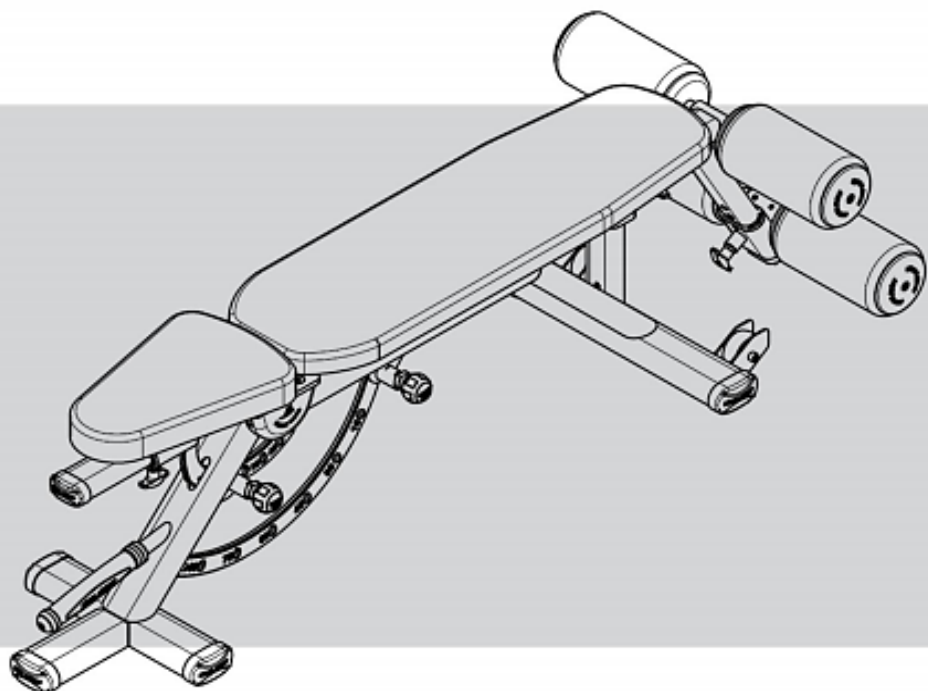


Manual de Instruções

# RRXZERO GAP



 **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>10</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>14</b>
6.1 ZERO GAP 807RRX .....	14
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	15
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	15
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>16</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	16
7.2 LIMPEZA: .....	16
7.3 ESTOFADO: .....	17
7.4 MANOPLA:.....	17

# 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 um 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 um instrutor.
- Entender cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvidas, 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 RRX Zero Gap sempre seco e limpo, 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, posicione-se 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 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 de exercícios físicos.
- 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 conseqüente 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





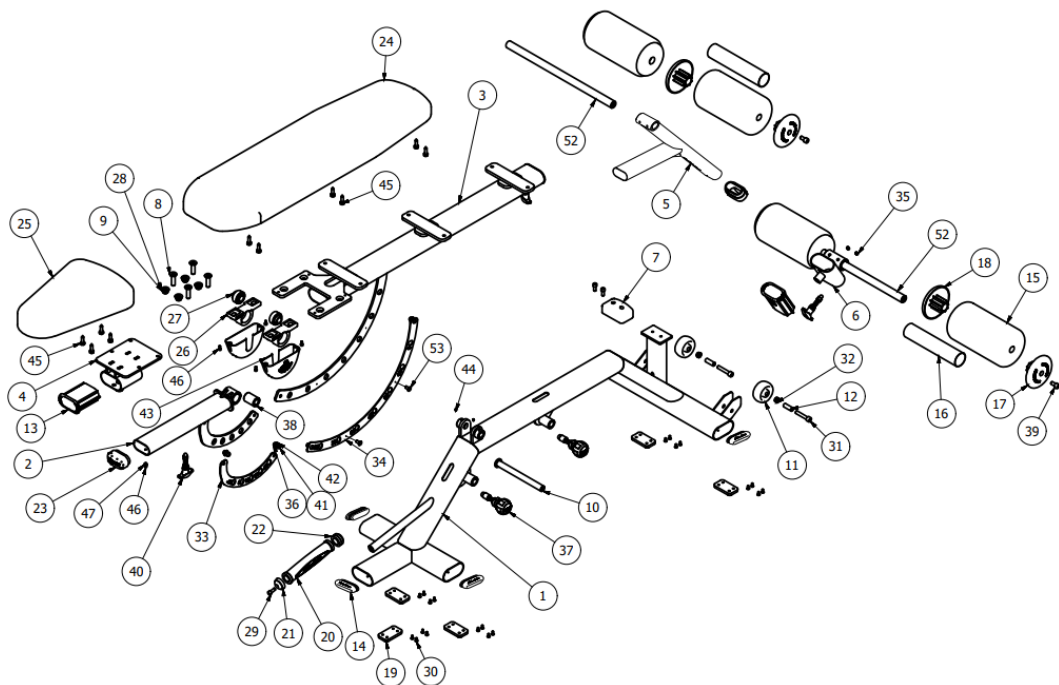
## 3. LISTA DE PEÇAS

POS	QUANT	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	807RR.01.00 - ESTRUTURA INFERIOR	601RR.0854
2	1	807RR.02.00 - ASSENTO ARTICULADO	601RR.0855
3	1	807RR.03.00 - SUPORTE ARTICULADO	601RR.0856
4	1	807RR.04.00 - SUPORTE REGULAGEM	601RR.0857
5	1	807RR.09.00 - REGULAGEM PERNA	601RR.0861
6	1	807RR.06.00 - REGULAGEM APOIO	601RR.0859
7	1	BATENTE	507.00.242
8	4	PARAFUSO ALLEN M12X45	301.02.90
9	4	PORCA SEXTAVADA M12	6001.0006
10	1	807RR.07.00 - PINO ARTICULAÇÃO	601RR.0860
11	2	RODA	507.00.332
12	2	RHX10.13.00 - CANINHO RODA	621.00.86
13	3	BUCHA DE REDUÇÃO	507.00.144
14	5	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
15	4	ESTOFADO ROLO	508.00.98
16	4	3003.05.00 - TUBO INTERNO	6001.0030
17	4	BUCHA EXTERNA	507.00.86
18	4	BUCHA INTERNA	507.00.85
19	5	SAPATA	507.00.229
20	1	MANOPLA	507.00.260
21	1	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
22	1	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
23	2	PONTEIRA OBLONGA EXTERNA	503.00.19
24	1	ESTOFADO ENCOSTO	508.00.112
25	1	ESTOFADO ASSENTO	508.00.168
26	2	MANCAL	316.00.38
27	2	ROLAMENTO FIXAÇÃO	313.00.11
28	4	ARRUELA LISA M12	303.01.10
29	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
30	20	PARAFUSO PHILLIPS 12 X 13	301.07.01
31	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
32	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
33	1	807RR.02.07 - ESCALA DE ÂNGULOS	630RR.0923
34	1	807RR.03.06 - ESCALA ANGULOS APOIO	630RR.0924
35	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
36	4	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
37	2	CONJUNTO PINO	610.00.79
38	1	807RR.02.04 - BUCHA	620RR.0447
39	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
40	3	CONJUNTO PINO	610.00.81
41	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.18
42	4	ARRUELA LISA M8	301.01.08
43	2	ACABAMENTO MANCAL	507.00.142
44	2	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

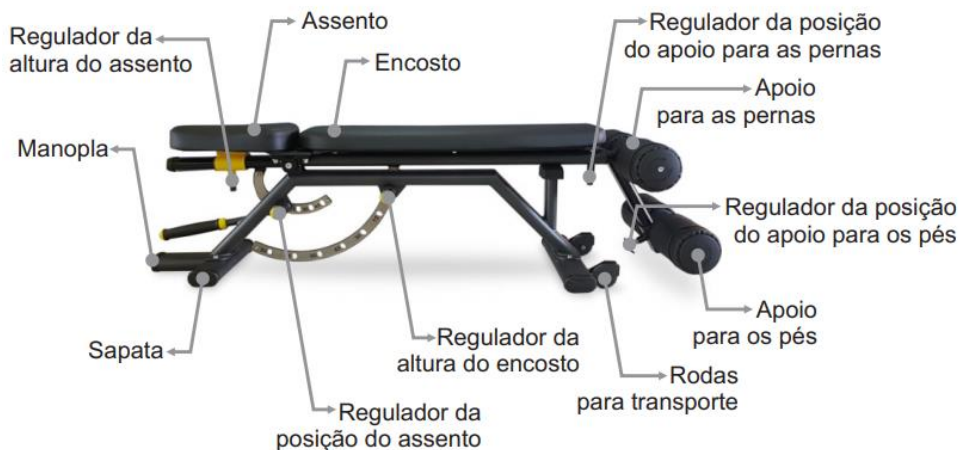
45	10	PARAFUSO SEXTAVADO W5/16" X 30	301.01.38
46	5	PARAFUSO ALLEN M5 X 10	301.02.58
47	1	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
48	0,06 KG	TINTA	707.00.1217
49	0,30 KG	TINTA PADRÃO	707.00.1216
50	1	PALLET	316.00.154
51	2	ADESIVO LOGO	509.01.85
52	2	807RR.10.00 - TUBO FIXAÇÃO	601RR.0862
53	2	PARAFUSO FENDA M5 X 12	301.05.05

## 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

O RRX Zero Gap é versátil, promove uma ampla atividade muscular e cardiovascular. Possui uma estrutura que proporciona movimentos naturais oferecendo uma melhor execução dos movimentos. O Zero Gap proporciona ao usuário uma solução muito mais completa e ergonômica de treino, possui um sistema de 7 ajustes de posições para apoio das costas e 5 ajustes para o assento. Tudo isso com a máxima precisão de corte a laser e proteção ao desgaste produzido em aço inoxidável.



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

I



II



# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

## III



## IV



## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 ZERO GAP 807RRX

- Quatro rolos de apoio para pernas.
- Estrutura em Aço estrutural oblongo 50 x 98, tubo redondo de 2 polegadas curvado, todos com espessura de 3mm.
- Estrutura com tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática a pó em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- 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 fique escapando 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.
- Buchas de articulação em material autolubrificante, evitando lubrificações constantes.
- Rodinhas na parte frontal do equipamento para transporte e movimentação na academia.

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	807RRX
Dimensão (C x L x H)	190 x 66 x 58 cm
Peso	60 kg
Carga	200 kg

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

Número de Série	Com o número de série de seu Zero Gap é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
Sapatas	O Zero Gap possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.
Apoios	O Zero Gap possui apoios para as pernas e pés para melhor adaptação do usuário ao realizar os exercícios.
Regulagem	O Zero Gap possui regulagem da altura do assento e encosto para a melhor execução dos exercícios.

## 7. MANUTENÇÃO

**7.1 RECOMENDAÇÕES:** Para maior durabilidade de seus equipamentos, recomendamos a tomada de algumas precauções. Em caso de quebra de qualquer parte do RRX Zero Gap interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Zero Gap 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 equipamento mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para realizar novos treinos.



# MANUTENÇÃO

**7.3 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.

**7.4 MANOPLA:** 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.

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

Verificar	Diária	Semana
<b>Estofado</b>		Verificar se os estofados não estão rasgados ou descosturados.
<b>Limpeza</b>	Limpe o equipamento inteiro com um pano úmido.	
<b>Nivelamento</b>		Sempre nivelar o equipamento caso esteja balançando.
<b>Porcas e Parafusos</b>		Verificar e reapertar os parafusos casos encontre peças soltas.

Caso detectar qualquer problema com o Zero Gap 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.

# MANUAL DE INSTRUÇÕES