

Manual de Instruções

SQUAT ARTICULADO

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	10
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	11
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	12
6.1 SQUAT ARTICULADO 618RRX.....	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS.....	13
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
7. MANUTENÇÃO.....	14
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 Squat Articulado, quanto sua plataforma 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



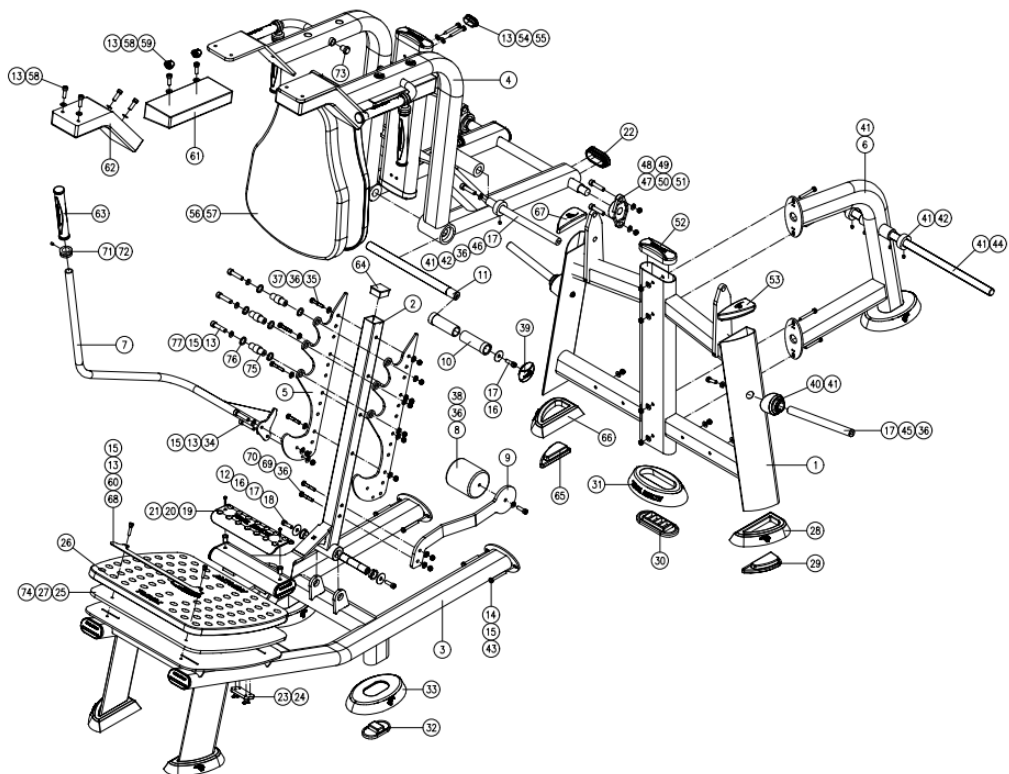
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	618RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0336
2	1	618RR.02.00 - ESTRUTURA CENTRAL	601RR.0337
3	1	618RR.03.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601RR.0338
4	1	618RR.04.00 - ESTRUTURA SUPERIOR	601RR.0339
5	2	618RR.05.00 - CHAPA CENTRAL	601RR.0340
6	1	618RR.06.00 - APOIO	601RR.0341
7	1	618RR.07.00 - TRAVA MANUAL	601RR.0342
8	1	618RR.08.00 - CONTRAPESO	601RR.0343
9	1	618RR.09.00 - BRAÇO CONTRAPESO	601RR.0344
10	2	618RR.11.00 - BUCHA DO BATENTE	601RR.0345
11	1	618RX.06.00 - EIXO DE APOIO	601RX.0616
12	1	618RX.08.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RX.0617
13	28	ARRUELA LISA M8	303.01.08
14	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
15	15	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
16	4	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
17	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
18	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
19	1	507.00.335 - TAPETE PISO	507.00.335
20	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
21	2	REBITE M6	306.00.01
22	6	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
23	2	SAPATA	507.00.229
24	8	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
25	1	610RR.19.00 - PLATAFORMA	601RR.0261
26	1	PLATAFORMA	507.00.336
27	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
28	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
29	2	SAPATA	507.00.230
30	1	SAPATA	507.00.228
31	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.226
32	3	SAPATA	507.00.227
33	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
34	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.02
35	4	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
36	15	ARRUELA LISA M10	303.01.07
37	4	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
38	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
39	2	TAMPAS	507.00.255
40	2	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
41	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
42	4	PRESILHA	507.00.73
43	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02

MANUAL DE INSTRUÇÕES

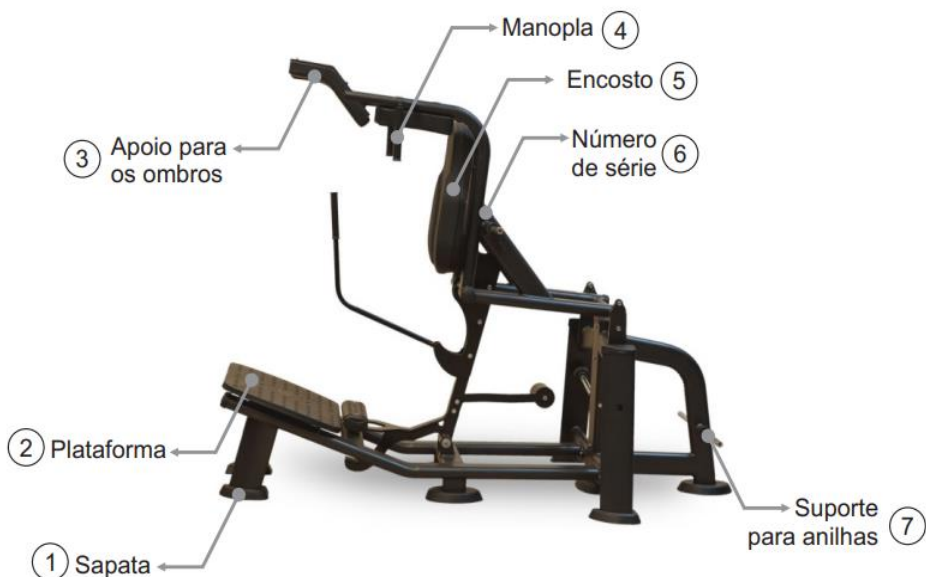
44	1	8007.02.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0629
45	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
46	2	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
47	2	MANCAL	316.00.114
48	2	ROLAMENTO FIXAÇÃO	313.00.27
49	4	PARAFUSO ALLEN M12 X 40	301.02.25
50	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
51	4	PORCA SEXTAVADA M12	302.02.06
52	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
53	1	TAMPA TUBO	507.00.231
54	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
55	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
56	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
57	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.121
58	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
59	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
60	1	611RR.07.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0215
61	2	ESTOFADO APOIO	508.00.135
62	2	ESTOFADO APOIO	508.00.75
63	5	MANOPLA	507.00.340
64	1	TAMPA TUBO	503.00.01
65	2	SAPATA	507.00.423
66	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
67	1	TAMPA TUBO	507.00.424
68	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.03.15
69	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 70	301.01.16
70	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
71	5	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
72	5	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
73	2	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173
74	2	PORCA GARRA M8	302.01.20
75	3	618RX.12.00 - EIXO TRAVAMENTO	601RR.0346
76	6	622RR.09.00 - ARRUELA DE ENCOSTO	601RR.0731
77	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 75	301.02.95

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 Squat Articulado é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O Squat Articulado possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
4	Manoplas	O Squat Articulado possui manoplas para melhor adaptação do usuário ao realizar o exercício.
6	Número de Série	Com o número de série de seu Squat Articulado é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
7	Sistema de Carga	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.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 SQUAT ARTICULADO 618RRX

- 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	618RRX
Dimensão (C x L x H)	215 x 140 x 160 cm
Peso	170 kg
Carga	160 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 Squat Articulado interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Squat Articulado 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 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	Limpe 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 Squat 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 1.3 – 04/01/2024



PESOS LIVRES