

KIT
ANEL

ELÁSTICO

Manual de Instruções



Resistência Baixa

Resistência Alta

Resistência Super

- FLEXIBILIDADE

- RESISTÊNCIA

- TONIFICAÇÃO

RECOMENDAÇÕES GERAIS

A durabilidade e a segurança do treinamento realizado com O Kit Anel Elástico Physicus, dependem exclusivamente dos cuidados e procedimentos corretos empregados:

- Evite objetos afiados como anéis, unhas compridas, solados ásperos de sapato, etc., pois os mesmos podem causar pequenos buracos ou rasgos laterais na fita. Tenha o hábito de verificar a fita antes do treinamento.
- Após o uso seque a fita em lugar ventilado. A aplicação regular de talco evita que a fita grude em função da umidade e suor.
- Proteja o material da incidência direta da luz do sol ou calor, evitando o ressecamento do mesmo.
- O uso inadequado ou a falta de cuidado com a fita ao executar os exercícios podem causar lesões, por isso, evite exercícios que possam fazer com que a fita rebata em direção à cabeça.
- Para melhor realização dos exercícios prefira sempre o acompanhamento de um profissional.
- Crianças só devem fazer exercícios acompanhados de um responsável ou profissional.
- Atenção: látex pode causar reações alérgicas.
- Possui garantia de 03 (três) meses, não sendo acumulativo e analisado pelo Departamento de Assistência Técnica Physicus.



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
Site: www.physicus.com.br - E-mail: vendas@physicus.com.br

www.physicus.com.br

Visite nossa Loja Virtual:

www.physicus.com.br/shop

Kit Anel Elástico

Parabéns pela aquisição do **Kit Anel Elástico Physicus**, com ele são inúmeros os benefícios que você poderá obter, referindo-se 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.

Durabilidade e Qualidade

Os elásticos são confeccionados em látex de alta qualidade e durabilidade com variação na resistência, sendo eles: Baixa, Alta e Super. O Kit acompanha um elástico de cada intensidade, para melhor execução dos movimentos e variação dos exercícios, alcançando todos os benefícios físicos e melhorando a qualidade de vida.

Possibilidade de Exercícios

Os exercícios propostos abaixo são apenas algumas possibilidades existentes. Mediante suas necessidades desenvolva outras variações e bom treino!



Glúteos

Com o Anel preso ao tornozelo, apoie-se em uma das pernas e com a outra esticada eleve-a até tencionar o elástico e volte. Repita o mesmo procedimento com a outra perna.

Adução

Com o Anel preso ao tornozelo, eleve uma das pernas lateralmente, mantendo-a esticada, tencionado o elástico, e volte. Repita o mesmo procedimento com a outra perna.



Tríceps

Com um dos braços apoiado nas costas, prenda o anel firmemente na mão. Com a outra mão, segure o anel acima dos ombros e estique o braço totalmente na posição vertical, mantendo a postura e tencionando o elástico, volte lentamente. Repita o mesmo procedimento com o outro lado.

Bíceps

Prenda o anel em um dos pés, mantendo o apoio na mesma perna. Com o braço do mesmo lado, segure firmemente o anel com a mão e estique em direção ao tronco, voltando lentamente. Repita o mesmo procedimento com o outro braço.



Costas

Segure firmemente o anel com as duas mãos a frente do corpo, mantendo distância do tronco. Estique, simultaneamente, os braços para as laterais e volte.

Correções Posturais



Agachamento



Flexão



Caminhada/Corrida