



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/aerogjump

www.physicus.com.br/melhoridade

www.physicus.com.br/artesmarciais

www.physicus.com.br/hidrojump

www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional

www.physicus.com.br/patrocinios

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/confeccoes

www.physicus.com.br/bolas

www.physicus.com.br/shop

www.physicus.com.br/locacao

www.physicus.com.br/turismoecoesportivo

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 DO USUÁRIO

Elíptico Profissional Magnético

ELP
3000



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

ÍNDICE

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

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Elíptico Profissional Magnético - ELP 3000 Código: PHE 168

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 - 2 pilhas Tam. AA



**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



Suporte para Squeeze



Amortecedor de estabilidade e rodinhas para transporte



Carenagem em polietileno de alta resistência



Regulador de tensão com 06 níveis de intensidade



Pisante em alumínio antiderrapante



Pegadas emborrachadas



Hand Grip (sensor de batimentos cardíacos)

PAINEL



FUNÇÕES DOS BOTÕES

ACERTAR: Define os valores para treinamento pré-definido (assim que selecionados pelo MODO): tempo, distância, calorias e pulsação.

- Para acertar valores de treino pré-definidos, selecione a função (tempo, distância, calorias ou pulsação) com o botão MODO, e pressione o botão ACERTAR alternadamente até chegar ao valor desejado.
- O botão ACERTAR acrescenta valores de tempo de 1 em 1 minuto, distância de 100m em 100m, calorias de 10 em 10 cal, e pulsação de 1 em 1 BPM.

MODO: Para selecionar cada função: tempo, velocidade, distância, calorias e pulsação.

ZERAR: Para zerar cada uma das funções: tempo, distância, calorias e pulsação (quando o equipamento não estiver em movimento).

- Pressionando este botão durante 2 segundos todos os valores que estiverem no display serão zerados simultaneamente.

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

FUNÇÕES DO PAINEL

TEMPO

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

- Contagem decrescente: Assim que iniciados os exercícios, o tempo começará a ser contado do tempo estipulado (pelo botão ACERTAR) até zero, sendo este decréscimo de tempo por segundo. Após isso soar um “beep”, avisando que a quantidade de tempo estipulada foi finalizada.

DISTÂNCIA

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

- Contagem decrescente: Assim que começar o exercício, a distância começará contando em forma decrescente, do valor estipulado (pelo botão ACERTAR) até atingir o valor mínimo de 0.1 km. Após isso soar um “beep”, avisando que a distância estipulada foi finalizada.

VELOCIDADE

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

CALORIAS

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

- Contagem decrescente: Assim que iniciados os exercícios, a quantidade de calorias começará na contagem decrescente do valor estipulado (pelo botão ACERTAR) até atingir o valor mínimo (zero). Após isso soar um “beep”, avisando que a quantidade de calorias estipulada foi finalizada.

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.

- Contagem programada (decrescente): Assim que iniciados os exercícios, a quantidade de batimentos cardíacos começará na contagem decrescente do valor estipulado (pelo botão ACERTAR) até atingir o valor mínimo (zero). Após isso soar um “beep”, avisando que a quantidade de batimentos estipulada foi finalizada. 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 preestabelecidos. (ver ilustração abaixo).



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.

NOTA

- Sem qualquer movimento por um período de 4 minutos o painel apagará automaticamente, pausando todos os valores.
- Pressione as teclas ACERTAR, MODO ou ZERAR para rever os valores no painel eletrônico, ou comece a usar o elíptico novamente. Todas as funções continuarão de onde pararam.
- Quando qualquer um dos valores chegar a zero, soará um “beep” (alarme), avisando que os valores programados foram atingidos. O alarme pode ser parado, pressionando qualquer tecla. No caso de continuação dos exercícios, os valores serão reiniciados em forma crescente.
- 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

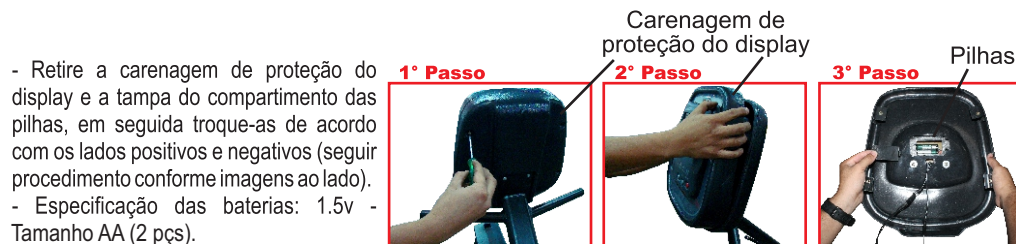
NUNCA deixe crianças brincarem no Elíptico, pois poderá ser perigoso.

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



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.

Entre em contato com o departamento de vendas da fabricante para informações quanto a garantia adicional.

Obs.: Preencher as fichas de garantia e enviar a 1ª via para a Physicus

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

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