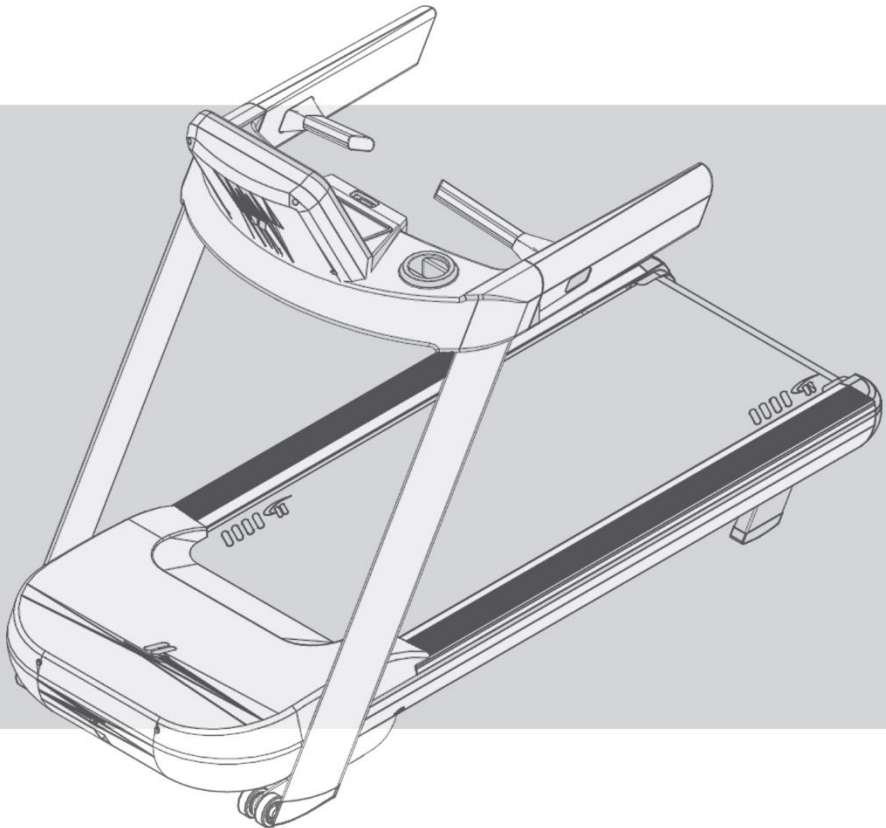


Manual de Instruções

# ESTEIRAS **RX**

*RX8<sup>NEW</sup> RX9<sup>NEW</sup> RX10<sup>NEW</sup> RX10S<sup>NEW</sup>*



**TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA</b> .....	<b>4</b>
<b>3. CONHECENDO O EQUIPAMENTO</b> .....	<b>9</b>
<b>4. INSTALAÇÃO</b> .....	<b>11</b>
4.1 PRÉ-REQUISITOS .....	11
4.2 MONTAGEM DO PRODUTO.....	11
<b>5. GUIA DE MONTAGEM</b> .....	<b>12</b>
5.1 ITENS DA EMBALAGEM.....	12
5.2 CUIDADOS .....	16
5.3 FERRAMENTAS .....	16
5.4 PERIGO .....	17
5.5 BOTÃO DE EMERGÊNCIA .....	17
5.6 ESPAÇO .....	18
<b>6. INSTALAÇÃO ELÉTRICA</b> .....	<b>19</b>
<b>7. GUIA DE UTILIZAÇÃO</b> .....	<b>22</b>
<b>8. CARACTERÍSTICAS</b> .....	<b>23</b>
<b>10. MANUTENÇÃO PREVENTIVA</b> .....	<b>52</b>
<b>GARANTIA</b> .....	<b>60</b>

# 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 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 mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, 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 e morte do 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.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não permita que terceiros fiquem próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.
- Mantenha tanto o piso no entorno da esteira, quanto sua lona 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.
- Não coloque o equipamento sobre piso polido (liso), pois pode causar a instabilidade do equipamento.
- 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.
- Não exceda a capacidade máxima do equipamento, o limite de peso da esteira é de 160kg.
- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.
- 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.

## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta. Certifique-se que não há pedras presas ao calçado.
- 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, idosos e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.
- Nunca se posicione na parte dianteira sobre a carenagem ou traseira da esteira, mesmo quando ela estiver desligada, ligada ou inclinada para evitar qualquer acidente.
- Nunca saia da esteira pela parte de trás, com a lona em movimento. Use a lateral do equipamento para apoiar os pés e reduzir gradualmente a velocidade até a parada total da lona. Nunca saia da esteira com a prancha na posição inclinada. Para iniciar o exercício realize o processo inverso. Apoie os pés na lateral da esteira, ligue o equipamento e, em seguida, comece a caminhar sobre a lona se apoiando no corrimão.
- Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes ou fontes de calor. Evite também que o cabo de energia fique enroscado em qualquer parte da esteira. Certifique-se que o cabo da esteira não está preso ou enroscado na parte de baixo do equipamento.
- Nunca puxe ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Antes de fazer qualquer mudança de local do seu equipamento sempre desconecte o cabo de energia da tomada.
- Antes de retirar o seu equipamento da energia, certifique-se de colocar o interruptor da esteira na posição de “DESLIGADO” ou “O”.

## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Ao menor sinal de desgaste no cabo de energia, ou exposição dos fios, pare imediatamente a utilização do equipamento e entre em contato com a TOTAL HEALTH para fazer a troca da peça.
- É obrigatória a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada para evitar choques elétricos, queimaduras, incêndios, danos ao equipamento e acidentes graves ou fatais ao usuário.
- Ao executar a limpeza remova o equipamento da tomada para evitar descargas elétricas. Não molhe o módulo eletrônico. Risco de choque.
- Ao terminar de utilizar o equipamento, sempre remova o mesmo da tomada.
- Jamais remova a carenagem frontal do equipamento.
- Nunca coloque a mão entre a lona da esteira e a carenagem quando o equipamento estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou a terceiros.
- Não coloque a mão no motor do equipamento, risco de acidente grave ou fatal ao usuário. Caso a esteira venha a apresentar falha no motor, contate imediatamente um autorizado. Não tente fazer qualquer tipo de reparo no equipamento.
- Não faça modificações no motor do equipamento, risco de acidente grave ou fatal e perda da garantia do produto.
- Não corra ou caminhe de costas para o módulo eletrônico, risco de acidentes graves ou fatais.
- Use somente peças e acessórios recomendados pelo fabricante.

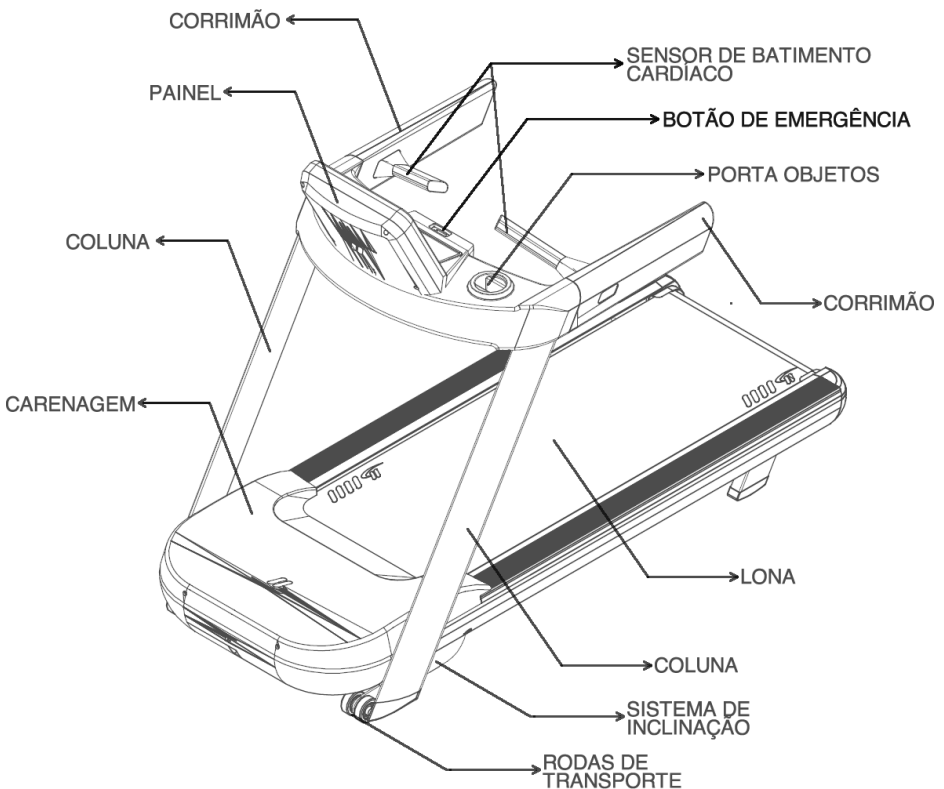
## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Nunca opere o equipamento com as passagens de ar bloqueadas. Mantenha as passagens de ar livres de fiapos, cabelos ou qualquer outro material que possa causar obstrução.
- Nunca insira objetos em qualquer abertura do equipamento. Caso um objeto caia no interior, desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e cuidadosamente recupere o objeto. Caso o item não possa ser alcançado, entre em contato com a fabricante.
- Não utilize o equipamento caso seja constatado qualquer tipo de dano em sua estrutura ou chassi. Risco de acidente.

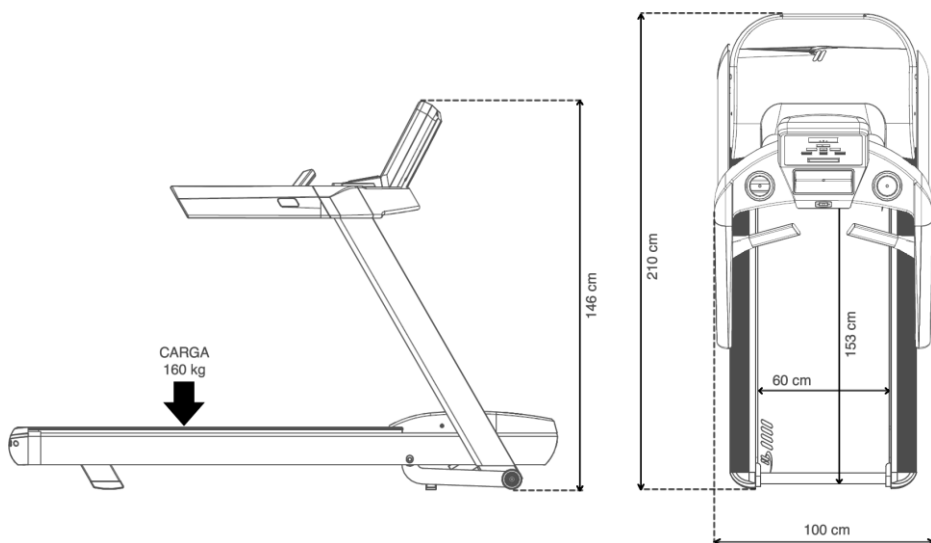
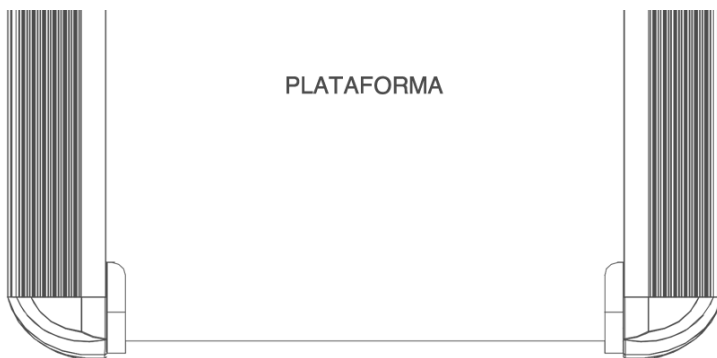


### 3. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Uma esteira ergométrica é destinada ao treinamento e condicionamento físico do usuário através da utilização de um piso deslizante. Possui motor elétrico, inclinação ajustada pelo usuário e modos de treinamentos pré-determinados para execução de uma gama de exercícios diferenciados voltados à força e condicionamento físico. Este equipamento é composto pelos seguintes componentes principais:



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO



## 4. INSTALAÇÃO

### 4.1 PRÉ-REQUISITOS

Antes de iniciar a instalação é necessário verificar se há tomada para alimentar o equipamento:

- Piso devidamente nivelado;
- Local de instalação protegido da chuva e/ou contato com água,
- Tenha em mãos as ferramentas necessárias para fazer a montagem do equipamento.

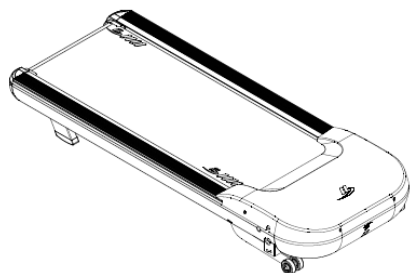
### 4.2 MONTAGEM DO PRODUTO

Retire o produto da embalagem e posicione-o no local da instalação, seguindo o guia de montagem.

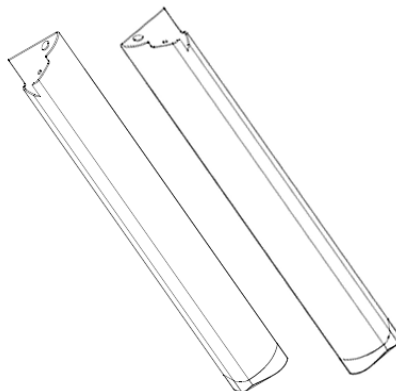


## 5. GUIA DE MONTAGEM

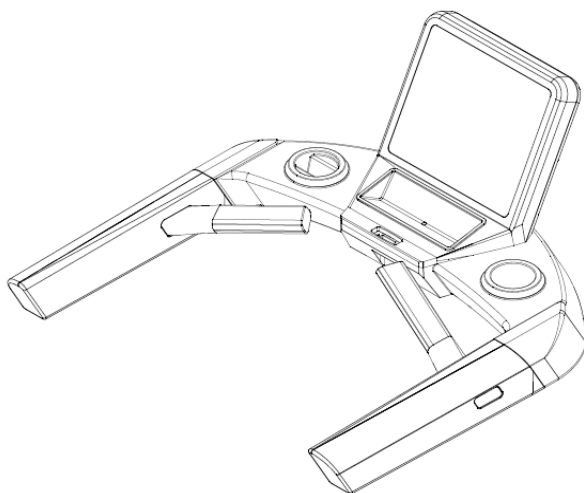
### 5.1 ITENS DA EMBALAGEM



Deck

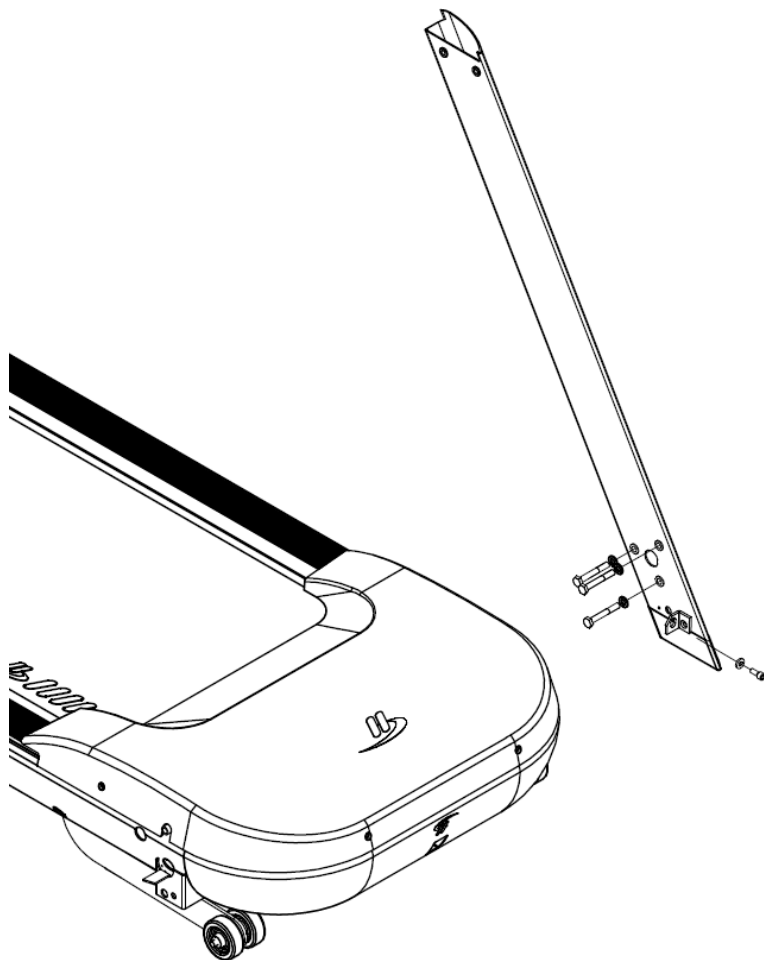


Colunas (Direita / Esquerda)



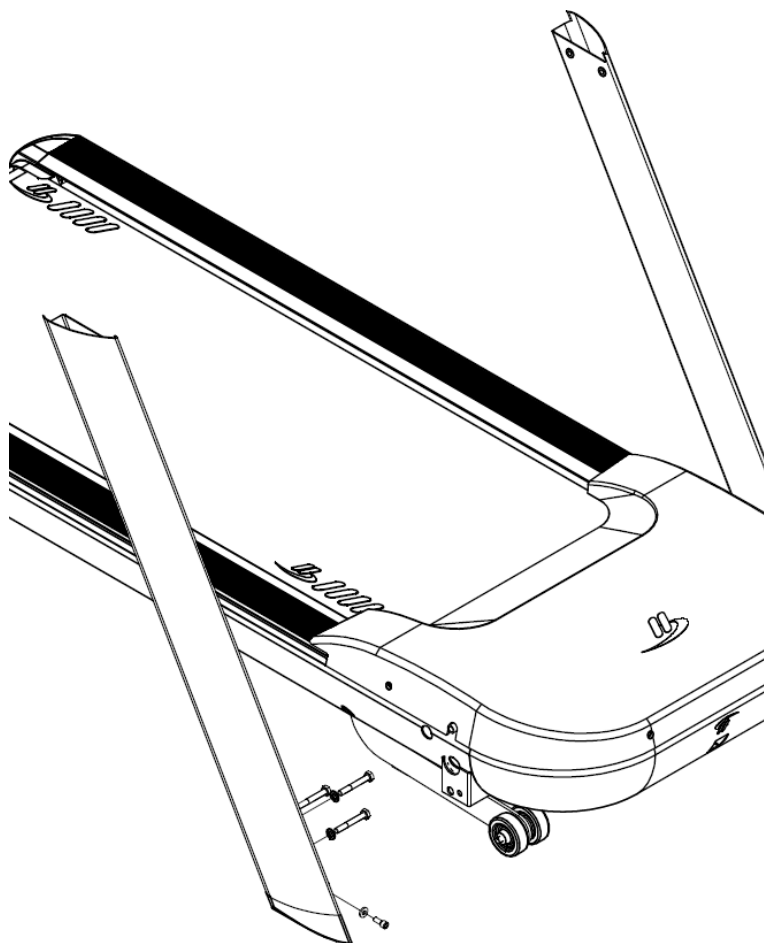
Console e Painel

# GUIA DE MONTAGEM



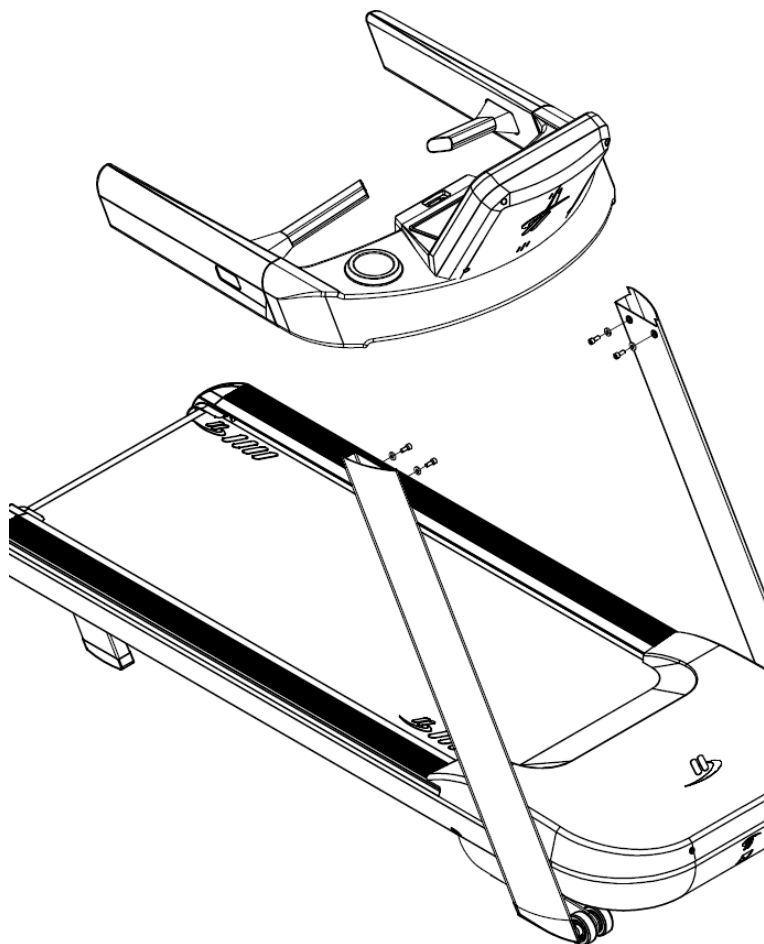
Passo 1: Fixação da Coluna Esquerda

# GUIA DE MONTAGEM



Passo 2: Fixação da Coluna Direita

# GUIA DE MONTAGEM



Passo 3: Fixação Console e Painel

## GUIA DE MONTAGEM

### 5.2 CUIDADOS

Antes de iniciar a montagem da sua esteira é necessário se atentar para os seguintes cuidados:

- Certifique que a embalagem não está danificada e que as partes e componentes do equipamento não estão avariadas.
- Recomenda-se que a esteira seja desembalada no local em que será montada.
- O local de montagem deve estar limpo.
- O piso deve ser plano e nivelado e rígido para evitar instabilidade da esteira.
- O espaço ao redor da esteira deve estar livre.
- Recomenda-se que a esteira seja montada longe da umidade e ao abrigo da luz solar, a fim de evitar danos às partes eletrônicas do equipamento.

### 5.3 FERRAMENTAS



ALLEN  
nº8



CHAVE FIXA  
13mm



CHAVE FIXA  
17mm



CHAVE  
PHILIPS



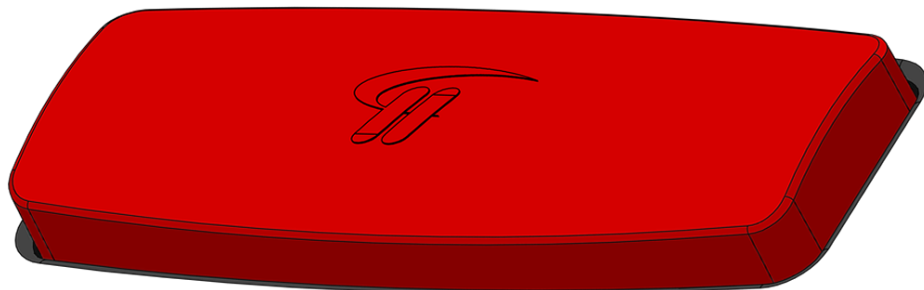
## GUIA DE MONTAGEM

### 5.4 PERIGO

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos 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.

### 5.5 BOTÃO DE EMERGÊNCIA

O botão de emergência é um dispositivo de segurança que acompanha a esteira. Ao pressionar o botão de emergência a esteira irá parar rapidamente o seu movimento, e em seguida irá desligar sozinha.



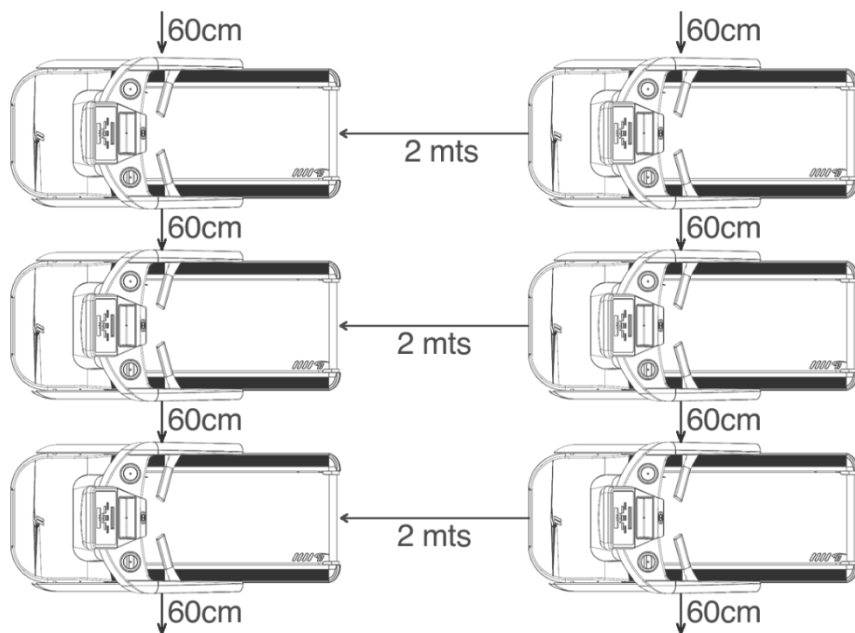
**BOTÃO DE EMERGÊNCIA**

**ATENÇÃO:** Não permita que terceiros se aproxime do botão de emergência enquanto a esteira estiver sendo usada, caso o botão seja pressionado repentinamente, a esteira pode arremessar o usuário para frente devido a parada brusca.

# GUIA DE MONTAGEM

## 5.6 ESPAÇO

Indicamos para a segurança do usuário a utilização de uma área mínima de acesso e escape conforme figura abaixo. A área de acesso e escape pode ser comum entre as esteiras utilizadas.



## 6. INSTALAÇÃO ELÉTRICA

Para garantir um perfeito funcionamento deste equipamento, é fundamental observar as características da rede elétrica.

- Antes de ligar o equipamento verifique se a tensão da tomada é compatível com a tensão nominal indicada (127V / 220V);
- Procure sempre ajuda especializada para o dimensionamento dos fios e disjuntores, baseando-se na corrente máxima indicada para cada modelo de esteira seguindo as normas técnicas vigentes;
- Caso a rede elétrica não seja compatível com a descrita neste manual evite ligar o equipamento.

As características elétricas por modelo podem ser consultadas no quadro a seguir:

CARACTERÍSTICAS ELÉTRICAS				
	<i>RX8 NEW</i>	<i>RX9 NEW</i>	<i>RX10 NEW</i>	<i>RX10S</i>
Alimentação Nominal	220 Volts	220 Volts	220 Volts	220 Volts
Alimentação Limite	200 – 240 Volts	200 – 240 Volts	200 – 240 Volts	200 – 240 Volts
Consumo Médio	1320 W	1760 W	1760 W	2860 W
Consumo Máximo	3125 W	3675 W	3675 W	5610 W
Corrente Mínima	0,5 A	0,5 A	0,5 A	0,5 A
Corrente Média	6 A	8 A	8 A	13 A
Corrente Máxima	14,2 A	16,7 A	16,7 A	25,5 A

# INSTALAÇÃO ELÉTRICA

## 6.1 PADRÃO DE TOMADA

As tomadas seguem padrão segundo a NBR14136, sendo este o padrão oficial adotado em todo o território nacional.

Os pinos da tomada para todos os equipamentos abordados neste manual devem ser de 4,8mm & 20A.



*Padrão para Tomada Monofásica*



*Padrão para Tomada Bifásica*



# INSTALAÇÃO ELÉTRICA

## 6.2 ATERRAMENTO E PROTEÇÃO

Aterramento é um sistema utilizado para evitar desequilíbrios na tensão elétrica. Suas principais características são:

- **Eliminar fugas de energia;**
- **Prevenir contrachocos elétricos;**
- **Garantir a segurança elétrica dos equipamentos.**

**Terra** – É um condutor pelo qual não há circulação de corrente elétrica. Este condutor serve unicamente como proteção e seu potencial elétrico é 0 volts absoluto. O ponto de aterramento deve ter uma resistência de aterramento menor ou igual a 5 Ohms. A conexão do ponto de aterramento deve seguir as normas específicas.

Atenção: O Pino de aterramento não deve ser ligado ao neutro da rede elétrica.

A conexão do pino terra ao Neutro da rede elétrica poderá provocar:

- **Choques elétricos através do contato humano com partes metálicas do equipamento;**
- **Mau funcionamento do equipamento devido a interferências;**
- **Danos aos componentes eletrônicos do equipamento.**

**Neutro** – É um condutor fornecido pela concessionária de energia que acompanha os condutores de fases. O Neutro tem a função de servir como retorno para a corrente elétrica que percorre toda a instalação elétrica, e comumente o seu potencial elétrico verificado não equivale a zero (a menos que as fases da rede elétrica estejam perfeitamente equilibradas).

## 7. GUIA DE UTILIZAÇÃO

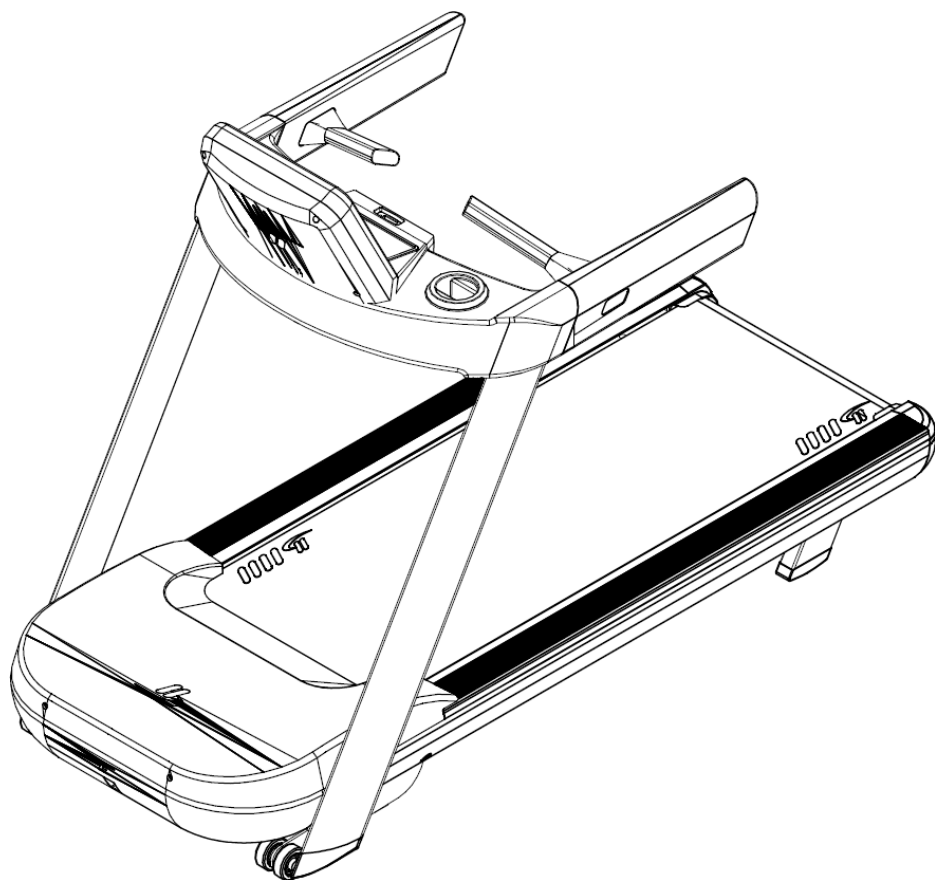
### 7.1 MEDIDAS DE SEGURANÇA

Com a finalidade de evitar acidentes, algumas medidas de segurança devem ser observadas:

- a)** Antes de subir ou descer do equipamento, certifique-se que a lona de caminhada esteja totalmente parada.
- b)** Ao exercitar não utilizar objetos metálicos junto ao corpo ou vestimenta.
- c)** Utilizar calçados fechados e com boa aderência.
- d)** Não praticar alongamentos e exercícios físicos enquanto estiver caminhando.
- e)** Use sempre roupas adequadas à sua atividade física, facilitando a transpiração.
- f)** Caso alguns destes produtos sejam utilizados por crianças ou idosos, seu uso deverá ser supervisionado.
- g)** Sempre que o equipamento não estiver sendo utilizado mantenha-o desligado através do botão liga/desliga localizado na parte frontal do equipamento.
- h)** Se não for possível mantê-lo desligado, evite deixá-lo em operação e certifique-se que a lona de caminhada esteja parada. Essa ação evitará quedas de pessoas que podem subir ou apoiar no equipamento.
- i)** Este equipamento tem por finalidade expor o usuário a esforços físicos controlados, portanto antes de qualquer atividade física consulte o seu Médico. No caso de sentir náuseas, falta de ar, pare imediatamente o exercício e procure ajuda médica.

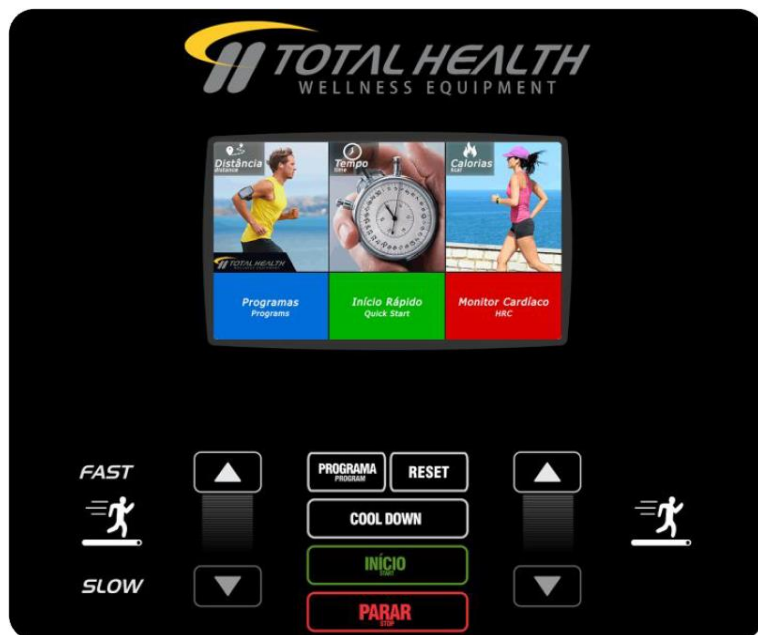
## 8. CARACTERÍSTICAS

A seguir serão apresentadas as características detalhadas:



# CARACTERÍSTICAS

## 8.1 ESTEIRA RX8 NEW

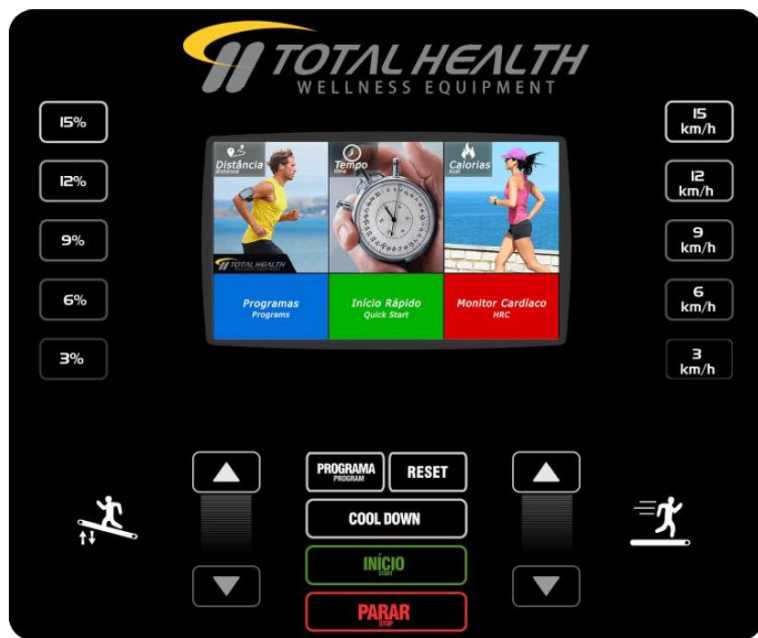


Display LCD	7" Touch
Hand Grip	Não
Programas Pré-Definidos	8
Programas Personalizáveis	8
Sensor Batimento Cardíaco	Wireless Compatível com Cinta Polar
Velocidade Min	1,5 Km/h
Velocidade Máx	18 Km/h
Potência Motor	3HP Peak Power (2 CV Nominal)
Inclinação	Não Possui



# CARACTERÍSTICAS

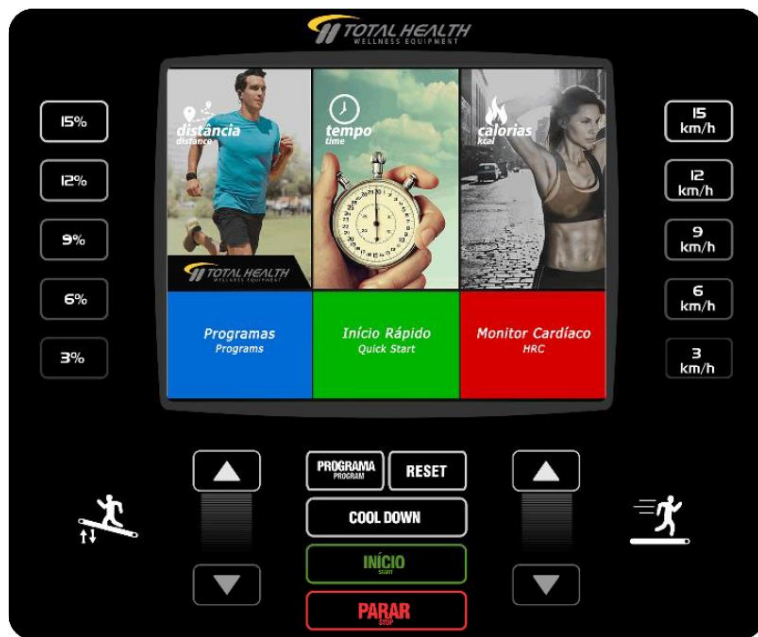
## 8.2 ESTEIRA RX9 NEW



Display LCD	7" Touch
Hand Grip	Não
Programas Pré-Definidos	16
Programas Personalizáveis	8
Sensor Batimento Cardíaco	Wireless Compatível com Cinta Polar
Velocidade Min	1,5 Km/h
Velocidade Máx	18 Km/h
Potência Motor	3HP Peak Power (2 CV Nominal)
Inclinação	0 – 20%

# CARACTERÍSTICAS

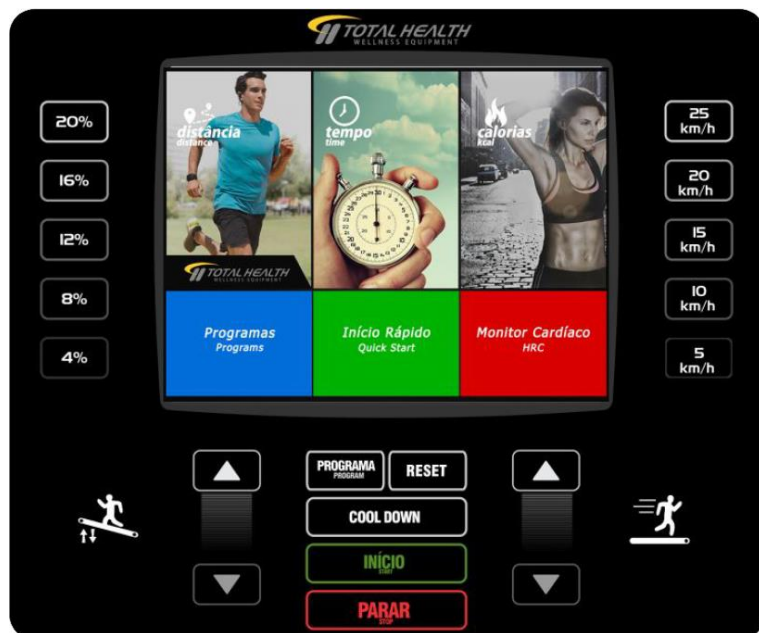
## 8.3 ESTEIRA RX10 NEW



Display LCD	9,7" Touch
Hand Grip	Sim
Programas Pré-Definidos	16
Programas Personalizáveis	8
Sensor Batimento Cardíaco	Wireless Compatível com Cinta Polar
Velocidade Min	1,5 Km/h
Velocidade Máx	18 Km/h
Potência Motor	3HP Peak Power (2 CV Nominal)
Inclinação	0 – 20%

# CARACTERÍSTICAS

## ESTEIRA RX10 S



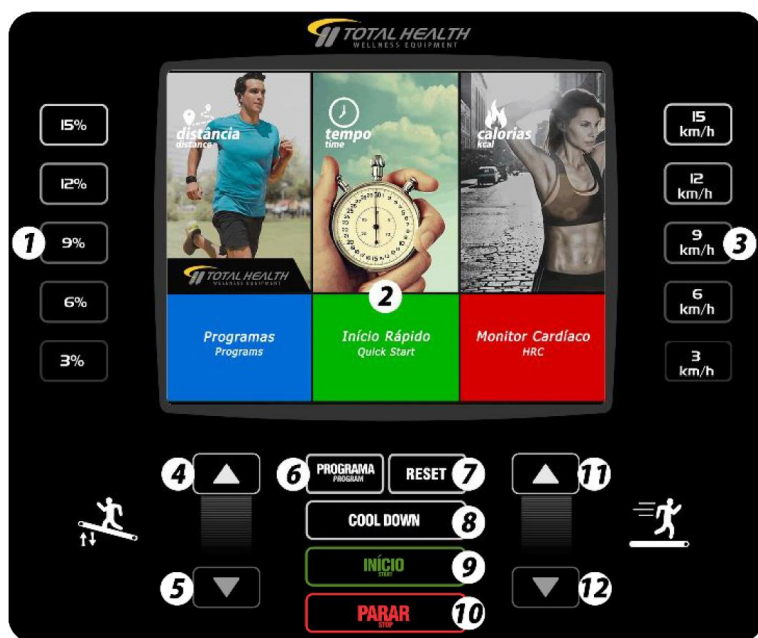
Display LCD	9,7" Touch
Hand Grip	Sim
Programas Pré-Definidos	16
Programas Personalizáveis	8
Sensor Batimento Cardíaco	Wireless Compatível com Cinta Polar
Velocidade Min	2,0 Km/h
Velocidade Máx	25 Km/h
Potência Motor	4,6HP Peak Power (3 CV Nominal)
Inclinação	0 – 20%

## 9. UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

Para os exemplos de utilização das funções do painel será utilizado o painel compatível com o Modelo RX10 NEW, que aborda todas as funções disponíveis.

A depender do modelo adquirido, algumas das funções apresentadas podem não fazer parte dos recursos disponíveis para o modelo adquirido.

Em caso de dúvida consulte a tabela de recursos do modelo adquirido.



01| TECLAS DE ATALHO PARA INCLINAÇÃO: Acesso rápido à Inclinação (Não disponível no modelo RX8 NEW).

## UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

**02| DISPLAY:** Display TFT com TOUCHSCREEN de alta sensibilidade.

**03| TECLAS DE ATALHO PARA VELOCIDADE** (Não disponível no modelo RX8 NEW).

**04| TECLA INCREMENTO INCLINAÇÃO:** Aumenta a Inclinação com incremento de 1 % (No modelo RX8 NEW é atribuída a função de aumento rápido de velocidade com incremento de 1,0 Km/).

**05| TECLA DECREMENTO INCLINAÇÃO:** Diminui a Inclinação com decremento de 1 % (No modelo RX8 NEW é atribuída a função de diminuição rápido de velocidade com incremento de 2,0 Km/h).

**06| TECLA PROGRAMA:** Acesso dos programas predefinidos.

**07| TECLA DE RESET:** Utilizada para zerar as informações.

**08| TECLA DE COOL DOWN:** diminui a intensidade do exercício por um período de 2 minutos.

**09| TECLA DE INÍCIO:** Utilizada para iniciar o exercício.

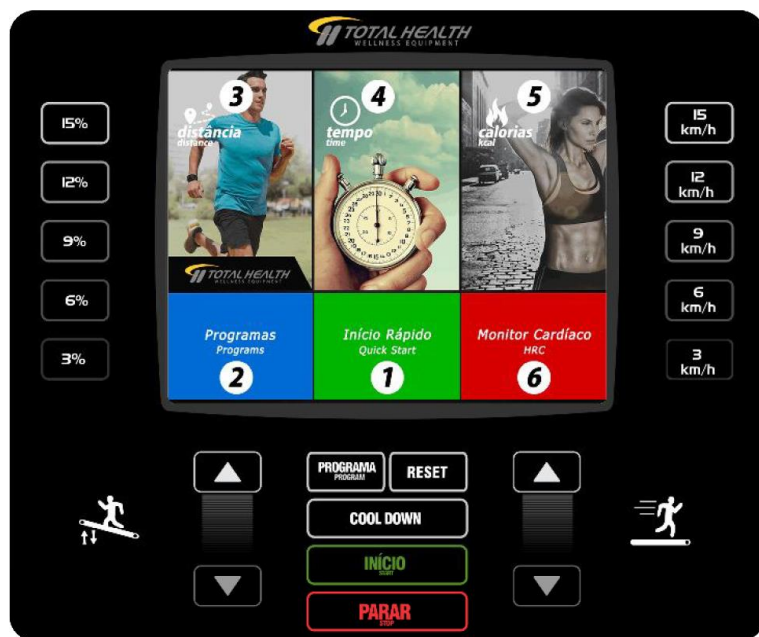
**10| TECLA DE PARAR:** Utilizada para interromper o exercício.

**11| TECLA INCREMENTO DE VELOCIDADE:** Aumenta a Velocidade com incremento de 0,1 Km/h.

**12| TECLA PARA DECREMENTO DE VELOCIDADE:** Diminui a Velocidade com decremento de 0,1 Km/h.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

Na tela inicial o Display possui 6 opções:



**01 | INÍCIO RÁPIDO:** É utilizado para iniciar o exercício dispensando configurações avançadas

1. Pressione Início Rápido.
2. Configure as informações do Profile.

No Profile são informados o Sexo, a Idade e o Peso. Estas informações são importantes, mas não obrigatórias.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Após entrar com as informações pressione Ok.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Para iniciar o exercício toque sobre o botão Iniciar ou pressione a tecla Início.

Para Cancelar toque sobre o botão Sair ou pressione a tecla RESET. Durante o exercício a tela de Exercícios exibe todas as informações do exercício:

- Tempo: Marcador de tempo
- Marcador de Calorias
- Marcador de Distância
- Marcador de Velocidade



# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

- **Marcador de Inclinação.** Apenas nos modelos com Inclinação
- **Marcador de Frequência Cardíaca** (Nos modelos com display de 7" o marcador de Frequência Cardíaca pode ser acessado tocando sobre o campo Calorias).
- **Objetivo:** Marca através do preenchimento da barra a quantidade do objetivo já percorrido em um dos alvos.



**02 | DISTÂNCIA:** O Alvo do exercício é a distância a ser percorrida.

1. Pressione Distância
2. Configure as informações o Profile

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



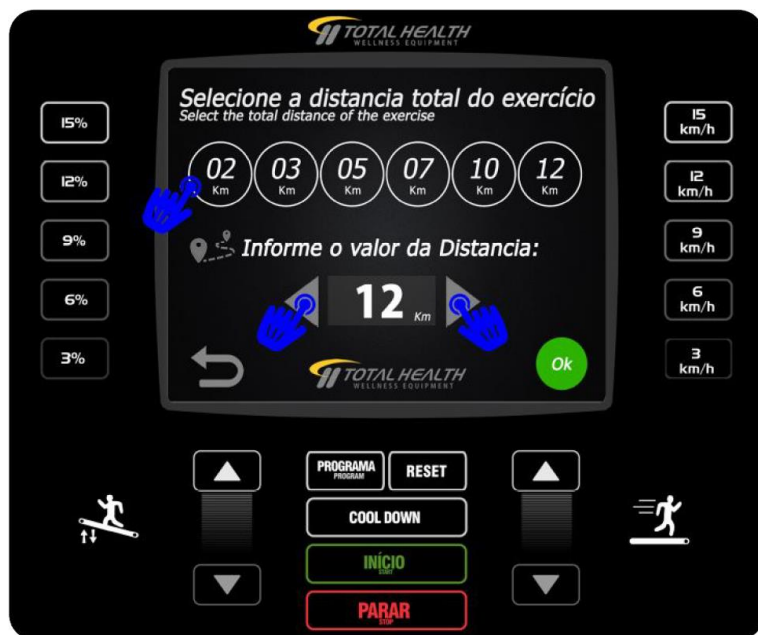
A tela de Profile é utilizada para informar as informações de Gênero, Idade & Peso.

Em cada janela há 2 botões sendo um para incrementar e outro para decrementar os valores. Através destes botões o usuário deve preencher os campos com as informações solicitadas.

Após definir os valores, pressione OK para avançar.

### 3. Selecione o Valor da Distância

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Selecione uma das opções de distância Disponíveis ou utilize as teclas de incremento e decremento para configurar o valor desejado.

Após definir o valor, pressione OK para avançar.

4. Observe que no campo distância exibe o valor da distância selecionado.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Pressione INICIAR e observe que durante o exercício o valor da distância será decrementado até que a distância alcance o valor 0 (Zero).

**03 | TEMPO:** O Alvo do exercício é o Tempo total do exercício.

1. Pressione TEMPO.
2. Configure as informações o Profile.
3. Selecione o Valor do Tempo.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Selecione uma das opções de tempo Disponíveis ou utilize as teclas de incremento e decremento para configurar o valor desejado.

Após definir o valor, pressione OK para avançar.

4. Observe que no campo Tempo exibe o valor do tempo selecionado.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

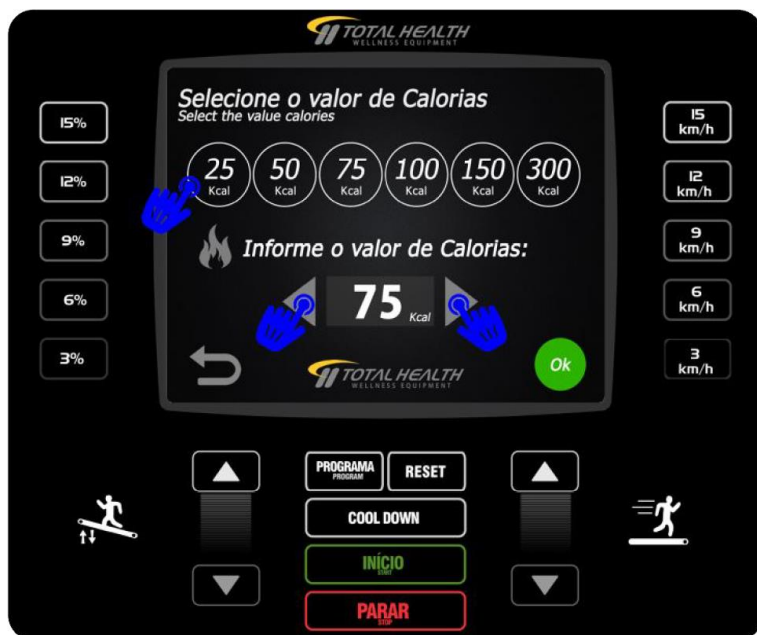


5. Pressione INICIAR e observe que durante o exercício o valor do Tempo será decrementado até que a distância alcance o valor 0 (Zero).

**04 | CALORIAS (KCAL):** O Alvo do exercício é o valor das calorias a ser gasta durante exercício.

1. Pressione Calorias.
2. Configure as informações o Profile.
3. Selecione o Valor das Calorias a serem gastas.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Selecione uma das opções de CALORIAS disponíveis ou utilize as teclas de incremento e decremento para configurar o valor desejado.

Após definir o valor, pressione OK para avançar.

4. Observe que no campo Calorias exibe o valor da quantidade de Calorias a serem gastas.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



5. Pressione INICIAR e observe que durante o exercício o valor de Calorias será decrementado até que o valor alcance o valor 0 (Zero).

**05 | PROGRAMAS:** Na opção Programas é possível acessar os programas pré-definidos disponíveis. Para escolher um destes programas siga a sequência de passos:

1. Pressione Programas.
2. Configure as informações do Profile.
3. Selecione um dos programas disponíveis através do painel *touch* ou da tecla Programa.



# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



4. Após selecionar o programa as informações referentes ao programa selecionado serão exibidas no display.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Para saber os detalhes do programa selecionado toque na opção “+Informações”.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Na opção + Informações serão exibidas as informações de Tempo, Velocidade, e nos modelos que possuem inclinação, estas informações também serão exibidas.

**5.** Para avançar para o exercício pressione no display a tecla Iniciar ou pressione no teclado a tecla Início.

O exercício será executado seguindo as informações do programa escolhido.

Durante a execução do programa o tempo é contado regressivamente.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Para iniciar o exercício pressione no display a tecla Iniciar ou pressione no teclado a tecla Início.

**05.1 | PROGRAMAS PERSONALIZADOS (PP):** Dentro das opções de Programas é possível configurar um programa personalizado de 8 fases e salvá-lo de maneira a não o perder quando a esteira for desligada.

1. Para acessar a opção de programas personalizados siga os passos descritos na seleção dos programas pré-definidos, e toque sobre a opção PP Personal conforme a imagem a seguir:

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



2. Insira as informações das Fases 01 a 04 tocando sobre o campo a ser configurado.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



3. O Valor do campo deverá ser informado através do teclado numérico exibido no display.



Junto ao teclado numérico são exibidas 3 teclas:

**Sair** – Sai sem fazer alterações

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

**Apagar** – Pressione para corrigir o valor inserido.

**Enter** – Pressione confirmar o valor inserido.

Após confirmado o valor inserido será exibido na tabela de valores.

**Insira os dados para continuar**  
Enter the data to continue

Fases	Tempo time	Velocidade speed	Inclinação gradient
Fase 1	10:30 <small>mi</small>	0.0 <small>Km/h</small>	0 %
Fase 2	0:00 <small>h</small>	0.0 <small>Km/h</small>	0 %
Fase 3	0:00 <small>min</small>	0.0 <small>Km/h</small>	0 %
Fase 4	0:00 <small>min</small>	0.0 <small>Km/h</small>	0 %





Repita o mesmo procedimento para os demais campos a serem preenchidos.

Após preencher a primeira página da tabela, pressione Avançar para a próxima página.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

**Insira os dados para continuar**   
 Enter the data to continue

Fases	 Tempo time	 Velocidade speed	 Inclinação gradient
Fase 5	<b>0:00</b> min	<b>0.0</b> Km/h	<b>0</b> %
Fase 6	<b>0:00</b> min	<b>0.0</b> Km/h	<b>0</b> %
Fase 7	<b>0:00</b> min	<b>0.0</b> Km/h	<b>0</b> %
Fase 8	<b>0:00</b> min	<b>0.0</b> Km/h	<b>0</b> %

Para inserir os valores nas fases 5 até a Fase 8 repita o mesmo procedimento realizado na inserção dos valores das Fases 01 até a Fase 04.

Após preencher a segunda página da tabela, pressione OK para iniciar o exercício.

## 05.2 | SALVANDO OS PROGRAMAS PERSONALIZADOS (PP):

Dentro das opções de Programas é possível configurar um programa personalizado de 8 fases e salvá-lo de maneira a não o perder quando a esteira for desligada.

Antes de Salvar um programa na memória, preencha os campos com os valores desejados.

Após preencher as informações das 8 fases, utilize o ícone de Disquete localizado no canto superior à direita da tela.



# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Ao tocar sobre o ícone uma nova tela com 8 slots de salvamento será exibida.

Toque sobre um dos 8 ícones de Disquetes disponíveis e confirme o salvamento das informações.

**05.3 | LENDO OS PROGRAMAS PERSONALIZADOS (PP) SALVOS NA MEMÓRIA:** Assim como é possível salvar na memória 08 programas personalizados, também é possível fazer a leitura destes programas personalizados de maneira similar ao modo de salvamento.

Para ler um programa personalizado salvo na memória toque sobre o ícone Cartão de Memória localizado no canto superior à direita da tela.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL



Escolha um dos 8 slots de memória para realizar a leitura das informações salvas.



Após a leitura, as páginas do PP exibirão um ícone a informação da memória lida.

# UTILIZAÇÃO DE FUNÇÕES DO PAINEL

**Insira os dados para continuar**  
Enter the data to continue

Fases	Tempo time	Velocidade speed	Inclinação gradient
Fase 1	<b>2:30</b> min	<b>1.5</b> Km/h	<b>0</b> %
Fase 2	<b>5:00</b> min	<b>5.0</b> Km/h	<b>3</b> %
Fase 3	<b>2:00</b> min	<b>10.0</b> Km/h	<b>5</b> %
Fase 4	<b>1:00</b> min	<b>14.0</b> Km/h	<b>10</b> %

Memória Memory 01

Avançar Go

Prossiga apertando a tecla Avançar para ir para a próxima tela e em seguida pressione Ok para iniciar o exercício.

**Insira os dados para continuar**  
Enter the data to continue

Fases	Tempo time	Velocidade speed	Inclinação gradient
Fase 5	<b>5:00</b> min	<b>5.0</b> Km/h	<b>15</b> %
Fase 6	<b>2:30</b> min	<b>7.0</b> Km/h	<b>10</b> %
Fase 7	<b>4:00</b> min	<b>8.5</b> Km/h	<b>5</b> %
Fase 8	<b>2:00</b> min	<b>2.0</b> Km/h	<b>0</b> %

Memória Memory 01

Ok

## 10. MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Para maior durabilidade do equipamento e segurança do usuário, é importante que se façam regularmente as manutenções preventivas e para um perfeito funcionamento do equipamento é indispensável observar os seguintes itens.

### 10.1 PRIMEIRAS HORAS DE USO

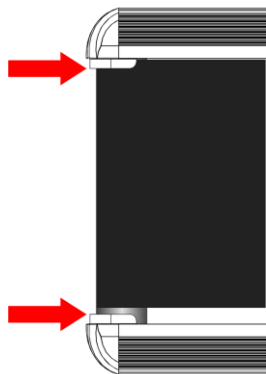
Nos primeiros dias de uso a lona antiestática lacaia podendo patinar ou descentralizar. Para isso é importante fazer o acompanhamento, e caso necessário fazer o ajuste da Lona antiestática seguindo os procedimentos de alinhamento, tensionamento e lubrificação da Lona.

### 10.2 LONA ANTIESTÁTICA (ALINHAMENTO)

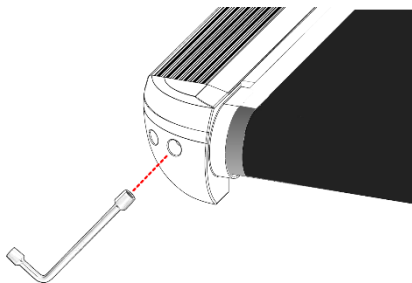
A lona quando desalinhada pode entrar em contato com outras componentes da esteira causando desgastes entre eles. Este contato poderá causar danos permanentes na lona, como rasgos, fissuras. Além de danificar a lona o desalinhamento da lona pode também danificar outros componentes como amortecedores, estribos, entre outros.

# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

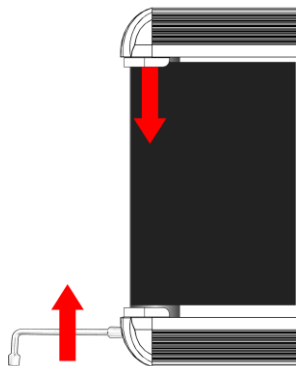
Para alinhar a lona siga os seguintes passos:



Lona Desalinhada



Com uma chave 13mm, inicie o equipamento a uma velocidade de 5km/h e insira a chave conforme a figura.



Ao girar a chave no sentido Anti-Horário a lona se deslocará em direção ao ponto de aperto.

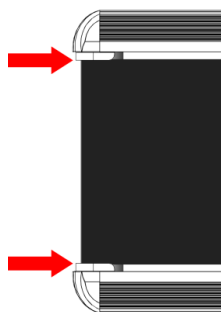


Desloque a lona até que sua área fique perfeitamente centralizada sobre o Deck.

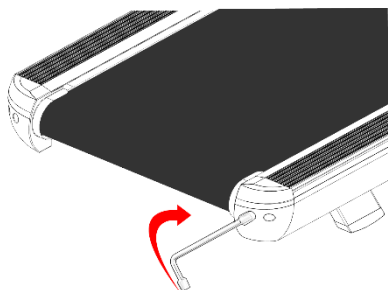
# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

## 10.3 LONA ANTIESTÁTICA (TENSIONAMENTO)

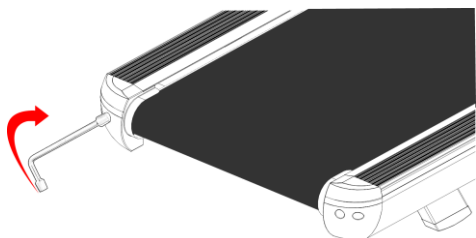
Quando a lona não está tensionada corretamente ela pode patinar ao ser pisada. Para fazer a regulagem da tensão da lona observe os seguintes passos:



Verifique se a lona está alinhada, caso não esteja execute o procedimento de alinhamento da lona.



Com auxílio de uma chave biela 13mm, para esticar a lona gire os parafusos para o sentido horário de forma alternada.



Para afrouxar a lona gire os parafusos alternadamente no sentido anti-horário.

# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

## 10.4 LONA ANTIESTÁTICA (LUBRIFICAÇÃO)

Para evitar desgastes excessivos e outros problemas acarretados pela falta de lubrificação deve-se fazer uma verificação semanal da lubrificação.

Os equipamentos abordados neste manual devem ser lubrificados periodicamente seguindo as informações deste manual. A falta ou excesso de lubrificação acarretará:

- **Desgaste e/ou danos permanentes no Deck;**
- **Desgaste e/ou danos permanentes na Lona Antiestática;**
- **Sobrecarga do conjunto Motor & Inversor de Frequência podendo ocasionar danos permanentes por sobrecarga;**
- **Sobrecarga na rede;**
- **Mau funcionamento do equipamento.**

**ATENÇÃO:** É importante verificar se o equipamento está posicionado sobre piso plano e devidamente nivelado, caso contrário poderá ocorrer problemas com a lubrificação (concentração excessiva de silicone em apenas um lado do equipamento) e constante desalinhamento da lona.

Para um bom funcionamento das esteiras Total Health, é necessário tomar os seguintes cuidados:

O deslizamento da lona sobre o deck necessita que a lona esteja lubrificada. O lubrificante deve ser de alta qualidade para que não oxide ao ar, não danificar as fibras e nem o revestimento da lona. A Total Health pré-lubrifica a lona antes da montagem, e recomenda a utilização o lubrificante fornecido pela Total Health que possui as características necessárias para garantir a vida útil da lona e deck do seu equipamento.

## MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Sua esteira deve ser lubrificada por intervenção de um responsável pela manutenção dos equipamentos. Quando o uso da esteira é intensivo deve-se proceder à lubrificação a cada **500km ou Semanalmente, o que vier primeiro.**

O frasco de lubrificante Total Health acompanha o equipamento. Aplique sempre a quantidade de lubrificante de acordo com a manual.

### PARA LUBRIFICAR SUA ESTEIRA SIGA OS SEGUINTE PASSOS:

- 1- Ligue a esteira na velocidade de 3 km/h.
- 2- Conecte o aplicador no receptor localizado no deck da esteira.
- 3- Aplique lentamente **30ml** do lubrificante até umedecer o deck.
- 4- Deixe a esteira funcionando por 10 minutos para espalhar o lubrificante por toda a lona.
- 5- Com a esteira desligada passe a mão por entre a lona e o deck e verifique se está úmido.

### 10.5 LONA ANTIESTÁTICA (OILFREE)

A série de esteiras ergométricas com tecnologia OILFREE empregada combina eficiência e alto desempenho do equipamento. Projetados com precisão e potência, nossos componentes duráveis resistem ao uso intenso, exercícios de alta intensidade. Diferente das esteiras tradicionais a série com tecnologia OILFREE oferece um sistema autolubrificante, eliminando a necessidade de lubrificação externa.



# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

A tecnologia OILFREE é uma solução para problemas com a falta de lubrificação, tais como: desgaste da lona, deck e sobrecargas de componentes eletrônicos ou rede. Também minimiza relativamente sujeiras ocasionada por excesso de lubrificantes.

## a) LIMPEZA

Recomendamos uma limpeza DIÁRIA com pano umedecido em água com detergente neutro para remover a poeira que se acumula nas laterais do deck, lona e principalmente o suor no painel eletrônico e carenagem.

## b) SITUAÇÕES DIVERSAS

A seguir, destacamos algumas dicas para algumas situações que eventualmente podem ocorrer e que o usuário poderá solucionar sem a necessidade de acionar um técnico.

SITUAÇÃO	SOLUÇÃO
<b>Painel não acende</b>	a) Verifique se o botão Liga/Desliga do Equipamento está ligado. b) Verifique se o cabo de força está conectado corretamente na tomada. c) Verifique se há tensão na tomada.
<b>Painel está aceso, mas a esteira não funciona</b>	a) Acione a tecla START. b) Verifique se a tensão na tomada está de acordo com a especificação indicada no equipamento.

# MANUTENÇÃO PREVENTIVA

VIRIFICAR	DIÁRIA	SEMANAL	MENSAL
<b>Parafuso</b>	.	Verificar se existem peças soltas, caso detectar, reapertar os parafusos.	
<b>Limpeza</b>	Fazer a limpeza do equipamento.		
<b>Lona</b>		Verificar o alinhamento da Lona, caso estiver desalinhada, fazer o alinhamento.	
<b>Lubrificação</b>		Fazer à lubrificação a cada 500km ou Semanalmente, o que vier primeiro.	
<b>Deck</b>	.		Verificar o desgaste do deck, se estiver gasto entre em contato com a assistência técnica para realizar a troca do deck.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

<b>Correia</b>	Verificar se a correia não está danificada, se estiver entre em contato com a assistência técnica para realizar a troca.
<b>Carenagem e Estribos Laterais</b>	Verificar se a Carenagem e os Estribos Laterais não estão danificados, se estiverem entre em contato com a assistência técnica para realizar a troca.
<b>Nivelamento</b>	Verificar se a esteira está devidamente nivelada ao solo.

# GARANTIA

## TERMO DE GARANTIA

Este termo de garantia só tem validade quando acompanhado da Nota Fiscal de Compra ou documento fiscal correspondente. Conserve-o em seu poder.

### 1 - DA GARANTIA

1.1. Por favor, leia atentamente aos presentes termos e condições referentes ao equipamento TOTAL HEALTH.

1.2. Todos os equipamentos de fabricação TOTAL HEALTH, estão legal e complementarmente garantidos pelos seguintes prazos:

EQUIPAMENTO	PRAZO
Motor de 2,0 e 3,0 cv	<b>03</b> (três) anos, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Chassi (exceto pintura) e Estruturas metálicas	<b>03</b> (três) anos, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Placas e componentes eletrônicos, como Pannel, Inversor, Placas de interface e Freio eletromagnético.	<b>01</b> (um) ano, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

Partes e peças mecânicas, como Lona, Prancha, Freio magnético, Coxim, Correias, Polias, Mosquetões; Rolamentos, Molas, Componentes de fixação, Pintura em geral, incluindo os itens cromados e zincados.	<b>01</b> (um) ano, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Botão de velocidade e Cabo de aço	<b>06</b> (seis) meses, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Mão de obra	<b>01</b> (um) ano, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Knob, Sensor de pulsação, Rodas de transporte, Carenagens, acabamentos plásticos, Adesivos, Selim, Estofados em geral, Manoplas e Pedaleira com correia firmam pé.	<b>90</b> (noventa) dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.

1.3. A garantia compreenderá os defeitos de fabricação e os devidos reparos serão executados, durante o período de vigência desta garantia, pelo Serviço Autorizado da TOTAL HEALTH.

1.4. A TOTAL HEALTH garante que todos os seus equipamentos novos, são fabricados livre de defeitos para os períodos de garantia acima.

1.5. Os períodos de garantia supracitados iniciar-se-ão a partir da data de recebimento do produto.

## 2 - APLICAÇÃO DA GARANTIA:

2.1. Essa garantia se aplicará somente em casos de defeitos identificados durante o período de garantia aqui previsto, sendo que, para utilizar-se desta garantia, o consumidor deverá realizar contato com a TOTAL HEALTH, através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto:assistencia@totalhealth.com.br) e/ou Telefone: **(16) 3209-6000**, no prazo de 48 horas da constatação do defeito, bem como deixar o equipamento disponível para inspeção da TOTAL HEALTH.

2.2. O compromisso da TOTAL HEALTH nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

## 3 - A GARANTIA NÃO SE APLICA A:

- Peças que se desgastem o uso regular e natural do equipamento;
- Peças que tenham sido danificados em consequência de transporte, manuseio, riscos, amassamentos ou atos e sinistros decorrentes de catástrofes da natureza;
- Falhas e/ou defeitos ocasionados ao funcionamento do equipamento, decorrentes de queda ou interrupção de energia elétrica.
- Equipamentos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia e expressa autorização por escrito da TOTAL HEALTH;
- Acionamento para instalação do equipamento ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o equipamento;
- Consertos efetuados em equipamentos TOTAL HEALTH sem o Número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- Retirada e entrega referente a consertos;
- Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

## 4 - VALIDADE DA GARANTIA:

4.1. A garantia aplica-se aos equipamentos TOTAL HEALTH somente quando:

4.1.1. O equipamento estiver com o comprador original e acompanhado deste termo e da Nota Fiscal de Compra;

4.1.2. Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, serviço impróprio, ou modificação sem prévia e expressa autorização pela TOTAL HEALTH;

4.1.3. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela TOTAL HEALTH;

4.1.4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia;

4.1.5. Esta garantia não cobre danos ou falhas em equipamentos causados por falha na manutenção básica e necessária como descrita no manual.

4.2. Esta Garantia é válida apenas em território brasileiro.

## 5 - INVALIDADE DA GARANTIA:

5.1. Sem prejuízo das demais disposições do presente Termo, a Garantia fica automaticamente invalidada, se:

- Não for apresentado este termo, a Nota Fiscal ou documento fiscal equivalente;
- O número de série do produto for removido ou alterado;
- O equipamento for utilizado em ambientes sujeitos a gases corrosivos, umidade excessiva ou em locais com altas/baixas temperaturas, poeira, acidez etc.;

- O produto for manuseado ou usado em desacordo com o Manual de Instruções que o acompanha.

### 6 - CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA:

6.1. O presente Termo exclui despesas com seguro, frete e transporte com o deslocamento do equipamento até uma assistência técnica (visita técnica), realizada por assistente autorizado, se constatada a ocorrência de qualquer uma das irregularidades elencadas no item 5.1., ficando tal ônus sob a responsabilidade do consumidor;

6.2. A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do equipamento fornecido.

6.3. A TOTAL HEALTH reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus equipamentos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos equipamentos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em equipamentos anteriormente fabricados.

6.5. A TOTAL HEALTH não autoriza nenhuma pessoa ou entidade a assumir em seu nome qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das contidas neste Termo de Garantia.





# ESTEIRAS **RX**

***RX8<sup>NEW</sup> RX9<sup>NEW</sup> RX10<sup>NEW</sup> RX10S<sup>NEW</sup>***