

Manual de Instruções

GLUTE MACHINE



 **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.....	9
4. VISTA EXPLODIDA	12
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	13
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	15
6.1 GLUTE MACHINE 603RRF	15
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	16
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	16
7. MANUTENÇÃO.....	17
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

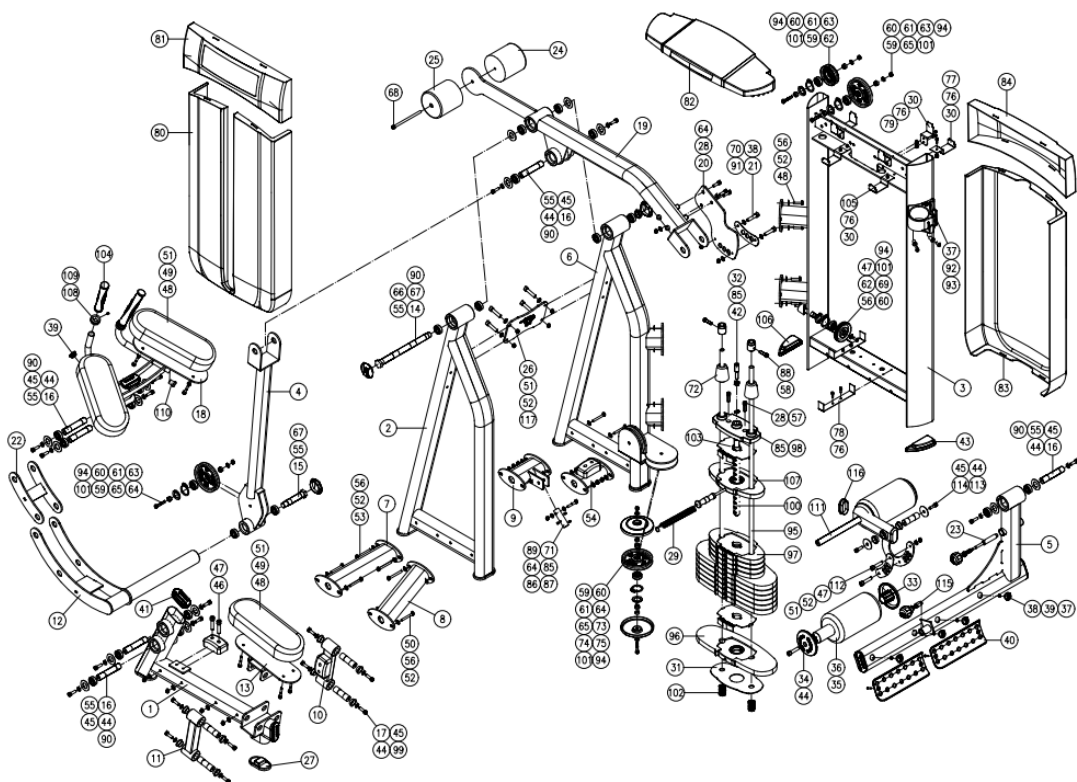
MANUAL DE INSTRUÇÕES

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 - TAMPA 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	Sapata	O Glute Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	Manoplas	O Glute Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
4	Número de Série	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	Suporte para Garrafa	O Glute Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
7	Sistema de Regulagem do Braço	O Glute Machine possui um sistema de regulagem da posição do braço para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
10	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.

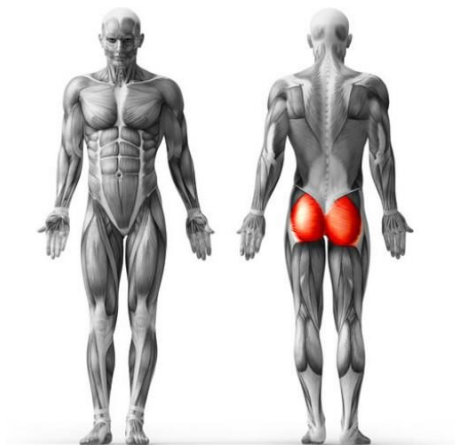
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

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.

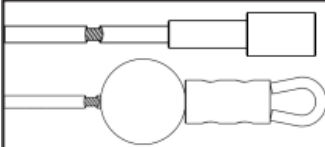
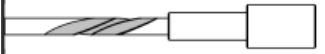

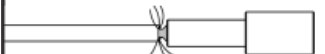



7.3 MANOPLAS: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

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.

	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. 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 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