

FITA ELÁSTICA

- Resistência Baixa
- Resistência Média
- Resistência Alta
- Resistência Super
- Resistência Extra

A Fita Elástica Physicus foi especialmente desenvolvida para proporcionar excelentes resultados em qualquer programa de treinamento e terapia como: aumento da força muscular, mobilidade, flexibilidade, resistência e equilíbrio, tornando-se referência em qualidade e inovação.



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

www.physicus.com.br

www.lojavirtualphysicus.com.br



SUGESTÕES DE TREINO

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.

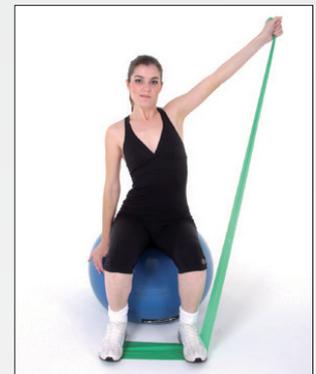
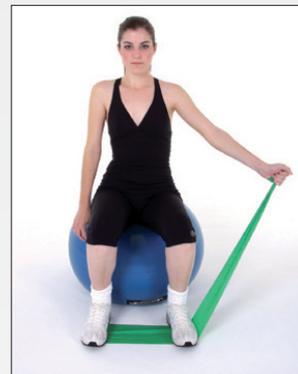


Triceps

Sentado, prenda uma das extremidades da fita entre o seu corpo e o objeto. Segure a outra extremidade com o cotovelo reto e estique acima da cabeça. Intensifique o exercício diminuindo o espaço da fita.

Ombro Unilateral

Sentado, prenda uma das extremidades com um dos pés e segure a outra extremidade na mão oposta. Estique a fita na altura da cabeça e volte. Mantendo sempre o braço ereto.



Biceps

Sentado, prenda cada extremidade da fita em cada pé. Segure ao centro com a palma das mãos voltadas para cima. Puxe a fita até a altura do tórax e volte.

Perna

Deitado, segure as extremidades da fita com as mãos. Prenda os pés no centro da fita com as pernas flexionadas, estique-as mantendo os cotovelos apoiados ao chão.





Peitoral

Em pé, pernas afastadas e flexionadas, passe a fita por trás do tórax, segurando as extremidades com as mãos, mantendo os cotovelos em ângulo de 90°. Estique os braços e volte.



Costas

Em pé, pernas afastadas e flexionadas, segure as duas extremidades da fita em cada mão, mantendo os braços esticados acima da cabeça. Estique a fita abrindo os braços e volte.



Ombros

Em pé, pernas afastadas e flexionadas, segure as duas extremidades da fita em cada mão, mantenha-a presa ao centro pelos pés. Estique os braços e os eleve até a altura dos ombros e volte.



Abdominal Passivo

Deitado, segure as extremidades da fita com as mãos. Prenda os pés no centro da fita com as pernas esticadas, eleve seu tronco e volte, mantendo as pernas na mesma posição.

Triceps Pull Over

Em pé, pernas afastadas e sflexionadas, prenda uma das extremidades da fita ao pé e a outra a mão. Mantenha o tronco inclinado e o cotovelo em ângulo de 90°. Estique o braço para trás e volte, movimentando somente o cotovelo para baixo.



Alongamento

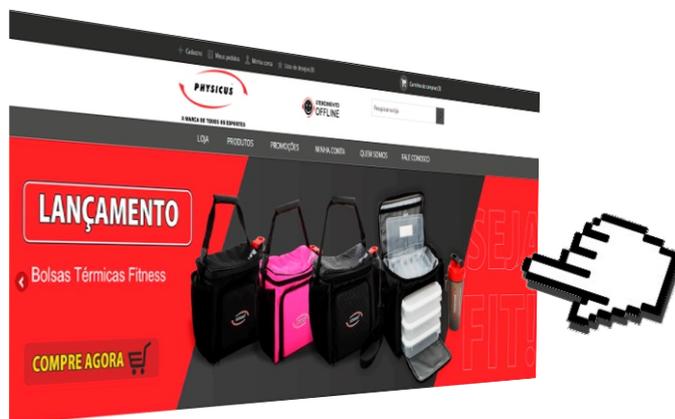
Aproveite a fita como acessório para vários tipos de alongamento.

Consulte um profissional de educação física para outros exercícios.

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/name/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/name/physicus)

Fone: +55 17 34829500



"Consulte-nos sobre outros produtos"

"Diga NÃO às Drogas"