

BARRA COM ELÁSTICO



PHYSICUS

A MARCA DE TODOS OS ESPOTES
www.physicus.com.br
www.lojavirtualphysicus.com.br

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| <i>Apresentação do Produto</i> | 02 |
| <i>Dicas para o Melhor Funcionamento do Equipamento</i> | 03 |
| <i>Monte seu Treino</i> | 03 |
| <i>Exercícios Sugeridos na Barra Elástica</i> | 04 |
| <i>Bíceps</i> | 04 |
| <i>Tríceps</i> | 04 |
| <i>Ombros (Remada Alta)</i> | 05 |
| <i>Ombros (Lateral)</i> | 05 |
| <i>Ombros (Elevação)</i> | 06 |
| <i>Punho</i> | 06 |
| <i>Costas</i> | 07 |
| <i>Costas Curvada</i> | 07 |
| <i>Peitoral</i> | 08 |
| <i>Agachamento</i> | 08 |
| <i>Pernas</i> | 09 |
| <i>Abdução</i> | 09 |
| <i>Adução</i> | 10 |
| <i>Glúteos</i> | 10 |
| <i>Abdômen</i> | 11 |
| <i>Garantia</i> | 11 |
| <i>Troca de Elásticos</i> | 12 |

As imagens apresentadas neste manual são de carácter ilustrativo. Reservamo-nos no direito de efetuar alterações técnicas, medidas, angulações e design sem aviso prévio, visando otimizar a qualidade do produto.

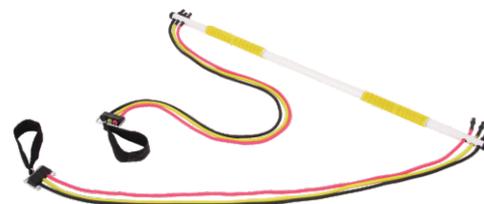
As imagens apresentadas neste manual são de carácter ilustrativo. Reservamo-nos no direito de efetuar alterações técnicas, medidas, angulações e design sem aviso prévio, visando otimizar a qualidade do produto.

APRESENTAÇÃO DO PRODUTO



PHE 511 - Barra com Elástico Individual
Peso: 1,625 Kg
Tamanho: 1 pol.x1,21x1,72 m

PHE 512 - Barra com Elástico Duplo
Peso: 1,625 Kg
Tamanho: 1 pol.x1,21x1,72 m



PHE 513 - Barra com Elástico Triplo
Peso: 1,625 Kg
Tamanho: 1 pol.x1,21x1,72 m



PHE 514 - Barra com Elástico Trançado
Peso: 1,625 Kg
Tamanho: 1 pol.x1,21x1,72 m

Parabéns pela aquisição da Barra com Elástico Individual e/ou Barra com Elástico Duplo e/ou Barra com Elástico Triplo e/ou Barra com Elástico Trançado, com ela(s) são inúmeros os benefícios que você poderá obter, em se referindo a ganhos no sistema muscular como: resistência muscular localizada (RML), aumento de tônus muscular e também melhoria da postura, repercutindo na sua melhoria de qualidade de vida.

Procure tirar o máximo proveito da mesma, tornando-o de grande utilidade, valorizando o investimento.

Este produto foi construído seguindo as normas mais rígidas em seu processo fabril, levando em consideração o material utilizado, como qualidade do látex, tubos, pinturas, sistema de fixação, tudo para lhe proporcionar o máximo em segurança durante as atividades.

Siga as recomendações abaixo, que auxiliarão na prevenção de acidentes, aumentando a segurança durante o uso:

1. Antes de começar as atividades na Barra com Elástico, verifique o grau de tensão para cada movimento, adequando-se ao exercício, podendo ser forte ou fraco (elástico mais tencionado ou menos tencionado) ajustando ao seu estado atual de condicionamento físico. Para isto enrole os elástico na barra.
2. Ao utilizar o equipamento retire óculos, jóias, relógios, brincos, pulseiras e etc., evitando que se prenda ao sistema de elásticos e provoque acidentes.
3. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o equipamento.
4. Ao utilizar o equipamento certifique-se que os elásticos estão bem presos em seus devidos encaixes.
5. Apesar de sugerirmos um treinamento, é importante a consulta de um profissional de Educação Física.
6. Durante o uso se sentir algum desconforto pare imediatamente o exercício e procure ajuda.
7. Evite utilizar o equipamento logo após as refeições. Dê intervalo de pelo menos uma (01) hora.

DICAS PARA O MELHOR FUNCIONAMENTO DO EQUIPAMENTO:

1. Aconselhamos semanalmente verificar os encaixes dos elásticos.
2. Antes dos exercícios, inspecionar o estado dos elásticos, notando algum dano no mesmo, como ranhuras, cortes ou desgastes substitua imediatamente os mesmos.

NOTA: O equipamento possui látex em sua composição, portanto mantenha afastado de fogo ou altas temperaturas, como também evite o contato com produtos corrosivos.

MONTE O SEU TREINO

Antes de iniciar cada exercício, regule o elástico para que ele fique bem estendido durante a atividade. Para isso, enrole-o no bastão até atingir a tensão adequada. Não esqueça de intensificar a carga de acordo com a sua evolução no treinamento. Assim, quando sentir que os movimentos estão ficando fáceis, enrole mais o elástico na barra.

Lembrando: em caso de dúvida procure ajuda de um profissional de Educação Física.

Nível: Iniciante

Frequência: 2 x por semana

Séries: de 1 a 2

Repetições: de 10 a 15

Nível: Intermediário

Frequência: 3 x por semana

Séries: de 2 a 3

Repetições: de 10 a 15

Nível: Avançado

Frequência: 3 x por semana

Séries: 3

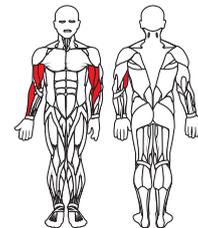
Repetições: 15 a 20

EXERCÍCIOS SUGERIDOS NA BARRA ELÁSTICA

Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos flexionados, com os pés afastados na largura dos quadris, encaixe os pés nas alças do aparelho. Segure o bastão com as palmas das mãos voltadas para cima. Flexione os antebraços levando a barra em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

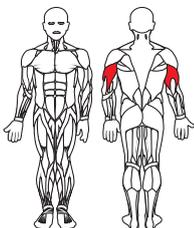
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO REDIAL



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO

Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos flexionados, com os pés afastados na largura dos quadris, encaixe os pés nas alças do aparelho. Segure o bastão com as palmas das mãos voltadas para cima e atrás da cabeça. Estenda os antebraços acima da cabeça e volte a posição de partida.

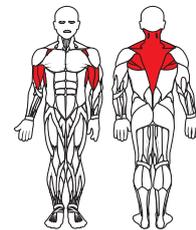


Ombros - Remada Alta

Em pé, coluna reta, abdômen contraído, pise sobre o bastão e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure nas extremidades dos elásticos (alças), com os braços cruzados e a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços e eleve os ombros levando as alças até altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

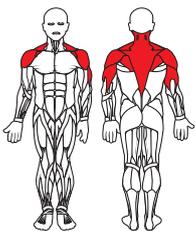


GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZIO IV
- » SUPRA ESPINHAL

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



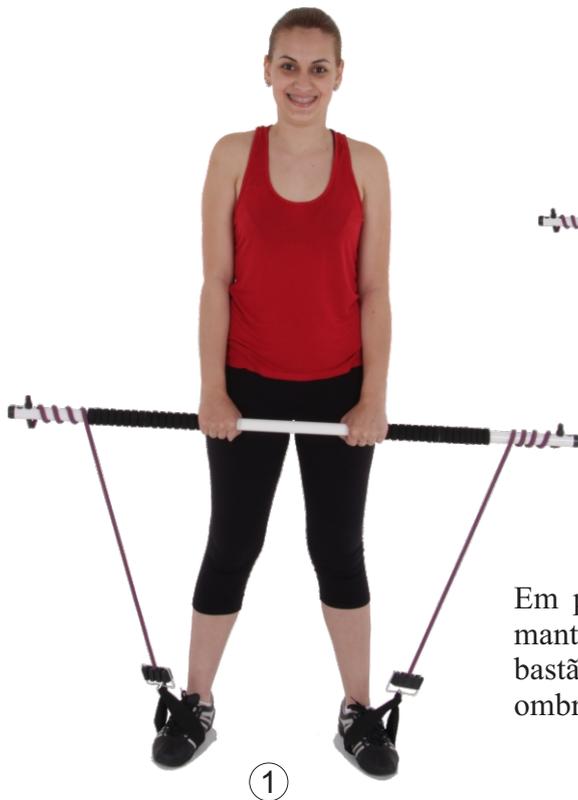
- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTÓIDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR
- » ROMBOÍDE



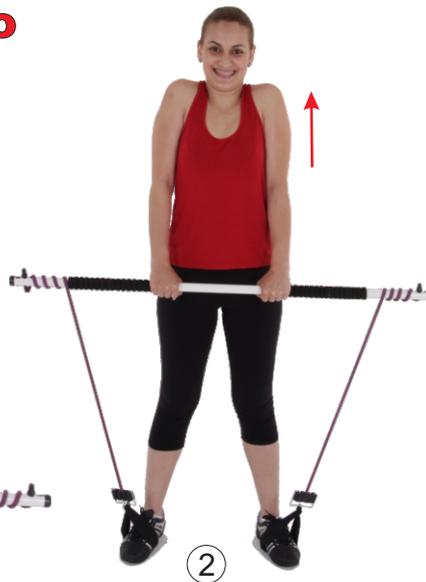
Ombros - Lateral

Em pé, coluna reta, abdômen contraído, pise sobre a barra e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure nas extremidades (alças) dos elásticos, com a palma das mãos voltadas para baixo. Eleve os braços e os ombros acima da cabeça, com os cotovelos e braços direcionados para baixo, e volte a posição de partida.

Ombros - Elevação

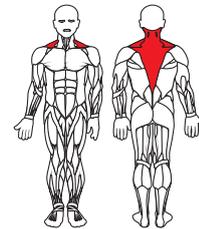


①



②

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

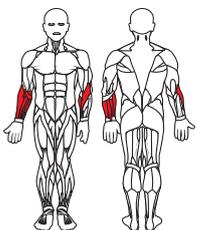


- » TRAPÉZIO I
- » TRAPÉZIO II

Em pé, coluna reta, abdômen contraído, encaixe os pés nas alças e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure no meio do bastão, com a palma das mãos voltadas para dentro. Eleve somente os ombros mantendo os braços estendidos, e volte a posição de partida.

Punho

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » FLEXOR ULNAR DO CARPO
- » FLEXOR RADIAL DO CARPO
- » FLEXOR SUPERFICIAL DOS DEDOS
- » FLEXOR PROFUNDO DOS DEDOS



①



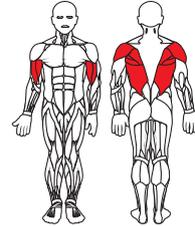
②

Em pé, coluna reta, abdômen contraído, encaixe os pés nas alças e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure no meio do bastão, com a palma das mãos voltadas para cima e antebraços flexionados a 90°. Gire a barra de modo a enrolar o elástico na barra e volte desenrolando lentamente a posição de partida.

Costas



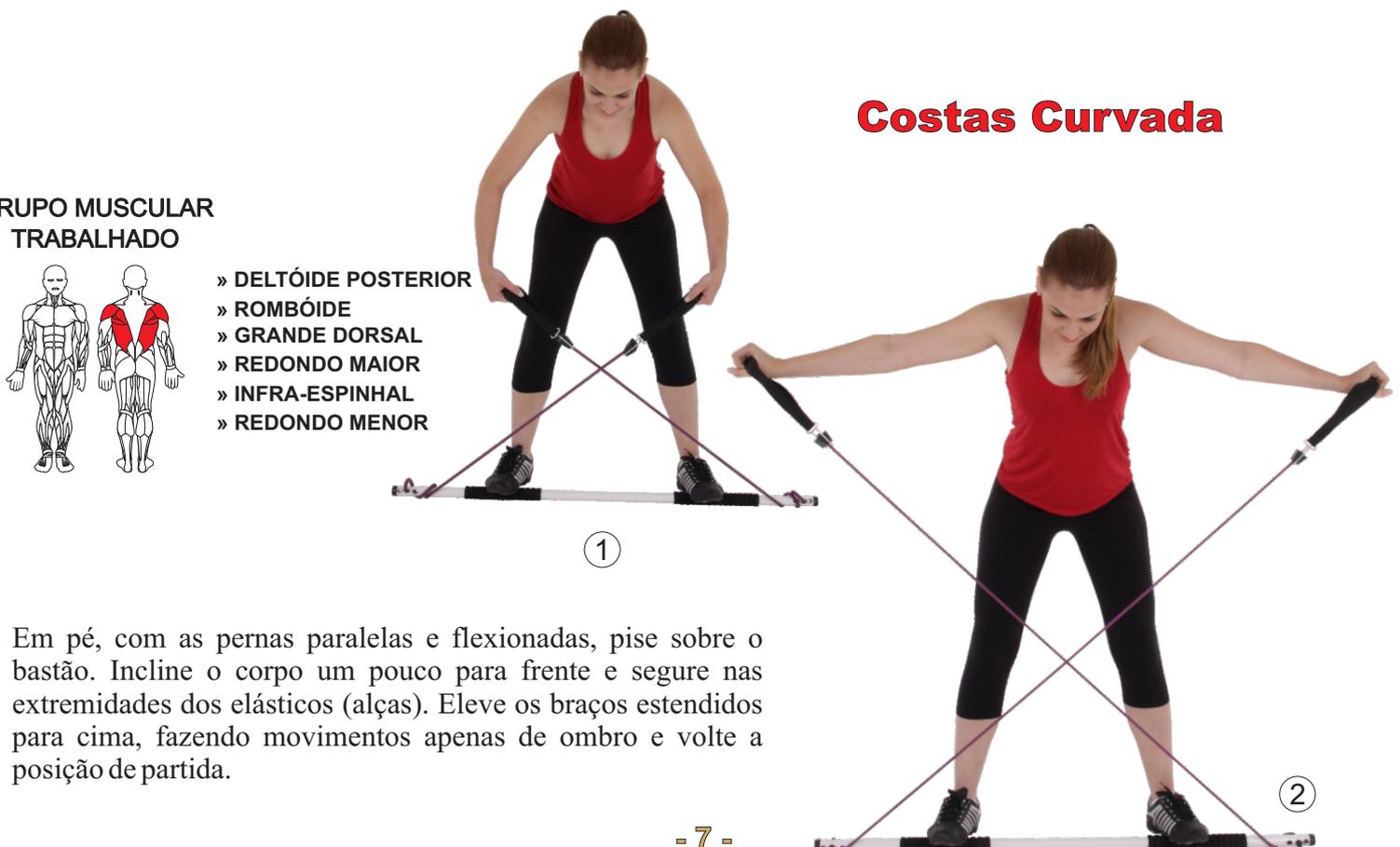
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



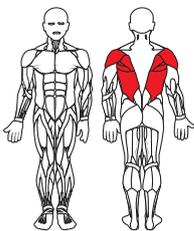
- » BÍCEPS
- » DELTÓIDE POSTERIOR
- » ROMBÓIDE
- » GRANDE DORSAL
- » REDONDO MAIOR
- » INFRA-ESPINHAL
- » REDONDO MENOR

Sentada, com as pernas paralelas e flexionadas, encaixe os pés nas alças. Incline o corpo um pouco para trás e segure o bastão à frente, na altura dos joelhos, com a palma das mãos voltadas para baixo. Com o abdômen contraído, puxe a barra em direção ao peito e volte a posição de partida.

Costas Curvada



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



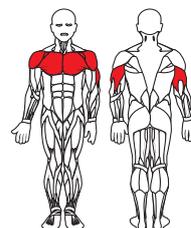
- » DELTÓIDE POSTERIOR
- » ROMBÓIDE
- » GRANDE DORSAL
- » REDONDO MAIOR
- » INFRA-ESPINHAL
- » REDONDO MENOR

Em pé, com as pernas paralelas e flexionadas, pise sobre o bastão. Incline o corpo um pouco para frente e segure nas extremidades dos elásticos (alças). Eleve os braços estendidos para cima, fazendo movimentos apenas de ombro e volte a posição de partida.

Peitoral



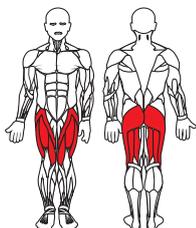
GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » PEITORAL MAIOR (P.C / P.E)
- » DELTOÍDE ANTERIOR
- » TRÍCEPS BRAQUIAL

Encaixe os pés nas alças e fique de joelhos, segurando o bastão próximo ao peito, com a palma das mãos voltadas para baixo. Mantenha a cabeça alinhada à coluna. Estenda os braços empurrando a barra para frente e para cima e volte a posição de partida.

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



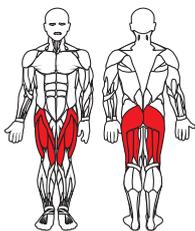
- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOSO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO

Agachamento

Em pé, coluna reta, abdômen contraído, encaixe os pés nas alças e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure o bastão com as palmas das mãos voltadas para a frente e apoie-o nas costas. Agache, sem deixar os joelhos ultrapassarem a linha da ponta dos pés, e volte a posição de partida.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOZO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO



1



2

Pernas

Sentada, encaixe os pés nas alças e coloque a barra nos ombros (atrás da cabeça), deite-se e estenda as pernas de forma alternada para frente, e volte a posição de partida.

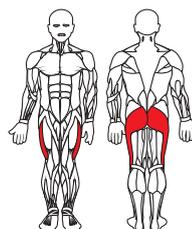


2



1

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



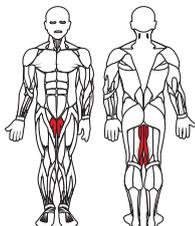
- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA

Abdução

Parte externa da coxa

Deitada, encaixe os pés nas alças. Gire o bastão, cruzando o elástico. Segure-o com a palma das mãos para a frente e deite. Apoie a barra no chão, acima da cabeça, e eleve as pernas estendidas. Abra e feche as pernas mantendo a sola dos pés paralela ao teto.

GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » ADUTOR LONGO
- » ADUTOR MÉDIO
- » ADUTOR CURTO

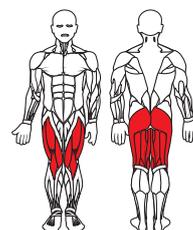
Adução

Parte interna da coxa

Sentada, encaixe os pés nas alça com o elásticos em linha reta em relação às pernas. Segure-o com a palma das mãos para a frente e deite-se. Apoie a barra no chão, acima da cabeça, e eleve as pernas estendidas. Abra e feche as pernas mantendo a sola dos pés paralela ao teto.



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNSO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO

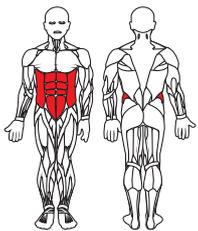
Glúteos

Em quatro apoios, encaixe os pés nas alças e coloque a barra no chão, na direção dos ombros. Eleve uma das pernas estendidas, mantendo a cabeça alinhada à coluna, e volte a posição de partida. Ao final, repita com o outro lado.

Abdômen



GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » RETO ABDÔMEN
- » OBLÍQUO INTERNO
- » OBLÍQUO EXTERNO
- » TRANSVERSOS ABDÔMEN

Sentada, encaixe os pés nas alças e deixe-os bem apoiados no chão. Segure o bastão com os braços cruzados e deite-se. Deixe o bastão próximo ao peito. Eleve o tronco olhando para o alto e volte a posição de partida.

GARANTIA

- 3 (três) meses de garantia, não acumulativa e sujeita a análise pelo Departamento de Assistência Técnica Physicus.

Mais informações:

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 – SP 310
CEP:15350-000 Auriflama – SP
Fone: +55 (17) 3482-9500
www.physicus.com.br
vendas@physicus.com.br

Assistência Técnica Physicus:

Segunda a Sexta-Feira das 13:00 as 17:00 h
E-mail: assistenciatecnica@physicus.com.br
Fone: +55 (17) 3482-9500

TROCA DE ELÁSTICOS

A Barra Elástica foi projetada para atender todas as necessidades e evoluções de cada indivíduo, possibilitando inúmeros exercícios e diversas variações. Apresenta-se com resistências gradativas, sendo elas: Individual, Dupla, Tripla e Trançada, possibilitando treinamentos diferenciados.

A Barra Elástica permite ainda a troca de elásticos, mediante seu desgaste, de forma simples e fácil, como explica o exemplo abaixo:

PASSO 1:

A Barra Elástica possui 3 elásticos simples ou trançados, 02 elásticos ou 01 elástico de cada lado, encaixados em uma presilha próxima as manoplas. Para retirar os elásticos basta segurar a presilha que os prende com uma das mãos, e com a outra puxe o elástico desejado em sentido contrário a presilha, elevando-o para cima simultaneamente. Assim como na foto 1 e 2. Em seguida retire-o passado pela barra para substituição de um novo.

PASSO 2:

O novo elástico é finalizado em apenas uma das partes (acabamento em bola), a outra parte deverá ser passada primeiro na barra, de forma que o acabamento em bola não ultrapasse a barra. Em seguida com o Pino Finalizador, feche a extremidade aberta do elástico, de forma que não apareça o Pino.

PASSO 3:

A extremidade finalizada com o Pino será encaixada na presilha, para isso segure a presilha com uma das mãos juntamente com a ponta do elástico, com a outra mão estique-o, encaixando-o na presilha, foto 3.



Foto 1

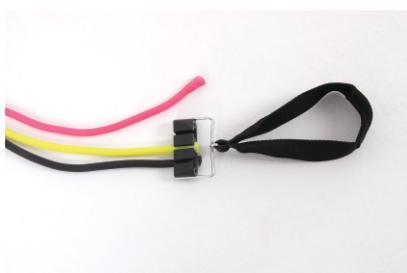


Foto 2

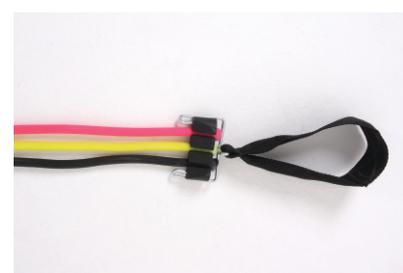


Foto 3

E-MAILS

- » assessoria@physicus.com.br
- » assistenciatecnica@physicus.com.br
- » agendamento@physicus.com.br
- » vendas@physicus.com.br
- » compras@physicus.com.br
- » financeiro@physicus.com.br
- » gerencia@physicus.com.br
- » licitacao@physicus.com.br
- » marketing@physicus.com.br
- » producao@physicus.com.br
- » equipe.eventos@physicus.com.br
- » projetovisual@physicus.com.br
- » departamentopessoal@physicus.com.br
- » eventos@physicus.com.br
- » informatica@physicus.com.br
- » contasapagar@physicus.com.br
- » contabilidade@physicus.com.br



www.lojavirtualphysicus.com.br



www.physicus.com.br

Variedade, Qualidade e Segurança!

A Physicus em busca da constante evolução tecnológica em seus produtos, leva até o cliente praticidade e confiança por meio de nossos sites, oferecendo variedade e maior acesso as informações por meio de plataformas online. Agilidade com total confiança. Acesse e conheça nossos produtos e nossa história!

www.physicus.com.br



(17) 98160-2342

Siga-nos!



Physicus Equipamentos Esportivos

www.lojavirtualphysicus.com.br



physicus_oficial



Heliponto

S 20° 30' 30" (Latitude)
W 050° 33' 39" (Longitude)
Elevação: 410m (Altitude)



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES
Fábrica - Show Room - Vendas

Rod. Feliciano Salles Cunha, Km 566/SP 310 - Bairro Limoeiro - Cep. 15350-000
Auriflamma/SP - Fone: +55 (17) 3482 9500

E-mail: vendas@physicus.com.br - Skype: [vendas_physicus](https://www.skype.com/name/physicus) - WhatsApp +55 (17) 98160-2342

www.physicus.com.br
VISITE NOSSA LOJA VIRTUAL
www.lojavirtualphysicus.com.br

International Service

E-Mail: vendas@physicus.com.br

Skype: [vendas_physicus](https://www.skype.com/name/physicus)

Fone: +55 17 34829500



"Consulte-nos sobre outros produtos"

"Diga NÃO às Drogas"