

Manual de Instruções

# SEATED LEG PRESS 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 SEATED LEG PRESS MACHINE 611FR .....	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 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 um profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto no 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 tenham 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 Seated Leg Press 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, solo 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



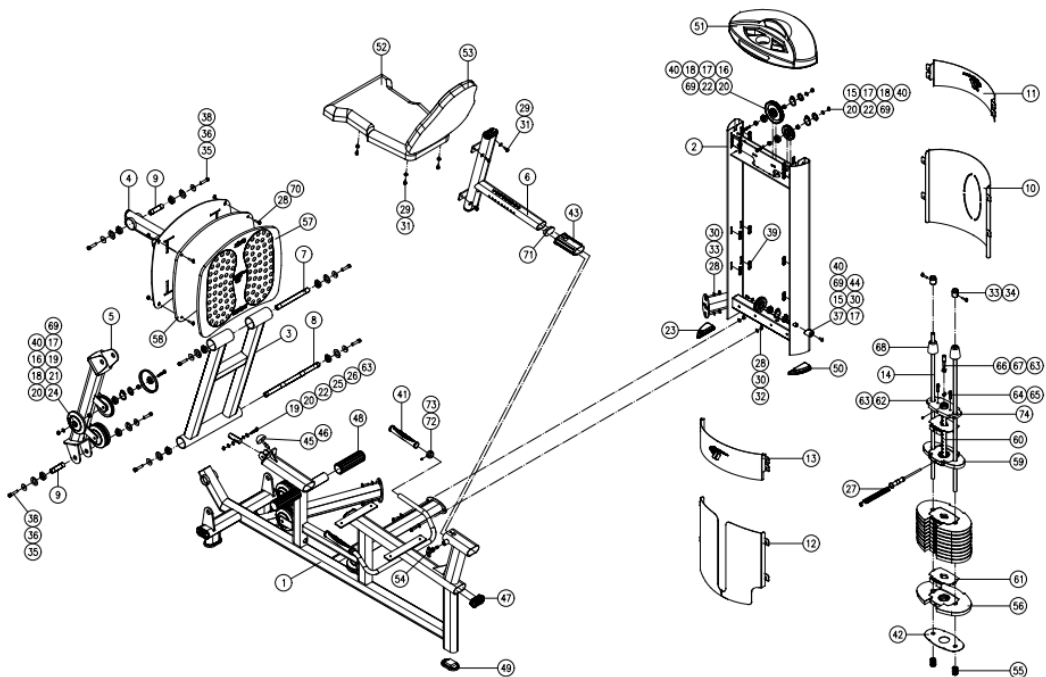


### 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	611FR.01.00 - ESTRUTURA	601RX.0418
2	1	611FR.02.00 - COLUNA PESOS	601RX.0419
3	1	10101.03.00 - ARTICULAÇÃO CENTRAL	6001.0667
4	1	10101.04.00 - PLATAFORMA	6001.0661
5	1	10101.05.00 - ARTICULAÇÃO TRASEIRA	6001.0662
6	1	608RF.03.00 - ENCOSTO ESTOFADO	601RR.0463
7	1	10101.07.00 - EIXO SUPERIOR	6001.0664
8	1	10101.08.00 - EIXO INFERIOR	6001.0665
9	2	10101.09.00 - EIXO INFERIOR	6001.0668
10	1	203FR.03.00 - CARENAGEM TRASEIRA	601RX.0366
11	1	203FR.04.00 - CARENAGEM TRASEIRA	601RX.0367
12	1	203FR.05.00 - CARENAGEM FRONTAL	601RX.0368
13	1	203FR.06.00 - CARENAGEM FRONTAL	601RX.0369
14	2	204RX.09.00 - TUBO GUIA	601RX.0009
15	2	POLIA	316.00.49
16	6	POLIA	316.00.50
17	8	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
18	14	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	310.00.11
19	12	ARRUELA LISA M10	303.01.07
20	8	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
21	5	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
22	3	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
23	1	SAPATA	507.00.230
24	10	ACABAMENTO ROLDANA	507.00.102
25	2	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
26	1	7003.06.00 - PRENSA CABO	6001.0295
27	1	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100
28	8	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
29	8	ARRUELA LISA M8	303.01.08
30	9	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
31	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
32	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
33	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
34	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
35	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
36	8	ARRUELA LISA FUNILEIRA Ø 3/8"	303.01.06
37	1	ACABAMENTO EIXO	507.00.294
38	10	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
39	16	ACABAMENTO FIXAÇÃO	507.00.289
40	8	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
41	2	MANOPLA	507.00.340
42	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028

43	1	BUCHA REDUÇÃO	507.00.144
44	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
45	1	BATENTE	507.00.67
46	1	REBITE M10	306.00.02
47	9	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
48	2	PONTEIRA ESTRIADA	505.00.19
49	3	SAPATA	507.00.227
50	1	SAPATA	507.00.423
51	1	CARENAGEM CABEÇA	504.00.226
52	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.143
53	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.120
54	1	610.00.96 - PINO DE TRAVA	610.00.96
55	2	MOLA	308.00.05
56	11	2003.07.00 - PESO 10 KG	6001.0007
57	1	TAPETE	507.00.70
58	1	611RX.12.00 - PLATAFORMA	601RX.0262
59	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
60	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANTAMENTO	601RX.0014
61	12	ACABAMENTO PESO	507.00.224
62	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
63	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
64	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
65	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
66	1	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
67	1	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
68	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
69	8	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
70	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 30	301.03.13
71	1	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
72	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
73	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
74	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009

# 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, dentro dos padrões e normas técnicas internacionais. A melhor relação custo/benefício do mercado fitness. O Seated Leg Press Machine possui uma estrutura que proporciona ampla muscular e cardiovascular.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Sapata</b>	O Seated Leg Press Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
2	<b>Manoplas</b>	O Seated Leg Press Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar os movimentos.
5	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Seated Leg Press Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
6	<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.
8	<b>Sistema de Regulagem</b>	O Seated Leg Press Machine possui um sistema de regulagem da posição do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

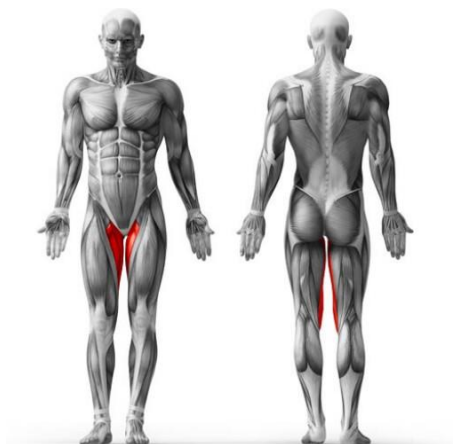
### 6.1 SEATED LEG PRESS MACHINE 611FR

- 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.

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- 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.
- 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	611RF
Dimensão (C x L x H)	224 x 114 x 145 cm
Peso	375 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 Seated Leg Press Machine interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Seated Leg Press 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.

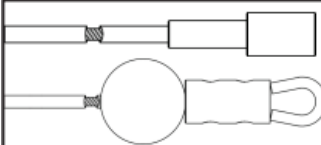






**7.3 MANOPLA:** Para evitar acidentes, mantenha as manoplas sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

**7.4 ESTOFADO:** Para maior durabilidade dos estofados 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

**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.

	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.
	Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.
	Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.
	Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.
	Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.
	Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.
	Exposição da ponta do cabo de aço.



# 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 Press 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 faça modificações, pois pode ocasionar na perda da garantia.

Versão 1.3 – 19/01/24



# LINHA TOTAL SLIM