



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

Manual de Instrução



MULTIBANCO

<i>Especificações Técnicas.....</i>	<i>02</i>
<i>Apresentação.....</i>	<i>02</i>
<i>A Importância da Prática de Atividade Física.....</i>	<i>03</i>
<i>Dicas.....</i>	<i>03</i>
<i>Procedimento de Montagem.....</i>	<i>04</i>
<i>Exemplos de Exercícios.....</i>	<i>09</i>
<i>Garantia.....</i>	<i>09</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.



Nome: Multibanco
Cód.: PHR 11
Peso: 76,3 Kg
Tamanho: 1,32 x 0,70 x 1,88 m
Acompanha:
01 Barra de 1,50 m
10 Kg de anilhas de ferro
01 Barra para Roldana Alta de 1 m emborrachada
01 Barra para Roldana Baixa emborrachada
01 Cabo de Aço
02 - Presilhas de aço 1/18



O Multibanco 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. 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.

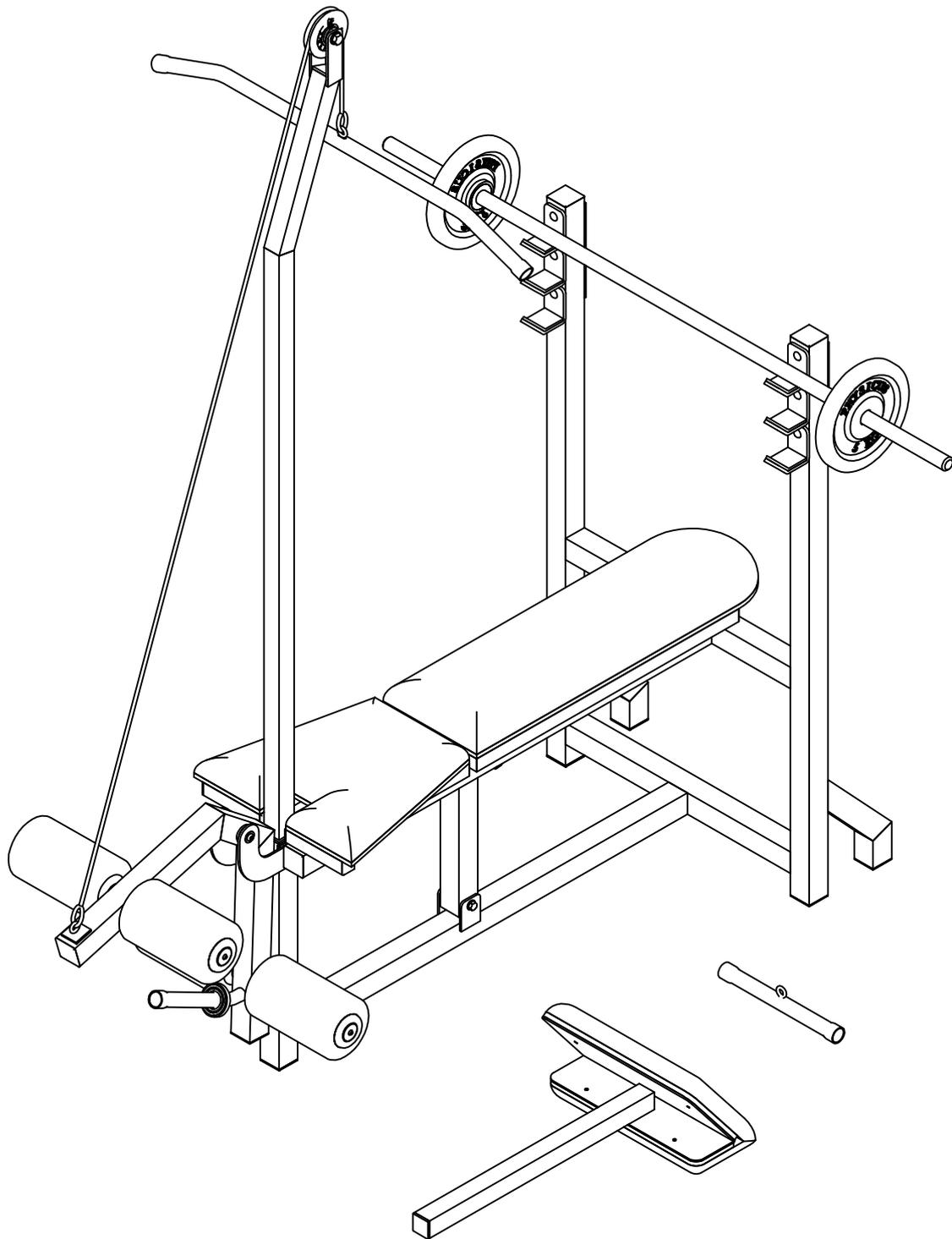
7 - Dê intervalos de pelo menos duas horas após as refeições para iniciar os exercícios.

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.

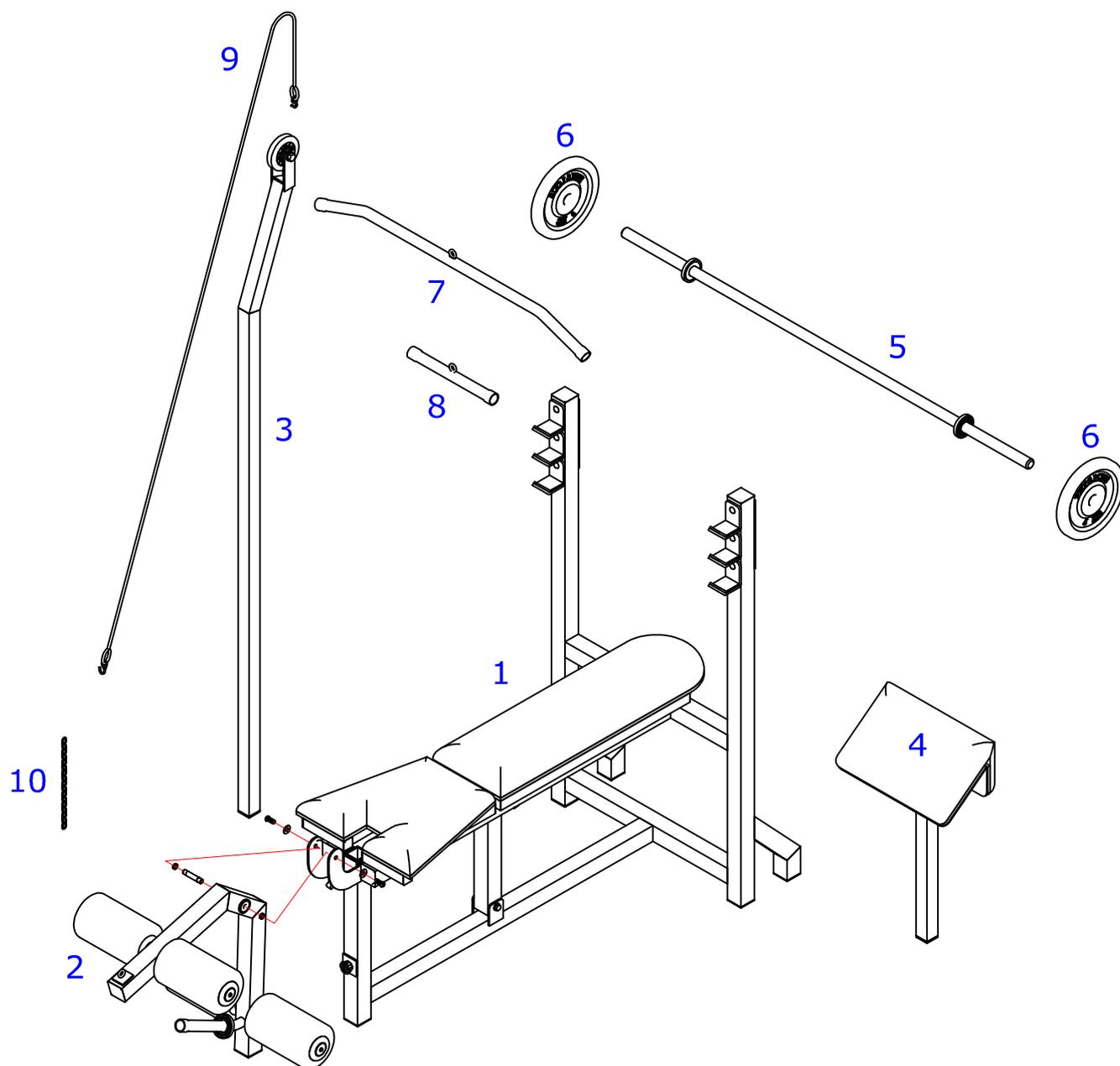
10 - Em caso de viagem superior a 30 dias, é necessário coloca-lo em lugar seco, longe de calor excessivo e cobrir o equipamento com uma capa protetora.

MULTI BANCO **PHR - 11**

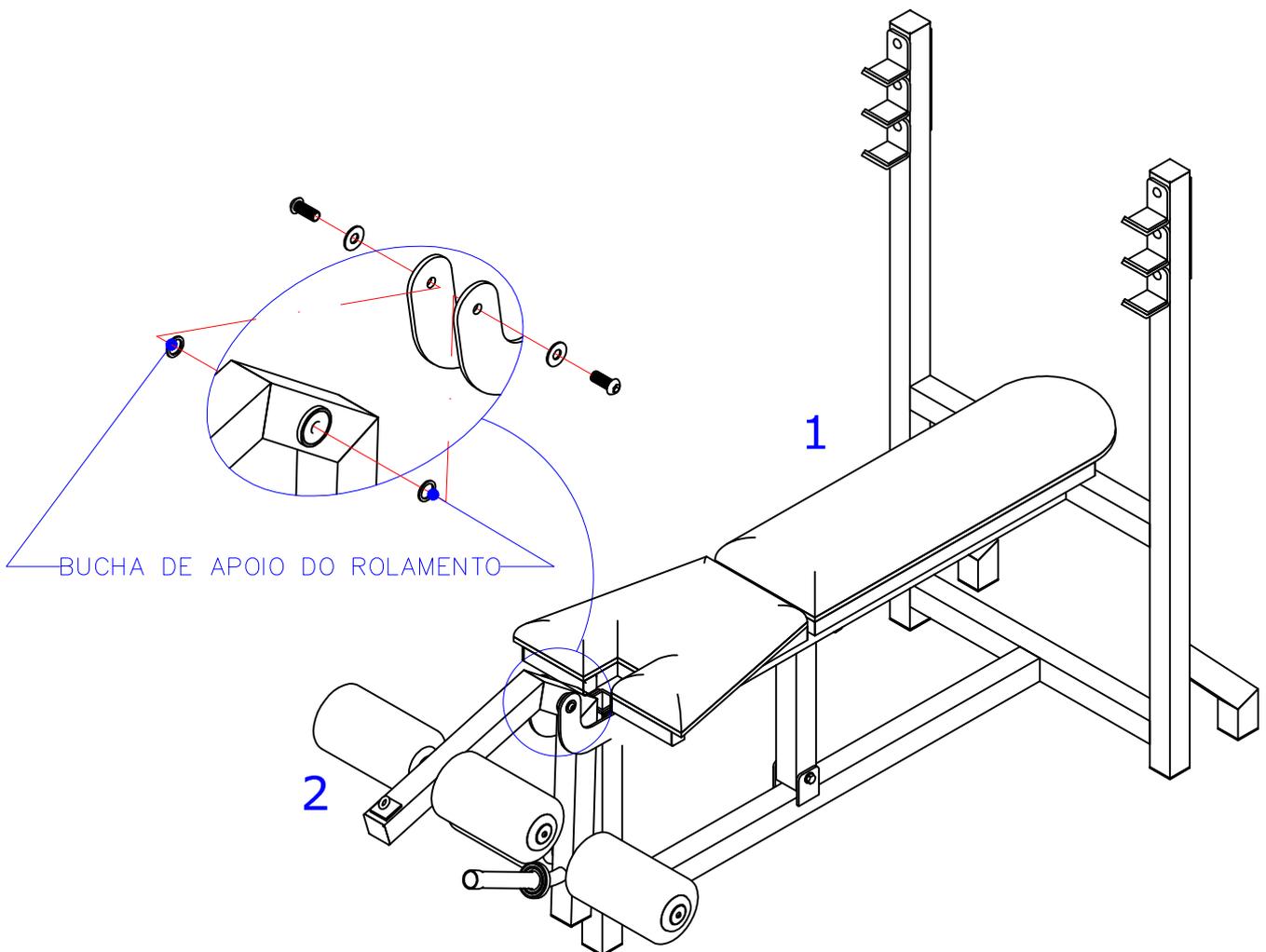


COMPONENTES

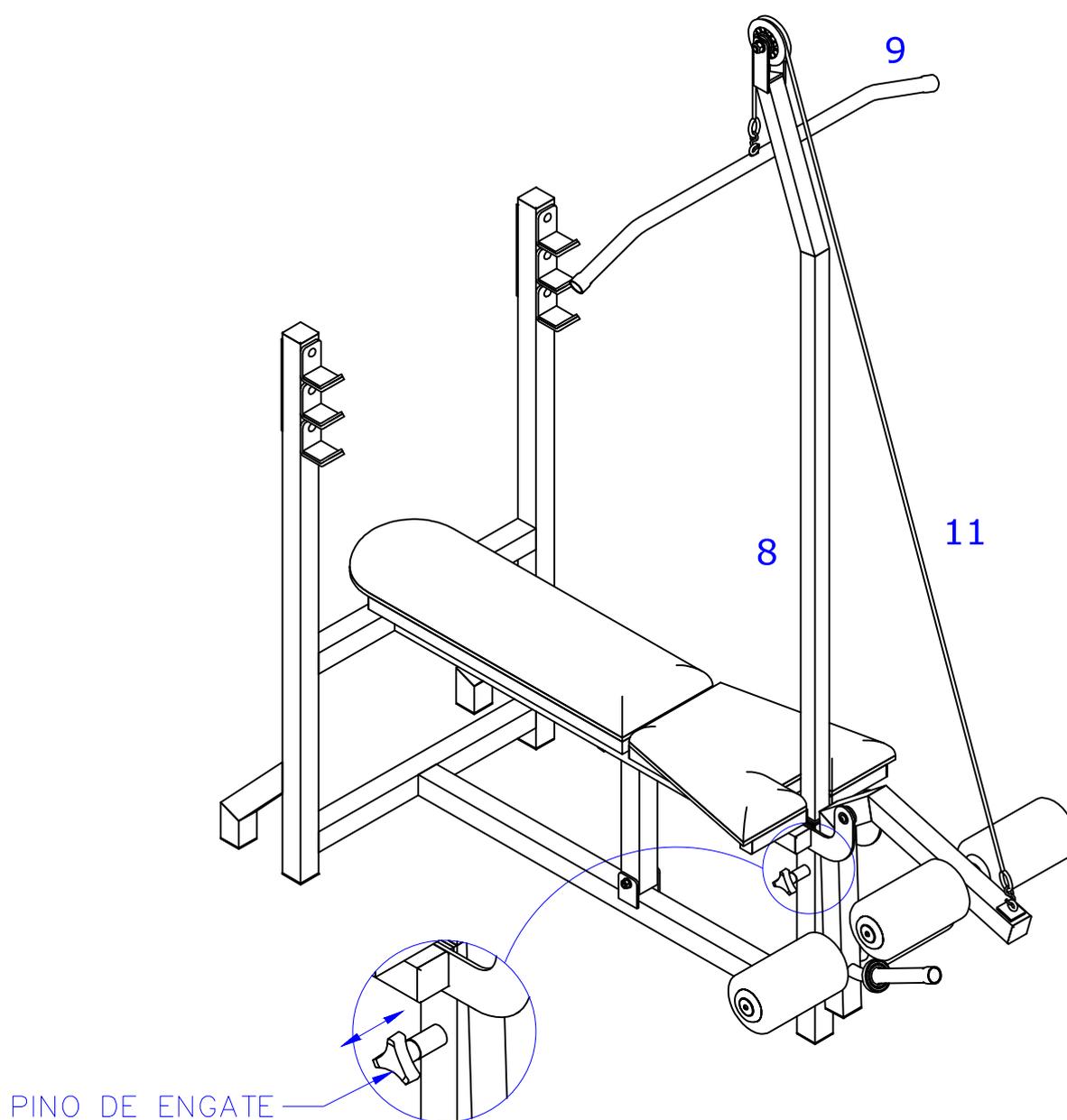
- 01 - QUADRO
- 02 - ARTICULAÇÃO FLEXORA/EXTENSORA
- 03 - SUPORTE PARA ROLDANA ALTA
- 04 - APOIO PARA BÍCEPS
- 05 - BARRA 1,50m
- 06 - ANILHAS 5Kg
- 07 - BARRA PARA ROLDANA ALTA
- 08 - BARRA RETA
- 09 - CABO DE AÇO
- 10 - CORRENTE
- 02 - PRESILHAS DE AÇO 1/18



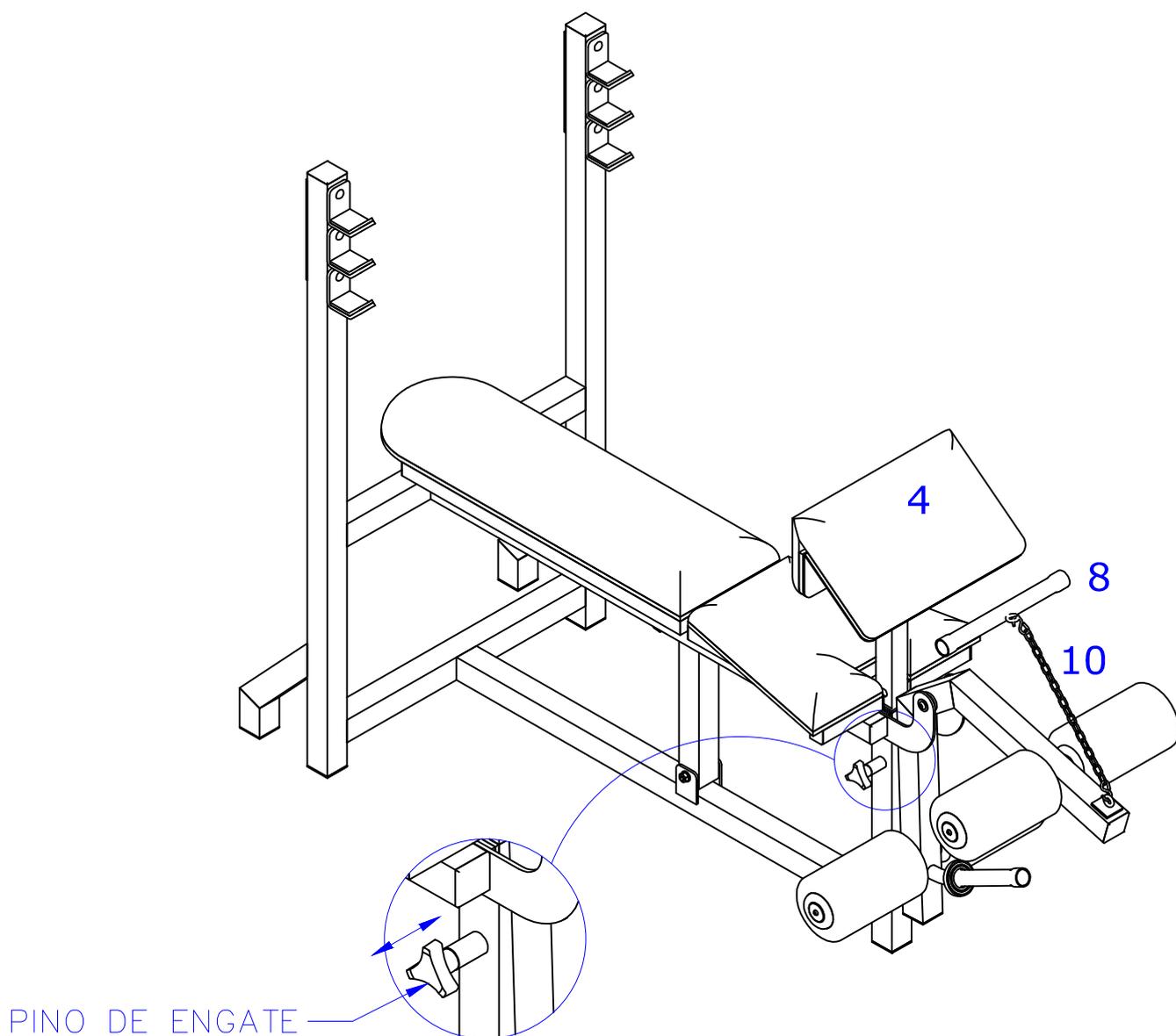
Inicie a montagem parafusando a articulação Flexora/Extensora(2) ao Quadro(1) utilizando parafusos allen cabeça abaolada e arruelas lisas 3/8".



Para utilizar o suporte para Roldana Alta(3) basta colocá-lo no Quadro(1) e travar o pino de engate como mostra o desenho abaixo, prenda o Cabo de Aço(9) na argola da articulação Flexora/Extensora(2), passe por cima da Roldana e coloque a Barra para Roldana Alta(7) na outra ponta do cabo.



Para utilizar o Apoio para Bíceps(4) coloque-o no Quadro(1) e trave o pino de engate como mostra o desenho abaixo, prenda a Corrente(10) na argola da articulação Flexora/Extensora(2) e coloque a Barra Reta(8) na outra ponta da corrente.



Exemplos de Exercícios



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



Supino



Extensora



Bíceps



Puxada Alta



Garantia



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

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"