

MANUAL DO USUÁRIO

Montagem e Exercícios Sugeridos

MULTIESTAÇÃO FUNCIONAL PLC 29



PHYSICUS®

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

ÍNDICE

Apresentação/Especificações.....	02
Procedimentos de Montagem.....	03
Procedimentos de Montagem.....	04
Procedimentos de Montagem - 1ª Etapa.....	05
Procedimentos de Montagem - 2ª Etapa.....	06
Procedimentos de Montagem - 3ª Etapa.....	07
Procedimentos de Montagem - 4ª Etapa.....	08
Exercícios Sugeridos.....	09
Dicas.....	10
Benefícios da Atividade Física.....	10
Importância da Atividade Física.....	10
Controle de Qualidade.....	11
Termo de Garantia.....	11
Fichas de Garantia.....	12

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.





Multiestação Funcional

Código: PLC 29

Peso: 280 kg

Carga: 100/100 kg

Peso Adicional: 5 kg

(2 peças de 1 kg e 2 peças de 1,5 kg)

Altura: 2,12 m

Largura: 2,03 m

Comprimento: 1,20 m

Desenvolvida com o mais alto padrão de qualidade, a Multiestação Funcional reúne vários tipos de exercícios em um só produto. Permite a realização de treinos funcionais e musculação, podendo ser utilizada em casa ou na academia.

Acompanha

- Barra para Roldana Alta (reta)
- Barra para Pulley Reta Giratória
- Barra para Pulley Curva Dupla
- Barra para Estação Funcional
- Puxadores Unilaterais (par)
- Puxadores Flexíveis
- Puxador para Pernas Regulável
- Cinturão de Tração
- Apoiador de Cotovelos p/ Barras

Pesos adicionais
um par de 1 Kg
um par de 1,5 Kg



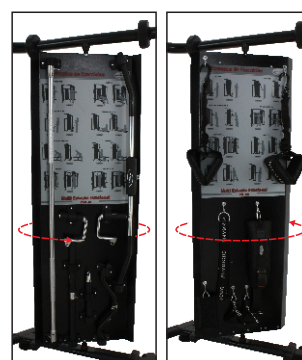
Trava de Segurança



Apoio para pés retrátil



Variações de pegadas

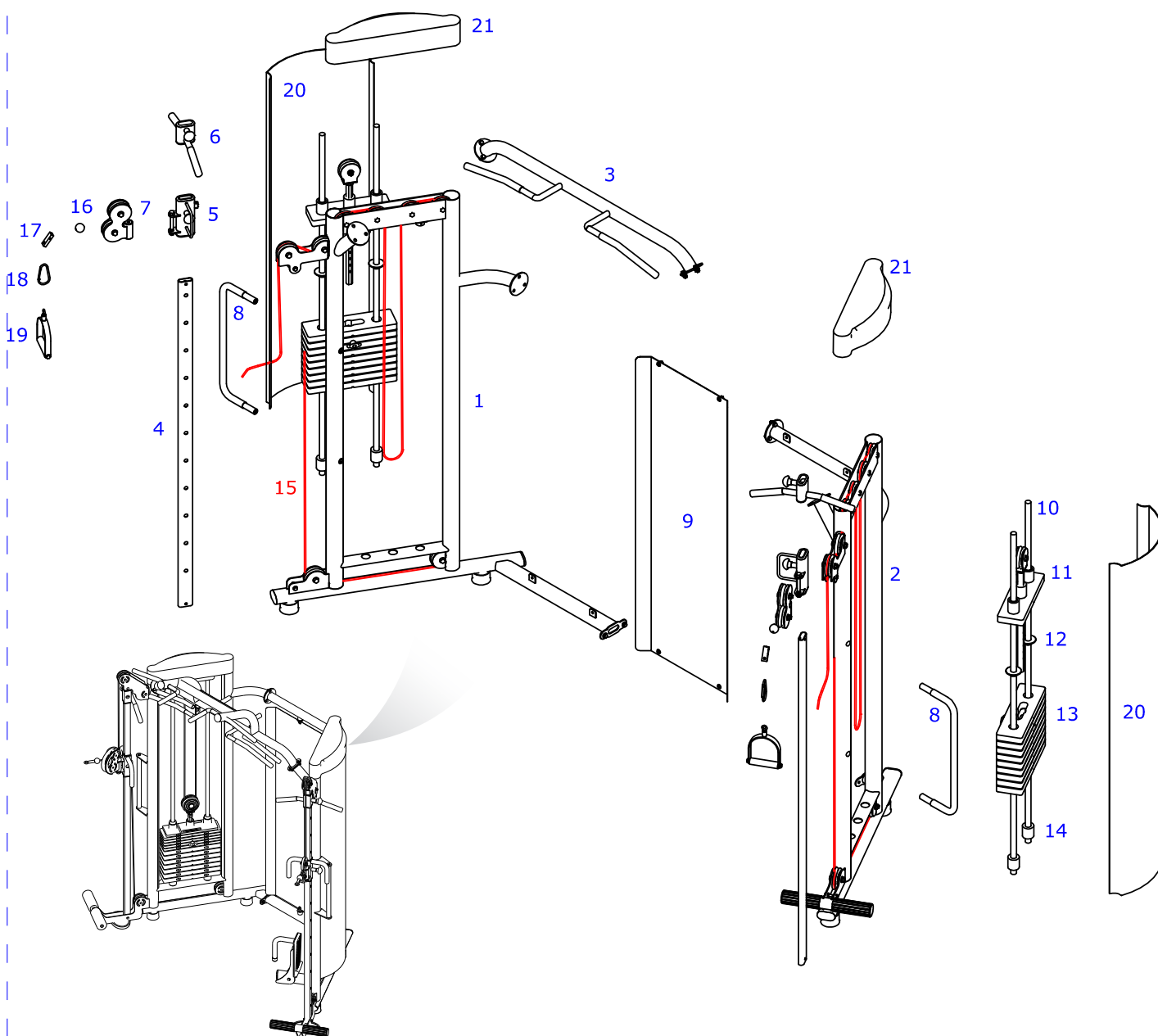


Suporte de Acessórios, Barras e Puxadores giratório com adesivo orientativo dos exercícios

COMPONENTES

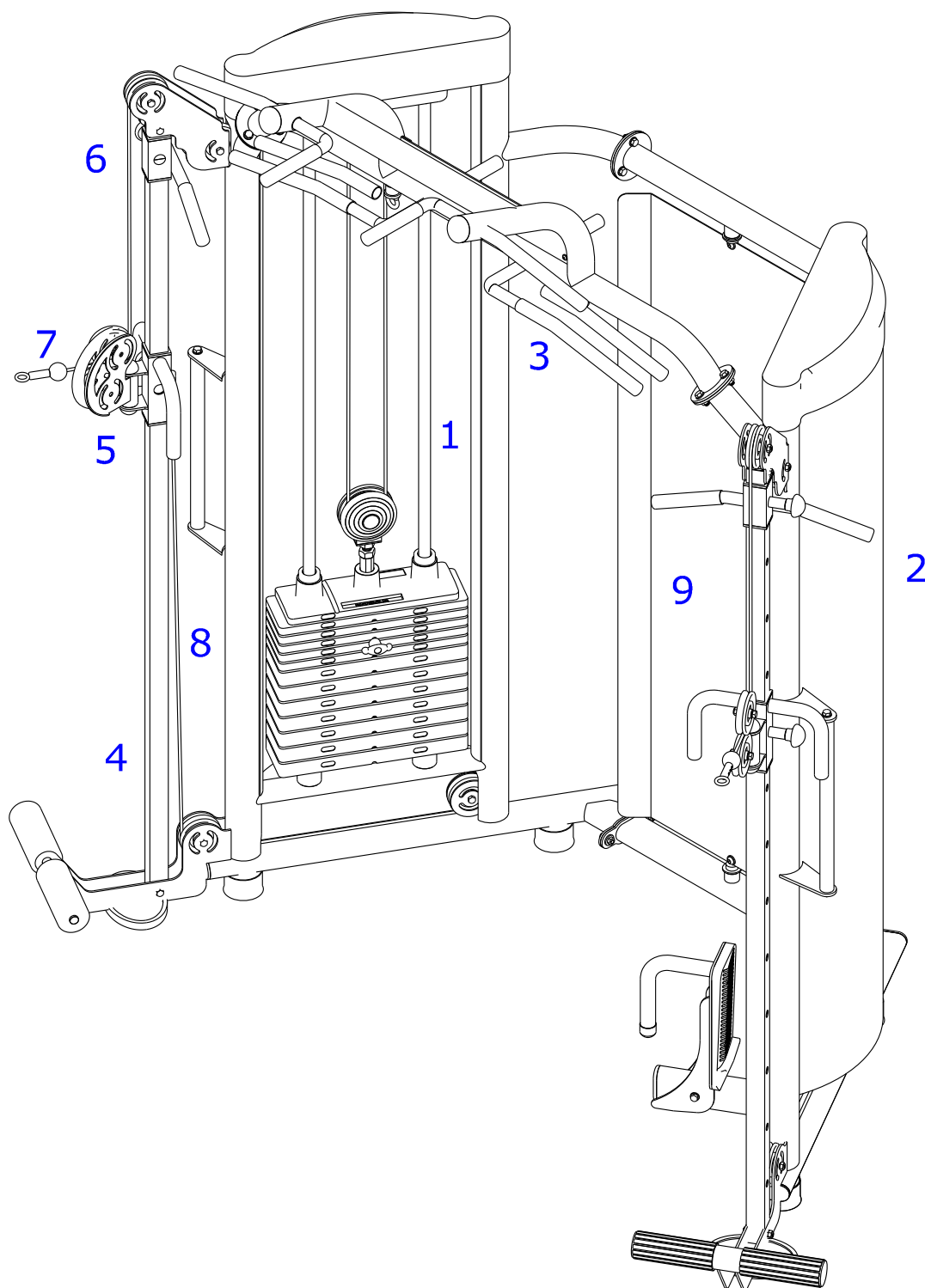
- 01 - TORRE LADO ESQUERDO
- 02 - TORRE LADO DIREITO
- 03 - TRAVE DE JUNÇÃO - BARRA FIXA
- 04 - FLAUTA - REGULAGEM PEGADA
- 05 - SUPORTE DA ROLDANA DUPLA - TRAVA
- 06 - PEGADA DE APOIO FRONTAL
- 07 - ROLDANA DUPLA GIRATÓRIA
- 08 - PEGADA DE APOIO LATERAL
- 09 - SUPORTE PARA ACESSÓRIOS
- 10 - HASTES
- 11 - GUIA DO TIJOLINHO
- 12 - ANEL ESPAÇADOR DO TIJOLINHO
- 13 - TIJOLINHO
- 14 - APOIO DO TIJOLINHO
- 15 - CABO DE AÇO
- 16 - BOLA DO CABO DE AÇO
- 17 - TERMINAL DO CABO DE AÇO
- 18 - MOSQUETÃO
- 19 - PUXADOR ESTRIBO
- 20 - CARENAGEM DO TIJOLINHO
- 21 - CARENAGEM SUPERIOR DA TORRE

Procedimentos de Montagem



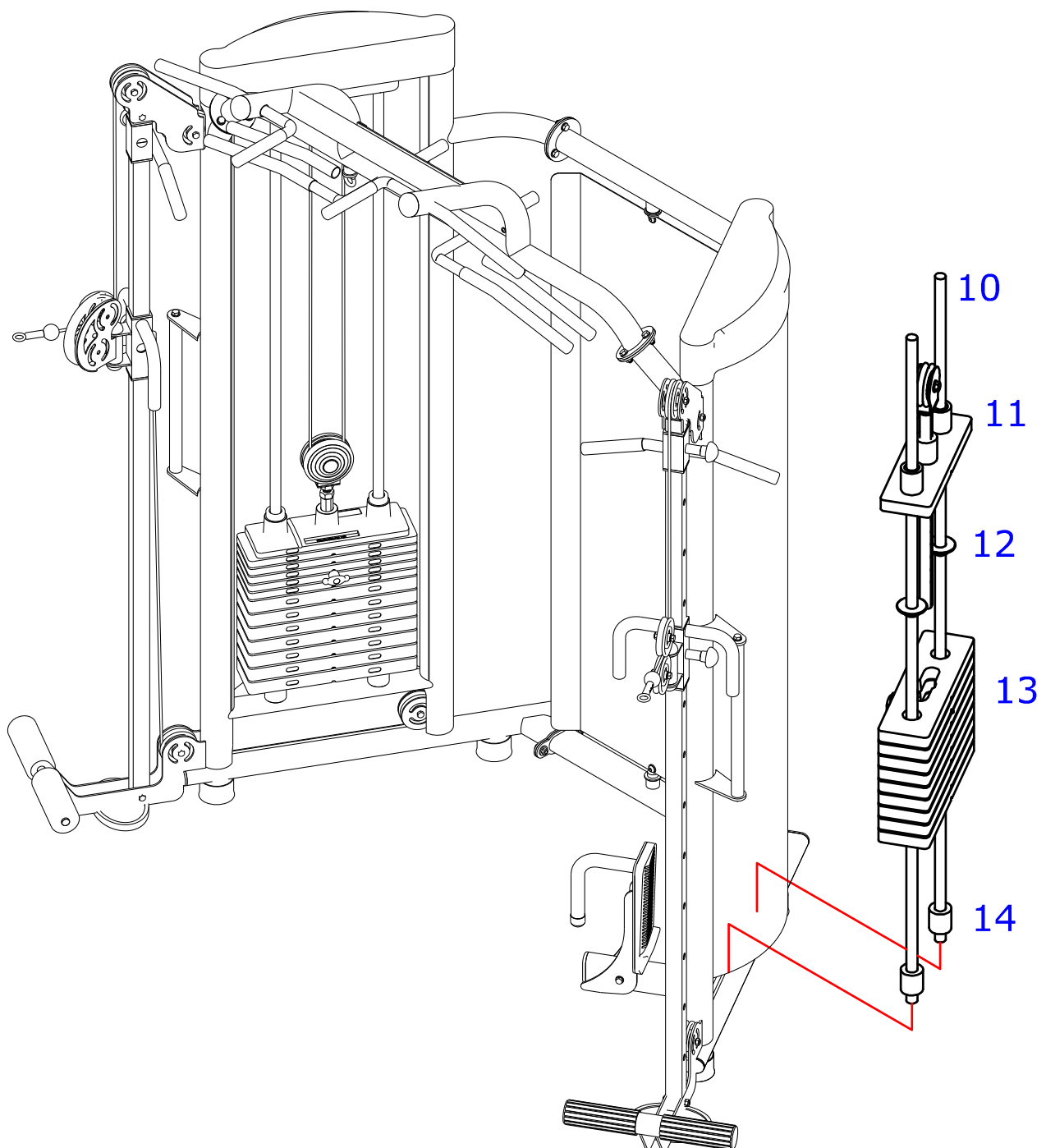
Procedimentos de Montagem - 1ª Etapa

Inicie a montagem juntando a torre do lado esquerdo (1), a torre do lado direito (2) e a trave de junção-barra fixa (3), utilizando parafusos *allen* com cabeça abaolada 3/8"X1"UNC e porcas *parlock* 3/8"UNC. Em seguida coloque o suporte para acessórios (9) e as pegadas de apoio laterais (8), também com parafusos e porcas 3/8"UNC, depois coloque o suporte da roldana dupla (5) e a pegada de apoio frontal (6) na flauta de regulagem (4). Parafuse a flauta de regulagem na torre utilizando parafusos 3/8"X2 1/2UNC e porcas *parlock* 3/8"UNC. Com parafusos 12XX120mm e porca 12mm, coloque a roldana dupla giratória (7) no suporte da roldana dupla (5).



Procedimentos de Montagem - 2ª Etapa

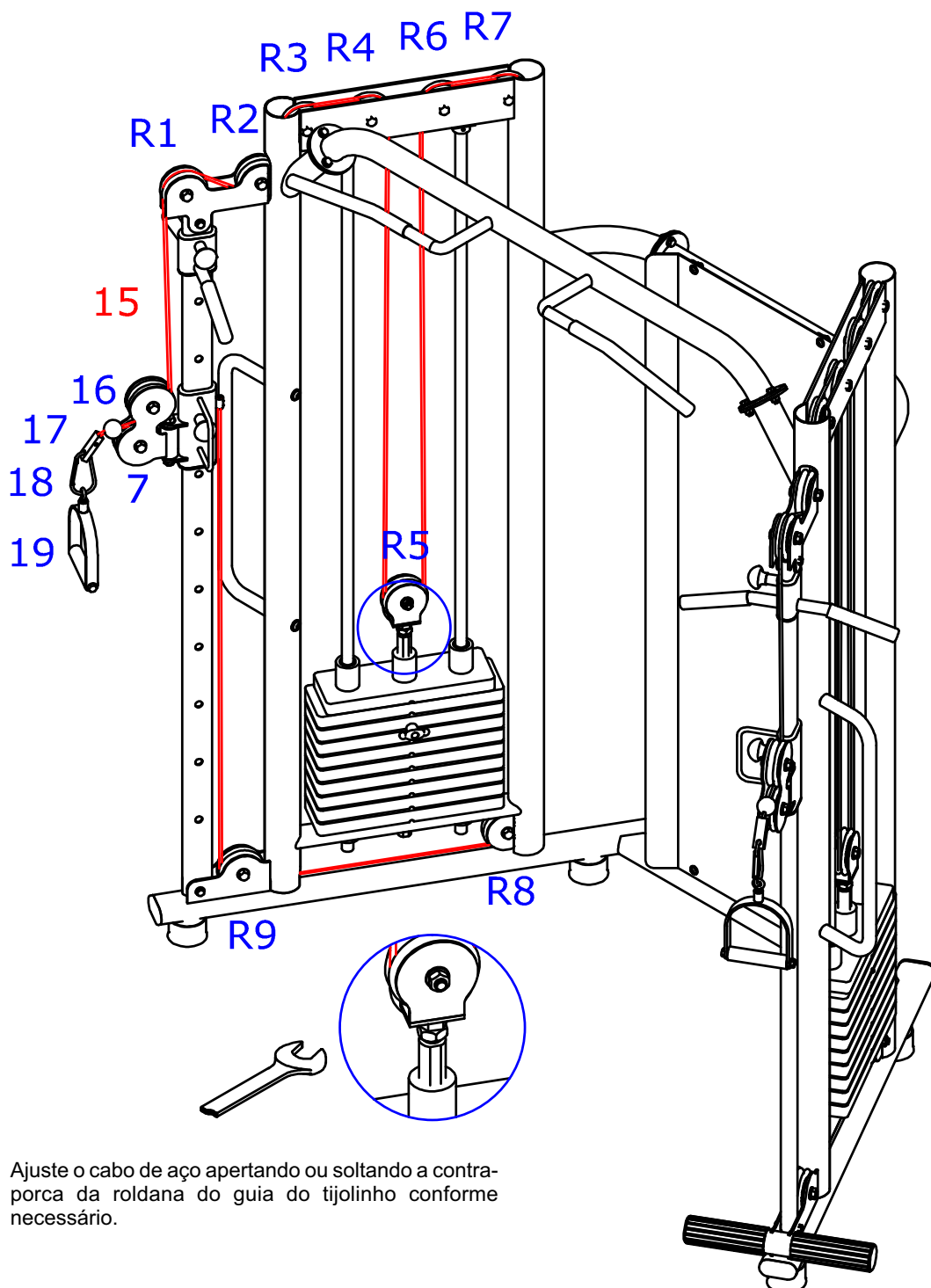
Coloque as hastes (10) na base da torre deixando a extremidade que possui um furo para cima, e monte os tijolinhos como mostra a sequência abaixo, sempre colocando os anéis espaçadores (12) entre um e outro tijolinho. Coloque por último o guia do tijolinho (11) e parafuse as hastes utilizando parafuso *allen* sem cabeça 1/4"X1 1/4" na parte superior da torre.



Procedimentos de Montagem - 3ª Etapa

Comece a montagem do cabo de aço (15) prendendo uma das pontas ao terminal do cabo de aço (17) através de 2 parafusos *allen* sem cabeça 5/16X1/2"UNC, coloque a bola do cabo de aço(16), passe-o entre as duas roldanas da peça giratória (7) e siga a sequência das roldanas numeradas da seguinte forma:

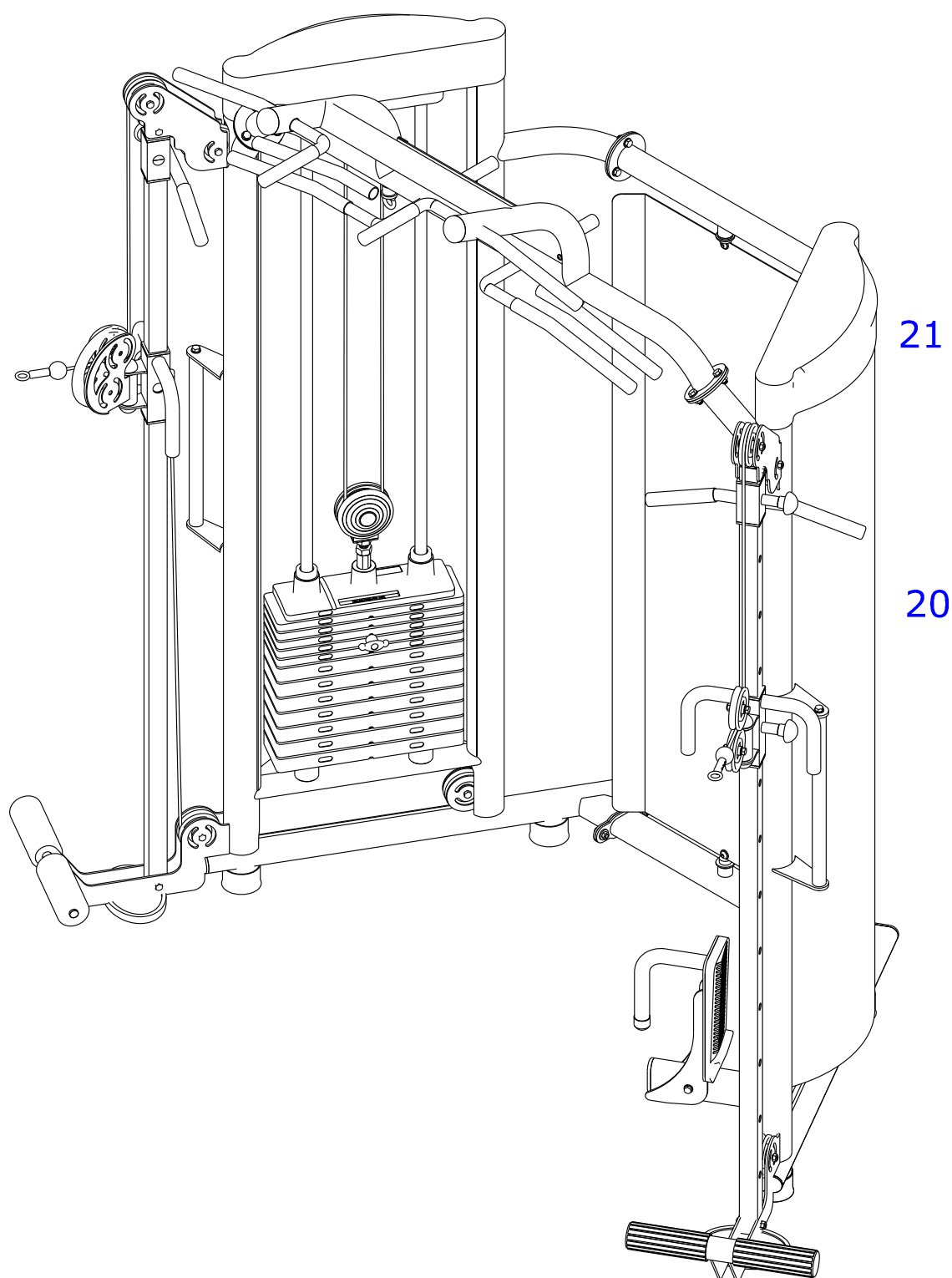
Por cima da roldana R1, por baixo da roldana R2, suba por dentro do tubo da torre e passe por cima da roldana R3, por cima da roldana R4, por baixo da roldana R5, por cima da roldana R6, por cima da roldana R7, desça por dentro do tubo da torre e passe por baixo da roldana R8 e por baixo da roldana R9. Prenda a ponta no terminal que se encontra no lado posterior do suporte da roldana dupla (R5), utilizando 2 parafusos *allen* sem cabeça 5/16"X5/16"UNC.



Ajuste o cabo de aço apertando ou soltando a contra-porca da roldana do guia do tijolinho conforme necessário.

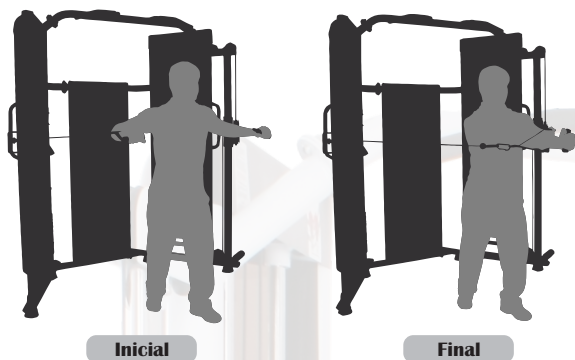
Procedimentos de Montagem - 4ª Etapa

Para finalizar encaixe a carenagem do tijolinho (20) e por último a carenagem superior da torre (21).



Exercícios Sugeridos

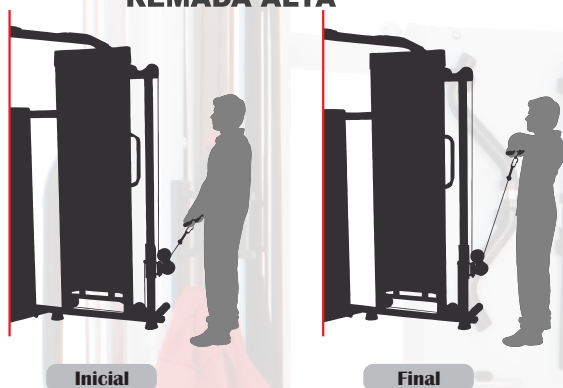
PEITORAL



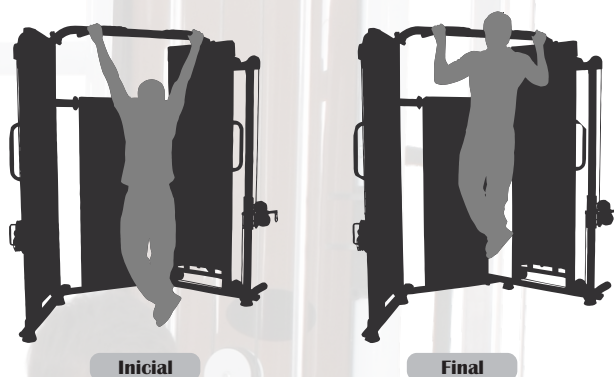
REMADA UNILATERAL



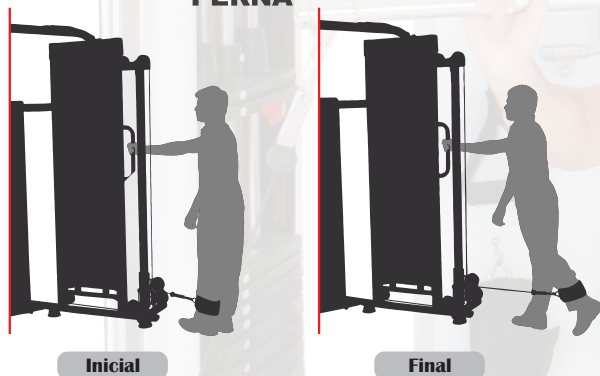
REMADA ALTA



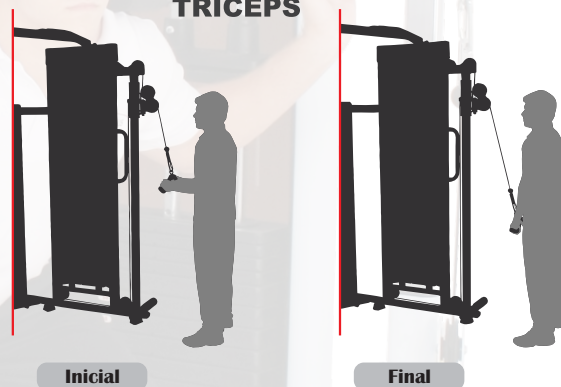
BARRA FIXA



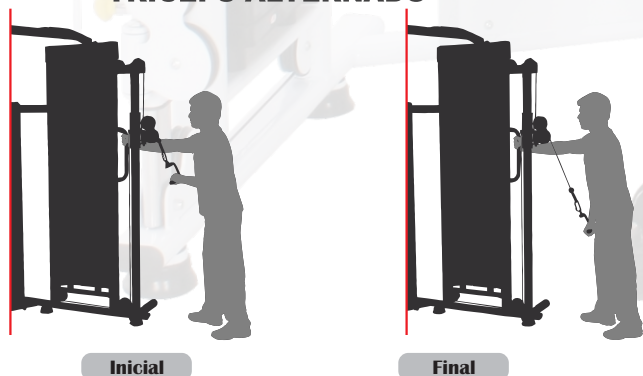
PERNA



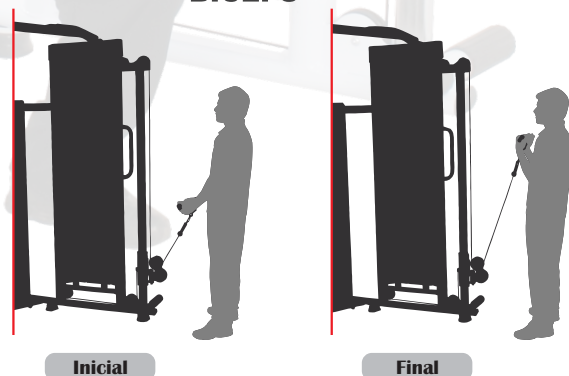
TRÍCEPS



TRÍCEPS ALTERNADO



BÍCEPS



Está demonstrado nas figuras acima 1 exercício de cada categoria muscular, sendo que a Multiestação permite a realização de inúmeras variações de treino ao usuário.

DICAS

- 1 - Faça aquecimentos e alongamento antes de qualquer exercício, pois tal procedimento previne a incidência de lesões do sistema locomotor, e melhora a irrigação sanguínea localizada, tornando o sistema muscular mais apto ao exercício.
- 2 - Não exagere no exercício, pois o excesso, além de não trazer vantagens poderá ser prejudicial.
- 3 - Use roupas adequadas à atividade física, levando em consideração a temperatura ambiente. Caso esteja frio, use agasalhos adequados à atividade física, e em dias de calor procure usar roupas leves que permitam ao seu organismo uma melhor transpiração.
- 4 - 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 corpo).
- 5 - Prefira a ingestão de alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas), isso lhe ajudará nos resultados almejados.
- 6 - Dê intervalos de pelo menos duas horas após as refeições para iniciar os exercícios.
- 7 - Tome bastante água, pois ajudará na hidratação e melhora da temperatura interna do seu organismo.
- 8 - Em caso de viagem superior a 30 dias, coloque o equipamento em lugar seco, longe de calor excessivo e cubra-o com uma capa protetora.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- 1 - Uma sequência de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia -- 2 a 3 vezes por semana, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, fazendo o coração ficar mais forte e eficiente.
- 2 - Aumento do metabolismo basal, isto é, mesmo quando a pessoa estiver em repouso o seu metabolismo será mais forte, ajudando a manter os níveis de colesterol e triglicérides normalizados.
- 3 - Aumento da absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc), que promove maior resistência óssea e previne a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose).
- 4 - Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de gordura corporal.
- 5 - Melhoria dos reflexos musculares, ocasionando respostas mais ágeis às tarefas diárias por parte do organismo.

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

- 1 - Capacidade Mental: Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.
- 2 - 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.
- 3 - Depressão: Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios físicos pelo menos 3 vezes na semana, obtêm melhoras em seu quadro clínico.
- 4 - 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, reduzindo assim o risco de adquirir diabetes.
- 5 - Envelhecimento: Ao fortalecer os músculos, o coração, e amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios também ajudam a manter independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.
- 6 - Ossos: Exercícios regulares com pesos (musculação) são fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.
- 7 - Sono: Quem se exercita dorme mais facilmente, possui um sono tranquilo e acorda reestabelecido.
- 8 - 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.

CONTROLE DE QUALIDADE

Os produtos PHYSICUS passam por um rigoroso processo de controle de qualidade, tudo para que você tenha o melhor para sua atividade física/prática esportiva.

TERMO DE GARANTIA

A Physicus Industria de Aparelhos Esportivos Ltda, cadastrada pelo CNPJ 67.775.197/0001-01, situada à Rodovia Feliciano Salles Cunha, Km 566, Bairro Limoeiro, na cidade de Auriflama-SP, garante ao comprador original do equipamento abaixo qualificado, que o mesmo está isento de qualquer defeito oriundo da fabricação, montagem ou das matérias-primas a ele empregadas.

Desta forma, oferece garantia pelo prazo de 3 anos (estrutura e pintura), 06 meses (tapeçaria) e 03 meses (cromação), contados a partir da data de entrega e vistoria do(s) aparelho(s) pelo receptor. Pinos de engate rápido, cabo de aço, ponteiras, redutores, carenagem, adesivos, roldanas, manoplas, *nico press*, pisantes e periféricos: os componentes descritos possuem garantia, desde que detectado o defeito de fabricação e constatado no momento do recebimento do produto, e sujeito a análise por parte do Departamento de Assistência Técnica da Physicus.

Este termo não abrange cobertura por:

- Avarias causadas no transporte indevido ou de forma não autorizada e reconhecida legalmente pela remetente (transporte próprio do comprador);
- Ausência de reclamação do comprador em caso de defeito de fabricação, que deverá ser aferido no prazo máximo de 07 dias contados a partir da data de entrega;
- Danos causados por mau uso, falta de lubrificação, reparos em oficinas ou por pessoas não autorizadas, aplicação de componentes que não sejam de nossa distribuição;
- Furto ou roubo, pane em instalações elétricas, incêndio, raio, explosão, vendaval, inundação, ou qualquer outro fato inerente da natureza, caso fortuito ou força maior;
- Uso inadequado ou indevido.

Havendo a necessidade de que o comprador acione o direito de garantia, não será esta hipótese considerada motivo para rescisão da compra, ou fundamento para indenização.

Todo equipamento segue com uma plaqueta (parte frontal do equipamento) contendo número de série, data de fabricação e logotipo da fabricante, e jamais poderá ser removida, visto que esta será de suma importância para o cumprimento das especificações deste termo.

A ocorrência de qualquer defeito de fabricação, devidamente comprovado durante o período supracitado (termo de garantia), assegura ao comprador original, a troca ou o reparo do aparelho defeituoso a critério da fabricante, desde que se enquadre nas condições já especificadas deste termo.

Não estarão sujeitas às coberturas acima dispostas, peças que porventura vierem a ser trocadas dentro de qualquer prazo por danos causados por mau uso ou conservação.

Entre em contato com o departamento de vendas da fabricante para informações quanto a garantia adicional.

Obs.: Preencher as fichas de garantia e enviar a 1ª via para a Physicus

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 -- SP 310

CEP: 15350-000 Auriflama -- SP

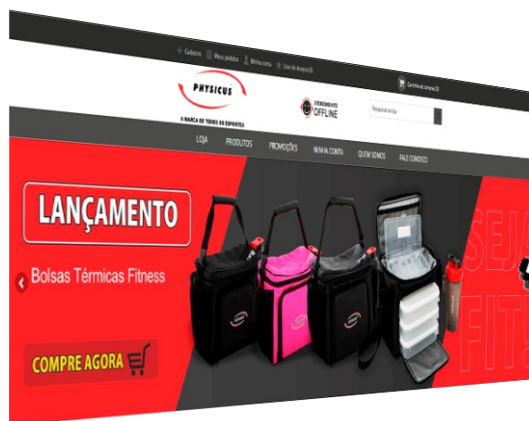
Fone: (17) 3482 9500

E-Mail: assistenciatecnica@physicus.com.br

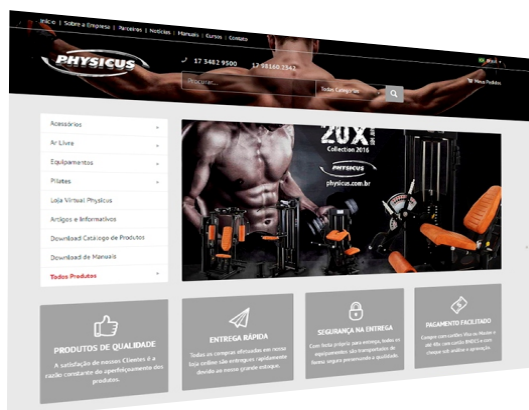
www.physicus.com.br

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"

