

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	3
2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	4
2.1 ATENÇÃO!	6
2.2 PERIGO	6
3. LISTA DE PEÇAS.....	7
4. VISTA EXPLODIDA	9
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	10
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	12
6.1 HIP ABDUCTOR ADDUCTOR MACHINE 617RRF	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	12
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
7. MANUTENÇÃO.....	13
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	13
7.2 LIMPEZA:	13
7.3 MANOPLAS:	13
7.4 ESTOFADOS:	13

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 se 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 profissionais habilitados, 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 instrutores.
- 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

- Mantenha tanto o piso no entorno do Hip Abductor Adductor, quanto suas manoplas e estofados sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão resultar em 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, evitar acidentes e danos ao usuário.
- Não coloque o equipamento sobre piso polido (liso), pois pode causar a instabilidade do equipamento.
- 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.
- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.
- 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, sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta. Certifique-se que não há pedras presas ao calçado.
- 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.
- Nunca coloque a mão sobre o equipamento enquanto estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou a terceiros.
- Utilize somente peças e acessórios recomendados pelo fabricante.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Não utilize o equipamento caso seja constatado qualquer tipo de dano em sua estrutura. Risco de acidente.

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.

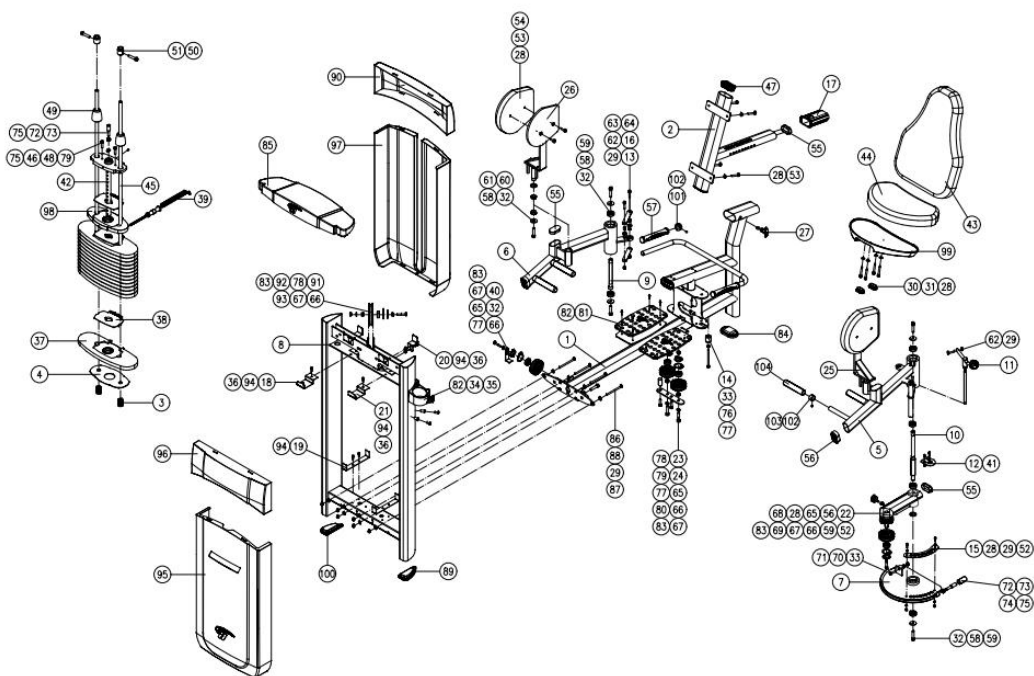
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	604RF.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0446
2	1	604RF.03.00 - ENCOSTO ESTOFADO	601RR.0448-N
3	2	MOLA	308.00.05
4	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
5	1	617FR.01.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RX.0252
6	1	617FR.03.00 - BRAÇO DIREITO	601RX.0259
7	1	6017.05.00 - CAMES	6001.0762
8	1	604RF.02.00 - COLUNA PESOS	601RR.0447
9	1	6005.06.00 -EIXO DIREITO	6001.0196
10	1	6017.04.00 - EIXO ESQUERDO	6001.0761
11	1	610.00.76 - PINO DE TRAVA	610.00.76
12	1	6005.09.00 - CHAPA SEGURANÇA	6300.0147
13	2	6005.10.00 - CH. SINCRONIZAÇÃO	6300.0148
14	1	6005.11.00 - BATENTE	6001.0199
15	1	6017.09.00 - CHAPA PROTEÇÃO	6300.0576
16	2	6005.14.00 - PINO ARTICULAÇÃO	6001.0201
17	1	BUCHA REDUÇÃO	507.00.144
18	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
19	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
20	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
21	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
22	1	617RR.05.00 - BRAÇO	601RR.0515
23	1	604RX.11.00 - CHAPA SEGURANÇA	601RX.0233
24	1	604RX.12.00 - PINO SEGURANÇA	601RX.0234
25	1	617FR.05.00 - ARTICULAÇÃO ESTOFADO	601RX.0712
26	1	617FR.06.00 - ARTICULAÇÃO ESTOFADO	601RX.0713
27	1	610.00.96 - PINO DE TRAVA	610.00.96
28	17	ARRUELA LISA M8	303.01.08
29	11	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
30	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
31	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
32	7	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
33	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
34	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
35	2	REBITE M6	306.00.01
36	12	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
37	13	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
38	14	ACABAMENTO PESO	507.00.224
39	1	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100
40	1	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
41	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 10	301.01.26
42	1	2003.12.00 - BARRA LEVANTAMENTO	6001.0012
43	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.120
44	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.146

45	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
46	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
47	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
48	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
49	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
50	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
51	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
52	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
53	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
55	4	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
56	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
57	2	MANOPLA	507.00.340
58	6	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
59	6	ROLAMENTO 52 X 15 X 20	313.00.02
60	2	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
60	2	ESTOFADO APOIO	508.00.136
61	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
62	3	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 35	301.01.03
63	2	ROLAMENTO 24 X 6 X 12	313.00.18
64	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.05
65	4	POLIA	316.00.49
66	5	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
67	5	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
68	1	PÉ NIVELADOR	502.00.03
69	1	REBITE M10	306.00.02
70	1	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
71	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 35	301.02.05
72	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
73	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
74	1	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
75	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
76	1	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 100	301.01.10
77	4	ARRUELA LISA M10	303.01.07
78	6	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
79	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
80	1	PARAFUSO ALLEN M6 X 10	301.02.28
81	2	PLATAFORMA APOIO	507.00.334
82	10	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
83	5	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
84	1	SAPATA	507.00.227
85	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
86	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
87	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
88	12	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
89	1	SAPATA	507.00.230
90	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
91	1	POLIA	316.00.50
92	1	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
93	1	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
94	16	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19

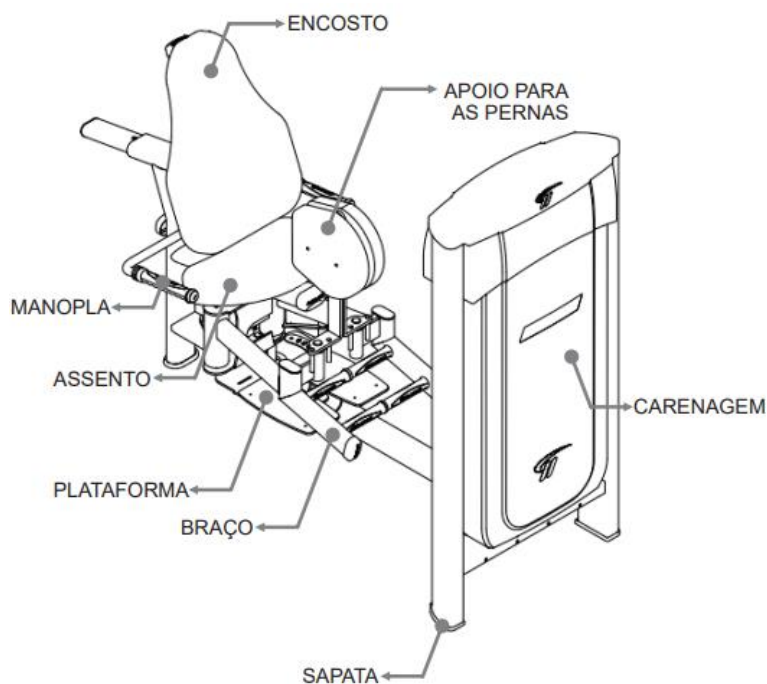
95	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
96	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
97	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
98	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
99	1	CAPA ASSENTO	504.00.113
100	1	SAPATA	507.00.423
101	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
102	6	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
103	4	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
104	4	MANOPLA	505.00.26

4. VISTA EXPLODIDA

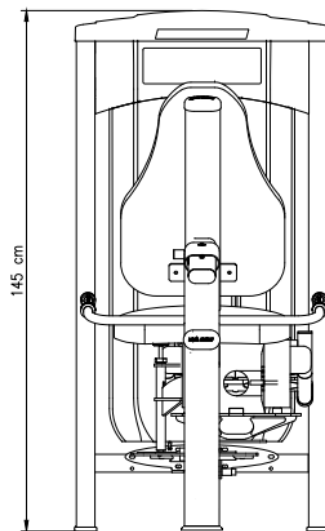
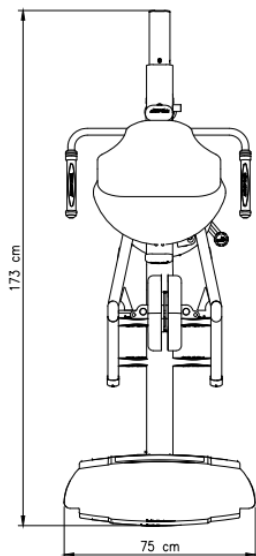


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha RRF da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiência biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sapata

O Hip Abductor Adductor Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

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.

Manoplas

O Hip Abductor Adductor Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar os movimentos.

Número de Série

Com o número de série do seu Hip Abductor Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

Sistema de Regulagem

O Hip Abductor Adductor Machine possui um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 HIP ABDUCTOR ADDUCTOR MACHINE 617RRF

- 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 PV 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.
- Revestimento do estofado em material sintético de alta resistência, impermeável, antialérgico e lavável.
- Fechamento total da coluna de pesos nas partes frontal e traseira.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	617RRF
Dimensão (C x L x H)	173 x 75 x 145 cm
Peso	270 kg
Carga	140 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 Hip Abductor Adductor Machine interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Hip Abductor Adductor Machine com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza dos estofados, nunca utilize produtos ácidos e despeje água ou outros líquidos sobre o equipamento, mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere secar por completo para realizar novos treinos

7.3 MANOPLAS: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido, não utilize 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	Limpar 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.

Caso detectar qualquer problema com o Hip Abductor Adductor Machine 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 – 18/01/24