

MANUAL DO USUÁRIO

BOSU BALL

— Instruções e Guia de Exercícios —

Auxilia no Desenvolvimento do

- **Equilíbrio**
- **Resistência**
- **Flexibilidade**
- **Força**
- **Coordenação**



ÍNDICE

Apresentação	02
Dicas para o Melhor Funcionamento do Equipamento	03
Benefícios do Bosu	03
Plataforma	03
Bola e Enchimento	04
Elásticos e Manoplas	04
Guia de Exercícios	05
Garantia	05

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.

INSTRUÇÕES GERAIS

Apresentação



PHE 968 - Bosu
Peso: 4,930 Kg
Tamanho: 0,28x0,75 m diâm.
Peso Suportado: 120 Kg
Acompanha:
- Pegadas
- Elásticos
- Bombinha Infladora
- Base
- Bola



Parabéns pela aquisição do Bosu, com ele 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 no Bosu, verifique o nível exigido para cada exercício, ajustando ao seu estado atual de condicionamento físico. Para isto encha ou murche a bola.
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 encaixes, parafusos e a bola estejam bem presos.
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.

INSTRUÇÕES GERAIS

Dicas para o Melhor Funcionamento do Equipamento

1. Aconselhamos semanalmente verificar os encaixes e acessórios do Bosu. Em caso de defeito ou problema, em qualquer uma das partes do equipamento, entre em contato diretamente com o Departamento de Assistência Técnica Physicus.
2. A limpeza do equipamento deve ser realizada somente com um pano levemente umedecido em água. Não utilize produtos químicos e nem o mergulhe em qualquer tipo de líquido. Guarde seu equipamento em local seco e arejado.

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

Benefícios do Bosu

O Bosu Physicus proporciona aos usuários benefícios ao corpo e a mente, levando qualidade de vida através de atividades funcionais, auxiliando no desenvolvimento:

- Equilíbrio
- Flexibilidade
- Concentração
- Coordenação
- Resistência
- Força e Condicionamento
- Estabilidade
- Trabalho Muscular Localizado
- Trabalhos de Reabilitação
- Consciência Corporal (postura, alinhamento, posicionamento, movimento e alongamento)

Plataforma

O Bosu destina-se ao trabalho funcional, podendo ser utilizado com a plataforma voltada para cima ou para baixo, variando os exercícios e seus resultados.



Plataforma para cima



Plataforma para baixo

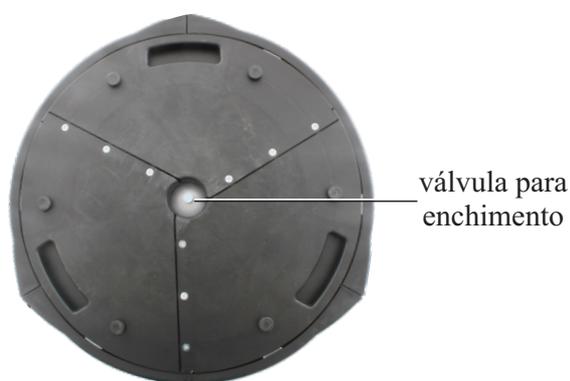
INSTRUÇÕES GERAIS

Bola e Enchimento

A bola acompanha o Bosu Physicus, podendo ser utilizada com diversas formas de enchimento, variando mediante a atividade exercida e condicionamento físico do praticante. Quanto mais cheia a bola estiver, maior o grau de força, estabilidade e equilíbrio será aplicada ao exercício.

A válvula para enchimento da bola encontra-se abaixo e no centro da plataforma. Retire o pino travante, encaixe a bombinha com o bico branco na válvula e infle até o tamanho desejado, em seguida encaixe novamente o pino travante.

Para esvaziar, pressione contra a válvula e a bola o bico azul (sem a bombinha), em seguida encaixe novamente o pino travante.



Elásticos e Manoplas

Para uma maior variação nos exercícios, o Bosu Physicus acompanha um par de manoplas simples e um par de elásticos tensão baixa. Para sua utilização, encontram-se nas laterais do produto, fixados a plataforma, duas argolas dispostas proporcionalmente. Estas argolas serão utilizadas para fixar os elásticos, que por sua vez serão utilizados para fixar as manoplas.

O sistema de fixação se dá por mosquetão de encaixe rápido, possuindo trava automática e proporcionando maior segurança nos movimentos exercidos com o Bosu.



Encaixe do elástico na argola fixada na plataforma do Bosu



Encaixe da manopla ao elástico

INSTRUÇÕES GERAIS

Guia de Exercícios

Está demonstrado nas figuras abaixo exemplos de exercícios realizados com o Bosu, podendo ser realizado inúmeros treinos e variações ao usuário.



Trabalho Muscular Localizado



Equilíbrio



Flexibilidade



Força e Condicionamento



Estabilidade



Coordenação

Garantia

- 3 (três) meses de garantia sujeita a análise pelo Departamento de Assistência Técnica Physicus. A garantia não cobre defeitos decorrentes de transporte indevido, danos causados pela utilização da bola em superfícies abrasivas, ásperas, irregulares e com detritos cortantes (ex.: areia, vidro, cavacos de metal ou semelhantes), armazenamento e manutenção.

Mais informações:

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

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
Auriflâma/SP - Fone: +55 (17) 3482 9500

E-mail: vendas@physicus.com.br - Skype: [vendas_physicus](https://www.skype.com/en/contacts/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/en/contacts/physicus)

Fone: +55 17 34829500



"Consulte-nos sobre outros produtos"

"Diga NÃO às Drogas"