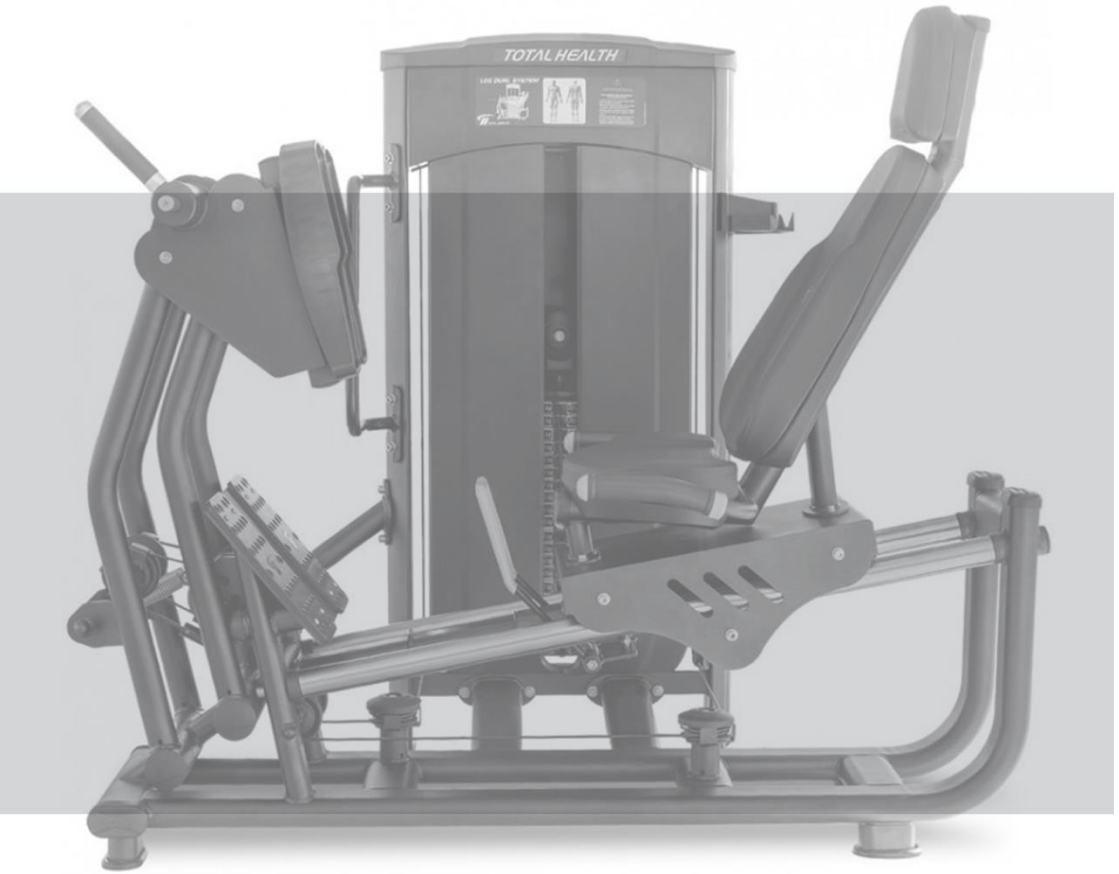
Manual de Instruções

LEG DUAL DYSTEM



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 12

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 13

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 15

6.1 LEG DUAL SYSTEM 631RRF 15

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 16

6.3 ESPECIFICAÇÕES 16

7. MANUTENÇÃO 17

7.1 RECOMENDAÇÕES: 17

7.2 LIMPEZA: 17

7.3 MANOPLAS: 17

7.4 ESTOFADOS: 17

7.5 BARRA GUIA: 17

7.6 CABO DE AÇO: 18

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 desemprenho, 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 aos 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 Leg Dual System, quanto suas manoplas e assento 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 usuário.

• 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.

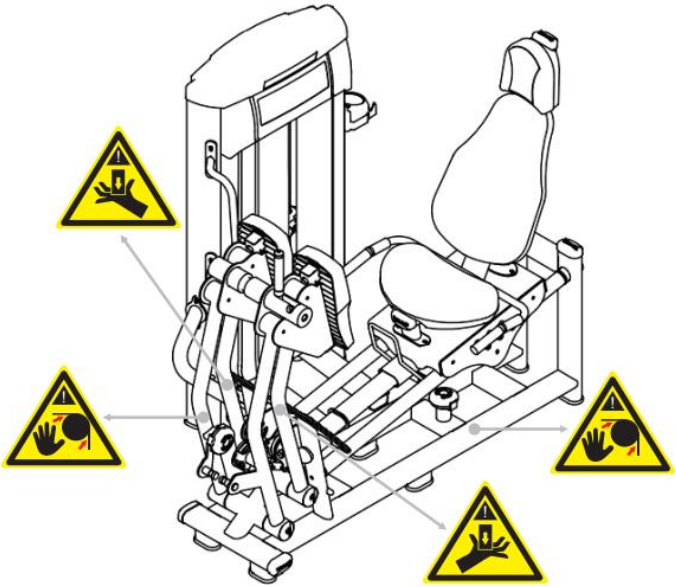
CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
ENTRE OS PESOS
RISCO DE ESMAGAMENTO

CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
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

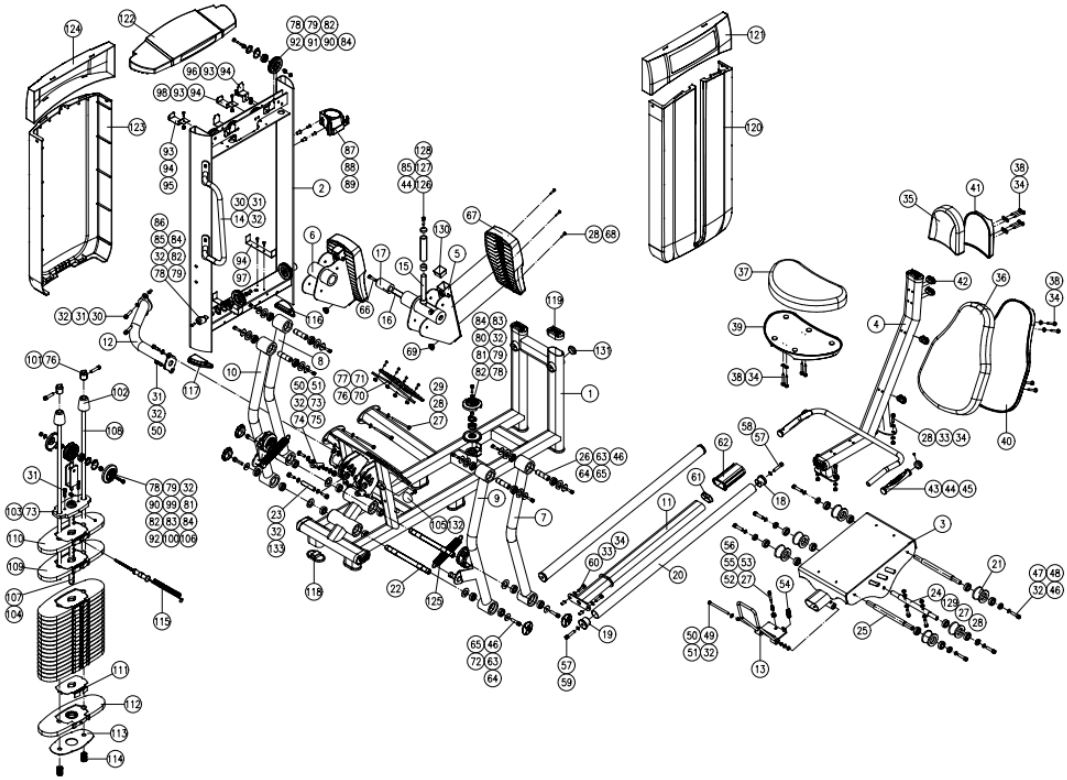
POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	631RF.01.00 - ESTRUTURA	601RR.1030
2	1	631RF.02.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.1031
3	1	631RF.03.00 - CARRINHO	601RR.1032
4	1	631RF.04.00 - ENCOSTO ESTOFADO	601RR.1033
5	1	631RF.05.00 - PLATAFORMA DIREITA	601RR.1034
6	1	631RF.06.00 - PLATAFORMA ESQ.	601RR.1035
7	1	631RF.07.00 - ART. TRAS. DIREITA	601RR.1036
8	1	631RF.08.00 - ART. TRAS. ESQUERDA	601RR.1037
9	1	631RF.09.00 - ART. FRONTAL DIREITA	601RR.1038
10	1	631RF.10.00 - ART. FRONTAL ESQ.	601RR.1039
11	1	631RF.11.00 - REGULADOR ALTURA	601RR.1040
12	1	631RF.12.00 - LIGAÇÃO ESTRUTURA	601RR.1041
13	1	611RX.06.00 - ALAVANCA	601RX.0268
14	1	631RF.14.00 - PEGADA	601RR.1043
15	1	631RF.15.00 - PEGADA TRAVA	601RR.1044
16	1	631RF.16.00 - EIXO DE TRAVA	601RR.1045
17	1	631RF.17.00 - BUCHA DE TRAVA	601RR.1046
18	2	631RF.18.00 - BUCHA SUPERIOR	601RR.1047
19	2	631RF.19.00 - BUCHA INFERIOR	601RR.1048
20	2	631RF.20.00 - BARRA DESLIZANTE	601RR.1049
21	6	631RF.21.00 - RODÍZIO	601RR.1050
22	2	631RF.24.00 - EIXO PLATAFORMA	601RR.1053
23	1	631RF.25.00 - EIXO DA MOLA	601RR.1054
24	1	631RF.26.00 - EIXO NFERIOR	601RR.1055
25	2	631RF.27.00 - EIXO SUPERIOR	601RR.1056
26	4	631RF.28.00 - EIXO PLATAFORMA	601RR.1057
27	13	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
28	16	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
29	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
30	6	REBITE M10	306.00.02
31	10	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
32	30	ARRUELA LISA M10	303.01.07
33	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
34	22	ARRUELA LISA M8	303.01.08
35	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
36	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.121
37	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.124
38	12	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47

39	1	CAPA ASSENTO	504.00.113
40	1	CAPA ENCOSTO	504.00.112
41	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.105
42	6	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
43	2	MANOPLA	507.00.340
44	3	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
45	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
46	18	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
47	12	ROLAMENTO 42 X 12 X 20	313.00.06
48	6	6011.13.00 - ANEL DISTACIADOR	6001.0266
49	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 160	301.02.76
50	5	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
51	8	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
52	1	2003.23.00 - PINO DE TRAVA	6001.0023
53	1	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176
54	1	MOLA	308.00.01
55	1	PORCA SEXTAVADA W-5/16"	302.02.04
56	1	MOLA	308.00.08
57	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
58	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 40	301.02.25
59	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 75	301.02.33
60	2	REBITE TUBULAR M8	306.00.04
61	1	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
62	1	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
63	12	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
64	12	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
65	20	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
66	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 40	301.02.34
67	2	PLATAFORMA	507.00.330
68	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
69	6	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
70	2	301RX.01.12 - PLATAFORMA	630RX.0205
71	2	PLATAFORMA APOIO	507.00.334
72	4	TAMPAS	507.00.255
73	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
74	2	7003.06.00 - PRENSA CABO	6001.0295
75	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
76	10	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
77	8	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
78	15	POLIA	316.00.49
79	15	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
80	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 35	301.01.03
81	6	ACAB. ROLDANA	507.00.101
82	15	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01

83	6	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
84	15	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
85	5	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
86	2	ACABAMENTO PINO	507.00.222
87	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
88	2	REBITE M6	306.00.01
89	1	GARRAFEIRO	507.00.303
90	5	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
91	4	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
92	14	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
93	12	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
94	16	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
95	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
96	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
97	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
98	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
99	1	8001.05.00 - SUPORTE POLIA	6001.0307
100	1	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
101	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
102	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
103	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
104	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
105	2	BATENTE	507.00.67
106	1	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
107	1	6011.20.00 - BARRA LEVANTADORA	6001.0273
108	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
109	1	PESO 10KG	601RR.0073
110	1	PESO 10KG	601RR.0074
111	20	ACABAMENTO PESO	507.00.224
112	18	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
113	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
114	2	MOLA	308.00.05
115	1	610.00.100 - PINO DE GRADUAÇÃO	610.00.100
116	1	SAPATA	507.00.423
117	1	SAPATA	507.00.230
118	6	SAPATA	507.00.227
119	6	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
120	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
121	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
122	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
123	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
124	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
125	2	MOLA	308.00.22
126	1	302RR.04.00 - TAMPA DE ACAB.	601RR.0986

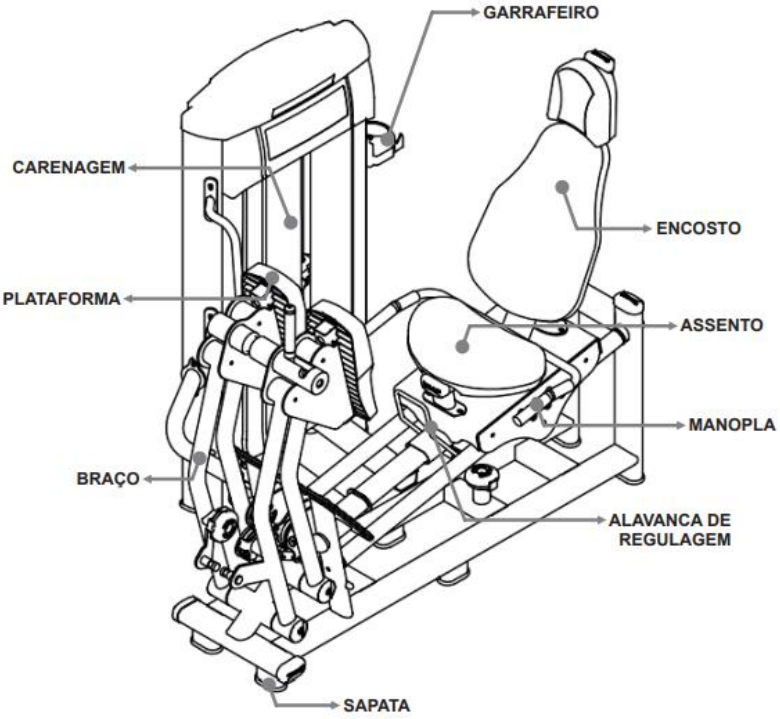
127	1	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
128	1	MANOPLA	505.00.26
129	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 55	301.02.10
130	4	TAMPA TUBO	503.00.01
131	2	PONTEIRA RAIADA INTERNA	503.00.28
132	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
133	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 20	301.01.37

4. VISTA EXPLODIDA

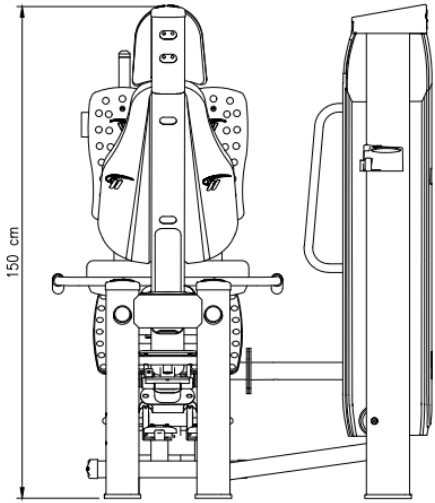


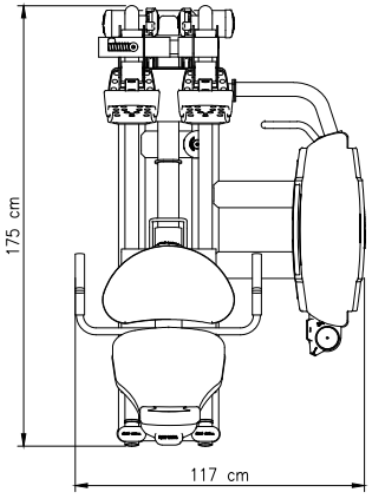
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

O Leg Dual System da Total Health é o equipamento mais completo do mercado em sua categoria. Com uma biomecânica superior, ele executa o exercício completo de grande parte dos músculos dos membros inferiores. Realize o treino de forma bilateral ou unilateral, travando ou destravando a alavanca de bloqueio.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO





INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sistema de Regulagem	O Leg Dual System possuí um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
Manoplas	O Leg Dual System possuí manoplas para maior adaptação do usuário para realizar o exercício.
Suporte para Garrafas	O Leg Dual System possuí um suporte para garrafas (Squeeze).
Número de Série	Com o número de série do seu Leg Dual System é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
Sapata	O Leg Dual System possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 LEG DUAL SYSTEM 631RRF

- Ajuste de distância do banco.
- Apoio para os pés com sistema de segurança.
- Alavanca de bloqueio.
- Apoio para cabeça.
- 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.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.
- Revestimento do estofado em material sintético de alta resistência, impermeável, antialérgico e lavável.
- Fechamento total da coluna de pesos nas partes frontal e traseira.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	631RRF
Dimensão (C x L x H)	175 x 117 x 150 cm
Peso	430 kg
Carga	205 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 Leg Dual System interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Leg Dual System com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza, nunca utilize produtos ácidos e despeje água ou outros líquidos sobre o equipamento, mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere secar por completo para realizar novos treinos.

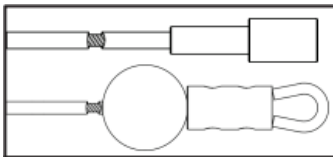
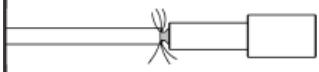
7.3 MANOPLAS: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido, não utilize o equipamento com as manoplas molhadas.

7.4 ESTOFADOS: Para maior durabilidade sempre realize a limpeza com um pano úmido após o treino, ao realizar a limpeza não utilize produtos químicos somente água e sabão neutro.

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).

MANUTENÇÃO

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.

	Durante o uso do equipamento o cabo pode se danificar devido ao mau uso ou por falta de manutenção. Caso o cabo venha danificar, mesmo que não aparente, fique atento com fraturas próximas aos componentes do cabo de aço como por exemplo a bola de borracha.
	Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.
	Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.
	Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.
	Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.
	Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.
	Exposição da ponta do cabo de aço.

MANUTENÇÃO

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

Verificar	Diária	Semana
Limpeza	Limpar o equipamento inteiro com um pano úmido.	
Nivelamento		Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
Porcas e Parafusos		Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.
Estofado		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.

Caso detectar qualquer problema com o Leg Dual System 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 1.3 – 18/01/24

TOTAL HEALTH WELLNESS EQUIPMENT