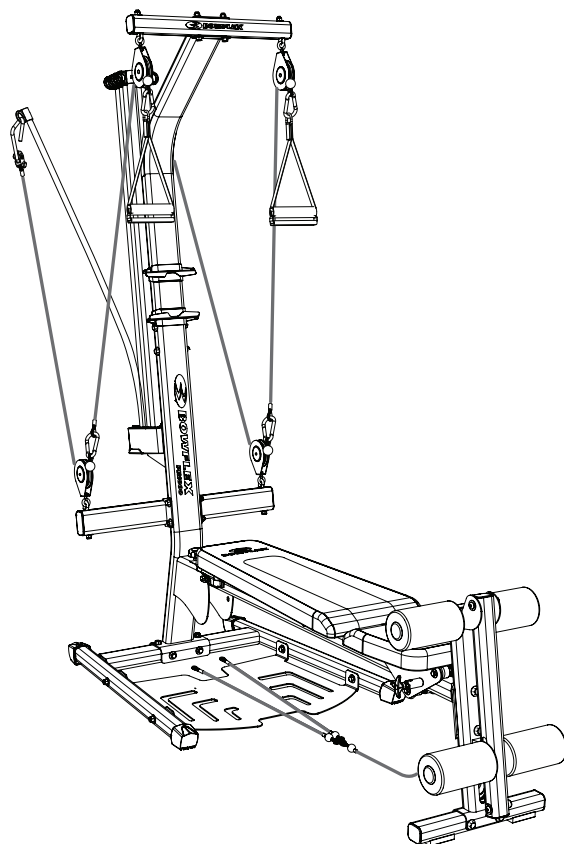




Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registre as seguintes informações:

Número de série _____

Data de compra _____

Se adquirido nos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, aceda a: www.bowflex.com/register ou contacte 1 (800) 605-3369.

Se adquirido fora dos EUA/Canadá: Para registar a sua garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Contacte o distribuidor local para obter indicações de garantia e assistência para produtos adquiridos fora dos EUA/Canadá. Contacte o distribuidor local para obter detalhes importantes. Para encontrar o distribuidor internacional local, aceda a: www.nautilusinternational.com.

Para visualizar vídeos de treinos, obter sugestões e orientação fitness, aceda a www.pr1000workouts.com!

Para tirar o máximo partido do seu home gym, certifique-se de que utiliza os programas de treino concebidos por profissionais que foram fornecidos com o seu Bowflex™ PR1000 home gym: Estes programas de treino podem ser encontrados nas páginas 18-22 neste manual.

- 20 minutos para um corpo melhor
- Condicionamento geral avançado
- 20 minutos para a parte superior/inferior do corpo
- Musculação
- Treino em circuito — aeróbico/cardiovascular
- Verdadeiro treino aeróbico em circuito
- Treino de força

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES



Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Cumpra as seguintes advertências:



Leia e compreenda todas as Advertências existentes no equipamento.

Leia atentamente e compreenda o Manual de Montagem/Manual do Proprietário.

- Durante a montagem do equipamento, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado de passagens de pessoas e exposição a transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda a uma outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Isto poderá comprometer a segurança e invalidar a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens da Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correto funcionamento do equipamento ou invalidar a garantia.
- Utilize o equipamento apenas quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspecionado relativamente ao desempenho correto, de acordo com o Manual do Proprietário.
- Leia e compreenda na íntegra o Manual do Proprietário fornecido com este equipamento antes da primeira utilização. Guarde o Manual do Proprietário e o Manual de Montagem para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorreta pode resultar em lesões.

• GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:



Leia e compreenda na íntegra o Manual do Proprietário. Guarde o Manual do Proprietário para futura referência.

Leia e compreenda todas as advertências existentes no equipamento. Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, substitua-as. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente para obter etiquetas de substituição. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local para obter etiquetas de substituição.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a danos no cabo de alimentação, peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Se adquirido nos EUA/Canadá, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente relativamente a informações de reparação. Se adquirido fora dos EUA/Canadá, contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg. Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.
- Não use vestuário solto ou joias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objetos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Use sempre calçado desportivo com sola de borracha quando utilizar o equipamento. Não utilize o equipamento descalço ou usando apenas meias.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,9 m de cada lado do equipamento. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do equipamento, bem como para saídas de emergência do mesmo. Mantenha as pessoas afastadas deste espaço durante a utilização do equipamento.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Nunca tente fazer exercícios que exijam mais resistência da que a que é capaz de suportar de modo seguro e confortável.
- Não utilize alteres nem qualquer outro equipamento de pesos para aumentar a resistência durante o exercício. Utilize apenas a resistência dos pesos fornecidos com o seu gym. Nunca use o equipamento para apoio durante o alongamento ou para prender e utilizar cintas de resistência, cordas ou outros meios.
- As barras estão sob tensão. Tenha cuidado ao fixar o gancho seletor na barra. Encaixe corretamente o gancho seletor na extremidade da barra. Certifique-se de que está bem fixo antes de soltar a barra.
- Nunca se posicione diretamente sobre a parte superior das barras. Coloque-se de lado para fixar as barras.
- Regule e encaixe corretamente todos os dispositivos de ajuste da posição. Certifique-se de que os dispositivos de ajuste não atingem o utilizador.

- Mantenha-se afastado do percurso de movimento da Power Rod™ durante o funcionamento. Mantenha os transeuntes afastados do equipamento e do percurso de movimento da Power Rod™ durante o funcionamento.
- As crianças devem ser supervisionadas para assegurar que não brincam com o equipamento.

• GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

Etiquetas de advertência de segurança e número de série / especificações

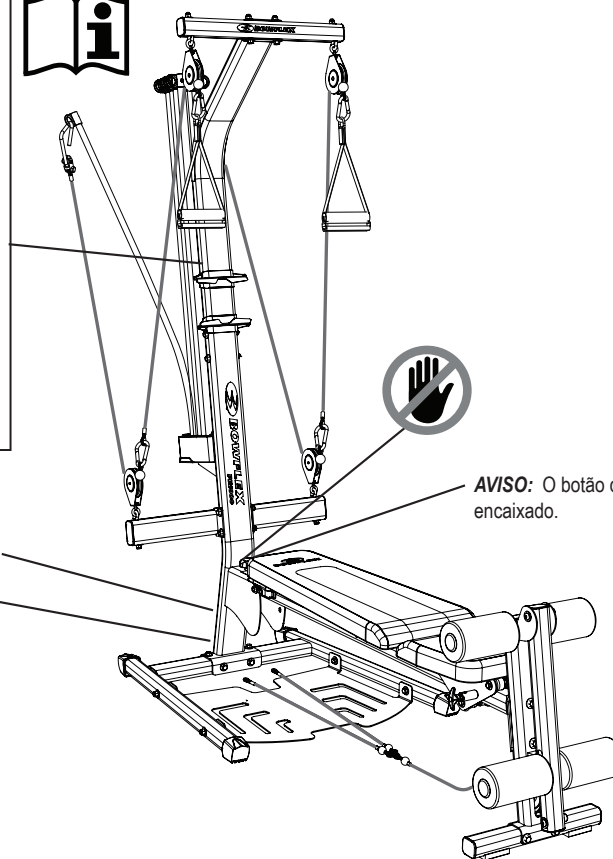
ADVERTÊNCIA!

- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados deste equipamento.
- Antes de utilizar o equipamento, leia e compreenda o Manual do Utilizador, incluindo todas as advertências que possam existir ou não neste equipamento.
- As crianças entre os 14 e 17 anos de idade devem ser sempre supervisionadas quando utilizam este Equipamento.
- Tenha cuidado ao usar este equipamento ou podem ocorrer ferimentos graves ou morte.
- Para utilização exclusiva do consumidor.
- O peso máximo do utilizador do equipamento é 136 kg.
- Manter o cabelo, corpo e roupa livres e limpos de todas as partes móveis.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.

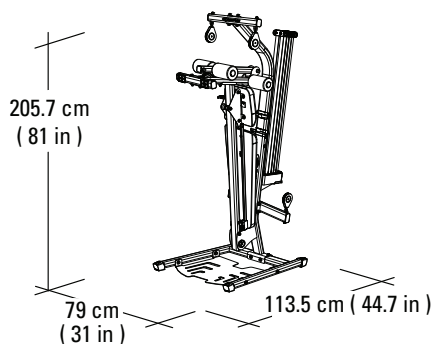
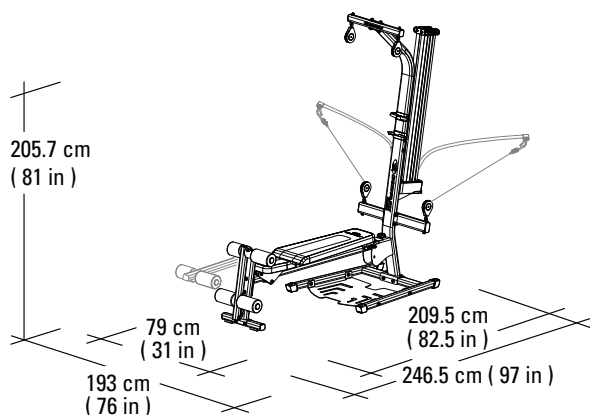
(A etiqueta apenas está disponível em inglês e francês do Canadá.)



Número de série
Especificações do produto



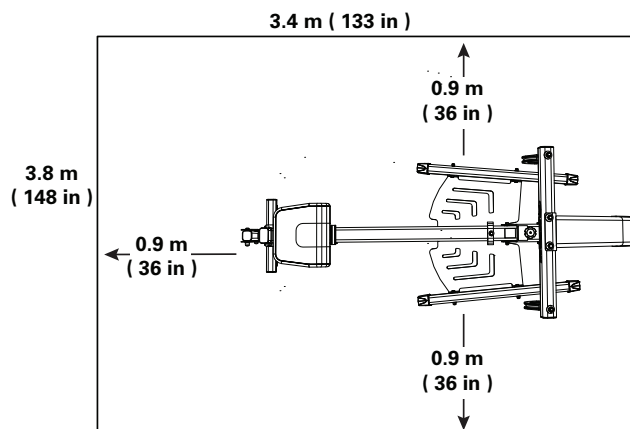
AVISO: O botão deve estar totalmente encaixado.

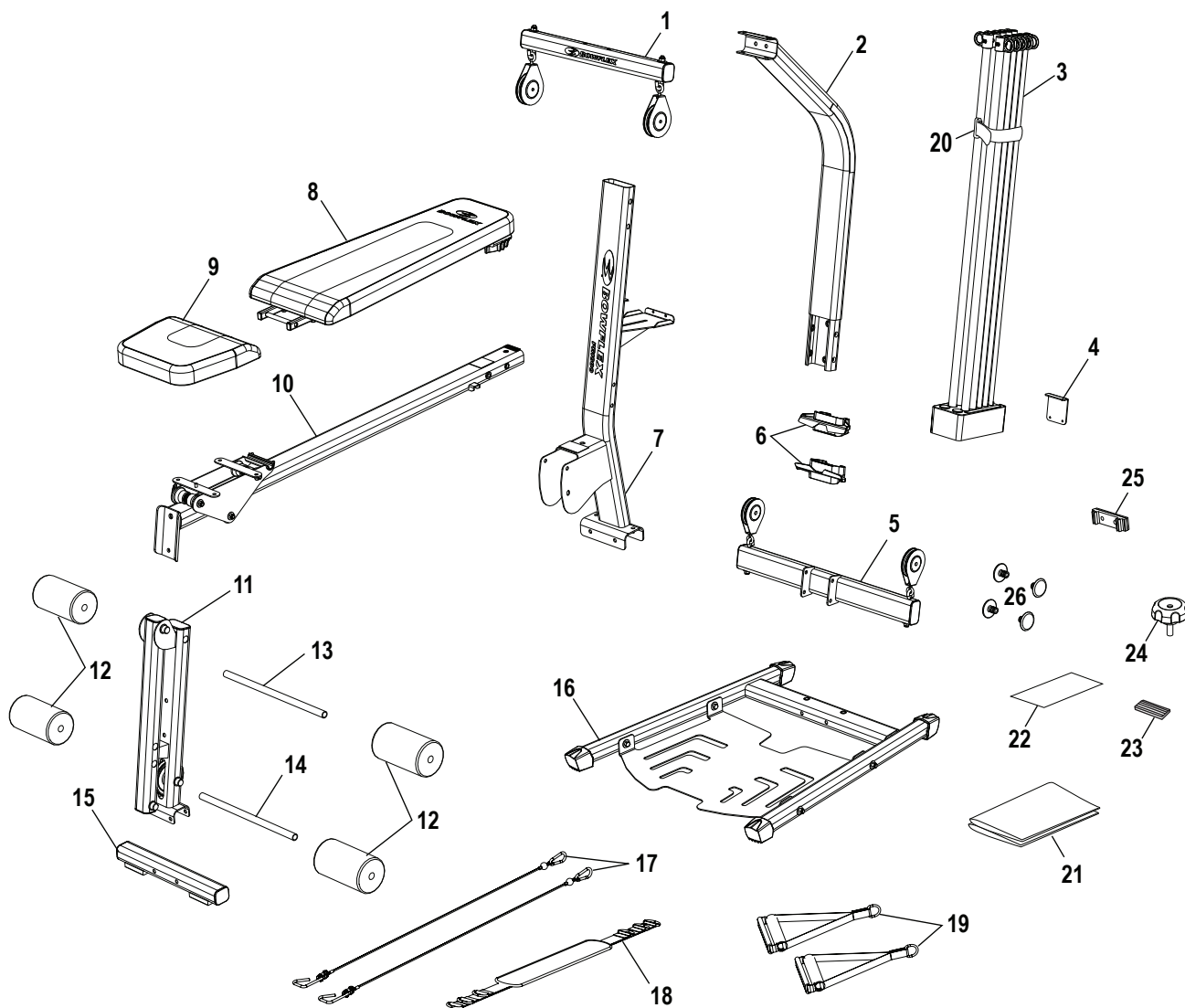


Peso máximo do utilizador: 136 kg
Peso do equipamento: 59,5 kg
Área de superfície total (base) do equipamento: 47 575 cm²

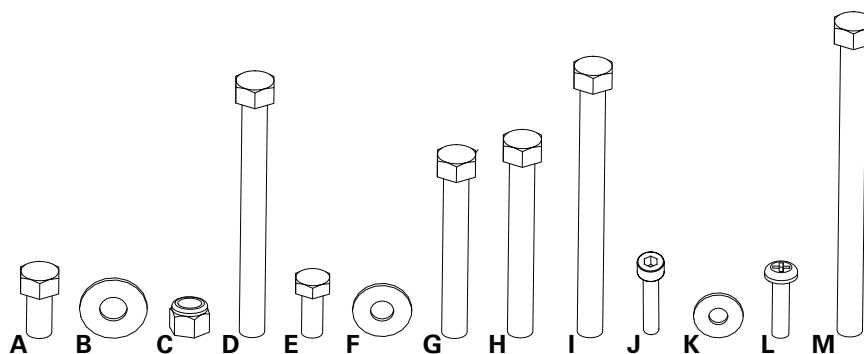


NÃO elimine o equipamento juntamente com o lixo doméstico. O equipamento deve ser reciclado. Para eliminar corretamente este equipamento, siga os métodos indicados num centro de tratamento de resíduos aprovado.





Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
1	1	Barra transversal superior	14	1	Rolo tubular curto
2	1	Torre lateral superior	15	1	Base da extensão de pernas
3	1	Conjunto de barras	16	1	Plataforma de base
4	1	Placa terminal do conjunto de barras	17	2	Cabo, polia da barra à barra transversal do peito
5	1	Barra transversal do peito	18	1	Correia, prensa de pernas
6	2	Suporte	19	2	Punho
7	1	Torre lateral inferior	20	1	Tira das barras, união
8	1	Banco	21	1	Kit do manual
9	1	Assento	22	1	Conjunto de ferragens
10	1	Calha do assento	23	1	Banda de borracha
11	1	Extensão de pernas	24	1	Botão de fixação da calha do assento
12	4	Rolo de espuma	25	1	Grampo do cabo superior
13	1	Rolo tubular longo	26	4	Tampão



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	8	Parafuso de cabeça sextavada, 3/8 in X 3/4 in	H	4	Parafuso de cabeça sextavada, 3/8 in x 3 in
B	29	Anilhas plana, 3/8 in	I	1	Parafuso de cabeça sextavada, 3/8 in x 4-1/4 in
C	10	Porca de fixação, 3/8 in Nylock	J	3	Parafuso de cabeça cilíndrica, M5 x 25
D	2	Parafuso de cabeça sextavada, 3/8 in X 4 in	K	5	Anilha plana, 1/4 in
E	4	Parafuso de cabeça sextavada, 5/16 in X 3/4 in	L	2	Parafuso de cabeça Phillips, 1/4 in x 1 in
F	4	Anilha plana, 5/16 in	M	2	Parafuso de cabeça sextavada, 3/8 in X 5 in
G	2	Parafuso de cabeça sextavada, 3/8 in x 2-3/4 in			

Nota: Selecione peças de ferragens que tenham sido fornecidas como sobressalentes no conjunto de ferragens. Tenha em atenção que poderão sobrar ferragens após a montagem correta do equipamento.

Ferramentas

Incluídas



Antes da montagem

Selecione cuidadosamente o local onde colocará o seu Bowflex™ home gym. O melhor local será sobre uma superfície rígida e nivelada, que não seja no exterior ou num local húmido ou molhado e não sujeito a temperaturas extremas. Para melhores resultados, monte o seu home gym no local onde pretende utilizá-lo. Para uma utilização segura, providencie uma área de treino com, pelo menos, 3,4 m x 3,8 m de espaço livre.

Siga estas sugestões básicas quando estiver a montar o seu home gym.

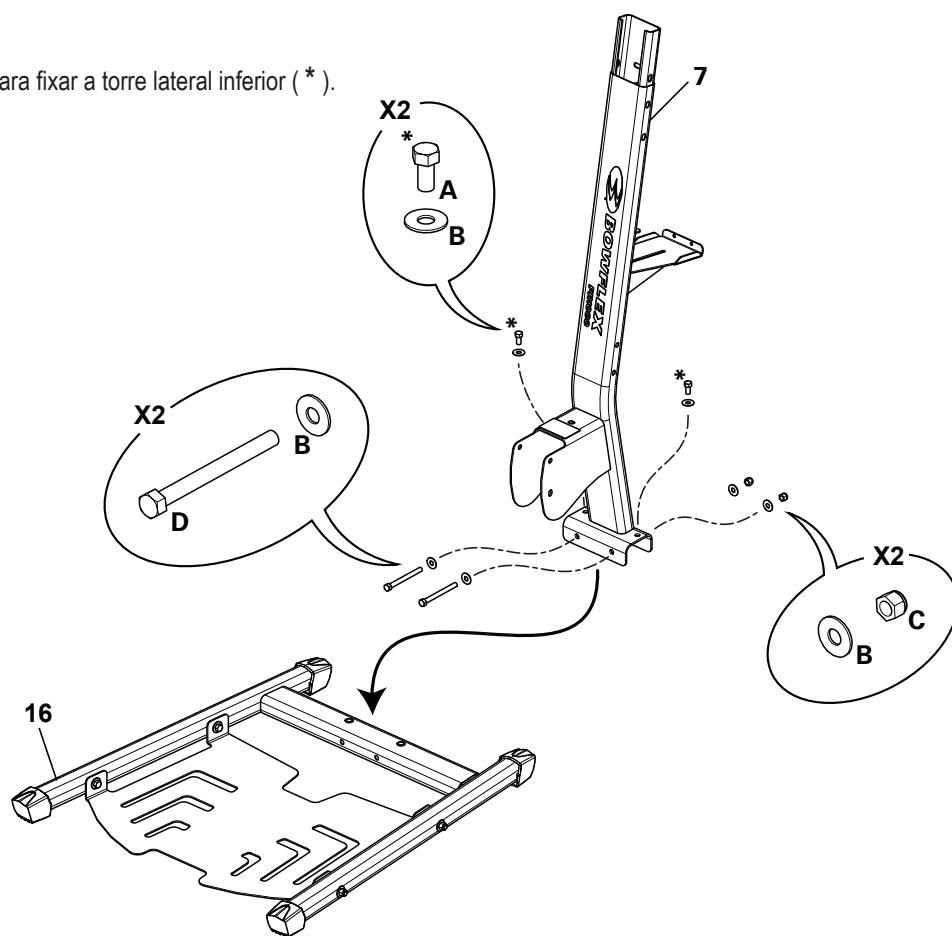
1. Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
2. Rode todos os parafusos e porcas de bloqueio para a direita para apertar. Rode para a esquerda para desapertar.
3. Utilize uma chave combinada para fixar a porca de bloqueio quando estiver a apertar um parafuso que possua uma porca de bloqueio, para se certificar de que fica bem apertado.
4. Será útil dispor de um x-ato ou de uma tesoura durante o processo de desempacotamento e montagem.
5. Levante cuidadosamente as peças para fixar. Olhe através dos orifícios dos parafusos para uma inserção mais fácil dos parafusos.
6. São necessárias 2 pessoas para proceder à montagem.

AVISO: Mantenha todos os cabos enrolados e embalados até que o Bowflex™ home gym esteja totalmente montado.

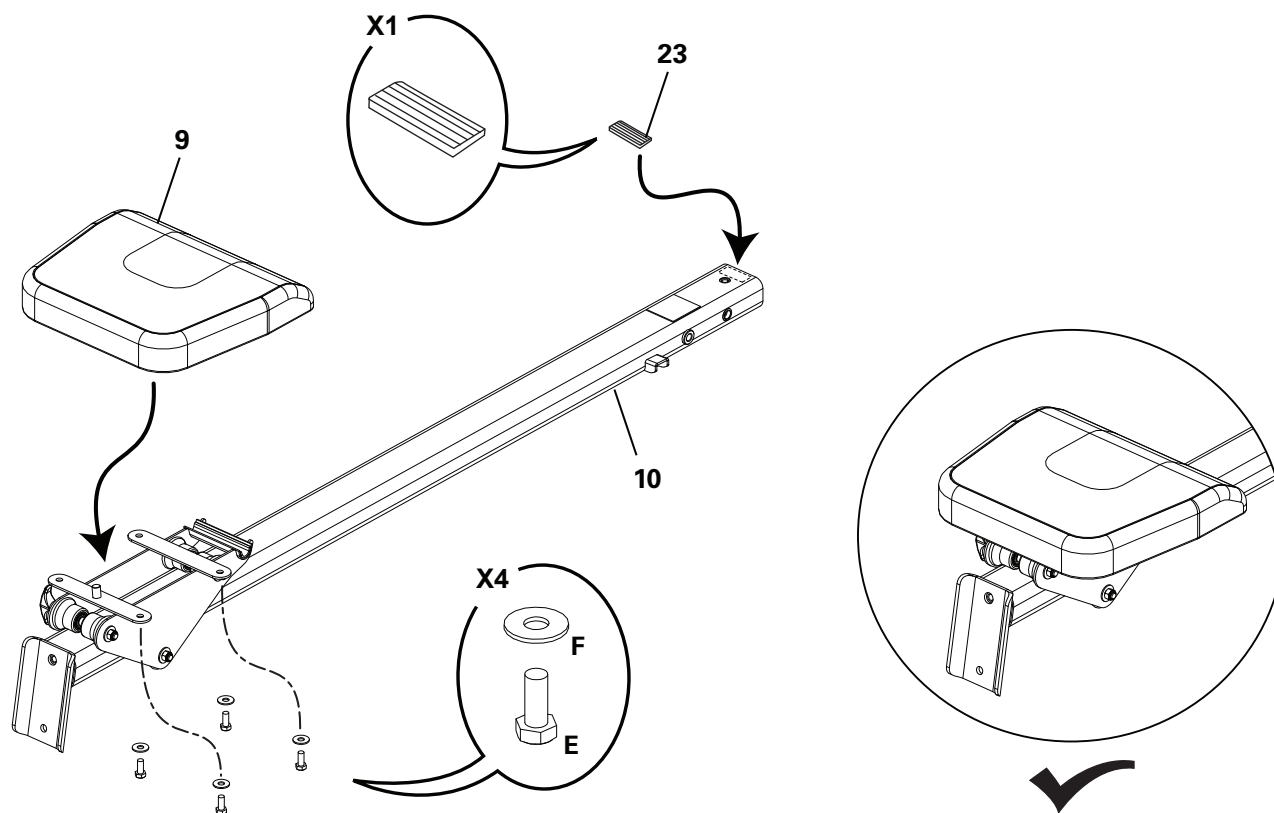
Montagem

Passo 1.

Nota: Insira primeiro as ferragens superiores para fixar a torre lateral inferior (*).

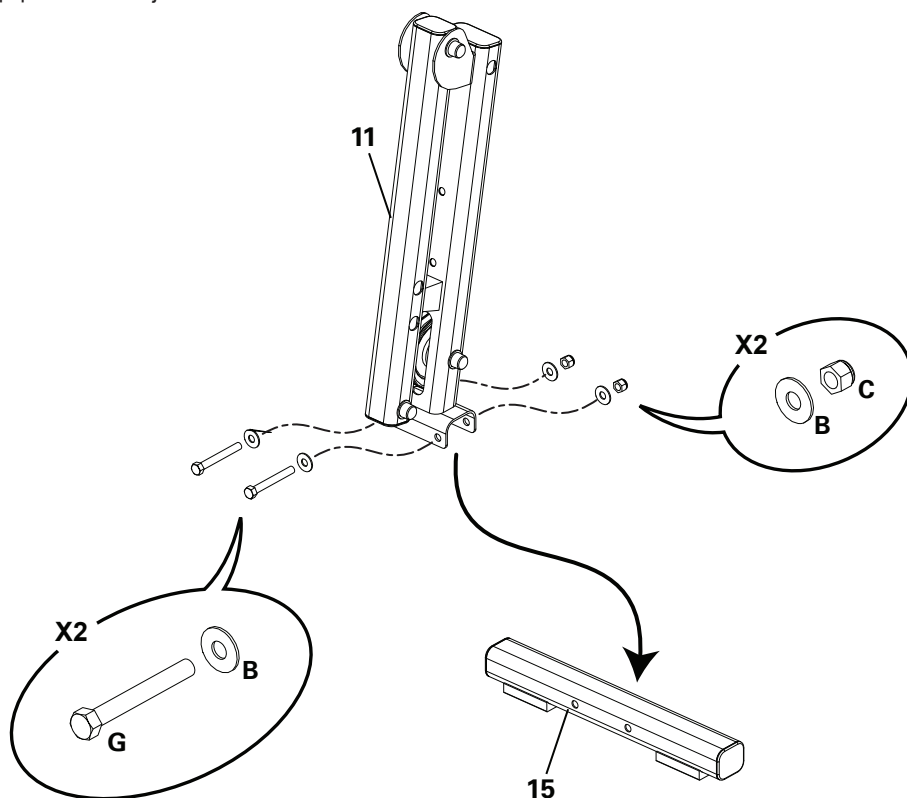


Passo 2.

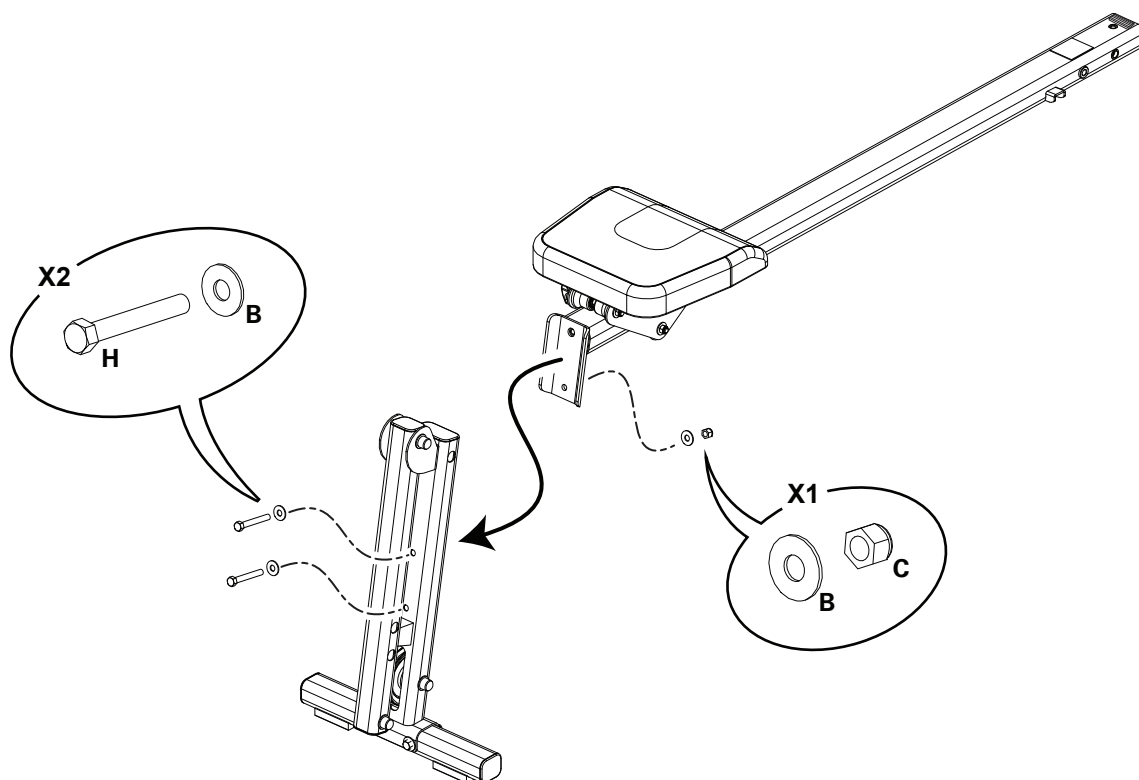


Passo 3.

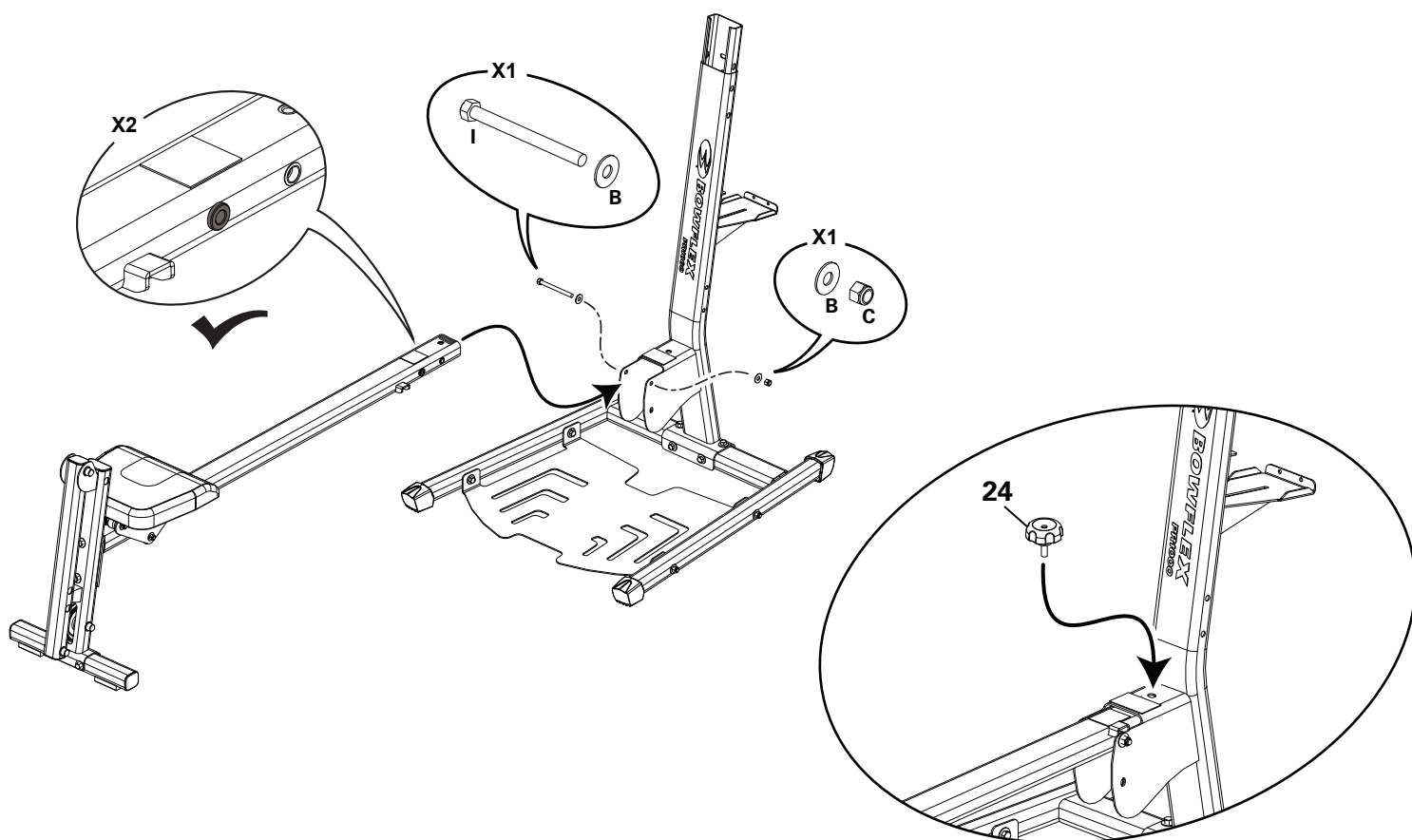
Nota: Não desenrole o cabo da polia até que o equipamento esteja totalmente montado.



Passo 4.

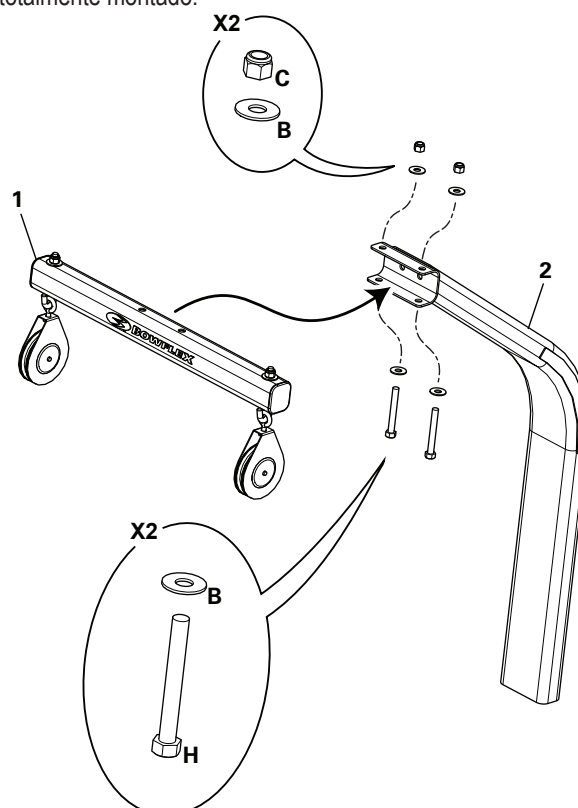


Passo 5.

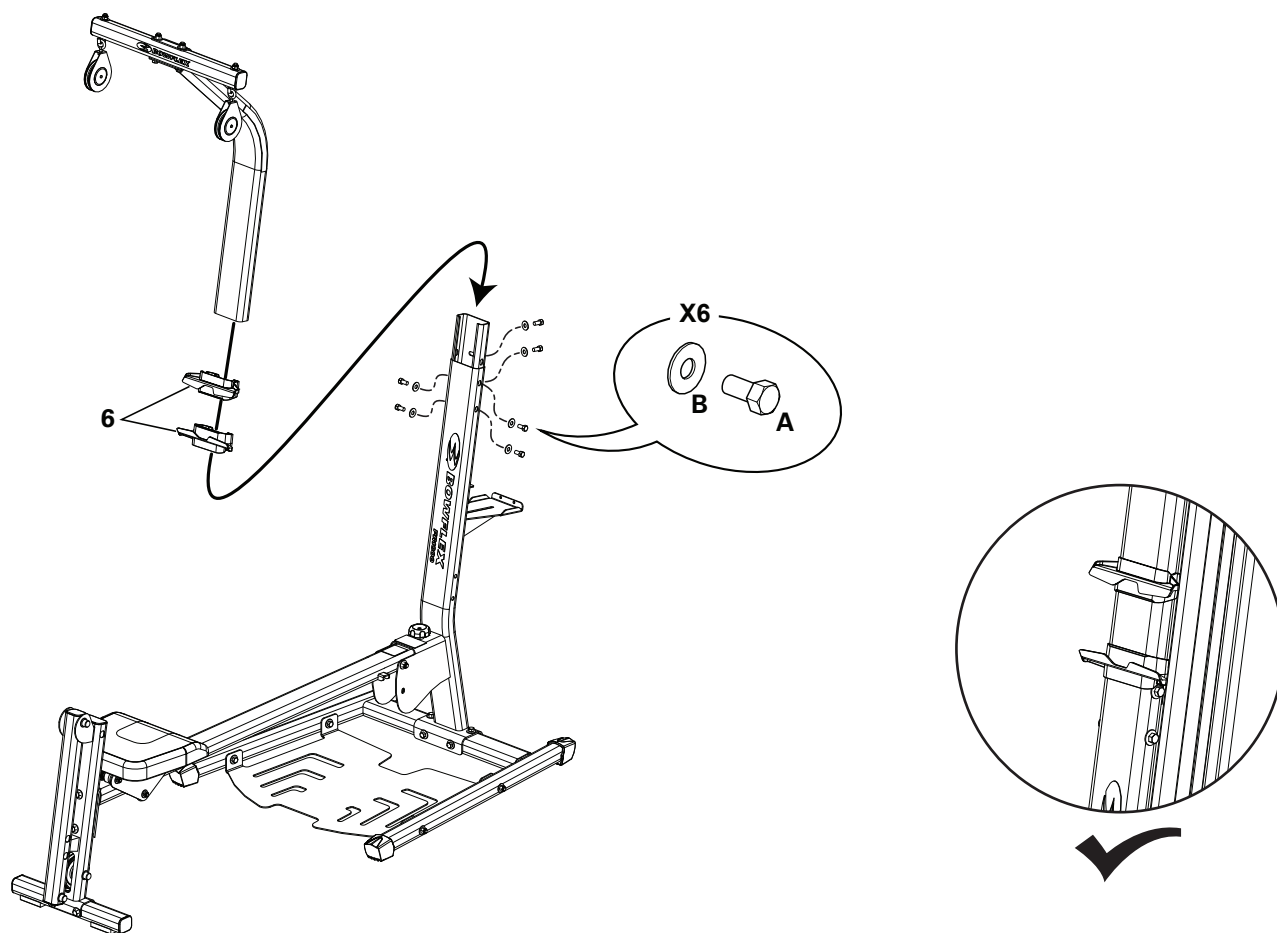


Passo 6.

Nota: Não desenrole os cabos das polias até que o equipamento esteja totalmente montado.

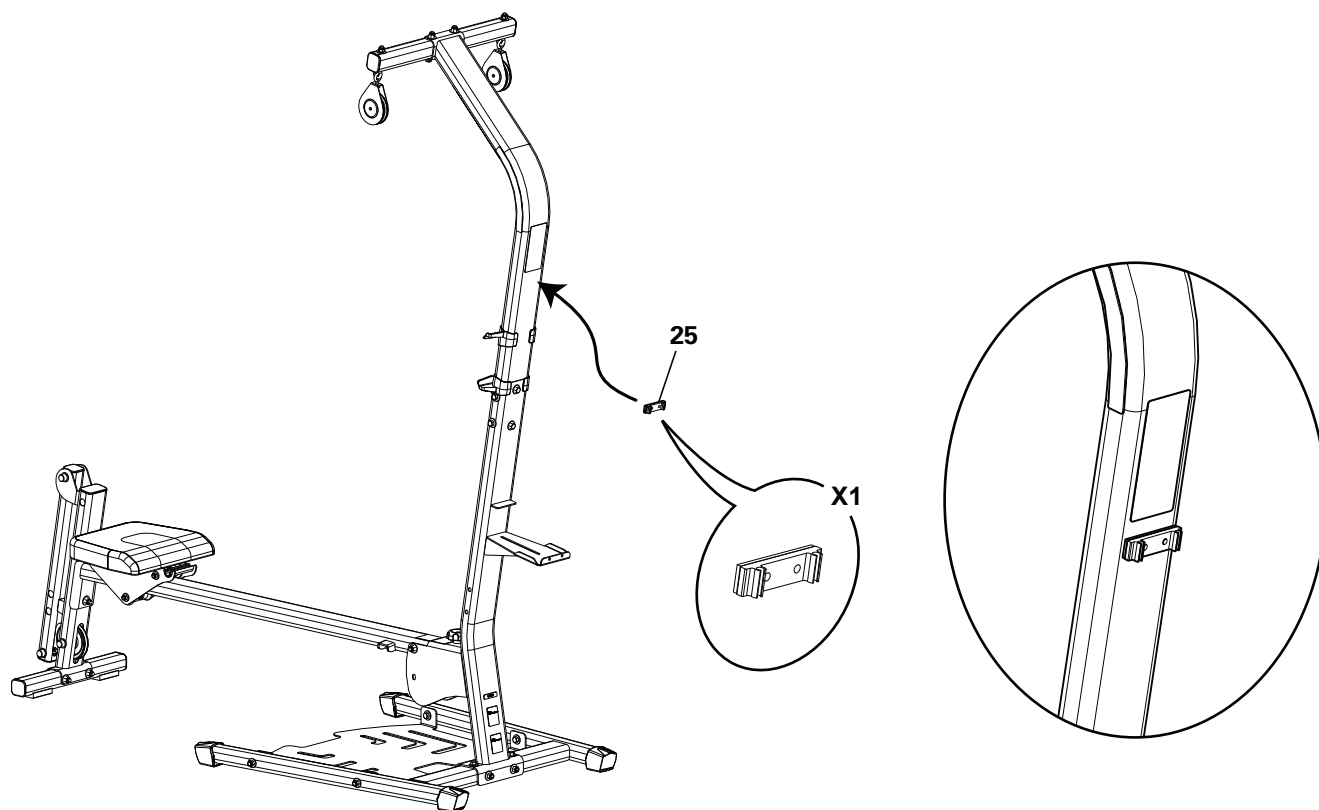


Passo 7.



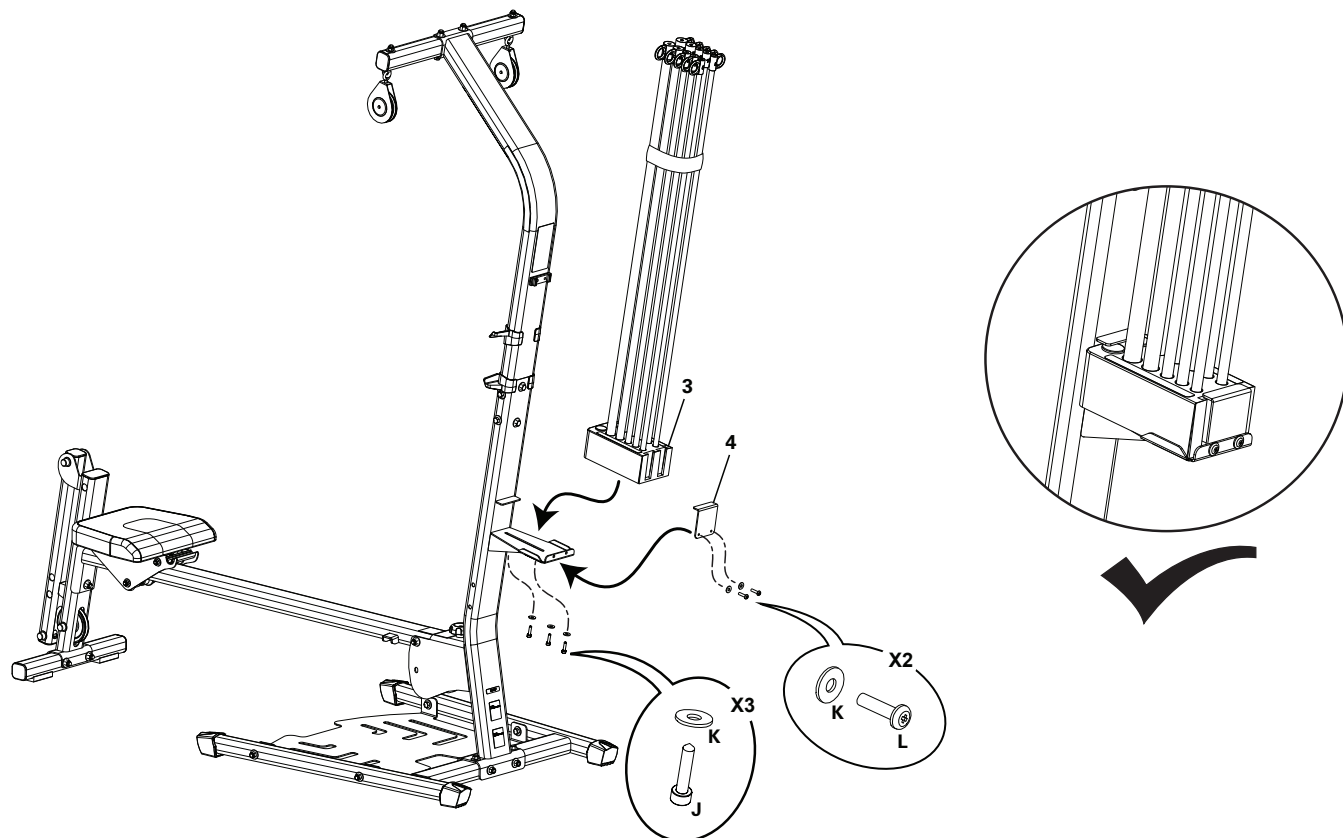
Passo 8.

Nota: Certifique-se de que utiliza o grampo de cabo quando não estiver a utilizar os cabos.



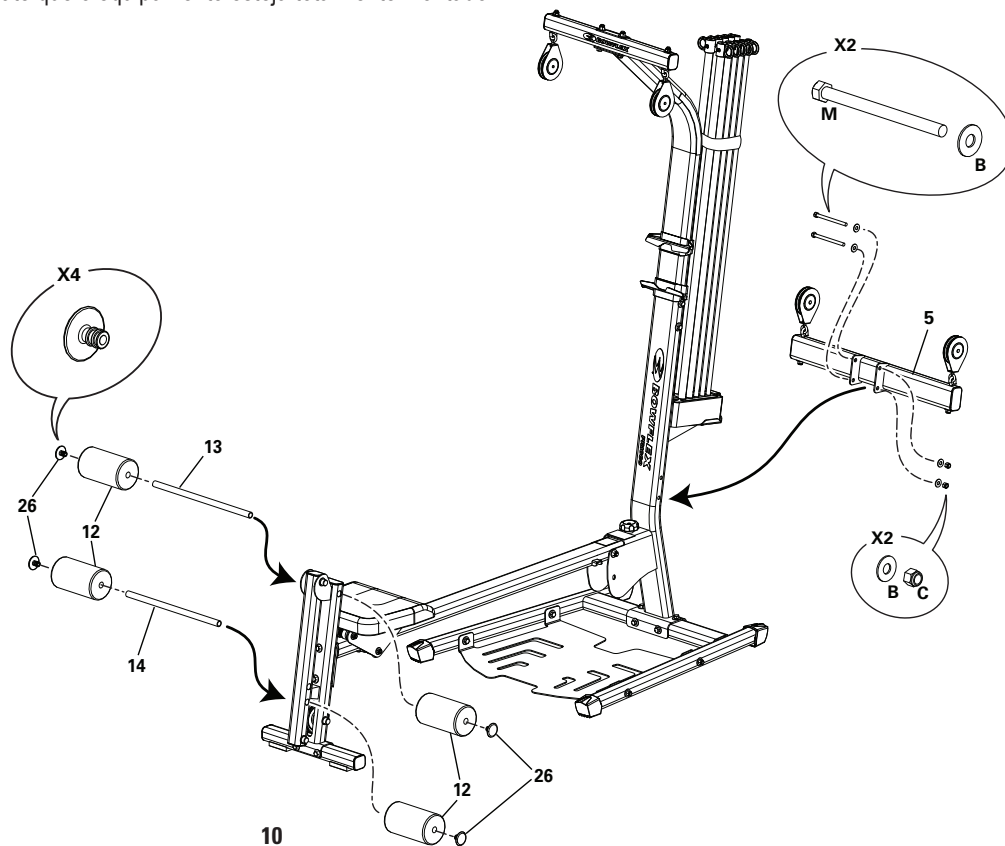
Passo 9.

Nota: Aperte totalmente as ferragens. Certifique-se de que o conjunto de barras está bem fixo.



Passo 10.

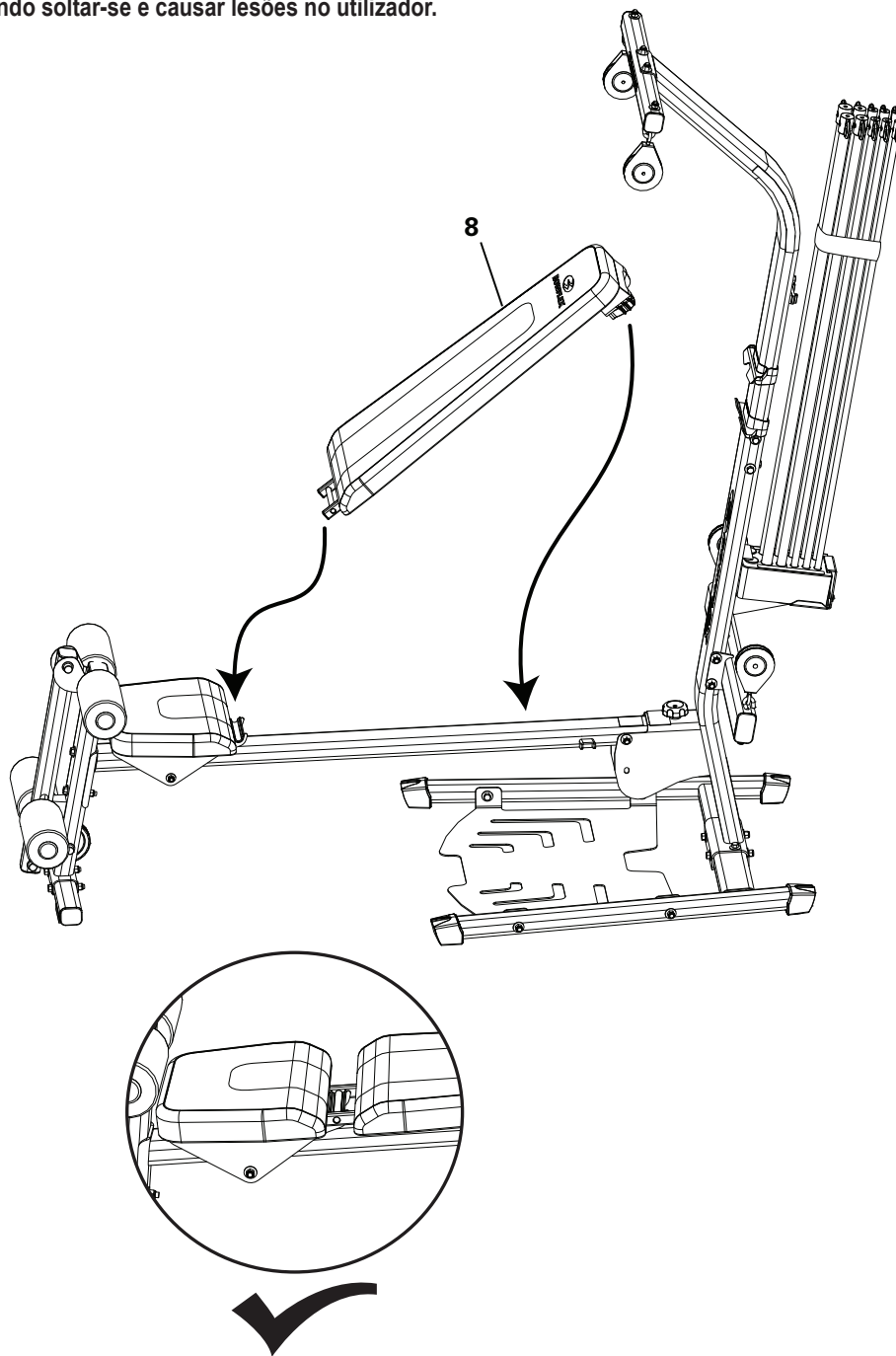
Nota: Não desenrole os cabos das polias até que o equipamento esteja totalmente montado.



Passo 11.



Certifique-se de que a extremidade do banco assenta firmemente na dobradiça da corrediça do assento, e depois rode para baixo, para a calha do assento. Se o banco não ficar devidamente fixo com a corrediça do assento e a calha do assento, o banco ficará instável, podendo soltar-se e causar lesões no utilizador.



Passo 12. Inspeção final

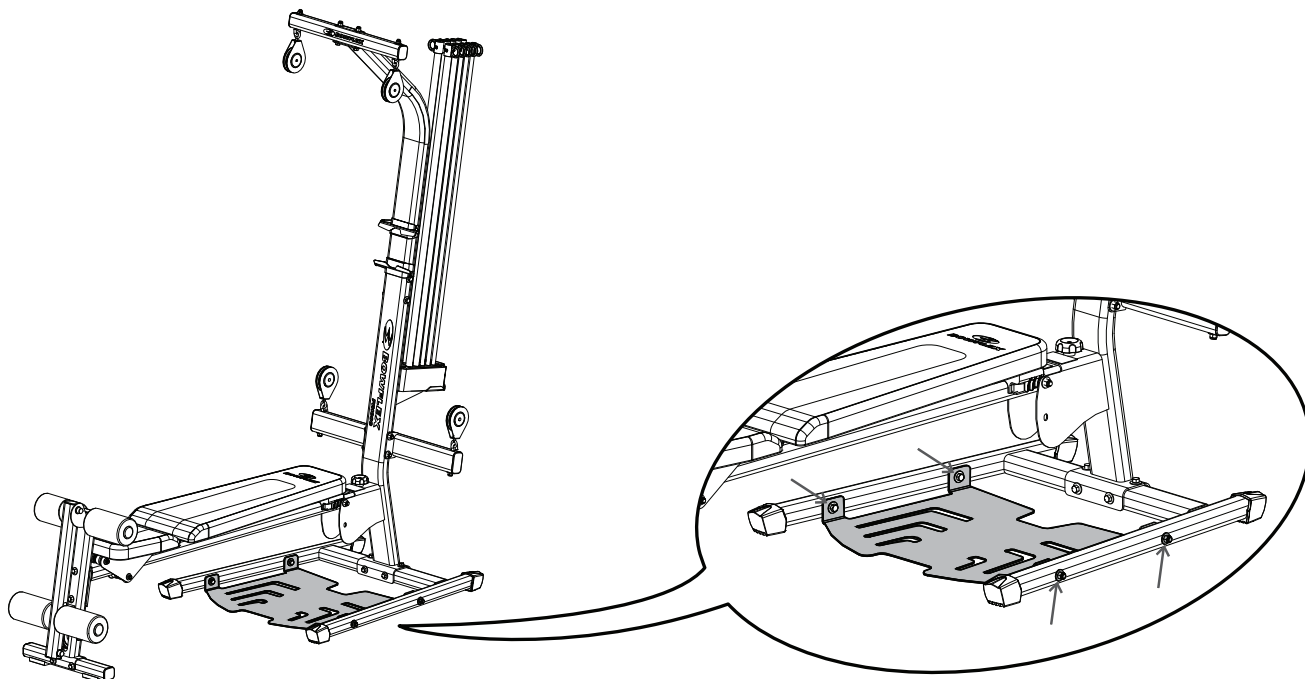
Inspecione o seu equipamento para se certificar de que todos os fixadores estão apertados e de que os componentes foram corretamente montados. Desenrole os cabos sem os dobrar.



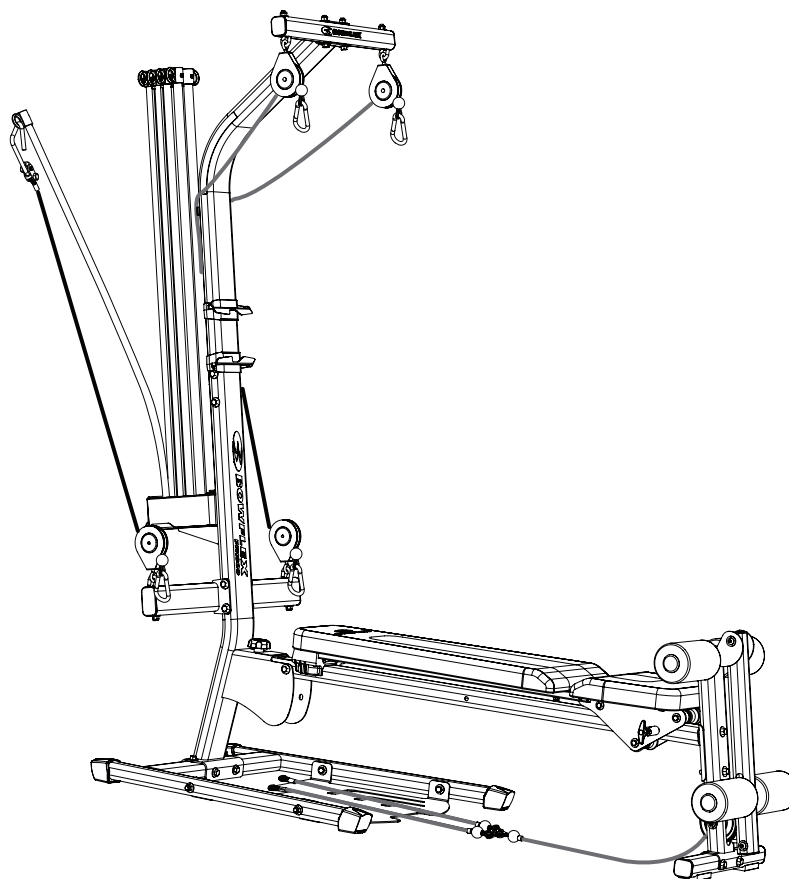
Utilize o equipamento apenas quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspecionado relativamente ao desempenho correto, de acordo com o Manual do Proprietário.

Nivelar o equipamento

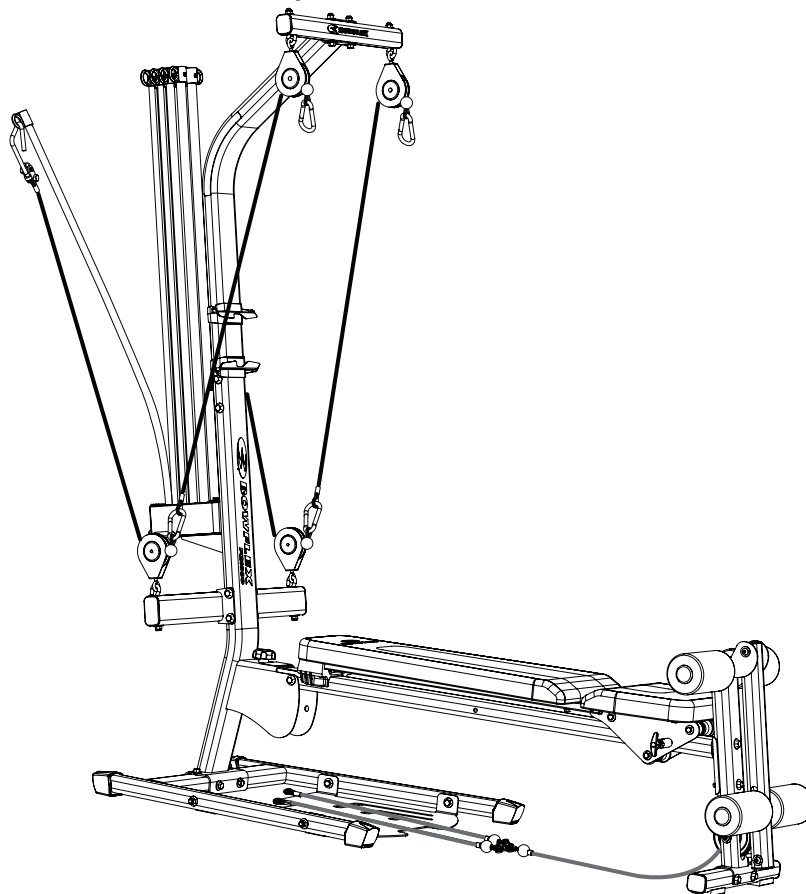
Desaperte mas não retire os parafusos indicados da placa dos pés. Coloque-se sobre a placa dos pés até ficar completamente plana no chão. Volte a apertar os parafusos.



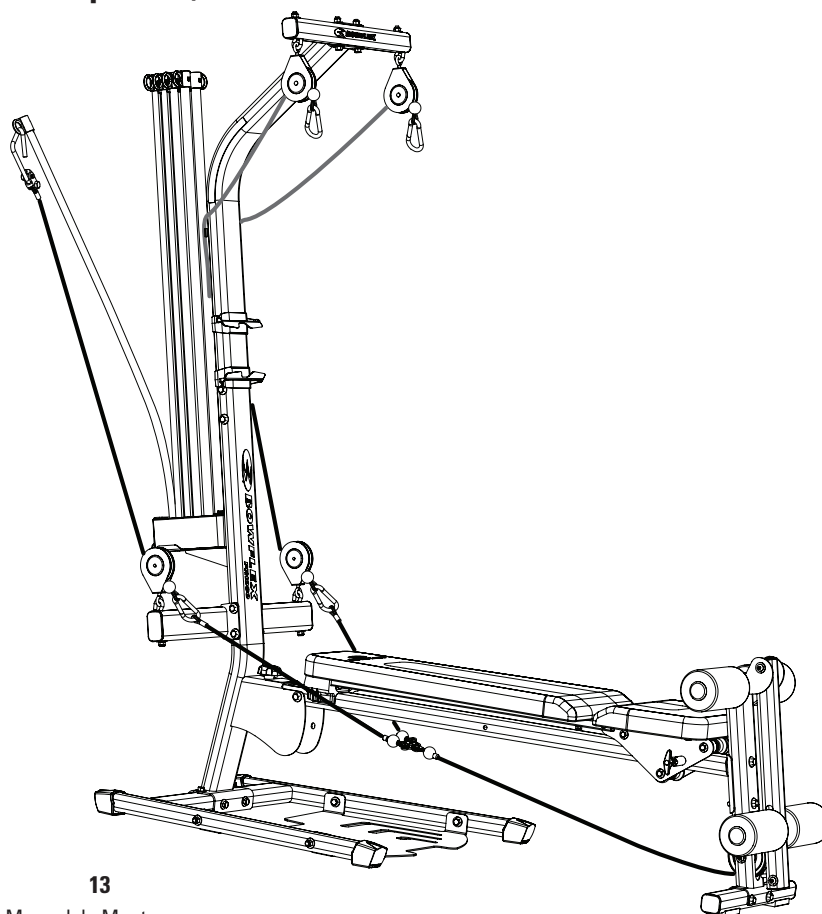
Encaminhamento do cabo para a barra transversal do peito, utilize:



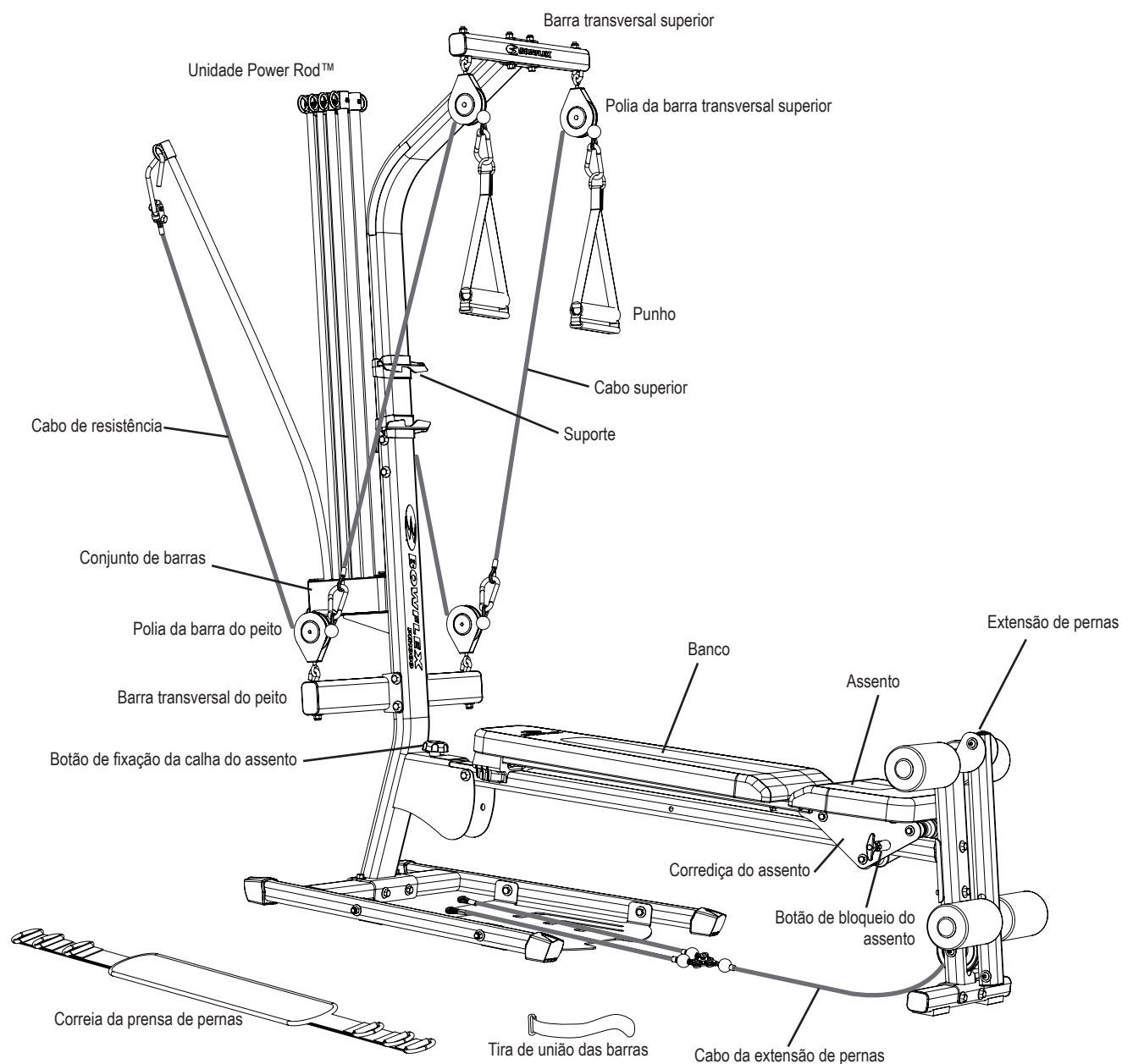
Encaminhamento do cabo para a barra transversal lateral, utilize:



Encaminhamento do cabo para a extensão de pernas, utilize:



Características



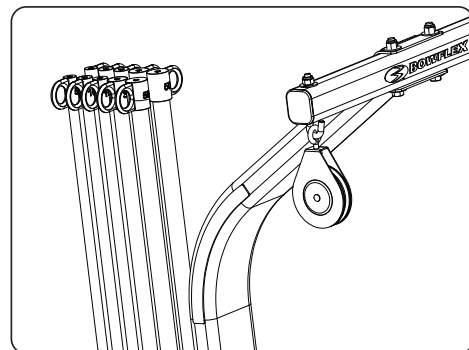
Utilização

Ajustar e compreender a resistência da Power Rod™

As unidades Power Rod™ são fabricadas a partir de um material composto especial. As barras são cobertas com um revestimento protetor preto. Cada barra está marcada com o respetivo peso na "Tampa da barra" e na base de cada barra no conjunto de barras.

O Bowflex™ PR1000 home gym é fornecido com 210 unidades de resistência fornecidas pelo conjunto de barras. A resistência total divide-se entre uma barra de 5, duas de 10, uma de 30 e uma de 50 unidades em cada lado do equipamento, para um total combinado de 210 unidades.

Nota: As barras de resistência da Power Rod™ são fabricadas utilizando material composto à base de nylon. As medições da resistência do peso são estimativas, sendo que a resistência pode variar com base nos padrões de ambiente e utilização, bem como noutros fatores. Normalmente, a resistência da barra degrada-se ao longo do tempo e após uma utilização intensiva. Se tiver questões a colocar relativamente à resistência das barras de resistência da Power Rod™, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente (se adquirido nos EUA/Canadá) ou o seu distribuidor local (se adquirido fora dos EUA/Canadá) para obter assistência.



Ligar a unidade Power Rod™ aos cabos

Pode utilizar uma ou várias barras combinadas para criar o nível de resistência pretendido.

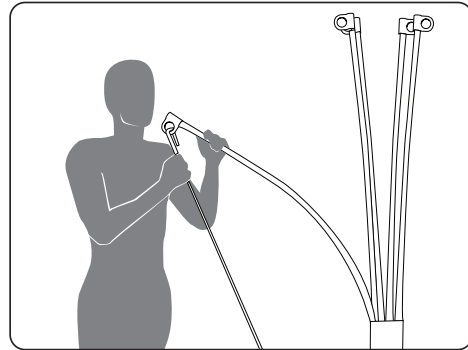
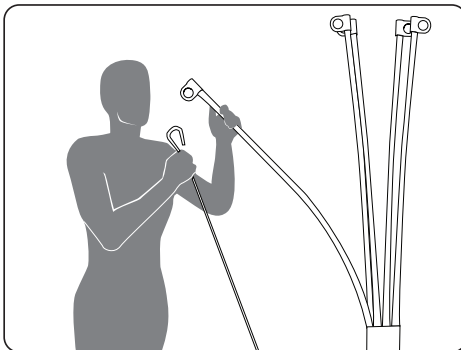
Para encaixar várias barras num cabo, incline a barra mais próxima em direção ao cabo e passe o gancho do cabo através dessa tampa da barra. De seguida, pode encaixar a barra mais próxima a seguir através do mesmo gancho do cabo.

O facto de encaixar a barra mais próxima primeiro evita que as barras se sobreponham uma à outra.



Ao fixar as unidades da Power Rod™, não se posicione diretamente sobre a parte superior das barras. Coloque-se de lado para fixar as barras.

Certifique-se de que segura firmemente as barras ao manuseá-las, uma vez que se encontram sob tensão.

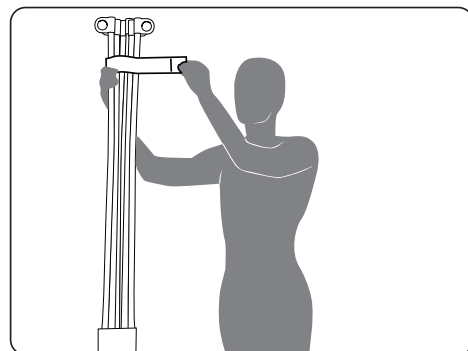


Quando não estiver a utilizar o Home Gym

Desligue os cabos da unidade Power Rod™ quando não estiver a utilizar o seu home gym. Utilize a tira de união das barras, incluída com o seu equipamento, para prender as barras umas às outras na parte superior. Poderá também passar os seus cabos e pegas através da tira para mantê-los afastados. Manter as barras e os cabos sob tensão pode resultar em lesões, caso sejam inadvertidamente libertados.



Mantenha os cabos e a unidade Power Rod™ juntos com a tira de união das barras quando não estiver a utilizar o equipamento e certifique-se de que remove a tira de união antes de iniciar qualquer exercício utilizando as barras.



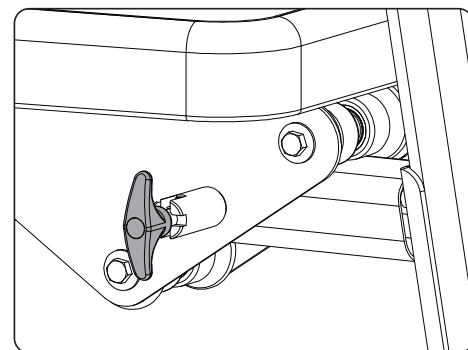
Quando não estiver a utilizar os cabos superiores, fixe as extremidades inferiores ao grampo montado na parte de trás da torre lateral. Isto irá mantê-los fixos e afastados da área de treino. Quando não estiver a utilizar os cabos da extensão de pernas, coloque-os de modo que não interfiram com o seu treino.

O banco de treino

O seu Bowflex™ home gym possui várias posições de assento e banco: Banco plano, com 45° de inclinação e extensão do assento de deslizamento livre. Para ajustar o assento, puxe o botão de bloqueio do assento e faça deslizar o assento para o outro orifício na calha do assento. Solte o botão de bloqueio do assento para fixar o assento. Certifique-se de que o botão de bloqueio do assento fica bem colocado.



Não efetue ajustes ao assento enquanto estiver sentado no mesmo. Não permaneça de pé sobre o assento.



Banco plano

A posição de banco plano é utilizado para grande parte dos exercícios.

Banco com 45° de inclinação

Com o banco na posição plana, siga as instruções acima para soltar e deslocar o assento e o banco. Levante o banco enquanto faz deslizar o assento na direção da unidade Power Rod™ até que o encosto do banco fique encostado à torre lateral.

Remover o banco

O banco fixa-se e solta-se facilmente do assento. Para fixar o banco, insira a metade da dobradiça da extremidade do banco na metade da dobradiça da corredeira do assento e rode a outra extremidade para baixo, para a calha do assento.



Certifique-se de que a extremidade do banco assenta firmemente na dobradiça da corredeira do assento, e depois rode para baixo, para a calha do assento. Se o banco não ficar devidamente fixo com a corredeira do assento e a calha do assento, o banco ficará instável, podendo soltar-se e causar lesões no utilizador.

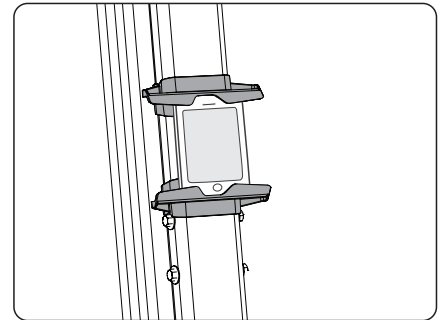
Para remover o banco, levante a extremidade mais próxima da torre e puxe para fora da dobradiça da correição do assento.

Assento de deslizamento livre

Retire o banco, puxe o botão de bloqueio do assento para fora, rode meia volta e solte-o para colocar o assento na posição de "deslizamento livre".

Suporte

O seu Bowflex™ home gym está equipado com um suporte na torre lateral. O suporte permite-lhe guardar o seu telemóvel ou outro dispositivo na torre lateral. Coloque o seu telemóvel na parte inferior do suporte. Com o telemóvel colocado no suporte, deslize a parte superior para baixo até o dispositivo estar bem fixo entre as duas partes. Para obter máximo rendimento dos seus treinos, descubra e siga os treinos indicados por profissionais e os vídeos de treino em www.pr1000workouts.com.



Manutenção e cuidados a ter com o seu Your Bowflex™ Home Gym

Inspecione o equipamento relativamente a componentes gastos ou soltos antes da utilização. Aperte ou substitua os componentes gastos ou soltos antes da utilização. Preste atenção aos cabos, polias, correias e respetivas ligações.

! A segurança e integridade inerentes a um equipamento apenas podem ser mantidas quando o mesmo é examinado regularmente quanto a danos e devidamente reparado. Cabe exclusivamente ao proprietário assegurar a realização de manutenção regular. Os componentes gastos ou danificados devem ser imediatamente substituídos ou a utilização do equipamento interrompida até que a reparação seja realizada. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter/reparar o equipamento.

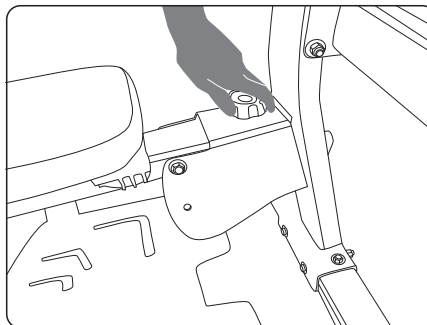
Limpe o banco com um produto de limpeza doméstica não abrasivo após cada utilização. Não utilize um produto de limpeza automóvel, que poderá tornar o banco demasiado "escorregadio".

Guardar o seu home gym

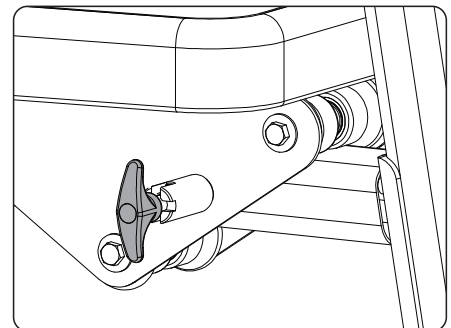
1. Bloqueie o assento e o banco na posição plana com o botão de bloqueio do assento.

2. Retire toda a resistência da Power Rod™ e prenda a unidade da Power Rod™ com a tira de união das barras.

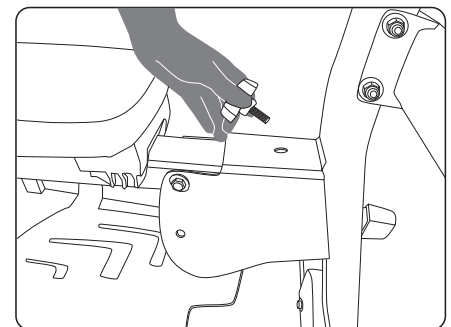
3. Retire o botão de fixação da calha do assento da respetiva calha.



4. Incline o banco na direção da unidade Power Rod™.



5. Fixe o banco, inserindo cuidadosamente o botão de fixação da calha do assento no orifício na parte lateral do suporte da calha do assento.



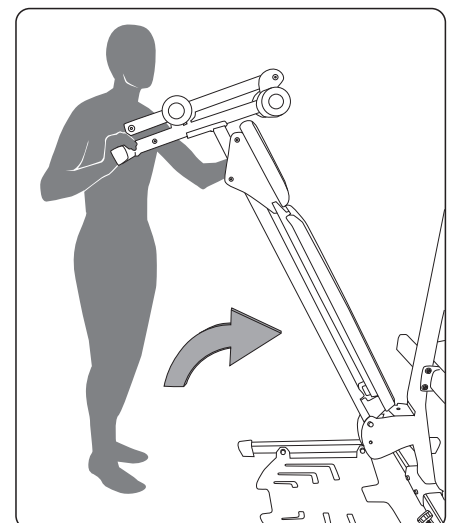
Não fixar correta e totalmente o botão de fixação da calha do assento pode resultar em lesões.

Não se posicione na base sob a calha do assento para a levantar ou baixar. Isto pode resultar em lesões.

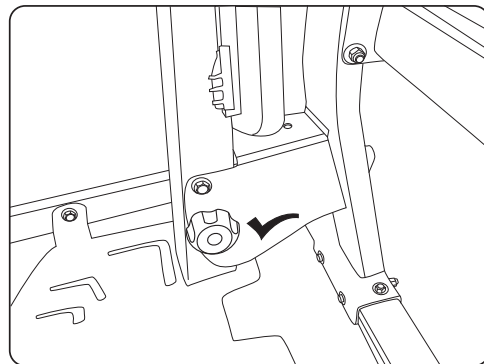
Utilize sempre duas mãos para levantar e baixar a calha do assento. Dobre os joelhos ao levantar ou baixar a calha do assento. A utilização de um procedimento de elevação incorreto pode resultar em lesões.

Não tente realizar exercícios quando a calha do assento estiver na posição rebatida.

Não desloque o equipamento sem ajuda. Podem ocorrer lesões ou danos no equipamento.



Se tiver questões a colocar relativamente ao seu Bowflex™ home gym, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente (se adquirido nos EUA/Canadá) ou o seu distribuidor local (se adquirido fora dos EUA/Canadá) para obter assistência.



Equipamento e acessórios



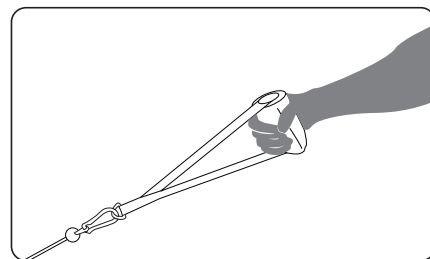
Inspeione sempre o equipamento quanto a desgaste antes de o utilizar.

Punhos

Depois de fixar os punhos firmemente às suas mãos, tornozelos ou pulsos, fixe os grampos dos cabos das polias aos anéis em D dos punhos, para os fixar aos cabos.

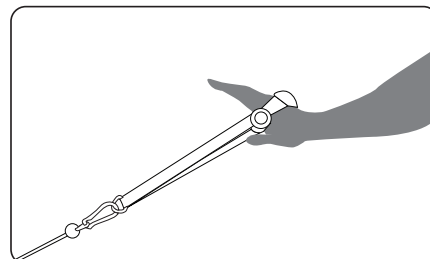
Pega normal

Segue firmemente no punho para agarrar, sem inserir a mão através da abertura. A maior parte dos exercícios que realiza requer este método. A pega normal também é utilizada para os exercícios de pega em martelo, em que é necessário segurar no punho verticalmente para um maior suporte do pulso.



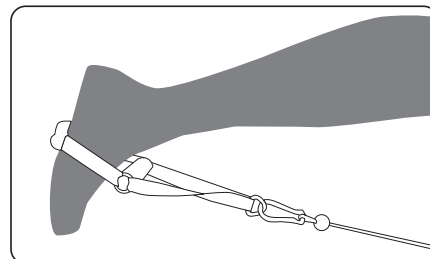
Pega com as costas da mão

Deslize a mão através da abertura do punho para que a zona de espuma assente nas costas da mão. De seguida, segure na zona restante do punho na palma da mão. Este método de pega é excelente para exercícios como elevações de ombros à frente ou qualquer exercício em que a palma da mão esteja para baixo.



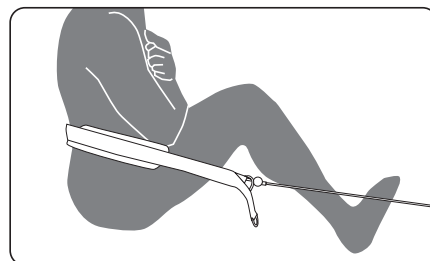
Pega para pé

Deslize o pé através da abertura do punho e faça deslizar o punho de espuma contra a parte superior do seu pé.



Correia da prensa de pernas

Use a correia da prensa de pernas à volta do arco inferior da coluna e fixe os anéis em D aos grampos dos cabos. A correia deve preservar uma ligeira tensão para não cair do arco durante o exercício.



Acessórios adicionais

Para obter acessórios adicionais para o seu home gym, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente (se adquirido nos EUA/Canadá) ou o seu distribuidor local (se adquirido fora dos EUA/Canadá) para obter assistência.

Treino de 20 minutos para um corpo melhor

Frequência: 3 dias por semana (S-Q-S)

Duração: 20 minutos

Comece para realizar uma série de cada exercício. Faça o aquecimento com uma ligeira resistência que lhe permita realizar facilmente 5 a 10 repetições sem se cansar. Concentre-se em praticar e aprender a técnica antes de intensificar a resistência. Depois, avance para uma resistência de maior desafio, que lhe permita realizar não menos do que 10 repetições e não mais do que 15 repetições. Conforme for ficando mais forte, pode avançar para duas séries de cada exercício. Conclua todas as séries de cada exercício antes de avançar para o seguinte. Descanse 30 a 45 segundos entre séries. Desloque-se lentamente em cada repetição. Utilize um ritmo que lhe permita interromper imediatamente o movimento em qualquer ponto da repetição. Conte três segundos para cima e três segundos para baixo e trabalhe até não poder mais.

Peito	Prensa no banco	1-2	10-15
Costas	Remada lateral sentado	1-2	10-15
Ombros	Remada cruzada de deltoide posterior sentado	1-2	10-15
Braços	Elevações de bíceps em pé	1-2	10-15
	Puxada de tríceps	1-2	10-15
Pernas	Elevações de gêmeos	1-2	10-15
	Prensa de pernas	1-2	10-15
Tronco	Rotação do tronco	1-2	10-15
	Abdominais sentado	1-2	10-15

Condicionamento geral avançado

Frequência: 4 dias por semana (S-T-Q-S)

Duração: 20 minutos

Quando já dominar as técnicas de exercício do treino acima indicado e os resultados já não forem tão visíveis, ou simplesmente se aborreceu, poderá mudar o seu programa. Poderá aumentar o seu treino com esta rotina de "sistema dividido" que funciona opondo grupos de músculos em dias diferentes. Para isso, irá aumentar a sua resistência quando conseguir realizar 12 repetições na perfeição, e irá aumentar o seu volume, realizando mais séries e mais exercícios. Desloque-se lentamente em cada repetição. Utilize um ritmo que lhe permita interromper imediatamente o movimento em qualquer ponto da repetição. Conte três segundos para cima e três segundos para baixo e trabalhe até não poder mais.

Dias 1 e 3

Peito	Prensa no banco	1-3	10-12
Ombros	Prensa de ombros sentado	1-3	10-12
Braços	Puxada de tríceps	1-3	10-12
	Elevações de bíceps em pé	1-3	10-12
Pernas	Extensão de pernas	1-3	10-12
	Elevações de gêmeos	1-3	10-12

Dias 2 e 4

Costas	Remada lateral sentado	1-3	10-12
	Puxada com os braços retos	1-3	10-12
Ombros	Remada cruzada de deltoide posterior sentado	1-3	10-12
Braços	Elevações de bíceps em pé	1-3	10-12
	Puxada de tríceps	1-3	10-12
Tronco	Rotação do tronco	1-3	10-12
	Abdominais sentado	1-3	10-12

20 minutos para a parte superior/inferior do corpo

Frequência: 4 dias por semana (S-T-Q-S)

Duração: 20 minutos

Este programa oferece um treino rápido e eficaz que combina o condicionamento de músculos com algumas vantagens cardiovasculares. Realize esta rotina quando o seu tempo for limitado ou apenas pretender variar a sua rotina normal. Realize este programa, treinando 2 dias, descansando 1 a 2. Realize todos os exercícios até não poder mais, parando no ponto em que a sua técnica começa a deteriorar. Descanse apenas 20 a 30 segundos entre séries. Conforme for ficando mais forte, aumente o número de séries a realizar. Desloque-se lentamente em cada repetição. Utilize um ritmo que lhe permita interromper imediatamente o movimento em qualquer ponto da repetição. Conte três segundos para cima e três segundos para baixo.

Dias 1 e 3	Peito	Prensa no banco	1-3	12-15
	Costas	Remada lateral sentado	1-3	12-15
	Ombros	Remada cruzada de deltoide posterior sentado	1-3	12-15
	Braços	Elevações de bíceps em pé	1-3	12-15
		Extensão de tríceps deitado	1-3	12-15

Dias 2 e 4	Pernas	Extensão de pernas	1-3	12-15
		Prensa de pernas	1-3	12-15
		Extensão de pernas atrás de pé	1-3	12-15
		Adução da anca em pé	1-3	12-15
	Tronco	Rotação do tronco	1-3	10-12
		Abdominais sentado	1-3	10-12

Musculação

Frequência: 6 dias no ativo, 1 dia de descanso (dia 6)

Duração: 45 a 60 minutos

A musculação requer uma concentração focalizada e dedicação ao treino, acompanhada de hábitos alimentares adequados. Exercite cada grupo de músculos até à fadiga, antes de mudar para o exercício seguinte. Não negligencie qualquer grupo muscular. Se necessário, inclua uma atividade aeróbica para aumentar o gasto calórico e reduzir os níveis de gordura corporal, para obter um look muscular definido. Descanse 30 a 60 segundos entre séries e exercícios. Concentre-se na forma ideal. Contraia os músculos antes de realizar o movimento, enquanto se move, no ponto de contração total, e resista o movimento à medida que desce o peso. Desloque-se lentamente em cada repetição. Utilize um ritmo que lhe permita interromper imediatamente o movimento em qualquer ponto da repetição. Conte três segundos para cima e três segundos para baixo e trabalhe até não poder mais.

Dias 1 e 3	Peito	Prensa no banco	2-4	8-12
		Supino em declinação	2-4	8-12
	Ombros	Prensa de ombros sentado	2-4	8-12
		Remada cruzada de deltoide posterior sentado	2-4	8-12
		Elevação frontal de ombros	2-4	8-12
		Retração escapular	2-4	8-12

Dias 2 e 4

Costas	Remada lateral sentado	2-4	8-12
	Puxada invertida com punhos	2-4	8-12
Braços	Elevações de bíceps em pé	2-4	8-12
	Elevações dos pulsos em pé	2-4	8-12
	Puxada de tríceps	2-4	8-12
	Extensão de tríceps deitado	2-4	8-12

Dias 5 e 7

Pernas	Prensa de pernas	2-4	8-12
	Extensão de pernas	2-4	8-12
	Extensão de pernas atrás de pé	2-4	8-12
	Abdução da anca sentado	2-4	8-12
Tronco	Abdominais sentado	2-4	8-12
	Rotação do tronco	2-4	8-12

Treino em circuito — aeróbico/cardiovascular

Frequência: 6 dias no ativo, 1 dia de descanso (dia 6)

Duração: 20-45 minutos

O treino em circuito constitui uma excelente forma de alcançar os benefícios do treino de força e treino cardiovascular numa rotina rápida e desafiante. A ideia consiste em mover-se rapidamente de exercício para exercício, descansando apenas o tempo necessário entre séries para preparar o exercício seguinte (menos de 20 segundos). Um circuito equivale a uma série de cada exercício. Inicialmente, comece por completar uma volta do Circuito 1. Depois, adicione mais uma volta ao mesmo circuito. Assim que atingir três voltas do Circuito 1, adicione uma volta do Circuito 2. Adicione voltas adicionais do Circuito 2 à medida que o seu nível de fitness aumentar. Repita o processo com o Circuito 3. Não permita que a sua frequência cardíaca exceda 220, menos a frequência cardíaca em descanso. Realize cada repetição de cada exercício lentamente. Conte três segundos para cima e três segundos para baixo.

Dias 1 e 3

Peito	Prensa no banco	8-12
Pernas	Prensa de pernas	8-12
Costas	Remada lateral sentado	8-12
Pernas	Elevações de gêmeos	8-12
Tronco	Abdominais sentado	8-12

Dias 2 e 4

Ombros	Prensa de ombros sentado	8-12
Pernas	Extensão de pernas	8-12
Costas	Puxadas fechadas	8-12
Tronco	Abdominais sentado	8-12
Braços	Elevações de bíceps em pé	8-12

Dias 5 e 7

Ombros	Remada cruzada de deltoide posterior sentado	8-12
Braços	Puxada de tríceps	8-12
Pernas	Elevações de gêmeos	8-12
Tronco	Rotação do tronco	8-12

Verdadeiro treino aeróbico em circuito

Frequência: 2-3 dias por semana

Duração: 20-60 minutos

O treino em circuito constitui uma excelente forma de alcançar os benefícios do treino de força e treino cardiovascular numa rotina rápida e desafiante. Ao regressar a um exercício aeróbico entre cada série, estará a aumentar a sua capacidade aeróbica, a resistência e a queimar gordura como energia. A ideia consiste em mover-se rapidamente de exercício para exercício, descansando apenas o tempo necessário entre séries para preparar o exercício seguinte (menos de 20 segundos). Um circuito equivale a uma série de cada exercício. Inicialmente, comece por completar uma volta do Circuito 1. Depois, adicione mais uma volta ao mesmo circuito. Assim que atingir três voltas do Circuito 1, adicione uma volta do Circuito 2. Adicione voltas adicionais do Circuito 2 à medida que o seu nível de fitness aumentar. Não permita que a sua frequência cardíaca exceda 220, menos a frequência cardíaca em descanso. Realize cada repetição de cada exercício lentamente e com uma técnica perfeita. Conte três segundos para cima e três segundos para baixo.

Poderá ser utilizado qualquer tipo de exercício aeróbico para esta rotina. Alguns exemplos incluem: saltos de tesoura, correr parado ou subir escadas.

Circuito 1	Peito	Prensa no banco	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Pernas	Prensa de pernas	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Costas	Remada lateral sentado	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Pernas	Elevações de gêmeos	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Tronco	Abdominais sentado	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	

Circuito 2	Ombros	Prensa de ombros sentado	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Pernas	Extensão de pernas	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Costas	Puxada invertida com punhos	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Tronco	Rotação do tronco	8-12
	Exercício aeróbico	30-60 segundos	
	Braços	Elevações de bíceps em pé	8-12

Treino de força

Frequência: 3 dias por semana (S-Q-S)

Duração: 45 a 60 minutos

Este programa destina-se a realçar o desenvolvimento da força geral. Trata-se de um rotina avançada que só deverá ser utilizada depois de ter progredido da rotina de condicionamento geral avançado e apenas após ter aperfeiçoado as suas técnicas dos exercícios. Trabalhe cada série até não poder mais. Se conseguir realizar mais de 5 a 8 repetições, deverá aumentar a sua resistência 5 lbs e diminuir as repetições para 5. Descanse 60 a 120 segundos entre séries e exercícios. Concentre-se na forma ideal. Contraia os músculos antes de realizar o movimento, enquanto se move, no ponto de contração total, e resista o movimento à medida que desce o peso. Desloque-se lentamente em cada repetição. Utilize um ritmo que lhe permita interromper imediatamente o movimento em qualquer ponto da repetição. Conte dois segundos para cima e quatro segundos para baixo e trabalhe até não poder mais.

Dia 1	Peito	Prensa no banco	2-4	5-8
		Supino em declinação	2-4	5-8
	Ombros	Prensa de ombros sentado	2-4	5-8
		Remada cruzada de deltoide posterior sentado	2-4	5-8
		Elevação frontal de ombros	2-4	5-8

Dia 2

Costas	Remada lateral sentado	2-4	5-8
	Puxada com os braços retos	2-4	5-8
Braços	Elevações de bíceps em pé	2-4	5-8
	Elevações dos pulsos em pé	2-4	5-8
	Puxada de tríceps	2-4	5-8
	Extensão de tríceps	2-4	5-8

Dias 3

Pernas	Prensa de pernas	2-4	5-8
	Extensão de pernas	2-4	5-8
	Extensão de pernas atrás de pé	2-4	5-8
	Elevações de gêmeos	2-4	5-8
Tronco	Rotação do tronco	2-4	5-8
	Abdominais sentado	2-4	5-8

Exercícios



Mantenha o seu peso corporal centrado no equipamento, assento ou plataforma da estrutura de base durante o exercício.

Ao utilizar o equipamento para exercícios de pernas em pé, segure-se sempre à torre lateral do equipamento para manter a estabilidade.

Todos os exercícios neste manual baseiam-se na resistência calibrada e nos níveis de capacidade do equipamento. Apenas os exercícios incluídos neste manual ou em materiais escritos autorizados e fornecidos pela Bowflex™ são recomendados para utilizar com este equipamento.

Remo aeróbico

Músculos exercitados

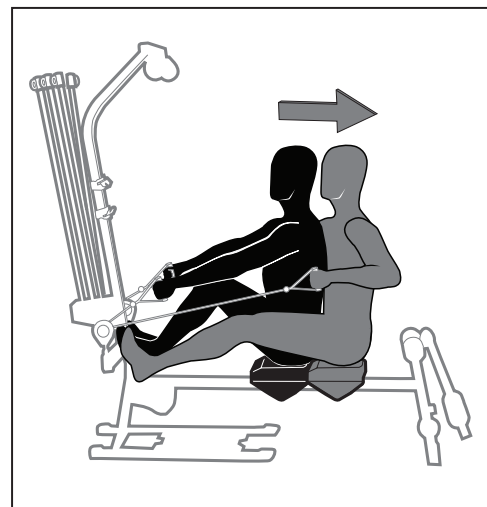
Grande peitoral; deltoides anteriores

Preparação do equipamento

- Retire o banco e o botão da calha do assento
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o correto alinhamento da coluna. Mantenha o peito elevado.
- Dobre-se pelas ancas durante o movimento, não pela cintura.



Supino — adução horizontal de ombros (e extensão de cotovelos)

Músculos exercitados

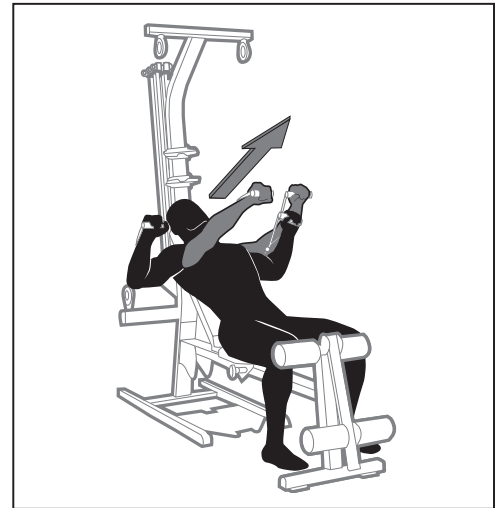
Grande peitoral; deltoides, tríceps

Preparação do equipamento

- Ajuste o banco para uma inclinação de 45°.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha um ângulo de 90° entre os braços e o tronco durante o movimento.
- Mantenha os músculos do peito contraídos.
- Limite e controle a sua amplitude do movimento.
- Mantenha os joelhos fletidos, os pés planos no chão, a cabeça encostada ao banco.
- Mantenha as omoplatas juntas e o correto alinhamento da coluna.



Supino declinado — adução horizontal de ombros (e extensão de cotovelos)

Músculos exercitados

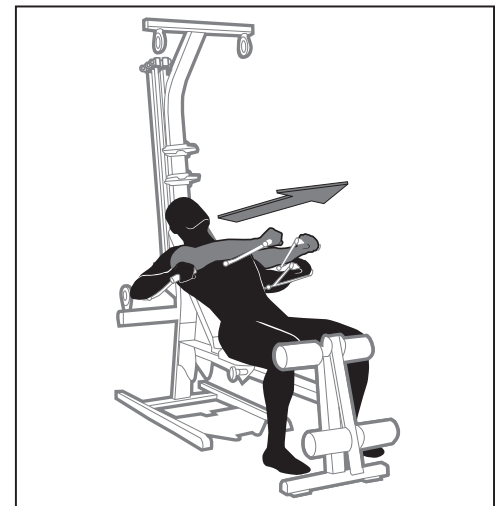
Grande peitoral; deltoides, tríceps

Preparação do equipamento

- Ajuste o banco para uma inclinação de 45°.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha um ângulo de 90° entre os braços e o tronco no início do movimento e ligeiramente menos do que 90° no fim do movimento.
- Mantenha os joelhos fletidos, os pés planos no chão, a cabeça encostada ao banco.
- Não permita que os cotovelos fiquem atrás dos ombros.
- Mantenha as omoplatas juntas e o correto alinhamento da coluna.



Supino inclinado — adução horizontal de ombros (e extensão de cotovelos)

Músculos exercitados

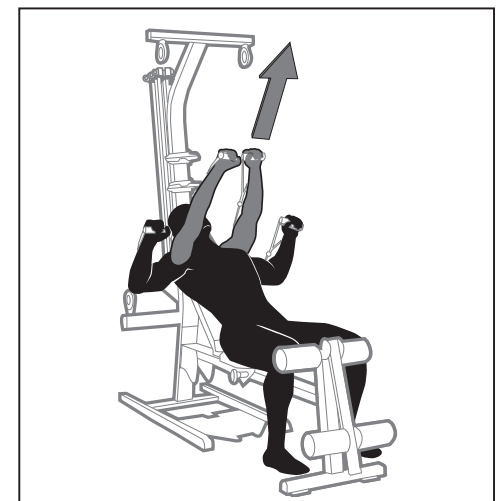
Grande peitoral; deltoides, tríceps

Preparação do equipamento

- Ajuste o banco para uma inclinação de 45°.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha um ângulo de 90° entre os braços e o tronco no início do movimento e ligeiramente menos do que 90° no fim do movimento.
- Mantenha os joelhos fletidos, os pés planos no chão, a cabeça encostada ao banco.
- Não permita que os cotovelos fiquem atrás dos ombros.
- Mantenha as omoplatas juntas e o correto alinhamento da coluna.



Exercícios de ombros

Prensa de ombros sentado — adução de ombros (e extensão de cotovelos)

Músculos exercitados

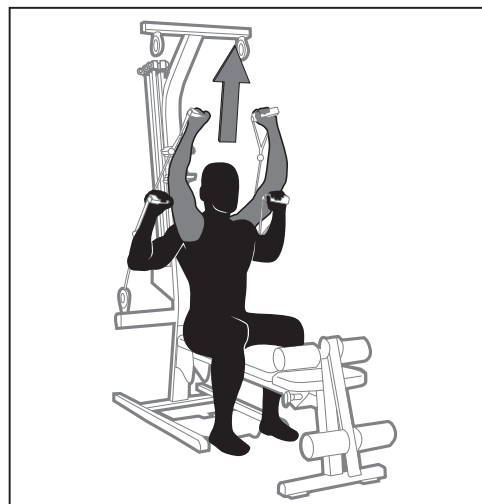
Deltoides anteriores, trapézio superior, tríceps

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Não acentue o arco lombar enquanto eleva os braços, mas mantenha a coluna firme e estável.
- Mantenha os abdominais contraídos e o correto alinhamento da coluna.
- Mantenha a tensão nos músculos anteriores dos ombros quando voltar à posição inicial.



Elevação de ombros à frente — flexão de ombros (cotovelos estabilizados)

Músculos exercitados

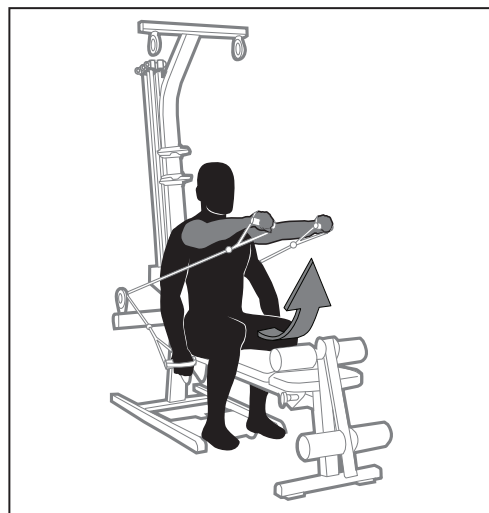
Deltoides anteriores e médios

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os abdominais contraídos, o correto alinhamento da coluna e um ligeiro arco lombar.
- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Não acentue o arco lombar enquanto eleva os braços, mas mantenha a coluna firme e estável.
- Os braços podem mover-se alternadamente ou em conjunto.



Remada cruzada de deltoide posterior sentado

Músculos exercitados

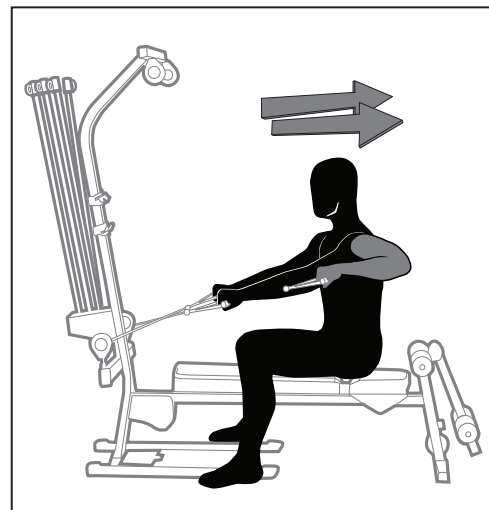
Deltoides posteriores e médios, coifa dos rotadores, posterior, grande dorsal superior, grande redondo, trapézio, romboídes

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha um ângulo de 90° entre os braços e o tronco durante o movimento.
- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Para exercitar um braço de cada vez, coloque a mão em descanso sobre o banco para estabilização.
- Mantenha as omoplatas juntas e o correto alinhamento da coluna.



Retração escapular

Músculos exercitados

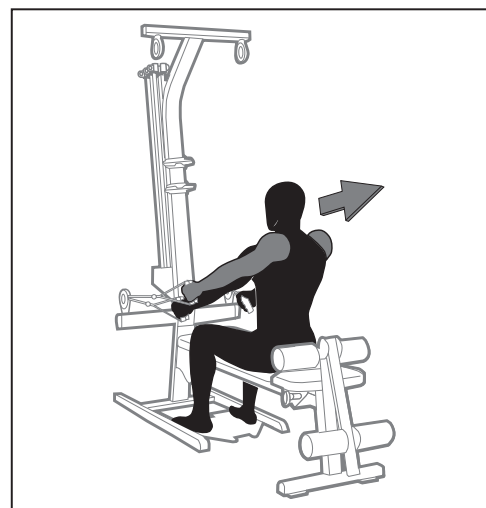
Trapézio médio, romboides

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Não descure o alinhamento da coluna.
- Mantenha o peito elevado.
- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Mantenha a coluna alinhada e um ligeiro arco lombar.
- Não utilize os músculos dos braços para este movimento.



Exercícios de costas

Puxadas fechadas

Músculos exercitados

Grande dorsal, grande redondo; deltoides posteriores, bíceps

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal superior
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Mantenha a coluna alinhada, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Mantenha os músculos dorsais contraídos ao longo do exercício.
- Descontraia as omoplatas no início de cada repetição.
- Inicie cada nova repetição encaixando as omoplatas.



Puxada com os braços retos

Músculos exercitados

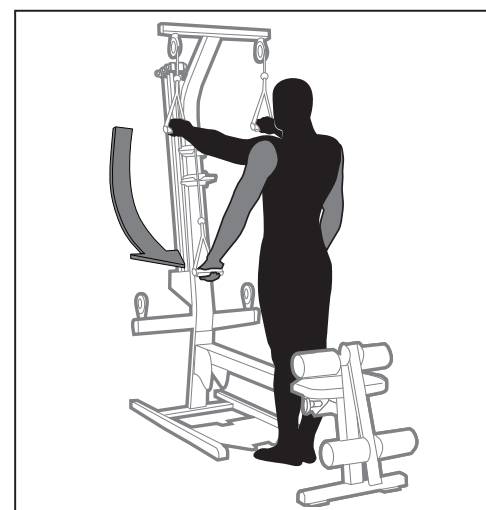
Grande dorsal, grande redondo; deltoides posteriores, bíceps

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal superior
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Mantenha a coluna alinhada, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.



Remada lateral sentado — extensão de ombros (e flexão de cotovelos)

Músculos exercitados

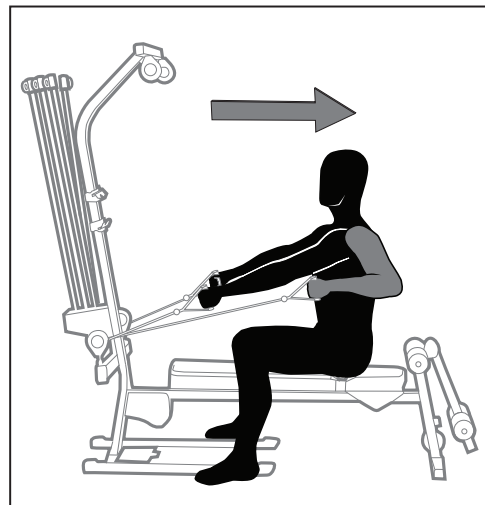
Grande dorsal, grande redondo; deltoídes posteriores, bíceps

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Não dobre o tronco para a frente.
- Mantenha o peito elevado e o correto alinhamento da coluna.
- Descontraia as omoplatas no início de cada repetição.
- Inicie cada nova repetição encaixando as omoplatas.



Puxada invertida com punhos

Músculos exercitados

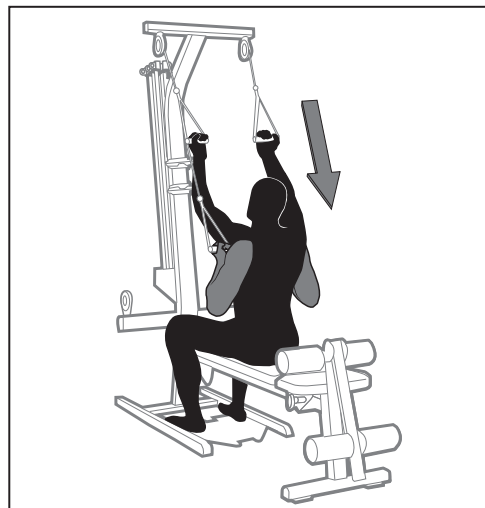
Trapézio inferior

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal superior
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Mantenha a coluna alinhada, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Mantenha os músculos dorsais contraídos ao longo deste exercício.
- Descontraia as omoplatas no início de cada repetição.
- Inicie cada nova repetição encaixando as omoplatas.



Extensão lombar sentado

Músculos exercitados

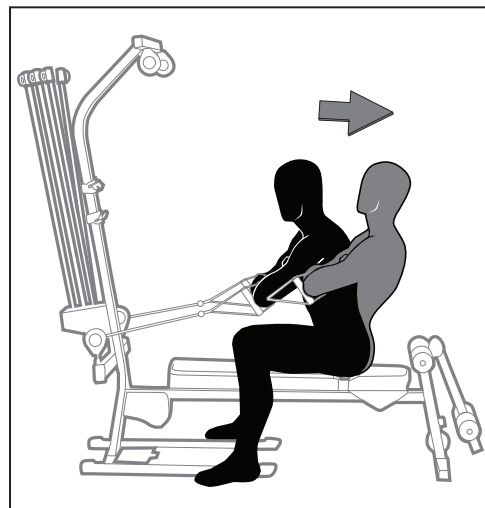
Trapézio inferior

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Rodar apenas no tronco.
- Mantenha o peito elevado e o correto alinhamento da coluna.
- Manter os braços cruzados com os punhos encaixados nos antebrços.
- Descontraia as omoplatas no início de cada repetição.
- Inicie cada nova repetição encaixando as omoplatas.



Puxada de tríceps — extensão de cotovelos

Músculos exercitados

Tríceps

Preparação do equipamento

- Remover o banco.
- Polias da barra transversal superior
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os braços imóveis e os pulsos direitos.
- Mantenha o peito elevado, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Utilize um movimento controlado e contraia os tríceps ao longo do exercício.



Extensão de tríceps deitado — extensão de cotovelos

Músculos exercitados

Tríceps

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Mantenha a cabeça encostada ao banco.
- Mantenha o peito elevado, as omoplatas unidas e um ligeiro arco lombar.
- Mantenha os braços e os ombros imóveis e os pulsos direitos.
- Utilize um movimento controlado e contraia os tríceps ao longo do exercício.



Elevações de bíceps em pé — flexão de cotovelos (em supinação)

Músculos exercitados

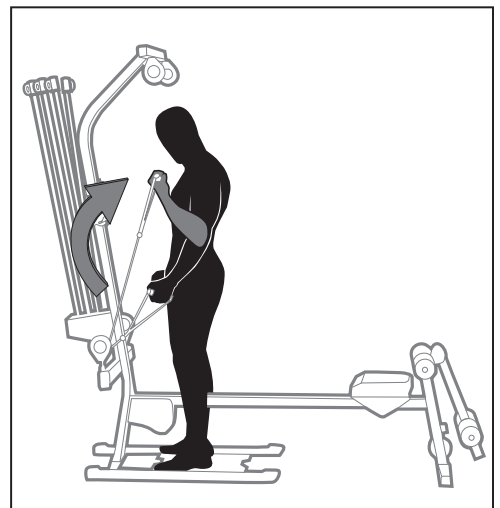
Bíceps

Preparação do equipamento

- Remover o banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o peito elevado, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Mantenha os cotovelos de lado e os pulsos direitos.



Elevações dos pulsos em pé

Músculos exercitados

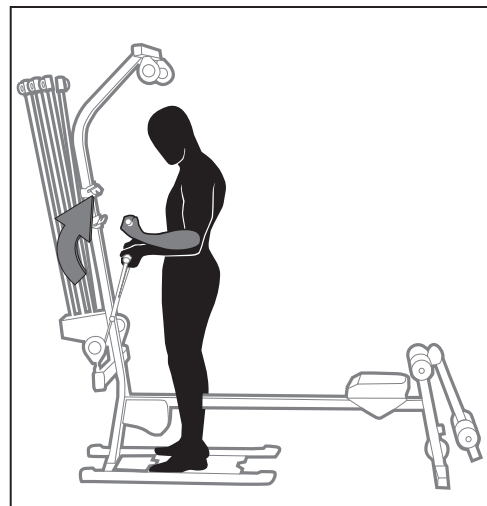
Bíceps, antebraços

Preparação do equipamento

- Remover o banco
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o peito elevado, os músculos do tronco contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Execute o movimento lentamente e mantenha sempre a tensão na zona anterior dos antebraços.
- Mantenha os joelhos fletidos e os pés planos no chão.
- Não acentue nem reduza a dobra dos cotovelos durante este exercício. Mantenha todo o movimento no pulso.
- Não oscile o corpo para a frente e para trás durante o movimento do pulso.



Exercícios abdominais

Abdominais oblíquos sentado (com resistência) — flexão espinal

Músculos exercitados

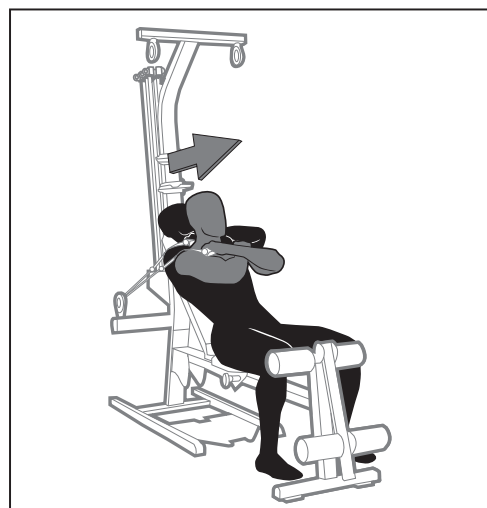
Reto abdominal, oblíquos

Preparação do equipamento

- Ajuste o banco para uma inclinação de 45°.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Não eleve a cabeça ou o queixo. A cabeça deve acompanhar o movimento das costelas, e não liderar.
- Mantenha a postura normal do pescoço.
- Contraia os seus abdominais ao longo de todo o exercício e relaxe apenas no final de cada série.
- Desloque-se lentamente para eliminar o balanço.
- Expire durante o movimento ascendente e inspire durante o movimento descendente.



Rotação do tronco

Músculos exercitados

Reto abdominal, oblíquos, grande dentado

Preparação do equipamento

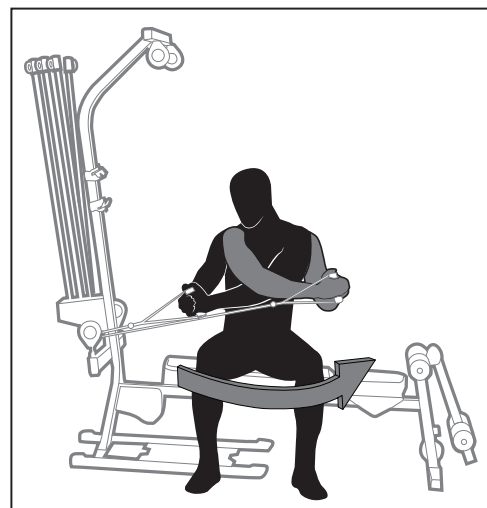
- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o peito elevado, as omoplatas unidas, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Utilize apenas barras com pesos reduzidos.
- Mantenha todo o movimento no tronco.
- Realize o movimento apenas até onde os músculos permitirem. Não utilize balanço para aumentar a amplitude de movimento.



Se este exercício não for realizado corretamente, podem ocorrer lesões. Utilize apenas barras com pesos reduzidos.



Extensão de pernas

Músculos exercitados

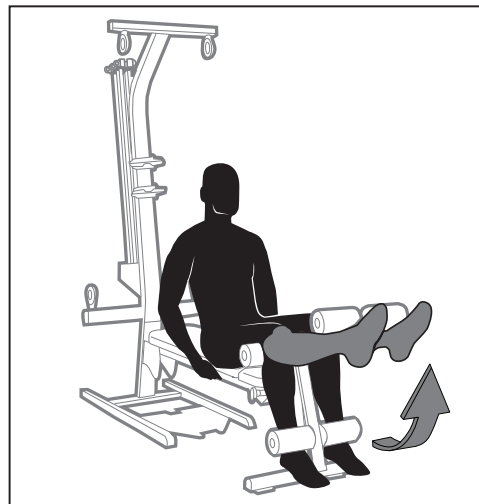
Quadríceps

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Utilize o assento para a extensão de pernas.
- Polias da extensão de pernas
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Execute um movimento lento e controlado. Não execute um movimento brusco aquando da extensão.
- Não permita que os joelhos rodem para fora durante o exercício. Mantenha as rótulas a apontar para cima e para a frente.



Elevações de gêmeos

Músculos exercitados

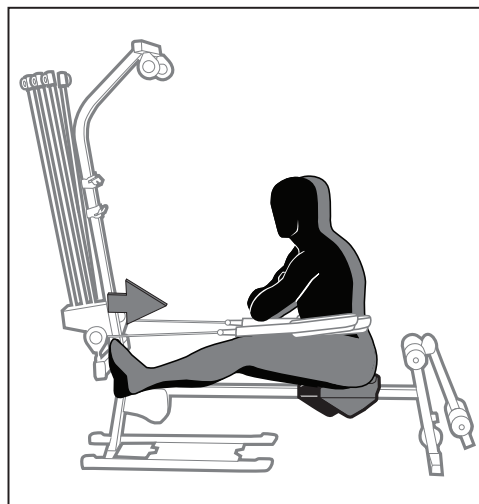
Gastrocnêmio, sóleo

Preparação do equipamento

- Retire o banco e o botão da calha do assento.
- Polias da barra transversal do peito
- Correia da prensa de pernas
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o peito elevado, a coluna alinhada, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Não se dobre pelas ancas ou cintura durante o movimento.
- Empurre com as pontas dos pé para estender completamente as pernas.



Adução da anca sentado

Músculos exercitados

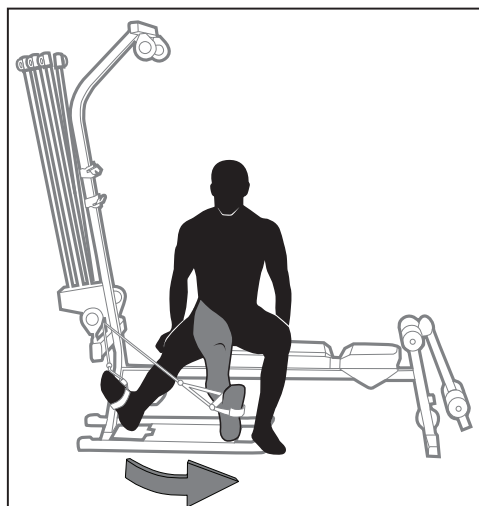
Adutor longo, glúteo médio

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™

Sugestões para maior êxito

- Não cruze a perna em movimento à frente da perna estabilizada.
- Mantenha os abdominais contraídos e não levante as ancas nem curve excessivamente as costas.
- Mantenha a coluna reta e as ancas niveladas. Não levante as ancas durante o movimento.
- Utilize uma amplitude de movimento reduzida.



Abdução da anca sentado

Músculos exercitados

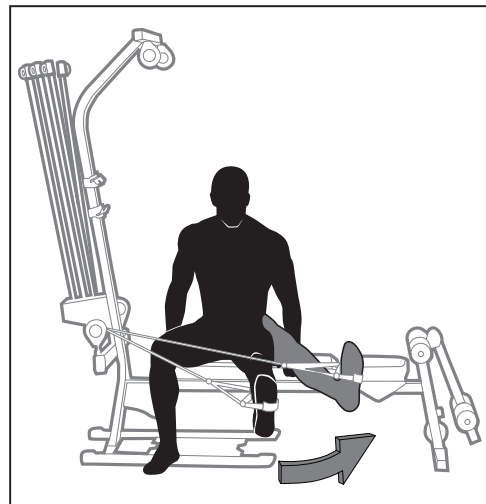
Piriforme, glúteo máximo

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha a coluna reta e as ancas niveladas. Não levante as ancas durante o movimento.
- Utilize uma amplitude de movimento reduzida.
- Mantenha as ancas imóveis durante este exercício.



Extensão de pernas em pé — extensão da anca e dos joelhos

Músculos exercitados

Glúteo máximo

Preparação do equipamento

- Ajuste-se à posição plana do banco.
- Polias da barra transversal do peito
- Punhos
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o peito elevado, a coluna alinhada, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Não se dobre pela cintura ou região lombar.
- Apoie-se na torre lateral para estabilidade.
- Mantenha o pé estabilizador sobre a placa dos pés.



Prensa de pernas

Músculos exercitados

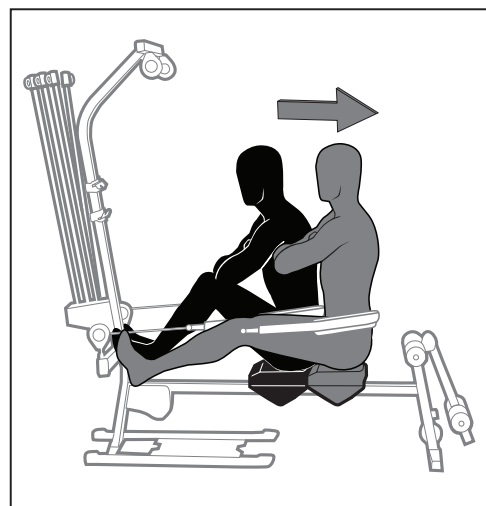
Glúteo máximo

Preparação do equipamento

- Retire o banco e o botão da calha do assento
- Polias da barra transversal do peito
- Correia da prensa de pernas
- Fixe os grampos às barras de resistência da Power Rod™.

Sugestões para maior êxito

- Mantenha o peito elevado, a coluna alinhada, os abdominais contraídos e um ligeiro arco lombar.
- Dobre-se pelas ancas durante o movimento, não pela cintura.





Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EUA, www.NautilusInc.com — Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com
| Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fora dos
EUA www.nautilusinternational.com | Impresso na China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, o logótipo B, Power Rod, JRNY, Nautilus e Schwinn são marcas comerciais da propriedade ou
licenciadas à Nautilus, Inc., registadas ou protegidas pelo direito comum nos EUA e noutros países.

MANUAL — TRADUZIDO A PARTIR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS