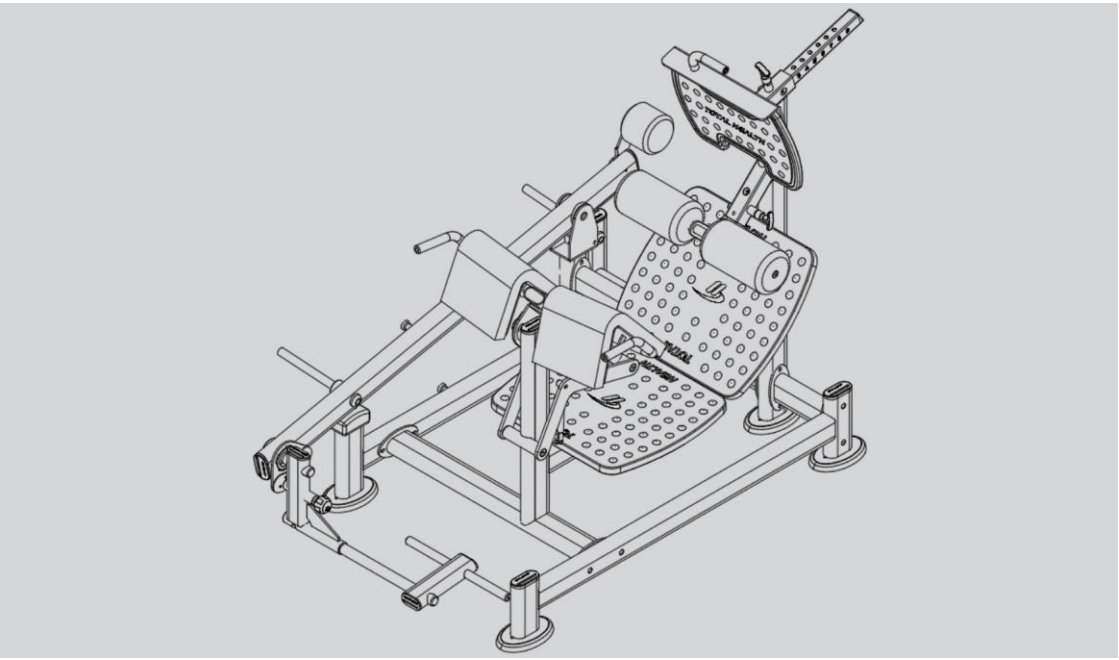
Manual de Instruções

DUAL 45 HIP EXTENSION



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: 6

3. LISTA DE PEÇAS 8

4. VISTA EXPLODIDA 10

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 11

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 12

6.1 DUAL 45 HIP EXTENSION 321RXS 13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 13
6.3 ESPECIFICAÇÕES 14

7. MANUTENÇÃO 14

7.1 RECOMENDAÇÕES: 14
7.2 LIMPEZA: 14
7.3 MANOPLAS: 14

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.

• Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento, podendo causar acidentes.

• Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

• Mantenha tanto o piso no entorno do Dual 45 Hip Extension, quanto seus estofados 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, 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.

• Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

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.

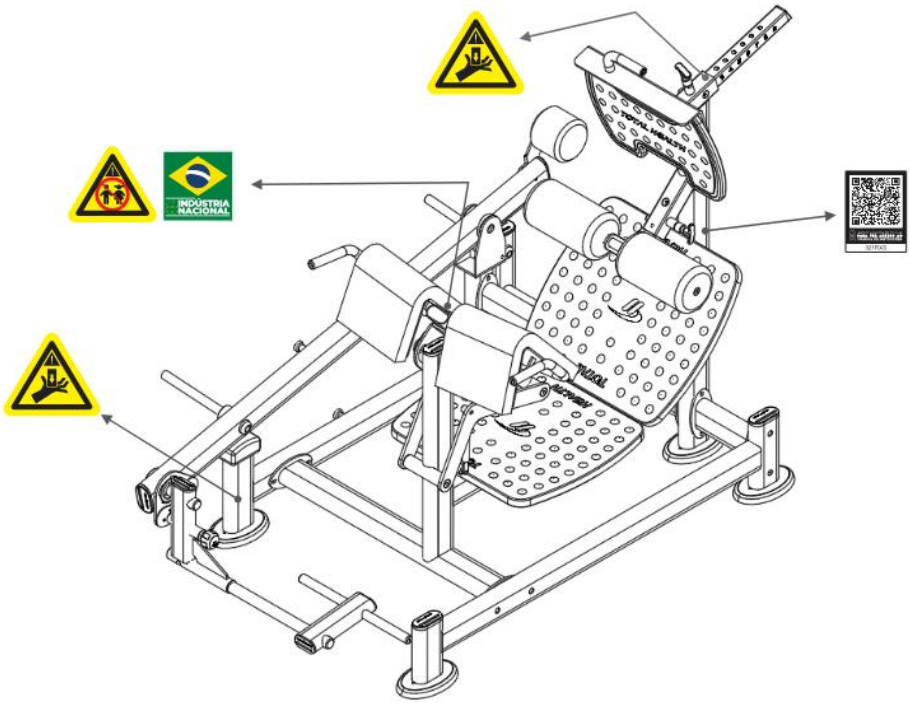


CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

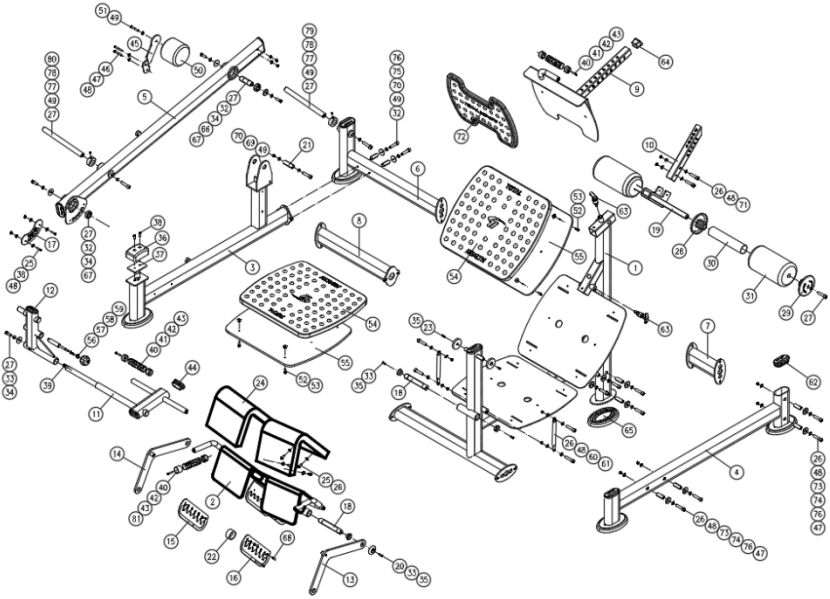


3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	321RS.01.00 - ESTRUTURA	601RR.2030
2	1	321RS.02.00 - CONJUNTO ESTOFADO	601RR.2031
3	1	321RS.03.00 - LATERAL DIREITA	601RR.2032
4	1	321RS.04.00 - LATERAL ESQUERDA	601RR.2033
5	1	321RS.05.00 - CONJUNTO DO BRAÇO	601RR.2034
6	1	321RS.06.00 - LIG. TRAS. ANILHEIRA	601RR.2035
7	1	321RS.07.00 - LIG. TRAS. MENOR	601RR.2036
8	1	321RS.08.00 - LIGAÇÃO CENTRAL	601RR.2037
9	1	321RS.09.00 - APOIO PLAT. MENOR	601RR.2038
10	1	321RS.10.00 - GRADUAÇÃO ROLINHOS	601RR.2039
11	1	321RS.11.00 - ARTICULAÇÃO PEGADA	601RR.2040
12	1	321RS.12.00 - GRADUAÇÃO PEGADA	601RR.2041
13	1	321RS.13.00 - CONJ. AMORTECEDOR D.	601RR.2042
14	1	321RS.14.00 - CONJ. AMORTECEDOR E.	601RR.2043
15	1	321RS.15.00 - PROT. GRADUAÇÃO DIR.	601RR.2044
16	1	321RS.16.00 - PROT. GRADUAÇÃO ESQ.	601RR.2045
17	1	321RS.17.00 - PROT. GRAD. BRAÇO	601RR.2046
18	2	321RS.18.00 - EIXO DO EST. 162MM	601RR.2047
19	1	321RS.19.00 - CONJ. EIXO DO ROLINHO	601RR.2048
20	4	321RS.20.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.2049
21	1	321RS.21.00 - BATENTE APOIO BRAÇO	601RR.2050
22	2	321RS.22.00 - BUCHA APOIO INTERNA	601RR.2051
23	2	321RS.23.00 - ARRUELA DE ENCOSTO	601RR.2052
24	2	ESTOFADO ASSENTO 457 X 300MM	508.00.130
25	12	PARAFUSO SEXTAVADO W5/16” X 30MM	301.01.38
26	36	ARRUELA LISA M8	303.01.08
27	8	PARAFUSO ALLEN INOX - M10 X 20	301.02.97
28	2	BUCHA INTERNA DO ROLO ESTOFADO	507.00.85
29	2	BUCHA EXTERNA DO ROLO ESTOFADO	507.00.86
30	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO ROLINHO	6001.0030
31	2	ESTOFADO ROLO Ø140 X 250MM	508.00.98
32	8	ARRUELA FUNILEIRA Ø10.5	507.00.548
33	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
34	4	ARRUELA LISA M10	303.01.04
35	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 30MM	301.01.106
36	1	BATENTE QUADRADO	507.00.242
37	1	419RS.09.00 - COMPLEMENTO BATENTE	601RR.1210
38	4	PARAFUSO ALLEN INOX M8 X 30	301.02.116
39	1	PARAFUSO ALLEN INOX M8 X 20	301.02.30
40	5	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.05.22

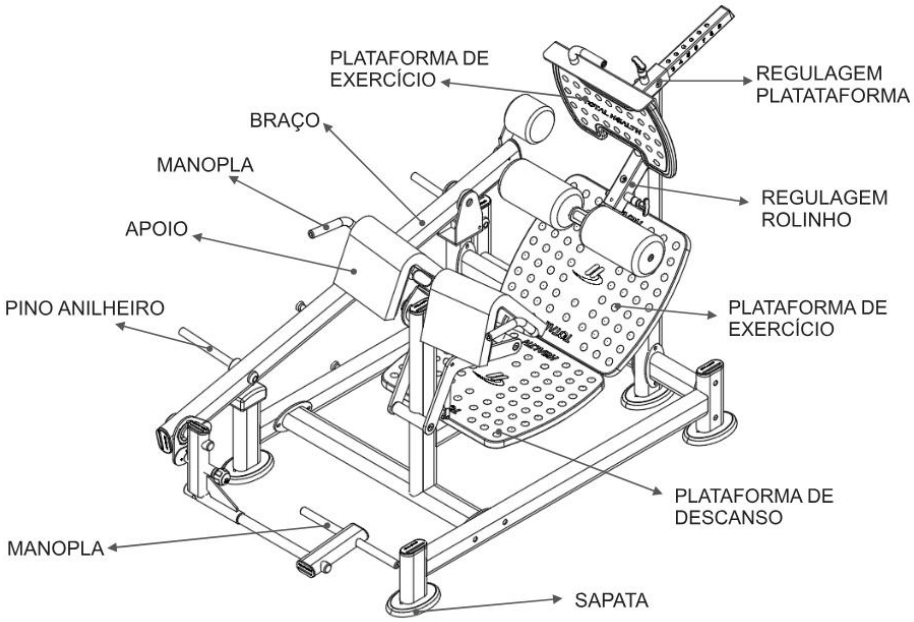
41	3	419RR.12.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.1224
42	5	419RS.13.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.1225
43	3	MANOPLA MOZAICO	507.00.617
44	3	PONTEIRA OBLONGA INT. 40 X 77MM	507.00.552
45	1	627RR.14.00 - CHAPA CONTRAPESO DIR.	601RR.0977
46	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
47	12	ARRUELA LISA Ø5/16" X 20 X 3	301.01.02
48	22	PORCA SEXTAVADA PARLOCK M8	302.02.02
49	9	ARRUELA LISA M10	303.01.07
50	1	608RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0019
51	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
52	8	PORCA GARRA M8	302.01.20
53	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
54	2	PLATAFORMA	507.00.336
55	2	620RR.19.00 - PLATAFORMA MADEIRA	601RR.0261
56	1	620RR.21.00 - PINO GRADUAÇÃO	601RR.0173
57	1	MANÍPULO BOLA	316.00.94
58	1	2003.30.00 - PORCA DE TRAVA	6001.0041
59	1	MOLA HELICOIDAL DE COMPRESSÃO	308.00.08
60	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
61	2	AMORTECEDOR MOLA À GAS	316.00.115
62	6	PONTEIRA OBLONGA INTERNA 50 X 98	507.00.546
63	2	CONJUNTO PINO TRAVA	610.00.16
64	1	TAMPA TUBO TRIANGULAR 40 X 40	507.00.155
65	5	SAPATA SUPORTE DUMBELS	507.00.239
66	1	620RR.12.00 - EIXO ART. APOIO PERNA	601RR.0167
67	4	ROLAMENTO	313.00.05
68	6	PARAFUSO ALLEN M6 X 16	301.05.23
69	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 100	301.02.104
70	5	PORCA SEXTAVADA PARLOCK M10	302.02.03
71	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 65	301.02.04
72	1	TAPETE DE BORRACHA	507.00.618
73	12	ARRUELA FUNILEIRA Ø8,5MM	507.00.547
74	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 70	301.00.94
75	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
76	16	636RS.06.00 - REFORÇO MANCAL	601RR.1356
77	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
78	2	PRESILHA 1"	507.00.73
79	1	312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO	620RX.0107
80	1	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO CARRINHO	6001.0446
81	2	END CUP SET YELLOW RING	316.00.286

4. VISTA EXPLODIDA

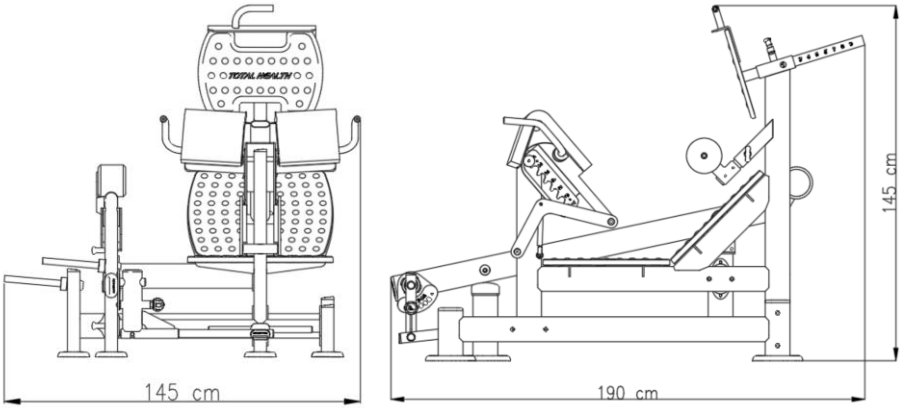


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha de pesos livres da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiência biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha de pesos livres Total Strength seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. O Dual 45 Hip Extension é versátil, possuí uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sistema de Carga	O Pino Anilheiro serve como suporte que permite o usuário armazenar anilhas, aumentando a carga na realização do exercício.
Sistema de Regulagem	O Incline Press Convergente possuí um sistema de regulagem da posição do assento para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.
Manoplas	O Incline Press Convergente possuí manoplas para maior adaptação ao realizar os exercícios.
Número de Série	Com o número de série do seu Incline Press Convergente é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
Sapata	O Incline Press Convergente possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 DUAL 45 HIP EXTENSION 321RXS

- Estrutura em aço Oblongo/Redondo 50 x 98.
- Estrutura com tratamento anticorrosão através de banhos de fosfatização e pintura eletrostática a pó em poliéster com dupla camada, com aplicação em estufa a 200°C.
- Apoio dos equipamentos no piso em borracha injetada com estrutura elevada, evitando contato da base com o solo, facilitando a limpeza e impedindo contato com umidade.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	321RXS
Dimensão (C x L x H)	190 x 145 x 145 cm
Peso	165 kg
Carga	150 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 Dual 45 Hip Extension interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Dual 45 Hip Extension com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza 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.

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 caso encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Dual 45 Hip Extension entre em contato com o fabricante através dos canais: assistencia@totalhealth.com.br, posvendas@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 1.1 – 13/10/2026

PESO LIVRE