

Manual de Instruções

# ADJUSTABEL BENCH PRESS



**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>8</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>10</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>12</b>
6.1 ADJUSTABLE BENCH PRESS 402RX .....	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	13
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>14</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	14
7.2 LIMPEZA: .....	14
7.3 ESTOFADOS: .....	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 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 Adjustable Bench Press sempre seco e limpo, 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.

# 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**  
MANTENHA CRIANÇAS LONGE  
DESTE EQUIPAMENTO  
RISCO DE ACIDENTE



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



## 3. LISTA DE PEÇAS

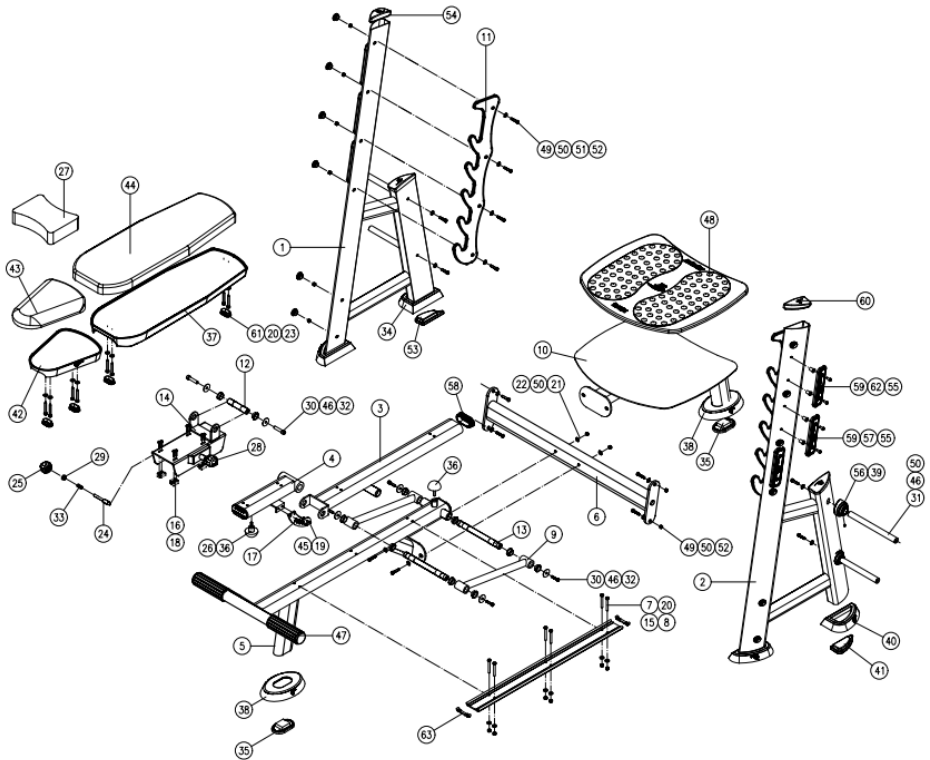
POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	402RX.01.00 - COLUNA DIREITA	601RX.0316
2	1	402RX.02.00 - COLUNA ESQUERDA	601RX.0317
3	1	402RX.05.00 - BASE ESTOFADO	601RX.0315
4	1	402RX.06.00 - BASE ESTOFADO ASSENTO	601RX.0314
5	1	402RX.03.00 - BASE ESTOFADO	601RX.0318
6	1	201RX.04.00 - TRAVESSA	601RX.0304
7	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
8	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
9	2	4002.06.00 - TIRANTE	6001.0542
10	1	2001.03.00 - PLATAFORMA	6001.0513
11	2	4002.10.00 - SUPORTE BARRA	6300.0436
12	1	402RX.07.00 - EIXO CENTRAL	601RX.0048
13	2	402RX.09.00 - EIXO DO ESTOFADO	601RX.0730
14	1	402RX.04.00 - BASE DESLIZANTE	601RX.0319
15	1	402RX.10.00 - TRILHO DO ASSENTO	601RX.0731
16	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
17	1	4002.14.00 - CHAPA REGULAGEM	6300.0438
18	4	MANCAL	316.00.125
19	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
20	14	ARRUELA LISA M8	303.01.08
21	2	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 3"	301.01.36
22	2	PORCA SEXTAVADA 3/8"	302.02.08
23	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
24	1	402RX.11.00 - PINO DE TRAVA	601RR.0842
25	1	MANÍPULO	316.00.94
26	1	REBITE M10	306.00.02
27	1	ESTOFADO COMPLEMENTO	508.00.166
28	1	CONJUNTO PINO DE TRAVA	610.00.80
29	1	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176
30	6	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
31	4	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
32	10	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
33	1	MOLA	308.00.04
34	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
35	3	SAPATA	507.00.227
36	2	BATENTE	507.00.67
37	1	CAPA PRANCHA	504.00.104
38	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
39	4	BUCHA PINO	507.00.243
40	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
41	2	SAPATA GOTA	507.00.230
42	1	CAPA ASSENTO	504.00.107
43	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.152
44	1	ESTOFADO DE ENCOSTO	508.00.155



## MANUAL DE INSTRUÇÕES

45	2	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
46	10	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
47	2	PONTEIRA ESTRIADA	505.00.19
48	1	TAPETE	507.00.70
49	12	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
50	20	ARRUELA LISA M10	303.01.07
51	12	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
52	12	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
53	2	SAPATA GOTA	507.00.423
54	2	TAMPA TUBO	507.00.424
55	12	REBITE M6	306.00.01
56	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
57	4	ACABAMENTO BATENTE	507.00.294
58	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
59	12	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
60	2	TAMPA TUBO	507.00.231
61	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
62	2	ACABAMENTO BATENTE	507.00.529
63	2	CONJUNTO DE TAMPAS	310.00.26

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A 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. O Adjustable Bench Press é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Sistema de Regulagem</b>	O Adjustable Bench possui um sistema de regulagem da posição do apoio para os pés para maior adaptação do usuário ao executar o exercício.
3	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Adjustable Bench é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
7	<b>Sapata</b>	O Adjustable Bench possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 ADJUSTABLE BENCH PRESS 402RX

- 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 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.
- Estofamento em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- Revestimento do estofado em material sintético de alta resistência, impermeável, antialérgico e lavável.
- Acabamento traseiro dos estofamentos com dupla camada em Polietileno roto moldada, evitando a quebra.
- Regulagem do assento com o sistema de catraca, que o usuário somente precisa acionar o pino podendo regular o assento para baixo ou para cima, o deixando na posição desejada.

### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



### 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	402RX
Dimensão (C x L x H)	186 x 166 x 168 cm
Peso	112 kg
Carga	240 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 Adjustable Bench Press interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Adjustable Bench Press 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 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

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 casos encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Adjustable Bench Press 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 1.3 – 12/12/2023



# BANCOS E HACKS