

Manual de Instruções

# BENCH PRESS



 **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
<b>3. LISTA DE PEÇAS</b> .....	<b>7</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA</b> .....	<b>8</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO</b> .....	<b>9</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS</b> .....	<b>10</b>
6.1 BENCH PRESS 401RX .....	10
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	11
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	11
<b>7. MANUTENÇÃO</b> .....	<b>12</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	12
7.2 LIMPEZA: .....	12
7.3 ESTOFADOS: .....	12

# 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.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha o piso no entorno do Bench 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, posicione-se sobre o equipamento 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.
- 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.

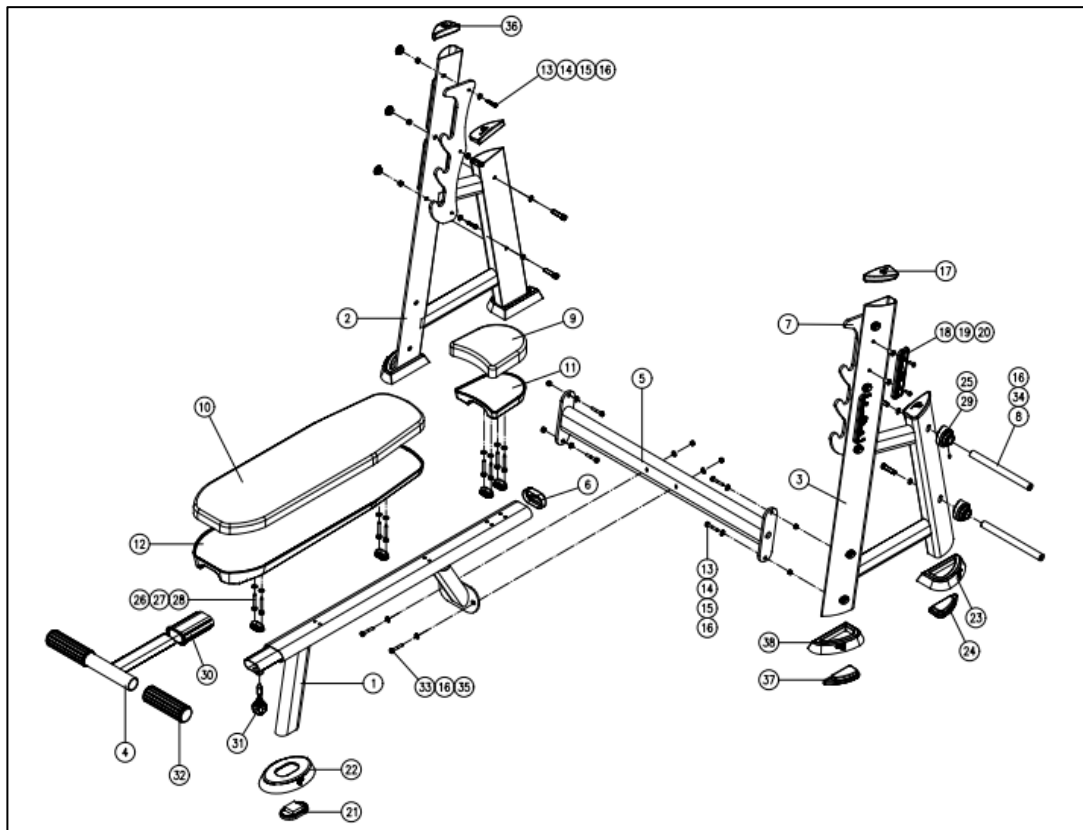
### **2.2 PERIGO**

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.

### 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	401RX.03.00 - Base Estofado	601RX.0311
2	1	401RX.02.00 - Coluna Principal Esq.	601RX.0313
3	1	401RX.01.00 - Coluna Principal Dir.	601RX.0312
4	1	4003.03.00 - Apolo Pé	6001.0070
5	1	201RX.04.00 - Travessa	601RX.0304
6	1	Ponteira	503.00.20
7	2	2001.07.00 - Chapa Suporte	6300.0418
8	4	2002.05.00 - Pino Anilheiro	6001.0343
9	1	Estofado Encosto Cabeça	508.00.114
10	1	Estofado Encosto	508.00.113
11	1	Encosto Cabeça	504.00.105
12	1	Capa Prancha	504.00.108
13	10	Parafuso Allen M10 x 30	301.02.07
14	10	Porca Sextavada M10	302.02.03
15	10	Tampa Parafusos	507.00.258
16	18	Arruela Lisa M10	303.01.07
17	2	Tampa Tubo	507.00.231
18	8	Parafuso Allen M6 x 20	301.03.16
19	4	Acabamento Batente	507.00.294
20	8	Rebite M6	306.00.01
21	1	Sapata	507.00.227
22	1	Acabamento Sapata	507.00.225
23	2	Acabamento Sapata Esquerda	507.00.234
24	2	Sapata Esquerda	507.00.230
25	4	Bucha Pino	507.00.243
26	8	Arruela Lisa M8	303.01.08
27	4	Tampa Parafusos	507.00.254
28	8	Parafuso Sextavado M8 x 40	301.01.05
29	4	Parafuso Allen M8 x 8	301.04.02
30	1	Redução	507.00.43
31	1	610.00.80 - Conjunto Pino de Trava	610.00.80
32	2	Ponteira	505.00.19
33	2	Parafuso Sextavado 3/8" x 3"	301.01.36
34	4	Parafuso Allen M10 x 20	301.02.29
35	2	Porca sextavada 3/8"	302.02.08
36	2	Tampa Tubo	507.00.424
37	2	Sapata Direita	507.00.423
38	2	Acabamento Sapata Direita	507.00.422

# 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 Bench Press é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Sapata</b>	O Bench Press possui sapatas para estabiliza-lo ao solo e evitar deslizamentos.O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	<b>Localização do Número de Série</b>	Com o número de série de seu Bench Press é possível transmitir as informações sobre o modelo para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
6	<b>Sistema de Regulagem</b>	O Bench Press possui um sistema de regulagem da posição do apoio para os pés para maior adaptação do usuário ao executar o exercício.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 BENCH PRESS 401RX

- 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.
- 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 moldada, evitando a quebra.

## 6.2 Músculos Trabalhados



## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	401RX
Dimensão (C x L x H)	184 x 115 x 127 cm
Peso	80 kg
Carga	-

## 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 Bench Press interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 Limpeza:** Diariamente limpe o Bench 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 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.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

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

Verificar	Diária	Semana	Mensal
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 Bench Press 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 1.0 – 08/03/2021



# BANCOS E HACKS