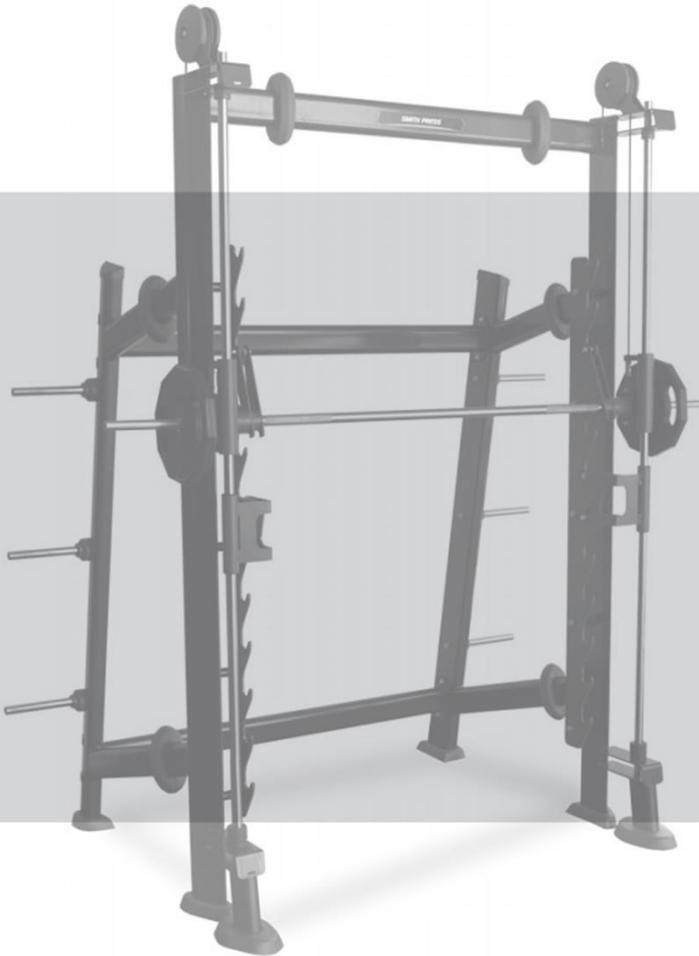


Manual de Instruções

SMITH PRESS



 **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.....	13
6.1 SMITH PRESS 806RX.....	13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	14
7. MANUTENÇÃO.....	15
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	15
7.2 LIMPEZA:	15
7.3 BARRA GUIA:	15
7.4 NIVELAMENTO:	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.
- Nunca permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.
- Não permita que terceiros fiquem próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés entre as guias enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha o piso no entorno do Smith Press, 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 conseqüente 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



CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
NAS ROLDANAS
RISCO DE ESMAGAMENTO

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA



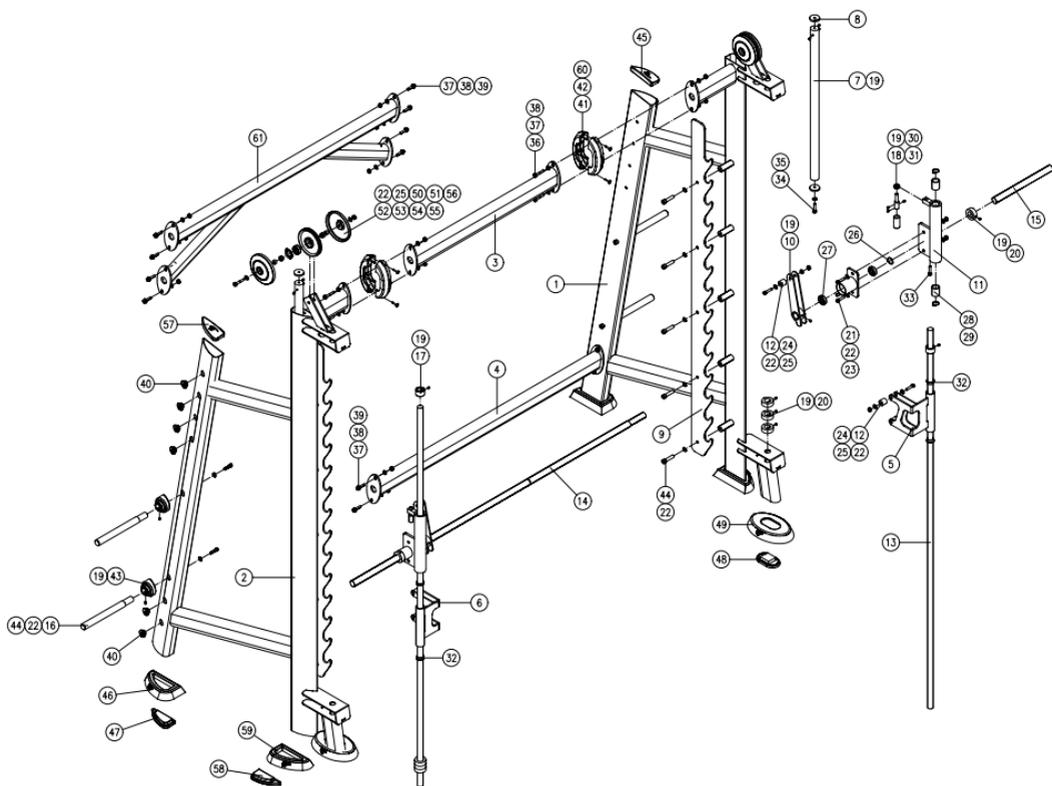
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	806RX.01.00 - COLUNA FRONT. DIREITA	601RX.0644
2	1	806RX.02.00 - COLUNA FRONT. ESQUERDA	601RX.0645
3	1	806RX.05.00 - TRAVESSA SUPERIOR	601RX.0646
4	1	806RX.06.00 - TRAVESSA INFERIOR	601RX.0647
5	1	806RX.07.00 - BATENTE DIREITO	601RX.0648
6	1	806RX.08.00 - BATENTE ESQUERDO	601RX.0649
7	2	806RX.09.00 - CONTRAPESO	601RX.0643
8	4	806RX.13.00 - ARRUELA	601RX.0652
9	2	806RX.10.00 - CHAPA REGULAGEM	601RX.0656
10	2	9000.07.00 - TRAVA	6001.0498
11	1	806RX.12.00 - TUBO DESLIZANTE	601RX.0650
12	6	9000.09.00 - BUCHA BATENTE	6001.0500
13	2	BARRA REDONDA RETIFICADA	103.00.141
14	1	9000.23.00 - BARRA GUIADA	6200.0286
15	2	8006.14.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0486
16	4	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
17	2	8006.13.00 - BUCHA GUIA	6001.0485
18	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
19	30	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
20	8	PRESILHA	507.00.73
21	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
22	38	ARRUELA LISA M10	303.01.07
23	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
24	6	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
25	8	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
26	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.10
27	4	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
28	4	ROLAMENTO LINEAR	313.00.24
29	4	ANEL ELÁSTICO	304.00.13
30	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
31	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
32	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
33	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
34	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
35	2	ARRUELA LISA M6	303.01.21
36	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
37	16	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
38	20	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
39	12	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.02
40	12	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
41	4	PARAFUSO FENDA 4,2 X 19	301.09.06
42	2	ACABAMENTO FLANGE	507.00.232

MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	4	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
44	14	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
45	1	TAMPA TUBO	507.00.231
46	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
47	2	SAPATA	507.00.230
48	2	SAPATA	507.00.227
49	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
50	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
51	2	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
52	4	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
53	4	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
54	2	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
55	2	POLIA	316.00.50
56	4	ACABAMENTO POLIA	507.00.102
57	1	TAMPA TUBO	507.00.424
58	2	SAPATA	507.00.423
59	2	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
60	2	ACABAMENTO FLANGE	507.00.420
61	1	806RX.14.00 - TRAVESSA SUPERIOR	601RX.0664
62	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.24

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 Smith pode ser usado para fazer agachamento, exercício completo de pernas que trabalha as partes posterior e anterior das coxas, além dos glúteos (se você abaixar um pouco menos de 90 graus). Mas, muito cuidado: não deixe os joelhos ultrapassarem a ponta dos pés e mantenha os pés paralelos e afastados cerca de 40 cm. O quadril deve estar encaixado e a coluna bem retinha. Com o Smith Press da Total Health o exercício de agachamento é muito mais estável. As barras laterais que guiam o movimento promovem um exercício com muito mais segurança.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	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.
2	Número de Série	Com o número de série de seu Smith Press é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica facilitando o atendimento ao cliente.
4	Sapata	O Smith Press possui sapatas para estabilizá-lo ao solo e evitar deslizamentos. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
5	Sistema de Regulagem	O Smith Press possui um sistema de regulagem da barra para melhor adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 SMITH PRESS 806RX

- Estrutura em Aço 50 x 98, tubo especial com formato “Gota” desenvolvido pela Total Health, todos com espessura de 3mm.
- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática 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 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

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	806RX
Dimensão (C x L x H)	121 x 214 x 236 cm
Peso	190 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 Smith Press interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Smith Press 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 BARRA GUIA: Limpe e lubrifique as barras de 2 a 3 vezes por semana para evitar problemas com oxidação em seu equipamento. Recomenda-se utilizar os óleos lubrificantes WD-40 ou Óleo lubrificante multiuso com densidade de 20/4 °C (Singer).

7.4 NIVELAMENTO: É de suma importância que o equipamento esteja devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento danificará o equipamento, por conta disso verifique o nivelamento semanalmente.

MANUTENÇÃO

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

Verificar	Diária	Semana
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 caso encontre peças soltas.
Barra Guia		Limpe e lubrifique as barras do equipamento utilizando óleos lubrificantes.

Caso detectar qualquer problema com o Smith Press 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 – 05/01/2024



PESOS LIVRES