

Manual do Usuário

Montagem e Exercícios Sugeridos

Estação Executive



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



<i>Especificações Técnicas.....</i>	<i>02</i>
<i>Apresentação.....</i>	<i>02</i>
<i>A Importância da Prática de Atividade Física.....</i>	<i>03</i>
<i>Dicas.....</i>	<i>03</i>
<i>Procedimento de Montagem.....</i>	<i>04</i>
<i>Primeira Etapa.....</i>	<i>05</i>
<i>Segunda Etapa.....</i>	<i>05</i>
<i>Terceira Etapa.....</i>	<i>06</i>
<i>Quarta Etapa.....</i>	<i>06</i>
<i>Quinta Etapa.....</i>	<i>07</i>
<i>Sexta Etapa.....</i>	<i>07</i>
<i>Sétima Etapa.....</i>	<i>08</i>
<i>Exemplos de Exercícios.....</i>	<i>09</i>
<i>Garantia.....</i>	<i>09</i>

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.



Nome: Estação Executive
Cód.: PHR 16
Peso: 197,6 Kg
Carga: 70 Kg
Tamanho: 2,09 x 2,50 x 2,04 m

Acompanha:
01 barra grande
01 barra pequena

Apresentação

Parabéns pela aquisição da Estação Executive. 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.

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

1. Antes de começar as atividades verifique as condições do equipamentos, como: porcas, parafusos, rolamentos, realizando manutenção periodicamente e aumentando seu tempo de uso.
2. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o equipamento.
3. Apesar de sugerirmos um treino é importante a consulta de um profissional de Educação Física.
4. Durante o uso ao sentir algum desconforto pare imediatamente o exercício e procure ajuda.
5. Evite utilizar o equipamento logo após as refeições. Dê intervalo de pelo menos uma (01) hora.

A 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.

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).

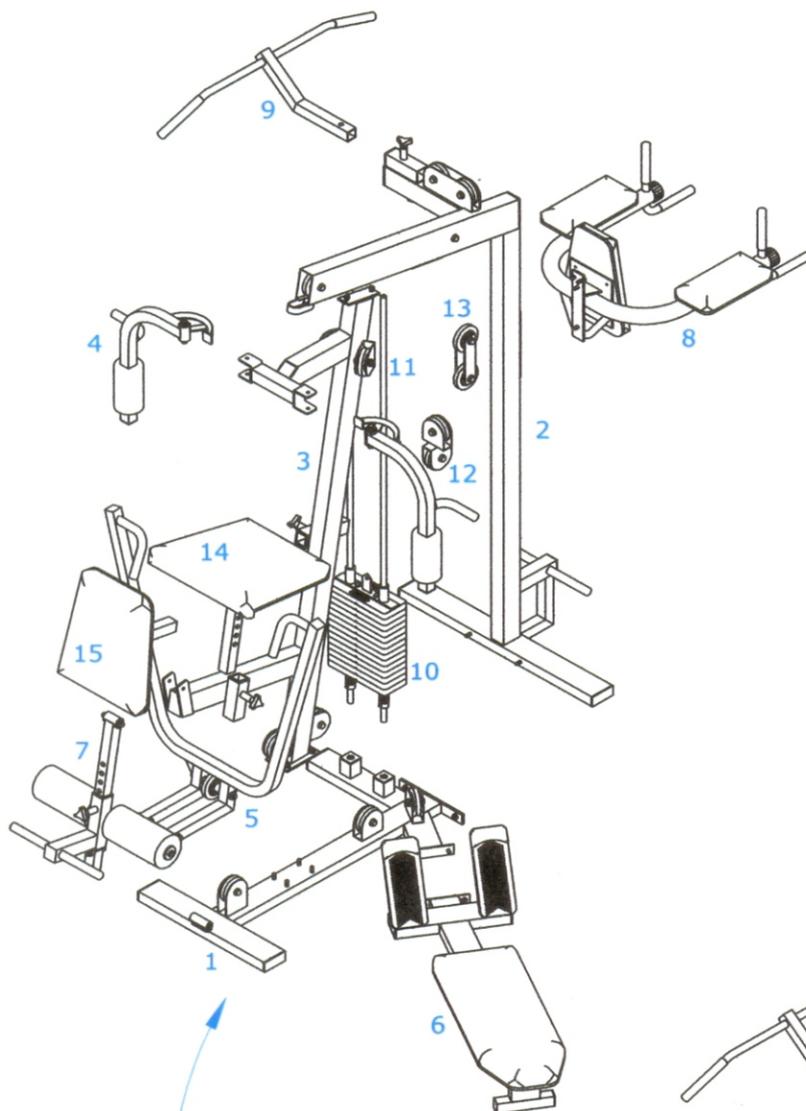
6 - Prefira a ingestão de alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), isso lhe ajudará nos resultados que busca.

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.

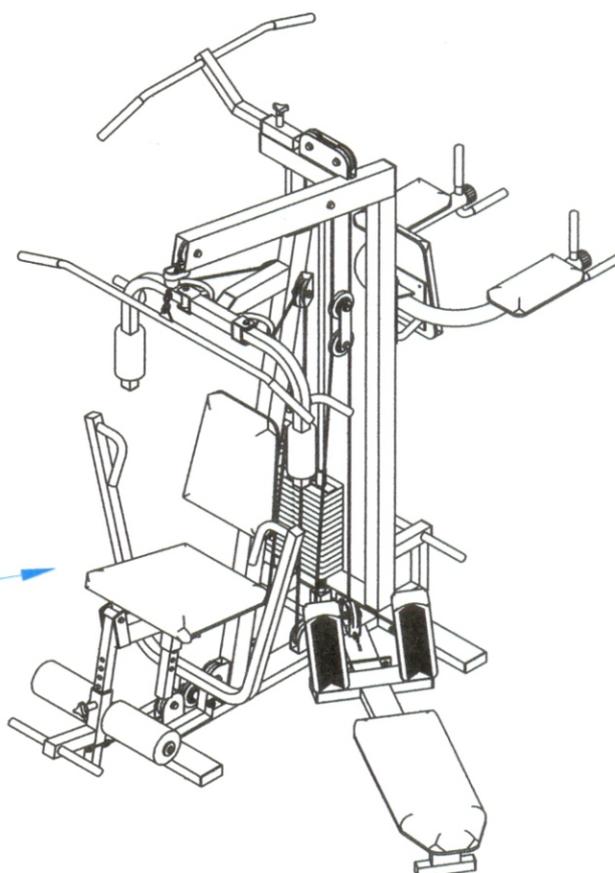
9 - Não faça competição com ninguém neste equipamento, pois tal procedimento fará com que você fuja aos seus reais objetivos, podendo ser prejudicial ao seu organismo.

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.



COMPONENTES

- 01 - BASE INFERIOR
- 02 - COLUNA DA PARALELA
- 03 - COLUNA DO PEITORAL
- 04 - BRAÇO DO PEITORAL
- 05 - ARTICULAÇÃO SUPINO VERTICAL
- 06 - BANCO PUXADA BAIXA
- 07 - ARTICULAÇÃO EXTENSORA
- 08 - APOIO DA PARALELA
- 09 - PEGADA PARA BARRA FIXA
- 10 - TIJOLINHO
- 11 - HASTES
- 12 - ROLDANA DUPLA INVERTIDA
- 13 - ROLDANA DUPLA PARALELA
- 14 - ASSENTO
- 15 - ENCOSTO

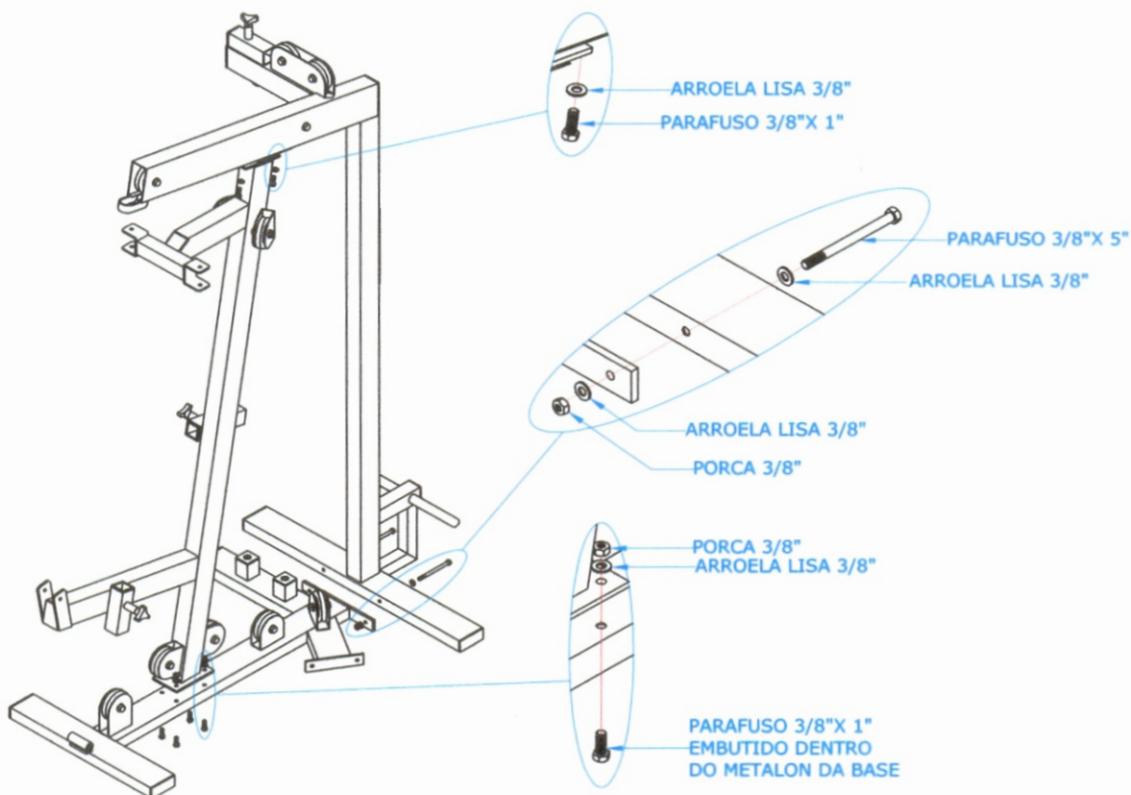


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 1ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

INICIE A MONTAGEM PELA BASE INFERIOR(1), COLUNA DA PARALELA(2) E A COLUNA DO PEITORAL(3).

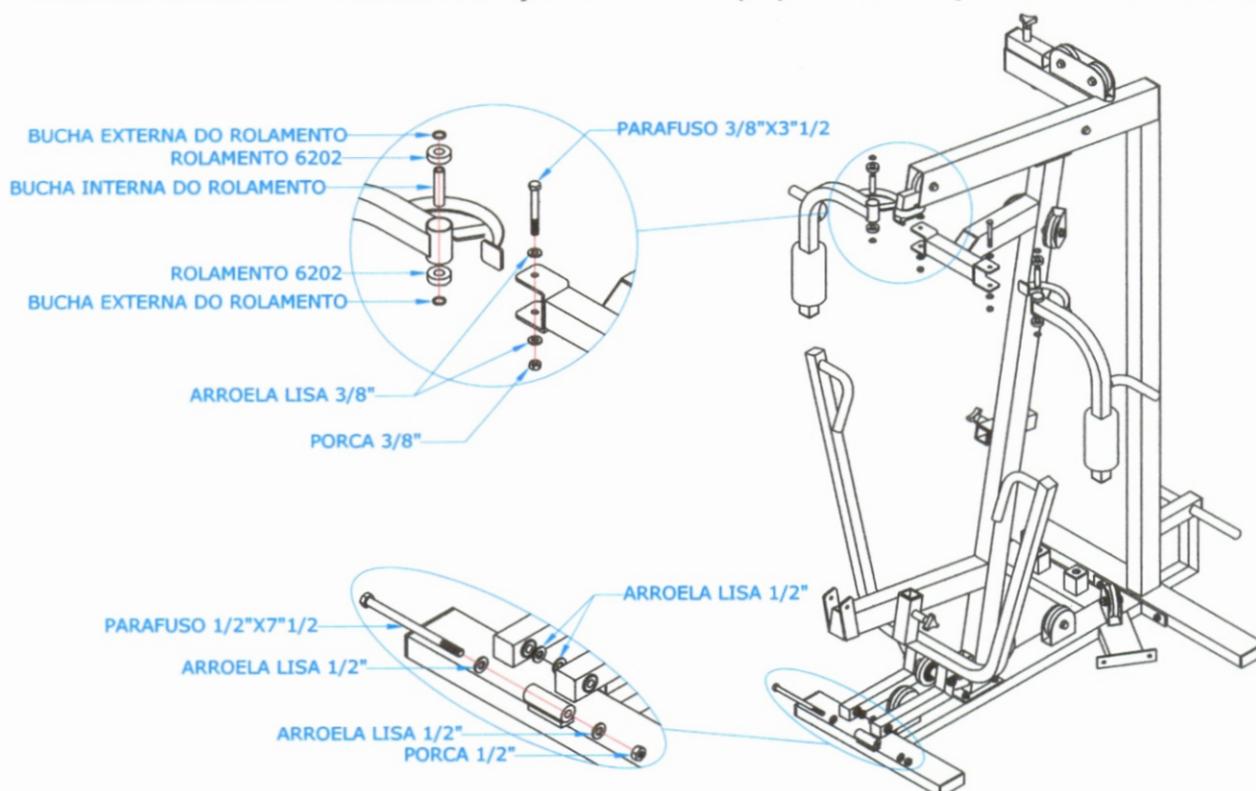


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 2ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

ACRESCENTE OS COMPONENTES BRAÇO DO PEITORAL(04) E ARTICULAÇÃO SUPINO VERTICAL(05).

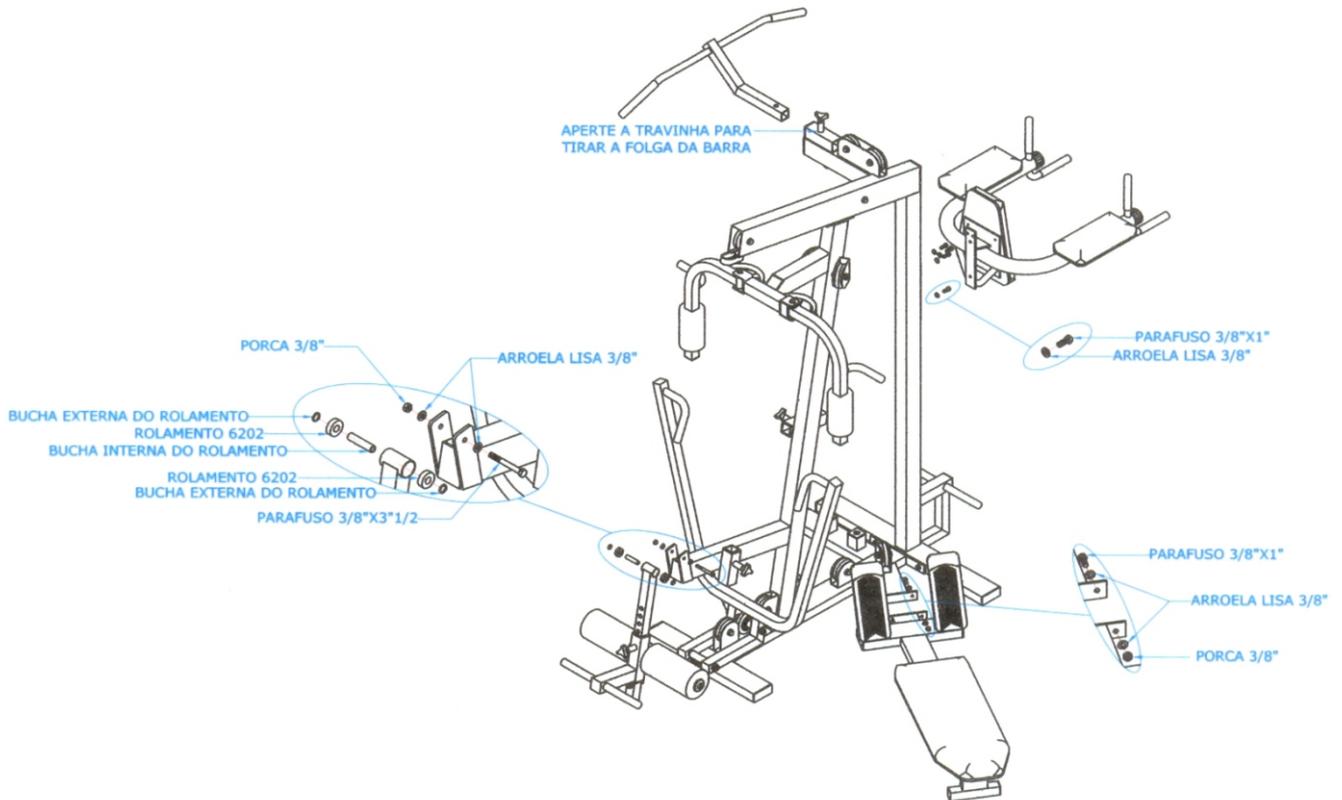


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 3ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

ACRESCENTE OS COMPONENTES BANCO PUXADA BAIXA(6), ARTICULAÇÃO EXTENSORA(7), APOIO DA PARALELA(8) E A PEGADA BARRA FIXA(9).

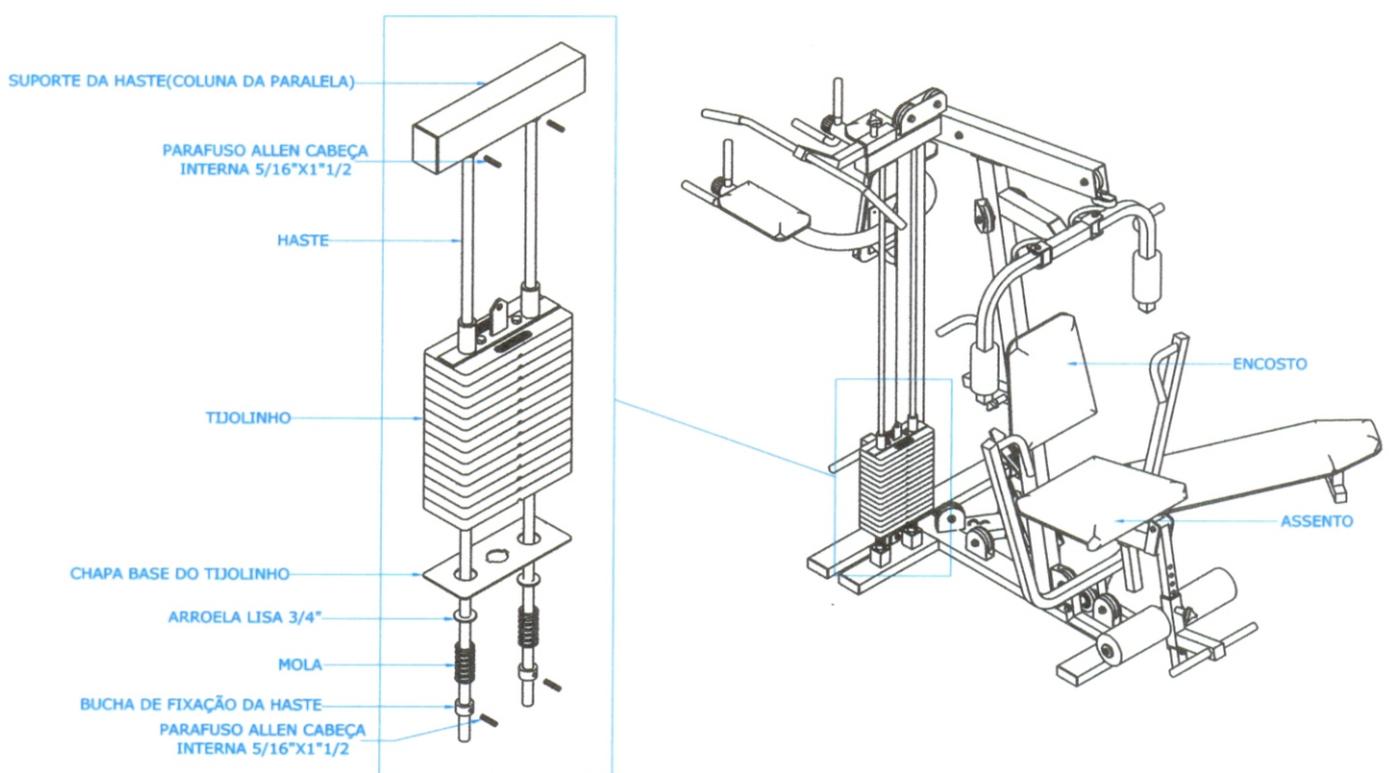


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 4ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

ACRESCENTE AS HASTES(11), OS TIJOLINHOS(10), O ASSENTO(14) E O ENCOSTO(15).

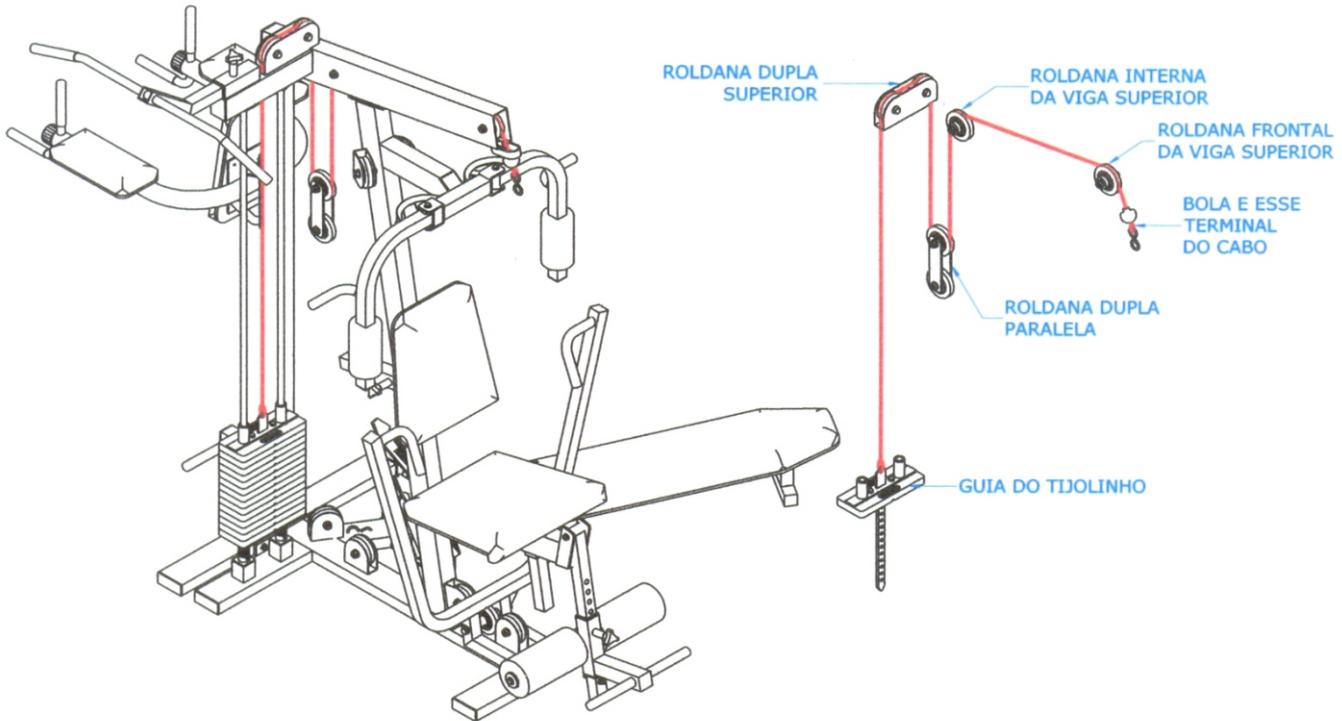


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 5ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

1º CABO 3,60m - COMECE PASSANDO O CABO NO GUIA DO TIJOLINHO, DEPOIS NA ROLDANA DUPLA SUPERIOR, NA ROLDANA DUPLA PARALELA(13), NA ROLDANA INTERNA DA VIGA SUPERIOR, NA ROLDANA FRONTAL DA VIGA SUPERIOR TERMINANDO COM A BOLA PLASTICA E ESSE DO CABO DE AÇO.

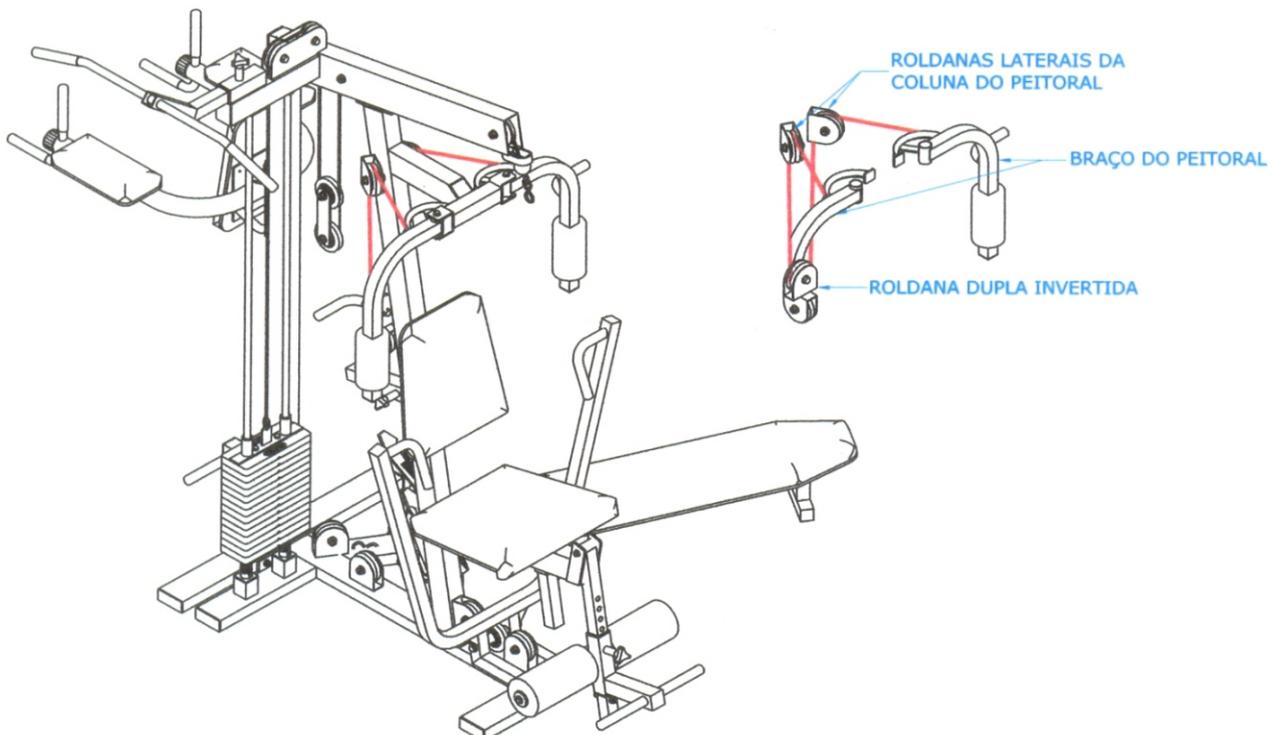


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 6ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

2º CABO 2,20m - PRENDA O CABO EM UM DOS BRAÇOS DO PEITORAL, PASSE PELA ROLDANA LATERAL DA COLUNA, PASSE NA ROLDANA DUPLA INVERTIDA(12), NA OUTRA ROLDANA LATERAL E TERMINE NO OUTRO BRAÇO.

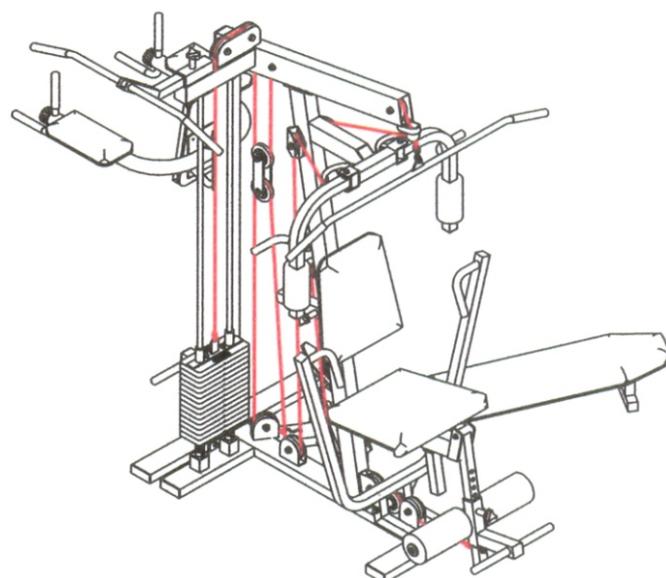
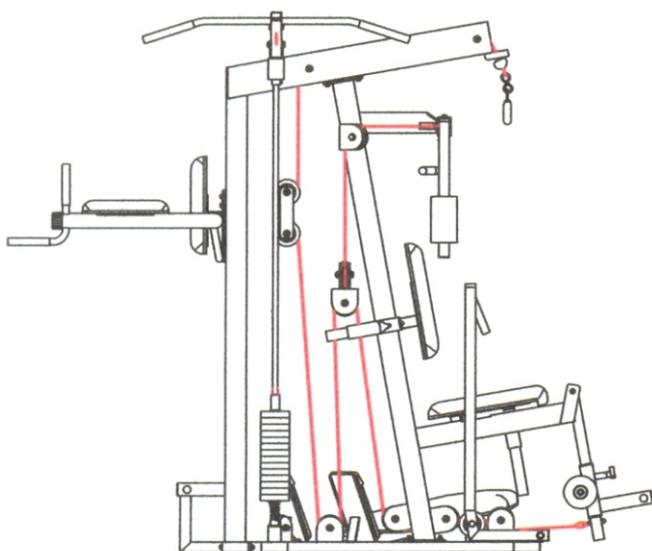
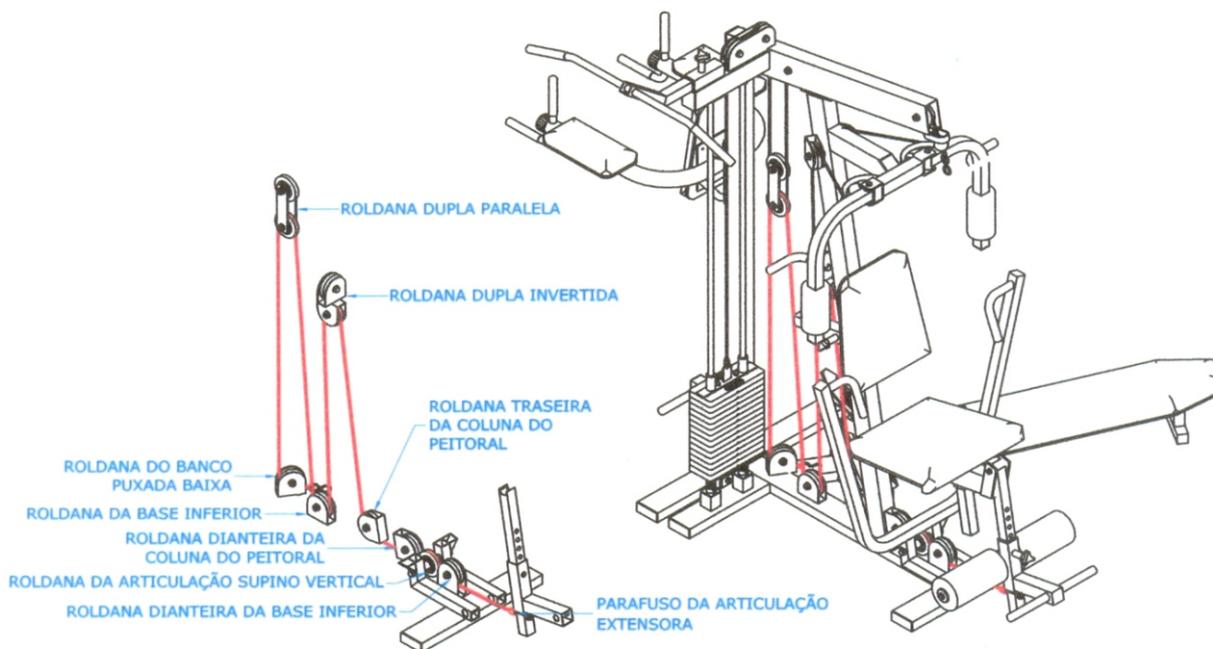


PROCEDIMENTO DE MONTAGEM - 7ª ETAPA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

3º CABO 6,20m - COMECE PRENDENDO O CABO NA BOLA PLASTICA E ESSE DO CABO DE AÇO NA ROLDANA DO BANCO PUXADA BAIXA, DEPOIS PASSE-O PELA ROLDANA DUPLA PARALELA, NA ROLDANA DA BASE INFERIOR, NA ROLDANA DUPLA INVERTIDA, NA ROLDANA TRASEIRA DA COLUNA DO PEITORAL, NA ROLDANA DIANTEIRA DA COLUNA DO PEITORAL, NA ROLDANA DA ARTICULAÇÃO SUPINO VERTICAL, NA ROLDANA DIANTEIRA DA BASE INFERIOR, TERMINANDO NO PARAFUSO DA ARTICULAÇÃO EXTENSORA.



PHR 16
Estação Executive

EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

Está demonstrado nas figuras abaixo um exercício de cada categoria muscular, sendo que a Estação Executive permite a realização de inúmeras variações de treinos ao usuário.



Supino Vertical/Abdominal



Puxada Alta



Extensora/Paralela



Peitoral



Puxada/Puxada Baixa

GARANTIA



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

- pintura: 1 (um) ano de garantia;
- tapeçaria: 6 (seis) meses de garantia;
- amortecedores, componentes e cromação: 3 (três) meses de garantia;
- pinos de engate rápido: o componente possui garantia, desde que detectado defeito de fabricação e constatado no momento do recebimento do mesmo, e sujeito a análise por parte do Departamento de Assistência Técnica da Physicus;
- cabo de aço, ponteiras, redutores, roletes, carenagem, adesivos, roldanas, manoplas, nico press, pisantes e periféricos: os componentes descritos possuem garantia, desde que detectados defeito de fabricação e constatado no momento do recebimento do produto, e sujeito a análise por parte do Departamento de Assistência Técnica da Physicus.

Mais informações:

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 – SP 310
CEP:15350-000 Auriflana – 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

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/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"