

Manual de Instruções

HIP ABDUCTOR MACHINE



 **TOTAL HEALTH**
WELLNESS EQUIPMENT

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	3
2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	4
2.1 ATENÇÃO!	6
2.2 PERIGO	6
3. LISTA DE PEÇAS.....	7
4. VISTA EXPLODIDA	9
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	10
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS	11
6.1 HIP ABDUCTOR MACHINE 604RRF	11
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS.....	12
6.3 ESPECIFICAÇÕES	12
7. MANUTENÇÃO	13
7.1 RECOMENDAÇÕES:	13
7.2 LIMPEZA:	13
7.3 MANOPLAS:.....	13
7.4 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.
- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

- Mantenha tanto o piso no entorno do Hip Abductor, quanto seu assento, manoplas e plataformas 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.
- 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.

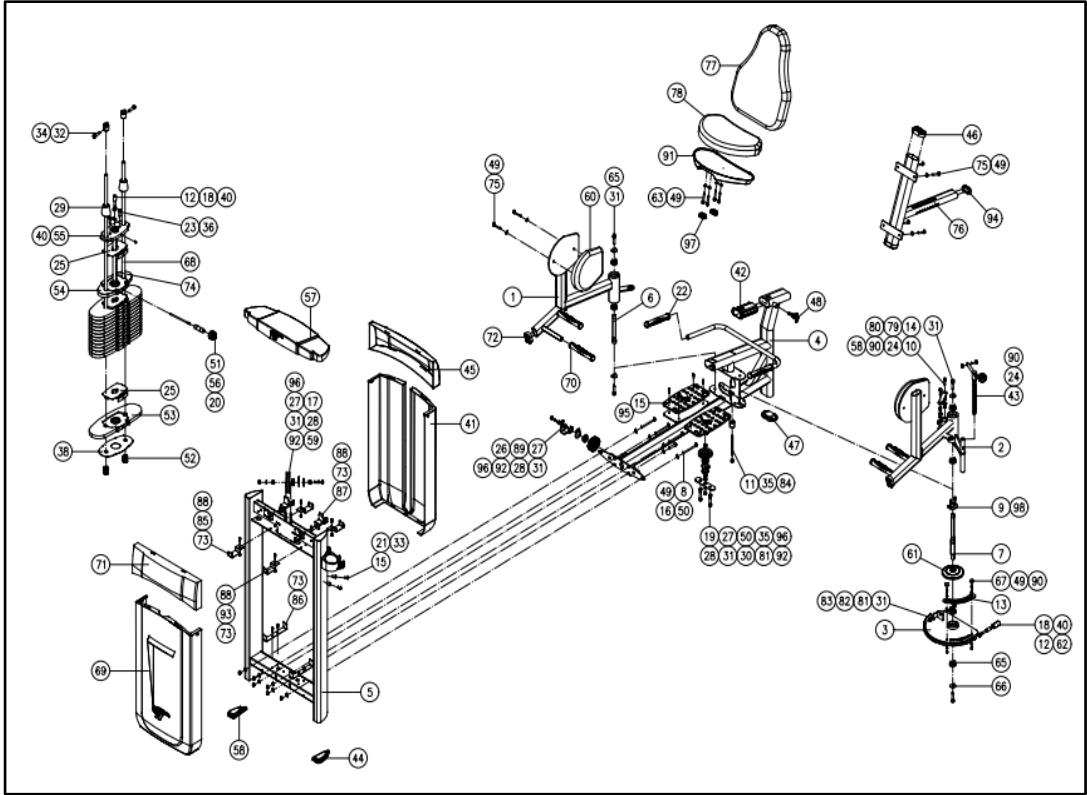
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANTIDADE	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	604RR.03.00 - Braço de Abdução Direito	601RR.0182
2	1	604RR.04.00 - Braço de Abdução Esquerdo	601RR.0183
3	1	604RR.05.00 - Cames	601RR.0184
4	1	604RF.01.00 - Estrutura	601RR.0446
5	1	604RF.02.00 - Coluna de Pesos	601RR.0447
6	1	6005.06.00 - Eixo Art. Dir.	6001.0196
7	1	6005.07.00 - Eixo Art. Esq.	6001.0197
8	4	Parafuso Sextavado M8 x 120	301.01.42
9	2	6005.09.00 - Chapa Segurança	6300.0147
10	1	6005.10.00 - Ch. Sincronização	6300.0148
11	1	6005.11.00 - Batente	6001.0199
12	2	Porca Sextavada M12	302.01.14
13	1	6005.13.00 - Chapa Proteção	6300.0151
14	2	6005.14.00 - Pino Articulação	6001.0201
15	10	Parafuso Allen M6 x 20	301.03.16
16	2	Parafuso Sextavado M8 x 30	301.01.11
17	1	Polia	316.00.50
18	2	2003.28.00 - Prensa Cabo	6001.0034
19	1	Polia	316.00.49
20	1	9005.17.00 - Prolongador	6001.0793
21	1	507.00.303 - Garrafeira	507.00.303
22	6	Manopla	507.00.340
23	2	Parafuso Allen M10 x 30	301.02.07
24	2	Parafuso Sextavado M8 x 35	301.01.03
25	14	Acabamento Peso	507.00.224
26	2	Polia	507.00.339
27	3	Rolamento 40 x 12 x 17	313.00.01
28	6	2003.24.00 - Bucha das Roldanas	6001.0024
29	2	Bucha	507.00.72
30	1	Parafuso Sextavado 3/8" x 3"	301.01.36
31	10	Arruela Lisa M10	303.01.07
32	2	Bucha Guia dos Pesos	507.00.99
33	2	Rebite M6	306.00.01
34	2	Parafuso Allen M6 x 30	301.03.27
35	3	Porca Sextavada 3/8"	302.02.08
36	1	Anel Elástico	304.00.03
37	1	Mola	308.00.07
38	1	203RX.04.00 - Chapa Apoio Pesos	601RX.0028
39	4	Parafuso Allen M6 x 6	301.04.01
40	7	Parafuso Allen M8 x 8	301.04.02
41	1 PAR	Carenagem Frontal Esquerda/Direita	507.00.307
42	1	Bucha Redução	507.00.144
43	1	610.00.76 - Conjunto Pino de Trava	610.00.76
44	1	Sapata	507.00.230
45	1	Carenagem Superior Frontal	507.00.306
46	1	Ponteira	503.00.20
47	1	Sapata	507.00.227
48	1	610.00.96 - Conjunto Pino de Trava Encosto	610.00.96
49	17	Arruela Lisa M8	303.01.08

MANUAL DE INSTRUÇÕES

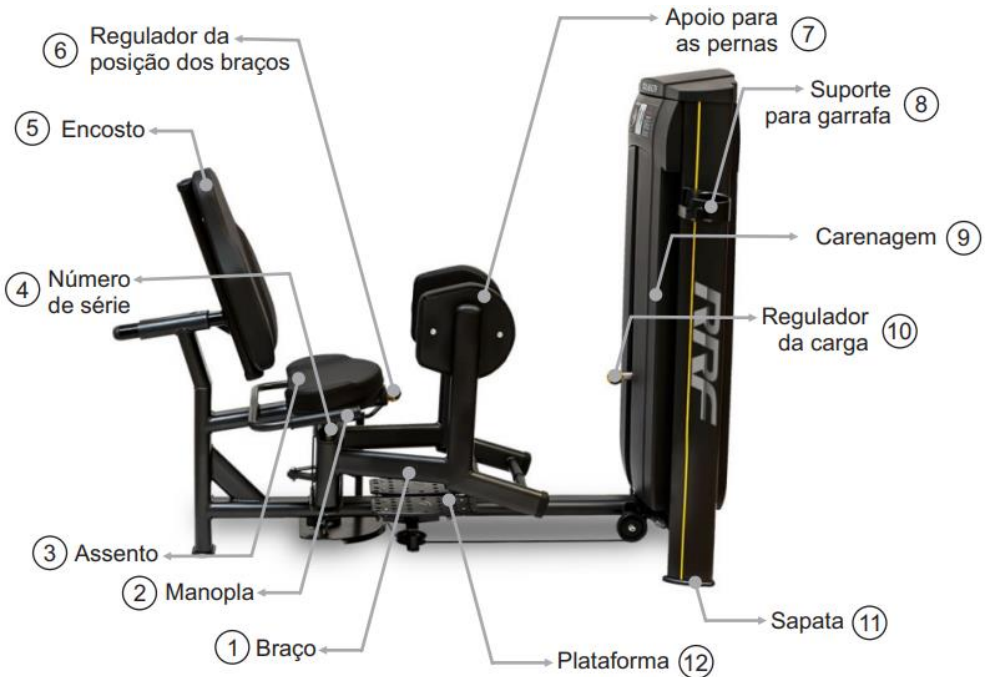
50	1	604RX.12.00 - Pino Segurança	601RX.0234
51	2	Manípulo Bola	316.00.94
52	2	Mola	308.00.05
53	13	203RR.05.00 - Peso 10 Kg	601RR.0050
54	1	2003.32.00 - Peso 5 Kg	6001.0066
55	1	2003.09.00 - Peso Superior	6001.0009
56	1	2003.11.00 - Pino Graduação	6001.0011
57	1	Carenagem Superior	507.00.309
58	1	Sapata	507.00.423
59	1	Parafuso Sextavado 3/8" x 2"	301.01.46
60	2	Estofado Apoio Perna	508.00.136
61	1	Acab. Roldana	507.00.101
62	1	Acabamento Esticador	507.00.124
63	4	Parafuso Sextavado M8 x 40	301.01.05
64	4	Arruela Lisa M6	303.01.01
65	6	Rolamento 52 x 15 x 20	313.00.02
66	4	Arruela Lisa 3/8" x 1.1/2"	303.01.06
67	2	Parafuso Allen M8 x 20	301.02.30
68	2	608RR.09.00 - Tubo Guia	601RR.0013
69	1	Carenagem Traseira Inferior	507.00.308
70	4	Manopla	507.00.340
71	1	Carenagem Superior Traseira	507.00.305
72	2	Ponteira	503.00.19
73	16	Parafuso Allen M5 x 16	301.02.19
74	1	2003.12.00 - Barra Levantamento	6001.0012
75	8	Parafuso Sextavado M8 x 25	301.01.41
76	1	604RF.03.00 - Encosto Estofado	601RR.0448-N
77	1	Estofado Encosto	508.00.159
78	1	Estofado Assento	508.00.123
79	2	Rolamento 24 x 6 x 12	313.00.18
80	2	Anel Elástico	304.00.05
81	1	604RX.11.00 - Chapa Segurança	601RX.0233
82	1	Porca Sextavada M10	302.01.05
83	1	Parafuso Allen M10 x 35	301.02.05
84	1	Barra	301.10.05
85	2	608RR.06.00 - Chapa Fixação Carenagem Central	601RR.0010
86	2	608RR.07.00 - Chapa Fixação Carenagem Inferior	601RR.0011
87	4	608RR.08.00 - Chapa Fixação Carenagem Superior	601RR.0012
88	12	Porca Sx. M5	302.02.05
89	1	6005.18.00 - Chapa Polia	609.00.438
90	5	Porca Sextavada M8	302.02.02
91	1	Capa Assento	504.00.113
92	3	Arruela Fechamento	507.00.337
93	2	608RR.21.00 - Chapa Fixação Carenagem Central Direita	601RR.0010-D
94	1	Ponteira	503.00.13
95	2	Plataforma Apoio Musculação	507.00.334
96	3	Anel Elástico	304.00.18
97	2	Tampa Parafusos	507.00.254
98	2	Parafuso Sextavado M8 x 10	301.01.26

4. VISTA EXPLODIDA



5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha RRF da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiente biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. Produtos com a assinatura Total Health. O Hip Abductor Machine é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
2	Manoplas	O Hip Abductor Machine possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
4	Localização do Número de Série	Com o número de série de seu Hip Abductor Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
6	Sistema de Regulagem dos Braços	O Hip Abductor Machine possui um sistema de regulagem da posição dos braços para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
8	Suporte para Garrafa	O Hip Abductor Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
10	Sistema de Carga	A função da carga do equipamento é fazer o usuário realize mais força. A carga aumenta conforme o posicionamento do pino de graduação. Para utilizar o pino basta puxá-lo e posicionar onde desejar.
11	Sapata	O Hip Abductor Machine possui sapatas para estabiliza-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 HIP ABDUCTOR MACHINE 604RRF

- 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 estas se soltem do tubo e deixe o equipamento sem acabamento.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

- Revestimento do estofado em material sintético de alta resistência, impermeável, antialérgico e lavável.
- Fechamento total da coluna de pesos nas partes frontal e traseira.

6.2 Músculos Trabalhados



6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	604RRF
Dimensão (C x L x H)	151 x 71 x 145 cm
Peso	270 kg
Carga	140 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 Hip Abductor interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 Limpeza: Diariamente limpe o Hip Abductor 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 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.

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 Hip Abductor 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 1.0 – 05/03/2021



LINHA RRF