mais de 20 anos

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/aerojump
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/clinicadeavaliacaofisica
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/confeccoes
www.physicus.com.br/bolas
www.physicus.com.br/shop
www.physicus.com.br/locacao
www.physicus.com.br/turismoecoesportivo

E-MAILS - MSN

» agendamento@physicus.com.br
» assessoria@physicus.com.br
» assisteniatecnica@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
» 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

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
www.physicus.com.br

Manual de Instruções

PHYSICUS®

LINHA PROFISSIONAL

BICICLETA ERGOMÉTRICA HORIZONTAL ELETROMAGNÉTICA PROFISSIONAL BMH 400

BICICLETA ERGOMÉTRICA VERTICAL ELETROMAGNÉTICA PROFISSIONAL BMV 100

ÍNDICE

Especificações Técnicas.....02

Apresentação.....02

Dicas.....02

Benefícios da Atividade Física.....03

Importância da Prática de Atividade Física.....03

Módulo Eletrônico.....04

Funções dos Botões.....04

Funções do Display.....05

Quando Monitorar sua Frequência Cardíaca.....06

Nível de Resistência.....06

Perfis de Programa.....06

Nota.....06

Recomendações de Segurança.....06

Procedimento para a Troca das Pilhas.....06

Limpeza.....07

Controle de Qualidade.....07

Garantia.....07

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:

Código: PHE 219
Comprimento: 126 cm
Largura: 61 cm
Altura: 122 cm
Peso: 62,6 kg
Capacidade de Utilização: 150 kg
Funcionamento do Módulo Eletrônico: 1.5 v 4 pilhas – Tam. C
Obs.: Com regulagem de esforço e Painel Digital

Código: PHE 271
Comprimento: 136 cm
Largura: 61 cm
Altura: 105 cm
Peso: 60 kg
Capacidade de Utilização: 150 kg
Funcionamento do Módulo Eletrônico: 1.5 v 4 pilhas – Tam. C
Obs.: Com regulagem de esforço e Painel Digital

APRESENTAÇÃO:

Parabéns pela aquisição da **BICICLETA ERGOMÉTRICA HORIZONTAL ELETROMAGNÉTICA PROFISSIONAL BMH 400** e/ou **BICICLETA ERGOMÉTRICA VERTICAL ELETROMAGNÉTICA PROFISSIONAL BMV 100.** É sua oportunidade de entrar em forma, aumentar sua autoestima e melhorar sua qualidade de vida. São vários os benefícios que se podem obter exercitando-se nestes equipamentos.

A PHYSICUS investiu em tecnologia para desenvolver estes equipamentos e proporcionar a você o melhor em segurança e qualidade, podendo ser usados por idosos, obesos, atletas, desportistas e quem necessitar de recuperação física. Mas lembre-se: faça exames médicos antes de qualquer prática esportiva e procure sempre auxílio de um profissional da área de Educação Física. Assim, esperamos que você tire o máximo proveito destes produtos e tenha ótimos resultados.

Abaixo alguns benefícios das bicicletas:
- Promove melhora no sistema cardiorrespiratório;
- Tonifica os músculos dos membros inferiores: glúteos, coxas, pernas;
- Melhora a circulação sanguínea das pernas facilitando o retorno venoso;
- Fortalece as articulações;
- Ajuda a manter o peso corporal ideal.

Antes de iniciar qualquer atividade física, PROCURE UM MÉDICO para fazer exames clínicos e saber se possui alguma contraindicação à prática de exercícios físicos. Só assim você poderá se exercitar com maior tranquilidade.

DICAS:

1 - Faça aquecimento e alongamento 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 no exercício, pois o excesso, além de não trazer vantagens poderá ser prejudicial.
3 - Seja persistente, pois só assim conseguirá chegar aos benefícios dos exercícios.
4 - Use roupas adequadas à atividade física, levando em consideração a temperatura ambiente. Caso esteja frio, use agasalhos adequados à atividade física, e 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 almejados.
7 - Dê intervalos de pelo menos duas horas após as refeições para iniciar os exercícios.
8 - Tome bastante água, pois ajudará na hidratação e melhora da 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, coloque o equipamento em lugar seco, longe de calor excessivo e cubra-o com uma capa protetora.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

1 - Uma sequência de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia — 2 a 3 vezes por semana - melhora o condicionamento cardiorrespiratório, fazendo o coração ficar mais forte e eficiente.
2 - Aumento do metabolismo basal, isto é, mesmo quando a pessoa estiver em repouso o seu metabolismo será mais eficiente, ajudando a manter os níveis de colesterol e triglicérides normalizados.
3 - Aumento da absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc), que promove maior resistência óssea e previne a diminuição da densidade óssea precoce (osteoporose).
4 - Maior consumo geral de energia, prevenindo o aumento de gordura corporal.
5 - Melhoria dos reflexos musculares, ocasionando respostas mais ágeis às tarefas diárias por parte do organismo.

IMPORTÂNCIA DA 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, obteem melhoras em seu quadro clínico.

5 - Doenças crônicas: os sedentários (pessoas que não praticam atividades físicas regularmente), são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardiorrespiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendência, e além disso, regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo assim o risco de adquirir diabetes.

6 - Envelhecimento: ao fortalecer os músculos, o coração, e 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.

MÓDULO ELETRÔNICO:

FUNÇÕES DOS BOTÕES

LIGA/DESLIGA: liga ou desliga o display.
Obs.: o display desligará automaticamente após 2 minutos sem uso do equipamento, perdendo todas as informações contidas no display.

AUMENTAR ESFORÇO: Aumenta o nível de esforço no modo manual, de 1 para 8.
- A resistência de treinamento poderá ser ajustada a qualquer momento durante os exercícios.

DIMINUIR ESFORÇO: Diminui o nível de esforço no modo manual, de 8 para 1.
- A resistência de treinamento poderá ser ajustada a qualquer momento durante os exercícios.

PROGRAMAS: Para selecionar o modo programação, com 6 tipos de programas disponíveis.

▲ : Seleciona o perfil de treinamento no modo programação, de 1 para 6.

▼ : Seleciona o perfil de treinamento no modo programação, de 6 para 1.

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

FUNÇÕES DO DISPLAY

VELOCIDADE
- Exibição da velocidade do treinamento atual. Máximo de 99.9 km/h.

DISTÂNCIA
- Contagem crescente: acumula a distância de treinamento que será de 00.00 a 99.99 km.

TEMPO
- Contagem crescente: acumula tempo de treinamento de 00h:00m a 99h:59m.

CALORIAS
- Contagem crescente: acumula tempo de treinamento de 0 a 9999 Cal.

Obs.: Estes valores poderão ser diferentes de acordo com as características individuais de cada pessoa, e não podem ser usados sem acompanhamento médico em casos de usuários de risco.

PULSO
- Exibe a frequência cardíaca durante o exercício. Para isso segure com ambas as mãos no sensor (hand grip), sendo que em alguns segundos serão registrados seus batimentos atuais. Os níveis possíveis de registro dos batimentos cardíacos são de 0 a 240 BPM. Se você exceder os níveis de batimentos programados o monitor começará a soar um "beep", o qual você deverá tomar as medidas necessárias para manter os níveis pré-estabelecidos. (ver ilustração abaixo).

PROGRAMA/ESFORÇO
- Exibe no modo de programação os números dos programas, no modo manual exibe a numeração dos níveis de esforço (1 a 8).

ADVERTÊNCIA:
Evite expor o painel de sua bicicleta ao raios solares, pois poderá danificá-lo.

QUANDO MONITORAR A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA?

O monitoramento da frequência cardíaca é imprescindível para que você possa fazer o controle fisiológico durante os exercícios dentro de sua intensidade ideal de trabalho, possibilitando atingir os objetivos dentro da margem de segurança e sem trazer riscos ao seu organismo.

NÍVEIS DE RESISTÊNCIA

- Assim que começar o exercício, no modo manual, será exibido no display PROGRAMA/ESFORÇO o nível de resistência do treinamento atual. Você pode mudar a resistência que varia entre os níveis de 1 a 8.

PERFIS DE PROGRAMA

- O monitor possui 6 perfis de programas de treinamento preestabelecidos, além de perfil manual de programação definida pelo próprio usuário. Favor siga cada passo a seguir para progredir com seu treinamento:
- Treinando no modo manual - Pressione o botão LIGA/DESLIGA ou comece a usar a Bike para acender o display. Com os botões AUMENTAR ESFORÇO e DIMINUIR ESFORÇO, selecione o perfil de treinamento desejado. Há 8 níveis de graus de dificuldade diferentes para seu treinamento, sempre começando pelo perfil 1.
- Treinando no modo programação - Pressione o botão LIGA/DESLIGA ou comece a usar a Bike para acender o display. Aperte o botão PROGRAMAS, em seguida selecione o perfil de treinamento desejado para cima ▲ ou para baixo ▼. Há 6 (P1 - P6) perfis de treino diferentes, podendo ser mudado a qualquer momento.

NOTA

- Sem qualquer movimento por um período de 2 minutos, o display apagará automaticamente todos os valores mostrados no LCD.
- Pressione a tecla LIGA/DESLIGA para reacender o painel eletrônico, ou comece a usar a Bike novamente. Todas as funções serão reiniciadas do zero.
- Se a exibição no monitor estiver inadequada, favor retire e reinstale as baterias para reajustar o monitor (ver ilustração de procedimento para troca de pilhas).

RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA

NUNCA deixe crianças brincarem na Bicicleta, pois poderá ser perigoso.
NÃO deixe crianças próximas a Bicicleta quando você estiver se exercitando.
CUIDADO com o uso da Bicicleta quando em adaptação de equipamento óptico (óculos, lentes, etc) ou por falta dele.
NÃO faça exercícios na Bicicleta com vestimenta inadequada, pois além de ser perigoso poderá limitar os movimentos, e dependendo do tipo de tecido, impedir a transpiração, aumentando em demasia a temperatura interna do corpo.

PROCEDIMENTO PARA A TROCA DAS PILHAS:

- Retire a carenagem de proteção do display, em seguida troque as pilhas de acordo com os lados positivos e negativos (seguir procedimento conforme imagens ao lado).
- Especificação das baterias: 1.5v - Tamanho C (4 peças)

LIMPEZA

- Mantenha os aparelhos sempre limpos.
- Para a limpeza dos aparelhos, deve ser utilizado apenas um pano limpo levemente umedecido com água.
- Sempre faça os procedimentos de limpeza com o equipamento desligado.

CONTROLE DE QUALIDADE

Os produtos PHYSICUS passam por um rigoroso processo de controle de qualidade, tudo para que você tenha o melhor para sua atividade física/prática esportiva.

TERMO DE GARANTIA

A Physicus Industria de Aparelhos Esportivos Ltda, cadastrada pelo CNPJ 67.775.197/0001-01, situada à Rodovia Feliciano Salles Cunha, Km 566, Bairro Limoeiro, na cidade de Auriflama-SP, garante ao comprador original do equipamento abaixo qualificado, que o mesmo está isento de qualquer defeito oriundo da fabricação, montagem ou das matérias-primas a ele empregadas.
Desta forma, oferece garantia pelo prazo de 12 meses (estrutura) e 06 meses (painel, pé de vela, sistema de carga, correia, polia e rolamentos), contados a partir da data de entrega e vistoria do(s) aparelho(s) pelo receptor. O componente Carenagem possui garantia, desde que detectado defeito de fabricação e constatado no momento do recebimento do produto, e sujeito a análise por parte do Departamento de Assistência Técnica da Physicus.

Este termo não abrange cobertura por:
- Avarias causadas no transporte indevido ou de forma não autorizada e reconhecida legalmente pela remetente (transporte próprio do comprador);
- Ausência de reclamação do comprador em caso de defeito de fabricação, que deverá ser aferido no prazo máximo de 07 dias contados a partir da data de entrega;
- Danos causados por mau uso, falta de lubrificação, reparos em oficinas ou por pessoas não autorizadas, aplicação de componentes que não sejam de nossa distribuição;
- Furto ou roubo, incêndio, raio, explosão, vendaval, inundação, ou qualquer outro fato inerente da natureza, caso fortuito ou força maior;
- Uso inadequado ou indevido.

Havendo a necessidade de que o comprador acione o direito de garantia, não será esta hipótese considerada motivo para rescisão da compra, ou fundamento para indenização.
Todo equipamento segue com uma plaqueta (parte frontal do equipamento) contendo número de série, data de fabricação e logotipo da fabricante, e jamais poderá ser removida, visto que esta será de suma importância para o cumprimento das especificações deste termo.
A ocorrência de qualquer defeito de fabricação, devidamente comprovado durante o período supracitado (termo de garantia), assegura ao comprador original, a troca ou o reparo do aparelho defeituoso a critério da fabricante, desde que se enquadre nas condições já especificadas deste termo.

Não estarão sujeitas às coberturas acima dispostas, peças que porventura vierem a ser trocadas dentro de qualquer prazo por danos causados por mau uso ou conservação.

Entre em contato com o departamento de vendas da fabricante para informações quanto a garantia adicional.

Obs.: Preencher as fichas de garantia e enviar a 1ª via para a Physicus

Rod. Feliciano Salles Cunha, KM 566 -- SP 310
CEP: 15350-000 Auriflama -- SP
Fone: (17) 3482 9500
E-Mail: duvidas@physicus.com.br
www.physicus.com.br

fichas de garantia

NOME DO PRODUTO:_____
CÓDIGO:_____ COR:_____
NÚMERO DE SÉRIE:_____
DATA DE FABRICAÇÃO:_____/_____/_____
REVENDEDOR:_____
DATA DA COMPRA:_____/_____/_____
COMPRADOR:_____
CNPJ/CPF:_____
ENDEREÇO:_____
CEP:_____CIDADE:_____UF:_____
TELEFONE:_____

PHYSICUS INDÚSTRIA DE APARELHOS ESPORTIVOS LTDA.

_____
COMPRADOR (a)

1ª via – Fábrica / Revenda

2ª via – Cliente

1ª Via

Obs: Não será considerada a garantia deste aparelho se esta ficha não estiver preenchida por completo.

NOME DO PRODUTO:_____
CÓDIGO:_____ COR:_____
NÚMERO DE SÉRIE:_____
DATA DE FABRICAÇÃO:_____/_____/_____
REVENDEDOR:_____
DATA DA COMPRA:_____/_____/_____
COMPRADOR:_____
CNPJ/CPF:_____
ENDEREÇO:_____
CEP:_____CIDADE:_____UF:_____
TELEFONE:_____

PHYSICUS INDÚSTRIA DE APARELHOS ESPORTIVOS LTDA.

_____
COMPRADOR (a)

1ª via – Fábrica / Revenda

2ª via – Cliente

2ª Via

Obs: Não será considerada a garantia deste aparelho se esta ficha não estiver preenchida por completo.