SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO 3

2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA 4

2.1 ATENÇÃO! 6

2.2 PERIGO 6

2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: 7

3. LISTA DE PEÇAS 9

4. VISTA EXPLODIDA 12

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 13

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 15

6.1 HIP THRUST 630RRF 15

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 15

6.3 ESPECIFICAÇÕES 16

7. MANUTENÇÃO 16

7.1 RECOMENDAÇÕES: 16

7.2 LIMPEZA: 16

7.4 ESTOFADO: 16

7.5 BARRA GUIA: 16

7.6 CABO DE AÇO: 17

1. APRESENTAÇÃO

Você acaba de adquirir um dos produtos da linha TOTAL HEALTH!

A TOTAL HEALTH é uma empresa brasileira que está sempre inovando e aperfeiçoando seus produtos, visando performance e durabilidade, alinhando com o design para atender todas as necessidades do usuário.

A tecnologia aplicada neste produto está de acordo com os padrões internacionais e com as normas ABNT, ANSI E DIN.

Os modelos apresentados neste manual foram especialmente criados para proporcionar ao usuário uma experiência de treino capaz de auxiliá-lo a atingir os seguintes objetivos:

- **Manutenção ou Perda de Peso;**
- **Melhora da Capacidade Cardiorrespiratória;**
- **Fortalecimento Muscular;**
- **Benefícios conhecidos dos exercícios físicos como redução do Stress e melhora dos padrões de sono.**

Neste manual contém as informações essenciais sobre operação, manutenção e assistência técnica, a fim de proporcionar ao usuário o máximo desempenho, com a mínima manutenção, e maior durabilidade para o equipamento.

Portanto é de fundamental importância que este manual seja lido atentamente e que as recomendações sejam observadas.

Aconselha-se ainda, mantê-lo sempre acessível para que possa ser consultado, sem dificuldades, ao surgir qualquer dúvida.

Obrigado por adquirir um produto TOTAL HEALTH!

2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

• O uso incorreto do equipamento poderá causar ferimentos graves, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste manual.

• Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos ao usuário.

• É de inteira responsabilidade do comprador dos produtos TOTAL HEALTH DO BRASIL ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.

• Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instrui-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste Manual pode causar acidentes aos usuários.

• Este equipamento não é destinado a pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de instrutor.

• Entender cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone (16) 3209-6000.

• Nunca permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.

• Não permita que terceiros fiquem próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

• Jamais coloque as mãos, braços ou pés entre os braços enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

• Mantenha tanto o piso no entorno do Hip Thrust, quanto seu assento e manoplas sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão causar acidentes.

• Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre uma superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes e danos ao usuário.

• Para iniciar o exercício, sente-se no assento e mantenha a postura correta de acordo com as especificações do aparelho.

• Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.

• Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.

• Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.

• Não utilize o equipamento com calçado de salto, sola gasta ou descalço.

• Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Use sempre roupa destinada à prática do exercício físico.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

• Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

2.1 ATENÇÃO!

Sempre consulte um médico antes de realizar qualquer tipo de atividade física, principalmente pessoas com algum problema de saúde. Leia esse manual cuidadosamente. O excesso de exercícios sem o acompanhamento de um profissional pode resultar em lesões sérias. Se você se sentir desfalecendo pare o exercício imediatamente.

2.2 PERIGO

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste mecânico. Eles foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e consequente perda da Garantia, além de isentar a Total Health do Brasil de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.

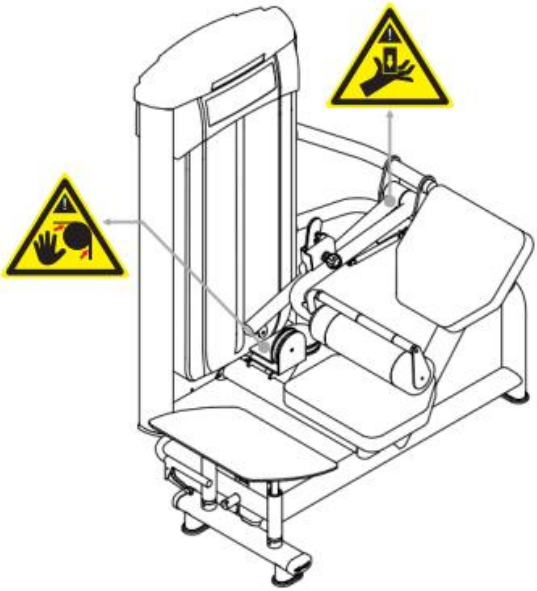
CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
ENTRE OS PESOS
RISCO DE ESMAGAMENTO

CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO

CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE

CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
NAS ROLDANAS
RISCO DE ESMAGAMENTO

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA



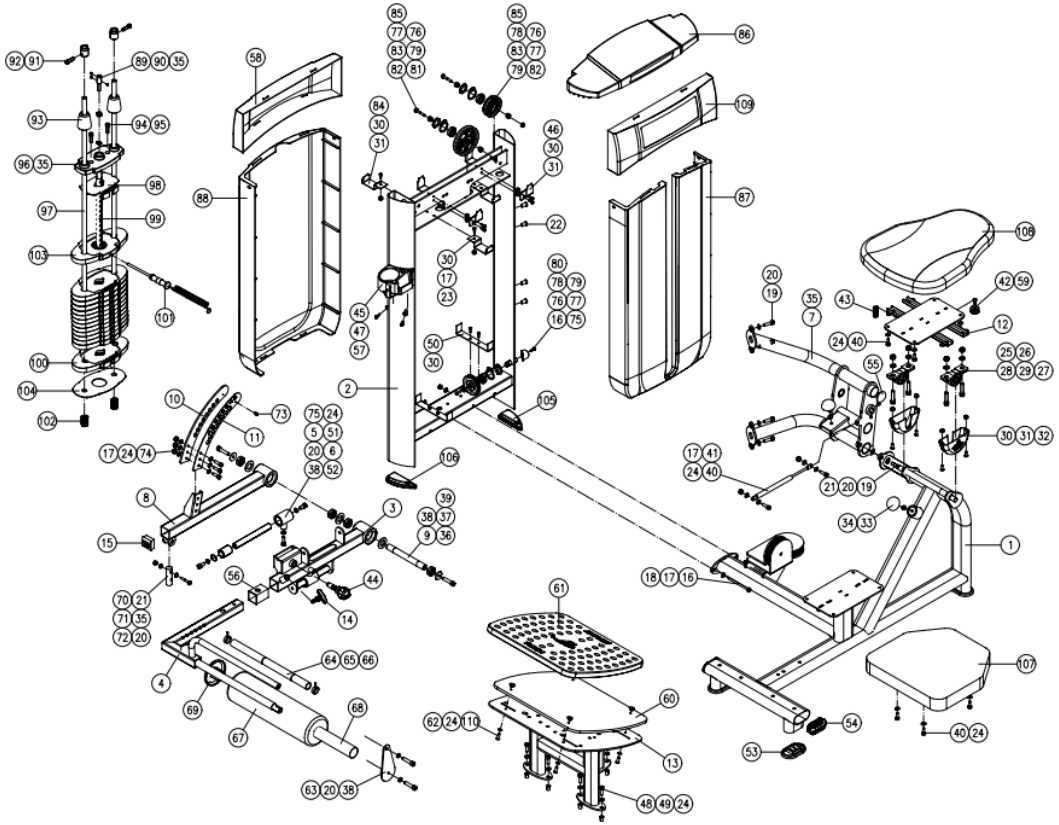
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	630RF.26.00 - ESTRUTURA	601RR.1176
2	1	630RF.02.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.1012
3	1	630RF.16.00 - BRAÇO REGULADOR	601RR.1168
4	1	630RF.17.00 - REGULAGEM BRAÇO	601RR.1169
5	2	630RF.18.00 - GUIA DO BRAÇO	601RR.1170
6	2	630RF.19.00 - BARRA GUIA	601RR.1171
7	1	630RF.20.00 - SUPORTE BRAÇO	601RR.1172
8	1	630RF.21.00 - BRAÇO SECUNDARIO	601RR.1173
9	1	630RF.09.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.1019
10	1	630RF.22.00 - CHAPA REGULAGEM	601RR.1174
11	1	630RF.23.00 - PROTEÇÃO CHAPA	601RR.1175
12	1	630RF.12.00 - ART. ESTOFADO	601RR.1022
13	1	630RF.27.00 - PLATAFORMA	601RR.1177
14	1	PINO TRAVA	610.00.16
15	1	TAMPA TUBO	503.00.01
16	5	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
17	7	PORCA SEXTAVADA. M8	302.02.02
18	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
19	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 35	301.02.05
20	16	ARRUELA LISA M10	303.01.07
21	3	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
22	4	REBITE M10	306.00.02
23	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
24	30	ARRUELA LISA M8	303.01.08
25	4	PARAFUSO ALLEN M12 X 30	301.02.16
26	2	ROLAMENTO FIXAÇÃO	313.00.11
27	2	MANCAL	316.00.38
28	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
29	4	PORCA SEXTAVADA M12	302.02.06
30	20	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
31	16	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
32	2	ACABAMENTO MANCAL	507.00.142
33	2	BATENTE	507.00.67
34	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
35	11	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
36	2	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
37	3	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
38	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
39	4	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
40	10	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
41	1	AMORTECEDOR	316.00.48
42	1	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
43	1	MOLA	308.00.01

44	1	610.00.79 - PINO DE TRAVA	610.00.79
45	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
46	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
47	2	REBITE M6	306.00.01
48	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
49	6	REBITE M8	306.00.04
50	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
51	2	ROLAMENTO LINEAR	313.00.24
52	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.13
53	3	SAPATA	507.00.227
54	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
55	1	PONTEIRA RAIADA INTERNA	503.00.28
56	1	REDUÇÃO	310.00.09
57	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
58	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
59	1	PÉ NIVELADOR	502.00.06
60	1	610RR.19.00 - PLATAFORMA	601RR.0261
61	1	PLATAFORMA	507.00.336
62	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
63	1	622RR.06.00 - ACABAMENTO PEGADA	601RR.0728
64	1	MANOPLA	505.00.26
65	2	3003.10.00 - ANEL ACABAMENTO	6200.0026
66	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
67	1	ESTOFADO ROLO	508.00.99
68	1	6006.09.00 - TUBO DO ROLO	6100.0327
69	1	ACABAMENTO INTERNO	507.00.469
70	1	7003.06.00 - PRENSA CABO	6001.0295
71	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
72	2	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
73	1	PARAFUSO FENDA M5 X 12	301.05.05
74	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 30	301.03.13
75	5	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
76	5	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
77	5	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
78	2	POLIA	316.00.49
79	5	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
80	1	ACABAMENTO PINO	507.00.222
81	3	POLIA	316.00.50
82	8	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
83	4	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
84	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
85	4	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
86	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
87	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
88	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
89	1	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
90	1	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
91	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
92	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27

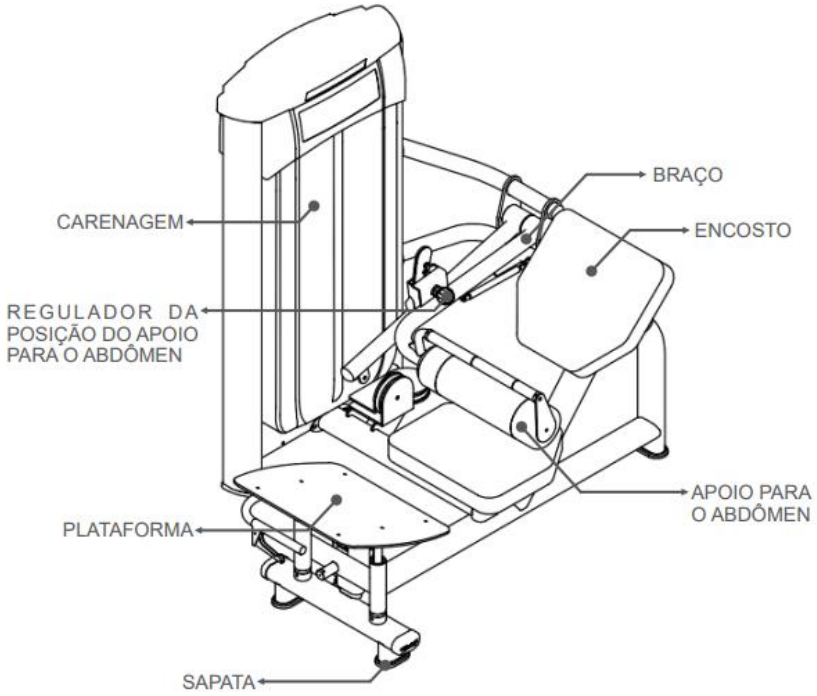
93	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
94	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
95	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
96	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
97	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
98	14	ACABAMENTO PESO	507.00.224
99	1	2003.12.00 - BARRA LEVANTAMENTO	6001.0012
100	13	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
101	1	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100
102	2	MOLA	308.00.05
103	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
104	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
105	1	SAPATA	507.00.423
106	1	SAPATA	507.00.230
107	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.82
108	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.177
109	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
110	4	PORCA GARRA M8	302.01.20

4. VISTA EXPLODIDA

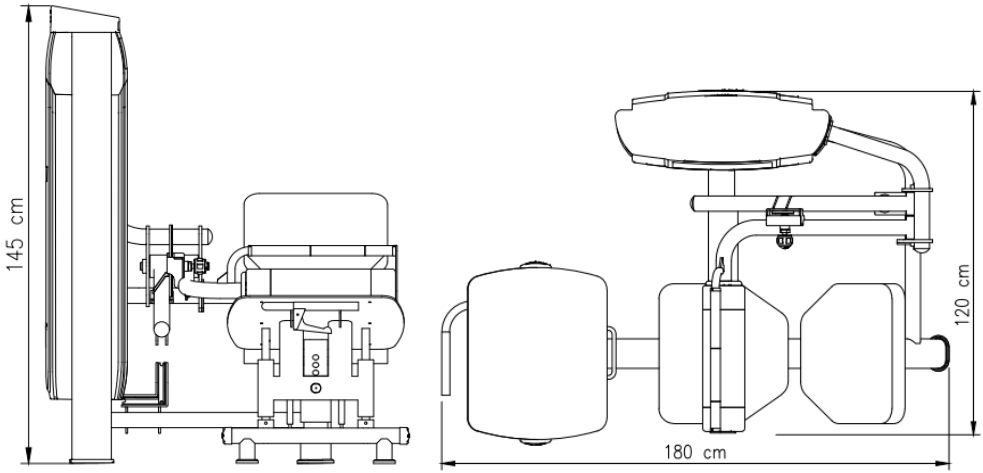


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

O Hip Thrust da Total Health é uma máquina inovadora que permite ao usuário realizar com mais desempenho o movimento de elevação pélvica e treinar os músculos posteriores das coxas e com foco especial nos glúteos. Possuí maior conforto graças a plataforma para os pés, que conta com um sistema de ajuste de altura com amortecedores. Além disso, o Hip Thrust possui um encosto para as costas articulado, que acompanha o movimento do usuário durante o exercício.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
Sapata	O Hip Thrust possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
Sistema de Carga	A função da carga do equipamento é fazer com que o usuário realize mais força. A carga aumenta conforme o posicionamento do pino de graduação. Para utilizar o pino basta puxá-lo e posicionar onde desejar.
Sistema de Regulagem	O Hip Thrust possuí um sistema de regulagem de posição do apoio para o abdômen para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
Número de Série	Com o número de série de seu Hip Thrust é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 HIP THRUST 630RRF

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200ºc.
- Apoio do equipamento no piso em PVC injetado elevando a estrutura, evitando contato da base com o piso, facilitando a limpeza e impedindo contato com umidade.
- Tampas de acabamento injetadas em PVC flexível, evitando que estes se soltem do tubo e deixe o equipamento sem acabamento.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.
- Revestimento do estofado em material sintético de alta resistência, impermeável, antialérgico e lavável.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	630RRF
Dimensão (C x L x H)	180 x 120 x 149 cm
Peso	250 kg
Carga	75 kg

7. MANUTENÇÃO

7.1 RECOMENDAÇÕES: para maior durabilidade de seus equipamentos, recomendamos a tomada de algumas precauções. Em caso de quebra de qualquer parte do Hip Thrust interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

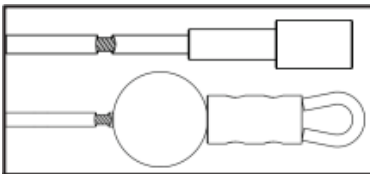
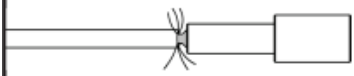
7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Hip Thrust com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza do estofado do assento e do encosto antes e após o treino. Nunca utilize produtos ácidos, nunca despeje água ou líquidos sobre o equipamento mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para realizar novos treinos.

7.4 ESTOFADO: Para maior durabilidade sempre realize a limpeza com um pano úmido após o treino, ao realizar a limpeza não utilize produtos químicos somente água e sabão neutro.

7.5 BARRA GUIA: Limpe e lubrifique as barras de 1 a 3 vezes por semana para evitar problemas com oxidação em seu equipamento. Recomenda-se utilizar os óleos lubrificantes WD-40 ou Óleo lubrificante multiuso com densidade de 20/4 ºC (Singer).

MANUTENÇÃO

7.6 CABO DE AÇO: Diariamente verifique qual é o estado do cabo de aço de seu equipamento, estique o cabo e aperte o prensa cabo se necessário.

	Durante o uso do equipamento o cabo pode se danificar devido ao mau uso ou por falta de manutenção. Caso o cabo venha danificar, mesmo que não aparente, fique atento com fraturas próximas aos componentes do cabo de aço como por exemplo a bola de borracha.
	Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.
	Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.
	Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.
	Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.
	Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.
	Exposição da ponta do cabo de aço.

MANUTENÇÃO

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

TABELA DE MANUTENÇÃO

Verifique o funcionamento e integridade dos seguintes componentes. Inspecionar o equipamento conforme esta tabela. Substituir todos os componentes danificados, quebrados ou desgastados imediatamente.

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
Cabo de aço: Verifique a tensão, acabamentos e revestimentos, verifique se o prensa cabo está apertado.	●	
Estrutura: Limpar e secar, polir e encerar.		●
Estofados, Assentos e Manoplas: Limpar, secar.	●	
Porcas e Parafusos: Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.		●
Barra Guia dos Pesos: Limpar e lubrificar.		●
Ajustes Pino de Trava		●
Adesivos de Advertência		●
Pegadas e Rolamentos		●
Nivelamento: Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo		●

Para mais informações leia o manual de instruções do equipamento.

ATENÇÃO

SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DOS CABOS DE AÇO

IMPORTANTE!
Os cabos são itens de desgaste. É de sua responsabilidade evitar a ruptura inesperada dos cabos.

A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

Verifique todos os cabos, o revestimento e na área perto da fixação em cada extremidade do cabo.

SUBSTITUA OS CABOS DANIFICADOS OU GASTOS IMEDIATAMENTE.

Não deixe que o equipamento seja utilizado até que os cabos danificados ou desgastados sejam substituídos. Utilizar uma máquina com o cabo danificado ou desgastado pode resultar em ferimentos graves.

Caso detectar qualquer problema com a Hip Thrust entre em contato com o fabricante através dos canais: assistencia@totalhealth.com.br e/ou Telefone: (16)3209-6000. Nunca tente trocar qualquer tipo de peça ou faça modificações, pois pode ocasionar na perda da garantia.

Versão 1.1 – 17/01/24

TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

LINHA RRF