

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

Manual de Montagem



LAL 32
Estação Multiúso

ÍNDICE

Especificações Técnicas.....	02
Apresentação.....	02
A Importância da Prática de Atividade Física.....	03
Garantia.....	03
Montagem.....	04
Passo 1.....	04
Passo 2.....	05

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

Estação Multiúso Ar Livre



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES



Nome: Estação Multiúso
Cód.: LAL 32
Peso: 130,5 Kg
Tamanho: 2,24 x 1,70 x 2,08 m

A Estação Multiúso é um lançamento da Linha de Equipamentos ao Ar Livre projetada pela **PHYSICUS**. Ao adquirir a Estação Multiúso você estará comprando uma academia completa, ou seja, vários equipamentos em apenas 1, proporcionando mais economia, melhor aproveitamento de espaço, mais saúde e melhor condicionamento físico, por trabalhar todos os grupos musculares, além da convivência social e trabalho em grupo. Seu design possui segurança aliada a qualidade, sendo aprovado por especialistas em Biomecânica e Ergonomia. Sua estrutura é composta por: Twisth, Barra Fixa, Peitoral, Leg, Puxada, Barra Alta Giratória e Paralela.

Apresentação

Parabéns pela aquisição da Estação Multiúso. 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 médico 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.

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 cardiopulmonares. 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.

Garantia

- Estrutura e Solda: período de 1 (um) ano;
- Pintura: período de 3 (três) meses, perdendo a garantia em caso de exposição em locais sujeito a maresia;
- Componentes, consistente em rolamentos, parafusos, borrachas, tampas e molas: 6 (seis) meses.

Observação: o prazo de garantia não é cumulativo

Mais informações:

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

Assistência Técnica Physicus:

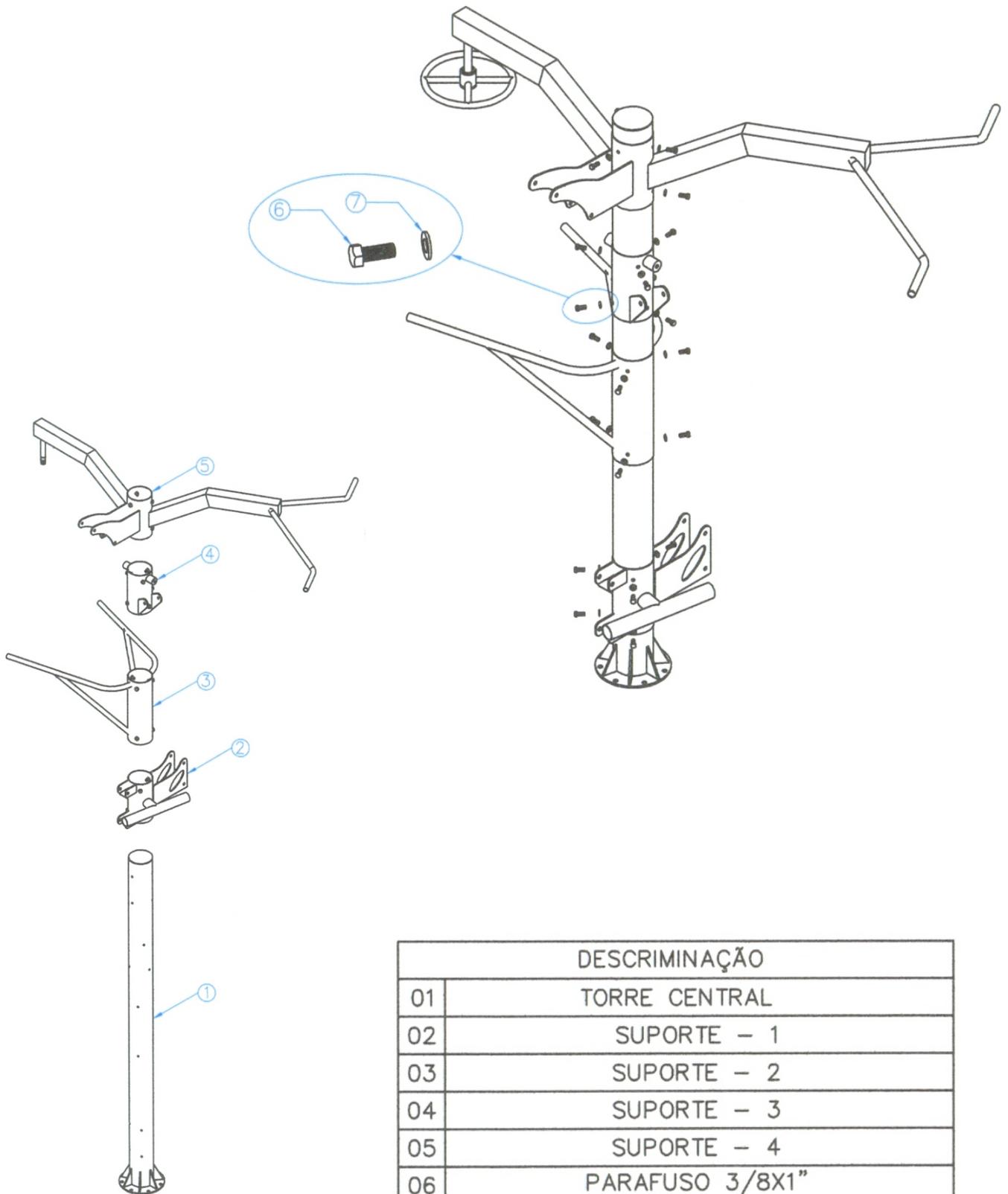
Segunda a Sexta-Feira das 13:00 as 17:00 h
E-mail: assistenciatecnica@physicus.com.br
Fone: +55 (17) 3482-9500

Montagem

Estação Multiúso Ar Livre - Passo 1



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES



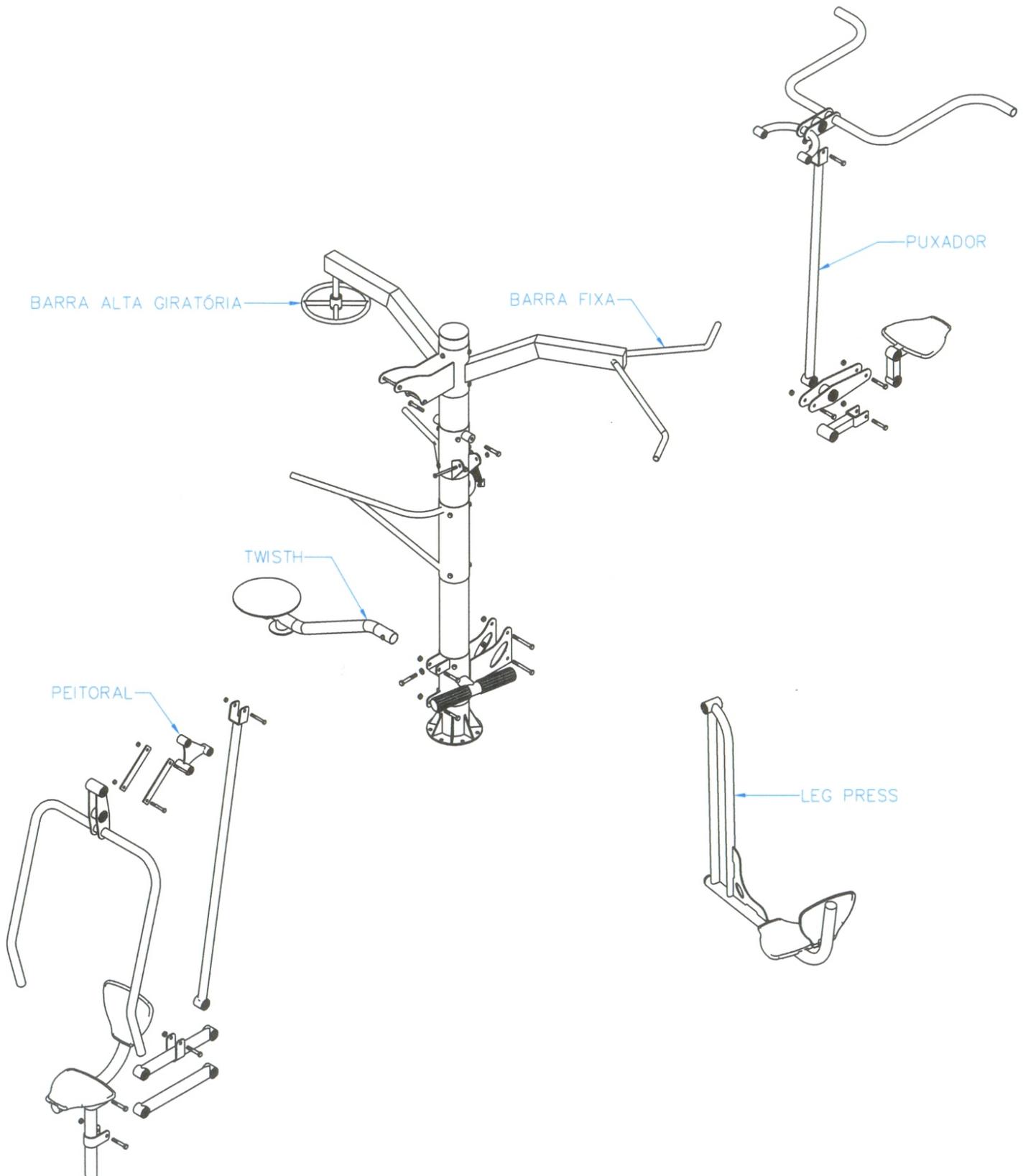
DESCRIMINAÇÃO	
01	TORRE CENTRAL
02	SUPOORTE - 1
03	SUPOORTE - 2
04	SUPOORTE - 3
05	SUPOORTE - 4
06	PARAFUSO 3/8X1"
07	ARROELA LISA 3/8

Montagem

Estação Multiúso Ar Livre - Passo 2

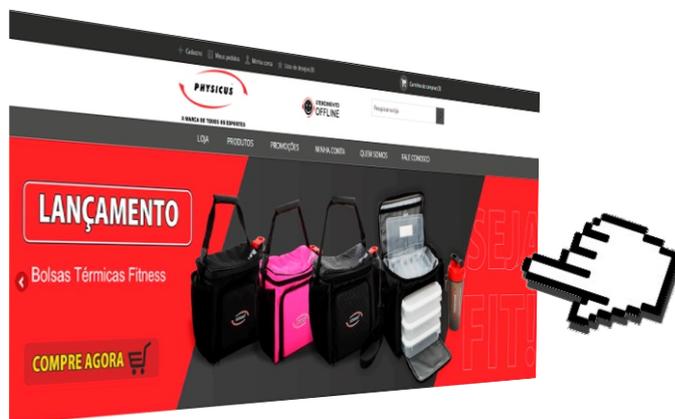


A MARCA DE TODOS OS ESPORTES



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"