

MANUAL DO USUÁRIO

Montagem e Exercícios Sugeridos

ESTAÇÃO HOME GYM



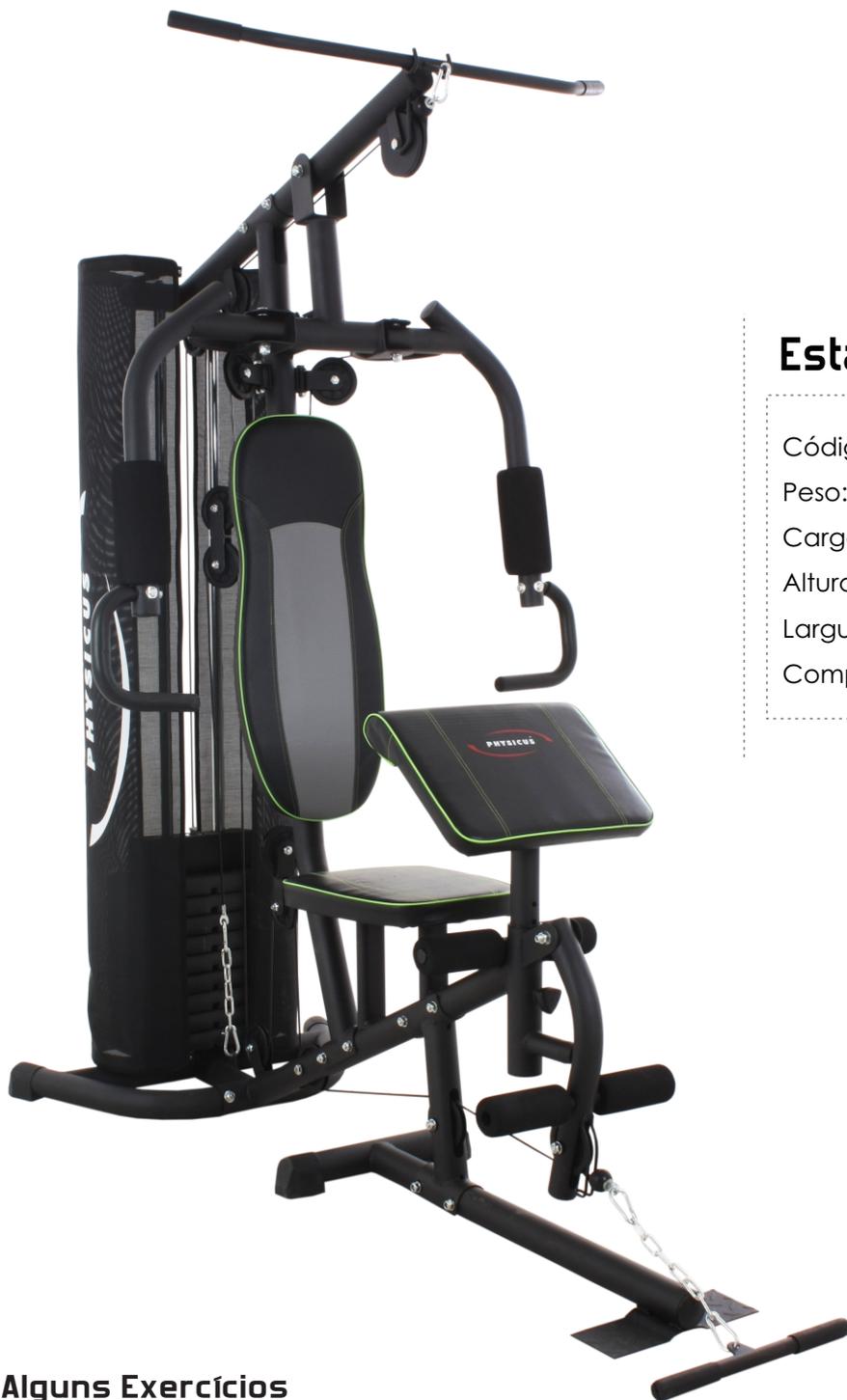
PHYSICUS

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

ÍNDICE

Apresentação/Especificações.....	02
Procedimentos de Montagem.....	03
Procedimentos de Montagem.....	04
Procedimentos de Montagem - 1ª Etapa.....	05
Procedimentos de Montagem - 2ª Etapa.....	06
Procedimentos de Montagem - 3ª Etapa.....	07
Procedimentos de Montagem - 4ª Etapa.....	08
Procedimentos de Montagem - 5ª Etapa.....	09
Procedimentos de Montagem - 6ª Etapa.....	10
Procedimentos de Montagem - 7ª Etapa.....	11
Procedimentos de Montagem - 8ª Etapa.....	12
Procedimentos de Montagem - 9ª Etapa.....	13
Exercícios Sugeridos.....	14
Dicas.....	16
Benefícios da Atividade Física.....	16
Importância da Atividade Física.....	16
Controle de Qualidade.....	17
Termo de Garantia.....	17
Fichas de Garantia.....	18

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.



Estação Home Gym

Código: PHR 41

Peso: 95 kg

Carga: 45 kg

Altura: 2,10 m

Largura: 1,10 m

Comprimento: 1,70 m

Alguns Exercícios Possibilitados

Puxada alta

Puxada baixa

Peitoral/dorsal

Peitoral vertical

Extensora

Flexora

Puxada para tríceps

Puxada para bíceps

Remada

Acompanha

01 Barra para puxada alta

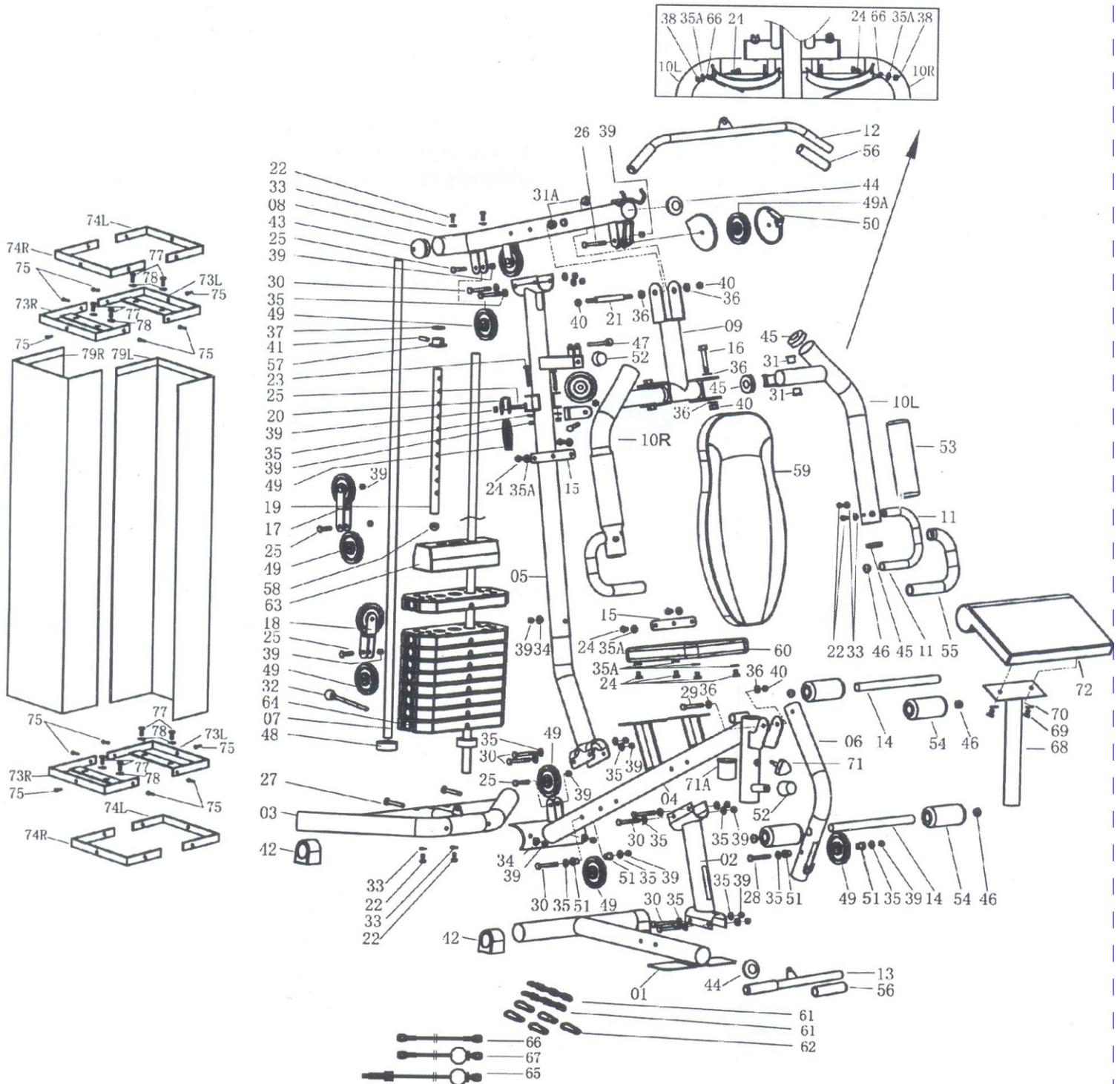
01 Barra para puxada baixa

01 Manual de instrução

COMPONENTES

01 - Estrutura Básica	01	66 - Cabo do Braço Borboleta	01
02 - Espigão do Selim	01	67 - Cabo para Barra Inferior	01
03 - Estabilizador Traseiro	01	68 - Cabo do Suporte de Coxim	01
04 - Suporte do Banco Tubo	01	69 - Parafuso M8x15 mm	02
05 - Suporte Tubo Reto	01	70 - Arruela OD16XID8.3	02
06 - Pé Tubo Curvo	01	71 - Rolamento em Esfera	01
07 - Guia Tubo	02	71A - Luva de Plástico	01
08 - Ponte Tubo	01	72 - Coxim	01
09 - Unidade para Puxar	01	73L - Suporte para Tecido Lado Esquerdo	02
10L - Braço Esquerdo Borboleta	01	73R - Suporte para Tecido Lado Direito	02
10R - Braço Direito da Borboleta	01	74L - Velcro Esquerdo	02
11 - Pegada	02	74R - Velcro Direito	02
12 - Barra	01	75 - Parafuso	12
13 - Barra Inferior	01	77 - Parafuso M8x10 mm	08
14 - Tubo de Espuma Curvo Pé de Borracha	02	78 - Arruela OD16XID8.3	08
15 - Suporte para o Assento / Encosto	02	79L - Tampa Tecido Esquerdo (L)	01
16 - Parafuso M12x80 mm	02	79R - Tampa Tecido Direito (R)	01
17 - Suporte para Polia	01		
18 - Suporte Bidirecional da Polia	01		
19 - Barra de Seleção	01		
20 - Suporte para Polia	02		
21 - Eixo para Unidade de Tração	01		
22 - Parafuso M8x20 mm	10		
23 - Parafuso M10x60 mm	02		
24 - Parafuso M8x15 mm	10		
25 - Parafuso M10x40 mm	09		
26 - Parafuso M10x45 mm	01		
27 - Parafuso M10x75 mm	02		
28 - Parafuso M10x70 mm	01		
29 - Parafuso M10x80 mm	01		
30 - Parafuso M10x80 mm	09		
31 - Rolamento	04		
31A - Rolamento A	02		
32 - Pino para Selecionar	01		
33 - Arruela Curva OD22XID8.3	10		
34 - Arruela Curva OD23XID10.3	04		
35 - Arruela Plano OD23XID10.3	22		
35A - Arruela Plano OD23XID8.3	10		
36 - Arruela Plano OD24XID12.3	08		
37 - Arruela Plano OD40XID12.5	01		
38 - Nylon Porca M8	02		
39 - Nylon Porca M10	26		
40 - Nylon Porca M12	05		
41 - Pino para Proteger a Pilha de Pesos	01		
42 - Tampa	04		
43 - Tampa Redonda 60	02		
44 - Tampa Plana 60	02		
45 - Tampa Plana 50.8	06		
46 - Tampa Plana 25.4	06		
47 - Pino	01		
48 - Anel de Borracha	02		
49 - Polia	11		
49A - Polia A	01		
50 - Tampa Pequena para Polia	02		
51 - Bucha Plástica	04		
52 - Tampa Plástica	02		
53 - Espuma para o Braço Borboleta	02		
54 - Espuma para Pé	04		
55 - Espuma Punho de Borracha	02		
56 - Manopla	04		
57 - Casquilho para Pilha de Peso	01		
58 - Barra Seleção Plugue Redondo	01		
59 - Almofada para Costas	01		
60 - Assento	01		
61 - Corrente de 6 elos	02		
62 - Gancho	05		
63 - Bateria de Peso 8 Kg	01		
64 - Bateria de Peso 10 Kg	09		
65 - Cabo da Barra	01		

Procedimentos de Montagem



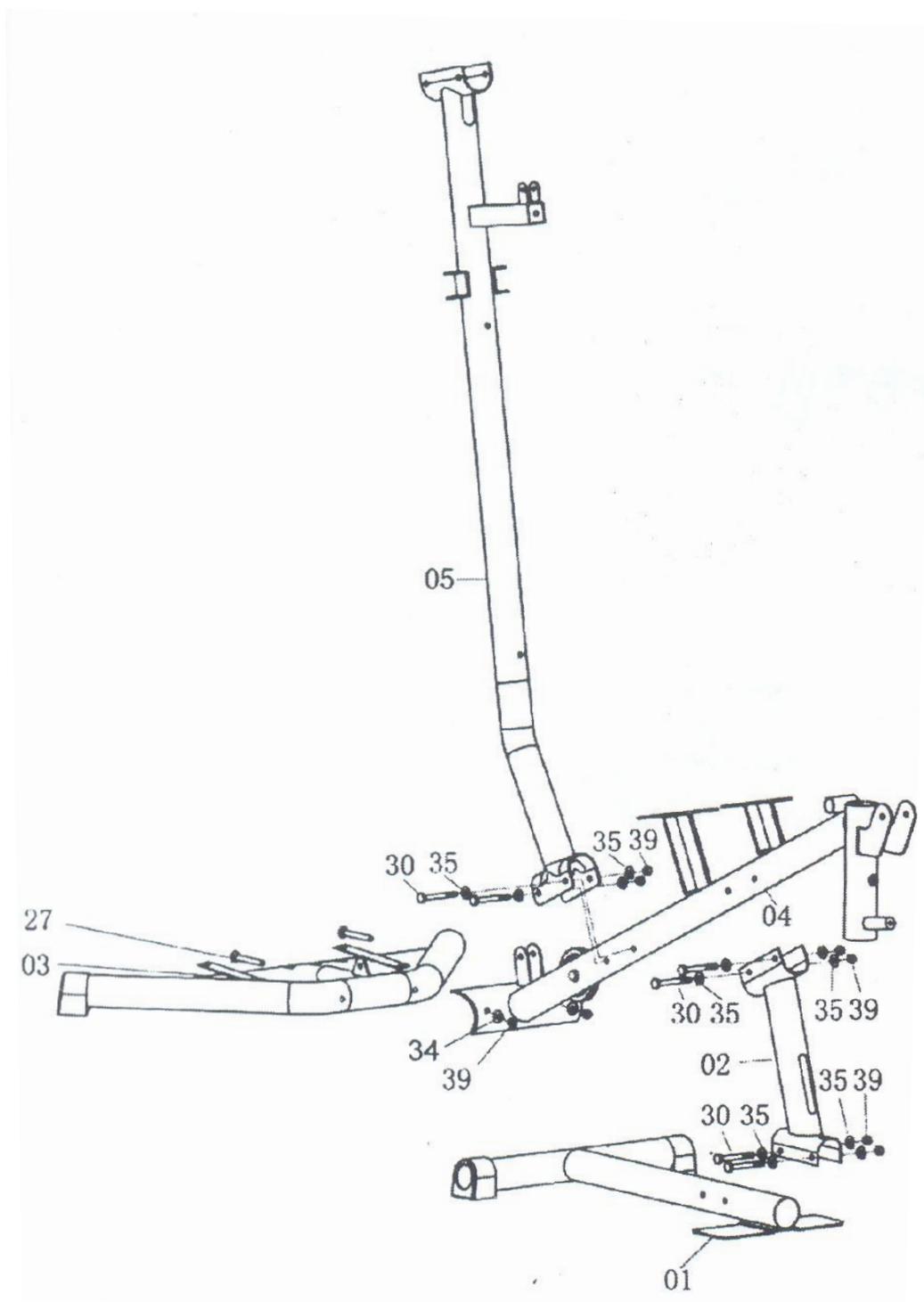
Procedimentos de Montagem - 1ª Etapa

Montar o estabilizador traseiro (3) na estrutura de base (1) com dois parafusos (27), quatro arruelas curvas (34) e duas porcas de nylon (39).

Monte o espigão (2) na estrutura de base (1) com dois parafusos (30), quatro arruelas planas (35) e duas porcas de nylon (39).

Monte o tubo do suporte do assento (4) no apoio do assento (2) com dois parafusos (30), quatro arruelas planas (35) e duas porcas de nylon (39).

Monte o tubo reto (5) para apoiar o tubo do assento (4) com dois parafusos (30), quatro arruelas planas (35) e duas porcas de nylon (39).



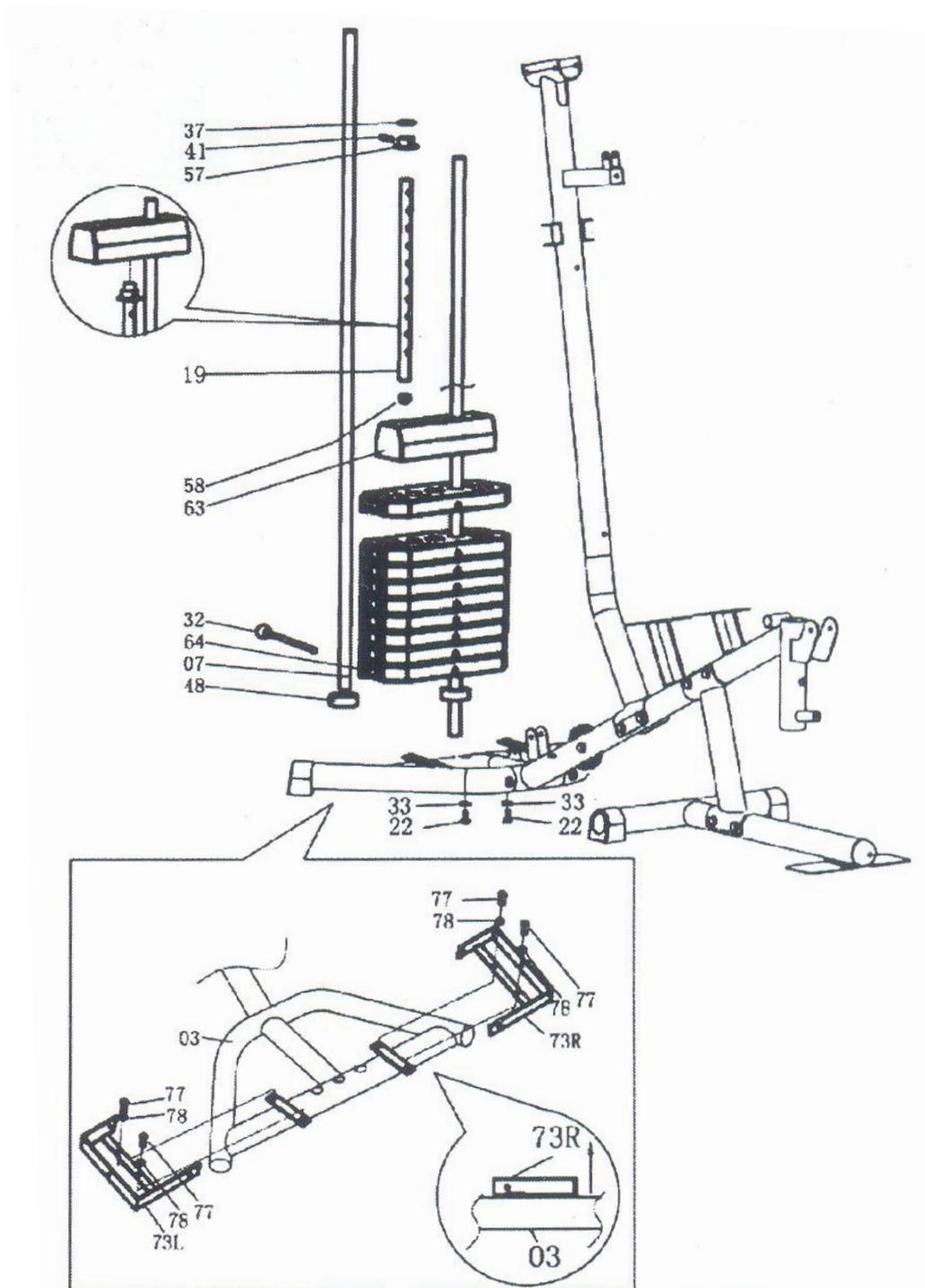
Procedimentos de Montagem - 2ª Etapa

Montar a tampa do tecido do suporte esquerdo (73L) no estabilizador traseiro (3) com dois parafusos (77) e duas arruelas (78). Proceda da mesma forma com o suporte para a cobertura do tecido direito (73R), no lado direito do estabilizador traseiro (3).

Deslize um anel de borracha (48) através de cada guia do tubo (7) e, em seguida, colocar cada tubo nos orifícios do estabilizador traseiro (3), juntando-se dois anéis curvados (33) e dois parafusos (22) a partir da parte de trás do estabilizador.

Insira a pilha de pesos (64) no tubo de guia (5). (Execute esta etapa com cuidado) inserir a bucha para pilha de pesos (57) na barra de seleção (19) e prenda com a pilha de pesos (63) acima da haste seletora (19) e coloque uma arruela (37) na parte superior da pilha de pesos (63).

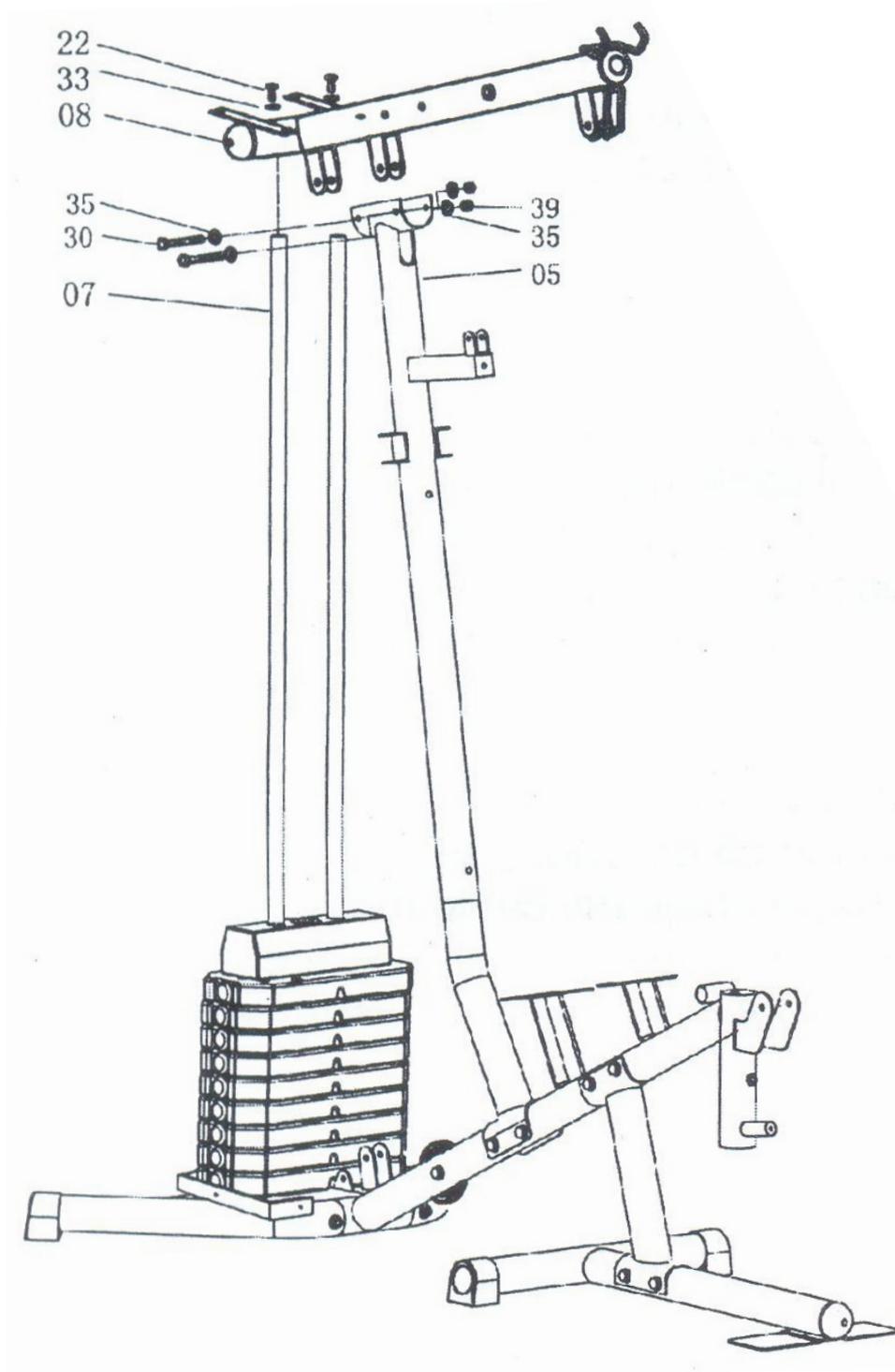
Para selecionar insira o pino (32) na pilha de peso (64), através do orifício da haste seletora (19).



Procedimentos de Montagem - 3ª Etapa

Monte o tubo de ponte (8) com o tubo guia (7) utilizando duas arruelas planas (33) e dois parafusos (22).

Una o tubo de ponte (8) ao do apoio tubo reto (5) com dois parafusos (30), quatro arruelas planas (35) e duas porcas de nylon (39).



Procedimentos de Montagem - 4ª Etapa

Ajustar o suporte para as costas (15) com o suporte do tubo reto (5) com duas arruelas de curvas (34) e duas porcas de nylon (39) nos furos no suporte do tubo (5).

Monte a almofada (59) ao apoio do tubo reto (5) colocando dois parafusos para os suportes de apoio (15) nos furos no bloco de trás (59) ajustando com quatro arruelas planas (35A) e quatro parafusos (24).

Monte o assento (60) no tubo do suporte do assento através da inserção do parafuso nos orifícios do suporte para o assento (15). Ajuste utilizando quatro arruelas planas (35A) e quatro parafusos (24).

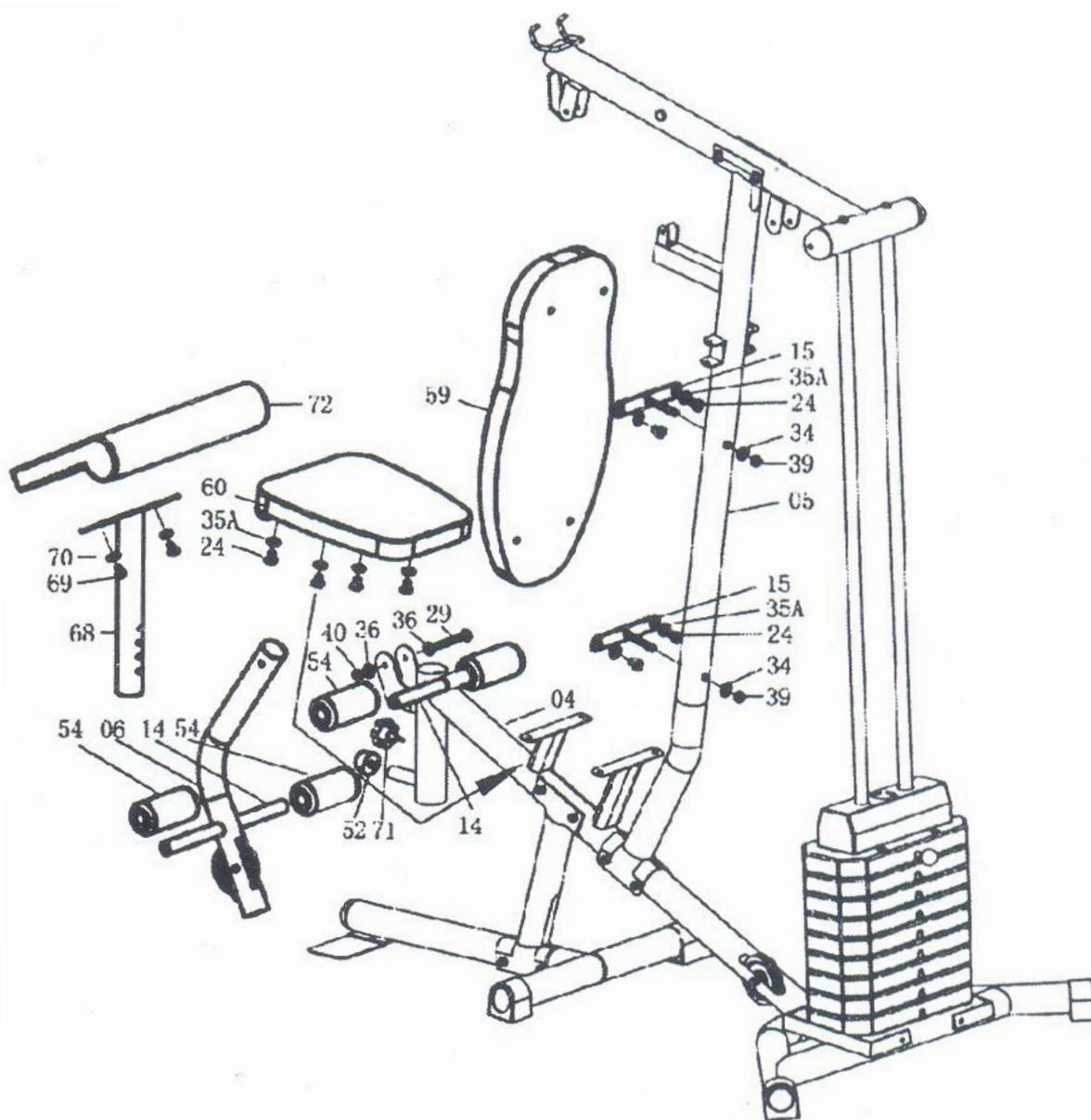
Monte o coxim (72) na plataforma do suporte do tubo (68) com duas arruelas (70). Monte o porta-cargas (68) no tubo do suporte do assento (4) e aperte o botão do tubo (71).

Parafuse o tampão de borracha (52) no tubo do suporte do banco da frente (4).

Monte o conjunto do tubo pé curvo (6) na parte frontal do tubo de selim (4) com um suporte de cavilha (29), duas arruelas planas (36) e uma porca de nylon (40).

Insira o tubo para a espuma de borracha no pé curvo (14) nos orifícios existentes na estrutura do pé curvo (6).

Insira a espuma no pé curvo (54) em cada tubo do pé curvo (14).



Procedimentos de Montagem - 5ª Etapa

Montar a unidade de puxar (9) nos furos do tubo de ponte (8) correspondentes a unidade dela (9) com o furo no tubo de ponte (8), que está no meio dela. Passe o eixo na unidade para puxar através dos furos alinhados e aperte com dois anéis de metal (31A), duas arruelas planas (36) e duas porcas de nylon (40).

Monte o braço direito borboleta (10R) no lado direito da unidade de puxar (9) nos correspondentes buracos do braço borboleta com a unidade para puxar. Insira o parafuso (16) através de um anel de metal (31), depois através dos orifícios alinhados, e depois através de um outro anel de metal (31) e, finalmente, na parte inferior com duas arruelas planas (36) e uma porca de nylon (40).

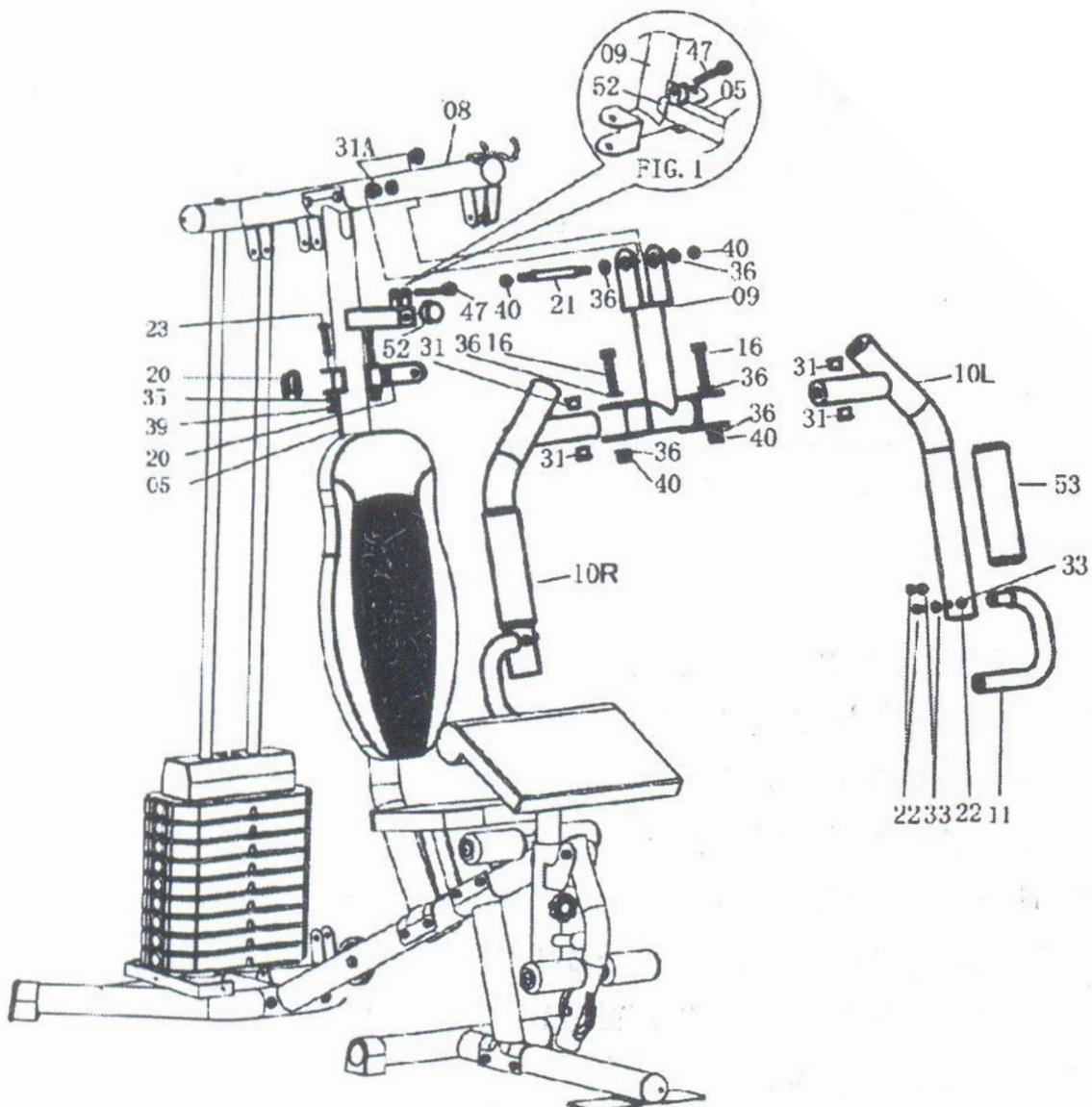
Proceda do mesmo modo para a montagem do braço esquerdo borboleta (10L) na unidade de puxar (9), utilizando as mesmas peças.

Pressione o amortecedor de borracha (52) contra o suporte do tubo reto (5).

Insira a espuma (53) em cada um dos braços de borboleta (10R e 10L) e coloque-os na posição desejada. Em seguida, insira uma tampa plana (46) em cada braço borboleta.

Una a pegada (11) no braço borboleta direito (10R) com três arruelas (33) e três parafusos (22). Proceda da mesma maneira com a outra pegada (11) no braço borboleta esquerdo (10L).

Una o suporte para polia (20) ao lado direito do tubo reto (5), utilizando dois parafusos (23), quatro arruelas planas (35) e duas porcas de nylon (39) para cada lado. Ajuste a unidade de puxar (9) no orifício formado pelos dois suportes de polia (20).



Procedimentos de Montagem - 6ª Etapa

Insira o cabo (65) na abertura da frente do suporte do tubo de ponte (8). Nota: A esfera do cabo (65) deve ser abaixo do tubo de ponte (8). Passar o cabo (65) pela polia A (49A) e colocar as tampas na pequena polia (50) sobre os lados da polia A (49A). Nota: O cabo deve deixar as fichas (50) através da abertura. Ajuste atravessando o parafuso (26) através do suporte e porca de nylon (39) para bloquear.

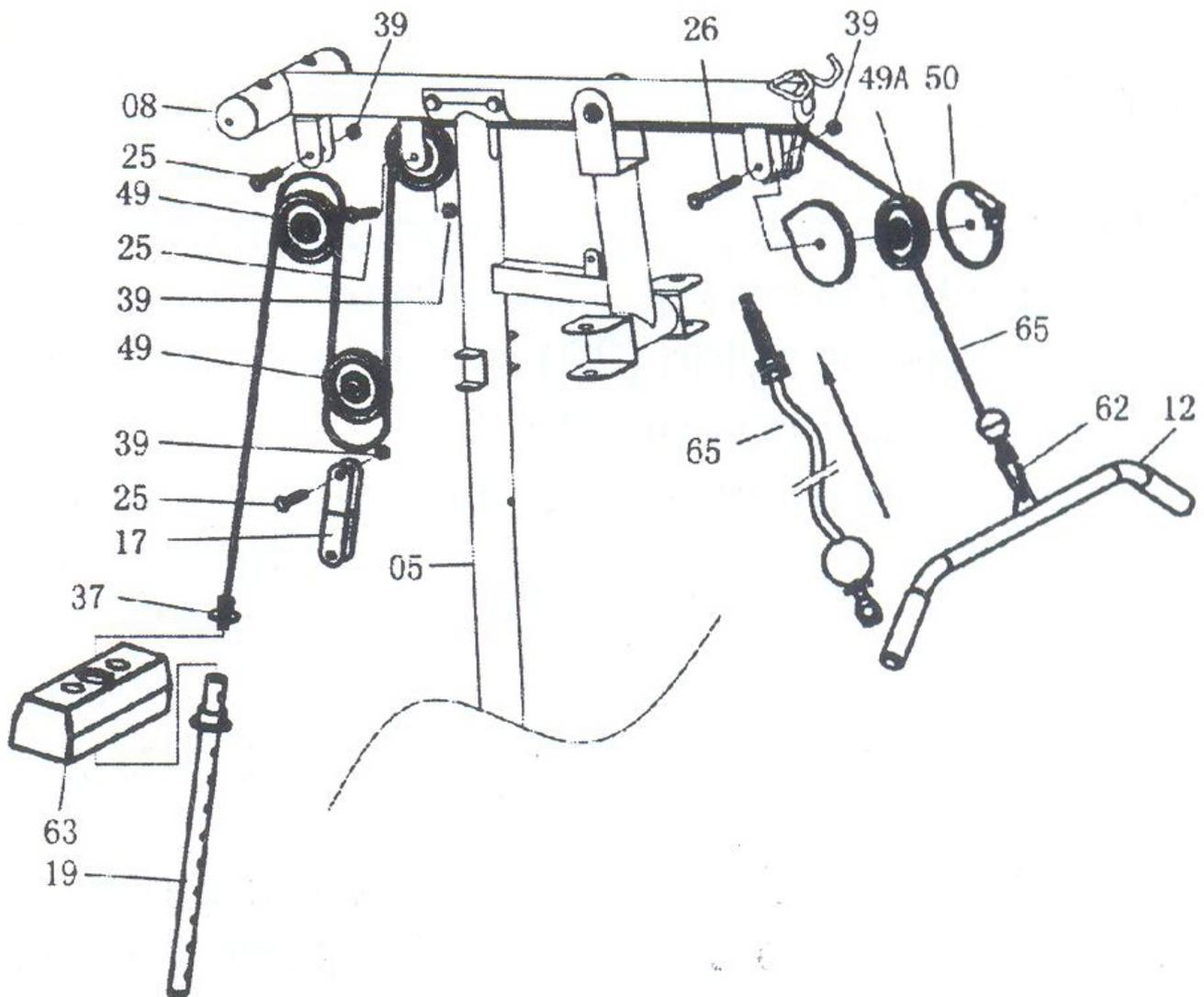
Puxe o cabo (65) em direção à parte de trás da máquina designada pelas aberturas superiores do suporte do tubo reto (5) e em torno da polia (49). Monte a polia (49) no suporte com um pino de ajustamento (25) e uma porca de nylon (39).

Puxe o cabo para baixo e em torno da polia (49). Una o suporte da polia (17) em ambos os lados (49) com um parafuso (25) e uma porca de nylon (39).

Puxe o cabo para cima e em torno da polia (49). Monte a polia no suporte B e ajuste com um parafuso (25) e uma porca de nylon (39).

Puxe para baixo o cabo (65) e passe completamente o parafuso na extremidade do cabo para a extremidade da barra de seleção (19).

Una a barra (12) no final da extremidade dianteira do cabo, com um gancho (62).



Procedimentos de Montagem - 7ª Etapa

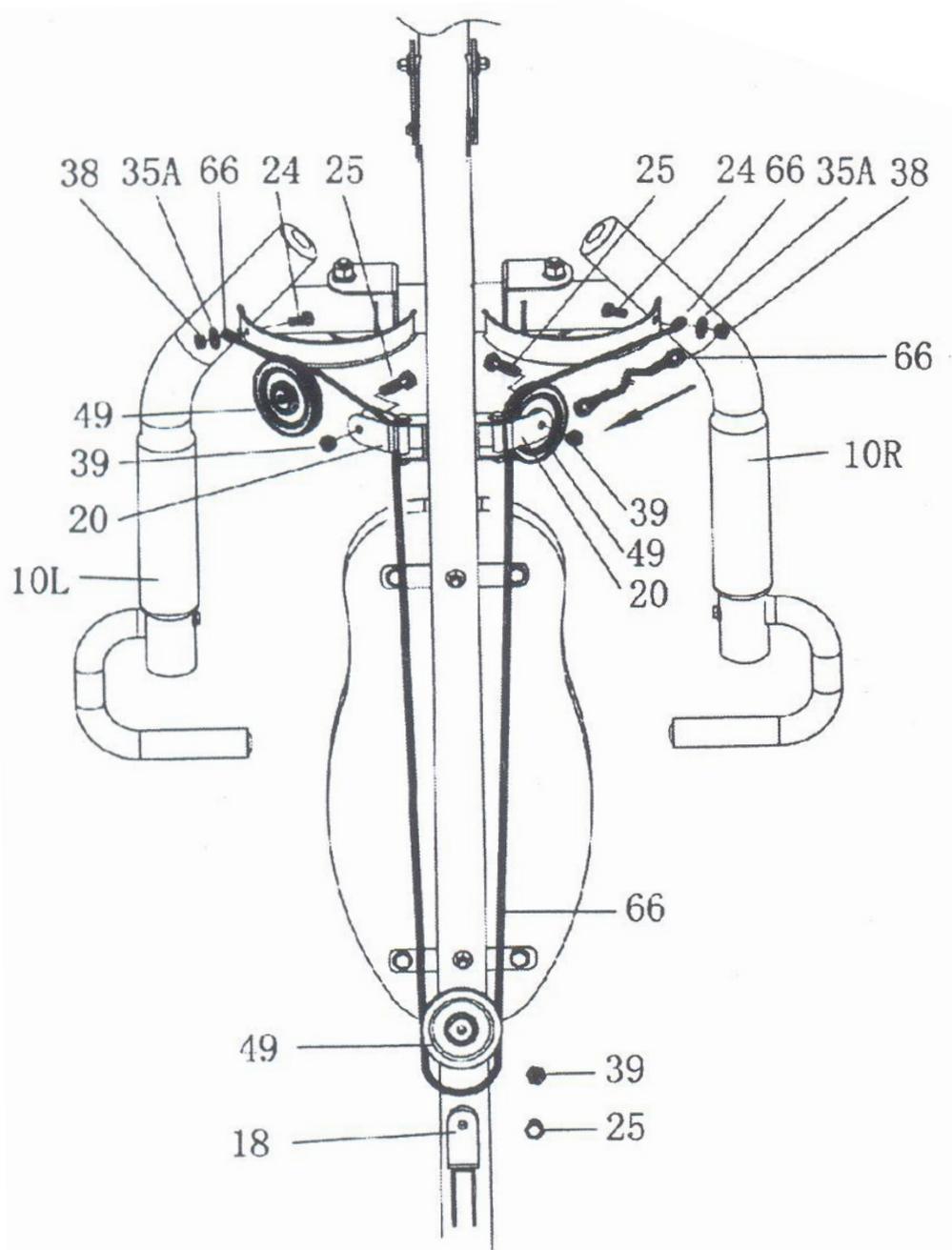
Una uma extremidade do cabo do braço borboleta (66) ao gancho e ao braço direito borboleta (10R) e ajuste com um parafuso (22), arruelas (35A) e uma porca de nylon (38).

Passe o cabo (66) em torno da polia (49). Monte a polia (49) ao suporte da polia (20) no lado direito do tubo reto (5), utilizando um pino (25) e uma porca de nylon (39).

Puxe o cabo sob e em torno da polia (49). Monte a polia (49) na parte superior do suporte bidirecional da polia (18) e ajuste com um parafuso (25) e uma porca de nylon (39).

Puxe o cabo para cima e em torno da polia (49). Monte a polia (49) ao suporte para polia (20) no lado esquerdo do tubo reto (5), utilizando um pino (25) e uma porca de nylon (39).

Conecte a outra extremidade do cabo (66) ao gancho no braço esquerdo borboleta (10L) e ajuste com o parafuso (22), arruela (35A) e uma porca de nylon (38).



Procedimentos de Montagem - 8ª Etapa

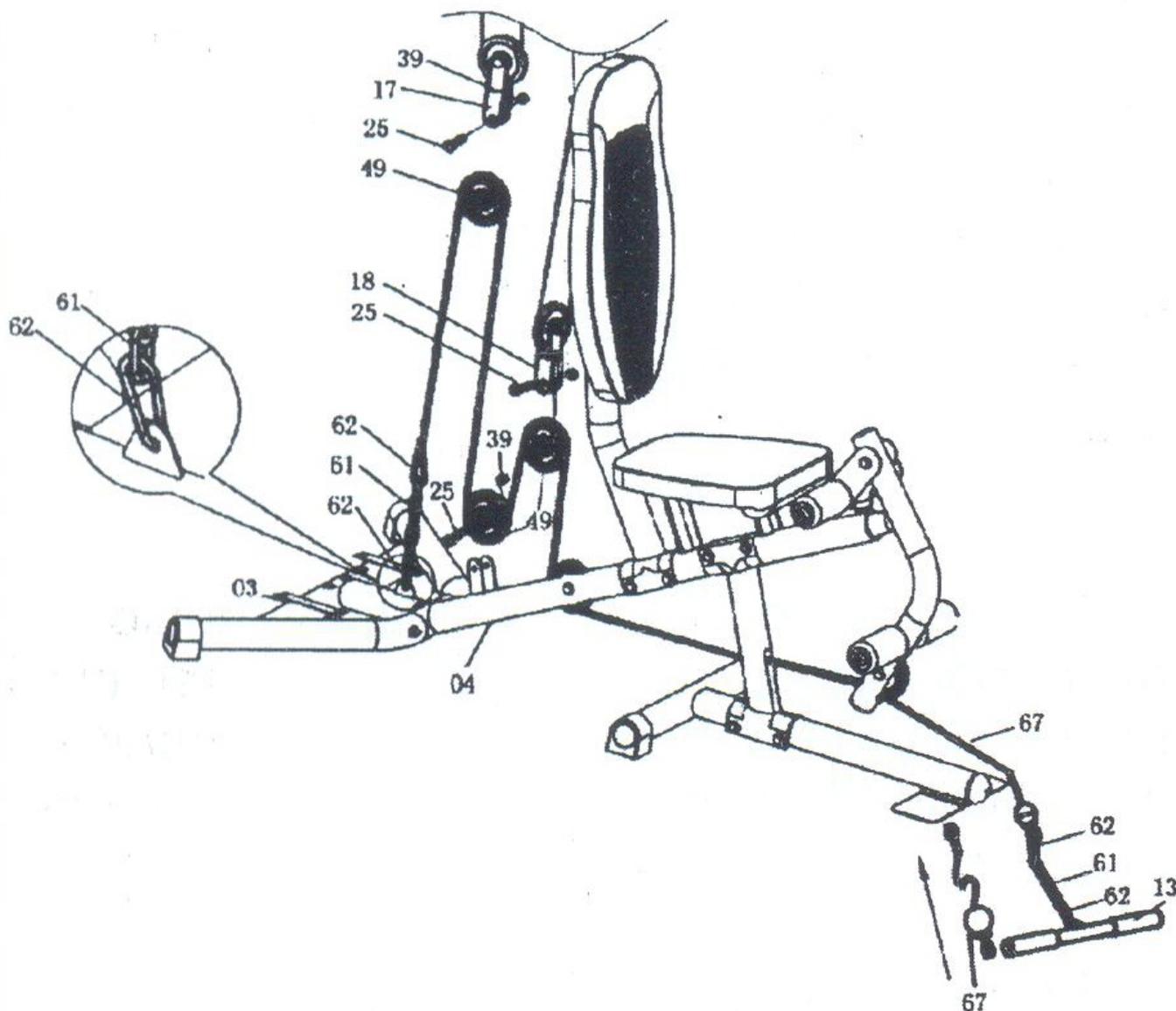
1 - Prenda a ponta do cabo, com a bola, na barra inferior (67) ao suporte do tubo pé curvo (6) tubo e passe por debaixo da polia (49). Estenda o cabo (67) através do espaço por baixo do apoio do assento (2) e, em seguida, na parte inferior da polia (49). Puxe o cabo para cima e passe na parte de cima da polia (49). Monte a polia (49) na parte inferior do suporte bidirecional (18) com um parafuso (25) e uma porca de nylon (39).

2 - Puxe o cabo para baixo (67) e passe na parte de baixo da polia (49). Monte a polia (49) no suporte D do tubo do assento (4), utilizando um parafuso (25) e uma porca de nylon (39).

3 - Puxe o cabo (67) para cima e em torno da parte de cima da polia (49). Monte a polia (49) na parte inferior do suporte da polia (17) com um parafuso (25) e uma porca de nylon (39).

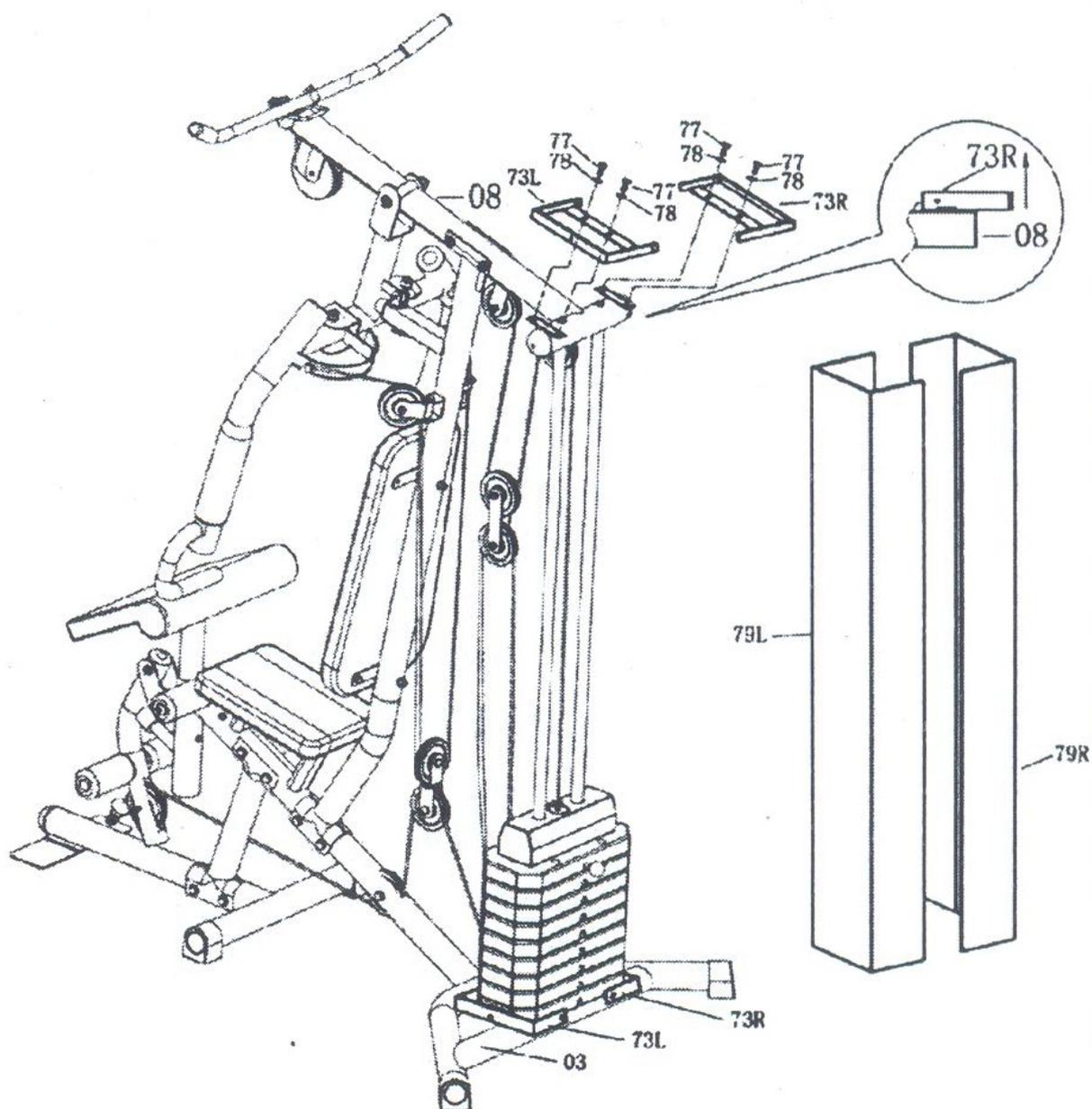
4 - Puxe o cabo (67) para baixo e prenda ao suporte E do estabilizador traseiro (3) utilizando a corrente de seis elos (61) e um gancho (62). Nota: Certifique-se de que o cabo está devidamente esticado quando prender a corrente e o gancho.

5 - Ligue a barra inferior (13) na extremidade dianteira do cabo (67) com uma corrente de seis elos (61).



Procedimentos de Montagem - 9ª Etapa

- 1 - Monte o suporte da tampa do tecido esquerdo (73L) no tubo de ponte (8) com dois parafusos (77) e duas arruelas (78).
- 2 - Proceder do mesmo modo com o suporte da tampa do tecido direito (73R) no lado direito do tubo de ponte (8), utilizando as mesmas peças.
- 3 - Monte a tampa do tecido esquerdo (79L) para apoiar a cobertura do pano esquerdo (73L).
- 4 - Proceda da mesma forma com a tampa do tecido direito (79R), utilizando as mesmas peças.



Exercícios Sugeridos

Fotos meramente ilustrativas



Extensora



Peitoral

Exercícios Sugeridos



Tríceps



Puxada Alta

Está demonstrado nas figuras acima 1 exercício de cada categoria muscular, sendo que a Estação Home Gym permite a realização de centenas de variações de treino ao usuário.

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.

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, 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 90 dias (estrutura, pintura e tapeçaria), contados a partir da data de entrega e vistoria do(s) aparelho(s) pelo receptor. Pinos de engate rápido, cabo de aço, ponteiras, redutores, roldanas, manoplas, pisantes e periféricos: os componentes descritos possuem garantia, desde que detectado o 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, pane em instalações elétricas, 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.

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

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"