

Manual de Instruções

# HIP ADDUCTOR 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. LISTA DE PEÇAS .....</b>	<b>12</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO .....</b>	<b>13</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS .....</b>	<b>15</b>
6.1 HIP ADDUCTOR MACHINE 605RXS .....	15
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	16
6.3 CONTADOR DE SÉRIES / REPETIÇÕES / TEMPO: .....	16
6.4 ESPECIFICAÇÕES .....	16
<b>7. MANUTENÇÃO .....</b>	<b>17</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES: .....	17
7.2 LIMPEZA: .....	17
7.3 CARENAGENS: .....	17
7.4 MANOPLAS: .....	17
7.5 BARRA GUIA: .....	17
7.6 CABO DE AÇO: .....	18

# 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 Hip Adductor, quanto suas 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, posicione-se 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**  
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	605RR.01.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0189
2	1	605RR.02.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0190
3	1	605RR.03.00 - CAMES	601RR.0191
4	1	604RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0180
5	1	604RS.01.00 - COLUNA PESOS	601RR.0793
6	1	6005.06.00 - EIXO ART. DIREITO	6001.0196
7	1	6005.07.00 - EIXO ART. ESQ.	6001.0197
8	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
9	1	6005.09.00 - CHAPA SEGURANÇA	6300.0147
10	2	6005.10.00 - CHAPA SINCRONIZAÇÃO	6300.0148
11	1	6005.11.00 - BATENTE BRAÇO	6001.0199
12	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
13	1	6005.13.00 - CHAPA PROTEÇÃO	6300.0151
14	2	6005.14.00 - PINO ARTICULAÇÃO	6001.0201
15	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.105
16	1	617RR.04.00 - TRILHO DO ASSENTO	601RR.0514
17	1	POLIA	316.00.50
18	2	2003.28.00 - PRENSA CABO POLIA	6001.0034
19	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
20	2	MANOPLA	507.00.259
21	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
22	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
23	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 35	301.02.05
24	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 35	301.01.03
25	14	ACABAMENTO PESO	507.00.224
26	2	POLIA	316.00.49
27	3	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
28	6	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
29	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
30	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
31	10	ARRUELA LISA M10	303.01.07
32	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
33	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
34	10	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
35	1	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
36	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
37	6	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
38	1	PARAFUSO ALLEN M6 X 10	301.02.28
39	1	610.00.75 - CONJUNTO PINO	610.00.75
40	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
41	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
42	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234

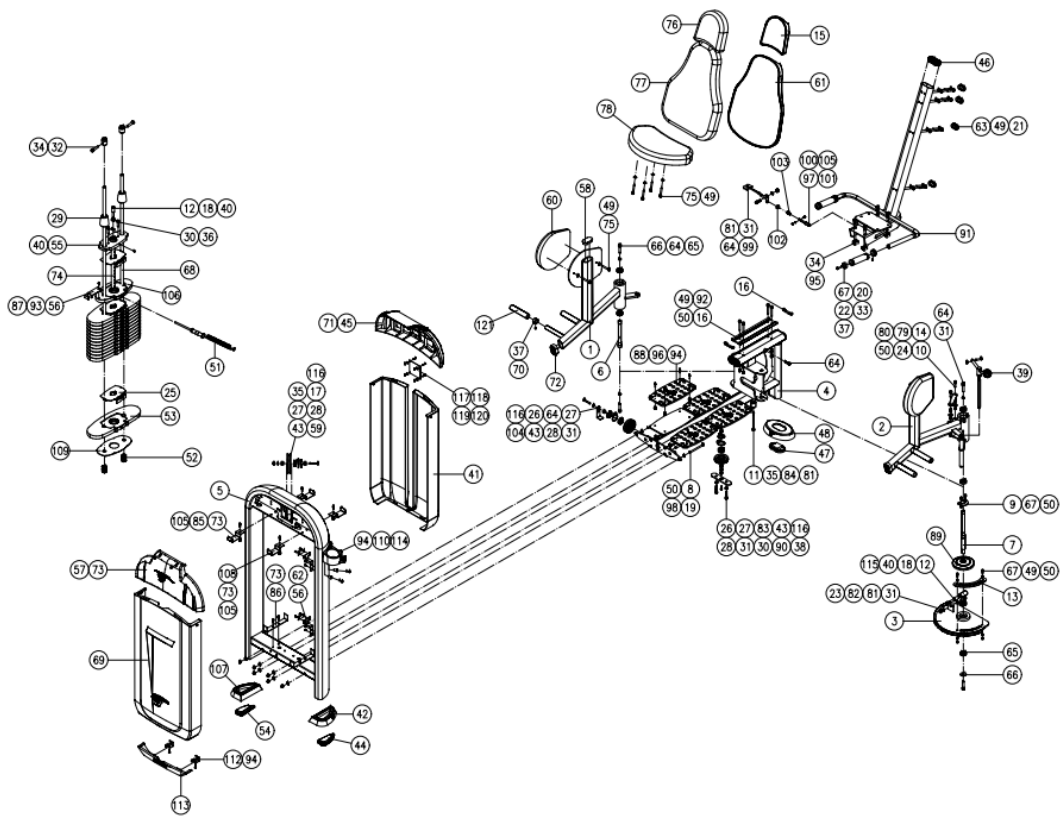
## MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	3	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
44	1	SAPATA	507.00.230
45	1	CARENAGEM CABEÇA FRONTAL	507.00.459
46	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
47	1	SAPATA	507.00.227
48	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
49	30	ARRUELA LISA M8	303.01.08
50	7	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
51	1	610.00.100 - CONJUNTO PINO	610.00.100
52	2	MOLA	308.00.05
53	13	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
54	1	SAPATA	507.00.423
55	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
56	7	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
57	1	CARENAGEM CABEÇA	507.00.460
58	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
59	1	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
60	2	ESTOFADO APOIO	508.00.136
61	1	CAPA ENCOSTO	504.00.112
62	2	203RS.02.00 - CHAPA FIXAÇÃO SENSOR	601RR.0753
63	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
64	7	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
65	6	ROLAMENTO 52 X 15 X 20	313.00.02
66	4	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
67	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
68	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
69	1	CARENAGEM TRASEIRA INFERIOR	507.00.308
70	4	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
71	2	REBITE M5	306.00.22
72	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
73	10	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
74	1	2003.12.00 - BARRA LEVANTAMENTO	6001.0012
75	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
76	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.114
77	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.159
78	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.123
79	2	ROLAMENTO 24 X 6 X 12	313.00.18
80	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.05
81	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
82	1	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
83	1	604RX.12.00 - PINO SEGURANÇA	601RX.0234
84	1	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 100	301.01.10
85	2	203RS.04.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0834
86	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
87	1	ÍMÃ	405.00.97
88	4	PLATAFORMA APOIO	507.00.334
89	1	ACABAMENTO ROLDANA	507.00.101
90	1	604RX.11.00 - CHAPA SEGURANÇA	601RX.0233
91	1	617RR.02.00 - ASSENTO	601RR.0512

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

92	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
93	1	203RS.03.00 - CHAPA FIXAÇÃO IMÃ	601RR.0754
94	22	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
95	4	MANCAL	316.00.125
96	16	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
97	1	617RR.03.00 - PINO TRAVA	601RR.0513
98	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
99	1	RHX10.08.00 - ALAVANCA REGULAGEM	609.00.404
100	2	ARRUELA LISA M5	303.01.11
101	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 20	301.02.24
102	1	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176
103	1	MOLA	308.00.04
104	1	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
105	5	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
106	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
107	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
108	2	203RS.05.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0835
109	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
110	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
111	6	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
112	2	608RR.20.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0022
113	1	ACABAMENTO TRASEIRO	507.00.363
114	2	REBITE M6	306.00.01
115	1	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
116	3	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
117	1	RXS CONJUNTO CONTADOR	406.00.134
118	4	PARAFUSO FENDA M3 X 20	301.05.07
119	4	PORCA SEXTAVADA M3	302.01.02
120	4	ARRUELA DE BORRACHA	303.03.01
121	4	MANOPLA	505.00.26
122	2	TAMPAS WS-10	310.00.26

# 4. LISTA DE PEÇAS



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha RRX 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 RRX seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. Produtos com a assinatura Total Health. O Hip Adductor possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Sistema de Carga</b>	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.
4	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Hip Adductor Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
5	<b>Manoplas</b>	O Hip Adductor Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar os movimentos.
9	<b>Suporte para Garrafa</b>	O Hip Adductor Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
11	<b>Sapata</b>	O Hip Adductor Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

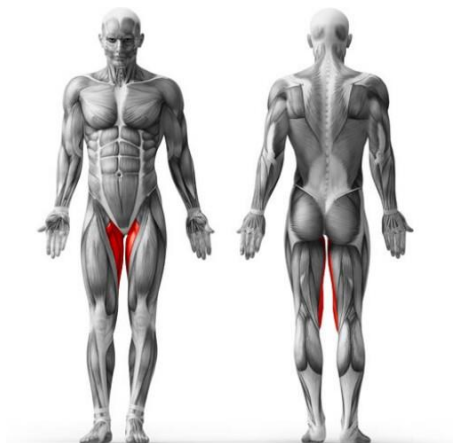
## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 HIP ADDUCTOR MACHINE 605RXS

- Computador para contagem de Série / Repetição / Tempo
- Cabo de aço com a tecnologia Steel Force (até 5X mais durável)
- Pegadas anatômicas em PVC, proporcionando maior conforto no exercício.
- Estrutura em Aço estrutural Oblongo 50 x 98, tubo especial com formato “Gota” especificamente desenvolvido pela Total Health, todos com espessura de 3mm.
- Estrutura com 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.
- Acabamento traseiro dos estofamentos com dupla camada em polietileno roto moldada, evitando a quebra.

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



**6.3 CONTADOR DE SÉRIES / REPETIÇÕES / TEMPO:** O Hip Adductor Machine possui um contador de séries, repetições e tempo, para a melhor performance do usuário.

## 6.4 ESPECIFICAÇÕES

Código	605RXS
Dimensão (C x L x H)	183 x 85 x 146 cm
Peso	270 kg
Carga	140 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 Hip Adductor interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Hip Adductor 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.

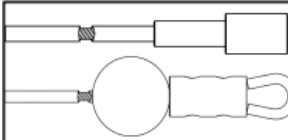
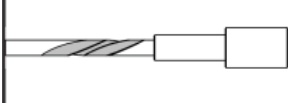
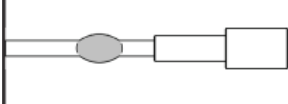
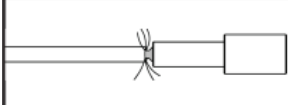
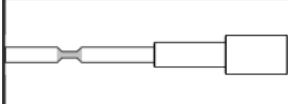

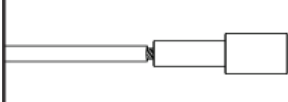
**7.3 CARENAGENS:** Limpe as carenagens com um pano úmido e sabão neutro para conservar o aparelho limpo, nunca utilize produtos ácidos para realizar a limpeza.

**7.4 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.

**7.5 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).

# MANUTENÇÃO

**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 Hip Adductor 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.

MANUAL DE INSTRUÇÕES



LINHA RRX PREMIUM

