



Visite-nos, você vai se encantar!



Somente uma empresa assim  
pode oferecer a qualidade  
que você merece!

# MANUAL DO USUÁRIO

## Esteira Elétrica Profissional

# PH2000



### VISITE NOSSOS SITES

[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)

[www.physicus.com.br/arlivre](http://www.physicus.com.br/arlivre)

[www.physicus.com.br/pendulo](http://www.physicus.com.br/pendulo)

[www.physicus.com.br/ginasticalaboral](http://www.physicus.com.br/ginasticalaboral)

[www.physicus.com.br/apadef](http://www.physicus.com.br/apadef)

[www.physicus.com.br/aerobjump](http://www.physicus.com.br/aerobjump)

[www.physicus.com.br/melhoridade](http://www.physicus.com.br/melhoridade)

[www.physicus.com.br/artesmarciais](http://www.physicus.com.br/artesmarciais)

[www.physicus.com.br/hidrojump](http://www.physicus.com.br/hidrojump)

[www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional](http://www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional)

[www.physicus.com.br/patrocínios](http://www.physicus.com.br/patrocínios)

[www.physicus.com.br/pilates](http://www.physicus.com.br/pilates)

[www.physicus.com.br/clinicaeavaliacaofisica](http://www.physicus.com.br/clinicaeavaliacaofisica)

[www.physicus.com.br/saudeebemestar](http://www.physicus.com.br/saudeebemestar)

[www.physicus.com.br/vibotrainer](http://www.physicus.com.br/vibotrainer)

[www.physicus.com.br/educacao](http://www.physicus.com.br/educacao)

[www.physicus.com.br/eventos](http://www.physicus.com.br/eventos)

[www.physicus.com.br/futebol](http://www.physicus.com.br/futebol)

[www.physicus.com.br/esporteemacao](http://www.physicus.com.br/esporteemacao)

[www.physicus.com.br/viradinhaesportiva](http://www.physicus.com.br/viradinhaesportiva)

[www.physicus.com.br/confecoos](http://www.physicus.com.br/confecoos)

[www.physicus.com.br/bolas](http://www.physicus.com.br/bolas)

[www.physicus.com.br/shop](http://www.physicus.com.br/shop)

[www.physicus.com.br/locacao](http://www.physicus.com.br/locacao)

[www.physicus.com.br/turismoecoessportivo](http://www.physicus.com.br/turismoecoessportivo)

### E-MAILS - MSN

- » [agendamento@physicus.com.br](mailto:agendamento@physicus.com.br)
- » [assessoria@physicus.com.br](mailto:assessoria@physicus.com.br)
- » [assistenciatecnica@physicus.com.br](mailto:assistenciatecnica@physicus.com.br)
- » [compras@physicus.com.br](mailto:compras@physicus.com.br)
- » [contabilidade@physicus.com.br](mailto:contabilidade@physicus.com.br)
- » [contasapagar@physicus.com.br](mailto:contasapagar@physicus.com.br)
- » [departamentopessoal@physicus.com.br](mailto:departamentopessoal@physicus.com.br)
- » [duvidas@physicus.com.br](mailto:duvidas@physicus.com.br)
- » [equipe.eventos@physicus.com.br](mailto:equipe.eventos@physicus.com.br)
- » [eventos@physicus.com.br](mailto:eventos@physicus.com.br)
- » [financeiro@physicus.com.br](mailto:financeiro@physicus.com.br)
- » [garantiaadicional@physicus.com.br](mailto:garantiaadicional@physicus.com.br)
- » [gerencia@physicus.com.br](mailto:gerencia@physicus.com.br)
- » [informatica@physicus.com.br](mailto:informatica@physicus.com.br)
- » [juridico@physicus.com.br](mailto:juridico@physicus.com.br)
- » [licitacao@physicus.com.br](mailto:licitacao@physicus.com.br)
- » [locacao.equipamentos@physicus.com.br](mailto:locacao.equipamentos@physicus.com.br)
- » [marketing@physicus.com.br](mailto:marketing@physicus.com.br)
- » [parceiros@physicus.com.br](mailto:parceiros@physicus.com.br)
- » [producao@physicus.com.br](mailto:producao@physicus.com.br)
- » [projetos@physicus.com.br](mailto:projetos@physicus.com.br)
- » [projetovisual@physicus.com.br](mailto:projetovisual@physicus.com.br)
- » [qualidade@physicus.com.br](mailto:qualidade@physicus.com.br)
- » [vendas@physicus.com.br](mailto:vendas@physicus.com.br)
- » [imprensa@physicus.com.br](mailto:imprensa@physicus.com.br)
- » [logistica@physicus.com.br](mailto:logistica@physicus.com.br)
- » [fisioterapia@physicus.com.br](mailto:fisioterapia@physicus.com.br)
- » [piloto@physicus.com.br](mailto:piloto@physicus.com.br)
- » [trade@physicus.com.br](mailto:trade@physicus.com.br)

A MAIOR EMPRESA DE EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS DA AMÉRICA LATINA



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

[www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br)



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

# ÍNDICE

Especificações Técnicas.....	02
Apresentação.....	02
Painel.....	03
Indicações.....	03
Sistema de Controle de Velocidade.....	04
Funções das Teclas.....	04
Função.....	04
Parada Gradual.....	04
Programas.....	04
Velocidade.....	05
Zerar.....	05
Cancela.....	05
Enter.....	05
Iniciar e Parar.....	05
Monitorando Sua Frequência Cardíaca.....	05
Importante.....	05
Recomendações de Segurança.....	05
Precauções.....	06
Manutenção Periódica.....	06
Limpeza.....	07
Controle de Qualidade.....	07
Termo de Garantia.....	07
Fichas de Garantia.....	08
Procedimento para Instalação da Esteira.....	09
Dicas.....	09
Benefícios da Atividade Física.....	10
Importância da Atividade Física.....	10

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS



**Código: PHE 167**

Comprimento.....	1,77 m
Largura.....	0,77 m
Altura.....	1,36 m
Peso.....	90 kg
Capacidade de Utilização.....	150 kg
Voltagem.....	110 ou 220 v*

\*à escolher

**PRODUTO  
100% NACIONAL**

## APRESENTAÇÃO

A PHYSICUS, sempre pensando no bem estar geral desenvolve produtos que venham proporcionar a você o melhor em qualidade de vida, sempre com segurança e performance. Este produto poderá ser utilizado por todo tipo de pessoas, desde idosos a atletas, ou quem necessitar de recuperação física. Parabéns pela aquisição da ESTEIRA ELÉTRICA PROFISSIONAL PH 2000. É sua oportunidade de entrar em forma!

### Abaixo alguns benefícios da Esteira PH 2000:

- Promove melhora no sistema cardio-respiratório;
- Tonifica os músculos dos membros inferiores: glúteos, coxas, pernas;
- Melhora a circulação sanguínea das pernas facilitando o retorno venoso;
- Fortalece as articulações;
- Ajuda a manter o peso corporal ideal.

Antes de iniciar qualquer atividade física, PROCURE UM MÉDICO para fazer exames clínicos e saber se possui alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos, além de ser importante contar com a orientação de um profissional de educação física. Só assim você poderá se exercitar com maior tranquilidade.



Capacidade de utilização de 150 Kg e largura da manta de 42 cm



Rodas frontais para transporte e voltagem 110/220v



Painel digital com botão de segurança e programação prédefinida



Pegadas emborrachadas com sensor de batimentos cardíacos Hand Grip

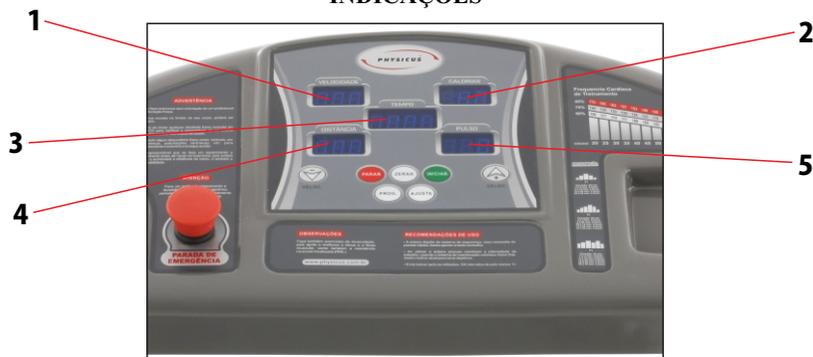


Amortecedores de impacto com sistema de regulagem de altura

# PAINEL



## INDICAÇÕES



### VISOR 1

Indica velocidade, de 1,5 a 18 km/h. Em *stand by* indica hora.

### VISOR 2

Indica consumo de calorías. De 0.1 a 9999 kcal (quilocalorias). Em *stand by* indica ano.

### VISOR 3

Indica tempo decorrido, de 00:01 a 99:59 horas. Em *stand by* indica temperatura.

### VISOR 4

Indica distância percorrida. A indicação inicia-se em 0.001 (um metro) até 9999 km. Possui a indicação em metros até 9.999 km, após indica a cada 10 metros até 99.99 km, em seguida indica a cada 100 metros até 999.9 km, e por fim a cada 1 km até 9999 km. Em *stand by* indica dias mensais.

### VISOR 5

Indica frequência cardíaca. De 0 a 220 BPM (batimentos por minuto). Em *stand by* indica dias semanais.

## SISTEMA DE CONTROLE DE VELOCIDADE

O controle se dá com a saída de frequência para inversor WEG CFW10.

## FUNÇÕES DAS TECLAS

### FUNÇÃO

A tecla Função serve para ajustar um valor de TEMPO, DISTÂNCIA ou CALORIAS para servir de meta. Ao se definir um valor para um desses parâmetros e pressionar a tecla enter até confirmar os outros parâmetros, em seguida pressionar a tecla iniciar, a esteira começa a funcionar e o parâmetro irá contar regressivamente até atingir 0 (zero), neste momento a esteira para de funcionar até outro comando iniciar. No caso de mais que um parâmetro ser ajustado, a esteira irá funcionar ATÉ O PRIMEIRO PARÂMETRO ATINGIR 0 (ZERO).

### PARADA GRADUAL

A função Parada Gradual, executa o seguinte procedimento de parada dependendo da velocidade da esteira.

- Velocidade abaixo de 10 km/h -- Parada Gradual reduz a velocidade para a metade, e permanece assim por 1,5 minutos para depois parar o motor completamente.
- Velocidade acima de 10 km/h -- Parada Gradual reduz a velocidade para 5 km/h, e permanece assim por 3 minutos para depois parar o motor completamente.

### PROGRAMAS

Para selecionar um programa pressione a tecla programa, em seguida navegue pelos níveis com as setas de velocidade (▲) e (▼), e para selecionar um nível pressione Enter. Para iniciar o programa pressione Iniciar.

### Descrição dos Programas:

**Programa 1:** - Duração de 30 minutos | Velocidade: mínima 3 km/h, máxima 5 km/h.

**Programa 2:** - Duração de 30 minutos | Velocidade: mínima 3 km/h, máxima 6 km/h.

**Programa 3:** - Duração de 30 minutos | Velocidade: mínima 4 km/h, máxima 8 km/h.

### Fases do Programa (tempo/velocidade)

FASE	Prog. 1	Prog. 2	Prog. 3
1	4min. / 3km/h	4min. / 3km/h	4min. / 4km/h
2	6min. / 4km/h	6min. / 5km/h	4min. / 5km/h
3	10min. / 5km/h	10min. / 6km/h	6min. / 6km/h
4	6min. / 4km/h	6min. / 5km/h	8min. / 8km/h
5	4min. / 3km/h	4min. / 3km/h	4min. / 4km/h
6	—	—	4min. / 4km/h
7	—	—	—
<b>tempo total</b>	<b>30 min.</b>	<b>30 min.</b>	<b>30 min.</b>

## VELOCIDADE E

Ajusta a velocidade da atividade na esteira, de 1.5 a 18 km/h.

## ZERAR

Essa tecla apaga os parâmetros.

## CANCELAR

Zera toda a programação feita na placa.

## ENTER

Apenas confirma os parâmetros selecionados.

## INICIAR E PARAR

Inicia / Para a atividade da esteira.

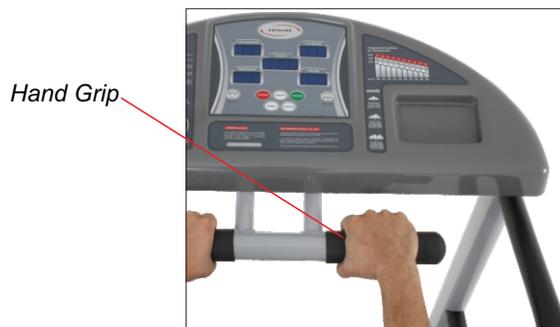
## PARADA DE EMERGÊNCIA

O botão Parada de Emergência tem o mesmo efeito que a tecla Parar, porém deve ser usado somente em casos de emergência.

## MONITORANDO SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa fazer o controle fisiológico durante os exercícios dentro de sua intensidade ideal de trabalho, possibilitando atingir os objetivos dentro da margem de segurança, sem levar riscos ao seu organismo.

Lembrando: cada pessoa possui seu nível ideal de treinamento. Procure a ajuda de um profissional de Educação Física para estabelecer seu nível de treino ideal.



**OBS.: Para que seja feita a aferição de sua frequência cardíaca, ambas as mãos deverão segurar no sensor hand grip (ver imagem).**

## IMPORTANTE

Quando nenhuma tecla for pressionada durante 1,5 minutos ou a esteira ficar sem movimento, a exibição do display entra em *stand by*. Para voltar, aperte qualquer tecla que a esteira ficará pronta para continuar a atividade.

## RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA

NUNCA deixe crianças brincarem na Esteira, pois poderá ser perigoso.

NÃO deixe crianças próximas a Esteira quando você estiver se exercitando.

CUIDADO com o uso da esteira quando em adaptação de equipamento óptico (óculos, lentes, etc) ou por falta dele.

NÃO faça exercícios na Esteira com vestimentas inadequadas. Além de ser perigoso, poderá limitar os movimentos e dependendo do tipo de tecido impedir a transpiração, aumentando em demasia a temperatura corporal.

## PRECAUÇÕES

Sempre utilize calçados próprios para a prática de exercícios, antiderrapantes e que não contenham partes metálicas no solado, evitando assim desgastes à máquina.

## MANUTENÇÃO PERIÓDICA

### Lubrificação:

- Durante os primeiros 15 dias lubrifique a Esteira duas vezes ao dia;
- Após os 15 dias lubrifique a cada dia de uso;
- Utilize somente silicone de alta viscosidade (original Physicus);
- Desligue a esteira para efetuar a lubrificação;
- Aplique silicone entre a lona e o deck.

### Instruções de aplicação:

Levante a lona com uma das mãos e com a outra aplique o silicone, lubrificando principalmente o centro do deck (ver foto ilustrativa).

Silicone lubrificante original Physicus



Após a lubrificação da Esteira inicie as atividades normalmente.

Obs.: A lubrificação não deverá ser excessiva.

### Centralização da lona da esteira:

A lona das esteiras PH 2000 vem pré-ajustada de fábrica, mas cada usuário tende a forçar mais um lado com o pé direito ou esquerdo. Se a lona começar a patinar ou mover-se para um dos lados, precisará ser ajustada. Para ajustá-la corretamente, remova a carenagem traseira (dois parafusos), e utilize os parafusos localizados na parte traseira da esteira (parafusos de fixação do rolete), conforme instruções a seguir:

- Se a lona patinar, gire os parafusos em sentido horário para esticá-la.
- Se a lona mover-se para um dos lados, ligue a esteira na velocidade mínima e siga as instruções abaixo:
- Se a lona se move para a direita, gire o parafuso do lado direito em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado esquerdo em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.
- Se a lona se move para a esquerda, gire o parafuso do lado esquerdo em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado direito em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

Obs: para ajuste dos parafusos utilize uma chave tipo L14.



Retirada da carenagem traseira



Ajuste dos parafusos/lona

### Considerações importantes:

Tome cuidado para não esticar a lona excessivamente, pois poderá provocar uma ruptura na emenda da mesma. Caso ocorra algum problema no equipamento não previsto neste manual, orientamos que procure a assistência técnica de seu revendedor mais próximo ou entre em contato diretamente com a Physicus.

## LIMPEZA

- Mantenha os aparelhos sempre limpos.
- Para a limpeza dos aparelhos, deve ser utilizado apenas um pano limpo levemente umedecido com água.
- Sempre faça os procedimentos de limpeza com o equipamento desligado, preferencialmente fora da tomada de energia.

## 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 12 meses (motor, estrutura e inversor de frequência) e 06 meses (painel, rolete, deck e lona), contados a partir da data de entrega e vistoria do(s) aparelho(s) pelo receptor.

### 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 ao lado e enviar para a Physicus**

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 -- SP 310  
CEP: 15350-000 Auriflama -- SP  
Fone: (17) 3482 9500  
E-Mail: duvidas@physicus.com.br  
www.physicus.com.br

NOME DO PRODUTO: \_\_\_\_\_  
CÓDIGO: \_\_\_\_\_ COR: \_\_\_\_\_  
NÚMERO DE SÉRIE: \_\_\_\_\_  
DATA DE FABRICAÇÃO: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
REVENDEDOR: \_\_\_\_\_  
DATA DA COMPRA: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
COMPRADOR: \_\_\_\_\_  
CNPJ/CPF: \_\_\_\_\_  
ENDEREÇO: \_\_\_\_\_  
CEP: \_\_\_\_\_ CIDADE: \_\_\_\_\_ UF: \_\_\_\_\_  
TELEFONE: \_\_\_\_\_

PHYSICUS INDÚSTRIA DE APARELHOS ESPORTIVOS LTDA.

\_\_\_\_\_  
COMPRADOR (a)

1ª via – Fábrica / Revenda

2ª via – Cliente

Obs: Não será considerada a garantia deste aparelho se esta ficha não estiver preenchida por completo.

**1ª Via**

NOME DO PRODUTO: \_\_\_\_\_  
CÓDIGO: \_\_\_\_\_ COR: \_\_\_\_\_  
NÚMERO DE SÉRIE: \_\_\_\_\_  
DATA DE FABRICAÇÃO: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
REVENDEDOR: \_\_\_\_\_  
DATA DA COMPRA: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
COMPRADOR: \_\_\_\_\_  
CNPJ/CPF: \_\_\_\_\_  
ENDEREÇO: \_\_\_\_\_  
CEP: \_\_\_\_\_ CIDADE: \_\_\_\_\_ UF: \_\_\_\_\_  
TELEFONE: \_\_\_\_\_

PHYSICUS INDÚSTRIA DE APARELHOS ESPORTIVOS LTDA.

\_\_\_\_\_  
COMPRADOR (a)

1ª via – Fábrica / Revenda

2ª via – Cliente

Obs: Não será considerada a garantia deste aparelho se esta ficha não estiver preenchida por completo.

**2ª Via**

## PROCEDIMENTO PARA INSTALAÇÃO DA ESTEIRA PH 2000

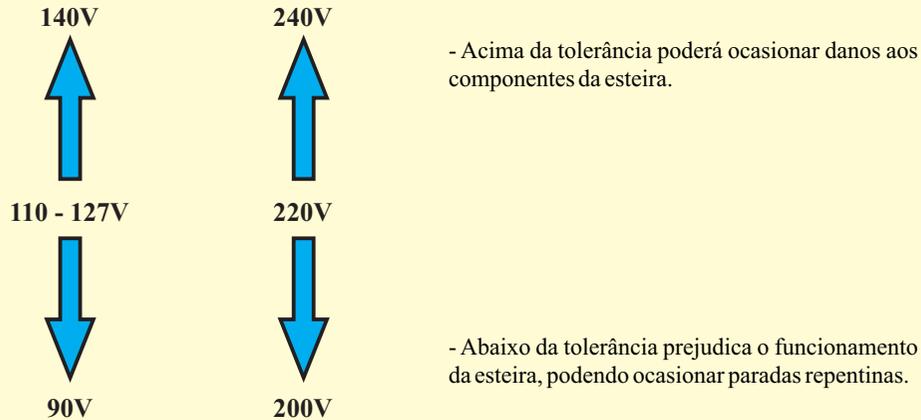
- Circuito individual para instalações em 110 - 127V: utilizar condutor (fio) 6 mm e disjuntor monopolar DIN de 32A (amperes).

- Circuito individual para instalações em 220 - 240V: utilizar condutor (fio) 2,5 mm e disjuntor bipolar DIN de 16A (amperes).

### OBSERVAÇÃO

Utilizar tomadas padronizadas (ABNT) correspondente ao circuito e devidamente aterradas.

### OSCILAÇÃO DE ENERGIA



### ADVERTÊNCIAS

É proibido o uso de extensões e multiplicadores de toma T.

### 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.