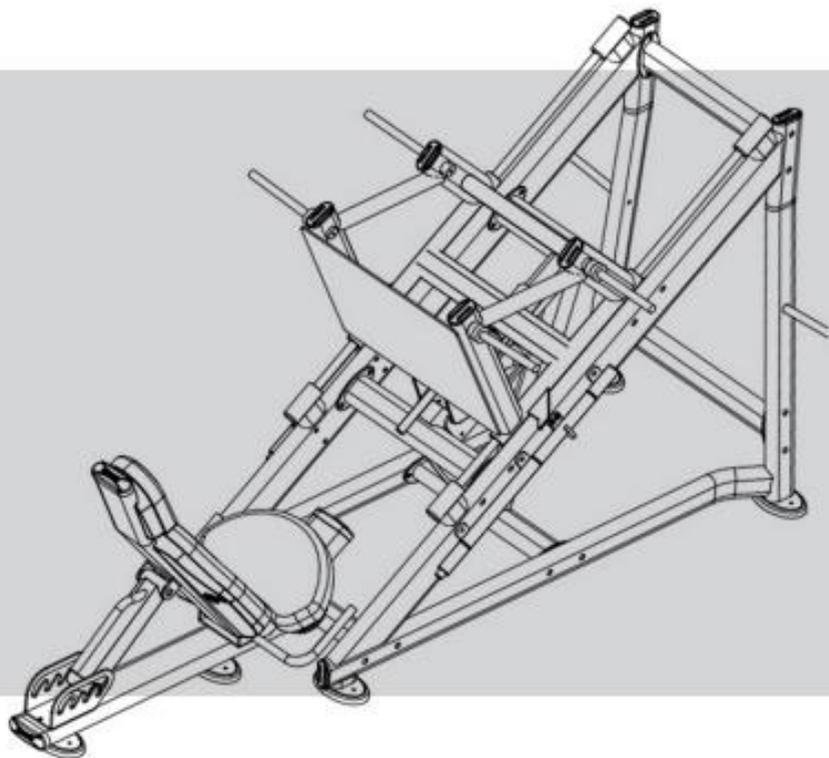


Manual de Instruções

NOME DO EQUIPAMENTO

LEG PRESS 350



 **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.....	9
4. VISTA EXPLODIDA	11
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	12
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	14
6.1 LEG PRESS 35° 638RXS	14
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	15
7. MANUTENÇÃO.....	15
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	15
7.2 LIMPEZA:	15
7.3 MANOPLAS:	15

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.
- Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento, podendo causar acidentes.
- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha tanto o piso no entorno do Leg Press 35°, quanto seus estofados 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, 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.
- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

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.

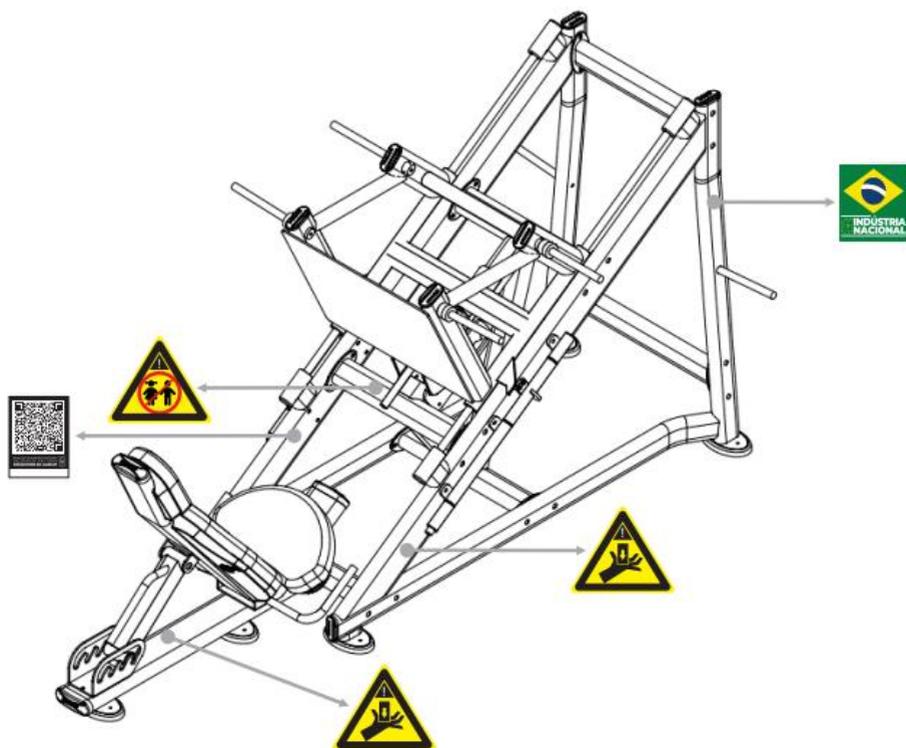


CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA



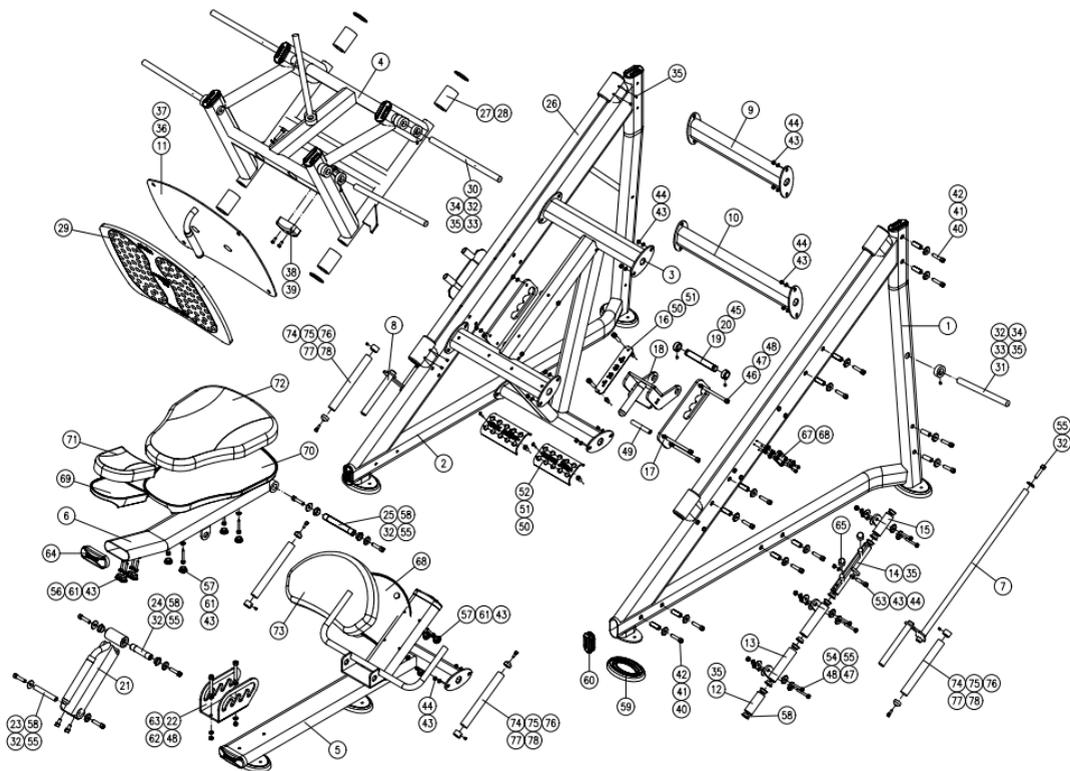
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	638RS.01.00 - LATERAL DIREITA	601RR.1377
2	1	638RS.02.00 - LATERAL ESQUERDA	601RR.1378
3	1	638RS.03.00 - ESTRUTURA CENTRAL	601RR.1379
4	1	638RS.04.00 - CARRINHO	601RR.1380
5	1	638RS.05.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601RR.1381
6	1	638RS.06.00 - REGULAGEM ENCOSTO	601RR.1382
7	1	638RS.07.00 - PEGADA DIREITA	601RR.1383
8	1	638RS.08.00 - PEGADA ESQUERDA	601RR.1384
9	1	638RS.09.00 - LIGAÇÃO MENOR	601RR.1385
10	1	638RS.10.00 - LIGAÇÃO MAIOR	601RR.1386
11	1	638RS.11.00 - PLATAFORMA	601RR.1387
12	2	638RS.12.00 - BUCHA DE TRAVA	601RR.1388
13	4	638RS.13.00 - FIXAÇÃO PEGADA	601RR.1389
14	2	638RS.14.00 - BATENTE CARRINHO	601RR.1390
15	2	638RS.15.00 - FIXAÇÃO MENOR	601RR.1391
16	1	638RS.16.00 - CHAPA GRADUAÇÃO	601RR.1392
17	2	638RS.17.00 - CHAPA DE REGULAGEM	601RR.1393
18	1	638RS.18.00 - TRAVA DE SEGURANÇA	601RR.1394
19	1	638RS.19.00 - EIXO TRAVA	601RR.1395
20	2	610RR.18.00 - ACABAMENTO	601RR.0309
21	1	612RR.06.00 - REGULAGEM	601RR.0313
22	1	612RR.07.00 - CHAPA REGULAGEM	601RR.0314
23	1	612RR.08.00 - PINO TRAVAMENTO	601RR.0315
24	1	6010.15.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0449
25	1	6010.11.00 - EIXO INFERIOR	6001.0445
26	2	BARRA REDONDA	103.00.132
27	4	ROLAMENTO LINEAR	313.00.34
28	8	ANEL ELÁSTICO	304.00.26
29	1	TAPETE	507.00.70
30	5	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
31	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
32	15	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.29
33	7	ARRUELA LISA M10	303.01.07
34	7	PRESILHA	507.00.73
35	23	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
36	2	ARRUELA LISA M12	303.01.10
37	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 40	301.02.25
38	1	BATENTE	507.00.242
39	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
40	24	PARAFUSO ALLEN M8 X 70	301.02.94
41	24	636RS.06.00 - REFORÇO MANCAL	601RR.1356
42	24	ARRUELA FUNILEIRA Ø8.5	507.00.547
43	40	ARRUELA LISA M8	303.01.08

MANUAL DE INSTRUÇÕES

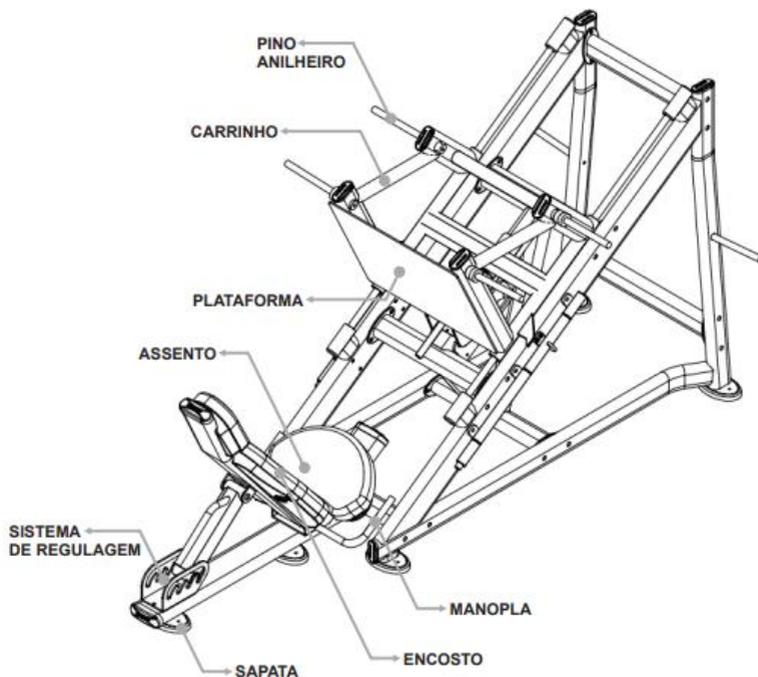
44	26	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
45	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
46	3	PARAFUSO ALLEN M10 X 140	301.02.78
47	15	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
48	22	ARRUELA LISA M10	303.01.07
49	1	638RS.03.05 - BUCHA REGULAGEM	620RR.0664
50	6	REBITE M6	306.00.01
51	6	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
52	2	638RS.20.00 - TAPETE	601RR.1396
53	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 55	301.02.10
54	12	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 90	301.01.50
55	32	ARRUELA FUNILEIRA Ø10.5	507.00.548
56	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
57	8	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
58	16	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
59	6	SAPATA	507.00.239
60	8	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
61	12	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50	301.01.30
62	2	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
63	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
64	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
65	4	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
66	2	SAPATA	507.00.229
67	8	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
68	1	CAPA ASSENTO	504.00.61
69	1	ENCOSTO CABEÇA	504.00.106
70	1	CAPA ENCOSTO	504.00.111
71	1	ESTOFADO ENCOSTO CABEÇA	508.00.114
72	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.119
73	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.122
74	4	MANOPLA	505.00.26
75	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
76	7	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
77	7	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
78	7	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08

4. VISTA EXPLODIDA

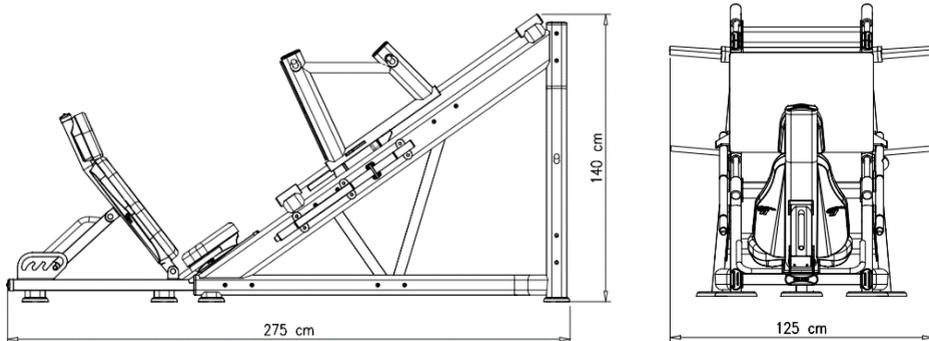


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha de pesos livres 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 de pesos livres Total Strength seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. O Leg Press 35° é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sistema de Carga

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

Sistema de Regulagem

O Leg Press 35° possui um sistema de regulagem para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.

Número de Série

Com o número de série da seu Leg Press 35° é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

Sapata

O Leg Press 35° possui sapatas para estabilizá-la ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 LEG PRESS 35° 638RXS

- Estrutura em aço Oblongo/Redondo 50 x 98.
- 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.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	638RXS
Dimensão (C x L x H)	275 x 125 x 140 cm
Peso	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 Leg Press 35° interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Leg Press 35° 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 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.

MANUTENÇÃO

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
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 caso encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Leg Press 35° 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 – 22/01/24



PESOS LIVRES