

Manual de Instruções

# GLUTE MACHINE



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# 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>12</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>13</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>15</b>
6.1 GLUTE MACHINE 603RRF .....	15
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	16
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	16
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>17</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	17
7.2 LIMPEZA: .....	17
7.3 MANOPLAS: .....	17
7.4 ESTOFADO: .....	17
7.5 BARRA GUIA: .....	17
7.6 CABO DE AÇO: .....	18

# 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.
- 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 sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Glute, quanto seus apoios 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, 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**  
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	603RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0147
2	1	603RR.02.00 - APOIO CENTRAL	601RR.0148
3	1	603RF.01.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.0444
4	1	603RR.04.00 - BRAÇO ARTICULAÇÃO	601RR.0150
5	1	603RR.10.00 - ARTICULAÇÃO PERNA	601RR.0156
6	1	603RR.06.00 - APOIO SECUNDARIO	601RR.0152
7	1	603RR.07.00 - LIGAÇÃO MAIOR	601RR.0153
8	1	603RR.08.00 - LIGAÇÃO	601RR.0154
9	1	603RR.09.00 - LIGAÇÃO	601RR.0155
10	1	620RR.03.00 - ART. DIREITA	601RR.0160
11	1	620RR.04.00 - ART. ESQUERDA	601RR.0161
12	1	620RR.05.00 - ART. CENTRAL	601RR.0162
13	1	620RR.07.00 - FIXAÇÃO ESTOFADO	601RR.0163
14	1	620RR.09.00 - EIXO PRINCIPAL	601RR.0164
15	1	620RR.10.00 - EIXO INFERIOR	601RR.0165
16	6	620RR.11.00 - EIXO MANCAIS	601RR.0166
17	4	620RR.12.00 - EIXO APOIO PERNA	601RR.0167
18	1	620RR.14.00 - APOIO BRAÇO	601RR.0168
19	1	620RR.16.00 - ARTICULAÇÃO ROLO	601RR.0169
20	1	620RR.17.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0170
21	1	620RR.18.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0171
22	1	620RR.19.00 - ART. AUXILIAR	601RR.0172
23	1	610.00.91 - PINO DE TRAVA	610.00.91
24	1	620RR.25.00 - CONTRAPESO	601RR.0001
25	1	620RR.27.00 - CONTRAPESO	601RR.0002
26	1	620RR.26.00 - CHAPA LIGAÇÃO	601RR.0174
27	6	SAPATA	507.00.227
28	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
29	1	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100
30	12	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
31	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
32	1	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
33	2	BUCHA INTERNA	507.00.85
34	2	BUCHA EXTERNA	507.00.86
35	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030
36	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
37	6	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
38	6	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
39	5	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
40	2	507.00.280 - TAPETE	507.00.335
41	5	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
42	1	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
43	1	SAPATA	507.00.230

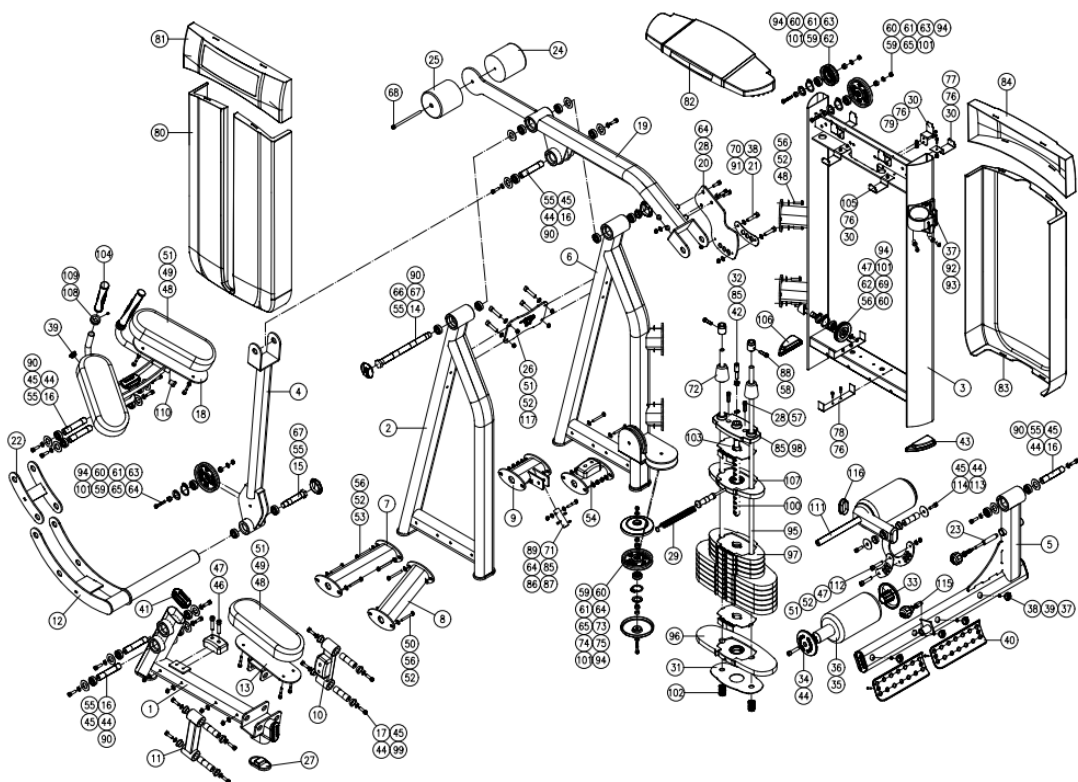
## MANUAL DE INSTRUÇÕES

44	27	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
45	22	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
46	3	BATENTE	507.00.242
47	10	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
48	16	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
49	3	ESTOFADO APOIO	508.00.65
50	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
51	18	ARRUELA LISA M8	303.01.08
52	20	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
53	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
54	1	620RRX.24.00 - LIGAÇÃO INFERIOR	601RR.0175
55	20	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
56	37	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
57	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
58	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
59	5	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
60	6	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
61	10	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
62	2	POLIA	316.00.49
63	3	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
64	12	ARRUELA LISA M10	303.01.07
65	4	POLIA	316.00.50
66	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
67	3	TAMPAS	507.00.255
68	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 160	301.02.76
69	1	ACABAMENTO PINO	507.00.222
70	4	ARRUELA LISA M6	303.01.21
71	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
72	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
73	2	ACAB. ROLDANA	507.00.102
74	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
75	4	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
76	16	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
77	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
78	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
79	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
80	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
81	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
82	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
83	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
84	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
85	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
86	1	7003.06.00 - PRENSA CABO	6001.0295
87	2	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
88	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
89	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
90	14	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
91	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
92	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

93	2	REBITE M6	306.00.01
94	6	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
95	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
96	7	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
97	4	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
98	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
99	8	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
100	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANT.	601RX.0014
101	6	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
102	2	MOLA	308.00.05
103	12	ACABAMENTO PESO	507.00.224
104	2	MANOPLA	507.00.340
105	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
106	1	SAPATA	507.00.423
107	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
108	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
109	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
110	2	409RX.08.00 - TAMPAS PEGADAS	601RX.0173
111	1	603RR.11.00 - ARTICULAÇÃO ROLO	601RR.0157
112	1	603RR.12.00 - PROTEÇÃO	601RR.0158
113	1	4009.07.00 - EIXO BRAÇO	6001.0101
114	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
115	1	610.00.79 - PINO DE TRAVA	610.00.79
116	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
117	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 65	301.02.04

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha RRF da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiente biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. Produtos com a assinatura Total Health. O Glute Machine é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Sapata</b>	O Glute Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	<b>Manoplas</b>	O Glute Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
4	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Glute Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
6	<b>Suporte para Garrafa</b>	O Glute Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
7	<b>Sistema de Regulagem do Braço</b>	O Glute Machine possui um sistema de regulagem da posição do braço para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
10	<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.

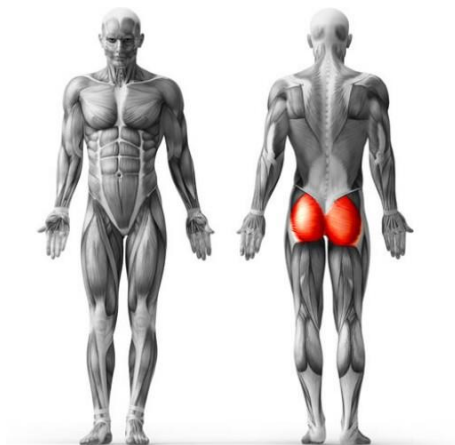
## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 GLUTE MACHINE 603RRF

- Estrutura em Aço 50 x 98, tubo especial com formato “Gota” desenvolvido pela Total Health, todos com espessura de 3mm.
- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- 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.
- Fechamento total da coluna de pesos nas partes frontal e traseira.

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	603RRF
Dimensão (C x L x H)	150 x 135 x 145 cm
Peso	330 kg
Carga	100 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 Glute interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Glute 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.

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

**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 °C (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.

	<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 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 o Glute 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.



LINHA RRF