

Manual de Instruções

HIGH ROW



 **TOTAL HEALTH**
WELLNESS EQUIPMENT

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	10
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	11
6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	12
6.1 HIGH ROW 312RX	12
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	14
7. MANUTENÇÃO.....	15
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 High Row, 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



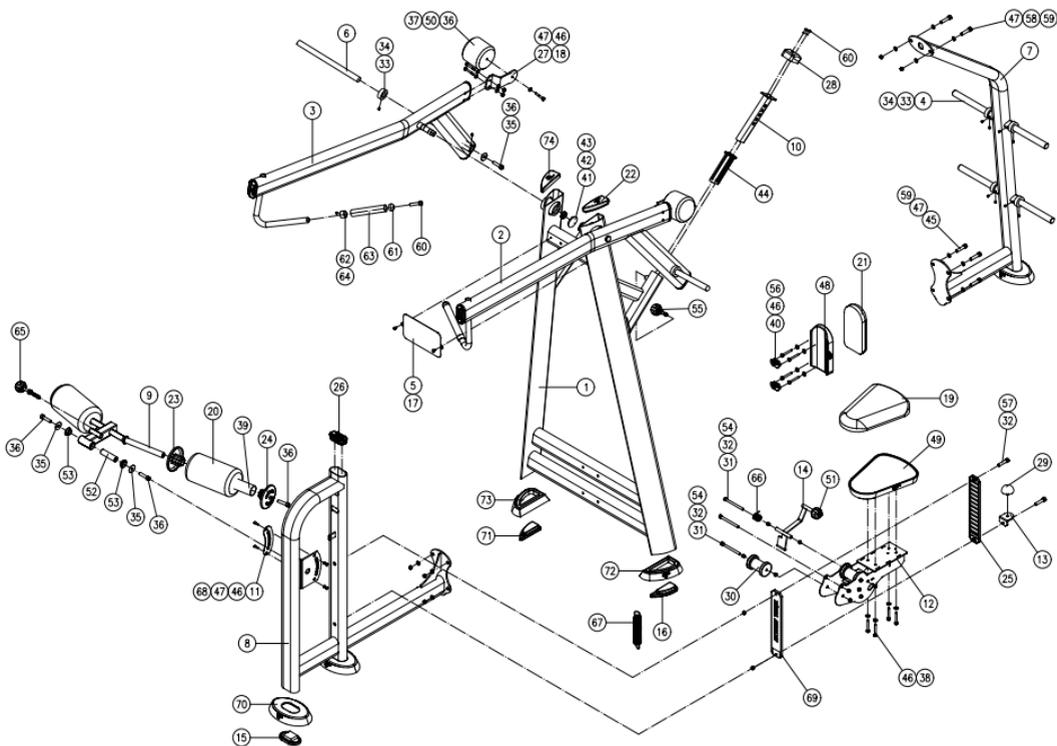
3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	312RX.01.00 - ESTRUTURA CENTRAL	601RX.0447
2	1	312RX.02.00 - BRAÇO DIREITO	601RX.0448
3	1	312RX.03.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RX.0449
4	2	312RX.04.00 - PINO ANILHEIRO	601RX.0450
5	1	312RX.05.00 - CHAPA ADESIVO	601RX.0451
6	2	312RX.06.00 - PINO ANILHEIRO	620RX.0107
7	1	312RX.07.00 - ESTRUTURA TRASEIRA	601RX.0452
8	1	413RX.01.00 - ESTRUTURA	601RX.0481
9	1	413RX.04.00 - SUPORTE REGULAGEM	601RX.0484
10	2	413RX.07.00 - REGULADOR DO BRAÇO	601RX.0487
11	1	413RX.06.00 - PROTEÇÃO APOIO	601RX.0486
12	1	202RX.06.00 - CARRINHO ASSENTO	601RX.0428
13	1	202RX.09.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RX.0431
14	1	202RX.10.00 - ALAVANCA	601RX.0432
15	3	SAPATA	507.00.227
16	1	SAPATA	507.00.230
17	2	PARAFUSO PHILIPS Ø4,8 X 13	301.07.01
18	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
19	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151
20	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
21	1	ESTOFADO APOIO	508.00.140
22	1	TAMPA TUBO	507.00.231
23	2	BUCHA INTERNA	507.00.85
24	2	BUCHA EXTERNA	507.00.86
25	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.241
26	7	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
27	2	315RR.08.00 - CHAPA CONTRAPESO	601RR.0084
28	2	BATENTE	507.00.242
29	1	BATENTE	507.00.67
30	3	507.00.277 - ROLETE	507.00.277
31	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 120	301.02.23
32	8	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
33	6	PRESILHA	507.00.73
34	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
35	4	ARRUELA LISA Ø 3/8"	303.01.06
36	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
37	2	608RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0019
38	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 55	301.01.81
39	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030
40	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
41	2	TAMPA	507.00.255
42	2	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
43	4	ROLAMENTO 55 X 30 X 13	313.00.22
44	2	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144

MANUAL DE INSTRUÇÕES

45	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
46	18	ARRUELA LISA M8	303.01.08
47	12	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
48	1	CAPA APOIO PEITO	504.00.116
49	1	CAPA ASSENTO	504.00.224
50	2	ARRUELA LISA M10	303.01.07
51	1	MANÍPULO BOLA	316.00.94
52	1	413RX.08.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RX.0488
53	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
54	8	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
55	2	610.00.79 - CONJUNTO PINO	610.00.79
56	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
57	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
58	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.02
59	12	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
60	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
61	2	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
62	2	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
63	2	MANOPLA	505.00.26
64	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
65	1	610.00.89 - CONJUNTO PINO	610.00.89
66	1	MOLA	308.00.10
67	1	MOLA	308.00.09
68	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
69	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.421
70	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
71	1	SAPATA	507.00.423
72	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
73	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
74	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 High Row é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Sapata	O High Row possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
2	Número de Série	Com o número de série de seu High Row é possível transmitir as informações sobre o modelo para assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
4	Sistema de Regulagem dos Braços	O High Row possui um sistema de regulagem da posição dos braços para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
5	Manoplas	O High Row possui manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
7	Sistema de Carga	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.
10	Sistema de Regulagem do Assento	O High Row possui um sistema de regulagem de altura do assento para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 HIGH ROW 312RX

- Braços convergentes que criam movimentos naturais, com regulagem lateral para início de movimento.
- O posicionamento das pegadas proporciona uma curva de movimento natural em torno das articulações dos ombros.
- Movimento individual dos braços que permite o desenvolvimento igualado de força.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- 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 e 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 ou para cima, apenas levantando o assento e o deixando na posição desejada.
- Possui 04 pinos auxiliares em aço maciço de 1 polegada de diâmetro, para armazenagem de anilhas com batente em material plástico (poliacetal) de alta resistência.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	312RX
Dimensão (C x L x H)	170 x 98 x 190 cm
Peso	140 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 High Row interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o High Row 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 sempre 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.

MANUTENÇÃO

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

Verificar	Diária	Semana
Estofado		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.
Limpeza	Limpe 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 High 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 1.2 – 04/01/2024



PESOS LIVRES