#### Manual de Instruções

# SEATED LEG PRESS UNILATERAL





# 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                 | 13  |
|    | 6.1 SEATED LEG PRESS UNILATERAL 626RRX | 13  |
|    | 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS               | 13  |
|    | 6.3 ESPECIFICAÇÕES                     | 14  |
| 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 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 instrui-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 do Seated Leg Press 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.

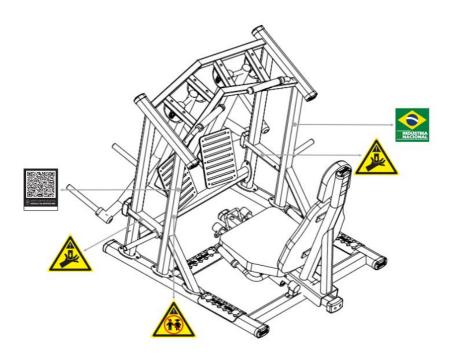


## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

**2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA:** Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.





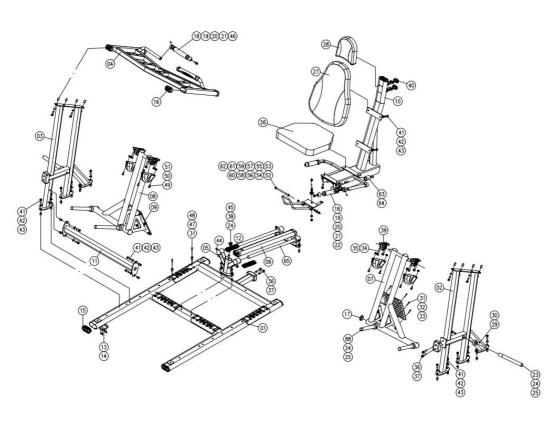


# 3. LISTA DE PEÇAS

| POS. | QUANT.   | DESCRIÇÃO                         | CÓDIGO                 |
|------|----------|-----------------------------------|------------------------|
| 1    | 1        | 626RR.01.00 - BASE                | 601RR.0920             |
| 2    | 1        | 626RR.02.00 - SUSTENTAÇÃO DIR.    | 601RR.0921             |
| 3    | 1        | 626RR.03.00 - SUSTENTAÇÃO ESQ.    | 601RR.0922             |
| 4    | 1        | 626RR.04.00 - ESTRUTURA SUPERIOR  | 601RR.0923             |
| 5    | 1        | 626RR.05.00 - APOIO TRILHO        | 601RR.0924             |
| 6    | 1        | 626RR.06.00 - TRILHO ASSENTO      | 601RR.0925             |
| 7    | 1        | 626RR.07.00 - PLATAFORMA DIREITA  | 601RR.0926             |
| 8    | 1        | 626RR.08.00 - PLATAFORMA ESQUERDA | 601RR.0927             |
| 9    | 2        | 626RR.09.00 - PROTEÇÃO PLATAFORMA | 601RR.0928             |
| 10   | 1        | 626RR.10.00 - ASSENTO             | 601RR.0929             |
| 11   | 1        | 616RR.14.00 - TRAVESSA FRONTAL    | 601RR.0933             |
| 12   | 2        | MOLA                              | 308.00.22              |
| 13   | 32       | PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13         | 301.07.01              |
| 14   | 8        | SAPATA                            | 507.00.229             |
| 15   | 5        | PONTEIRA OBLONGA INTERNA          | 507.00.546             |
| 16   | 6        | PONTEIRA OBLONGA EXTERNA          | 503.00.19              |
| 17   | 6        | PONTEIRA RAIADA                   | 503.00.28              |
| 18   | 4        | ANEL DE ACABAMENTO                | 507.00.156             |
| 19   | 4        | TAMPA ACABAMENTO                  | 507.00.174             |
| 20   | 4        | PARAFUSO ALLEN M8 X 20            | 301.02.30              |
| 21   | 4        | PARAFUSO ALLEN M5 X 5             | 301.04.08              |
| 22   | 2        | MANOPLA MENOR                     | 507.00.259             |
| 23   | 2        | 2002.05.00 - PINO ANILHEIRO       | 6001.0343              |
| 24   | 7        | PARAFUSO ALLEN M10 X 20           | 301.02.97              |
| 25   | 6        | ARRUELA LISA M10                  | 303.01.07              |
| 26   | 1        | ESTOFADO ASSENTO                  | 508.00.82              |
| 27   | 1        | ESTOFADO ENCOSTO                  | 508.00.120             |
| 28   | 1        | ESTOFADO ENCOSTO                  | 508.00.177             |
| 29   | 6        | PARAFUSO ALLEN M8 X 8             | 301.04.02              |
| 30   | 6        | PRESILHA                          | 507.00.73              |
| 31   | 20       | PARAFUSO ALLEN M6 X 20            | 301.03.16              |
| 32   | 12       | PORCA SEXTAVADA M6                | 302.02.01              |
| 33   | 12       | ARRUELA LISA M6                   | 303.01.21              |
| 34   | 8        | ARRUELA LISA M12                  | 303.01.10              |
| 35   | 8        | PARAFUSO ALLEN M12 X 75           | 301.02.33              |
| 36   | 3        | BATENTE DARRELIO ALLENIAMO V. 20  | 507.00.242             |
| 37   | 6        | PARAFUSO ALLEN M8 X 20            | 301.02.30              |
| 38   | 1        | REBITE M10                        | 306.00.02              |
| 39   | 4 2      | MANCAL                            | 316.00.38              |
| 40   | 40       | TAMPA PARAFUSOS                   | 507.00.254             |
| 41   | 28       | PARAFUSO ALLEN M8 X 35            | 301.02.03              |
| 42   | 28<br>40 | REBITE M8 ARRUELA LISA M8         | 306.00.04              |
| 43   | 40       | PARAFUSO ALLEN M8 X 8             | 303.01.08<br>301.04.02 |
| 44   | 4        | PARAFUSU ALLEIN IVIO X 0          | 301.04.02              |

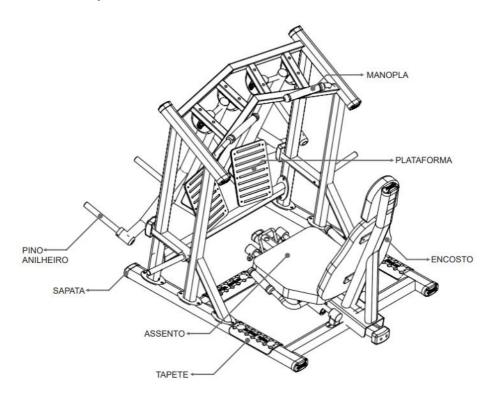
| 45 | 1 | TAMPA PARAFUSOS                | 507.00.258 |
|----|---|--------------------------------|------------|
| 46 | 2 | MANOPLA                        | 507.00.260 |
| 47 | 4 | TAPETE                         | 507.00.335 |
| 48 | 8 | REBITE M6                      | 306.00.01  |
| 49 | 8 | PARAFUSO ALLEN M5 X 16         | 301.02.19  |
| 50 | 4 | ACABAMENTO MANCAL              | 507.00.142 |
| 51 | 8 | PORCA SEXTAVADA M5             | 302.02.05  |
| 52 | 2 | PORCA SEXTAVADA M10            | 302.02.03  |
| 53 | 2 | BUCHA AUTOLUBRIFICANTE         | 310.00.04  |
| 54 | 1 | ARRUELA LISA Ø 5/16"           | 303.01.02  |
| 55 | 1 | 626RR.13.00 - ALAVANCA ASSENTO | 601RX.0268 |
| 56 | 2 | ARRUELA LISA M10               | 303.01.07  |
| 57 | 1 | 2003.23.00 - PINO DE TRAVA     | 6001.0023  |
| 58 | 1 | 2003.30.00 - PORCA DE TRAVA    | 6001.0041  |
| 59 | 1 | MOLA                           | 308.00.01  |
| 60 | 1 | PORCA SEXTAVADA W-5/16"        | 302.02.04  |
| 61 | 1 | MOLA                           | 308.00.08  |
| 62 | 1 | PARAFUSO ALLEN M10 X 160       | 301.02.76  |
| 63 | 4 | ROLAMENTO LINEAR               | 313.00.24  |
| 64 | 4 | ANEL ELÁSTICO                  | 304.00.13  |
| 65 | 2 | BARRA REDONDA                  | 103.00.133 |
| 66 | 2 | ROLAMENTO FIXAÇÃO              | 313.00.11  |
| 67 | 4 | 312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO   | 620RX.0107 |

# 4. VISTA EXPLODIDA

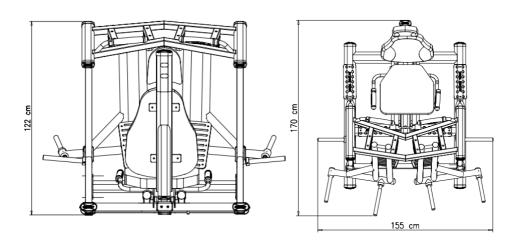


#### 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

O Seated Leg Press Unilateral da linha RRX é o equipamento mais compacto do mercado em sua categoria. Ele é perfeito para todos os ambientes: desde grandes academias até espaços reduzidos de estúdios e fitness centers. Projetado com biomecânica perfeita, ele é ideal para trabalhar com maior eficiência a musculatura dos membros inferiores, seja com movimentos simultâneos ou unilaterais.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO



| INSTRUÇÕES OPERACIONAIS |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|
| Sapata                  | O Seated Leg Press Unilateral possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento  |  |  |
| Sistema de<br>Carga     | O pino anilheiro 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                | O Seated Leg Press Unilateral possuí manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.   |  |  |
| Número de<br>Série      | Com o número de série do seu Seated Leg Press<br>Unilateral é possível transmitir as informações sobre o<br>modelo do equipamento para assistência técnica,<br>facilitando o atendimento ao cliente.                |  |  |
| Sistema de<br>Regulagem | O Seated Leg Press Unilateral possuí um sistema de regulagem da posição dos rolos para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.  |  |  |

#### 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

#### 6.1 SEATED LEG PRESS UNILATERAL 626RRX

- Estrutura em aço estrutural Oblongo/Redondo (114 x 2,65 mm / 150 x 50 x 3 mm / 98 x 50 x 3mm):
- Estrutura com tratamento anticorrosão através de banhos de fosfatização e pintura eletrostática a pó em poliéster com dupla camada, com aplicação em estufa a 200°C;
- Apoio dos equipamentos no piso em borracha injetada com estrutura elevada, evitando contato da base com o solo, 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.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.
- Pegadas anatômicas

#### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



#### **INFORMAÇÕES TÉCNICAS**

#### 6.3 ESPECIFICAÇÕES

| Código               | 626RRX             |
|----------------------|--------------------|
| Dimensão (C x L x H) | 170 x 155 x 122 cm |
| Peso                 | 150 kg             |
| Carga                | - 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 Seated Leg Press Unilateral interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos
- **7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Seated Leg Press 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<br>Parafusos |  | Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.  |

Caso detectar qualquer problema com o Seated Leg Press 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 - 16/01/24



# EXTENSORA UNILATERAL