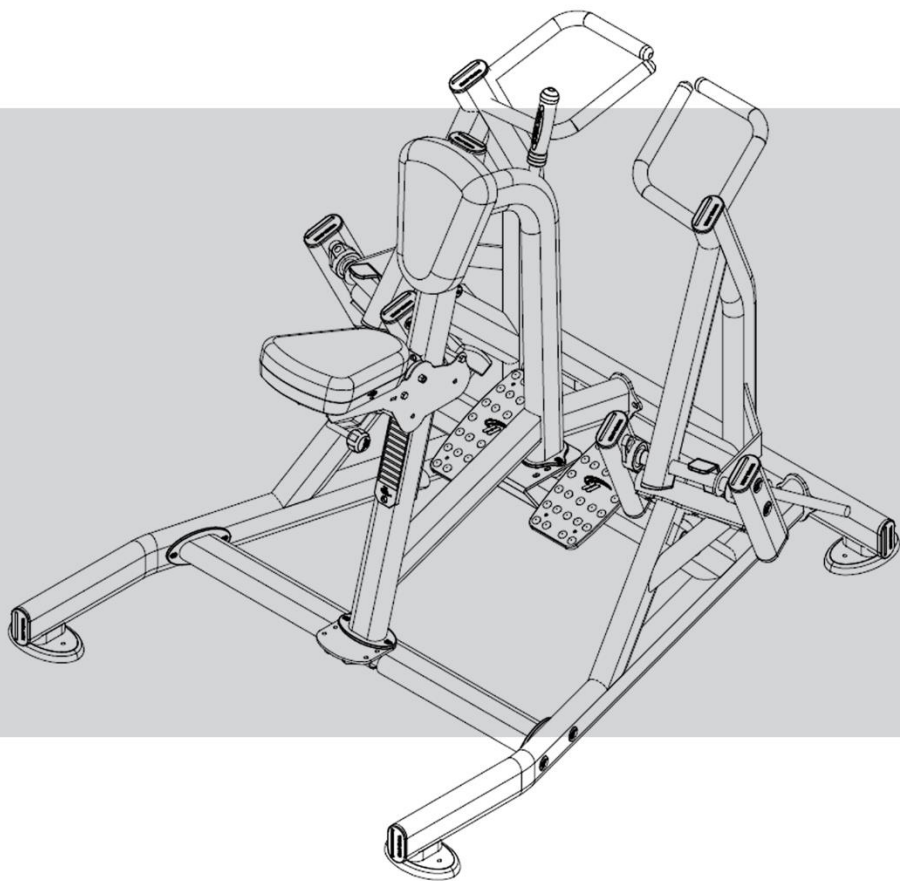


Manual de Instruções

# LAT ROW CONVERGENTE



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. APRESENTAÇÃO .....</b>             | <b>3</b>  |
| <b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA .....</b> | <b>4</b>  |
| 2.1 ATENÇÃO! .....                       | 6         |
| 2.2 PERIGO .....                         | 6         |
| 2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: .....       | 7         |
| <b>3. LISTA DE PEÇAS.....</b>            | <b>9</b>  |
| <b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>          | <b>11</b> |
| <b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>  | <b>12</b> |
| <b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>      | <b>14</b> |
| 6.1 LAT ROW 385RXS .....                 | 14        |
| 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....           | 14        |
| 6.3 ESPECIFICAÇÕES.....                  | 15        |
| <b>7. MANUTENÇÃO.....</b>                | <b>15</b> |
| 7.1 RECOMENDAÇÕES:.....                  | 15        |
| 7.2 LIMPEZA: .....                       | 15        |
| 7.3 MANOPLAS: .....                      | 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.
- 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 Lat 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





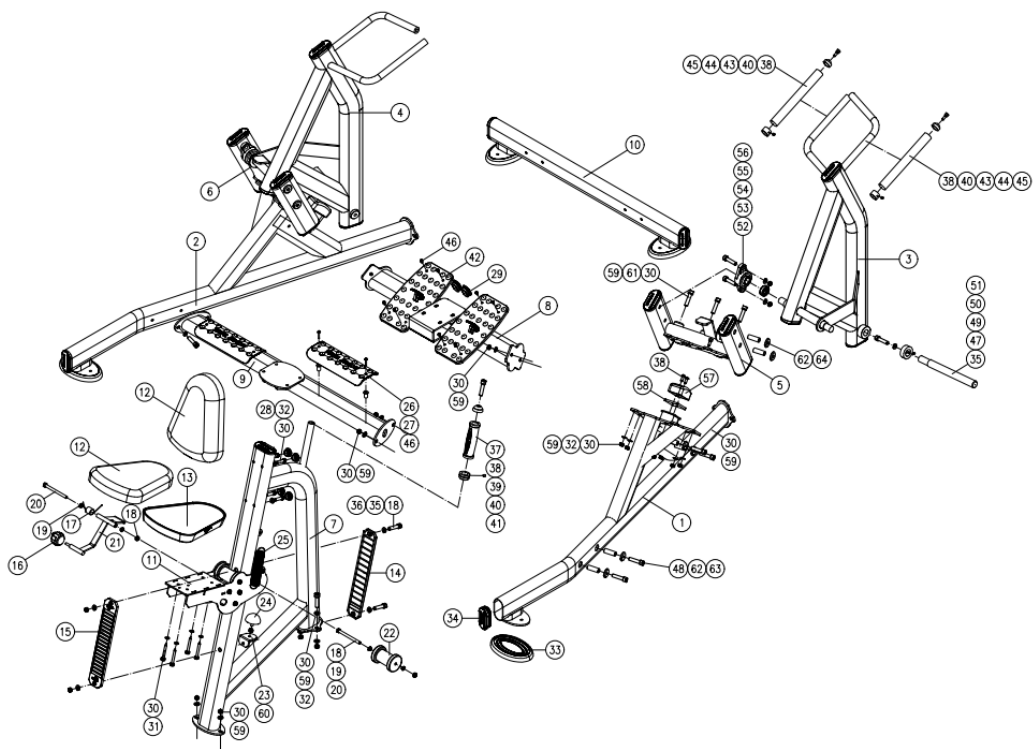
## 3. LISTA DE PEÇAS

| POS. | QUANT. | DESCRIÇÃO                         | CÓDIGO     |
|------|--------|-----------------------------------|------------|
| 1    | 1      | 385RS.01.00 - BASE DIREITA        | 601RR.1275 |
| 2    | 1      | 385RS.02.00 - BASE ESQUERDA       | 601RR.1276 |
| 3    | 1      | 385RS.03.00 - BRAÇO DIREITO       | 601RR.1277 |
| 4    | 1      | 385RS.04.00 - BRAÇO ESQUERDO      | 601RR.1278 |
| 5    | 1      | 385RS.05.00 - FIXAÇÃO DIREITA     | 601RR.1279 |
| 6    | 1      | 385RS.06.00 - FIXAÇÃO ESQUERDA    | 601RR.1280 |
| 7    | 1      | 385RS.07.00 - ESTRUTURA CENTRAL   | 601RR.1281 |
| 8    | 1      | 385RS.08.00 - BASE APOIO PÉ       | 601RR.1282 |
| 9    | 1      | 385RS.09.00 - TRAVESSA TRASEIRA   | 601RR.1283 |
| 10   | 1      | 385RS.10.00 - TRAVESSA DIANTEIRA  | 601RR.1284 |
| 11   | 1      | 202RX.06.00 - CARRINHO ASSENTO    | 601RX.0428 |
| 12   | 2      | ESTOFADO ASSENTO                  | 508.00.151 |
| 13   | 1      | CAPA ASSENTO                      | 504.00.224 |
| 14   | 1      | RÉGUA DE GRADUAÇÃO                | 507.00.241 |
| 15   | 1      | RÉGUA DE GRADUAÇÃO TRASEIRA       | 507.00.421 |
| 16   | 1      | MANÍPULO BOLA                     | 316.00.94  |
| 17   | 1      | MOLA                              | 308.00.10  |
| 18   | 10     | PORCA SEXTAVADA M10               | 302.02.03  |
| 19   | 8      | BUCHA AUTOLUBRIFICANTE            | 310.00.04  |
| 20   | 6      | PARAFUSO ALLEN M10 X 120          | 301.02.23  |
| 21   | 1      | 202RX.10.00 - ALAVANCA TRAVA      | 601RX.0432 |
| 22   | 3      | 507.00.277 - ROLETE ASSENTO       | 507.00.277 |
| 23   | 1      | 202RX.09.00 - CHAPA FIXAÇÃO       | 601RX.0431 |
| 24   | 1      | BATENTE                           | 507.00.67  |
| 25   | 1      | MOLA                              | 308.00.09  |
| 26   | 2      | 507.00.335 - TAPETE               | 507.00.335 |
| 27   | 4      | REBITE M6                         | 306.00.01  |
| 28   | 4      | TAMPA PARAFUSOS                   | 507.00.258 |
| 29   | 2      | TAMPA PARAFUSOS                   | 507.00.254 |
| 30   | 38     | ARRUELA LISA M8                   | 303.01.08  |
| 31   | 4      | PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50        | 301.01.30  |
| 32   | 10     | PARAFUSO ALLEN M8 X 25            | 301.02.92  |
| 33   | 4      | SAPATA                            | 507.00.239 |
| 34   | 19     | PONTEIRA OBLONGA INTERNA          | 507.00.546 |
| 35   | 6      | ARRUELA LISA M10                  | 303.01.07  |
| 36   | 2      | PARAFUSO ALLEN M10 X 80           | 301.02.59  |
| 37   | 1      | TAMPA ACABAMENTO                  | 507.00.174 |
| 38   | 9      | PARAFUSO ALLEN M8 X 20            | 301.02.30  |
| 39   | 1      | ANEL DE ACABAMENTO                | 507.00.156 |
| 40   | 5      | PARAFUSO ALLEN M5 X 5             | 301.04.08  |
| 41   | 1      | MANOPLA                           | 507.00.259 |
| 42   | 2      | PLATAFORMA APOIO                  | 507.00.334 |
| 43   | 4      | 302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO | 601RR.0986 |

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

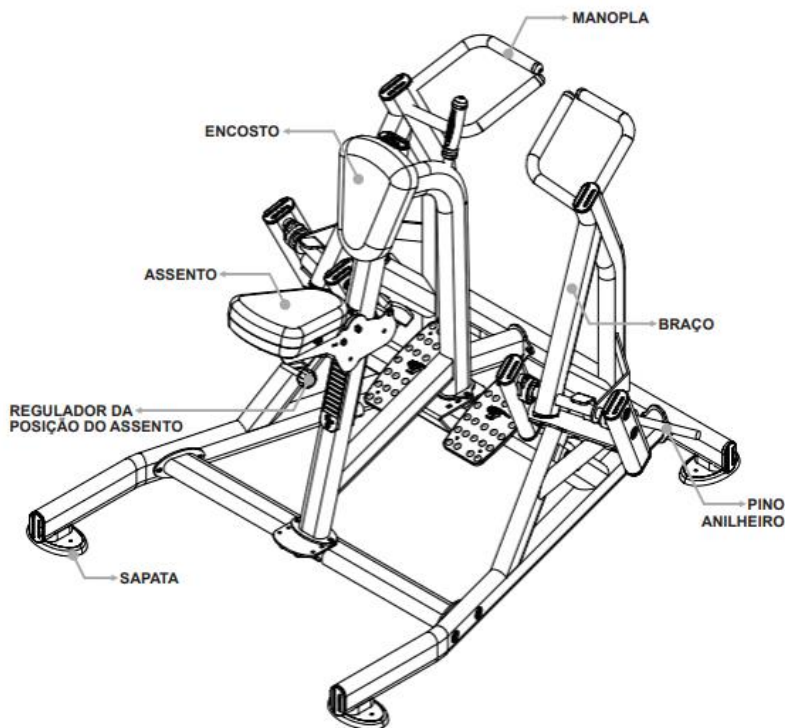
|    |    |                                   |            |
|----|----|-----------------------------------|------------|
| 44 | 4  | 302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO  | 601RR.0987 |
| 45 | 4  | MANOPLA                           | 505.00.26  |
| 46 | 12 | PARAFUSO ALLEN M6 X 20            | 301.03.16  |
| 47 | 2  | 6010.12.00 - PINO ANILHEIRO       | 6001.0446  |
| 48 | 14 | PARAFUSO ALLEN M8 X 70            | 301.02.94  |
| 49 | 2  | PARAFUSO ALLEN M10 X 20           | 301.02.97  |
| 50 | 2  | PARAFUSO ALLEN M8 X 8             | 301.04.02  |
| 51 | 2  | PRESILHA                          | 507.00.73  |
| 52 | 4  | MANCAL                            | 316.00.114 |
| 53 | 4  | ROLAMENTO FIXAÇÃO                 | 313.00.27  |
| 54 | 8  | ARRUELA LISA M12                  | 303.01.10  |
| 55 | 8  | PORCA SEXTAVADA M12               | 302.02.06  |
| 56 | 8  | PARAFUSO ALLEN M12 X 85           | 301.02.98  |
| 57 | 2  | BATENTE                           | 507.00.242 |
| 58 | 2  | 419RS.09.00 - COMPLEMENTO BATENTE | 601RR.1210 |
| 59 | 44 | PORCA SEXTAVADA M8                | 302.02.02  |
| 60 | 1  | PORCA SEXTAVADA M10               | 302.01.05  |
| 61 | 6  | PARAFUSO ALLEN M8 X 80            | 301.02.96  |
| 62 | 22 | 636RS.06.00 - REFORÇO MANCAL      | 601RR.1356 |
| 63 | 14 | ARRUELA FUNILEIRA Ø8.5            | 507.00.547 |
| 64 | 8  | ARRUELA FUNILEIRA Ø12.5           | 507.00.549 |

# 4. VISTA EXPLODIDA

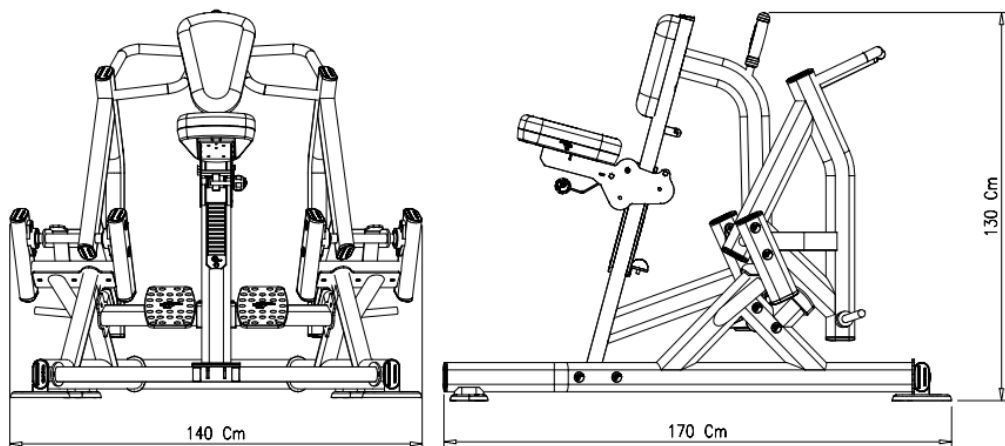


## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

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. O Lat Row é versátil, possui 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 Lat Row possui um sistema de regulagem da posição do assento para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.

### Manoplas

O Lat Row possui manoplas para maior adaptação ao realizar os exercícios.

### Número de Série

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

### Sapata

O Lat Row possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 LAT ROW 385RXS

- 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               | 385RXS             |
| Dimensão (C x L x H) | 140 x 170 x 130 cm |
| Peso                 | 160 kg             |
| Carga                | - 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 Lat Row interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Lat 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.

**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   |
|---------------------------|---|--|
| <b>Limpeza</b>            | Limpar o equipamento inteiro com um pano úmido. |  |
| <b>Nivelamento</b>        |   | Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento. |
| <b>Porcas e Parafusos</b> |   | Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.   |

Caso detectar qualquer problema com o Lat Row entre em contato com o fabricante através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto: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 1.1 – 22/01/24





# PESOS LIVRES