



Visite-nos, você vai se encantar!



Somente uma empresa assim  
pode oferecer a qualidade  
que você merece!

# MANUAL DO USUÁRIO

Montagem e Exercícios Sugeridos

E  
S  
T  
A  
Ç  
Ã  
O  
  
P  
L  
U  
S

## VISITE NOSSOS SITES

[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)

[www.physicus.com.br/arlivre](http://www.physicus.com.br/arlivre)

[www.physicus.com.br/pendulo](http://www.physicus.com.br/pendulo)

[www.physicus.com.br/ginasticalaboral](http://www.physicus.com.br/ginasticalaboral)

[www.physicus.com.br/apadef](http://www.physicus.com.br/apadef)

[www.physicus.com.br/aerobjump](http://www.physicus.com.br/aerobjump)

[www.physicus.com.br/melhoridade](http://www.physicus.com.br/melhoridade)

[www.physicus.com.br/artesmarciais](http://www.physicus.com.br/artesmarciais)

[www.physicus.com.br/hidrojump](http://www.physicus.com.br/hidrojump)

[www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional](http://www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional)

[www.physicus.com.br/patrocinius](http://www.physicus.com.br/patrocinius)

[www.physicus.com.br/pilates](http://www.physicus.com.br/pilates)

[www.physicus.com.br/clinicaeavaliacaofisica](http://www.physicus.com.br/clinicaeavaliacaofisica)

[www.physicus.com.br/saudeebemestar](http://www.physicus.com.br/saudeebemestar)

[www.physicus.com.br/vibotrainer](http://www.physicus.com.br/vibotrainer)

[www.physicus.com.br/educacao](http://www.physicus.com.br/educacao)

[www.physicus.com.br/eventos](http://www.physicus.com.br/eventos)

[www.physicus.com.br/futebol](http://www.physicus.com.br/futebol)

[www.physicus.com.br/esporteemacao](http://www.physicus.com.br/esporteemacao)

[www.physicus.com.br/viradinhaesportiva](http://www.physicus.com.br/viradinhaesportiva)

[www.physicus.com.br/confecoos](http://www.physicus.com.br/confecoos)

[www.physicus.com.br/bolas](http://www.physicus.com.br/bolas)

[www.physicus.com.br/shop](http://www.physicus.com.br/shop)

[www.physicus.com.br/locacao](http://www.physicus.com.br/locacao)

[www.physicus.com.br/turismoecoesportivo](http://www.physicus.com.br/turismoecoesportivo)

## E-MAILS - MSN

- » [agendamento@physicus.com.br](mailto:agendamento@physicus.com.br)
- » [assessoria@physicus.com.br](mailto:assessoria@physicus.com.br)
- » [assistenciatecnica@physicus.com.br](mailto:assistenciatecnica@physicus.com.br)
- » [compras@physicus.com.br](mailto:compras@physicus.com.br)
- » [contabilidade@physicus.com.br](mailto:contabilidade@physicus.com.br)
- » [contasapagar@physicus.com.br](mailto:contasapagar@physicus.com.br)
- » [departamentopessoal@physicus.com.br](mailto:departamentopessoal@physicus.com.br)
- » [duvidas@physicus.com.br](mailto:duvidas@physicus.com.br)
- » [equipe.eventos@physicus.com.br](mailto:equipe.eventos@physicus.com.br)
- » [eventos@physicus.com.br](mailto:eventos@physicus.com.br)
- » [financeiro@physicus.com.br](mailto:financeiro@physicus.com.br)
- » [garantiaadicional@physicus.com.br](mailto:garantiaadicional@physicus.com.br)
- » [gerencia@physicus.com.br](mailto:gerencia@physicus.com.br)
- » [informatica@physicus.com.br](mailto:informatica@physicus.com.br)
- » [juridico@physicus.com.br](mailto:juridico@physicus.com.br)
- » [licitacao@physicus.com.br](mailto:licitacao@physicus.com.br)
- » [locacao.equipamentos@physicus.com.br](mailto:locacao.equipamentos@physicus.com.br)
- » [marketing@physicus.com.br](mailto:marketing@physicus.com.br)
- » [parceiros@physicus.com.br](mailto:parceiros@physicus.com.br)
- » [producao@physicus.com.br](mailto:producao@physicus.com.br)
- » [projetos@physicus.com.br](mailto:projetos@physicus.com.br)
- » [projetovisual@physicus.com.br](mailto:projetovisual@physicus.com.br)
- » [qualidade@physicus.com.br](mailto:qualidade@physicus.com.br)
- » [vendas@physicus.com.br](mailto: vendas@physicus.com.br)
- » [imprensa@physicus.com.br](mailto:imprensa@physicus.com.br)
- » [logistica@physicus.com.br](mailto:logistica@physicus.com.br)
- » [fisioterapia@physicus.com.br](mailto:fisioterapia@physicus.com.br)
- » [piloto@physicus.com.br](mailto:piloto@physicus.com.br)
- » [trade@physicus.com.br](mailto: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 - Auriflamma/SP

Fone: 55 (17) 3482 9500

[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

# 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
Exercícios Sugeridos.....	11
Dicas.....	12
Benefícios da Atividade Física.....	12
Importância da Atividade Física.....	12
Controle de Qualidade.....	13
Termo de Garantia.....	13
Fichas de Garantia.....	14



## Estação Plus

Código: PHR 40  
Peso: 180 kg  
Carga: 70 kg  
Altura: 2,09 m  
Largura: 0,98 m  
Comprimento: 1,59 m

## Acompanha

- 01 Barra para puxada alta
- 01 Barra para puxada baixa
- 01 Manual de instrução

## Alguns Exercícios Possibilitados

- Puxada alta
- Puxada baixa
- Peitoral/dorsal
- Peitoral vertical
- Extensora
- Flexora
- Puxada para tríceps
- Puxada para bíceps
- Remada

Braços escamoteáveis (sistema de trava) e pegadas emborrachadas



Suporte de apoio para barras e puxadores

Regulagem de altura para melhor execução dos exercícios



Roldanas resistentes com utilização de cabo de aço

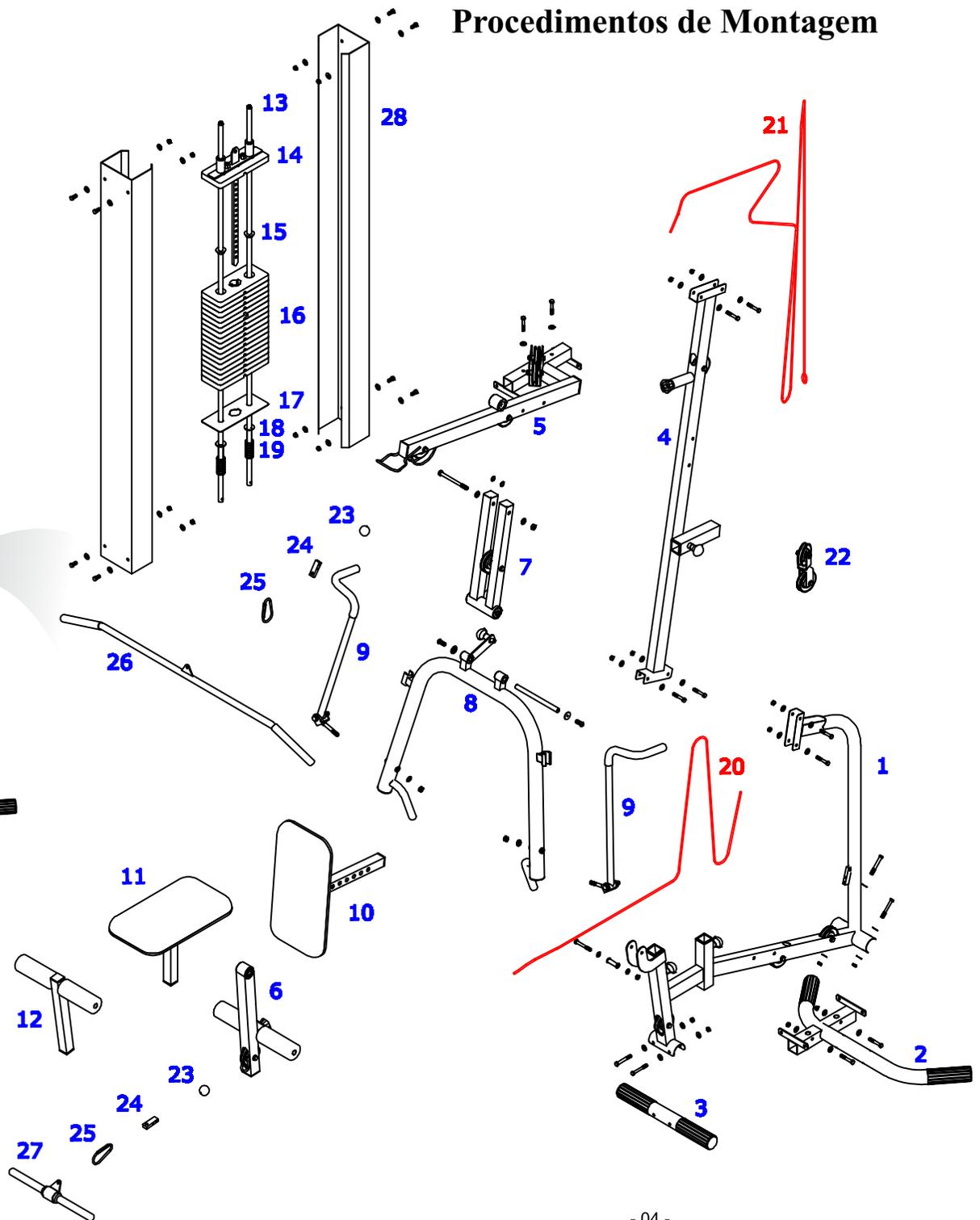
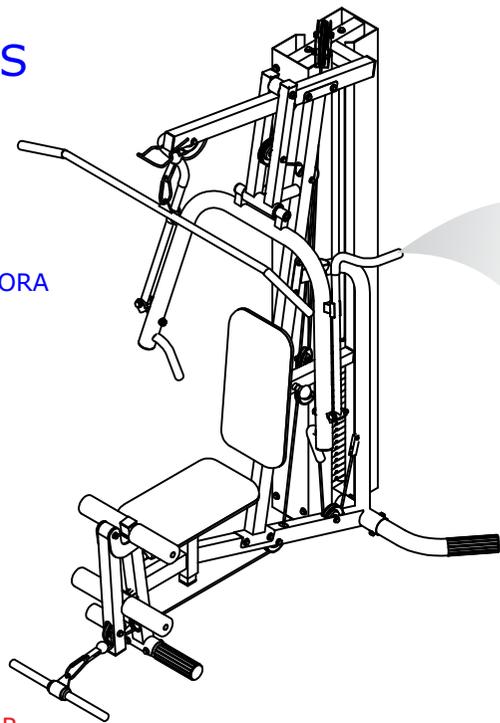
Torre de carga por ajuste em pino de engate com imã



Pintura eletrostática

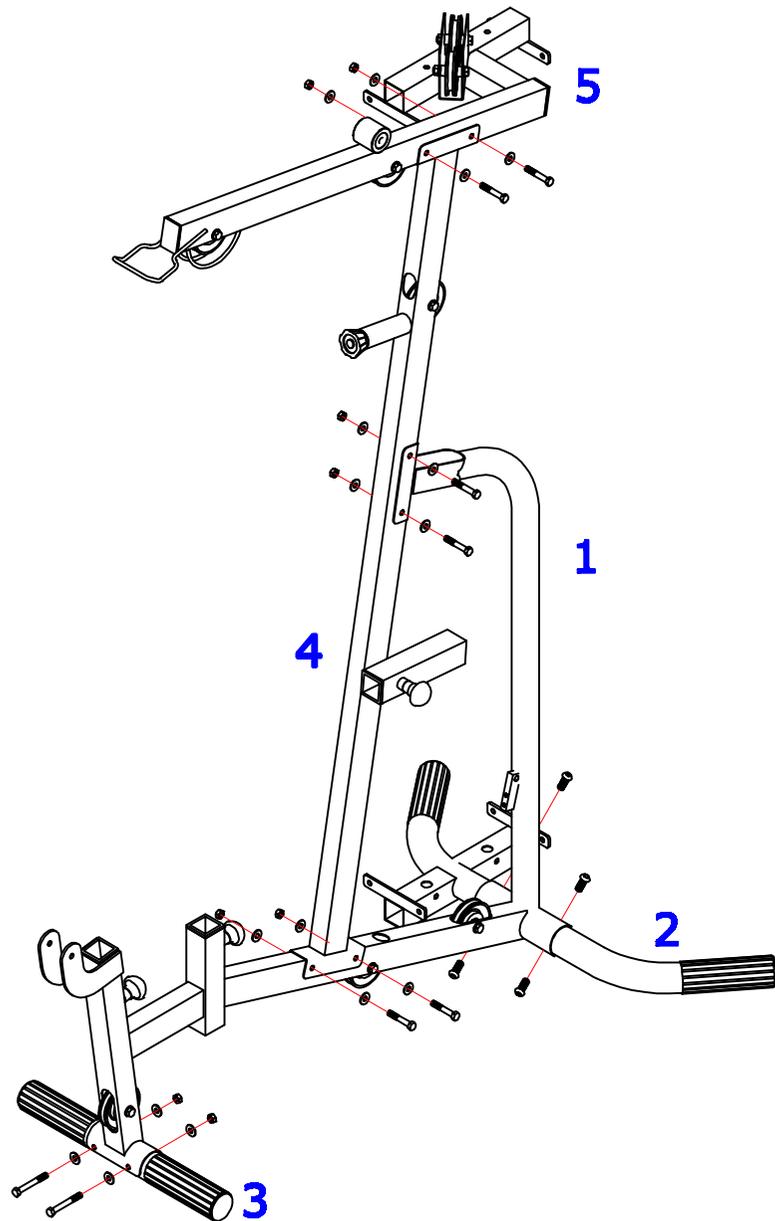
## COMPONENTES

- 01 - QUADRO
- 02 - BASE TRASEIRA
- 03 - BASE DIANTEIRA
- 04 - COLUNA CENTRAL
- 05 - BASE SUPERIOR
- 06 - ARTICULAÇÃO EXTENSORA
- 07 - SUPORTE DO GUIDON
- 08 - GUIDON
- 09 - BRAÇO ARTICULADO
- 10 - ENCOSTO
- 11 - ASSENTO
- 12 - APOIO DA PERNA
- 13 - HASTES
- 14 - GUIA DO TIJOLINHO
- 15 - ANEL PLÁSTICO
- 16 - TIJOLINHO
- 17 - LATA DO TIJOLINHO
- 18 - ARRUELA LISA 3/4"
- 19 - MOLA
- 20 - CABO DE AÇO INFERIOR
- 21 - CABO DE AÇO SUPERIOR
- 22 - ROLDANA DUPLA
- 23 - BOLA DO CABO DE AÇO
- 24 - TERMINAL DO CABO DE AÇO
- 25 - MOSQUETÃO
- 26 - BARRA PARA ROLDANA ALTA
- 27 - BARRA PARA PULLEY RETA
- 28 - CARENAGEM DO TIJOLINHO



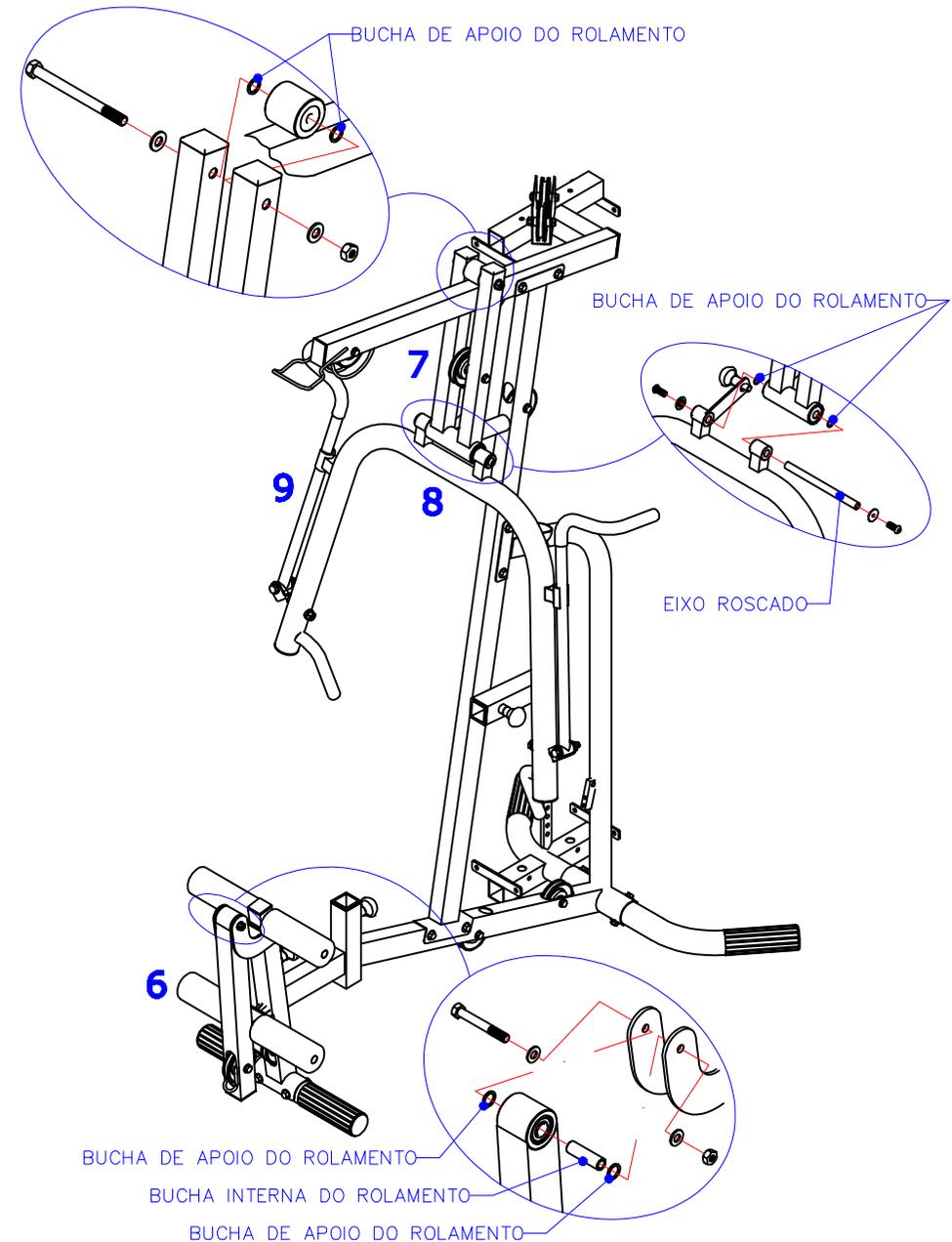
## Procedimentos de Montagem - 1ª Etapa

Inicie a montagem juntando o quadro (1) e a base traseira (2), utilizando parafusos *allen* com cabeça abaolada 3/8"X1"UNC. Parafuse a base dianteira (3) usando parafusos 3/8"X2 1/4"UNC e porcas *parlock* 3/8"UNC. Em seguida coloque a coluna central (4) e a base superior (5) utilizando parafusos 3/8"X2 1/4"UNC e porcas *parlock* 3/8"UNC.



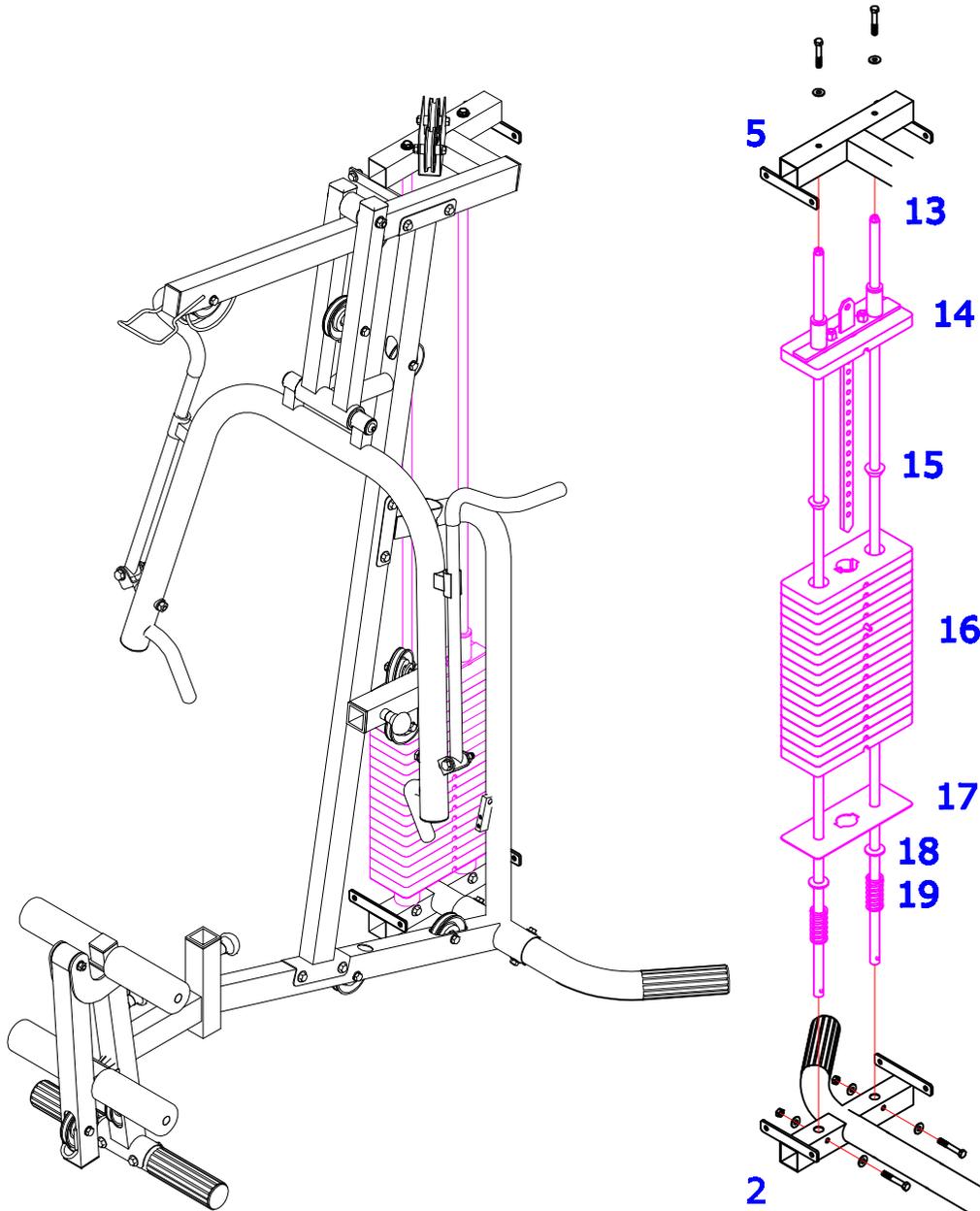
## Procedimentos de Montagem - 2ª Etapa

Coloque a articulação extensora (6) utilizando parafuso 3/8"X3"UNC, porca *parlock* 3/8"UNC e as buchas do rolamento. Parafuse o suporte do guidon (7) usando parafuso 12x150mm, porca 12mm e buchas do rolamento. Em seguida coloque o guidon (8) utilizando parafusos *allen* com cabeça abaolada, arruelas cromadas, eixo e buchas de apoio do rolamento e parafuse os braços articulados (9) ao guidon (8) com porcas *parlock* 12mm.



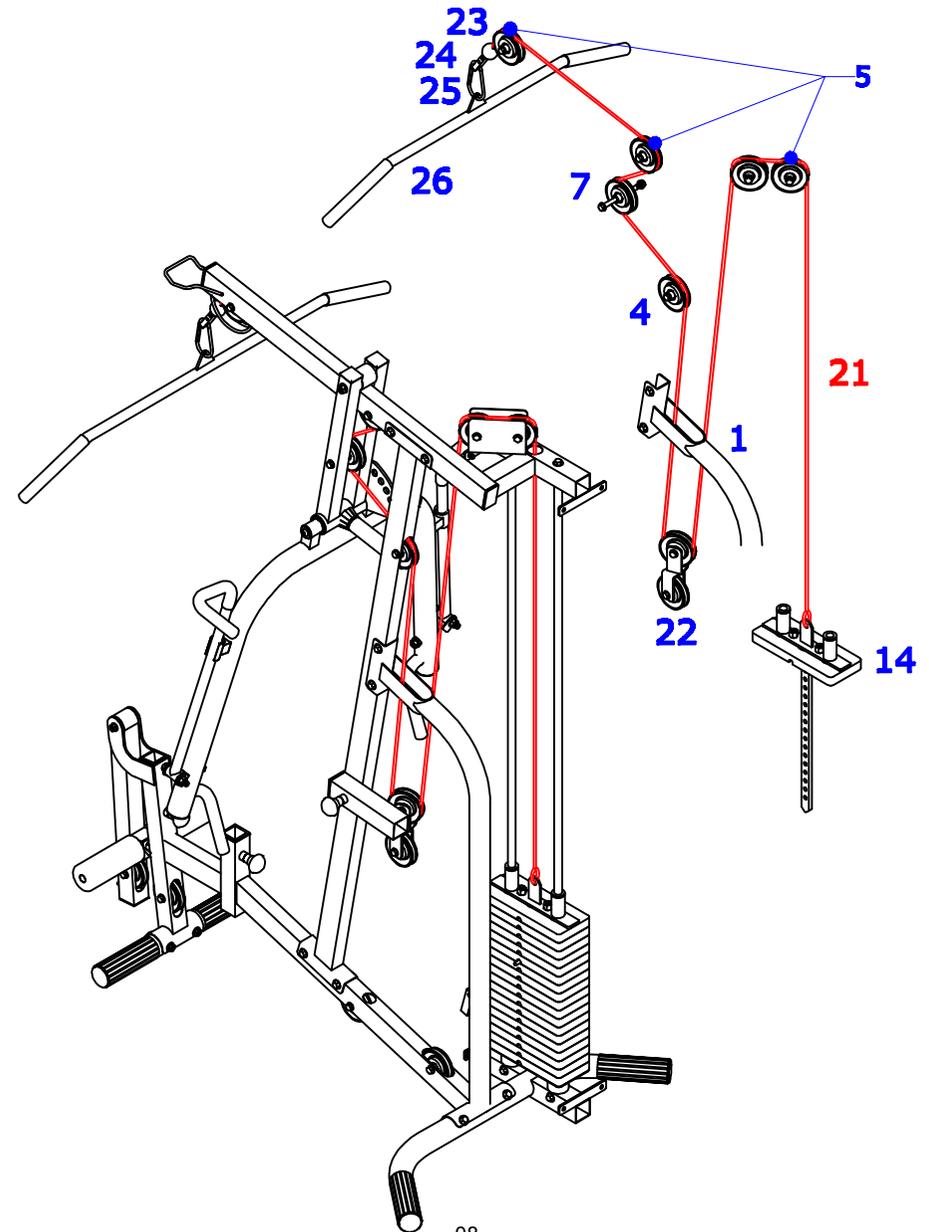
## Procedimentos de Montagem - 3ª Etapa

Coloque as hastes (13) na base traseira (2) e monte a bateria de pesos, colocando em sequência a mola (19), arruela lisa 3/4" (18), a lata do tijolinho (17), os tijolinhos (16) sempre com os aneis plásticos (15) entre um tijolinho e outro e finalize com o guia do tijolinho (14). Parafuse as hastes na base superior (5) e na base traseira (2) utilizando parafusos 3/8"X2 1/2"UNC e porcas *parlock* 3/8"UNC.



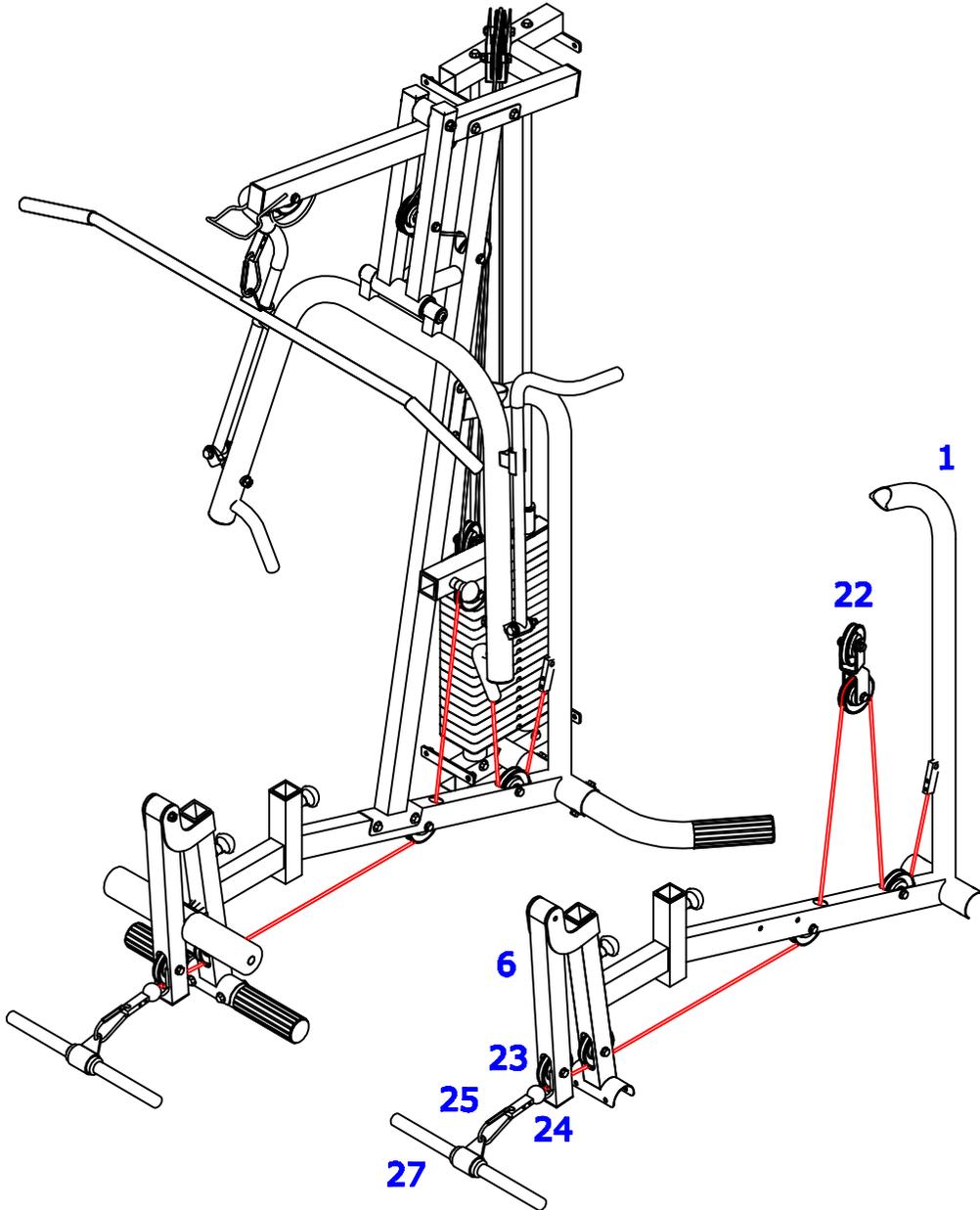
## Procedimentos de Montagem - 4ª Etapa

Passo o cabo de aço inferior (21) que sai do guia do tijolinho (14) por cima das roldanas da base superior (5), desça do lado do quadro (1) e passe na roldana dupla (22), suba por dentro do quadro (1), passe por cima da roldana da coluna central (4), por baixo da roldana do suporte do guidon (7), por cima da roldana interna da base superior (5), passe por dentro do *metal* até a roldana da ponta da base superior (5), passe na bola do cabo de aço (23) e prenda ao terminal do cabo de aço (24) utilizando 2 parafusos *allen* sem cabeça 5/16"X1/2"UNC. Em seguida coloque o mosquetão (25) e a barra para roldana alta (26) como mostra o desenho abaixo.



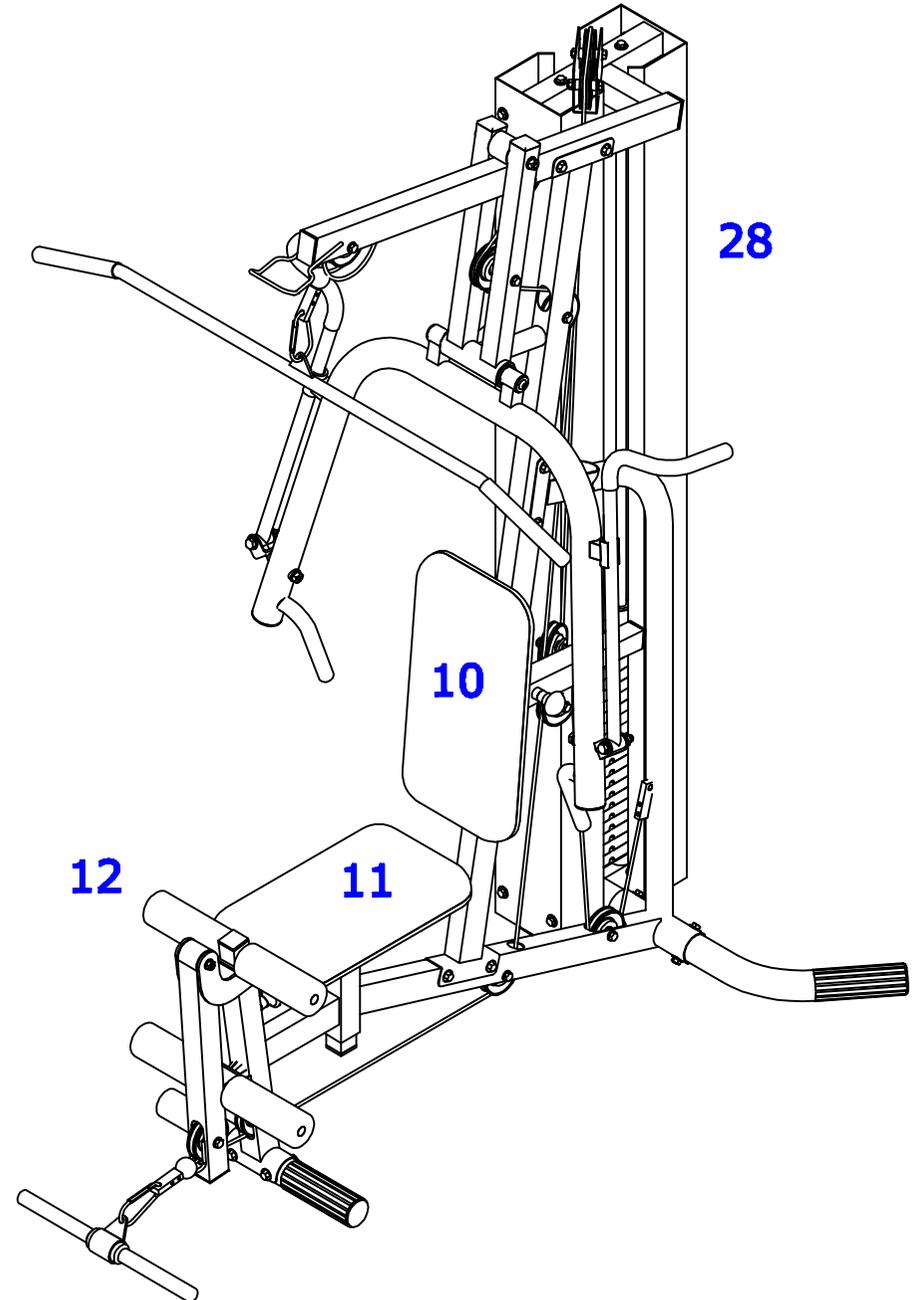
## Procedimentos de Montagem - 5ª Etapa

Prenda uma das pontas do cabo de aço (20) ao terminal que se encontra no tubo posterior do quadro (1) utilizando 2 parafusos *allen* sem cabeça 5/16"X1/2"UNC, passe por baixo da roldana interna do quadro (1), por cima da roldana dupla (22), por baixo da outra roldana interna do quadro (1), por baixo da roldana frontal do quadro (1), por baixo da roldana da articulação extensora (6), passe na bola do cabo de aço (23), prenda ao terminal do cabo de aço (24), coloque o mosquetão (25) e a barra para pulley reta (27).



## Procedimentos de Montagem - 6ª Etapa

Finalize parafusando a carenagem do tijolinho (28) na base traseira (2) e na base superior (5), utilizando parafusos 3/8"X1"UNC e porcas *parlock*. Coloque o encosto (10), o assento (11) e o apoio da perna (12) utilizando os furos para regular a posição adequada e trave-os nos pinos de engate.



# Exercícios Sugeridos

## 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.



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

## 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 Auriflana-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 pintura), 06 meses (tapeçaria) e 03 meses (cromação), contados a partir da data de entrega e vistoria do(s) aparelho(s) pelo receptor. Pinos de engate rápido, cabo de aço, ponteiras, redutores, carenagem, adesivos, roldanas, manoplas, *nico press*, 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.

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 Auriflana -- SP  
Fone: (17) 3482 9500  
E-Mail: duvidas@physicus.com.br  
www.physicus.com.br

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**