PHYSICUS®

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

Manual de Instrução

MULTIBANCO ESPECIAL

Índice

Especificações Técnicas..... 02

Apresentação..... 02

A Importância da Prática de Atividade Física..... 03

Dicas..... 03

Procedimento de Montagem..... 04

Exemplos de Exercícios..... 09

Garantia..... 09

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.

Especificações Técnicas

Nome: Multibanco Especial
Cód.: PHR 20
Peso: 63 Kg
Tamanho: 1,35 x 1,52 x 1,92 m
Acompanha:
01 Barra de 1,50 m
10 Kg de anilhas
01 Barra para Roldana Alta de 1 m emborrachada
01 Barra para Roldana Baixa emborrachada
01 Cabo de Aço

O Multibanco Especial é um equipamento que possibilita a execução de vários exercícios, através de uma estrutura adaptável as atividades, proporcionando uma melhor acomodação e resultados, além de seu fácil manuseio e montagem, ocupando pouco espaço no ambiente.

Apresentação

Parabéns pela aquisição do Multibanco Especial. 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.

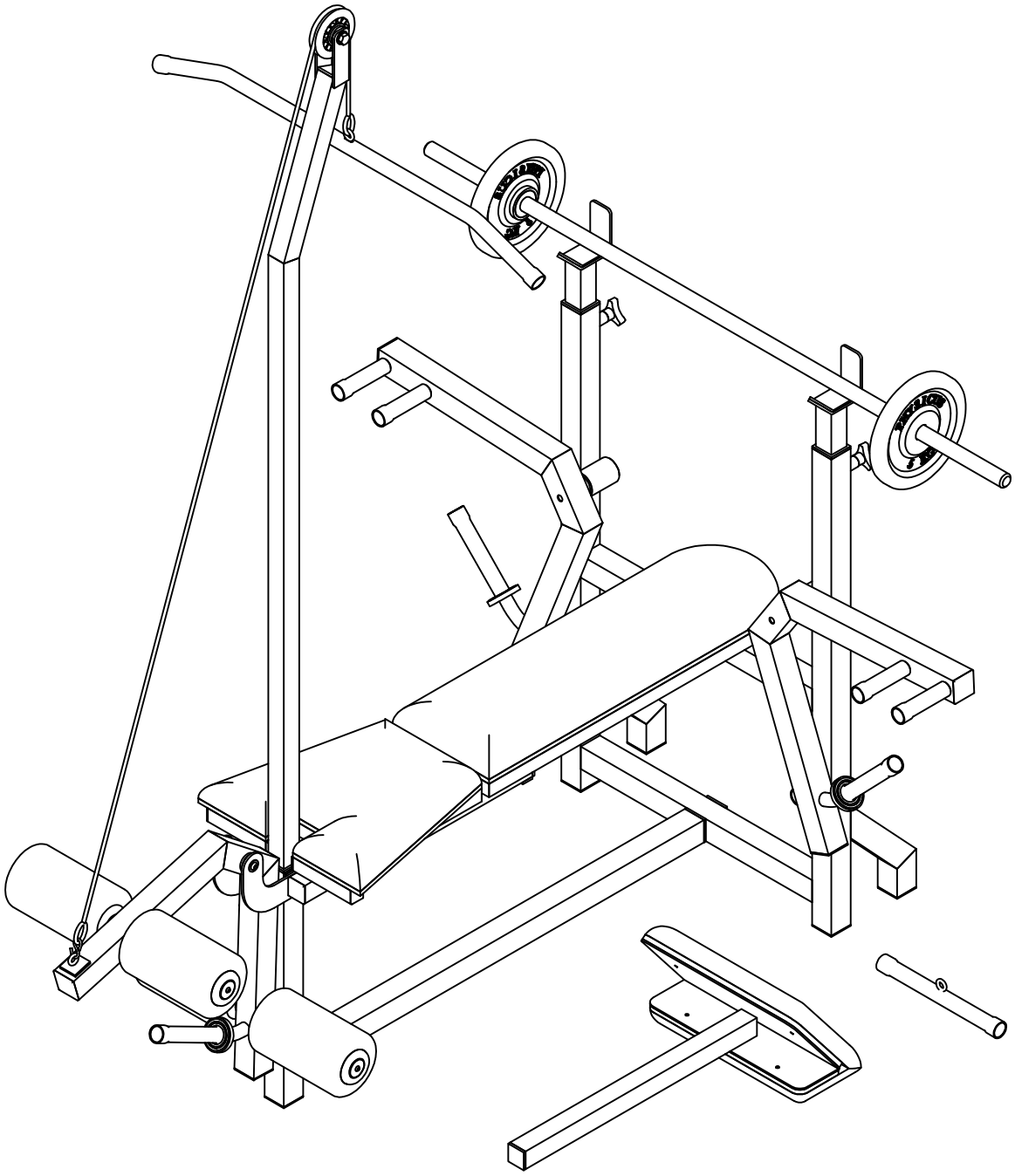
A Importância da Prática de Atividade Física

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 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

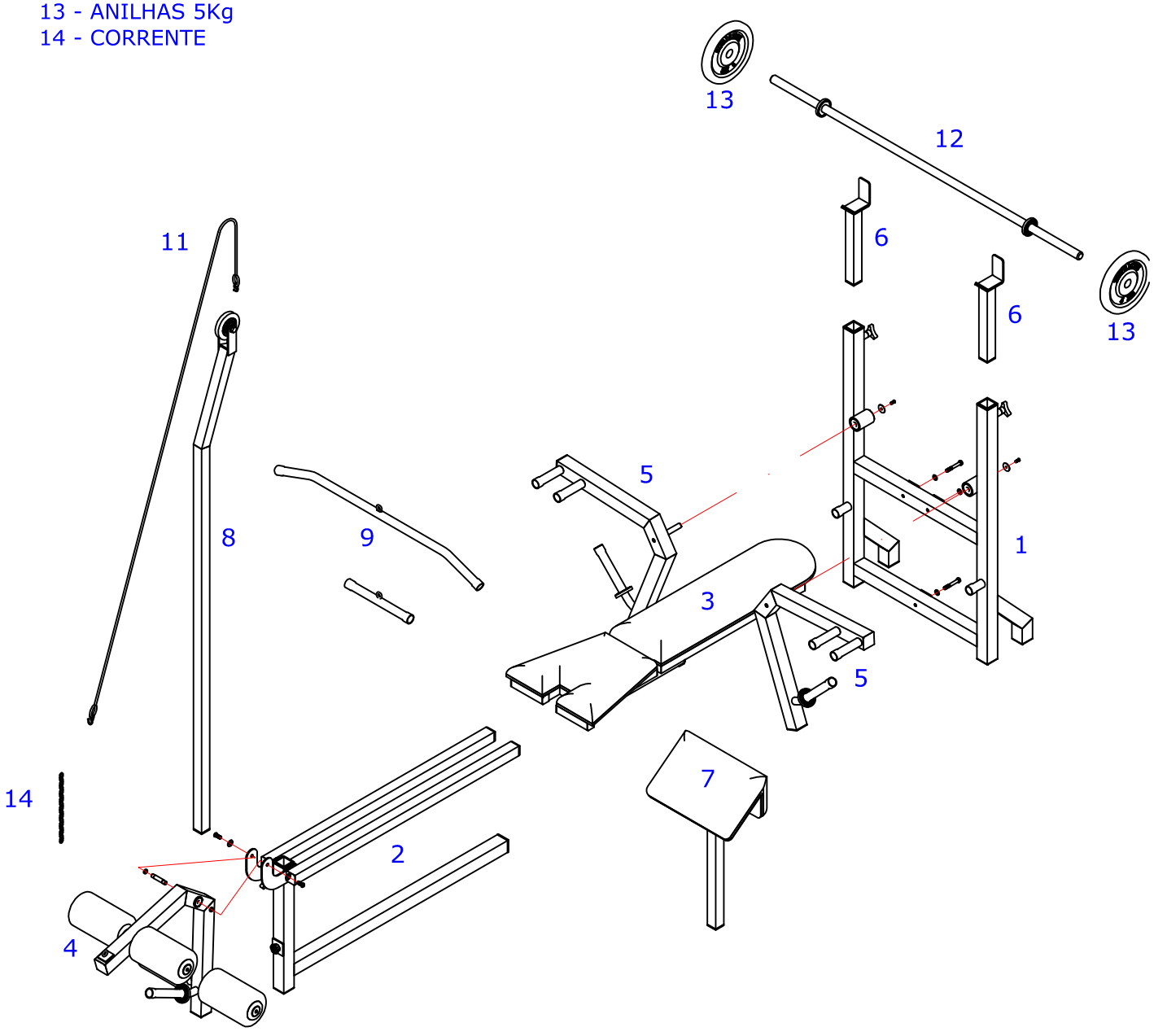
1 - Faça aquecimento e alongamentos antes de qualquer exercício, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema locomotor, e também melhora a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao exercício.
2 - Não exagere, o excesso não trará vantagens, ao contrário, 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.

MULTI BANCO ESPECIAL
PHR - 20



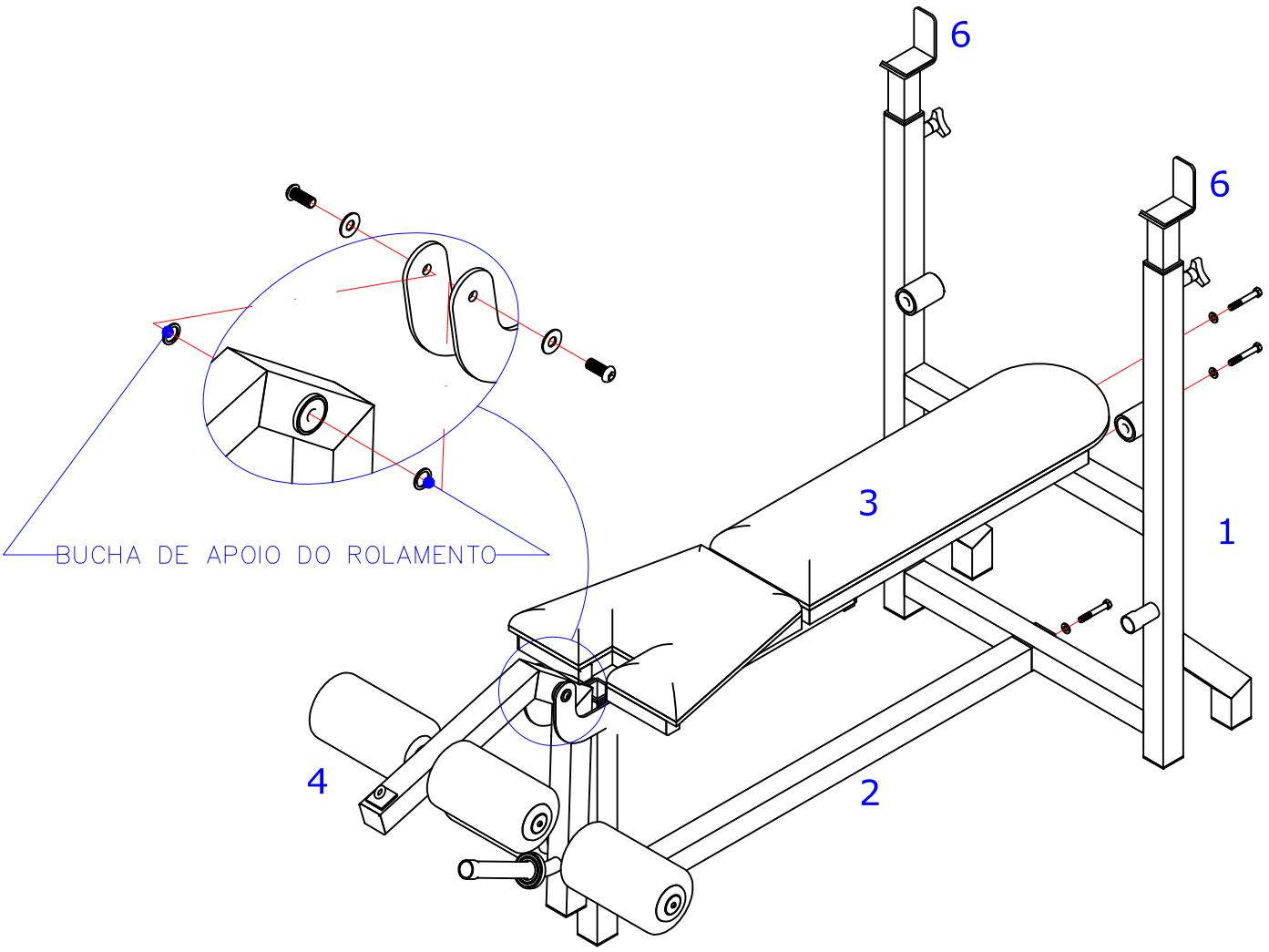
COMPONENTES

01 - QUADRO - SUPORTE DA BARRA
02 - QUADRO - SUPORTE DO ASSENTO/ENCOSTO
03 - ASSENTO/ENCOSTO REGULAVEL
04 - ARTICULAÇÃO FLEXORA/EXTENSORA
05 - ARTICULAÇÃO BRAÇO LATERAL
06 - APOIO DA BARRA
07 - APOIO PARA BÍCEPS
08 - SUPORTE PARA ROLDANA ALTA
09 - BARRA PARA ROLDANA ALTA
10 - BARRA RETA
11 - CABO DE AÇO
12 - BARRA 1,50m
13 - ANILHAS 5Kg
14 - CORRENTE

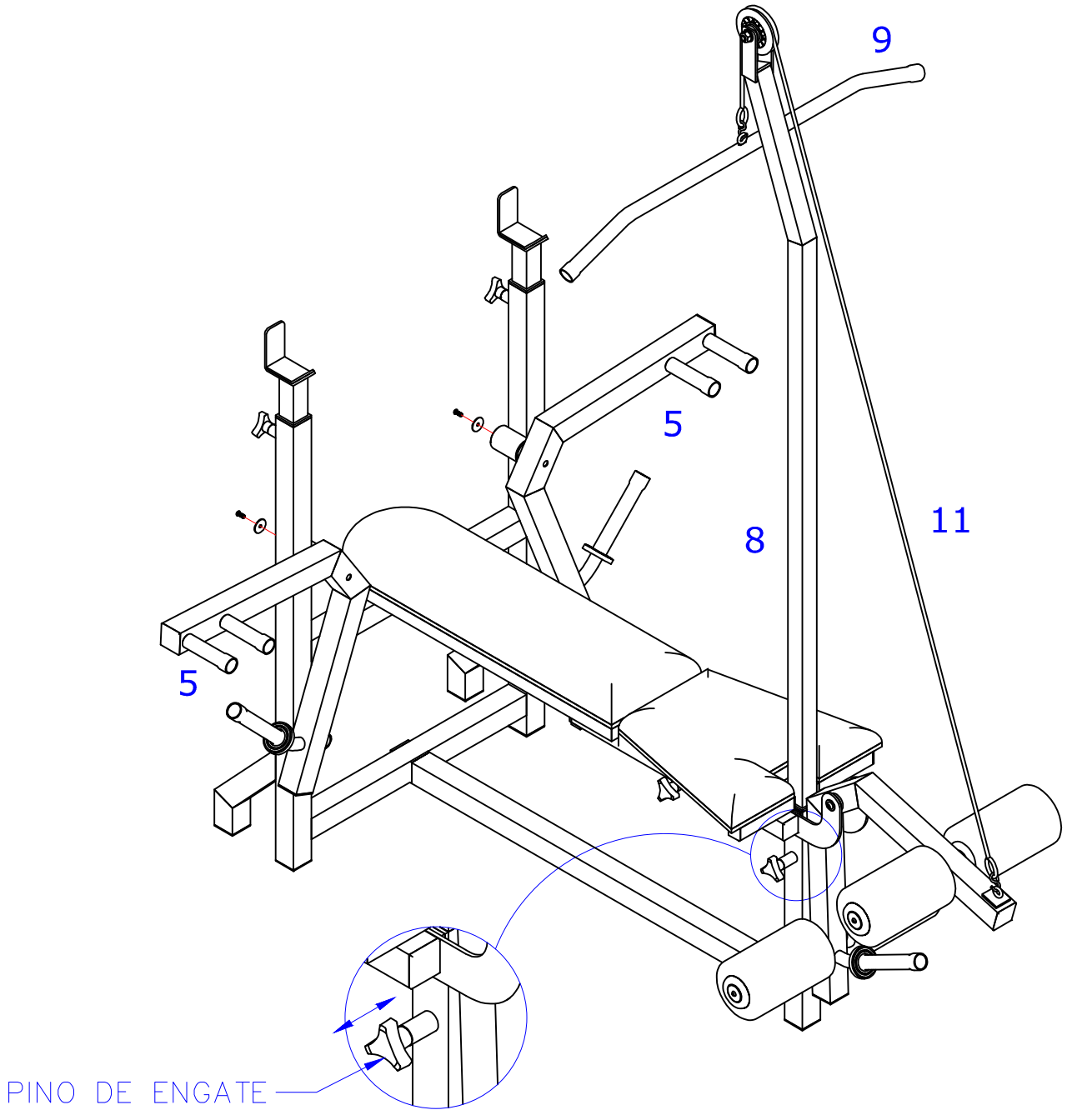


Inicie a montagem colocando o Assento/Encosto - Regulável(3) no quadro - Suporte do Assento/Encosto(2) e parafuse ao quadro - Suporte da Barra(1) utilizando parafusos 3/8"X2 unc e arruelas lisas 3/8".

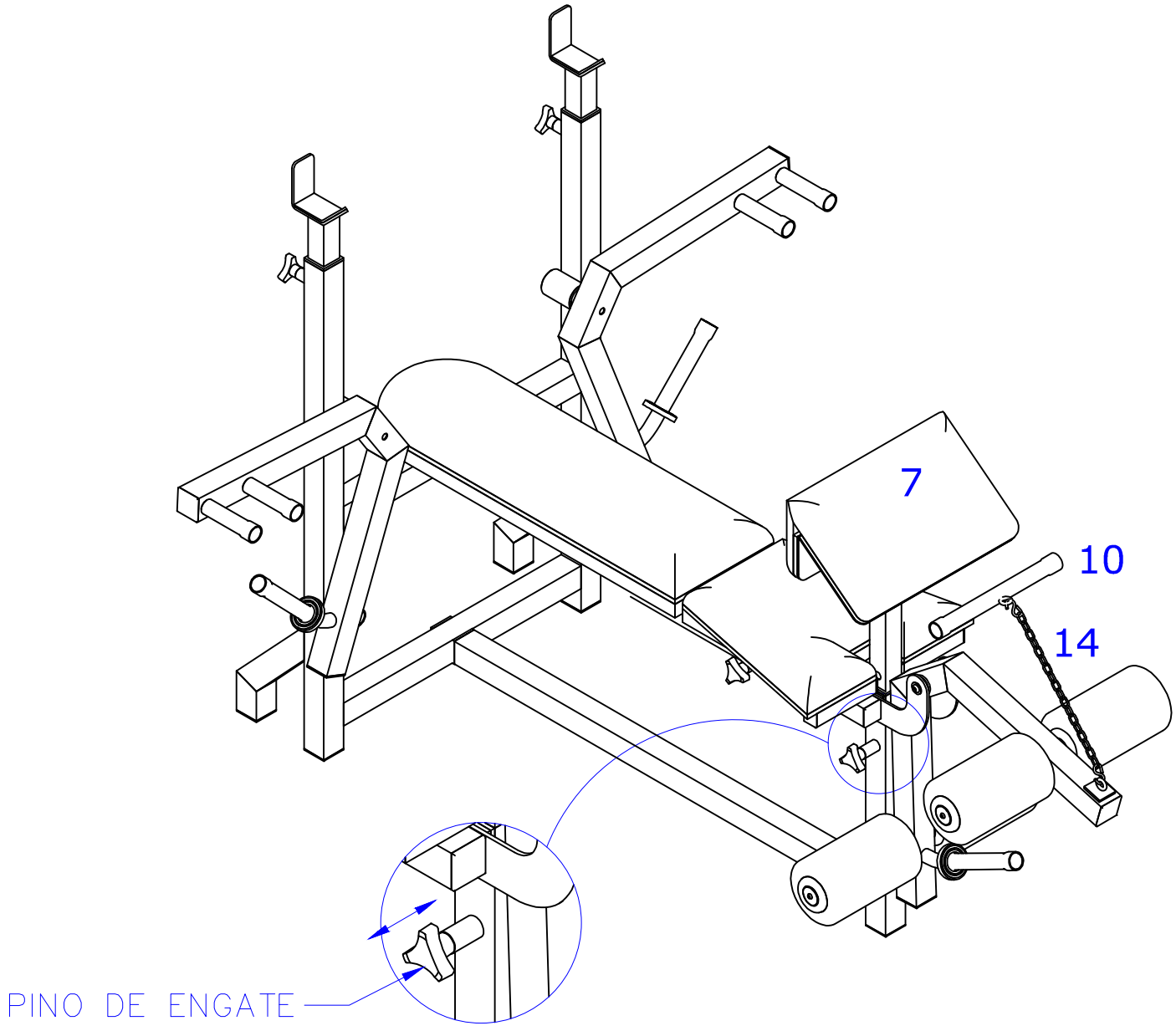
Monte a articulação Flexora/Extensora(4) utilizando parafusos allen cabeça abaolada e arruelas lisas 3/8", coloque os Apoios para Barra(6) e trave com os pinos de engate.



Parafuse as Articulações Braços Lateria(5) utilizando parafusos allen cabeça abaolada 1/4"X3/4" e arruelas lisas 1/4". para utilizar o Suporte para Roldana Alta(8) basta colocá-lo no quadro - Suporte do Assento/Encosto(2) e travar o pino de engate como mostra o desenho abaixo, prenda o Cabo de Aço(11) na argola da Articulação Flexora/Extensora(4), passe por cima da roldana e coloque a Barra para Roldana Alta(9) na outra ponta do cabo.



Para utilizar o Apoio para Bíceps(7) coloque-o no quadro - Suporte do Assento/Encosto(2) e trave o pino de engate como mostra o desenho abaixo, prenda a Corrente(14) na argola da Articulação Flexora/Extensora(4) e coloque a Barra Reta(10) na outra ponta da corrente.



Exemplos de Exercícios

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

Supino

Bíceps

Extensora

Puxada Alta

Garantia

- pintura: 1 (um) ano de garantia;
- tapeçaria: 6 (seis) meses de garantia;
- pinos de engate rápido, cabo de aço, ponteiras, redutores, roletes, 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.

Observação Importante: Linha Residencial utilizada como profissional não serão cobertas pela garantia.

Mais informações:

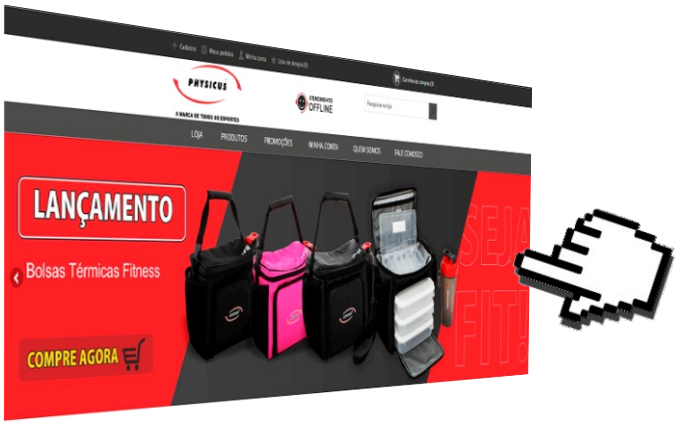
Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 – SP 310
CEP:15350-000 Auriflama – SP
Fone: +55 (17) 3482-9500
www.physicus.com.br
vendas@physicus.com.br

Assistência Técnica Physicus:

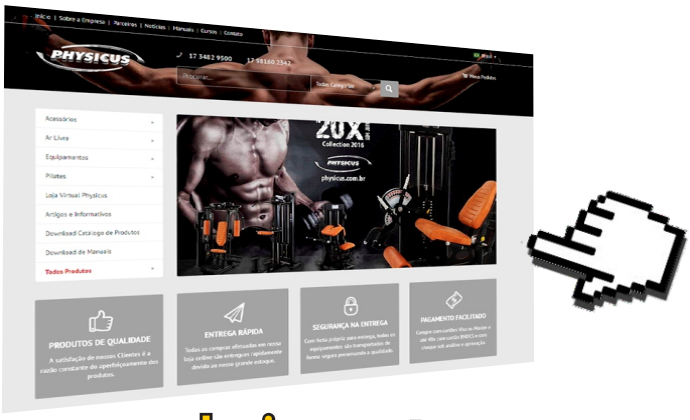
Segunda a Sexta-Feira das 13:00 as 17:00 h
E-mail: assistenciatecnica@physicus.com.br
Fone: +55 (17) 3482-9500

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 | Siga-nos! | **www.lojavirtualphysicus.com.br**

(17) 98160-2342

Physicus Equipamentos Esportivos

physicus_oficial

Heliponto
S 20º 30' 30" (Latitude)
W 050º 33' 39" (Longitude)
Elevação: 410m (Altitude)

PHYSICUS®

A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

International Service
E-Mail: vendas@physicus.com.br
Skype: vendas_physicus
Fone: +55 17 34829500

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

"Consulte-nos sobre outros produtos"

"Diga NÃO às Drogas"