



Por cualquier reclamo o desperfecto dirijase a la tienda Sodimac donde adquirió el producto junto con su comprobante de compra, nuestro servicio de post venta lo asistirá con gusto.

Para quaisquer consultas ou reclamações, dirija-se à loja Sodimac onde adquiriu o produto, munido do comprovante de compra; nosso Serviço de Pós Vendas o atenderá com prazer.

ARGENTINA

Teléfono de contacto:
0810-222-7634
www.sodimac.com.ar

BRASIL

Telefone para contato:
+55 (11) 3004-5678
São Paulo e Grande
São Paulo
I 0800 7634622
www.sodimac.com.br

CHILE

Teléfono de contacto:
600 329 2002
www.sodimac.cl

MEXICO

Teléfono de contacto:
800 062 5222
www.sodimac.com.mx

PERÚ

Teléfono de contacto:
4192000
www.sodimac.com.pe
www.maestro.com.pe

URUGUAY

Teléfono de contacto:
0800-7634
www.sodimac.com.uy

COLOMBIA

Teléfono de contacto:
3208899933
www.homecenter.co

Importado y/e Distribuido por: Argentina: FALABELLA S.A., C.U.I.T. 30-65572582-9 - Suipacha 1111 P. 18 (1008) - Buenos Aires. Tel.: 54-11-4710-5600. - Brasil: CONSTRUDECOR S.A - CNPJ: 03.439.316/0078-51 - SAC: +55 (11) 3004-5678 SP e Grande SP I 0800 7634622. - Chile: SODIMAC S.A., RUT 96.792.430-K - Presidente Riesco 5685, oficina 801, Piso 14 y 16, Las Condes, Santiago - Tel.: 600 329 2002 / IMPERIAL S.A., RUT 76.821.330-5. Av. Santa Rosa 7876, La Granja - Santiago - Tel.: 56-2-2399-7000 / FALABELLA RETAIL S.A., RUT 77.261.280-K - Catedral 1401, Dpto. 1401, Santiago - Tel.: 600-380-5000 / HIPERMERCADOS TOTTUS S.A., RUT 78.627.210-6 - Nataniel Cox 620 Subterráneo, Santiago - Tel.: 56-2-2827-0211 - Colombia: SODIMAC COLOMBIA S.A., Cód. SIC 800242106, NIT. 800.242.106-2 - Carrera 68D N° 80-70, Bogotá, Tel.: 57 601 3904100. www.homecenter.co - notificacionesjudiciales@homecenter.co / FALABELLA DE COLOMBIA S.A., NIT.900.017.447-8 - Calle 99 No 11A - 32, No. Reg. SIC: 900017447 - Bogotá - Tel.: 57 601 5878002 Nacional: 01-8000-113252. - Perú: Tiendas del Mejoramiento del Hogar S.A. RUC 20112273922. Av. Angamos Este Nro. 1805 Int. 2, Surquillo - Lima - Lima. Tel: 51-1-2119500 / SAGA FALABELLA S.A., RUC: 20100128056, Av. Paseo de la República 3220, San Isidro, Lima - Tel.: 51-01-512-3333 / HIPERMERCADOS TOTTUS S.A., Av. Angamos Este 1805, oficina 5, Piso 10, Surquillo, Lima - RUC. 20508565934 - Tel.: 51-01-513-3355 - Uruguay: Homecenter Sodimac S.A., RUT 21.699.665 0015 - Plaza Independencia 811, Montevideo, Uruguay - Tel.: 598-2604-7105 - México: COMERCIALIZADORA SDMHC S.A. de C.V. Avenida Adolfo López Mateos 201, Colonia Santa Cruz Acatlán, Naucalpan De Juárez, Estado de México, C.P. 53150. RFC CSD161207R2A, Tel.: +52 55 1516 4400. ARTE: 20250409



MANUAL DE INSTRUCCIONES MANUAL DE INSTRUÇÕES

Cama elástica para ejercicios 91 cm
Cama elástica para exercícios 91 cm

MODELO: TX-B6212-36



IMAGEN/IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

¡ADVERTENCIA!

Producto no apto para menores de 14 años.
Peligro de asfixia por piezas pequeñas.
Solo para uso doméstico y en interiores.

AVISO!

Não é adequado para crianças com menos de 14 anos.
Perigo de asfixia por peças pequenas.
Adequado apenas para uso doméstico e em ambientes internos.



¡ADVERTENCIA!

IMPORTANTE - Lea atentamente.
ADVERTENCIA: instrucciones generales de seguridad
Lea este manual antes de usar el producto y guárdelo para futuras consultas.

- Asegúrese de que la cama elástica se haya montado correctamente, de acuerdo con las instrucciones de este manual.
- Es esencial que el área de entrenamiento sea recta y horizontal. Si el piso no es horizontal, puede dañarse el marco y las fijaciones de la cama elástica. Las camas elásticas con una altura superior a 51 cm no se recomiendan para niños menores de 14 años.
- No exceda el peso MÁXIMO recomendado de 100 kg. La cama elástica solo debe ser utilizada por una persona a la vez.
- No use anteojos ni cascos durante el uso de la cama elástica.
- No se caiga ni rebote sobre las rodillas, ya que podría lesionarse.
- No utilice la cama elástica cuando esté mojada o haga viento.
- No realice saltos peligrosos, ya que podría sufrir lesiones graves.
- No permita que otras personas pasen por debajo de la cama elástica, se sienten, se pongan de pie o se tumben sobre el acolchado de protección del marco cuando la cama elástica esté en uso.
- No utilice la cama elástica si está bajo la influencia de drogas, alcohol o medicamentos que pueden afectar su juicio.
- Siempre lleve calcetines durante el uso de la cama elástica.
- Siempre quítese las joyas antes de usar la cama elástica. Salte siempre en el centro de la superficie de salto de la cama elástica.
- Siga siempre las instrucciones de seguridad proporcionadas en su cama elástica y en este manual del usuario.
- Nunca use zapatos durante el uso de la cama elástica.
- Los niños nunca deben usar la cama elástica si no están supervisados por un adulto responsable que sepa usarla.
- Antes de usar la cama elástica, inspeccione y reemplace cualquier pieza desgastada o defectuosa y reponga si falta alguna.
- Asegúrese de que la cama elástica se posicione sobre una superficie horizontal, que el perímetro despejado a su alrededor sea de 2,5 m, que el espacio despejado por encima de ella sea de 8 m y que no haya ningún objeto debajo.
- Suba y baje de la cama elástica con cuidado; ya que podría sufrir lesiones.
- Lea y consulte otras advertencias e información de uso en las instrucciones de la cama elástica antes de usarla y consúltelas cuando sea necesario.
- Lea las demás advertencias e instrucciones de uso de la cama elástica antes de usarla o supervisar su uso.

Gracias por elegir uno de nuestros productos de ejercicio. Hacemos todo lo posible para garantizar que todos nuestros productos cumplan únicamente con los estándares de calidad más altos. Estamos orgullosos de los excelentes equipos de ejercicio que creamos y le deseamos muchos años de buena salud y estado físico.

Sométase a un examen físico o consulte a su médico antes de participar en este o cualquier otro programa de entrenamiento físico. Asegúrese de que el piso esté nivelado y de que el techo esté a una altura adecuada antes de comenzar. Recuerde que la cama elástica aeróbica no debe usarse para hacer acrobacias gimnásticas o acrobáticas. No debe usarse para volteretas aéreas, piruetas ni ninguna otra hazaña gimnástica.

CÓMO EMPEZAR

Antes de empezar el entrenamiento, realice siempre un calentamiento completo. Haga al menos cinco minutos de estiramientos y flexiones para ayudar a prevenir desgarros y distensiones musculares. Empiece entrenando día por medio en la cama elástica aeróbica. Después de varias semanas, empiece a entrenar cinco días a la semana. El rebote se realiza mejor cronometrando cada ejercicio o combinación de ejercicios. Comience por la cantidad mínima de minutos y aumente gradualmente hasta el máximo recomendado.

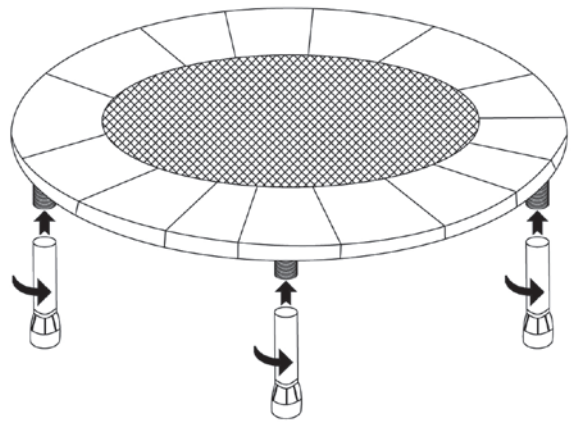
Después de familiarizarse con los ejercicios de este curso, innove y desarrolle sus propias rutinas. Combine varios ejercicios y realícelos con música y disfrutará aún más de sus entrenamientos.

Número de referencia	Descripción	32"	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Unidad de la cama elástica	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Base de las patas	5	6	6	6	8	8	8	8	10

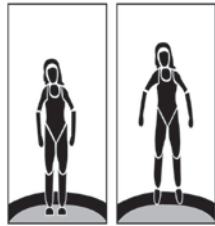
1. CONTENIDO DEL PAQUETE:

ARMADO (no se necesitan herramientas):

1. Gire la unidad de cama elástica (1) de modo que la superficie de salto quede boca abajo. Notará que hay tapas de plástico que cubren los tallos donde irán las patas. Retire estas tapas y deséchelas.
2. Atornille las patas (2) en los tallos.
3. Dé la vuelta a la cama elástica y estará listo para saltar.



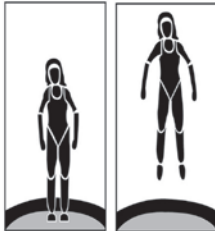
- Haga ejercicio en cualquier lugar, en casa o en la oficina.
- Reduzca el impacto en sus articulaciones.
- Mejore su coordinación, equilibrio y agilidad.
- Adelgace y moldee sus piernas.
- Queme calorías mientras mejora su condición cardiovascular y aeróbica.
- Haga un buen entrenamiento en 15 minutos.



1. SALTO BAJO

Salte hacia arriba solo unos centímetros, mantenga los pies separados entre 30 y 45 centímetros y doble ligeramente las rodillas al despegar y aterrizar.

Duración: de 1 a 3 minutos.



2. SALTO ALTO

Salte hacia arriba entre 30 y 45 centímetros. Empiece con los pies juntos y los dedos apuntando hacia abajo en la parte superior de cada salto. Separe los pies toda vez que toque la lona.

Duración: de 1 a 3 minutos.



3. TROTE

Trote en su lugar. Levante las rodillas y balancee los brazos vigorosamente. Cuando más alto levante las rodillas, mejor será el ejercicio para el abdomen.

Duración: de 1 a 10 minutos.



4. SALTO CON LAS PIERNAS ABIERTAS

Empiece con los pies juntos y los brazos a los lados. Salte hacia arriba llevando ambos brazos por encima de la cabeza y separando los pies hacia los lados unos 60 centímetros. En el rebote de vuelta, lleve los brazos hacia un lado y junte los pies.

Duración: de 10 a 50 repeticiones.



5. TWISTER

Salte hacia arriba mientras gira los brazos, las caderas y la parte superior del cuerpo hacia la derecha y las rodillas hacia la izquierda. En el rebote, gire en sentido contrario.

Duración: de 10 a 50 repeticiones.



6. PATADA ALTA - PATADA BAJA

Salte ligeramente y dé una patada alta con una pierna mientras mantiene las manos en las caderas. En el rebote, dé una patada baja (aproximadamente la mitad de la alta) con la otra pierna. Continúe alternando patadas altas y bajas.

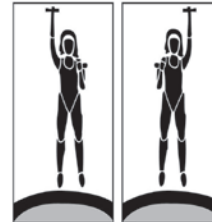
Duración: de 1 a 5 minutos.



7. TROTE CON MANCUERNAS

Sostenga un par de mancuernas ligeras (de 1,5 a 2,5 kg) en las manos. Trote en su lugar levantando las rodillas y moviendo los brazos al ritmo del trote.

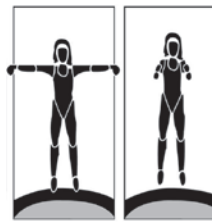
Duración: de 30 segundos a 3 minutos.



8. SALTO CON MANCUERNAS ALTERNADAS

Sostenga una mancuerna a la altura de los hombros. Extienda la otra mano con la mancuerna con el brazo recto por encima de cabeza. Salte sobre los pies mientras alterna las mancuernas a la altura de los brazos por encima de la cabeza.

Duración: de 10 a 50 repeticiones.



9. SALTOS CON MOVIMIENTOS HACIA LOS LADOS Y HACIA ADELANTE

Sujete las mancuernas con ambos brazos estirados a los lados. Salte sobre ambos pies y levante las mancuernas hacia los lados. En el siguiente rebote, levante las mancuernas hacia adelante.

Duración: de 10 a 25 repeticiones.



10. SALTO DE CUERDA

El salto de cuerda es un gran ejercicio cardiovascular. Es aún más activo cuando se realiza en una cama elástica.

Duración: de 30 segundos a 5 minutos.



11. PESAS EN TOBILLO Y MUÑECA

Para un entrenamiento más intenso, intente llevar pesas para tobillos y muñecas en los ejercicios que se muestran aquí.

IMPORTANTE: se debe realizar un examen regular para asegurarse de que la cama elástica no esté dañada. Cualquier pieza dañada debe ser reemplazada inmediatamente.

TENGA EN CUENTA: este artículo de equipo de fitness solo está destinado a un uso doméstico.

Este equipo solo debe usarse en áreas con suficiente espacio para realizar correctamente los ejercicios que se muestran. No lo use en espacios reducidos o habitaciones con techos bajos.

IMPORTANTE: se debe consultar con un médico antes de empezar un programa de ejercicios. Un entrenamiento excesivo o incorrecto puede resultar perjudicial para la salud.

¡ADVERTENCIA!

IMPORTANTE: es esencial que el lugar en el que se instala esta cama elástica sea completamente plano y nivelado. Si el piso no está nivelado, se producirán movimientos en el marco que pueden ejercer presión sobre las uniones.

El área de juego segura recomendada es de 200 cm (2 metros) alrededor de la cama elástica y de 800 cm (8 metros) por encima de la parte superior. No debe haber obstáculos dentro del área de juego.

El área de juego segura debe estar en un terreno nivelado, libre de estructuras, jardines, árboles y ramas, rocas, cables, aspersores y otros obstáculos. Los niños pueden sufrir lesiones graves al correr o chocar contra tales obstáculos.

IMPORTANTE: ¡LEA ATENTAMENTE!

ADVERTENCIA – CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- Lea las instrucciones antes de usar el producto y guárdelas para futuras consultas.
- Asegúrese de que la cama elástica se haya armado correctamente, de acuerdo con las instrucciones del manual.
- Es esencial que el lugar en el que se instala esta cama elástica sea completamente plano y nivelado. Si el piso no está nivelado, se producirán movimientos en el marco que pueden ejercer presión sobre las uniones.
- Los trampolines de más de 51 cm de altura NO son recomendados para niños menores de 14 años.
- No exceda el límite de PESO MÁXIMO recomendado de 100 kg.
- No permita que más de una persona suba a la cama elástica.
- No use anteojos ni cascos durante el uso de la cama elástica.
- No se caiga ni rebote sobre las rodillas; podría lesionarse.
- No utilice la cama elástica en presencia de humedad o viento.
- No dé volteretas; puede sufrir lesiones graves.
- No permita que otras personas pasen por debajo, se sienten, se pongan de pie o se tumben sobre el acolchado del marco mientras la cama elástica esté en uso.
- No utilice la cama elástica bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos que puedan afectar su juicio.
- Siempre lleve calcetines durante el uso de la cama elástica.
- Siempre quítese las joyas antes de usar la cama elástica.
- Salte siempre en el centro de la cama elástica.
- Siga siempre las advertencias de seguridad indicadas para su cama elástica y use siempre la protección.
- Nunca use calzado durante el uso de la cama elástica.
- Los niños no deben usar la cama elástica a menos que sean supervisados por un adulto responsable con conocimiento del uso de la cama elástica.
- Antes de usar la cama elástica, inspeccione y reemplace cualquier pieza desgastada, defectuosa o faltante.
- Asegúrese de que la cama elástica esté en un terreno nivelado con un espacio libre a su alrededor de mínimo 2,5 m, que el espacio despejado por encima de ella sea de 8 m y que no haya ningún objeto debajo del producto.
- Suba y baje de la cama elástica con cuidado, ya que podría sufrir lesiones.
- Lea y consulte otras advertencias e información de uso en el manual de instrucciones antes de usar el producto.
- Lea y consulte otras advertencias e información de uso en las instrucciones que se encuentran en la cama elástica antes de usar el producto.
- Guarde este manual para consultas en el futuro.

USO Y CUIDADO

Esta cama elástica debe ser armada por un adulto. Debe montarse exactamente como se detalla en las instrucciones de armado. Contar con la ayuda de un ayudante facilitará el armado. Este producto solo debe ser utilizado por niños mayores de 3 años. Asegúrese de que los niños menores de 36 meses no jueguen ni tengan acceso a ninguna parte de esta cama elástica cuando lo arme o cuando esté completamente armada, ya que contiene piezas pequeñas que pueden suponer un peligro de asfixia.

Tenga cuidado durante el armado, ya que el proceso de fabricación a veces puede tener como resultado bordes afilados y pequeñas piezas de metal de desecho. También se recomienda el uso de guantes para protegerse las manos de posibles pellizcos durante el montaje. En el caso de que falten piezas, no se debe utilizar la cama elástica hasta que se hayan instalado las piezas de repuesto.

Su cama elástica debe ubicarse sobre una superficie plana y nivelada que esté bien iluminada. Bajo ninguna circunstancia debe armarse sobre una superficie dura como el hormigón o el asfalto, a menos que el piso debajo de la cama elástica más el área de espacio libre recomendada esté cubierto con una superficie de seguridad. Ejemplos de superficies adecuadas son el césped, la arena o una superficie de juego destinada a este trampolín. Es importante no dejar ni guardar nada debajo de la cama elástica. Lea también las instrucciones que acompañan la cama elástica.

VIENTOS FUERTES

es posible que el viento fuerte haga volar la cama elástica. Si se prevén vientos fuertes, la cama elástica debe trasladarse a un lugar protegido o desmontarse.

USO

Esta cama elástica está diseñada y fabricada para uso doméstico familiar únicamente dentro del límite de peso recomendado (100 kg). Esta cama elástica no está diseñada para ser utilizada en condiciones diferentes de las indicadas. El usuario debe quitarse el calzado antes de su uso. El usuario debe llevar calcetines durante el uso de la cama elástica. El mal uso puede provocar lesiones personales. Inspeccione la cama elástica antes de usarla y reemplace siempre las piezas desgastadas, defectuosas o faltantes. El acolchado debe estar siempre instalado.

SUPERVISIÓN

Los niños siempre deben ser supervisados mientras juegan en la cama elástica y se les debe indicar que no la utilicen de manera inapropiada o peligrosa.

¡RECUERDE!

Las camas elásticas son dispositivos de rebote que impulsan al usuario a alturas inusuales y a realizar diversos movimientos corporales. Saltar de la cama elástica, golpear el marco o las hebillas elásticas esféricas, o aterrizar incorrectamente en la tela de la cama elástica (colchón) puede causar lesiones.

¡ADVERTENCIA!

- No aterrice sobre la cabeza o el cuello. Puede sufrir parálisis y la muerte incluso si aterriza en el centro de la tela (colchón) de la cama elástica. Para reducir la posibilidad de aterrizar sobre la cabeza o el cuello, no haga saltos mortales (volteretas).
- Recomendamos que el usuario no use ropa holgada ni joyas que puedan engancharse durante el uso. Asegúrese de que los niños más pequeños no caminen ni gateen por debajo de la cama elástica y mantenga el área alrededor y debajo de ella libre de objetos sólidos en todo momento.
- **IMPORTANTE:** no debe usar la cama elástica si tiene antecedentes médicos de lesiones en el cuello o la espalda o una afección mental o física; podría sufrir lesiones.
- Por razones de seguridad, solo una persona a la vez debe usar la cama elástica. La presencia de más de un usuario aumenta las posibilidades de pérdida de control, colisión y caída. Esto puede provocar fracturas en la cabeza, el cuello, la espalda o las piernas.
- No se debe realizar ninguna modificación a la cama elástica ni en ninguno de sus componentes. Cualquier modificación podría provocar daños en el producto o lesiones personales.

EL ROL DEL SALTADOR EN LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- La educación por parte del usuario es imprescindible para la seguridad. Los usuarios deben aprender primero un rebote bajo controlado y las posiciones y combinaciones básicas de aterrizaje antes de pasar a las habilidades intermedias. Los saltadores deben entender por qué tienen que dominar el "control" antes de que puedan empezar a pensar en otros movimientos. Comprender la progresión adecuada de las habilidades para saltar en una cama elástica debe ser la primera lección.

EL ROL DEL SUPERVISOR EN LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Es responsabilidad del supervisor de los usuarios de la cama elástica proporcionar una supervisión informada y madura. Debe conocer y hacer cumplir todas las reglas y advertencias establecidas en este manual para minimizar la probabilidad de que se produzcan accidentes y lesiones e informar a los usuarios de estas reglas. Durante el tiempo en el que la supervisión no esté disponible o sea inadecuada, puede ser necesario desarmar la cama elástica, ubicarla en una zona segura o protegerla de otro modo contra el uso no autorizado. Es responsabilidad del supervisor asegurarse de que los usuarios conozcan plenamente las normas de seguridad impresas en el acolchado.
- Estas instrucciones se publican en interés de la seguridad de los niños, y le pedimos que siga nuestros consejos.

CONDICIONES METEOROLÓGICAS

- Se debe tener especial cuidado a medida que cambien las condiciones meteorológicas. En particular, una tela de cama elástica húmeda (colchón) es demasiado resbaladiza para saltar con seguridad. Las ráfagas de viento o los vientos fuertes pueden hacer que los saltadores pierdan el control. Para reducir la posibilidad de que se produzcan lesiones, utilice la cama elástica solo en condiciones meteorológicas adecuadas. En tiempo frío, las lenguas y los labios pueden pegarse en las piezas metálicas a temperaturas bajo cero. En climas más cálidos y soleados, las piezas pueden calentarse, y la temperatura debe revisarse regularmente durante el juego, especialmente las piezas metálicas.

CÓMO USAR LA CAMA ELÁSTICA

- Rebote siempre en el centro de la cama. Rebotar cerca del borde de la cama puede provocar lesiones y también puede estirar las hebillas elásticas esféricas. El acolchado del marco no está diseñado ni pensado para soportar el peso del usuario de la cama elástica. No pise ni salte directamente sobre el acolchado del marco.
- Evite saltar demasiado alto. Salte bajo hasta que pueda controlar su rebote y aterrice consistentemente en el centro de la cama.
- Para recuperar el control y detener el salto, doble las rodillas rápidamente cuando aterrice.
- No utilice la cama elástica bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- Deje que cada saltador use brevemente la cama elástica. Saltar durante mucho tiempo expone al usuario demasiado cansado a un mayor riesgo de que se produzcan lesiones. Los turnos más largos tienden a disminuir el interés de los demás que esperan para saltar.
- La tela de la cama elástica está a varios metros del suelo. Saltar de la cama elástica al piso o a cualquier otra superficie puede provocar lesiones. Saltar sobre la cama elástica desde un techo, una terraza cubierta u otro objeto también representa un riesgo de lesiones. Los niños más pequeños pueden necesitar ayuda para subir o bajar de la cama elástica. Subir y bajar correctamente debe ser una regla estricta desde el principio. Los usuarios deben subirse a la cama elástica colocando sus manos sobre el marco y pisando o enrollándose sobre el marco, a través de las hebillas elásticas esféricas y sobre la tela (colchón). No pise directamente el acolchado del marco ni lo agarre al subir y bajar de la cama elástica. Los usuarios siempre deben colocar sus manos sobre el marco al subir y bajar de la cama elástica. Para salir, los saltadores deben caminar hacia el lado de la tela, agacharse y poner una mano en el marco, y luego pasar de la tela al suelo.
- Podría sufrir lesiones si golpea el marco o se cae entre medio de las hebillas elásticas esféricas al saltar o al subirse o bajarse de la cama elástica. Manténgase en el centro de la cama elástica al saltar. ASEGÚRESE DE MANTENER EL ACOLCHADO DEL MARCO EN SU LUGAR PARA CUBRIR EL MARCO EN TODO MOMENTO. El acolchado del marco no está diseñado ni pensado para soportar el peso del usuario de la cama elástica. No pise ni salte directamente sobre el acolchado del marco.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

ASPECTOS GENERALES.

Su cama elástica y protección están diseñados para permanecer en el exterior durante todo el año y, en general, requieren muy poco mantenimiento. Sin embargo, un poco de cuidado y previsión puede alargar la vida de su cama elástica. Recuerde que la cama (tela), el acolchado del marco y la red de protección están hechos de materiales sintéticos y se dañan fácilmente con colillas de cigarrillos, los fuegos artificiales y restos de fogatas.

MARCO

No se siente ni se ponga de pie sobre el marco o el acolchado del marco mientras la cama elástica está en uso, ya que esto restringe la acción refleja natural del marco. Si aparece óxido en la superficie, debe eliminarse con un cepillo de alambre o papel de lija grueso, y el área debe tratarse con una pintura no tóxica.

ACOLCHADO DEL MARCO

El acolchado del marco está ahí para proteger al usuario de cualquier caída o aterrizaje en las hebillas elásticas esféricas y el marco. Bajo ninguna circunstancia se debe permitir que las personas se sienten o se pongan de pie sobre el acolchado durante el uso de la cama elástica. También debe asegurarse de que los usuarios más pequeños no utilicen los bordes interiores del acolchado como "manilla" al subirse a la cama elástica.

TELA

La tela (colchón) se irá debilitando gradualmente con el paso de los años por los efectos de la radiación ultravioleta. Por lo tanto, cuanto más se pueda proteger de la luz solar directa, más durará. Un poco de moho no debería dañar la tela. Asegúrese de quitarse los zapatos antes de saltar y otros objetos punzantes como hebillas de cinturón, broches y joyas.

HEBILLAS ELÁSTICAS ESFÉRICAS

No se ubique sobre las hebillas elásticas esféricas durante el uso de la cama elástica. Intente no rebotar sobre las hebillas elásticas esféricas. No están diseñadas para este tipo de esfuerzo y pueden estirarse, deformarse y debilitarse. Si detecta algún daño en alguna hebilla elástica esférica, es importante que la reemplace lo antes posible para evitar daños en la tela de la cama elástica y la sobrecarga y, por lo tanto, el daño a las hebillas elásticas esféricas que estén en buen estado.

AVISO!

IMPORTANTE - Leia atentamente.

AVISO: Instruções gerais de segurança

Leia este manual antes de usar o produto e guarde-o para referência futura.

- Certifique-se de que o trampolim tenha sido montado corretamente, de acordo com as instruções deste manual.
- É essencial que a área de treinamento seja reta e horizontal. Se o piso não estiver na horizontal, a estrutura e as fixações do trampolim podem ser danificadas. Trampolins com uma altura superior a 51 cm não são recomendados para crianças com menos de 14 anos de idade.
- Não exceda o peso MÁXIMO recomendado de 100 kg. A cama elástica só deve ser usada por uma pessoa de cada vez.
- Não use óculos ou capacetes durante o uso do trampolim.
- Não caia nem pule de joelhos, pois pode se machucar.
- Não use o trampolim quando estiver molhado ou ventando.
- Não dê saltos perigosos, pois isso pode resultar em lesões graves.
- Não permita que outras pessoas andem sob o trampolim, sentem, fiquem em pé ou deitem sobre a capa de proteção da estrutura quando o trampolim estiver em uso.
- Não use o trampolim se estiver sob a influência de drogas, álcool ou medicamentos que possam prejudicar seu julgamento.
- Sempre use meias durante o uso do trampolim.
- Sempre tire as joias antes de usar o trampolim.
- Sempre pule no meio da superfície de salto do trampolim.
- Siga sempre as instruções de segurança fornecidas no seu trampolim e neste manual do usuário.
- Nunca use sapatos durante o uso do trampolim.
- As crianças nunca devem usar o trampolim a menos que sejam supervisionadas por um adulto responsável que saiba como usá-lo.
- Antes de usar o trampolim, verifique todas as peças e substitua as que estejam desgastadas, defeituosas ou faltantes.
- Certifique-se de que a cama elástica esteja posicionada em uma superfície horizontal, que o perímetro livre em torno dela seja de 2,5 m, que o espaço livre acima dela seja de 8 m e de que não haja objetos embaixo dela.
- Suba e desça do trampolim com cuidado, pois pode se machucar.
- Leia e consulte outros avisos e informações de uso nas instruções do trampolim antes de usar e consulte-os quando necessário.
- Leia todos os outros avisos e instruções de uso do trampolim antes de usá-lo ou supervisionar seu uso.

Obrigado por escolher um dos nossos produtos de exercício. Fazemos o nosso melhor para garantir que todos os nossos produtos atendam apenas aos mais altos padrões de qualidade. Temos orgulho dos excelentes equipamentos de ginástica que criamos e desejamos a você muitos anos de boa saúde e condicionamento físico.

Faça um exame físico ou consulte seu médico antes de participar deste ou de qualquer outro programa de condicionamento físico. Antes de começar, certifique-se de que o piso esteja nivelado e que o teto tenha uma altura apropriada. Lembre-se de que o trampolim aeróbico não deve ser usado para acrobacias de ginástica ou acrobáticas. Ele não deve ser usado para cambalhotas aéreas, piruetas ou qualquer outra façanha de ginástica.

COMO COMEÇAR

Antes de iniciar o treino, faça sempre um aquecimento completo. Faça pelo menos cinco minutos de alongamentos e flexões para ajudar a prevenir rupturas e distensões musculares.

Comece treinando em dias alternados no trampolim aeróbico. Após algumas semanas, comece a treinar cinco dias por semana. A melhor maneira de fazer o salto é cronometrar cada exercício ou combinação de exercícios. Comece com o número mínimo de minutos e aumente gradualmente até o máximo recomendado.

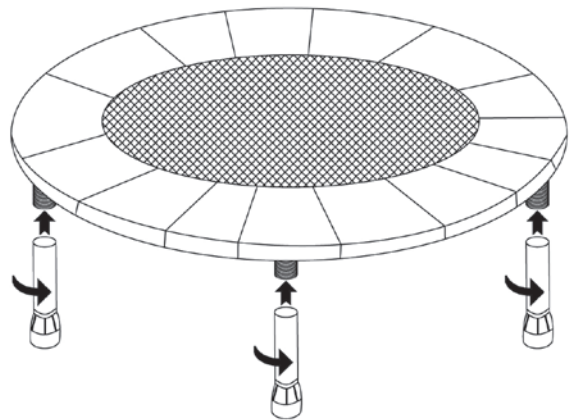
Depois de se familiarizar com os exercícios deste curso, inove e desenvolva suas próprias rotinas. Combine vários exercícios e execute-os com música para fazer seus treinos mais divertidos.

Número de referência	Descrição	32"	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Unidade da cama elástica	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Base das pernas	5	6	6	6	8	8	8	8	10

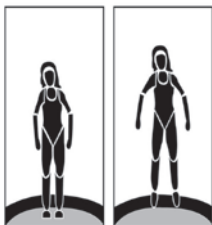
1. CONTEÚDO DO PACOTE

MONTAGEM (não são necessárias ferramentas):

1. Vire a unidade do trampolim (1) de modo que a superfície de salto fique de cabeça para baixo. Você perceberá que há tampas de plástico cobrindo as hastes onde as pernas serão encaixadas. Remova estas tampas e descarte-as.
2. Aparafuse as pernas (2) nas hastes.
3. Vire o trampolim e estará pronto para pular.



- Faça exercícios em qualquer lugar, em casa ou no escritório.
- Reduza o impacto em suas articulações.
- Melhore sua coordenação, equilíbrio e agilidade.
- Emagreça e modele suas pernas.
- Queime calorias enquanto melhora sua condição cardiovascular e aeróbica.
- Faça um bom treino em 15 minutos.



1. SALTO BAIXO

Salte apenas alguns centímetros, mantenha os pés separados entre 30 a 45 centímetros e dobre ligeiramente os joelhos ao subir e ao descer.

Duração: de 1 a 3 minutos.



2. SALTO ALTO

Salte entre 30 a 45 centímetros. Comece com os pés juntos e os dedos dos pés apontando para baixo no topo de cada salto. Separe os pés cada vez que tocar a lona.

Duração: de 1 a 3 minutos.



3. CORRIDA

Correr no lugar. Levante os joelhos e balance os braços vigorosamente. Quanto mais alto levantar os joelhos, melhor será o exercício para o abdômen.

Duração: de 1 a 10 minutos.



4. SALTO COM AS PERNAS ABERTAS

Comece com os pés juntos e os braços ao lado do corpo. Salte para cima trazendo os dois braços esticados para cima e afastando os pés a cerca de 60 centímetros de distância, para os lados. No retorno do salto, leve os braços para os lados e junte os pés.

Duração: de 10 a 50 repetições.



5. TWISTER

Salte para cima enquanto gira os braços, os quadris e a parte superior do corpo para a direita e os joelhos, para a esquerda. No retorno, gire na direção oposta.

Duração: de 10 a 50 repetições.



6. CHUTE ALTO - CHUTE BAIXO

Pule levemente e chute alto com uma perna enquanto mantém as mãos nos quadris. No próximo salto, dê um chute baixo (cerca de metade da altura) com a outra perna. Continue alternando entre chutes altos e baixos.

Duração: de 1 a 5 minutos.



7. CORRIDA COM HALTERES

Segure um par de halteres leves (1,5 a 2,5 kg) em suas mãos. Corra no lugar levantando os joelhos e movendo os braços ao ritmo do trote.

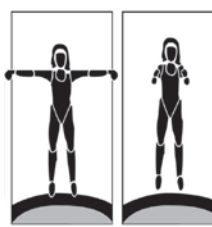
Duração: de 30 segundos a 3 minutos.



8. SALTOS ALTERNADOS COM HALTERES

Segure um haltere na altura dos ombros. Estenda a mão com o outro haltere com o braço reto acima da cabeça. Pule na ponta dos pés enquanto alterna os halteres na altura dos ombros e acima da cabeça.

Duração: de 10 a 50 repetições.



9. LATERAIS PARA A FRENTE E PARA OS LADOS

Segure os halteres com ambos os braços esticados para baixo, ao lado do corpo. Pule com os dois pés e levante os halteres para os lados. No próximo salto, levante os halteres para frente.

Duração: de 10 a 25 repetições.



10. PULAR CORDA

Pular corda é um ótimo exercício cardiovascular. É ainda mais ativo quando realizado em um trampolim.

Duração: de 30 segundos a 5 minutos.



11. PESOS NOS TORNOZELOS E PUNHOS

Para um treino mais intenso, tente usar pesos nos tornozelos e nos pulsos para os exercícios mostrados aqui.

IMPORTANTE: sDeve-se fazer uma verificação regular para garantir que o trampolim não esteja danificado. Todas as peças danificadas devem ser substituídas imediatamente.

OBSERVAÇÃO: este item de equipamento de ginástica foi projetado apenas para uso doméstico.

Este equipamento deve ser usado somente em áreas com espaço suficiente para executar adequadamente os exercícios mostrados. Não use em espaços confinados ou cômodos com tetos baixos.

IMPORTANTE: Deve consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios. O treinamento excessivo ou incorreto pode ser prejudicial à saúde.

AVISO!

IMPORTANTE: É essencial que o local em que o trampolim for instalado seja totalmente plano e nivelado. Se o piso não estiver nivelado, haverá movimento na estrutura, o que poderá pressionar as juntas.

A área de treino segura recomendada é de 200 cm (2 metros) ao redor do trampolim e 800 cm (8 metros) acima do topo da cama elástica. Não deve haver obstáculos dentro da área de treino.

A área de treino segura deve estar em um terreno plano, livre de estruturas, jardins, árvores e galhos, pedras, fios, aspersores e outros obstáculos. As crianças podem ficar gravemente feridas ao correr ou bater com esses obstáculos.

IMPORTANTE: LEIA COM ATENÇÃO!

AVISO – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

- Leia as instruções antes de usar o produto e guarde-as para referência futura.
- Certifique-se de que o trampolim tenha sido montado corretamente, de acordo com as instruções do manual.
- É essencial que o local em que o trampolim for instalado seja totalmente plano e nivelado. Se o piso não estiver nivelado, haverá movimento na estrutura, o que poderá pressionar as juntas.
- Trampolins com mais de 51 cm de altura não são recomendados para crianças com menos de 14 anos de idade.
- Não ultrapasse o limite de PESO MÁXIMO recomendado de 100 kg.
- Não permita que mais de uma pessoa fique no trampolim.
- Não use óculos ou capacetes durante o uso do trampolim.
- Não caia nem pule de joelhos, pois pode se machucar.
- Não use a cama elástica na presença de umidade ou vento.
- Não dê cambalhotas; podem resultar em lesões graves.
- Não permita que outras pessoas passem por baixo, sentem, fiquem em pé ou deitem sobre a capa de proteção da estrutura enquanto o trampolim estiver em uso.
- Não use o trampolim sob a influência de álcool, drogas ou medicamentos que possam prejudicar seu julgamento.
- Sempre use meias durante o uso do trampolim.
- Sempre tire as joias antes de usar o trampolim.
- Sempre salte no centro do trampolim.
- Siga sempre os avisos de segurança indicados com o seu trampolim, e sempre use a capa de proteção.
- Nunca use sapatos durante o uso do trampolim.
- As crianças não devem usar o trampolim, a menos que sejam supervisionadas por um adulto responsável com conhecimento do uso do trampolim.
- Antes de usar a cama elástica, verifique e substitua todas as peças desgastadas, defeituosas ou faltantes.
- Certifique-se de que a cama elástica esteja em um terreno plano, com um espaço livre em torno dela de pelo menos 2,5 m, que o espaço livre acima dela seja de 8 m e que não haja objetos embaixo do produto.
- Suba e desça do trampolim com cuidado, pois pode se machucar.
- Leia e consulte outros avisos e informações de uso no manual de instruções antes de usar o produto.
- Leia e consulte outros avisos e informações de uso nas instruções que estão no próprio trampolim antes de usar o produto.

Guarde este manual de instruções para consultas no futuro.

USO E CUIDADOS:

- Este trampolim deve ser montado por um adulto. Ele deve ser montado exatamente como detalhado nas instruções de montagem. Ter a ajuda de um assistente facilitará a montagem. Este produto deve ser usado apenas por crianças com mais de 3 anos de idade. Certifique-se de que as crianças com menos de 36 meses de idade não brinquem ou tenham acesso a qualquer parte deste trampolim quando estiver sendo montado ou quando estiver totalmente montado, pois contém peças pequenas que podem representar um risco de asfixia.
- Tenha cuidado durante a montagem, pois o processo de fabricação às vezes pode resultar em bordas afiadas e pequenos pedaços de sucata. Recomenda-se também o uso de luvas para proteger suas mãos de serem apertadas durante a montagem. No caso de faltarem peças, o trampolim não deve ser usado até que as peças de reposição sejam instaladas.
- O trampolim deve ser colocado em uma superfície plana, nivelada e bem iluminada. Sob nenhuma circunstância ele deve ser instalado em uma superfície dura, como concreto ou asfalto, a menos que o piso sob o trampolim e a área livre ao redor recomendada estejam cobertos com uma superfície de segurança. Exemplos de superfícies adequadas são grama, areia ou uma superfície de jogo destinada a este trampolim. É importante não deixar ou guardar nada sob o trampolim. Leia também as instruções que acompanham o trampolim.

VENTOS FORTES: Ventos fortes podem fazer com que o trampolim tombe. Se houver previsão de ventos fortes, o trampolim deve ser desmontado ou levado para um local protegido.

USO

- Este trampolim foi projetado e fabricado para uso doméstico familiar apenas dentro do limite de peso recomendado (100 kg). Este trampolim não foi projetado para ser usado em condições diferentes. O usuário deve retirar o calçado antes do uso. O usuário deve usar meias durante o uso do trampolim. O uso indevido pode resultar em lesões pessoais. Inspecione o trampolim antes de usar e sempre substitua peças desgastadas, defeituosas ou faltantes. A capa de proteção deve estar ser instalada.

SUPERVISÃO

- As crianças devem ser sempre supervisionadas enquanto brincam no trampolim e instruídas a não usá-lo de forma inadequada ou perigosa.

LEMBRE-SE!

- Os trampolins são dispositivos de salto que impulsionam o usuário para alturas incomuns e diversos movimentos corporais. Saltar do trampolim, bater na estrutura ou nas fivelas esféricas ou aterrissar incorretamente na lona do trampolim (colchão) pode causar lesões.

AVISO!

- Não aterrisse sobre sua cabeça ou o pescoço. Isso pode causar paralisia e morte, mesmo se você aterrissar no centro na lona do trampolim (colchão). Para reduzir as chances de aterrissar sobre sua cabeça ou pescoço, não dê cambalhotas (cambalhotas).
- Recomendamos que o usuário não use roupas largas ou joias que possam ficar emaranhadas durante o uso. Certifique-se de que as crianças mais novas não andem ou rastejem sob o trampolim e mantenham a área ao redor e sob ele livre de objetos sólidos em todos os momentos.

- **IMPORTANTE:** Não deve usar o trampolim se tiver um histórico médico de lesões no pescoço ou nas costas ou uma condição mental ou física; você pode se machucar.
- Por motivos de segurança, apenas uma pessoa por vez deve usar o trampolim. A presença de mais de um usuário aumenta as chances de perda de controle, colisão e queda. Isso pode resultar em fraturas na cabeça, no pescoço, nas costas ou nas pernas.
- Nenhuma modificação deve ser feita no trampolim ou em qualquer um de seus componentes. Qualquer modificação pode resultar em danos ao produto ou lesões pessoais.

O PAPEL DO SALTADOR NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- A educação do usuário é essencial para a segurança. Os usuários devem primeiro aprender um salto baixo controlado e as posições e combinações básicas de aterrissagem antes de passar para as habilidades intermediárias. Os saltadores devem entender por que precisam dominar o "controle" antes de começar a pensar em outros movimentos. A compreensão da progressão adequada das habilidades para saltar em um trampolim deve ser a primeira lição.

O PAPEL DO SUPERVISOR NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- É responsabilidade do supervisor dos usuários do trampolim fornecer supervisão informada e madura. Ele deve conhecer e aplicar todas as regras e avisos estabelecidos neste manual para minimizar a probabilidade de acidentes e lesões e informar os usuários sobre essas regras. Durante o tempo em que a supervisão não estiver disponível ou for inadequada, pode ser necessário desmontar o trampolim, colocá-lo em uma área segura ou protegê-lo de qualquer outra forma contra o uso não autorizado. É responsabilidade do supervisor garantir que os usuários estejam totalmente cientes das regras de segurança impressas na capa de proteção.
- Essas instruções são publicadas no interesse da segurança das crianças e pedimos que siga nossos conselhos.

CONDIÇÕES DO TEMPO

- Deve-se tomar cuidado especial quando as condições do tempo mudarem. Em particular, a lona do trampolim molhada (colchão) é muito escorregadia para saltar com segurança. Rajadas de vento ou ventos fortes podem fazer com que os saltadores percam o controle. Para reduzir as possibilidades de que se produzam lesões, use o trampolim somente em condições do tempo adequadas. Em climas frios, as línguas e os lábios podem grudar nas partes metálicas quando há temperaturas abaixo de zero graus. Em climas mais quentes e ensolarados, as peças podem ficar quentes e a temperatura deve ser verificada regularmente durante o jogo, especialmente peças de metal.

COMO USAR O TRAMPOLIM

- Sempre salte no meio da lona. Saltar perto da borda da cama pode causar lesões e também pode esticar as fivelas elásticas esféricas. A capa de proteção da estrutura não foi projetada ou destinada a suportar o peso do usuário do trampolim. Não pise ou salte diretamente na capa de proteção da estrutura.
- Evite saltar muito alto. Pule baixo até conseguir controlar o salto e aterrissar consistentemente no centro da cama.
- Para recuperar o controle e interromper o salto, dobre os joelhos rapidamente ao aterrissar.
- Não use o trampolim sob a influência de álcool ou drogas.
- Permita que cada saltador use o trampolim por pouco tempo. Saltar por muito tempo expõe o usuário cansado a um risco maior de lesões. Turnos mais longos tendem a diminuir o interesse dos outros que esperam para saltar.
- A lona do trampolim fica a vários metros do chão. Saltar do trampolim para o chão ou qualquer outra superfície pode resultar em lesões. Pular no trampolim de um telhado, terraço coberto ou outro objeto também aumenta o risco de que se produzam lesões. As crianças mais novas podem precisar de ajuda para entrar ou sair do trampolim. Entrar e sair do trampolim corretamente deve ser uma regra rígida desde o início. Os usuários devem subir no trampolim colocando as mãos na estrutura e pisando ou rolando sobre a estrutura, passando pelas fivelas esféricas e sobre a lona (colchão). Não pise diretamente na capa de proteção da estrutura nem a agarre ao subir e descer do trampolim. Os usuários devem sempre colocar as mãos na estrutura para entrar e sair do trampolim. Para sair, os saltadores devem caminhar até a lateral da lona, agachar-se e colocar uma mão na estrutura e, em seguida, mover-se da lona para o chão.

Pode se machucar se bater na estrutura ou cair entre as fivelas esféricas durante os saltos e ao entrar ou sair do trampolim. Sempre salte no centro do trampolim. **CERTIFIQUE-SE DE MANTER A CAPA DE PROTEÇÃO DA ESTRUTURA NO LUGAR DE FORMA QUE CUBRA A ESTRUTURA EM TODOS OS MOMENTOS.** A capa de proteção da estrutura não foi projetada ou destinada a suportar o peso do usuário do trampolim. Não pise ou salte diretamente na capa de proteção da estrutura.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

ASPECTOS GERAIS

O trampolim e a proteção foram projetados para permanecer ao ar livre durante todo o ano e, em geral, requerem pouca manutenção. No entanto, um pouco de cuidado e previsão pode prolongar a vida útil do seu trampolim. Lembre-se de que a cama (lona), a capa de proteção da estrutura e a rede de proteção são feitos de materiais sintéticos e são facilmente danificados por pontas de cigarro, fogos de artifício e resíduos de fogueiras.

ESTRUTURA.

Não se sente ou fique de pé sobre a estrutura ou na capa de proteção da estrutura enquanto o trampolim estiver em uso, pois isso restringe a ação reflexa natural da estrutura. Se aparecer ferrugem na superfície, ela deverá ser removida com uma escova de aço ou uma lixa grossa e a área deverá ser tratada com uma tinta não tóxica.

CAPA DE PROTEÇÃO DA ESTRUTURA.

A capa de proteção da estrutura serve para proteger o usuário de qualquer queda ou aterrissagem nas fivelas esféricas elásticas e na estrutura. Sob nenhuma circunstância as pessoas devem se sentar ou ficar em pé sobre a capa de proteção da estrutura durante o uso do trampolim. Também é preciso garantir que os usuários menores não usem as bordas internas da capa de proteção como “alça” para subir no trampolim.

LONA.

A lona (colchão) enfraquecerá gradualmente com o passar dos anos devido aos efeitos da radiação ultravioleta. Portanto, quanto mais protegido ele estiver da luz solar direta, mais tempo ela durará. Um pouco de mofo não deve danificar a lona. Certifique-se de remover os sapatos antes de saltar e tirar outros objetos pontiagudos, como fivelas de cinto, broches e joias.

FIVELAS ELÁSTICAS ESFÉRICAS.

Não fique em pé sobre as fivelas esféricas durante o uso do trampolim. Tente não quicar sobre as fivelas esféricas. Elas não foram projetadas para esse tipo de esforço e podem se esticar, deformar e enfraquecer. Se encontrar algum dano em qualquer fivela elástica esférica, é importante que a substitua o mais rapidamente possível para evitar danos na lona do trampolim e sobrecarga e, portanto, danos nas fivelas elásticas esféricas que estiverem em boas condições.