Manual de Instruções

LAT PULLDOWN ARTICULADO

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 9

4. VISTA EXPLODIDA 11

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 12

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 14

6.1 LAT PULLDOWN ARTICULADO 316RRX 14

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 14

6.3 ESPECIFICAÇÕES 15

7. MANUTENÇÃO 15

7.1 RECOMENDAÇÕES: 15

7.2 LIMPEZA: 15

7.3 MANOPLAS: 15

7.4 ESTOFADOS: 15

7.5 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 instrui-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 os braços enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.

• Mantenha tanto o piso no entorno do Lat Pulldown Articulado, 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

CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
NAS ROLDANAS
RISCO DE ESMAGAMENTO

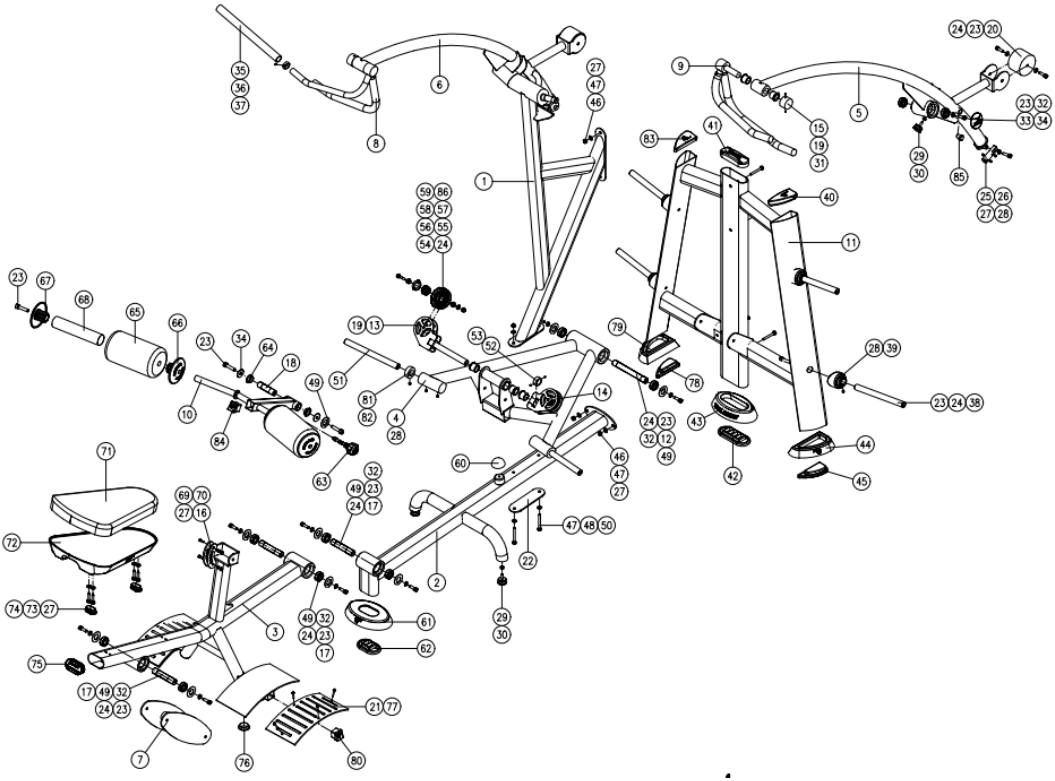
INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	316RR.01.00 - ESTRUTURA VERTICAL	601RR.0518
2	1	316RR.02.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601RR.0519
3	1	316RR.03.00 - ESTRUTURA ASSENTO	601RR.0520
4	1	316RR.04.00 - BRAÇO CENTRAL	601RR.0521
5	1	316RR.05.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.0522
6	1	316RR.06.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.0523
7	1	316RR.07.00 - SUPORTE APOIO	601RR.0524
8	1	316RR.08.00 - PEGADA ESQUERDA	601RR.0525
9	1	316RR.09.00 - PEGADA DIREITA	601RR.0526
10	1	316RR.10.00 - SUPORTE REGULAGEM	601RR.0527
11	1	316RR.11.00 - COLUNA APOIO	601RR.0528
12	1	316RR.12.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0529
13	1	316RR.13.00 - POLIA	601RR.0530
14	1	316RR.14.00 - POLIA	601RR.0531
15	2	316RR.15.00 - TAMPA ACABAMENTO	601RR.0532
16	1	316RR.16.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.0533
17	3	620RR.11.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RR.0166
18	1	6010.09.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	6001.0444
19	7	811RR.11.00 - BUCHA	601RR.0252
20	2	316RR.17.00 - CONTRAPESO	601RR.0534
21	2	316RR.18.00 - CHAPA ACABAMENTO	601RR.0535
22	1	316RR.19.00 - FLANGE DE FIXAÇÃO	601RR.0536
23	22	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
24	18	ARRUELA LISA M10	303.01.07
25	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
26	2	313RX.09.00 - PRENSA CABO	601RX.0066
27	12	ARRUELA LISA M8	303.01.08
28	14	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
29	4	PÉ NIVELADOR	502.00.03
30	4	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
31	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
32	12	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
33	2	TAMPAS	507.00.255
34	4	ARRUELA LISA Ø 3/8"	303.01.06
35	4	MANOPLA	505.00.26
36	4	3003.10.00 - ANEL ACABAMENTO	6200.0026
37	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
38	4	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
39	4	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
40	1	TAMPA TUBO	507.00.231
41	1	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.21
42	1	SAPATA	507.00.228

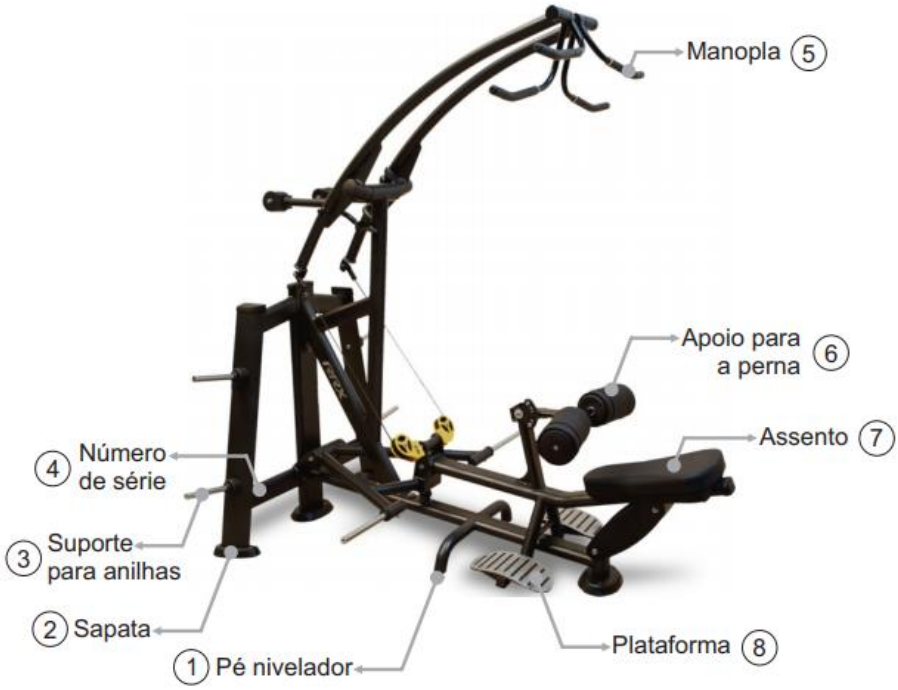
43	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.226
44	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
45	1	SAPATA	507.00.230
46	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
47	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
48	4	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
49	9	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
50	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
51	2	6010.12.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0446
52	1	811RR.14.00 - BUCHA FIXADORA	601RR.0246
53	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
54	2	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
55	4	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
56	2	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8"	301.01.46
57	2	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
58	2	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
59	2	POLIA	316.00.49
60	1	BATENTE	507.00.67
61	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
62	1	SAPATA	507.00.227
63	1	610.00.89 - CONJUNTO PINO	610.00.89
64	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
65	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
66	2	BUCHA INTERNA	507.00.85
67	2	BUCHA EXTERNA	507.00.86
68	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030
69	2	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
70	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
71	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.116
72	1	ASSENTO	504.00.109
73	4	PARAFUSO SEXTAVADO W5/16" X 45	301.01.32
74	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
75	1	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
76	2	PONTEIRA RAIADA INTERNA	503.00.28
77	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 16	301.03.11
78	1	SAPATA	507.00.423
79	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
80	2	TAMPA TUBO	507.00.155
81	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
82	2	PRESILHA	507.00.73
83	1	TAMPA TUBO	507.00.424
84	1	TAMPA TUBO	507.00.155
85	2	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173
86	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.24

4. VISTA EXPLODIDA



5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A 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. O Lat Pulldown Articulado é versátil, possuí uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	Pé Niveladores	O Lat Pulldown Articulado possuí pés niveladores para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
2	Sapata	O Lat Pulldown Articulado possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
3	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.
4	Número de Série	Com o número de série de seu Lat Pulldown Articulado é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
5	Manoplas	O Lat Pulldown Articulado possuí manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 LAT PULLDOWN ARTICULADO 316RRX

- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200ºc.
- 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.
- 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.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	316RRX
Dimensão (C x L x H)	205 x 150 x 212 cm
Peso	160 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 dos Lat Pulldown Articulado interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Lat Pulldown Articulado 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

7.5 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.

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.

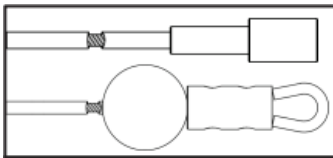
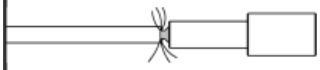
A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

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.

MANUTENÇÃO

	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.
	Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.
	Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.
	Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.
	Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.
	Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.
	Exposição da ponta do cabo de aço.

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 Lat Pulldown Articulado 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 – 04/01/2024

TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

PESOS LIVRES