



# Instrukcija

**Atletas**, Valentinas VANDYS, Spindulio 9, Šiauliai, Lietuva,  
Tel/Fax: +370 41 440616,

## Turinys:

### 10 svarbiausių treniruotės treniruokliais taisyklių :

1. Prieš pradėdant treniruotę, kiekvieną kartą privalote apšilti!
2. Kiek kartų kartoti pratimą?  
Sportuojant treniruokliais, kiekvieno pratimo judesį reikėtų kartoti 8 – 10 kartų. Norint padidinti širdies apkrovą ir paspartinti kraujo apytaką, galite pratimo judesių skaičių padidinti iki 12 – 15. Tokiu atveju tarp pratimo judesių daromos kiek galima trumpesnės pertraukos (ciklinė treniruotė).
3. Kaip pasirinkti apkrovą?  
Pasirinkite svorsčius, kurie būtų tokio sunkumo, kad ir paskutiniuosius du pratimo judesius galėtumėte atlikti teisingai. Jei kartojate daugiau, nei 10 kartų (pav. 12-14), padidinkite pasipriešinimą 5%, ir atvirksčiai.
4. Kokį tempą pasirinkti?  
Atlikdami pozityvinių judesių (lenkiamasis judesys), skaičiuokite 1 - 2! Atlikdami negatyvinių judesių (tiesiamasis judesys), skaičiuokite nuo 1 iki 4! Tokiu principu akcentuojamas grįžtamasis judesys. Jei nesate tikras dėl tinkamo tempo, judesį atlikite lėčiau.
5. Kartodami pratimus, niekuomet nemažinkite svorsčių masės!
6. Stenkitės išvengti!  
Treniruotės metu venkite atlikti judesius greičiau nei per 2 sekundes. Atlikdami pozityvinių judesių, neskubėkite ir susikoncentruokite, o atlikdami negatyvinių judesių (tiesiamąjį rankos judesį), venkite trūkčiojančių judesių ir neleiskite svorsčiams laisvai kristi. Tai būtų pavojinga ir neproduktyvu!
7. Koks traukimo spektras ir tempimas?  
Kone visuose *Atleto* treniruokliuose traukiamas diržas iš dalies ar pilnai yra integruotas treniruoklyje. Atlikdami treniruotės judesius, pasistenkite kiek galima išnaudoti visą traukimo spektrą, kiek leidžia treniruoklis. Pamažu pripraskite prie traukimo spektro, kiekvieną treniruotės dieną ir kiekvieną kartą, kartodami pratimą, didinkite traukimo spektrą, kol pasieksite maksimumą. Tokiu principu Jūs didinate darbinę erdvę ir keliate pratimo produktyvumą.
8. Kaip teisingai kvėpuoti?  
Visuomet stenkitės kvėpuoti natūraliai, nepriklausomai nuo Jūsų atliekamo pratimo.
9. Treniruotė tapo rutina, kaip elgtis?  
Laikui bėgant, kūnas pripranta prie apkrovos, tad treniruotė dėl rutinos tampa ne tokia produktyvi. Atitinkamais laiko intervalais keiskite atliekamus pratimus, jų eiliškumą ir treniruotės programą, arba kreipkitės patarimo į trenerį.
10. Skausmai?  
Jei atlikdami tam tikrą pratimą jaučiate skausmus ar negalavimus, nedelsiant nutraukite treniruotę ir kreipkitės į trenerį ar gydytoją.

## **TINKAMOS TECHNINĖS PRIEŽIŪROS INSTRUKCIJA**

### **Treniruoklių svorių blokelių vertikalios nukreipiamosios**

Treniruoklių svorių blokelių vertikalios nukreipiamosios prižiūrimos reguliariai valant ir tepant, priklausomai nuo treniruoklio naudojimo intensyvumo. Dulkės nuo treniruoklių svorių blokelių vertikalios nukreipiamųjų nuvalomos minkštu, švairiu ir nepūkuotu skudurėliu.

Atkreipkite dėmesį:

Niekada ant dulkių vertikalios nukreipiamųjų nepurškite alyvos, riebaluoto ar silikoninio skysčio. Užpurkštas skystis jungiasi su esamomis dulkėmis, todėl po kurio laiko treniruoklio vertikalios nukreipiamosios nebeslys, o judės trūkčiodamos. Pakanka, jei dulkes nuvalysite įprastu, paprastu būdu.

### **Vertikalios nukreipiamosios ir guoliai**

Vertikaliosios nukreipiamosios (pav.: treniruoklis prisitraukimais su padėjimu, treniruoklis kojoms [Hakenšmitas], treniruoklis kojoms arba įvairių pozicijų treniruoklis) prižiūrimos lygiai pagal tą patį principą, kaip ir treniruoklių svorių blokelių vertikalios nukreipiamosios, t.y. dulkės nuo vertikalios nukreipiamųjų nuvalomos minkštu, švairiu ir nepūkuotu skudurėliu. Linijiniams guoliams nereikia ypatingos techninės priežiūros, jų tepimasis yra savaiminis.

### **Sėdynių pozicijos keitimas**

Treniruoklių sėdynių poziciją taip pat reikėtų retkarčiais patikrinti - ypač tokiu atveju, jei sėdynių poziciją keisti darosi sunku. Tai atsitinka dažniausiai tuomet, kai sėdynės vamzdis apsinešęs dulkėmis. Tokiu atveju – kaip nurodyta 1 punkte – nuvalyti nešvarumus.

### **Fiksavimas varžtais**

Varžtus, kuriais fiksuojamas treniruoklio mechanizmas, reikia patikrinti kas 6 mėnesius – ypač, jei treniruoklis intensyviai naudojamas nuolatos. Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į varžtų sutvirtinimus ties sujungimais, kurie treniruotės metu patiria nuolatinę apkrovą (judesys), į judančias treniruoklio dalis, bei į stambiųjų jungiamųjų elementų varžtus (“bokštas” arba šoniniai rėmai, sėdynės elementai).

### **Uždengimai bei sutvirtinimai**

Uždengimus reguliariai reikia valyti (bei apipurkšti antistatiniu skysčiu). Ilgą laiką nuolatos naudojant treniruoklį, uždengimus sutvirtinantys varžtai gali atsilaisvinti, todėl patartina bent kartą per mėnesį patikrinti sutvirtinimo detalių būklę.

### **Guoliai**

Atleto treniruoklių gamyboje naudojamiems rutuliniams guoliams bei įvorėms nereikia ypatingos techninės priežiūros.

### **Trosai**

Visus trosus reikia tikrinti reguliariai – nepamiršti trosų dengtoje “ratuko” zonoje, kad trosai pradeda nusidėvėti, pastebėjus įtrūkimus ar pažeidimus, trosus būtina pakeisti naujais.

### **Diržo įtempimas**

Guma aptrauktas plieno diržas nereikalauja ypatingos techninės priežiūros. Priklausomai nuo treniruoklio naudojimo intensyvumo, diržas pradžioje gali šiek tiek atsipalaiduoti. Tokiu atveju patartina diržą įtempti papildomai – jei ši treniruoklio dalis užengta papildomu dangčiu, jį reikia praverti, o kištuką įtaisyti ties apatiniu svarsčiu, atsukti diržo pritvirtinimą virš svarsčių laikančius varžtus ir truktelti palaidą diržo galą keletą kartų, kol jis vėl pilnai išitemps. Įtempus diržą, patikrinkite, ar galima visus svarsčius atlaisvinti. Galiausiai pritvirtinkite diržą kilpoje ir – jei reikia - vėl uždenkite apsaugos dangtį.

### **Minkštas apmušalas**

Minkštą apmušalą ypatingai gadina prakaitas, todėl, kai treniruokliai skirti dažnam ilgalaikiam naudojimui, jų apmušalą būtina reguliariai valyti (mažiausiai kartą per mėnesį) įprastomis valymo ir priežiūros priemonėmis.