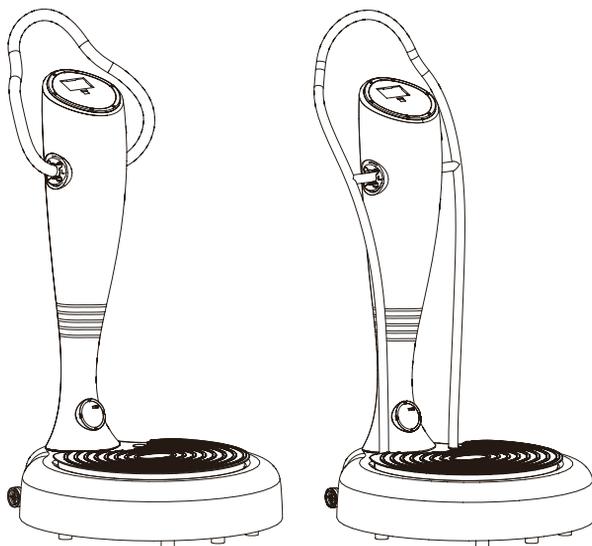


JOHNSON®



Plataforma vibratória TREO
V109 / V209

Manual do Usuário e Instruções para Montagem

Instruções Importantes de Segurança
(Guarde estas instruções em local adequado)

CERTIFICADO DE GARANTIA

Equipamentos Residenciais

A Johnson Health Tech garante os produtos das marcas Vision, Horizon e Treo relacionados neste certificado contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos acima possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo: 06 (seis) meses: pintura, manta, eixos, rolamentos.

03 (três) meses: peças plásticas, escova do motor, correias, lonas, cinta de freio, corrente, cabo de aço, estofados, acabamentos de espuma e manoplas emborrachadas.

Garantias	Vision, Horizon e Treo (quando usado em residência)	Vision e Horizon (quando usado em Condomínio)
Esteiras	Motor e estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano	Estrutura: 1 ano Mão de obra e demais partes: 6 meses
Elipticos, Bicicletas, Equipamentos de Força e outros	Estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano	Estrutura: 1 ano Mão de obra e demais partes: 6 meses

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Johnson Health Tech assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação.

O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, em relação à qualidade teórica exigida, técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Johnson Health Tech, e o reparo será efetuado sem custo (de peças e mão de obra) para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), durante o prazo constante deste termo de garantia.

A garantia das peças de fácil danificação como por exemplo plástico é somente válida para casos de defeitos de fabricação e/ou defeitos/danos decorridos no transporte da mesma da Johnson até o cliente.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.

Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

Outras exigências como, por exemplo, perdas econômicas, e pedidos de indenização por danos físicos e ou materiais provocados fora/em redor do aparelho são excluídas.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas impropriedades.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- roubo, vandalismo, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- utilização do equipamento ao ar livre;
- utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que a Johnson Health Tech julgar necessário;

- utilização de equipamentos Treo em condomínio;

- aplicações de forças e pesos demasiados;

- limpeza com produtos químicos não recomendados pela Johnson Health Tech, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;

- lubrificação incorreta do equipamento;

- falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;

- montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;

- alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;

- remoção ou modificação do número de série;

- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;

- Manutenção prévia com peças não originais;

- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;

- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Johnson Health Tech tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Johnson Health Tech.

A Johnson Health Tech não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A Johnson Health Tech reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

A relação de assistências técnicas autorizadas Johnson Health Tech pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente: (019) 2107 5300 de Segunda a Quinta Feira das 08:00 às 18:00 e Sexta Feira das 08:00 às 17:00, pelo e-mail: contato@johnsonhealthtech.com.br ou pelo site: www.johnsonhealthtech.com.br

PARABÉNS!	2
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	2
A ORIGEM DAS PLATAFORMAS VIBRATÓRIAS	3
GUIA DE MONTAGEM - V109	4
GUIA DE MONTAGEM - V209	6
OPERAÇÃO DA PLATAFORMA	7
INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS A / MUSCULAÇÃO	12
INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS B / ALONGAMENTO	15
INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS C / MASSAGEM	17
INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS D / RELAXAMENTO	17

PARABÉNS!

Parabéns! Obrigado por escolher a plataforma vibratória Treo para fazer parte de seus exercícios e atividades físicas. Não importa se seu objetivo é treinar duro ou simplesmente levar um estilo de vida mais saudável, a plataforma vibratória Treo pode ajudar você a atingi-lo, trazendo desempenho profissional a seus exercícios em casa, com a ergonomia e características inovadoras que você precisa para entrar em forma e se manter saudável, em menos tempo. Porque nós estamos empenhados em projetar equipamentos de fitness de dentro para fora, nós usamos apenas componentes da mais alta qualidade.

Você deseja equipamentos que oferecem o maior conforto, a maior confiabilidade e a melhor qualidade em sua categoria. A Johnson Fitness atende você.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de começar a usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

Este manual contém toda a informação necessária para o uso correto das Plataformas Vibratórias V109 e V209. Além disso, explica os conceitos básicos, como o impulso produzido mecanicamente pela plataforma vibratória que pode interceptar e/ou simular os movimentos naturais. Por favor leia a seção de "funcionamento do console" (página 06) e siga os passos para um programa de treino. Falhas no cumprimento de qualquer uma das instruções de segurança podem resultar em acidentes ou em sérios problemas de saúde, bem como a perda da garantia.



AVISO: Se você sentir dores ou apertos no peito, se os batimentos cardíacos ficarem irregulares, se você sentir falta de ar, fraqueza ou tiver qualquer desconforto enquanto estiver fazendo exercício, PARE! Consulte seu médico ou preparador físico antes de continuar.

- 1- Não utilize o equipamento nas seguintes condições: Mulheres grávidas, pessoas com trombose aguda, enxaquecas, tumores, doenças cardiovasculares, diabetes aguda ou hérnia aguda.
- 2- Recomenda-se que o usuário não permaneça na plataforma com as articulações estendidas.
- 3- Não treine a mesma área do corpo mais de 3 vezes por semana.
- 4- Não use se você está se recuperando de uma cirurgia recente no quadril ou joelho.
- 5- Não utilize a Plataforma se recentemente lhe foi colocado DIU, pinos de metal ou placas.
- 6- Inspeção a sua plataforma vibratória antes de começar o exercício, para se assegurar que todas as porcas e parafusos estão totalmente apertados.
- 7- Mantenha a embalagem plástica fora do alcance de crianças para evitar asfixia.
- 8- A plataforma vibratória é projetada para uso pessoal e residencial. Não utilize esta plataforma em instalações comerciais, como academias, clubes ou clínicas. O descumprimento destas recomendações resultarão na perda da garantia.
- 9- Nunca retire o cabo de energia da tomada antes de desligar o equipamento.
- 10- Desligue a plataforma depois da sua utilização, através do botão em sua base.
- 11- A plataforma vibratória não é adequada para ser utilizada por crianças.
- 12- Não salte em cima da plataforma, isso poderá danificar o aparelho.
- 13- Em caso de danos visíveis, não utilize a plataforma. Desligue o equipamento e contate um técnico.
- 14- Nunca tente reparar danos por conta própria, consulte sempre um técnico autorizado.
- 15- Desligue a plataforma da tomada antes de limpá-la.
- 16- Não é permitido a utilização da plataforma por mais de uma pessoa ao mesmo tempo.
- 17- Esta plataforma não deve ser usada por pessoas pesando mais de 100Kg. O descumprimento destas recomendações resultarão na perda da garantia.
- 18- Mantenha a plataforma longe de superfícies molhadas, assegurando assim que as partes elétricas não sofram danos.
- 19- A duração total do treino (tempo efetivo: excluindo o tempo de descanso) deve estar entre um mínimo de 5 minutos a um máximo de

20 minutos. Intervalos de treino num espaço de 30 a 120 segundos.

20- Recomenda-se a ingestão de água antes, durante e após o treino.

21- O treino dinâmico (com pequenos movimentos de extensão da área do corpo envolvida na vibração) pode ser introduzido depois de 10-15 sessões.

22- Faça alongamentos tradicionais depois da vibração durante pelo menos 2 a 3 minutos.

23- Só em caso de treinos de emagrecimento e por períodos curtos é possível treinar duas vezes ao dia, durante duas semanas.

24- É absolutamente não recomendado que se coloque qualquer parte sensível do seu corpo na plataforma vibratória (particularmente peito, costas, abdómen e cabeça) além disso sugerimos que se reduza ao máximo as posições sentadas ou aquelas que tem que apoio com os antebraços na plataforma para evitar que a vibração afete a parte lombar ou a cabeça.

25- Em caso de tremores ou dores no globo ocular sugere-se que levante os seus calcanhares para reduzir a frequência da vibração.

26- Mantenha crianças e animais de estimação afastados do aparelho a uma distância de 3m quando este estiver em funcionamento. A plataforma não deve ser utilizada por crianças menores de 12 anos. Crianças com mais de 12 anos, só com supervisão de um adulto.



Nota: É essencial que o seu aparelho seja usado unicamente dentro de um local com clima controlado. Se o seu equipamento foi exposto a temperaturas frias ou a ambientes de alta humidade poderá apresentar falhas eletrónicas prematuras.

A ORIGEM DAS PLATAFORMAS VIBRATÓRIAS

No passado as vibrações transmitidas para o corpo humano por equipamentos mecânicos foram estudadas exclusivamente pela indústria médica. Nos anos 60 esta modalidade foi utilizada no campo aeroespacial porque era apropriada para prevenir e resolver problemas de esfoliação óssea dos astronautas durante as suas longas viagens sem gravidade. Foi graças a um grande cientista italiano, chamado Carmelo Bosco, que no final do século passado, reslizando estudos sobre a aplicação da vibração em atividades desportivas, criou-se uma Plataforma Vibratória, que passou a ser utilizada pela NASA e por várias organizações desportivas, federações nacionais e internacionais, onde as vibrações podiam se integrar aos métodos tradicionais de treinamento.

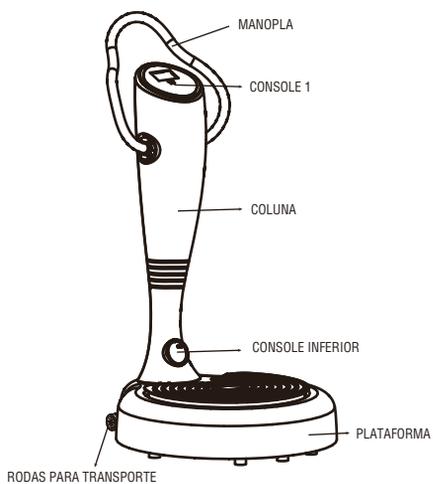
Consequentemente, o treinamento de fitness pode incorporar os benefícios destes novos equipamentos W.B.V. (Whole Body Vibration - vibração para o corpo todo): transmissão de vibração para corpo humano por uma Plataforma vibratória, determinando uma estimulação mecânica obtida por uma gama de oscilações verticais repetidas em intervalos regulares de tempo.

As Plataformas Vibratórias produzem, de uma maneira ampla, as vibrações naturais obtidas em movimentos como andar e correr sobre o corpo, através impacto dos calcanhares no solo. O corpo humano reage a essas vibrações graças a mecanismos de reflexo que causam intensas contrações musculares (automáticas ou por reflexo).

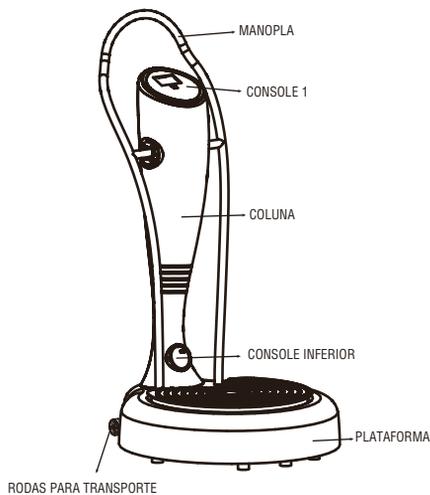
BENEFÍCIOS E OBJETIVOS

- » *As tensões produzidas pelas vibrações aumentam a contração muscular em até 30%.*
- » *As fibras musculares que são estimuladas pela atividade vibratória causam um fortalecimento do músculo com resultados positivos sobre explosão, força, resistência e flexibilidade.*
- » *Estimula produção de hormônios (especificamente testosterona e o hormônio do crescimento LHG) e redução de cortisol (hormônio do stress) e a produção natural de serotonina, dopamina e histamina que, além de reduzir as dores musculares, causa a mesma sensação de relaxamento de uma corrida ou caminhada longa.*
- » *Redução da tensão muscular.*
- » *Redução do processo de osteoporose.*
- » *Redução de atrofia e hipertrofia muscular.*
- » *Drenagem linfática e efeitos anti-celulite (o sangue alcança os capilares até 50 vezes por segundo)*
- » *A utilização da Plataforma evita movimentos bruscos e possíveis traumas causados por atividades físicas tradicionais.*
- » *Efeito emagrecedor (redução da gordura corporal) especialmente se combinada com uma dieta controlada.*
- » *Produz maiores benefícios se combinado com outros exercícios (naturais ou reproduzidos: equipamentos de fitness de cárdio e força, bicicleta, andar, correr, etc.)*

V109

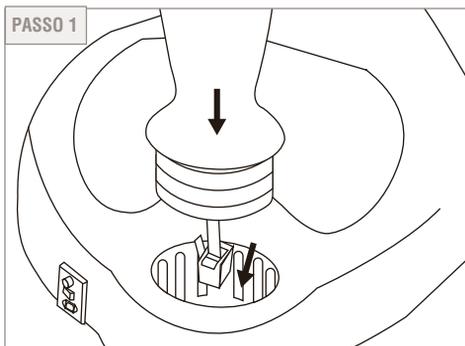


V209

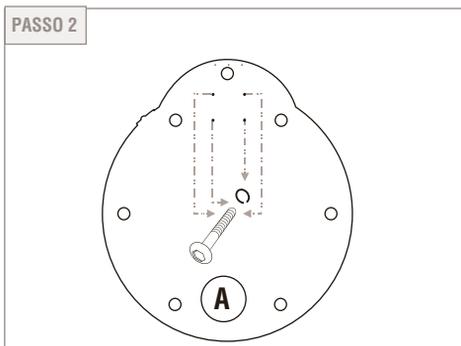


GUIA DE MONTAGEM - V109

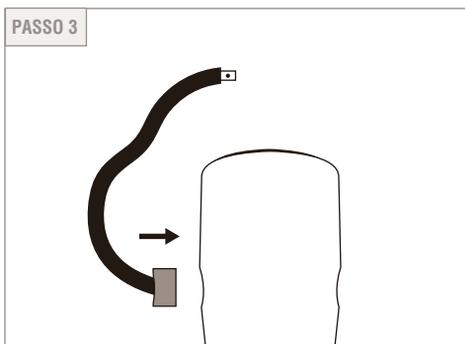
PASSO 1



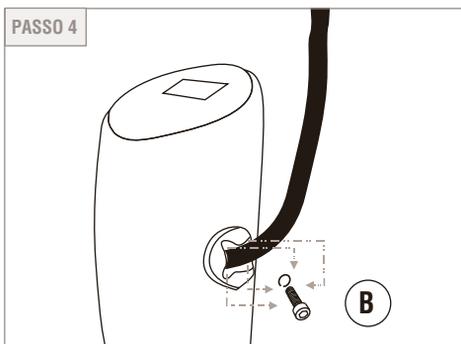
PASSO 2

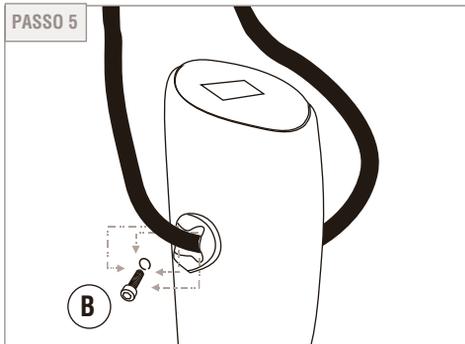
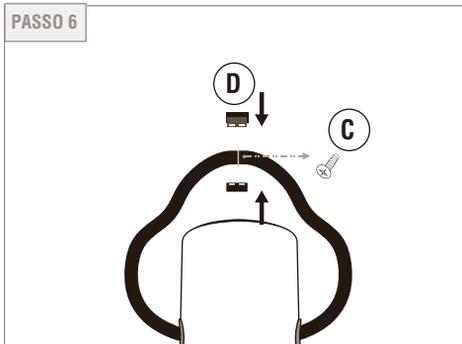
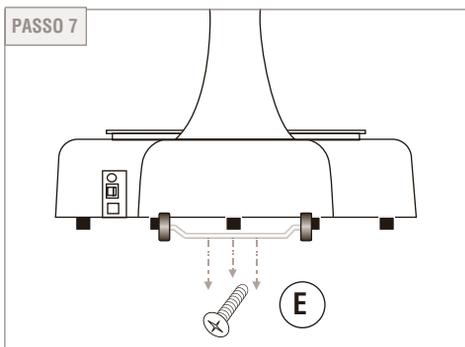


PASSO 3



PASSO 4



PASSO 5**PASSO 6****PASSO 7****KIT DE MONTAGEM V109****A**

PARAFUSO
M8x48mm
4 Peças

B

PARAFUSO
M6x20mm
8 Peças

C

PARAFUSO
M5x10mm
1 Peça



ARRUELA ONDULADA
M8
4 Peças



ARRUELA ONDULADA
M6
8 Peças

D

CAPA PARA
MANOPLA
1 Peça

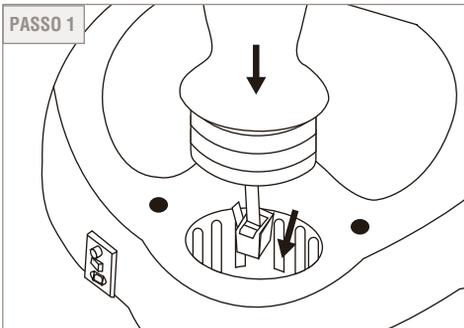
E

PARAFUSO
M5x14mm
3 Peças

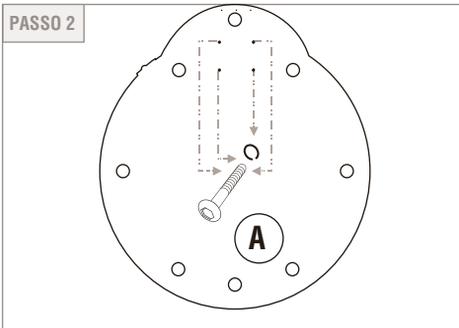


CHAVE
M5
1 Peça

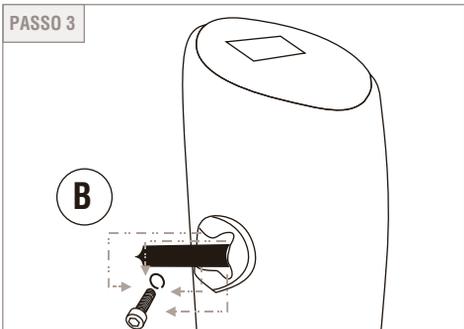
PASSO 1



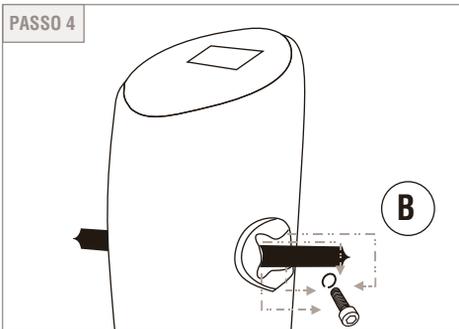
PASSO 2



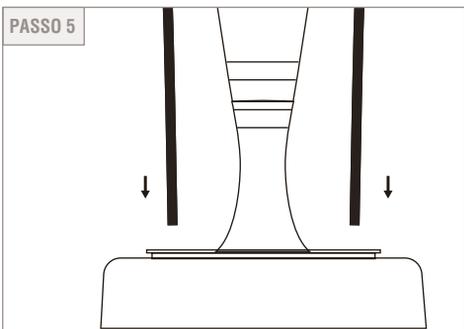
PASSO 3



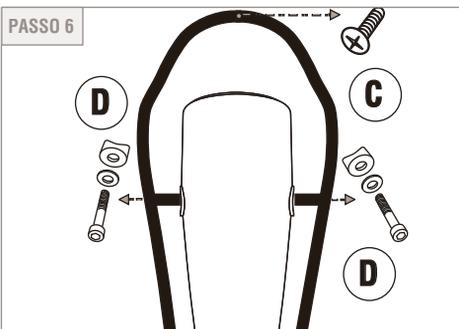
PASSO 4



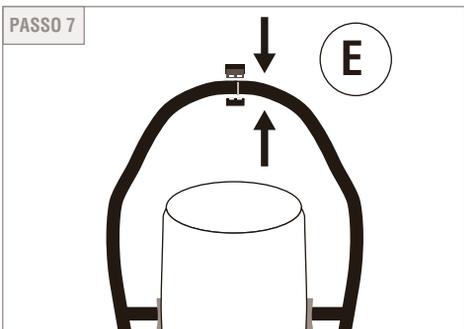
PASSO 5



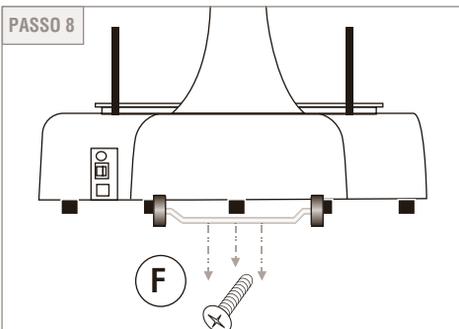
PASSO 6



PASSO 7



PASSO 8



KIT DE MONTAGEM V209

A



PARAFUSO
M8x48mm
4 Peças

B



PARAFUSO
M6x20mm
8 Peças

C



PARAFUSO
M5x10mm
1 Peça



ARRUELA ONDULADA
M8
4 Peças



ARRUELA ONDULADA
M6
8 Peças

D



ARRUELA DE PLÁSTICO
2 Peças

E



CAPA PARA
MANOPLA
2 Peças

F



PARAFUSO
M5x14
3 Peças



ARRUELA
M6
2 Peças



PARAFUSO
M6
2 Peças



CHAVE
M5
1 Peça

OPERAÇÃO DA PLATAFORMA

ALIMENTAÇÃO

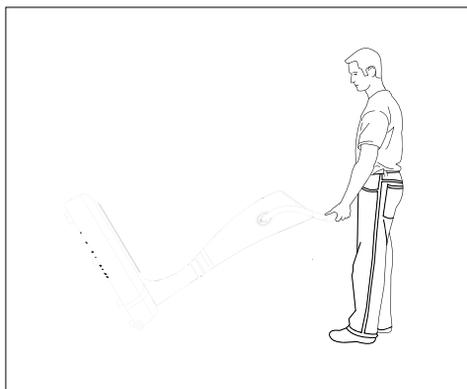
A sua plataforma funciona com um cabo de alimentação (110V). Este cabo deve estar conectado à base do aparelho.



AVISO: Não utilize a plataforma se o cabo de força ou o plugue estiver danificado. Se a plataforma aparenta não estar funcionando corretamente, não a use.

MOVENDO A PLATAFORMA

A sua plataforma vibratória tem um par de rodas para o seu transporte, situadas na parte dianteira da máquina. Para mover a plataforma, primeiro retire o cabo de alimentação e agarre o mastro firmemente. Com cuidado, incline a plataforma cuidadosamente e deslize o equipamento.



AVISO: Nossas plataformas são pesadas, chegando a pesar até 100 Kg tenha cuidado e se necessário procure ajuda quando for movimentar a mesma.

OPERANDO O PAINEL



A) TIME: Mostra o tempo antes do início do exercício, e o tempo escolhido para cada repetição. O tempo restante é mostrado durante o exercício.

B) MODE: Mostra o programa escolhido.

C) SPEED: Mostra o nível de intensidade do treino. (Manual). Mostram as posturas de treino, (TB - corpo inteiro, LB - parte inferior do corpo e AB- abdominal).

D) TIME: Pressione para mudar o tempo configurado. (30s/45s/60s).

E) SPEED- E SPEED+: Pressione para mudar o nível de intensidade do treino. (1-16)

F) MODE: Pressione para entrar nos diferentes programas (Manual, corpo inteiro, parte inferior do corpo, abdominal).

G) START/ PAUSE: Pressione para começar / pausar / mantenha pressionado reiniciar,



Nota: Existe um fino plástico de proteção sobre o painel que deve ser removido.

INÍCIO RÁPIDO (MODO MANUAL)

- 1) Pressione o botão MODE até que o símbolo M apareça no visor, na seção MODE.
- 2) Pressione o botão TIME até que o tempo escolhido para cada repetição (30s/45s/60s) apareça no visor.
- 3) Pressione SPEED- E SPEED+ para escolher o nível de treino.
- 4) Pressione START/PAUSE para começar o treino.

Depois de 3 segundos do início do treino:

O tempo restante é mostrado no monitor, no campo TIME.

Uma vez que cada repetição termina, você deve descansar por 30 segundos antes da repetição seguinte.

Durante os últimos 5 segundos do tempo de descanso, a máquina emite 5 “bips” para alertar o usuário que se prepare para a seguinte repetição.

INÍCIO RÁPIDO

MODOS CORPO INTEIRO, PARTE INFERIOR E ABDOMINAL

- 1- Pressione MODE até que o treino desejado apareça no visor.
 - 2- Pressione START/ PAUSE para começar o exercício.
- Os usuários podem começar a treinar após 3 segundos, por favor siga as instruções de exercício. Durante a posição número 1, o número 1 piscará indicando que deveria treinar na postura indicada. A contagem regressiva de cada seção de

treino começará. Uma vez que a posição 1 tenha terminado, a contagem regressiva dos 30 segundos de descanso aparecerá na tela. Quando o número 2 começar a piscar, o usuário deve preparar-se para a posição número 2. Durante os últimos 5 segundos do tempo restante, 5 “bips” alertam o usuário que a fase seguinte do treino vai começar.

Por favor, siga as instruções a seguir até o final.



NÚMERO NO CONSOLE	FIGURA DA POSIÇÃO	NÍVEL	TEMPO	INTERVALO
1	A01	8	60"	30"
2	A13	10	30"	30"
3	A06	8	30"	30"
4	A08	10	30"	30"
5	A07	10	30"	30"
6	A16	10	30"	30"
7	A14	10	45"	30"
8	A10	8	30"	30"

NÚMERO NO CONSOLE	FIGURA DA POSIÇÃO	NÍVEL	TEMPO	INTERVALO
9	A05	12	45"	30"
10	A19	8	30"	30"
11	A17	8	30"	30"
12	A02	8	30"	30"
13	B02	8	45"	30"
14	B01	8	45"	30"
15	B04A	8	30"	30"
16	B04B	8	30"	

Compare o número mostrado na coluna POSIÇÃO DA FIGURA com seção de INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS para melhores resultados.



NÚMERO NO CONSOLE	FIGURA DA POSIÇÃO	NÍVEL	TEMPO	INTERVALO	NÚMERO NO CONSOLE	FIGURA DA POSIÇÃO	NÍVEL	TEMPO	INTERVALO
1	A01 	8	60"	30"	9	A02 	8	30"	30"
2	A03 	8	45"	30"	10	A17 	8	30"	30"
3	A14 	10	30"	30"	11	A18 	8	30"	30"
4	A05 	10	45"	30"	12	B02 	8	45"	30"
5	A04A 	12	30"	30"	13	B01 	8	45"	30"
6	A04B 	12	30"	30"	14	B04A 	8	30"	30"
7	A11 	12	30"	30"	15	B04B 	8	30"	30"
8	A19 	12	30"	30"	16	B06 	8	30"	

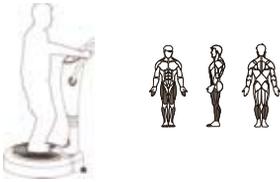
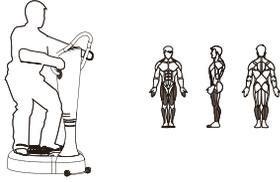
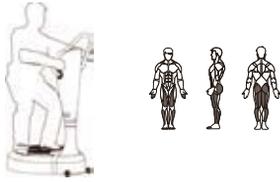
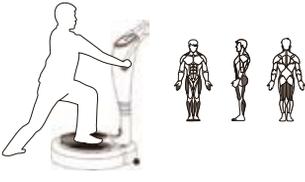
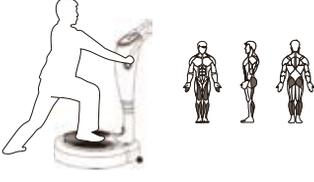
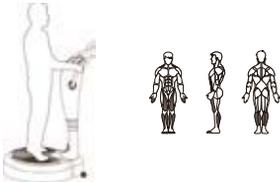
Compare o número mostrado na coluna POSIÇÃO DA FIGURA com seção de INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS para melhores resultados.

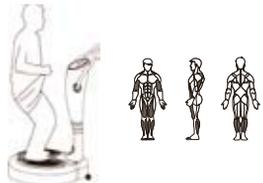
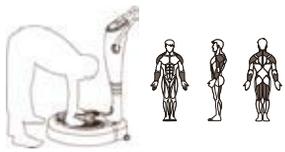
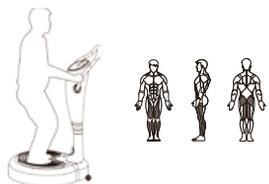


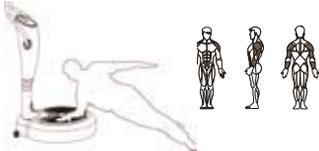
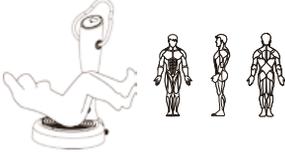
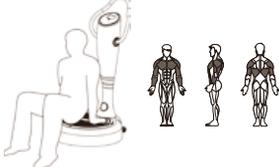
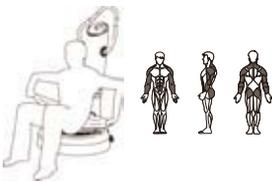
NÚMERO NO CONSOLE	FIGURA DA POSIÇÃO	NÍVEL	TEMPO	INTERVALO
1	A01	8	60"	30"
2	A14	8	45"	30"
3	A11	8	45"	30"
4	A20	8	30"	30"
5	A21	8	45"	30"
6	A12A	8	30"	30"
7	A12B	8	30"	30"
8	A15	8	45"	30"

NÚMERO NO CONSOLE	FIGURA DA POSIÇÃO	NÍVEL	TEMPO	INTERVALO
9	A10	8	60"	30"
10	B07	12	30"	30"
11	B01	8	60"	

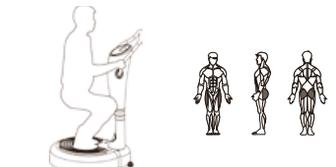
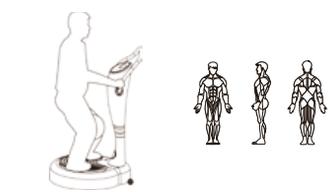
Compare o número mostrado na coluna POSIÇÃO DA FIGURA com seção de INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS para melhores resultados.

<p>A01 POSIÇÃO COM OS JOELHOS LIGEIRAMENTE FLEXIONADOS</p> <p>Coloque-se de pé na Plataforma Vibratória com os pés separados à largura dos ombros. Mantenha as costas direitas e os joelhos ligeiramente flexionados, suavemente faça força com os músculos da perna. Este exercício está feito de modo a fortalecer quadríceps glúteos e costas.</p>	
<p>A02 POSIÇÃO COM OS JOELHOS FLEXIONADOS MODERADAMENTE</p> <p>Coloque-se de pé na Plataforma Vibratória com os pés separados à largura dos ombros. Mantenha os joelhos diretamente sobre os pés num ângulo de 100°, suavemente flexione as pernas e faça força com os músculos das pernas. Mantenha as costas eretas, dobre a parte superior do corpo para a frente. Este exercício está feito de modo a fortalecer as costas, glúteos e pernas.</p>	
<p>A03 POSIÇÃO COM OS JOELHOS FLEXIONADOS E PERNAS AFASTADAS</p> <p>De pé na Plataforma Vibratória com as pernas separadas e os dedos dos pés direcionados para fora. Mantenha os joelhos diretamente sobre os pés num ângulo de 100°, suavemente dobre as pernas. Deverá sentir tensão nas costas, quadríceps, glúteos e adutores.</p>	
<p>A04a CARGA NA PERNA ESQUERDA</p> <p>Coloque o pé direito na metade da Plataforma e ponha o outro pé atrás, fixando-o firmemente ao chão. Mantenha as costas ereta e os joelhos diretamente sobre os dedos, faça força com os músculos das pernas. Deverá sentir tensão nos tendões, quadríceps e glúteos.</p>	
<p>A04b CARGA NA PERNA DIREITA</p> <p>Coloque o pé esquerdo na metade da Plataforma e ponha o outro pé atrás, fixando-o firmemente ao chão. Mantenha as costas ereta e os joelhos diretamente sobre os dedos, faça força com os músculos das pernas. Deverá sentir tensão nos tendões, quadríceps e glúteos.</p>	
<p>A05 GÊMEOS (PANTURRILHAS)</p> <p>De pé no centro da Plataforma, levante os calcanhares, mantenha-se ereto e fazendo força com o abdômen. Deverá sentir tensão nos músculos da parte superior da perna. Acrescente uma possível variação do exercício, tentando dobrar os seus joelhos a 90°.</p>	

<p>A06 TRÍCEPS INFERIORES</p> <p>De costas para a plataforma, agarre firmemente a borda desta e faça força para cima, aproximando as omoplatas. Deverá sentir tensão na parte superior dos braços e das costas. Para variar o exercício repita-o com as suas pernas alongadas.</p>	
<p>A07 BÍCEPS</p> <p>Fique em pé na plataforma com seus joelhos levemente dobrados e juntos. Mantendo uma toalha na altura da cintura, agarre as pontas, flexionando os braços com os cotovelos próximos a sua cintura. Você deverá sentir uma tensão nos bíceps.</p>	
<p>A08 INCLINAÇÃO E PUXAR</p> <p>Coloque o pé direito no meio da Plataforma com uma toalha debaixo dele posicione o outro pé firmemente no chão, segure as pontas das toalhas puxe ela para cima empurrando seus cotovelos para trás.</p>	
<p>A09 DESENVOLVIMENTO DE OMBROS</p> <p>Posicione o corpo em linha horizontal paralelo à Plataforma. As mãos devem estar à altura dos ombros, as pernas e costas direitas e a cabeça levantada. Com movimentos lentos e controlados puxe os braços para fora da Plataforma e volte de seguida à posição inicial. Este exercício é perfeito para os ombros e parte superior dos braços.</p>	
<p>A10 ABDOMINAIS SUPERIORES</p> <p>Apoie-se com os seus cotovelos e colocando as mãos dentro da borda da base. Agora com as costas ereta, levante o glúteo lentamente como se para puxar a Plataforma em direcção aos seus pés. Deverá sentir tensão nos seus abdominais. Para variar o treino, realize o mesmo exercício de joelhos.</p>	
<p>A11 ABDOMINAIS EM PÉ</p> <p>De pé no centro da Plataforma, com os pés afastados à largura dos ombros, mantenha as costas ereta e as pernas ligeiramente dobradas, empurrando para baixo a parte superior do tronco. Imediatamente começará a sentir tensão nos abdominais. Para variar o exercício simplesmente dobre as suas pernas um pouco mais.</p>	

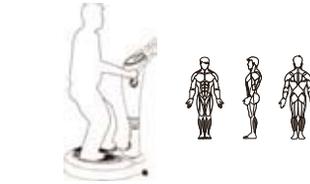
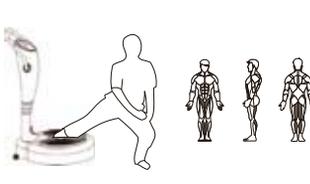
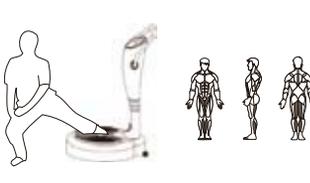
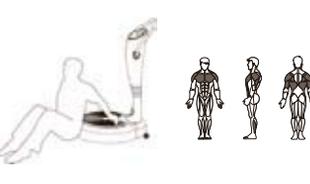
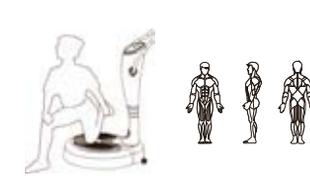
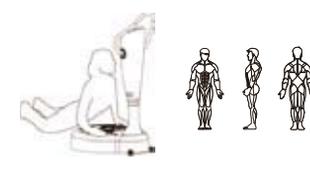
<p>A12a ABDOMINAIS LATERAIS DO LADO ESQUERDO</p> <p>Com um pé diretamente atrás do outro, coloque o cotovelo na Plataforma e apoie-se lateralmente. Mantenha a sua cabeça, tronco e pernas esticadas, empurre os seus ombros para baixo e contraia o seu tronco simultaneamente. Este exercício trabalha a parte lateral do abdómen. Para variar o exercício tente empurrar a sua bacia para fora ao mesmo tempo.</p>	
<p>A12b ABDOMINAIS LATERAIS DO LADO DIREITO</p> <p>Com um pé diretamente atrás do outro, coloque o cotovelo na Plataforma e apoie-se lateralmente. Mantenha a sua cabeça, tronco e pernas esticadas, empurre os seus ombros para baixo e contraia o seu tronco simultaneamente. Este exercício trabalha a parte lateral do abdómen. Para variar o exercício tente empurrar a sua bacia para fora ao mesmo tempo.</p>	
<p>A13 FLEXÕES</p> <p>De joelhos de frente para a Plataforma, coloque as mãos na Plataforma à largura dos seus ombros. Com as costas eretas e o abdómen contraído, faça força contra a Plataforma levantando o tronco. Este exercício fortalece o peito, os músculos dos ombros e tríceps. Para variar o exercício, tente alongar as suas pernas e levantar os joelhos.</p>	
<p>A14 ABDOMINAL SENTADO</p> <p>Coloque uma almofada debaixo dos seus rins, levante as suas pernas e coloque as suas mãos debaixo da sua cabeça para apoiar-se e assegure-se que mantêm os seus cotovelos paralelos ao chão, leve a parte superior do seu corpo em direção às suas pernas e sinta a tensão nos seus abdominais. Assegure-se que o seu glúteo e a parte inferior do seu corpo não se afastam da base.</p>	
<p>A15 TRÍCEPS</p> <p>Coloque as mãos no estofamento à largura dos ombros, mantenha a cintura e os antebraços direitos, suavemente empurre com as mãos. É importante que mantenha a anca direita e puxe os ombros para baixo. Este exercício promove o músculo dos braços, ombros e abdómen. Tente fazer o mesmo exercício mas desta vez mantenha as pernas esticadas.</p>	
<p>A16 ELEVAÇÕES LATERAIS</p> <p>Sentado na Plataforma dobre as pernas e coloque uma toalha debaixo da sua pélvis, agarre as pontas da toalha com as mãos dobradas e empurre para cima com os seus cotovelos. Tenha cuidado e mantenha os seus olhos paralelos ao solo enquanto executa este exercício.</p>	

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS - MUSCULAÇÃO

<p>A17 GLÚTEOS</p> <p>Comece numa posição supina no chão ou em escada de frente para a Plataforma Vibratória com os seus pés na base, os braços esticados ao longo do seu quadril, empurrando a pélvis para cima e contraindo os glúteos. Mantenha esta posição.</p>	
<p>A 18 POTÊNCIA DE JOELHOS FLEXIONADOS</p> <p>De pé em cima da Plataforma dobre as suas pernas e joelhos, vire os seus tornozelos para fora com a pélvis à altura debaixo dos joelhos. Mantenha os seus braços em posição com pequenas flexões das suas pernas</p>	
<p>A 19 ADUTOR</p> <p>De pé em cima da Plataforma com os seus joelhos flexionados a 120° segurando uma bola entre as suas pernas. Pode colocar os braços esticados para a frente ou pode agarrar-se nos apoios.</p>	
<p>A20 ABDOMINAIS</p> <p>Com o corpo paralelo ao chão, a ponta dos seus dedos dos pés na Plataforma e a palma das suas mãos no chão, estique os seus braços</p>	
<p>A21 ARCO ABDOMINAL</p> <p>De pé a um metro de frente para a Plataforma dobre o corpo mantendo as suas pernas esticadas e apoiando-se na base com os seus antebraços, mantendo na borda da Plataforma Vibratória os seus dedos. Levantando-se com a ponta dos seus dedos e contraindo os seus abdominais. Mantenha esta posição.</p>	

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS B / ALONGAMENTO

<p>B01 ALONGAMENTO DO TENDÃO</p> <p>Posicione o seu corpo na extremidade da Plataforma Vibratória e coloque o seu glúteo para trás. Segure-se com os braços e leve o seu tronco superior tão longe quanto possível. Este exercício alongará os glúteos e os grupos musculares do tendão.</p>	
<p>B02 ALONGAMENTO DOS QUADRÍCEPS</p> <p>Coloque a canela na Plataforma Vibratória pondo o pé na base. Mantenha a parte superior do corpo e as costas ereta, contraia o estômago. Empurre a pélvis em frente estirando os seus quadríceps. Para variar o exercício faça força com a perna de trás para a frente.</p>	

<p>B03 ALONGAMENTO DOS GÊMEOS (PANTURRILHA)</p> <p>De pé na lateral da Plataforma com uma perna em frente da outra e com os dedos dos pés à frente. A perna da frente deverá estar ligeiramente dobrada e a perna traseira esticada. Empurre o calcanhar da perna traseira e deverá sentir tensão nas suas pernas. Para variar o exercício mantenha as costas ereta e empurre a pélvis adiante.</p>	 <p>The diagram shows a person standing on a platform with one leg forward and the back leg straight. An arrow points forward from the back heel. To the right are three anatomical diagrams: a full-body front view, a side view of the leg, and a full-body back view, highlighting the calf muscles.</p>
<p>B04a ALONGAMENTO DO ADUTOR DIREITO</p> <p>De pé na lateral da Plataforma com os pés perto da coluna que suporta, coloque o pé esquerdo no solo perto da Plataforma separando as pernas. Flexione a perna esquerda enquanto mantém a perna direita esticada. Mantenha a parte superior do corpo esticada baixando os glúteos ao chão.</p>	 <p>The diagram shows a person standing on a platform with the left foot on the ground and the right leg bent. An arrow points down from the right hip. To the right are three anatomical diagrams highlighting the right adductor muscles.</p>
<p>B04b ALONGAMENTO DO ADUTOR ESQUERDO</p> <p>De pé na lateral da Plataforma com os pés perto da coluna que suporta, coloque o pé direito no solo perto da Plataforma separando as pernas. Flexione a perna direita enquanto mantém a perna esquerda esticada. Mantenha a parte superior do corpo esticada baixando os glúteos ao chão.</p>	 <p>The diagram shows a person standing on a platform with the right foot on the ground and the left leg bent. An arrow points down from the left hip. To the right are three anatomical diagrams highlighting the left adductor muscles.</p>
<p>B05 ALONGAMENTO PEITORAL</p> <p>Sentado de costas para a Plataforma agarre com os seus dedos a borda da Plataforma. Fazendo força com os ombros você alongará peito e ombros.</p>	 <p>The diagram shows a person sitting on a platform with their back to it, holding the edge with both hands. An arrow points forward from the chest. To the right are three anatomical diagrams highlighting the chest and shoulder muscles.</p>
<p>B06 ALONGAMENTO FEMURAL</p> <p>Apoie o seu joelho no meio da Plataforma e com o tronco para cima e com o braço correspondente a esse joelho agarre o seu tornozelo enquanto a outra perna está firmemente sobre o solo, dobrada a 90°.</p>	 <p>The diagram shows a person sitting on a platform with one knee on it and the other leg bent at a 90-degree angle. An arrow points down from the hip. To the right are three anatomical diagrams highlighting the femoral muscles.</p>
<p>B07 ABDOMINAL</p> <p>Com as mãos esticadas na Plataforma levante a sua cabeça suavemente e baixe a pélvis. Depois empurre a pélvis para baixo.</p>	 <p>The diagram shows a person sitting on a platform with their hands on the edge. An arrow points down from the pelvis. To the right are three anatomical diagrams highlighting the abdominal muscles.</p>

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS C / MASSAGEM

C01 MASSAGEM DOS GÊMEOS (PANTURRILHA)

Deitado à frente da Plataforma com ambos os gêmeos na Plataforma, os dedos dos pés apontando para o teto. O resto é fácil, simplesmente relaxe e desfrute da massagem aos seus gêmeos.



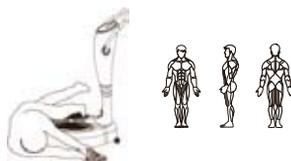
C02 MASSAGEM NA PARTE INTERIOR DO BRAÇO

Deitado de lado olhando a Plataforma com as pernas ligeiramente dobradas, assegure-se que o braço está sobre o estofamento da Plataforma e relaxe.



C03 MASSAGEM DO ADUTOR

Deitado de lado olhando a Plataforma, dobre ligeiramente uma perna e coloque-a na Plataforma. Assegure-se que o seu corpo não toca na Plataforma. Agora repita a massagem na outra perna.



INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS D / RELAXAMENTO

D01 RELAXAMENTO DOS OMBROS E DO PESCOÇO

De joelhos em frente à Plataforma com os braços esticados, mantenha as suas costas e pescoço esticados. Agora empurre a parte superior do seu corpo para trás enquanto descansa os seus braços na Plataforma.



D02 RELAXAMENTO DA PARTE SUPERIOR DO CORPO

Sente-se de costas para a Plataforma com as pernas dobradas utilizando os seus cotovelos para apoiar-se, deixe cair a parte superior do seu corpo na Plataforma. Mantenha o seu pescoço e costas eretas, empurre os seus ombros para trás.



D03 RELAXAMENTO DAS COSTAS

Sente-se no centro da Plataforma pondo a zona dos seus glúteos bem debaixo do estofamento. Ponha a parte superior do seu corpo para a frente para relaxar-se. Deverá sentir uma agradável vibração relaxando assim a zona das costas, anca e adutores.



JOHNSON[®]

A Johnson Health Tech desenvolve equipamentos fitness de alta qualidade desde 1975 e atualmente é o 4º maior fabricante do mundo neste segmento, com mais de 7000 funcionários e presente em mais de 60 países. Saiba mais sobre os produtos JOHNSON

visite o nosso website
www.johnsonhealthtech.com.br

ou envie um e-mail para
contato@johnsonhealthtech.com.br

Johnson Health Tech Brasil

Uma subsidiária da Johnson Health Tech. Co., Ltd.
Treo Fitness e Johnson são marcas registradas da
Johnson Health Tech. Co., Ltd. e suas afiliadas

Rua Eduardo Borsari, 1595
Distrito Industrial Domingos Giomi - Indaiatuba - SP
CEP 13347 320 - Tel.: (19) 2107 5300