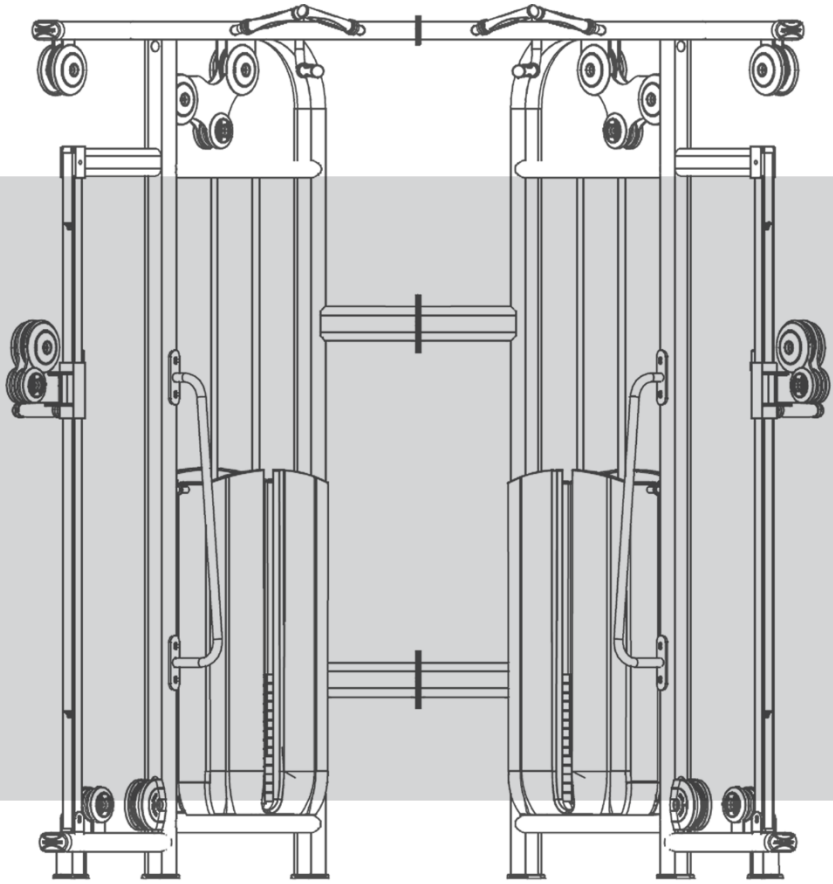
Manual de Instruções

TOTAL DUAL PULLEY 2X1



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 9

4. VISTA EXPLODIDA 11

5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO 12

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS 14

6.1 TOTAL DUAL PULLEY 2X1 815RRF 14
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS 14
6.3 ESPECIFICAÇÕES 15

7. MANUTENÇÃO 15

7.1 RECOMENDAÇÕES: 15
7.2 LIMPEZA: 15
7.3 CARENAGENS: 15
7.4 MANOPLAS: 15
7.5 BARRA GUIA: 16
7.6 CABO DE AÇO: 16

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 Total Dual Pulley 2x1, quanto suas 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, 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

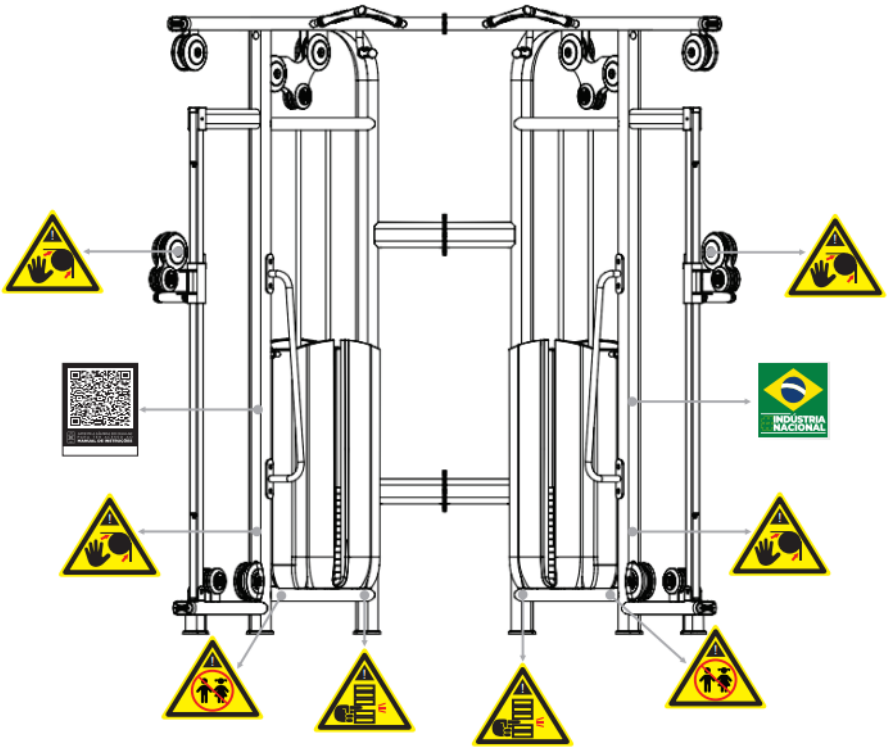
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.

CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
ENTRE OS PESOS
RISCO DE ESMAGAMENTO

CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE

CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
NAS ROLDANAS
RISCO DE ESMAGAMENTO

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

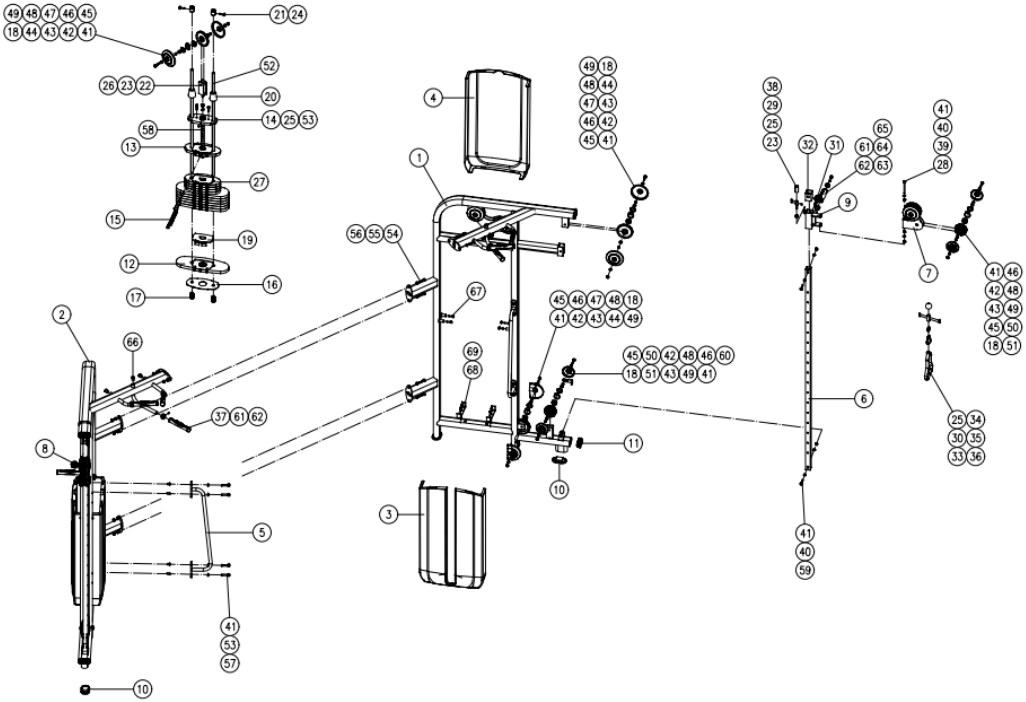


3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	815RF.01.00 - COLUNA DIREITA	601RX.0762
2	1	815RF.02.00 - COLUNA ESQUERDA	601RX.0763
3	2 PARES	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
4	2	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
5	2	8001.09.00 - PEGADA	6001.0311
6	2	8012.04.00 - TUBO REGULADOR	6001.0334
7	2	8001.08.00- SUP. ROLDANAS	6001.0310
8	1	8001.10.00-TUBO DIREITO	6001.0312
9	1	8001.11.00-TUBO ESQUERDO	6001.0313
10	6	SAPATA	507.00.227
11	4	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
12	14	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
13	2	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
14	2	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
15	2	610.00.100 - PINO DE GRADUAÇÃO	610.00.100
16	2	203RX.04.00 - CHAPA APOIO PESOS	601RX.0028
17	4	MOLA	308.00.05
18	18	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
19	24	ACABAMENTO PESO	507.00.224
20	4	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
21	4	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
22	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
23	4	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
24	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
25	16	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
26	2	9005.10.00 - POLIA	6001.0792
27	8	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
28	4	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
29	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
30	2	SAPATILHA	316.00.47
31	2	610.00.80 - PINO DE TRAVA	610.00.80
32	2	REDUÇÃO	310.00.09
33	2	2003.19.00 - PRENSA CABO	6001.0019
34	2	9005.16.00 - PEGADA MENOR	6001.0784
35	2	MOSQUETÃO	316.00.46
36	2	ESFERA	507.00.68
37	6	MANOPLA	507.00.340
38	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
39	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 110	301.01.15
40	6	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
41	56	ARRUELA LISA M10	303.01.07
42	18	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08

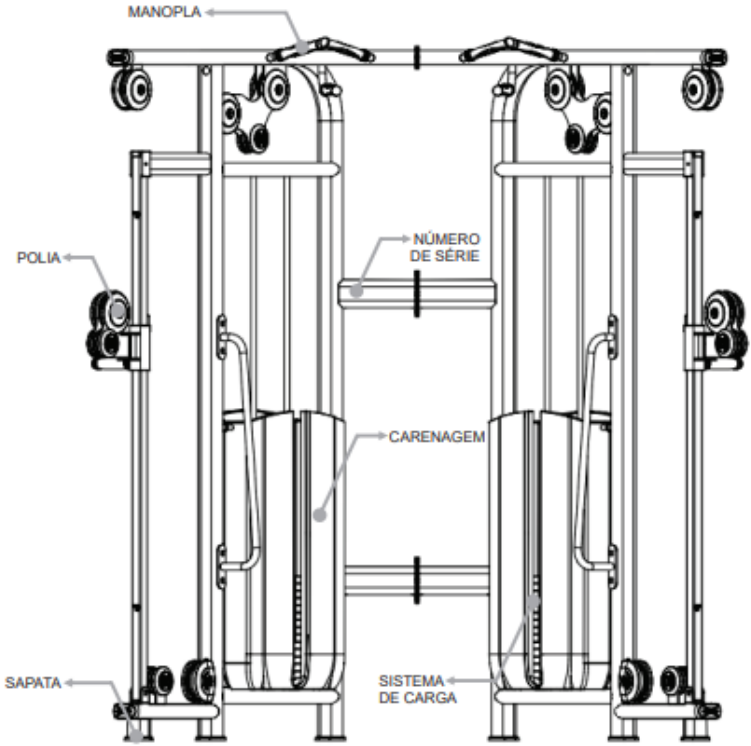
43	18	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
44	14	POLIA	316.00.50
45	18	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
46	36	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
47	28	ACAB. ROLDANA	507.00.102
48	36	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
49	18	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
50	8	ACAB. ROLDANA	507.00.101
51	4	POLIA	316.00.49
52	4	813RR.06.00 - TUBO GUIA	601RR.0230
53	12	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
54	6	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
55	12	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
56	6	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
57	8	REBITE M10	306.00.02
58	2	204RX.14.00 - BARRA LEVANTAMENTO	601RX.0014
59	4	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 70	301.01.16
60	2	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
61	8	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
62	8	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
63	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174
64	2	MANOPLA	507.00.259
65	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
66	6	409RX.08.00 - TAMPA PEGADAS	601RX.0173
67	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
68	8	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
69	4	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011

4. VISTA EXPLODIDA

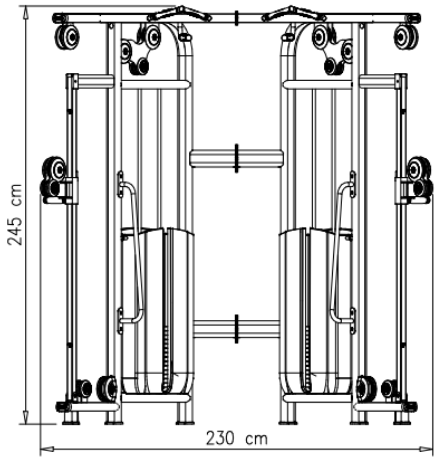


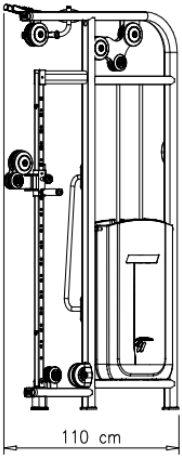
5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A nova linha RRF 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 RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. O Total Dual Pulley é versátil, possuí uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO





Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	**Sistema de Carga**	A função da carga do equipamento é fazer com que o usuário realize mais força. A carga aumenta conforme o posicionamento do pino de graduação. Para utilizar o pino basta puxá-lo e posicionar onde desejar.
2	**Sistema de Regulagem**	O Total Dual Pulley 2x1 possuí um sistema de regulagem da posição da polia para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.
3	**Manoplas**	O Total Dual Pulley 2x1 possuí manoplas para maior adaptação ao realizar os exercícios.
4	**Número de Série**	Com o número de série do seu Total Dual Pulley 2x1 é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
7	**Sapata**	O Total Dual Pulley 2x1 possuí sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 TOTAL DUAL PULLEY 2X1 815RRF

- Estrutura em Aço 50 x 98 com espessura de 3mm.
- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e 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.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	815RRF
Dimensão (C x L x H)	110 x 230 x 245 cm
Peso	425 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 Total Dual Pulley 2x1 interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Total Dual Pulley 2x1 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.

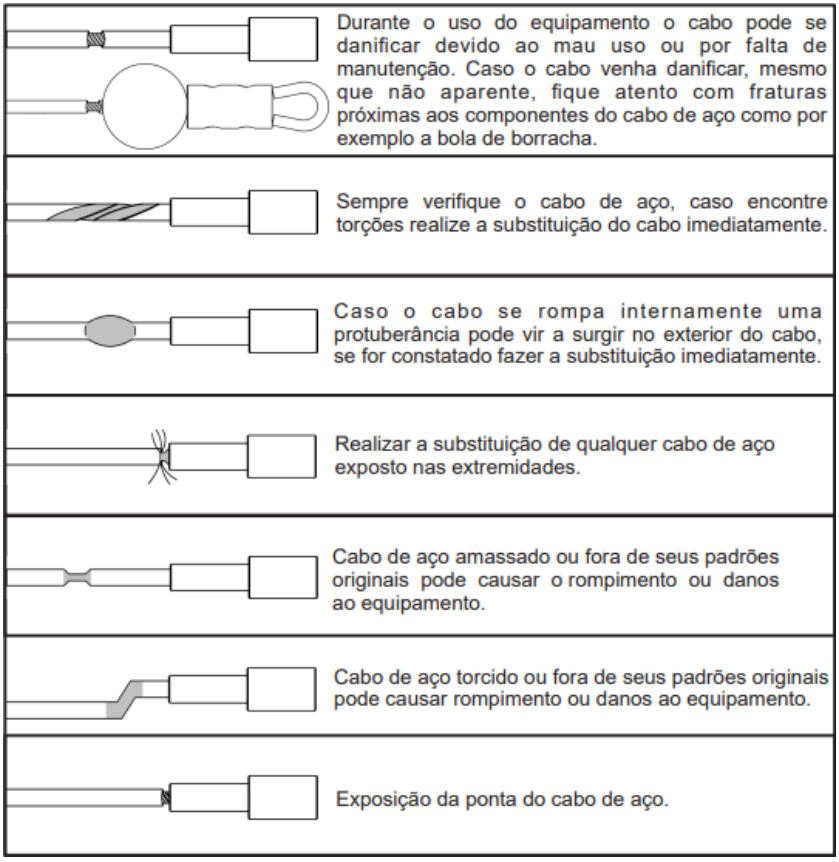
7.3 CARENAGENS: Limpe as carenagens com um pano úmido e sabão neutro para conservar o aparelho limpo, nunca utilize produtos ácidos para realizar a limpeza.

7.4 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

7.5 BARRA GUIA: Limpe e lubrifique as barras de 1 a 3 vezes por semana para evitar problemas com oxidação em seu equipamento. Recomenda-se utilizar os óleos lubrificantes WD-40 ou Óleo lubrificante multiuso com densidade de 20/4 ºC (Singer).

7.6 CABO DE AÇO: Diariamente verifique qual é o estado do cabo de aço de seu equipamento, estique o cabo e aperte o prensa cabo se necessário.



MANUTENÇÃO

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

TABELA DE MANUTENÇÃO

Verifique o funcionamento e integridade dos seguintes componentes. Inspecionar o equipamento conforme esta tabela. Substituir todos os componentes danificados, quebrados ou desgastados imediatamente.

VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
Cabo de aço: Verifique a tensão, acabamentos e revestimentos, verifique se o prensa cabo está apertado.	●	
Estrutura: Limpar e secar, polir e encerar.		●
Estofados, Assentos e Manoplas: Limpar, secar.	●	
Porcas e Parafusos: Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.		●
Barra Guia dos Pesos: Limpar e lubrificar.		●
Ajustes Pino de Trava		●
Adesivos de Advertência		●
Pegadas e Rolamentos		●
Nivelamento: Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo		●

Para mais informações leia o manual de instruções do equipamento.

ATENÇÃO

SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DOS CABOS DE AÇO

IMPORTANTE!
Os cabos são itens de desgaste. É de sua responsabilidade evitar a ruptura inesperada dos cabos.

A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

Verifique todos os cabos, o revestimento e na área perto da fixação em cada extremidade do cabo.

SUBSTITUA OS CABOS DANIFICADOS OU GASTOS IMEDIATAMENTE.

Não deixe que o equipamento seja utilizado até que os cabos danificados ou desgastados sejam substituídos. Utilizar uma máquina com o cabo danificado ou desgastado pode resultar em ferimentos graves.

Caso detectar qualquer problema com o Total Dual Pulley 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 1.1 – 18/01/24

LINHA RF