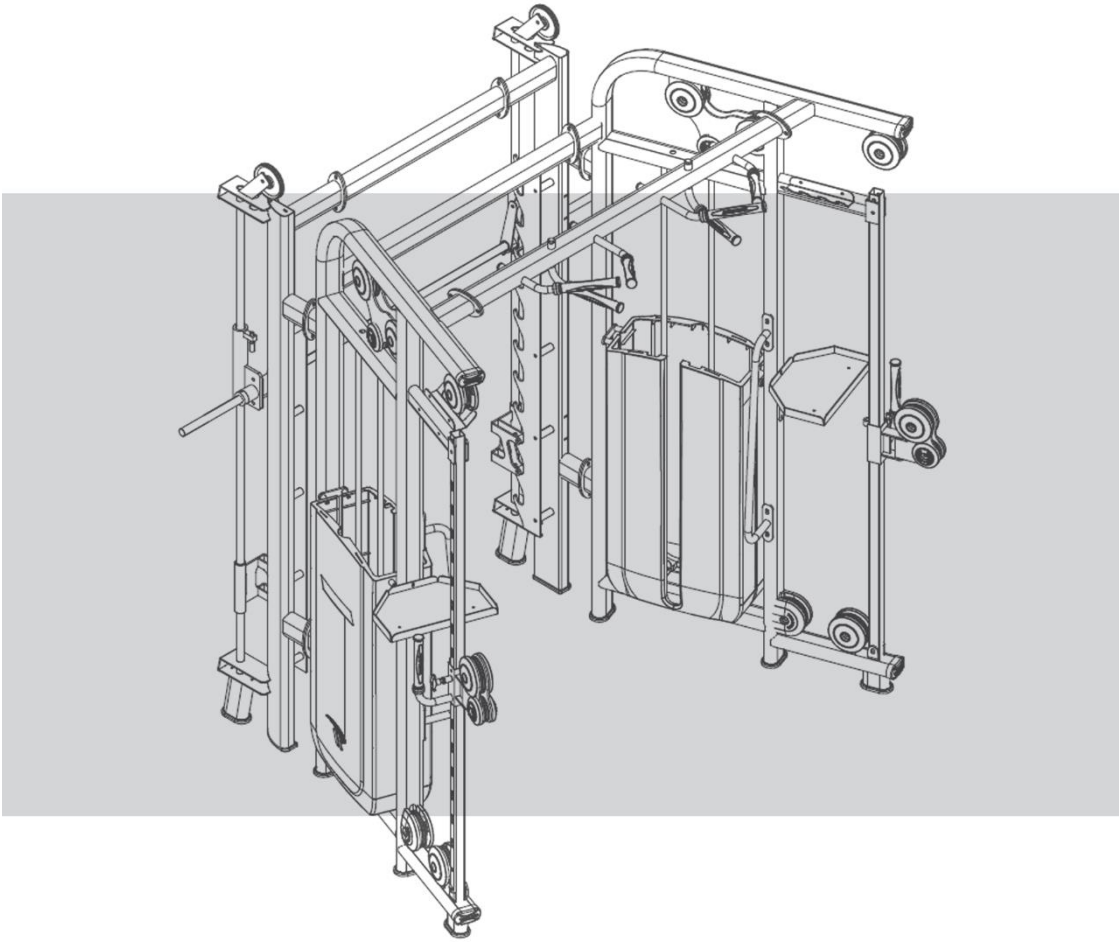
Manual de Instruções

CROSS OVER COM SMITH



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 CROSS OVER COM SMITH 910RRF 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

7.4 CARENAGENS: 15

7.5 BARRA GUIA: 16

7.6 CABO DE AÇO: 16

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 se 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 profissionais habilitados, cabendo ao comprador instrui-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste manual pode causar acidentes ao 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 instrutores.

• 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

• Mantenha tanto o piso no entorno do Crossover com Smith, quanto suas manoplas sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão resultar em 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, evitar acidentes e danos ao usuário.

• Não coloque o equipamento sobre piso polido (liso), pois pode causar a instabilidade do equipamento.

• 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 usurário.

• Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.

• 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, sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.

• Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta. Certifique-se que não há pedras presas ao calçado.

• 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.

• Nunca coloque a mão sobre o equipamento enquanto estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou a terceiros.

• Utilize somente peças e acessórios recomendados pelo fabricante.

• Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.

• Não utilize o equipamento caso seja constatado qualquer tipo de dano em sua estrutura. Risco de acidente.

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

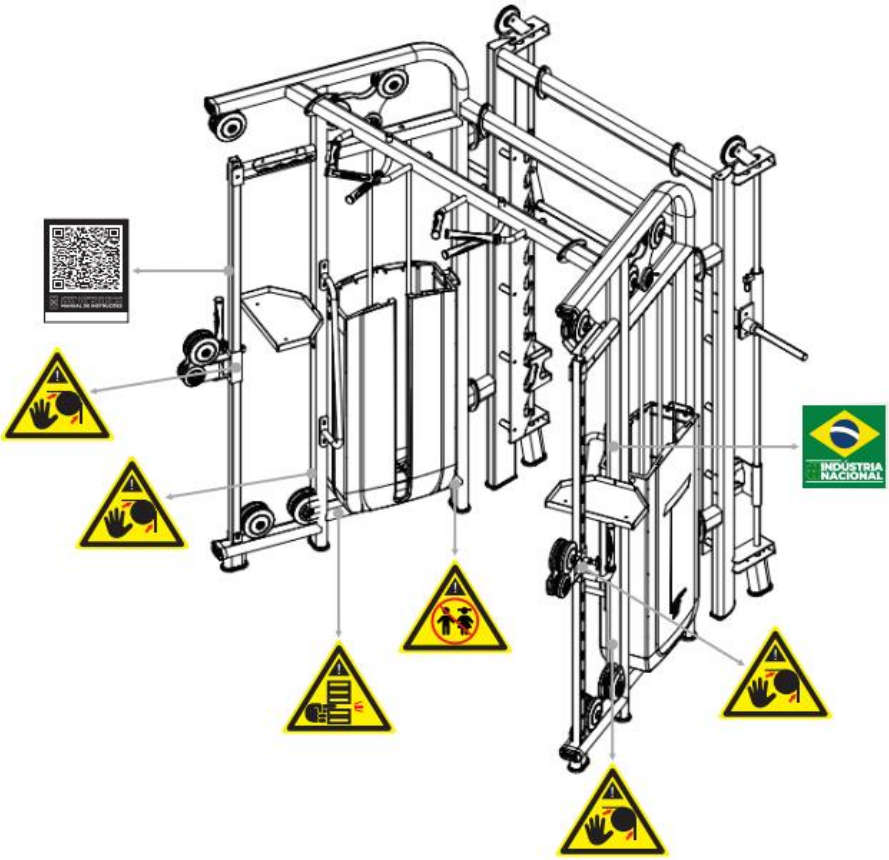
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.

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



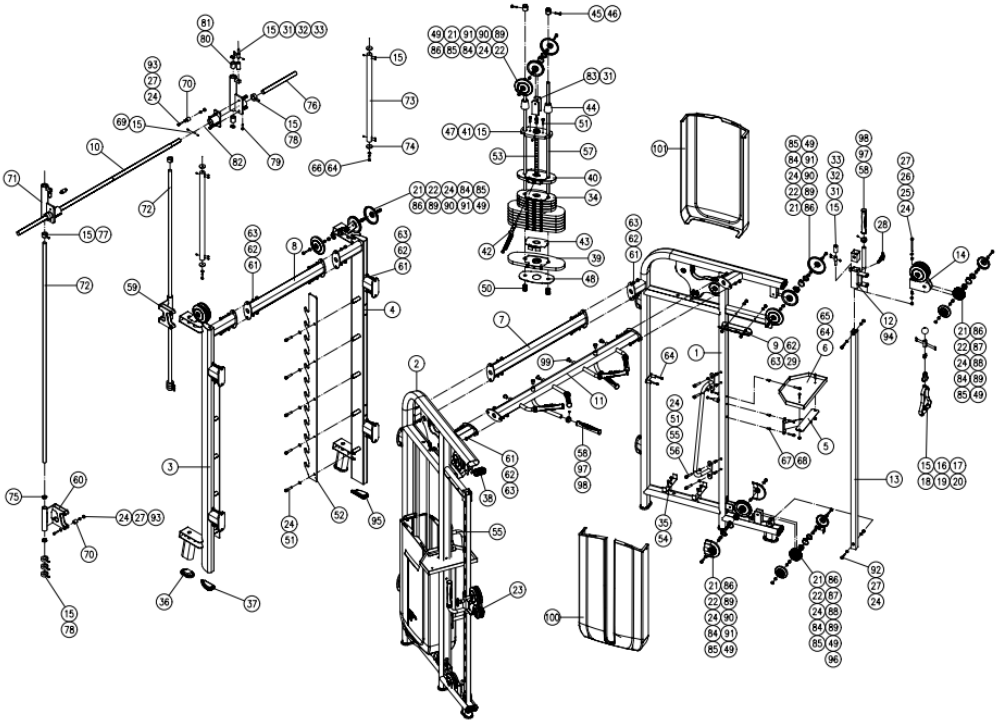
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	910RF.01.00 - COLUNA DIREITA	601RX.0753
2	1	910RF.02.00 - COLUNA ESQUERDA	601RX.0754
3	1	910RX.03.00 - COLUNA FRONTAL DIR.	601RX.0633
4	1	910RX.04.00 - COLUNA FRONTAL ESQ.	601RX.0634
5	2	910RX.05.00 - SUPORTE BANDEJA	601RX.0635
6	2	910RX.07.00 - BANDEJA	601RX.0637
7	1	910RX.08.00 - TRAVESSA SUPERIOR	601RX.0638
8	1	910RX.09.00 - TRAVESSA SUPERIOR	601RX.0639
9	2	910RX.10.00 - CHAPA APOIO	601RX.0640
10	1	910RX.11.00 - BARRA GUIADA	601RX.0630
11	1	910RX.12.00 - LIGAÇÃO SUPERIOR	601RX.0641
12	1	10700.42.00 - TUBO DESLIZANTE	601RX.0710
13	2	8012.04.00 - TUBO REGULADOR	6001.0334
14	2	8001.08.00- SUP. ROLDANAS	6001.0310
15	47	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
16	2	2003.19.00 - PRENSA CABO	6001.0019
17	2	9005.16.00 - PEGADA MENOR	6001.0784
18	2	MOSQUETÃO	316.00.46
19	2	ESFERA	507.00.68
20	2	SAPATILHA	316.00.47
21	25	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
22	23	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
23	1	10800.22.00 - TUBO DESLIZANTE	601RX.0657
24	82	ARRUELA LISA M10	303.01.07
25	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 110	301.01.15
26	4	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
27	10	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
28	2	PINO DE TRAVA	610.00.90
29	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 60	301.01.40
30	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 10	301.04.09
31	4	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
32	4	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
33	4	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
34	8	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
35	8	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
36	8	SAPATA	507.00.227
37	1	SAPATA	507.00.230
38	4	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
39	14	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
40	2	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
41	2	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
42	2	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100

43	24	ACABAMENTO PESO	507.00.224
44	4	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
45	4	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
46	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
47	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
48	2	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
49	20	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
50	4	MOLA	308.00.05
51	22	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
52	2	806RX.10.00 - CHAPA REGULAGEM	601RX.0656
53	2	204RX.14.00 - BARRA LEVANTAMENTO	601RX.0014
54	4	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
55	2	8001.09.00 - PEGADA	6001.0311
56	8	REBITE M10	306.00.02
57	4	813RR.06.00 - TUBO GUIA	601RR.0230
58	8	MANOPLA	507.00.340
59	1	806RX.07.00 - BATENTE DIREITO	601RX.0648
60	1	806RX.08.00 - BATENTE ESQUERDO	601RX.0649
61	26	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
62	32	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
63	38	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
64	14	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
65	4	PORCA SEXTAVADA M6	303.01.01
66	4	ARRUELA LISA M6	303.01.21
67	6	REBITE M8	306.00.04
68	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.80
69	2	9000.07.00 - TRAVA	6001.0498
70	6	9000.09.00 - BUCHA BATENTE	6001.0500
71	1	806RX.12.00 - TUBO DESLIZANTE	601RX.0650
72	2	BARRA REDONDA	103.00.141
73	2	806RX.09.00 - CONTRAPESO	601RX.0643
74	4	806RX.13.00 - ARRUELA	601RX.0652
75	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
76	2	8006.14.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0486
77	2	8006.13.00 - BUCHA DA GUIA	6001.0485
78	8	PRESILHA	507.00.73
79	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
80	4	ROLAMENTO LINEAR	313.00.24
81	4	ANEL ELÁSTICO	304.00.13
82	4	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
83	2	9005.10.00 - SUPORTE POLIA	6001.0792
84	20	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
85	40	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
86	40	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
87	12	ACAB. ROLDANA	507.00.101
88	6	POLIA	316.00.49
89	20	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
90	14	POLIA	316.00.50
91	28	ACABAMENTO POLIA	507.00.102

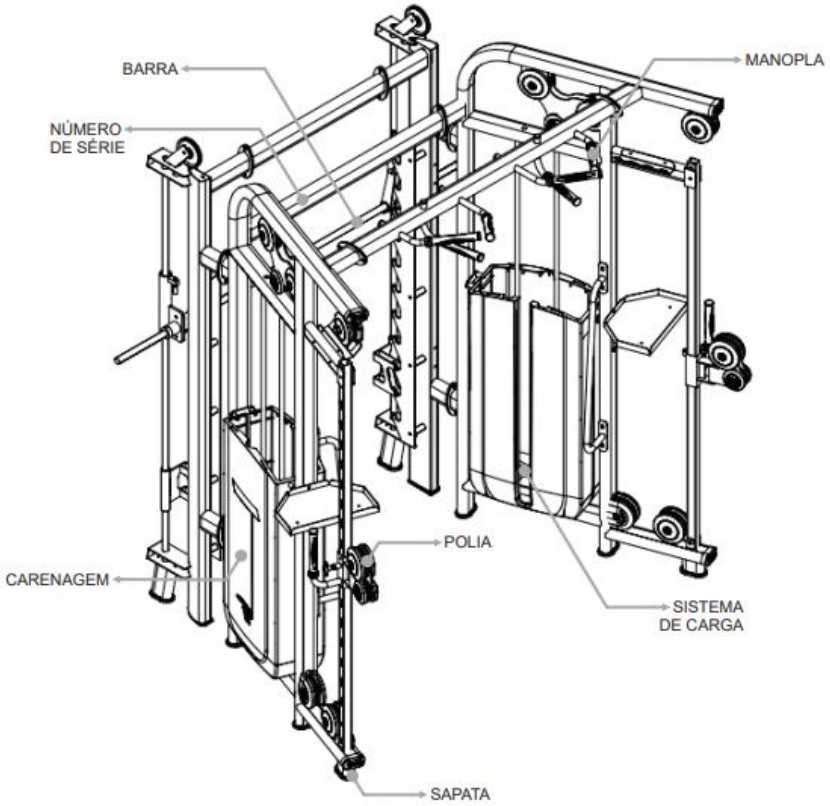
92	4	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 70	301.01.16
93	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
94	2	REDUÇÃO	310.00.09
95	1	SAPATA	507.00.423
96	2	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
97	8	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
98	8	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
99	6	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173
100	2 PARES	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
101	2	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308

4. VISTA EXPLODIDA

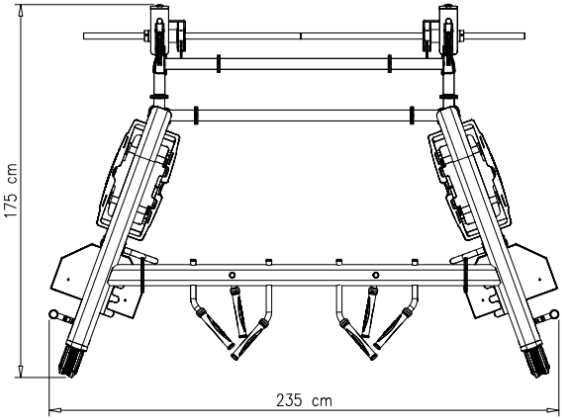


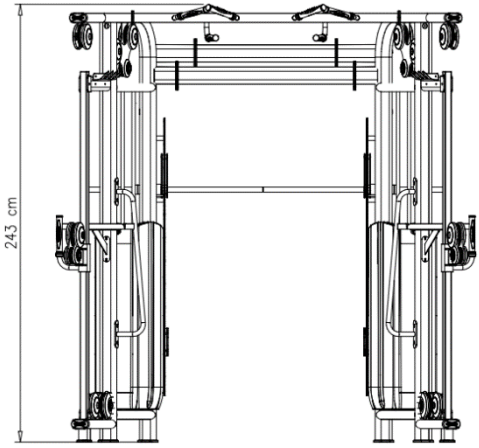
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha RRF 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 RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO





INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sapata	O Crossover com Smith possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
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.
Manoplas	O Crossover com Smith possuí manoplas para maior adaptação ao realizar os movimentos.
Número de Série	Com o número de série do seu Crossover com Smith é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
Sistema de Regulagem	O Crossover com Smith possuí um sistema de regulagem para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 CROSSOVER COM SMITH 910RRF

- 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 200ºc.
- 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.
- Fechamento total da coluna de pesos nas partes frontal e traseira com chapa de aço cortada à laser.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	910RRF
Dimensão (C x L x H)	175 x 235 x 243 cm
Peso	550 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 Crossover com Smith interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Crossover com Smith 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.

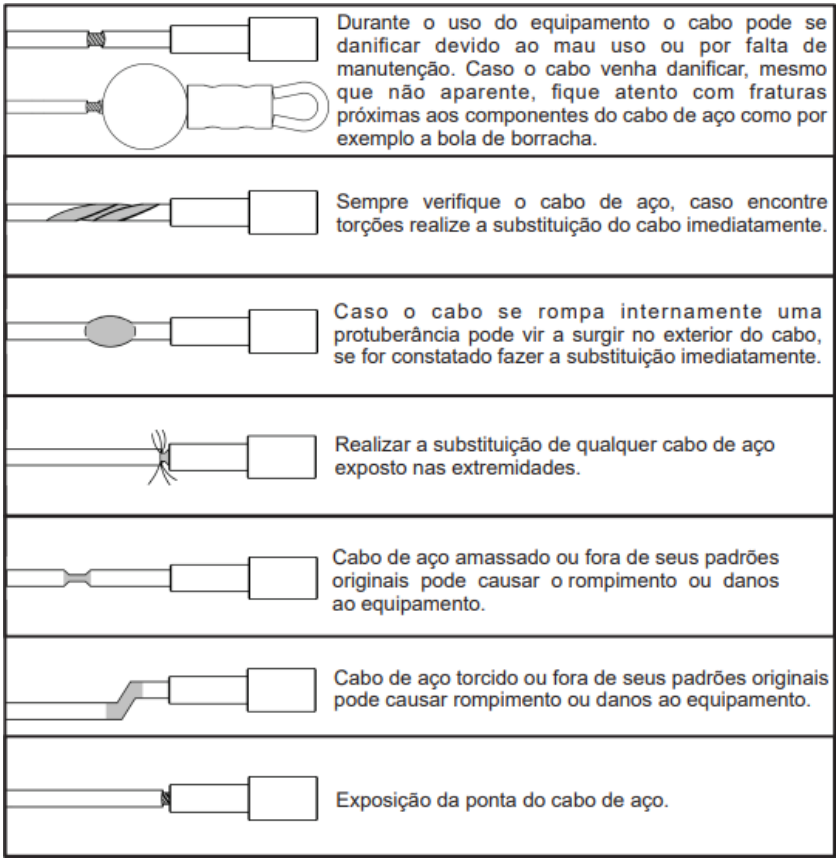
7.3 MANOPLAS: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

7.4 CARENAGENS: Limpe as carenagens com um pano úmido e sabão neutro para conservar o aparelho limpo, nunca utilize produtos ácidos para realizar a limpeza.

MANUTENÇÃO

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 ºC (Singer).

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.



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. Inspecionar 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 Crossover com Smith 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 1.1 – 18/01/24