



MANUAL DE INSTRUÇÕES

BARRA MÓVEL



Atenção – Leia estas instruções antes de realizar a instalação ou utilizar o equipamento.

Este manual contém informações importantes que ajudarão você a obter o melhor do equipamento e garantir a instalação, uso e manutenção correta e segura.

APRESENTAÇÃO DO EQUIPAMENTO

A barra móvel, é um equipamento desenvolvido para pessoas adultas maiores de 13 anos de idade, ideal para treinos de fortalecimento muscular.

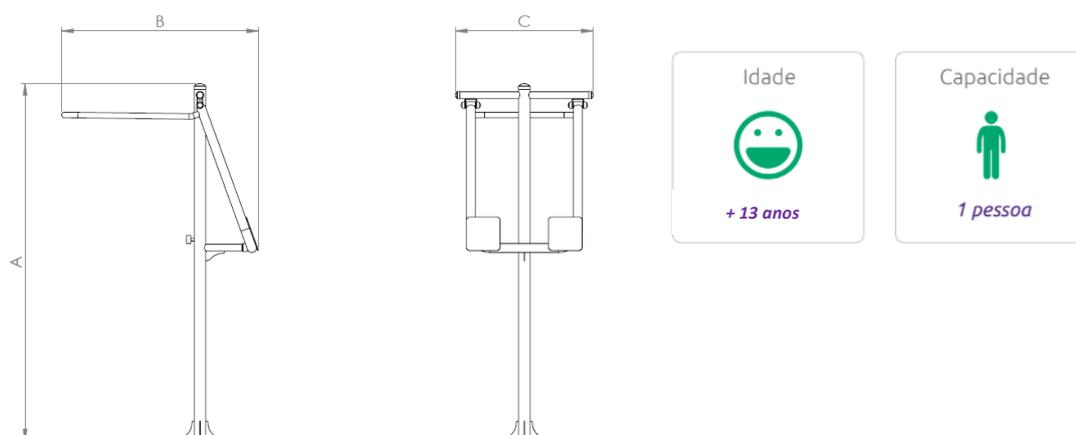
Realiza movimentos de um puxador, fortalecendo os músculos das costas e braço.

Muito utilizado em praças, condomínios e residências particulares ao ar livre, resistente a chuva e sol.

FICHA TÉCNICA DO EQUIPAMENTO

A barra móvel, é fabricado em tubos e chapas de aço carbono de alta resistência, soldado por processo MIG e submetido a uma pintura eletrostática resistente a deterioração climática, disponível em várias cores.

Possui ponteiros para fechamento do tubo a base de polipropileno, componentes (parafuso, porca e arruela) em aço zincado e rolamentos blindados tipo ZZ.



Dimensão	
A	2015mm
B	1100mm
C	775mm
PESO	28,2 Kg

MATERIAIS PARA INSTALAÇÃO

Abaixo se encontra a lista de ferramentas e materiais necessários para a instalação do equipamento.

Os itens citados abaixo **não** são fornecidos pela GINAST, exceto pelos parabolts.

- 1 PÁ DE BICO
- 4 PARABOLT 1/2' X 3'
- 4,5 LATAS DE AREIA GROSSA
- 1 SACO DE CIMENTO CPII DE 50KG
- 4,4 LATAS DE PEDRISCO
- 1,5 LATAS DE ÁGUA
- 630 ml DE ADITIVO DE CONCRETO
- 1 FURADEIRA MARTELETE DE IMPACTO
- 1 BROCA DE WIDIA Ø19mm
- 1 TORQUIMETRO DE ESTALO OU DIGITAL OU CHAVE COMBINADA DE 3/4'
- 1 NÍVEL

NOTA: 1 LATA = 18 LITROS, informação respectiva a quantidade total de areia, pedrisco e água para 1 saco de 50kg de cimento.

Os respectivos itens: Pá de bico, areia, cimento, pedrisco, água e aditivo de concreto só serão utilizados se surgir a necessidade de fazer concreto.

Sempre utilize o equipamento pessoal de proteção para a instalação do equipamento.

- ÓCULOS DE PROTEÇÃO
- LUVA DE MALHA DE NYLON
- PAR DE BOTA DE SEGURANÇA

INSTALAÇÃO DO EQUIPAMENTO

Antes da instalação deve ser feito uma análise do local onde será implantada a área de lazer do equipamento e uma existência de contaminação do terreno. **Devem ser observadas a presença de agentes químicos e material solto, como entulho e objetos perfurantes** etc.

A área de lazer do equipamento deve ser instalada em locais arejados e preferencialmente para receber o sol da manhã e evitar áreas expostas a

corrente de vento, **deve ser previsto o sombreamento das áreas de lazer** do equipamento que recebem maior incidência do sol. Recomenda-se haver uma sinalização recomendando a utilização de medidas de proteção e indicando os horários de maior incidência solar (raios UV).

A área de lazer do equipamento **não pode ser instalada** em subsolos, garagens, e áreas localizadas a **menos de 5km de distância de zonas litorâneas**.

Os equipamentos não podem ser instalados em blocos soltos de concreto e lajes com espessura menor de 10cm ou que comprometam a estrutura da obra.

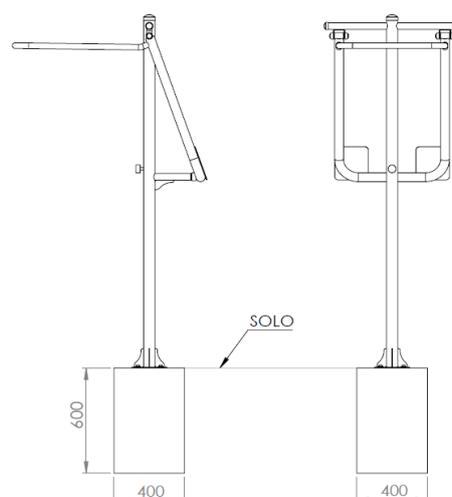
Atenção: A instalação em lajes é recomendada após a validação do engenheiro responsável pela obra.

A instalação pode ser feita apenas por uma, ou duas pessoas adultas, maiores de 18 anos de idade, trajadas com os equipamentos de proteção.

PASSO 01

Com o auxílio dá pá de bico cavar 01 buraco, de aproximadamente 60cm de profundidade por 40cm de diâmetro, se preferir um quadrado de 40x40cm.

Em seguida faça a mistura do concreto, e preencha os buracos com o mesmo, **as bases precisam estar niveladas e com as superfícies lisas** para receber o equipamento, verifique a quantidade correta com o engenheiro responsável pela obra ou responsável pela instalação.

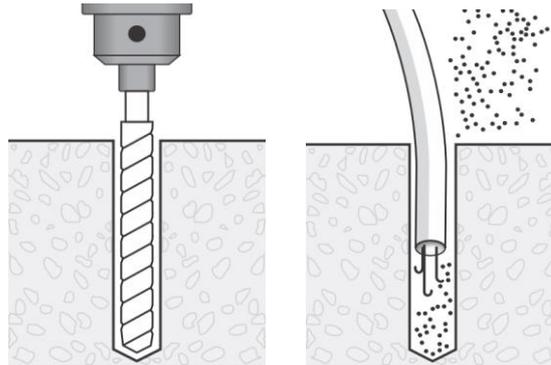


(Imagem: dimensão em milímetros)

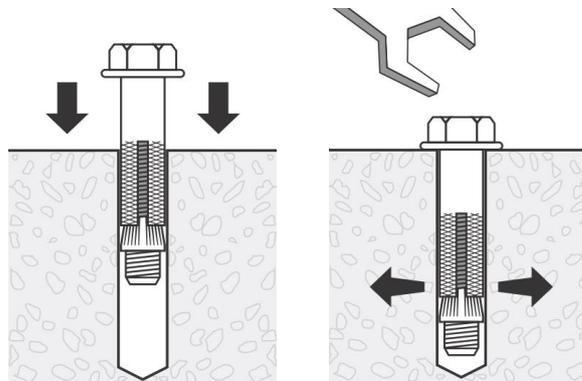
PASSO 02

Após o concreto estar totalmente seco, posicione o equipamento centralizando entre as bases de concreto, com o auxílio dos furos na base de metal, **faça marcações**.

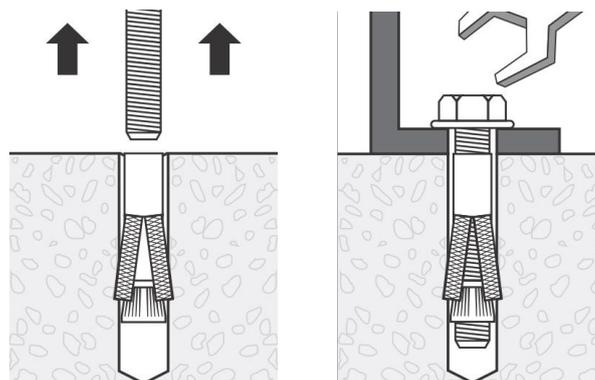
Remova o equipamento da base de concreto, e com o auxílio da furadeira martele e a broca de widia de Ø19mm, **faça 04 furos com 8cm de profundidade e limpe o furo**.



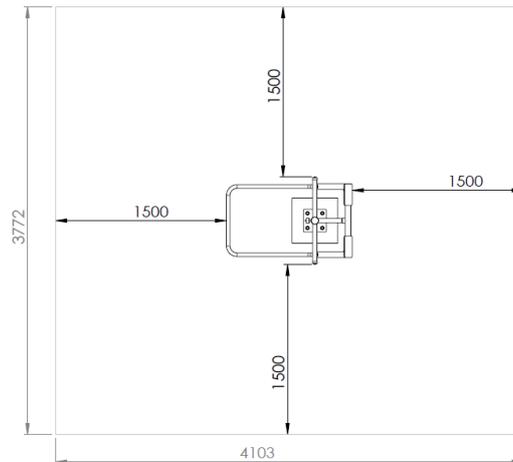
Encaixe o parabolt montado nos furos, com auxílio da chave combinada **de aperto no parafuso**, fazendo com que a jaqueta do parabolt expanda, torque 15,6 kgf.m



Após o aperto, **remova o parafuso**, posicione novamente o equipamento nos furos, e **parafuse novamente**, prendendo o equipamento no concreto.



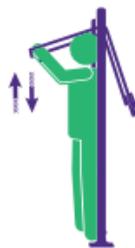
O equipamento precisa de uma área de 1,5 metros em volta do mesmo para o uso e segurança ou para a instalação de outros equipamentos ao redor.



(Imagem: Dimensão em milímetros)

USO DO EQUIPAMENTO

Ao utilizar o equipamento, se posicione com as costas virada para o lado da base (conforme a imagem abaixo), em seguida segure com as duas mãos os pega mão, e puxe a barra para baixo, fazendo movimentos para e para baixo.



Faça movimentos repetidos sendo eles lentos com pausas de 10 em 10 movimentos.

Ao iniciar as atividades nos equipamentos, remover capacetes, cordões ou acessórios em volta do pescoço.

Não utilizar o equipamento quando a superfície do material estiver quente por conta do sol do meio dia; ou o próprio estiver danificado ou com peças faltando.

Utilize o equipamento de forma correta demonstrada acima, não escale ou suba no equipamento de forma incorreta, não prenda tiras ou pesos adicionais, isso pode gerar lesões ou danificar o equipamento.

ATENÇÃO: não coloque a mão e dedos em articulações dos pontos rotativos, ao descer do equipamento, não pule ou desça do equipamento com ele em movimento, as pessoas que não estiverem fazendo o

exercício mantenha uma distância segura enquanto o equipamento estiver em uso.

Ao sentir dores em qualquer parte do corpo, pare imediatamente o exercício e procure um médico, se existir alguma limitação pessoal procure um médico antes de iniciar as atividades.

INSPEÇÃO DO EQUIPAMENTO

Inspeção semanal, comprovar de forma visual o estado geral do equipamento, assegurando que não existam rupturas ou imperfeições.

Inspeção mensal, comprovar que as articulações tenham um movimento uniforme, assegurando a estabilidade estrutural e verificar o estado de todos os parafusos, porcas e suas proteções, realizar aperto se necessário.

Inspeção anual, verificar a ausência de corrosão nas partes metálicas e rupturas nas bases de concreto.

TERMO DE GARANTIA

Este produto de marca GINAST possui **garantia de 24 (vinte e quatro) meses**, a partir da data de emissão de compra na Nota Fiscal. Está garantido contra defeitos de fabricação e montagem, desde que usado em condições normais, de acordo com manual de instruções.

PERDA DO VALOR DE GARANTIA

- Desgaste e deterioração ocorrido por **exposição a maresia**.
- Mau uso, esforços indevidos, peso excessivo, uso diferente do proposto no manual de instrução e **vandalismo**.
- Violação ou alteração de suas características originais.
- Problemas de instalação e fixação realizado em desacordo com o manual de instrução.
- Problemas relacionados a condições inadequadas do local onde o produto foi instalado, tais como piso desnivelados, presença de umidade excessiva, concreto pouco resistente, etc.

Cliente: _____ Fone: (____) _____

Endereço: _____

Cidade: _____ UF: _____

Local da compra: _____ NºN.F.: _____



ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

(19) 3113-5400

atendimento@ginast.com.br

Nova Odessa/SP – Brasil – CEP 13.385-736



Qualidade
certificada

Todo nosso processo de
produção tem um único
objetivo: seu bem-estar.



Maior garantia
do mercado

A qualidade que vai além:
2 anos juntos a você.

A Ginast reserva-se no direito de paralisar a fabricação do equipamento, a qualquer tempo e sem prévio aviso, modificar suas especificações e introduzir melhorias, sem incorrer na obrigação de efetuar tais aperfeiçoamentos em produtos anteriormente fabricados.