MANUAL DO USUÁRIO

Elíptico Profissional Eletromagnético

ELP 3000

PHYSICUS®

A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

www.physicus.com.br

www.lojavirtualphysicus.com.br

ÍNDICE

Especificações Técnicas.....02
Apresentação.....02
Painel.....03
Funções dos Botões.....03
Funções do Display.....04
Quando Monitorar a Sua Frequência Cardíaca.....05
Níveis de Resistência.....05
Perfis de Programa.....05
Nota.....05
Recomendações de Segurança.....05
Procedimento para Troca de Pilhas.....05
Limpeza.....06
Controle de Qualidade.....06
Termo de Garantia.....06
Dicas.....07
Benefícios da Atividade Física.....07
Importância da Atividade Física.....07
Fichas de Garantia.....08

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

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Elíptico Profissional Eletromagnético - ELP 3000 **Código: PHE 466**

Comprimento	1,82 m
Largura	0,52 m
Altura	1,42 m
Peso	92,8 kg
Capacidade de Utilização	150 kg

Funcionamento do módulo eletrônico (painel): 1.5 v - 4 pilhas Tam. C

PRODUTO 100% NACIONAL

APRESENTAÇÃO

Parabéns pela aquisição do ELP 3000! Com ele, a prática de atividade física acontece de forma suave e constante, sem perda de esforço e com aproveitamento de 100% no movimento. Prático de manusear, pode ser usado dentro da sua casa, na academia, em áreas externas e até mesmo no trabalho.

Alguns benefícios do Elíptico ELP 3000:
- Promove melhora no sistema cardiorrespiratório;
- Tonifica os músculos dos membros inferiores: glúteos, coxas, pernas;
- Melhora a circulação sanguínea das pernas facilitando o retorno venoso;
- Fortalece e não promove impacto nas articulações;
- Ajuda a manter o peso corporal ideal.

Antes de iniciar qualquer atividade física, PROCURE UM MÉDICO para fazer exames clínicos e saber se possui alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos, além de ser importante contar com a orientação de um profissional de educação física. Só assim você poderá se exercitar com maior tranquilidade.

Detalhe do painel digital com 06 programações

Suporte para Squeeze

Amortecedor de estabilidade e rodinhas para transporte

Carenagem em polietileno de alta resistência

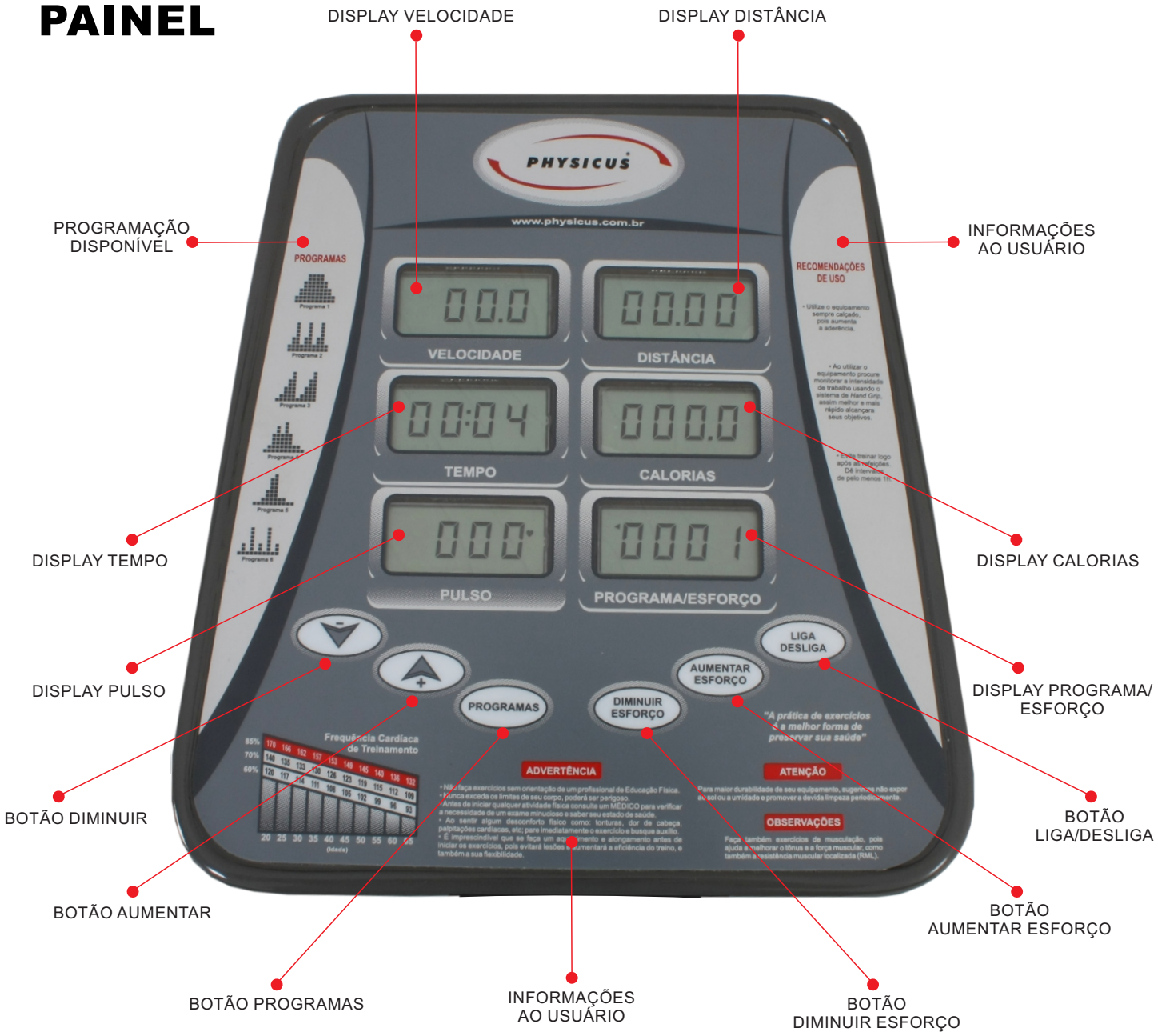
Pegada para transporte

Pisante em alumínio antiderrapante

Pegadas emborrachadas

Hand Grip (sensor de batimentos cardíacos)

PAINEL



FUNÇÕES DOS BOTÕES

LIGA/DESLIGA: liga ou desliga o display.
Obs.: o display desligará automaticamente após 2 minutos sem uso do equipamento, perdendo todas as informações contidas no display.

AUMENTAR ESFORÇO: Aumenta o nível de esforço no modo manual, de 1 para 8.
- A resistência de treinamento poderá ser ajustada a qualquer momento durante os exercícios.

DIMINUIR ESFORÇO: Diminui o nível de esforço no modo manual, de 8 para 1.
- A resistência de treinamento poderá ser ajustada a qualquer momento durante os exercícios.

PROGRAMAS: Para selecionar o modo programação, com 6 tipos de programas disponíveis.

: Seleciona o perfil de treinamento no modo programação, de 1 para 6.

: Seleciona o perfil de treinamento no modo programação, de 6 para 1.

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

FUNÇÕES DO DISPLAY

VELOCIDADE
- Exibição da velocidade do treinamento atual. Máximo de 99.9 km/h.

DISTÂNCIA
- Contagem crescente: acumula a distância de treinamento que será de 00.00 a 99.99 km.

TEMPO
- Contagem crescente: acumula tempo de treinamento de 00h:00m a 99h:59m.

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

Obs.: Estes valores poderão ser diferentes de acordo com as características individuais de cada pessoa, e não podem ser usados sem acompanhamento médico em casos de usuários de risco.

PULSO
- Exibe a frequência cardíaca durante o exercício. Para isso segure com ambas as mãos no sensor (hand grip), sendo que em alguns segundos serão registrados seus batimentos atuais. Os níveis possíveis de registro dos batimentos cardíacos são de 0 a 240 BPM. Se você exceder os níveis de batimentos programados o monitor começará a soar um “beep”, o qual você deverá tomar as medidas necessárias para manter os níveis pré-estabelecidos. (ver ilustração abaixo).

PROGRAMA/ESFORÇO
- Exibe no modo de programação os números dos programas, no modo manual exibe a numeração dos níveis de esforço (1 a 8).

ADVERTÊNCIA:

Evite expor o painel de seu elíptico ao sol, pois poderá danificá-lo.

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 dentro da margem de segurança e sem trazer riscos ao seu organismo.

NÍVEIS DE RESISTÊNCIA

- Assim que começar o exercício, no modo manual, será exibido no display PROGRAMA/ESFORÇO o nível de resistência do treinamento atual. Você pode mudar a resistência que varia entre os níveis de 1 a 8.

PERFIS DE PROGRAMA

- O monitor possui 6 perfis de programas de treinamento preestabelecidos, além de perfil manual de programação definida pelo próprio usuário. Favor siga cada passo a seguir para progredir com seu treinamento:
- Treinando no modo manual - Pressione o botão LIGA/DESLIGA ou comece a usar o Elíptico para acender o display. Com os botões AUMENTAR ESFORÇO e DIMINUIR ESFORÇO, selecione o perfil de treinamento desejado. Há 8 níveis de graus de dificuldade diferentes para seu treinamento, sempre começando pelo perfil 1.
- Treinando no modo programação - Pressione o botão LIGA/DESLIGA ou comece a usar o Elíptico para acender o display. Aperte o botão PROGRAMAS, em seguida selecione o perfil de treinamento desejado para cima ▲ ou para baixo ▼. Há 6 (P1 - P6) perfis de treino diferentes, podendo ser mudado a qualquer momento.

NOTA

- Sem qualquer movimento por um período de 2 minutos, o display apagará automaticamente todos os valores mostrados no LCD.
- Pressione a tecla LIGA/DESLIGA para reacender o painel eletrônico, ou comece a usar o Elíptico novamente. Todas as funções serão reiniciadas do zero.
- Se a exibição no monitor estiver inadequada, favor retire e reinstale as baterias para reajustar o monitor (ver ilustração de procedimento para troca de pilhas).

RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA

NUNCA deixe crianças brincarem no Elíptico, pois poderá ser perigoso.
NÃO deixe crianças próximas ao Elíptico quando você estiver se exercitando.
CUIDADO com o uso do Elíptico quando em adaptação de equipamento óptico (óculos, lentes, etc) ou por falta dele.
NÃO faça exercícios no Elíptico com vestimenta inadequada, pois 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.

PROCEDIMENTO PARA TROCA DE PILHAS

- Retire a carenagem de proteção do display, em seguida troque as pilhas de acordo com os lados positivos e negativos (seguir procedimento conforme imagens ao lado).
- Especificação das baterias: 1.5v - Tamanho C (4 peças)

LIMPEZA

- Mantenha os aparelhos sempre limpos.
- Para a limpeza dos aparelhos, deve ser utilizado apenas um pano limpo levemente umedecido com água.
- Sempre faça os procedimentos de limpeza com o equipamento desligado.

CONTROLE DE QUALIDADE

Os produtos PHYSICUS passam por um rigoroso processo de controle de qualidade, tudo para que você tenha o melhor para sua atividade física/prática esportiva.

TERMO DE GARANTIA

A Physicus Industria de Aparelhos Esportivos Ltda, cadastrada pelo CNPJ 67.775.197/0001-01, situada à Rodovia Feliciano Salles Cunha, Km 566, Bairro Limoeiro, na cidade de Auriflama-SP, garante ao comprador original do equipamento abaixo qualificado, que o mesmo está isento de qualquer defeito oriundo da fabricação, montagem ou das matérias-primas a ele empregadas.
Desta forma, oferece garantia pelo prazo de 12 meses (estrutura) e 06 meses (painel, pé de vela, sistema de carga, correia, polia e rolamentos), contados a partir da data de entrega e vistoria do(s) aparelho(s) pelo receptor. 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.

Este termo não abrange cobertura por:
- Avarias causadas no transporte indevido ou de forma não autorizada e reconhecida legalmente pela remetente (transporte próprio do comprador);
- Ausência de reclamação do comprador em caso de defeito de fabricação, que deverá ser aferido no prazo máximo de 07 dias contados a partir da data de entrega;
- Danos causados por mau uso, falta de lubrificação, reparos em oficinas ou por pessoas não autorizadas, aplicação de componentes que não sejam de nossa distribuição;
- Furto ou roubo, incêndio, raio, explosão, vendaval, inundação, ou qualquer outro fato inerente da natureza, caso fortuito ou força maior;
- Uso inadequado ou indevido.

Havendo a necessidade de que o comprador acione o direito de garantia, não será esta hipótese considerada motivo para rescisão da compra, ou fundamento para indenização.
Todo equipamento segue com uma plaqueta (parte frontal do equipamento) contendo número de série, data de fabricação e logotipo da fabricante, e jamais poderá ser removida, visto que esta será de suma importância para o cumprimento das especificações deste termo.
A ocorrência de qualquer defeito de fabricação, devidamente comprovado durante o período supracitado (termo de garantia), assegura ao comprador original, a troca ou o reparo do aparelho defeituoso a critério da fabricante, desde que se enquadre nas condições já especificadas deste termo.

Não estarão sujeitas às coberturas acima dispostas, peças que porventura vierem a ser trocadas dentro de qualquer prazo por danos causados por mau uso ou conservação.

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 -- SP 310
CEP: 15350-000 Auriflama -- SP
Fone: (17) 3482 9500
E-Mail: assistenciatecnica@physicus.com.br
www.physicus.com.br

DICAS

1 - Faça aquecimentos e alongamento antes de qualquer exercício, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema locomotor, e melhora a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao exercício.
2 - Não exagere no exercício, pois o excesso, além de não trazer vantagens poderá ser prejudicial.
3 - Use roupas adequadas à atividade física, levando em consideração a temperatura ambiente. Caso esteja frio, use agasalhos adequados à atividade física, e em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.
4 - 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 corpo).
5 - Prefira a ingestão de alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), isso lhe ajudará nos resultados almejados.
6 - Dê intervalos de pelo menos duas horas após as refeições para iniciar os exercícios.
7 - Tome bastante água, pois ajudará na hidratação e melhora da temperatura interna do seu organismo.
8 - Em caso de viagem superior a 30 dias, coloque o equipamento em lugar seco, longe de calor excessivo e cubra-o com uma capa protetora.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

1 - Uma sequência 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 mais forte, ajudando a manter os níveis de colesterol e triglicérides normalizados.
3 - Aumento da absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc), que promove maior resistência óssea e previne a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose).
4 - Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de gordura corporal.
5 - Melhoria dos reflexos musculares, ocasionando respostas mais ágeis às tarefas diárias por parte do organismo.

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

1 - Capacidade Mental: Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.

2 - 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.

3 - Depressão: Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios físicos pelo menos 3 vezes na semana, obtêm melhoras em seu quadro clínico.

4 - 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, reduzindo assim o risco de adquirir diabetes.

5 - Envelhecimento: Ao fortalecer os músculos, o coração, e amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios também ajudam a manter independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.

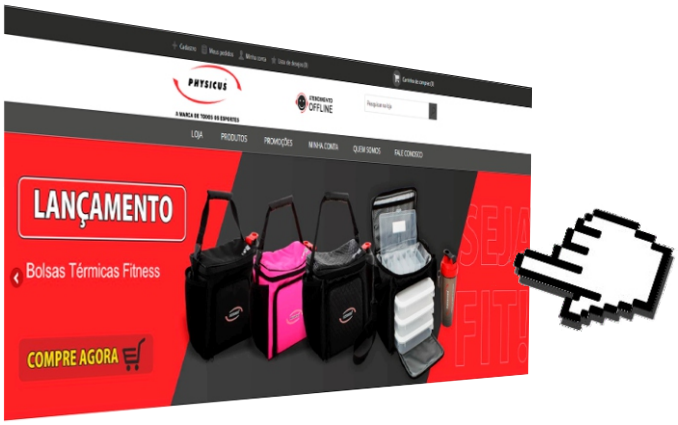
6 - Ossos: Exercícios regulares com pesos (musculação) são fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

7 - Sono: Quem se exercita dorme mais facilmente, possui um sono tranquilo e acorda reestabelecido.

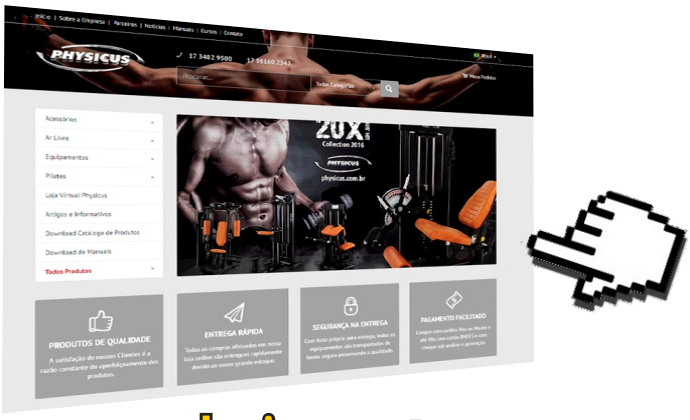
8 - Stress e Ansiedade: A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de stress. Também funciona como uma espécie de tranquilizante mental, ou seja, depois do exercício a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.

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

Siga-nos!

www.lojavirtualphysicus.com.br

(17) 98160-2342

Physicus Equipamentos Esportivos

physicus_oficial

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

PHYSICUS®

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
E-mail: vendas@physicus.com.br - Skype: vendas_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
Fone: +55 17 34829500

"Consulte-nos sobre outros produtos"

"Diga NÃO às Drogas"