

Manual de Instruções

# ELÍPTICO *RXE*



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA</b> .....	<b>4</b>
<b>3. LISTA DE PEÇAS</b> .....	<b>7</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA</b> .....	<b>13</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO</b> .....	<b>17</b>
<b>6. ELÍPTICO LCD 7”</b> .....	<b>20</b>
<b>7. UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL</b> .....	<b>21</b>
<b>8. ELÍPTICO 81.MAG</b> .....	<b>40</b>
<b>9. INSTRUÇÕES OPERACIONAIS</b> .....	<b>42</b>
9.1 NÚMERO DE SÉRIE: .....	42
9.2 SENSOR DE BATIMENTOS CARDÍACOS (ITEM OPCIONAL): .....	42
9.3 RODAS PARA TRANSPORTE: .....	42
9.4 PÉS NIVELADORES .....	42
9.5 PORTA OBJETOS E GARRAFAS.....	43
9.6 BATERIA: .....	43
9.7 ESPAÇO: .....	43
<b>10. MANUTENÇÃO</b> .....	<b>44</b>
10.1 RECOMENDAÇÕES:.....	44
10.2 LIMPEZA: .....	44
10.3 CARENAGENS: .....	44
10.4 SAPATAS E MANOPLAS .....	45
10.5 CORREIA .....	45
10.6 ALINHAMENTO DO PEDIVELA .....	45

# 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 próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.

## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés entre as carenagens enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Elíptico, quanto suas sapatas e guidões 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, suba no equipamento utilizando o guidão fixo.
- 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 do Elíptico é de 160 kg.
- 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.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- 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.
- Pare o elíptico assim que terminar o exercício, evitando que ele continue se movimentando.

## 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

### 3.1 ELÍPTICO EL-RXE 10 STANDARD – 81. MAG

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXE10.20.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601.00.73
2	1	RXE10.19.00 - SUPORTE GUIDÃO LCD	609.00.509
3	1	RRXE9.02.00 - BRAÇO DIREITO	609.00.452
4	1	RXE10.04.00 - CONJUNTO ELEVAÇÃO	601.00.60
5	2	RXE10.05.00 - PERFIL TRILHO	609.00.422
6	2	RXE10.23.00 - FIXADOR CARENAGEM	609.00.514
7	2	PLATAFORMA PISO ELÍPTICO	507.00.330
8	2	RXE10.08.00 - TAMPA CARENAGEM	620.00.566
9	1	RXE10.09.00 - EIXO MOVIDO	609.00.424
10	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 35	301.02.47
11	2	RRXE9.08.00 - FIXAÇÃO CARENAGEM	609.00.458
12	1	RRXE9.03.00 - BRAÇO ESQUERDO	609.00.453
13	1	RXE9.01.00 - ESTRUTURA	601.00.62
14	2	EL.900.12.00 – PEDIVELA	609.00.187
15	2	EL.900.13.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	609.00.116
16	2	EL.900.14.00 – MANCAL	609.00.117
17	1	POLIA MOTORA	507.00.206
18	2	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
19	2	RXE10.15.00 – PINO	609.00.426
20	1	RXE10.26.00 - BRAÇO DIREITO	609.00.517
21	1	RXE10.27.00 - BRAÇO ESQUERDO	609.00.518
22	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
23	1	CARENAGEM TRASEIRA	504.00.287
24	1 PAR	ACABAMENTO PESCOÇO	507.00.328
25	1	CARENAGEM	504.00.223
26	1	CARENAGEM	504.00.122
27	1	CARENAGEM	504.00.130
28	2	RRXE9.05.00 - ARTICULAÇÃO BRAÇO	609.00.455
29	4	TAMPA	507.00.256
30	1	ACABAMENTO ELEVAÇÃO	504.00.124
31	2	RRXE9.06.00 - TIRANTE	609.00.456
32	6	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
33	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
34	2	TAMPA TUBO	507.00.155
35	2	TERMINAL ROTULAR	316.00.56
36	2	PORCA SEXTAVADA M16	302.01.15
37	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
38	4	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
39	2	ROLAMENTO	313.00.11

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

40	2	MANCAL	316.00.38
41	22	PARAFUSO PHILIPS 12 X 13	301.07.01
42	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 70	301.02.85
43	1	507.00.326 - ACABAMENTO	507.00.326
44	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.29
45	2	ARRUELA LISA 3/8"	303.01.06
46	1	REBITE M8	306.00.04
47	32	ARRUELA LISA M10	303.01.07
48	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 40	301.01.07
49	21	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
50	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 60	301.03.28
51	8	ARRUELA LISA M8	303.01.08
52	16	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
53	12	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.02.22
54	18	ARRUELA LISA M6	303.01.01
55	2	TAMPAS	507.00.255
56	1	RX CATRACA	316.00.99
57	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 90	301.01.50
58	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
59	1	RXE10.24.00 - CHAPA SUPORTE FREIO	609.00.515
60	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
61	10	REBITE M6	306.00.01
62	5	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
63	2	RODA	507.00.332
64	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 80	301.01.08
65	5	PÉ NIVELADOR	502.00.06
66	5	REBITE M10	306.00.02
67	5	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
68	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.01
69	4	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 100	301.01.10
70	2	RRXE9.10.00 - BUCHA DO TIRANTE	621.00.100
71	2	RXE10.16.00 - COMPLEMENTO EIXO	609.00.427
72	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 16	301.03.11
73	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
74	3	CHAVETA	315.00.05
75	2	ARRUELA LISA Ø 7/8"	303.01.13
76	2	MANOPLA	507.00.260
77	4	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
78	1	RXE10.22.00 - FIXAÇÃO SUPERIOR	609.00.513
79	1	CORREIA	307.00.25
80	2	RXE10.14.00 - ROLDANA	609.00.425
81	1	CONJUNTO PAINEL	607.00.86
82	1	RX FREIO MAGNÉTICO	403.00.41
83	4	ROLAMENTO 37 X 12 X 12	313.00.03
84	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
85	2	MANOPLA	507.00.340
86	10	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

87	1	PORTA GARRAFA	507.00.153
88	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
89	6	BUCHA	310.00.04
90	2	RXH10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
91	1	CARENAGEM FRONTAL	504.00.120
92	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
93	1	RX CABO DE AÇO	316.00.227
94	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.02.06
95	2	RRXE9.11.00 - BATEDOR SAPATA	609.00.502
96	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
97	4	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
98	1	COMPLEMENTO ACABAMENTO	507.00.327
99	1	RXE10.25.00 - CHAPA SUPORTE FREIO	609.00.516
100	1	RXE10.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO FREIO	609.00.512
101	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70	301.01.23
102	1	ÍMA	405.00.97
103	4	TAMPA TUBO	503.00.01

## CONJUNTO PAINEL 81.MAG

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	PAINEL FRONTAL	507.00.462
2	1	TAMPA PAINEL	507.00.463
3	1	PAINEL	402.00.173-N
4	11	PARAFUSO PHILIPS 2,5 X 8	301.07.03
5	6	ARRUELA DE BORRACHA	303.03.01
6	4	REBITE M5	306.00.22
7	1	SUPORTE ADAPTADOR	507.00.240
8	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
9	1	TECLADO	402.00.207

## 3.2 ELÍPTICO EL-RXE 10 - 82. LCD7

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	RXE10.20.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601.00.73
2	1	RXE10.19.00 - SUPORTE GUIDÃO	609.00.509
3	1	RRXE9.02.00 - BRAÇO DIREITO	609.00.452
4	1	RXE10.04.00 - CONJUNTO ELEVAÇÃO	601.00.60
5	2	RXE10.05.00 - PERFIL TRILHO	609.00.422
6	2	RXE10.23.00 - FIXADOR CARENAGEM	609.00.514
7	2	PLATAFORMA PISO	507.00.330
8	2	RXE10.08.00 - TAMPA CARENAGEM	620.00.566
9	1	RXE10.09.00 - EIXO MOVIDO	609.00.424
10	2	PORCA SEXTAVADA M12	302.02.06
11	2	RRXE9.08.00 - FIXAÇÃO CARENAGEM	609.00.458
12	1	RRXE9.03.00 - BRAÇO ESQUERDO	609.00.453
13	1	RXE9.01.00 - ESTRUTURA INTERMEDIÁRIA	601.00.62
14	2	EL.900.12.00 - PEDIVELA	609.00.187
15	2	EL.900.13.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	609.00.116
16	2	EL.900.14.00 - MANCAL	609.00.117
17	1	POLIA MOTORA	507.00.206
18	2	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
19	2	RXE10.15.00 - PINO	609.00.426
20	1	RXE10.26.00 - BRAÇO DO MOVIMENTO	609.00.517
21	1	RXE10.27.00 - BRAÇO DO MOVIMENTO	609.00.518
22	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
23	1	CARENAGEM TRASEIRA	504.00.287
24	1 PAR	ACABAMENTO PESCOÇO	507.00.328
25	1	CARENAGEM	504.00.223
26	1	CARENAGEM	504.00.122
27	1	CARENAGEM PARCIAL	504.00.130
28	2	RRXE9.05.00 - ARTICULAÇÃO BRAÇO	609.00.455
29	4	TAMPA	507.00.256
30	1	ACABAMENTO	504.00.124
31	2	RRXE9.06.00 - TIRANTE	609.00.456
32	6	ARRUELA LISA 5/16"	303.01.02
33	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
34	2	TAMPA TUBO	507.00.155
35	2	TERMINAL ROTULAR	316.00.56
36	2	PORCA SEXTAVADA M16	302.01.15
37	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 35	301.02.03
38	4	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
39	2	ROLAMENTO	313.00.11
40	2	MANCAL	316.00.38
41	24	PARAFUSO PHILIPS 12 X 13	301.07.01
42	2	PARAFUSO ALLEN M12 X 70	301.02.85
43	1	507.00.326 - ACABAMENTO	507.00.326
44	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.29

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

45	2	ARRUELA LISA 3/8"	303.01.06
46	1	REBITE M8	306.00.04
47	30	ARRUELA LISA M10	303.01.07
48	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 40	301.01.07
49	19	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
50	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 60	301.03.28
51	8	ARRUELA LISA M8	303.01.08
52	16	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
53	12	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.02.22
54	18	ARRUELA LISA M6	303.01.01
55	2	TAMPAS	507.00.255
56	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
57	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 90	301.01.50
58	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
59	1	CARENAGEM FRONTAL	504.00.120
60	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
61	10	REBITE M6	306.00.01
62	5	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
63	2	RODA	507.00.332
64	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 80	301.01.08
65	5	PÉ NIVELADOR	502.00.06
66	5	REBITE M10	306.00.02
67	5	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
68	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.01
69	4	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 100	301.01.10
70	2	RRXE9.10.00 - BUCHA DO TIRANTE	621.00.100
71	2	RXE10.16.00 - COMPLEMENTO EIXO	609.00.427
72	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 16	301.03.11
73	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
74	3	CHAVETA PLANA	315.00.05
75	2	ARRUELA LISA 7/8"	303.01.13
76	2	MANOPLA	507.00.260
77	4	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
78	1	RXE10.22.00 - CHAPA SUPERIOR FIXAÇÃO	609.00.513
79	1	CORREIA	307.00.25
80	2	RXE10.14.00 - ROLDANA	609.00.425
81	1	CONJUNTO PAINEL	607.00.87
82	1	RX FREIO	403.00.37
83	4	ROLAMENTO 37 X 12 X 12	313.00.03
84	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
85	2	MANOPLA	507.00.340
86	10	PORCA SEXTAVADA M6	302.02.01
87	1	PORTA GARRAFA	507.00.153
88	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
89	6	BUCHA	310.00.04
90	2	RXH10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
91	2	RRXE9.11.00 - BATEDOR SAPATA	609.00.502
92	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

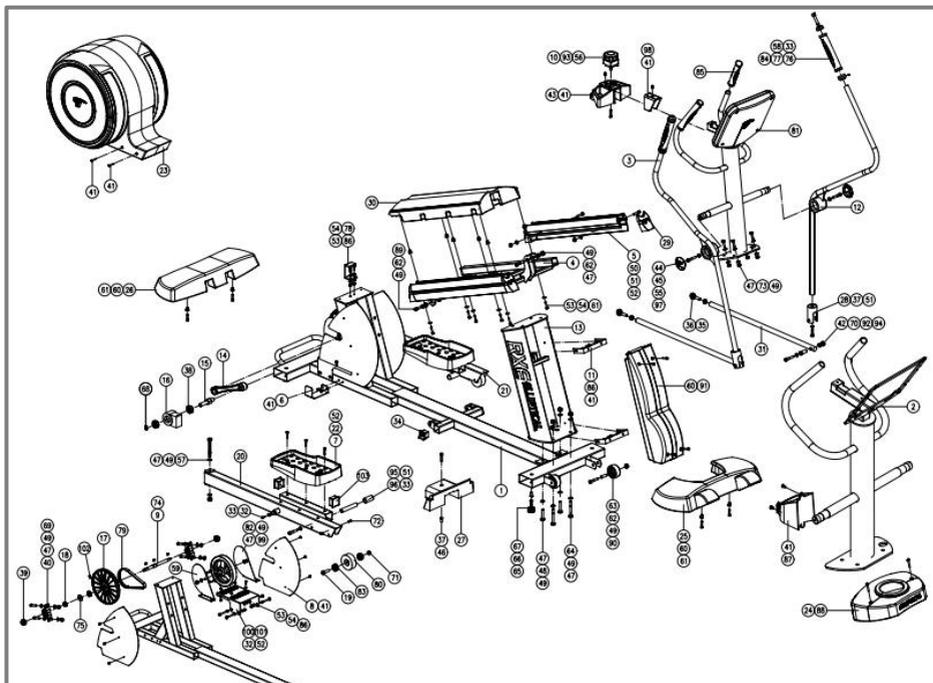
93	4	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
94	1	RXV10.06.00 - PORTA BATERIA	609.00.432
95	1	COMPLEMENTO ACABAMENTO	507.00.327
96	1	RXE10.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO FREIO	609.00.512
97	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70	301.01.23
98	4	TAMPA TUBO	503.00.01

## CONJUNTO PAINEL 82. LCD7

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	PAINEL FRONTAL	507.00.462
2	1	TAMPA PAINEL	507.00.463
3	1	RX10S – TECLADO	402.00.203-N
4	11	PARAFUSO PHILIPS 2,5 X 8	301.07.03
5	1	RX10S - CPU	402.00.202-N
6	1	TELA	407.00.505
7	4	RX10S.11.00 – PARAFUSO FIXAÇÃO	609.00.561
8	4	PARAFUSO PHILIPS M3 X 6	301.07.14
9	4	REBITE M5	306.00.22
10	1	PLACA GERENCIAMENTO	402.00.196-N
11	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19

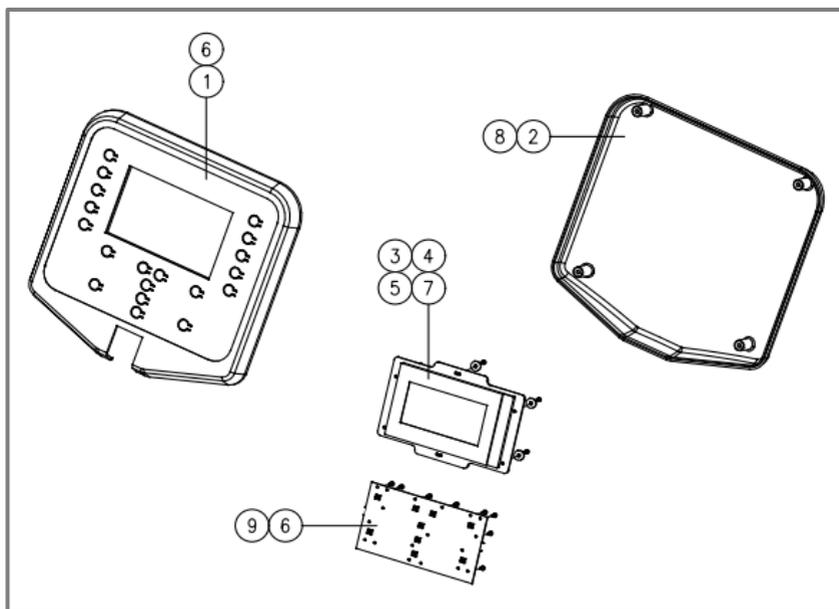
# 4. VISTA EXPLODIDA

81.MAG



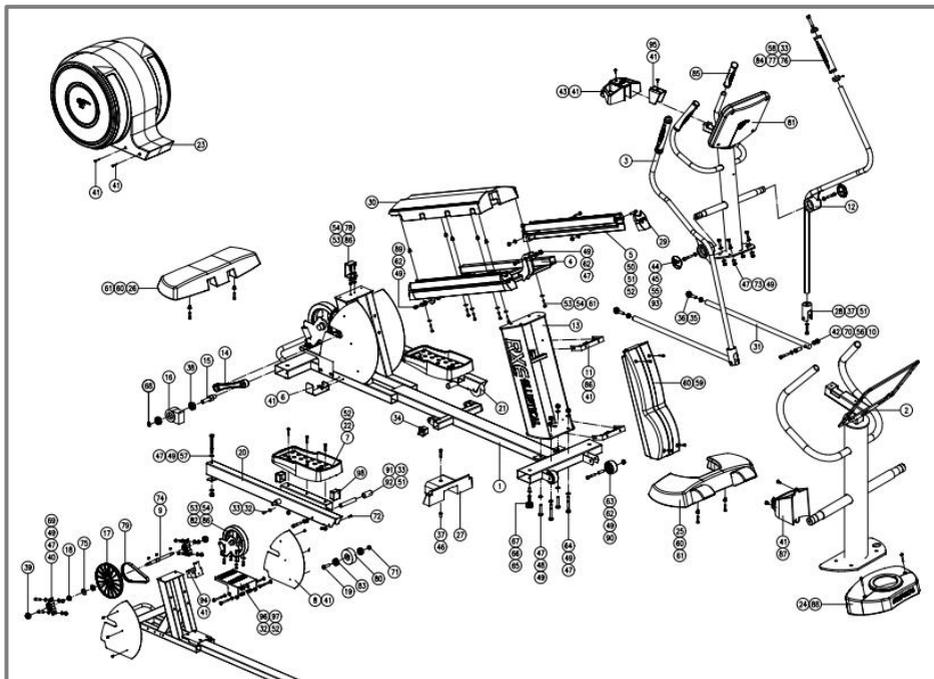
# VISTA EXPLODIDA

## CONJUNTO PAINEL 81.MAG



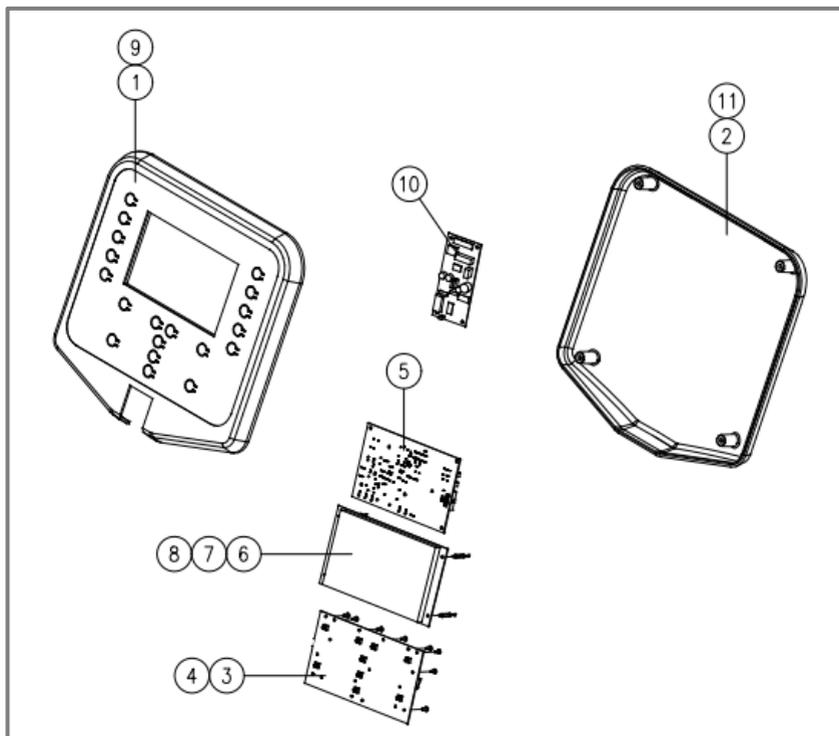
# VISTA EXPLODIDA

## 82.LCD7



# VISTA EXPLODIDA

## CONJUNTO PAINEL 81.MAG



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Os Elípticos 82. LCD7 e 81.MAG da Total Health são versáteis e proporcionam uma ampla atividade muscular e cardiovascular, sem os impactos característicos da caminhada ou corrida. Possuem braços de movimento.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

### 5.1 – ELÍPTICO 82. LCD7

Painel: Touch 7”

Níveis de Resistência: 20

Sistema de Resistência: Eletromagnético

Programas: Sim

Painel e Carenagens: Polietileno

Estrutura: Tubo de aço espessura 3mm

Pintura: A pó com dupla camada de poliéster após tratamento de fosfatização por imersão de 7 banhos sucessivos.

Pés Niveladores: Sim

Rodas para Transporte: Sim

### 5.2 – ELÍPTICO 81.MAG

Níveis de Resistência: 8 (manual)

Sistema de Resistência: Mecânico

Painel e Carenagens: Polietileno

Estrutura: Tubo de aço espessura 3mm

Pintura: A pó com dupla camada de poliéster após tratamento de fosfatização por imersão de 7 banhos sucessivos.

Pés Niveladores: Sim

Rodas para Transporte: Sim

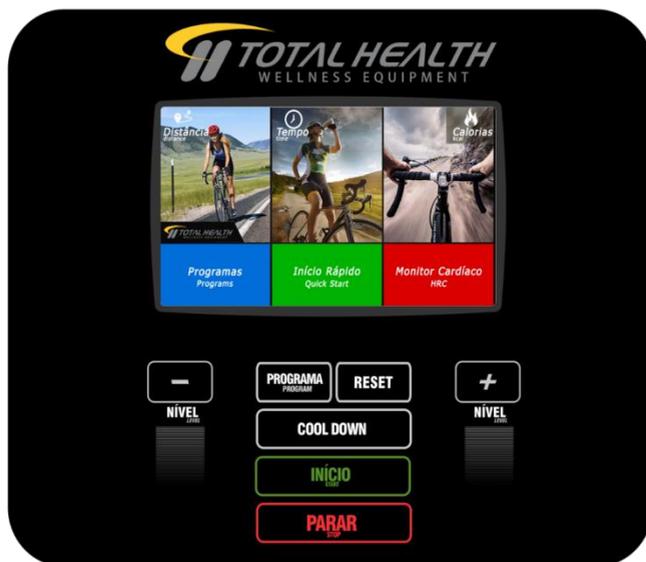
# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

## 5.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	82.LCD7
Dimensão (C x L x H)	222 x 92 x 155 cm
Peso	150 kg
Carga	160 Kg

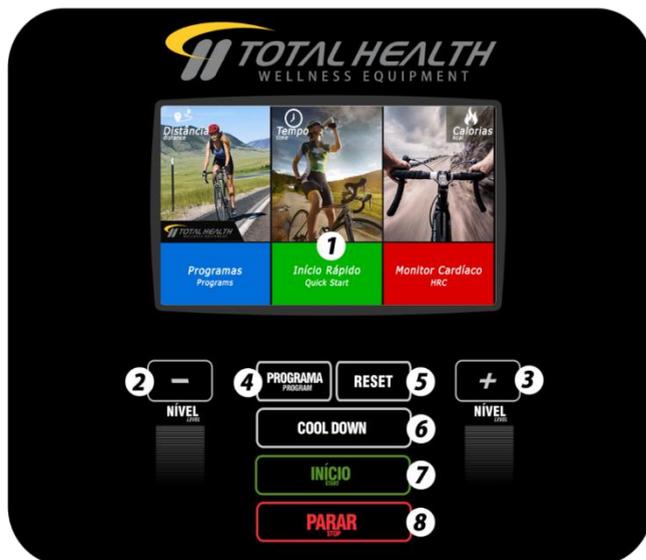
Código	81.MAG
Dimensão (C x L x H)	222 x 92 x 155 cm
Peso	150 kg
Carga	160 Kg

## 6. ELÍPTICO LCD 7"



Display LCD	7" Touch
Hand Grip	Não
Programas Pré-Definidos	8
Programas Personalizáveis	8
Sensor Batimento Cardíaco	Wireless compatível com Cinta Polar
Carga Min	0
Carga Máx	20

## 7. UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



**01 – Display:** Display TFT com TOUCHSCREEN de alta sensibilidade.

**02 – Tecla Incremento de Carga:** Diminui a carga do exercício.

**03 – Tecla Decremento de Carga:** Aumenta a carga do exercício.

**04 – Tecla Programa:** Utilizada para acesso dos programas pré-definidos.

**05 – Tecla de Reset:** Utilizada para zerar as informações.

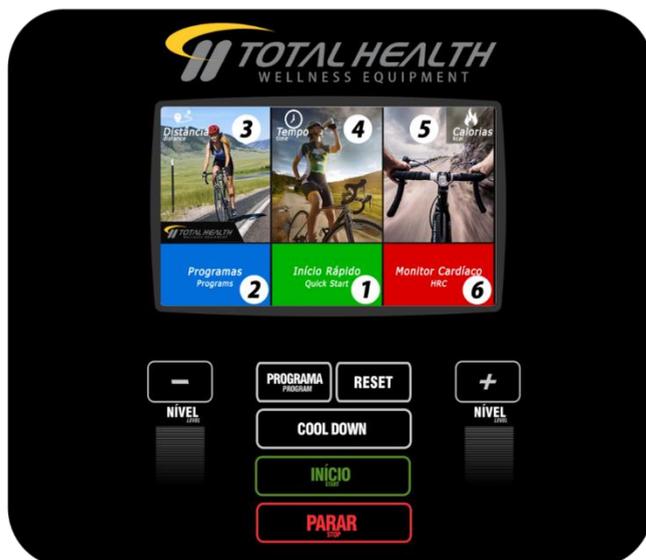
**06 – Tecla de Cool Down:** diminui a intensidade do exercício por um período de 2 minutos.

**07 – Tecla de Início:** Utilizada para iniciar o exercício.

## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

08 – Tecla de Parar: Utilizada para interromper o Exercício.

### 7.1 - 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.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

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



Após entrar com as informações pressione Ok.



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.

## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Durante o exercício a tela de Exercícios exibe todas as informações do exercício:

- Marcador de tempo
- Marcador de calorias
- Marcador de Distância
- Marcador de Velocidade
- Marcador de Frequência Cardíaca.

\* 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.

3. Pressione Distância.
4. Configure as informações o Profile.

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.

5. Selecione o Valor da Distância

## UTILIZAÇÃO DAS 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.

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

# UTILIZAÇÃO DAS 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 DAS 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.

## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

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



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

**04 – Calorias (Kcal):** O Alvo do exercício é o valor das calorias a serem gastas durante o exercício.

- Pressione Calorias.
- Configure as informações o Profile.
- Selecione o Valor das Calorias a serem gastas.

## UTILIZAÇÃO DAS 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.

## UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

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



- 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:

- Pressione Programas.
- Configure as informações do Profile.
- Selecione um dos programas disponíveis através do painel Touch ou da tecla Programa.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



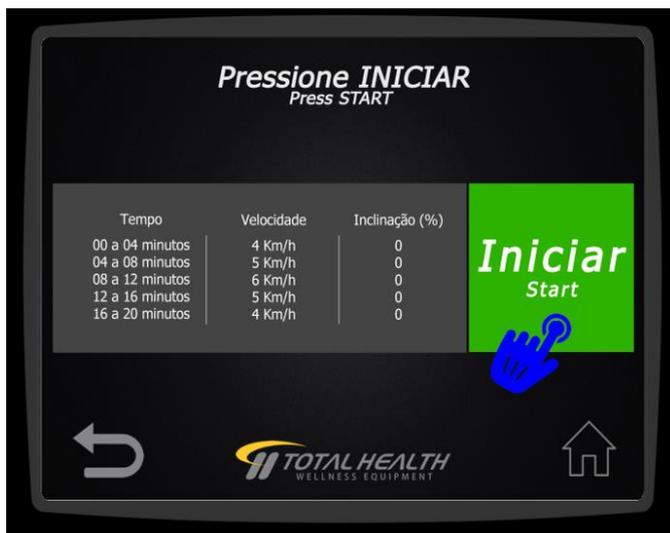
4. Após selecionar o programa as informações referentes ao programa selecionado serão exibidas no display.

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL



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

# UTILIZAÇÃO DAS 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 DAS FUNÇÕES DO PAINEL

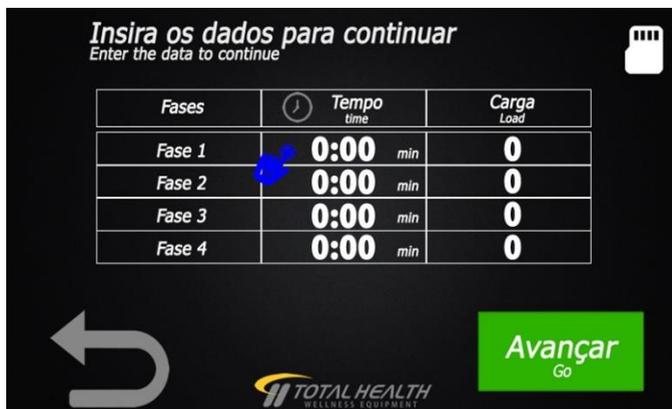
**05.1 – Programas Personalizados (PP):** Dentro das opções de Programas é possível configurar um programa personalizado de 8 fases e salvá-lo de maneira a não o perder quando o equipamento for desligado.

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 DAS FUNÇÕES DO PAINEL

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



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



# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

Junto ao teclado numérico são exibidas 3 teclas:

**Sair** – Sai sem fazer alterações

**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	Carga Load
Fase 1	<b>10:30</b> min	<b>0</b>
Fase 2	<b>0:00</b> min	<b>0</b>
Fase 3	<b>0:00</b> min	<b>0</b>
Fase 4	<b>0:00</b> min	<b>0</b>





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 DAS 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.

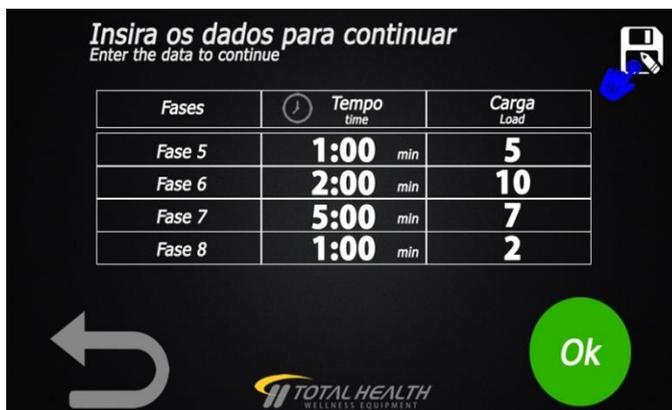
Após preencher a segunda página da tabela, pressione OK para iniciar o exercício.

**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 o Elíptico for desligado.

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

# UTILIZAÇÃO DAS FUNÇÕES DO PAINEL

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



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 DAS 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 DAS FUNÇÕES DO PAINEL

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

Fases	Tempo time	Carga Load
Fase 1	<b>1:00</b> min	<b>5</b>
Fase 2	<b>2:00</b> min	<b>10</b>
Fase 3	<b>5:00</b> min	<b>7</b>
Fase 4	<b>1:00</b> min	<b>2</b>

Memória 01  
Memory

**Avançar**  
Go



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

## 8. ELÍPTICO 81.MAG



# ELÍPTICO 81.MAG

**01 – Display:** Display LCD.

**02 – Tecla Decremento de Valores:** Ajuste de valores.

**03 – Tecla Incremento de Valores:** Ajuste de valores.

**04 – Tecla Mode:** A função MODE é utilizada para escolher a informação que será exibida durante o exercício.

1. TMR – O display exibirá apenas a informação de tempo.
2. SPD – O display exibirá apenas a informação de Velocidade
3. DIST – O display exibirá a informação de Distância Percorrida
4. CAL – O display exibirá a informação de calorias gastas.
5. ODO – O display exibirá a informação do Hodômetro.
6. RPM – O display exibirá a informação do RPM
7. SCAN – O Display exibirá todas as informações anteriores de modo sequencial.

**05 – Tecla Selecionar:** Utilizada para entrar nas variáveis que podem ser definidas como alvo: Tempo, Distância, Calorias e Pulsação.

**06 – Tecla de Reset:** Utilizada para zerar as informações.

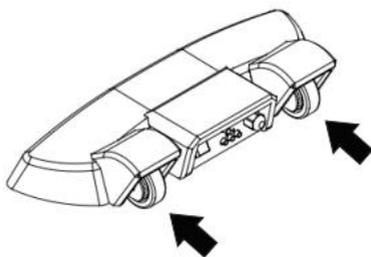
## 9. INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

**9.1 NÚMERO DE SÉRIE:** Com o número de série de seu elíptico é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

**9.2 SENSOR DE BATIMENTOS CARDÍACOS (ITEM OPCIONAL):** Ter conhecimento das informações sobre a frequência cardíaca pode trazer inúmeras vantagens para seu treinamento. Isso permite que você otimize os aquecimentos, intervalos e acompanhe sua condição física. O sensor de batimentos cardíacos (Cód. 402.00.139) funciona através do toque, sendo assim após tocá-lo segure firmemente por 10 segundos e logo serão registrados os batimentos cardíacos.

**ATENÇÃO:** Este sistema de monitoramento cardíaco pode ser impreciso. Em caso de fraquezas, tontura ou sensação de desmaio pare imediatamente o exercício.

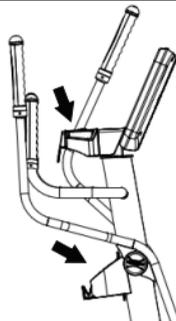
**9.3 RODAS PARA TRANSPORTE:** Os Elípticos possuem rodas para transporte em suas bases dianteiras, para facilitar sua movimentação basta levantar o equipamento e utilizar as rodas.



**9.4 PÉS NIVELADORES:** Os Elípticos possuem pés niveladores para estabilizá-los ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

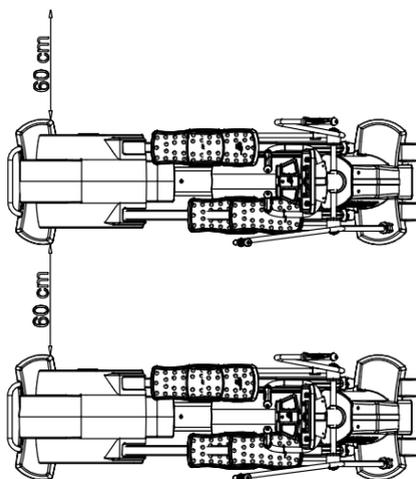
# INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

**9.5 PORTA OBJETOS E GARRAFAS:** Os elípticos possuem compartimento para objetos e garrafas (Squeeze).



**9.6 BATERIA:** Os elípticos LCD`S7 são dotados de uma bateria recarregável, auxiliando no funcionamento do módulo eletrônico para que as informações possam ser vistas pelo usuário. Em casos de Bips ou os Displays trabalharem de forma intermitente, poderá ser que a bateria esteja descarregada. O sistema possui um gerador de energia que carrega a bateria com a utilização do elíptico. Caso a bateria realmente esteja descarregada aconselha-se utilizar o equipamento no espaço de tempo determinado para recarga da bateria. Caso o problema persistir entre em contato com o fabricante.

**9.7 ESPAÇO:** Para A segurança dos usuários, recomenda-se uma área mínima de acesso e escape conforme a imagem. Esta área de acesso e escape pode ser comum entre vários elípticos

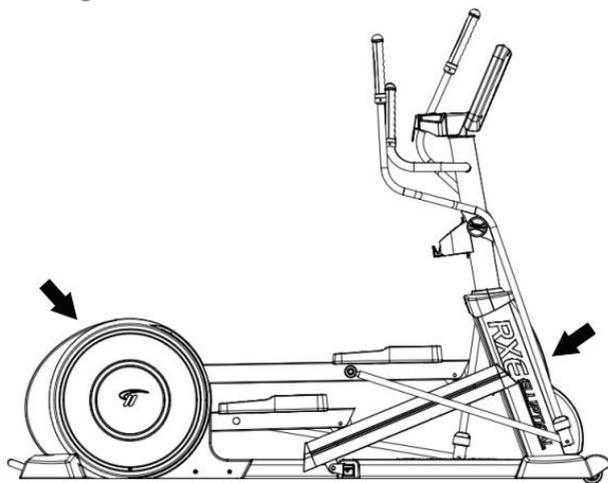


## 10. MANUTENÇÃO

**10.1 RECOMENDAÇÕES:** Para maior durabilidade de seu equipamento recomendamos algumas medidas a serem tomadas. Em caso de quebra interrompa o uso e entre contato com a empresa.

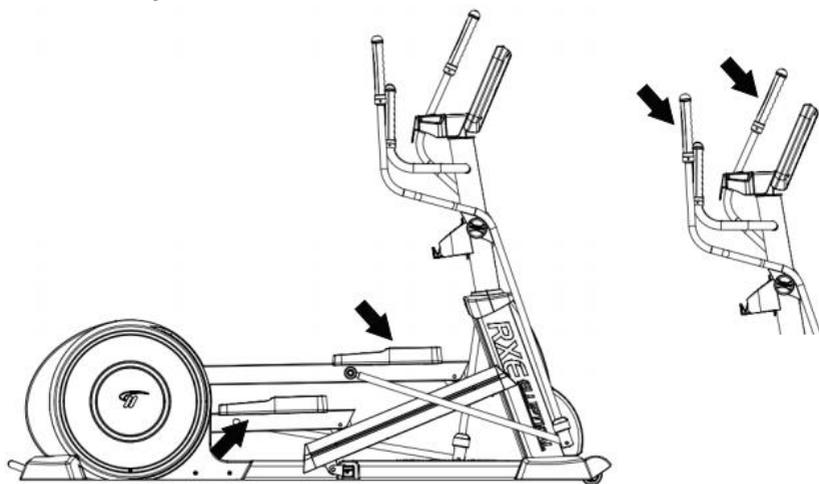
**10.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o equipamento utilizando um pano úmido. Também recomenda-se passar aspirador de pó embaixo de seus elípticos para que não acumule sujeira ou pó, que podem afetar seu funcionamento. Não utilize produtos com substâncias ácidas em seus componentes, Mesmo com a utilização do pano úmido espere o equipamento secar por completo para iniciar as atividades.

**10.3 CARENAGENS:** Mantenha as carenagens sempre limpas, utilize um pano úmido para retirar o excesso de poeira e suor. Em caso de quebra da carenagem contatar o fabricante.



## MANUTENÇÃO

**10.4 SAPATAS E MANOPLAS:** Para evitar acidentes como escorregões, mantenha sempre as sapatas limpas. Para remover a sujeira dos guidões, ele deve ser limpo antes e após aos treinos com um pano úmido. Confira frequentemente o aperto das sapatas, caso estejam quebradas, amassadas ou tortas entre em contato com o fabricante e faça a troca imediatamente.



**10.5 CORREIA:** os Elípticos funcionam através de uma correia. Em caso de quebra não tente trocar, entre em contato com o fabricante.

**10.6 ALINHAMENTO DO PEDIVELA:** Certifique-se que os pedivelas estão em paralelo, caso não estejam entre em contato com o fabricante.

# MANUTENÇÃO

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

Verificar	Semana	Mensal
<b>Parafusos</b>	Reapertar parafusos caso estejam soltos.	
<b>Plataforma</b>	Verificar se as plataformas estão quebradas ou deformadas.	
<b>Limpeza</b>	Limpe todo o elíptico com um pano úmido, principalmente chassi, sapatas e manoplas. Limpe o perfil onde percorre as rodas de movimento.	
<b>Nivelamento</b>	Sempre nivelar os elípticos, caso estejam balançando	
<b>Lubrificação</b>	Lubrifique os terminais rotulares.	
<b>Correia</b>	A cada 6 meses verificar a correia e quando demonstrar sinais de ressecamento ou estiver patinando, entrar em contato com o fabricante para solicitar a troca.	

Caso detectar qualquer problema com os Elípticos 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 acarretar a perda da garantia.



# ELÍPTICO *RXE*