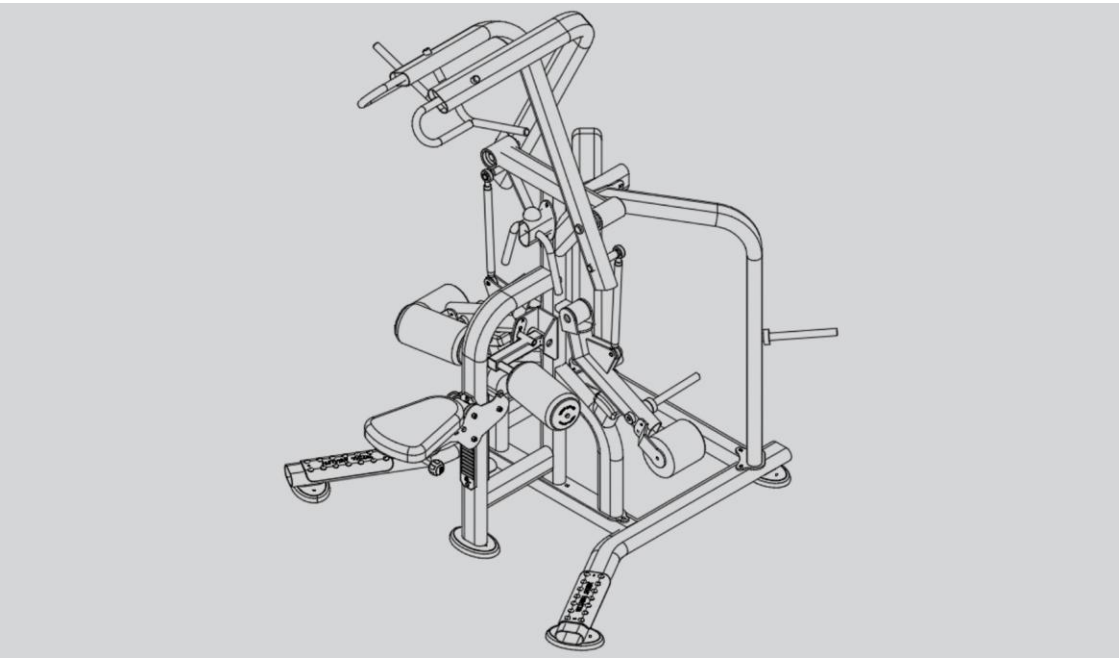
Manual de Instruções

ROTARY PULLDOWN



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: 6

3. LISTA DE PEÇAS 8

4. VISTA EXPLODIDA 10

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 11

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 13

6.1 ROTARY PULLDOWN 334RRX 13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 13
6.3 ESPECIFICAÇÕES 14

7. MANUTENÇÃO 14

7.1 RECOMENDAÇÕES: 14
7.2 LIMPEZA: 14
7.3 MANOPLAS: 14

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.

• 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 Rotary Pulldown, quanto suas manoplas e estofados 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, 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 consequente perda da Garantia, além de isentar a Total Health do Brasil de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA:

Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.

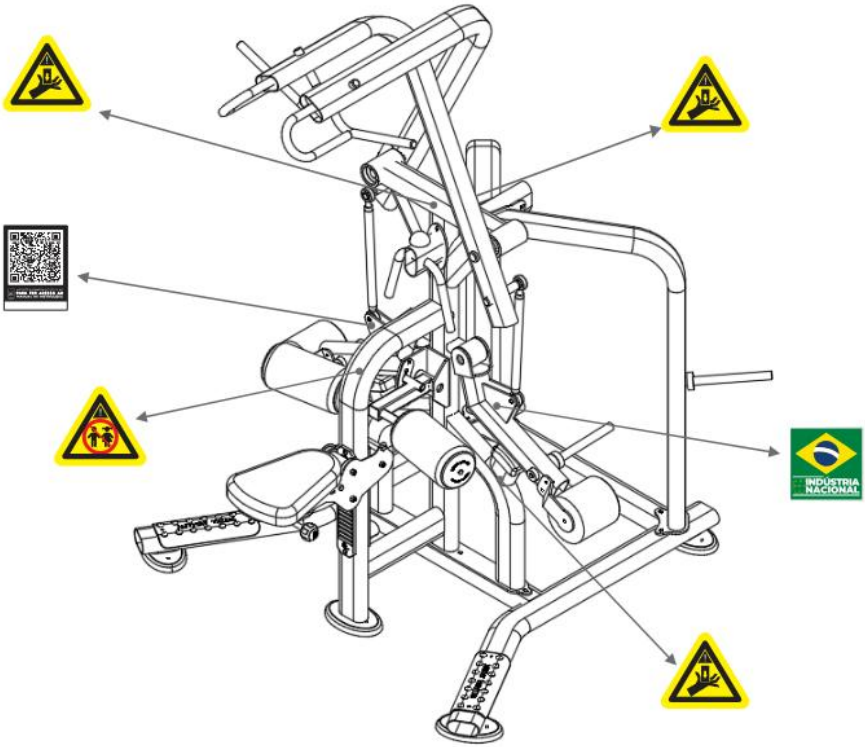


CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

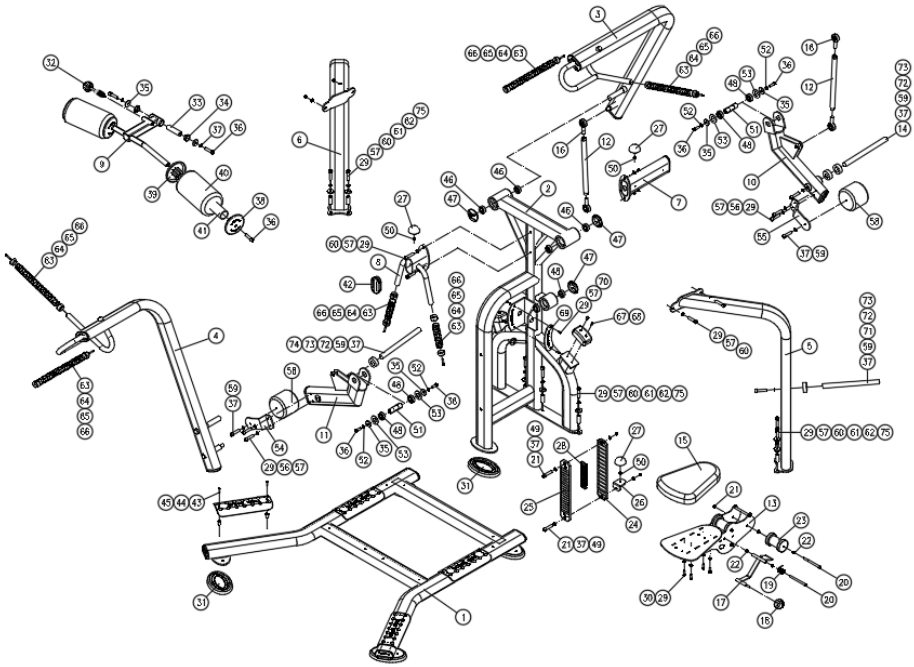


3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	333RR.01.00 - BASE	601RR.1475
2	1	334RR.01.00 - ESTRUTURA CENTRAL	601RR.1780
3	1	334RR.02.00 - BRAÇO DIREITO	601RR.1781
4	1	334RR.03.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RR.1782
5	1	333RR.05.00 - COLUNA TRASEIRA DIR.	601RR.1479
6	1	333RR.06.00 - COLUNA TRASEIRA ESQ.	601RR.1480
7	1	333RR.07.00 - FIXAÇÃO TRASEIRA	601RR.1481
8	1	333RR.08.00 - PEGADA AUXILIAR	601RR.1482
9	1	333RR.09.00 - SUP. REGULAGEM PERNA	601RR.1484
10	1	334RR.04.00 - BRAÇO ANILHEIRO DIR.	601RR.1783
11	1	334RR.05.00 - BRAÇO ANILHEIRO ESQ.	601RR.1784
12	2	334RR.06.00 - TIRANTE 330MM	601RR.1785
13	1	413RX.11.00 - CARRINHO ASSENTO	601RX.0491
14	2	8006.14.00 - PINO ANILHEIRO DA BARRA	6001.0486
15	1	ESTOFADO ASSENTO 350 X 260MM	508.00.151
16	4	TERMINAL ROTULAR 16MM	316.00.56
17	1	202RX.10.00 - ALAVANCA TRAVA	601RX.0432
18	1	MANÍPULO BOLA	316.00.94
19	1	MOLA HELICOIDAL DE TORÇÃO	308.00.10
20	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 120	301.02.23
21	8	PORCA SEXTAVADA PARLOCK M10	302.02.03
22	8	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE 10MM	310.00.04
23	3	ROLETE ASSENTO	507.00.277
24	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO (TRASEIRA)	507.00.421
25	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO (FRONTAL)	507.00.241
26	1	202RX.09.00 - CHAPA FIX. BATENTE	601RX.0431
27	3	BATENTE DE BORRACHA MEIA ESFERA	507.00.67
28	1	MOLA HELICOIDAL DE TRAÇÃO	308.00.09
29	36	ARRUELA LISA M8	303.01.08
30	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 25	301.01.41
31	5	SAPATA BORRACHA	507.00.239
32	1	CONJUNTO PINO DE TRAVA	610.00.89
33	1	413RX.08.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RX.0488
34	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
35	6	ARRUELA FUNILEIRA Ø10.5	507.00.548
36	10	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
37	12	ARRUELA LISA M10	303.01.07
38	2	BUCHA EXTERNA DO ROLO ESTOFADO	507.00.86
39	2	BUCHA INTERNA DO ROLO ESTOFADO	507.00.85
40	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98

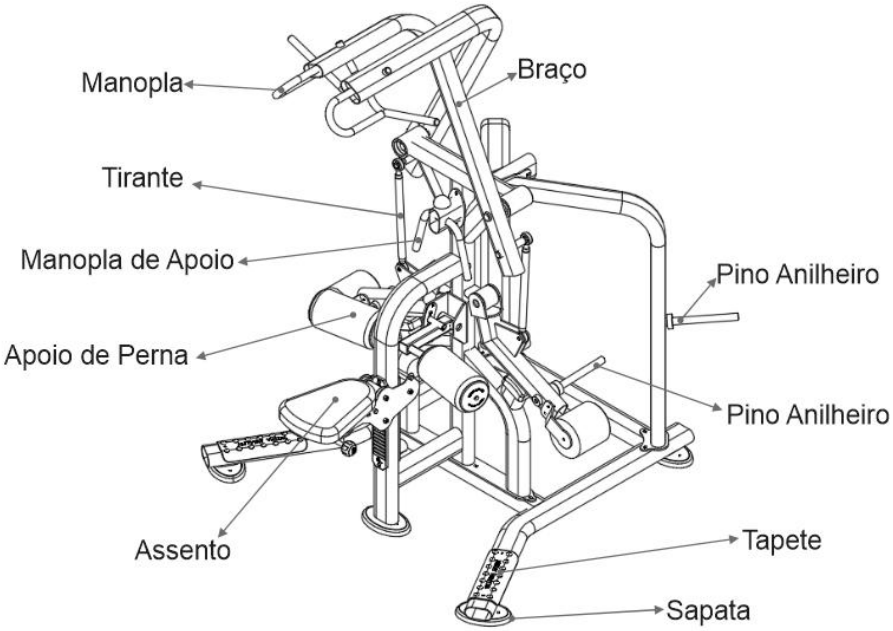
41	2	3003.05.00 - TUBO INT. DO ROLINHO	6001.0030
42	12	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
43	8	REBITE TUBULAR M6	306.00.01
44	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
45	4	TAPETE PISO - PRETO	507.00.335
46	4	ROLAMENTO	313.00.22
47	4	TAMPAS	507.00.255
48	8	ROLAMENTO	313.00.05
49	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
50	3	PORCA SEXTAVADA M10	302.01.05
51	2	620RR.12.00 - EIXO ART. APOIO PERNA	601RR.0167
52	4	ARRUELA LISA M10	303.01.04
53	4	ARRUELA DE ENCOSTO	507.00.126
54	1	627RR.13.00 - CHAPA CONTRAPESO E.	601RR.0976
55	1	627RR.14.00 - CHAPA CONTRAPESO D.	601RR.0977
56	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 65	301.01.24
57	18	PORCA SEXTAVADA PARLOCK M8	302.02.02
58	2	620RR.25.00 - CONTRAPESO LADO D.	601RR.0001
59	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
60	12	PARAFUSO ALLEN M8 X 75	301.02.95
61	8	636RS.06.00 - REFORÇO MANCAL	601RR.1356
62	8	ARRUELA FUNILEIRA	507.00.547
63	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.05.22
64	6	419RS.12.00 - TAMPA ACAB. PEGADA	601RR.1224
65	6	419RS.13.00 - ANEL ACAB. DA MANOPLA	601RR.1225
66	5	MANOPLA MOZAICO	507.00.617
67	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
68	2	BATENTE QUADRADO	507.00.242
69	1	413RX.06.00 - PROTEÇÃO APOIO PERNA	601RX.0486
70	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
71	2	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
72	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
73	6	PRESILHA DE 1"	507.00.73
74	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 30	301.02.116
75	8	ARRUELA LISA	303.01.02

4. VISTA EXPLODIDA

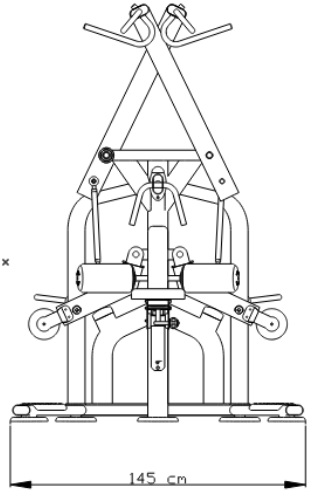


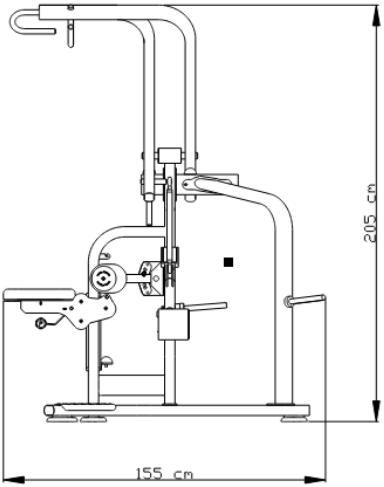
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

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 Rotary Pulldown é versátil, possuí uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO





INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Sistema de Carga	O Pino Anilheiro serve como suporte que permite o usuário armazenar anilhas, aumentando a carga na realização do exercício. Distribua a carga igualmente em ambos os lados para realizar o exercício.
Sistema de Regulagem	O Rotary Pulldown possuí um sistema de regulagem da posição do assento para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.
Manoplas	O Rotary Pulldown possuí manoplas para maior adaptação ao realizar os exercícios.
Número de Série	Com o número de série do seu Rotary Pulldown é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
Sapata	O Rotary Pulldown possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 ROTARY PULLDOWN 334RRX

- Estrutura em aço Oblongo/Redondo 50 x 98.
- Estrutura com tratamento anticorrosão através de banhos de fosfatização e pintura eletrostática a pó em poliéster com dupla camada, com aplicação em estufa a 200°C.
- Apoio dos equipamentos no piso em borracha injetada com estrutura elevada, evitando contato da base com o solo, facilitando a limpeza e impedindo contato com umidade.
- Pegadas anatômicas antibacterianas
- 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	334RRX
Dimensão (C x L x H)	155 x 145 x 205 cm
Peso	180 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 Rotary Pulldown interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Rotary Pulldown com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza 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.

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 caso encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Rotary Pulldown entre em contato com o fabricante através dos canais: assistencia@totalhealth.com.br, posvendas@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 – 13/10/2026

PESO LIVRE