

Manual de Instruções

# LEG CURL 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. VISTA EXPLODIDA</b> .....          | <b>11</b> |
| <b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO</b> ..... | <b>12</b> |
| <b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS</b> .....     | <b>13</b> |
| 6.1 LEG CURL MACHINE 606FR.....          | 13        |
| 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....           | 14        |
| 6.3 ESPECIFICAÇÕES.....                  | 14        |
| <b>7. MANUTENÇÃO</b> .....               | <b>15</b> |
| 7.1 RECOMENDAÇÕES:.....                  | 15        |
| 7.2 LIMPEZA: .....                       | 15        |
| 7.3 MANOPLA:.....                        | 15        |
| 7.4 ESTOFADO: .....                      | 15        |
| 7.5 BARRA GUIA: .....                    | 15        |
| 7.6 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 a 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 um 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 e 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.
- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha o piso no entorno do Leg Curl Machine 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 evitando 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 pode 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 de 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 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**  
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





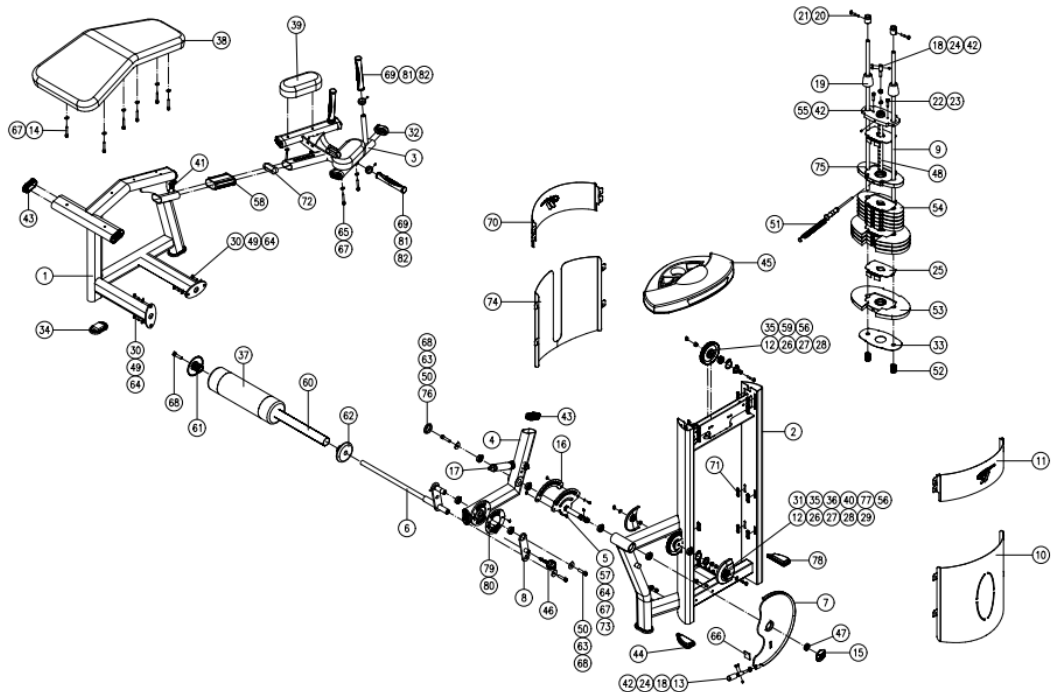
## 3. LISTA DE PEÇAS

| POS. | QUANT. | DESCRIÇÃO                        | CÓDIGO     |
|------|--------|----------------------------------|------------|
| 1    | 1      | 606RX.01.00 - ESTRUTURA          | 601RX.0238 |
| 2    | 1      | 606RX.02.00 - COLUNA PESOS       | 601RX.0239 |
| 3    | 1      | 606RX.03.00 - APOIO BRAÇO        | 601RX.0240 |
| 4    | 1      | 606RR.03.00 - APOIO PERNA        | 601RR.0197 |
| 5    | 1      | 6006.04.00 - EIXO PERNA          | 6001.0212  |
| 6    | 1      | 6006.06.00 - SUP. REG. ROLO      | 6001.0214  |
| 7    | 1      | 6006.07.00 - CAMES               | 6001.0215  |
| 8    | 1      | 6006.08.00 - CHAPA REFORÇO       | 6001.0216  |
| 9    | 2      | 204RX.09.00 - TUBO GUIA          | 601RX.0009 |
| 10   | 1      | 203FR.03.00 - CARENAGEM TRASEIRA | 601RX.0366 |
| 11   | 1      | 203FR.04.00 - CARENAGEM TRASEIRA | 601RX.0367 |
| 12   | 3      | ARRUELA FECHAMENTO               | 507.00.337 |
| 13   | 1      | ACABAMENTO ESTICADOR             | 507.00.124 |
| 14   | 6      | PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70       | 301.01.23  |
| 15   | 1      | TAMPAS                           | 507.00.255 |
| 16   | 1      | 6008.15.00 - PROTEÇÃO CHAPA      | 6300.0185  |
| 17   | 1      | PINO DE TRAVA                    | 6001.0248  |
| 18   | 2      | 2003.28.00 - PRENSA CABO         | 6001.0034  |
| 19   | 2      | BUCHA CABEÇA DE PESO             | 507.00.72  |
| 20   | 2      | BUCHA GUIA DOS PESOS             | 507.00.99  |
| 21   | 2      | PARAFUSO ALLEN M6 X 30           | 301.03.27  |
| 22   | 1      | ANEL ELÁSTICO                    | 304.00.03  |
| 23   | 2      | PARAFUSO ALLEN M10 X 30          | 301.02.07  |
| 24   | 2      | PORCA SEXTAVADA M12              | 302.01.14  |
| 25   | 10     | ACABAMENTO PESO                  | 507.00.224 |
| 26   | 3      | POLIA                            | 316.00.50  |
| 27   | 3      | ROLAMENTO 40 X 12 X 17           | 313.00.01  |
| 28   | 6      | 2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS  | 6001.0024  |
| 29   | 1      | CAPAS POLIA                      | 507.00.333 |
| 30   | 4      | PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30       | 301.01.11  |
| 31   | 2      | ARRUELA LISA M10                 | 303.01.07  |
| 32   | 4      | PONTEIRA OBLONGA EXTERNA         | 503.00.19  |
| 33   | 1      | 203RX.04.00 - CHAPA APOIO        | 601RX.0028 |
| 34   | 3      | SAPATA                           | 507.00.227 |
| 35   | 3      | PORCA SEXTAVADA W-3/8"           | 302.02.08  |
| 36   | 1      | PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"    | 301.01.36  |
| 37   | 1      | ESTOFADO ROLO                    | 508.00.99  |
| 38   | 1      | ESTOFADO APOIO                   | 508.00.129 |
| 39   | 2      | ESTOFADO APOIO BRAÇO             | 508.00.170 |
| 40   | 2      | BUCHA DA CARENAGEM               | 507.00.117 |
| 41   | 1      | 610.00.81 - PINO DE TRAVA        | 610.00.81  |
| 42   | 7      | PARAFUSO ALLEN M8 X 8            | 301.04.02  |
| 43   | 5      | PONTEIRA OBLONGA INTERNA         | 507.00.546 |

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

|    |    |                                  |            |
|----|----|----------------------------------|------------|
| 44 | 1  | SAPATA                           | 507.00.230 |
| 45 | 1  | CARENAGEM CABEÇA                 | 504.00.226 |
| 46 | 1  | 610.00.80 - PINO DE TRAVA        | 610.00.80  |
| 47 | 1  | EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO     | 609.00.213 |
| 48 | 1  | 313RX.11.00 - BARRA LEVANTAMENTO | 601RX.0068 |
| 49 | 8  | ARRUELA LISA Ø 5/16"             | 303.01.02  |
| 50 | 6  | ROLAMENTO 52 X 15 X 25           | 313.00.05  |
| 51 | 1  | 610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO      | 610.00.100 |
| 52 | 2  | MOLA                             | 308.00.05  |
| 53 | 4  | 2003.07.00 - PESO 10 KG          | 6001.0007  |
| 54 | 5  | 2005.08.00 - PESO 5 KG           | 6001.0008  |
| 55 | 1  | 2003.09.00 - PESO SUPERIOR       | 6001.0009  |
| 56 | 3  | ANEL ELÁSTICO                    | 304.00.24  |
| 57 | 2  | PARAFUSO ALLEN M8 X 20           | 301.02.30  |
| 58 | 1  | BUCHA DE REDUÇÃO                 | 507.00.144 |
| 59 | 2  | PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"     | 301.01.46  |
| 60 | 1  | 6006.09.00 - TUBO DO ROLO        | 6100.0327  |
| 61 | 1  | BUCHA EXTERNA                    | 507.00.86  |
| 62 | 1  | BUCHA INTERNA                    | 507.00.85  |
| 63 | 3  | ARRUELA LISA Ø3/8"               | 303.01.06  |
| 64 | 6  | PORCA SEXTAVADA M8               | 302.02.02  |
| 65 | 4  | PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 60       | 301.01.40  |
| 66 | 1  | BORRACHA                         | 316.00.119 |
| 67 | 14 | ARRUELA LISA M8                  | 303.01.08  |
| 68 | 4  | PARAFUSO ALLEN M10 X 20          | 301.02.97  |
| 69 | 3  | MANOPLA                          | 507.00.340 |
| 70 | 1  | 203FR.06.00 - CARENAGEM FRONTAL  | 601RX.0369 |
| 71 | 16 | ACABAMENTO DE FIXAÇÃO            | 507.00.289 |
| 72 | 2  | PONTEIRA OBLONGA INTERNA         | 503.00.13  |
| 73 | 2  | CHAVETA PLANA                    | 315.00.08  |
| 74 | 1  | 303FR.01.00 - CARENAGEM FRONTAL  | 601RX.0372 |
| 75 | 1  | 2003.32.00 - PESO 5KG            | 6001.0066  |
| 76 | 1  | TAMPAS                           | 507.00.255 |
| 77 | 1  | CAPAS POLIA                      | 507.00.419 |
| 78 | 1  | SAPATA                           | 507.00.423 |
| 79 | 3  | PARAFUSO FENDA M5 X 12           | 301.05.05  |
| 80 | 1  | 627RR.15.00 - CHAPA PROTEÇÃO     | 601RR.0978 |
| 81 | 3  | ANEL DE ACABAMENTO               | 507.00.156 |
| 82 | 3  | PARAFUSO ALLEN M5 X 5            | 301.04.08  |

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A Total Slim é ideal para todos os perfis de negócio: academias, estúdios, fitness centers (condomínios, hotéis, resorts etc.) inclusive, residencial. Equipamentos com a assinatura de qualidade Total Health, fabricados com a mais avançada tecnologia fabril do mundo, dentro dos padrões e normas técnicas internacionais. A melhor relação custo/benefício do mercado fitness. O Leg Curl Machine possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

| Nº | INSTRUÇÕES OPERACIONAIS |  |
|----|-------------------------|--|
| 1  | <b>Sapata</b>           | O Leg Curl Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.   |
| 2  | <b>Manopla</b>          | O Leg Curl Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar os movimentos.   |
| 3  | <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. |
| 5  | <b>Número de Série</b>  | Com o número de série de seu Leg Curl Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo de seu equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.                       |

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 LEG CURL MACHINE 606FR

- 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.

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- 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.
- Fechamento parcial da coluna de pesos nas partes frontal e traseira.

### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



### 6.3 ESPECIFICAÇÕES

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Código               | 606FR              |
| Dimensão (C x L x H) | 163 x 110 x 145 cm |
| Peso                 | 250 kg             |
| Carga                | 100 kg             |

## 7. MANUTENÇÃO

**7.1 RECOMENDAÇÕES:** Para maior durabilidade de seus equipamentos recomendamos a tomada de algumas precauções. Em caso de quebra de qualquer parte do Leg Curl Machine interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Leg Curl Machine com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza do estofado 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.

**7.4 ESTOFADO:** Para maior durabilidade sempre realize a limpeza com um pano úmido após o treino, ao realizar a limpeza utilize produtos químicos somente água e sabão neutro.

**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 Leg Curl Machine 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 fazer modificações, pois pode ocasionar na perda da garantia.



# LINHA TOTAL SLIM