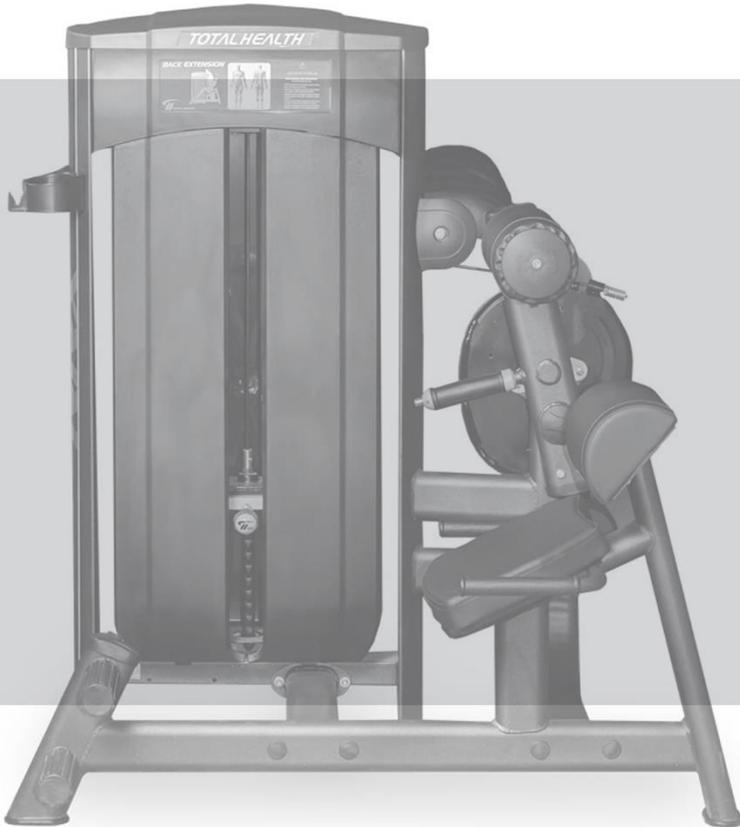


Manual de Instruções

# BACK EXTENSION MACHINE



 **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 BACK EXTENSION MACHINE 315RRF .....	13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS.....	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	15
<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 BARRA GUIA: .....	16
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 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 enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Back Extension, 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 conseqüente 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



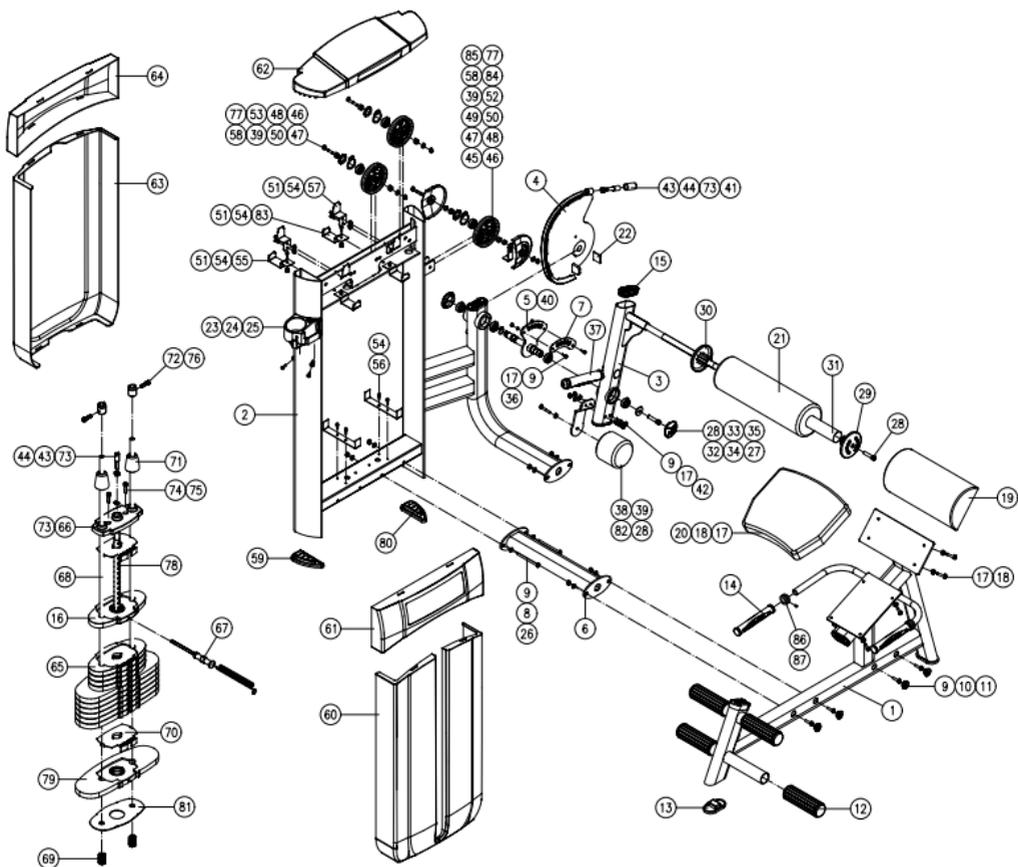
## 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	315RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0077
2	1	315RF.01.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.0422
3	1	315RR.03.00 - BRAÇO ARTICULAÇÃO	601RR.0079
4	1	315RR.04.00 - CAMES	601RR.0080
5	1	315RR.05.00 - CONJUNTO EIXO	601RR.0081
6	1	315RR.06.00 - LIGAÇÃO INFERIOR	601RR.0082
7	1	315RR.07.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0083
8	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
9	10	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
10	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
11	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.02
12	4	PONTEIRA ESTRIADA	505.00.19
13	2	SAPATA	507.00.227
14	2	MANOPLA	507.00.340
15	4	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
16	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
17	16	ARRUELA LISA M8	303.01.08
18	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
19	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.134
20	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.81
21	1	ESTOFADO ROLO	508.00.99
22	1	BORRACHA	316.00.119
23	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 16	301.03.11
24	2	REBITE M6	306.00.01
25	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
26	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
27	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.10
28	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
29	1	BUCHA EXTERNA	507.00.86
30	1	BUCHA INTERNA	507.00.85
31	1	6006.09.00 - TUBO DO ROLINHO	6100.0327
32	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
33	1	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
34	2	TAMPAS	507.00.255
35	4	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
36	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
37	1	PINO DE TRAVA	6001.0250
38	1	315RR.08.00 - CHAPA CONTRAPESO	601RR.0084
39	7	ARRUELA LISA M10	303.01.07
40	1	CHAVETA PLANA	315.00.08
41	1	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
42	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
43	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

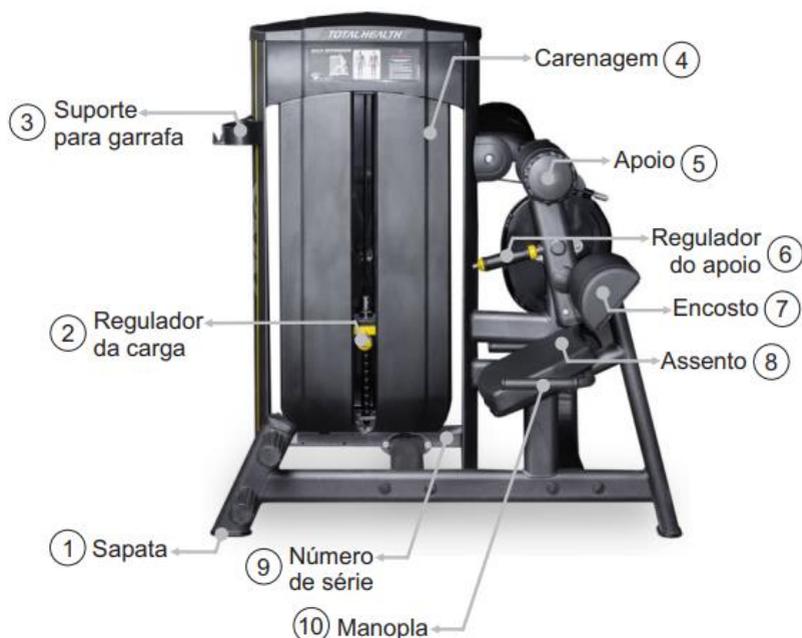
44	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
45	1	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
46	3	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
47	3	POLIA	316.00.50
48	6	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
49	1	CAPAS POLIA	507.00.333
50	3	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
51	12	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
52	2	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
53	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
54	16	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
55	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
56	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
57	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
58	3	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
59	1	SAPATA	507.00.230
60	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
61	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
62	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
63	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
64	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
65	4	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
66	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
67	1	610.00.100 - PINO DE GRADUAÇÃO	610.00.100
68	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
69	2	MOLA	308.00.05
70	12	ACABAMENTO PESO	507.00.224
71	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
72	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
73	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
74	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
75	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
76	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
77	3	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
78	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANT.	601RX.0014
79	7	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
80	1	SAPATA	507.00.423
81	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
82	1	608RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0019
83	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
84	1	CAPAS POLIA	507.00.419
85	1	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
86	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
87	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova 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 Back Extension é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O Back Extension Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
2	Sistema de Carga	A função da carga do equipamento é fazer com que 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.
3	Suporte para Garrafa	O Back Extension Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
6	Sistema de Regulagem	O Back Extension Machine possui um sistema de regulagem da posição do apoio e da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
9	Número de Série	Com o número de série de seu Back Extension Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica.
10	Manoplas	O Back Extension Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 BACK EXTENSION MACHINE 315RRF

- 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

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

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.
- 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



# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	315RRF
Dimensão (C x L x H)	134 x 99 x 145 cm
Peso	210 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 Back Extension interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Back Extension 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 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 °C (Singer).

**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.

	<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:

TABELA DE MANUTENÇÃO		
Verifique o funcionamento e integridade dos seguintes componentes. Inspeccionar 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 Back Extension 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.



LINHA RRF