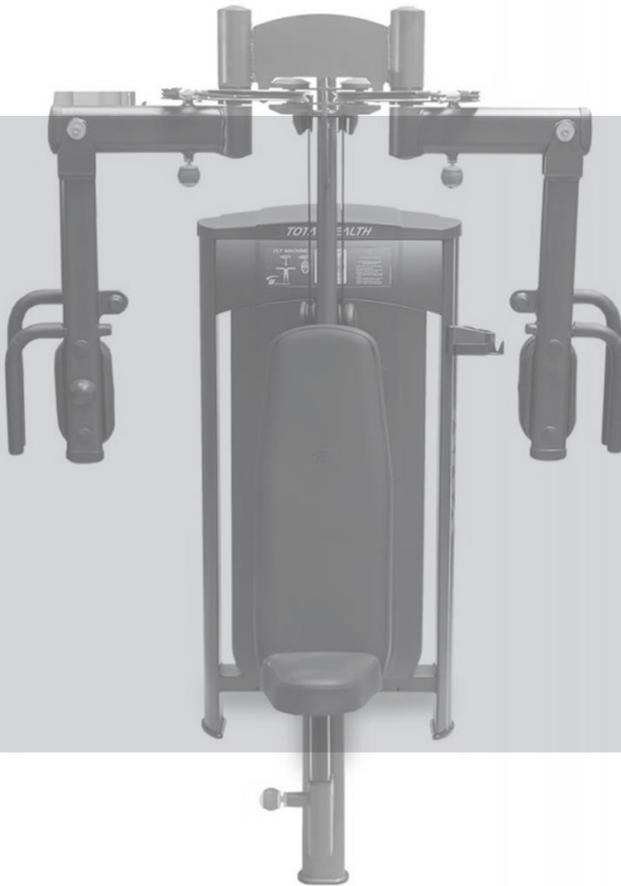


Manual de Instruções

# FLY MACHINE



 **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
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: .....	7
<b>3. LISTA DE PEÇAS .....</b>	<b>9</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>11</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO .....</b>	<b>12</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS .....</b>	<b>13</b>
6.1 FLY MACHINE 409RRF .....	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
7.5 BARRA GUIA: .....	15
7.6 CABO DE AÇO: .....	16

# 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.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha tanto o piso no entorno do Fly Machine, 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.
- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

## 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**  
NÃO COLOCAR AS MÃOS  
ENTRE OS PESOS  
RISCO DE ESMAGAMENTO



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR OS MEMBROS  
NO EQUIPAMENTO  
RISCO DE ESMAGAMENTO



**CUIDADO**  
MANTENHA CRIANÇAS LONGE  
DESTE EQUIPAMENTO  
RISCO DE ACIDENTE



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR AS MÃOS  
NAS ROLDANAS  
RISCO DE ESMAGAMENTO

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA



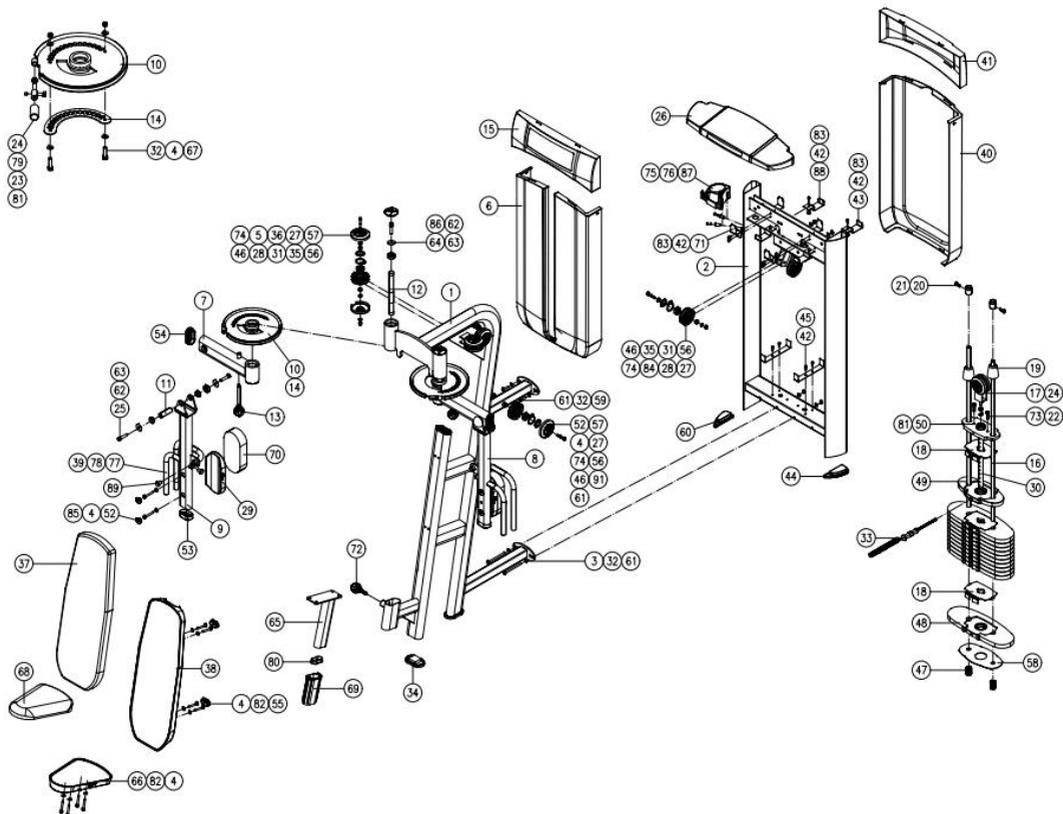
## 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	409RF.01.00 - ESTRUTURA	601RR.0425
2	1	409RF.02.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.0426
3	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 120	301.01.42
4	24	ARRUELA LISA M8	303.01.08
5	6	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
6	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
7	2	409RR.03.00 - BRAÇO ARTICULAÇÃO	601RR.0102
8	1	409RX.05.00 - BRAÇO DIREITO	601RX.0017
9	1	409RX.06.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RX.0018
10	2	409RR.04.00 - CAMES	601RR.0103
11	2	4009.07.00-6001.0101-EIXO ARTICULA	6001.0101
12	2	409RR.05.00 - EIXO PRINCIPAL	601RR.0104
13	2	610.00.74 - PINO DE TRAVA	610.00.74
14	2	4009.11.00 - CHAPA PROTEÇÃO	6300.0063
15	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
16	2	6005.17.00 - TUBO GUIA	6001.0204
17	1	8001.05.00 - POLIA	6001.0307
18	12	ACABAMENTO PESO	507.00.224
19	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
20	2	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
21	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
22	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
23	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
24	3	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
25	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
26	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
27	9	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
28	10	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
29	2	CAPA DO APOIO	504.00.127
30	1	204RX.14.00 - BARRA LEVANTADORA	601RX.0014
31	10	ARRUELA LISA M10	303.01.07
32	8	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
33	1	610.00.100 - PINO GRADUAÇÃO	610.00.100
34	2	SAPATA	507.00.227
35	5	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
36	3	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
37	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.111
38	1	CAPA PRANCHA	504.00.104
39	4	MANOPLA	505.00.26
40	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
41	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
42	16	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

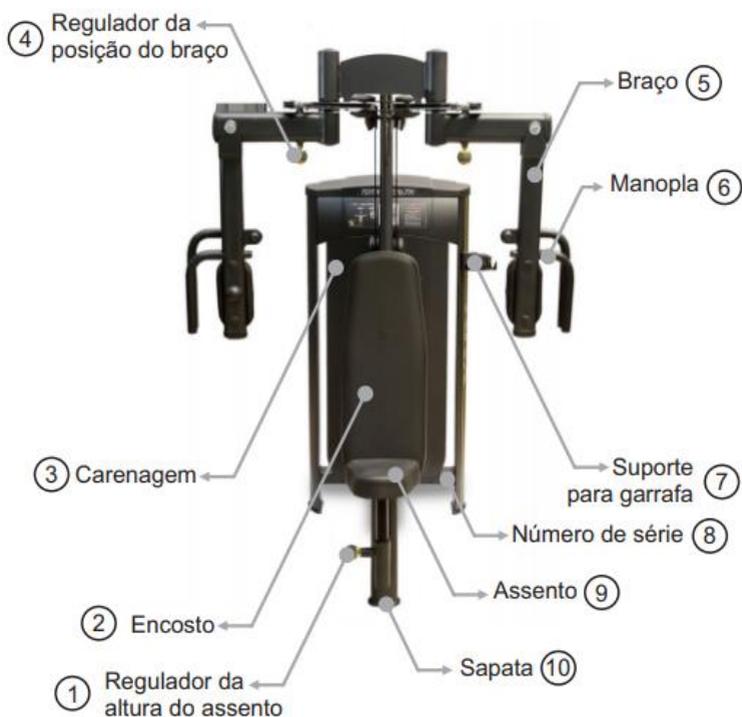
43	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
44	1	SAPATA	507.00.230
45	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
46	9	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
47	2	MOLA	308.00.05
48	11	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
49	1	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
50	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
51	4	BUCHA DA POLIA	310.00.11
52	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 40	301.01.05
53	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
54	3	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
55	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
56	9	POLIA	316.00.49
57	10	ACAB. ROLDANA	507.00.101
58	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
59	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
60	1	SAPATA	507.00.423
61	16	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
62	7	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
63	8	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
64	8	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
65	1	409FR.02.00 - REGULADOR ALTURA	601RX.0250
66	1	CAPA ASSENTO	504.00.102
67	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
68	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
69	1	BUCHA REDUÇÃO	507.00.144
70	2	ESTOFADO APOIO BRAÇO	508.00.132
71	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
72	1	PINO DE TRAVA	610.00.79
73	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
74	9	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
75	2	REBITE M6	306.00.01
76	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
77	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
78	4	3003.10.00 - ANEL ACABAMENTO	6200.0026
79	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
80	1	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.13
81	7	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
82	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
83	12	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
84	2	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 2"	301.01.46
85	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
86	4	TAMPAS	507.00.255
87	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 16	301.03.11
88	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
89	4	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173

# 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 Fly Machine é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sistema de Regulagem do Assento	O Fly Machine possui um sistema de regulagem da altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
4	Sistema de Regulagem dos Braços	O Fly Machine possui um sistema de regulagem da posição dos braços para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
6	Manoplas	O Fly Machine possui manoplas para maior adaptação do usuário para realizar o exercício.
7	Suporte para Garrafas	O Fly Machine possui um suporte para garrafas (Squeeze).
8	Número de Série	Com o número de série do seu Fly Machine é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
10	Sapata	O Fly Machine possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 FLY MACHINE 409RRF

- 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,

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

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.
- Estofado em espuma ortopédica injetada em molde próprio, projetado especificamente para fitness.
- 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	409RRF
Dimensão (C x L x H)	142 x 134 x 190 cm
Peso	260 kg
Carga	120 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 Fly interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Fly 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.

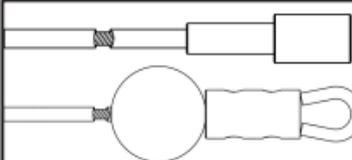
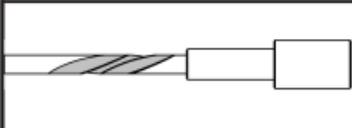
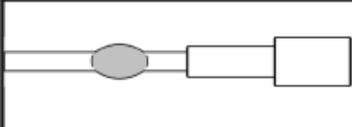
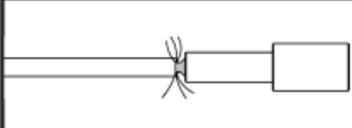
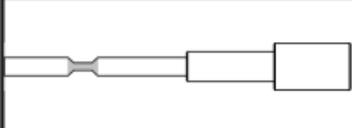
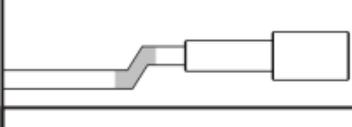
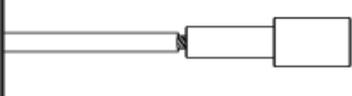
**7.3 MANOPLAS:** Para evitar acidentes, mantenha as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

**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.

**7.5 BARRA GUIA:** Limpe e lubrifique as barras de 1 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).

# MANUTENÇÃO

**7.6 CABO DE AÇO:** Diariamente verifique qual é o estado do cabo de aço de seu equipamento, estique o cabo e aperte o prensa cabo se necessário.

	<p>Durante o uso do equipamento o cabo pode se danificar devido ao mau uso ou por falta de manutenção. Caso o cabo venha danificar, mesmo que não aparente, fique atento com fraturas próximas aos componentes do cabo de aço como por exemplo a bola de borracha.</p>
	<p>Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.</p>
	<p>Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.</p>
	<p>Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.</p>
	<p>Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.</p>
	<p>Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.</p>
	<p>Exposição da ponta do cabo de aço.</p>

# MANUTENÇÃO

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

TABELA DE MANUTENÇÃO		
Verifique o funcionamento e integridade dos seguintes componentes. Inspeccionar o equipamento conforme esta tabela. Substituir todos os componentes danificados, quebrados ou desgastados imediatamente.		
VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
Cabo de aço: Verifique a tensão, acabamentos e revestimentos, verifique se o prensa cabo está apertado.	●	
Estrutura: Limpar e secar, polir e encerar.		●
Estofados, Assentos e Manoplas: Limpar, secar.	●	
Porcas e Parafusos: Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.		●
Barra Guia dos Pesos: Limpar e lubrificar.		●
Ajustes Pino de Trava		●
Adesivos de Advertência		●
Pegadas e Rolamentos		●
Nivelamento: Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo		●
Para mais informações leia o manual de instruções do equipamento.		

## ATENÇÃO

**SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DOS CABOS DE AÇO**

**IMPORTANTE!**  
Os cabos são itens de desgaste. É de sua responsabilidade evitar a ruptura inesperada dos cabos.

A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

Verifique todos os cabos, o revestimento e na área perto da fixação em cada extremidade do cabo.

**SUBSTITUA OS CABOS DANIFICADOS OU GASTOS IMEDIATAMENTE.**

Não deixe que o equipamento seja utilizado até que os cabos danificados ou desgastados sejam substituídos. Utilizar uma máquina com o cabo danificado ou desgastado pode resultar em ferimentos graves.

Caso detectar qualquer problema com o Fly 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.



LINHA RRF