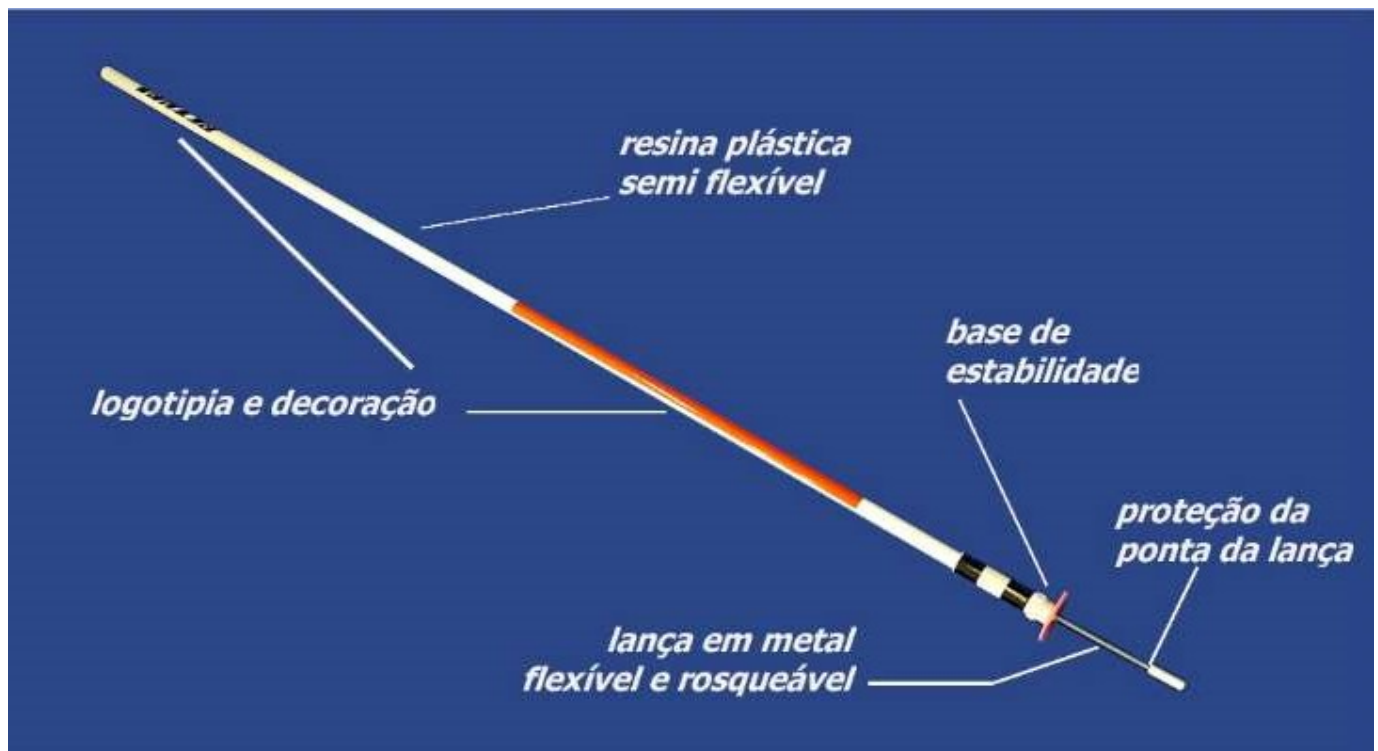


**Estaca de Treinamento Esportivo Actual modelo Start**

Obrigado pro adquirir a Estaca de Campo modelo Universal da Actual®

A Estaca nada mais é do que um ponto de referencia dentro do campo de treinamento. Trata-se de uma barra plástica de 22mm de diametro e 160cm de altura que contém uma lança que penetra no solo entre 5cm até 12cm de profundidade, de acordo com a porosidade do terreno, e que conta com uma proteção plástica em sua ponta para evitar acidentes.

Este equipamento é um recurso fundamental para quem valoriza o treinamento funcional, preparação física e treinamento esportivo, especialmente tático e de agilidade.

Esta Estaca foi criada para ser instalada em campos de terreno poroso, como gramados, terra e areia.

Principais Características:

Haste em resina plástica semi flexível de alta resistencia.

A decoração do produto inclui logotipia (signo de clube, números, faixas de cores, etc) para estimular visualmente os atletas e implantação de estratégias didáticas com o equipamento.

A haste contém uma base que dá estabilidade da estaca no solo.

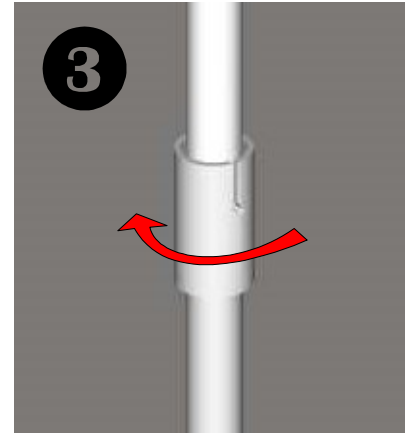
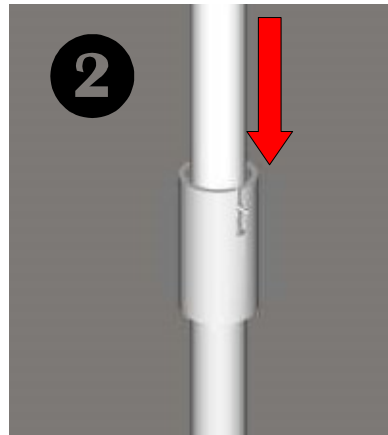
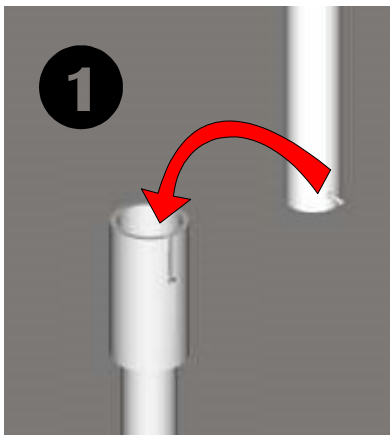
A lança é fabricada em metal flexível e rosqueável, para que a profundidade seja regulável permitindo que a estaca se adeque à porosidade característica a cada tipo de solo.

A ponta da lança é envolvida por uma barra plástica de proteção, que penetra no solo e dá estabilidade à estaca, mesmo quando inserida na posição inclinada.

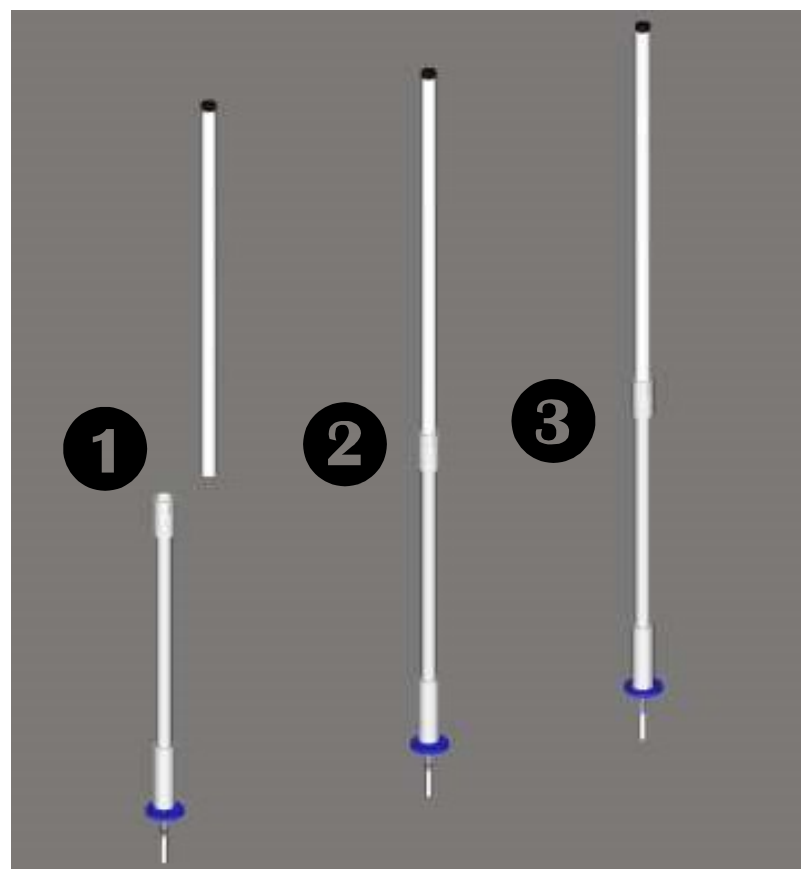
Novo! Haste, bi-partida, para facilitar o acondicionamento em uma bolsa de transporte.

## Montando sua Estaca

### Unindo as hastes



Se a sua estaca for bipartida, una as partes utilizando a montagem da ilustração



## Estaca de Treinamento Esportivo Actual modelo Start

### Montando sua Estaca

Regulando a profundidade da lança afrouxando a porca e controlando o comprimento.

Após afrouxar a porca, gire a lança para que ela ganhe ou diminua o seu comprimento até atingir a medida desejada.

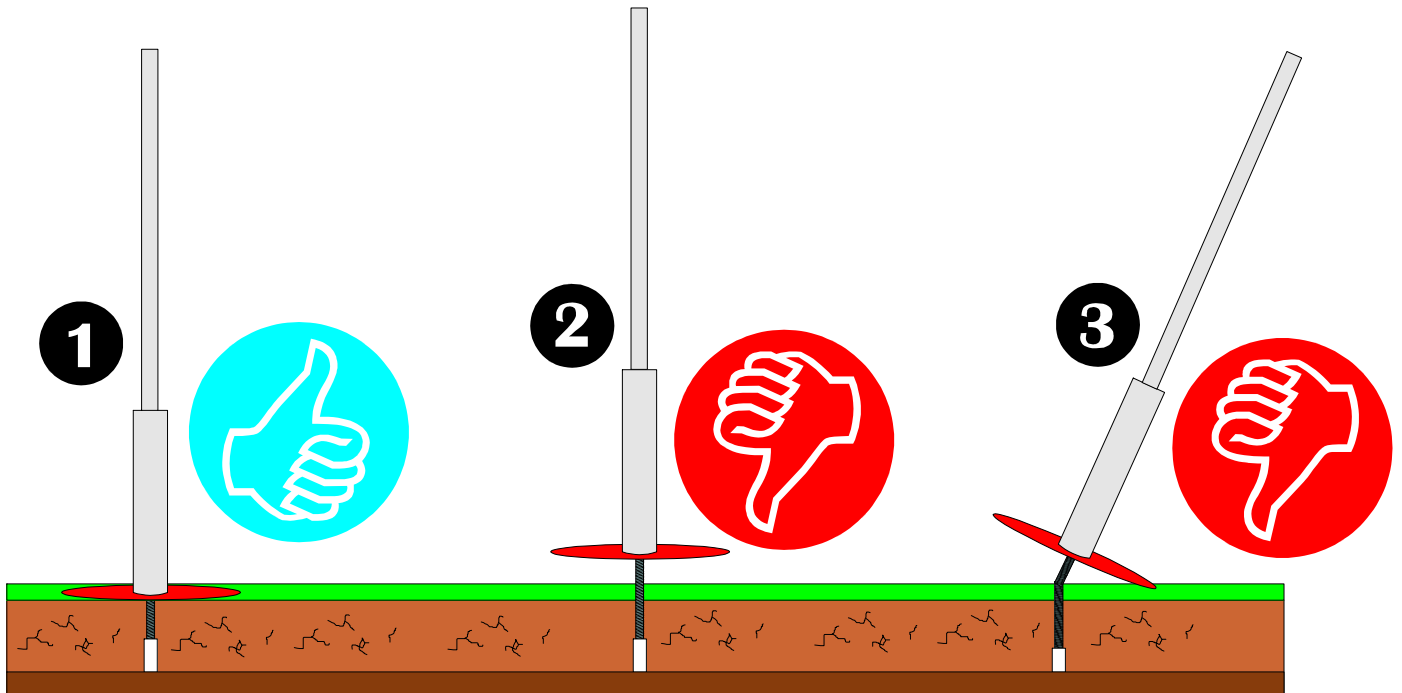


Quando encontrar o comprimento ideal, aperte novamente a porca da lança.

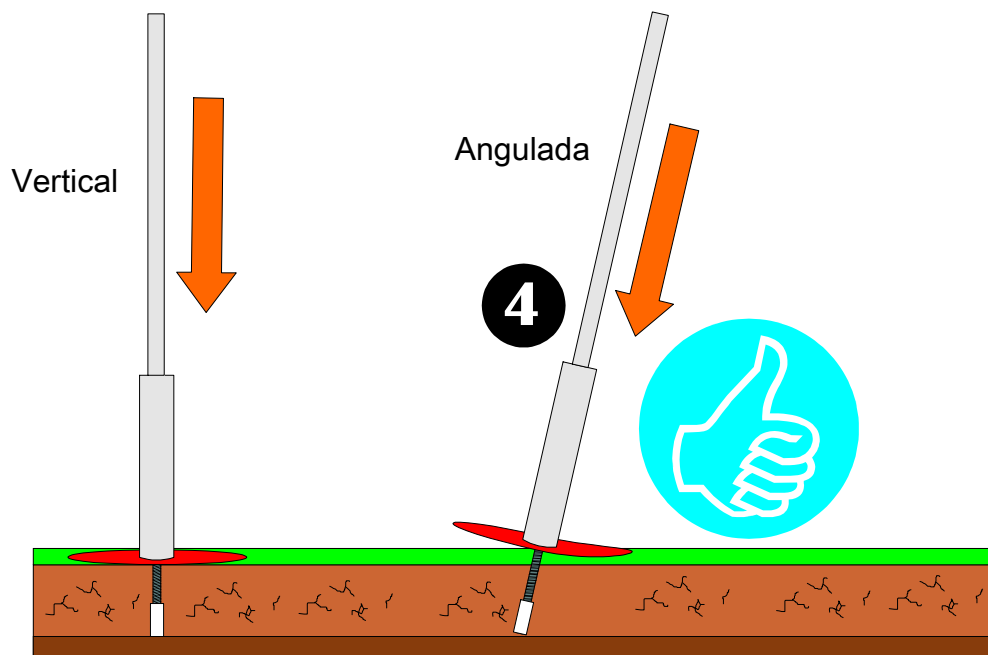


## Estaca de Treinamento Esportivo Actual modelo Start

Antes de fincar, procure conhecer a porosidade do solo. Não penetre a lança mais do que o necessário. Diminua o comprimento para que a base encoste no solo.



Não deixe a lança muito comprida (fig 2 e 3). Forçar a lança no terreno pode entortar ou até quebrar o equipamento.



Para dar angulo na estaca, perfure aplicando a inclinação na lança, sem força-la, até que a base encoste no solo.

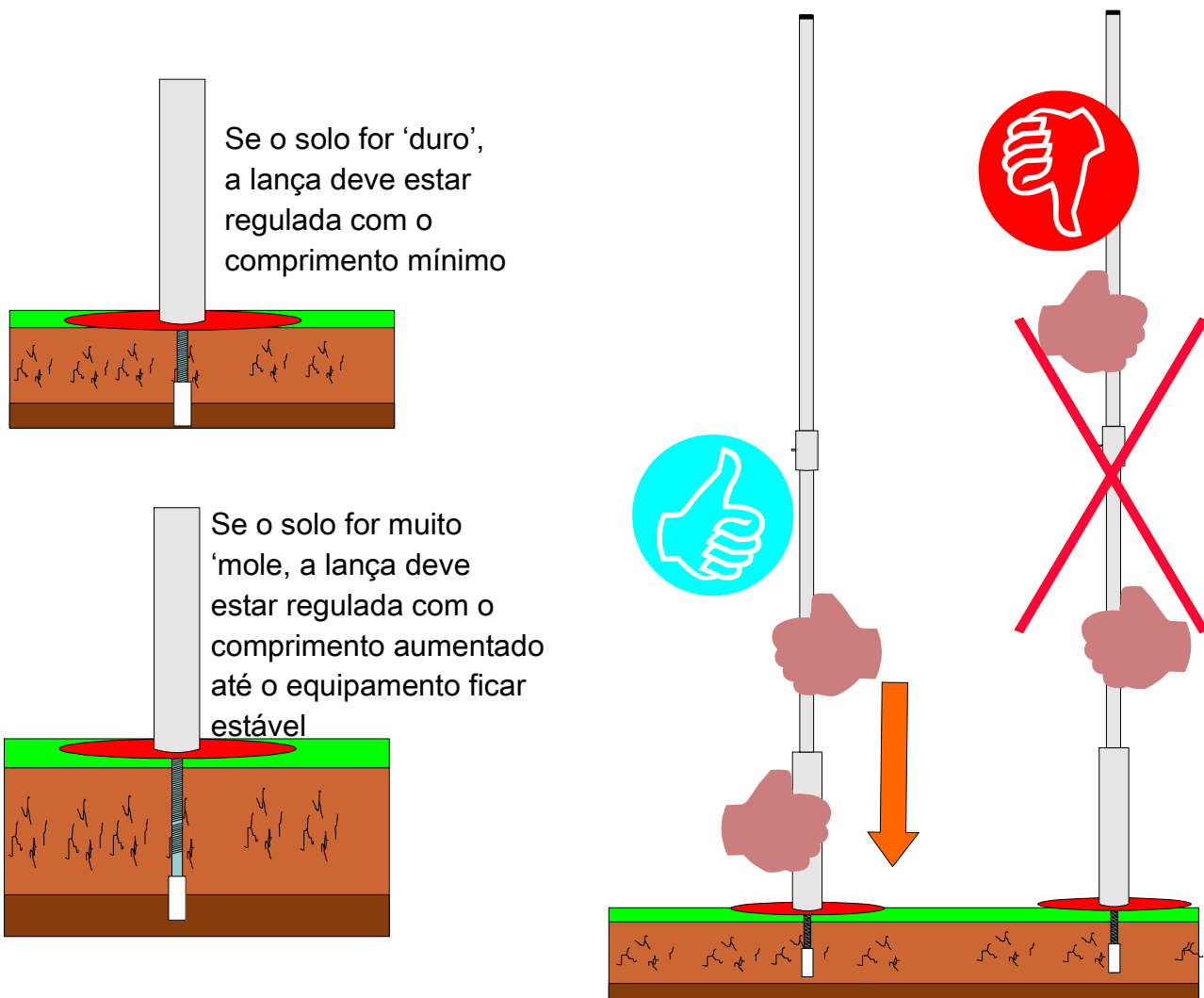
## Estaca de Treinamento Esportivo Actual modelo Start

### Instalando sua Estaca no solo

Não force demasiadamente o equipamento no solo, pois isso irá entortar a lança e danificar o equipamento.

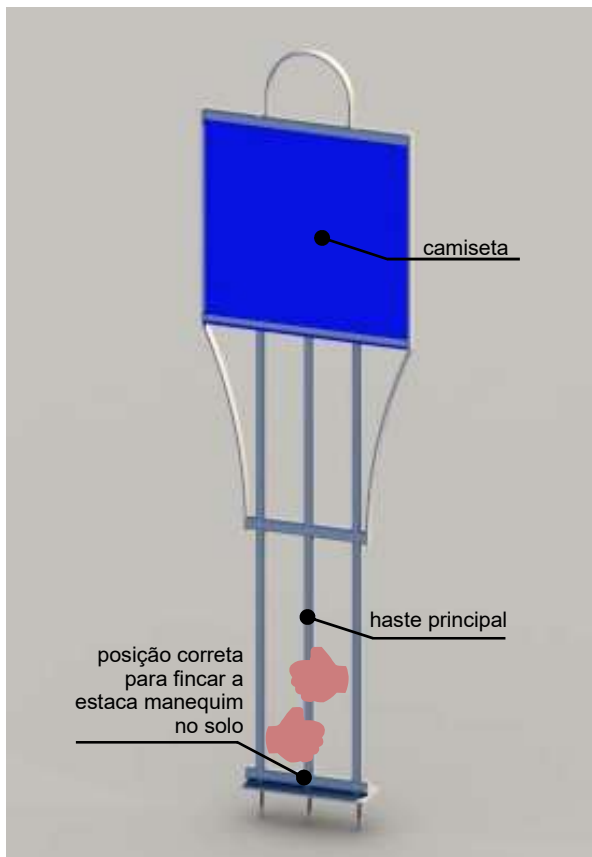
Quando fincar a estaca, o apoio das mãos deve ser na base inferior onde a barra é mais resistente. Fincar a estaca apoiando-se na parte superior da haste pode facilmente danificar o equipamento.

**EM NENHUMA HIPÓTESE A ESTACA DEVE SERVIR DE ALVO!**

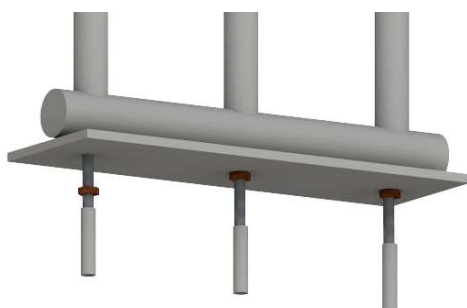


Procure sempre que o terreno permitir, fincar a lança com a proteção de plástico inteiramente enterrada.

## Estaca Manequim de Treinamento Esportivo Actual



O mesmo princípio de montagem da estaca Start se aplica a Estaca Manequim, só que para 3 pontas de lanças



Após afrouxar a porca, gire a lança para que ela ganhe ou diminua o seu comprimento até atingir a medida desejada.

Quando encontrar o comprimento ideal, aperte novamente a porca da lança.