

# Ladder Barrel

*Cross Pilates*

**COD.: PA00423A**



**Instruções de Operação e Instalação**

**Manual do Usuário**

**Versão 1.0 19/06/2015**

**Código: 299-DMU-001**



Este Manual do Usuário contém informações essenciais para a utilização do seu equipamento. Leia-o atentamente antes de iniciar a sua instalação e operação. Siga todas as instruções contidas nele para sua segurança. Preserve e mantenha-o para consultas futuras.

● <b>INTRODUÇÃO</b>	01-02	● <b>PRODUTOS &amp; ACESSÓRIOS</b>	15-16
● DESCRIÇÃO DO PRODUTO	01-02	● ACESSÓRIOS E PEÇAS DE REPOSIÇÃO	15
● <b>CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS</b>	03-05	● PRODUTOS E ACESSÓRIOS OPCIONAIS	16
● CARACTERÍSTICAS GERAIS	03	● <b>MANUTENÇÃO</b>	17-25
➔ CONDIÇÕES AMBIENTAIS	03	● CUIDADOS COM EQUIPAMENTO	17
➔ CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO	03	➔ MANUTENÇÃO DIÁRIA	17
● LISTA DE COMPONENTES	04	➔ MANUTENÇÃO PERIÓDICA	18
● KIT CLIENTE	04	➔ MANUTENÇÃO CORRETIVA/SERVIÇOS	18
● DEFINIÇÕES E SÍMBOLOS	05	➔ MEIO AMBIENTE	18
➔ SIMBOLOGIA NO EQUIPAMENTO	05	➔ VISTA EXPLODIDA DO LADDER BARREL CROSS PILATES	19-25
➔ SIMBOLOGIA NA EMBALAGEM	05	● <b>TERMO DE GARANTIA</b>	26-27
● <b>PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA</b>	06-08	● TERMO DE GARANTIA	26
● CONDIÇÕES DE OPERAÇÃO	06	● CERTIFICADO DE GARANTIA	27
● PÚBLICO DESTINADO A OPERAR ESTE EQUIPAMENTO	06	● ATENDIMENTO AO CLIENTE	27
● TIPO DE AMBIENTE DESTINADO AO EQUIPAMENTO	06	● <b>CHECK LIST</b>	28
● TIPO DE USUÁRIO	06	● CHECK LIST DE INSPEÇÃO FINAL DO KIT CLIENTE	28
● CUIDADOS	06		
● AVISOS	07		
● INFORMAÇÕES GERAIS	07		
● INDICAÇÕES	08		
● CONTRAINDICAÇÕES	08		
● ADVERTÊNCIAS/PRECAUÇÕES	08		
● EFEITOS ADVERSOS	08		
● <b>INSTALAÇÃO</b>	09-12		
● NOMENCLATURA	09		
➔ DEMONSTRAÇÃO COMPLETA	09		
● INSTRUÇÕES DE MONTAGEM	10-12		
➔ FERRAMENTAS	10		
➔ VOLUMES	10		
➔ PESSOAS	10		
➔ CUIDADOS	10		
➔ TEMPO DE MONTAGEM	10		
➔ MONTAGEM	11-12		
● <b>OPERAÇÃO</b>	13-14		
● ANTES DO PRIMEIRO USO	13		
➔ CUIDADOS	13		
● PRINCÍPIO DE FUNCIONAMENTO / MECANISMO DE OPERAÇÃO	13		
● CONDIÇÕES DE OPERAÇÃO	13		
● REGULAGENS E RECOMENDAÇÕES DE USO	14		

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Você acaba de adquirir o *LADDER BARREL CROSS PILATES*, um equipamento de alto desempenho projetado para que você possa aproveitar ao máximo a prática do Método Pilates e Método Cross Pilates.

O Método Pilates é um método utilizado em tratamentos fisioterápicos para reabilitação e condicionamento físico onde o profissional devidamente habilitado emprega exercícios sequenciais praticados em aparelhos ou no chão e visa melhorar problemas relacionados a lesões e traumas em articulações e coluna vertebral, proporcionando equilíbrio e força sem a hipertrofia muscular.

O Pilates é indicado para reabilitação física, melhora na coordenação motora, condicionamento físico geral e bem-estar. Ele promove a harmonia, flexibilidade e equilíbrio muscular.

Enquanto muitas formas de exercício podem provocar lesões musculares, o Pilates tem por base o aumento da flexibilidade e o fortalecimento dos músculos do corpo sem causar nenhum tipo de lesão, porém os movimentos devem ser controlados conscientemente, sempre com auxílio de um profissional, para que assim não haja lesões, proporcionando uma melhor postura, controle muscular e respiratório a fim de fortalecer e alongar.

O trabalho com as articulações, com a parte óssea e o fato de proporcionar o aumento da flexibilidade do corpo diminui riscos de males da coluna, do nervo ciático, de tensão no pescoço. O Método Pilates permite que os músculos fiquem mais fortes, sem o impacto provocado por outros tipos de exercícios.

O Método Cross Pilates foi pensado e desenvolvido para promover muito além do condicionamento físico, mas também o aumento expressivo da força do praticante, do equilíbrio e da resistência. A finalidade do método é permitir a execução de movimentos específicos adaptados às necessidades individuais da pessoa que o pratica, de modo dinâmico e efetivo.

A técnica do Cross Pilates é constituída por exercícios funcionais utilizando equipamento de Cross Pilates e acessórios, entre eles halteres, anilhas, elásticos, bolas e outros. Este método é indicado à quem busca melhoras significativas de força muscular, alto rendimento, resistência, condicionamento físico e execução de movimentos aliados aos fundamentos do Pilates, como equilíbrio, postura e controle.

A idealização do conceito do *LADDER BARREL CROSS PILATES* trouxe inúmeras inovações que inclui além dos exercícios e movimentos da extensão da coluna, abdômen, pernas, glúteos e coxas diversos movimentos que associam os membros superiores e vários grupos musculares de forma conjunta. Fazendo com que os exercícios de fortalecimento, alongamento e flexibilidade se tornassem mais amplos e aproveitáveis neste tipo de produto.

Os métodos de Pilates e Cross Pilates podem ser praticados em hospitais, consultórios médicos, academias e clínicas sempre acompanhados por um profissional legalmente habilitado para a respectiva técnica.

Pensando na prática segura e confortável do Pilates e Cross Pilates, a *Arktus* oferece o *LADDER BARREL CROSS PILATES*, um equipamento de alta qualidade, produzido em aço carbono 1020, aço inóx 304 e madeira maciça. A estrutura de aço carbono 1020 é revestida por uma pintura epóxi que garante a impermeabilização total da superfície e impede a corrosão e facilita a limpeza e higienização do equipamento. As devidas junções do produto são executadas através de sistemas de parafusos, porcas e arruelas.

O equipamento disponibiliza diversos tipos de tecnologias exclusivos desenvolvidos pela *Arktus* como o sistema *Easy Color*, um exclusivo sistema de troca rápida de cores que faz uso de placas acrílicas de alta resistência que podem ser substituídas sem o uso de nenhum tipo de ferramenta.

O equipamento possui courvin sintético Kelson's que evita a proliferação de fungos e bactérias, facilita a limpeza e possui espessura adequada que garante uma ótima resistência e uniformidade na prática dos exercícios físicos.

O barril (meia-lua) é forrado com espuma ortopédica de alta resistência, densidade 33 e base interna de madeira maciça feita para suportar o peso corporal durante a utilização. Esta composição é perfeita para a realização de exercícios básicos e avançados. Possui uma barra móvel em aço inóx 304 e um par de presilhas (grampos de fixação) ergonômicas e de fácil manuseio utilizadas para o travamento do bastão. O barril permite a utilização da barra transversal em três posições diferentes diversificando e variando o grau de dificuldade dos movimentos.

Uma das maiores inovações no *LADDER BARREL CROSS PILATES* é o sistema *Soft Flow*. Esse mecanismo foi projetado para adaptar de forma simples o usuário ao produto permitindo que seja feito o ajuste da posição do barril com relação a torre de barras de forma rápida através de um pedal de liberação. Esse sistema deslizante é constituído por uma estrutura tubular em aço inóx 304 e rodas em nylon que oferecem ao movimento leveza e fluência, sendo possível através de um único movimento com os pés reposicionar o barril mesmo com o usuário sobre ele.

A torre de barras possui quatro barras, sendo três fixos e um móvel em aço inóx 304. Esta barra móvel possui um par de presilhas de segurança para o travamento do bastão na barra. Em ambas as laterais das barras fixas possuem ganchos de fixação niquelados com 8mm de diâmetro, para a realização de exercícios diversos com molas, faixas elásticas ou outros acessórios da Linha Cross Pilates.

O *LADDER BARREL CROSS PILATES* possui ainda um espaço para armazenamento (porta-objetos) dos itens em uso, localizado logo abaixo do barril. Possui também um apoio para os pés acolchoado em poliuretano expandido, o qual permite posicionamento confortável junto ao equipamento para a realização de exercícios diversos, localizado logo abaixo da torre de barras.

Para um melhor uso, eficiência do equipamento recomenda-se a leitura deste manual com o propósito de familiarizar-se com os recursos e acessórios do aparelho antes de iniciar sua utilização.

As especificações contidas neste manual foram atualizadas quando o mesmo foi publicado. Entretanto, através da política de melhorias contínuas da *Arktus* poderão ser realizadas modificações nestas especificações a qualquer momento.

Estamos à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas quanto a utilização do equipamento, bem como receber críticas e sugestões sobre o mesmo. Antes de utilizar o produto é preciso ler, entender e seguir as informações contidas neste manual sobre cada modo de utilização disponível, bem como as indicações, contraindicações, avisos e precauções

Este manual foi escrito para utilização do *LADDER BARREL CROSS PILATES*. Ele contém informações e instruções gerais sobre instalação, operação, manutenção, segurança e precauções do mesmo.

Antes de iniciar qualquer atividade física, procure um médico para fazer um exame clínico para saber se possui alguma contra indicação à prática de exercícios físicos.

**\*Todas as imagens contidas neste Manual são somente de caráter ilustrativo.**

### CARACTERÍSTICAS GERAIS

A Figura 1 apresenta o *LADDER BARREL CROSS PILATES* com as indicações de dimensões.



Figura 1 - Medidas do *LADDER BARREL CROSS PILATES*.

### CONDIÇÕES AMBIENTAIS

Temperatura para transporte e armazenamento.....	5 a 50°C
Temperatura ambiente de trabalho.....	5 a 50°C
Umidade relativa.....	30 a 80%

### CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

#### CARACTERÍSTICAS ELÉTRICAS

Não se aplica.

#### CARACTERÍSTICAS MECÂNICAS

Capacidade máxima suportada.....	140 Kg
Capacidade máxima suportada (porta objetos).....	10 Kg
Comprimento do produto.....	160 cm
Largura do produto sem bastões.....	67 cm
Largura do produto com bastões.....	106 cm
Altura do estofado.....	xx cm
Altura do produto.....	110 cm
Peso do produto.....	56,6 Kg
Comprimento da embalagem.....	169 cm
Largura da embalagem.....	79 cm
Altura da embalagem.....	119 cm
Peso do produto embalado.....	95,5 Kg
Estrutura do produto.....	Aço carbono 1020, aço inox 304 e madeira maciça
Revestimento da estrutura.....	Tinta epóxi

#### CARACTERÍSTICAS CONFIGURÁVEIS DO PRODUTO

**Ajuste da posição do barril e a torre de barras:** Disponível 12 (doze) posições.

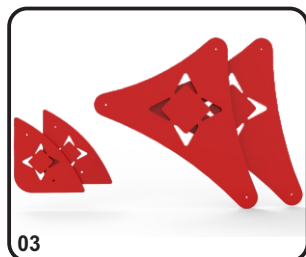
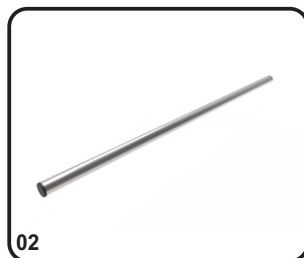
**Ajuste da posição barra móvel no barril:** Disponível 03 (três) posições.

**Ganchos de fixação niquelados nas barras fixas:** Disponível 03 (três) alturas.

**Sistema *Easy Color*:** Chapas de acrílicos em cores diversas e espessura de 5mm. É possível personalizar seu equipamento adquirindo outras cores de acrílicos para personalizar seu equipamento. Consulte a disponibilidade de cores na *Arktus* e/ou revendas autorizadas.

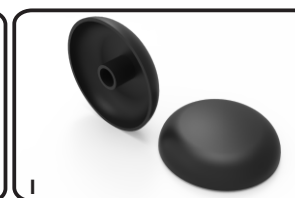
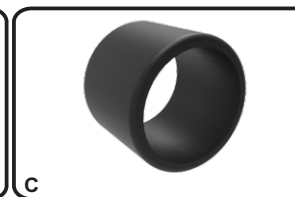
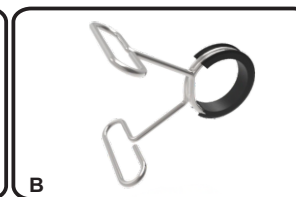
### LISTA DE COMPONENTES

ITEM	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
01	Estrutura do Ladder Barrel Cross Pilates	01
02	Bastão em aço inóx (barra móvel)	02
03	Kit de Acrílicos Ladder Barrel Cross Pilates	01



### KIT CLIENTE

ITEM	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
A	Parafuso Arktus M4 x 15mm	10
B	Presilha para bastão em aço inóx (barra móvel)	04
C	Bucha espaçadora	04
D	Sapata (pé) com porca	06
E	Chave 14mm	01
F	Manual do Usuário do Ladder Barrel Cross Pilates	01
G	Chave Allen 4mm	01
H	Tampa parafuso cabeça 13	06
I	Tampa parafuso cabeça 17	10



**NOTA:** As tampas parafusos cabeça 13 (H) e cabeça 17 (I) são peças de reposição para serem utilizadas quando necessárias.

\*Todas as imagens são somente de caráter ilustrativo.

### DEFINIÇÕES DE SÍMBOLOS

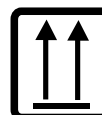
#### SIMBOLOGIA NO EQUIPAMENTO



#### ATENÇÃO!

Consultar as instruções de operação e manutenção contidas no Manual do Usuário

#### SIMBOLOGIA NA EMBALAGEM



#### ESTE LADO PARA CIMA

Indica a posição correta para transporte da embalagem.



#### FRÁGIL

O conteúdo nesta embalagem é frágil e deve ser transportado com cuidado.



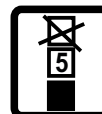
#### MANTENHA LONGE DA CHUVA

A embalagem não deve ser transportada na chuva.



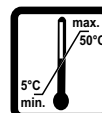
#### NÃO EXPOR AO SOL

As embalagens devem ser armazenadas em local fresco e arejado, protegido de ações climáticas ofensivas.



#### EMPILHAMENTO MÁXIMO

Número máximo de embalagens idênticas que podem ser empilhadas uma sobre as outras, número limite de 5 unidades.



#### LIMITES DE TEMPERATURA

Indica as temperaturas limites para transporte e armazenagem da embalagem, sendo o limite inferior de 5°C e o superior de 50°C.



#### UMIDADE RELATIVA

Indica a umidade relativa do ambiente para transporte e armazenagem, sendo entre 30% e 80%.

### CONDIÇÕES PARA OPERAÇÃO

Utilizar somente sob recomendação e supervisão de profissional habilitado, podendo manter seu modo de uso variado de acordo com as necessidades de cada usuário.

### PÚBLICO DESTINADO A OPERAR O EQUIPAMENTO

- Fisioterapeutas;
- Educadores físicos.

### TIPO DE AMBIENTE DESTINADO AO EQUIPAMENTO

- Hospital;
- Clínica;
- Consultório;
- Academias;
- Centros de reabilitação.

### TIPO DE USUÁRIO

Todo e qualquer tipo de usuário desde que esteja sendo avaliado e acompanhado por profissional responsável que aplique os critérios necessários para a realização da prática.

### CUIDADOS



## CUIDADOS

Os «**CUIDADOS**» explicam possíveis violações de segurança que podem causar pequenas lesões, moderadas lesões ou danos ao equipamento.

- Este produto possui restrição de peso. **NÃO** exceda a carga máxima permitida do equipamento (140 Kg) e porta objetos (10 Kg)
- Realize a montagem do equipamento e verifique se seus componentes e acessórios estão adequadamente fixados.
- Acerte o nivelamento do equipamento ao chão utilizando a chave disponível no kit cliente.
- NÃO** use o equipamento se alguma parte do produto não estiver instalado.
- NÃO** derrame líquidos em qualquer parte do produto, pois pode danificá-lo.
- Realize a rotina de manutenções conforme descrito neste Manual do Usuário.
- Certifique-se de que o equipamento esteja devidamente ajustado para as dimensões adequadas ao usuário e seu nível de habilidade.
- NÃO** utilizar no equipamento qualquer acessório que não tenha sido recomendado pelo fabricante. Isto pode causar danos ao equipamento ou provocar lesões aos seus usuários. Caso isso ocorra a garantia será cancelada.



### AVISOS



## AVISOS

Os «**AVISOS**» explicam possíveis violações de segurança, que podem causar sérias lesões ou danos ao equipamento.

- ☒ Este equipamento possui estabilidade mecânica restrita, condicionando-o a um ângulo de inclinação não superior a 10 graus.
- ☒ Ao utilizar o equipamento que inclua o uso de mosquetões certifique-se de que estes estejam devidamente íntegros, ajustados, fechados e travados.
- ☒ Utilizar sempre as barras móveis do *LADDER BARREL CROSS PILATES* com as presilhas (grampos de fixação).
- ☒ **NUNCA** deixe crianças brincarem no equipamento, pois poderá ocasionar acidentes.
- ☒ **NÃO** é permitido o uso do equipamento por crianças sem a supervisão constante do profissional devidamente treinado e qualificado.
- ☒ No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, **PARE** imediatamente e procure ajuda médica.
- ☒ **NÃO** use este equipamento sob o uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-especial.
- ☒ O usuário não deve utilizar calçado durante o uso do equipamento para evitar danos ao estofamento e partes do produto.
- ☒ **NÃO** utilizar roupas muito largas, brincos, relógios, correntes, anéis, pulseiras ou qualquer outro tipo de adereço. Os calçados podem danificar o estofado e partes do equipamento e os adereços, roupas largas ou cabelos longos podem ser presos pelas partes móveis do equipamento.
- ☒ Pratique atividades conforme as orientações do profissional responsável técnico habilitado.
- ☒ Caso venha a sentir alguma dor ou qualquer outro sintoma, **PARE O EXERCÍCIO IMEDIATAMENTE**. Consulte um médico e/ou seu profissional responsável técnico imediatamente.

### INFORMAÇÕES GERAIS

- ☒ Para realizar a montagem e instalação do *LADDER BARREL CROSS PILATES* e todos os seus acessórios, seguir as instruções deste Manual do Usuário. Não seguir estas instruções pode causar danos permanentes ao equipamento e deixar-lo inadequado para o seu correto e pleno funcionamento e ocasionar lesões ao usuário.
- ☒ Ler, compreender e seguir todas as indicações, conforme descritos neste Manual do Usuário antes de realizar o uso deste equipamento.
- ☒ Seguir todas as precauções de segurança antes do uso do equipamento.

### INDICAÇÕES

Todo exercício realizado neste equipamento deve ser feito sob a orientação e supervisão de profissional devidamente habilitado, que poderá prescrever o exercício adequado para a necessidade de cada usuário.

É indicado para:

- ☒ Reabilitação de membros superiores e inferiores;
- ☒ Prevenção da lombalgia;
- ☒ Melhoras de lesões musculares provocadas por exercícios físicos mal executados;
- ☒ Aumento da flexibilidade;
- ☒ Fortalecimento muscular;
- ☒ Controle respiratório;
- ☒ Melhora a coordenação motora e equilíbrio;
- ☒ Ajuda na correção postural;
- ☒ Permite uma maior mobilidade das articulações;
- ☒ Estimula o sistema circulatório e a oxigenação do sangue;
- ☒ Alívio das dores crônicas e tensões musculares;
- ☒ Alívio do estresse;
- ☒ Aumenta a resistência física e mental.
- ☒ Melhora da auto estima;
- ☒ Reduz fadiga, desconforto e dor.

### CONTRAINDICAÇÕES

Existem contraindicações absolutas para a prática do Pilates e Cross Pilates, como por exemplo: em gestantes que tiverem histórico ou vierem a apresentar descolamento prematuro da placenta, sangramento vaginal persistente, pré-eclâmpsia, doença cardíaca grave, hipertensão pela gravidez, retardo do crescimento intrauterino, e ausência de assistência pré-natal. Além disso, a prática da atividade deve ser evitada por indivíduos que apresentarem cardiopatias não tratadas, diabetes não tratada, hipertensão não tratada e trombose. Em outras situações a grávida pode apresentar algumas contraindicações relativas que limitam, mas não impedem a prática da atividade física (diabetes, anemia, hipoglicemia, gestação múltipla, colo uterino dilatado, obesidade ou peso insuficiente). Na maioria dos casos o Pilates convencional é uma excelente opção de atividade física durante a gestação.

### ADVERTÊNCIAS / PRECAUÇÕES

- ☒ Este produto não deve ser usado sem a supervisão de um profissional legalmente habilitado, apto a tal procedimento, assim como não deve ser utilizado como ferramenta ou utensílio para demais atividades não indicadas.
- ☒ Antes de iniciar uma nova rotina de exercícios é fundamental que o usuário consulte um médico para que faça uma avaliação completa.
- ☒ Não deve ser molhado ou exposto em lugares úmidos.
- ☒ Não colocar em área elevada, utilizar ao nível do chão.
- ☒ Antes do uso colocar em uma superfície nivelada.
- ☒ Não exceder a carga máxima permitida do equipamento (140 Kg) e porta objetos (10 Kg).
- ☒ Para os produtos que possuem molas, estes devem ser utilizados apenas nos equipamentos e sempre com os mosquetões devidamente fixados e fechados.
- ☒ As barras móveis do *LADDER BARREL CROSS PILATES* devem ser utilizadas somente com as presilhas de fixação.

### EFEITOS ADVERSOS

A prática do Pilates ou Cross Pilates deve ser realizada com o acompanhamento obrigatório de profissionais treinados e conscientes do grau de aptidão física dos seus clientes. O descumprimento ou a realização de práticas indevidas ou não assistidas podem ocasionar efeitos adversos.

Estes efeitos adversos podem ocorrer quando realizados os exercícios que isolam um grupo muscular, e que ultrapassam os limites fisiológicos normais do movimento, levando a uma sobrecarga das articulações e um desequilíbrio biomecânico, causando lesões musculoesqueléticas. Desta forma se faz necessário atenção aos movimentos enquanto são executados, avaliando quais músculos ou grupos musculares e articulações estão sendo envolvidas.

### NOMENCLATURA

### DEMONSTRAÇÃO COMPLETA



1. Barra móvel
2. Presilha para bastão
3. Barra fixa
4. Gancho de fixação
5. Apoio para pés
6. Barra guia do barril
7. Sapata (pé)
8. Pedal de regulação
9. Porta objetos
10. Acrílico
11. Barril
12. Orifícios de posicionamento da barra móvel
13. Torre

### INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Antes da embalagem, as peças do equipamento foram rigorosamente verificadas e separadas. Portanto, o produto deve ser montado e instalado de acordo com as etapas descritas neste manual.

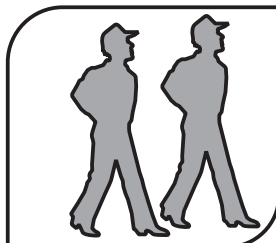
#### FERRAMENTAS

A *Arktus* disponibiliza todas as ferramentas necessárias para realizar a montagem do seu equipamento. Certifique-se de tê-las à mão antes de iniciar a montagem. Após a montagem, guarde as ferramentas para futuras manutenções.

#### VOLUMES

O equipamento *LADDER BARREL CROSS PILATES* é enviado em apenas **01 (um) volume**.

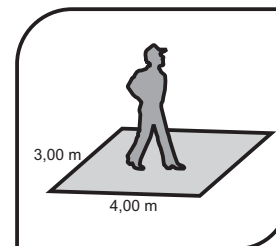
#### PESSOAS



**ATENÇÃO:** Para a sua segurança, é obrigatório seguir a seguinte recomendação:

PROCESSO	PESSOAS
MONTAGEM DO PRODUTO	02 (duas)
UNBOXING (DESEMBAGEM) DO PRODUTO	02 (duas)
TRANSPORTE DA CAIXA DO PRODUTO	02 (duas)
MOVIMENTAÇÃO DO PRODUTO MONTADO	02 (duas)

#### CUIDADOS



Durante a montagem deve-se seguir corretamente as orientações contidas neste manual. O equipamento está sujeito a danos durante este processo, portanto, tenha cautela ao lidar com componentes e ferramentas. Os danos ocasionados pelo não cumprimento das instruções contidas neste Manual são de responsabilidade do cliente.

O equipamento deverá ser instalado e utilizado em ambiente apropriado para a prática da atividade, devem ser respeitadas as seguintes características na área de instalação do equipamento:

- Nivelamento adequado e estabilidade na superfície de uso;
- Baixa umidade;
- Proteção contra incidência de raios solares.
- O equipamento é de uso apenas em ambientes internos. Não deve ser instalado e utilizado em ambientes externos.

Em caso de dúvidas ou dificuldades entre em contato com a nossa Assistência Técnica *Arktus*.

#### TEMPO DE MONTAGEM



Seguindo as orientações contidas neste manual estima-se um tempo de **05 (cinco) minutos** para a montagem.

### MONTAGEM

#### 1º PASSO: Montagem das 06 (seis) sapatas

Levante um dos lados do equipamento, aproxime as sapatas (D) da estrutura do Ladder Barrel Cross Pilates (01) e rosqueie-as manualmente. Efetue o mesmo procedimento para o outro lado do equipamento. Após a montagem das sapatas, posicione o produto no local onde o mesmo permanecerá e efetue o nivelamento do mesmo rosqueando as sapatas. Após nivelado o produto, segure a sapata com uma das mãos e efetue o aperto da porca com o auxílio da chave (E). Repita o processo para as demais sapatas.



#### 2º PASSO: Montagem do kit de acrílicos

O kit de acrílicos (03) é composto por 02 (duas) peças maiores e 02 (duas) peças menores. Os acrílicos maiores devem ser instalados nas laterais logo abaixo da estrutura do barril e as menores na parte inferior da torre. Para instalar o acrílico, aproximar a peça e rosquear manualmente o parafuso (A). Para a peça maior são três locais de fixação do parafuso e para a peça menor são dois pontos de fixação.



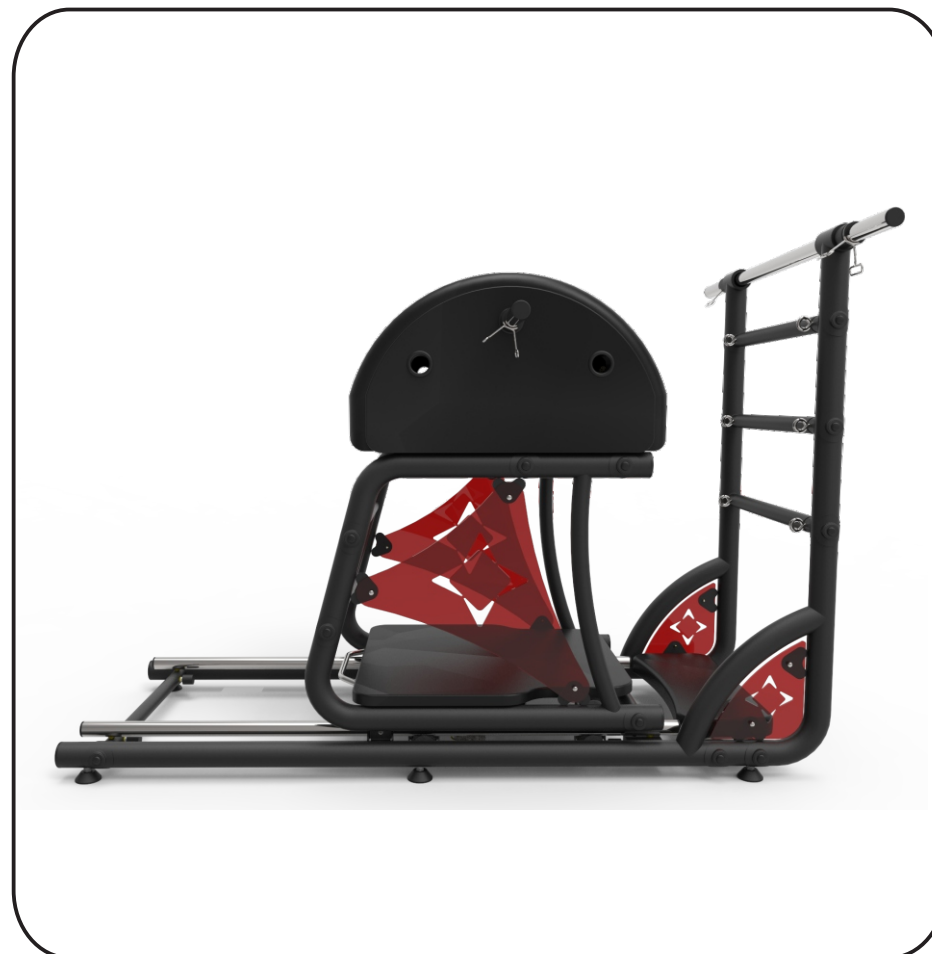
### 3º PASSO: Montagem das barras móveis (bastão em aço inóx)

Os bastões em aço inóx são montados conforme a necessidade de cada exercício utilizando sempre a bucha espaçadora e a presilha de segurança para bastão. O barril possui 03 (três) posições disponíveis de posicionamento do bastão. Para montar o bastão, colocá-lo na posição desejada e depois em suas extremidades posicionar a bucha espaçadora (C) e posteriormente a presilha para bastão (B).



### 4º PASSO: Inspeção Final

Antes de utilizar o equipamento, verificar se o LADDER BARREL CROSS PILATES está devidamente montado, e as presilhas de segurança devidamente presas no local correto.



### ANTES DO PRIMEIRO USO

#### **CUIDADOS**

Atentar para os seguintes requisitos de infra-estrutura onde o equipamento foi instalado para a operação correta e segura:

- Os produtos não devem ser molhados ou expostos a lugares úmidos ou à incidência de raios solares;
- Não colocar em área elevada;
- Utilizar ao nível do chão;
- Antes do uso verificar sempre se o equipamento está em uma superfície nivelada;
- Verificar o correto acoplamento das partes do produto;
- Verificar o aperto e a correta fixação dos parafusos.

### PRINCÍPIO DE FUNCIONAMENTO / MECANISMO DE AÇÃO

Nesses equipamentos podem ser realizados os mais diversos exercícios da técnica de Pilates e Cross Pilates. Todos eles servem para realizar exercícios de:

- Alongamento;
- Mobilidade vertebral;
- Fortalecimento de membro superior, inferior, abdômen;
- Estabilização do tronco.

### CONDIÇÕES DE OPERAÇÃO

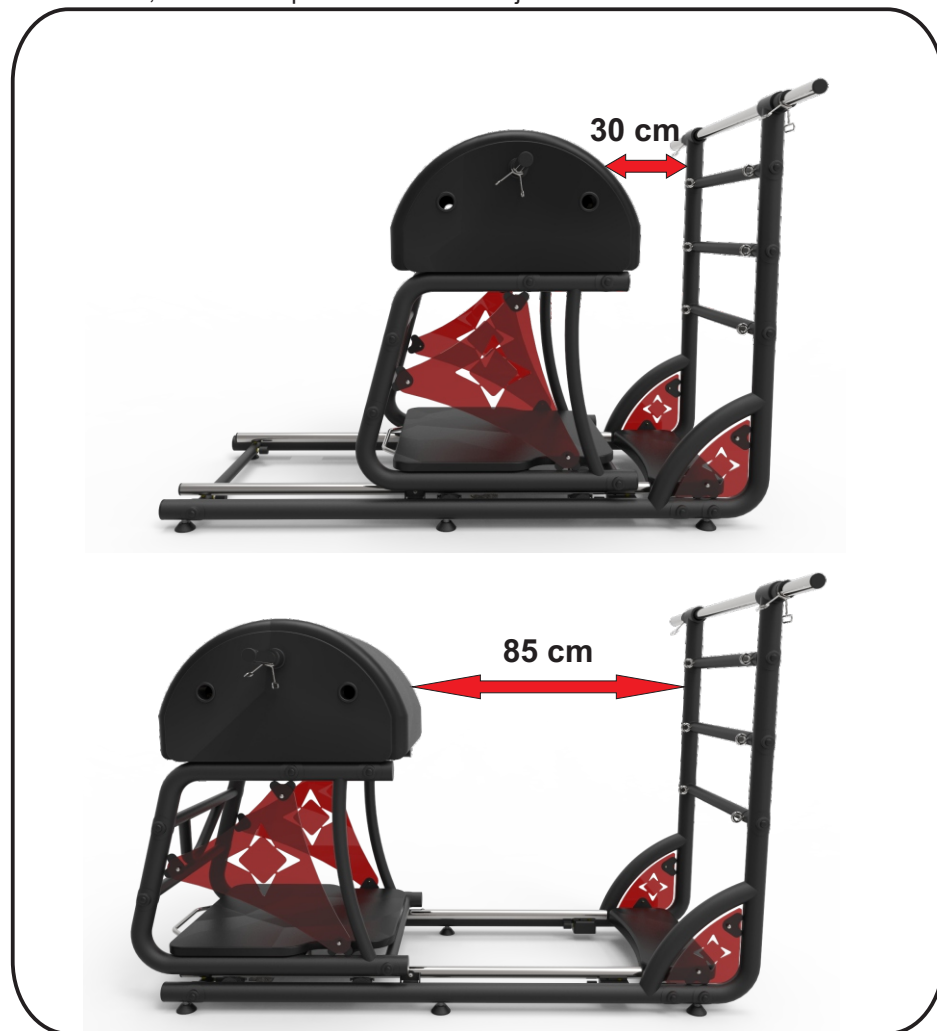
Utilizar somente sob a recomendação e supervisão de profissional devidamente habilitado, podendo manter seu modo de uso variado de acordo com as necessidades de cada usuário.

Ler e compreender todas as condições de uso e advertências do equipamento conforme descrito neste Manual do Usuário.

### REGULAGEM E RECOMENDAÇÕES DE USO

#### REGULAGEM DA DISTÂNCIA ENTRE O BARRIL E A TORRE

O *LADDER BARREL CROSS PILATES* possui 12 (doze) posições disponíveis para ajuste da distância entre o barril (estofado) e a torre de barras conforme as necessidades de cada usuário, sendo o comprimento mínimo de ajuste **30 cm** e o máximo de **85 cm**.



Para efetuar a regulagem da distância entre o barril e a torre:

- 01) Pisar no pedal localizado logo abaixo do porta objetos;
- 02) Empurrar ou puxar o barril até a posição desejada conforme a necessidade;
- 03) Soltar o pedal e verificar se o mesmo travou na posição desejada.
- 04) Caso não tenha travado, movimentar o barril para frente e para trás de modo que a trava encaixe.



### AVISO

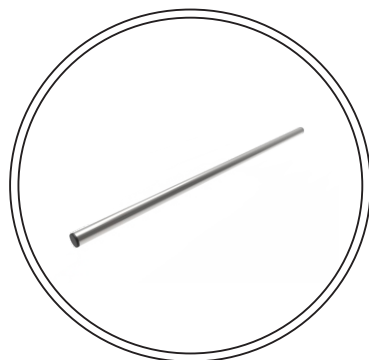
NUNCA utilizar o equipamento sem que o mesmo esteja devidamente travado na posição desejado, pois poderá ocasionar acidentes.



### ACESSÓRIOS E PEÇAS DE REPOSIÇÃO

Para melhor atendê-lo, possuímos algumas peças de reposição/aceessórios disponíveis em nosso canal de venda. Caso necessite de algum dos componentes abaixo, basta entrar em contato com o nosso canal de vendas e efetuar a compra do mesmo.

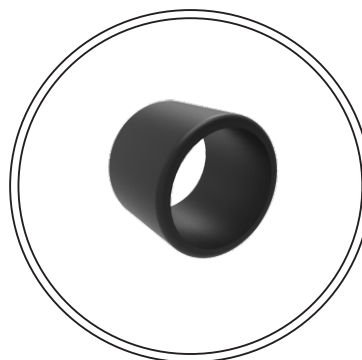
**BASTÃO EM AÇO INÓX  
(BARRA MÓVEL)**



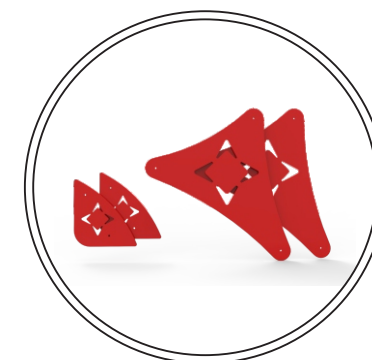
**PRESILHAS PARA BASTÃO  
EM AÇO INÓX (BARRA MÓVEL)**



**BUCHA ESPAÇADORA  
(PROTEÇÃO PARA BARRA MÓVEL)**



**KIT DE ACRÍLICOS  
LADDER BARREL CROSS PILATES**

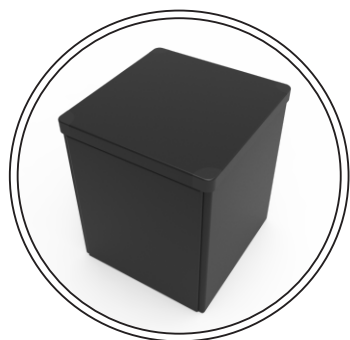


\*Todas as imagens são somente de caráter ilustrativo.

### PRODUTOS E ACESSÓRIOS OPCIONAIS

Recomendamos os produtos e acessórios opcionais abaixo para aumentar a gama de exercícios executados no equipamento *LADDER BARREL CROSS PILATES*.

**CAIXA GRANDE PARA  
CROSS PILATES**



**CAIXA MÉDIA PARA  
CROSS PILATES**



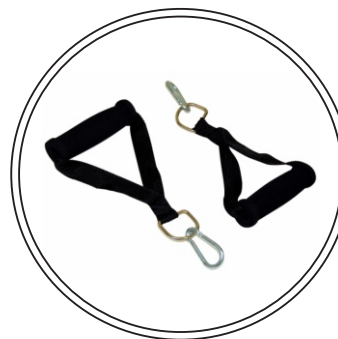
**CAIXA PEQUENA PARA  
CROSS PILATES**



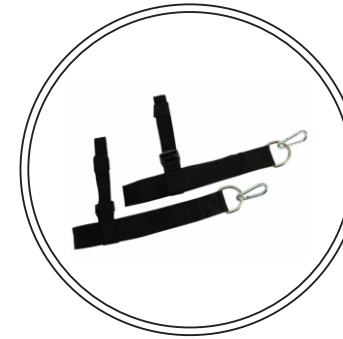
**CAIXA MINI PARA  
CROSS PILATES**



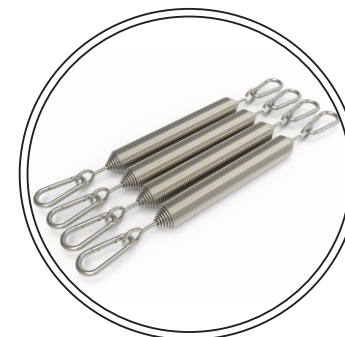
**ALÇAS DE MÃOS**



**ALÇAS DE PÉS**



**KIT DE MOLAS PARA  
LADDER BARREL CROSS PILATES**



\*Todas as imagens são somente de caráter ilustrativo.


\*Os produtos e acessórios opcionais não acompanham o equipamento.

### CUIDADOS COM EQUIPAMENTO

A *Arktus* se responsabiliza pelas características técnicas e de segurança do equipamento somente em casos que o produto tenha sido utilizado de acordo com as orientações, recomendações e instruções de uso contidas neste Manual, incluindo as manutenções, reparos e modificações tenham sido executado pela *Arktus* ou nos postos de Serviço Técnico Autorizado e onde os componentes que possam ocasionar riscos de segurança e funcionamento do aparelho tenham sido substituídos por peças de reposição originais.

Os produtos da **LINHA CROSS PILATES** estão sujeitos ao desgaste como todo e qualquer equipamento mecânico. As recomendações de manutenções adequadas conforme descrito no Manual são de responsabilidade do profissional pelo uso do equipamento e proprietário do produto. As manutenções auxiliam na prevenção de acidentes e prolongam a vida útil do equipamento.

Em caso de dúvidas, entre em contato com o nosso Núcleo de Atendimento e Qualidade (NAQ) que irá lhe informar a nossa Assistência Técnica mais próxima.

**AVISO**

O descumprimento das recomendações de manutenção podem resultar em danos irreversíveis ao equipamento.

### MANUTENÇÃO DIÁRIA

- ☒ A limpeza geral do equipamento e acessórios devem ser realizadas diariamente apenas com um pano macio, limpo e levemente umedecido com água e sabão ou detergente neutro Enxágue com um pano levemente úmido. É importante secar o produto logo em seguida.
- ☒ Os acessórios (alças de mãos e pés), caso possua, não devem ser lavadas em máquina, pois as meia-argolas podem danificar seu eletrodoméstico. A limpeza deve ser executada conforme o tópico anterior.
- ☒ Nunca utilizar esponja de aço, sintéticas e similares e/ou objetos pontiagudos ou abrasivos para efetuar a limpeza, pois podem danificar irreversivelmente o produto.
- ☒ Para não danificar o acabamento do equipamento, não usar substâncias, tais como: benzina, acetona, removedores, álcool, thinner e solventes em geral.
- ☒ Nunca permita que nenhum líquido seque sobre a superfície do produto. Caso ocorra, seque-o imediatamente para evitar manchas.
- ☒ Para a remoção de manchas em peças pintadas, cromadas e niqueladas é recomendado a utilização de uma flanela, utilizando detergente neutro, ou em casos mais difíceis, cera automotiva. Atentar para remover toda a cera utilizada.
- ☒ A limpeza geral deve ser executada diariamente antes e após a utilização do equipamento.
- ☒ Não imergir o equipamento em líquidos. Caso o equipamento seja imergido acidentalmente, seque-o imediatamente e remova qualquer resíduos, e entre em contato imediatamente com *Arktus*.

### MANUTENÇÃO PERIÓDICA

Para melhor conservação e segurança na utilização do equipamento e do usuário, o profissional devidamente habilitado para o uso do produto e/ou respectivo proprietário deve executar as manutenções periódicas que irão complementar as manutenções diárias.

☒ Realize uma inspeção completa no equipamento semanalmente buscando identificar quaisquer alterações. Certifique-se de que a estrutura está conforme, se todos os componentes estão corretamente ajustados e livres de qualquer desgaste e/ou deformação. Caso seja encontrado alguma não conformidade, para a sua segurança não utilize o equipamento e entre em contato imediatamente com a nossa Assistência Técnica *Arktus*.

☒ O produto deve ter seus fixadores (parafusos) apertados semanalmente.

☒ Realize a inspeção periódica semanal das molas e mosquetões. Certifique-se de que o tensionamento das molas permanece correspondente ao uso. Caso verifique qualquer tipo de deformação, desgaste ou variações nas molas, efetue a sua substituição imediatamente.

☒ É recomendável a troca de molas a cada 12 (doze) meses devido ao desgaste sofrido pelo material em função do seu uso (evitando assim rupturas e acidentes) ou conforme necessário dentro deste período.

☒ Os mosquetões substituível devem ser substituídos a cada 12 (doze) meses ou conforme necessário dentro deste período.

☒ Caso os acessórios possuam velcro e olhais, verifique se estas estão conformes, garantindo a segurança do usuário do equipamento. Em caso de desgaste do produto, efetue a sua substituição imediatamente.

☒ Poeira, maresia e umidade acumuladas são os principais fatores que aceleram a oxidação dos metais. Nossos produtos são fabricados para o uso em ambientes internos, não sendo recomendada a exposição direta a intempéries. A limpeza recomendada das superfícies metálicas (aço inox polido, alumínio, niquelados, anodizados, galvanizados, cromados ou pintados) deve ser realizada no mínimo com uma frequência semanal com um pano macio, limpo e levemente umedecido com água e sabão ou detergente neutro. Enxágue com um pano levemente úmido. É importante secar o produto logo em seguida.

☒ Sugerimos que seja feita uma manutenção periódica pelo fabricante ou nos postos de serviço técnico autorizado, a cada 12 (doze) meses de utilização do equipamento.

☒ Toda e qualquer manutenção que seja corretiva entrar em contato com a Assistência Técnica Autorizada *Arktus*.

### MANUTENÇÃO CORRETIVA / SERVIÇOS

Caso o *LADDER BARREL CROSS* necessite de manutenção entrar em contato com o Núcleo de Atendimento e Qualidade (NAQ) da *Arktus*.

Todos os serviços de manutenção devem ser realizados somente nos postos de serviço técnico autorizado e certificados pela *Arktus* ou executados diretamente pela Assistência Técnica da *Arktus*.

Todos os equipamentos e acessórios que sejam enviados à *Arktus* para serviços devem incluir uma Declaração escrita com as seguintes informações:

☒ Modelo do equipamento;

☒ Número de série do equipamento;

☒ Pessoa de contato com número de telefone e/ou fax;

☒ Endereço para emissão de nota fiscal e fatura;

☒ Endereço de envio (onde enviar a unidade após o reparo);

☒ Descrição detalhada do problemas (caso necessário realizar a inclusão de fotos);

☒ Cópia da nota fiscal de compra do equipamento e/ou acessórios;

☒ Enviar a unidade ao endereço especificado pela Assistência Técnica Autorizada *Arktus*.

### MEIO AMBIENTE

Ao cessar a vida útil do aparelho e/ou seus acessórios, eliminá-los de modo a não causar danos ao meio ambiente. Em caso de dúvida contatar a *Arktus* para executar o procedimento correto.

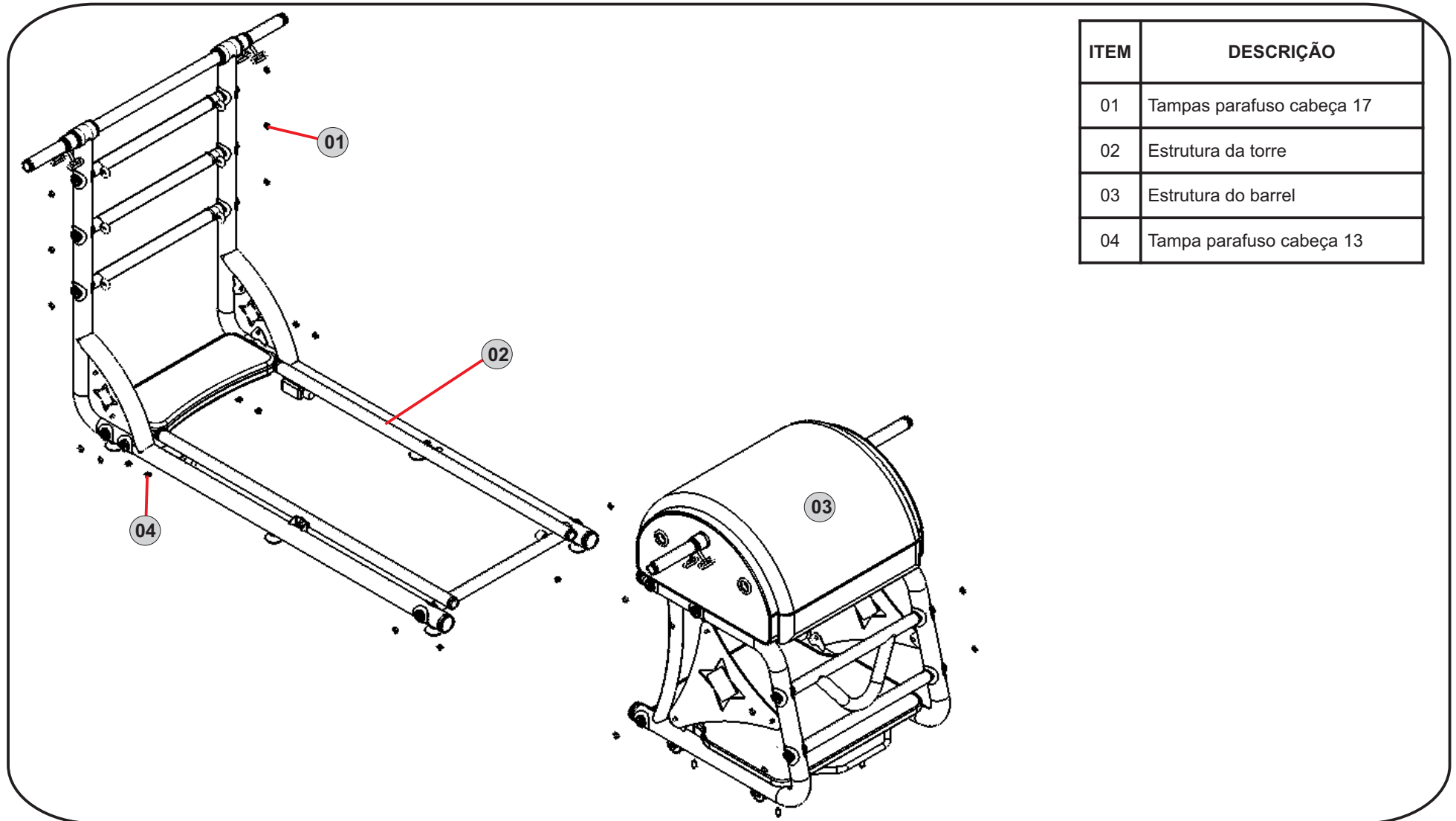


## AVISO

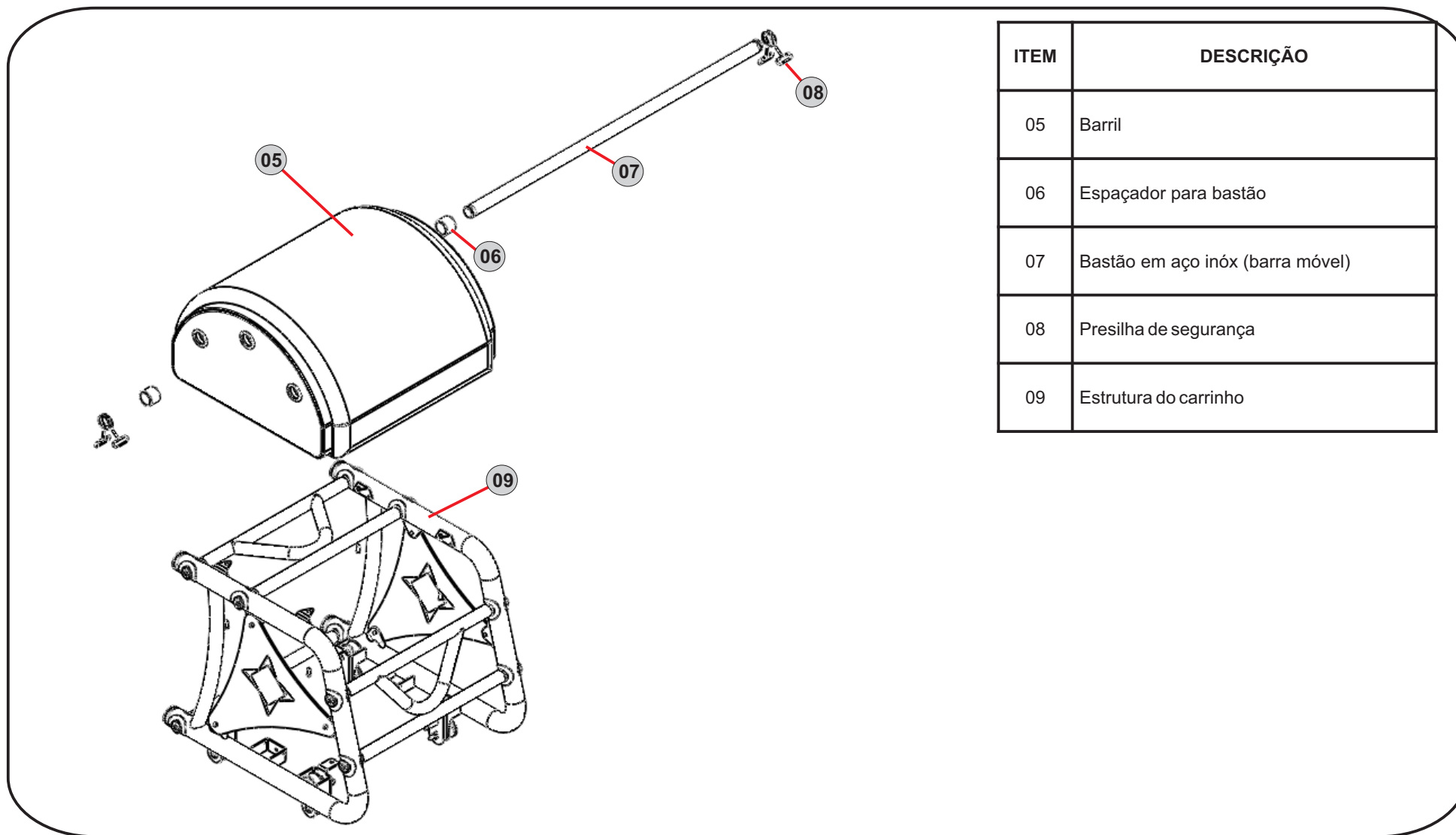
O descumprimento das obrigatoriedades com relação as recomendações da manutenção periódica por parte do cliente podem provocar lesões aos usuários do produto.

### VISTA EXPLODIDA DO LADDER BARREL CROSS PILATES

#### VISTA EXPLODIDA 01

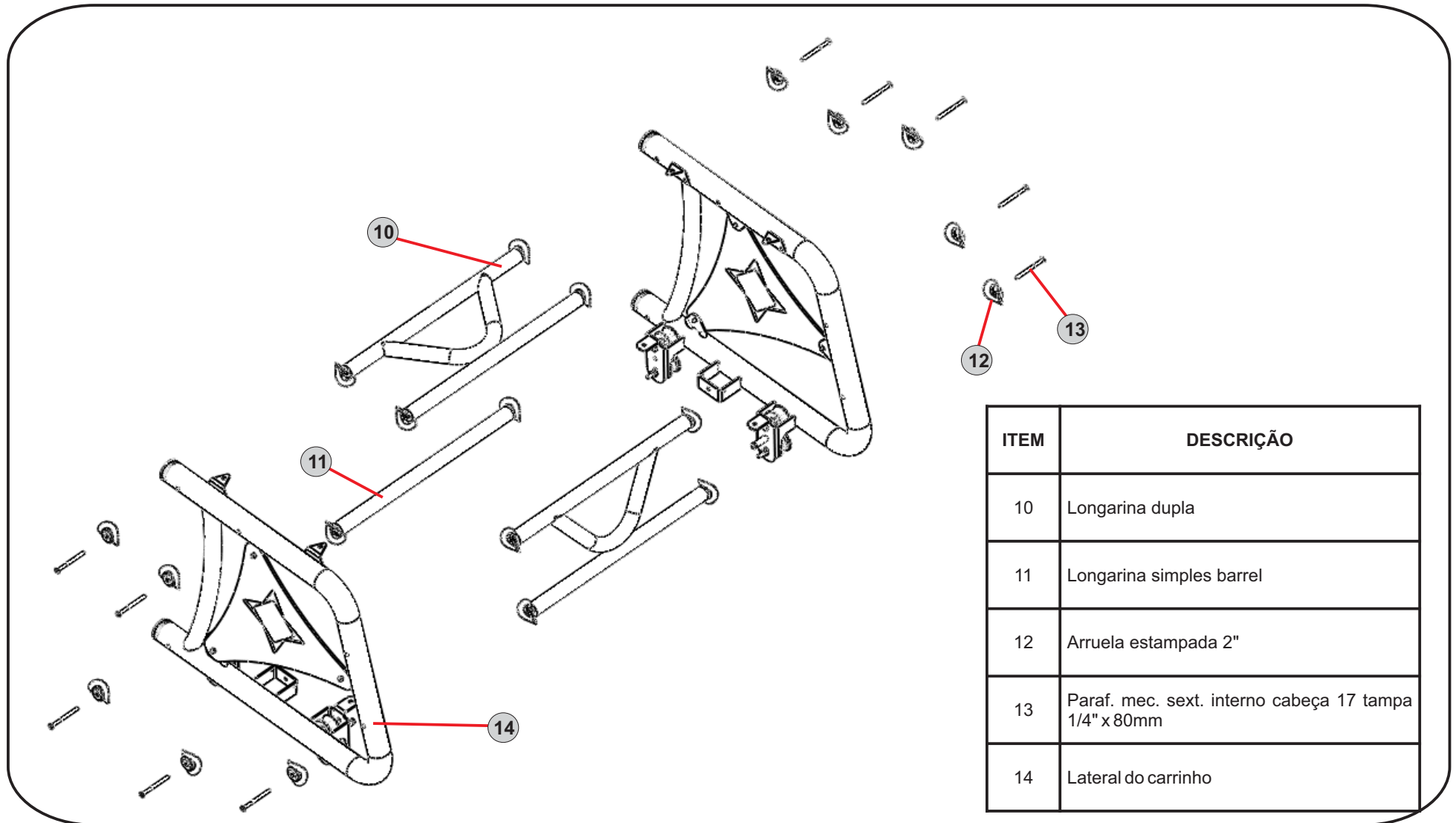


### VISTA EXPLODIDA 02

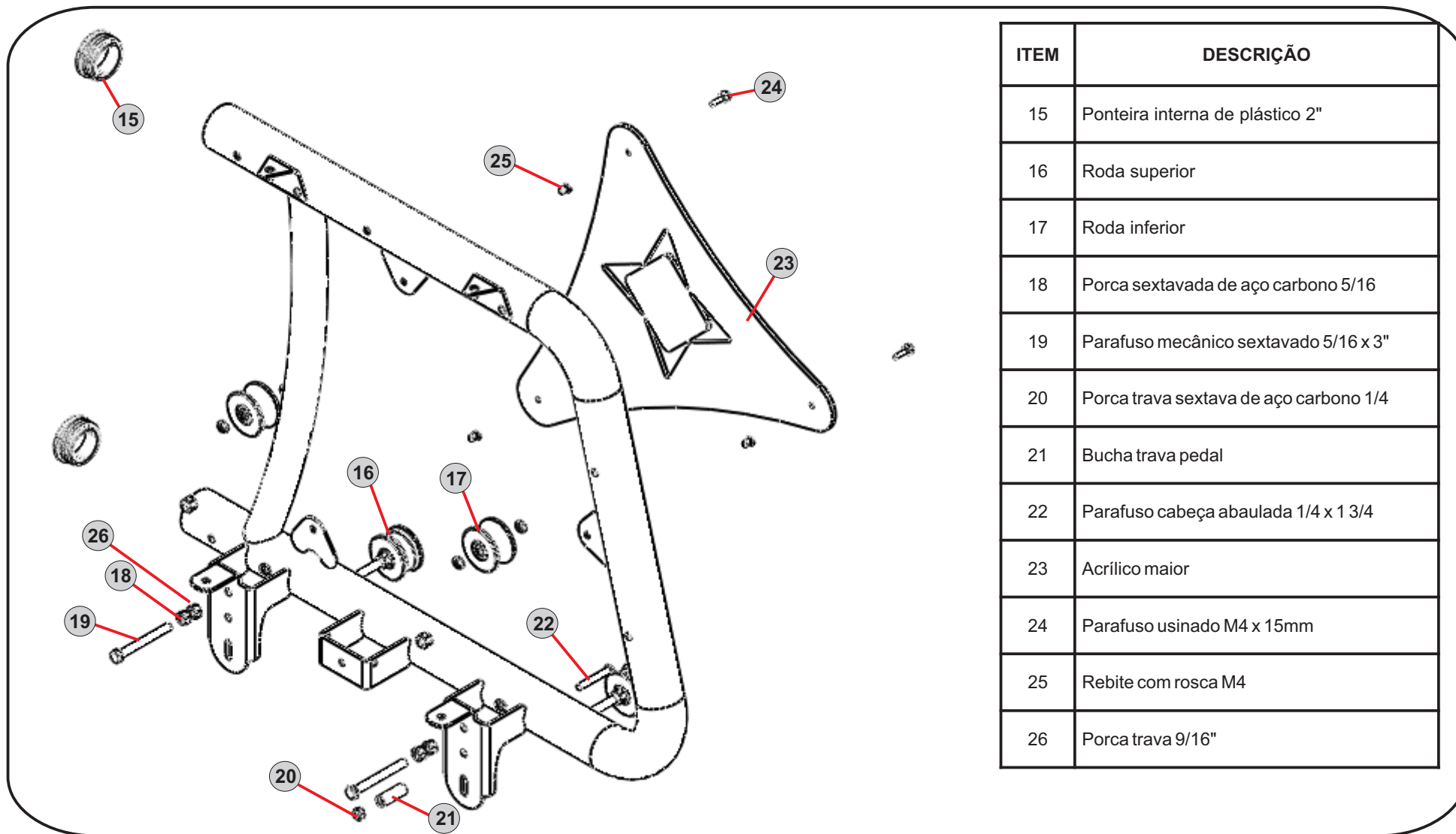


ITEM	DESCRIÇÃO
05	Barril
06	Espaçador para bastão
07	Bastão em aço inóx (barra móvel)
08	Presilha de segurança
09	Estrutura do carrinho

### VISTA EXPLODIDA 03



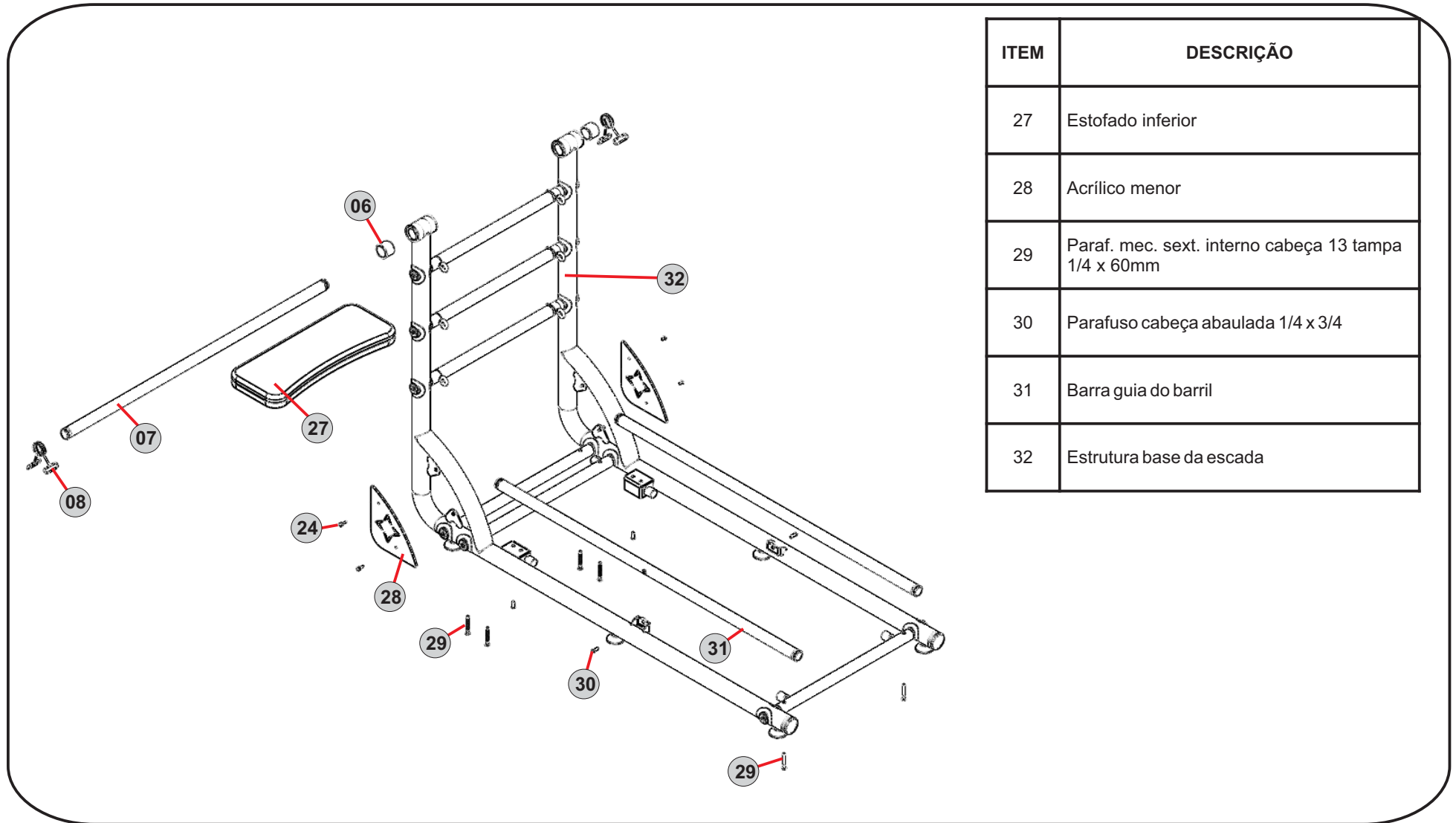
### VISTA EXPLODIDA 04



ITEM	DESCRIÇÃO
15	Ponteira interna de plástico 2"
16	Roda superior
17	Roda inferior
18	Porca sextavada de aço carbono 5/16
19	Parafuso mecânico sextavado 5/16 x 3"
20	Porca trava sextava de aço carbono 1/4
21	Bucha trava pedal
22	Parafuso cabeça abaulada 1/4 x 1 3/4
23	Acrílico maior
24	Parafuso usinado M4 x 15mm
25	Rebite com rosca M4
26	Porca trava 9/16"

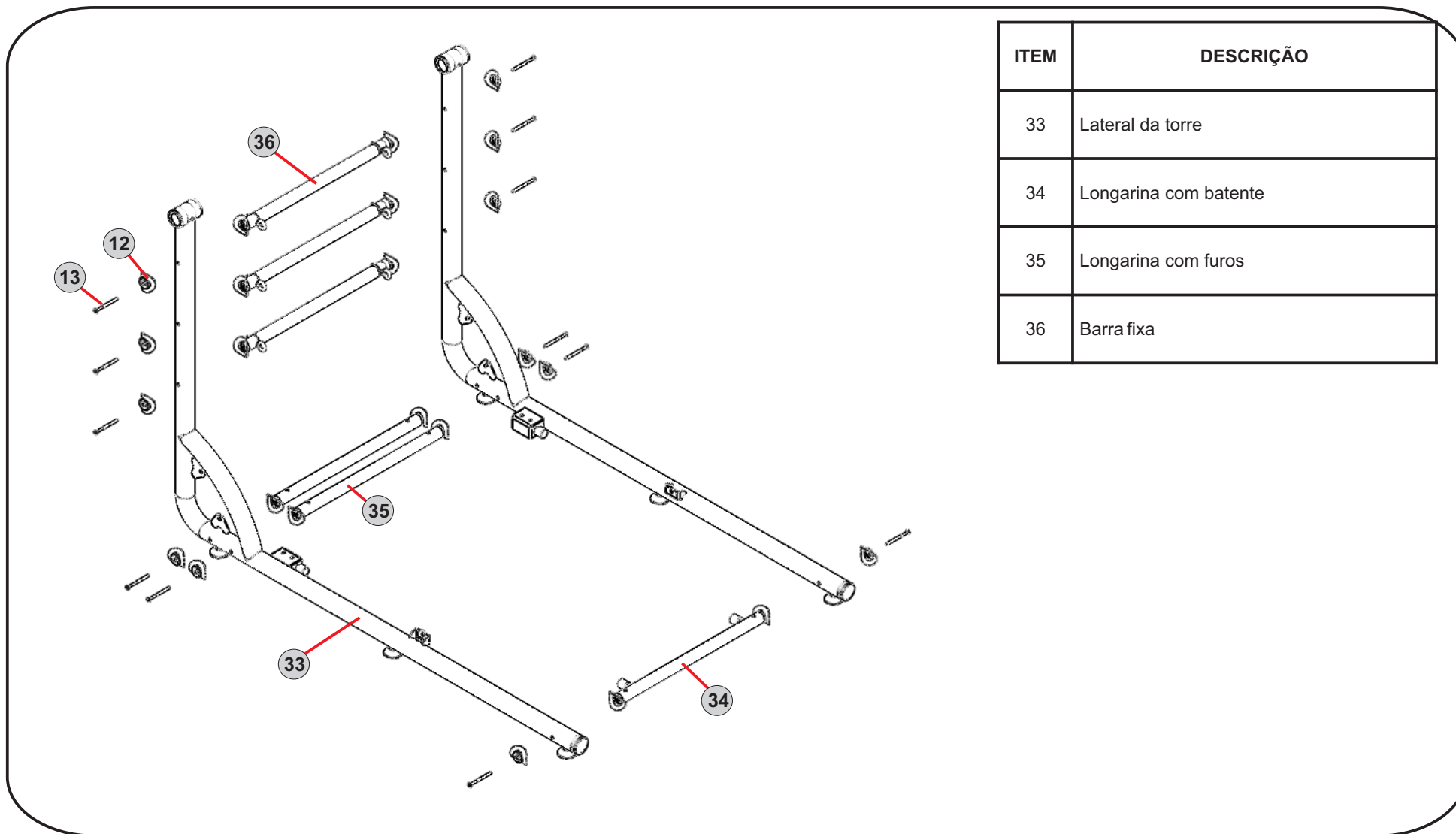


### VISTA EXPLODIDA 05



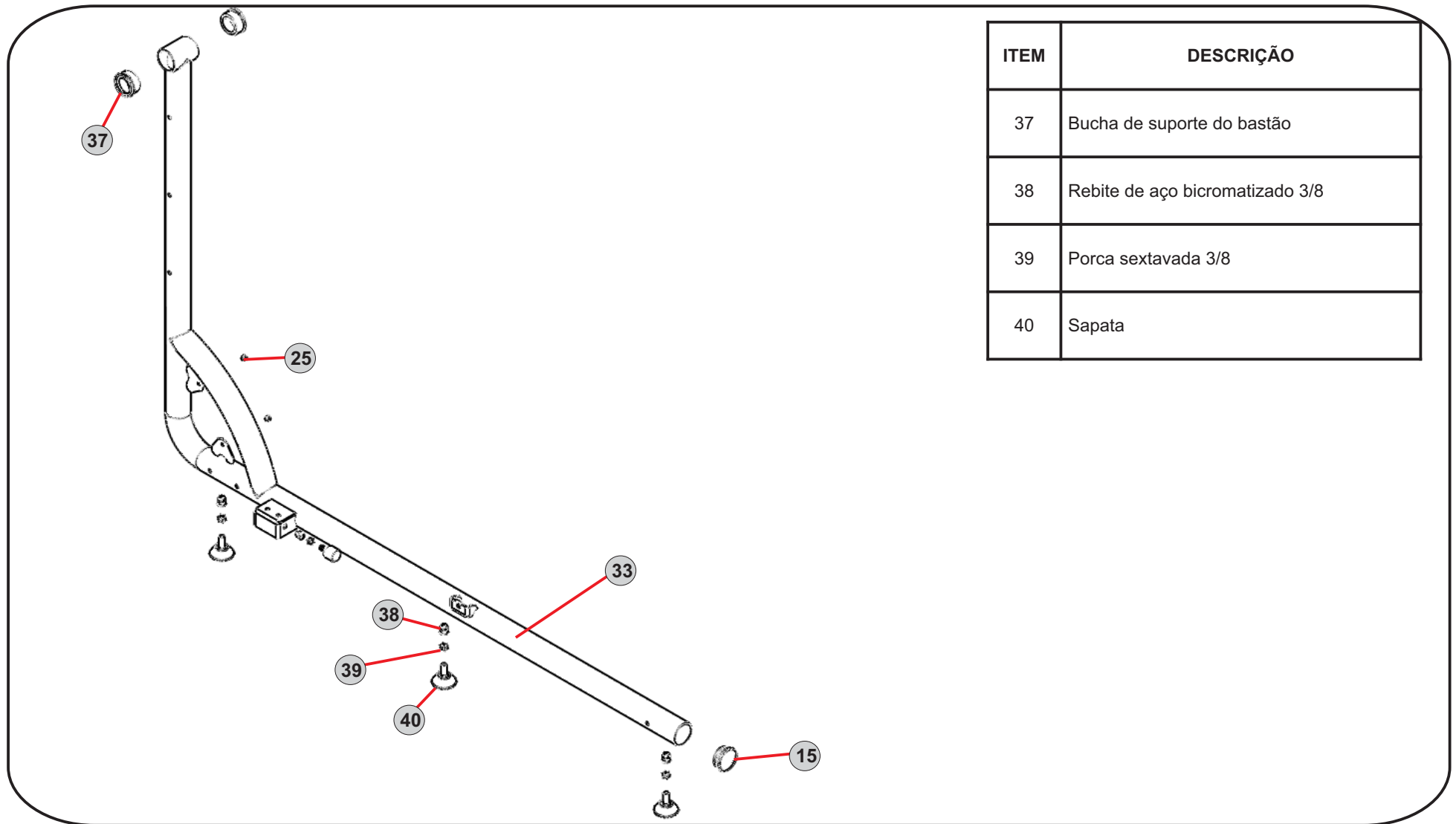
ITEM	DESCRIÇÃO
27	Estofado inferior
28	Acrílico menor
29	Paraf. mec. sext. interno cabeça 13 tampa 1/4 x 60mm
30	Parafuso cabeça abaulada 1/4 x 3/4
31	Barra guia do barril
32	Estrutura base da escada

VISTA EXPLODIDA 06



ITEM	DESCRIÇÃO
33	Lateral da torre
34	Longarina com batente
35	Longarina com furos
36	Barra fixa

VISTA EXPLODIDA 07



ITEM	DESCRIÇÃO
37	Bucha de suporte do bastão
38	Rebite de aço bicromatizado 3/8
39	Porca sextavada 3/8
40	Sapata

Este produto possui garantia durante um prazo legal de 03 (três) meses, contados a partir da data de emissão da Nota Fiscal de venda, sendo que a Arktus concede gratuitamente 21 (vinte e um) meses seguintes como garantia adicional, totalizando 24 (vinte e quatro) meses como prazo maior, seguindo nos termos discriminados e nas condições abaixo, cujo exame realizado por profissionais da área técnica da empresa constate, satisfatoriamente, a existência do defeito de fabricação. Dependendo da gravidade e extensão do problema, a Arktus poderá optar pela substituição do produto danificado por um novo. Nos propomos a atender todas as reposições dentro do prazo de 30 dias, conforme previsto no Código de Defesa do Consumidor.

PRAZO DE GARANTIA			
03 (três) MESES	06 (seis) MESES	12 (doze) MESES	24 (vinte e quatro) MESES
Cordas; Courvin; Amortecedores; Molas; Acessórios; Acrílico; Adesivos.	Peças e partes plásticas; Espumas; Costuras; Colagens sintéticas.	Pintura epóxi (não cobre danos provocados por impactos, atritos e/ou arranhões); Parafusos e elementos de fixação.	Estruturas metálicas e de madeira.

### A garantia é válida somente para defeitos de fabricação e não contempla:

- ☒ Mau uso, esforços indevidos, ou qualquer tipo de uso diferente daquele proposto através do Manual do produto, ou seja, uso inadequado do equipamento que não seja a prática de exercícios pelo Método Pilates e/ou Método Cross Pilates por pessoas habilitadas.
- ☒ Desgaste no acabamento, partes e/ou peças, ocorrido por uso intenso, lubrificação inadequada, uso de substâncias (lubrificantes, produtos de limpeza, etc.) não indicadas no Manual, oxidação ou corrosão devido à falta de limpeza e/ou a exposição a condições adversas como intempéries, umidade, maresia, frio e calor intensos.
- ☒ Danos causados durante o transporte e montagem em desacordo com o Manual ou relacionados a adaptações e/ou alterações realizadas no produto ou uso de peças e ferramentas não especificadas no Manual.
- ☒ Problemas relacionados a condições inadequadas do local onde o produto foi instalado, tais como pisos desnivelados, presença de umidade excessiva, etc.
- ☒ Danos causados por serviços de conserto realizados por terceiros não autorizado pela Arktus.
- ☒ Danos causados por acidentes, quedas, sinistros, ataques de pragas ou agentes da natureza.
- ☒ Caso não seja seguida as orientações, recomendações, cuidados e especificações apresentadas no Manual quanto à sua utilização, inspeções antes de cada uso e manutenções preventivas do produto, não sendo estes custos cobertos pela Arktus.
- ☒ Despesas com a instalação do equipamento, peças e/ou acessórios por pessoas ou empresas não autorizadas pela Arktus.

- ☒ Despesas e/ou serviços de limpeza e manutenção do equipamento não autorizadas pela Arktus.
- ☒ Taxa de visita técnica (inspeção e diagnóstico) determinando que a falha tenha sido causada por motivo não coberto por esta garantia.

### Ocasiona a perda da garantia:

- ☒ Utilização do produto em ambiente úmido e/ou expostos à maresia;
- ☒ Montagem e utilização do produto sem seguir as orientações contidas no Manual;
- ☒ Utilização de acessórios que não sejam originais do equipamento;
- ☒ Uso de peças por outras não originais ou não autorizadas pela Arktus;
- ☒ Adulteração e/ou remoção do número de série ou da etiqueta de identificação do produto.

### ATENÇÃO:

- ☒ É recomendável a troca das molas no prazo máximo de 12 (doze) meses devido ao desgaste sofrido pelo material, evitando assim rupturas e possíveis acidentes.
- ☒ É recomendável avaliação periódica do equipamento conforme descrito no Manual, o qual é executado pelo profissional devidamente qualificado e treinado no Método Pilates e Método Cross Pilates.
- ☒ O conserto e/ou substituição do produto com defeito não prorroga o prazo de garantia.
- ☒ O uso de acessórios que não sejam originais do aparelho pode prejudicar o funcionamento e causar danos ao usuário e ao produto, além de perder a garantia.
- ☒ A recepção dos produtos mediante a transportadora deve ser acompanhada com seriedade pelo cliente, pois produtos danificados durante o transporte deverão ser questionados ao transportador no ato da entrega.
- ☒ Em caso de dúvidas, para esclarecimentos adicionais e/ou reclamações de defeitos observados durante o prazo de garantia referente ao equipamento deverão ser efetivadas diretamente ao Núcleo de Atendimento e Qualidade (NAQ), através do telefone 0800 200 8022 ou e-mail qualidade@arktus.com.br e serão atendidas mediante:
  - ✓ Identificação do cliente (CPF) e/ou empresa (CNPJ);
  - ✓ Número de identificação do respectivo documento fiscal de venda caso seja referente algum defeito reclamado. (Sugerimos o envio de fotos e/ou vídeos relativos ao defeito reclamado para facilitar a emissão do laudo, o que tornará o seu atendimento ainda mais rápido.)
- ☒ As despesas de frete são de responsabilidade do fabricante somente nos primeiros 90 (noventa) dias, após este prazo serão de responsabilidade do solicitante.
- ☒ A Arktus reserva-se o direito de alterar as características gerais, técnicas e estéticas, ou introduzir melhoramentos nos seus produtos em qualquer momento, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo nos produtos em estoque ou já vendidos.
- ☒ Este Termo de Garantia é válido para produtos vendidos e instalados em território brasileiro, a partir da data de emissão da Nota Fiscal de compra. Para sua tranquilidade, preserve-o junto ao documento fiscal e Manual em local de fácil acesso.

### CERTIFICADO DE GARANTIA

Nome do Cliente: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Complemento: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

UF: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Data da Compra: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Nota Fiscal: \_\_\_\_\_

Nº de Série: \_\_\_\_\_ Nº Lote: \_\_\_\_\_

Equipamento: \_\_\_\_\_

Obs.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ATENDIMENTO AO CLIENTE

WEB SITE

[www.arktus.com.br](http://www.arktus.com.br)

NAQ

(Núcleo de Atendimento e Qualidade)

Horário de atendimento:

Segunda à Sexta das 8h00 às 18h00

Sábado das 8h00 às 13h00

**0800 200 8022**

**Arktus Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda.**

Rua Antonio Victor Maximiano, 107 – Bloco A

Parque Industrial II - CEP: 85.825-000

Santa Tereza do Oeste - PR - Brasil

Fone/Fax: (45) 3231-8000

Autorização de Funcionamento

ANVISA: 802844-5

Responsável Técnico: Alex Fernando Zani

Credito: 8/8409-F



## CHECK LIST DE INSPEÇÃO FINAL DO KIT CLIENTE

# LADDER BARREL CROSS PILATES

Caro Cliente, a empresa *ARKTUS* através do rígido Controle da Qualidade, garante a integridade de todos os itens relacionados neste *Check List*, pertencentes ao produto adquirido. Ao desembalar seu produto, solicitamos que sejam conferidos os itens disponíveis na caixa juntamente com o produto. Caso a embalagem esteja violada ou faltando algum item, favor entrar em contato informando o **nº de série** para as providências necessárias.

CÓDIGO DO PRODUTO		PA00423A	
KIT CLIENTE			
ARKTUS	CODIGO	DESCRIÇÃO	QTD
	MP01221	Parafuso Arktus M4 X 15mm	10
	106101	Presilha para bastão	04
	PI00274A	Bucha espaçadora	04
	105148	Sapata (pé) com rosca	06
	MP01409A	Chave 14mm	01
	PI00273A	Manual do Usuário do Ladder Barrel Cross Pilates	01
	100498	Chave Allen 4mm	01
	100499	Tampa parafuso cabeça 13	06
	MP01455A	Tampa parafuso cabeça 17	10

## RESPONSÁVEL PELA CONFERÊNCIA (ARKTUS):

NOME COMPLETO	
DATA	