

Manual de Instruções

SEATED LEG CURL MACHINE



 **TOTAL HEALTH**
WELLNESS EQUIPMENT

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	3
2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	4
2.1 ATE NÇÃO!	6
2.2 PERIGO	6
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA:	7
3. LISTA DE PEÇAS	9
4. VISTA EXPLODIA	12
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO	13
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS	15
6.1 SEATED LEG CURL MACHINE 607RXS	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 Seated 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, 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 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	607RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0201
2	1	607RS.01.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.0799
3	1	608RR.15.00 - ARTICULAÇÃO ENCOSTO	601RR.0015
4	1	6008.08.00 - SUP. REG. ROLO	6001.0242
5	1	6008.09.00 - REFORÇO TRAS.	6300.0183
6	1	608RR.16.00 - ALAVANCA	601RR.0018
7	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
8	1	4009.07.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0101
9	1	6008.13.00 - INT. ALAVANCA	6001.0245
10	4	6008.14.00 - EIXO ART.ENCOSTO	6001.0246
11	1	6008.15.00 - PROTEÇÃO CHAPA	6300.0185
12	1	ACABAMENTO	507.00.304
13	1	608RR.23.00 - ALAVANCA PEGADA	601RR.0707
14	1	6008.03.00 - COLUNA ENCOSTO	6001.0237
15	1	608RR.11.00 - GRADUAÇÃO ENCOSTO	601RR.0014
16	1	608RR.13.00 - ARTICULAÇÃO PERNA	601RR.0016
17	1	607RR.04.00 - CAMES	601RR.0204
18	1	607RR.08.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0208
19	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
20	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
21	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
22	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
23	1	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
24	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
25	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
26	3	POLIA	316.00.50
27	1	ACABAMENTO FLANGE	507.00.232
28	6	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
29	1	CAPAS POLIA	507.00.333
30	1	608RR.18.00 - CHAPA CONTRAPESO	601RR.0020
31	12	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
32	2	PARAFUSO FENDA 4,2 X 19	301.09.06
33	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
34	30	ARRUELA LISA M8	303.01.08
35	10	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
36	3	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
37	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANTADORA	601RX.0014
38	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
39	3	MANOPLA	507.00.259
40	1	BUCHA EXTERNA	507.00.86
41	1	BUCHA INTERNA	507.00.85
42	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.138

MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.106
44	5	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
45	1	AMORTECEDOR	316.00.48
46	10	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
47	8	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
48	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
49	3	ACABAMENTO CHAPA	507.00.300
50	1	SAPATA	507.00.230
51	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 20	301.02.24
52	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
53	5	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
54	11	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
55	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
56	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
57	1	610.00.100 - CONJUNTO PINO	610.00.100
58	1	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
59	1	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
60	3	SAPATA	507.00.227
61	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
62	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
63	1	CARENAGEM CABEÇA FRONTAL	507.00.459
64	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
65	1	CARENAGEM CABEÇA TRASEIRA	507.00.460
66	3	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
67	2	MOLA	308.00.05
68	12	ACABAMENTO PESO	507.00.224
69	7	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
70	5	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
71	1	608RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0019
72	10	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
73	4	TAMPAS	507.00.255
74	11	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
75	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 12	301.02.12
76	6	ARRUELA LISA M6	303.01.01
77	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
78	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
79	2	203RS.04.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0834
80	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
81	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.114
82	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.119
83	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
84	1	2003.30.00 - PORCA DE TRAVA	6001.0041
85	11	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
86	3	ARRUELA LISA M10	303.01.07
87	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
88	1	IMA	405.00.97
89	1	CARENAGEM TRASEIRA INFERIOR	507.00.308
90	8	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
91	2	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176

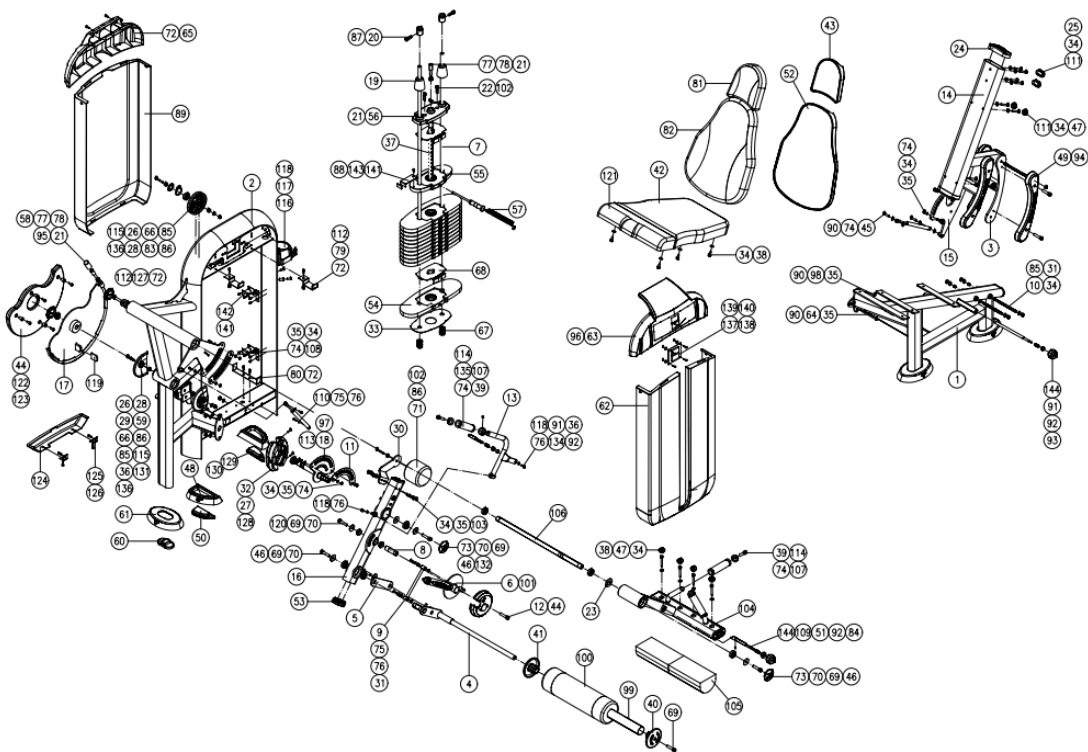
MANUAL DE INSTRUÇÕES

92	3	MOLA	308.00.08
93	1	6017.07.00 - PINO TRAVA	6001.0764
94	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
95	1	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
96	2	REBITE M5	306.00.22
97	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.10
98	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
99	1	6006.09.00 - TUBO DO ROLO	6100.0327
100	1	ESTOFADO ROLO	508.00.99
101	1	PINO TRAVA	6001.0250
102	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
103	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
104	1	607RR.05.00 - REGULAGEM APOIO	601RR.0205
105	1	ESTOFADO APOIO	508.00.115
106	1	6007.06.00- EIXO REG. PERNA	6001.0227
107	3	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
108	1	607RR.06.00 - PROTEÇÃO CHAPA	601RR.0206
109	1	607RR.07.00 - PINO TRAVA	601RR.0207
110	1	AMORTECEDOR	316.00.115
111	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
112	4	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
113	2	CHAVETA PLANA	315.00.08
114	3	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
115	3	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
116	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
117	2	REBITE M6	306.00.01
118	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
119	1	BORRACHA	316.00.119
120	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
121	1	ESTOFADO PONTEIRA	508.00.139
122	4	REBITE M6	306.00.09
123	1	ACABAMENTO CAMES	504.00.233
124	1	ACABAMENTO TRASEIRO	507.00.363
125	2	608RR.20.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0022
126	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
127	2	203RS.05.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0835
128	1	ACABAMENTO FLANGE	507.00.420
129	1	SAPATA	507.00.423
130	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
131	1	CAPAS POLIA	507.00.419
132	1	607RR.09.00 - ARRUELA DE ENCOSTO	601RR.0209
134	1	608RR.24.00 - PINO TRAVA	601RR.0708
135	1	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
136	3	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
137	1	RXS CONJUNTO CONTADOR	406.00.134
138	4	PARAFUSO FENDA M3 X 20	301.05.07
139	4	PORCA SEXTAVADA M3	302.01.02
140	4	ARRUELA DE BORRACHA	303.03.01
141	7	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01

MANUAL DE INSTRUÇÕES

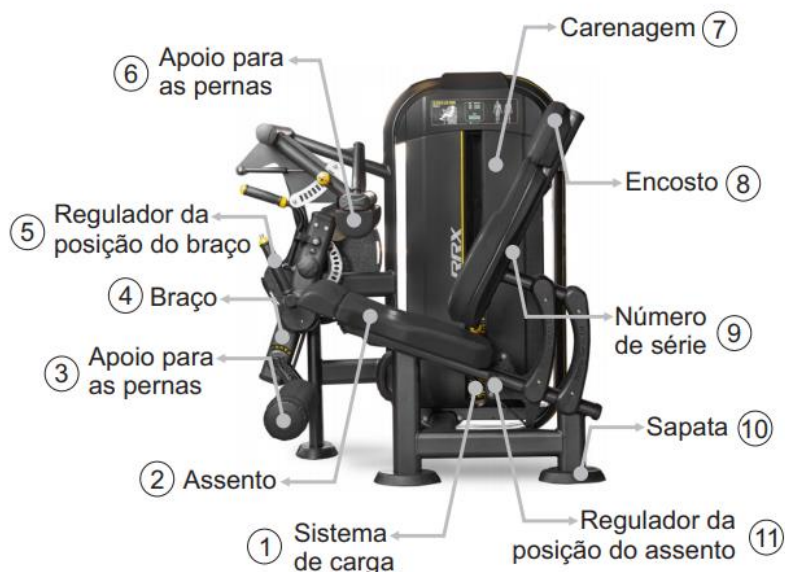
142	2	203RS.02.00 - CHAPA FIXAÇÃO SENSOR	601RR.0753
143	1	203RS.03.00 - CHAPA FIXAÇÃO IMÃ	601RR.0754
144	2	MANÍPULO BOLA	316.00.94

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



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS
1	<p>Sistema de Carga</p> <p>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.</p>
5	<p>Sistema de Regulagem</p> <p>O Seated Leg Curl Machine possui um sistema de regulagem da posição do braço para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.</p>
9	<p>Número de Série</p> <p>Com o número de série do seu Seated Leg Curl Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.</p>
10	<p>Sapata</p> <p>O Seated Leg Curl possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.</p>

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 SEATED LEG CURL MACHINE 607RXS

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

6.4 ESPECIFICAÇÕES

Código	607RXS
Dimensão (C x L x H)	145 x 103 x 145 cm
Peso	315 kg
Carga	120 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 Leg Curl interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Seated 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.

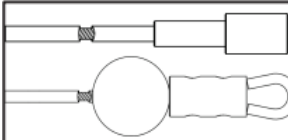
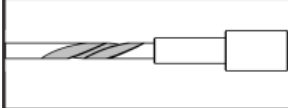
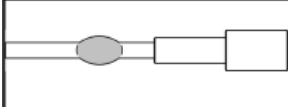
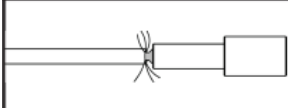
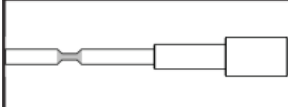


7.3 CARENAGENS: Limpe as carenagens com um pano úmido e sabão neutro para conservar o aparelho limpo, nunca utilize produtos ácidos para realizar a limpeza.

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 Seated 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

