



Visite-nos, você vai se encantar!



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

VISITE NOSSOS SITES

www.physicus.com.br

www.physicus.com.br/arlivre

www.physicus.com.br/pendulo

www.physicus.com.br/ginasticalaboral

www.physicus.com.br/apadef

www.physicus.com.br/aerobjump

www.physicus.com.br/melhoridade

www.physicus.com.br/artesmarciais

www.physicus.com.br/hidrojump

www.physicus.com.br/preparacafisicafuncional

www.physicus.com.br/patrocinios

www.physicus.com.br/pilates

www.physicus.com.br/clinicaeavaliacaofisica

www.physicus.com.br/saudeebemestar

www.physicus.com.br/vibotrainer

www.physicus.com.br/educacao

www.physicus.com.br/eventos

www.physicus.com.br/futebol

www.physicus.com.br/esporteemacao

www.physicus.com.br/viradinhaesportiva

www.physicus.com.br/confecoos

www.physicus.com.br/bolas

www.physicus.com.br/shop

www.physicus.com.br/locacao

www.physicus.com.br/turismoecoativo

E-MAILS - MSN

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



Manual de Instrução
PRANCHA DE MOLAS



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

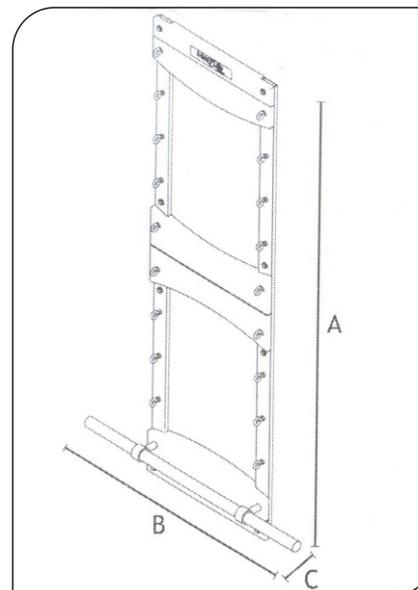
Apresentação do Produto.....	02
Especificação Técnica.....	02
Conteúdo da Embalagem.....	03
Montagem.....	04
Orientações Básicas.....	04
Montagem Passo 1 - Posicionamento.....	04
Montagem Passo 2 - Demarcação da Furação.....	05
Montagem Passo 3 - Instalações dos Parafusos Superiores e Inferiores.....	05
Montagem passo 4 - Encaixe da Barra.....	06
Uso e Regulagem.....	06
A Importância da Prática de Atividade Física.....	07
Dicas.....	08
Garantia.....	08



A Prancha de Molas Physicus é um equipamento versátil, oferecendo diversas opções de movimento e exercícios, com seu formato compacto, é ideal para estúdios e academias que buscam a otimização de espaço.

Versátil, a prancha de Molas permite a execução de exercícios clássicos de equipamentos como Cadillac e o Wall Unit, trabalhando grupos musculares distintos como tronco, braços e pernas, também é recomendada tanto para treinamento de atletas, quanto pessoas em reabilitação física.

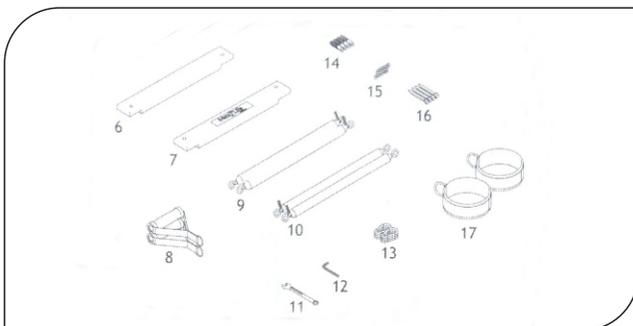
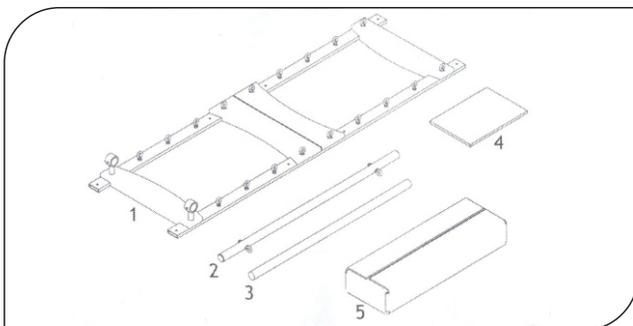
O produto é desenvolvida em madeira nobre maciça Lúpus, proveniente de fontes 100% sustentáveis e renováveis possuindo características de densidade e resistência comparáveis ao carvalho e aparência similar ao mogno, sua estrutura é desenvolvida em aço carbono com acabamento em pintura epóxi, unindo segurança, qualidade e beleza com garantia Physicus.



DIMENSÃO	PRANCHA DE MOLAS
A	1,50 m
B	0,81 m
C	0,10 m

14 Kg

Obs. O peso do equipamento pode sofrer alterações em função da variação de densidade da matéria-prima empregada em sua fabricação.



	Conteúdo
1	Conjunto PM
2	Barra Roll Down
3	Barra PM (Fosco)
4	Kit Manual PM
5	Embalagem PM
6	Painel 1 PM
7	Conjunto Painel Superior PM
8	Alça Mão (2x)
9	Mola OO Preta 2,4x30,5x415 mm (2x)
10	Mola OO Amarela 2,1x28x415 mm (2x)
11	Chave Combinada 11 mm
12	Chave Allen Hexagonal Curta 3/16
13	Mosquetão Trava Simples 7x70 mm (8x)
14	Bucha Plastica 10x50 mm (8x)
15	Arruela Lisa ZB 1,9x7x17 mm (1/4) (8x)
16	Parafuso 5x RS ZB 1/4x3 (8x)
17	Alça Coxa/PE (2x)

Orientações Básicas

A Prancha de Molas deverá ser instalada e utilizado em ambiente propício para prática de pilates. Deverão ser respeitadas as seguintes características na área de instalação do equipamento:

- Nivelamento adequado e estabilidade do piso.
- Baixa umidade
- Proteção contra incidência de raios solares.



Durante a montagem deve-se seguir completamente as orientações contidas neste manual. O equipamento está sujeito a danos durante este processo, portanto tenha cautela ao lidar com componentes e ferramentas. Os danos causados pelo não cumprimento das instruções deste manual são de responsabilidade do consumidor. Em caso de dúvidas ou dificuldades entre em contato com nossa Assistência Técnica Physicus.

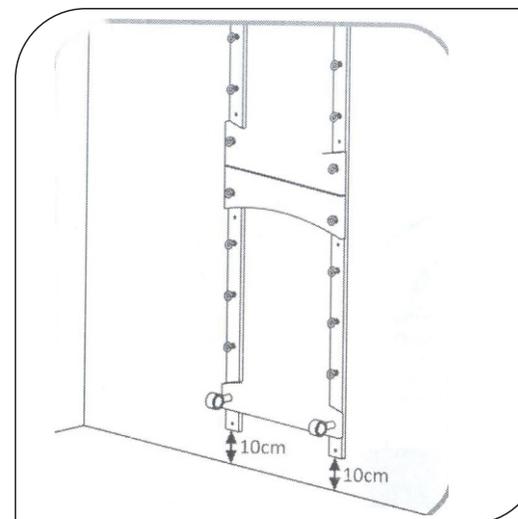


Segundo as orientações contidas neste manual estima-se um tempo de 30 minutos para montagem completa da sua Prancha de Molas Physicus.



É necessário 01 pessoa para realizar a montagem do equipamento.

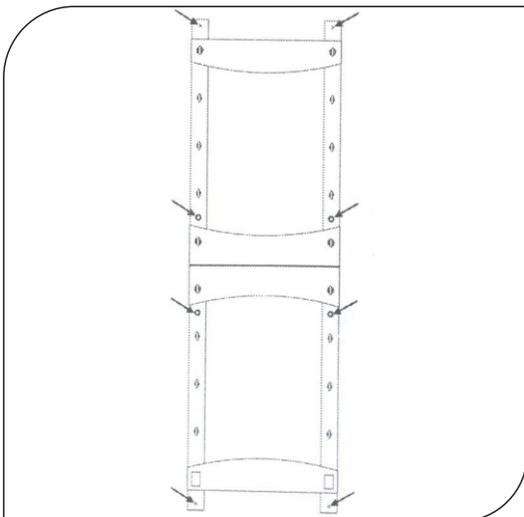
Montagem Passo 1 - Posicionamento



Definido o melhor local para a instalação do equipamento, ajuste a distância entre a base inferior do equipamento e a superior de uso, como padrão, pode ser utilizado a distância de 10 cm. O alinhamento entre a base inferior e o chão deverá ser executado conforme as dimensões indicadas na figura ao lado. Para marcar as medidas, utilize uma trena ou fita métrica. Este alinhamento deve ser garantido ao longo da base inferior da Prancha de Molas. Note que as distâncias exibidas na figura ao lado referem-se à base do painel em relação ao chão, desconsiderando-se quaisquer obstáculos entre estes, tais como: rodapés, tomadas, calhas de fios e etc.

SOLICITE O AUXILIO DE OUTRA PESSOA NESTE PROCEDIMENTO PARA MANTER O EQUIPAMENTO APOIADO E ESTÁVEL.

Montagem Passo 2 - Demarcação da Furação



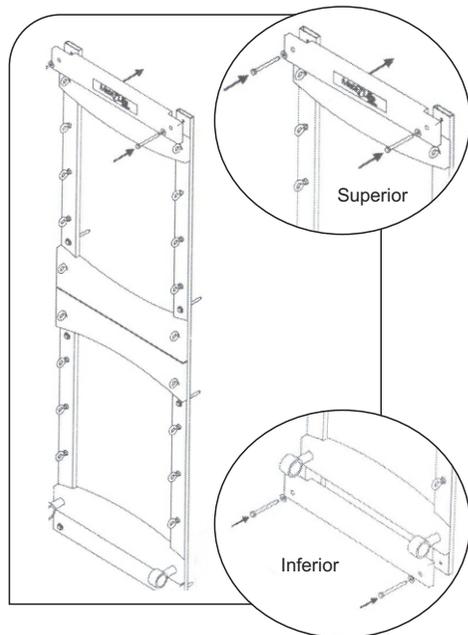
Em seguida, utilize os orifícios para demarcar, com uma caneta ou lápis, o local onde deverá ser efetuada a furação. Marque na parede o centro dos 8 (oito) furos.

Mantenha a Prancha de Molas rente e alinhada a parede durante este procedimento.

Após marcar os pontos na parede, remova a Prancha de Molas e inicie a furação. Utilize uma broca de concreto de 10 mm para executar os furos com até 60 mm de profundidade. A seguir, insira as buchas plásticas 10x50 mm, deixando sua extremidade final rente a superfície.

SOLICITE O AUXILIO DE OUTRA PESSOA NESTE PROCEDIMENTO PARA MANTER O EQUIPAMENTO APOIADO E ESTÁVEL.

Montagem Passo 3 - Instalação dos Parafusos Superiores e Inferiores

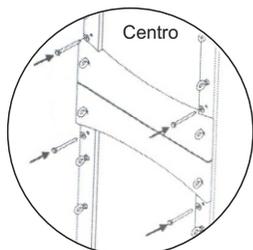


Reposicione a Prancha de Molas, alinhando-a com as buchas instaladas na etapa anterior.

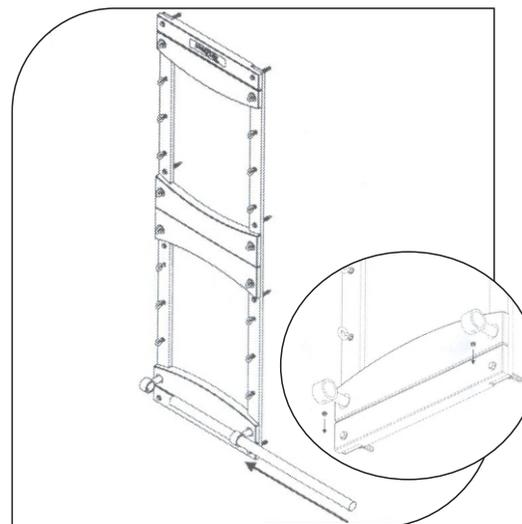
A seguir, posicione o conjunto painel superior PM (com adesivo Physicus) e painel inferior, fixando as estruturas utilizando o parafuso SX RS ZB 1/4x3 e arruela lisa ZB1 9x7x17 mm (1/4). Utilize a chave combinada 11 mm para aperto. Deixe uma pequena folga para efetuar qualquer ajuste fino no alinhamento da Prancha de Molas.

Esse procedimento fixa o painel de madeira ao aparelho e as longarinas à parede.

Termine de fixar a Prancha de Molas parafusando o centro a parede, não apertando até o fim.



Montagem Passo 4 - Encaixe da Barra

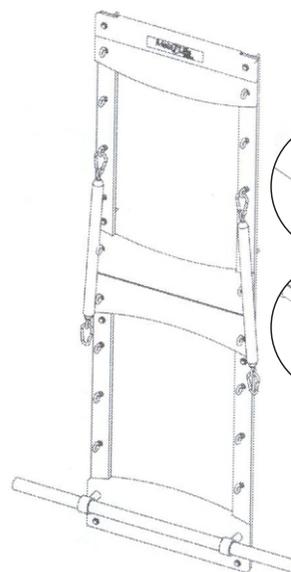


Retire os parafusos SI S/CAB ponta concava recart OX 3/8x1/4 que se encontram embaixo do suporte da barra, utilizando a chave allen hexagonal curta 3/16. Em seguida encaixe a barra no painel inferior.

A DISTÂNCIA ENTRE AS EXTREMIDADES DA BARRA DEVE SER IGUAL EM AMBOS OS LADOS EM RELAÇÃO A ESTRUTURA

Após o encaixe, parafuse novamente a estrutura, agora com a barra, apertando bem ambos os lados, evitando deslocamento da mesma e bom treino.

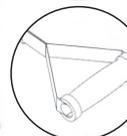
Uso e Regulagem



- A Prancha de Molas vem equipada com um par de molas nas cores: Branca (Resistência Média) e Preta (Resistência Fraca). As molas podem ser identificadas pelos lacres com as cores. Além de identificar, o laque contém o número de série da mola, portanto não o retire.



- O mosquetão preso as extremidades da mola, são indicados para fixação na estrutura da Prancha (olhal) e acessórios para utilização da mesma. As molas não possuem lados, portanto não se preocupe com a posição em que ela se encontra no aparelho.



- As alças devem ser presas a mola através da sua meia-argola e do mosquetão que está na mola. São acessórios que permitem o uso individual ou em par. Caso sejam utilizadas em par, tome o máximo de cuidado e atenção as cores e tensão das molas e na posição da Prancha, devendo estar na mesma altura.

- A barra roll-down deve ser utilizada com o auxílio de duas molas que devem ter a mesma cor (tensão) e estarem posicionadas em olhais da mesma altura na estrutura. Prenda os mosquetões de uma das extremidades das molas a barra roll-down e a outra extremidade das molas a Prancha. Certifique-se de que os mosquetões estejam devidamente travados.

Uso e Regulagem

PHYSICUS

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

PHYSICUS

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 cardiopulmonares. 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

PHYSICUS

- 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.

Garantia

PHYSICUS

- 1 (um) ano de garantia na estrutura;
- 6 (seis) meses de garantia na tapeçaria;
- 3 (três) meses de garantia para demais componentes.

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