

**Manual de Instruções**

# SHOULDER PRESS CONVERGENTE



**TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA .....</b>	<b>4</b>
2.1 ATENÇÃO! .....	6
2.2 PERIGO .....	6
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: .....	7
<b>3. LISTA DE PEÇAS .....</b>	<b>9</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>11</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO .....</b>	<b>12</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS .....</b>	<b>13</b>
6.1 SHOULDER CONVERGENTE ARTICULADO 202RRX .....	13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	14
<b>7. MANUTENÇÃO .....</b>	<b>15</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES: .....	15
7.2 LIMPEZA: .....	15
7.3 MANOPLAS: .....	15
7.4 ESTOFADOS: .....	15
7.5 CABO DE AÇO: .....	16

# 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 desempenho, 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 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 profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-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 instrutor.
- 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

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés entre os braços enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Shoulder Convergente, quanto seu assento e manoplas sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão causar 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 e evitar acidentes e danos ao usuário.
- Para iniciar o exercício, sente-se no assento e mantenha a postura correta de acordo com as especificações do aparelho.
- 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.
- 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 ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- Não utilize o equipamento com calçado de salto, sola gasta ou descalço.
- 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.

## 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**  
MANTENHA CRIANÇAS LONGE  
DESTE EQUIPAMENTO  
RISCO DE ACIDENTE



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR OS MEMBROS  
NO EQUIPAMENTO  
RISCO DE ESMAGAMENTO



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR AS MÃOS  
NAS ROLDANAS  
RISCO DE ESMAGAMENTO

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA





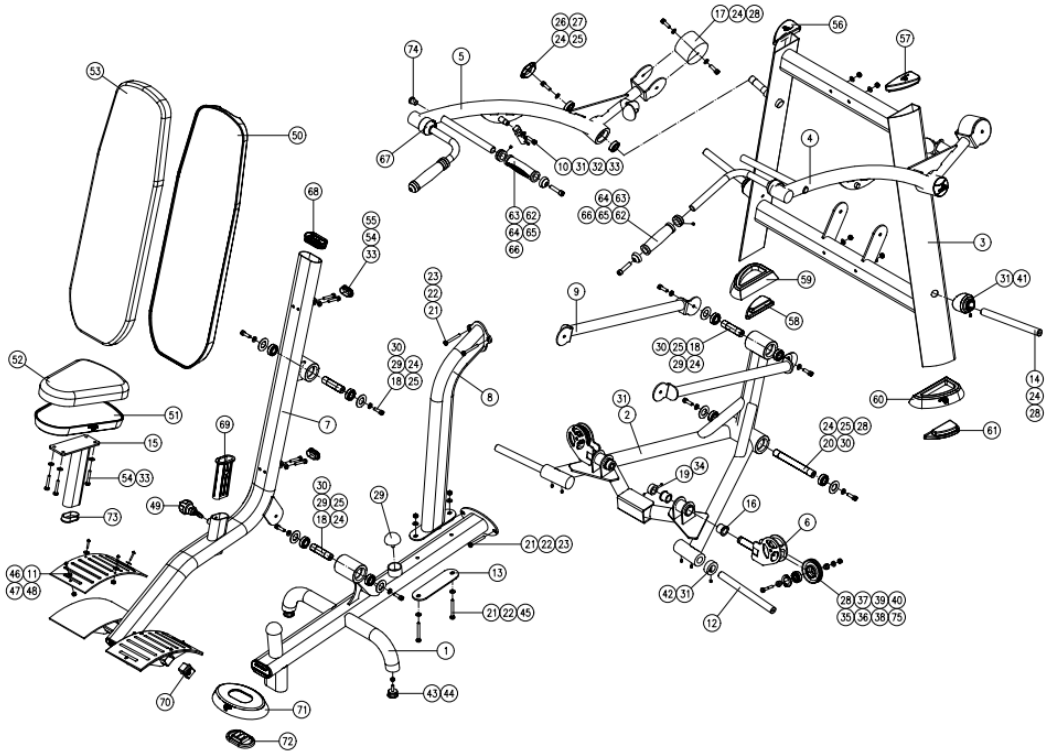
### 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	202RR.01.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601RR.0593
2	1	202RR.02.00 - BRAÇO CENTRAL	601RR.0594
3	1	202RR.03.00 - COLUNA TRASEIRA	601RR.0595
4	1	202RR.04.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0596
5	1	202RR.05.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0597
6	1	202RR.06.00 - POLIA ROTATIVA	601RR.0598
7	1	408RR.03.00 - CONJUNTO ASSENTO	601RR.0543
8	1	408RR.02.00 - LIGAÇÃO REFORÇO	601RR.0542
9	2	408RR.07.00 - TIRANTE	601RR.0547
10	2	313RX.09.00 - PRENSA CABO	601RX.0066
11	2	316RR.18.00 - CHAPA ACABAMENTO	601RR.0535
12	2	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
13	1	316RR.19.00 - FLANGE	601RR.0536
14	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
15	1	408RR.14.00 - REGULADOR DIREITO	601RR.0554
16	4	811RR.11.00 - BUCHA	601RR.0252
17	2	316RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0534
18	3	408RR.12.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0552
19	2	811RR.14.00 - BUCHA FIXADORA	601RR.0246
20	1	316RR.12.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0529
21	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
22	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
23	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70	301.01.23
24	16	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
25	12	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
26	2	TAMPAS	507.00.255
27	2	ARRUELA LISA Ø 3/8"	303.01.06
28	14	ARRUELA LISA M10	303.01.07
29	10	BATENTE	507.00.67
30	8	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
31	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
32	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
33	10	ARRUELA LISA M8	303.01.08
34	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
35	4	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
36	2	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8"	301.01.46
37	2	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
38	2	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
39	2	POLIA	316.00.49
40	2	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
41	2	BUCHA PINO	507.00.243
42	2	PRESILHA	507.00.73

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	2	PÉ NIVELADOR	502.00.03
44	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
45	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
46	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
47	8	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
48	8	ARRUELA LISA M6	303.01.21
49	1	CONJUNTO PINO	610.00.79
50	1	CAPA PRANCHA	504.00.108
51	1	CAPA ASSENTO	504.00.102
52	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
53	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.158
54	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
55	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
56	1	TAMPA TUBO	507.00.424
57	1	TAMPA TUBO	507.00.231
58	1	SAPATA GOTA	507.00.422
59	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
60	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
61	1	SAPATA GOTA	507.00.230
62	4	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
63	4	MANOPLA	507.00.259
64	4	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
65	8	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
66	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
67	2	ACABAMENTO	507.00.233
68	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
69	1	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
70	2	TAMPA TUBO	507.00.155
71	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
72	1	SAPATA	507.00.227
73	1	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
74	2	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173
75	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.24

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha de pesos livres RRX chega ao mercado trazendo um conceito revolucionário na indústria fitness nacional. Uma clara evolução para a indústria, quebrando as barreiras que existiam para os importados, no que se refere a qualidade de acabamento, design e biomecânica. Equipamento articulado para treino de ombro. O Shoulder Convergente Articulado é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sistema de Regulagem	O Shoulder Convergente Articulado possui um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
2	Sistema de Carga	O suporte para anilhas permite que o usuário armazene anilhas, aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.
3	Manoplas	O Shoulder Convergente Articulado possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
7	Localização do Número de Série	Com o número de série de seu Shoulder Convergente Articulado é possível transmitir as informações sobre o modelo para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
8	Sapata	O Shoulder Convergente Articulado possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
9	Pés Niveladores	O Shoulder Convergente Articulado possui pés niveladores para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 SHOULDER CONVERGENTE ARTICULADO 202RRX

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- 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.

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- 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.

### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



### 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	202RRX
Dimensão (C x L x H)	190 x 145 x 146 cm
Peso	140 kg
Carga	200 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 Shoulder Convergente interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Shoulder Convergente com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza do estofado do assento e do encosto antes e após o treino. Nunca utilize produtos ácidos, nunca despeje água ou líquidos sobre o equipamento mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para realizar novos treinos.

**7.3 MANOPLAS:** Para evitar acidentes, mantenha as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar 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.

# MANUTENÇÃO

**7.5 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.

## ATENÇÃO

### SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DOS CABOS DE AÇO

#### IMPORTANTE!

Os cabos são itens de desgaste. É de sua responsabilidade evitar a ruptura inesperada dos cabos.

A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

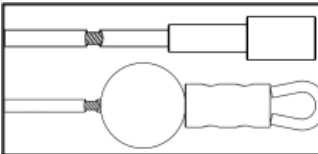
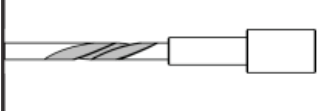
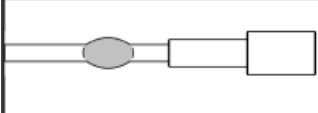
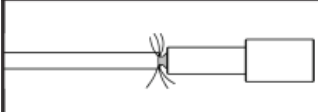

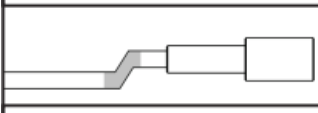
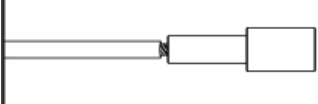
Verifique todos os cabos, o revestimento e na área perto da fixação em cada extremidade do cabo.

#### SUBSTITUA OS CABOS DANIFICADOS OU GASTOS IMEDIATAMENTE.

Não deixe que o equipamento seja utilizado até que os cabos danificados ou desgastados sejam substituídos. Utilizar uma máquina com o cabo danificado ou desgastado pode resultar em ferimentos graves.



# MANUTENÇÃO

	<p>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.</p>
	<p>Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.</p>
	<p>Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.</p>
	<p>Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.</p>
	<p>Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.</p>
	<p>Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.</p>
	<p>Exposição da ponta do cabo de aço.</p>

# MANUTENÇÃO

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

Verificar	Diária	Semana
Estofado		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.
Limpeza	Limpe 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 caso encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Shoulder Convergente entre em contato com o fabricante através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto: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 1.2 – 04/01/2024



PESOS LIVRES