



Visite-nos, você vai se encantar!



Somente uma empresa assim
pode oferecer a qualidade
que você merece!

VISITE NOSSOS SITES

www.physicus.com.br

www.physicus.com.br/arlivre

www.physicus.com.br/pendulo

www.physicus.com.br/ginasticalaboral

www.physicus.com.br/apadef

www.physicus.com.br/aerobjump

www.physicus.com.br/melhoridade

www.physicus.com.br/artesmarciais

www.physicus.com.br/hidrojump

www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional

www.physicus.com.br/patrocínios

www.physicus.com.br/pilates

www.physicus.com.br/clinicaeavaliacaofisica

www.physicus.com.br/saudeebemestar

www.physicus.com.br/vibotrainer

www.physicus.com.br/educacao

www.physicus.com.br/eventos

www.physicus.com.br/futebol

www.physicus.com.br/esporteemacao

www.physicus.com.br/viradinhaesportiva

www.physicus.com.br/confecoos

www.physicus.com.br/bolas

www.physicus.com.br/shop

www.physicus.com.br/locacao

www.physicus.com.br/turismoecoessportivo

E-MAILS - MSN

- » agendamento@physicus.com.br
- » assessoria@physicus.com.br
- » assistenciatecnica@physicus.com.br
- » compras@physicus.com.br
- » contabilidade@physicus.com.br
- » contasapagar@physicus.com.br
- » departamentopessoal@physicus.com.br
- » duvidas@physicus.com.br
- » equipe.eventos@physicus.com.br
- » eventos@physicus.com.br
- » financeiro@physicus.com.br
- » garantiaadicional@physicus.com.br
- » gerencia@physicus.com.br
- » informatica@physicus.com.br
- » juridico@physicus.com.br
- » licitacao@physicus.com.br
- » locacao.equipamentos@physicus.com.br
- » marketing@physicus.com.br
- » parceiros@physicus.com.br
- » producao@physicus.com.br
- » projetos@physicus.com.br
- » projetovisual@physicus.com.br
- » qualidade@physicus.com.br
- » vendas@physicus.com.br
- » imprensa@physicus.com.br
- » logistica@physicus.com.br
- » fisioterapia@physicus.com.br
- » piloto@physicus.com.br
- » trade@physicus.com.br

A MAIOR EMPRESA DE EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS DA AMÉRICA LATINA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

Fábrica - Show Room - Vendas

Rod. Feliciano Salles Cunha, Km 566/SP 310 - Bairro Limoeiro - Cep. 15350-000 - Auriflama/SP

Fone: 55 (17) 3482 9500

www.physicus.com.br

Manual de Instrução

Linha Residencial

Bicicleta Horizontal Residencial

Physibike Residencial



ÍNDICE

Especificações Técnicas.....	03
Apresentação.....	03
Dicas.....	03
Benefícios da Atividade Física.....	04
Importância da Prática de Atividade Física.....	04
Funções do Módulo Eletrônico.....	05
Aumento e Redução de Esforço.....	06
Quando Monitorar sua Frequência Cardíaca?.....	06
Nota.....	06
Recomendações de Segurança.....	06
Procedimento para Troca de Pilhas.....	07
Controle de Qualidade.....	07
Garantia.....	07

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:



Código: PHR 19
Comprimento: 1,58 m
Largura: 0,65 m
Altura: 0,88 m
Peso: 34,8 Kg
Capacidade de Utilização: 100 Kg
Funcionamento do Módulo Eletrônico: 1.5 v 2 pilhas – Tam. AA
Obs.: Com regulagem de esforço e Painel Digital



Código: PHR 12
Comprimento: 1,35 m
Largura: 0,50 m
Altura: 0,80 mm
Peso: 22,5 Kg
Capacidade de Utilização: 100 Kg
Funcionamento do Módulo Eletrônico: 1.5 v 2 pilhas – Tam. AA
Obs.: Com regulagem de esforço e Painel Digital

APRESENTAÇÃO:

Parabéns pela aquisição da **BICICLETA HORIZONTAL RESIDENCIAL -PHR 19** e/ou **PHYSIBIKE RESIDENCIAL - PHR 12**. É sua oportunidade de entrar em forma física, aumentar sua autoestima e melhorar sua qualidade de vida. São vários os benefícios que se podem obter exercitando-se neste equipamento.

A PHYSICUS investiu em tecnologia para desenvolver este equipamento e proporcionar o melhor em segurança e qualidade. Pode ser usado por, idosos, obesos, atletas, desportistas e quem necessita de recuperação física, mas lembre-se: faça exames médico antes de qualquer prática esportiva sempre auxiliado por um profissional da área de Educação Física. Assim sendo, esperamos que você tire o máximo de proveito e que tenha ótimos resultados.

Benefícios das Bikes:

- Promove uma melhora ao sistema cardiorrespiratório.
- Tonifica os músculos dos membros inferiores: glúteos, coxas, pernas.
- Melhora a circulação sanguínea das pernas facilitando o retorno venoso.
- Fortalece as articulações

Antes de iniciar qualquer atividade física, PROCURE UM MÉDICO para fazer exames clínicos, e saber se possui alguma contraindicação à prática de exercícios físicos. Só assim você trabalhará com maior tranquilidade.

DICAS:

1- Faça aquecimento e alongamentos antes de qualquer exercício, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema locomotor, e também melhora a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao exercício.

- 2- Não exagere, o excesso não trará vantagens, ao contrário, poderá ser prejudicial.
- 3- Seja persistente, só assim conseguirá os benefícios dos exercícios.
- 4- Use roupas adequadas à atividade física, levando em consideração a temperatura. Caso esteja frio, use agasalhos próprios, mas em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.
- 5- Faça paralelamente ao trabalho aeróbico exercícios de musculação pelo menos 3 vezes por semana, pois isso lhe proporcionará ótimos resultados no sistema muscular, ósseo, ligamentar e articular (mecanismos de locomoção e sustentação do seu corpo).
- 6- Prefira a ingestão de alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), isso lhe ajudará nos resultados que busca.
- 7- Dê intervalos de pelo menos duas horas após as refeições para iniciar os exercícios.
- 8- Tome bastante água, pois ajuda na hidratação e melhora a temperatura interna do seu organismo.
- 9- Não faça competição com ninguém neste equipamento, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.
- 10- Em caso de viagem superior a 30 dias, é necessário coloca-lo em lugar seco, longe de calor excessivo e cobrir o equipamento com uma capa protetora.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- 1- Uma seqüência de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia — 2 a 3 vezes por semana - melhora o condicionamento cardiorrespiratório, fazendo o coração ficar mais forte e eficiente.
- 2- Aumento do metabolismo basal, isto é, mesmo quando a pessoa estiver em repouso o seu metabolismo será alto, ajudando a manter os níveis de colesterol e triglicérides normalizados.
- 3- Aumento da absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc), que promove uma maior resistência óssea e previne a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose).
- 4- Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de peso e gordura corporal.
- 5- Melhoria dos reflexos musculares, respostas mais ágeis.

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- 1- Autoestima:
A prática regular de exercícios físicos aumenta a confiança do indivíduo.
- 2- Capacidade mental:
Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.
- 3- Colesterol:
Exercícios regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade), o “bom colesterol” no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.
- 4- Depressão:
Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios físicos pelo menos 3 vezes na semana, melhoram seu estado depressivo.
- 5- Doenças crônicas:
Os sedentários (pessoas que não praticam atividades físicas regularmente), são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardiorrespiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendência e, além disso, regula a taxa de açúcar no sangue que reduz o risco de diabetes.
- 6- Envelhecimento:
Ao fortalecer os músculos, o coração e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.
- 7- Ossos:
Exercícios regulares com pesos (musculação) são fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

8- Sono:

Quem se exercita dorme mais facilmente, possui um sono tranquilo e acorda restabelecido.

9- Stress e Ansiedade:

A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de stress. Também funciona como uma espécie de tranquilizante mental, ou seja, depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

FUNÇÕES DO MÓDULO ELETRÔNICO:



BOTÃO MODO:

- Mantenha apertado o botão MODO para zerar todas as funções: scan, velocidade, distância, tempo, quantidade de pedaladas e calorias gastas.

- Ao começar a pedalar os sensores identificam e já começam a registrar todas as funções relacionadas ao seu esforço. As funções principais do módulo eletrônico estão descritas a seguir:

SCAN:

- Display principal: Neste modo as funções: velocidade, distância, tempo, quantidade de pedaladas e calorias gastas, serão mostradas no visor automaticamente e de forma alternada a cada 6 segundos.

- Display irá ligar assim que começar o exercício e/ou apertando qualquer tecla.

TEMPO:

- Conta para cima: acumula tempo de treinamento de 00:00 a 99:59.

VELOCIDADE:

- Exibições da velocidade de treinamento atual. O máximo é de 99,9 Km/h.

RPM:

- Exibições rotação atual por minuto. Assim que começar os exercícios, a rpm e a velocidade serão exibidas no display com alternância de 6 segundos.

DISTÂNCIA:

- Contagem de forma crescente: acumula a distância de treinamento que será de 00:00 a 99:99 Km.

CALORIAS:

- Contagem Progressiva: acumula tempo de treinamento de 0 a 9999 Cal.

Obs: Quando substituir baterias, todos os valores registrados no display serão perdidos.

ADVERTÊNCIA:

Evite expor o painel de sua bicicleta ao raios solares, podendo danificá-lo.

AUMENTO E REDUÇÃO DE ESFORÇO:

Para aumentar o esforço de sua bike, ou seja, para que as pedaladas fiquem mais pesadas, gire para a direita o manípulo que se encontra logo abaixo do guidão, de modo a atingir o nível de resistência desejada, e para reduzir o esforço gire o manípulo para a esquerda.

QUANDO MONITORAR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA?

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa fazer o controle fisiológico durante os exercícios dentro de sua intensidade ideal de trabalho, possibilitando atingir os objetivos e dentro da margem de segurança e sem correr riscos ao seu organismo.

Para calcular a sua Zona de Treinamento, subtraia sua idade de 220 e multiplique o resultado por valores entre 60 a 85% de acordo com seus objetivos. Veja o gráfico a seguir:

Exemplo:

Se você tiver 30 anos: $(220-30) = 190$

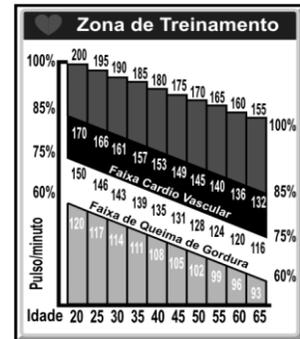
Limite Inferior: $(190 \times 0,75) = 143$ bat/min

Limite Superior: $(190 \times 0,85) = 161$ bat/min

Zona de trabalho acima de 85%: só deve ser usada por pessoas que tenham um alto condicionamento físico com acompanhamento de um profissional da área.

Zona de trabalho de 75 a 85%: recomendada para condicionamento cardiovascular.

Zona de trabalho de 60 a 75%: recomendada se o objetivo for a perda percentual de gordura corporal.



NOTA:

- Sem qualquer movimento por um período de 4 minutos, o display apagará automaticamente todos os valores mostrados no LCD, e os valores da função serão perdidos.

- Pressione a tecla modo para reacender o painel eletrônico, ou comece a exercitar-se para acender o display novamente. Todas as funções começarão numa contagem progressiva a partir de zero (modo manual).

- Se a exibição no monitor estiver inadequada, retire e reinstale as baterias para reajustar o monitor (ver ilustração de procedimento para troca de pilhas).

RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA:

NUNCA deixe crianças brincarem na Bike ou se aproximarem durante as atividades, podendo ser perigoso.

CUIDADO com o uso de acessórios ópticos (lentes, óculos, etc) ou sua falta, ao se exercitar com a Bike.

NÃO faça exercícios na Bike com vestimentas inadequadas, além de ser perigoso, poderá limitar os movimentos e dependendo do tipo de tecido impedir a transpiração, aumentando em demasia a temperatura interna do corpo.

SEMPRE utilize calçados próprios para a prática de exercícios que sejam antiderrapantes, não utilize solados que possam conter partes metálicas, evitando assim, desgastes à máquina.

MANUAL DE INSTRUÇÕES



PROCEDIMENTO PARA TROCA DE PILHAS:



- Retire a tampa do compartimento das pilhas, troque-as seguindo os lados positivos e negativos.
- Especificação de bateria: 1.5v - Tamanho AA (2 pçs).

CONTROLE DE QUALIDADE

Os produtos PHYSICUS passam por um rigoroso processo de controle de qualidade, tudo para que você tenha o melhor em sua academia ou residência.

GARANTIA

- 1 (um) ano de garantia para estrutura;
- 6 (seis) meses de garantia para componentes: pé de vela, sistema de carga, correia, polia, rolamentos e painel eletrônico;
- O componente carenagem possui garantia, desde que detectado defeito de fabricação e constatado no momento do recebimento do produto, e sujeito a análise por parte do Departamento de Assistência Técnica da Physicus.

Observação Importante: Bicycletas da Linha Residencial utilizadas como profissional não serão cobertas pela garantia.

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

NOME DO PRODUTO: _____
CÓDIGO: _____ COR: _____
NÚMERO DE SÉRIE: _____
DATA DE FABRICAÇÃO: _____ / _____ / _____
REVENDEDOR: _____
DATA DA COMPRA: _____ / _____ / _____
COMPRADOR: _____
CNPJ/CPF: _____
ENDEREÇO: _____
CEP: _____ CIDADE: _____ UF: _____
TELEFONE: _____

PHYSICUS INDÚSTRIA DE APARELHOS ESPORTIVOS LTDA.

COMPRADOR (a)

1ª via – Fábrica / Revenda

2ª via – Cliente

Obs: Não será considerada a garantia deste aparelho se esta ficha não estiver preenchida por completo.

1ª Via

NOME DO PRODUTO: _____
CÓDIGO: _____ COR: _____
NÚMERO DE SÉRIE: _____
DATA DE FABRICAÇÃO: _____ / _____ / _____
REVENDEDOR: _____
DATA DA COMPRA: _____ / _____ / _____
COMPRADOR: _____
CNPJ/CPF: _____
ENDEREÇO: _____
CEP: _____ CIDADE: _____ UF: _____
TELEFONE: _____

PHYSICUS INDÚSTRIA DE APARELHOS ESPORTIVOS LTDA.

COMPRADOR (a)

1ª via – Fábrica / Revenda

2ª via – Cliente

Obs: Não será considerada a garantia deste aparelho se esta ficha não estiver preenchida por completo.

2ª Via

Ficha de Garantia - Preencher ambas as fichas e encaminhar a 1ª via para a Fábrica/Revenda