

Manual de Instruções

LEG PRESS 45° GUIADO



 **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	10
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	11
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	12
6.1 LEG PRESS 45° GUIADO 610RRX.....	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS.....	13
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
7. MANUTENÇÃO.....	14
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	14
7.2 LIMPEZA:	14
7.3 MANOPLAS:	14
7.4 ESTOFADOS:	14
7.5 BARRA GUIA:	14

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 Leg Press 45°, 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 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
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE



CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



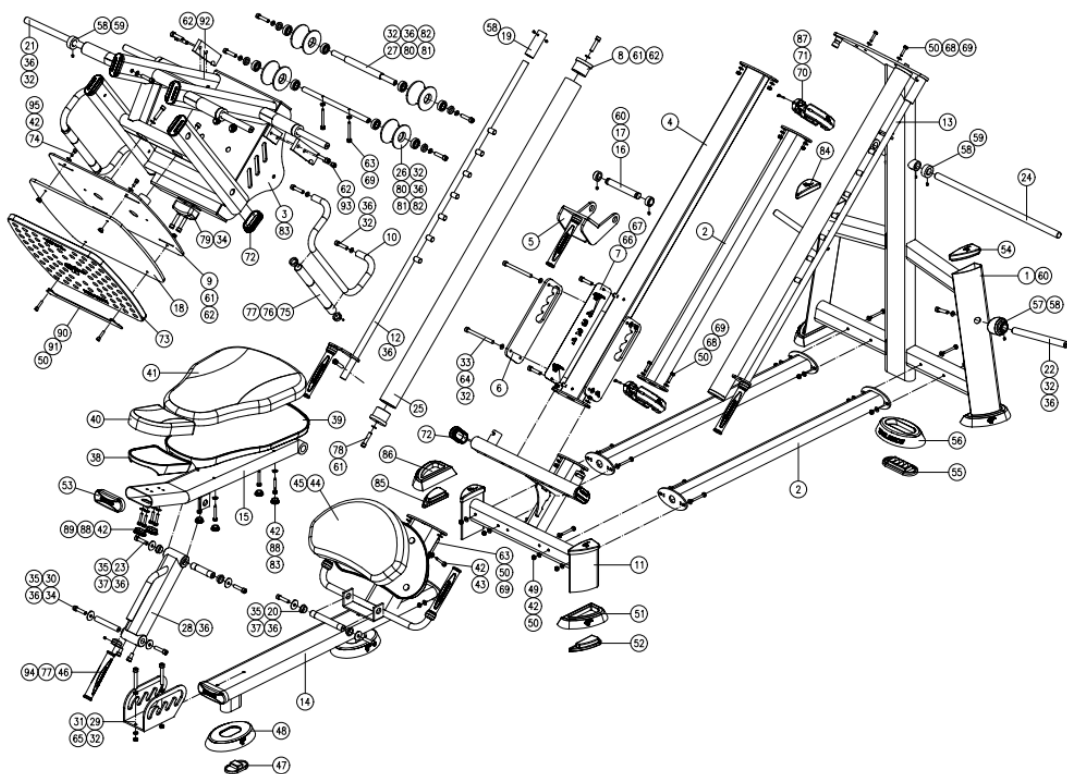
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	610RR.01.00 - COMPLEMENTO EST.	601RR.0262
2	3	610RR.03.00 - TRAVESSA DE LIGAÇÃO	601RR.0263
3	1	610RR.04.00 - CARRINHO	601RR.0266
4	1	610RR.05.00 - GUIA DE TRAVA	601RR.0267
5	1	610RR.06.00 - TRAVA DE SEGURANÇA	601RR.0268
6	2	610RR.07.00 - CHAPA DE REGULAGEM	601RR.0269
7	1	610RR.08.00 - ESPELHO	601RR.0270
8	4	6011.10.00 - BUCHA ESPAÇADORA	6001.0263
9	1	610RR.10.00 - PLATAFORMA APOIO	601RR.0271
10	2	610RR.11.00 - PEGADA	601RR.0272
11	1	610RR.12.00 - ESTRUTURA INTERM.	601RR.0273
12	1	610RR.21.00 - ALAVANCA ESQUERDA	601RR.0311
13	1	610RR.20.00 - ALAVANCA DIREITA	601RR.0310
14	1	610RR.15.00 - ESTRUTURA	601RR.0274
15	1	610RR.16.00 - COLUNA DO ENCOSTO	601RR.0275
16	1	610RR.17.00 - EIXO TRAVA	601RR.0276
17	2	610RR.18.00 - ACABAMENTO	601RR.0309
18	1	610RR.19.00 - PLATAFORMA	601RR.0261
19	2	6010.08.00 - BUCHA SUPERIOR	6001.0443
20	1	6010.11.00 - EIXO INFERIOR	6001.0445
21	4	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
22	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
23	1	6010.15.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0449
24	1	8007.02.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0629
25	2	6011.09.00 - BARRA DE DESLIZAMENTO	6001.0262
26	1	6011.11.00 - EIXO INFERIOR	6001.0264
27	2	6011.12.00 - EIXO SUPERIOR	6001.0265
28	1	612RR.06.00 - CONJUNTO REGULAGEM	601RR.0313
29	1	612RR.07.00 - CHAPA REGULAGEM	601RR.0314
30	1	612RR.08.00 - PINO TRAVAMENTO	601RR.0315
31	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
32	24	ARRUELA LISA M10	303.01.07
33	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
34	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
35	6	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
36	24	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
37	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
38	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.106
39	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
40	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
41	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.119
42	24	ARRUELA LISA M8	303.01.08
43	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 90	301.01.77
44	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.122

MANUAL DE INSTRUÇÕES

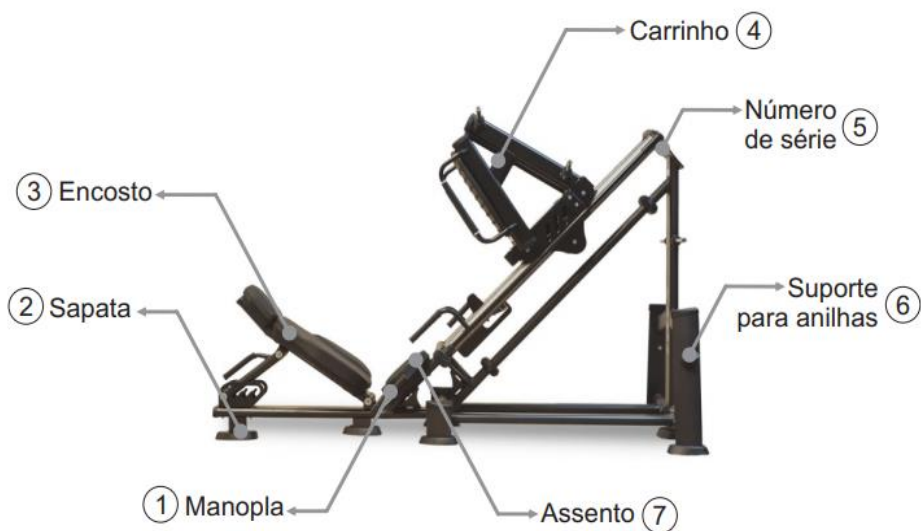
45	1	CAPA ASSENTO	504.00.61
46	6	MANOPLA	507.00.340
47	2	SAPATA	507.00.227
48	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
49	10	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
50	20	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
51	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
52	2	SAPATA	507.00.230
53	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
54	2	TAMPA TUBO	507.00.231
55	1	SAPATA	507.00.228
56	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.226
57	2	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
58	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
59	6	PRESILHA	507.00.73
60	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
61	6	ARRUELA LISA M12	303.01.10
62	8	PARAFUSO ALLEN M12 X 40	301.02.25
63	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
64	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 140	301.02.78
65	2	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
66	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
67	2	REBITE M6	306.00.01
68	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
69	26	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
70	2	ACABAMENTO FLANGE	507.00.232
71	4	PARAFUSO FENDA Ø 4,2 X 19	301.09.06
72	8	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
73	1	PLATAFORMA	507.00.336
74	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
75	2	MANOPLA	505.00.26
76	4	3003.10.00 - ANEL ACABAMENTO	6200.0026
77	10	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
78	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 75	301.02.33
79	1	BATENTE	507.00.242
80	6	6011.14.00 - RODÍZIO	6001.0267
81	6	6011.13.00 - ANEL DISTACIADOR	6001.0266
82	12	ROLAMENTO 42 X 12 X 20	313.00.06
83	6	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
84	2	TAMPA TUBO	507.00.424
85	2	SAPATA	507.00.423
86	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
87	2	ACABAMENTO FLANGE	507.00.420
88	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
89	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
90	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.03.15
91	1	611RR.07.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0215
92	1	6010.17.00 - CHAPA ESQUERDA	6001.0450
93	1	6010.18.00 - CHAPA DIREITA	6001.0451

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. O Leg Press 45° Guiado é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Manoplas	O Leg Press 45º possui manoplas para melhor adaptação do usuário ao realizar o exercício.
2	Sapatas	O Leg Press 45º possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
5	Número de Série	Com o número de série de seu Leg Press 45º é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
6	Sistema de Carga	O suporte para anilhas permite que o usuário armazene anilhas, aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 LEG PRESS 45º GUIADO 610RRX

- 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.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

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

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	610RRX
Dimensão (C x L x H)	262 x 140 x 159 cm
Peso	245 kg
Carga	360 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 Press 45° interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Leg Press 45° 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 sempre 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.

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

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.
Tubo Guia		Semanalmente limpe os tubos guias de inox

Caso detectar qualquer problema com o Leg Press 45° 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