

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

# SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. APRESENTAÇÃO</b> .....             | <b>3</b>  |
| <b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA</b> ..... | <b>4</b>  |
| 2.1 ATENÇÃO! .....                       | 6         |
| 2.2 PERIGO .....                         | 6         |
| 2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: .....       | 7         |
| <b>3. LISTA DE PEÇAS</b> .....           | <b>9</b>  |
| <b>4. VISTA EXPLODIDA</b> .....          | <b>11</b> |
| <b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO</b> ..... | <b>12</b> |
| <b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS</b> .....     | <b>13</b> |
| 6.1 CROSS OVER PARA ESTAÇÃO 10106 .....  | 13        |
| 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....           | 14        |
| 6.3 ESPECIFICAÇÕES .....                 | 14        |
| <b>7. MANUTENÇÃO</b> .....               | <b>15</b> |
| 7.1 RECOMENDAÇÕES: .....                 | 15        |
| 7.2 LIMPEZA: .....                       | 15        |
| 7.3 BARRA GUIA: .....                    | 15        |
| 7.4 CABO DE AÇO: .....                   | 16        |

# 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 instruí-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.
- Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento, podendo causar acidentes.
- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha tanto o piso no entorno do Cross Over para Estação sempre seco e limpo, 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, 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.
- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

## 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**  
MANTENHA CRIANÇAS LONGE  
DESTE EQUIPAMENTO  
RISCO DE ACIDENTE



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR AS MÃOS  
NAS ROLDANAS  
RISCO DE ESMAGAMENTO

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA





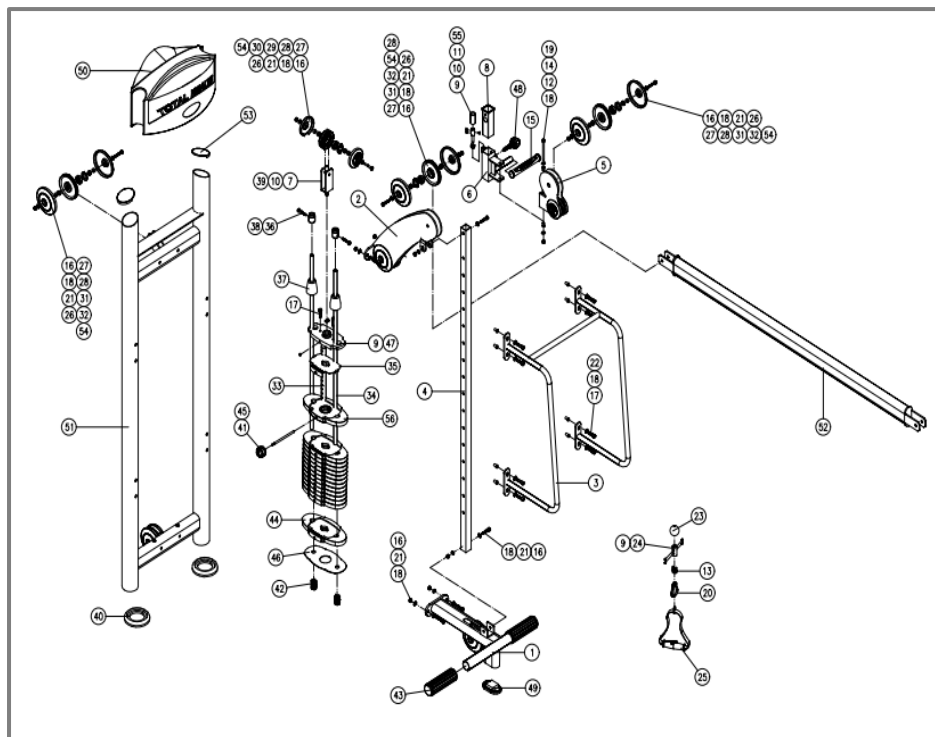
### 3. LISTA DE PEÇAS

| POS. | QUANT | DESCRIÇÃO                       | CÓDIGO     |
|------|-------|---------------------------------|------------|
| 1    | 1     | 10105.01.00 - SUPORTE INFERIOR  | 6001.0703  |
| 2    | 1     | 10105.02.00 - SUPORTE SUPERIOR  | 6001.0704  |
| 3    | 1     | 10105.03.00 - PEGADA            | 6001.0705  |
| 4    | 1     | 10105.04.00 - TUBO REG. INOX    | 6001.0706  |
| 5    | 1     | 8001.08.00 - SUPORTE ROLDANAS   | 6001.0310  |
| 6    | 1     | 8001.11.00 - TUBO DESLIZANTE    | 6001.0313  |
| 7    | 1     | 8001.05.00 - POLIA MÓVEL        | 6001.0307  |
| 8    | 1     | REDUÇÃO                         | 310.00.09  |
| 9    | 8     | PARAFUSO ALLEN M8 X 8           | 301.04.02  |
| 10   | 2     | PORCA SEXTAVADA M12             | 302.01.14  |
| 11   | 1     | 2003.28.00 - PRENSA CABO        | 6001.0034  |
| 12   | 1     | PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 110    | 301.01.15  |
| 13   | 1     | SAPATILHA                       | 316.00.47  |
| 14   | 2     | BUCHA AUTOLUBRIFICANTE          | 310.00.04  |
| 15   | 1     | MANOPLA                         | 505.00.26  |
| 16   | 14    | PORCA SEXTAVADA                 | 302.02.08  |
| 17   | 10    | PARAFUSO ALLEN M10 X 30         | 301.02.07  |
| 18   | 38    | ARRUELA LISA M10                | 303.01.07  |
| 19   | 1     | PORCA SEXTAVADA M10             | 302.02.03  |
| 20   | 1     | MOSQUETÃO                       | 316.00.46  |
| 21   | 15    | PARAFUSO SEXTAVADO              | 301.01.36  |
| 22   | 8     | REBITE                          | 306.00.02  |
| 23   | 1     | ESFERA                          | 507.00.68  |
| 24   | 1     | 2003.19.00 - PRENSA CABO        | 6001.0019  |
| 25   | 1     | 9005.16.00 - PEGADA MENOR       | 6001.0784  |
| 26   | 8     | ROLAMENTO                       | 313.00.01  |
| 27   | 16    | 2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS | 6001.0024  |
| 28   | 16    | BUCHA DA CARENAGEM              | 507.00.117 |
| 29   | 4     | ACAB. ROLDANA 90MM              | 507.00.101 |
| 30   | 2     | POLIA COM BUCHA                 | 316.00.49  |
| 31   | 6     | POLIA                           | 316.00.50  |
| 32   | 12    | ACAB. ROLDANA 130MM             | 507.00.102 |
| 33   | 1     | 2003.12.00 - BARRA              | 6001.0012  |
| 34   | 2     | 4009.12.00 - TUBO GUIA          | 6001.0104  |
| 35   | 14    | ACABAMENTO PESO                 | 507.00.224 |
| 36   | 2     | BUCHA CABEÇA                    | 507.00.72  |
| 37   | 2     | BUCHA GUIA                      | 507.00.99  |
| 38   | 2     | PARAFUSO ALLEN M6 X 30          | 301.03.27  |
| 39   | 1     | ANEL ELÁSTICO                   | 304.00.03  |
| 40   | 2     | PÉ DE BORRACHA                  | 507.00.114 |
| 41   | 1     | 610.00.100 - CONJUNTO PINO      | 610.00.100 |
| 42   | 2     | MOLA                            | 308.00.05  |

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

|    |    |                                 |            |
|----|----|---------------------------------|------------|
| 43 | 2  | PONTEIRA                        | 505.00.19  |
| 44 | 13 | 2005.08.00 - PESO 5 KG          | 6001.0008  |
| 46 | 1  | 203RX.04.00 - CHAPA APOIO       | 601RX.0028 |
| 47 | 1  | 2003.09.00 - PESO SUPERIOR      | 6001.0009  |
| 48 | 1  | 610.00.80 - CONJUNTO PINO TRAVA | 610.00.80  |
| 49 | 1  | SAPATA                          | 507.00.227 |
| 50 | 1  | CARENAGEM SUPERIO               | 504.00.298 |
| 51 | 1  | 10106.01.00 - COLUNA DE PESOS   | 6001.0711  |
| 52 | 1  | 10106.02.00 - TRAVESSA SUPERIOR | 6001.0712  |
| 53 | 2  | TAMPA INCLINADA                 | 507.00.133 |
| 54 | 7  | ARRUELA FECHAMENTO              | 507.00.337 |
| 55 | 1  | ACABAMENTO ESTICADOR            | 507.00.124 |
| 56 | 1  | PARAFUSO ALLEN M5 X 5           | 301.04.08  |
| 56 | 1  | 2003.32.00 - PESO 5KG           | 6001.0066  |

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A perfeita combinação de requinte e bom gosto em equipamentos de musculação que possuem um design moderno e arrojado, com o melhor custo x benefício do mercado nacional. O Cross Over para Estação é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

| Nº | INSTRUÇÕES OPERACIONAIS |  |
|----|-------------------------|--|
| 1  | <b>Sistema de Carga</b> | 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. |
| 3  | <b>Número de Série</b>  | Com o número de série do seu Cross Over para Estação é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica facilitando o atendimento ao cliente.                     |
| 4  | <b>Sapata</b>           | O Cross Over para Estação possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.  |

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 CROSS OVER PARA ESTAÇÃO 10106

- Estrutura em aço estrutural oblongo/Redondo (114 x 2,65 mm / 150 x 50 x 3 mm / 98 x 50 x 3mm);
- Estrutura com tratamento anticorrosão através de banhos de fosfatização e pintura eletrostática a pó em poliéster com dupla camada, com aplicação em estufa a 200°C;
- Apoio dos equipamentos no piso em borracha injetada com estrutura elevada, evitando contato da base com o solo, facilitando a limpeza e impedindo contato com umidade;
- Peças de acabamento em termoplástico;
- Colunas de Peso com placas de 5 Kg e 10 Kg totalizando 100 Kg, posicionadas frontalmente para facilitar a mudança de carga;
- Guias de peso em aço inox polido;

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- Cabo de aço revestido em Nylon preto de 6 mm;
- Roldanas em nylon injetado.

### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



### 6.3 ESPECIFICAÇÕES

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Código               | 10106            |
| Dimensão (C x L x H) | 70 x 65 x 224 cm |
| Peso                 | 150 kg           |
| Carga                | 75 kg            |

## 7. MANUTENÇÃO

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

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Cross Over para Estação com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza 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.

**7.3 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 °C (Singer).

# MANUTENÇÃO

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

|  |  |
|--|--|
|  | <p>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.</p> |
|  | <p>Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.</p>   |
|  | <p>Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.</p>  |
|  | <p>Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.</p>   |
|  | <p>Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.</p>  |
|  | <p>Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.</p>   |
|  | <p>Exposição da ponta do cabo de aço.</p>  |



# 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. Inspeccionar 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 Posos: 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 o Cross Over para Estação entre em contato com o fabricante através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto: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 1.0 – 08/03/2021

