



CORE STIX MORMAII

Manual do Usuário





SUMÁRIO

1. CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO.....	03
2. AVISOS E INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA.....	04
3. COMO USAR O CORE STIX.....	07

POR FAVOR, LEIA ESTE MANUAL COM ATENÇÃO ANTES DE UTILIZAR O APARELHO.

CONTÉM INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE DEVEM SER SEGUIDAS PARA PREVENIR LESÕES CORPORAIS E DANOS AO EQUIPAMENTO, ALÉM DE GARANTIR UMA EXPERIÊNCIA SEGURA, SAUDÁVEL E EFETIVA DO CORE STIX.



AO LONGO DESTA MANUAL, ESTE SÍMBOLO À ESQUERDA INDICARÁ INFORMAÇÕES DE EXTREMA IMPORTÂNCIA QUE DEVEM SER LIDAS, COMPREENDIDAS E SEGUIDAS RIGOROSAMENTE.



CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

- O Core Stix é totalmente diferente de qualquer outro equipamento que você já tenha encontrado antes. Não existem cabos, alças, posições fixas ou movimentos padrões, proporcionando uma amplitude maior de movimento e o trabalho dos músculos estabilizadores do core na posição vertical.
- Core Stix é leve, compacto e de fácil montagem e armazenagem.
- Com o Core Stix, passar de um exercício para o outro é questão de segundos. E, melhor ainda, você pode montar seu próprio circuito com diversos bastões (chamados de “Stix”) simultaneamente apoiados sobre a base, fazendo com que a mudança de um exercício a outro seja ainda mais rápida e fácil. Em um circuito, por exemplo, você pode treinar peito, costas, ombro, abdômen, braços e pernas, sem precisar trocar a posição de qualquer bastão. Entre em contato pelo e-mail marketing@metallife.com.br para mais informações.
- As variações de exercícios que você tem com Core Stix são infinitas. Há centenas de possibilidades e circuitos que você pode montar. Sua imaginação é o único limite para o número de exercícios diferentes que podem ser realizados.
 - Acesse www.corestix.com para uma lista completa de exercícios, e envie seus favoritos para marketing@metallife.com.br. Nós adoráramos saber sobre eles!
- O stix oferece resistência progressiva, de forma que seus músculos e articulações tirem o melhor proveito do exercício.
- As aberturas na base são identificadas com um sistema de indexação que auxilia na organização dos exercícios. A tabela de atividades anexada ao equipamento está sincronizada com o sistema de indexação, para facilitar a aprendizagem de novos exercícios.
- Os stixs são classificados de acordo com a resistência que oferecem: X-Lite, Lite, Medium, Heavy e X-Heavy.
 - Os stixs X-Heavy são mais adequados para exercícios pesados, como agachamentos totais ou parciais (dependendo do condicionamento físico do usuário), Roman deadlifts, entre outros.
- Os pontos de fixação foram construídos baseados em moldes que permitem o anexo de acessórios ao Core Stix, como elásticos próprios.

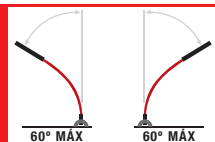


AVISOS E INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- A má utilização do Core Stix pode danificar o equipamento e/ou causar lesões corporais ao usuário.
- Sempre consulte um profissional antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Entre em contato com seu médico ou personal trainer em caso de dores ou apertos no peito, falta de ar, tontura ou quaisquer sintomas irregulares que ocorram durante a utilização do equipamento.
- Este equipamento não deve ser utilizado por menores de 12 anos. Usuários que tenham entre 12 e 18 anos devem utilizar o equipamento sob supervisão de um profissional.
- Sempre trabalhe de acordo com seus limites. Não tente levantar mais peso do que seu corpo está acostumado.
- Vista roupas e calçados adequados. As roupas devem ser confortáveis para permitir movimentos livres, e os sapatos devem ser antiderrapantes.
- Rangidos ou chiados do aparelho durante a fase inicial de uso são normais.
- Verifique o equipamento antes de usá-lo. Não utilize caso esteja danificado. A utilização de equipamentos danificados pode resultar em lesões corporais ou piora das condições do Core Stix. Entre em contato com o Atendimento ao Cliente para a reposição de peças.
- Mantenha o equipamento sempre limpo e seco. Falhas na manutenção destas condições de uso podem desencadear desgaste prematuro, danos e/ou lesões.
- A base do Core Stix deve ser utilizada sobre superfície plana e firme, com no mínimo 1,5 metro de distância de todos os lados da base.
 - o Stix não deve ser utilizado se a base não estiver apoiada com segurança no solo, assim



NUNCA FLEXIONE O BASTÃO MAIS DE 60° E TENHA CERTEZA DE QUE OS BASTÕES ESTEJAM CORRETAMENTE INSERIDOS NA BASE PARA PREVENIR DANOS AO APARELHO E LESÕES CORPORAIS.





como o peso de seu corpo. Curvar o Stix sem estar sobre a base pode causar instabilidade e resultar em lesões graves e/ou danos.

- Expectadores devem manter-se a uma distância mínima de 2 metros do equipamento enquanto o mesmo estiver em uso.

- Cada Stix sendo utilizado deve estar totalmente inserido no arco de apoio antes que qualquer força seja exercida sobre o Stix e durante toda a atividade física. A inserção parcial do Stix no suporte pode causar lesões ao usuário ou danos ao equipamento, e desabilita a garantia do aparelho.

- Conforme demonstrado abaixo (foto esquerda), insira o pino completamente para cada Stix, conforme abaixo. Não flexione o Stix se o pino não estiver totalmente aplicado.

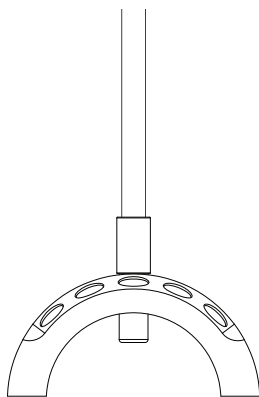
- Não remova, parcial ou totalmente, quaisquer Stixs durante uma rotina de exercícios.

- Não puxe o Stix do arco em nenhum momento do exercício. Isso pode fazer com que o Stix desengate do arco, causando danos ao equipamento e/ou lesões corporais graves.

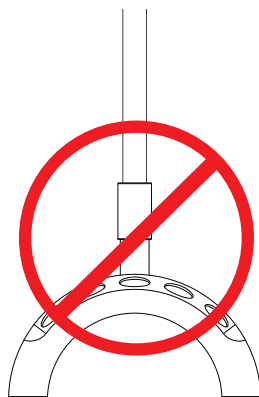
- A não inserção total do Stix no arco pode causar lesões corporais e danos ao equipamento.

- O pino de cada Stix deve ser inserido por completo na abertura desejada do arco antes que qualquer movimentação seja feita com o Stix, e durante todo o período de atividade.

- A inserção parcial do Stix na abertura pode causar lesões corporais e danos ao equipamento.



Correto - o pino está completamente inserido. Os stixs estão prontos para uso.



Incorreto - o pino não foi completamente inserido! Não flexione os Stixs nesta posição.



- Nunca largue o Stix quando o mesmo estiver com carga ou flexionado.
- Sempre retorne cada Stix à sua posição antes de soltá-lo. Sempre mantenha o equilíbrio enquanto estiver utilizando o Core Stix.
- Nunca flexione o Stix em uma curvatura maior do que 60°.
- Os Stixs são concebidos para curvarem-se em uma amplitude que vai de 0° a 60°. Flexionar o Stix em amplitude maior que 60° pode causar danos ao equipamento e/ou lesões corporais graves ao usuário, além de anular a garantia do produto.
- Os Stixs não devem ser deixados no equipamento quando não estiverem em uso.
- O Core Stix não deverá ser mantido ao ar livre enquanto não estiver em uso. A exposição prolongada causará danos e/ou desgaste do equipamento, e deve ser evitada. Danos causados por maltrato ou armazenamento ao ar livre anulam o direito à garantia do produto.
- O Core Stix deve ser utilizado apenas em temperaturas entre 15°C e 30°C. Core Stix não deverá ficar exposto a temperaturas abaixo de 7°C ou acima de 35°C.
- O Core Stix não foi desenvolvido para trabalhar com quaisquer outros equipamentos que não tenham sido fornecidos pela Core Stix. Não utilize nenhum equipamento que não tenha sido fornecido ou aprovado pela Core Stix.
- A utilização de equipamentos que não tenham sido fornecidos pela Core Stix pode causar danos ao equipamento e/ou lesões corporais graves, e anulará o direito à garantia do produto.



COMO UTILIZAR O CORE STIX

Instruções breves:

- Sempre consulte um profissional antes de iniciar qualquer atividade física.
- Para executar cada exercício, posicione os stixs nas posições recomendadas, listadas nas tabelas de exercícios anexas ou vídeos.
- O Sistema Fitness da Core Stix está identificado com letras e números que correspondem às posições recomendadas abaixo.
- Comece com um nível de resistência mais baixo e aumente até atingir o nível de resistência sugerido, no caso de a versão mais leve ser muito fácil.
- Posicione seus pés na posição recomendada, de acordo com as tabelas de exercícios ou vídeos anexados. Se você está com um condicionamento físico e estado de saúde adequados, faça de 3 a 4 séries de 12 a 15 repetições para cada exercício.

Digitalize este código QR com o seu dispositivo móvel para acessar o vídeo de treinamento do Core Stix



Instruções Detalhadas:

- Sempre consulte um profissional antes de iniciar qualquer atividade física, ou caso sinta dores ou apertos no peito, falta de ar, tontura ou quaisquer sintomas irregulares que ocorram durante a utilização do equipamento.
- Os modelos Pro e PGX apresentam numeração de 1 a 5, conforme a figura (modelo Pro).
 - Por exemplo, para um exercício de agachamento, o usuário pode posicionar cada um dos pés acompanhando a largura dos ombros, entre os números 4 e 5, com os dedos apontando para o final da plataforma (afastados dos arcos).
 - O sistema numérico na plataforma, e também em cada arco, facilita o aprendizado dos materiais de instrução e ainda auxiliam a utilização do aparelho de maneira mais eficiente.
 - Utilize as posições dos pés recomendadas na listagem de exercícios abaixo ou no DVD como referência. Cada abertura no arco serve de apoio à posição inferior de cada Stix, de forma que os stixs estejam alternadamente suportados por qualquer uma das aberturas. Os símbolos de indexação

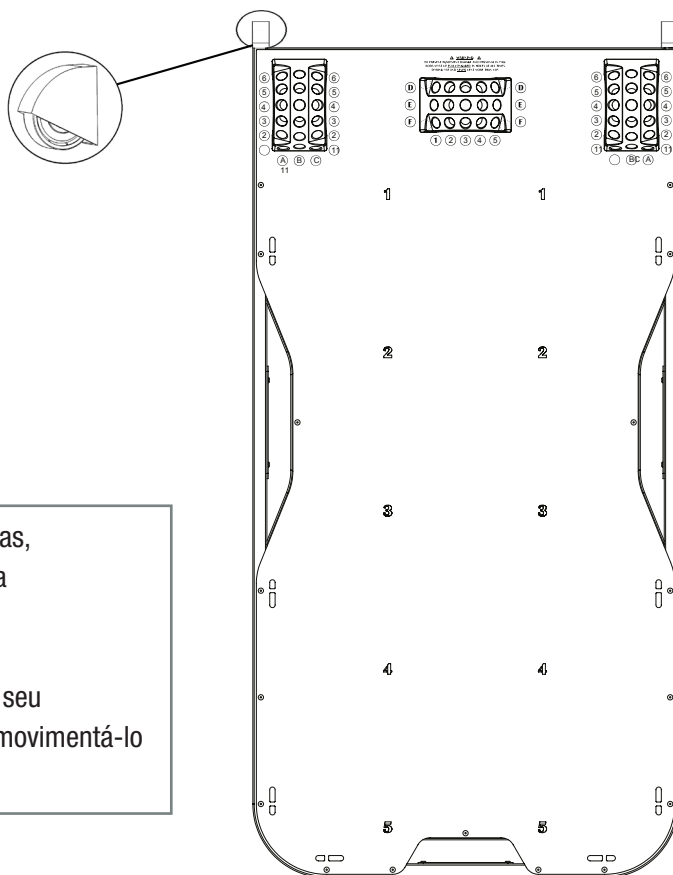


ao redor de cada arco são utilizados para identificar a localização de cada abertura do Stix, e estão sincronizados com os materiais de instrução oferecidos pela Core Stix.

- Os dois arcos externos possuem 3 fileiras verticais à plataforma, chamadas de A, B e C. Cada fileira é formada por 6 aberturas (numeradas de 1 a 6), conforme mostra a página a seguir.

- O arco do meio fica na lateral da plataforma e também possui 3 fileiras, chamadas de D, E e F. Cada fileira é formada por 5 aberturas cada.

- As posições sugeridas para os Stixs estão identificadas pela combinação de uma letra e um número. Por exemplo, para o exercício de agachamento mencionado anteriormente, é possível posicionar o Stix tanto nas aberturas A1, quanto na C1. Para o exercício de peito, pode-se posicionar o Stix em A3.

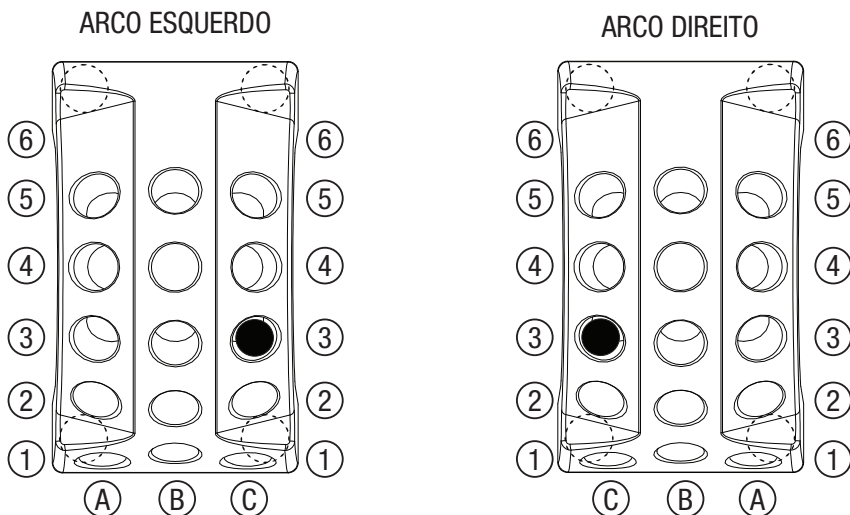


Rodinhas inclusas,
facilitando a sua
movimentação.

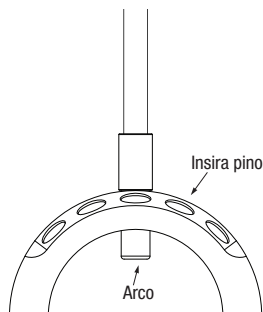
Basta inclinar o seu
aparelho para movimentá-lo
sem esforço.



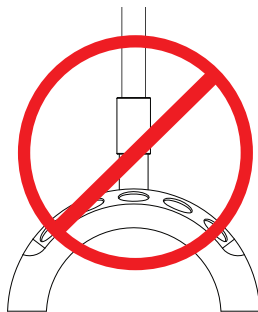
- Como exemplo adicional, conforme mostram as imagens abaixo, caso seja instruído a posicionar o Stix na abertura C3, posicione-o primeiramente na abertura C3 do lado esquerdo, e depois na abertura direita. Se os mesmos números e letras são usados em ambos os lados dos arcos, o Stix estará simetricamente posicionado na plataforma.



- O pino para cada um dos Stix utilizados deve ser completamente inserido na abertura desejada do arco antes que qualquer força seja feita sobre eles, e durante toda a atividade. A inserção parcial do Stix nas aberturas pode causar lesões corporais ao usuário e danos ao equipamento.



Correto - o pino foi inserido por completo. O bastão está pronto para uso.



Incorreto - o pino não foi completamente inserido! Não flexione os Stix nesta posição.



- O Stix pode ser posicionado em quaisquer aberturas disponíveis, de forma a permitir uma ampla gama de variações.
- Cada uma das aberturas oferece posições e/ou orientações diferentes. As aberturas de cada Arco foram desenvolvidas para posicionar o Stix em diferentes ângulos, oferecendo diversas posições distintas.
- Para iniciar, posicione a plataforma Core Stix em uma superfície plana e firme, com no mínimo 1,5 metro de distância de todos os lados da base.
- Escolha o plano de exercícios de sua preferência. Recorra à tabela (opcional), que oferece 3 programas distintos: iniciante, intermediário e avançado.
- Cada programa possui uma posição inicial e uma posição final. Cada programa fica mais difícil e desafiador progressivamente.
- Para instalar o Stix nas posições desejadas, comece inserindo o pino completamente nas aberturas do arco, conforme mencionado anteriormente.
- Depois, segure o Stix (firme, para evitar que as mãos escorreguem) e flexione-o de acordo com o exercício de sua escolha.
- Recorra aos vídeos de treinamento e/ou à tabela opcional, que ilustram as posições de início e fim de cada exercício.
 - Note que, quanto mais embaixo você segurar o Stix, maior resistência terá durante a execução do exercício. No entanto, mover suas mãos para baixo quando o Stix está relaxado ou não flexionado pode aumentar a resistência durante a atividade física.






Central de
Relacionamento
Mormaii
CRM 0800 6447711
sac@mormaii.com.br
www.mormaii.com.br