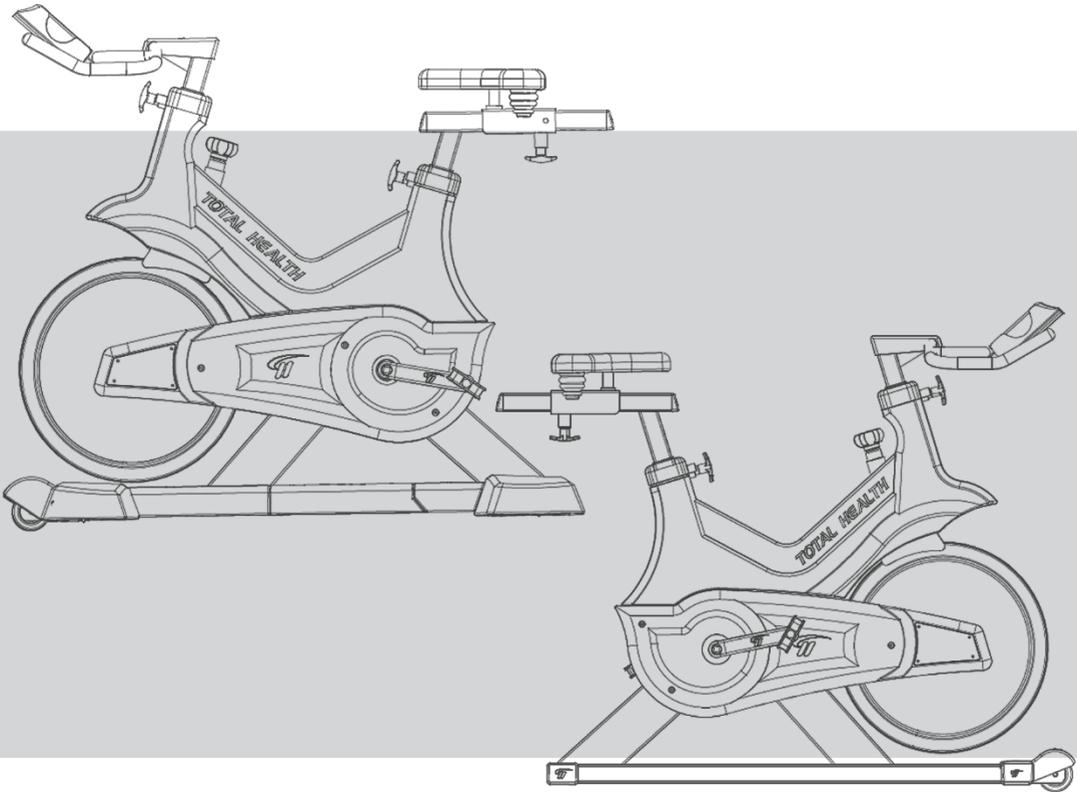


Manual de Instruções

# BIKE *RXS* PROTECTION



 **TOTAL HEALTH**  
WELLNESS EQUIPMENT

# Sumário

APRESENTAÇÃO.....	3
INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA.....	4
ATENÇÃO!.....	6
PERIGO.....	6
CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....	6
GUIA DE UTILIZAÇÃO.....	8
1.Ajustes.....	8
2.Correia Do Pedal.....	8
3.Altura Do Selim.....	9
4.Posição Do Selim.....	9
5.Posição Do Guidão.....	10
6.Nível da resistência.....	12
7.Como Mover Sua Bicicleta Spin.....	12
MEDIDAS DE SEGURANÇA.....	13
MANUTENÇÃO.....	13
1.Limpeza.....	14
2.Lubrificação.....	14
3.Inspeção.....	15
4.Recomendações gerais.....	15
5.Ferramentas básicas para manutenção.....	15
GARANTIA.....	16

# 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 ANBT, 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.**

Este 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!

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- 1** O uso incorreto do equipamento poderá causar ferimentos graves, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste manual.
- 2** Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos e morte do usuário.
- 3** 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.
- 4** 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.
- 5** 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.
- 6** Entender cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone (16) 3209-6000.
- 7** Nunca permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.
- 8** Não permita que terceiros fiquem próximo ao equipamento, podendo causar acidentes.
- 9** Não coloque qualquer parte do corpo entre os pedais da bicicleta quando o equipamento estiver sendo utilizado risco de acidente grave ao usuário ou à terceiros

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

**10** Mantenha tanto o piso no entorno da Bicicleta, quanto seus pedais e assento sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão causar acidentes.

**11** 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.

**12** Ao utilizar a bicicleta use o guidão do equipamento para maior segurança, também quando estiver se exercitando.

**13** 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.

**14** Não exceda a capacidade máxima do equipamento, o limite de peso da bicicleta Spin é de 150kg.

**15** 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.

**16** Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.

**17** Não utilize o equipamento com calçado de salto, sola gasta ou descalço.

**18** Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Use sempre roupa destinada à prática do exercício físico.

**19** Não permita que criança e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

**20** Não utilize o equipamento caso estejam danificados ou desgastados os pedais e pedivela da bicicleta.

# 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.

# 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.

# CONHECENDO O EQUIPAMENTO

As Bicicletas Spin da Total Health possuem características que garantem uma experiência única no treino. Silenciosas, duráveis e com movimentos suaves de baixo atrito, são ideais para aulas em grupo em academias. As novas bikes Total Health aliam leveza, robustez e conforto, além de regulagens precisas de altura, distância de assento e guidão.

Uma Bicicleta Spin é uma modalidade especial entre as bikes ergométricas, auxiliando na intensificação de gastos calóricos e no ganho de fôlego para o atleta. Simula muito bem as subidas e decidas de uma bicicleta convencional ao ar livre. Este equipamento é composto pelos seguintes componentes principais:

# MANUAL DE INSTRUÇÕES



## MANUAL DE INSTRUÇÕES

<b>Bike Spin RXS Protection – 27</b>	<b>Bike Spin RXS Protection Standard – 26</b>
Sistema de transmissão: Corrente reforçada Peso do disco de inércia: 25 kg Sistema de Freio: Lona de couro especial Guidão: Resina PVC plastificante Estrutura: Tubo de aço 3mm Carenagem: Polietileno (protetor de suor) Carga: 150 kg Suporte de regulagem do selim e guidão: Inox Rodas para transporte Pés niveladores Selim em gel Suporte duplo para garrafa	Sistema de transmissão: Corrente reforçada Peso do disco de inércia: 25 kg Sistema de Freio: Lona de couro especial Guidão: Resina PVC plastificante Estrutura: Tubo de aço 3mm Carenagem: Polietileno (protetor de suor) Carga: 150 kg Suporte de regulagem do selim e guidão: Ferro pintado Rodas para transporte Pés niveladores Selim em gel Suporte duplo para garrafa

# GUIA DE UTILIZAÇÃO

## 1. Ajustes

Siga os passos abaixo para ajustar sua bicicleta spin na posição que melhor se adequa a você.

## 2. Correia Do Pedal

Sente no selim e apoie seus pés em cima do pedal, ajuste as correias até que se firma e toque suavemente seus sapatos.

## 3. Altura Do Selim

Sente no selim e pedale devagar até que o seu pé direito atinja a posição mais baixa. Seu joelho deve estar ligeiramente dobrado, mas não muito, e certifique-se que seus pés não estão completamente apontados para cima.



## 4. Posição Do Selim

Você pode ajustar o selim na melhor posição movendo- se para frente e para trás e isso pode evitar quaisquer lesões no seu joelho. Sente no selim e pedale até que a manivela esteja na posição horizontal.

Use seu joelho que está para frente como referência, mantenha seu joelho alinhado com o centro do pedal. Para fazer qualquer ajuste na posição do selim, solte o manípulo de ajuste, mova o selim para frente ou para trás até que você encontre a posição correta e, após isso, aperte o manípulo.



## 5. Posição Do Guidão

Mantenha a superfície superior do selim no mesmo nível que a parte inferior do trilho do guidão. Use a imagem A como referência. Sente no selim e posicione as duas mãos no guidão naturalmente. Use a imagem B como referência.

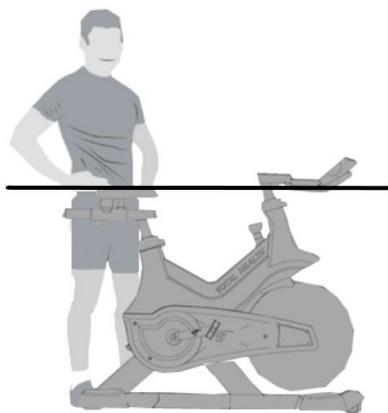
Se seu joelho tocar o guidão ou você sentir desconforto nas suas costas após o exercício, você deve ajustar a altura do seu guidão. Para ajustar a altura do seu guidão, você precisa soltar o manípulo de ajuste, mover para cima ou para baixo o guidão e apertar o manípulo quando a posição estiver correta. A mudança da posição das mãos pode também alterar a posição das suas costas, pescoço e braço, ao mesmo tempo;

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

é recomendado que a posição das suas mãos mude regularmente para minimizar o risco de lesões do exercício.



A



B

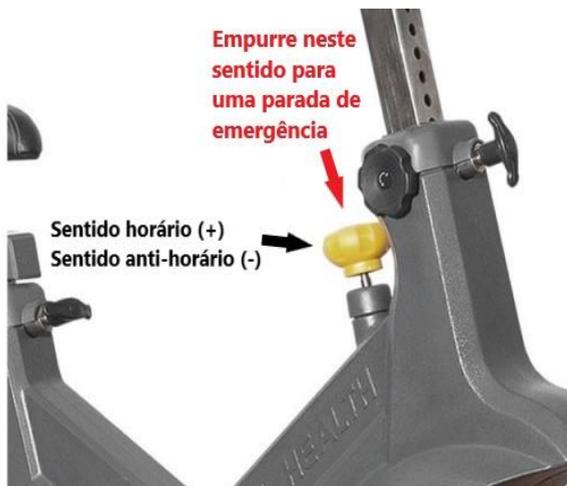


## 6. Nível da resistência

Níveis de resistência diferentes podem resultar em diferentes resultados de treino de força. Gire no sentido horário para aumentar o nível de resistência e anti-horário para diminuir o nível de resistência.

**ATENÇÃO:** Empurre o manípulo de resistência para baixo (até o fim) para parar completamente o movimento do volante propulsor se houver alguma emergência.

Sempre mantenha sua bicicleta spin no mais alto nível de resistência quando ela não estiver sendo utilizada.



## 7. Como Mover Sua Bicicleta Spin

Sugerimos que uma pessoa levante a traseira da sua bicicleta spin e que outra pessoa segure firmemente o guidão até que a máquina possa se mover facilmente usando as rodas de transporte. Sempre tenha cuidado ao transportar sua bicicleta, não transite sua bicicleta se o chão não for uniforme. Um espaço livre de pelo menos 3 metros quadrados é necessário para a sua bicicleta.

## MEDIDAS DE SEGURANÇA

Embora não seja frequente a ocorrência de acidentes, algumas medidas de segurança devem ser observadas:

- a)** Ao exercitar não utilizar objetos metálicos junto ao corpo ou vestimenta.
- b)** Utilizar calçados fechados e com boa aderência.
- c)** Não praticar alongamentos e exercícios físicos enquanto estiver pedalando.
- d)** Use sempre roupas adequadas à sua atividade física, facilitando a transpiração.
- e)** Caso as bicicletas sejam utilizadas por crianças ou idosos, seu uso deverá ser supervisionado.
- f)** Sempre que a bicicleta não estiver sendo utilizada mantenha-a com nível de resistência mais alto.
- g)** Este equipamento tem por finalidade expor o usuário a esforços físicos controlados, portanto antes de qualquer atividade física consulte o seu Médico. No caso de sentir náuseas, falta de ar, pare imediatamente o exercício e procure ajuda médica.

## MANUTENÇÃO

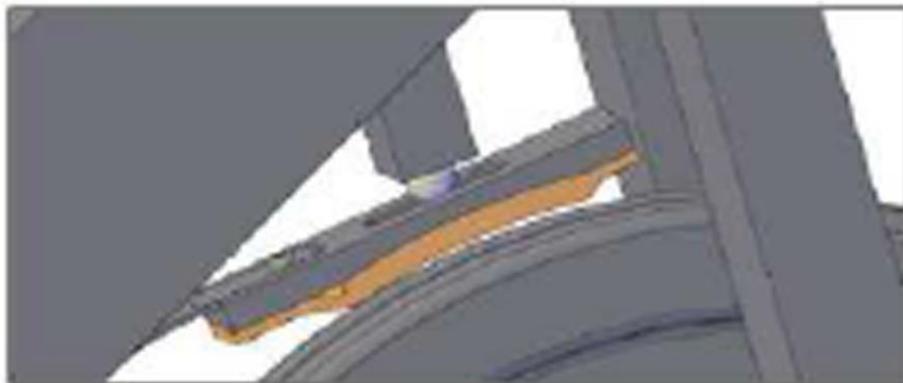
Para maior durabilidade do equipamento e segurança do usuário, é importante que se faça regularmente uma manutenção preventiva, dentre as quais destacamos:

## 1. Limpeza

Recomenda-se uma limpeza DIÁRIA com pano umedecido em água com detergente neutro, para remover a sujeira e o suor decorrente do exercício. Não utilizar álcool, silicone ou outros solventes no selim, pois pode ressecar o vinil e rasgar. Na estrutura, após um secamento total, pode-se passar silicone, principalmente nas partes móveis. (A Garantia não cobre danos ocorridos por ressecamento no selim e ferrugem decorrida pela falta de limpeza).

## 2. Lubrificação

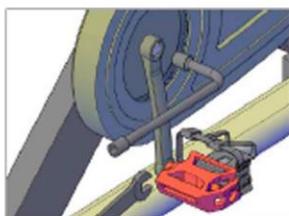
- Recomenda-se uma lubrificação SEMANAL da lona do freio, utilizando cera especial para couro, de nosso fornecimento. Remover antes os resíduos existentes.
- Recomenda-se uma lubrificação MENSAL da corrente, utilizando graxa para rolamento. Remover antes os resíduos existentes.



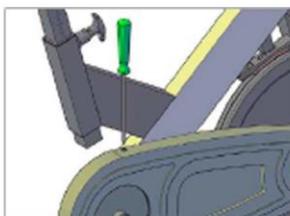
## 3. Inspeção

Recomendamos uma inspeção SEMANAL nos pedivelas, pedais, corrente, pinos de regulagem, selim, nivelamento etc., evitando risco de acidentes ao usuário e não comprometendo o perfeito funcionamento.

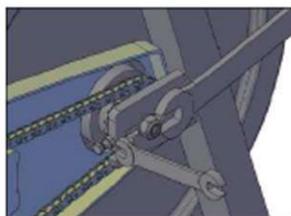
A SEGUIR, ALGUNS EXEMPLOS DE INSPEÇÃO PERIÓDICA:



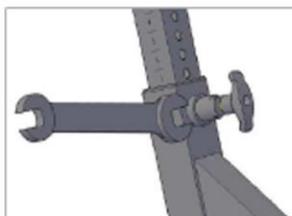
REAPERTAR PEDIVELA E PEDAL.



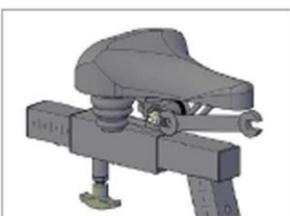
SOLTAR PROTEÇÃO PARA ESTICAR E LUBRIFICAR A CORRENTE.



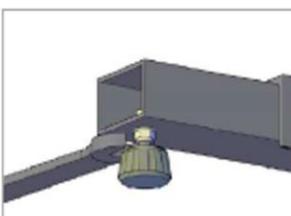
ESTICAR CORRENTE.



REAPERTAR PINOS DE REGULAGEM.



REAPERTAR REGULAGEM DO SELIM.



NIVELAR.

## 4. Recomendações gerais

- Não use os pedais como apoio para subir na bicicleta nem para fazer o alongamento, pois pode danificá-los;
- Não utilize o selim como apoio dos pés para fazer o alongamento.

## 5. Ferramentas básicas para manutenção

- Chave de Fenda e Philips;
- Chave Fixa 10mm, 15mm, 17mm e 19mm;
- Chave Biela 13mm (aperto do pedivela).

# GARANTIA

## ATENÇÃO!

Este Termo de Garantia só tem validade quando acompanhado da Nota Fiscal de Compra ou documento fiscal correspondente. Conserve-o em seu poder.

## TERMO DE GARANTIA

### I – DA GARANTIA:

1.1. Por favor, leia atentamente aos termos e condições abaixo indicados, referentes aos equipamentos TOTAL HEALTH.

1.2. Todos os equipamentos de fabricação TOTAL HEALTH, estão legal e complementarmente garantidos pelos seguintes prazos:

1.3. A garantia compreenderá os defeitos de fabricação e os devidos reparos serão executados, durante o período de vigência desta garantia, pelo Serviço Autorizado da TOTAL HEALTH.

EQUIPAMENTO	PRAZO
Mão de obra	01 (um) ano, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Knob, Adesivos, Rodas para transporte, Selim, Guidão e Pedais.	90 (noventa) dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

Partes e peças mecânicas, pintura em geral.	01 (um) ano, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.
Chassi (exceto pintura) e estruturas metálicas.	03 (três) anos, já inclusa a garantia mínima legal de 90 dias, prevista no Art. 26, II, do Código de Defesa do Consumidor.

1.4. A TOTAL HEALTH garante que todos os seus equipamentos novos, são fabricados livre de defeitos para os períodos de garantia acima.

1.5. Os períodos de garantia supracitados iniciar-se-ão a partir da data de recebimento do produto.

## 2 – APLICAÇÃO DA GARANTIA:

2.1. Essa garantia se aplicará somente em casos de defeitos descobertos durante o período de garantia aqui previsto, sendo que, para utilizar-se desta garantia, o consumidor deverá realizar contato com a TOTAL HEALTH, através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto:assistencia@totalhealth.com.br) e/ou Telefone: (16)3209-6000, no prazo de 48 horas da constatação do defeito, bem como deixar o equipamento disponível para inspeção da TOTAL HEALTH.

2.2. O compromisso da TOTAL HEALTH nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

### 3 - A GARANTIA NÃO SE APLICA A:

- Peças que se desgastem o uso regular e natural do equipamento;
- Peças que tenham sido danificados em consequência de transporte, manuseio, riscos, amassamentos ou atos e sinistros decorrentes de catástrofes da natureza;
- Falhas e/ou defeitos ocasionados ao funcionamento do equipamento, decorrentes de queda ou interrupção de energia elétrica.
- Equipamentos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia e expressa autorização por escrito da TOTAL HEALTH;
- Acionamento para instalação do equipamento ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o equipamento;
- Consertos efetuados em equipamentos TOTAL HEALTH sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- Retirada e entrega referente a consertos;
- Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

### 4 - VALIDADE DA GARANTIA:

4.1. A garantia aplica-se aos equipamentos TOTAL HEALTH somente quando:

4.1.1. O equipamento estiver com o comprador original e acompanhado deste termo e da Nota Fiscal de Compra;

4.1.2. Não tiver sido objeto de acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, serviço impróprio, ou modificação sem prévia e expressa autorização pela TOTAL HEALTH;

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

4.1.3. As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela TOTAL HEALTH;

4.1.4. Reclamações feitas dentro do prazo de garantia;

4.2. Esta Garantia é válida apenas em território brasileiro.

### 5 – INVALIDADE DA GARANTIA

5.1. Sem prejuízo das demais disposições do presente Termo, a Garantia fica automaticamente invalidada, se:

- Não for apresentado este termo, a Nota Fiscal ou documento fiscal equivalente;
- O número de série do produto for removido ou alterado;
- Ficar constatado que o equipamento foi utilizado em ambientes sujeitos a gases corrosivos, umidade excessiva ou em locais com altas/baixas temperaturas, poeira, acidez etc.;

### 6 - CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA:

6.1. O presente Termo exclui despesas com seguro, frete e transporte com o deslocamento do equipamento até uma assistência técnica (visita técnica), realizada por assistente autorizado, se constatada a ocorrência de qualquer uma das irregularidades elencadas no item 5.1., ficando tal ônus sob a responsabilidade do consumidor;

6.2. A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do equipamento fornecido.

6.3. A TOTAL HEALTH reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus equipamentos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos equipamentos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em equipamentos anteriormente fabricados.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

6.4. A TOTAL HEALTH não autoriza nenhuma pessoa ou entidade a assumir em seu nome qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das contidas neste Termo de Garantia.



BIKE **RXS**  
PROTECTION