

ASTRA^ATECH

DESENVOLVIMENTO DE OMBRO MÁQUINA



AST-8003P
GUIA DE INSTALAÇÃO

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Este equipamento de treino só é adequado para organizar treinos, como associações desportivas, instituições de ensino, hotéis, clubes e ginásios. Os profissionais devem supervisionar e guiá-lo.

☒ Antes de montar a máquina e realizar seu treino, leia atentamente este manual. Este manual deve ser bem guardado para que você possa lê-lo a qualquer momento.

Este equipamento de treinamento só pode ser usado em locais supervisionados, e os usuários iniciantes devem ser instruídos por profissionais.

Crianças e pessoas com deficiência não devem aproximar-se ou utilizar este equipamento sem supervisão.

Antes do treino, preste atenção aos avisos de segurança e às instruções de exercício no equipamento. Se você não se sentir bem durante o exercício, pare imediatamente o treinamento e consulte seu médico.

Antes de usar a máquina, leia atentamente este manual e familiarize-se com o processo de operação.

Faça um aquecimento adequado antes de qualquer treino em caso de lesões. O fabricante e o revendedor não assumem nenhuma responsabilidade por quaisquer ferimentos humanos ou danos materiais causados por qualquer doença ou operação inadequada durante o uso.

Se você tomar remédios quando estiver prestes a usar a máquina ou iniciar o treino, consulte seu médico para saber se isso afetará sua frequência cardíaca durante o treino. Se você sofre de doença cardíaca ou tem mais de 35 anos, não pode usar esta máquina a menos que consulte um médico e obtenha sua permissão.

O treinamento incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde.

Verifique e mantenha regularmente o equipamento e garanta a integridade e firmeza de todas as peças no equipamento.

Preste atenção à inspeção e manutenção de peças de desgaste.

Se as peças do equipamento estiverem danificadas ou ocorrer som anormal, pare de usá-lo imediatamente até que seja reparado.

O equipamento deve ser instalado em local estável e nivelado.

Ajuste o equipamento de acordo com as condições pessoais antes, como resistência e posição da almofada.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Este manual deve ser lido atentamente antes de usar a máquina. A máquina só pode ser usada estritamente conforme descrito neste manual. Deve ser conservado durante toda a vida útil da máquina.

O proprietário da máquina deve garantir que todos os utilizadores tomem conhecimento de todos os avisos de utilização.

Mantenha o ar fresco e a boa ventilação durante o uso da máquina. Também deve ser garantido um espaço de atividades adequado.

O peso máximo do usuário é de 150kg (330 libras).

Deve ser utilizado sob a supervisão de um treinador em caso de acidente de segurança ou dano à máquina.

Crianças menores de 14 anos devem evitar usar a máquina em caso de lesões graves ou mesmo incapacidade física, enquanto pacientes cardíacos estão proibidos de usar a máquina.

Se em algum momento durante o exercício você sentir tonturas, náuseas ou qualquer outro desconforto, pare imediatamente e consulte seu médico.

Deve estar localizado de forma estável em um piso plano em caso de escorregões durante o uso. Deve ser mantido espaço suficiente para uma operação segura. Geralmente, deve ser mantida uma distância de 1,2 m entre o usuário e o centro do espaço circundante.

Selecione o peso apropriado e ajuste a posição antes do exercício.

Verifique se todos os parafusos de fixação estão apertados e se os punhos estão bem apertados antes de usar. Caso contrário, é proibido utilizá-lo em caso de acidente.

Ajuste o cabo de aço no comprimento adequado, certifique-se de que esteja conectado de forma sólida e segura e se mova suavemente, sem qualquer torção. A inspeção regular deve ser implementada para evitar qualquer erro. Se houver algum problema, deve ser resolvido por profissionais instantaneamente. Para qualquer falha na placa de peso, haste guia ou qualquer outra peça, entre em contato com um profissional para consertar imediatamente, pois as placas de peso podem cair repentinamente.

Durante o exercício, use traje esportivo e calçados esportivos adequados, sem vestido ou enfeite e com os cabelos presos, em caso de qualquer interferência no treino.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Durante o exercício, use traje esportivo e calçados esportivos adequados, sem vestido ou enfeite e com os cabelos presos, sem caso de qualquer interferência no treino.

5-10 minutos de exercícios de aquecimento devem ser realizados antes de se exercitar na máquina.

Lesões à saúde podem resultar de treinamento incorreto ou excessivo, portanto, treine da maneira correta, selecione a resistência de peso e a duração do exercício adequadas. Consulte um treinador se necessário.

Não toque no cabo de aço ou em qualquer peça móvel durante o exercício para evitar lesões.

Não retorne à posição inicial muito rapidamente em caso de danos nas placas de peso; em vez disso, você deve desacelerar quando ela se aproximar da placa de peso abaixo.

A máquina deve ser utilizada em local seco.

Não realize movimentos além das funções da máquina.

Não é permitido fazer nenhum ajuste na máquina que possa interferir nos exercícios dos usuários.

Por favor, exercite-se na máquina da maneira correta; método incorreto ou exercício além da função da máquina pode trazer danos à sua saúde.

Recomenda-se que a máquina seja utilizada em área supervisionada.

Aviso: A violação das regras de segurança acima resultará em ferimentos pessoais e danos ao equipamento.

Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico e ferimentos a outras pessoas, obedeça aos seguintes regulamentos:

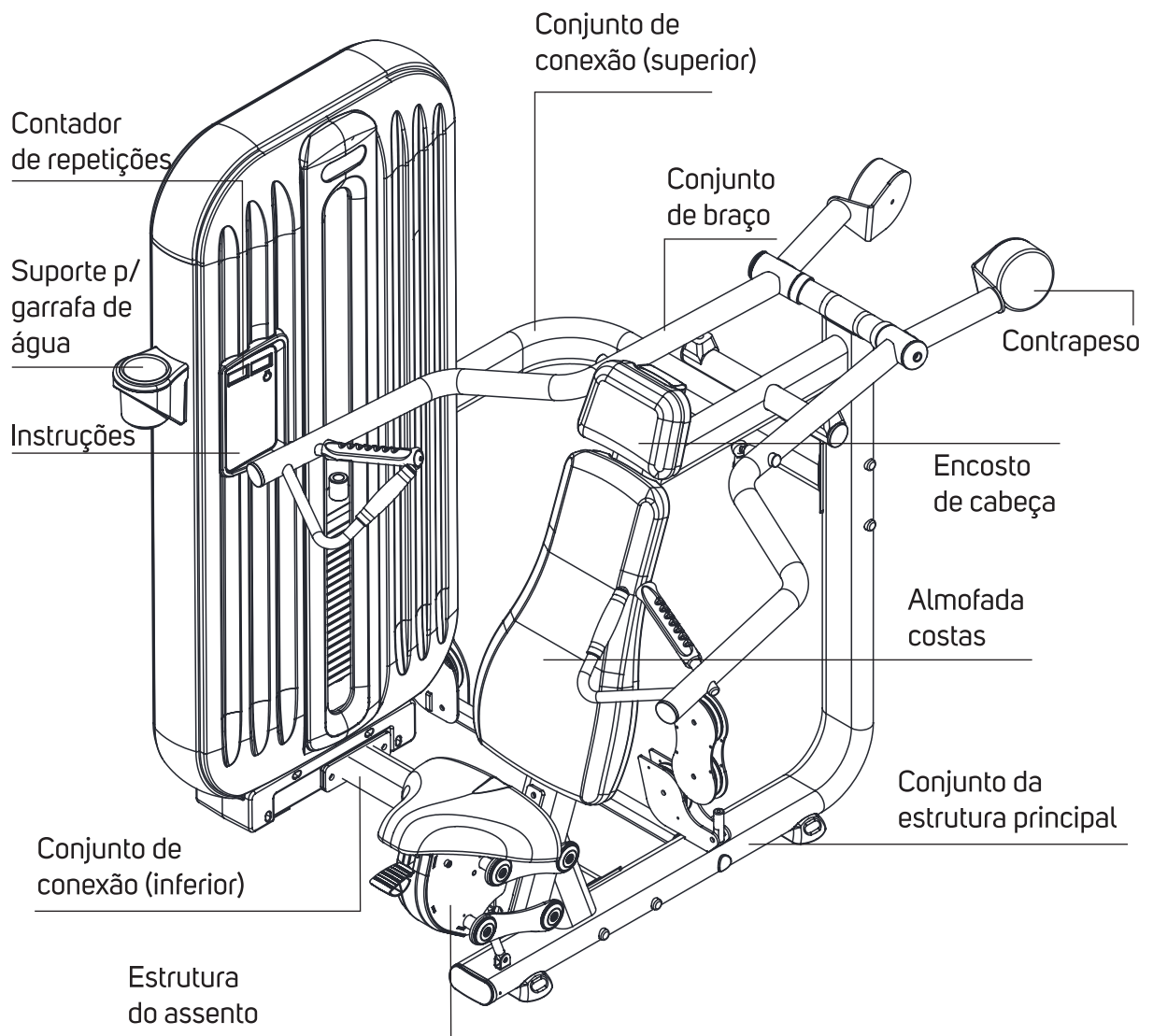
Se sentir dor no peito, náusea, tontura ou taquipnéia durante o treino, pare imediatamente e consulte um profissional.

Não faça nenhum ajuste em nenhum dispositivo que possa interferir nos exercícios do usuário.

Não jogue nem coloque nenhum objeto estranho nas aberturas.

A máquina é para uma pessoa por vez; nunca permita que mais de uma pessoa o use ao mesmo tempo.

EQUIPAMENTO



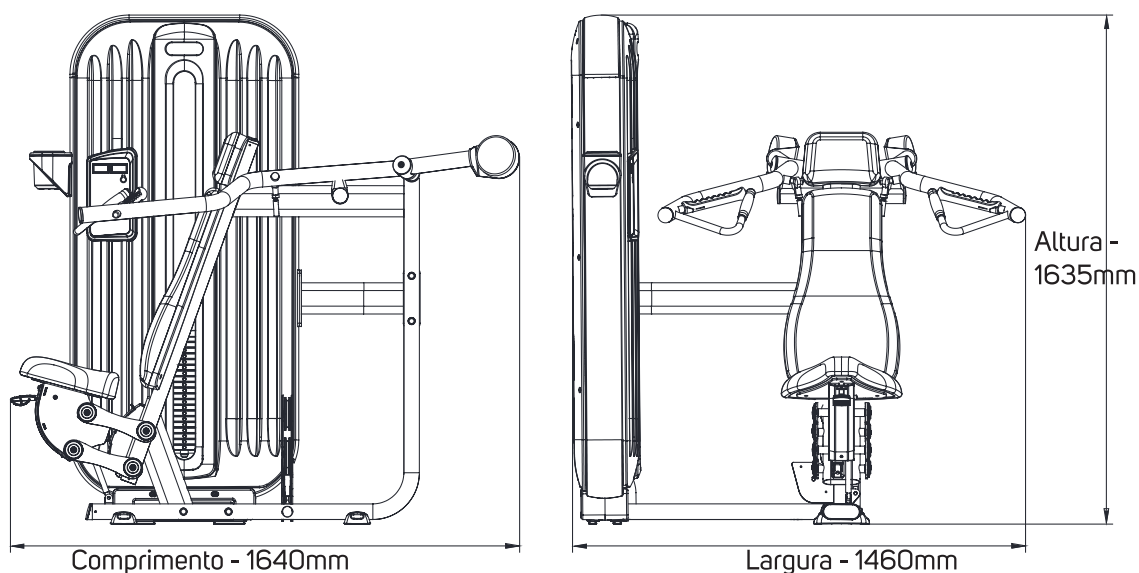
ESPECIFICAÇÕES

Dimensões da unidade: 1640 mm (C) × 1460 mm (L) × 1635 mm (A)

Pilha de peso: 80kg (padrão); 80~130kg (opcional)

Peso unitário: 193 kg (pilha de peso padrão incluída)

Peso do usuário ≤ 150kg



Ferramentas de montagem:

Nº	Nome	Especificação	Quantidade
1	Chave de fenda	Philips	1
2	Chave de boca aberta	17-19	2
3	Chave soquete	19	1
4	Chave Allen	8mm	1
5	Chave Allen	6mm	1
6	Chave Allen	5mm	1
7	Chave Allen	4mm	1
8	Chave Allen	3mm	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Verifique se há espaço adequado ao redor deste equipamento antes de montá-lo. Abra a caixa de embalagem, retire as peças e remova todos os materiais de embalagem. Classifique todas as peças e coloque-as ordenadamente no chão vazio.

Certifique-se de que esteja corretamente montado com todas as peças de acordo com as etapas de montagem.

Requer pelo menos duas pessoas.

I. Montar a estrutura de peso

(1) Desmonte a cobertura traseira. Coloque-o em área segura (sem choques ou arranhões!).

(2) Monte as placas de peso. Insira duas hastes guia nos espaços de montagem correspondentes na parte inferior da estrutura de peso; passe-os pelos amortecedores; passe-os pelas placas de peso sucessivamente.

(3) Monte a placa principal. Agora as placas de peso estão montadas.

(4) Monte os anéis de retenção nas partes superiores das duas hastes guia.

(5) Passe o cabo de aço pela trava do cabo; prenda o cabo de aço com parafusos.

① Aperte os 3 parafusos tanto quanto possível.

② O parafuso deve dar pelo menos 10 voltas em direção à barra seletora.

③ Aperte a porca sextavada.

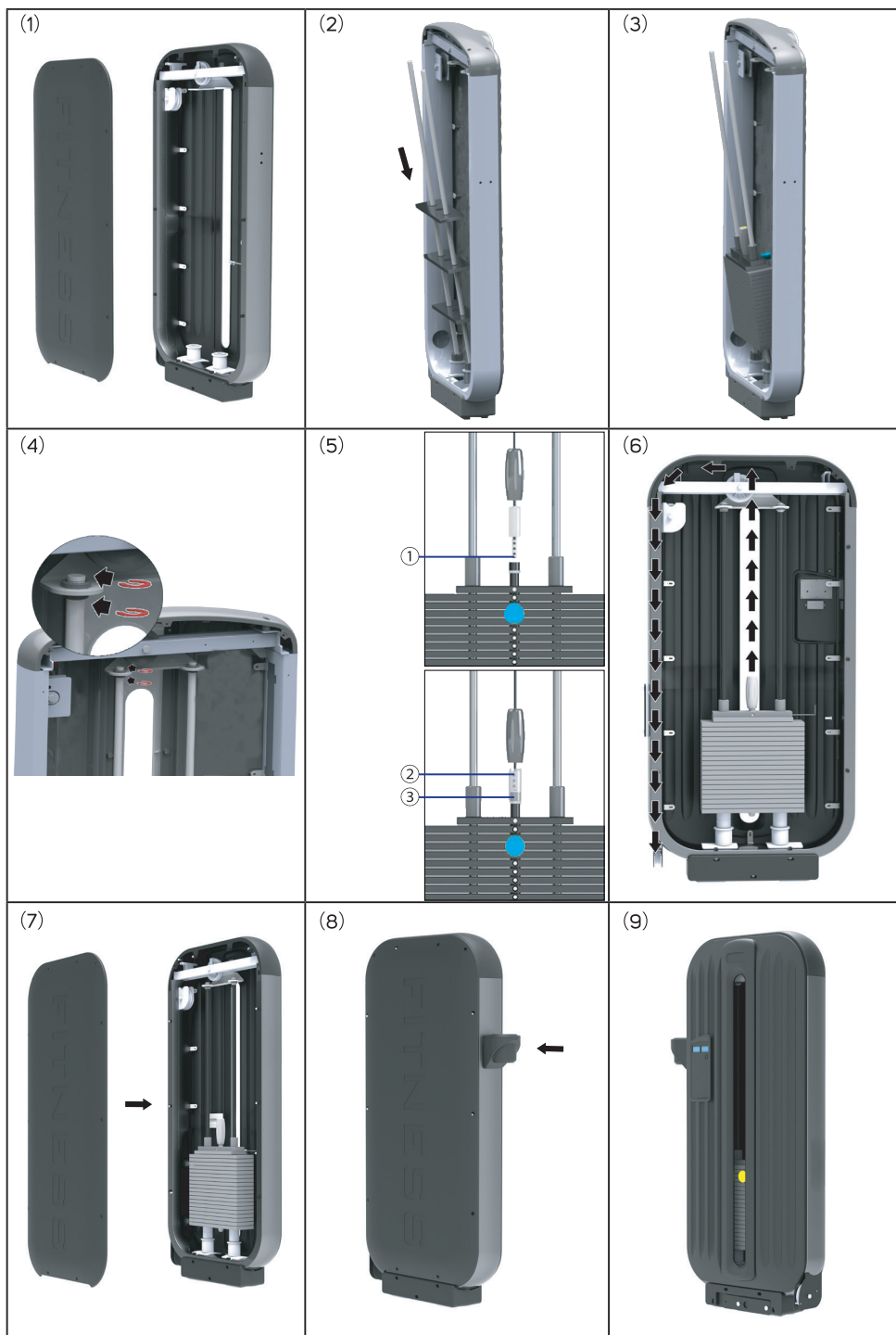
(6) Monte o cabo de aço conforme mostra o diagrama; verifique se as polias se movem suavemente.

(7) Monte a cobertura traseira; fixe-o à estrutura da torre com os parafusos designados.

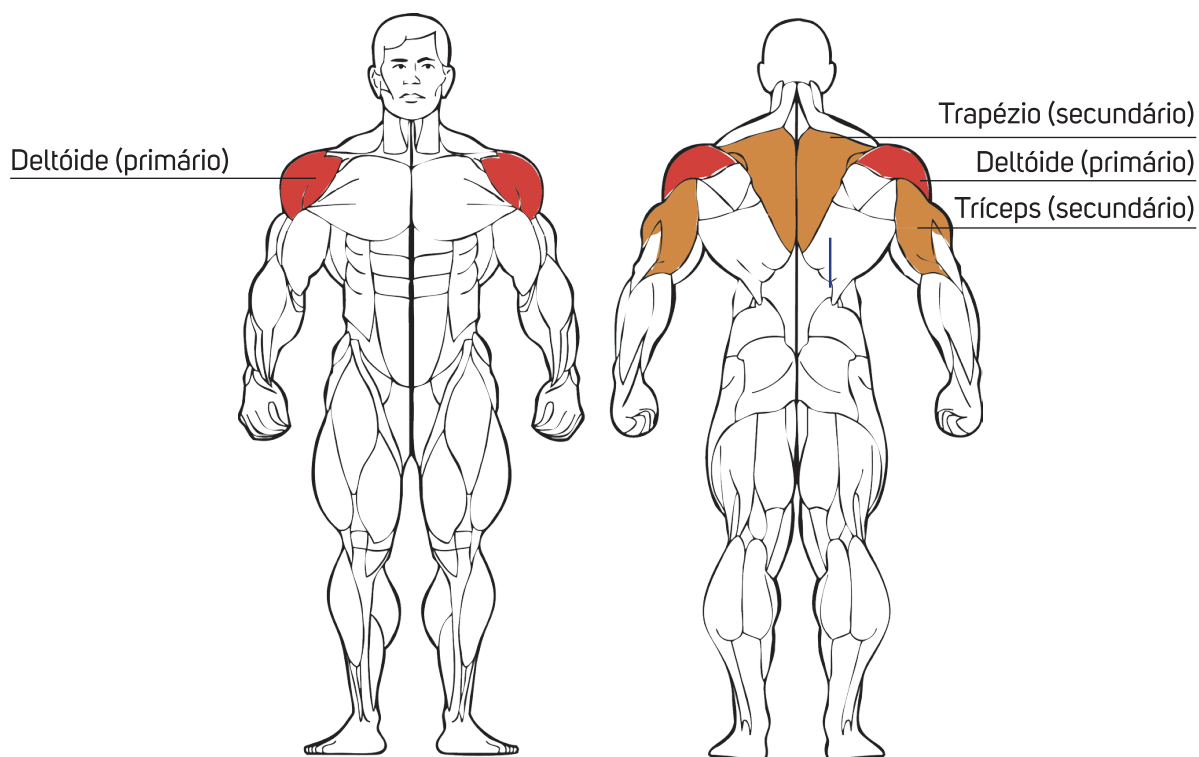
(8) Monte o suporte para garrafa de água; fixe-o à estrutura da torre com os parafusos designados.

(9) Agora a estrutura de peso está montada.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



MÚSCULOS ALVO



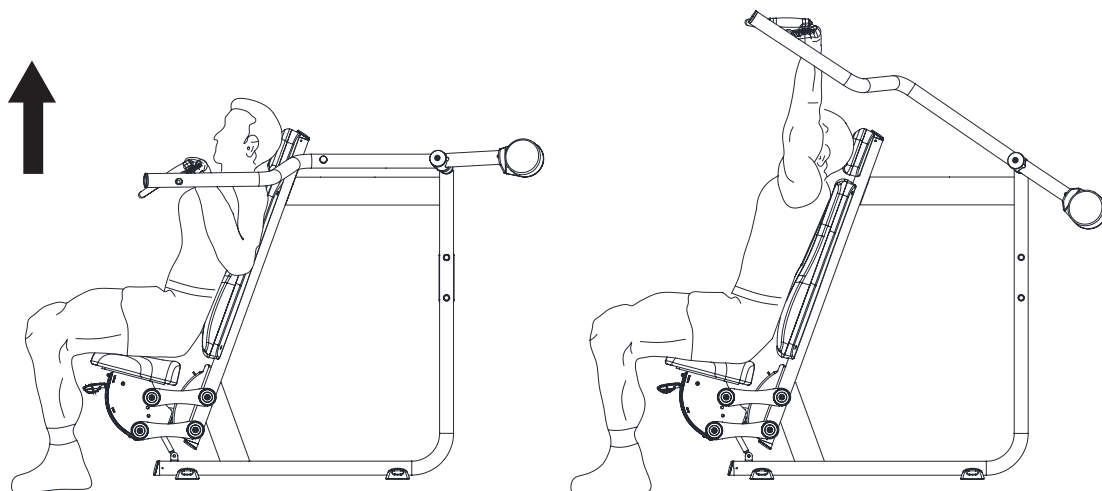
ORIENTAÇÕES DE USO

Selecione uma placa de peso apropriado de acordo com a sua condição pessoal. Ajuste a altura do assento pressionando para baixo a alavanca de ajuste abaixo da almofada do assento, garantindo que as alças estejam acima dos ombros. Sente-se ereto, com as costas apoiadas no encosto e segure as alças com as duas mãos. Consulte um treinador se não tiver certeza.

Movimento de exercício

Segure os punhos com as duas mãos; empurre-os para cima até que ambos os braços estejam totalmente esticados. Em seguida, retorne lentamente à posição inicial, garantindo que as placas de peso móveis não toquem nas estáticas. Repita o movimento. Consulte um treinador se sentir alguma dor ao parar repentinamente.

ORIENTAÇÕES DE USO



AVISOS DE EXERCÍCIOS

Devem ser feitos 5 a 10 minutos de aquecimento antes de fazer exercícios nesta máquina. Registre o tempo durante o exercício livre que visa ativar as articulações em caso de lesão durante o treino.

A inspeção deve ser realizada antes de usar a máquina. Para qualquer problema potencial, entre em contato com o treinador ou com a equipe de manutenção imediatamente. Não o use antes de ter certeza de que pode funcionar corretamente.

Não use a máquina se houver uma placa indicando mau funcionamento.

Inspire quando fizer esforço; expire quando relaxar. Ajuste a respiração de acordo com os movimentos. O próximo treino para o mesmo músculo deve ser realizado após pelo menos 48 horas de descanso.

O peso deve ser selecionado de acordo com a condição pessoal. Não deve ser levantado peso excessivo em caso de lesão muscular. O treinamento deve ser realizado de forma ordenada e gradualmente. É normal sentir leves dores nos músculos durante o primeiro treino.

MANUTENÇÃO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione frequentemente os parafusos em todas as partes; as peças rotativas devem girar suavemente sem produzir nenhum som anormal.

Quando a máquina estiver estática, o cabo de aço deve ser apertado enquanto as placas de peso não devem ser suspensas.

A máquina deve ser mantida limpa, não use solventes de limpeza fortes.

Se alguma peça de carga, por exemplo, cabo de aço, polia, caixa da polia, placa de peso, estiver desgastada ou danificada, ela deverá ser substituída imediatamente; a máquina só pode ser colocada em uso após reparo.

Falha	Razão	Solução	Observações
Instabilidade	A. Piso irregular ou objeto estranho B. Pés de nivelamento não estão ajustados	Remova o objeto estranho, solte os parafusos da estrutura principal, ajuste os pés de nivelamento, aperte os parafusos.	Proprietário
Funcionamento ocioso durante a operação	O cabo de aço está muito solto	Aperte o cabo de aço	Proprietário
Impacto no cabo de aço durante a reinicialização	O cabo de aço está muito apertado; placas de peso estão suspensas	Afrouxe o cabo de aço	Proprietário
As polias não podem girar	O cabo de aço está preso entre a polia e a caixa da polia	Desmontar a polia e remontá-la	Proprietário
Som anormal na parte giratória da polia	A. Polia desgastada ou danificada B. Tampa da polia desgastada ou danificada C. Rolamento desgastado ou danificado D. Cabo de aço desgastado ou danificado	A. Substitua a polia B. Substitua a tampa da polia C. Substitua o rolamento da polia D. Substitua o cabo de aço	Serviço pós-venda
Som anormal em outra peça rotativa	A. Rolamento desgastado ou danificado B. Parafuso solto C. Pino mal encaixado	A. Substitua o rolamento B. Aperte o parafuso C. Obtenha o pin totalmente engajado	A. Serviço pós-venda B. Proprietário C. Proprietário

AVISOS DE EXERCÍCIOS

1. Inspeção Diária

Limpe e inspecione a estrutura da máquina todos os dias; inspecione o cabo de aço e os terminais quanto a abrasão.

Limpe os estofados e a estrutura da máquina com água e sabão neutro, remova sujeira, manchas de óleo e transpiração das superfícies e seque-as. Inspecione a estrutura quanto a rupturas, ferrugem e outros danos. Certifique-se de que os pontos de solda e as peças de fixação estejam corretamente fixados.

As peças de fixação podem se soltar durante o uso; portanto, inspecione todas as porcas, pinos, parafusos e outras peças de fixação, certifique-se de que estejam bem apertados e montados corretamente. A máquina só poderá ser colocada em uso quando nenhum problema for encontrado.

Devem ser realizadas inspeções regulares de cabos de aço, polias, peças de fixação e outros acessórios. O cabo usado com frequência pode ser danificado e quebrado devido à abrasão; danos repentinos ou rupturas podem causar ferimentos graves aos usuários. Portanto, a inspeção diária dos cabos e conexões nos terminais deve ser implementada. Verifique se há dobras ou abrasão, se a bainha e os terminais estão danificados. Atenção especial deve ser dada aos terminais e às partes do cabo que estão em contato com as polias. O cabo danificado deve ser substituído imediatamente.

Características de danos óbvios em cabos de aço (Figura 1)

(1) Um rasgo ou rachadura na bainha do cabo que expõe o cabo; ou a parte da bainha com a qual a polia entra em contato está rachada.

(2) Torção tipo Z ou bainha enrolada.

(3) Dobras que indicam que a parte interna do cabo pode estar danificada.

(4) Necking-A bainha de cabo esticada.

(5) A bainha do cabo fica inflada.

Além disso, as seguintes inspeções devem ser realizadas.

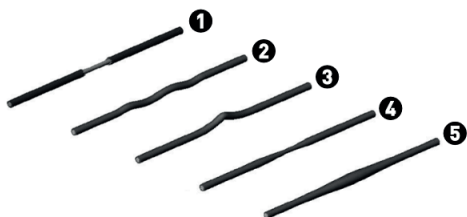
AVISOS DE EXERCÍCIOS

(1) Certifique-se de que o cabo de aço esteja corretamente ajustado e preso com segurança na parte superior das placas de peso. Certifique-se de que o cabo esteja firmemente conectado às polias e que todos os conjuntos estejam bem fixados, que todos os sete fios do cabo passem pela barra seletora e que os parafusos estejam bem apertados.

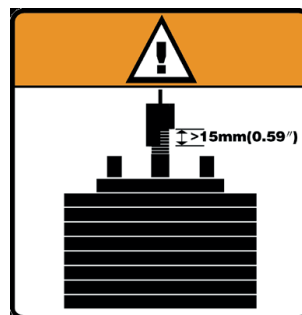
(2) Limpe todos os adesivos de advertência/instrução. (Foto 2)

(3) Após algum tempo de uso, o cabo de aço pode se soltar devido ao estiramento. Isso pode ser resolvido ajustando a porca sextavada na placa principal a tempo; aperte a porca sextavada em caso de folga. Se falhar, corte uma pequena seção do cabo e prenda-o novamente. (Para ajuste e montagem do cabo de aço, consulte INSTRUÇÕES DE MONTAGEM).

(Figura 1)



(Figura 2)



2. Inspeção Semanal

Limpar estofados; limpe e lubrifique a extremidade da haste do cabo e as hastes guia; inspecionar cabos, peças de conexão e tensão do cabo; inspecionar acessórios de cabos, polias, cada placa de peso e pino seletor; inspecionar e lubrificar rolamentos e buchas; inspecionar o sistema de ajuste do assento; teste o pino.

(1) Limpe os estofados com detergente neutro. Nunca use detergente que contenha solvente, etanol, amônia ou petróleo.

(2) Inspeccione a junta heim e certifique-se de que o parafuso de ressalto esteja bem apertado. Se houver ruído dentro da junta heim, lubrifique-a com óleo de silicone conforme mostrado na Figura 3. Limpe-os com um pano para remover o excesso de óleo.

AVISOS DE EXERCÍCIOS

(3) Inspeção as partes expostas das hastes guia; mantenha-os limpos; remover sujeira e mancha de óleo nas hastes com pano macio. (Nota: Você só pode inspecionar, limpar e lubrificar as hastes-guia após desmontar as coberturas.)

(4) Pulverize óleo de silicone nas partes expostas das hastes-guia ou pano e, em seguida, limpe as hastes-guia com um pano. Nunca lubrifique as hastes quando a máquina estiver em uso; as peças que ficam escondidas nas placas de peso só podem ser lubrificadas após a remoção das placas de peso, caso contrário, causará ferimentos graves.

Lembrete: Não use lubrificante à base de petróleo; isso causará rápido acúmulo de sujeira nas placas de peso e poderá fazer com que as placas de peso grudem umas nas outras.

(5) Inspeção e teste cuidadosamente o cabo de aço todas as semanas; inspeção a tensão do cabo.

(6) Inspeção a conexão do cabo nas placas de peso. Certifique-se de que o parafuso dê pelo menos 10 voltas (15 mm) em direção à barra seletora. Inspeção as duas porcas finas em ambas as extremidades da porca e certifique-se de que estejam bem apertadas.

(7) Inspeção o cabo de aço; preste atenção especial às peças que estão em contato com polias. Inspeção os parafusos que passam pelas peças na parte superior e certifique-se de que os parafusos de fixação estejam apertados.

(8) Inspeção o cabo de aço; certifique-se de que todas as conexões estejam firmes e seguras, que a tensão seja apropriada e que o cabo de aço esteja corretamente fixado na parte superior da placa de peso.

(9) Inspeção as polias: verifique se há abrasão, falha, violação ou exclusão. A abrasão da superfície da polia pode causar danos graves ao cabo de aço. Portanto, a polia desgastada ou danificada deve ser substituída imediatamente. Certifique-se de que as polias possam girar de forma flexível durante o uso e não balancem para a esquerda e para a direita com grande amplitude. Grande amplitude indica que o parafuso de fixação ou rolamento está danificado; neste caso, desmonte a polia e inspecione-a. Se algum rolamento estiver danificado, ele deverá ser substituído imediatamente.

AVISOS DE EXERCÍCIOS

(10) Inspeccione as placas de peso e o pino seletor: verifique se há rebarbas ou danos; limpe cada placa de peso e haste guia para remover sujeira e poeira. Certifique-se de que o pino seletor possa ser totalmente inserido em cada placa de peso e retido de forma estável (Figura 4).

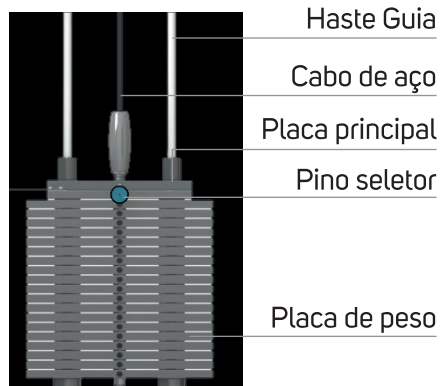
(11) Inspeccione os rolamentos e lubrifique a bucha do eixo: é recomendado que uma pequena quantidade de óleo de silicone seja usada para lubrificar a bucha do eixo que é usada para suportar o eixo. Pulverize o óleo no eixo e gire o eixo várias voltas dentro da bucha do eixo; enquanto isso, verifique se a bucha está excessivamente desgastada ou danificada.

(Figura 3)



Lubrifique-o regularmente

(Figura 4)



3. Inspeção Mensal

(1) Inspeccione a estrutura principal e pressione os braços: lubrifique o pino; operar e lubrificar o espigão do selim e de todas as peças de fixação.

(2) Inspeccione a estrutura principal e os braços da prensa: verifique se há rachaduras, pintura descascada ou ferrugem. Repare ou substitua as peças de acordo com as condições reais.

(3) Verifique se a estrutura principal está rachada. Preste atenção especial às juntas soldadas. Se houver alguma rachadura, suspenda o uso da máquina imediatamente e entre em contato com a equipe de manutenção.

(4) Verifique se há ferrugem ou pintura descascada na moldura; em caso afirmativo, limpe-o suavemente com um pano granulado úmido, lixa seca ou bola de arame de aço (fio fino) e, em seguida, repare as lascas de tinta.

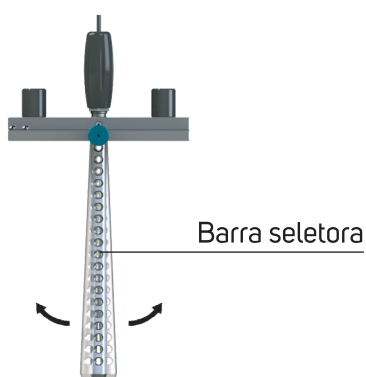
AVISOS DE EXERCÍCIOS

(5) Se o pino seletor não puder ser inserido facilmente na placa de peso, verifique se a barra seletora oscila para a esquerda e para a direita quando está na posição vertical. (Figura 5)

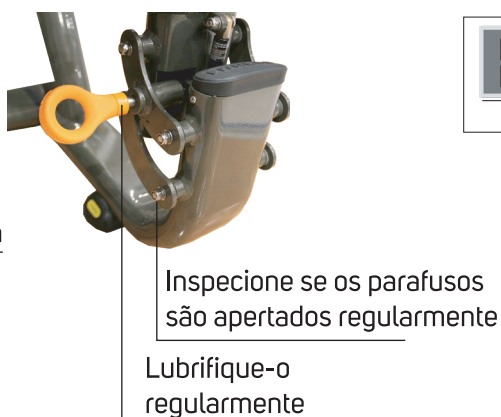
(6) Retire o pino pop; borrife uma pequena quantidade de óleo de silicone sobre ele; limpe-o e remova o excesso de óleo. (Figura 6)

(7) A duração do treino e o número de repetições podem ser verificados convenientemente se o contador de repetições estiver ativado durante o exercício. Se não houver exibição no contador de repetições, as baterias precisarão ser substituídas. Abra o contador de repetições, você verá duas pilhas AAA, substitua-as por novas com as mesmas especificações. Recomenda-se que sejam substituídos mensalmente. (Figura 7)

(Figura 5)



(Figura 6)



(Figura 7)



AVISOS DE EXERCÍCIOS

4. Manutenção Anual

(1) Desmonte as coberturas e realize a manutenção necessária. Recomenda-se desmontar as placas de peso, limpá-las e inspecioná-las minuciosamente. Retire cuidadosamente o cabo de aço e as hastes-guia das placas de peso; limpe e inspecione cada placa de peso; inspecione a bucha da haste guia. Se alguma peça estiver danificada, substitua-a imediatamente. Limpe as hastes guia e a barra seletora; remonte as placas de peso e as coberturas. Recomendamos que o cabo desgastado ou danificado seja substituído durante a manutenção regular; e todos os cabos devem ser substituídos por novos anualmente.

(2) Inspeção e lubrifique o pino.

TERMOS E CONDIÇÕES DE GARANTIA

Garantia: 2 anos

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas.

Durante o prazo de garantia estabelecido, a ASTRATECH assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação. O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a ASTRATECH e o reparo será efetuado sem custo de peças e mão de obra para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), obedecendo aos prazos acima. Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existem pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho. Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia, nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes. A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- Roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e/ou outros desastres naturais;
- Suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- Quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- Ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;

TERMOS E CONDIÇÕES DE GARANTIA

- Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- Utilização do equipamento ao ar livre;
- Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- Utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que julgar necessário;
- Aplicações de forças e pesos demasiados;
- Limpeza com produtos químicos não recomendados, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- Lubrificação incorreta do equipamento; Falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- Manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- Montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- Alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- Remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

A ASTRATECH não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

SAC: (21) 99928-6298

***ASTRA*TECH**