

MANUAL DO USUÁRIO

Instruções e Guia de Exercícios



Pêndulo **PHYSICUS**
exercício funcional suspenso



PHYSICUS

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



Índice

Instruções Gerais.....	02
Dicas para o melhor funcionamento do equipamento.....	03
Componentes do Pêndulo.....	03
Instalando o Pêndulo.....	04
Fixando o Pêndulo.....	05
Tipos de fixação para o Pêndulo.....	05
Ajustando o Pêndulo.....	06
Guia de Exercícios.....	07
Garantia e Assistência Técnica.....	08

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.



PHE 469 - Pêndulo

Peso: 850 g

Tamanho: 1,80 m comp.

Peso Suportado: 100 Kg

Acompanha: embalagem

Parabéns pela aquisição do Pêndulo, 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 da postura, repercutindo na sua melhoria de qualidade de vida.

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

Este produto foi construído seguindo as normas mais rígidas em seu processo fabril, levando em consideração o material utilizado, como qualidade do látex, tubos, pinturas, sistema de fixação, tudo para lhe proporcionar o máximo em segurança durante as atividades.

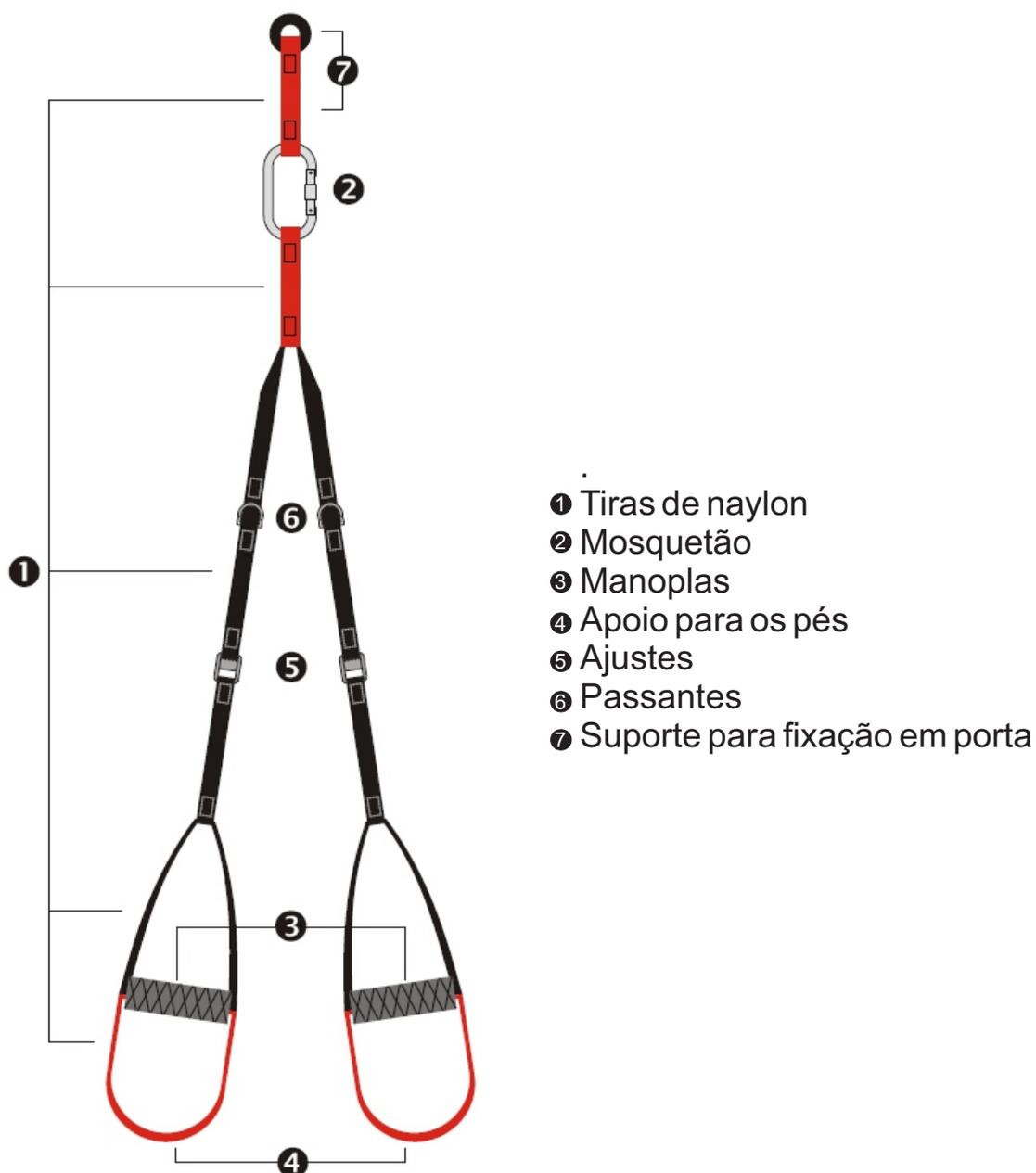
Siga as recomendações abaixo, que auxiliarão na prevenção de acidentes, aumentando a segurança durante o uso:

1. Antes de começar as atividades no Pêndulo, verifique o grau de tensão para cada movimento, adequando-se ao exercício, ajustando ao seu estado atual de condicionamento físico. Para isto regule as fitas.
2. Ao utilizar o equipamento retire óculos, jóias, relógios, brincos, pulseiras e etc., evitando que se prenda ao sistema de elásticos e provoque acidentes.
3. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o equipamento.
4. Ao utilizar o equipamento certifique-se que os encaixes e as fitas estejam bem presos.
5. Apesar de sugerirmos um treinamento, é importante a consulta de um profissional de Educação Física.
6. Durante o uso se sentir algum desconforto pare imediatamente o exercício e procure ajuda.
7. Evite utilizar o equipamento logo após as refeições. Dê intervalo de pelo menos uma (01) hora.

DICAS PARA O MELHOR FUNCIONAMENTO DO EQUIPAMENTO

1. Aconselhamos semanalmente verificar os encaixes do Pêndulo. Em caso de defeito ou problema, em qualquer uma das partes do equipamento, entre em contato diretamente com o Departamento de Assistência Técnica Physicus.
2. A limpeza do equipamento deve ser realizada somente com um pano levemente umedecido em água. Não utilize produtos químicos e nem o mergulhe em qualquer tipo de líquido. Guarde seu equipamento em local seco e arejado.

COMPONENTES DO PÊNDULO



PONTOS APROPRIADOS PARA INSTALAÇÃO DO PÊNDULO

O Pêndulo pode ser usado com segurança em estruturas fixas e rígidas que possam suportar o peso do usuário.

- Ganchos fechados (como um anel) presos ao teto (alvenaria).
- Ganchos fechados (como um anel) presos a parede (alvenaria).
- Grades de ferro de portões ou janelas.
- Portas com batentes fixos (alvenaria).

NOTA IMPORTANTE

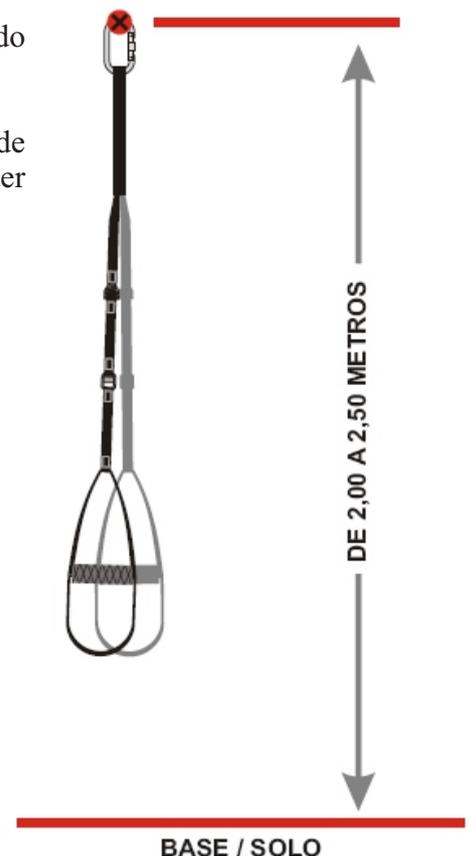
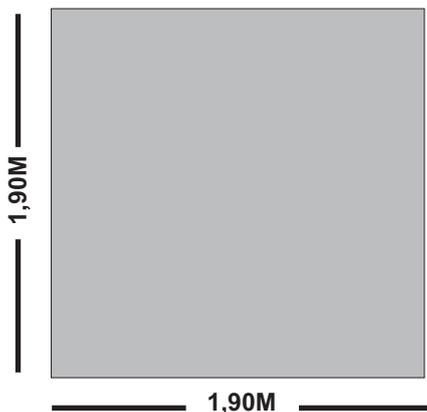
Quaisquer outras superfícies que não estejam citadas acima devem ser analisadas e verificadas previamente com o Departamento de Assistência Técnica, prevenindo quedas e riscos aos praticantes, neste caso o fabricante é isento desta responsabilidade.

Lembrando que as fixações de ganchos devem respeitar as regras do fabricante .

ALTURA PARA FIXAÇÃO DO PÊNDULO

Você deve fixar o seu Pêndulo a uma altura entre 2,00 e 2,50 metros do solo, isto vale para qualquer um dos pontos citados acima.

A área que você precisará para exercitar-se no seu Pêndulo é de aproximadamente 1,90 x 1,90 metros, portanto, elimine toda e qualquer coisa ou objeto que possa estar dentro deste perímetro.



TIPOS DE FIXAÇÃO PARA O PÊNDULO

A fixação do Pêndulo deve ser rigorosamente seguida, como instrui este manual, prevenindo quedas e acidentes na utilização do produto.

Lembre-se faça um teste antes de iniciar seus exercícios. Caso ocorra o mínimo de movimento da base de fixação, aconselhamos trocar o ponto de instalação.

• PAREDE / TETO



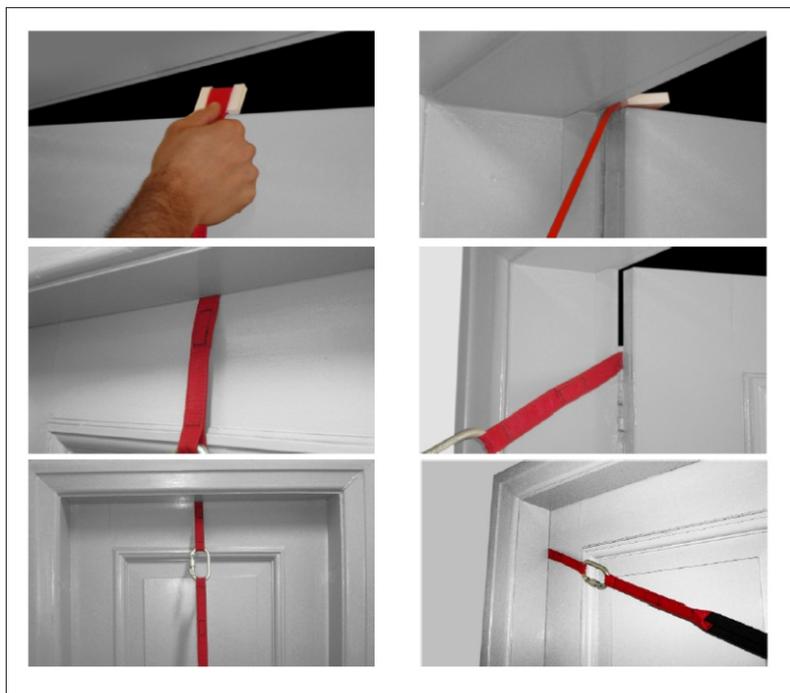
Os ganchos devem ser fixados em superfícies sólidas e rígidas. Os mesmos deverão ser fixados de acordo com as regras do fabricante. O uso de parafusos e buchas são mais apropriados para este tipo de acessório.

• PORTÕES / JANELAS



As grades deverão estar bem soldadas e fixadas em paredes de alvenaria.

• PORTAS



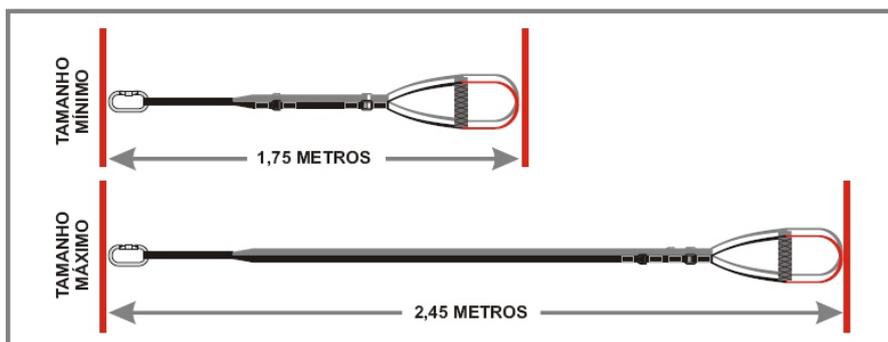
As portas devem ter os seus batentes fixados em parede de alvenaria. Jamais instale o Pêndulo em portas de divisória ou vidro. Depois de instalado seu equipamento tranque a porta com chave, para que ninguém abra no momento em que estiver se exercitando.



- O comprimento do Pêndulo é muito importante para a eficiência de cada exercício, portanto, sempre verifique se ele se encontra na altura ideal para o seu nível de treinamento.

- O Pêndulo contém duas tiras de nylon, em alguns exercícios você precisará utilizar ambos os lados, verifique se estão na mesma altura.

- Vale lembrar que quanto maior for a inclinação do seu corpo nos exercícios, maior será a resistência para vencer o movimento.



Está demonstrado nas figuras abaixo um exercício de cada categoria muscular, sendo que o Pêndulo permite a realização de inúmeras variações de treinos ao usuário.

Tríceps



TRÍCEPS PARALELA

TRÍCEPS TESTA

Bíceps



BÍCEPS UNILATERAL

BÍCEPS DUPLO

Ombros



OMBRO FRONTAL

OMBRO UNILATERAL

Puxadas



PUXADA BAIXA

PUXADA ALTA

Flexão



FLEXÃO DE BRAÇOS

Crucifixo



CRUCIFIXO

Agachamento



AGACHAMENTO LATERAL

AVANÇO

Pernas



ABDUÇÃO E ADUÇÃO

POSTERIOR DE COXA

Abdominal



Alongamento



MOBILIDADE



CADEIA POSTERIOR



**ABDOMINAL
SUSPENSO**

**ABDOMINAL
UNILATERAL**



ALONGAMENTO TOTAL



PEITORAL



OMBRO



**LATERAL
DO TRONCO**

- 6 (seis) meses de 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
www.lojavirtualphysicus.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"