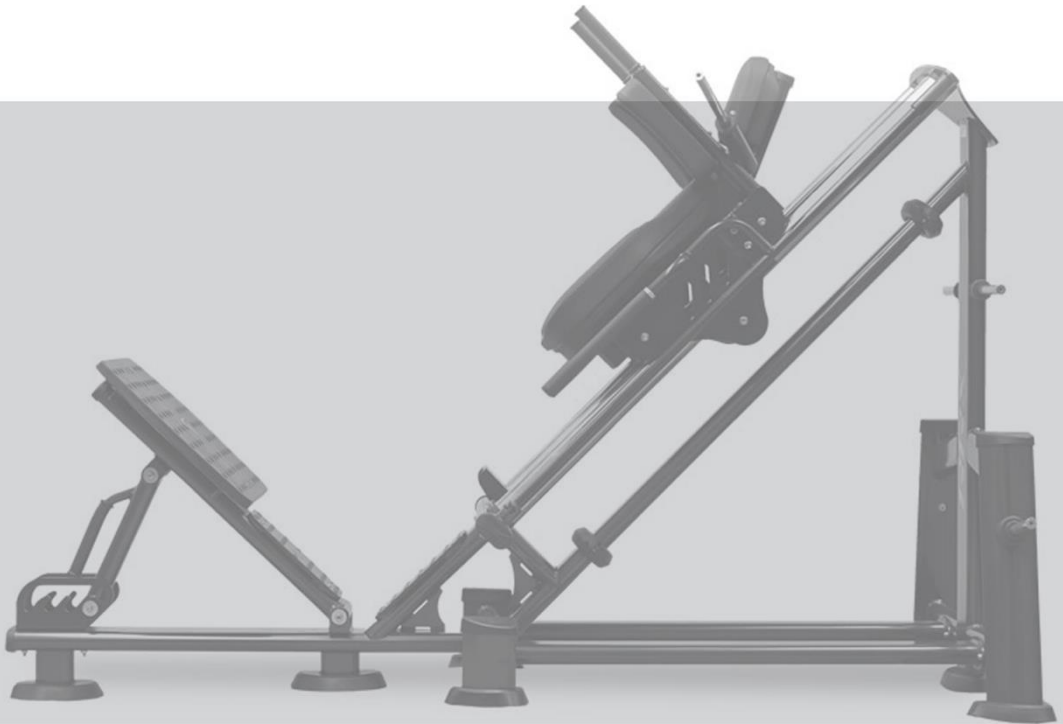


Manual de Instruções

# HACK SQUAT 45°



 **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>8</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>9</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>12</b>
6.1 HACK SQUAT 45° - 612RRX.....	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS.....	13
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>14</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	14
7.2 LIMPEZA: .....	14
7.3 MANOPLAS: .....	14
7.4 ESTOFADOS: .....	14

# 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 Hack Squat 45°, 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, 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 conseqüente 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

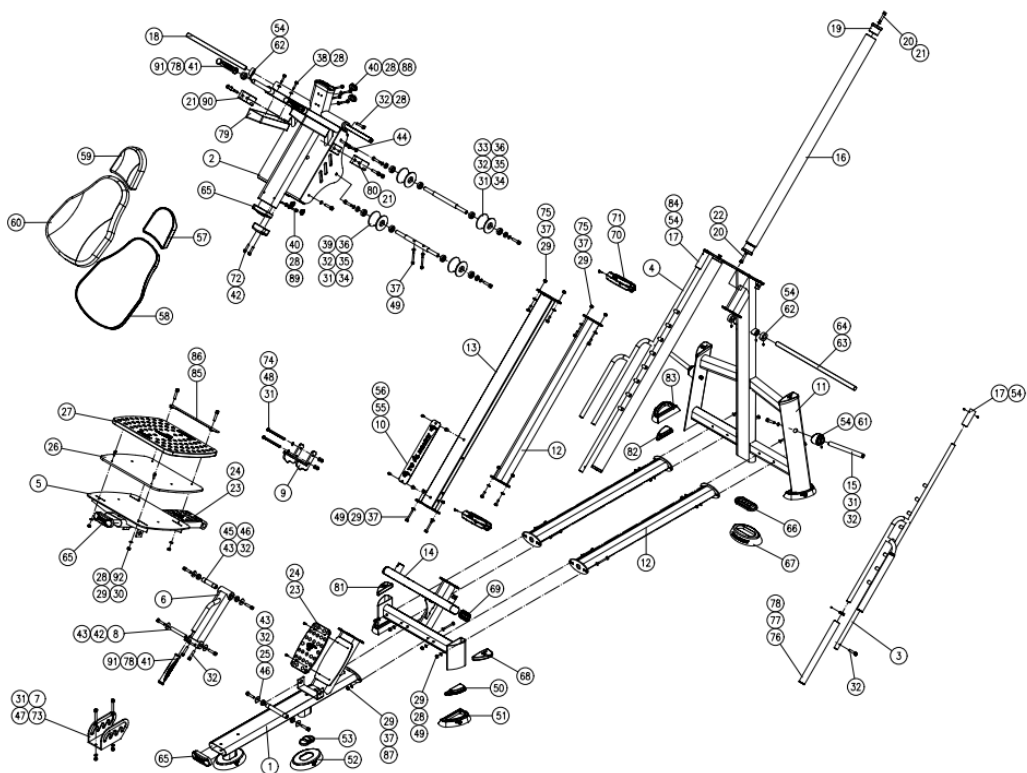
POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	612RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0316
2	1	612RR.02.00 - CONJUNTO CARRINHO	601RR.0317
3	1	612RR.03.00 - ALAVANCA ESQUERDA	601RR.0318
4	1	612RR.04.00 - ALAVANCA DIREITA	601RR.0319
5	1	612RR.05.00 - ESTRUTURA PLATAFORMA	601RR.0320
6	1	612RR.06.00 - CONJUNTO REGULAGEM	601RR.0313
7	1	612RR.07.00 - CHAPA REGULAGEM	601RR.0314
8	1	612RR.08.00 - PINO TRAVAMENTO	601RR.0315
9	1	612RR.09.00 - TRAVA DE SEGURANÇA	601RR.0321
10	1	612RR.10.00 - ESPELHO DO APOIO	601RR.0322
11	1	610RR.01.00 - COMPLEMENTO	601RR.0262
12	3	610RR.03.00 - TRAVESSA LIGAÇÃO	601RR.0263
13	1	610RR.05.00 - GUIA DA TRAVA	601RR.0267
14	1	610RR.12.00 - ESTRUTURA INTERM.	601RR.0273
15	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
16	2	6011.09.00 - BARRA DE DESLIZAMENTO	6001.0262
17	2	6010.08.00 - BUCHA SUPERIOR	6001.0443
18	2	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
19	4	6011.10.00 - BUCHA ESPAÇADORA	6001.0263
20	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
21	6	PARAFUSO ALLEN M12 X 40	301.02.25
22	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 75	301.02.33
23	2	PLATAFORMA	507.00.334
24	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
25	1	6010.11.00 - EIXO INFERIOR	6001.0445
26	1	610RR.19.00 - PLATAFORMA	601RR.0261
27	1	PLATAFORMA	507.00.336
28	36	ARRUELA LISA M8	303.01.08
29	20	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
30	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
31	16	ARRUELA LISA M10	303.01.07
32	18	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
33	2	6011.12.00 - EIXO TRAVAMENTO	6001.0265
34	6	6011.14.00 - RODÍZIO	6001.0267
35	6	6011.13.00 - ANEL DISTANCIADOR	6001.0266
36	12	ROLAMENTO 42 X 12 X 20	313.00.06
37	6	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
38	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 60	301.01.40
39	1	6011.11.00 - EIXO TRAVAMENTO	6001.0264
40	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
41	3	MANOPLA	507.00.340
42	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
43	6	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
44	2	PARAFUSO SEXTAVADO W5/16" X 100	301.01.68
45	1	6010.15.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0449
46	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121



## MANUAL DE INSTRUÇÕES

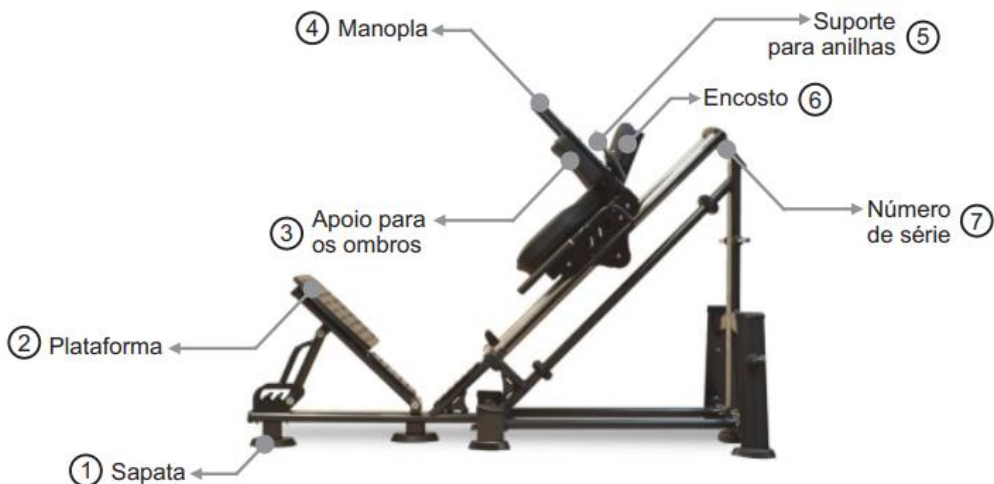
47	2	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 3"	301.01.36
48	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
49	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
50	2	SAPATA	507.00.230
51	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
52	2	SAPATA	507.00.227
53	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
54	10	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
55	2	REBITE M6	306.00.01
56	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
57	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.106
58	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
59	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
60	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.119
61	2	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
62	4	PRESILHA	507.00.73
63	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
64	1	8007.02.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0629
65	4	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
66	1	SAPATA	507.00.228
67	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.226
68	2	TAMPA TUBO	507.00.231
69	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
70	2	ACABAMENTO FLANGE	507.00.232
71	4	PARAFUSO FENDA Ø 4,2 X 19	301.09.06
72	1	BATENTE	507.00.242
73	2	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
74	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 140	301.02.78
75	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
76	4	MANOPLA	505.00.26
77	4	3003.10.00 - ANEL ACABAMENTO	6200.0026
78	7	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
79	2	ESTOFADO APOIO	508.00.135
80	1	6010.18.00 - CHAPA DO BATENTE	6001.0451
81	2	TAMPA TUBO	507.00.424
82	2	SAPATA	507.00.423
83	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
84	2	ACABAMENTO FLANGE	507.00.420
85	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.03.15
86	1	611RR.07.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0215
87	10	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
88	2	TAMPA PARAFUSOS BANCOS	507.00.254
89	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
90	1	6010.17.00 - CHAPA DO BATENTE	6001.0450
91	3	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
92	4	PORCA GARRA M8	302.01.20

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha de pesos livres RRX chega ao mercado trazendo um conceito revolucionário na indústria fitness nacional. Uma clara evolução para a indústria, quebrando as barreiras que existiam para os importados, no que se refere a qualidade de acabamento, design e biomecânica. O Hack Squat 45° é versátil, possui uma estrutura com uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Sapata</b>	O Hack Squat 45º possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
4	<b>Manoplas</b>	O Hack Squat 45º possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
5	<b>Sistema de Carga</b>	O suporte para anilhas permite que o usuário armazene anilhas, aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.
7	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Hack Squat 45º é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 HACK SQUAT 45º - 612RRX

- 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.

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	612RRX
Dimensão (C x L x H)	262 x 140 x 159 cm
Peso	225 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 Hack Squat 45° interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Hack Squat 45° 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 sempre as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar 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
<b>Estofado</b>		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.
<b>Limpeza</b>	Limpe o equipamento inteiro com um pano úmido	
<b>Nivelamento</b>		Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
<b>Porcas e Parafusos</b>		Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.
<b>Tubo Guia</b>		Semanalmente limpe os tubos guias de inox

Caso detectar qualquer problema com o Hack Squat 45° 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 1.2 – 04/01/2024



PESOS LIVRES