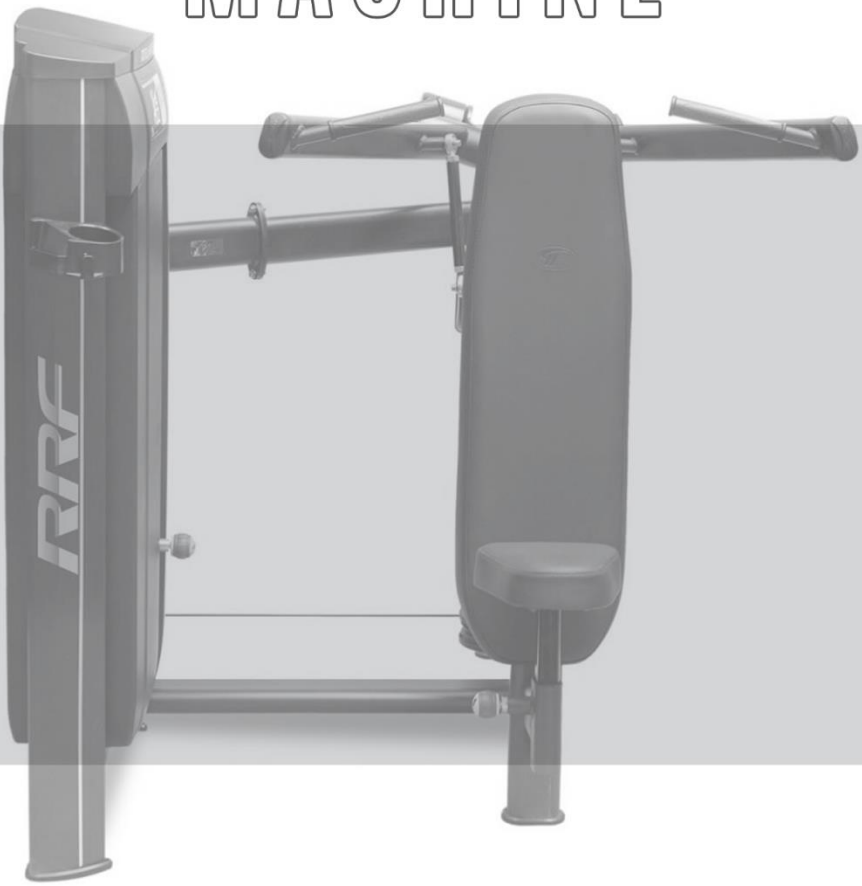
Manual de Instruções

SHOULDER PRESS MACHINE



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 11

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 12

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 13

6.1 SHOULDER PRESS MACHINE 203RRF 13

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 14

6.3 ESPECIFICAÇÕES 14

7. MANUTENÇÃO 15

7.1 RECOMENDAÇÕES: 15

7.2 LIMPEZA: 15

7.3 MANOPLAS: 15

7.4 ESTOFADOS: 15

7.5 BARRA GUIA: 15

7.6 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 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 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 enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

• Mantenha tanto o piso no entorno do Shoulder Press, 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
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

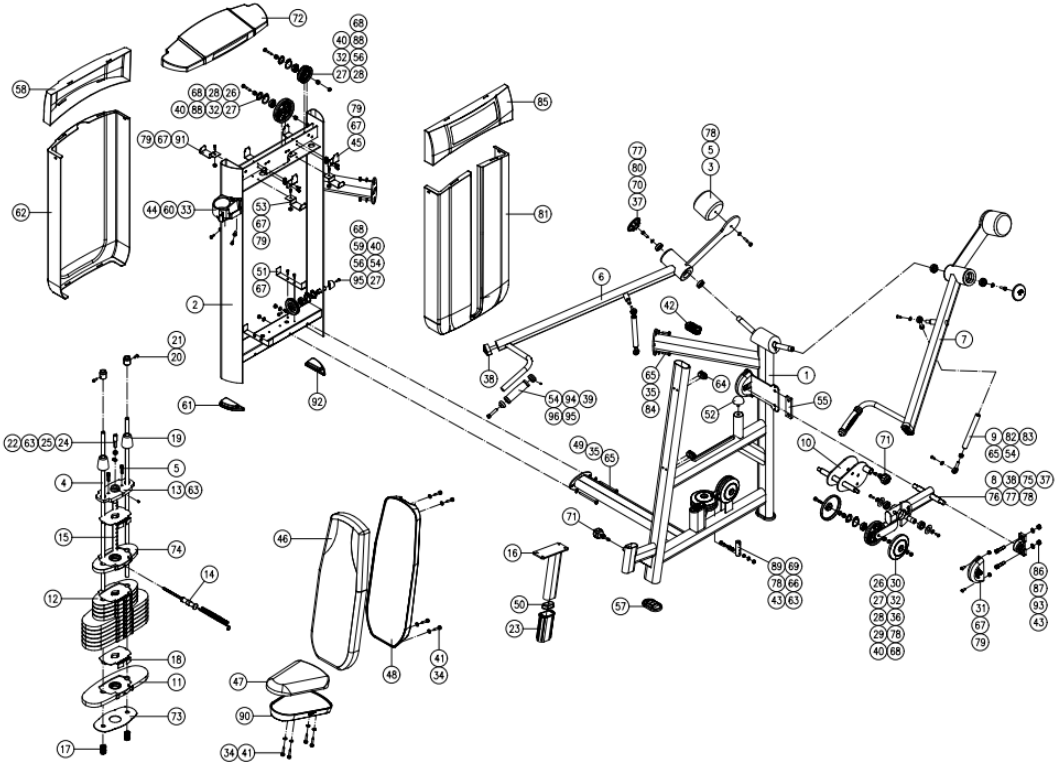
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	203RF.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0410
2	1	203RF.02.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.0411
3	2	608RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0019
4	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
5	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
6	1	203RR.03.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0048
7	1	203RR.04.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0049
8	1	2003.05.00 - ARTICULAÇÃO INFERIOR	6001.0005
9	2	2003.06.00 - TIRANTE	6001.0006
10	1	2003.26.00 - REGULADOR BRAÇO	6001.0015
11	7	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
12	4	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
13	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
14	1	610.00.100 - PINO DE GRADUAÇÃO	610.00.100
15	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANT.	601RX.0014
16	1	409FR.02.00 - REGULADOR ALTURA	601RX.0250
17	2	MOLA	308.00.05
18	12	ACABAMENTO PESO	507.00.224
19	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
20	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
21	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
22	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
23	1	BUCHA REDUÇÃO	507.00.144
24	1	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
25	1	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
26	4	POLIA	316.00.50
27	6	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
28	10	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
29	6	ACABAMENTO ROLDANA	507.00.102
30	3	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
31	2	ACABAMENTO MANCAL	507.00.142
32	5	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
33	2	REBITE M6	306.00.01
34	20	ARRUELA LISA M8	303.01.08
35	4	PORCA M8	302.02.02
36	6	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
37	6	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
38	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
39	2	MANOPLA	507.00.340
40	6	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
41	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
42	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546

43	5	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
44	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
45	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
46	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
47	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.158
48	1	ENCOSTO	504.00.108
49	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
50	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
51	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
52	1	BATENTE	507.00.67
53	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
54	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
55	2	2003.33.00 - CHAPA FIXAÇÃO	6001.0881
56	2	POLIA	316.00.49
57	2	SAPATA	507.00.227
58	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
59	1	ACABAMENTO PINO	507.00.222
60	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
61	1	SAPATA	507.00.230
62	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
63	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
64	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
65	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
66	1	7003.06.00 - PRENSA CABO	6001.0295
67	20	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
68	6	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
69	2	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
70	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.87
71	2	610.00.79 - PINO DE TRAVA	610.00.79
72	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
73	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
74	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
75	1	6002.08.00 - EIXO CUBO	6001.0165
76	2	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
77	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
78	8	ARRUELA LISA M10	303.01.07
79	16	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
80	2	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
81	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
82	4	TERMINAL ROTULAR	316.00.56
83	4	PORCA SEXTAVADA M16	302.01.15
84	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
85	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
86	2	MANCAL	316.00.38
87	2	ROLAMENTO FIXAÇÃO	313.00.11
88	2	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
89	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
90	1	CAPA ASSENTO	504.00.102

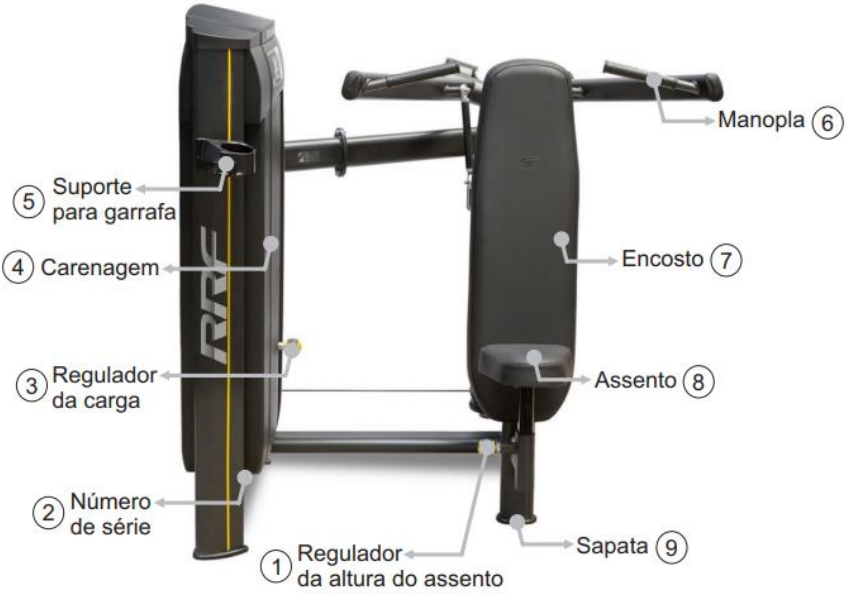
91	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
92	1	SAPATA	507.00.423
93	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 45	301.02.13
94	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
95	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
96	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174

4. VISTA EXPLODIDA



5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha RRF da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiente biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. Produtos com a assinatura Total Health. O Shoulder Press Machine é versátil, possuí uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	**Sistema de Regulagem do Assento**	O Shoulder Press Machine possuí um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
2	**Número de Série**	Com o número de série de seu Shoulder Press Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
3	**Sistema de Carga**	A função da carga do equipamento é fazer o usuário realize mais força. A carga aumenta conforme o posicionamento do pino de graduação. Para utilizar o pino basta puxá-lo e posicionar onde desejar.
5	**Suporte para Garrafa**	O Shoulder Press Machine possuí um suporte para garrafas (Squeeze).
6	**Manoplas**	O Shoulder Press Machine possuí manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
9	**Sapata**	O Shoulder Press Machine possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 SHOULDER PRESS MACHINE 203RRF

- 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,

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

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.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	203RRF
Dimensão (C x L x H)	166 x 163 x 150 cm
Peso	280 kg
Carga	100 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 Press interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe os Shoulder Press 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.

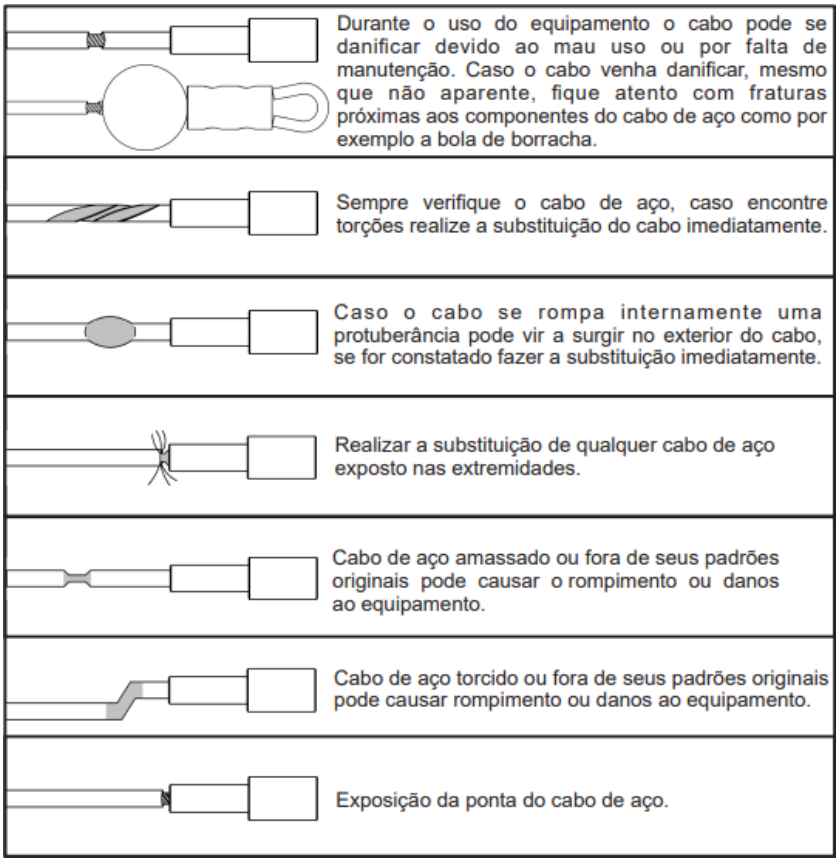
7.3 MANOPLAS: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

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.

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.



MANUTENÇÃO

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

TABELA DE MANUTENÇÃO

Verifique o funcionamento e integridade dos seguintes componentes. Inspecionar o equipamento conforme esta tabela. Substituir todos os componentes danificados, quebrados ou desgastados imediatamente.

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
Cabo de aço: Verifique a tensão, acabamentos e revestimentos, verifique se o prensa cabo está apertado.	●	
Estrutura: Limpar e secar, polir e encerar.		●
Estofados, Assentos e Manoplas: Limpar, secar.	●	
Porcas e Parafusos: Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.		●
Barra Guia dos Pesos: Limpar e lubrificar.		●
Ajustes Pino de Trava		●
Adesivos de Advertência		●
Pegadas e Rolamentos		●
Nivelamento: Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo		●

Para mais informações leia o manual de instruções do equipamento.

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.

Caso detectar qualquer problema com o Shoulder Press 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 1.2 – 17/01/24

TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

LINHA RRF