



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

Simulador de Esqui

Manual de Instruções



ÍNDICE

<i>Descrição do Produto.....</i>	<i>02</i>
<i>Benefícios.....</i>	<i>02</i>
<i>Cuidados e Advertências.....</i>	<i>03</i>
<i>Dicas para o Melhor Funcionamento do Equipamento.....</i>	<i>03</i>
<i>Princípio da Sobrecarga.....</i>	<i>03</i>
<i>Funcionamento do Painel Eletrônico.....</i>	<i>03</i>
<i>Procedimento para Troca de Pilhas.....</i>	<i>04</i>
<i>Montagem do Equipamento.....</i>	<i>05</i>
<i>A Importância da Prática de Atividade Física.....</i>	<i>06</i>
<i>Exercícios Sugeridos no Simulador de Esqui.....</i>	<i>06</i>
<i>Garantia.....</i>	<i>09</i>

As imagens apresentadas neste manual são de caráter ilustrativo. Reservamo-nos no direito de efetuar alterações técnicas, medidas, angulações e design sem aviso prévio, visando otimizar a qualidade do produto.

SIMULADOR DE ESQUI



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES

Parabéns pela aquisição da **Simulador de Esqui** e/ou **Simulador de Esqui Plus**, com ele são inúmeros os benefícios que você poderá obter, em se referindo a ganhos no sistema muscular como: resistência muscular localizada (RML), aumento de tônus muscular e também melhoria do sistema cardiorrespiratório, com isto repercutindo na melhoria de sua qualidade de vida.

Procure tirar o máximo proveito da mesma, tornando-o de grande utilidade, valorizando o investimento.



Código: PHR 25

Comprimento: 1,44 m

Largura: 0,97 m

Altura: 0,71 m

Peso: 25 Kg

Capacidade de Utilização: 120 Kg

Funcionamento do Módulo Eletrônico: 1.5 v 2 pilhas – Tam. AA

Obs.: Não permite aumento de carga/Painel Digital

BENEFÍCIOS:

- Diminuição fisiológica da frequência cardíaca (bradicardia de repouso) com a prática regular de exercício físico;
- Melhora a circulação sanguínea por todo corpo;
- Maior demanda de energia;
- Melhoria da mobilidade das articulações;
- Melhora do rendimento cardíaco e previne problemas cardiovasculares;
- Melhora o funcionamento do coração e pulmões;
- Diminui o percentual de gordura no corpo;
- Evita danos aos joelhos e articulações.

CUIDADOS E ADVERTÊNCIAS:

Este equipamento foi construído seguindo as normas mais rígidas em seu processo fabril, levando em consideração o material utilizado, como cabos de aço, tubos, pinturas, rolamentos, parafusos de fixação, tudo para proporcionar o máximo em segurança aos usuários.

Siga as recomendações abaixo, prevenindo acidentes e aumentando a segurança durante o uso.

1. Antes de começar os movimentos no **Simulador de Esqui**, certifique-se que todos os parafusos estão devidamente apertados.
2. Ao utilizar o equipamento retire jóias como: relógios, brincos, pulseiras e etc., podendo ocasionar acidentes ou danos nos mesmos.
3. Suba e desça do equipamento cuidadosamente, sentindo dificuldades peça auxílio.
4. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o equipamento.
5. Ao utilizar o equipamento as outras pessoas devem manter-se distantes do mesmo, pois as partes móveis poderão ocasionar acidentes.
6. Durante o uso, ao sentir algum desconforto, pare imediatamente o exercício e procure ajuda.
7. Evite utilizar o equipamento logo após as refeições, dê intervalos de pelo menos uma (01) hora.
8. Pessoas com histórico médico de pressão alta, labirintite ou outras queixas de ordem sensorial e/ou espaço temporal, não devem utilizar o equipamento.
9. Antes de começar seus exercícios, faça um **exame médico** para saber seu estado atual de saúde, e se há alguma contraindicação a atividade física.

DICAS PARA O MELHOR FUNCIONAMENTO DO EQUIPAMENTO:

1. Aconselhamos a cada 15 dias verificar os apertos das porcas e parafusos de fixação do equipamento.
2. Mantenha o equipamento livre de sujeiras e poeiras, isto ajuda no melhor funcionamento, além de aumentar a vida útil.
3. Nunca deixe o módulo eletrônico exposto ao sol, podendo provocar danos.
4. Sempre use o equipamento em superfície plana, para não provocar desnivelamento na hora do uso.
5. Quando o equipamento ficar longo tempo sem uso, proteja-o com uma capa protetora.

PRINCÍPIO DA SOBRECARGA - PHR 25 - Simulador de Esqui

Também conhecido como o princípio da elevação progressiva da carga, este princípio relaciona-se às adaptações sofridas pelo organismo em consequência aos estímulos de treinamento (esforço físico). O aumento regular e progressivo da carga (total) de trabalho é que possibilitará a almejada melhoria de rendimento (R.M.L ou Força Muscular).

Neste equipamento o incremento de carga poderá ser feito pelo acréscimo de anilhas, solicitando esforço cada vez maior pelo aumento da força e resistência muscular localizada e/ou pelo aumento do tempo de exercício, ocasionado por uma melhoria do sistema cardiorrespiratório. Em ambos os casos o corpo sofre alterações fisiológicas, que são extremamente benéficas ao organismo como um todo.

FUNCIONAMENTO DO PAINEL ELETRÔNICO

Este Equipamento é provido de um painel eletrônico que lhe ajudará a monitorar suas atividades. Conheça suas funções:



Características do Painel:

Scan – neste modo o painel ficará mostrando alternadamente, durante os exercícios, todas as funções decorridas.

Speed – representa a velocidade em Km/h. Máximo de 99,9 Km/h.

Distância – representa a quantidade de Km percorridos em função do tempo de exercício. Apresenta-se de forma crescente: 00:00 a 99:99 Km.

Timer – representa o tempo decorrido de exercício. Apresenta tempo acumulativo entre 00:00 a 99:59.

Odometro – representa a quantidade de movimentos realizados pelos pedais do equipamento.

Calorias – representa a quantidade de gasto de energia em função do tempo. Possui contagem progressiva e acumulativa de 0 a 9999 Cal.

Obs: para zerar todas as funções, mantenha apertada a tecla MODE (modo) por aproximadamente 3 segundos.

NOTA:

- O gasto calórico poderá variar em função da temperatura ambiente, da carga utilizada, estado emocional, tamanho e biótipo do usuário. O gasto calórico será proporcional ao tempo de utilização do mesmo, ou seja, quanto maior o tempo de uso maior será o gasto calórico.
- Sem qualquer movimento por um período de 4 minutos, o display apagará automaticamente todos os valores mostrados no LCD, e os valores da função serão perdidos.
- Pressione a tecla MODE para reacender o painel eletrônico, ou comece a exercitar-se para acender o display novamente. Todas as funções começarão numa contagem progressiva a partir de zero (modo manual).
- Se a exibição no monitor estiver inadequada, retire e reinstale as baterias para reajustar o monitor (ver ilustração de procedimento para troca de pilhas).

PROCEDIMENTO PARA TROCA DE PILHAS:



- Retire a tampa do compartimento das pilhas, troque-as seguindo os lados positivos e negativos.
- Especificação de bateria: 1.5v - Tamanho AA (2 pçs).

Obs: Quando substituir baterias, todos os valores registrados no display serão perdidos.

MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

Ao desembalar seu equipamento e antes de começar a utiliza-lo proceda da seguinte forma:

1- coloque-o em pé, solte os pedais e trave o aparelho com as dobradiças de sustentação (ver foto 1 e 2).



Foto 1



Foto 2

2- Agora seu equipamento está pronto para o uso. Se achar muito leve você poderá acrescentar carga utilizando anilhas de 5kg no local específico. (ver foto 3 e 4).



Foto 3



Foto 4

Procure um profissional de Educação Física para a montagem de programas específicos de treinamento

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

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.

EXERCÍCIOS SUGERIDOS NO SIMULADOR DE ESQUI

ALONGAMENTO DE MEMBROS INFERIORES



Região Posterior de Pernas

Com uma das pernas no chão, apóie a outra (calcanhar) sobre a plataforma pisante, e com ambas as mãos puxe a empunhadura (alavanca) em direção ao seu tórax. Quanto mais puxar maior será a abertura proporcionada e maior o nível de exercício de alongamento. Segurar na posição em torno de 10 segundos e inverter a perna.

Músculos Envolvidos: Semimembranoso, Semitendinoso, Bíceps Femural e Glúteo Máximo.

ALONGAMENTO DE MEMBROS INFERIORES



Região Anterior de Pernas

Suba no Simulador, com uma das mãos empurre a empunhadura (alavanca) para a frente. Quanto mais empurrar maior será a abertura proporcionada e maior o nível de exercício de alongamento. Segurar na posição em torno de 10 segundos e inverter a perna.

Músculos Envolvidos: Ilíaco, Psoas, Reto Femural, Porção Proximal de Quadríceps e Panturrilhas.

ALONGAMENTO DE MEMBROS INFERIORES (PERNAS)

Região Anterior e Posterior

Com ambas as pernas sobre a plataforma pisante, e as mãos segurando as empunhaduras. Puxe uma das alavancas ao mesmo tempo em que empurra a outra, ocasionando assim uma abertura simultânea das pernas, procurar fazê-la na máxima amplitude possível. Quanto mais, maior será a abertura proporcionada entre as pernas e maior o nível de exercício de alongamento. Segurar na posição em torno de 10 segundos e inverter a perna.

Músculos Envolvidos: Ilíaco, Psoas, Reto femural, porção proximal de Quadríceps e Panturrilhas, Semimembranoso, Semitendinoso, Bíceps Femural e Glúteo Máximo.



BRAÇOS - FLEXÃO



Com as pernas sobre a plataforma pisante, e com as mãos segurando nas empunhaduras (alavanca), puxe-as simultaneamente para trás, alongando os membros inferiores (pernas) para frente e volte a posição inicial em forma de balanço. Quanto maior o balanço, maior será o trabalho de braços.

Músculos Envolvidos: Bíceps Braquial, Braquial, Braquiorradial, Peitoral Maior, Grande Dorsal, Redondo Maior.

BRAÇOS - EXTENSÃO

Com as pernas sobre a plataforma pisante, e com as mãos segurando nas empunhaduras (alavanca), puxe-as simultaneamente para frente, alongando os membros inferiores (pernas) para trás e volte a posição inicial em forma de balanço. Quanto maior o balanço, maior será o trabalho de braços.



Músculos Envolvidos: Deltóide Anterior, Peitoral Maior, Coracobraquial, Tríceps Braquial

BRAÇOS E PERNAS ALTERNADOS

Com as pernas sobre a plataforma pisante, e com as mãos segurando nas empunhaduras (alavranca), faça movimentos alternados de braços e pernas (para frente e para trás).

Músculos Envolvidos: Bíceps Braquial, Braquial, Braquiorradial, Peitoral Maior, Grande Dorsal, Redondo Maior, Deltóide Anterior, Peitoral Maior, Coracobraquial, Tríceps Braquial, Ilíaco, Psoas, Reto Femural, Porção Proximal de Quadríceps e Panturrilhas, Semimembranoso, Semitendinoso, Bíceps Femural e Glúteo Máximo.



GARANTIA:

- 1 (um) ano de garantia para estrutura;
- 6 (seis) meses de garantia para componentes: rolamentos, cabo de aço, manoplas e painel eletrônico.

Observação Importante: Linha Residencial utilizada para uso profissional não serão cobertas pela garantia.

Mais informações:

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 – SP 310
CEP:15350-000 Auriflama – 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

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)



A MARCA DE TODOS OS ESPORTES
Fábrica - Show Room - Vendas

Rod. Feliciano Salles Cunha, Km 566/SP 310 - Bairro Limoeiro - Cep. 15350-000
Auriflamma/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"