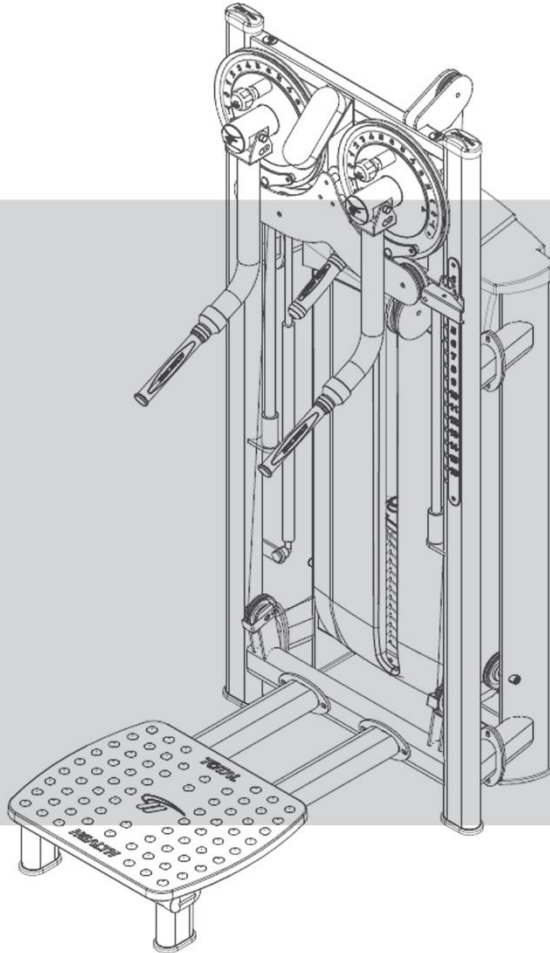


Manual de Instruções

STANDING MULTI FLIGHT



 **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 STANDING MULTI FLIGHT 816RRF	14
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES	15
7. MANUTENÇÃO	15
7.1 RECOMENDAÇÕES:	15
7.2 LIMPEZA:	15
7.4 CARENAGENS:	15
7.5 MANOPLAS:	15
7.6 BARRA GUIA:	16
7.7 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 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 Standing Multi Flight, 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
NÃO COLOCAR OS MEMBROS
NO EQUIPAMENTO
RISCO DE ESMAGAMENTO

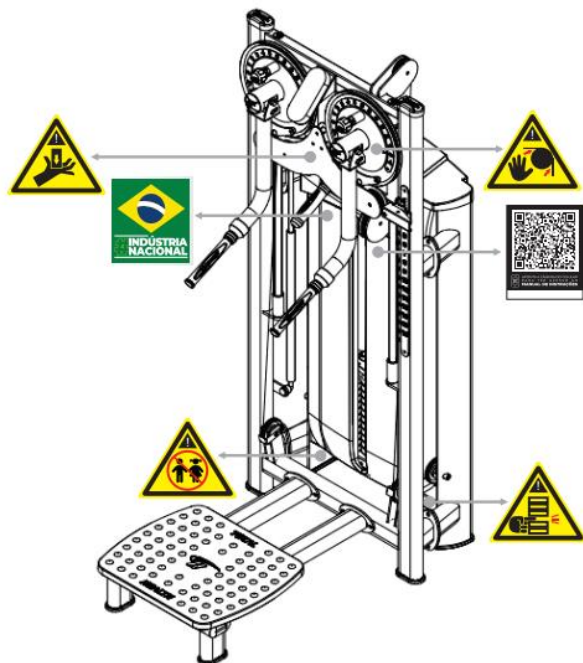


CUIDADO
MANTENHA CRIANÇAS LONGE
DESTE EQUIPAMENTO
RISCO DE ACIDENTE



CUIDADO
NÃO COLOCAR AS MÃOS
NAS ROLDANAS
RISCO DE ESMAGAMENTO

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA



3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	816RF.01.00 - COLUNA DE PESOS	601RR.1090
2	1	816RF.02.00 - COLUNA DO CARRINHO	601RR.1091
3	1	816RF.03.00 - PLATAFORMA	601RR.1092
4	1	816RF.04.00 - DESLIZANTE	601RR.1093
5	2	816RF.05.00 - BRAÇO MOVIMENTO	601RR.1094
6	1	816RF.06.00 - ARTICULAÇÃO CENTRAL	601RR.1095
7	2	816RF.07.00 - CAMES	601RR.1096
8	1	816RF.08.00 - SUPORTE ESTOFADO	601RR.1097
9	4	816RF.09.00 - CHAPA PRENSA CABO	601RR.1098
10	2	816RF.10.00 - PRENSA CABO	601RR.1099
11	1	816RF.11.00 - BOTÃO DE REGULAGEM	601RR.1100
12	2	816RF.12.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.1101
13	8	816RF.13.00 - BUCHA ESPAÇADORA	601RR.1102
14	1	816RF.14.00 - CHAPA PROTEÇÃO	601RR.1103
15	1	816RF.15.00 - BUCHA DA MOLA	601RR.1104
16	1	816RF.16.00 - CHAPA FRONTAL	601RR.1105
17	1	816RF.17.00 - ROLDANAS	601RR.1106
18	4	816RF.18.00 - BUCHA ARTICULAÇÃO	601RR.1107
19	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	503.00.14
20	15	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
21	26	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
22	2	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
23	6	ARRUELA LISA M10	303.01.07
24	24	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
25	1	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
26	2	ACABAMENTO ROLDANA	507.00.101
27	14	POLIA	316.00.49
28	15	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
29	13	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
30	21	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
31	2	ACABAMENTO PINO	507.00.222
32	1	AMORTECEDOR	316.00.116
33	2	MOLA	308.00.05
34	1	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
35	4	203RR.05.00 - PESO 10 KG	601RR.0050
36	10	ACABAMENTO PESO	507.00.224
37	1	610.00.100 - PINO DE GRADUAÇÃO	610.00.100
38	1	313RX.11.00 - BARRA LEVANTAMENTO	601RX.0068
39	2	608RR.09.00 - TUBO GUIA	601RR.0013
40	1	2003.32.00 - PESO 5 KG	6001.0066
41	1	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
42	2	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07

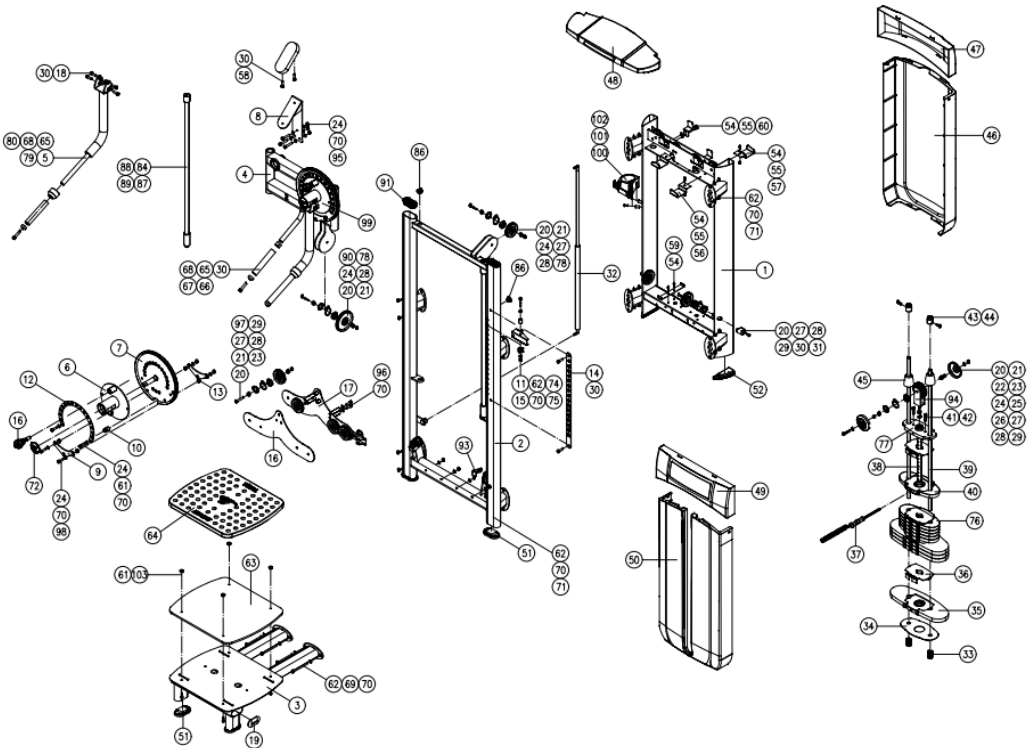
MANUAL DE INSTRUÇÕES

43	2	BUCHA GUIA	507.00.99
44	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
45	2	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
46	1	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
47	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
48	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
49	1	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
50	1 PAR	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
51	4	SAPATA	507.00.227
52	1	SAPATA	507.00.423
53	1	SAPATA	507.00.230
54	16	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
55	12	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
56	2	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
57	2	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010
58	1	ESTOFADO APOIO	508.00.126
59	2	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
60	4	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
61	8	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.03.14
62	14	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
63	1	610RR.19.00 - PLATAFORMA	601RR.0261
64	1	PLATAFORMA	507.00.336
65	3	302RR.04.00 - TAMPA DE ACABAMENTO	601RR.0986
66	1	302RR.05.00 - ANEL DE ACABAMENTO	601RR.0987
67	2	MANOPLA	505.00.26
68	1	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
69	4	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 70	301.01.23
70	32	ARRUELA LISA M8	303.01.08
71	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
72	4	TAMPAS	507.00.255
73	2	610.00.79 - PINO DE TRAVA	610.00.79
74	1	PARAFUSO ALLEN M10 X 60	301.02.08
75	1	MOLA	308.00.10
76	5	2003.08.00 - PESO 5KG	6001.0008
77	1	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
78	8	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
79	2	MANOPLA	507.00.260
80	2	ACABAMENTO SOLDA	507.00.233
81	20	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
82	4	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
83	8	ROLAMENTO 52 X 15 X 25	313.00.05
84	8	PARAFUSO ALLEN M10 X 20	301.02.97
85	3	ARRUELA LISA Ø3/8"	303.01.06
86	4	TAMPA PARAFUSOS	507.00.258
87	2	BARRA REDONDA	103.00.135
88	2	804RX.04.00 - BUCHA DO BATENTE	601RX.0299
89	2	8004.08.00 - BUCHA BAT. SUP.	6001.0325
90	1	POLIA	316.00.50
91	2	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546

MANUAL DE INSTRUÇÕES

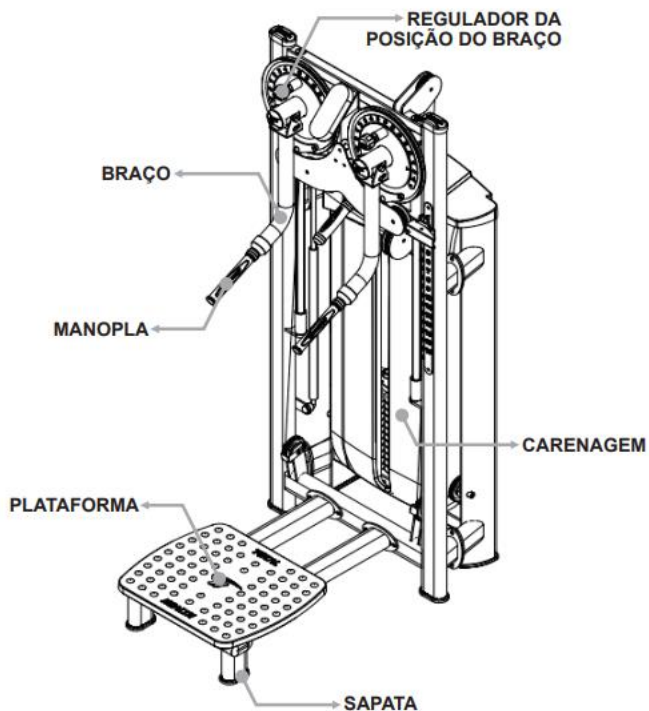
92	1	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
93	2	6005.18.00 - CHAPA POLIA	609.00.438
94	1	8001.05.00 - POLIA	6001.0307
95	3	PARAFUSO ALLEN M8 X 65	301.02.04
96	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 25	301.02.92
97	4	PARAFUSO ALLEN M10 X 55	301.02.20
98	4	PARAFUSO ALLEN M8 X 55	301.02.10
99	1	816RF.20.00 - ARTICULAÇÃO CENTRAL	601RR.1109
100	2	REBITE M6	306.00.01
101	1	507.00.303 - GARRAFEIRO	507.00.303
102	2	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
103	4	PORCA GARRA M8	302.01.20

4. VISTA EXPLODIDA

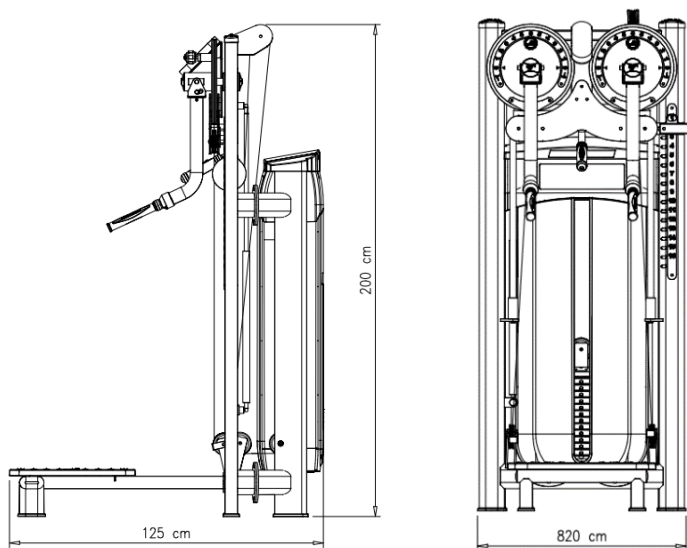


5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

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 Standing Multi Flight é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



CONHECENDO O EQUIPAMENTO



INSTRUÇÕES OPERACIONAIS

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.

Sistema de Regulagem

O Standing Multi Flight possui um sistema de regulagem da posição da polia para maior adaptação do usuário ao realizar os exercícios.

Manoplas

O Standing Multi Flight possui manoplas para maior adaptação ao realizar os exercícios.

Número de Série

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

Sapata

O Standing Multi Flight possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.1 STANDING MULTI FLIGHT 816RRF

- Estrutura em Aço 50 x 98, tubo especial com formato “Gota” desenvolvido pela Total Health, todos com espessura de 3mm.
- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática 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 estes se soltem do tubo e deixe o equipamento sem acabamento.
- Fechamento total da coluna de pesos nas partes frontal e traseira.

6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



INFORMAÇÕES TÉCNICAS

6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	816RRF
Dimensão (C x L x H)	125 x 85 x 200 cm
Peso	255 kg
Carga	75 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 Standing Multi Flight interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

7.2 LIMPEZA: Diariamente limpe o Standing Multi Flight 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.

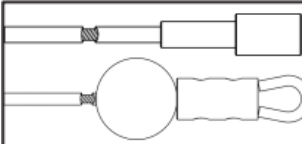

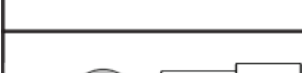

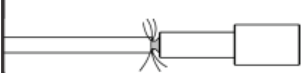

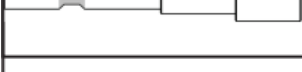
7.4 CARENAGENS: Limpe as carenagens com um pano úmido e sabão neutro para conservar o aparelho limpo, nunca utilize produtos ácidos para realizar a limpeza.

7.5 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

7.6 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 °C (Singer).

7.7 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.

	Durante o uso do equipamento o cabo pode se danificar devido ao mau uso ou por falta de manutenção. Caso o cabo venha danificar, mesmo que não aparente, fique atento com fraturas próximas aos componentes do cabo de aço como por exemplo a bola de borracha.
	Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.
	Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.
	Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.
	Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.
	Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.
	Exposição da ponta do cabo de aço.

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. Inspeccionar 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 Standing Multi Flight 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.



LINHA RF