

Manual de Instruções

LEG PRESS 800 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 80° GUIADO 615RRX.....	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

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 Press 80°, 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



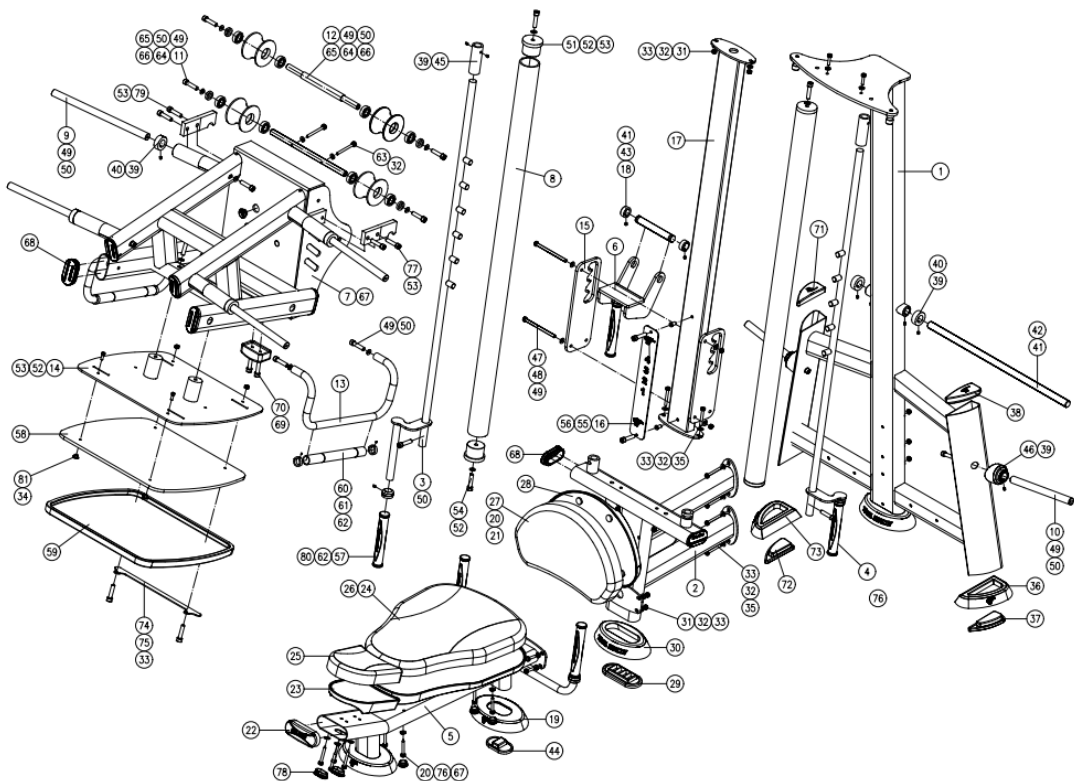
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	615RR.01.00 - COMPLEMENTO ESTRUT.	601RR.0326
2	1	615RR.02.00 - ESTRUTURA	601RR.0327
3	1	615RR.08.00 - ALAVANCA ESQUERDA	601RR.0333
4	1	615RR.07.00 - ALAVANCA DIRIETA	601RR.0332
5	1	615RR.05.00 - ENCOSTO ESTOFADO	601RR.0330
6	1	615RR.06.00 - TRAVA DE SEGURANÇA	601RR.0331
7	1	610RR.04.00 - CARRINHO	601RR.0266
8	2	6011.09.00 - BARRA DE DESLIZAMENTO	6001.0262
9	4	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
10	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
11	1	6011.11.00 - EIXO INFERIOR	6001.0264
12	2	6011.12.00 - EIXO SUPERIOR	6001.0265
13	2	610RR.11.00 - PEGADA	601RR.0272
14	1	610RR.10.00 - PLATAFORMA APOIO	601RR.0271
15	2	610RR.07.00 - CHAPA DE REGULAGEM	601RR.0269
16	1	610RR.08.00 - ESPELHO	601RR.0270
17	1	610RR.05.00 - GUIA DE TRAVA	601RR.0267
18	1	610RR.17.00 - EIXO TRAVA	601RR.0276
19	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
20	12	ARRUELA LISA M8	303.01.08
21	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 90	301.01.77
22	1	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
23	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.106
24	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
25	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.114
26	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.119
27	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.122
28	1	CAPA ASSENTO	504.00.61
29	2	SAPATA	507.00.228
30	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.226
31	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
32	20	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
33	14	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
34	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
35	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
36	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
37	1	SAPATA	507.00.230
38	1	TAMPA TUBO	507.00.231
39	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
40	6	PRESILHA	507.00.73
41	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
42	1	8007.02.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0629
43	2	610RR.18.00 - ACABAMENTO	601RR.0309

MANUAL DE INSTRUÇÕES

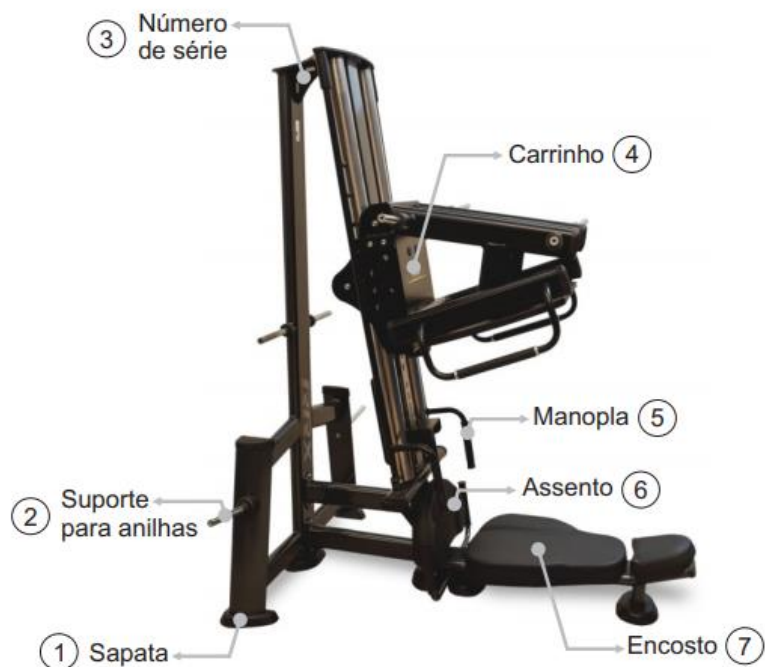
44	2	SAPATA	507.00.227
45	2	6010.08.00 - BUCHA SUPERIOR	6001.0443
46	2	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
47	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 140	301.02.78
48	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
49	20	ARRUELA LISA M10	303.01.07
50	16	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
51	4	6011.10.00 - BUCHA ESPAÇADORA	6001.0263
52	6	ARRUELA LISA M12	303.01.10
53	8	PARAFUSO ALLEN M12 X 40	301.02.25
54	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 75	301.02.33
55	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
56	2	REBITE M6	306.00.01
57	5	MANOPLA	507.00.340
58	1	610RR.19.00 - PLATAFORMA	601RR.0261
59	1	PLATAFORMA	507.00.336
60	2	MANOPLA	505.00.26
61	4	3003.10.00 - ANEL ACABAMENTO	6200.0026
62	9	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
63	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
64	6	6011.14.00 - RODÍZIO	6001.0267
65	6	6011.13.00 - ANEL DISTANCIADOR	6001.0266
66	12	ROLAMENTO 42 X 12 X 20	313.00.06
67	6	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
68	8	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
69	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
70	1	BATENTE	507.00.242
71	1	TAMPA TUBO	507.00.424
72	1	SAPATA	507.00.423
73	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
74	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.03.15
75	1	611RR.07.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0215
76	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
78	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
79	1	6010.17.00 - CHAPA DO BATENTE	6001.0450
80	5	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
80	1	6010.18.00 - CHAPA DO BATENTE	6001.0451
81	2	PORCA GARRA M8	302.01.20

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 80° Guiado é versátil possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O Leg Press 80° Guiado possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
2	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.
3	Número de Série	Com o número de série de seu Leg Press 80° Guiado é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
5	Manoplas	O Leg Press 80° Guiado possui manoplas para melhor adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 LEG PRESS 80° GUIADO 615RRX

- 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	615RRX
Dimensão (C x L x H)	207 x 130 x 214 cm
Peso	230 kg
Carga	240 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 80º interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Leg Press 80º 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 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.

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 80° 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