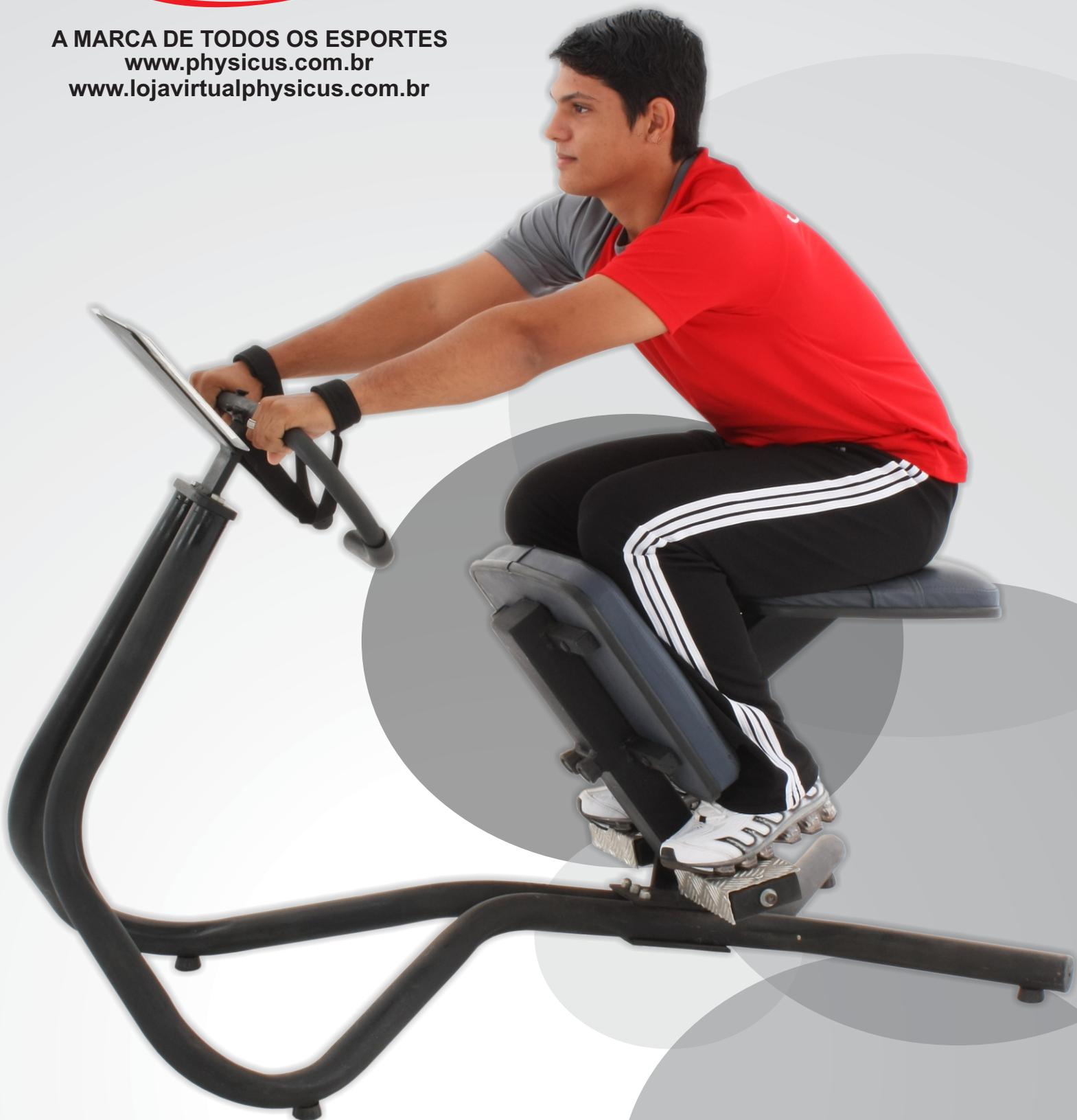


MANUAL DE INSTRUÇÃO



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



Cuidados e Advertências

Este equipamento foi desenvolvido para lhe proporcionar momentos de bem-estar, saúde como também atividade física. Procure tirar o máximo proveito do mesmo, tornando-o de grande utilidade valorizando o investimento.

Este equipamento foi construído seguindo as normas mais rígidas em seu processo fabril, levando em consideração o material utilizado, como tubos, pinturas, rolamentos, parafusos de fixação, tudo para proporcionar o máximo em segurança aos usuários. A fim de evitar acidentes e usar o equipamento com o máximo de segurança leve em consideração os itens abaixo:

1. Antes de começar os movimentos no Physialong, faça os ajustes necessários no sistema de regulagem para ajustá-lo ao seu tamanho e biótipo.
2. Ao utilizar o equipamento retire óculos, jóias, relógios, brincos, pulseiras e etc.
3. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o equipamento.
4. Ao utilizar o equipamento as outras pessoas devem manter-se distantes do mesmo.
5. Durante o uso ao sentir algum desconforto pare imediatamente o exercício e procure ajuda.
6. Evite utilizar o equipamento logo após as refeições.

Garantia

- pintura: 1 (um) ano de garantia;
- estofado: 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.

Instruções Gerais

Use o Physialong para aumentar sua flexibilidade, ampliar suas possibilidades de movimentação e amenizar a tensão muscular. Para alongar os principais grupos musculares eficientemente, siga os exercícios de alongamento essenciais exemplificados abaixo:

ATENÇÃO

As munhequeiras devem ser usadas a todo momento durante sua rotina de alongamento e seu acento deve estar apoiado no chão. Não sente nas extremidades do acento.

PARTE INFERIOR DAS COSTAS



Comece com o acento posicionado para a frente. Segure a barra superior com as palmas das mãos voltadas para baixo.

PARTE DE TRÁS DAS COSTAS



Segure a barra inferior com as palmas das mãos voltadas para baixo. Mantenha reta a perna que fica estendida. Movimente os pés para cima e para baixo, alternando ponta do pé e calcanhar. Repita com a outra perna.

PARTE SUPERIOR DAS COSTAS



Segure a barra superior com as palmas das mãos voltadas para cima. Para intensificar este alongamento, olhe para cima, direita ou esquerda

QADRIS, PERNAS E COSTAS



Segure a barra superior com as palmas das mãos voltadas para baixo. Coloque as duas mãos para o lado esquerdo da barra. Estenda a perna esquerda na direção do lado direito da barra. Mova seu pé para cima e para baixo, alternando ponta de pé e calcanhar. Repita com a outra perna, dando maior atenção as direções.

PARTE INTERNA DAS COXAS E VIRILHA



Segure a barra inferior com as palmas das mãos voltadas para baixo. Com o acento posicionado para a frente, encoste as solas dos seus pés uma com a outra, na extremidade da almofada para os joelhos.

GLÚTEOS E QADRIS



Segure a barra inferior com as palmas das mãos voltadas para baixo. Coloque seu tornozelo na extremidade da almofada para os joelhos, ou sobre o joelho ou coxa da outra perna. Repita com a outra perna.

OMBROS



Com os braços cruzados, segure a barra superior. Para intensificar este alongamento, olhe para cima, direita ou esquerda. Repita alternando a posição dos braços.

PARTE DA FRENTE DA COXA



Fique em pé de frente para a barra. Segure para se equilibrar. Coloque a parte de cima do seu pé na extremidade da almofada para o joelho. Mantenha sua coluna reta. Dobre a perna que está estendida. Repita com a outra perna.

ALONGUE DEVAGAR, RESPIRANDO NORMALMENTE. REPITA OS MOVIMENTOS DE 5 A 8 VEZES

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



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
Auriflâma/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"