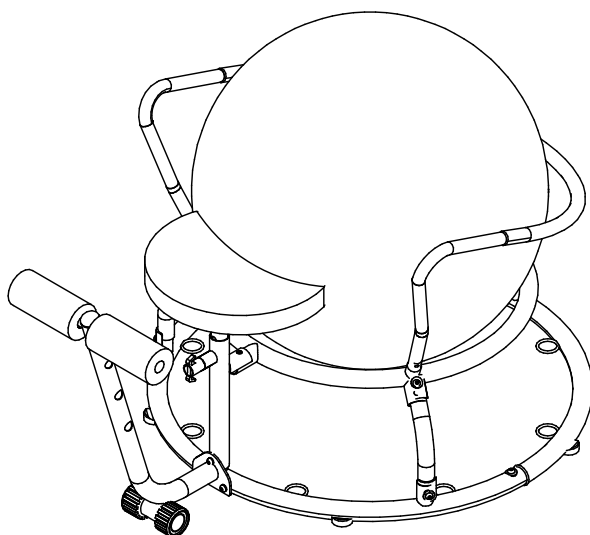


JOHNSON®



Multi-Funcional HORIZON
VersaBALL

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
Elípticos, Bicicletas e Equipamentos de Força	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, caso necessite dos serviços de assistência 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 220V 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 demais;

- 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

INTRODUÇÃO	1
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	1
PARTES DO PRODUTO	2
LISTA DE PEÇAS	2
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM	3
MANUTENÇÃO	5
AQUECIMENTO / RESFRIAMENTO	5

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o Multi-Funcional Horizon VersaBALL da Johnson Health Tech, uma empresa dedicada a oferecer a seus clientes soluções completas e eficazes em fitness.

ATENÇÃO!

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico ou preparador físico. Suspenda imediatamente o uso deste produto se você sentir tontura ou fraqueza. Se você sofre de doença cardíaca, pressão arterial alta ou de qualquer outra doença ou condição especial, consulte o seu médico antes de usar. Se este equipamento não estiver montado e se não for utilizado adequadamente, podem ocorrer

graves lesões corporais. Danos corporais também podem ocorrer se as instruções que seguem não forem seguidas corretamente. Mantenha animais de estimação e crianças longe do equipamento quando em uso. Sempre se certifique de que a estrutura está firme antes da sua utilização e siga todas as instruções de segurança neste manual

CAPACIDADE DE PESO

O peso sobre este produto não deve exceder 150kg. Isso inclui o peso do usuário acrescido de qualquer outro tipo de resistência que tenha peso adicional.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de utilizar o VersaBALL leia as seguintes instruções de segurança para reduzir o risco de lesões.

1. Leia todas as etiquetas de advertência no VersaBALL.
2. Leia atentamente e por completo o manual do usuário.
3. Certifique-se de que o VersaBALL está montado corretamente antes de usar, apertando todas as peças.
4. Não permita que crianças a brinquem com o VersaBALL.
5. Mantenha animais de estimação afastados do VersaBALL.
6. Mantenha a bola distante de objetos pontiagudos e inspecione-a antes de cada utilização verificando as áreas onde ela pode estar danificada; isso inclui arranhões profundos e furos.
7. Mantenha os elásticos distantes de superfícies ásperas e inspecione-os antes de cada utilização verificando as áreas onde eles podem estar danificados; isso inclui cortes, arranhões profundos e furos.
8. Existem proteções antiderrapantes na base do VersaBALL.

Por favor, certifique-se que eles estão em contacto com o chão. Um tapete de ginástica também ajuda a estabilizar o produto.

9. Consulte um médico antes iniciar seus exercícios com o VersaBALL. Se a qualquer momento enquanto se exercita você sentir desconforto, pare e consulte seu médico.
10. Escolha exercícios que se encaixam no seu nível de aptidão e experiência, considerando a sua força e flexibilidade durante todos os exercícios.
11. Use vestuário adequado para fitness; vestuário que não possa se prender no VersaBALL
12. Tente manter equilíbrio em todos os momentos quando se utiliza o VersaBALL. Quedas do equipamento podem resultar em graves lesões corporais.
13. O VersaBALL deve ser usado somente por uma pessoa.

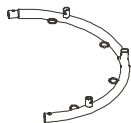


AVISO: Antes de iniciar um programa de exercícios, consulte um médico. Isto é muito importante se você nunca se exercitou antes, se estiver grávida ou se você sofre de alguma doença que torna atividades físicas mais difíceis.

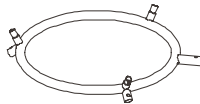
PARTES DO PRODUTO



TUBO DA BASE A
JBH100-01



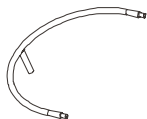
TUBO DA BASE B
JBH100-02



ANEL SUPERIOR
JBH100-03



TUBO DE APOIO TRASEIRO
JBH100-04



BARRAS DE APOIO
JBH100-06



TUBO DE APOIO DOS PÉS
JBH100-08



TUBO DO ASSENTO
JBH100-07



REGULAGEM DO ASSENTO
JBH100-10



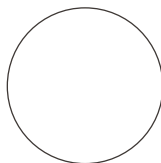
TUBO DE APOIO FRONTAL
JBH100-05



TUBO DE APOIO ESQUERDO
JBH100-12



TUBO DE APOIO DIREITO
JBH100-13



BOLA
JBH100-19



ELÁSTICO LONGO
JBH100-17



ELÁSTICO CURTO
JBH100-18



TUBO DA ALMOFADA
JBH100-09



TAMPA PEQUENA
JBH100-20



TAMPA MÉDIA
JBH100-21



TAMPA GRANDE
JBH100-22



PÉ BAIXO
JBH100-16



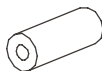
PÉ ALTO
JBH100-15



JUNTA DO ASSENTO
JBH100-14



ASSENTO
JBH100-11



ALMOFADA
JBH100-23



MANOPLA
JBH100-24

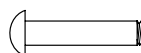


TAMPA DA BASE
JBH100-25

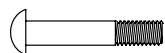


PINO DE AJUSTE
JBH100-26

LISTA DE PEÇAS



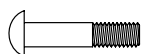
(A) PARAFUSO ALLEN
M8x52mm - Qtd: 3



(B) PARAFUSO ALLEN
M8x45mm - Qtd: 3



ARRUELA CURVA
Qtd: 19



(C) PARAFUSO ALLEN
M8x38mm - Qtd: 4



(D) PARAFUSO ALLEN
M8x16mm - Qtd: 11



ARRUELA PLANA
Qtd: 7



PORCA
Qtd: 10

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Antes da montagem do produto leia as seguintes instruções:

- Não inflar bola primeiro.
- Não inflar a bola com mais 65 centímetros de diâmetro.
- Não apertar os parafusos totalmente até que o produto esteja totalmente montado.
- Ferramentas acompanham o produto para garantir uma montagem eficiente.
- Retire as peças das embalagens plásticas organize-as em uma área limpa.

- Remova todo o material de embalagem e guarde-o na caixa.
- Certifique-se de todas as peças estão incluídas.

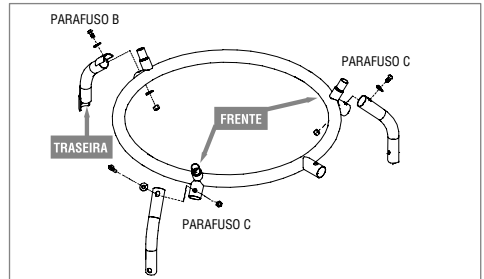


Nota: É recomendado que você aplique graxa nas rosas de cada parafuso enquanto você monta o produto, para evitar afrouxamento e ruído. Além disso, durante cada passo da montagem, assegure-se de que todos os parafusos e arruelas estão no local apropriado e parcialmente apertados antes de apertar completamente qualquer um dos parafusos.

MONTAGEM PASSO 1

Monte os tubos de apoio frontal e o tubo de apoio traseiro no anel superior. Certifique-se de que as conexões para tubos no anel superior estão viradas para cima.

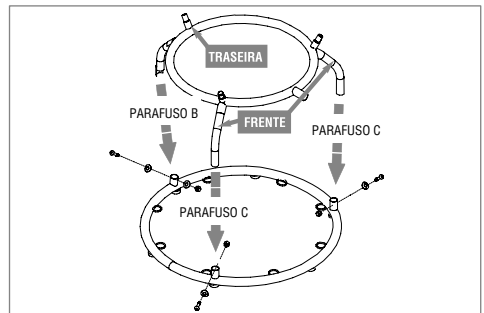
- Use o parafuso C para os 2 tubos de apoio frontal.
- Use o parafuso B e 2 arruelas curvas para o tubo de apoio traseiro.



MONTAGEM PASSO 2

Encaixe os tubos de apoio frontal e o tubo de apoio traseiro no anel da base. Os tubos de apoio do anel superior devem se encaixar sobre os tubos do anel da base.

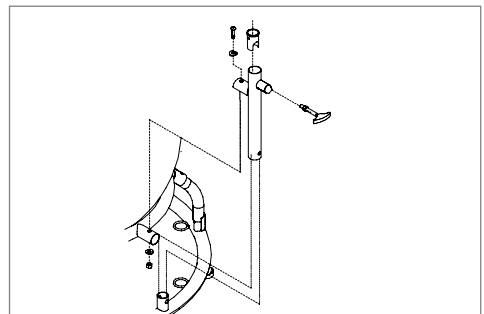
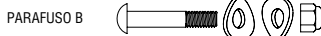
- Use o parafuso C para os 2 tubos de apoio frontal.
- Use o parafuso B e 2 arruelas curvas para o tubo de apoio traseiro.



MONTAGEM PASSO 3

Monte o tubo do assento no anel superior e no tubo da base. O tubo deve encaixar por cima do anel superior e sobre o ponto de conexão na base. Neste momento, apenas fixe o tubo ao anel superior utilizando 1 parafuso B, 2 arruelas curvas e uma porca.

- Utilize uma arruela curva em cada lado da conexão do parafuso.
- Monte também o pino de ajuste, girando-o no sentido horário. O pino de ajuste tem um recurso de bloqueio. Para soltá-lo, gire o pino no sentido anti-horário.

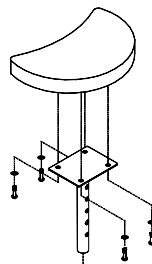


MONTAGEM PASSO 4

Usando 4 parafusos D e 4 arruelas planas, monte o tubo de regulagem do assento ao assento.

- Certifique-se de montar o assento na direção correta. Os furos no tubo de ajuste devem estar virados para o lado de fora do equipamento. Ver desenho ao lado.

PARAFUSO D

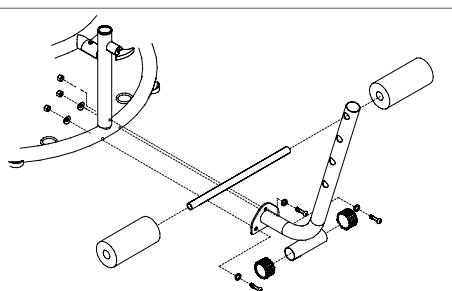
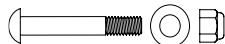


MONTAGEM PASSO 5

Monte o tubo de apoio dos pés. Encaixe um parafuso uma arruela plana no furo superior central. Em seguida, fixe a peça ao tubo do assento com uma porca. Os dois parafusos "A" restantes devem passar pelos furos inferiores do apoio dos pés e então ser fixados ao tubo circular de base.

- Os parafusos da esquerda e da direita utilizam 1 arruela plana e 1 arruela curva.

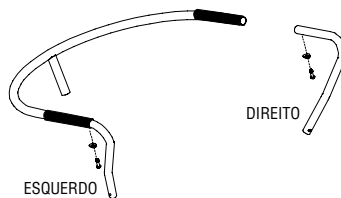
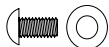
PARAFUSO A



MONTAGEM PASSO 6

Encaixe os tubos de apoio da esquerda e direita na parte restante da barra de apoio usando 2 parafusos "D" e 2 arruelas curvas.

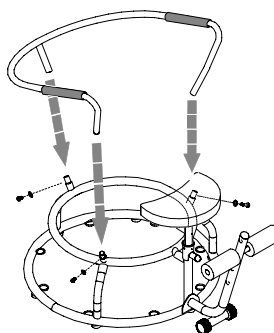
PARAFUSO D



MONTAGEM PASSO 7

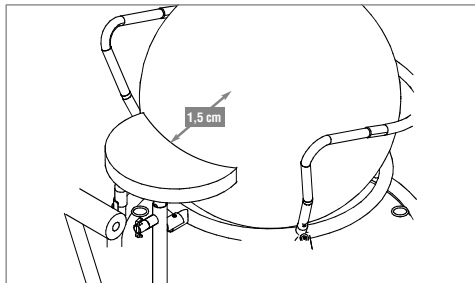
Encaixe o tubo de apoio ao anel superior. Os tubos de apoio laterais, assim como o traseiro, devem deslizar ao longo dos encaixes no anel superior. Use 3 parafusos "D" e 3 arruelas curvas.

PARAFUSO D



MONTAGEM PASSO 8

Infla a bola, tomando cuidado para não enchê-la demais. Para garantir que a sua bola está inflada adequadamente você precisa para medir a distância entre a bola e o assento enquanto ele está em na posição do meio. Deve haver um espaço de aproximadamente 1,5 cm entre o assento e a bola de modo a que o assento possa se mover para cima e para baixo corretamente.



ARMAZENANDO O PRODUTO

Mantenha a bola em um local limpo, seco e longe da luz solar direta. Em locais com pouco espaço, você pode esvaziar a bola.

Os elásticos podem ser armazenados no interior da base circular. Prensos os elásticos em ambos os lados para maior conveniência.

MANUTENÇÃO

Examine a bola procurando por danos ou desgaste antes de cada utilização. Dê especial atenção descoloração e arranhões na bola, se você notar a presença de um destes itens entre em contato com a assistência técnica da Johnson Health Tech.

CUIDADOS:

1. É da responsabilidade do proprietário providenciar manutenção regular.
2. Remova da área de treino objetos pontiagudos que possam danificar bola. Use somente superfícies lisas quando usando bola fora da estrutura.
3. Leves vazamentos de ar podem ocorrer ao longo do tempo.

Re-infla a bola quando necessário.

4. Lave bola com um pano macio, úmido e ensaboadado.
5. Não use produtos químicos agressivos ou abrasivos ou instrumentos de limpeza que possam danificar a bola ou a tinta da estrutura.
6. Evite colocar a bola sobre materiais impressos, uma vez que tinta pode marcar bola permanentemente.
7. Evite expor a bola ao calor ou a luz solar direta.

Reposição dos elásticos e da bola

Se a bola ou os elásticos forem cortados, marcados, ou danificados de alguma forma, não os use.

AQUECIMENTO / RESFRIAMENTO

AQUECIMENTO:

O aquecimento consiste em 3 atividades. É importante que sejam seguidas na ordem abaixo:

1. Elevar de frequência cardíaca - comece a aquecer os músculos que irá trabalhar, aumentando a sua taxa de batimentos cardíacos. Isso pode incluir uma caminhada rápida, corrida, polichinelos, pular corda, ou uma corrida no lugar.
2. Habilidades motoras - Estas atividades, mais uma vez, incorporam os grupos musculares que iremos utilizar, mas o foco está mais na coordenação e flexibilidade. Isso pode incluir o girar os braços e pernas em pequenos ou grandes círculos, agachamentos sem nenhum peso ou torções na altura da cintura.
3. Alongamento – O alongamento deve ser feito depois que

a sua frequência cardíaca foi elevada e você tenha realizado atividades motoras suficientemente. Será mais fácil de se alongar os músculos neste momento devido à sua temperatura elevada. Isto irá reduzir o risco de lesões. Segure cada posição de alongamento por aproximadamente 15-30 segundos, sem muito movimento. Certifique-se de alongar todos os grandes grupos musculares.

RESFRIAMENTO:

Resfrie seu corpo, seguindo os passos abaixo:

1. Lentamente baixe sua frequência cardíaca - Retorne a frequência cardíaca do corpo para um estado de descanso. Uma vez que os músculos ainda estão quentes, comece a esticar a musculatura. O alongamento deve acontecer também após cada sessão de exercícios.

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.
Horizon 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