Manual de Instruções

FRONT 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: 7

3. LISTA DE PEÇAS 8

4. VISTA EXPLODIDA 10

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 11

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 13

6.1 FRONT PULLDOWN 413RX 13

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 14

6.3 ESPECIFICAÇÕES 14

7. MANUTENÇÃO 15

7.1 RECOMENDAÇÕES: 15

7.2 LIMPEZA: 15

7.3 MANOPLA: 15

7.4 ESTOFADO: 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 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 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 Front Pulldown, 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

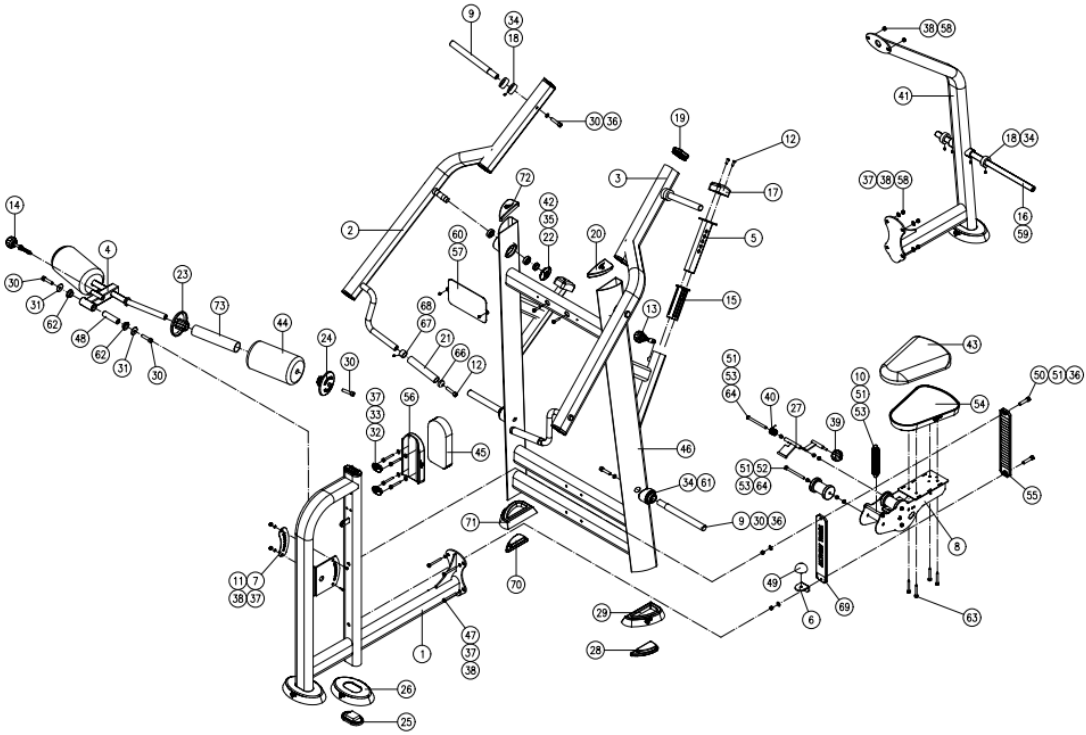
CUIDADO
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO

3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	413RX.01.00 - ESTRUTURA	601RX.0481
2	1	413RX.02.00 - BRAÇO ESQUERDO	601RX.0482
3	1	413RX.03.00 - BRAÇO DIREITO	601RX.0483
4	1	413RX.04.00 - SUPORTE REGULAGEM	601RX.0484
5	2	413RX.07.00 - REGULADOR DO BRAÇO	601RX.0487
6	1	202RX.09.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RX.0431
7	1	413RX.06.00 - PROTEÇÃO APOIO	601RX.0486
8	1	202RX.06.00 - CARRINHO ASSENTO	601RX.0428
9	4	2002.05.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0343
10	1	MOLA	308.00.09
11	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
12	6	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
13	2	610.00.79 - CONJUNTO PINO	610.00.79
14	1	610.00.89 - CONJUNTO PINO	610.00.89
15	2	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
16	1	8007.02.00 - PINO ANILHEIRO	6001.0629
17	2	BATENTE	507.00.242
18	6	PRESILHA	507.00.73
19	7	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
20	1	TAMPA TUBO	507.00.231
21	2	MANOPLA	505.00.26
22	2	TAMPAS	507.00.255
23	2	BUCHA INTERNA	507.00.85
24	2	BUCHA EXTERNA	507.00.86
25	3	SAPATA	507.00.227
26	3	ACABAMENTO SAPATA	507.00.225
27	1	202RX.10.00 - ALAVANCA	601RX.0432
28	1	SAPATA	507.00.230
29	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.234
30	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
31	2	ARRUELA LISA Ø 3/8"	303.01.06
32	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 45	301.01.47
33	2	TAMPA PARAFUSOS	507.00.254
34	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
35	2	EL.900.41.00 - PORCA FIXAÇÃO	609.00.213
36	8	ARRUELA LISA M10	303.01.07
37	16	ARRUELA LISA M8	303.01.08
38	12	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
39	1	MANÍPULO BOLA	316.00.94
40	1	MOLA	308.00.10
41	1	413RX.09.00 - ESTRUTURA TRASEIRA	601RX.0489
42	4	ROLAMENTO 55 X 30 X 13	313.00.22
43	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.151

44	2	ESTOFADO ROLO	508.00.98
45	1	ESTOFADO APOIO PEITO	508.00.140
46	1	413RX.10.00 - ESTRUTURA CENTRAL	601RX.0490
47	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 75	301.01.64
48	1	413RX.08.00 - EIXO ARTICULAÇÃO	601RX.0488
49	1	BATENTE	507.00.67
50	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 80	301.02.59
51	8	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
52	3	507.00.277 - ROLETE	507.00.277
53	6	PARAFUSO ALLEN M10 X 120	301.02.23
54	1	CAPA ASSENTO	504.00.102
55	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.241
56	1	CAPA APOIO PEITO	504.00.116
57	1	312RX.05.00 - CHAPA ADESIVO	601RX.0451
58	2	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 20	301.01.02
59	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 6	301.04.01
60	2	PARAFUSO PHILLIPS Ø 12 X 13	301.07.01
61	2	BUCHA PINO OLÍMPICO	507.00.243
62	2	BUCHA DESLIZANTE	507.00.121
63	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 50	301.01.30
64	8	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
65	2	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
66	2	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
67	2	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
68	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
69	1	RÉGUA DE GRADUAÇÃO	507.00.421
70	1	SAPATA	507.00.423
71	1	ACABAMENTO SAPATA	507.00.422
72	1	TAMPA TUBO	507.00.424
73	2	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030

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 Front Pulldown da Total Health possui apoio para o peito (estofado) para uma melhor estabilização do exercício. A biomecânica perfeita do equipamento aprimora o treino, que pode ser feito simultaneamente em ambos os membros superiores ou de forma independente.

CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	**Sistema de Regulagem**	O Front Pulldown possuí um sistema de regulagem da altura do apoio para as pernas para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
3	**Número de Série**	Com o número de série de seu Front Pulldown é possível transmitir as informações sobre o modelo para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
4	**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.
6	**Manoplas**	O Front Pulldown possuí manoplas para maior adaptação ao realizar o exercício.
7	**Sistema de Regulagem dos Braços**	O Front Pulldown possuí um sistema de regulagem da altura dos braços para maior adaptação do usuário ao realizar o exercício.
10	**Sapata**	O Front Pulldown possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 FRONT PULLDOWN 413RX

- 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.
- 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 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.
- 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.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- 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.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	609RRX
Dimensão (C x L x H)	81 x 193 x 130 cm
Peso	137 kg
Carga	240 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 Front Pulldown interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Front Pulldown 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 MANOPLA: Para evitar acidentes, mantenha as manoplas sempre secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

7.4 ESTOFADO: 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 Front Pulldown 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

TOTAL HEALTH
WELLNESS EQUIPMENT

PESOS LIVRES