

Manual de Instruções

EXTENSORA UNILATERAL



 **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	9
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO	10
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS	12
6.1 EXTENSORA UNILATERAL 625RRX	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

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno da Extensora Unilateral, quanto seu assento e manoplas 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 superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes 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 com calçado de salto, sola gasta ou descalço. Certifique-se que não há pedras presas ao calçado.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Utilize sempre roupa destinada à prática do exercício físico.
- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidentes graves.
- 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.

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

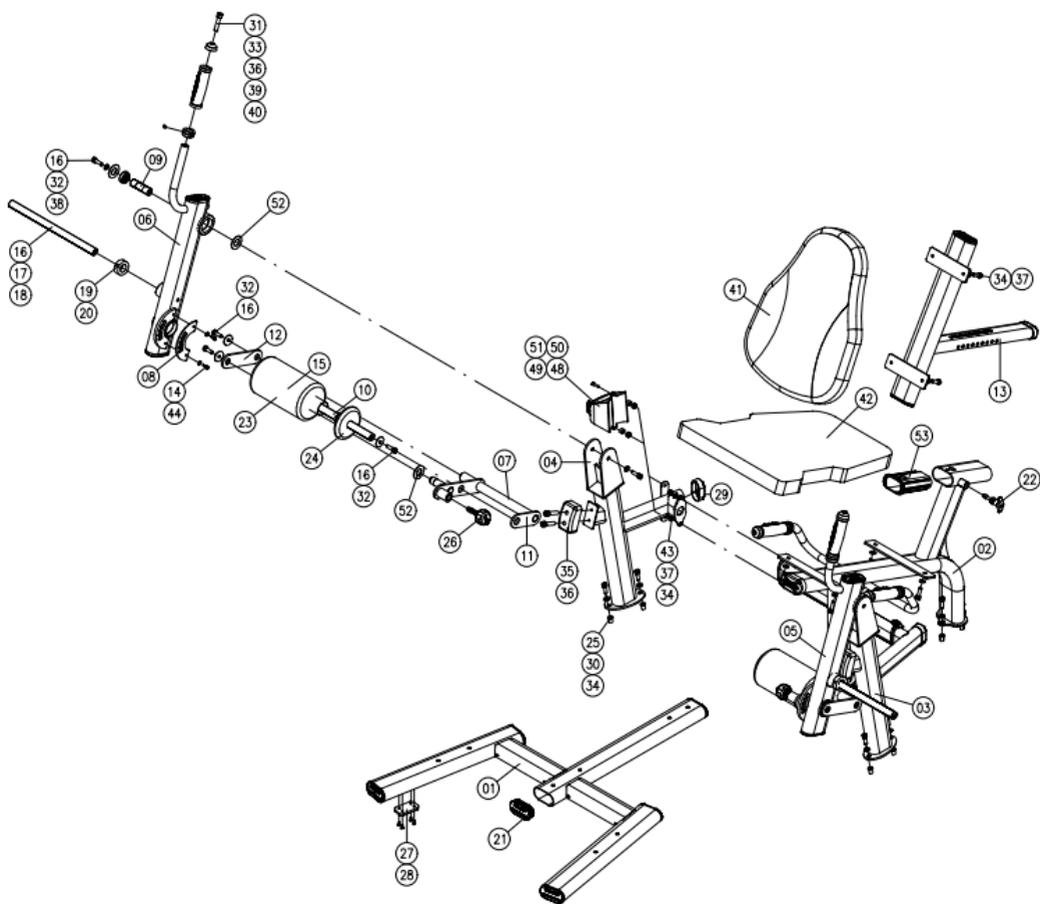


3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	625RR.01.00 - BASE	601RR.0909
2	1	625RR.02.00 - ESTRUTURA	601RR.0910
3	1	625RR.03.00 - APOIO DIREITO	601RR.0911
4	1	625RR.04.00 - APOIO ESQUERDO	601RR.0912
5	1	625RR.05.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0913
6	1	625RR.06.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0914
7	2	625RR.07.00 - REGULAGEM PERNA	601RR.0915
8	2	625RR.08.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0916
9	2	620RR.12.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0167
10	2	624RR.10.00 - EIXO DO ROLO	601RR.0937
11	2	624RR.07.04 - CHAPA SUPORTE	630RR.0957
12	2	6006.08.01 - CHAPA DE REFORÇO	6300.0163
13	1	608RF.03.00 - ENCOSTO ESTOFADO	601RR.0463
14	4	ARRUELA LISA M6	303.01.21
15	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030
16	12	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
17	2	312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO	620RX.0107
18	2	ARRUELA LISA M10	303.01.07
19	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
20	2	PRESILHA	507.00.73
21	12	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
22	1	610.00.96 - PINO DE TRAVA	610.00.96
23	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
24	4	ACABAMENTO INTERNO	507.00.469
25	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
26	2	610.00.80 - PINO DE TRAVA	610.00.80
27	24	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
28	6	SAPATA	507.00.229
29	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
30	8	REBITE M8	306.00.04
31	4	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
32	10	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
33	4	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
34	24	ARRUELA LISA M8	303.01.08
35	2	BATENTE	507.00.242
36	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
37	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
38	8	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
39	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
40	4	MANOPLA	507.00.259
41	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.120
42	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.143
43	4	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
44	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 12	301.02.12

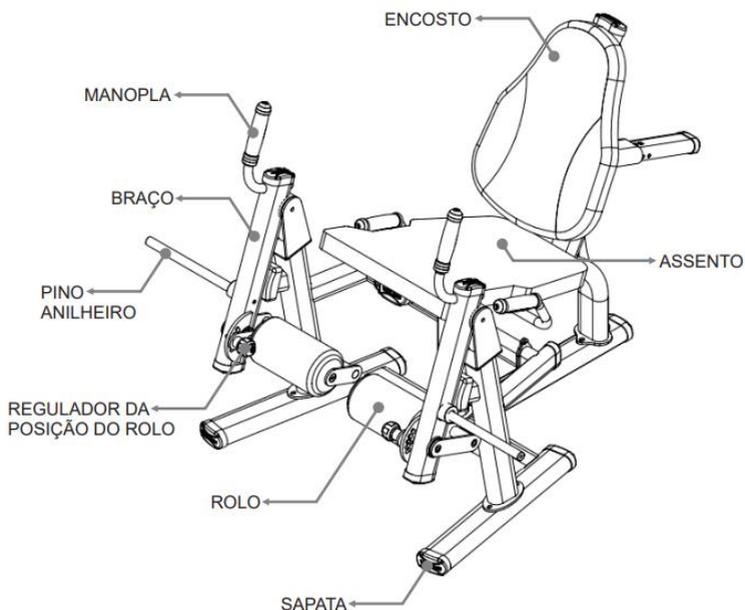
45	1	PORTA GARRAFA	507.00.153
46	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
47	2	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
48	1	PORTA GARRAFA	507.00.153
49	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 25	301.02.48
50	2	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
51	2	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
52	6	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
53	1	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144

4. VISTA EXPLODIDA

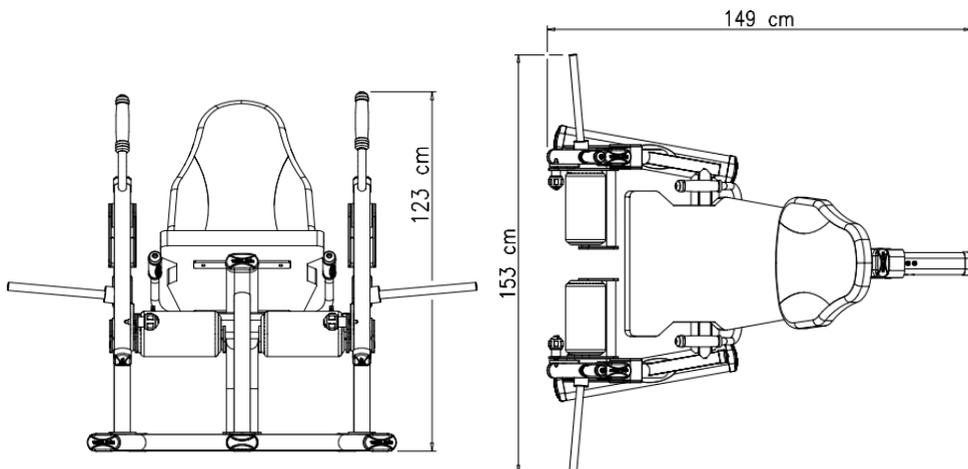


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A Extensora Unilateral é um equipamento compacto e resistente que trabalha com a biomecânica perfeita a musculatura da coxa na parte frontal ou quadríceps femoral de forma independente ou em conjunto. Possui regulagens de altura dos rolos e banco, para um ajuste perfeito em cada usuário, proporcionando um treino com muito mais desempenho.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sapata

A Extensora Unilateral possui sapatas para estabilizá-la ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento

Sistema de Carga

O pino anilhado serve como suporte para anilhas que permite ao usuário armazenar anilhas, aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.

Manoplas

A Extensora Unilateral possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.

Número de Série

Com o número de série da sua Extensora Unilateral é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

Sistema de Regulagem

A Extensora Unilateral possui um sistema de regulagem da posição dos rolos para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 EXTENSORA UNILATERAL 625RRX

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- Regulagem de altura em aço inox.
- 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.
- Pegadas anatômicas

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	625RRX
Dimensão (C x L x H)	149 x 153 x 123 cm
Peso	85 kg
Carga	160 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 da Extensora Unilateral interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe a Extensora Unilateral 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 a Extensora Unilateral 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 – 10/01/2023



EXTENSORA UNILATERAL