

# Kit Rubber Band



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES  
[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)  
[www.lojavirtualphysicus.com.br](http://www.lojavirtualphysicus.com.br)



Manual de Treinamento

# ÍNDICE

---

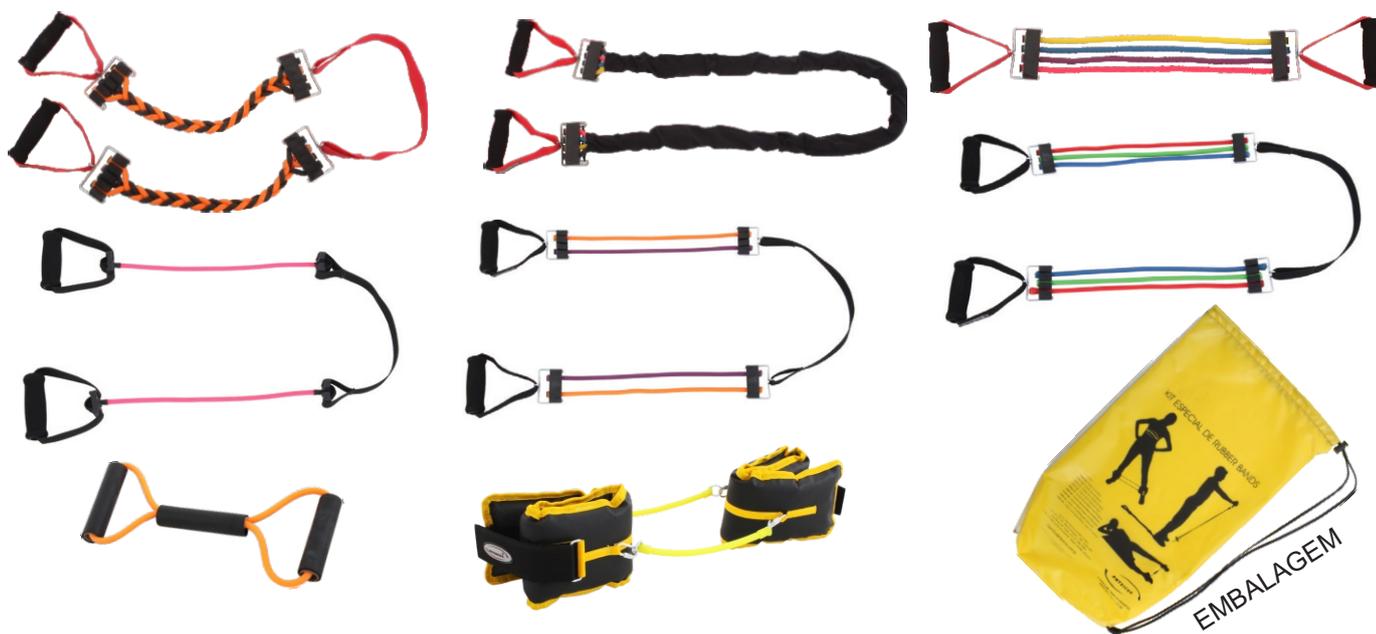
<i>Dicas Para o Melhor Funcionamento do Equipamento.....</i>	<i>02</i>
<i>Monte o seu Treino.....</i>	<i>03</i>
<i>Garantia.....</i>	<i>03</i>
<i>Exercícios Sugeridos</i>	
<i>Rubber Band Reforçado (Trançado).....</i>	
<i>Rubber Band Plus.....</i>	<i>04</i>
<i>Rubber Band Especial.....</i>	<i>06</i>
<i>Rubber Band Especial Duplo.....</i>	<i>08</i>
<i>Rubber Band Especial Triplo.....</i>	<i>12</i>
<i>Rubber Band Master com Proteção.....</i>	<i>15</i>
<i>Rubber Band Simples com Manopla.....</i>	<i>18</i>
<i>Rubber Band de Mão com Manopla.....</i>	<i>22</i>
<i>Rubber Band para Pernas.....</i>	<i>25</i>
	<i>28</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.

# MANUAL DE TREINAMENTO



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES



Parabéns pela aquisição do Kit Especial de Rubber Band com ele são inúmeros os benefícios que você poderá obter, em se referindo a ganhos no sistema muscular como: resistência muscular localizada (RML), aumento de tônus muscular e também melhoria da postura, repercutindo na sua melhoria de qualidade de vida.

Procure tirar o máximo proveito do mesmo, tornando-o de grande utilidade, valorizando o investimento.

Estes produtos foram construídos seguindo as normas mais rígidas em seu processo fabril, levando em consideração o material utilizado, como qualidade do látex, tubos e sistema de fixação, tudo para lhe proporcionar o máximo em segurança durante as atividades.

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

1. Antes de começar as atividades no Kit Especial de Rubber Band, verifique o grau de tensão para cada movimento, adequando-se ao exercício e ao seu estado atual de condicionamento físico.
2. Ao utilizar o equipamento retire óculos, jóias, relógios, brincos, pulseiras e etc, para evitar que se prenda ao sistema de elásticos e provoque acidentes.
3. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o equipamento.
4. Ao utilizar o equipamento certifique-se que os elásticos estão bem presos em seus devidos encaixes.
5. Apesar de sugerirmos um treino é importante a consulta de um profissional de Educação Física.
6. Durante o uso ao sentir algum desconforto pare imediatamente o exercício e procure ajuda.
7. Evite utilizar o equipamento logo após as refeições. Dê intervalo de pelo menos uma (01) hora.

## DICAS PARA O MELHOR FUNCIONAMENTO DO EQUIPAMENTO:

1. Aconselhamos semanalmente verificar os encaixes dos elásticos.
2. Antes dos exercícios, inspecionar o estado dos elásticos, notando algum dano no mesmo, como ranhuras, cortes ou desgastes substitua os imediatamente.

# MANUAL DE TREINAMENTO



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

**NOTA: O equipamento possui látex em sua composição, portanto mantenha afastado de fogo ou altas temperaturas, como também evite o contato com produtos corrosivos.**

## MONTE O SEU TREINO

Na execução dos exercícios procure sempre manter os elásticos estendido e movimentos amplos, assim, quando sentir que os movimentos estão ficando fáceis, opte por um aparelho mais resistente.

**Lembrando: em caso de dúvida procure ajuda de um profissional de Educação Física.**

Nível: Iniciante  
Frequência: 2 x por semana  
Séries: de 1 a 2  
Repetições: de 10 a 15

Nível: Intermediário  
Frequência: 3 x por semana  
Séries: de 2 a 3  
Repetições: de 10 a 15

Nível: Avançado  
Frequência: 3 x por semana  
Séries: 3  
Repetições: 15 a 20

## GARANTIA

- 3 (três) meses não acumulativo e analisado pelo Departamento de Assistência Técnica Physicus.

---

Mais informações:

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 – SP 310  
CEP:15350-000 Auriflama – SP  
Fone: +55 (17) 3482-9500  
[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)  
[vendas@physicus.com.br](mailto:vendas@physicus.com.br)

Assistência Técnica Physicus:

Segunda a Sexta-Feira das 13:00 as 17:00 h  
E-mail: [assistenciatecnica@physicus.com.br](mailto:assistenciatecnica@physicus.com.br)  
Fone: +55 (17) 3482-9500

## Aparelho:



### PHE 441

Rubber Band Reforçado (Trançado)

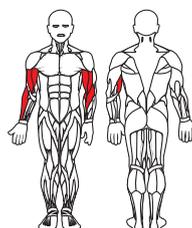
## Exercícios:



## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise na alça do aparelho. Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para cima. Flexione os antebraços levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

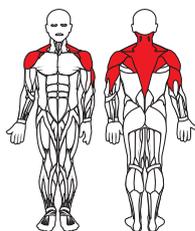


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO REDIAL

## Ombro

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure em uma das extremidades (manopla) do elástico, com a palma das mãos voltadas para baixo. Eleve os braços e os ombros, com os cotovelos e braços direcionados para baixo, e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTOÍDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR DAS ESCÁPOLAS
- » ROMBOÍDE

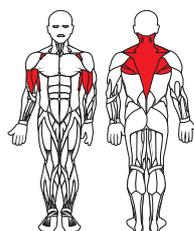


## Remada Alta

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure nas manoplas, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando as alças até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



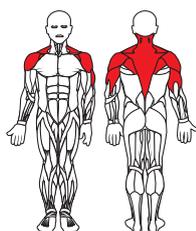
- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL

## Ombro Lateral

Em pé, coluna reta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure em uma das extremidades (manopla) do elástico, com a palma da mão voltada para baixo. Eleve o braço e o ombro, com o cotovelo e braço direcionados para baixo, e volte a posição de partida.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



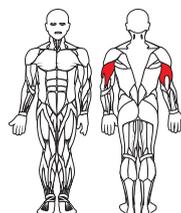
- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTOÍDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR
- » ROMBOÍDE

## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise sobre a fita do aparelho. Segure uma das extremidades do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça. Estenda o antebraço acima da cabeça e volte a posição de partida.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO

## Aparelho:



**PHE 416**  
Rubber Band Plus

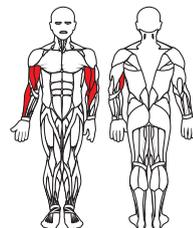
## Exercícios:



## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise em uma das manoplas do aparelho. Segure a outra com a palma da mão voltada para cima. Flexione o antebraço levando-o em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

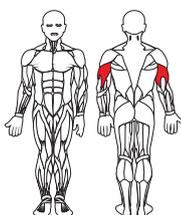


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO RADIAL

## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris. Segure uma das extremidades do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça e a outra com a palma da mão para baixo, esticando o elástico atrás do corpo. Estenda o antebraço acima da cabeça e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO



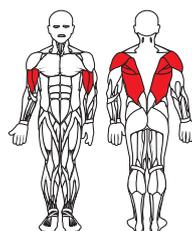


## Costas

Em pé, com as pernas paralelas aos quadris e ligeiramente flexionadas, segure as extremidades do elástico (manoplas) à frente, na altura dos ombros, com a palma das mãos voltadas para fora. Com o abdômen contraído, puxe os elásticos em direções opostas e volte a posição de partida.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

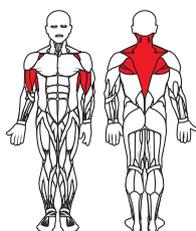


- » BÍCEPS
- » DELTOÍDE POSTERIOR
- » ROMBÓIDE
- » GRANDE DORSAL
- » REDONDO MAIOR
- » INFRA-ESPINHAL
- » REDONDO MENOR

## Remada Alta

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, encaixe o pé em uma das manoplas, mantenha as pernas afastadas, sobre um ponto de apoio. Segure a outra manopla, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando a alça até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

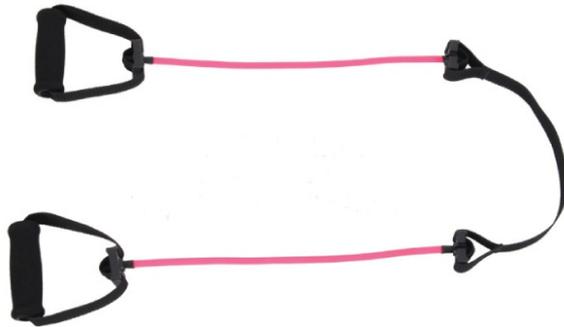
### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL



## Aparelho:



**PHE 330**  
Rubber Band Especial

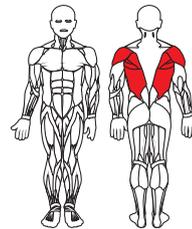
## Exercícios:



## Costas Curvado

Em pé, com as pernas paralelas e ligeiramente flexionadas, pise sobre o fita. Incline o corpo um pouco para frente e segure nas extremidades do elástico (manoplas). Eleve os braços estendidos para cima, fazendo movimentos apenas de ombro e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

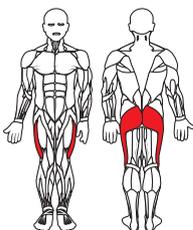


- » DELTÓIDE POSTERIOR
- » ROMBÓIDE
- » GRANDE DORSAL
- » REDONDO MAIOR
- » INFRA-ESPINHAL
- » REDONDO MENOR

## Abdução

Deitada, encaixe um dos pés na manopla. Segure a outra com a palma da mão para baixo, apoie o elástico no chão e abaixo do corpo, eleve as pernas ligeiramente flexionadas. Abra e feche a perna mantendo a sola dos pés paralela a parede.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA

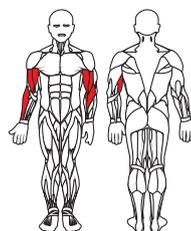




## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise na alça do aparelho. Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para cima. Flexione os antebraços levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

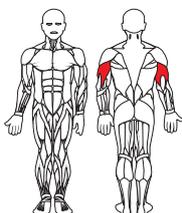


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO RADIAL

## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados, em um ponto de apoio, pise sobre a fita do aparelho. Segure uma das extremidades do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça. Estenda o antebraço acima da cabeça e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO



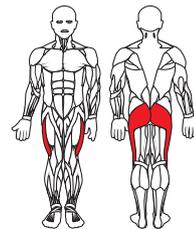


## Perna

Deitada, encaixe um dos pés na manopla. Segure a outra com a palma da mão para baixo. Apoie o elástico no chão, por baixo do corpo e eleve uma das pernas estendidas. Abra e feche a perna mantendo a sola do pé paralela a parede.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

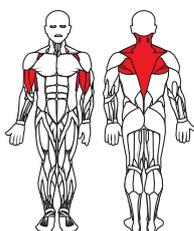


- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA

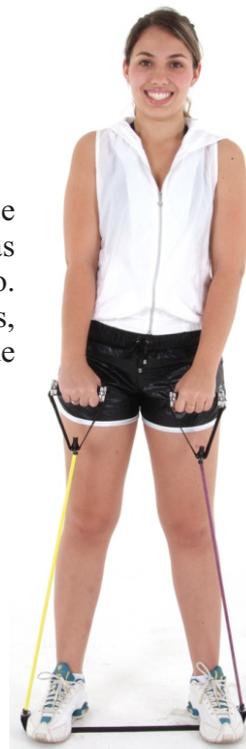
## Remada Alta

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure nas manoplas, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando as alças até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL

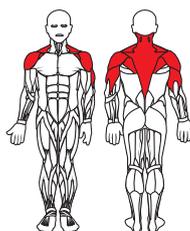




## Ombro Lateral

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure em uma das extremidades (manopla) do elástico, com a palma da mão voltada para baixo. Eleve o braço e o ombro, com o cotovelo e braço direcionados para baixo, e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

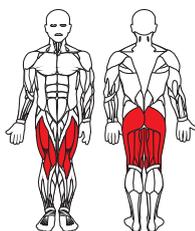


- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTÓIDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR
- » ROMBOÍDE

## Glúteos

Em quatro apoios, encaixe um dos pés na manopla, com a outra mão segure a outra extremidade do elástico, apoiando o aparelho no chão. Eleve uma das pernas estendidas, mantendo a cabeça alinhada à coluna, e volte a posição de partida. Ao final, repita com o outro lado.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOZO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO



## Aparelho:



**PHE 331**  
Rubber Band Especial Duplo

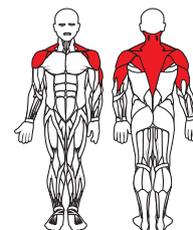
## Exercícios:

### Ombro Lateral



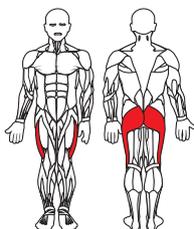
Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure em uma das extremidades (manopla) do elástico, com a palma da mão voltada para baixo. Eleve o braço e o ombro, com o cotovelo e braço direcionados para baixo, e volte a posição de partida.

#### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTÓIDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR
- » ROMBOÍDE

#### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA



### Perna

Deitada, encaixe um dos pés na manopla. Segure o outro com a palma da mão para baixo. Apoie o elástico no chão, por baixo do corpo e eleve uma das pernas estendidas. Abra e feche a perna mantendo a sola do pé paralela a parede.

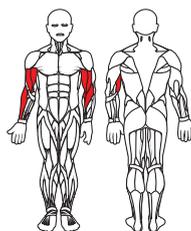




## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise na alça do aparelho. Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para cima. Flexione os antebraços levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

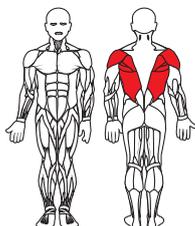


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO RADIAL

## Costas Curvado

Em pé, com as pernas paralelas e ligeiramente flexionadas, pise sobre o fita. Incline o corpo um pouco para frente e segure nas extremidades do elástico (manoplas). Eleve os braços estendidos para cima, fazendo movimentos apenas de ombro e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

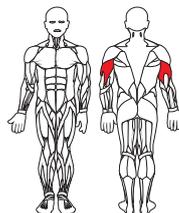


## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise sobre a fita do aparelho. Segure uma das extremidades do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça. Estenda o antebraço acima da cabeça e volte a posição de partida.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

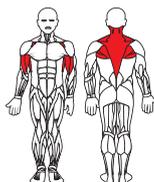


- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO

## Remada Alta

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure nas manoplas, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando as alças até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL

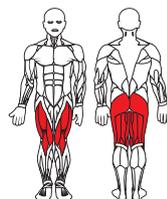


## Glúteos

Em quatro apoios, encaixe um dos pés na manopla, com a outra mão segure a outra extremidade do elástico, apoiando o aparelho no chão. Eleve uma das pernas estendidas, mantendo a cabeça alinhada à coluna, e volte a posição de partida. Ao final, repita com o outro lado.

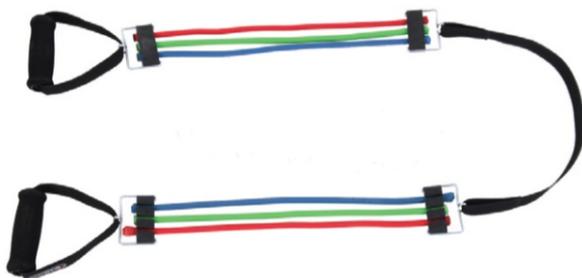


### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDINOSO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO

## Aparelho:



**PHE 346**  
Rubber Band Especial Triplo

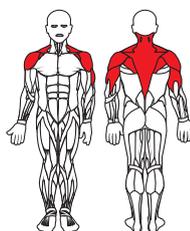
## Exercícios:

### Ombro Lateral

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure em uma das extremidades (manopla) do elástico, com a palma da mão voltada para baixo. Eleve o braço e o ombro, com o cotovelo e braço direcionados para baixo, e volte a posição de partida.



#### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



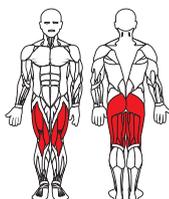
- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTÓIDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR DAS ESCÁPULAS
- » ROMBOÍDE

### Glúteos

Em quatro apoios, encaixe um dos pés na manopla, com a outra mão segure a outra extremidade do elástico, apoiando o aparelho no chão. Eleve uma das pernas estendidas, mantendo a cabeça alinhada à coluna, e volte a posição de partida. Ao final, repita com o outro lado.



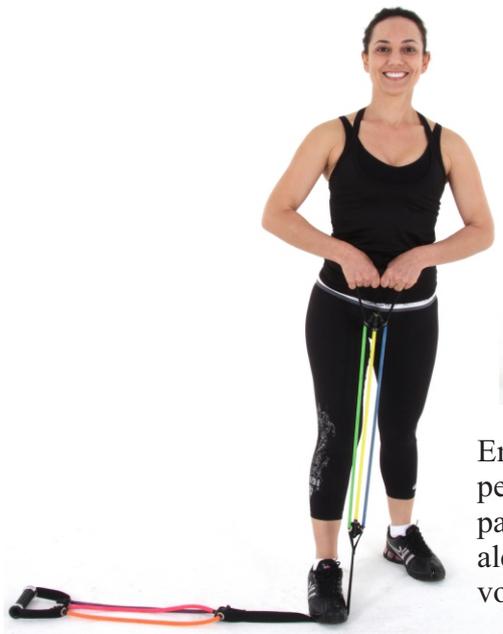
#### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



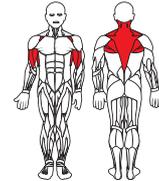
- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOZO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO



## Remada Alta



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL

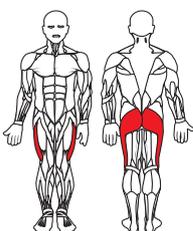
Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas afastadas em um ponto de apoio. Segure nas manoplas, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando as alças até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

## Perna

Deitada, encaixe um dos pés na manopla. Segure o outro com a palma da mão para baixo. Apoie o elástico no chão, por baixo do corpo e eleve uma das pernas estendidas. Abra e feche a perna mantendo a sola do pé paralela a parede.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA

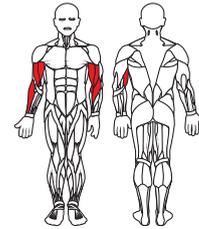




## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise na alça do aparelho. Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para cima. Flexione os antebraços levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

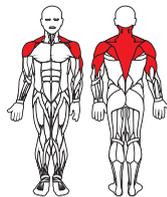


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO REDIAL

## Ombro

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre a fita e mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure em uma das extremidade (manopla) do elástico, com a palma das mãos voltadas para baixo. Eleve os braços e os ombros, com os cotovelos e braços direcionados para baixo, e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



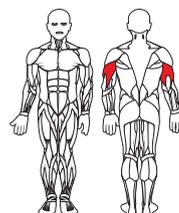
- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTÓIDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR
- » ROMBOÍDE



## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, afaste os pés, apoiando-se em uma das pernas, pise sobre uma das manoplas, com uma das mãos segure a outra extremidade do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça. Estenda o antebraço acima da cabeça e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO



## Aparelho:



### PHE 510

Rubber Band Master com Proteção

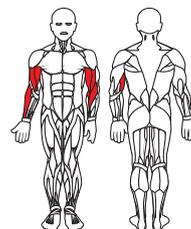
## Exercícios:



## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise na alça do aparelho. Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para cima. Flexione os antebraços levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

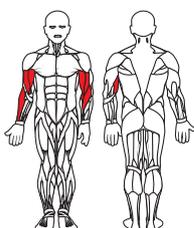


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO RADIAL

## Bíceps Alternados

Sentada, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos estendidos. Enrole o aparelho nos pés (uma volta). Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para cima. Flexione um antebraço de cada vez levando-o em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

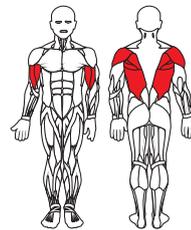


- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO RADIAL





## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » DELTÓIDE POSTERIOR
- » ROMBÓIDE
- » GRANDE DORSAL
- » REDONDO MAIOR
- » INFRA-ESPINHAL
- » REDONDO MENOR

## Costas

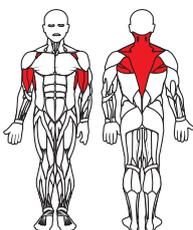
Sentada, com as pernas estendidas, segure as extremidades do elástico (manoplas) à frente, na altura dos ombros, com a palma das mãos voltadas para dentro. Enrole o aparelho nos pés (uma volta), com o abdômen contraído, puxe o elástico em direção ao ombro e volte a posição de partida.



## Remada Alta

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre o aparelho, mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure nas manoplas, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando as alças até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

## GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL

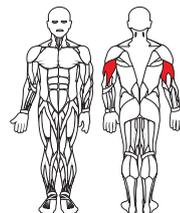




## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos semifletidos, com os pés afastados na largura dos quadris, pise sobre o aparelho. Segure uma das extremidades do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça. Estenda o antebraço acima da cabeça e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



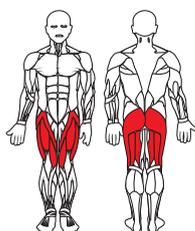
- » TRÍCEPS BRAQUIAL
- » ANCÔNIO

## Pernas

Deitada, encaixe os pés nas alças, prendendo o aparelho em algo fixo. Estenda as pernas para cima, mantendo a sola do pé paralelo ao teto. Com abdômen contraído, abaixe as pernas alternadas, mantendo-as sempre ereta.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



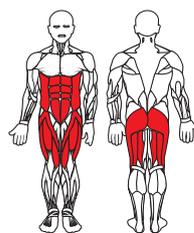
- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOZO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO



## Abdômen/Pernas

Deitada, encaixe os pés nas alças, prendendo o aparelho em algo fixo. Estenda as pernas para cima, mantendo a sola do pé paralelo ao teto. Com abdômen contraído, abaixe as pernas simultaneamente, mantendo-as sempre ereta.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



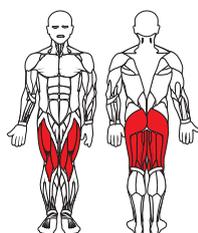
- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOZO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO
- » RETO ABDÔMEN
- » OBLÍQUO INTERNO E EXTERNO
- » TRANSVERSOS ABDÔMEN

## Glúteos

Em quatro apoios, encaixe um dos pés no aparelho, segurando as manoplas com a palma das mãos voltadas para baixo, apoiando o aparelho no chão. Eleve uma das pernas estendida, mantendo a cabeça alinhada à coluna, e volte a posição de partida. Ao final, repita com o outro lado.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » RETO FEMURAL
- » VASTO LATERAL
- » VASTO MEDIAL
- » VASTO INTERMÉDIO
- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDÍNOZO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO

## Aparelho:



### PHE 507

Rubber Band de Mão com Manopla

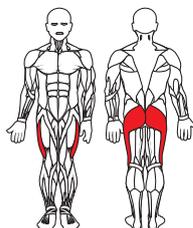
## Exercícios:



## Perna

Sentada, encaixe os joelhos nas manoplas do aparelho. Abra e feche as pernas mantendo a sola dos pés paralelas.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

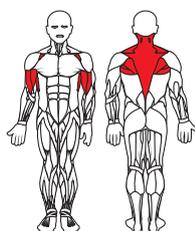


- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA

## Remada Alta

Sentada, coluna ereta, abdômen contraído, pise sobre uma das manoplas do aparelho, mantenha as pernas fechadas. Segure a outra manopla, com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços levando a alça até a altura dos ombros, com os cotovelos apontados para cima, e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » BÍCEPS
- » PEITORAL MENOR
- » PEITORAL MAIOR (P.E)
- » REDONDO
- » GRANDE DORSAL
- » TRAPÉZO IV
- » SUPRA ESPINHAL

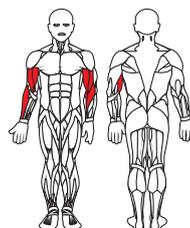




## Bíceps

Sentada, coluna ereta, abdômen contraído, os pés afastados na largura dos quadris. Pise sobre uma das manoplas do aparelho. Segure a outra extremidade do aparelho com a palma da mão voltada para cima. Flexione o antebraço levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



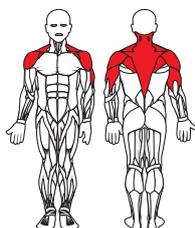
- » BÍCEPS
- » BRAQUIAL
- » BRÁQUIO RADIAL

## Ombro Lateral

Sentada, coluna ereta, abdômen contraído, mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure as extremidades (manoplas) do elástico, com a palma de uma das mãos voltada para dentro e a outra para fora. Estique um dos braços, mantendo o cotovelo e braço direcionados para baixo, enquanto o outro mantém-se fixo na posição. Volte a posição de partida.



### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



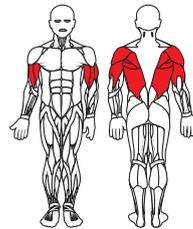
- » TRAPÉZIO I e II
- » DELTÓIDE MÉDIO
- » SUPRA ESPINHAL
- » ELEVADOR
- » ROMBOÍDE
- » TRÍCEPS



## Costas

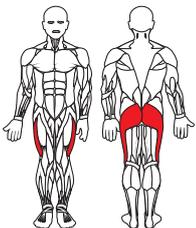
Sentada, com as pernas alinhadas ao quadril, segure as extremidades do elástico (manoplas) à frente, na altura dos ombros, com a palma das mãos voltadas para dentro. Com o abdômen contraído, puxe os elásticos em direções opostas e volte a posição de partida.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » TRÍCEPS
- » DELTÓIDE POSTERIOR
- » ROMBOÍDE
- » GRANDE DORSAL
- » REDONDO MAIOR
- » INFRA-ESPINHAL
- » REDONDO MENOR

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO



- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA



## Abdução

Deitada, encaixe os pés nas manoplas. Mantenha as pernas estendidas e ligeiramente flexionadas. Abra e feche a perna mantendo a sola dos pés paralela a parede.



## Aparelho:



**PHE 505**  
Rubber Band para Pernas

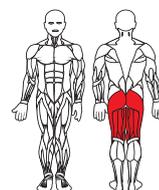
## Exercícios:



## Glúteos

Em pé, prenda o aparelho na altura da panturrilha. Com abdômen contraído estenda e eleve a perna para trás, e volte a posição inicial.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

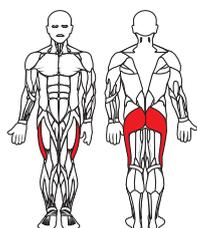


- » BÍCEPS FEMURAL
- » SEMITENDINOSO
- » SEMIMEMBRANOSO
- » GLÚTEO MÁXIMO

## Perna

Em pé, prenda o aparelho na panturrilha. Estique uma das pernas lateralmente, mantendo a outra imóvel. Repita com o outro lado.

### GRUPO MUSCULAR TRABALHADO

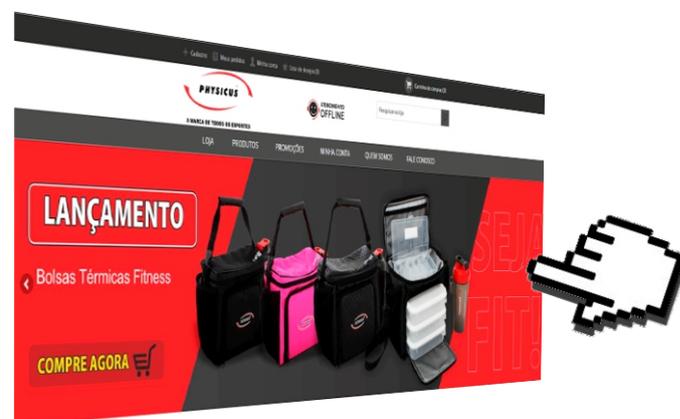


- » GLÚTEO MÉDIO
- » TENSOR DA FÁSCIA LATA



## E-MAILS

- » [assessoria@physicus.com.br](mailto:assessoria@physicus.com.br)
- » [assistenciatecnica@physicus.com.br](mailto:assistenciatecnica@physicus.com.br)
- » [agendamento@physicus.com.br](mailto:agendamento@physicus.com.br)
- » [vendas@physicus.com.br](mailto:vendas@physicus.com.br)
- » [compras@physicus.com.br](mailto:compras@physicus.com.br)
- » [financeiro@physicus.com.br](mailto:financeiro@physicus.com.br)
- » [gerencia@physicus.com.br](mailto:gerencia@physicus.com.br)
- » [licitacao@physicus.com.br](mailto:licitacao@physicus.com.br)
- » [marketing@physicus.com.br](mailto:marketing@physicus.com.br)
- » [producao@physicus.com.br](mailto:producao@physicus.com.br)
- » [equipe.eventos@physicus.com.br](mailto:equipe.eventos@physicus.com.br)
- » [projetovisual@physicus.com.br](mailto:projetovisual@physicus.com.br)
- » [departamentopessoal@physicus.com.br](mailto:departamentopessoal@physicus.com.br)
- » [eventos@physicus.com.br](mailto:eventos@physicus.com.br)
- » [informatica@physicus.com.br](mailto:informatica@physicus.com.br)
- » [contasapagar@physicus.com.br](mailto:contasapagar@physicus.com.br)
- » [contabilidade@physicus.com.br](mailto:contabilidade@physicus.com.br)



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



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



(17) 98160-2342

Siga-nos!



Physicus Equipamentos Esportivos

[www.lojavirtualphysicus.com.br](http://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  
Auriflâma/SP - Fone: +55 (17) 3482 9500

E-mail: [vendas@physicus.com.br](mailto:vendas@physicus.com.br) - Skype: [vendas\\_physicus](https://www.skype.com/name/physicus) - WhatsApp +55 (17) 98160-2342

[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)  
**VISITE NOSSA LOJA VIRTUAL**  
[www.lojavirtualphysicus.com.br](http://www.lojavirtualphysicus.com.br)

**International Service**

E-Mail: [vendas@physicus.com.br](mailto: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"