

Megalestação



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

www.physicus.com.br

www.lojavirtualphysicus.com.br



ÍNDICE

Especificações Técnicas.....	02
<i>Apresentação.....</i>	<i>02</i>
<i>A Importância da Prática de Atividade Física.....</i>	<i>03</i>
<i>Dicas.....</i>	<i>03</i>
 Montagem.....	 04
1º Passo - Leg Press.....	04
2º Passo - Torre do Supino Vertical.....	05
3º Passo - Torre da Paralela.....	06
4º Passo - Peitoral.....	07
5º Passo - Juntar as Torres.....	08
6º Passo - Tijolinho.....	09
7º Passo - Cabo de Aço do Peitoral.....	10
8º Passo - Cabo do Supino Vertical.....	11
9º Passo - Cabo da Extensora.....	12
10º Passo - Cabo da Remada Baixa.....	13
11º Passo - Cabo do Leg Press.....	14
 Exemplos de Exercícios.....	 15
 Garantia.....	 15

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.

Especificações Técnicas

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES



Nome: Megaestação

Cód.: PHR 24

Peso: 520 Kg

Carga: 70 Kg (cada torre)

Tamanho: 9 m² x 2,20 m altura

Acompanha:

01 barra para puxada alta

01 barra para puxada baixa

Apresentação

Parabéns pela aquisição da Megaestação. 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 médicos 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.

Especificações Técnicas

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

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.

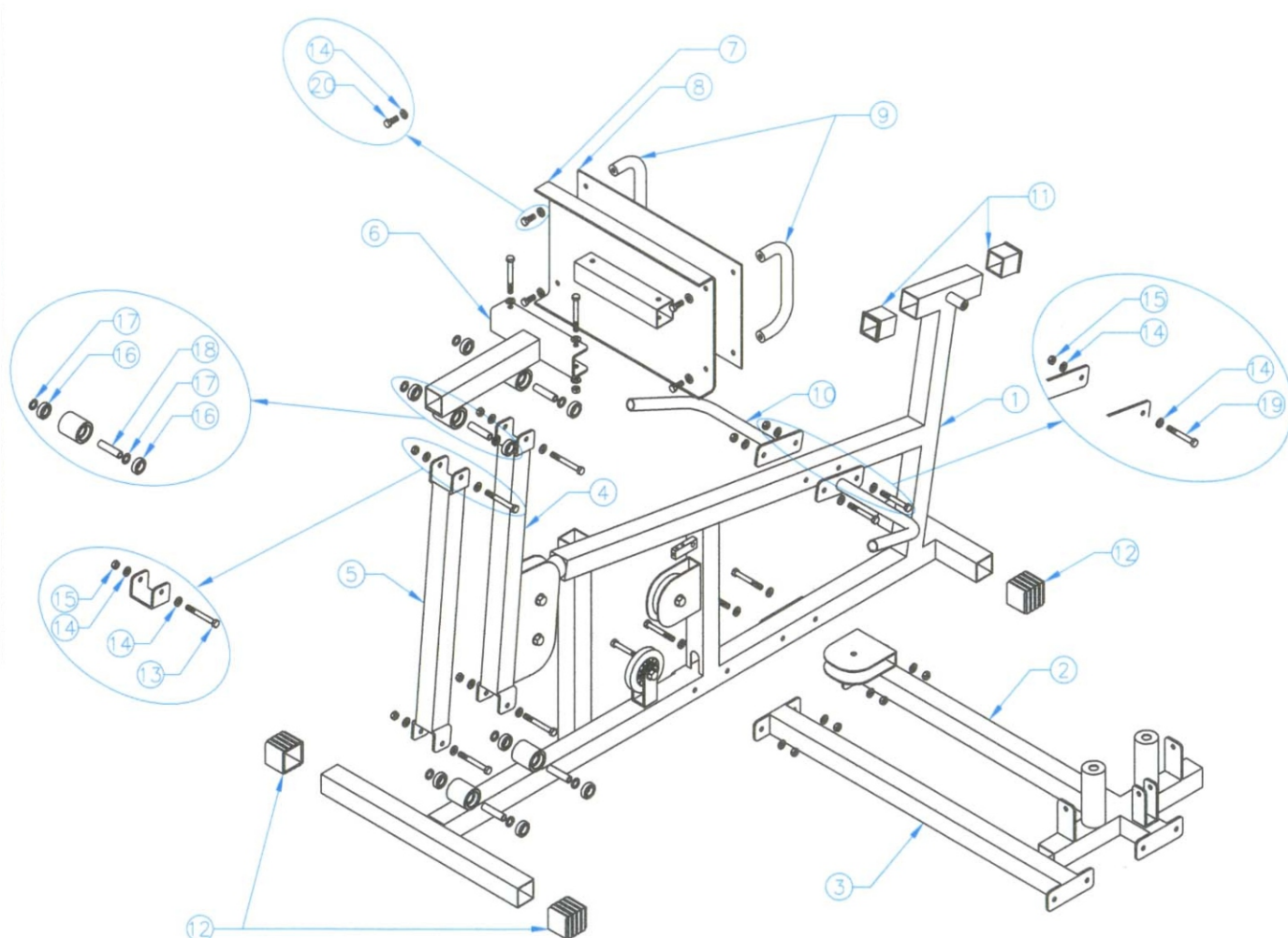
Montagem

Megaestação - PHR 24

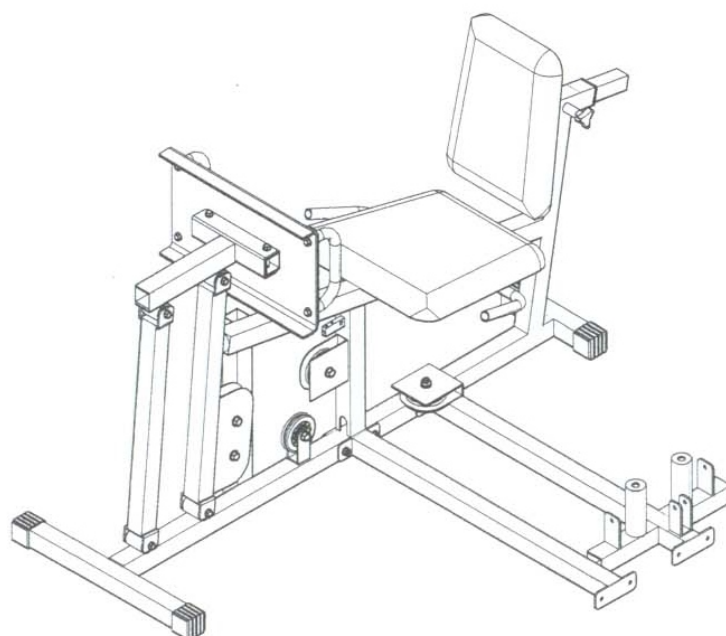


A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

1º Passo - Leg Press



DESCRIÇÃO	
1	BANCO DO LEG PRESS
2	TRAVA DA BASE - 1
3	TRAVA DA BASE - 2
4	BRAÇO DO PISANTE COM ROLDANA
5	BRAÇO DO PISANTE
6	SUP. DO PISANTE
7	CHAPA DO PISANTE
8	PISANTE - ALUMÍNIO
9	APOIO LATERAL DO PISANTE
10	TUBO DA PEGADA
11	REDUTOR 50X40
12	TAMPA EXTERNA 50X50
13	PARAFUSO 3/8x3"
14	ARROELA 3/8
15	PORCA 3/8
16	ROLAMENTO 6202
17	BUCHA DO EIXO DO ROL. 6202 COM 2mm
18	EIXO DO ROLAMENTO 6202
19	PARAFUSO 3/8x2 1/2"
20	ARROELA 3/8x1"



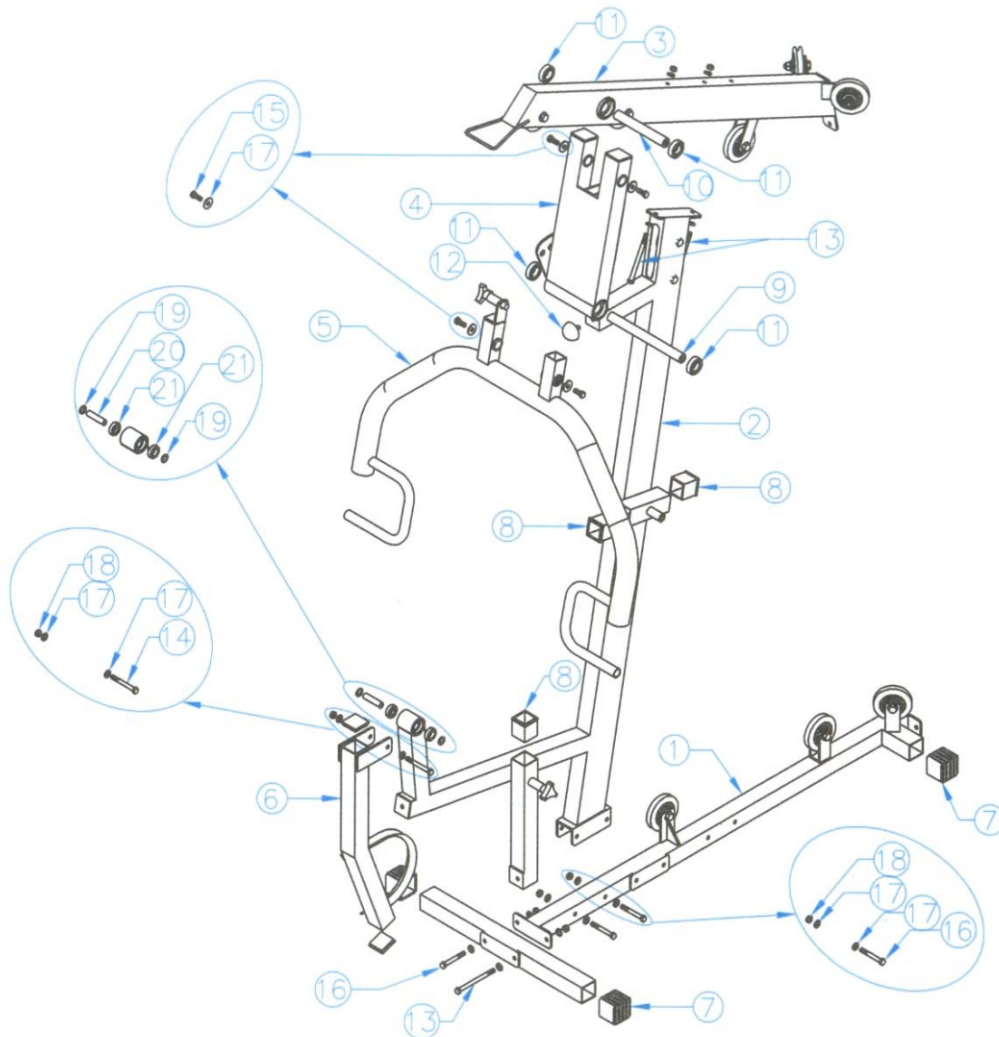
Montagem

Megaestação - PHR 24

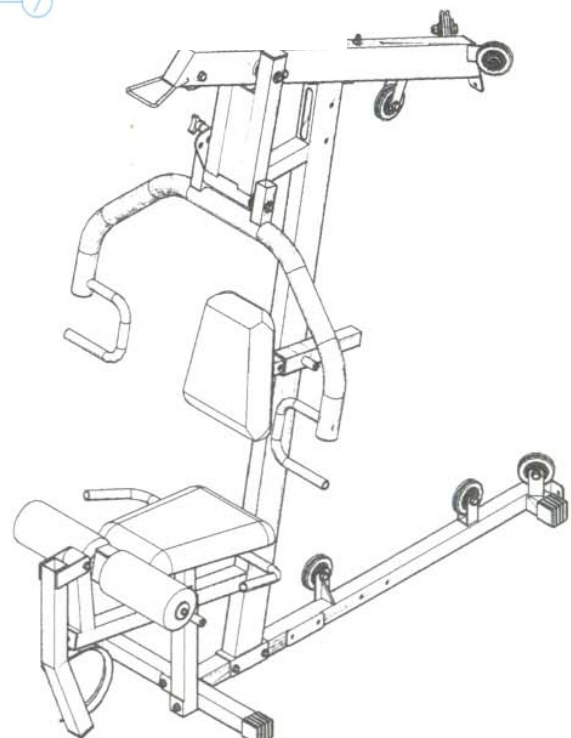


A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

2º Passo - Torre do Supino Vertical



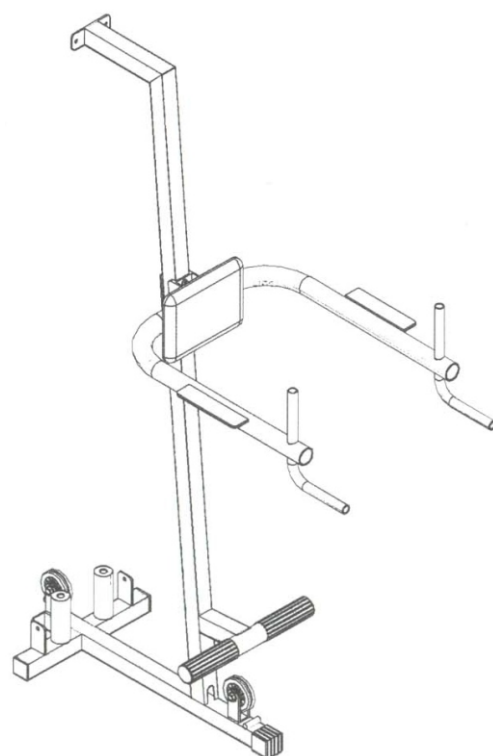
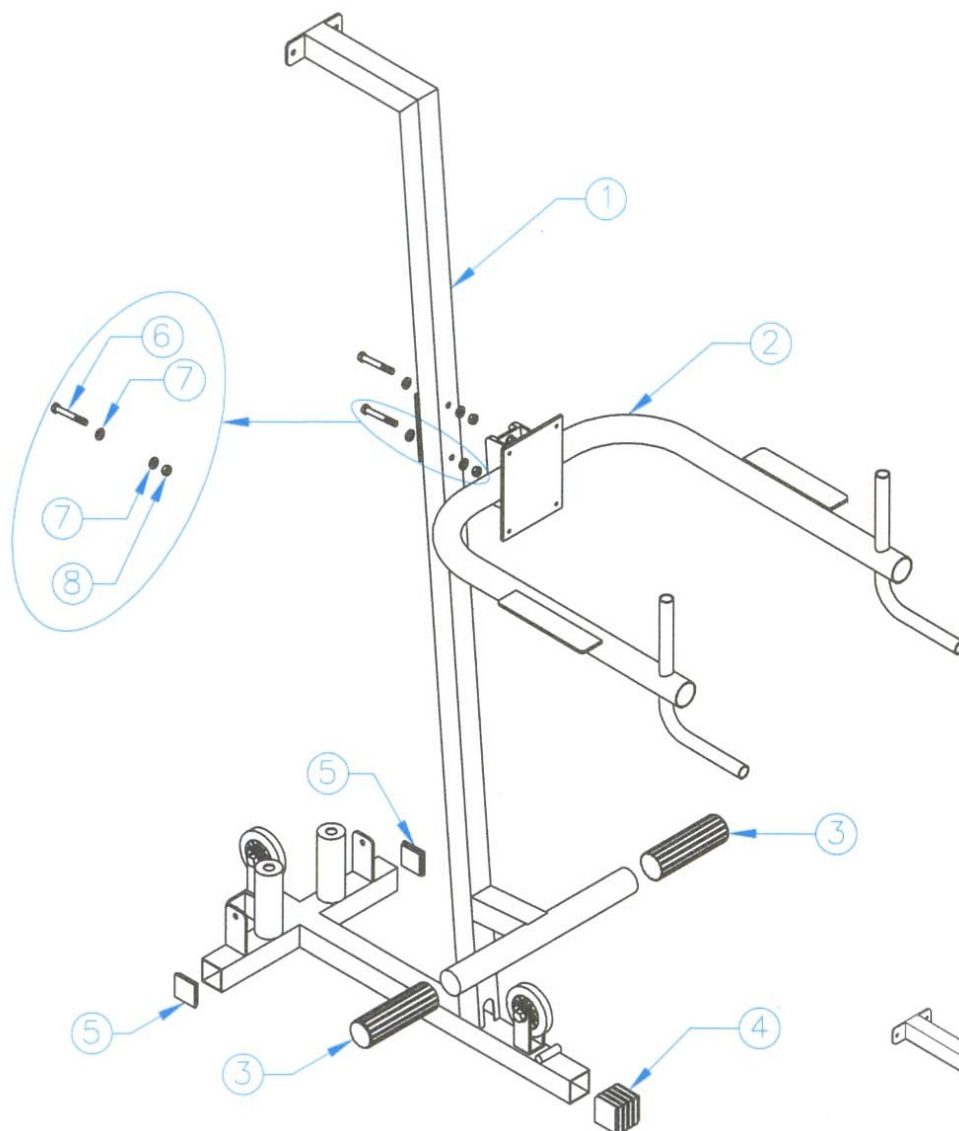
DESCRIMINAÇÃO	
1	BASE CENTRAL
2	TORRE DO SUPINO VERTICAL
3	VIGA SUPERIOR
4	SUPORE DO GUIDON
5	GUIDON
6	BRAÇO DA EXTENSORA
7	TAMPA EXTERNA - 50X50
8	REDUTOR 50X40
9	EIXO DO GUIDON
10	EIXO DO SUPORTE DO GUIDON
11	ROLAMENTO 6005
12	AMORTECEDOR - BATENTE DO GUIDON
13	PARAFUSO 3/8X5"
14	PARAFUSO 3/8X3"
15	PARAFUSO 3/8X1"
16	PARAFUSO 3/8X2 1/4"
17	ARROELA 3/8
18	PORCA 3/8
19	BUCHA DO EIXO DO ROL. 6202 COM 2mm
20	EIXO DO ROLAMENTO 6202
21	ROLAMENTO 6202



Montagem

Megaestação - PHR 24

3º Passo - Torre da Paralela



DESCRIMINAÇÃO	
1	TORRE DA PARALELA
2	APOIO DO BRAÇO
3	PISANTE DO TUBO DE $\phi 2''$
4	TAMPA EXTERNA - 50X50
5	TAMPA INTERNA - 50X50
6	PARAFUSO $\frac{3}{8} \times 2'' \frac{3}{4}$
7	ARROELA 3/8
8	PORCA 3/8

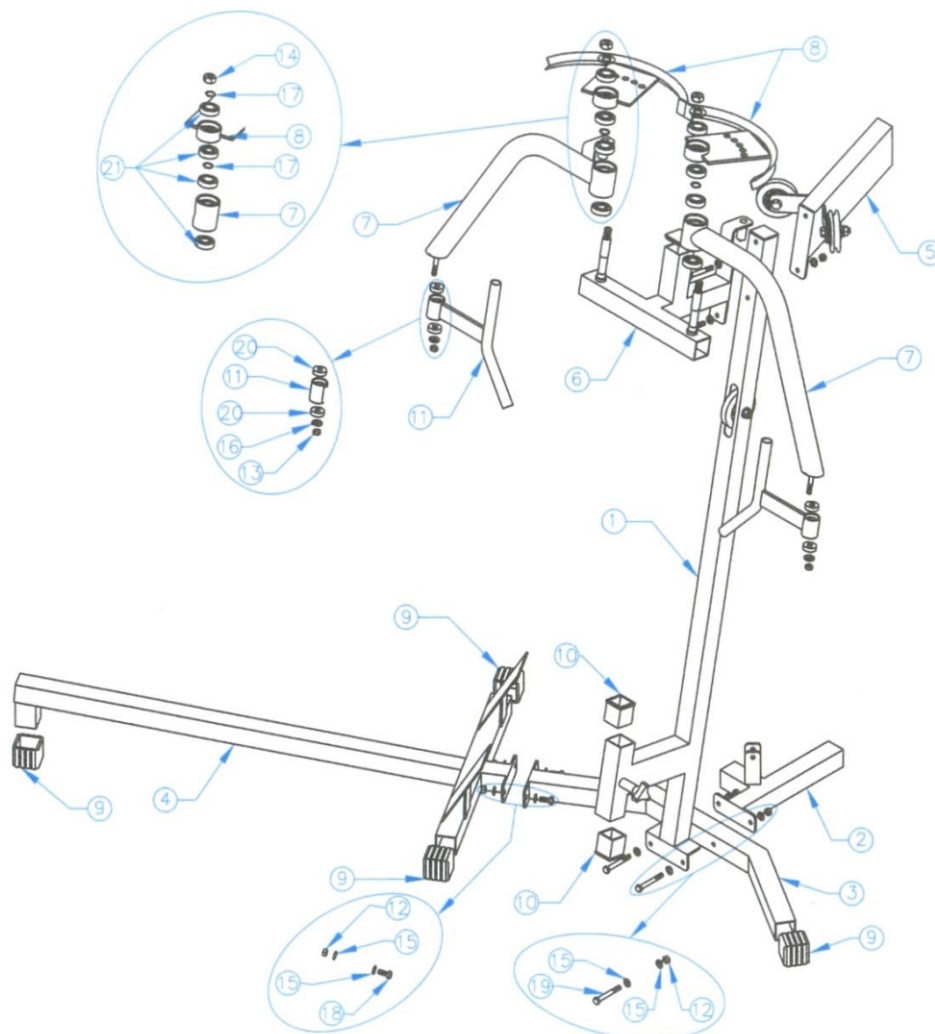
Montagem

Megaestação - PHR 24

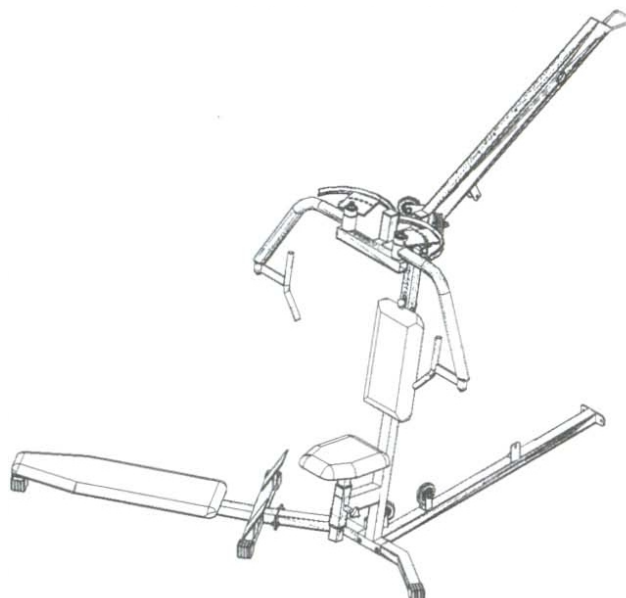


A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

4º Passo - Peitoral



DESCRIMINAÇÃO	
1	TORRE DO PEITORAL
2	BASE CENTRAL
3	BASE DA TORRE DO PEITORAL
4	BANCO DA REMADA BAIXA
5	VIGA SUPERIOR
6	SUORTE DOS BRAÇOS
7	BRAÇOS
8	FLANGE DO CABO DE AÇO
9	TAMPA EXTERNA - 50X50
10	REDUTOR - 50X40
11	PEGADA
12	PORCA 3/8
13	PORCA 12mm
14	PORCA 3/4
15	ARROELA 3/8
16	ARROELA 1/2
17	ARROELA DE PRESSÃO 3/4
18	PARAFUSO 3/8x1"
19	PARAFUSO 3/8x2 1/2"
20	ROLAMENTO 6201
21	ROLAMENTO 6204



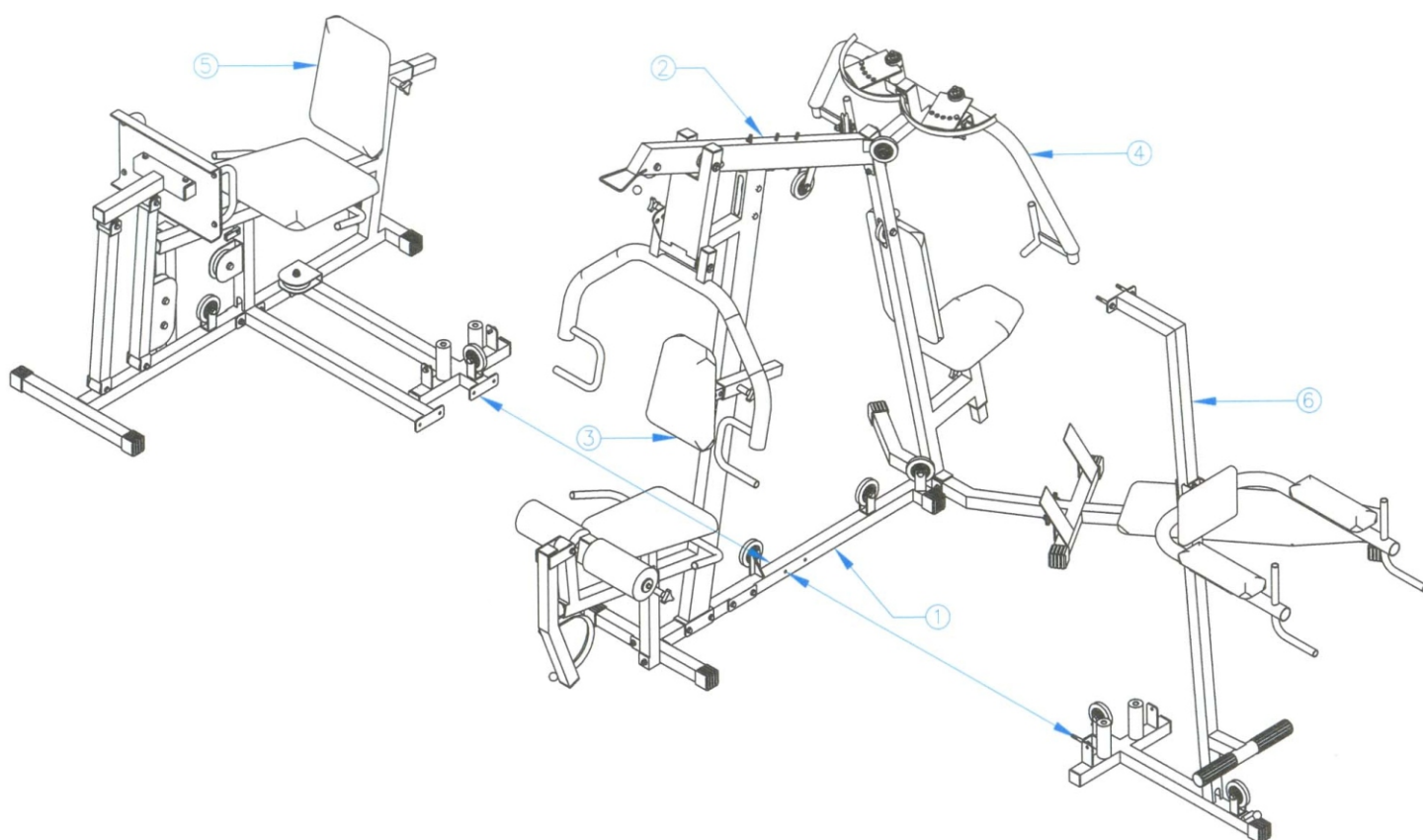
Montagem

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

5º Passo - Juntar as Torres



DESCRIMINAÇÃO	
1	BASE CENTRAL
2	VIGA SUPERIOR
3	TORRE DO SUPINO VERTICAL
4	TORRE DO PEITORAL
5	BANCO DO LEG PRESS
6	TORRE DA PARALELA

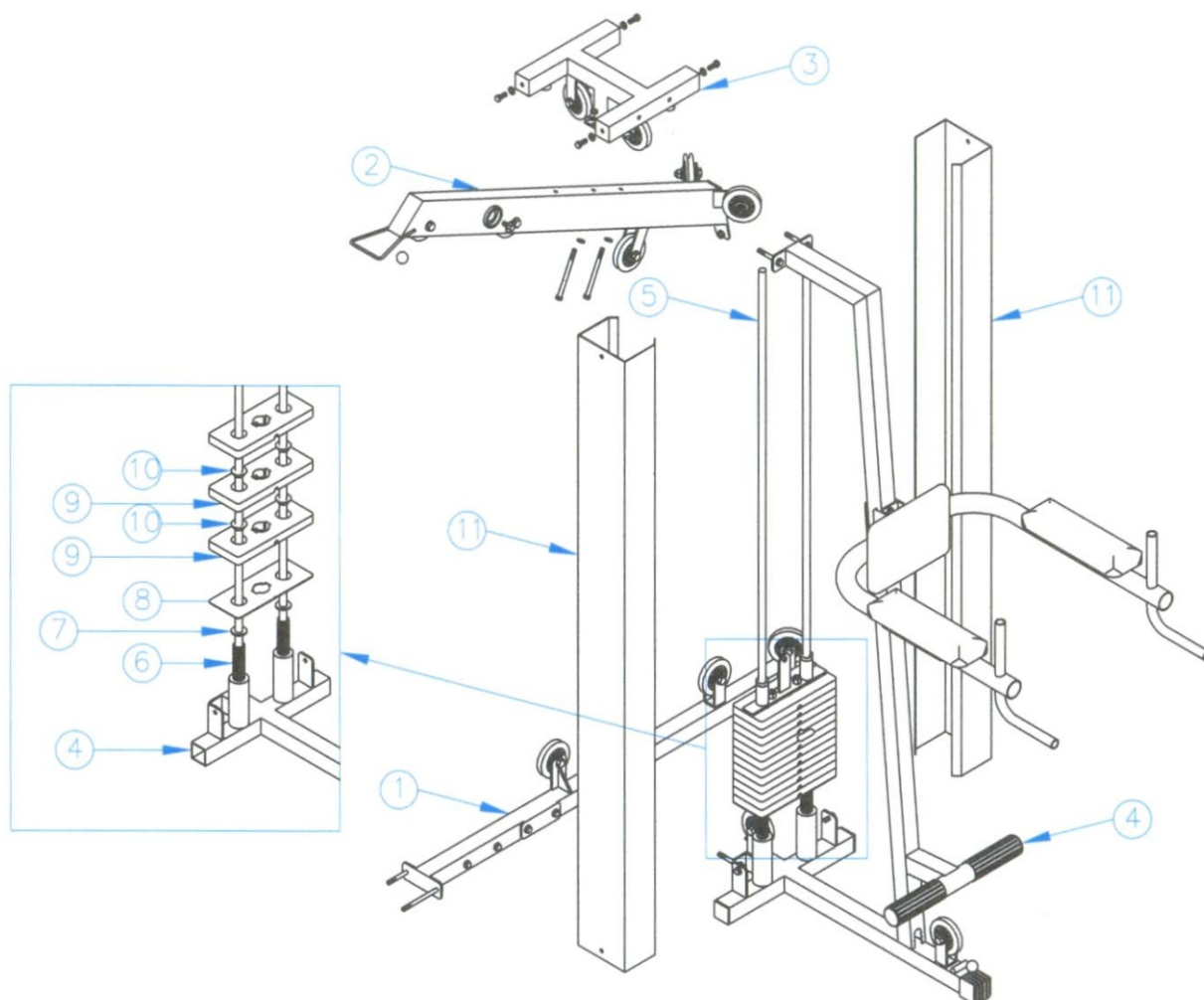
Montagem

Megaestação - PHR 24

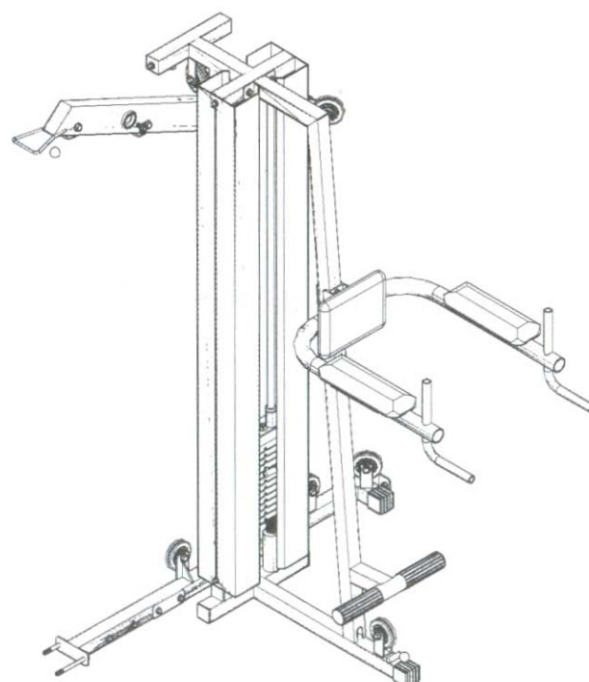


A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

6º Passo - Tijolinho



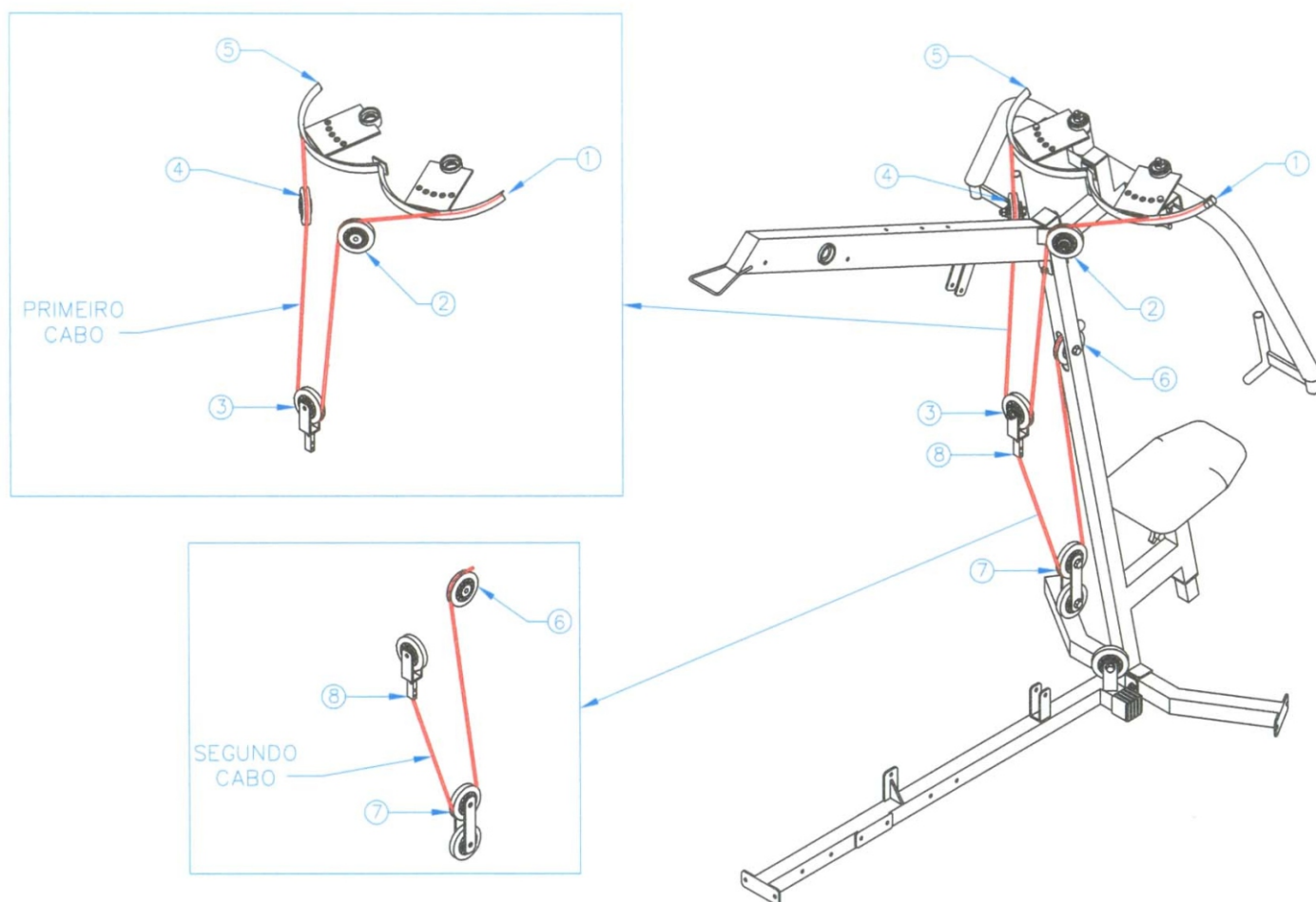
	DESCRIMINAÇÃO
1	BASE CENTRAL
2	VIGA SUPERIOR
3	SUORTE SUPERIOR DAS ASTES
4	TORRE DA PARALELA
5	ASTE DO TIJOLINHO
6	MOLA
7	ARROELA LISA 3/4
8	LATA - BASE DO TIJOLINHO
9	TIJOLINHO - FERRO FUNDIDO
10	BUCHA PLASTICA DO TIJOLINHO
11	CARENAGEM DO TIJOLINHO



Montagem

Megaestação - PHR 24

7º Passo - Cabo de Aço do Peitoral



DESCRIMINAÇÃO	
1	FLANGE – LADO DIREITO
2	ROLDANA DIREITA–VIGA SUPERIOR
3	ROLDANA SUSPensa
4	ROLDANA ESQUERDA–VIGA SUPERIOR
5	FLANGE – LADO ESQUERDO
6	ROLDANA DO ENCOSTO
7	ROLDANA DUPLA SUSPensa
8	TERMINAL DA ROLDANA 3
9	PRIMEIRO CABO – TAM. 2000mm
10	SEGUNDO CABO – TAM. 1800mm

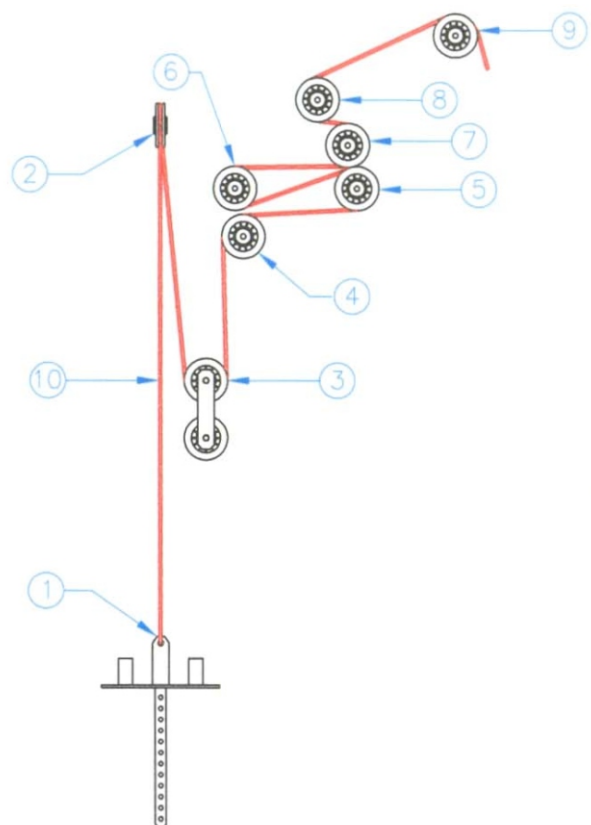
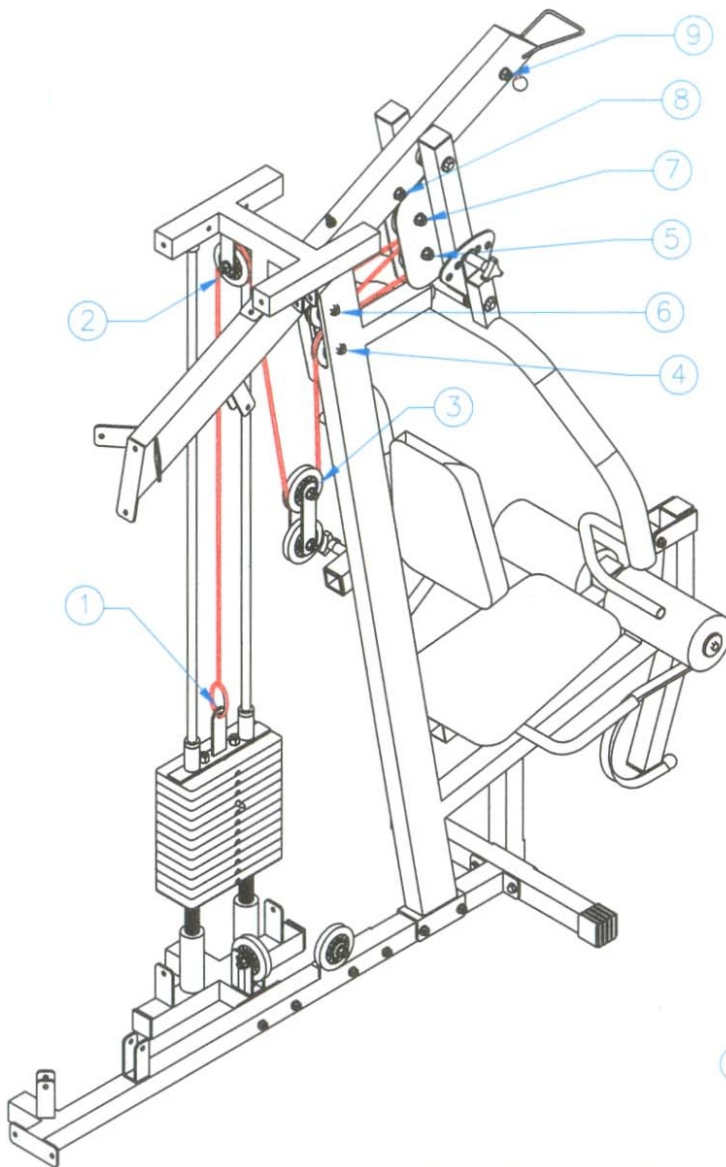
Montagem

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

8º Passo - Cabo do Supino Vertical

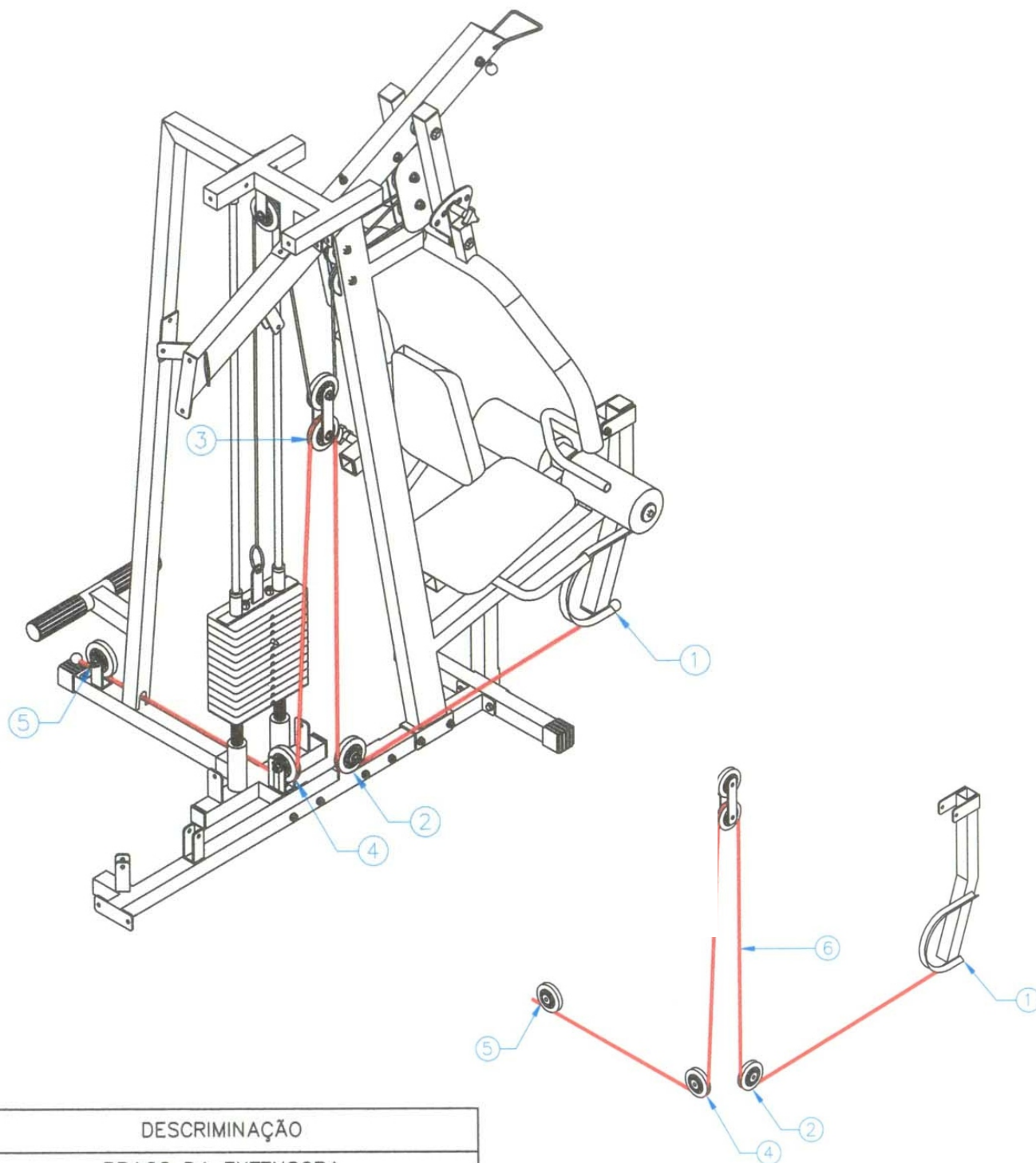


DESCRIMINAÇÃO	
1	TIJOLINHO – LADO DA PARALELA
2	ROLDANA DO SUP. SUPERIOR DAS ASTES
3	ROLDANA DUPLA SUSPENSA
4	ROLDANA INFERIOR DA TORRE
5	ROLDANA INFERIOR DO SUPORTE DO GUIDON
6	ROLDANA SUPERIOR DA TORRE
7	ROLDANA SUPERIOR DO SUPORTE DO GUIDON
8	ROLDANA CENTRAL DA VIGA SUPERIOR
9	ROLDANA DA PONTA DA VIGA SUPERIOR
10	CABO DE AÇO – TAM. 5000mm

Montagem

Megaestação - PHR 24

9º Passo - Cabo da Extensora



DESCRIMINAÇÃO	
1	BRAÇO DA EXTENSORA
2	ROLDANA LATERAL DA BASE CENTRAL
3	ROLDANA DUPLA SUSPensa
4	ROLDANA DA PARALELA - 1
5	ROLDANA DA PARALELA - 2
6	CABO DE AÇO - TAM. 4000mm

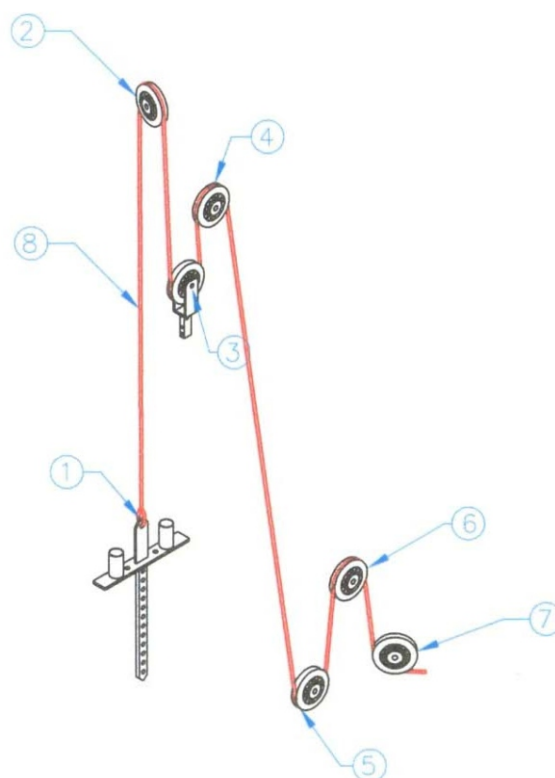
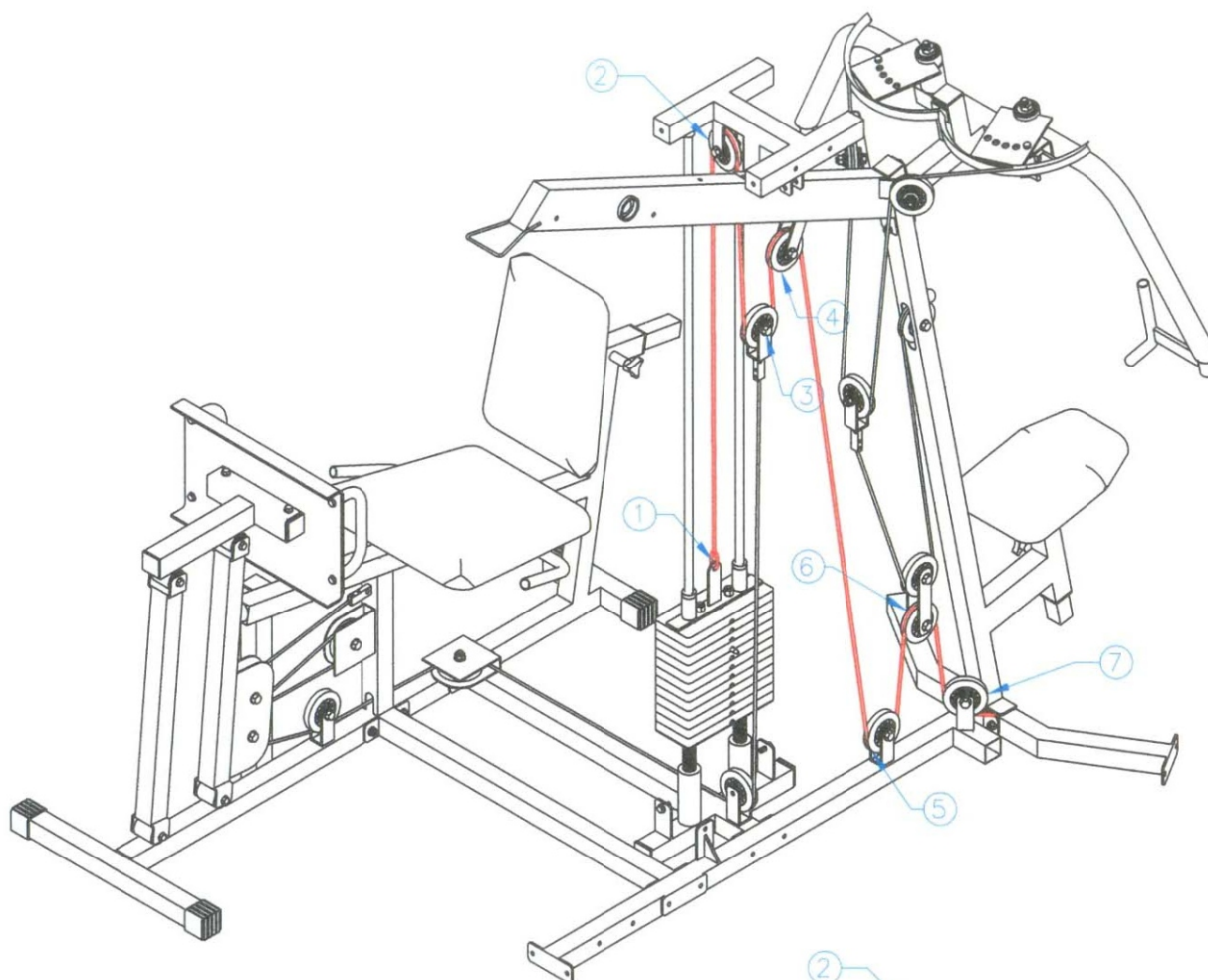
Montagem

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

10º Passo - Cabo da Remada Baixa



DESCRIMINAÇÃO	
1	TIJOLINHO – LADO DO LEG PRESS
2	ROLDANA DO SUPORTE SUPERIOR DAS ASTES
3	ROLDANA SUSPensa COM TERMINAL DE CABO
4	ROLDANA DA VIGA SUPERIOR
5	ROLDANA DA BASE CENTRAL
6	ROLDANA DUPLA SUSPensa
7	ROLDANA DA REMADA BAIXA
8	CABO DE AÇO – TAM. 5200mm

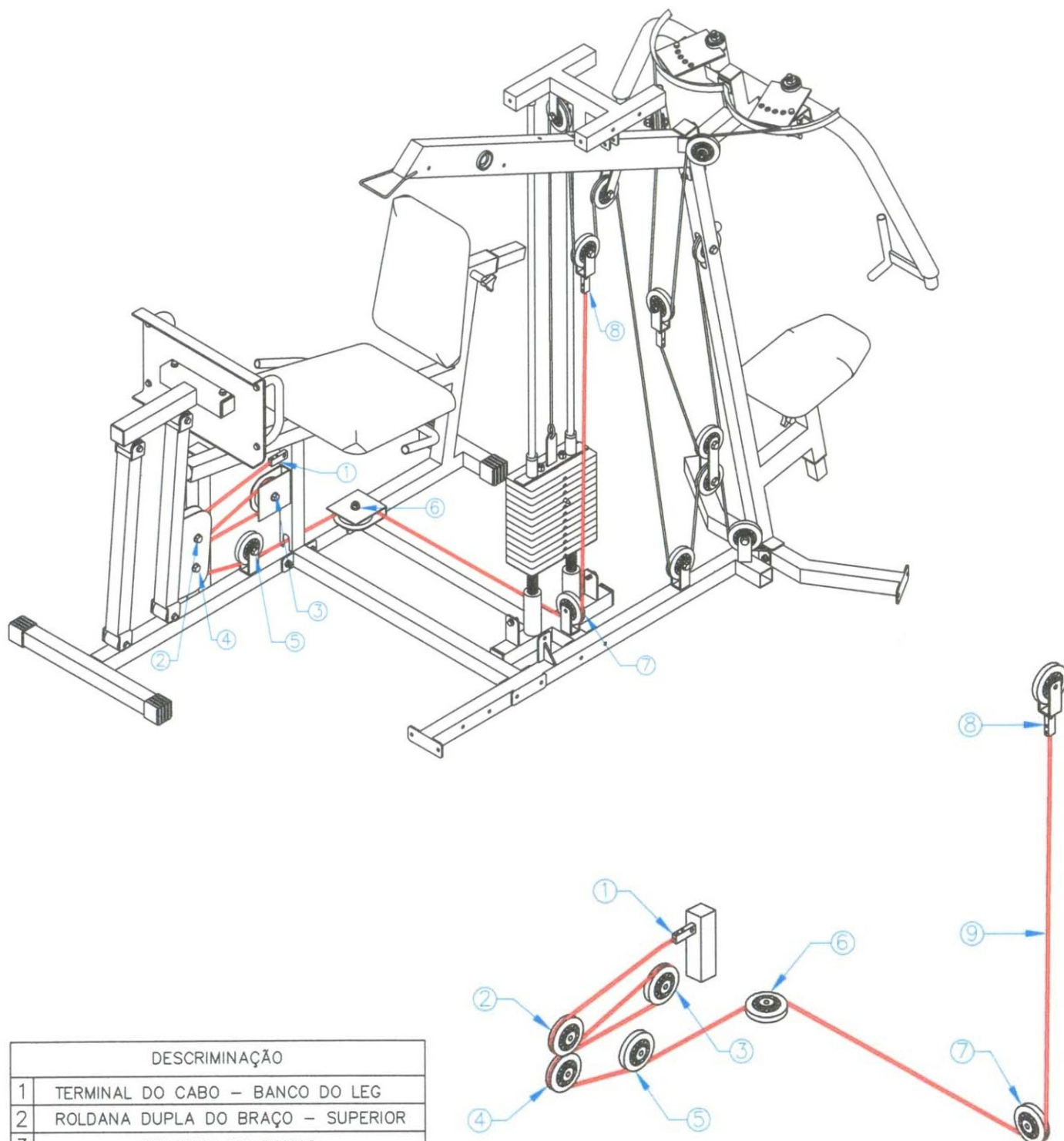
Montagem

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

11º Passo - Cabo do Leg Press



DESCRIMINAÇÃO	
1	TERMINAL DO CABO – BANCO DO LEG
2	ROLDANA DUPLA DO BRAÇO – SUPERIOR
3	ROLDANA DO BANCO
4	ROLDANA DUPLA DO BRAÇO – INFERIOR
5	ROLDANA DA BASE DO BANCO
6	ROLDANA DA TRAVA DA BASE-HORIZONTAL
7	ROLDANA DA TRAVA DA BASE-VERTICAL
8	TERMINAL DA ROLDANA SUSPENSA
9	CABO DE AÇO – TAM. 4300mm

Exemplos de Exercícios

Megaestação - PHR 24



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

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



- Paralela Abdominal
- Puxada Alta
- Puxada Baixa
- Peitoral/Dorsal
- Peitoral Vertical
- Extensora
- Flexora
- Leg Press Horizontal
- Puxada para Tríceps

Garantia

Megaestação - PHR 24



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:

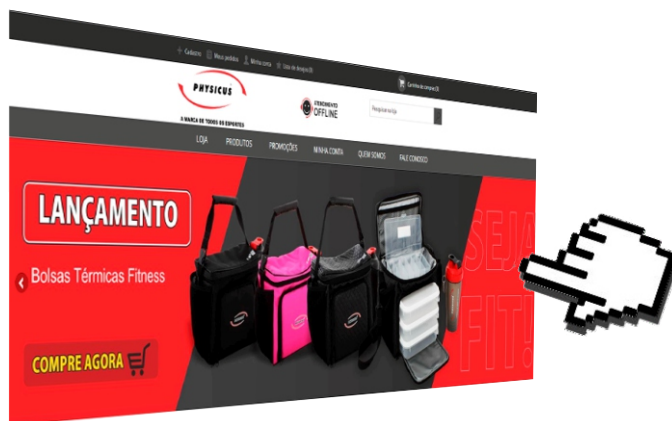
Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 – SP 310
CEP:15350-000 Auriflama – SP
Fone: +55 (17) 3482-9500
www.physicus.com.br
vendas@physicus.com.br

Assistência Técnica Physicus:

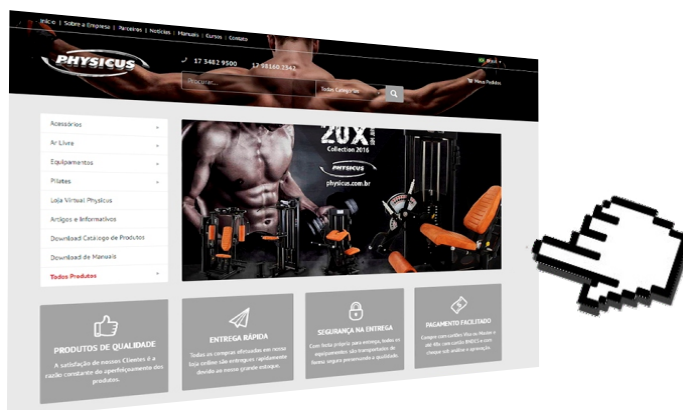
Segunda a Sexta-Feira das 13:00 as 17:00 h
E-mail: assistenciatecnica@physicus.com.br
Fone: +55 (17) 3482-9500

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)

PHYSICUS

A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

Fábrica - Show Room - Vendas

Rod. Feliciano Salles Cunha, Km 566/SP 310 - Bairro Limoeiro - Cep. 15350-000

Auriflama/SP - Fone: +55 (17) 3482 9500

E-mail: vendas@physicus.com.br - Skype: vendas_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

Fone: +55 17 34829500

"Consulte-nos sobre outros produtos"

"Diga NÃO às Drogas"

