

Manual de Instruções

CRUCIFIXO ARTICULADO



 **TOTAL HEALTH**
WELLNESS EQUIPMENT

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	8
4. VISTA EXPLODIDA	9
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO	10
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS	12
6.1 CRUCIFIXO ARTICULADO 405RRX	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	12
6.3 ESPECIFICAÇÕES	13
7. MANUTENÇÃO	13
7.1 RECOMENDAÇÕES:	13
7.2 LIMPEZA:	13
7.3 MANOPLAS:	13
7.4 ESTOFADOS:	13

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 se 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 o 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 profissionais habilitados, 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 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 instrutores.
- 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 próximos ao equipamento, podendo causar acidentes.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver
- Mantenha tanto o piso no entorno do Crucifixo Articulado, quanto seu assento e manoplas sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão resultar em acidentes.
- Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes ao usuário.
- Não coloque o equipamento sobre piso polido (liso), pois pode causar a instabilidade do equipamento.
- 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.
- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.
- 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, 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. Certifique-se que não há pedras presas ao calçado.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Utilize sempre roupa destinada à prática do exercício físico.
- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidentes graves.
- Nunca coloque a mão sobre o equipamento enquanto estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou a terceiros.
- Utilize somente peças e acessórios recomendados pelo fabricante.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Não utilize o equipamento caso seja constatado qualquer tipo de dano em sua estrutura. Risco de acidente.

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

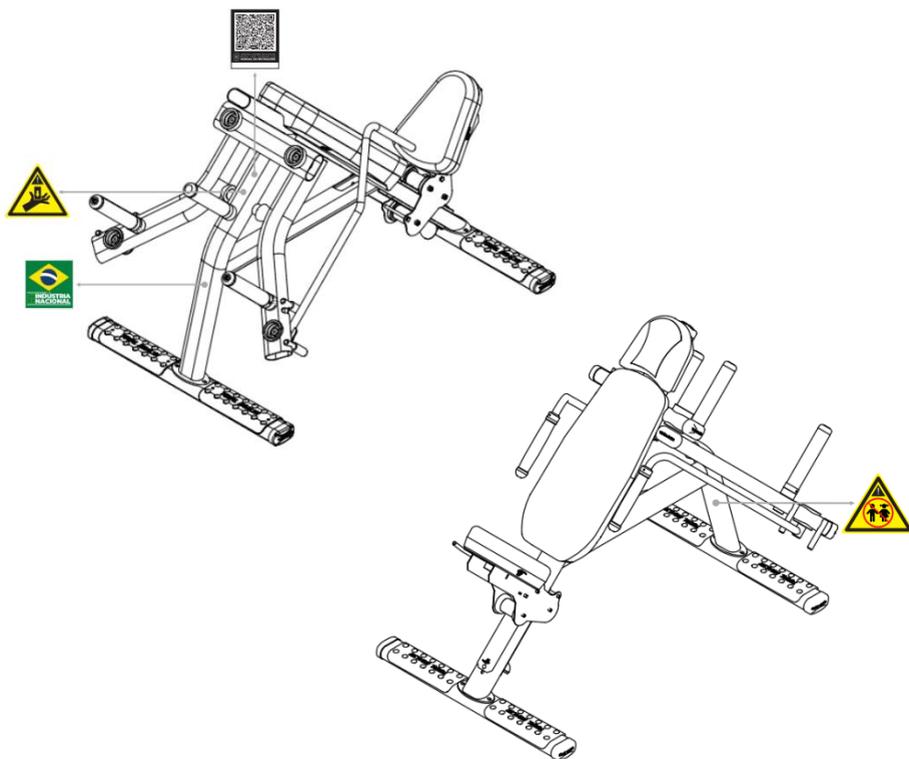
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.



CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE



CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO

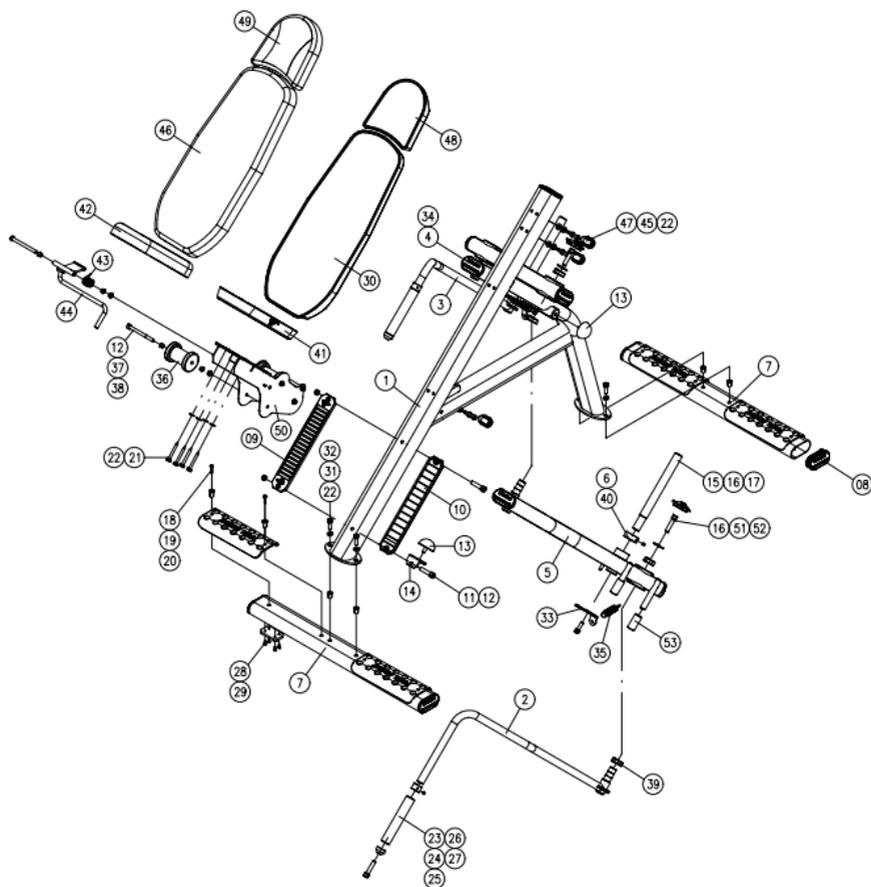


3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	405RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0992
2	1	405RR.02.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0993
3	1	405RR.03.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0994
4	1	405RR.04.00 - BRAÇO SECUNDARIO DIR.	601RR.0995
5	1	405RR.05.00 - BRAÇO SECUNDARIO ESQ.	601RR.0996
6	3	PRESILHA	507.00.73
7	2	405RR.07.00 - TRAVESSA DIANTEIRA	601RR.0998
8	11	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
9	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO FRONTAL	507.00.241
10	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO TRASEIRA	507.00.421
11	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
12	7	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
13	3	BATENTE DE BORRACHA	507.00.67
14	1	202RX.09.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RX.0431
15	3	312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO	620RX.0107
16	7	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
17	3	ARRUELA LISA M10	303.01.07
18	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
19	4	TAPETE PISO	507.00.335
20	8	REBITE M6	306.00.01
21	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50	301.01.30
22	16	ARRUELA LISA M8	303.01.08
23	2	MANOPLA	505.00.26
24	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
25	2	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
26	2	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
27	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
28	24	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
29	6	SAPATA	507.00.229
30	1	ENCOSTO	504.00.227
31	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
32	4	REBITE M8	306.00.04
33	1	405RR.09.00 - CHAPA DA MOLA	601RR.1074
34	1	405RR.08.00 - CHAPA DA MOLA	601RR.1073
35	2	MOLA	308.00.01
36	3	507.00.277 - ROLETE	507.00.277
37	8	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
38	5	PARAFUSO ALLEN M10 X 120	301.02.23
39	8	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
40	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
41	1	CAPA ASSENTO	504.00.102
42	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
43	1	MOLA	308.00.10

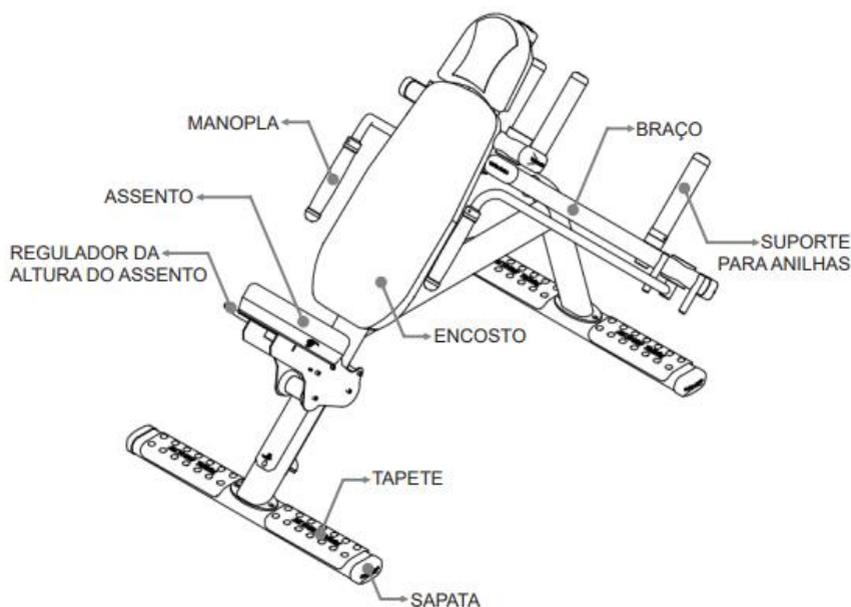
44	1	704RR.08.00 - ALAVANCA	601RR.0366
45	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
46	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.93
47	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
48	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.105
49	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
50	1	202RX.06.00 - CARRINHO ASSENTO	601RX.0428
51	4	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
52	4	TAMPAS	507.00.255
53	4	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124

4. VISTA EXPLODIDA

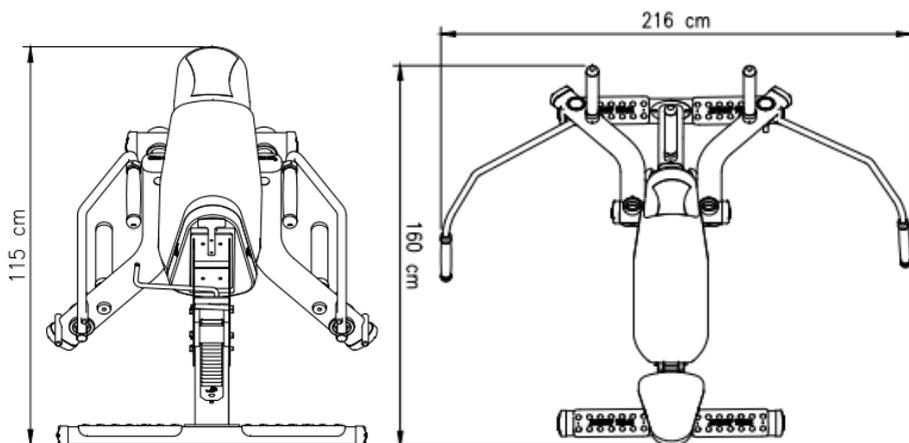


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

O Crucifixo Articulado da linha RRX da Total Health é o equipamento certo para quem busca hipertrofia ou uma maior definição do peitoral. Ele possui uma biomecânica perfeita nos braços articulados que possibilita trabalhar a musculatura com grande amplitude, gerando resultados superiores no treino. O Crucifixo Articulado da Total Health possui regulagem de altura de banco e suporte anilheiro.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sapata

O Crucifixo Articulado possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

Sistema de Carga

O Pino Anilheiro serve como suporte que permite ao usuário armazenar anilhas, aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.

Manoplas

O Crucifixo Articulado possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.

Número de Série

Com o número de série do seu Crucifixo Articulado é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

Sistema de Regulagem

O Crucifixo Articulado possui um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 CRUCIFIXO ARTICULADO 405RRX

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- Regulagem de altura de banco
- Suporte anilheiro
- 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.
- Pegadas anatômicas.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	405RRX
Dimensão (C x L x H)	160 x 216 x 115 cm
Peso	65 Kg
Carga	200 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 Crucifixo Articulado interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Crucifixo Articulado com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza dos estofados, nunca utilize produtos ácidos e despeje água ou outros líquidos sobre o equipamento, mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere secar por completo para realizar novos treinos.

7.3 MANOPLAS: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido, não utilize o equipamento com as manoplas molhadas.

7.4 ESTOFADOS: 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.

MANUTENÇÃO

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

Verificar	Diária	Semana
Estofado		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.
Limpeza	Limpar o equipamento inteiro com um pano úmido	
Nivelamento		Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
Porcas e Parafusos		Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Crucifixo Articulado 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 – 16/01/24

