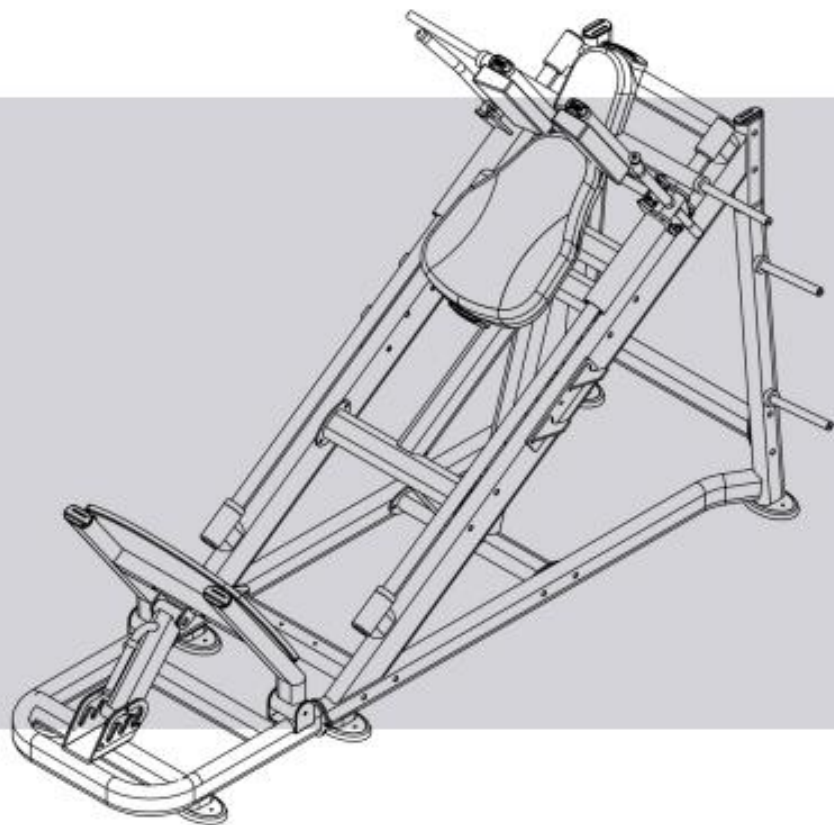


**Manual de Instruções**

# NOME DO EQUIPAMENTO

## HACK SQUAT 35°



**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 .....	11
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	12
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	14
6.1 HACK SQUAT 35° 639RXS .....	14
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS.....	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES .....	15
7. MANUTENÇÃO.....	15
7.1 RECOMENDAÇÕES: .....	15
7.2 LIMPEZA: .....	15
7.3 MANOPLAS: .....	15

# 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.
- Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento, podendo causar acidentes.
- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha tanto o piso no entorno do Hack Squat 35°, quanto seus estofados 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.
- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

## 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.

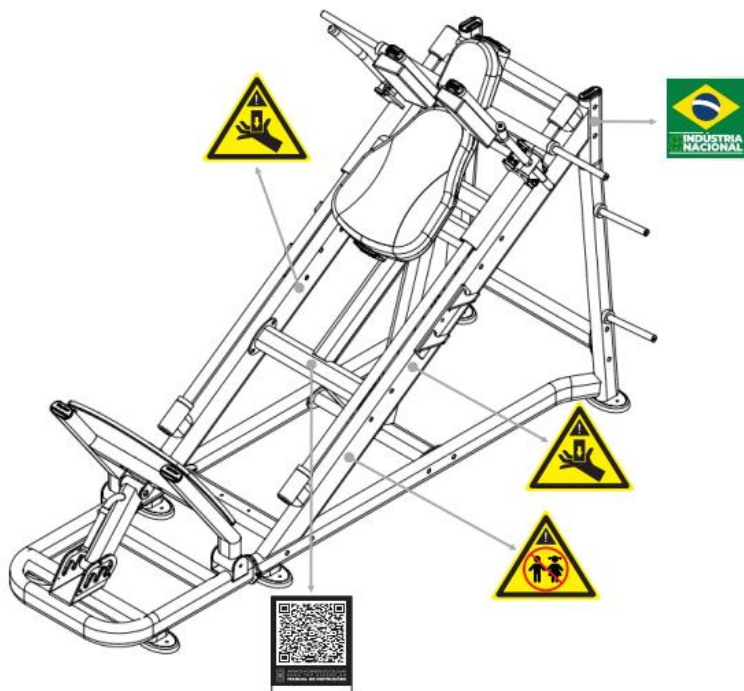


**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR OS MEMBROS  
NO EQUIPAMENTO  
RISCO DE ESMAGAMENTO



**CUIDADO**  
MANTENHA CRIANÇAS LONGE  
DESTE EQUIPAMENTO  
RISCO DE ACIDENTE

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA





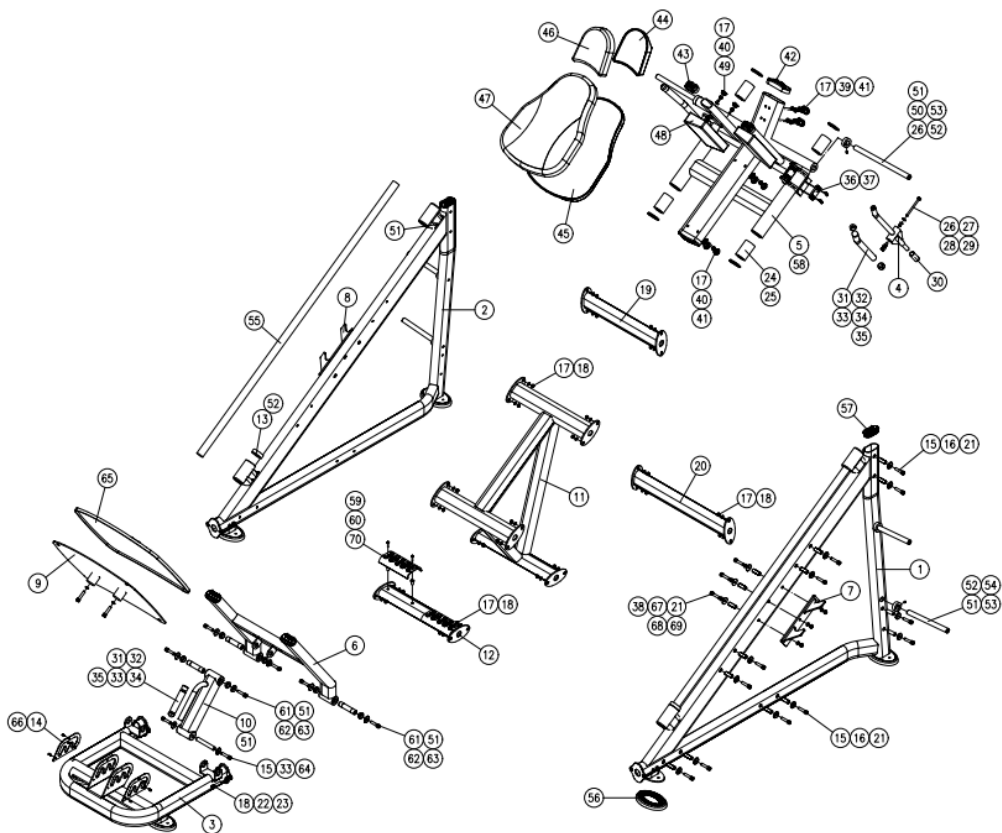
## 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	639RS.01.00 - LATERAL DIREITA	601RR.1420
2	1	639RS.02.00 - LATERAL ESQUERDA	601RR.1421
3	1	639RS.03.00 - ESTRUTURA FRONTAL	601RR.1422
4	2	639RS.04.00 - PEGADA	601RR.1423
5	2	639RS.05.00 - CARRINHO	601RR.1424
6	1	639RS.06.00 - ART. PLATAFORMA	601RR.1425
7	1	639RS.07.00 - BATENTE DIREITO	601RR.1426
8	1	639RS.08.00 - BATENTE ESQUERDO	601RR.1427
9	1	639RS.09.00 - PLATAFORMA	601RR.1428
10	1	639RS.10.00 - REGULAGEM	601RR.1429
11	1	639RS.11.00 - ESTRUTURA CENTRAL	601RR.1430
12	1	639RS.12.00 - TRAVESSA INFERIOR	601RR.1431
13	2	639RS.13.00 - BATENTE	601RR.1432
14	2	639RS.14.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.1433
15	24	ARRUELA FUNILEIRA Ø8,5	507.00.547
16	24	PARAFUSO ALLEN M8 X 70	301.02.94
17	36	ARRUELA LISA M8	303.01.08
18	28	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
19	1	638RS.09.00 - LIGAÇÃO MENOR	601RR.1385
20	1	638RS.10.00 - LIGAÇÃO MAIOR	601RR.1386
21	30	636RS.06.00 - REFORÇO MANCAL	601RR.1356
22	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
23	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
24	4	ROLAMENTO LINEAR	313.00.34
25	8	ANEL ELÁSTICO	304.00.26
26	14	ARRUELA LISA M10	303.01.07
27	4	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
28	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
29	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 120	301.02.23
30	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
31	3	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
32	3	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
33	5	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
34	2	MANOPLA	505.00.26
35	3	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
36	16	PARAFUSO PHILLIPS Ø 12 X 13	301.07.01
37	4	SAPATA	507.00.229
38	6	ARRUELA FUNILEIRA Ø12,5	507.00.549
39	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
40	8	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
41	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
42	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
43	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

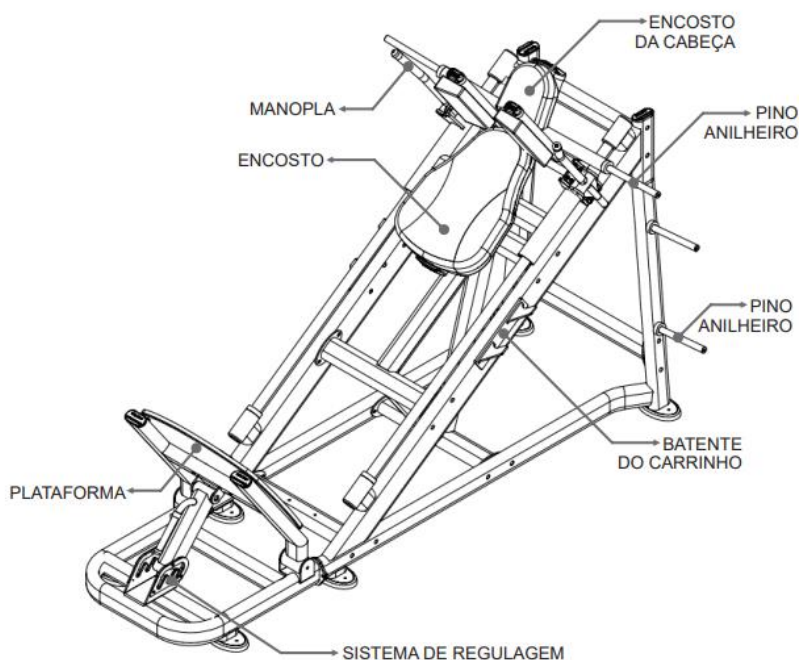
44	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.106
45	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
46	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
47	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.119
48	2	ESTOFADO APOIO	508.00.135
49	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
50	2	8007.02.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0629
51	14	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
52	16	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
53	6	PRESILHA	507.00.73
54	4	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
55	2	BARRA REDONDA	103.00.143
56	6	SAPATA	507.00.239
57	4	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
58	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
59	2	639RS.15.00 - TAPETE	601RR.1434
60	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
61	6	ARRUELA FUNILEIRA Ø10.5	507.00.548
62	3	6010.15.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0449
63	6	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
64	1	612RR.08.00 - PINO TRAVAMENTO	601RR.0315
65	1	TAPETE	507.00.70
66	6	PARAFUSO ALLEN M5 X 10	301.03.46
67	6	PARAFUSO ALLEN M12 X 90	301.02.98
68	12	ARRUELA LISA M12	303.01.10
69	6	PORCA SEXTAVADA M12	302.02.06
70	4	REBITE M6	306.00.01

# 4. VISTA EXPLODIDA

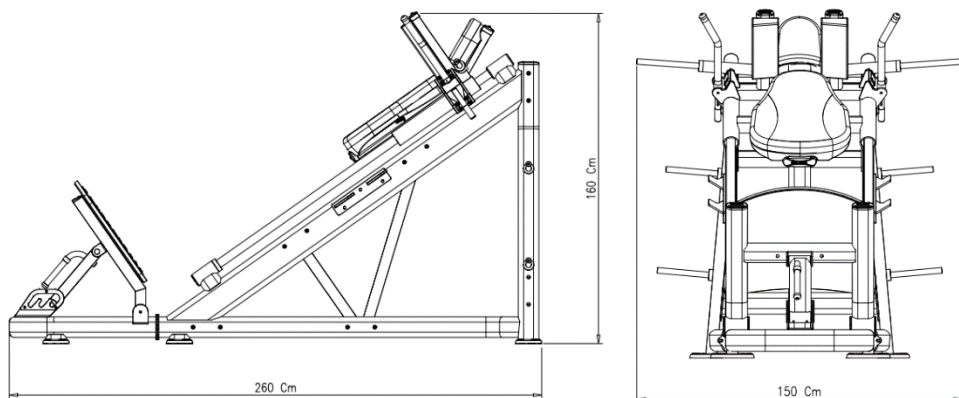


## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha de pesos livres da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiência biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha de pesos livres Total Strength seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. O Hack Squat 35° é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO



## INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

### Sistema de Carga

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

### Sistema de Regulagem

O Hack Squat 35° possui um sistema de regulagem para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.

### Número de Série

Com o número de série da seu Hack Squat 35° é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

### Sapata

O Hack Squat 35° possui sapatas para estabilizá-la ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 HACK SQUAT 35° 639RXS

- Estrutura em aço Oblongo/Redondo 50 x 98.
- Estrutura com tratamento anticorrosão através de banhos de fosfatização e pintura eletrostática a pó em poliéster com dupla camada, com aplicação em estufa a 200°C.
- Apoio dos equipamentos no piso em borracha injetada com estrutura elevada, evitando contato da base com o solo, facilitando a limpeza e impedindo contato com umidade.

### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	639RXS
Dimensão (C x L x H)	260 x 150 x 160 cm
Peso	265 kg
Carga	450 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 35° interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Hack Squat 35° com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza 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.

# MANUTENÇÃO

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

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
<b>Limpeza</b>	Limpar 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 caso encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Hack Squat 35° 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 1.0 – 23/01/24





# PESOS LIVRES