

MANUAL DE INSTRUÇÕES

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	9
4. VISTA EXPLODIDA	11
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO	13
CONHECENDO O EQUIPAMENTO	14
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS	15
6.1 HIP ABDUCTOR/ ADDUCTOR MACHINE 617RXS	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 Hip Abductor / Adductor, 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	617RR.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0511
2	1	617RR.02.00 - ASSENTO	601RR.0512
3	1	617RR.03.00 - PINO TRAVA	601RR.0513
4	1	617RR.04.00 - TRILHO DO ASSENTO	601RR.0514
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	604RS.01.00 - COLUNA PESOS	601RR.0793
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 - CHAPA SINCRONIZAÇÃO	6300.0148
14	1	6005.11.00 - BATENTE BRAÇO	6001.0199
15	1	6017.09.00 - CHAPA PROTEÇÃO	6300.0576
16	2	6005.14.00 - PINO ARTICULAÇÃO	6001.0201
17	1	RHX10.08.00 - ALAVANCA	609.00.404
18	2	203RS.04.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0834
19	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
20	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 10	301.01.26
21	2	203RS.05.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0835
22	1	617RR.05.00 - BRAÇO DO CAMES	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	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
28	25	ARRUELA LISA M8	303.01.08
29	15	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
30	10	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
31	4	MANCAL	316.00.125
32	9	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
33	3	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
34	1	SAPATA	507.00.423
35	2	ARRUELA LISA M5	303.01.11
36	5	PORCA SEXTAVADA AM5	302.02.05
37	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 20	301.02.24
38	1	BEH.1500.08.00 - PORCA TRAVA	609.00.176
39	1	MOLA	308.00.04
40	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.105
41	1	CAPA ENCOSTO	504.00.112
42	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
43	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.159
44	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.123

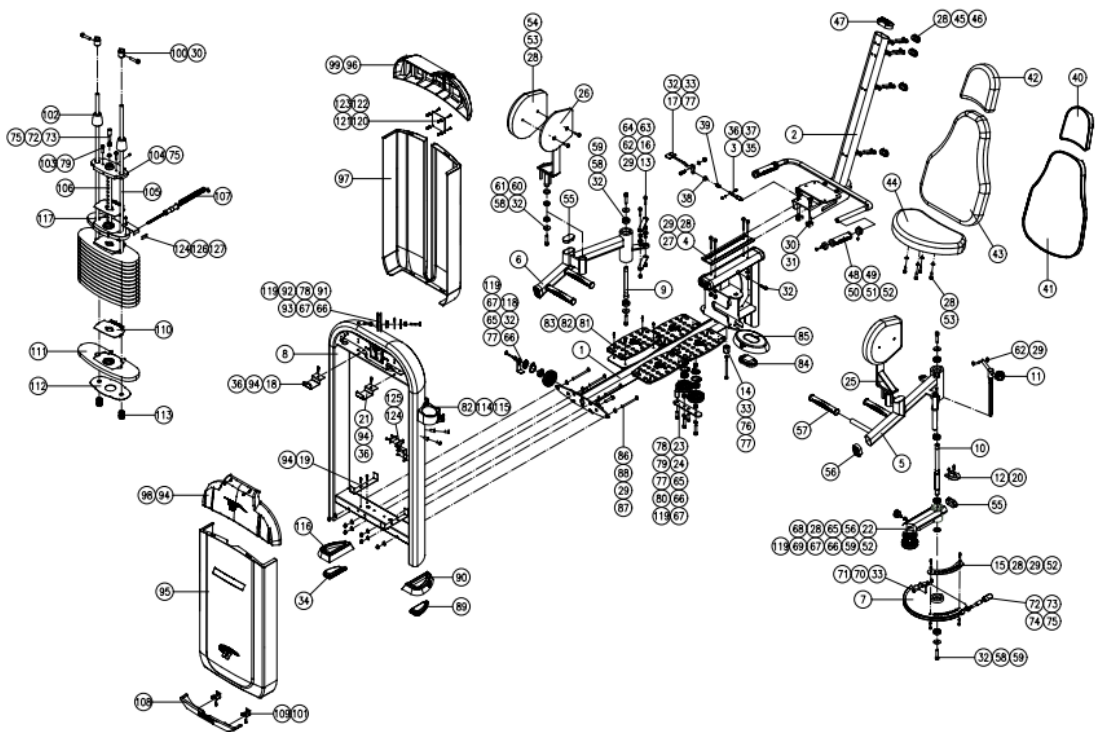
MANUAL DE INSTRUÇÕES

45	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
46	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
47	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
48	2	MANOPLA	507.00.259
49	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
50	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
51	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
52	5	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
53	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
54	2	ESTOFADO APOIO	508.00.136
55	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
56	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
57	4	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
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	5	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	4	PLATAFORMA APOIO	507.00.334
82	18	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
83	16	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
84	1	SAPATA	507.00.227
85	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
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	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
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	10	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19

MANUAL DE INSTRUÇÕES

95	1	CARENAGEM TRASEIRA INFERIOR	507.00.308
96	1	CARENAGEM CABEÇA FRONTAL	507.00.459
97	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
98	1	CARENAGEM CABEÇA TRASEIRA	507.00.460
99	2	REBITE M5	306.00.22
100	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
101	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
102	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
103	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
104	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
105	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
106	1	2003.12.00 - BARRA LEVANTAMENTO	6001.0012
107	1	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100
108	1	ACABAMENTO TRASEIRO	507.00.363
109	2	608RR.20.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0022
110	14	ACABAMENTO PESO	507.00.224
111	13	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
112	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
113	2	MOLA	308.00.05
114	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
115	2	REBITE M6	306.00.01
116	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
117	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
118	1	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
119	5	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
120	1	RXS CONJUNTO CONTADOR	406.00.134
121	4	PARAFUSO FENDA M3 X 20	301.05.07
122	4	PORCA SEXTAVADA M3	302.01.02
123	4	ARRUELA DE BORRACHA	303.03.01
124	7	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
125	2	203RS.02.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0753
126	1	203RS.03.00 - CHAPA FIXAÇÃO IMÃ	601RR.0754
127	1	IMÃ	405.00.97
128	2	TAMPAS PARA WS-10	310.00.26

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 Hip Abductor/Adductor possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O Hip Abductor Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	Manoplas	O Hip Abductor Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
7	Suporte para Garrafa	O Hip Abductor Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
8	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.
-	Número de Série	Com o número de série de seu Hip Abductor Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 HIP ABDUCTOR/ ADDUCTOR MACHINE 617RXS

- 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

Hip Abductor/ Adductor Machine possui um contador de séries, repetições e tempo, para a melhor performance do usuário.

6.4 ESPECIFICAÇÕES

Código	617RXS
Dimensão (C x L x H)	175 x 100 x 146 cm
Peso	280 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 interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Hip Abductor/Adductor 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 Hip Abductor/Adductor 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