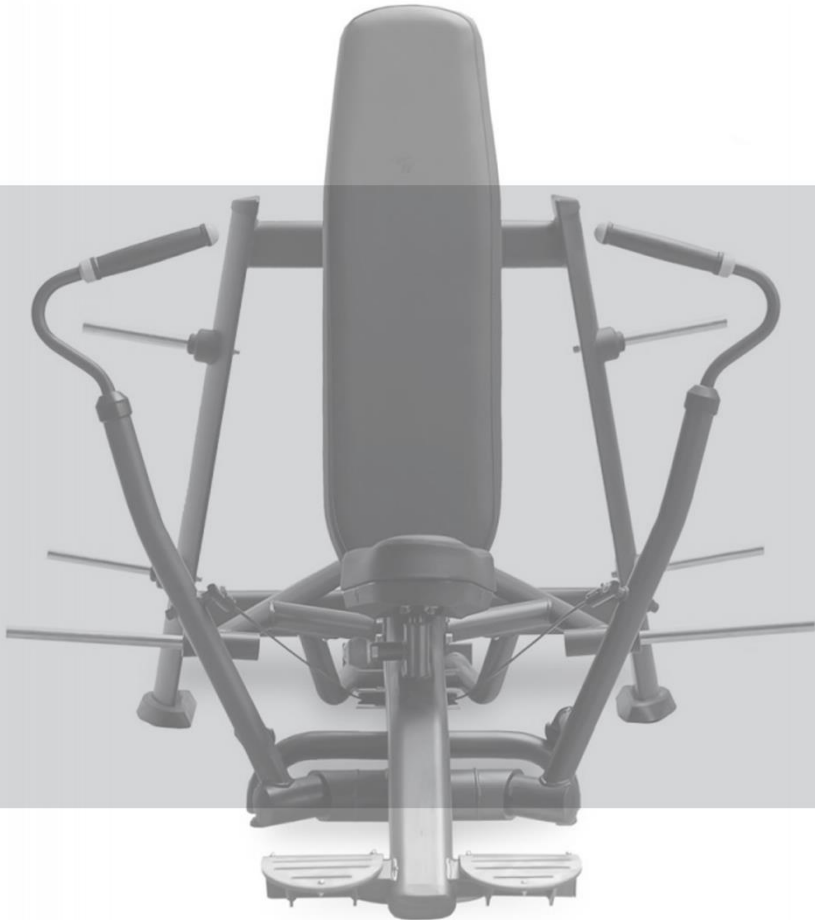


Manual de Instruções

DECLINE CHEST PRESS



 **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	14
6.1 DECLINE CHEST PRESS ARTICULADO 408RRX	14
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES	15
7. MANUTENÇÃO	15
7.1 RECOMENDAÇÕES:	15
7.2 LIMPEZA:	15
7.3 MANOPLA:	15
7.4 ESTOFADOS:	16
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 enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Decline Chest Press Articulado, 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



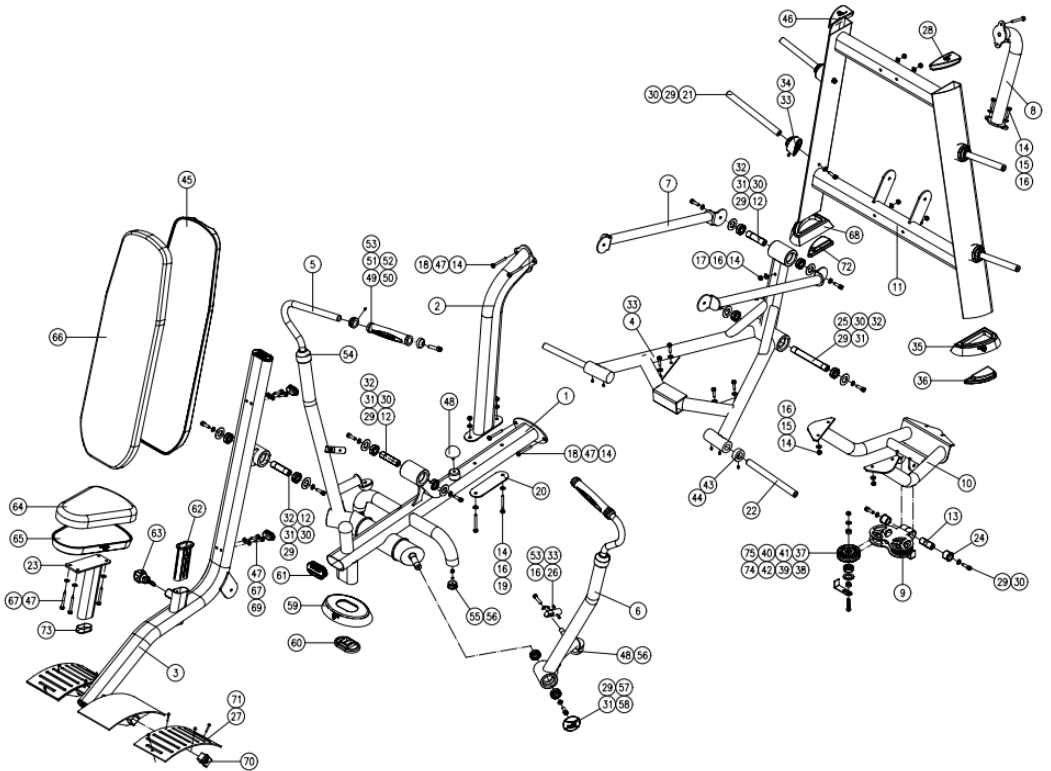
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	408RR.01.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601RR.0541
2	1	408RR.02.00 - LIGAÇÃO REFORÇO	601RR.0542
3	1	408RR.03.00 - CONJUNTO ASSENTO	601RR.0543
4	1	408RR.04.00 - BRAÇO CENTRAL	601RR.0544
5	1	408RR.05.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0545
6	1	408RR.06.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0546
7	2	408RR.07.00 - TIRANTE	601RR.0547
8	1	408RR.08.00 - LIGAÇÃO TRASEIRA	601RR.0548
9	1	408RR.09.00 - SUPORTE POLIA	601RR.0549
10	1	408RR.10.00 - SUPORTE BRAÇO	601RR.0550
11	1	408RR.11.00 - COLUNA TRASEIRA	601RR.0551
12	3	408RR.12.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0552
13	1	408RR.13.00 - EIXO INFEIOR	601RR.0553
14	14	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
15	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
16	20	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
17	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 60	301.01.40
18	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70	301.01.23
19	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
20	1	316RR.19.00 - FLANGE DE FIXAÇÃO	601RR.0536
21	4	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
22	2	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
23	1	408RR.14.00 - REGULADOR DIREITO	601RR.0554
24	2	811RR.11.00 - BUCHA	601RR.0252
25	1	316RR.12.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0529
26	2	313RX.09.00 - PRENSA CABO	601RX.0066
27	2	316RR.18.00 - CHAPA ACABAMENTO	601RR.0535
28	1	TAMPA TUBO	507.00.231
29	16	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
30	14	ARRUELA LISA M10	303.01.07
31	12	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
32	8	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
33	14	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
34	4	BUCHA PINO	507.00.243
35	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
36	1	SAPATA	507.00.230
37	4	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
38	2	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
39	2	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
40	2	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
41	2	POLIA	316.00.49
42	2	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01

MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	2	PRESILHA	507.00.73
44	1	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
45	1	CAPA PRANCHA	504.00.108
46	1	TAMPA TUBO	507.00.424
47	12	ARRUELA LISA M8	303.01.08
48	3	BATENTE	507.00.67
49	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
50	2	MANOPLA	507.00.260
51	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
52	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
53	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
54	2	ACABAMENTO SOLDA	507.00.233
55	2	PÉ NIVELADOR	502.00.03
56	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
57	2	TAMPAS	507.00.255
58	2	ARRUELA LISA Ø 3/8"	303.01.06
59	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
60	1	SAPATA	507.00.227
61	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
62	1	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
63	1	CONJUNTO PINO DE TRAVA	610.00.79
64	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
65	1	CAPA ASSENTO	504.00.102
66	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.158
67	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
68	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
69	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
70	2	TAMPA TUBO	507.00.155
71	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
72	1	SAPATA	507.00.422
73	1	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
74	2	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
75	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.24

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 Decline Chest Press Articulado é versátil, proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular através de movimentos naturais com regulação para o início do exercício. A biomecânica perfeita e a robustez que garantem resultados superiores. O Decline Chest Press Articulado foi desenvolvido para quem espera muito mais de um treinamento de força



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
2	Sistema de Regulagem	O Decline Chest Press Articulado possui um sistema de regulagem da posição do braço para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
5	Manoplas	O Decline Chest Press Articulado possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
7	Número de Série	Com o número de série de seu Decline Chest Press Articulado é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
8	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.
9	Sapata	O Decline Chest Press Articulado possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
10	Pés Niveladores	O Decline Chest Press Articulado possui pés niveladores para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 DECLINE CHEST PRESS ARTICULADO 408RRX

- 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.
- 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



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	408RRX
Dimensão (C x L x H)	187 x 145 x 137 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 Decline Chest Press Articulado interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Decline Chest Press Articulado 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 MANOPLA: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

MANUTENÇÃO

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 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.

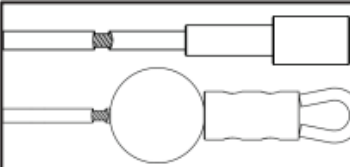
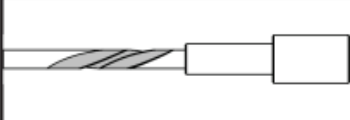
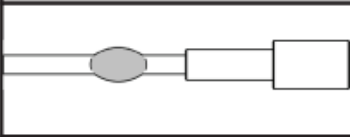
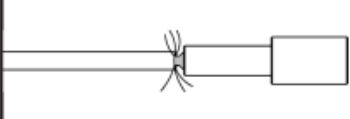
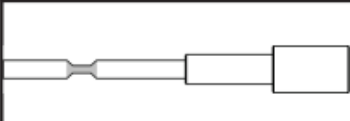
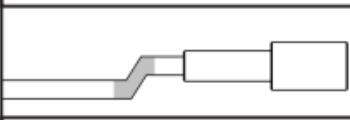
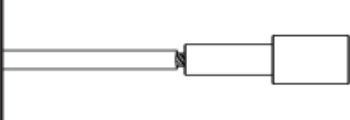
A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

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 casos encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Decline Chest Press Articulado 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 – 04/01/2024



PESOS LIVRES