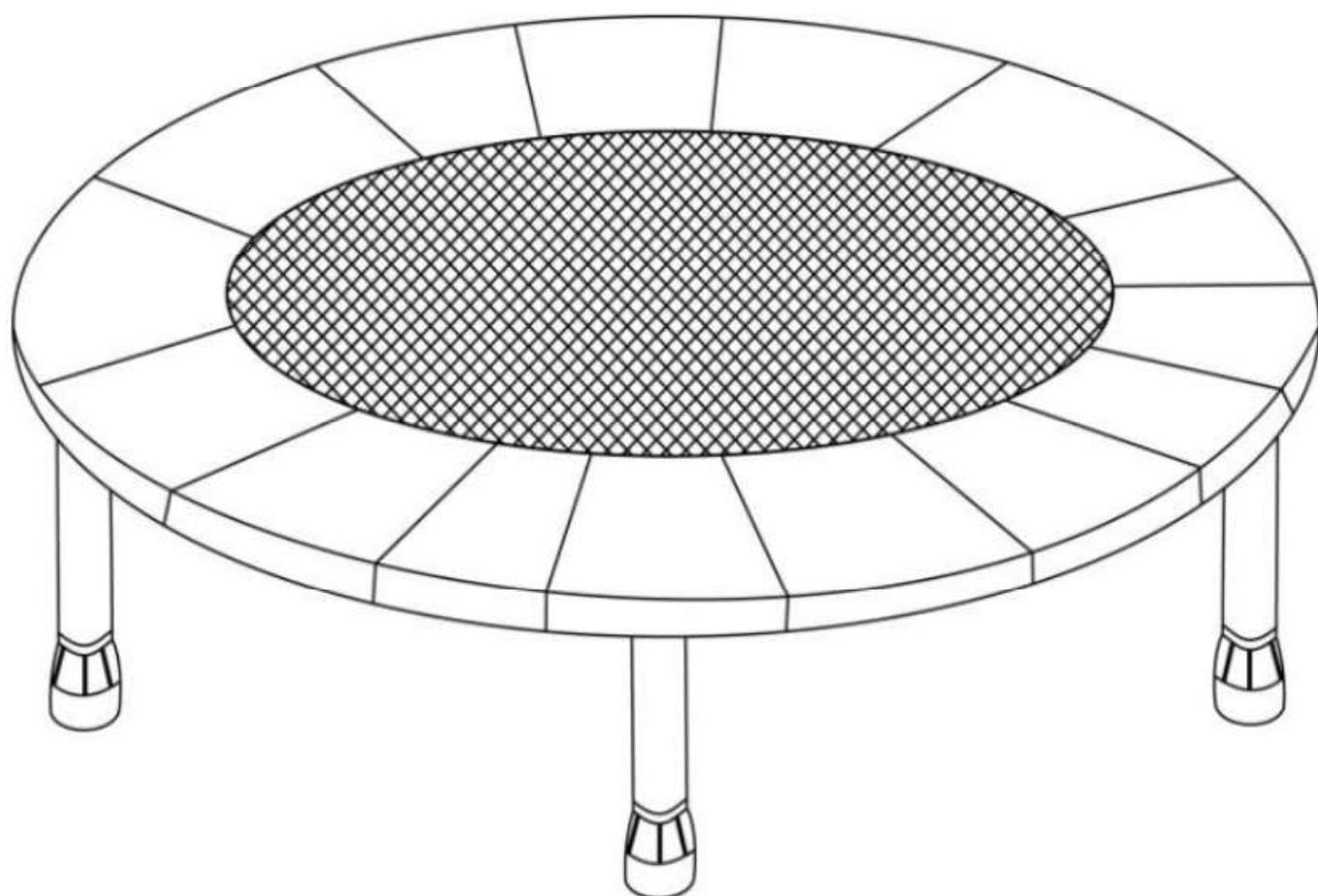


FORCE
by GADNIC

MINI
TRAMPOLIN



MANUAL DE USUARIO

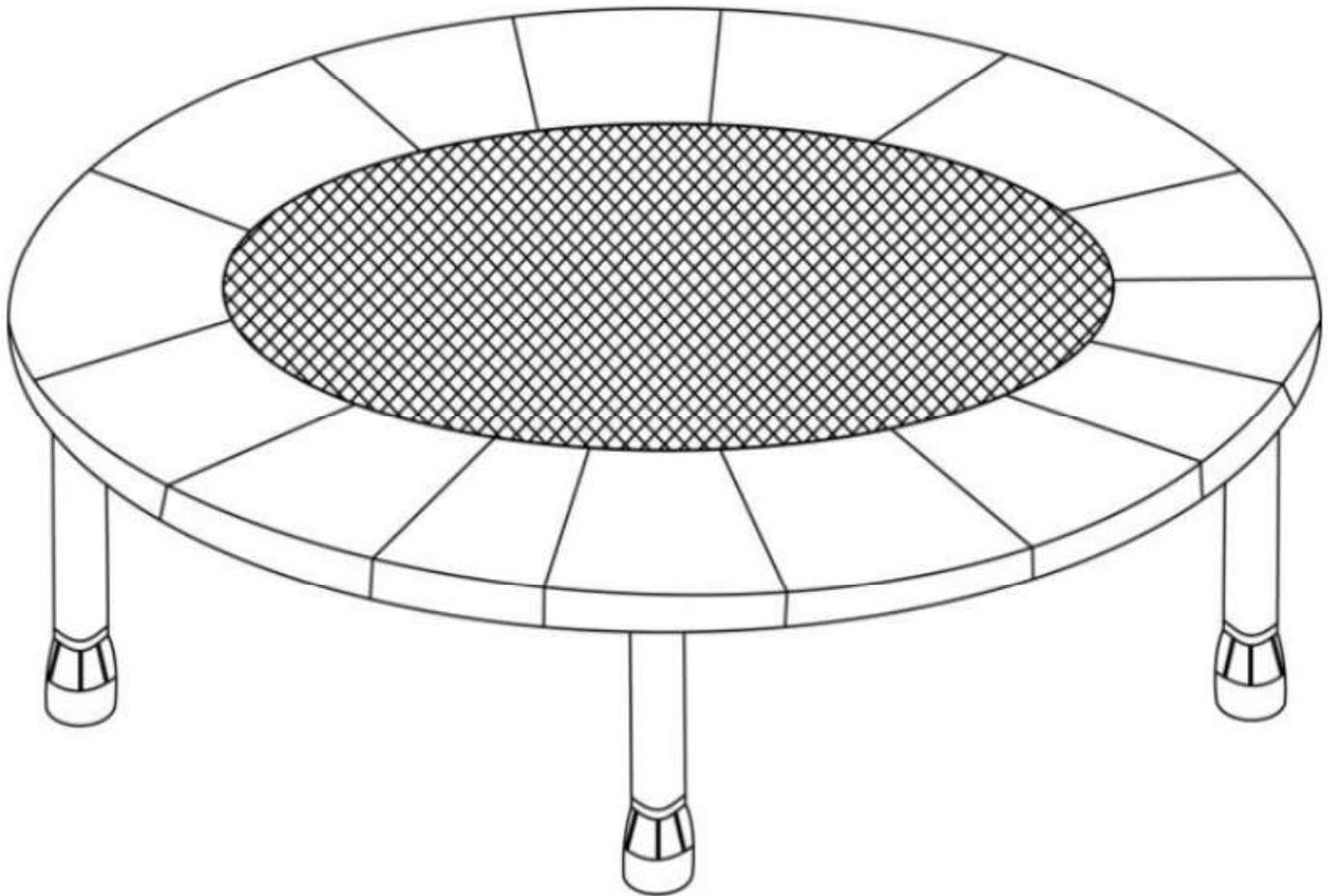
FITNES926

Índice

Español	5
English	19
Português	33

Manual de Usuario

Mini Trampolín



¡Advertencia!

No apto para niños menores de 36 meses. Peligro de asfixia por piezas pequeñas. Para uso doméstico familiar y en interiores únicamente.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- **GENERAL** Su cama elástica y su cerramiento están diseñados para permanecer en el exterior durante todo el año y, por lo general, requieren muy poco mantenimiento. Sin embargo, un poco de cuidado y previsión puede añadir años a la vida de su cama elástica. Recuerde que la lona (colchoneta), las almohadillas del marco y el cerramiento están hechos de materiales sintéticos y se dañan fácilmente con colillas de cigarrillos, fuegos artificiales y restos de hogueras.
- **MARCO** No se siente ni se ponga de pie sobre el marco o las almohadillas del marco mientras la cama elástica esté 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 la zona debe tratarse con una pintura no tóxica.
- **ALMOHADILLAS DEL MARCO** Las almohadillas del marco están ahí para proteger al usuario de cualquier caída o aterrizaje sobre las hebillas elásticas esféricas y el marco. Bajo ningún concepto se debe permitir que la gente se siente o se ponga de pie sobre ellas cuando la cama elástica está en uso. También debe asegurarse de que los usuarios más pequeños no utilicen los bordes interiores de las almohadillas como “asa” al subirse a la cama elástica.
- **LA LONA** La lona (cama) se debilitará 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 o mildiú no debería dañar la lona. Asegúrese de quitarse los zapatos antes de saltar y de que también se quitan otros objetos afilados como hebillas de cinturón, broches y joyas.
- **LAS HEBILLAS ELÁSTICAS ESFÉRICAS** No se ponga de pie sobre las hebillas elásticas esféricas mientras la cama elástica esté en uso. Intente no rebotar sobre las hebillas elásticas esféricas. No están diseñadas para este tipo de tensión y pueden estirarse, deformarse y debilitarse. Si encuentra algún daño en las hebillas elásticas esféricas, es importante que las sustituya lo antes posible para evitar dañar la lona de la cama elástica y evitar sobrecargar y, por lo tanto, dañar las hebillas elásticas esféricas restantes.

ATENCIÓN

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

PESO MÁXIMO 100KGS

IMPORTANTE

Por favor, revise la rosca interna de los tubos de las patas antes de instalar los pernos de las patas. Si descubre que falta la rosca interna, retire la tapa de goma del pie, podría estar en el otro extremo.

Asegúrese de que las patas estén firmemente atornilladas en su lugar antes de usar.

Hágase un examen físico o consulte a su médico antes de participar en este o cualquier otro programa de entrenamiento físico. Asegúrese de que el suelo esté nivelado y que tenga una altura de techo adecuada antes de comenzar. Recuerde, el Trampolín Aeróbico no debe usarse para acrobacias gimnásticas o acrobáticas. No debe usarse para volteretas aéreas, saltos de potro ni ninguna otra hazaña gimnástica.

CÓMO EMPEZAR

Siempre caliente bien antes de comenzar su entrenamiento. Realice al menos cinco minutos de estiramientos y flexiones para ayudar a prevenir tirones y desgarros musculares.

Comience entrenando en días alternos en el Trampolín Aeróbico. Después de varias semanas, comience a entrenar cinco días a la semana. El rebote se realiza mejor cronometrando cada ejercicio o combinación de ejercicios. Comience con el número mínimo de minutos y aumente gradualmente hasta el máximo recomendado.

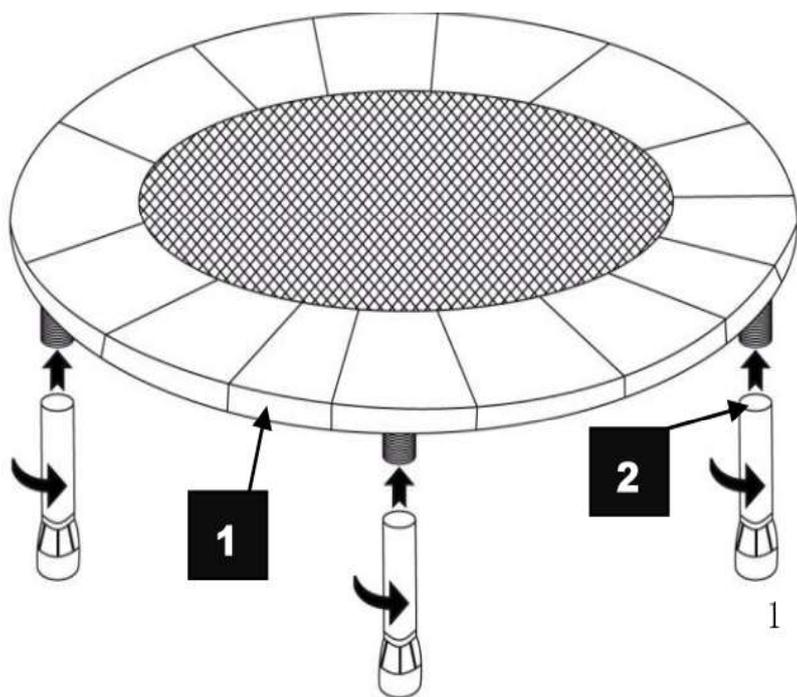
Después de familiarizarse con los ejercicios de este curso, sea innovador y desarrolle sus propias rutinas. Combine varios ejercicios y realícelos con música y disfrutará aún más de sus entrenamientos.

Número de Referencia	Descripción	32"	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Unidad de trampolín	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Base de la pata	6	6	6	6	8	8	8	8	10

CONTENIDO DEL PAQUETE

MONTAJE: (No se requieren herramientas)

1. Voltee la unidad del trampolín (1) de modo que la superficie de salto quede boca abajo. Notará que hay tapas de plástico que cubren las espigas donde irán las patas. Retire estas tapas y deséchelas.
2. Enrosque las patas (2) en las espigas.
3. ¡Vuelva a voltear el trampolín y estará listo para saltar!



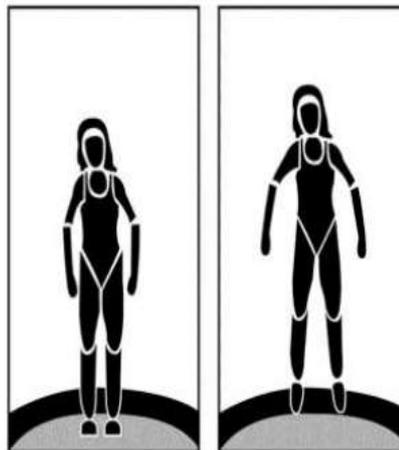
- Haga ejercicio en cualquier lugar: en casa o en la oficina.
- Reduzca el impacto en sus articulaciones.
- Mejore su coordinación, equilibrio y agilidad.
- Recorte y modele sus piernas.
- Queme calorías mientras mejora su condición cardiovascular y aeróbica.
- Obtenga un buen entrenamiento en 15 minutos.

EJERCICIOS

REBOTE BAJO

Rebote hacia arriba solo unas pocas pulgadas, mantenga los pies separados de 12 a 18 pulgadas y doble las rodillas ligeramente al despegar y al aterrizar.

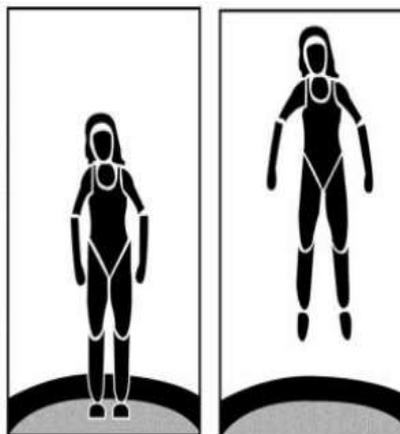
Realizar: de 1 a 3 minutos.



REBOTE ALTO

Rebote hacia arriba de 12 a 18 pulgadas. Comience con los pies juntos y los dedos apuntando hacia abajo en la parte superior de cada rebote. Separe los pies al aterrizar después de cada rebote.

Realizar: de 1 a 3 minutos.



TROTAR

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

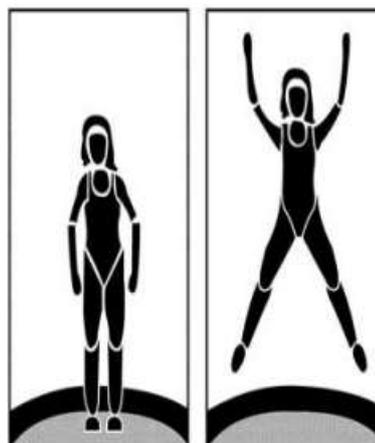
Realizar: de 1 a 10 minutos.



SALTOS DE TIJERA

Comience con los pies juntos y los brazos a los lados. Salte hacia arriba, llevando ambos brazos por encima de la cabeza y separe los pies hacia los lados unas 24 pulgadas. En el rebote de regreso, baje los brazos a los lados y junte los pies.

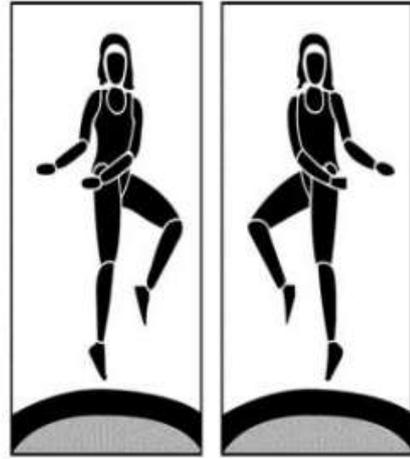
Realizar: de 10 a 50 repeticiones.



GIRO (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 la dirección opuesta.

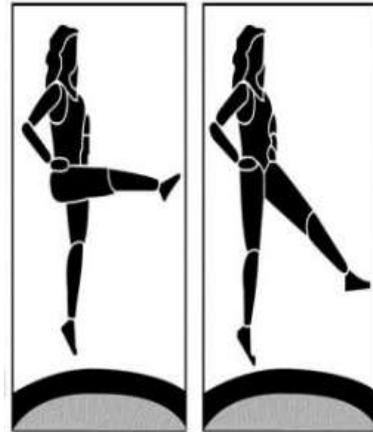
Realizar: de 10 a 50 repeticiones.



PATADA ALTA, PATADA BAJA

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

Realizar: de 1 a 5 minutos.



TROTAR CON MANCUERNAS

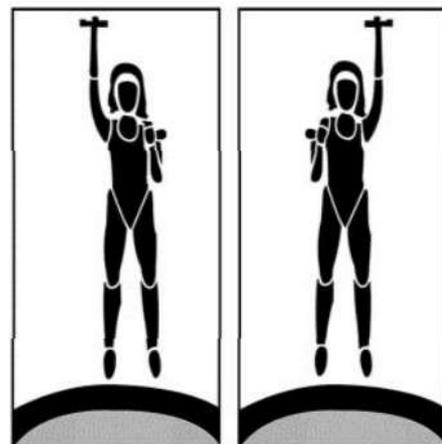
Sostenga un par de mancuernas ligeras (de 3.3 a 5.5 libras) en sus manos. Trote en el sitio levantando las rodillas y moviendo los brazos al ritmo del trote.

Realizar: de 30 segundos a 3 minutos.



PRESS DE HOMBROS ALTERNADO CON SALTO

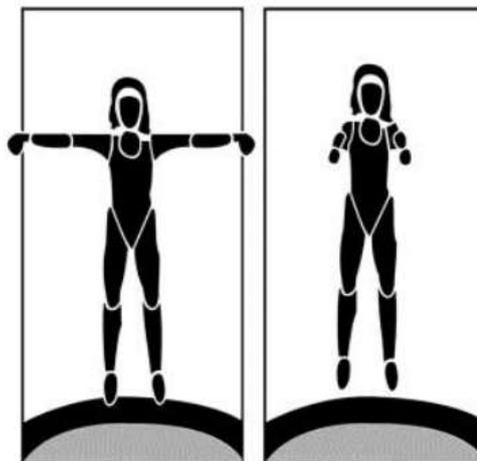
Sostén un par de mancuernas ligeras a la altura de los hombros. Mientras saltas o trotas en el trampolín, extiende un brazo completamente hacia arriba. En el siguiente salto, baja ese brazo a la posición inicial y extiende el otro. Alterna los brazos, coordinando el movimiento con el ritmo de tus saltos.



LATERALES Y FRONTALES

Sostenga las mancuernas con ambos brazos rectos hacia abajo a los lados. Rebote sobre ambos pies y levante las mancuernas hacia los lados. En el siguiente rebote, levante las mancuernas hacia adelante.

Realizar: de 10 a 25 repeticiones



SALTAR LA CUERDA

Saltar la cuerda es un gran ejercicio cardiovascular. Es aún más activo cuando se realiza en un trampolín.

Realizar: de 30 segundos a 5 minutos.



PESAS PARA TOBILLOS Y MUÑECAS

Para un entrenamiento más intenso, intente usar pesas en los tobillos y las muñecas en los ejercicios que se muestran aquí



Condiciones climáticas

- Se debe tener especial cuidado a medida que cambian las condiciones climáticas. En particular, una lona de trampolín (cama) mojada es demasiado resbaladiza para saltar de forma segura. Vientos racheados o fuertes pueden hacer que los saltadores pierdan el control. Para reducir la posibilidad de lesiones, use el trampolín solo en condiciones climáticas apropiadas. En clima frío, la lengua y los labios pueden pegarse a las partes metálicas a temperaturas bajo cero. En climas más cálidos y soleados, las partes pueden calentarse, y la temperatura debe revisarse regularmente durante el juego, especialmente las partes metálicas.

Cómo usar su trampolín

- Salte siempre en el centro de la cama elástica. Saltar cerca del borde de la cama puede provocar lesiones y también puede estirar las hebillas elásticas esféricas. El protector del marco no está diseñado ni destinado a soportar el peso del usuario del trampolín. No pise ni salte directamente sobre el protector del marco.
- Evite saltar demasiado alto. Manténgase bajo hasta que pueda controlar su salto y aterrizar consistentemente en el medio de la cama elástica.
- Para recuperar el control y detener el salto, doble las rodillas rápidamente al aterrizar.
- No use el trampolín bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- Permita que cada saltador tenga un turno breve en el trampolín. El salto prolongado expone a un usuario demasiado cansado a un mayor riesgo de lesiones. Los turnos más largos tienden a disminuir el interés de los demás que esperan para saltar.
- La lona del trampolín está a varios pies del suelo. Saltar del trampolín al suelo o a cualquier otra superficie puede provocar lesiones. Saltar al trampolín desde un techo, una terraza u otro objeto también representa un riesgo de lesión. Los niños más pequeños pueden necesitar ayuda para subir o bajar del trampolín. Subir y bajar correctamente debe ser una regla estricta desde el principio. Los usuarios deben subir al trampolín colocando las manos en el marco y subiendo o rodando sobre el marco, a través de las hebillas elásticas esféricas y sobre la lona (cama). No pise directamente sobre el protector del marco ni lo agarre al subir o bajar del trampolín. Los usuarios siempre deben colocar las manos en el marco al subir o bajar. Para bajar, los saltadores deben caminar hacia el lado de la lona (cama), inclinarse y colocar una mano en el marco, luego bajar de la lona al suelo.

Pueden producirse lesiones al golpear el marco o al caer a través de las hebillas elásticas esféricas al saltar o al subir o bajar del trampolín. Permanezca en el centro de la lona del trampolín al saltar. **ASEGÚRESE DE MANTENER EL PROTECTOR DEL MARCO EN SU LUGAR PARA CUBRIR EL MARCO EN TODO MOMENTO.** El protector del marco no está diseñado ni destinado a soportar el peso del usuario del trampolín. No pise ni salte directamente sobre el protector del marco.

¡Advertencia!

- No caiga sobre la cabeza o el cuello. Puede resultar en parálisis o muerte incluso si cae en el centro de la lona de la cama elástica (cama). Para reducir la posibilidad de caer sobre la cabeza o el cuello, no haga saltos mortales (volteretas). Recomendamos que el usuario no use ropa holgada ni joyas que puedan engancharse o atorarse durante el juego. Asegúrese de que los niños más pequeños no caminen ni gateen debajo de la cama elástica y mantenga el área alrededor y debajo libre de todo objeto sólido en todo momento.
- **IMPORTANTE:** No debe usar la cama elástica si tiene un historial médico de lesiones de cuello o espalda o una condición mental o física; estas podrían causar lesiones.
- Por razones de seguridad, solo una persona a la vez debe usar la cama elástica. Varios saltadores aumentan las posibilidades de pérdida de control, colisión y caídas. Esto puede resultar en una fractura de cabeza, cuello, espalda o pierna.
- No se debe realizar ninguna modificación a la cama elástica ni a ninguno de sus componentes. Cualquier modificación podría provocar daños en el producto o lesiones personales.

El papel del saltador en la prevención de accidentes

- La educación por parte del usuario es imprescindible para la seguridad. Los usuarios primero deben aprender 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 poder empezar a pensar en otros movimientos. Comprender la progresión adecuada de las habilidades al saltar en un trampolín debe ser la primera lección.

El papel del supervisor en la prevención de accidentes

- Es responsabilidad del supervisor o supervisores de los usuarios de camas elásticas proporcionar una supervisión experta y madura. Deben conocer y hacer cumplir todas las reglas y advertencias establecidas en este manual para minimizar la probabilidad de accidentes y lesiones, e informar a los usuarios sobre estas reglas. Durante los períodos en que la supervisión no esté disponible o sea inadecuada, esto puede requerir que la cama elástica se desmonte, se coloque en un área segura o se asegure de otro modo contra el uso no autorizado. Es responsabilidad del supervisor o supervisores asegurarse de que los usuarios conozcan plenamente las pautas de seguridad impresas en las almohadillas.
- Estas instrucciones se emiten en interés de la seguridad infantil, y le pedimos que siga nuestros consejos.

1. Importante: Se debe realizar una revisión regular para garantizar que la cama elástica no esté dañada. Cualquier pieza dañada debe reemplazarse inmediatamente.
2. Nota: Este equipo de fitness está diseñado únicamente para uso doméstico.
3. Este equipo solo debe utilizarse en áreas con suficiente espacio para realizar los ejercicios que se muestran correctamente. No lo utilice en espacios reducidos ni en habitaciones con techos bajos.
4. Importante: Se debe consultar a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Un entrenamiento excesivo o incorrecto puede perjudicar su salud.

 ADVERTENCIA 

IMPORTANTE: Es esencial que el lugar previsto para esta cama elástica sea completamente plano y nivelado. Si el suelo no está nivelado, esto provocará movimiento en el marco y podría causar tensión en las secciones unidas.

El área de juego segura recomendada es de 200 cm (2 metros) más allá de la cama elástica por todos los lados y 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 terreno nivelado, libre de estructuras, jardinería, árboles y ramas, rocas, cables, aspersores y otros obstáculos. Los niños pueden sufrir lesiones graves al correr o chocar con dichos obstáculos.

ADVERTENCIA

¡IMPORTANTE - POR FAVOR, LEA! ADVERTENCIA - CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

Lea las instrucciones antes de usar y consérvelas para futuras consultas.

- Asegúrese de que la cama elástica se haya ensamblado correctamente, según las instrucciones del manual.
- Es esencial que el lugar previsto para esta cama elástica sea completamente plano y nivelado. Si el suelo no está nivelado, esto causará movimiento en la estructura y podría causar tensión en las secciones unidas.
- NO se recomienda el uso de camas elásticas de más de 51 cm de altura por parte de niños menores de 6 AÑOS.
- NO exceda el límite de PESO MÁXIMO recomendado de 100 KG.
- NO permita que más de una persona esté en la cama elástica a la vez.
- NO use gafas ni cascos cuando use la cama elástica.
- NO se caiga ni rebote sobre las rodillas, esto puede causar lesiones.
- NO utilice la cama elástica en condiciones de humedad o viento.
- NO haga volteretas, esto puede causar lesiones graves
- NO permita que otras personas se coloquen debajo, se sienten, se paren o se acuesten sobre las almohadillas del marco mientras el trampolín esté en uso.
- NO use el trampolín bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos que puedan afectar el juicio del saltador.
- SIEMPRE use calcetines cuando use el trampolín.
- SIEMPRE quítese las joyas antes de usar el trampolín.
- SIEMPRE salte en el medio de la plataforma del trampolín.
- SIEMPRE siga las advertencias de seguridad indicadas en las instrucciones de su trampolín junto con el uso del cerramiento.
- NUNCA use calzado (por ejemplo, zapatos) cuando use el trampolín.
- Los niños NUNCA DEBEN usar el trampolín a menos que estén supervisados por un adulto responsable con conocimientos sobre el uso de trampolines.
- Antes de usar el trampolín, inspeccione y reemplace cualquier pieza desgastada, defectuosa o faltante.
- Asegúrese de que el trampolín esté en un terreno nivelado con un mínimo de 2.5 m de espacio libre a los lados, 8 m de espacio libre de altura por encima y que no haya nada debajo del trampolín.
- Suba y baje del trampolín con cuidado, ya que podría lesionarse
- Lea y consulte otras advertencias e información de uso en las instrucciones antes de usar.
- Lea y consulte otras advertencias e información de uso en las instrucciones del trampolín antes de usarlo.

Conserve esta información para futuras consultas

Cuidado y uso

- Esta cama elástica debe ser ensamblada por un adulto. Debe erigirse exactamente como se detalla en las instrucciones de ensamblaje. Solicitar la ayuda de un ayudante facilitará el ensamblaje. Este producto solo debe ser utilizado por niños mayores de 3 años. Asegúrese de que los niños menores de 3 años no jueguen con esta cama elástica ni reciban ninguna pieza de la misma durante el ensamblaje o una vez terminada, ya que contiene piezas pequeñas que pueden representar un peligro de asfixia.
- Tenga cuidado durante el ensamblaje, ya que el proceso de fabricación a veces puede resultar en bordes afilados y pequeños trozos de metal de desecho. También se recomienda el uso de guantes para proteger las manos de los puntos de pellizco durante el ensamblaje. Si falta alguna pieza, la cama elástica no debe usarse hasta que se hayan instalado las piezas de repuesto
- Su trampolín debe colocarse sobre una superficie plana y nivelada que esté bien iluminada. Bajo ninguna circunstancia debe colocarse sobre una superficie dura como hormigón o asfalto, a menos que el suelo debajo del trampolín, más el espacio libre recomendado, esté cubierto con una superficie de seguridad. Ejemplos de superficies adecuadas son césped, arena o una superficie de juego diseñada para este trampolín. Es importante no colocar ni almacenar nada debajo de su trampolín. Lea también las instrucciones que vienen con su trampolín.
- VIENTOS FUERTES: Es posible que el trampolín se vuele debido al viento fuerte. Si prevé vientos fuertes, el trampolín debe trasladarse a un lugar protegido o desmontarse.

Uso

- Este trampolín está diseñado y fabricado únicamente para uso doméstico familiar dentro del límite de peso recomendado (100 kg). Este trampolín no está diseñado para usarse fuera de estas pautas. El usuario debe quitarse el calzado (zapatos) antes de usarlo. El usuario debe usar calcetines cuando use el trampolín. El uso indebido puede provocar lesiones. Inspeccione el trampolín antes de usarlo y siempre reemplace las piezas desgastadas, defectuosas o faltantes. Las almohadillas siempre deben estar colocadas.

Supervisión

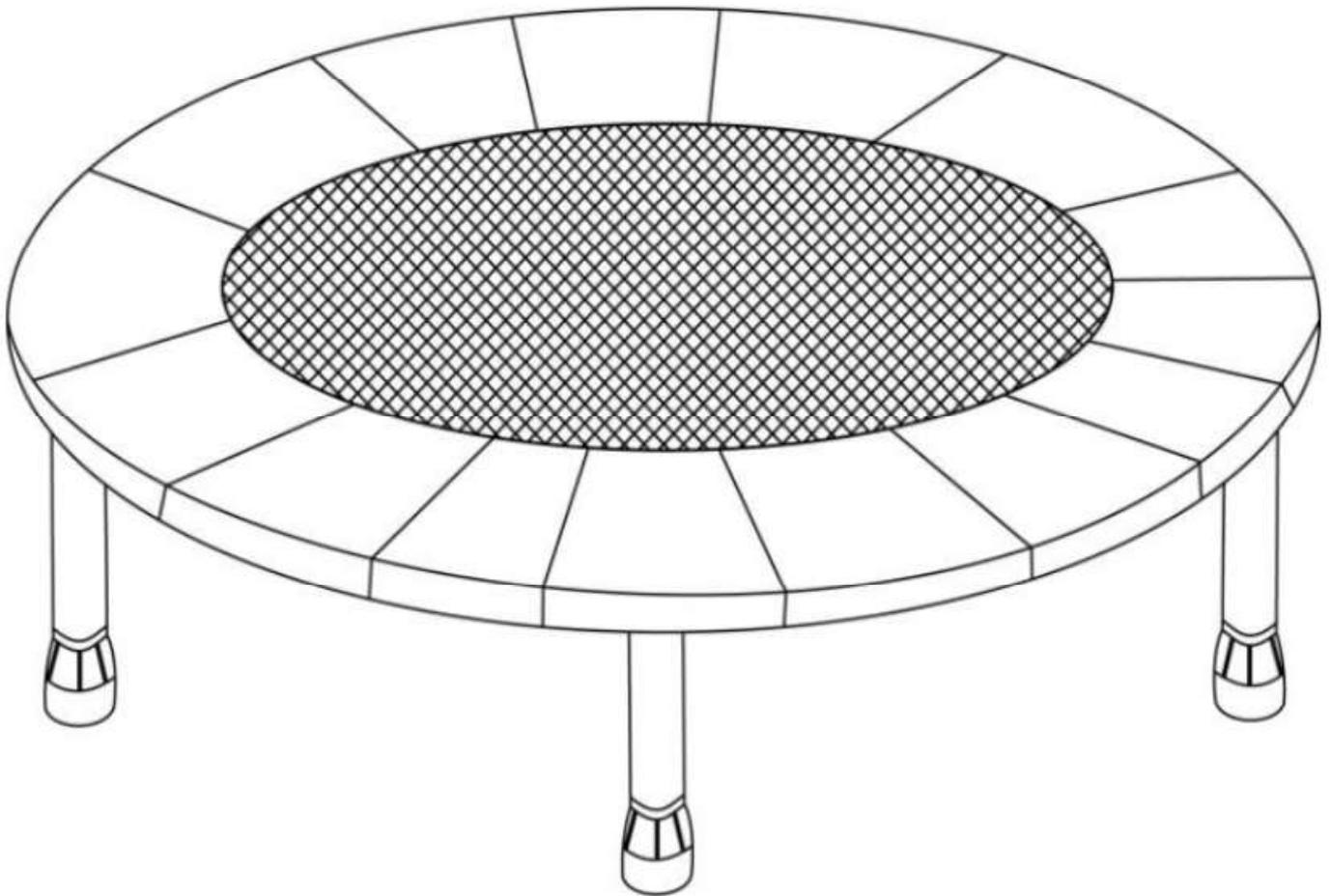
- Los niños siempre deben ser supervisados mientras juegan en el trampolín y se les debe indicar que no lo usen de manera inapropiada o peligrosa.

¡Recuerde!

- Los trampolines son dispositivos de rebote que impulsan al usuario a alturas desacostumbradas y a una variedad de movimientos corporales. Rebotar en el trampolín, golpear el marco o las hebillas elásticas esféricas, o aterrizar incorrectamente en la colchoneta (cama) del trampolín puede causar lesiones

User Manual

Mini Trampoline



Warning!

Not suitable for children under 36 months. Choking hazard due to small parts. For family and indoor use only.

CARE AND MAINTENANCE

- **GENERAL** Your trampoline and its enclosure are designed to remain outdoors year-round and generally require very little maintenance. However, a little care and foresight can add years to the life of your trampoline. Remember that the mat, frame pads, and enclosure are made of synthetic materials and are easily damaged by cigarette butts, fireworks, and campfire debris.
- **FRAME** Do not sit or stand on the frame or frame pads while the trampoline is in use, as this restricts the frame's natural reflex action. If rust appears on the surface, it should be removed with a wire brush or coarse sandpaper, and the area should be treated with a non-toxic paint.
- **FRAME PADS** The frame pads are there to protect the user from any falls or landings on the ball bungee cords and frame. Under no circumstances should people be allowed to sit or stand on them while the trampoline is in use. You should also ensure that younger users do not use the inner edges of the pads as a "handle" when climbing onto the trampoline.
- **THE CANVAS** The canvas (bed) will gradually weaken over the years due to the effects of ultraviolet radiation. Therefore, the more you can protect it from direct sunlight, the longer it will last. A little mold or mildew should not harm the canvas. Make sure to remove your shoes before jumping and also remove other sharp objects such as belt buckles, brooches, and jewelry.
- **BALL BUCKLES** Do not stand on the ball bungee buckles while the trampoline is in use. Try not to bounce on the ball bungee buckles. They are not designed for this type of tension and can stretch, deform, and weaken. If you find any damage to the ball bungee buckles, it is important that you replace them as soon as possible to avoid damaging the trampoline cover and to avoid overloading and therefore damaging the remaining ball bungee buckles.

ATTENTION

Thank you for choosing one of our exercise products. We make every effort to ensure that all of our products meet the highest quality standards. We are proud of the excellent exercise equipment we create and wish you many years of good health and fitness.

MAXIMUM WEIGHT 100KG

IMPORTANT

Please check the internal threads of the leg tubes before installing the leg bolts. If you discover the internal thread is missing, remove the rubber cap from the foot; it could be on the other end.

Make sure the legs are firmly screwed into place before use.

Have a physical examination or consult your physician before participating in this or any other fitness program. Ensure the floor is level and that you have an appropriate ceiling height before beginning. Remember, the Aerobic Trampoline should not be used for gymnastic or acrobatic stunts. It should not be used for aerial flips, vaults, or any other gymnastic feats.

HOW TO GET STARTED

Always warm up thoroughly before beginning your workout. Do at least five minutes of stretching and push-ups to help prevent muscle pulls and tears.

Begin by training every other day on the Aerobic Trampoline. After several weeks, begin training five days a week. Rebounding is best done by timing each exercise or combination of exercises. Start with the minimum number of minutes and gradually increase to the maximum recommended.

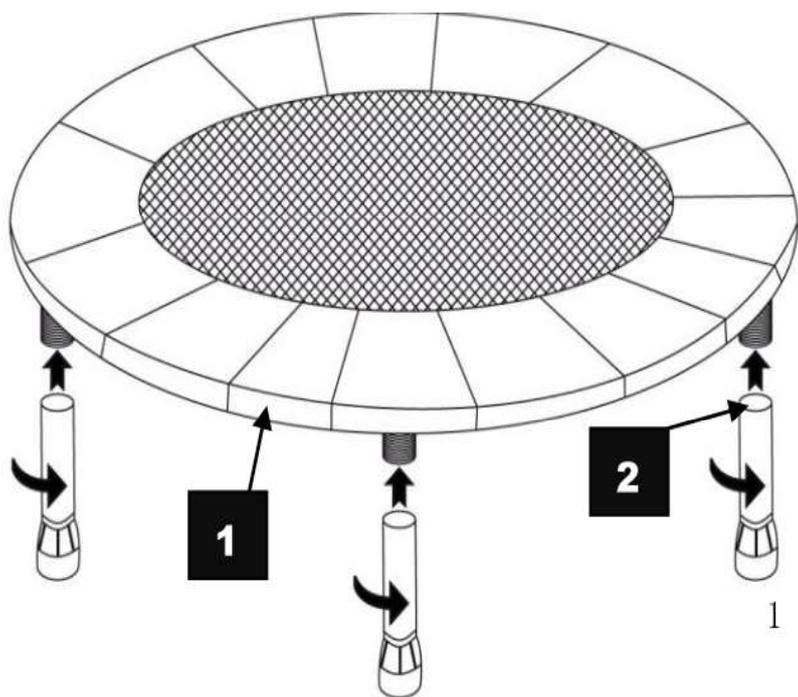
After you become familiar with the exercises in this course, be innovative and develop your own routines. Combine various exercises and perform them with music, and you'll enjoy your workouts even more.

Reference Number	Description	32"	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Trampoline Unit	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Leg Base	6	6	6	6	8	8	8	8	10

PACKAGE CONTENTS

ASSEMBLY: (No tools required)

1. Turn the trampoline unit (1) over so the jumping surface is facing down. You'll notice plastic caps covering the spikes where the legs will sit. Remove these caps and discard them.
2. Screw the legs (2) onto the spikes.
3. Turn the trampoline over again and you're ready to jump!



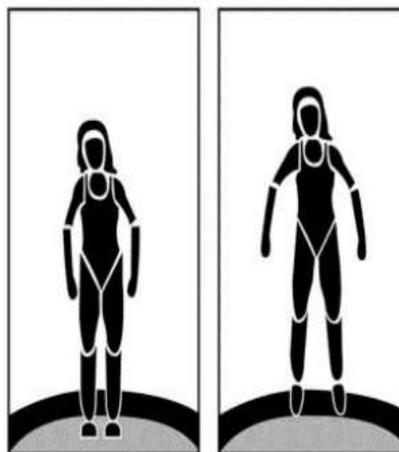
- Exercise anywhere: at home or at the office.
- Reduce the impact on your joints.
- Improve your coordination, balance, and agility.
- Trim and shape your legs.
- Burn calories while improving your cardiovascular and aerobic fitness.
- Get a great workout in 15 minutes.

EXERCISES

LOW BOUNCE

Bounce upwards just a few inches, keep your feet 12 to 18 inches apart, and bend your knees slightly upon takeoff and landing.

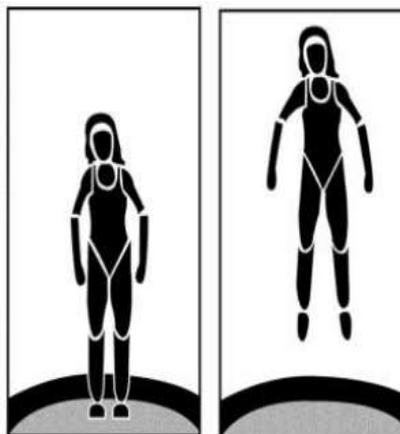
Performance: 1 to 3 minutes.



HIGH BOUNCE

Bounce upward 12 to 18 inches. Start with your feet together and toes pointing down at the top of each bounce. Move your feet apart as you land after each bounce.

Perform: 1 to 3 minutes.



JOG

Jog in place. Lift your knees high and swing your arms vigorously. The higher you lift your knees, the better the abdominal exercise.

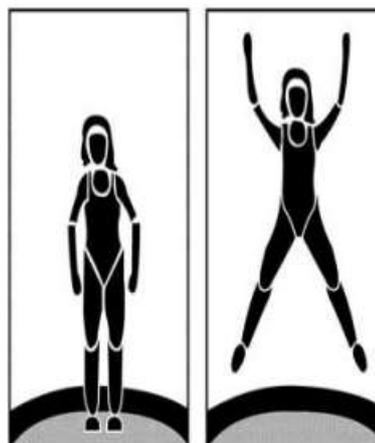
Performance: 1 to 10 minutes.



JUMPING JACKS

Start with your feet together and arms at your sides. Jump up, bringing both arms overhead and spreading your feet about 24 inches apart. On the return bounce, lower your arms to your sides and bring your feet together.

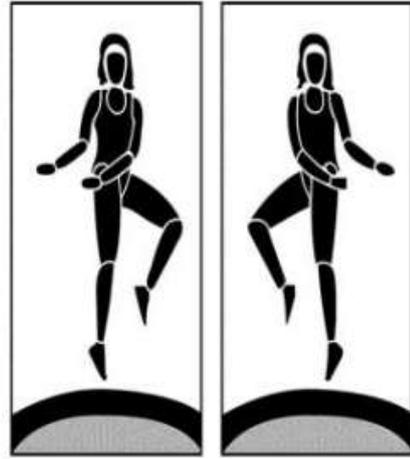
Performance: 10 to 50 repetitions.



TWISTER

Jump upward while twisting your arms, hips, and upper body to the right and your knees to the left. On the rebound, twist in the opposite direction.

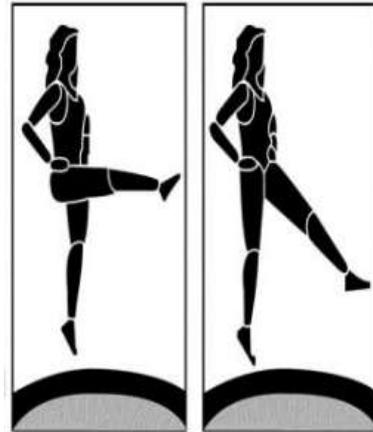
Performance: 10 to 50 repetitions.



HIGH KICK, LOW KICK

Bounce lightly and kick high with one leg while keeping your hands on your hips. On the rebound, perform a low kick (approximately halfway up) with the other leg. Continue alternating high and low kicks.

Performance: 1 to 5 minutes



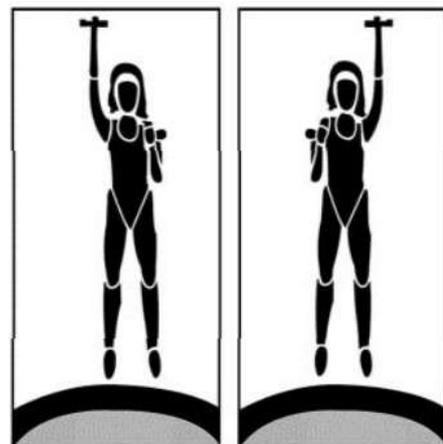
Dumbbell Jogging

Hold a pair of light dumbbells (3.3 to 5.5 pounds) in your hands. Jog in place, lifting your knees and moving your arms in time with the jog.

Performance: 30 seconds to 3 minutes.



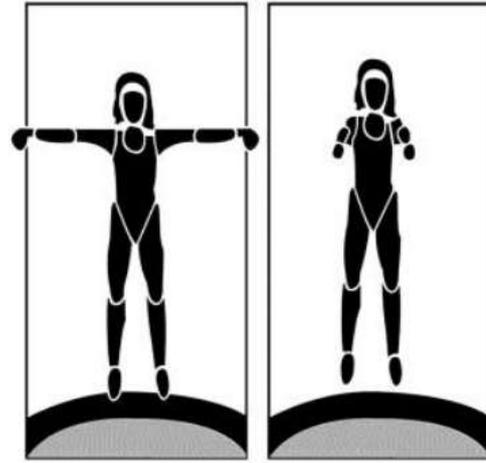
Alternating Shoulder Press with Jump
Hold a pair of light dumbbells at shoulder height. While jumping or jogging on the trampoline, extend one arm fully upward. On the next jump, lower that arm to the starting position and extend the other. Alternate arms, coordinating the movement with the rhythm of your jumps.



SIDE AND FRONT PRESSURES

Hold the dumbbells with both arms straight down at your sides. Bounce off both feet and raise the dumbbells out to the sides. On the next bounce, raise the dumbbells forward.

Perform: 10 to 25 repetitions.



JUMP ROPE

Jumping rope is a great cardio workout. It's even more active when done on a trampoline.

Performance: 30 seconds to 5 minutes.



ANKLE AND WRIST WEIGHTS

For a more intense workout, try using ankle and wrist weights in the exercises shown here.



Weather Conditions

- Extra caution should be exercised as weather conditions change. In particular, a wet trampoline bed is too slippery for safe jumping. Gusty or strong winds can cause jumpers to lose control. To reduce the possibility of injury, use the trampoline only in appropriate weather conditions. In cold weather, tongues and lips can stick to the metal parts in sub-zero temperatures. In warmer, sunnier climates, parts can become hot, and the temperature should be checked regularly during play, especially the metal parts.

How to Use Your Trampoline

- Always jump in the center of the trampoline. Jumping near the edge of the bed can cause injury and can also stretch the ball-shaped elastic buckles. The frame guard is not designed or intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly on the frame guard.
- Avoid jumping too high. Stay low until you can control your jump and consistently land in the middle of the trampoline.
- To regain control and stop the jump, bend your knees quickly upon landing.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol or drugs.
- Allow each jumper a short turn on the trampoline. Prolonged jumping puts an overly tired user at greater risk of injury. Longer turns tend to diminish the interest of others waiting to jump.
- The trampoline mat is several feet off the ground. Jumping from the trampoline to the ground or any other surface can cause injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck, or other object also poses a risk of injury. Younger children may need assistance getting on or off the trampoline. Getting on and off correctly should be a strict rule from the beginning. Users must get on the trampoline by placing their hands on the frame and either climbing or rolling over the frame, through the ball-shaped elastic buckles, and onto the mat (bed). Do not step directly on or grab the frame guard when getting on or off the trampoline. Users should always place their hands on the frame when getting on or off. To get off, jumpers should walk to the side of the mat (bed), bend over, and place one hand on the frame, then step off the mat to the ground.

Injuries can occur from hitting the frame or falling through the elastic ball buckles while jumping or getting on or off the trampoline. Stay in the center of the trampoline mat when jumping. **ENSURE YOU KEEP THE FRAME GUARD IN PLACE TO COVER THE FRAME AT ALL TIMES.** The frame guard is not designed or intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly on the frame guard.

Warning!

- Do not fall on your head or neck. Paralysis or death may result, even if you land in the center of the trampoline mat. To reduce the chance of falling on your head or neck, do not perform somersaults. We recommend that the user not wear loose clothing or jewelry that could become snagged or caught during play. Ensure that younger children do not walk or crawl under the trampoline, and keep the area around and underneath free of all solid objects at all times.
- **IMPORTANT:** You should not use the trampoline if you have a history of neck or back injuries or a mental or physical condition; these could cause injury.
- For safety reasons, only one person should use the trampoline at a time. Multiple jumpers increase the chances of loss of control, collision, and falls. This could result in a head, neck, back, or leg fracture.
- No modifications should be made to the trampoline or any of its components. Any modifications could cause damage to the product or personal injury.

The Jumper's Role in Accident Prevention

- User education is essential for safety. Users must first learn a controlled low bounce and basic landing positions and combinations before moving on to intermediate skills. Jumpers must understand why they need to master “control” before they can begin to think about other movements. Understanding the proper progression of skills when jumping on a trampoline should be the first lesson.

The Supervisor's Role in Accident Prevention

- It is the responsibility of the supervisor(s) of trampoline users to provide expert and mature supervision. They must be aware of and enforce all rules and warnings set forth in this manual to minimize the likelihood of accidents and injuries, and must inform users of these rules. During periods when supervision is unavailable or inadequate, this may require disassembling the trampoline, placing it in a secure area, or otherwise securing it against unauthorized use. It is the supervisor(s)' responsibility to ensure that users are fully aware of the safety guidelines printed on the pads.
- These instructions are issued in the interest of child safety, and we ask you to follow our advice.

1. Important: Regular inspections should be performed to ensure the trampoline is not damaged. Any damaged parts must be replaced immediately.
2. Note: This fitness equipment is intended for home use only.
3. This equipment should only be used in areas with sufficient space to properly perform the exercises shown. Do not use it in confined spaces or rooms with low ceilings.
4. Important: Consult a doctor before beginning an exercise program. Excessive or incorrect training may be detrimental to your health.



IMPORTANT: It is essential that the intended location for this trampoline be completely flat and level. If the floor is not level, this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

The recommended safe play area is 200 cm (2 meters) beyond the trampoline on all sides and 800 cm (8 meters) above the top. There should be no obstacles within the play area.



The safe play area should be on level ground, free of structures, landscaping, trees and branches, rocks, wires, sprinklers, and other obstacles. Children can be seriously injured by running into or colliding with these obstacles.

WARNING

IMPORTANT - PLEASE READ! WARNING - GENERAL SAFETY ADVICE

Read the instructions before use and retain them for future reference.

- Ensure the trampoline has been assembled correctly, according to the instructions in the manual.
- It is essential that the intended location for this trampoline is completely flat and level. If the ground is not level, this will cause movement in the structure and could cause stress on the joined sections.
- Trampolines over 51 cm in height are NOT recommended for use by children under 6 YEARS OLD.
- DO NOT exceed the recommended MAXIMUM WEIGHT limit of 100 kg.
- DO NOT allow more than one person on the trampoline at a time.
- DO NOT wear goggles or helmets when using the trampoline.
- DO NOT fall or bounce on your knees; this may cause injury.
- DO NOT use the trampoline in wet or windy conditions.
- DO NOT perform flips; this can cause serious injury.
- DO NOT allow others to stand, sit, or lie on the frame pads while the trampoline is in use.
- DO NOT use the trampoline under the influence of alcohol, drugs, or medication that may impair the jumper's judgment.
- ALWAYS wear socks when using the trampoline.
- ALWAYS remove jewelry before using the trampoline.
- ALWAYS jump in the middle of the trampoline deck.
- ALWAYS follow the safety warnings listed in your trampoline's instructions, along with the enclosure.
- NEVER wear footwear (e.g., shoes) when using the trampoline.
- Children SHOULD NEVER use the trampoline unless supervised by a responsible adult knowledgeable in trampoline use.
- Before using the trampoline, inspect and replace any worn, defective, or missing parts.
- Make sure the trampoline is on level ground with a minimum of 2.5 m of clearance on the sides, 8 m of height clearance above, and that there is nothing below the trampoline.
- Get on and off the trampoline carefully, as injury could result.
- Read and refer to other warnings and usage information in the instructions before use.
- Read and refer to other warnings and usage information in the trampoline instructions before use.

Retain this information for future reference.

Care and Use

- This trampoline must be assembled by an adult. It must be erected exactly as detailed in the assembly instructions. Enlisting the help of a helper will facilitate assembly. This product should only be used by children over 3 years of age. Ensure that children under 3 years of age do not play with this trampoline or handle any of its parts during or after assembly, as it contains small parts that may present a choking hazard.
- Please be careful during assembly, as the manufacturing process can sometimes result in sharp edges and small pieces of scrap metal. It is also recommended that you wear gloves to protect your hands from pinch points during assembly. If any parts are missing, the trampoline should not be used until the replacement parts have been installed.
- Su trampolín debe colocarse sobre una superficie plana y nivelada que esté bien iluminada. Bajo ninguna circunstancia debe colocarse sobre una superficie dura como hormigón o asfalto, a menos que el suelo debajo del trampolín, más el espacio libre recomendado, esté cubierto con una superficie de seguridad. Ejemplos de superficies adecuadas son césped, arena o una superficie de juego diseñada para este trampolín. Es importante no colocar ni almacenar nada debajo de su trampolín. Lea también las instrucciones que vienen con su trampolín.
- **STRONG WINDS:** The trampoline may be blown over by strong winds. If strong winds are anticipated, the trampoline should be moved to a sheltered location or dismantled.

Use

- This trampoline is designed and manufactured solely for family home use within the recommended weight limit (100 kg). This trampoline is not intended for use outside these guidelines. The user must remove their footwear (shoes) before use. The user must wear socks when using the trampoline. Improper use can cause injury. Inspect the trampoline before use and always replace worn, defective, or missing parts. Pads must always be in place.

Supervision

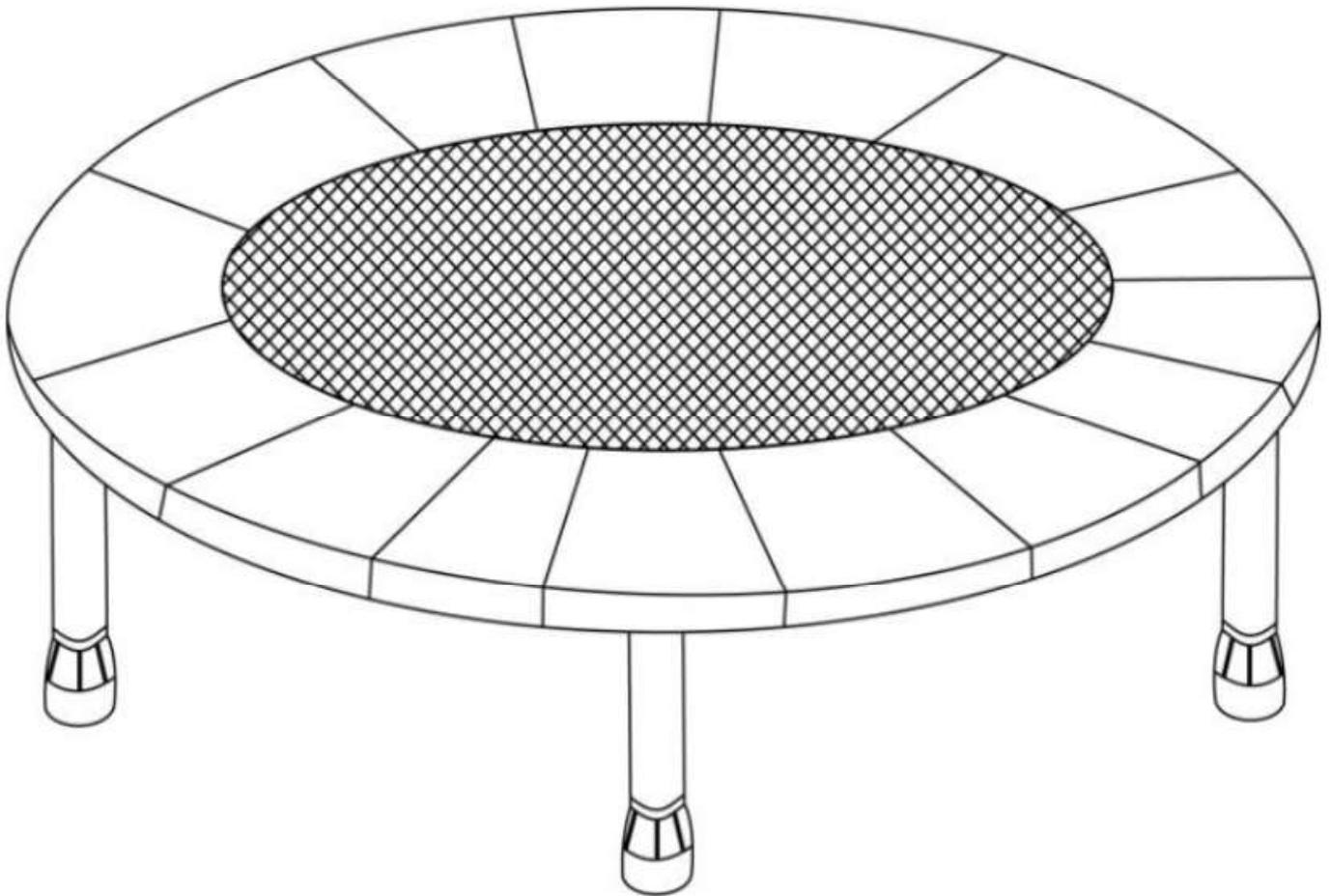
- Children should always be supervised while playing on the trampoline and instructed not to use it inappropriately or dangerously.

Remember

- Trampolines are rebounding devices that propel the user to unusual heights and a variety of body movements. Bouncing off the trampoline, hitting the frame or the elastic ball buckles, or landing incorrectly on the trampoline mat (bed) can cause injury.

Manual do Usuário

Mini Trampolim



Atenção!

Não é adequado para crianças menores de 36 meses. Risco de asfixia devido às peças pequenas. Somente para uso familiar e em ambientes internos.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- **GERAIS** Seu trampolim e sua estrutura são projetados para permanecer ao ar livre o ano todo e geralmente exigem pouca manutenção. No entanto, um pouco de cuidado e previsão podem adicionar anos à vida útil do seu trampolim. Lembre-se de que o tapete, as almofadas da estrutura e a estrutura são feitos de materiais sintéticos e são facilmente danificados por pontas de cigarro, fogos de artifício e restos de fogueira.
- **ESTRUTURA** Não sente ou fique de pé sobre a estrutura ou as almofadas da estrutura enquanto o trampolim estiver em uso, pois isso restringe a ação reflexa natural da estrutura. Se aparecer ferrugem na superfície, ela deve ser removida com uma escova de aço ou lixa grossa, e a área deve ser tratada com uma tinta atóxica.
- **ALMOFADAS DA ESTRUTURA** As almofadas da estrutura existem para proteger o usuário de quedas ou aterrissagens nas cordas elásticas e na estrutura. Em nenhuma circunstância as pessoas devem sentar ou ficar de pé sobre elas enquanto o trampolim estiver em uso. Você também deve garantir que os usuários mais jovens não usem as bordas internas das almofadas como “alça” ao subir na cama elástica.
- **A LONA:** A lona (cama) enfraquece gradualmente com o passar dos anos devido aos efeitos da radiação ultravioleta. Portanto, quanto mais você protegê-la da luz solar direta, mais ela durará. Um pouco de mofo ou bolor não deve danificar a lona. Certifique-se de tirar os sapatos antes de pular e também de remover outros objetos pontiagudos, como fivelas de cinto, broches e joias.
- **FIVELAS DE BOLA:** Não fique em pé sobre as fivelas do elástico de bola enquanto a cama elástica estiver em uso. Tente não quicar sobre as fivelas do elástico de bola. Elas não foram projetadas para esse tipo de tensão e podem esticar, deformar e enfraquecer. Se você encontrar algum dano nas fivelas do elástico de bola, é importante substituí-las o mais rápido possível para evitar danos à capa da cama elástica e para evitar sobrecarga e, conseqüentemente, danos às fivelas restantes.
-

ATENÇÃO

Obrigado por escolher um dos nossos produtos de ginástica. Nos esforçamos para garantir que todos os nossos produtos atendam 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 boa forma.

PESO MÁXIMO 100KG

IMPORTANTE

Verifique as roscas internas dos tubos das pernas antes de instalar os parafusos. Se notar que a rosca interna está faltando, remova a tampa de borracha do pé; ela pode estar na outra extremidade.

Certifique-se de que as pernas estejam firmemente parafusadas antes de usar.

Faça um exame físico ou consulte seu médico antes de participar deste ou de qualquer outro programa de condicionamento físico. Certifique-se de que o piso esteja nivelado e que o teto tenha uma altura adequada antes de começar. Lembre-se de que o Trampolim Aeróbico não deve ser usado para acrobacias ou exercícios de ginástica. Não deve ser usado para cambalhotas, saltos ou quaisquer outros exercícios de ginástica.

CÓMO EMPEZAR

Sempre faça um aquecimento completo antes de começar o treino. Faça pelo menos cinco minutos de alongamento e flexões para ajudar a prevenir distensões e rupturas musculares.

Comience entrenando en días alternos en el Trampolín Aeróbico. Después de varias semanas, comience a entrenar cinco días a la semana. El rebote se realiza mejor cronometrando cada ejercicio o combinación de ejercicios. Comience con el número mínimo de minutos y aumente gradualmente hasta el máximo recomendado.

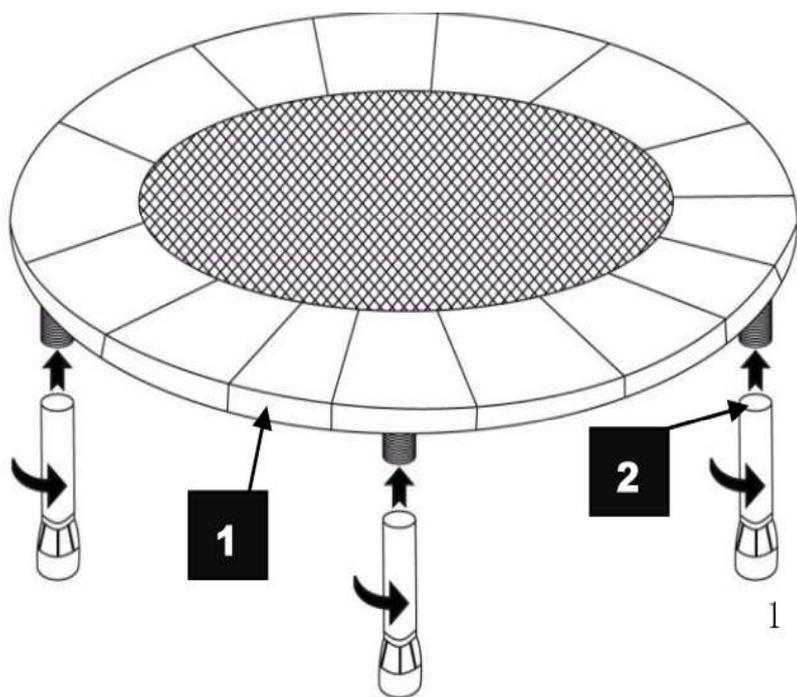
Depois de se familiarizar com os exercícios deste curso, seja inovador e desenvolva suas próprias rotinas. Combine vários exercícios e execute-os com música, e você aproveitará ainda mais seus treinos.

Número de referência	Descrição	32"	36"	38"	40"	45"	48"	50"	54"	60"
1	Unidade de trampolim	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Base da perna	6	6	6	6	8	8	8	8	10

CONTEÚDO DA EMBALAGEM

MONTAGEM: (Não são necessárias ferramentas)

1. Vire a unidade do trampolim (1) de forma que a superfície de salto fique voltada para baixo. Você notará tampas plásticas cobrindo os espigões onde as pernas ficarão. Remova essas tampas e descarte-as.
2. Parafuse as pernas (2) nos espigões.
3. Vire o trampolim novamente e você estará pronto para pular!



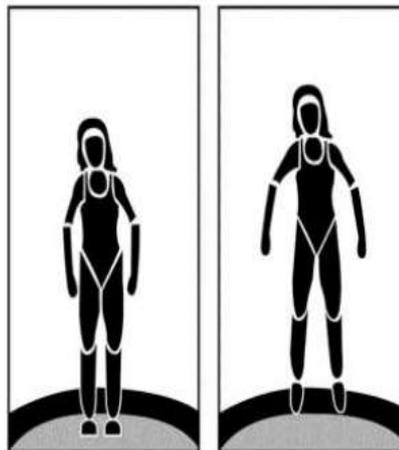
- Exercite-se em qualquer lugar: em casa ou no escritório.
- Reduza o impacto nas suas articulações.
- Melhore sua coordenação, equilíbrio e agilidade.
- Afine e modele suas pernas.
- Queime calorias enquanto melhora seu condicionamento cardiovascular e aeróbico.
- Faça um ótimo treino em 15 minutos.

EJERCICIOS

SALTO BAIXO

Salte alguns centímetros para cima, mantendo os pés separados por 30 a 45 centímetros e flexionando levemente os joelhos na impulsão e na aterrissagem.

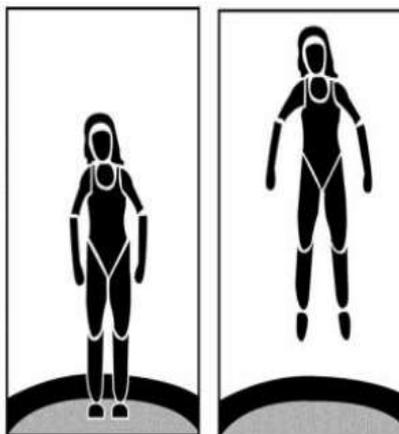
Execução: 1 a 3 minutos.



SALTO ALTO

Salte de 30 a 45 centímetros para cima. Comece com os pés juntos e os dedos apontando para baixo no topo de cada salto. Afaste os pés ao aterrissar após cada salto.

Execução: 1 a 3 minutos.



CORRIDA

Corra sem sair do lugar. Eleve os joelhos bem alto e balance os braços vigorosamente. Quanto mais alto você elevar os joelhos, melhor será o treino do core.

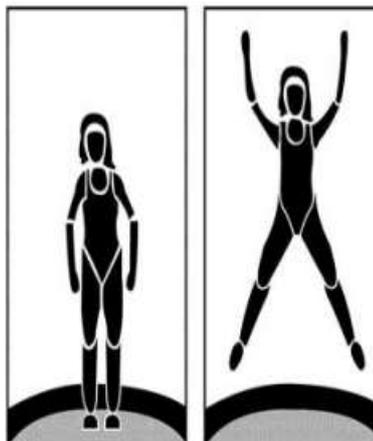
Execução: 1 a 10 minutos.



POLICHES DE JUNGING

Comece com os pés juntos e os braços ao lado do corpo. Salte, trazendo ambos os braços acima da cabeça e abrindo os pés para os lados cerca de 60 centímetros. No salto de retorno, abaixe os braços ao lado do corpo e junte os pés.

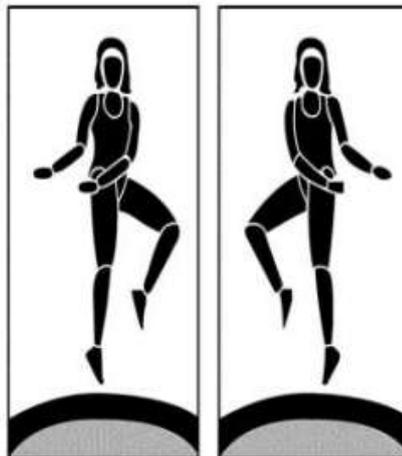
Execução: 10 a 50 repetições.



TWISTER

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

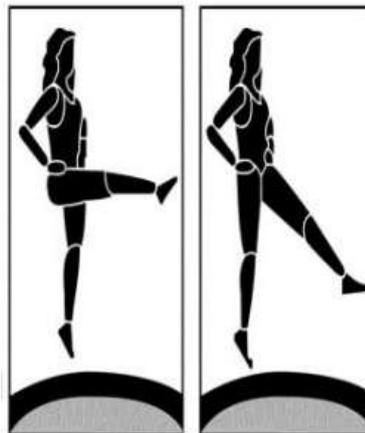
Desempenho: 10 a 50 repetições.



CHUTE ALTO, CHUTE BAIXO

Salte levemente e chute alto com uma perna, mantendo as mãos nos quadris. No salto, chute baixo (aproximadamente na metade da altura) com a outra perna. Continue alternando chutes altos e baixos.

Desempenho: 1 a 5 minutos.



CORRIDA COM HALTERES

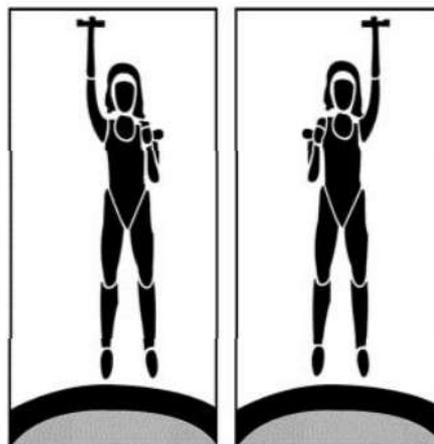
Segure um par de halteres leves (1,5 a 2,5 kg) nas mãos. Corra sem sair do lugar, levantando os joelhos e movendo os braços no ritmo da corrida..

Desempenho: 30 segundos a 3 minutos.



Desenvolvimento de Ombros Alternado com Salto

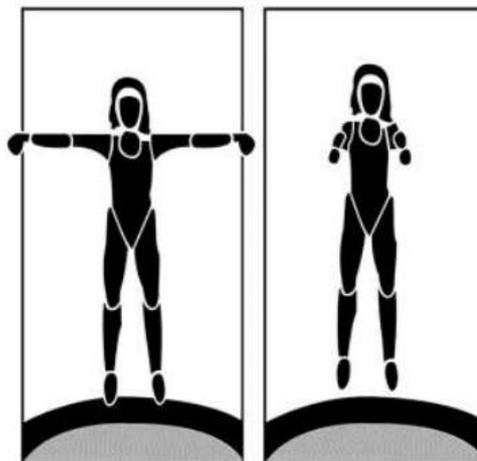
Segure um par de halteres leves na altura dos ombros. Ao pular ou correr na cama elástica, estenda um braço totalmente para cima. No próximo salto, abaixe-o até a posição inicial e estenda o outro. Alterne os braços, coordenando o movimento com o ritmo dos seus saltos.



PRESSÕES LATERAL E FRONTAL

Segure os halteres com os dois braços estendidos ao longo do corpo. Salte sobre os dois pés e levante os halteres para os lados. No próximo salto, levante os halteres para a frente.

Execute: 10 a 25 repetições.



PULAR CORDA

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

Execução: 30 segundos a 5 minutos.



PESOS PARA TORNOZELO E PUNHO

Para um treino mais intenso, experimente usar pesos para tornozelo e pulso nos exercícios mostrados aqui.



Condições Climáticas

- Cuidado extra deve ser tomado conforme as condições climáticas mudam. Em particular, uma cama elástica molhada é muito escorregadia para pular com segurança. Ventos fortes ou com rajadas de vento podem fazer com que os saltadores percam o controle. Para reduzir a possibilidade de lesões, use a cama elástica somente em condições climáticas adequadas. Em climas frios, línguas e lábios podem grudar nas partes metálicas em temperaturas abaixo de zero. Em climas mais quentes e ensolarados, as partes podem esquentar e a temperatura deve ser verificada regularmente durante a brincadeira, especialmente as partes metálicas.

Como Usar Sua Cama elástica

- Sempre pule no centro da cama elástica. Pular perto da borda da cama pode causar lesões e também pode esticar as fivelas elásticas em formato de bola. A proteção da estrutura não foi projetada nem projetada para suportar o peso do usuário da cama elástica. Não pise ou pule diretamente na proteção da estrutura.
- Evite pular muito alto. Mantenha-se abaixado até conseguir controlar o salto e aterrissar consistentemente no meio da cama elástica.
- 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 dê uma volta curta no trampolim. Saltos prolongados colocam um usuário excessivamente cansado em maior risco de lesões. Voltas mais longas tendem a diminuir o interesse dos outros que estão esperando para saltar.
- O tapete do trampolim fica a vários metros do chão. Saltar do trampolim para o chão ou qualquer outra superfície pode causar lesões. Saltar para o trampolim de um telhado, deck ou outro objeto também representa risco de lesões. Crianças menores podem precisar de ajuda para subir ou descer do trampolim. Entrar e sair corretamente deve ser uma regra rigorosa desde o início. Os usuários devem subir no trampolim colocando as mãos na estrutura e subindo ou rolando sobre a estrutura, através das fivelas elásticas em formato de bola, até o tapete (cama). Não pise diretamente ou agarre a proteção da estrutura ao subir ou descer do trampolim. Os usuários devem sempre colocar as mãos na estrutura ao subir ou descer. Para saltar, os saltadores devem caminhar até a lateral do tapete (cama), curvar-se e colocar uma mão na estrutura, e então descer do tapete até o chão.

Lesões podem ocorrer ao bater na estrutura ou cair através das fivelas elásticas ao saltar ou ao subir ou descer do trampolim. Mantenha-se no centro do tapete do trampolim ao saltar. **CERTIFIQUE-SE DE MANTER A PROTEÇÃO DA ESTRUTURA NO LUGAR PARA COBRIR A ESTRUTURA O TEMPO TODO.** A proteção da estrutura não foi projetada nem projetada para suportar o peso do usuário do trampolim. Não pise ou pule diretamente na proteção da estrutura.

Atenção!

- Não caia de cabeça ou pescoço. Pode ocorrer paralisia ou morte, mesmo se você cair no centro do tapete do trampolim. Para reduzir a chance de cair de cabeça ou pescoço, não dê cambalhotas. Recomendamos que o usuário não use roupas largas ou joias que possam ficar presas ou presas durante a brincadeira. Certifique-se de que crianças menores não andem ou engatinhem sob o trampolim e mantenha a área ao redor e embaixo dele sempre livre de objetos sólidos.
- **IMPORTANTE:** Você não deve usar o trampolim se tiver histórico de lesões no pescoço ou nas costas ou alguma condição física ou mental; isso pode causar lesões.
- Por razões de segurança, apenas uma pessoa deve usar o trampolim por vez. Vários saltos aumentam as chances de perda de controle, colisão e quedas. Isso pode resultar em fratura na cabeça, pescoço, costas ou perna.
- Não faça modificações no trampolim ou em qualquer um de seus componentes. Quaisquer modificações podem causar danos ao produto ou ferimentos 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 posições e combinações básicas de aterrissagem antes de passar para habilidades intermediárias. Os saltadores devem entender por que precisam dominar o “controle” antes de começarem a pensar em outros movimentos. Compreender a progressão adequada das habilidades ao saltar em um trampolim deve ser a primeira lição.

O Papel do Supervisor na Prevenção de Acidentes

- É responsabilidade do(s) supervisor(es) dos usuários do trampolim fornecer supervisão especializada e madura. Eles devem estar cientes e aplicar todas as regras e avisos estabelecidos neste manual para minimizar a probabilidade de acidentes e lesões, e devem informar os usuários sobre essas regras. Durante os períodos em que a supervisão estiver indisponível ou for inadequada, isso pode exigir a desmontagem do trampolim, colocando-o em uma área segura ou protegendo-o de alguma outra forma contra uso não autorizado. É responsabilidade do(s) supervisor(es) garantir que os usuários estejam totalmente cientes das diretrizes de segurança impressas nos protetores.
- Estas instruções são emitidas visando a segurança das crianças e pedimos que sigam nossas recomendações.

1. Importante: Inspeções regulares devem ser realizadas para garantir que o trampolim não esteja danificado. Quaisquer peças danificadas devem ser substituídas imediatamente.
2. Observação: Este equipamento de ginástica destina-se apenas ao uso doméstico.
3. Este equipamento deve ser usado apenas em áreas com espaço suficiente para a execução adequada dos exercícios apresentados. Não o utilize em espaços confinados ou salas com teto baixo.
4. Importante: Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Treinamento excessivo ou incorreto pode ser prejudicial à sua saúde.



IMPORTANTE: É essencial que o local pretendido para este trampolim seja completamente plano e nivelado. Se o piso não estiver nivelado, isso causará movimento na estrutura e poderá causar tensão nas seções unidas.

A área de recreação segura recomendada é de 200 cm (2 metros) além do trampolim em todos os lados e 800 cm (8 metros) acima do topo. Não deve haver obstáculos dentro da área de recreação.



A área de recreação segura deve ser em terreno plano, livre de estruturas, paisagismo, árvores e galhos, pedras, fios, irrigadores e outros obstáculos. Crianças podem se ferir gravemente ao esbarrar ou colidir com esses obstáculos.

AVISO

IMPORTANTE - LEIA POR FAVOR! AVISO - RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

Leia as instruções antes de usar e guarde-as para consultas futuras.

- Certifique-se de que o trampolim foi montado corretamente, de acordo com as instruções do manual.
- É essencial que o local pretendido para este trampolim seja completamente plano e nivelado. Se o solo não for nivelado, isso causará movimento na estrutura e poderá causar tensão nas seções unidas.
- Camas elásticas com mais de 51 cm de altura **NÃO** são recomendadas para uso por crianças menores de 6 ANOS.
- **NÃO** exceda o limite de PESO MÁXIMO recomendado de 100 kg.
- **NÃO** permita mais de uma pessoa no trampolim ao mesmo tempo.
- **NÃO** use óculos de proteção ou capacetes ao usar o trampolim.
- **NÃO** caia ou salte de joelhos; isso pode causar ferimentos.
- **NÃO** use o trampolim em condições de chuva ou vento.
- **NÃO** execute cambalhotas; isso pode causar ferimentos graves.
- **NÃO** permita que outras pessoas fiquem em pé, sentadas ou deitem sobre as almofadas da estrutura enquanto o trampolim estiver em uso.
- **NÃO** use o trampolim sob a influência de álcool, drogas ou medicamentos que possam prejudicar o julgamento do saltador.
- **SEMPRE** use meias ao usar o trampolim.
- **SEMPRE** remova as joias antes de usar o trampolim.
- **SEMPRE** pule no meio da plataforma do trampolim.
- **SEMPRE** siga os avisos de segurança listados nas instruções do seu trampolim, juntamente com a estrutura.
- **NUNCA** use calçados (por exemplo, sapatos) ao usar o trampolim.
- Crianças **NUNCA DEVEM** usar o trampolim sem a supervisão de um adulto responsável e com conhecimento no uso do trampolim.
- Antes de usar o trampolim, inspecione e substitua quaisquer peças desgastadas, defeituosas ou ausentes.
- Certifique-se de que o trampolim esteja em terreno nivelado, com um espaço livre mínimo de 2,5 m nas laterais, 8 m de altura acima e que não haja nada abaixo do trampolim.
- Entre e saia do trampolim com cuidado, pois podem ocorrer ferimentos.
- Leia e consulte outros avisos e informações de uso nas instruções antes de usar.
- Leia e consulte outros avisos e informações de uso nas instruções do trampolim antes de usar.

Guarde estas informações para referência futura.

Cuidados e Uso

- Este trampolim deve ser montado por um adulto. Ele deve ser montado exatamente conforme as instruções de montagem. A ajuda de um ajudante facilitará a montagem. Este produto deve ser usado apenas por crianças maiores de 3 anos. Certifique-se de que crianças menores de 3 anos não brinquem com este trampolim nem manuseiem qualquer uma de suas peças durante ou após a montagem, pois ele contém peças pequenas que podem apresentar risco de asfixia.
- Tenha cuidado durante a montagem, pois o processo de fabricação pode, às vezes, resultar em bordas afiadas e pequenos pedaços de metal. Também é recomendável usar luvas para proteger as mãos de pontos de esmagamento durante a montagem. Se alguma peça estiver faltando, o trampolim não deve ser usado até que as peças de reposição sejam instaladas.
- Seu trampolim deve ser colocado em uma superfície plana, nivelada e bem iluminada. Em nenhuma circunstância ele deve ser colocado em uma superfície dura, como concreto ou asfalto, a menos que o solo sob o trampolim, além da distância recomendada, esteja coberto com uma superfície de segurança. Exemplos de superfícies adequadas incluem grama, areia ou uma superfície de recreação projetada para este trampolim. É importante não colocar ou guardar nada embaixo do trampolim. Leia também as instruções que acompanham o trampolim.
- VENTOS FORTES: O trampolim pode ser derrubado por ventos fortes. Se houver previsão de ventos fortes, o trampolim deve ser movido para um local abrigado ou desmontado.

Uso

- Este trampolim foi projetado e fabricado exclusivamente para uso doméstico, dentro do limite de peso recomendado (100 kg). Este trampolim não se destina a uso fora dessas diretrizes. O usuário deve remover os calçados antes do uso. O usuário deve usar meias ao usar o trampolim. O uso inadequado pode causar lesões. Inspeção o trampolim antes do uso e sempre substitua as peças gastas, defeituosas ou ausentes. As almofadas devem estar sempre no lugar.

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 rebote que impulsionam o usuário a alturas incomuns e a uma variedade de movimentos corporais. Saltar do trampolim, bater na estrutura ou nas fivelas elásticas ou cair incorretamente no tapete do trampolim (cama) pode causar lesões.

¿Necesitás ayuda?

Ingresá a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

