

Manual de Instruções

STANDING ROW



SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	3
2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	4
2.1 ATENÇÃO!	6
2.2 PERIGO	6
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA:	7
3. LISTA DE PEÇAS.....	8
4. VISTA EXPLODIDA	9
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	10
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	12
6.1 STANDING ROW 302RRX	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	12
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	13
7. MANUTENÇÃO.....	13
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	13
7.2 LIMPEZA:	13
7.3 MANOPLAS:	13

1. APRESENTAÇÃO

Você acaba de adquirir um dos produtos da linha TOTAL HEALTH!

A TOTAL HEALTH é uma empresa brasileira que está sempre inovando e aperfeiçoando seus produtos, visando performance e durabilidade, alinhando com o design para atender todas as necessidades do usuário.

A tecnologia aplicada neste produto está de acordo com os padrões internacionais e com as normas ABNT, ANSI e DIN.

Os modelos apresentados neste manual foram especialmente criados para proporcionar ao usuário uma experiência de treino capaz de auxiliá-lo a atingir os seguintes objetivos:

- **Manutenção ou Perda de Peso;**
- **Melhora da Capacidade Cardiorrespiratória;**
- **Fortalecimento Muscular;**
- **Benefícios Conhecidos dos Exercícios Físicos Como Redução do Stress e Melhora dos Padrões de Sono.**

Neste manual contém as informações essenciais sobre operação, manutenção e assistência técnica, a fim de proporcionar ao usuário o máximo desempenho, com a mínima manutenção e maior durabilidade para o equipamento.

Portanto é de fundamental importância que este manual seja lido atentamente e que as recomendações sejam observadas.

Aconselha-se ainda mantê-lo sempre acessível para que se 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 profissionais habilitados, 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 instrutores.
- 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

- Mantenha tanto o piso no entorno do Standing Row, quanto suas manoplas sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão resultar em 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, 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.
- 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, sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- 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.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.
- Nunca coloque a mão sobre o equipamento enquanto estiver sendo utilizado, risco de acidente grave ao usuário ou a terceiros.
- Utilize somente peças e acessórios recomendados pelo fabricante.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Não utilize o equipamento caso seja constatado qualquer tipo de dano em sua estrutura. Risco de acidente.

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

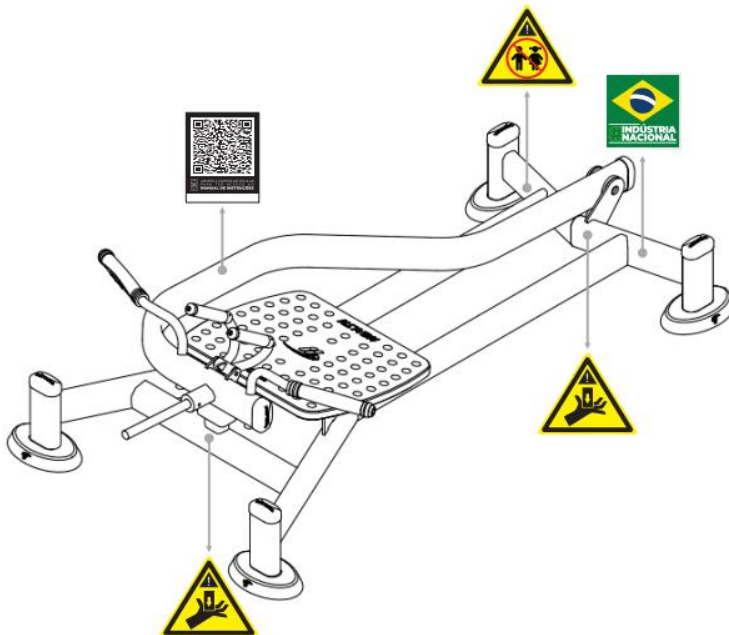
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.



CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE



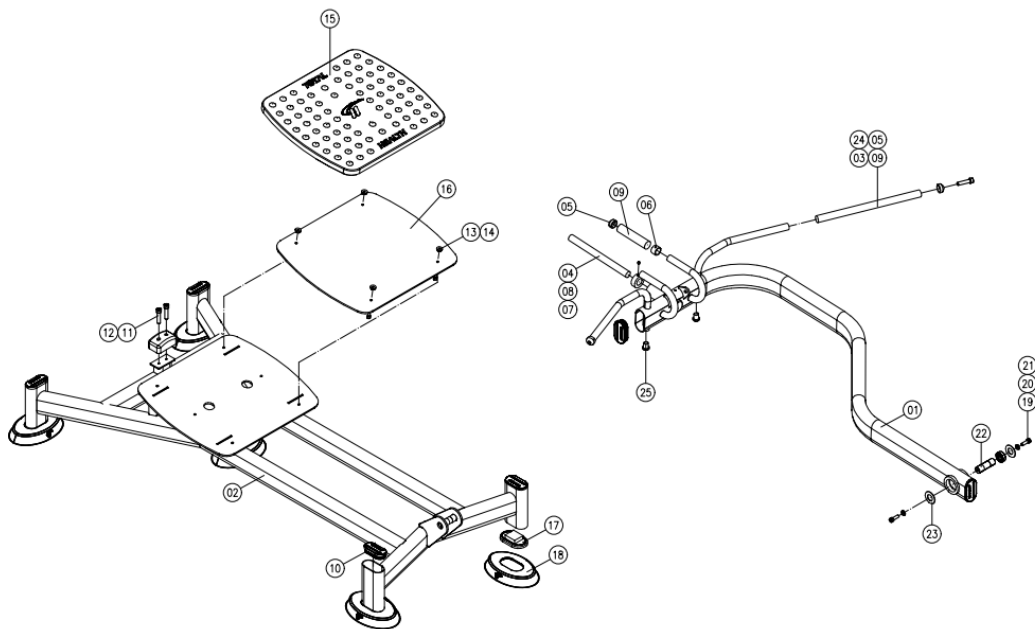
CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



3. LISTA DE PEÇAS

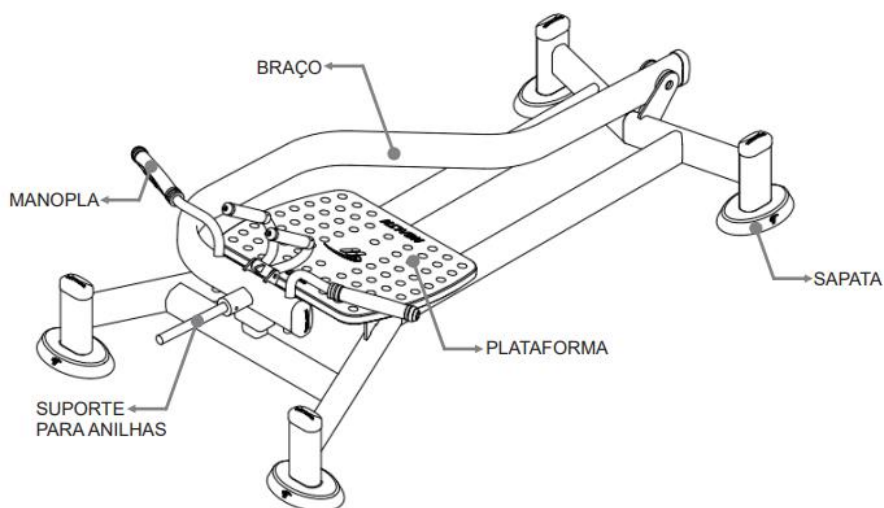
POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	302RR.01.00 - BRAÇO	601RR.0983
2	1	302RR.02.00 - BASE	601RR.0984
3	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
4	1	312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO	620RX.0107
5	4	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
6	2	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
7	1	PRESILHA	507.00.73
8	5	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
9	4	MANOPLA	505.00.26
10	6	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
11	1	BATENTE	507.00.242
12	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
13	4	PORCA GARRA M8	302.01.20
14	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
15	1	PLATAFORMA	507.00.336
16	1	610RR.19.00 -PLATAFORMA	601RR.0261
17	5	SAPATA	507.00.227
18	5	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
19	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
20	2	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
21	2	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
22	1	302RR.06.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0988
23	2	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
24	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
26	2	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173

4. VISTA EXPLODIDA

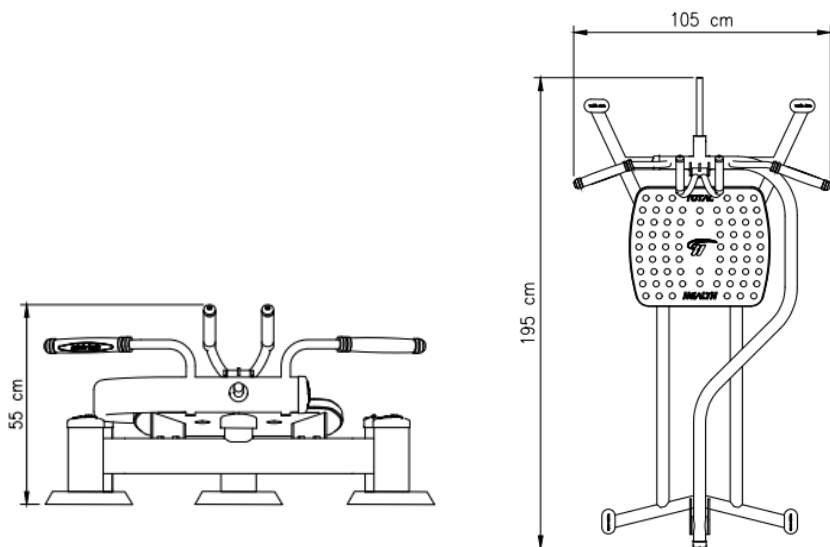


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha de pesos livres 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.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sapata

O Standing Row possui sapatas para estabilizá-lo ao sol. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

Sistema de Carga

O Pino Anilheiro serve como suporte que permite o usuário armazenar anilhas, aumentando a carga na realização do exercício.

Manoplas

O Standing Row possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.

Número de Série

Com o número de série do seu Standing Row é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 STANDING ROW 302RRX

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- Tampas de acabamento injetadas em PVC flexível, evitando que estes se soltem do tubo e deixe o equipamento sem acabamento.
- Ampla plataforma antiderrapante com 9° de inclinação
- Pegadas anatômicas

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	302RRX
Dimensão (C x L x H)	195 x 105 x 55 cm
Peso	76 kg
Carga	110 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 Standing Row interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Standing Row com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza, nunca utilize produtos ácidos e despeje água ou outros líquidos sobre o equipamento, mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere 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 utilize o equipamento com as manoplas molhadas.

MANUTENÇÃO

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

Verificar	Diária	Semana
Limpeza	Limpar o equipamento inteiro com um pano úmido	
Nivelamento		Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
Porcas e Parafusos		Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Standing Row entre em contato com o fabricante através dos canais: assistencia@totalhealth.com.br e/ou Telefone: (16)3209-6000. Nunca tente trocar qualquer tipo de peça ou faça modificações, pois pode ocasionar na perda da Garantia.

Versão 1.3 – 16/01/24

STANDING ROW