

Manual de Instruções

LEG CURL MACHINE



 **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	12
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	13
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	15
6.1 LEG CURL MACHINE 606RXS	15
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	16
6.3 CONTADOR DE SÉRIES / REPETIÇÕES / TEMPO:	16
6.4 ESPECIFICAÇÕES.....	16
7. MANUTENÇÃO.....	17
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 Leg Curl, 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, 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
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	606RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0195
2	1	606RS.01.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.0796
3	1	606RX.03.00 - APOIO BRAÇO	601RX.0240
4	1	606RR.03.00 - ARTICULAÇÃO APOIO	601RR.0197
5	1	6006.04.00 - EIXO PERNA	6001.0212
6	1	6006.06.00 - SUP. REG. ROLO	6001.0214
7	1	606RR.04.00 - CAMES	601RR.0198
8	1	6006.08.00 - CHAPA REFORÇO	6001.0216
9	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
10	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
11	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
12	1	CARENAGEM CABEÇA FRONTAL	507.00.459
13	1	CARENAGEM CABEÇA TRASEIRA	507.00.460
14	1	CARENAGEM TRASEIRA INFERIOR	507.00.308
15	2	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	ARRUELA LISA M12	303.01.10
25	12	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	2	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
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	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
38	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
39	1	6006.09.00 - TUBO DO ROLO	6100.0327
40	1	610.00.100 - CONJUNTO PINO	610.00.100
41	3	MANOPLA	507.00.340
42	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 60	301.01.40

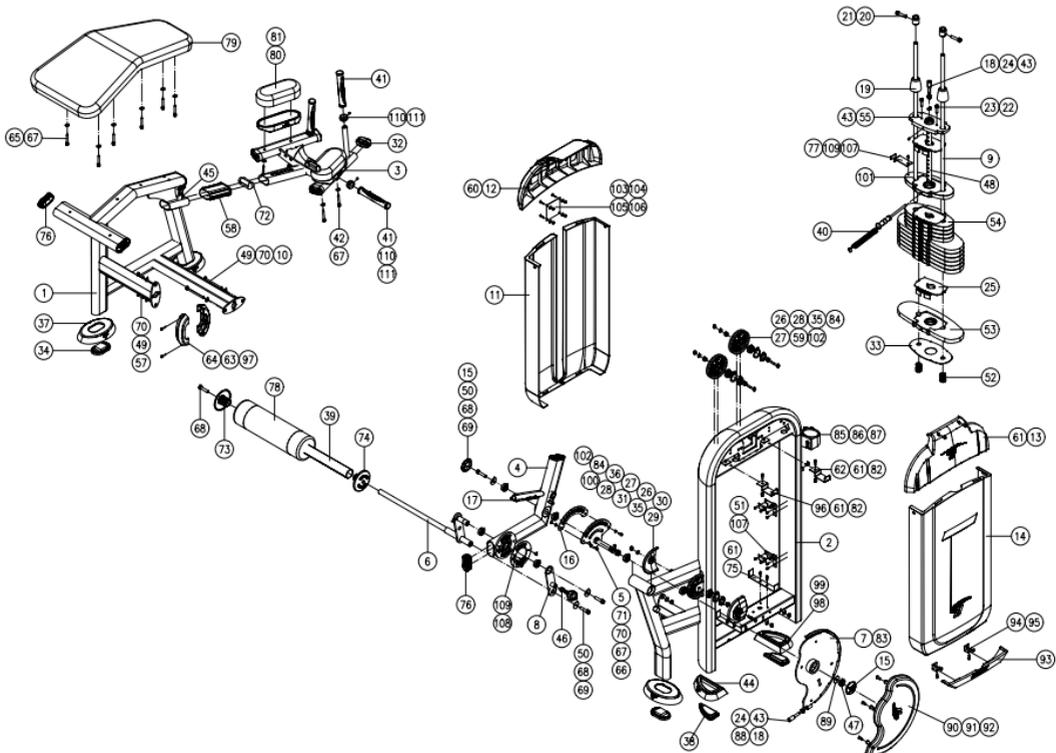
MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
44	1	SAPATA	507.00.230
45	1	610.00.81 - CONJUNTO PINO	610.00.81
46	1	610.00.80 - CONJUNTO PINO	610.00.80
47	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
48	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANTAMENTO	601RX.0014
49	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
50	6	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
51	2	203RS.02.00 - CHAPA FIXAÇÃO SENSOR	601RR.0753
52	2	MOLA	308.00.05
53	7	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
54	4	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
55	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
56	1	203RS.03.00 - CHAPA FIXAÇÃO IMÃ	601RR.0754
57	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
58	1	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
59	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
60	2	REBITE M5	306.00.22
61	10	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
62	2	203RS.04.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0834
63	2	PARAFUSO FENDA 4,2 X 19	301.09.06
64	1	ACABAMENTO FLANGE	507.00.232
65	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70	301.01.23
66	2	CHAVETA PLANA	315.00.08
67	14	ARRUELA LISA M8	303.01.08
68	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
69	3	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
70	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
71	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
72	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
73	1	BUCHA EXTERNA	507.00.86
74	1	BUCHA INTERNA	507.00.85
75	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
76	5	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
77	1	ÍMÃ	405.00.97
78	1	ESTOFADO ROLO	508.00.99
79	1	ESTOFADO APOIO	508.00.129
80	2	ESTOFADO APOIO	508.00.132
81	2	APOIO BRAÇO	504.00.127
82	4	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
83	1	BORRACHA	316.00.119
84	3	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
85	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
86	2	REBITE M6	306.00.01
87	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
88	1	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
89	1	ARRUELA LISA Ø 7/8"	303.01.13
90	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
91	4	REBITE M6	306.00.09

MANUAL DE INSTRUÇÕES

92	1	ACABAMENTO CAMES	504.00.233
93	1	ACABAMENTO TRASEIRO	507.00.363
94	2	608RR.20.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0022
95	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
96	2	203RS.05.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0835
97	1	ACABAMENTO FLANGE	507.00.420
98	1	SAPATA	507.00.423
99	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
100	1	CAPAS POLIA	507.00.419
101	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
102	3	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
103	1	RXS CONJUNTO CONTADOR	406.00.134
104	4	PARAFUSO FENDA M3 X 20	301.05.07
105	4	PORCA SEXTAVADA M3	302.01.02
106	4	ARRUELA DE BORRACHA	303.03.01
107	7	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
108	3	PARAFUSO FENDA M5 X 12	301.05.05
109	1	627RR.15.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0978
110	3	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
111	3	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08

4. VISTA EXPLODIDA



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 Leg Curl possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O Leg Curl Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	Manoplas	O Leg Curl Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
4	Sistema de Carga	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.
6	Suporte para Garrafa	O Leg Curl Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
7	Sistema de Regulagem	O Leg Curl Machine possui um sistema de regulagem da posição do braço para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
10	Número de Série	Com o número de série do seu Leg Curl Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 LEG CURL MACHINE 606RXS

- 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: ○

Leg Curl Machine possui um contador de séries, repetições e tempo, para a melhor performance do usuário.

6.4 ESPECIFICAÇÕES

Código	606RXS
Dimensão (C x L x H)	163 x 106 x 146 cm
Peso	230 kg
Carga	100 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 Leg Curl interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Leg Curl 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.

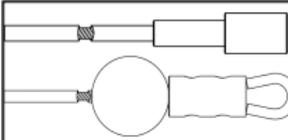
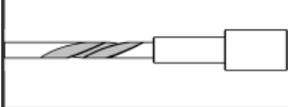
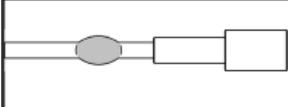
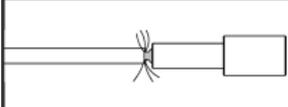
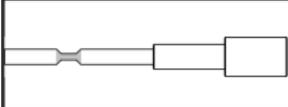
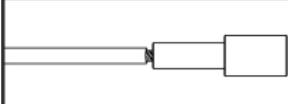
7.3 CARENAGENS: Limpe as carenagens com um pano úmido e sabão neutro para conservar o aparelho limpo, nunca utilize produtos ácidos para realizar a limpeza.

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 Leg Curl 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.

MANUAL DE INSTRUÇÕES



LINHA RRX PREMIUM

