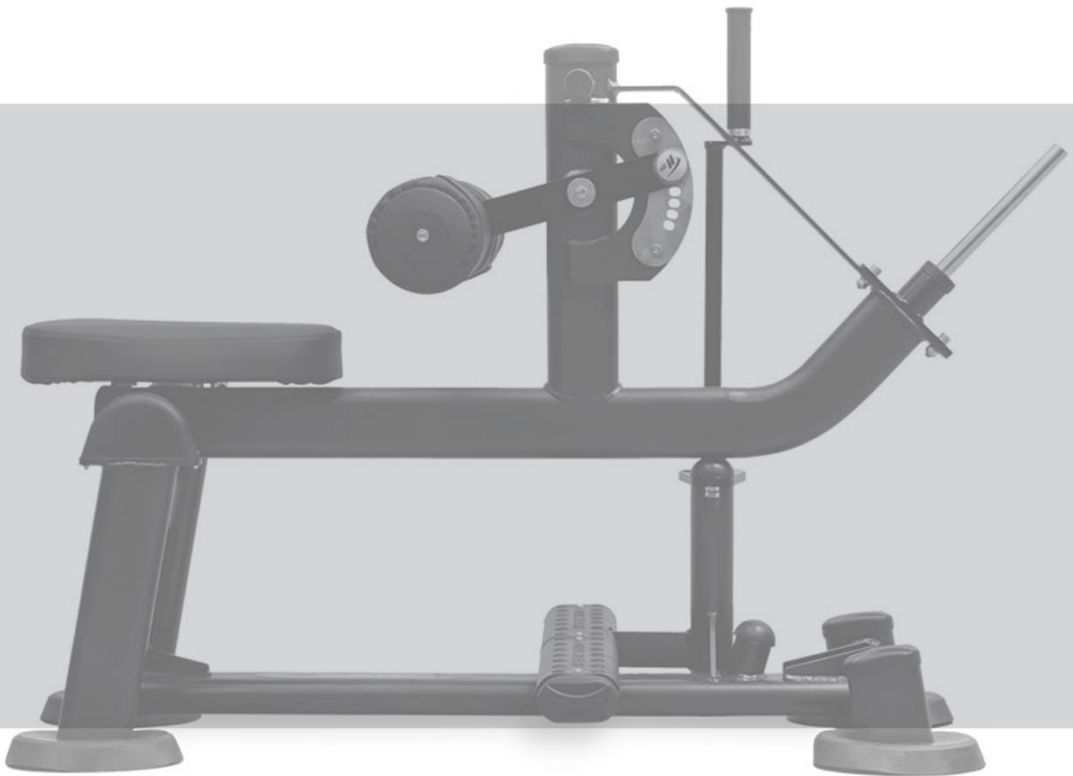


Manual de Instruções

SEATED CALF



 **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.....	8
4. VISTA EXPLODIDA	9
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	10
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	11
6.1 SEATED CALF 601RRX	11
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	12
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	12
7. MANUTENÇÃO.....	13
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	13
7.2 LIMPEZA:	13
7.3 MANOPLAS:	13
7.4 ESTOFADOS:	13

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 próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés entre os braços enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Seated Calf, 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
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE



CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



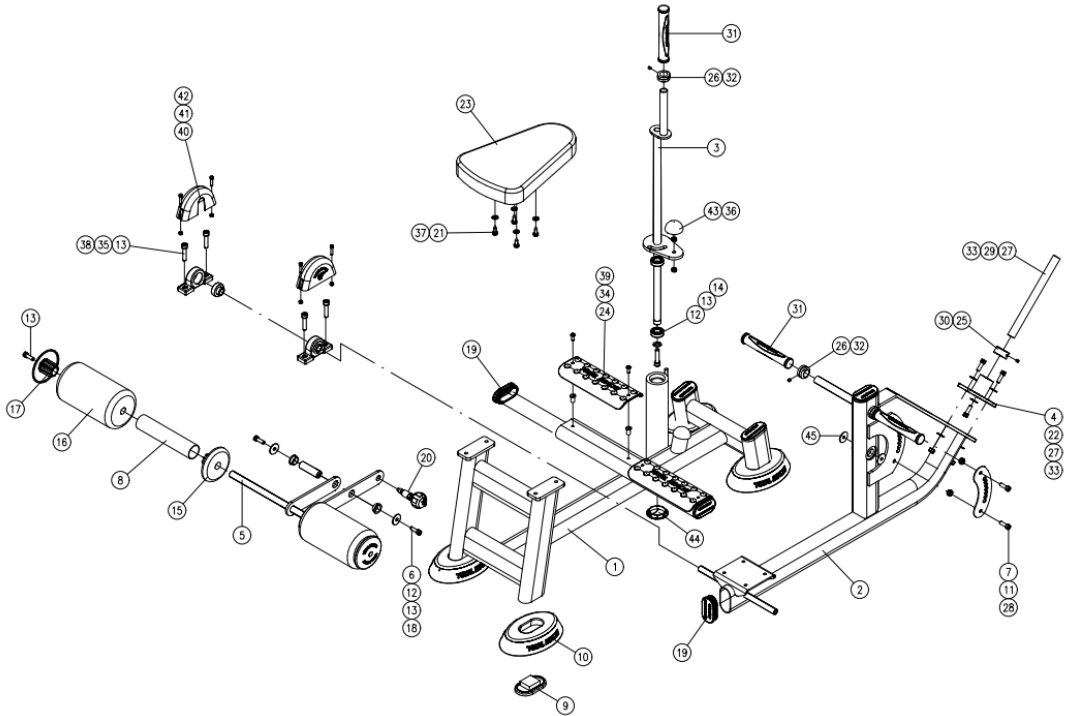
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	6001.01.00 - BASE	6001.0412
2	1	601RR.01.00 - LANÇA	601RR.0376
3	1	6001.03.00 - ALAVANCA APOIO	6001.0414
4	1	6001.04.00-SUPORTE PINO	6001.0415
5	1	6001.05.00- REGULAGEM PERNA	6001.0416
6	1	3003.04.00- EIXO APOIO	6001.0029
7	1	3003.06.00- CHAPA PROTEÇÃO	6300.0048
8	2	3003.05.00- TUBO DO ROLO	6001.0030
9	4	SAPATA	507.00.227
10	4	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
11	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
12	3	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
13	9	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
14	2	ROLAMENTO	313.00.05
15	2	BUCHA INTERNA	507.00.85
16	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
17	2	BUCHA EXTERNA	507.00.86
18	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
19	6	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
20	1	610.00.80 - CONJUNTO PINO	610.00.80
21	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
22	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
23	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.153
24	2	TAPETE PISO	507.00.335
25	1	PRESILHA	507.00.73
26	3	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
27	5	ARRUELA LISA M10	303.01.07
28	2	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
29	1	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
30	1	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
31	3	MANOPLA	507.00.340
32	3	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
33	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
34	4	REBITE M6	306.00.01
35	2	MANCAL	316.00.38
36	2	BATENTE	507.00.67
37	4	ARRUELA LISA M8	303.01.08
38	2	ROLAMENTO FIXAÇÃO	313.00.11
39	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
40	2	ACABAMENTO MANCAL	507.00.142
41	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 25	301.02.38
42	4	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05

MANUAL DE INSTRUÇÕES

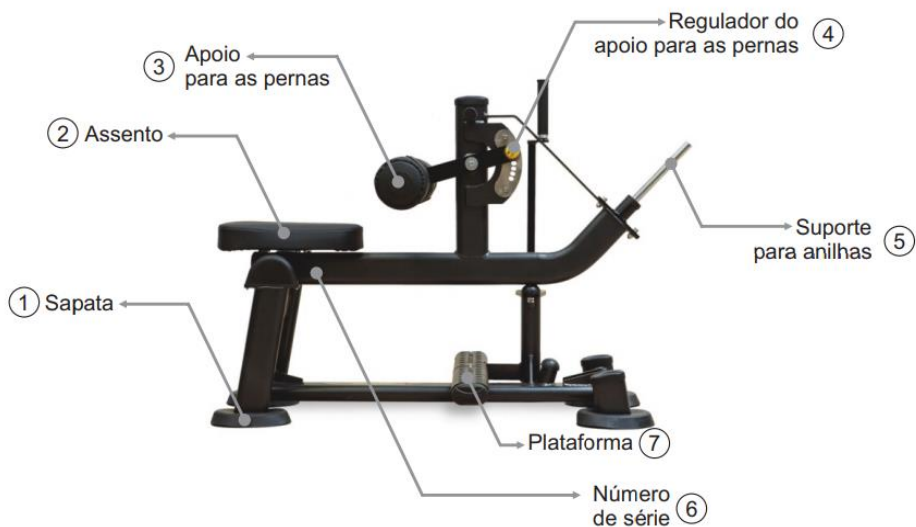
43	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
44	1	TAMPAS	507.00.255
45	2	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126

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. Com o Seated Calf o treino de panturrilha é muito mais completo. O apoio para coxas é muito mais confortável (com ajustes que atendem a todos os perfis de alunos), plataforma antiderrapante para os pés.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O Seated Calf possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
5	Sistema de Carga	O suporte para anilhas permite que o usuário armazene anilhas, aumentando a carga na realização do exercício.
6	Número de Série	Com o número de série de seu Seated Calf é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 SEATED CALF 601RRX

- 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.
- Revestimento do estofado em material sintético de alta resistência, impermeável, antialérgico e lavável.

CONHECENDO O EQUIPAMENTO

- Acabamento traseiro dos estofamentos com dupla camada em Polietileno roto moldada, evitando a quebra.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	601RRX
Dimensão (C x L x H)	140 x 63 x 100 cm
Peso	65 kg
Carga	80 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 Seated Calf interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Seated Calf 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

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 Seated Calf 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