

Manual de Instruções

# INCLINE BENCH



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA .....</b>	<b>4</b>
2.1 ATENÇÃO! .....	6
2.2 PERIGO .....	6
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: .....	7
<b>3. LISTA DE PEÇAS.....</b>	<b>8</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>9</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>10</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>11</b>
6.1 INCLINE BENCH 805RX .....	11
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	12
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>13</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	13
7.2 LIMPEZA: .....	13
7.3 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 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 o piso no entorno do Incline Bench sempre seco e limpo, 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.

# 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



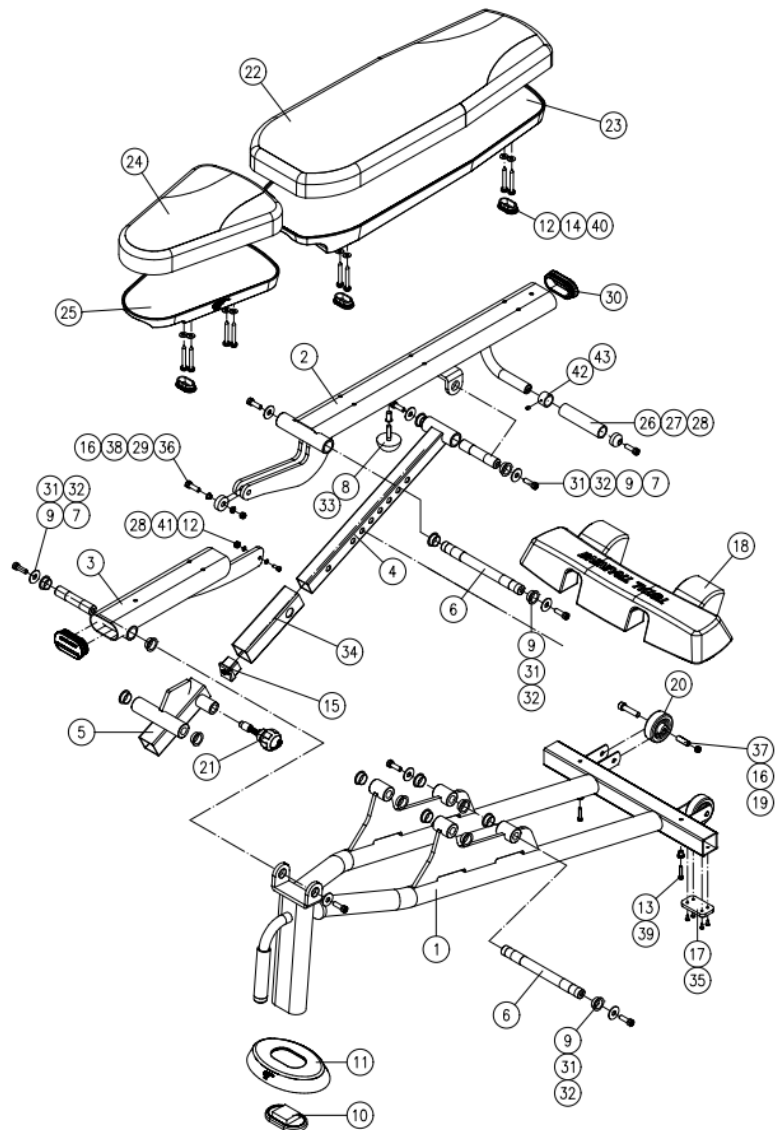
**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR OS MEMBROS  
NO EQUIPAMENTO  
RISCO DE ESMAGAMENTO



## 3. LISTA DE PEÇAS

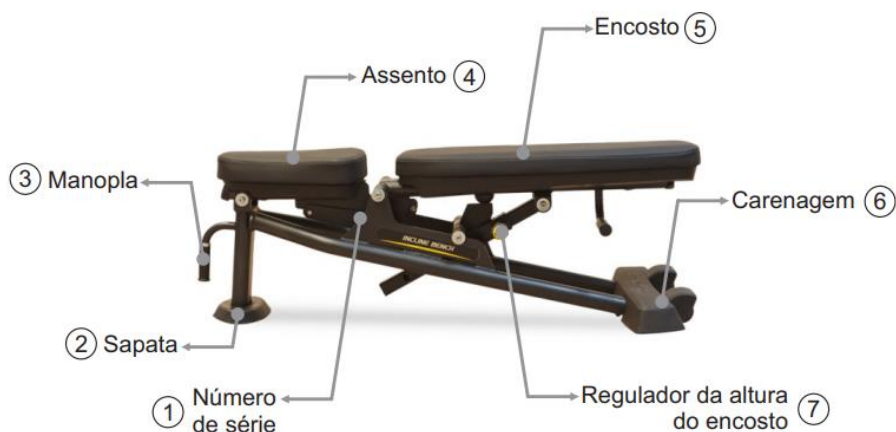
POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	805RX.01.00 - ESTRUTURA	601RX.0341
2	1	805RX.02.00 - ENCOSTO	601RX.0342
3	1	805RX.03.00 - ASSENTO	601RX.0343
4	1	805RX.04.00 - REGULAGEM	601RX.0344
5	1	805RX.05.00 - TRAVA	601RX.0345
6	2	805RX.06.00 - EIXO MAIOR	601RX.0346
7	2	805RX.07.00 - EIXO MENOR	601RX.0347
8	1	REBITE M10	306.00.02
9	8	ARRUELA LISA FUNILEIRA Ø 3/8"	303.01.06
10	1	SAPATA	507.00.227
11	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
12	10	ARRUELA LISA M8	303.01.08
13	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
14	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
15	1	TAMPA TUBO	507.00.155
16	3	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
17	8	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
18	1	CARENAGEM	504.00.128
19	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
20	2	RODA	507.00.332
21	1	610.00.79 - CONJUNTO PINO	610.00.79
22	1	ESTOFADO DE ENCOSTO	508.00.156
23	1	CAPA PRANCHA	504.00.104
24	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.152
25	1	ASSENTO	504.00.107
26	2	302RR.04.00 - TAMPA	601RR.0986
27	1	MANOPLA	505.00.26
28	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
29	2	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
30	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
31	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
32	16	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
33	1	BATENTE	507.00.67
34	1	REDUÇÃO	310.00.09
35	2	SAPATA	507.00.229
36	1	ROLAMENTO 37 X 12 X 12	313.00.03
37	2	RHX10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
38	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 35	301.02.05
39	2	REBITE M6	306.00.09
40	3	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
41	1	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
42	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
43	2	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987

# 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 Incline Bench é versátil, possui uma estrutura que proporciona um apoio para uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Incline Bench é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
2	<b>Sapata</b>	O Incline Bench possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	<b>Manoplas</b>	O Incline Bench possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
7	<b>Sistema de Regulagem</b>	O Incline Bench possui um sistema de regulagem da altura do assento e encosto da posição para maior adaptação do usuário ao executar o exercício.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 INCLINE BENCH 805RX

- Sistema para ajuste simultâneo do estofamento das costas e do assento com um único pino.
- Ajustes em sete ângulos diferentes com amplitude total de 90°.
- Estrutura em Aço estrutural oblongo 50 x 98, tubo redondo de 2 polegadas curvado, todos com espessura de 3mm.
- Estrutura com tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática a pó 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

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

impedindo contato com umidade.

- Tampas de acabamento injetadas em PVC flexível, evitando que fique escapando do tubo e assim deixando 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 moldado, evitando a quebra.
- Sistema de regulagem com movimento integrado do encosto e do assento, tornando o movimento de regulagem perfeito.
- Buchas de articulação em material autolubrificante, evitando lubrificações constantes.
- Rodinhas na parte frontal do equipamento para transporte e movimentação na academia.

## 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	805RX
Dimensão (C x L x H)	142 x 60 x 50 cm
Peso	20 kg
Carga	200 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 Incline Bench interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Incline Bench 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 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 Incline Bench entre em contato com o fabricante através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto: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 – 03/01/2024



# BANCOS E HACKS