

MANUAL DE INSTRUÇÕES POWER RACK WALL ESTENDIDO



 Ginast

**ATENÇÃO**

Leia estas instruções antes de realizar a montagem, instalação ou utilizar o equipamento.

1. APRESENTAÇÃO

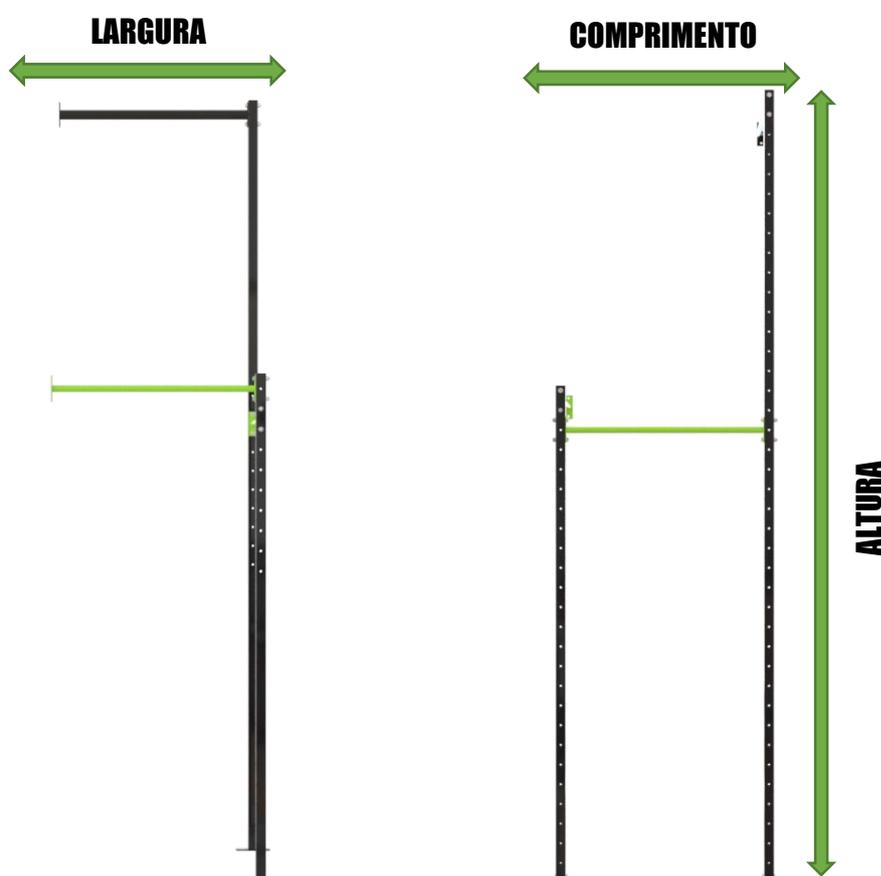
O Power rack wall estendido, é um equipamento permanentemente instalado em paredes para treinos indoor, capaz de suportar pessoas adultas ou adolescentes maiores de 13 anos, desenvolvido para treinos de ginástica, musculação, calistenia e cross training, podendo ser adquirido em várias cores.

O equipamento pode ser adquirido com o suporte de segurança, barra paralela, alvo para wall ball e ganchos capaz de suportar uma barra olímpica (masculina ou feminina) de até 250kg.

O equipamento é fabricado em tubos quadrados de 50mm e redondos de 32mm com espessura de 2mm e chapas de 4,75mm de aço carbono de alta resistência, as peças são soldadas por processo MIG.

Possui parafusos, porca e arruelas em aço zincado e uma pintura eletrostática resistente a corrosão.

Possui 4000mm de altura, 1050mm de largura e 1100mm de comprimento, pesando 27kg.



2. TRANSPORTE

Todos os equipamentos e partes fornecidas pela GINAST são envolvidas em uma manta fortemente fixada para que não haja risco e imperfeições na pintura.

O transporte do equipamento para a área de treinamento deve ser feito por pessoas maiores de 18 anos de idade, trajada com os equipamentos de segurança: sapatos, luvas e óculos de proteção.

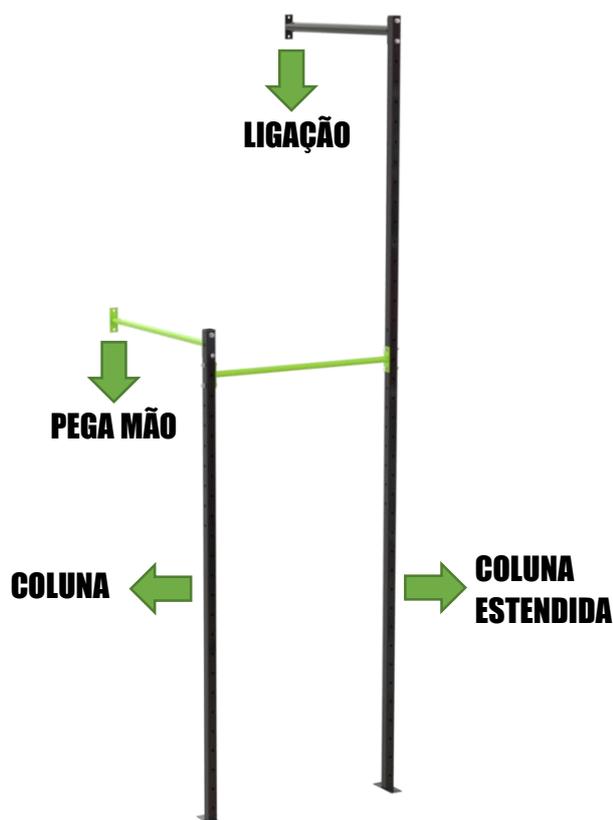


Ao descer ou descarregar os equipamentos no local indicado, os mesmos não devem ser jogados de qualquer forma, isso pode danificar a estrutura e pintura do equipamento, impossibilitando o seu uso no decorrer de sua vida útil.

3. MONTAGEM

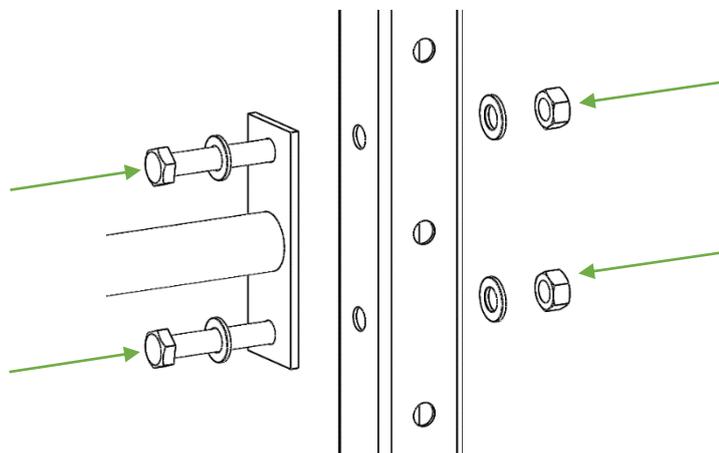
O primeiro passo para a montagem do equipamento é a separação das peças e componentes de fixação; composto por:

- (1x) Coluna
- (1x) Coluna estendida
- (2x) Pega mão
- (1x) Ligação
- (8x) Parafuso M12
- (8x) Porca M12
- (16x) Arruela M12



Para a montagem do equipamento serão necessárias 02 chaves de boca sextavada tamanho 19 para o aperto das porcas e parafusos.

Segundo passo, faça a fixação dos componentes (parafuso, porca e arruela) com o auxílio das chaves de boca sextavada, unindo a coluna e o pega mão, conforme figura abaixo.

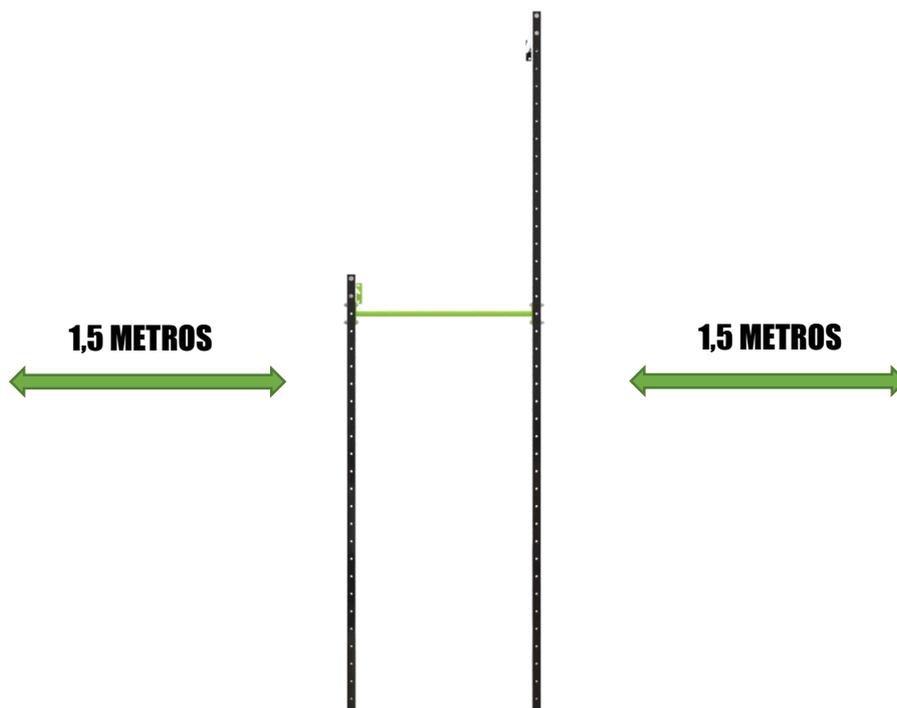


Repetir o procedimento demonstrado acima para a fixação de todas as partes do equipamento.

4. INSTALAÇÃO

Ao instalar o equipamento verificar um espaço de livre acesso, é necessário no mínimo uma distância de 1,5 metros de distância das paredes laterais em relação ao mesmo, para facilitar o acesso das vias ao redor do equipamento.

A parede que será utilizada para a instalação precisa ter no mínimo uma altura de 5 metros para poder realizar os movimentos de forma segura.



O equipamento não pode ser instalado em espaço livre ao ar livre, podendo chover e corroer as partes metálicas, prejudicando a vida útil do equipamento.

Para realizar a instalação será necessário:

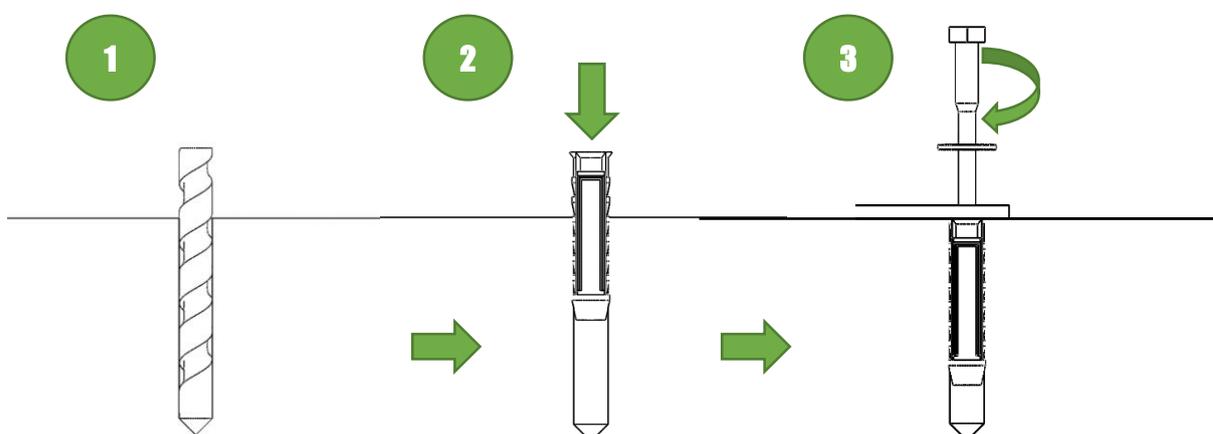
- (1x) Furadeira de impacto
- (1x) Broca de widea 12mm
- (1x) Chave sextavada tamanho 13mm
- (8x) Buchas 12
- (8x) Arruelas M10
- (8x) Parafusos cabeça sextavada M8

A furadeira, broca e chave de aperto não são fornecidos pela GINAST.

O primeiro passo é realizar as marcações das furações no chão e na parede, em seguida remova o equipamento.

Segundo passo, com auxílio da furadeira de impacto e a broca de widea de 12mm realize as furações de no mínimo 8cm de profundidade, após a furação realize o encaixe da bucha.

Terceiro e último passo, posicione novamente o equipamento nas furações e monte o parafuso com arruela, com a chave de boca sextavada, de aperto para fixar a estrutura na parede.



5. UTILIZAÇÃO

Ao finalizar a montagem e a instalação, o equipamento está pronto para ser utilizado, podendo realizar movimentos de puxadas, fortalecendo braço, peito, costa e abdômen, e na coluna maior de 4 metros pode instalar uma corda para a prática de escada, o equipamento possibilita a disponibilidade de montagem dos componentes da linha GINAST com o alvo para prática do wall ball, barra paralela, os ganchos para apoio da barra olímpica e o suporte de proteção para as barras.

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

O equipamento **não pode ser instalado** em áreas localizadas a **menos de 5km de distância de zonas litorâneas**.

As pessoas que não estiverem fazendo o exercício mantenham 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.

6. INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO

Inspeção semanal, comprovar de forma visual o estado geral do equipamento, assegurando a estabilidade estrutural e verificar o estado de todos os parafusos e porcas, realizar aperto se necessário.

7. DESCARTE

Os equipamentos em geral são compostos por sua grande parte de tubos e chapas de aço carbono, no fim de sua vida útil, o equipamento pode ser desmontado e descartado em partes para os centros de reciclagem que colem metais.

8. 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, desde que usados 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 montagem e instalação 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.: _____

Conheça outros equipamentos e
saiba mais sobre linhas de Produtos
Ginast, acessando nosso site

www.ginast.com.br



**ATENDIMENTO AO
CONSUMIDOR**

(19) 3113-5400

atendimento@ginast.com.br

Nova Odessa/SP - Brasil • CEP 13460-000

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.