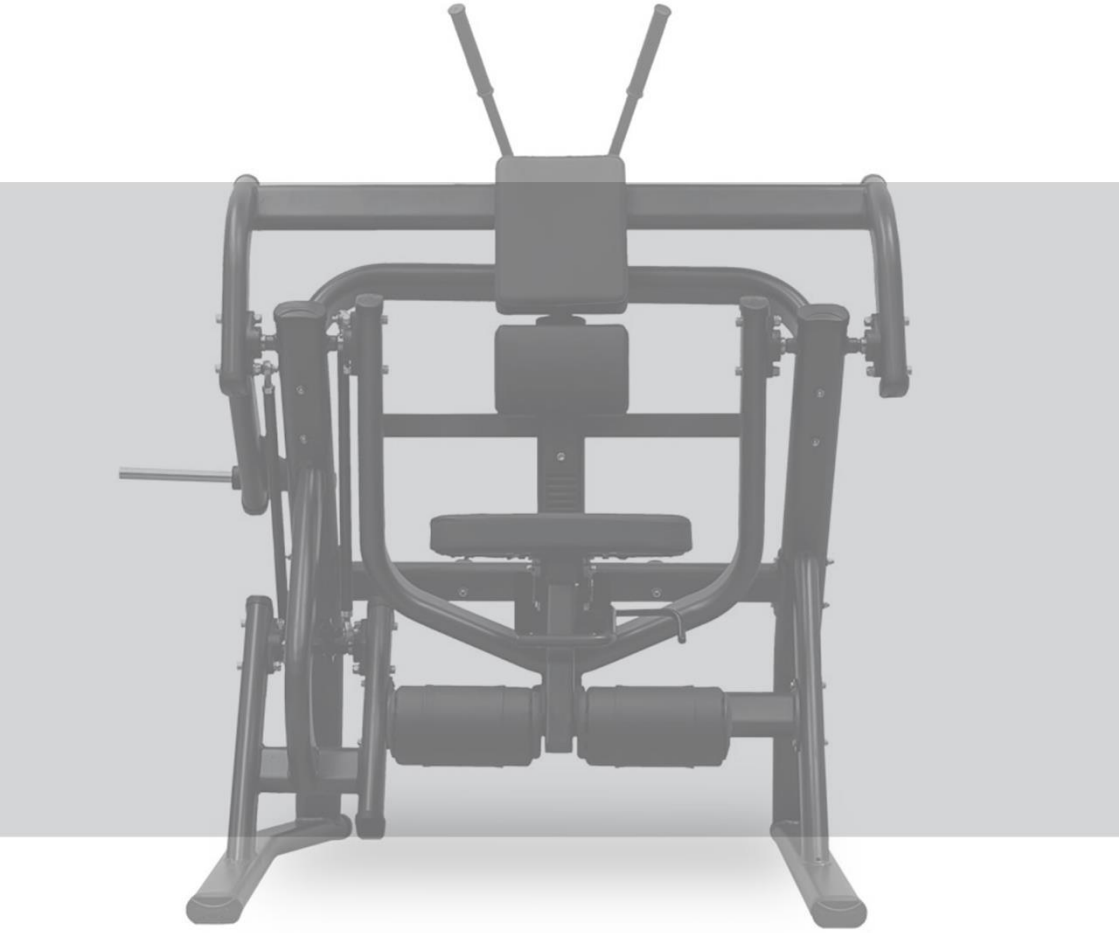
Manual de Instruções

ABDOMINAL



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 10

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 11

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 12

6.1 ABDOMINAL 704RRX 12

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 13

6.3 ESPECIFICAÇÕES 13

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 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 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 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 Abdominal, quanto seu assento e 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, sente-se no assento 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 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

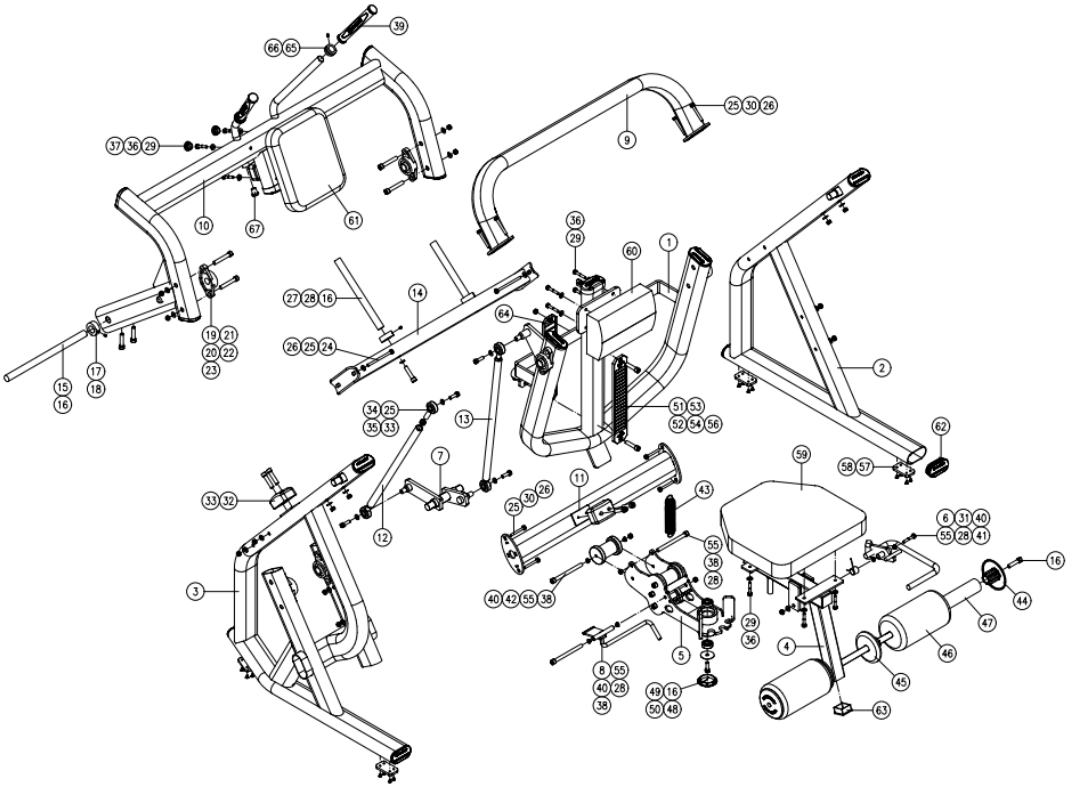
CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO

3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	704RR.01.00 - ESTOFADO ENCOSTO	601RR.0359
2	1	704RR.02.00 - LATERAL ESQUERDA	601RR.0360
3	1	704RR.03.00 - LATERAL DIREITA	601RR.0361
4	1	704RR.04.00 - ASSENTO	601RR.0362
5	1	704RR.05.00 - REGULAGEM CARRINHO	601RR.0363
6	1	704RR.06.00 - PINO TRAVA	601RR.0364
7	1	704RR.07.00 - CONJUNTO ARTICULADOR	601RR.0365
8	1	704RR.08.00 - ALAVANCA	601RR.0366
9	1	704RR.09.00 - LIGAÇÃO SUPERIOR	601RR.0367
10	1	704RR.10.00 - ESTOFADO SUPERIOR	601RR.0368
11	1	704RR.11.00 - LIGAÇÃO INFERIOR	601RR.0369
12	1	704RR.12.00 - TIRANTE MENOR	601RR.0370
13	1	704RR.13.00 - TIRANTE MAIOR	601RR.0371
14	1	704RR.14.00 - LIGAÇÃO TRASEIRA	601RR.0372
15	1	620RR.20.00 - PINO ANILHEIRO	601RR.0353
16	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
17	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
18	3	PRESILHA	507.00.73
19	6	MANCAL	316.00.114
20	6	ROLAMENTO FIXAÇÃO	313.00.27
21	12	PARAFUSO ALLEN M12 X 75	301.02.33
22	12	ARRUELA LISA M12	303.01.10
23	12	PORCA SEXTAVADA M12	302.02.06
24	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
25	16	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
26	12	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
27	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
28	8	ARRUELA LISA M10	303.01.07
29	11	ARRUELA LISA M8	303.01.08
30	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
31	1	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 90	301.01.50
32	3	BATENTE	507.00.242
33	10	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
34	4	TERMINAL ROTULAR	316.00.56
35	4	PORCA SEXTAVADA M16	302.01.15
36	11	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
37	3	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
38	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 140	301.02.78
39	2	MANOPLA	507.00.340
40	10	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
41	1	MOLA	308.00.10
42	3	507.00.277 - ROLETE	507.00.277
43	1	MOLA	308.00.22

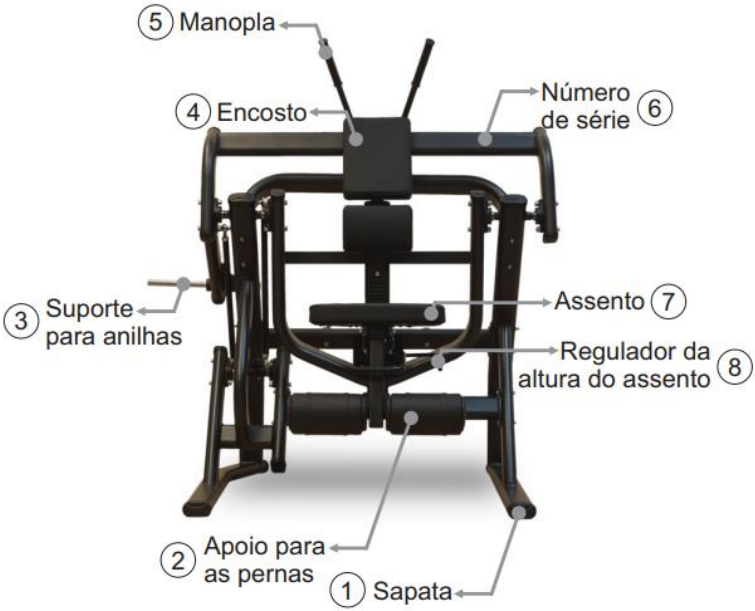
44	2	BUCHA EXTERNA	507.00.86
45	2	BUCHA INTERNA	507.00.85
46	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
47	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030
48	1	TAMPAS	507.00.255
49	1	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
50	2	ROLAMENTO 55 X 30 X 13	313.00.22
51	1	BATENTE	507.00.67
52	1	202RX.09.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RX.0431
53	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.241
54	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
55	7	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
56	1	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
57	4	SAPATA	507.00.229
58	16	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
59	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.82
60	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.160
61	1	ESTOFADO ENCOSTO SUPERIOR	508.00.161
62	19	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
63	3	TAMPA TUBO	503.00.01
64	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.421
65	2	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
66	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
67	2	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173

4. VISTA EXPLODIDA



5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha de pesos livres RRX chega ao mercado trazendo um conceito revolucionário na indústria fitness nacional. Uma clara evolução para a indústria, quebrando as barreiras que existiam para os importados, no que se refere a qualidade de acabamento, design e biomecânica. O Abdominal possuí uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	**Sapata**	O Abdominal possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	**Sistema de Carga**	O Suporte para anilhas permite que o usuário armazene anilhas aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.
5	**Manoplas**	O Abdominal possuí manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
6	**Número de Série**	Com o número de série de seu Abdominal é possível transmitir as informações sobre o modelo para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
8	**Sistema de Regulagem**	O Abdominal possuí um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 ABDOMINAL 704RRX

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200ºc.
- 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.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- 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.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	704RRX
Dimensão (C x L x H)	110 x 60 x 170 cm
Peso	150 kg
Carga	110 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 Abdominal interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Abdominal com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza do estofado do assento e do encosto 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 sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar 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	Limpe 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 Abdominal 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 1.3 - 16/12/2022

TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

PESOS LIVRES