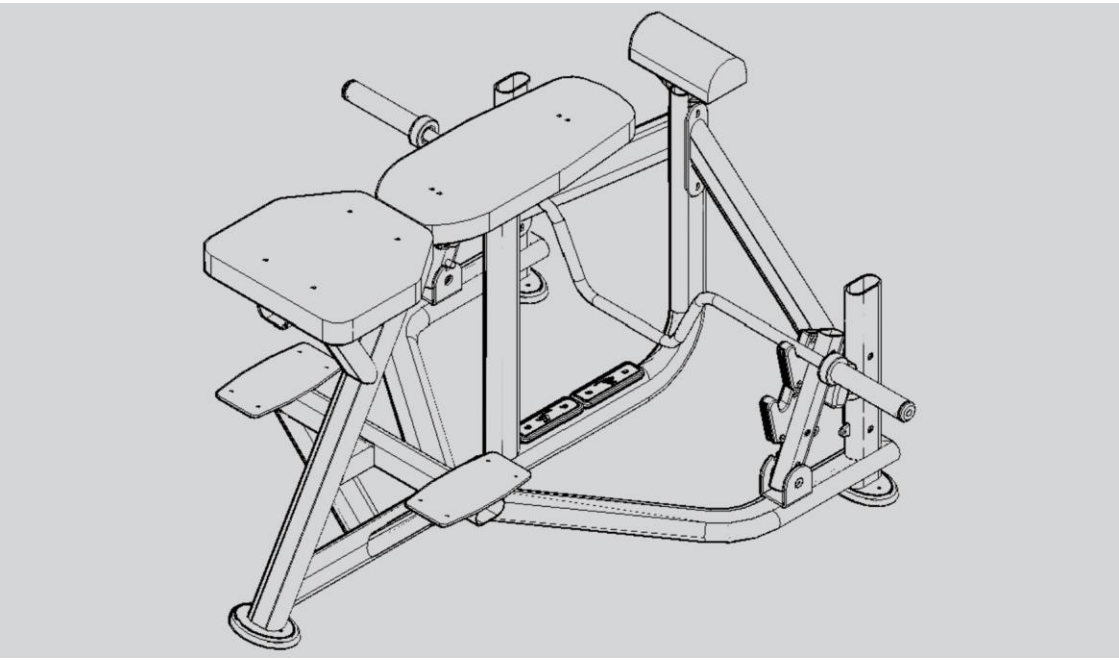
Manual de Instruções

SEAL 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: 6

3. LISTA DE PEÇAS ..... Erro! Indicador não definido.

4. VISTA EXPLODIDA 10

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 11

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 13

6.1 SEAL ROW 350RXS 13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 13
6.3 ESPECIFICAÇÕES 14

7. MANUTENÇÃO 14

7.1 RECOMENDAÇÕES: 14
7.2 LIMPEZA: 14
7.3 MANOPLAS: ..... **Erro! Indicador não definido.**

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 Seal Row, 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.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA:

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

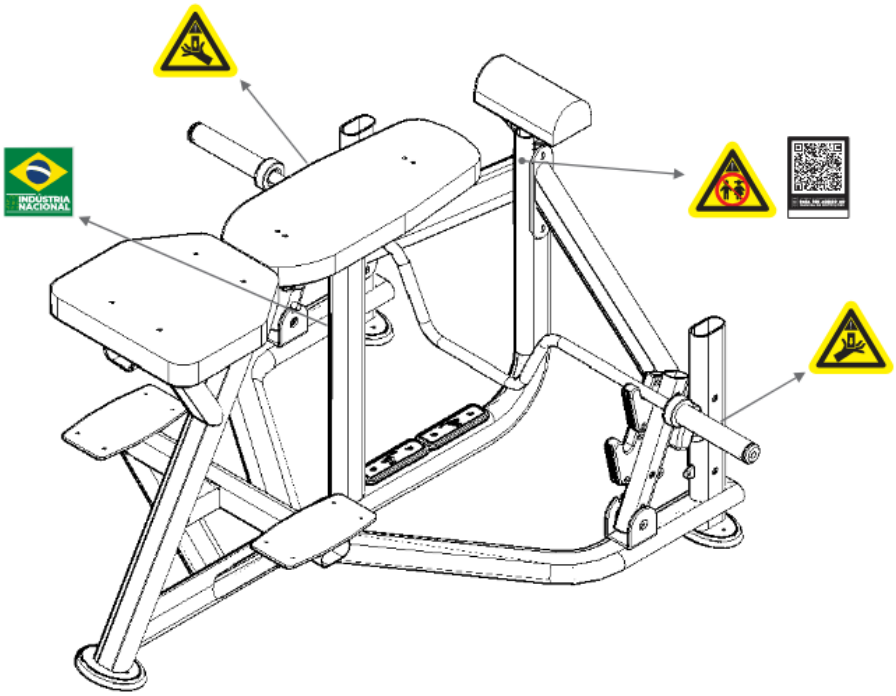


CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO



CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

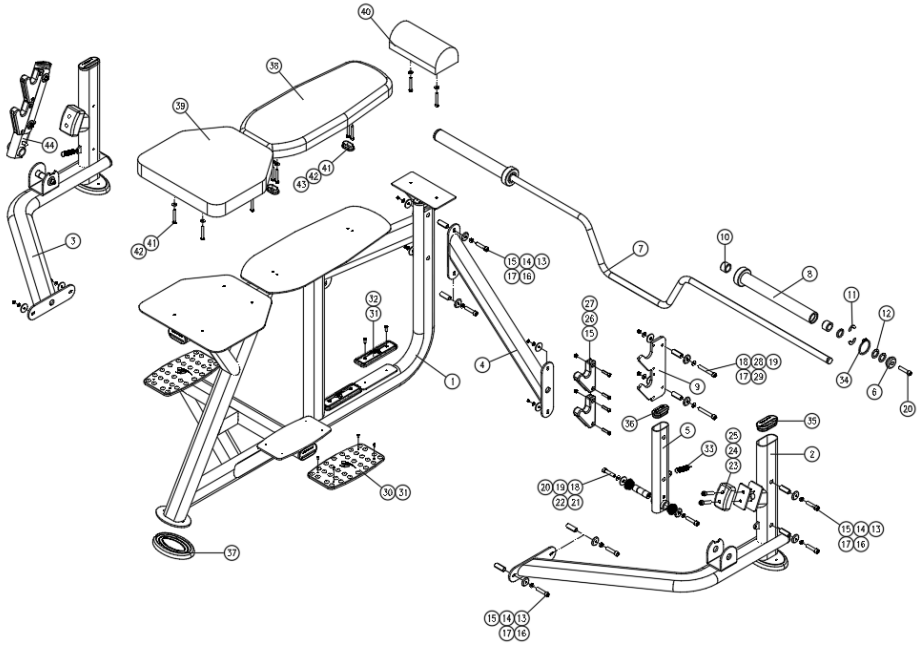


3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	350RS.01.00 - ESTRUTURA	601RR.2133
2	1	350RS.02.00 - LATERAL DIREITA	601RR.2134
3	1	350RS.03.00 - LATERAL ESQUERDA	601RR.2135
4	2	350RS.04.00 - LIGAÇÃO FRONTAL	601RR.2136
5	1	350RS.05.00 - CONJ. APOIO BARRA D.	601RR.2137
6	2	350RS.06.00 - TAMPA DA BARRA	601RR.2138
7	1	350RS.07.00 - BARRA DE EXERCICIO	601RR.2131
8	2	350RS.08.00 - CAPA ANILHEIRA	601RR.2132
9	2	350RS.09.00 - CHAPA DESCANÇO	601RR.2139
10	4	350RS.10.00 - BUCHA DESLIZANTE	601RR.2140
11	4	350RS.11.00 - ARRUELA DE TRAVA	601RR.2141
12	6	350RS.12.00 - ARRUELA DE PREENC.	601RR.2142
13	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 90	301.02.99
14	16	ARRUELA FUNILEIRA	507.00.547
15	16	PORCA SX. PARLOCK M8	302.02.02
16	16	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
17	12	636RS.06.00 - REFORÇO MANCAL	601RR.1356
18	12	ARRUELA FUNILEIRA	507.00.548
19	12	ARRUELA LISA M10	303.01.04
20	6	PARAFUSO ALLEN INÓX M10 X 20	301.02.97
21	4	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
22	2	10600.10.00 - EIXO ART. APOIO PERNA	6001.0731
23	2	419RS.09.00 - COMPLEMENTO BATENTE	601RR.1210
24	4	PARAFUSO ALLEN INÓX M8 X 30	301.02.116
25	2	BATENTE QUADRADO	507.00.242
26	4	PROTEÇÃO MENOR BARRA	507.00.540
27	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
28	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
29	4	PORCA SX. PARLOCK M10	302.02.03
30	2	PLATAFORMA APOIO	507.00.334
31	12	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
32	2	ACABAMENTO BATENTE SUPINOS	507.00.294
33	2	MOLA HELICOIDAL DE TRAÇÃO	308.00.01
34	2	ANEL ELÁSTICO PARA FURO	304.00.27
35	9	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
36	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.552
37	3	SAPATA SUPORTE DUMBELS	507.00.239
38	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.93
39	1	ESTOFADO ASSENTO ABDOMINAL	508.00.82
40	1	ESTOFADO APOIO BRAÇO	508.00.110

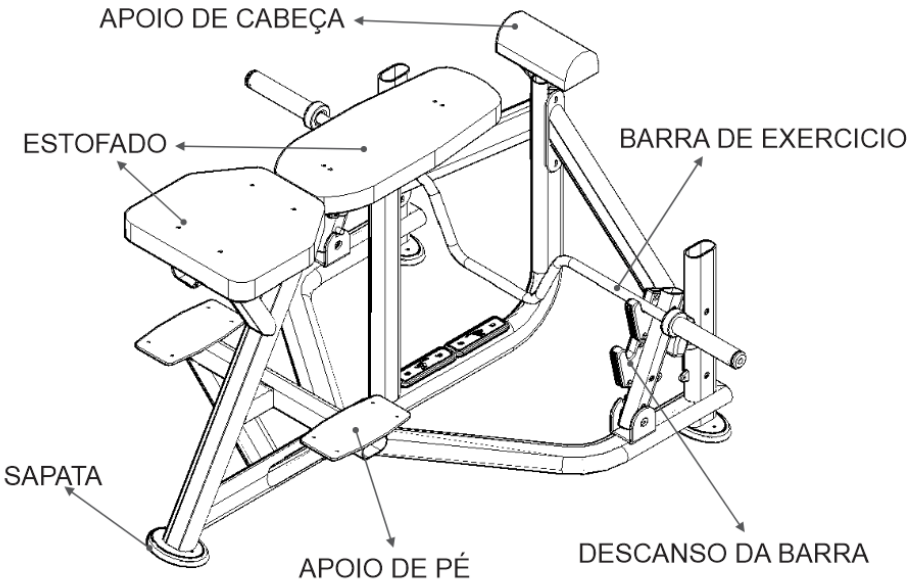
41	10	ARRUELA LISA M8	303.01.08
42	10	PARAFUSO ALLEN M8 x 25	301.02.92
43	2	TAMPA PARAFUSOS BANCOS	507.00.254
44	1	350RS.14.00 - CONJ. AP. DA BARRA E.	601RR.2143

4. VISTA EXPLODIDA

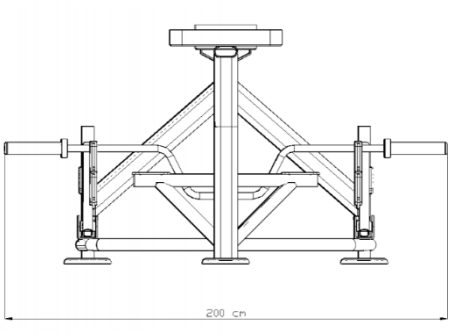


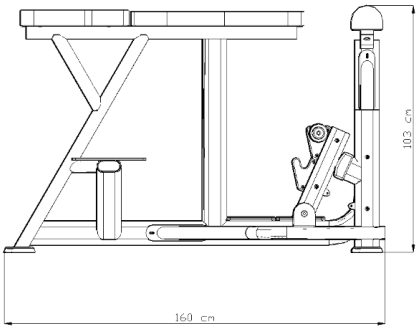
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha de pesos livres da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiência biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha de pesos livres Total Strength seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. Seal Row 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 Seal Row possuí um sistema de regulagem da posição do assento para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.
Número de Série	Com o número de série do seu Seal Row é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
Sapata	O Seal Row possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 SEAL ROW 350RXS

- 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



INORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	350RXS
Dimensão (C x L x H)	160 x 200 x 103 cm
Peso	125 kg
Carga	250 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 Seal Row interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Seal Row 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.

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 Seal Row 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