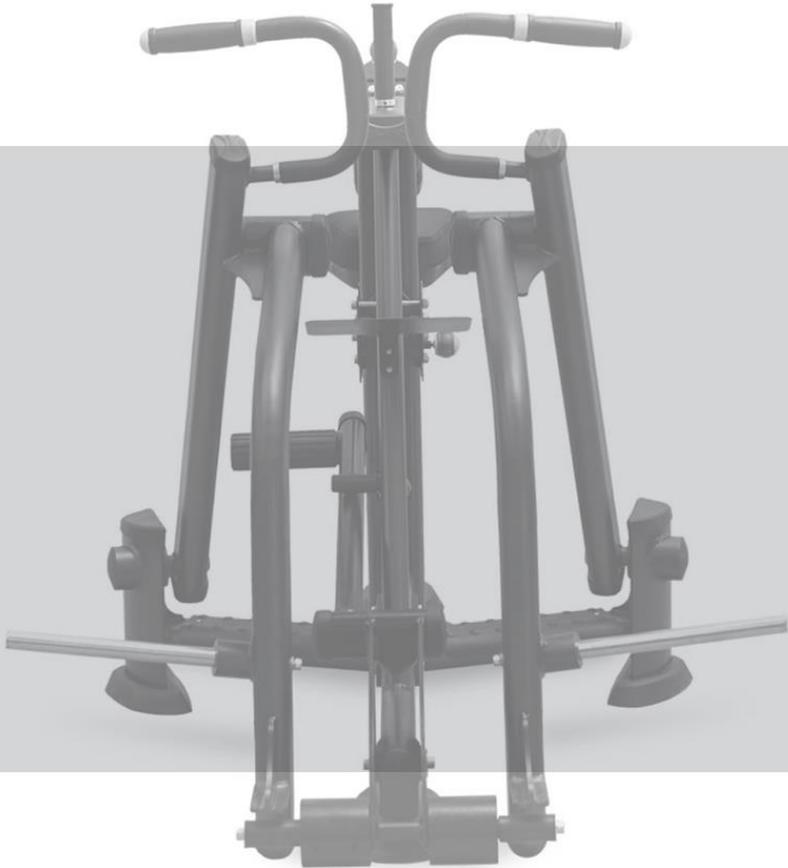


Manual de Instruções

# LAT ROW CONVERGENTE



 **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>8</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>10</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>13</b>
6.1 LAT ROW CONVERGENTE 305RX .....	13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	14
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>15</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	15
7.2 LIMPEZA: .....	15
7.3 MANOPLAS: .....	15
7.4 ESTOFADOS: .....	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 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 tanto o piso no entorno do Lat Row Convergente, quanto seu assento e manoplas 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.

# 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



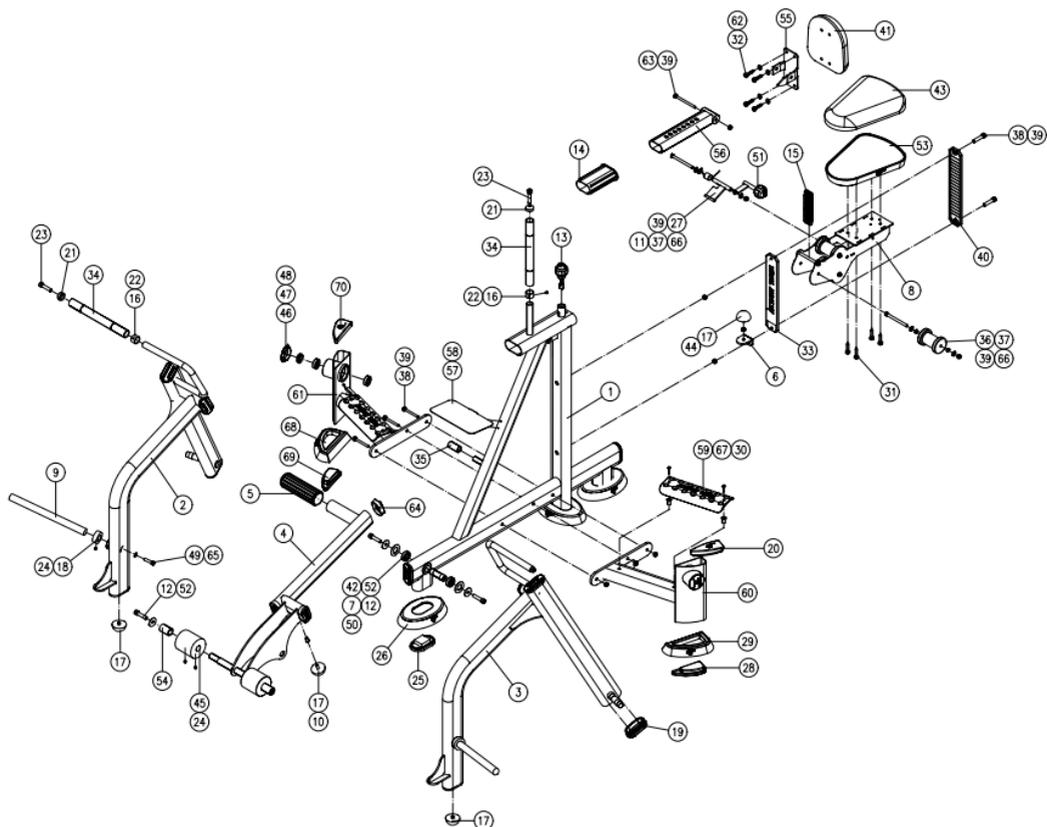
## 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	305RX.01.00 - ESTRUTURA	601RX.0437
2	1	305RX.02.00 - BRAÇO DIREITO	601RX.0438
3	1	305RX.03.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RX.0439
4	1	305RX.04.00 - ALAVANCA	601RX.0440
5	1	PONTEIRA ESTRIADA	505.00.19
6	1	202RX.09.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RX.0431
7	1	4009.07.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0101
8	1	305RX.06.00 - CARRINHO ASSENTO	601RX.0442
9	2	312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO	620RX.0107
10	1	REBITE M10	306.00.02
11	1	MOLA	308.00.10
12	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
13	1	CONJUNTO PINO DE TRAVA	610.00.79
14	1	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
15	1	MOLA	308.00.09
16	5	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
17	4	BATENTE	507.00.67
18	2	PRESILHA	507.00.73
19	8	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
20	1	TAMPA TUBO	507.00.231
21	3	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
22	3	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
23	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
24	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
25	3	SAPATA	507.00.227
26	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
27	1	202RX.10.00 - ALAVANCA TRAVA	601RX.0432
28	1	SAPATA GOTA	507.00.230
29	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
30	4	REBITE M6	306.00.01
31	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50	301.01.30
32	4	ARRUELA LISA M8	303.01.08
33	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.421
34	3	MANOPLA	505.00.26
35	1	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
36	3	507.00.277 - ROLETE	507.00.277
37	5	PARAFUSO ALLEN M10 X 120	301.02.23
38	5	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
39	11	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
40	1	REGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.241
41	1	ESTOFADO APOIO PEITO	508.00.185
42	2	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
44	1	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
45	2	3005.06.00 - CONTRAPESO	6001.0368
46	4	ROLAMENTO 55 X 30 X 13	313.00.22
47	2	TAMPAS	507.00.255
48	2	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
49	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
50	2	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
51	1	MANÍPULO BOLA	316.00.94
52	4	ARRUELA LISA Ø 3/8"	303.01.06
53	1	CAPA ASSENTO	504.00.224
54	2	3005.05.00 - BATENTE	6001.0367
55	1	3006.12.00 - APOIO PEITO	6001.0053
56	1	305RR.17.00 - REGULADOR ALTURA	601RR.0041
57	2	PARAFUSO PHILLIPS Ø 12 X 13	301.07.01
58	1	305RX.05.00 - CHAPA ADESIVO	601RX.0441
59	2	507.00.335 - TAPETE PISO	507.00.335
60	1	305RX.07.00 - PÉ ESQUERDO	601RX.0443
61	1	305RX.08.00 - PÉ DIREITO	601RX.0444
62	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
63	1	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 100	301.01.10
64	3	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
65	2	ARRUELA LISA M10	303.01.07
66	8	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
67	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
68	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
69	1	SAPATA	507.00.423
70	1	TAMPA TUBO	507.00.424

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha de equipamentos 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 Lat Row é o equipamento para treino de remada convergente da Total Health. Com ele o treino tem muito mais possibilidades: movimentos convergentes, sendo em ambos os membros superiores ou unilaterais, regulagens precisas que se ajustam a todo perfil de aluno.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

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

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 LAT ROW CONVERGENTE 305RX

- Braços convergentes que criam movimentos naturais, com regulagem lateral para início de movimento.
- Alavanca de saída para início do movimento, acomodando tanto pessoas de baixa estatura, quanto de alta estatura.
- Movimento individual dos braços, permitindo o desenvolvimento igualado de força.
- Múltiplas formas de posicionamento das mãos, proporcionando uma grande variedade de exercícios.
- Pegadas anatômicas em PVC, proporcionando maior conforto no exercício.
- Estrutura em Aço estrutural Oblongo 50 x 98, tubo especial com formato “Gota” especificamente desenvolvido pela Total Health, todos com espessura de 3mm.
- Estrutura com tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada 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 moldado, evitando a quebra.
- Regulagem do assento com o sistema de catraca, que o usuário somente precisa acionar o pino podendo regular o assento para baixo

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

ou para cima, apenas levantando o assento e o deixando na posição desejada.

### 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



### 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	305RX
Dimensão (C x L x H)	150 x 100 x 110 cm
Peso	90 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 Lat Row Convergente interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Lat Row Convergente 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 sempre 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.

# MANUTENÇÃO

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

Verificar	Diária	Semana
<b>Estofado</b>		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.
<b>Limpeza</b>	Limpe o equipamento inteiro com um pano úmido.	
<b>Nivelamento</b>		Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
<b>Porcas e Parafusos</b>		Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Lat Row Convergente 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 1.1 – 04/01/2024



PESOS LIVRES