

# LINHA Rubber Bands



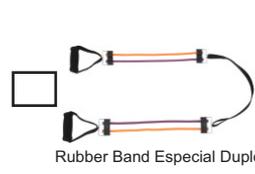
Rubber Band p/ Hidro



Rubber Band Reforçado (Trançado)



Rubber Band p/ Physicball (Separado)



Rubber Band Especial Duplo



Rubber Band Master com Proteção



Rubber Band Duplo p/ Step



Rubber Band Triplo p/ Step



Rubber Band Especial Triplo



Rubber Band Plus



Rubber Band para Pernas



Rubber Band (Corda Elástica)



Rubber Band Especial



Rubber Band Simples com Manopla



Rubber Band Duplo com Manopla



Rubber Band de Mão com Manopla



Rubber Band Duplo de Mão com Manopla



Rubber Band para Abdominal



Rubber Leg Individual



Rubber Leg Duplo



Rubber Leg Triplo



Carrinho de Mão YO-YO Especial



Carrinho de Mão YO-YO (Rodas Separadas)



Carrinho de Mão YO-YO (Rodas Juntas)



Physicball com Rubber Band



Rubber Quad



Rubber All



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

A durabilidade e a segurança no treinamento com Rubber Band dependem exclusivamente dos cuidados e procedimentos corretos empregados. O Rubber Band é prático de carregar por ser leve, fácil de enrolar ou guardar e simples de manusear. O importante é:

- Preste muita atenção na hora de prender o elástico para execução dos exercícios, para que este não solte.
- Tenha o hábito de verificar o acessório antes do treinamento.
- A aplicação regular de talco evita que as borrachas grudem em função da umidade e suor.
- Proteja o material da incidência direta da luz do sol ou calor, evitando ressecá-lo. Guarde o Rubber Band em sua embalagem ou caixa para maior proteção.
- O uso inadequado ou a falta de cuidado com o Rubber Band ao executar os exercícios podem causar lesões graves, por isso, evite exercícios que possam fazer com que o Rubber Band rebata em direção à cabeça. Se preferir use material de proteção ou acompanhamento de um profissional.
- Crianças só devem fazer exercícios acompanhados de um responsável ou profissional.
- Sempre alongue antes e depois dos exercícios.
- Possui garantia de 03 (três) meses, não acumulativa e analisada pelo Departamento de Assistência Técnica da 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

Site: [www.physicus.com.br](http://www.physicus.com.br) - E-mail: [vendas@physicus.com.br](mailto:vendas@physicus.com.br)

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

# SUGESTÃO DE TREINO



## Bíceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos flexionados, com os pés afastados na largura dos quadris, pise na alça do aparelho. Segure as manoplas com a palma das mãos voltadas para frente. Flexione os antebraços levando-os em direção aos ombros e volte ao ponto de partida.

## Tríceps

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído e joelhos flexionados, com os pés afastados, em um ponto de apoio, pise sobre a fita. Segure uma das extremidades do elástico com a palma da mão voltada para cima e atrás da cabeça. Estenda os antebraços acima da cabeça e volte a posição de partida.



## Remada Alta

Em pé, coluna ereta, abdômen contraído, encaixe o pé em uma das manoplas, mantenha as pernas afastadas, sobre um ponto de apoio. Segure a outra manopla com a palma das mãos voltadas para dentro. Flexione os braços elevando os cotovelos para cima e as mãos na altura dos ombros, volte a posição de partida.

## Glúteos

Em quatro apoios, encaixe um dos pés na manopla, com a outra mão segure a outra extremidade do elástico, apoiando o elástico no chão. Eleve uma das pernas esticando-a, mantendo a cabeça alinhada à coluna, e volte a posição de partida. Ao final, repita com o outro lado.



## Abdômen/Pernas

Deitada, encaixe os pés nas alças, prendendo o elástico em algo fixo. Estenda as pernas para cima, mantendo a sola do pé para cima. Com abdômen contraído, abaixe as pernas simultaneamente, mantendo-as sempre eretas.

## Perna

Sentada, prenda o aparelho na panturrilha. Abra e feche as pernas mantendo a sola dos pés paralelas.



## Abdução

Deitada, encaixe os pés nas manoplas. Mantenha as pernas estendidas e ligeiramente flexionadas. Abra e feche uma das pernas mantendo a sola dos pés paralelas a parede.

## Ombro Lateral

Sentada, coluna ereta, abdômen contraído, mantenha as pernas abertas na largura dos quadris. Segure as extremidades (manoplas) do elástico, com a palma de uma das mãos voltada para dentro e a outra para fora. Estique um dos braços lateralmente, enquanto o outro mantém-se fixo na posição. Volte a posição de partida. Inverta o lado.



## Abdômen/Pernas

Deitado, encaixe os pés nas alças, prendendo o Rubber All em algo fixo. Apoie as mãos na cabeça contraído o abdômen, e em seguida estenda uma perna após a outra para cima e para frente alternadamente (movimento semelhante a "pedaladas" em uma bicicleta).

## Costas

Em pé, coluna ereta, segure o Rubber Band com ambas as mãos pelas extremidades. Com os cotovelos contraídos, faça movimentos de abertura dos braços simultaneamente, e depois volte à posição inicial.



## Abdômen

De joelhos, encaixe os pés nas alças do Carrinho de Mão, Segure a pegada com as rodas apoiadas ao chão e os elásticos dentre as pernas, mantendo sempre o abdômen contraído e a coluna ereta. Olhando para frente, faça movimentos de "vai e vem", estendendo o corpo para frente e voltando à posição inicial.