

TORUS
ATLAS

ĆWICZENIA

PRODUCENT:
HORIZON FITNESS (JOHNSON HEALTH TECH.)
Europaallee 51
D50226 Frechen
www.horizonfitness.com

DYSTRYBUTOR:
DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)
www.horizonfitness.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Atlas Horizon Torus posiada 8 stacji treningowych, oznaczonych na rysunku poniżej. Każda stacja daje możliwość wykonania wielu różnych ćwiczeń.

PARTIE MIĘŚNI - OZNACZENIA:

GÓRNE PARTIE | TUŁÓW | DOLNE PARTIE



STACJE:

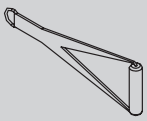
1. WYCIĄG Z GÓRY
2. WYCISKANIE
3. WYCIĄG DO BRZUSZKÓW
4. PROSTOWANIE NÓG
5. WYCIĄG Z DOŁU
6. PODNOSZENIE NÓG
7. WYCIĄG
8. SUWNICA NA NOGI

UCHWYTY:

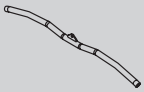
UCHWYT DO BRZUSZKÓW



UCHWYT



WYCIAG GÓRNY



WYCIĄG DOLNY

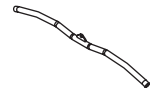


UCHWYT NA KOSTKE



WYCIĄG

STACJA
1

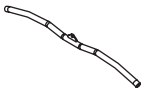




1. Usiądź, chwyć drążek szerokim nachwytem.
2. Pociągnij drążek w dół rzed klatką piersiową.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

TRICEPS

STACJA
1







1. Stań na podstawie przodem przed urządzeniem, chwyć drążek na szerokość ramion.
2. Chwyć drążek nachwytem i ściągnij drążek na wysokość żeber.
3. Łokcie przylegają do obrysu żeber, opuszczaj drążek w kierunku ud.
4. Wróć do pozycji wyjściowej.

WYCISKANIE (KLATKA PIERSIOWA)

STACJA
2



1. Ustaw siedzisko na odpowiedniej wyskości, tak by zarówno dolne jaki górne uchwyty znajdowały się na wysokości klatki piersiowej.
2. Ułóż dłonie na uchwytach w wygodnej pozycji.
3. Trzymaj ręce równolegle do podłogi, wyciskaj ciężar do przodu i powoli wróc do pozycji wyjściowej.

WYCISKANIE (KLATKA PIERSIOWA)

STACJA
2



1. Ustaw pozycję siedziska, tak by uchwyty znajdowały się powyżej środka klatki piersiowej.
2. Ustaw uchwyty w wygodnej pozycji do wyciskania.
3. Chwyć górne uchwyty. Jeśli jest potrzeba pochyl lekko oparcie do przodu, aby zapewnić niewielkie wychylenie ciała do przodu.
4. Powoli wyciskaj ciężar w pozycji lekko wychylonej, następnie wróć do pozycji wyjściowej.

WYCISKANIE (KLATKA PIERSIOWA)

STACJA
2



1. Ustaw pozycję siedziska, tak by uchwyty znajdowały się poniżej środka klatki piersiowej.
2. Ustaw uchwyty w wygodnej pozycji do wyciskania.
3. Powoli wyciskaj ciężar w pozycji lekko odchylonej, następnie wróć do pozycji wyjściowej.

WYCISKANIE STOJĄC (RAMIONA)

STACJA
2



1. Ustaw ramię do wyciskania w odpowiedniej pozycji wskazanej na rysunku powyżej, na wysokości ramion.
2. Stań tyłem do urządzenia, chwyć uchwyty i wychyl ciało do przodu utrzymując prz tym proste plecy.
3. Wypchnij ciężar do góry, plecy proste, twarz skierowana do przodu. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WIOSŁOWANIE

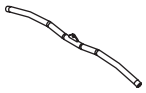
STACJA
2



1. Usiądź przodem do urządzenia, odchyl lekko ciało do tyłu. Ustaw oparcie, tak by dotykało klatki piersiowej.
2. Ustaw uchwyty w pozycji od wiosłowania, tak byś chwycił uchwyty wyprostowanymi ramionami.
3. Ustaw wysokość siedziska, tak by chwycić uchwyty tak jak zostało to pokazane na rysunku powyżej.
4. Wypychnij uchwyty w przód i powoli powróć do pozycji wyjściowej.

WIOSŁOWANIE SIEDZĄC (WYCIĄG DOLNY)

STACJA
5



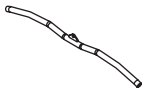




1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Usiądź przodem do urządzenia z nogami lekko ugiętymi w kolanach (w trakcie ćwiczenia utrzymaj również nogi lekko ugięte).
3. Plecy prosto. Przyciągaj uchwyt w kierunku górnej części brzucha.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WIOSŁOWANIE (MIĘŚNIE NARAMIENNE)

STACJA 5



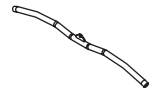




1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Stań przodem do urządzenia ze stopami opartymi na podstawie. Ręce trzymaj w dole, chwyć nachwytem uchwyt.
3. Powoli unoś łokcie, tak by uchwyt znalazł się na wysokości klatki piersiowej.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

BICEPS STOJĄC

STACJA
5



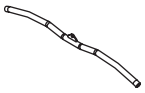




1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Stań przodem do urządzenia ze stopami opartymi na podstawie. Ręce trzymaj w dole, chwyć podchwytem uchwyt.
3. Trzymaj łokcie blisko ciała. Powoli unoś ręce, tak by uchwyt znalazł się na wysokości klatki piersiowej.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

BICEPS / TRICEPS STOJĄC

STACJA
5



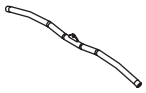




1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Stań przodem do urządzenia ze stopami opartymi na podstawie. Ręce trzymaj w dole, chwyć nachwytem uchwyt.
3. Trzymaj łokcie blisko ciała. Powoli unoś ręce, tak by uchwyt znalazł się na wysokości klatki piersiowej.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WIOSŁOWANIE W SKŁONIE

STACJA
5



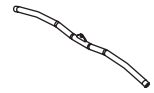




1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Stań przodem do urządzenia ze stopami opartymi na podstawie. Ugnij plecy pod kątem 45 stopni. Ręce trzymaj w dole, chwyć nachwytem uchwyt.
3. Podczas przyciągania drążka utrzymaj plecy napięte. Łokcie blisko ciała.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

UNOSZENIE RAMION

STACJA
5







1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Stań przodem do urządzenia ze stopami opartymi na podstawie. Ręce trzymaj w dole, chwyć nachwytem uchwyt.
3. Unieś uchwyt, łokcie prosto, unoś drążek do wysokości ramion.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

UNOSZENIE BARKÓW

STACJA
5



1. Zamocuj krótki uchwyt (dolny wyciąg) do dolnego bloczka.
2. Stań przodem do urządzenia ze stopami opartymi na podstawie.
3. Chwyć nachwytem uchwyt, łokcie proste. Unoś barki góra / dół.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

TRICEPS

STACJA
6



1. Stań przodem do stojaka przy stacji numer 6.
2. Stań na stopniu. Chwyć uchwyt i zawiśnij ciężarem całego ciała na uchwytach. Plecy prosto, łokcie wyprostowane.
3. Powloi ugnij łokcie i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG
WYCISKANIE (KLATKA PIERSIOWA)

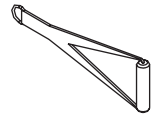
STACJA
7



1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Ustaw oparcie w wygodnej pozycji.
3. Chwyć uchwyty na wysokości klatki piersiowej.
4. Pociągnij ciężar, złącz dłonie przed klatką piersiową.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG
WYCISKANIE (RAMIONA)

STACJA
7





1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Pochyl ciało do przodu, tak by znajdowało się pod kątem 30 do 45 stopni. Dopasuj oparcie.
3. Chwyć uchwyty na wysokości klatki piersiowej.
4. Chwyć uchwyty dokładnie powyżej głowy. Pociągnij ciężar i połącz dłonie nad głową.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG
WYCISKANIE (KLATKA PIERSIOWA)

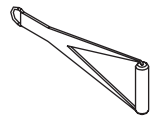
STACJA
7



1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Pochyl oparcie do przodu pod kątem od 10 do 15 stopni.
3. Chwyć uchwyty na wysokości klatki piersiowej i dopasuj opracie.
4. Pociągnij ciężar do góry pod kątem od klatki piersiowej.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG (MOTYLEK)

STACJA
7

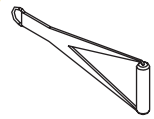




1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Chwyć uchwyty na wysokości klatki piersiowej, wewnętrzne strony dłoni zwrócone do siebie. Rozchyl maksymalnie szeroko ramiona.
3. Pociągnij ciężar do przodu i połącz dłonie przed klatką piersiową.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG (BICEPS)

STACJA
7

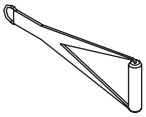




1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do dołu.
2. Chwyć uchwyty siedząc, łokcie blisko ciała na wysokości żeber.
3. Ramiona w dół, wyprostowane. Łokcie przylegają do ciała, unoś ciężar zginając ręce w łokciach.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG (TRICEPS - PROSTOWANIE RĄK NAD GŁOWĄ)

STACJA
7





1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Chwyć uchwyty za głową siedząc.
3. Łokcie na wysokości głowy, skierowane do przodu. Powoli wyprostuj ręce w łokaciach.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG (UNOSZENIE RAMION BOKIEM)

STACJA 7



1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do dołu.
2. Stań bokiem do urządzenia, chwyć uchwyt jedną ręką.
3. Unieś ramię powyżej linii barku, łokieć prosto.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
5. Wykonaj analogiczne ćwiczenie drugą ręką.

WYCIĄG (DYNAMICZNE WYMACHY - MOTYLEK)

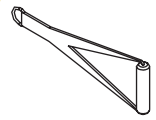
STACJA 7



1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Stań bokiem do urządzenia, chwyć uchwyt jedną ręką.
3. Zacznij trzymając uchwyt na dole ręką wyciągniętą do tyłu.
4. Przeciągnij dynamicznie rękę od tyłu do przodu przed klatką piersiową, przekręcając delikatnie ciało. Zakończ ćwiczenie z ramieniem wyprostowanym powyżej linii barku.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj analogiczne ćwiczenie drugą ręką.

WYCIĄG (DYNAMICZNE WYMACHY - MIĘŚNIE NARAMIENNE)

STACJA 7

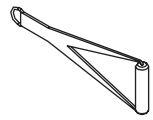




1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Stań bokiem do urządzenia, chwyć uchwyt jedną ręką.
3. Chywć uchwyt, tak jak zostało to pokazane na rysunku. Zacznij trzymając uchwyt na dole ręką wyciągniętą do tyłu przed klatką piersiową.
4. Używając mięśni pleców oraz naramiennych, pociągnij uchwyt przed klatką piersiową na zewnątrz po łuku, zakończ ćwiczenie z ramieniem lekko powyżej linii barku, łokieć wyprostowany.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj analogiczne ćwiczenie drugą ręką.

WYCIĄG (ROZPIĘTKI)

STACJA
7



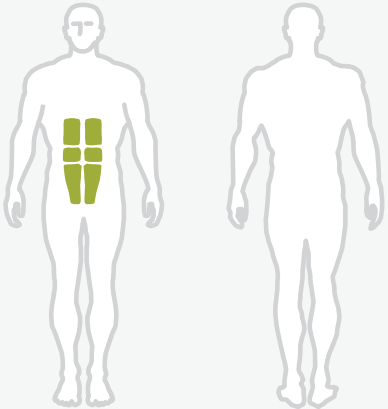


1. Ustaw uchwyty wyciągu, tak by były skierowane do góry.
2. Stań przodem do urządzenia, chwyć uchwyty w obie dłonie.
3. Ramiona prosto, odciągnij ramiona do tyłu jak najdalej możesz.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

MIĘŚNIE BRZUCHA SIEDZĄC

STACJA
3



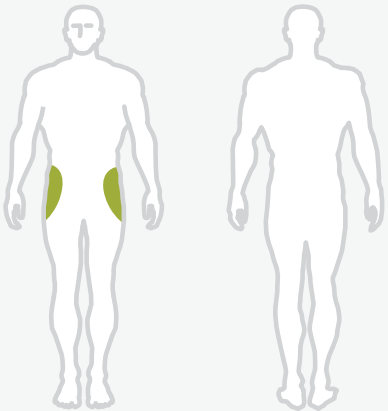


1. Przymocuj uchwyt do brzuszków do wyciągu.
2. Usiądź prosto, oprzyj plecy.
3. Trzymając uchwyty pochyl tułów do kolan.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA SIEDZĄC

STACJA
3

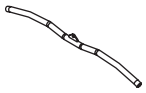




1. Przymocuj uchwyt do brzuszków do wyciągu.
2. Usiądź prosto, oprzyj plecy.
3. Trzymając uchwyty pochyl tułów do kolan, lekko skręcając ciało.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
5. Wykonaj analogiczne ćwiczenie na drugą stronę.

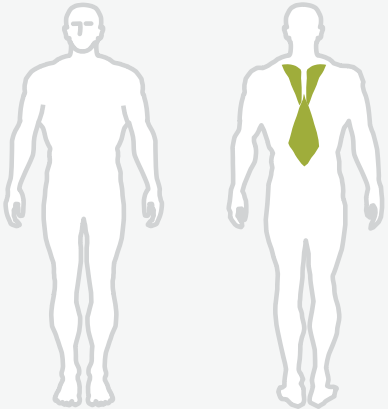
WYCIĄG DOLNY (MIĘŚNIE PLECÓW)

STACJA
5







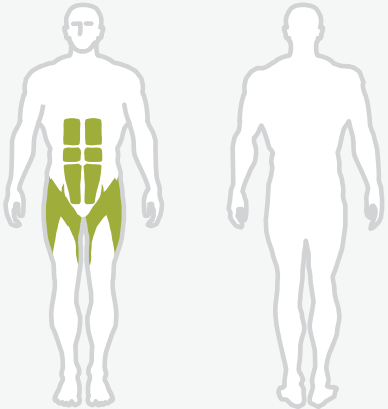


1. Przymocuj uchwyt (wyciąg dolny) do urządzenia.
2. Stań na podstawie, twarzą w kierunku urządzeania.
3. Plecy prosto, schyl się w pasie, delikatnie ugnij kolana i chwyć uchwyt nachwytem.
4. Ręce prosto, wyprostuj plecy i kolana ciągnąc ciężar.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

UNOSZENIE NÓG

STACJA
6





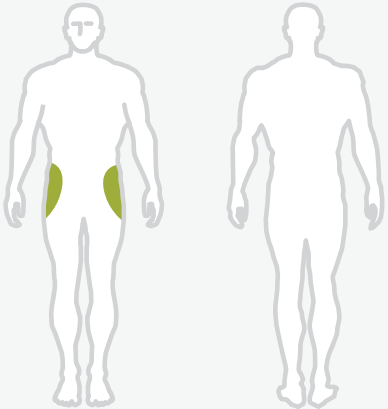
1. Stań przy stajci do brzuszków plecami w kierunku urządzenia.
2. Ułóż ramiona na uchwytach i dłońmi chwyć pionowe uchwyty.
3. Ciężar ciała oprzyj na ramionach, powoli unieś wyprostowane lub ugięte w kolanach nogi do góry.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

WYCIĄG (SKŁONY BOKIEM)

STACJA
7





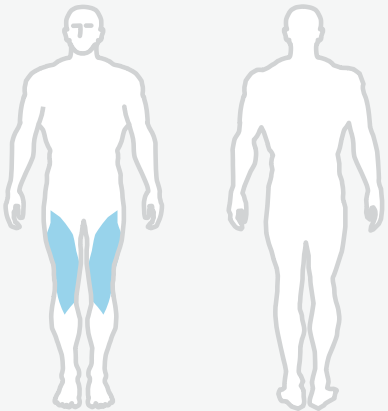


1. Adjust the free-motion handle to the downward position.
2. Stań bokiem do urzadzenia, chwyć uchwyt jedną ręką.
3. Rękę trzymaj prosto podczas przechylania ciała.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
5. Wykonaj analogiczne ćwiczenie na drugą stronę ciała.

PROSTOWANIE NÓG

STACJA
4



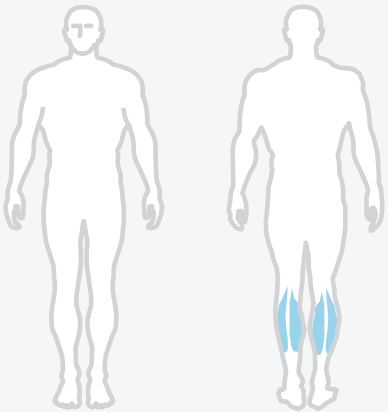


1. Dopasuj wysokość siedziska, tak ustawić kolana jak najbliżej podpory.
2. Oprzyj goleń za podporą.
3. Oprzyj plecy, wyprostuj nogi (ALE! Ich nie blokuj w kolanach) ciagnąc ciężar do góry.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

UNOSZENIE PIĘT (MIĘŚNIE ŁYDKI)

STACJA
5

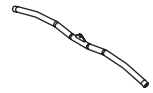




1. Przymocuj krótki uchwyt (krótki drążek) do urządzenia.
2. Stań na podstawie twarzą w kierunku urządzenia, ręce na szerokość barków. Chwyć uchwyt.
3. Powoli unieś pięty, stań na palcach.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

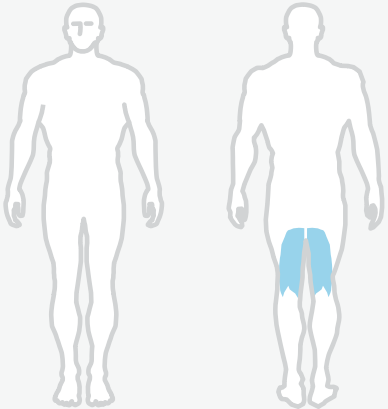
MARTWY CIĄG

STACJA
5







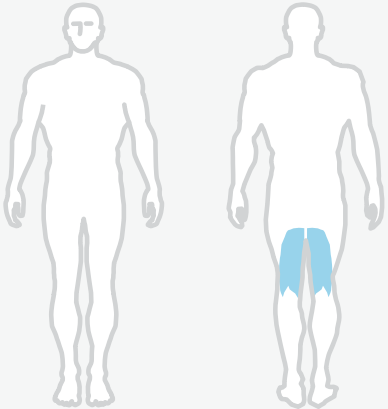


1. Przymocuj uchwyt (wyciąg dolny) do urządzenia..
2. Stań na podstawie, twarzą w kierunku urządzenia. Plecy prosto, schyl się w pasie, delikatnie ugnij kolana i chwyć uchwyt nachwytem.
3. Ręce prosto, wyprostuj plecy i kolana ciągnąc ciężar. Użyj mięśni dwugłowych uda, by wyprostować nogi.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

ZGINANIE NÓG STOJĄC

STACJA
7



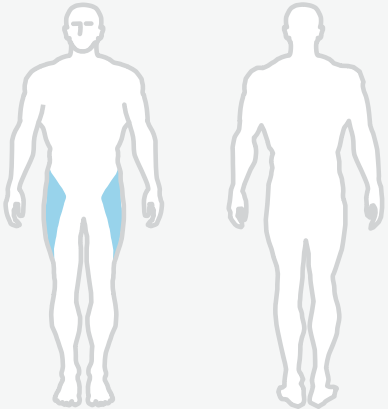


1. Stań przodem do urządzenia. Ustaw siedzisko, tak byś mógł oprzeć nogę nad kolanem.
2. Zaczep nogę o podporę, dla równowagi przytrzymaj się uchwytów do wyciskania.
3. Zginaj nogę w kolanie i przytrzymaj przez chwilę nogę w górze.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na druga nogę.

ODWODZENIE UDA

STACJA
7



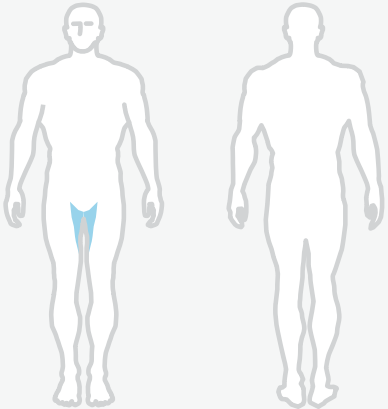


1. Ustaw wyciąg do dołu i zamocuj uchwyt na kostkę.
2. Stań bokiem do urządzenia. Uchwyt na kostkę załóż na zewnętrzną nogę.
3. Zachowaj równowagę stojąc na nodze wewnętrznej. Powoli unoś nogę zewnętrzną, odciągając ciężar.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na druga nogę.

PRZYWODZENIE UDA

STACJA
7



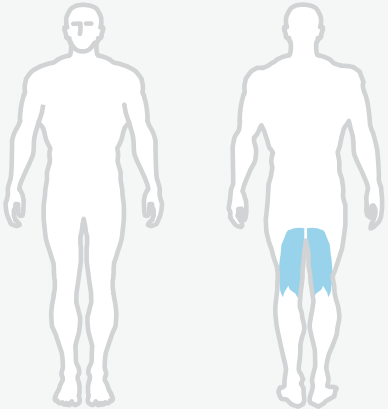


1. Ustaw wyciąg do dołu i zamocuj uchwyt na kostkę.
2. Stań bokiem do urządzenia. Uchwyt na kostkę załóż na wewnętrzną nogę.
3. Zachowaj równowagę stojąc na nodze zewnętrznej. Powoli unoś nogę wewnętrzną, odciągając ciężar.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na druga nogę.

MIĘŚNIE DWUGŁOWE STOJĄC

STACJA
7



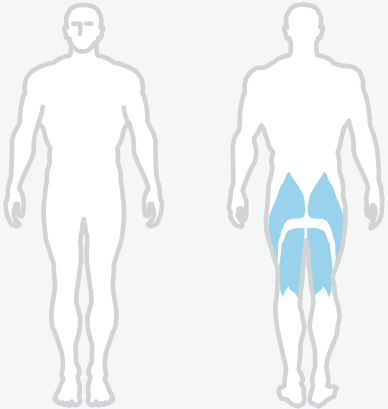


1. Ustaw wyciąg do dołu i zamocuj uchwyt na kostkę. .
2. Stań przodem do urządzenia, uchwyt załóż na kostkę, przytrzymaj się konstrukcji urządzenia.
3. Lewa noga lekko ugięta, unieś prawą pięte do góry za pośladki.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
5. Wykonaj analogiczne ćwiczenie na drugą nogę.

MIĘŚNIE POŚLADKÓW

STACJA
7



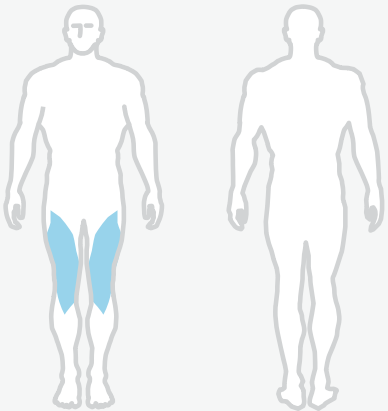


1. Ustaw wyciąg do dołu i zamocuj uchwyt na kostkę.
2. Stań przodem do urządzenia, uchwyt załóż na kostkę, przytrzymaj się konstrukcji urządzenia.
3. Lewa noga lekko ugięta, prawą nogę wyprostuj do tyłu. Palce zwrócone do podłogi.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
5. Wykonaj analogiczne ćwiczenie na drugą nogę.

PROSOTOWANIE NÓG STOJĄC

STACJA
7



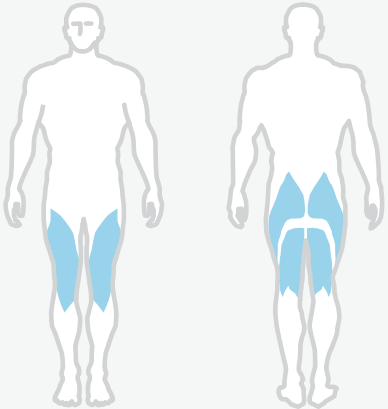


1. Ustaw wyciąg do góry i zamocuj uchwyt na kostkę. .
2. Stań obok urządzenia. Uchwyt załóż na prawą kostkę. Przytrzymaj się konstrukcji urządzenia.
3. Nogę z uchwytem zegnij w kolanie.
4. Wyprostuj nogę z uchwytem.
5. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
6. Wykonaj analogiczne ćwiczenie na drugą nogę.

SUWNICA NA NOGI

STACJA
8



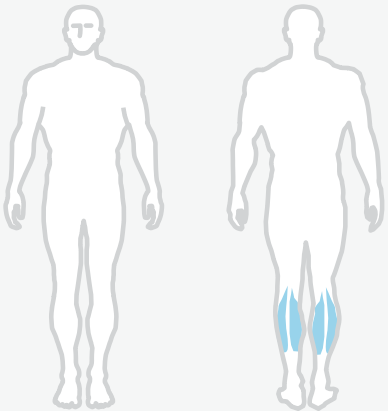


1. Usiądź na stacji suwnica. Ustaw oparcie.
2. Ustaw stopy na podporze i ugnij kolana pod kątem 90 stopni.
3. Wypchinj ciężar. Podczas ćwiczenia trzymaj dłońmi uchwyty przy siedzisku.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

SUWNICA (WYCISKANIE ŁYDKI)

STACJA
8





1. Usiądź przy suwnicy, dopasuj oparcie.
2. Ustaw stopy na podporze. Palce na dolnej krawędzi podpory. Nogi prosto.
3. Wypchnij ciężar palcami, nogi cały czas prosto.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.