

## UPFUN TRAMPOLIN 6FT



# ES – Español

Lea y siga atentamente las instrucciones de seguridad para un uso seguro y adecuado del producto.

## **Normas de seguridad:**

---

Advertencia: El material del envase puede presentar peligro de asfixia. Manténgase fuera del alcance de los niños. Antes de utilizarlo, lea atentamente todas las instrucciones. Un uso inadecuado puede provocar lesiones, daños o fallos de funcionamiento. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por un uso inadecuado o negligente.

## **General:**

---

- Apto únicamente para uso doméstico, no profesional, en interiores (salvo que se especifique lo contrario).
- Úselo únicamente según el manual y para el fin previsto.
- No lo utilice si el producto está dañado o incompleto; póngase en contacto con el proveedor.
- No utilice accesorios que no estén aprobados explícitamente.
- No lo exponga al calor, la humedad, la luz solar ni el polvo.
- No lo utilice con sustancias o vapores inflamables.
- No lo abra ni lo mueva durante el uso.
- Mantenga las rejillas de ventilación despejadas.
- Precaución! El uso inadecuado puede provocar descargas eléctricas, incendios o lesiones.
- No se suba, trepe ni salte sobre el producto si no está diseñado para ello.

## **Usuarios:**

---

- Los niños solo deben utilizar este aparato bajo la supervisión de un adulto.
- No permita que los niños utilicen, manejen o limpien el aparato.
- Supervise a los niños cuando estén cerca del aparato.
- Manténgase fuera del alcance de los niños, especialmente cerca de piezas calientes, afiladas o móviles.
- No debe ser utilizado por personas con capacidades limitadas sin supervisión o instrucción.
- No deje nunca el aparato sin vigilancia cuando esté en uso.
- Mantenga el material de embalaje y los cables fuera del alcance de los niños o bebés por peligro de asfixia y tirones.
- Evite el riesgo de caídas colocando el producto sobre una superficie plana y estable.

## **Utilice:**

---

- Lea completamente el manual antes del primer uso.
- No dejar nunca sin vigilancia durante el uso o por la noche.
- Utilizar sólo en interiores (salvo que se especifique lo contrario).
- No utilizar si faltan piezas o están sueltas.
- No utilizar en cuartos de baño o cerca del agua a menos que esté permitido.
- No repare el producto usted mismo

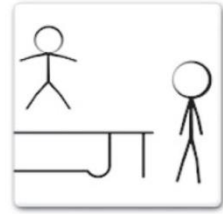
## **SEGURIDAD GENERAL:**

---

### **• INSTRUCCIONES**

**ANTES DE COMENZARA USAR SU TRAMPOLÍN GRANDE:** Lea y comprenda toda la información proporcionada en este manual. Como en todos los deportes y actividades físicas existe el riesgo de lesiones. Para garantizar su disfrute futuro y prevenir lesiones, asegúrese de seguir las normas y consejos de seguridad adecuados.

- Consulte siempre a un médico antes de realizar cualquier tipo de actividad física.
- Revise siempre su trampolín grande antes de usarlo, prestando especial atención a la posición de todos los tornillos, la lona de salto y las almohadillas. No lo use si falta alguna pieza o presenta signos de desgaste.
- Utilice siempre el sistema de seguridad proporcionado al usar el trampolín.
- Asegúrese de que el trampolín sea utilizado solo por una persona a la vez.
- Asegúrese de que cualquier persona, independientemente de su nivel de habilidad, lo haga bajo supervisión.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente dolor en las articulaciones y los músculos. El mareo es un signo de fatiga y, si se siente mareado, deje de rebotar y tírese al suelo..
- No lo use con zapatillas o zapatos puestos.
- Tenga en cuenta que el trampolín tiene resortes y permite al usuario saltar a una altura mayor que la del suelo. Tenga esto en cuenta y asegúrese de sentirse cómodo saltando a baja altura.
- Este manual incluye instrucciones de montaje, cuidado y mantenimiento del producto, consejos de seguridad, advertencias y técnicas adecuadas para saltar en el trampolín, para su seguridad y una mayor vida útil. Por lo tanto, todos los usuarios y supervisores deben familiarizarse con estas instrucciones. Cualquier persona que decida usar el trampolín debe ser consciente de sus propias limitaciones en cuanto a las habilidades de manejo.
- El cierre de seguridad evita que el usuario se caiga del trampolín y no se debe saltar sobre él innecesariamente
- El trampolín debe montarse sobre césped o una colchoneta de seguridad aprobada.



## INFORMACIÓN:

---

### • USO DE TRAMPOLÍN

INICIALMENTE, debes acostumbrarte a tu trampolín y comprender cuánto rebote hay en cada salto. En este punto, el enfoque debe ser la posición del cuerpo y la técnica hasta que puedas completar cada habilidad con facilidad y control.



- ANTES DE INTENTAR SALTAR DEMASIADO ALTO, es importante aprender la técnica de frenado, ya que esto ayudará a prevenir lesiones si siente que está saltando sin control.
- Al aterrizar en la cama, las rodillas deben estar flexionadas para que se detengan y absorban el rebote de la colchoneta. La posición se muestra en la imagen de la izquierda. Los brazos se mantienen extendidos para un mayor equilibrio.
- Esta técnica se utiliza cuando el usuario del trampolín desea dejar de rebotar debido a fatiga, pérdida de control, etc..



**VOLTERAS (MORTALES):** NO REALICE ninguna voltereta (hacia atrás o hacia adelante) en este trampolín. Si comete un error al intentar hacer una voltereta, podría caer sobre la cabeza o el cuello. Esto aumentará el riesgo de fracturarse el cuello o la espalda, lo que podría causar la muerte o parálisis.



**OBJETOS EXTRAÑOS:** NO utilice el trampolín si hay mascotas, otras personas u objetos debajo. Esto aumentará el riesgo de lesiones. NO sostenga objetos extraños en las manos ni coloque ningún objeto sobre el trampolín mientras esté en uso. NO coloque el trampolín debajo de objetos colgantes como ramas de árboles o cables, ya que esto aumentará el riesgo de lesiones.



**MAL MANTENIMIENTO DEL TRAMPOLÍN:** Un trampolín en mal estado aumenta el riesgo de lesiones. Inspeccione el trampolín antes de cada uso para comprobar si tiene tubos de acero doblados, una lona rota o resortes sueltos o rotos, y para comprobar su estabilidad general.

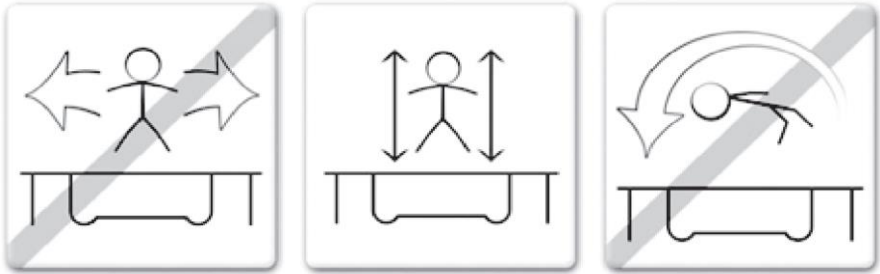


**RESTRICCIÓN DE ACCESO:** Cuando el trampolín no esté en uso, guarde siempre la escalera de acceso en un lugar seguro para que los niños sin supervisión no puedan jugar en el trampolín..

## CONSEJOS PARA REDUCIR:

---

- RIESGO DE ACCIDENTES



Para reducir el riesgo de accidente, el "USUARIO DEL TRAMPOLÍN" debe:

- Mantener el control de sus saltos y la posición corporal en todo momento.
- No intentar realizar habilidades que superen su nivel de competencia.
- Leer y comprender el salto despegando y aterrizando en el centro del trampolín.
- Controlar siempre su salto despegando y aterrizando en el centro del trampolín.
- Saltar siempre verticalmente y evitar rebotar hacia los resortes en ninguna dirección.
- Consultar siempre con un instructor de trampolín certificado antes de intentar cualquier cosa que vaya más allá de las técnicas básicas.

Para reducir el riesgo de accidente, el "SUPERVISOR" debe:

- Comprender y hacer cumplir todas las normas y directrices de seguridad.
- Asesorar al usuario del trampolín y proporcionarle conocimientos sobre lo que está haciendo bien o mal para garantizar su seguridad.
- Conocer y advertir al usuario del trampolín sobre todas las advertencias de seguridad.

**IMPORTANTE:** Si no se puede supervisar el trampolín, debe haber un método para asegurarlo y evitar que alguien lo use hasta que haya supervisión disponible..

## TRAMPOLiN:

---

### • INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

#### PRECAUCIONES A TOMAR DURANTE EL USO DEL TRAMPOLiN



- No use el trampolín si ha consumido alcohol o sustancias narcóticas.
- Debe subir y bajar del trampolín de forma controlada y cuidadosa. Nunca salte ni lo use para rebotar sobre otro objeto.
- Aprenda siempre el rebote básico y domine cada tipo antes de intentar rebotes más difíciles. Revise la sección de habilidades básicas para aprender a realizar los fundamentos.
- Para detener el rebote, flexione las rodillas al caer de pie.
- Mantenga siempre el control al rebotar en el trampolín. Un salto controlado es cuando cae en el mismo punto desde el que despegó. Si en algún momento siente que pierde el control, deje de rebotar inmediatamente.
- No salte ni rebote durante períodos prolongados ni a una altura demasiado alta para varios saltos.
- Mantenga la vista fija en la colchoneta para mantener el control. Si no lo hace, podría perder el equilibrio. • Nunca haya más de una persona en el trampolín a la vez. .

#### PRECAUCIONES ACONSEJADAS DURANTE LA SUPERVISIÓN DEL TRAMPOLiN

**IMPORTANTE:** Familiarícese con los saltos básicos y las normas de seguridad. Para prevenir y reducir el riesgo de lesiones, asegúrese de que se cumplan todas las normas de seguridad y de que los nuevos usuarios aprendan los rebotes básicos antes de intentar técnicas más avanzadas.

- **TODOS LOS USUARIOS** deben estar supervisados, independientemente de su nivel de habilidad o edad.
- Nunca utilice la cama elástica si está mojada, dañada, sucia o desgastada. La cama elástica debe inspeccionarse antes de usarla.
- Mantenga todos los objetos que puedan interferir durante el uso lejos de la cama elástica en todo momento. Preste atención a lo que hay encima, debajo y alrededor de la cama elástica.

Para evitar el uso sin supervisión o no autorizado, la cama elástica debe estar asegurada en todo momento.

## ACCIDENTE

---

### • CLASIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN



#### **MONTAJE Y DESMONTAJE:**

Tenga mucho cuidado al subir y bajar del trampolín. NO suba al trampolín agarrándose a la almohadilla del marco, pisándose los resortes ni saltando a la lona desde un objeto (por ejemplo, una plataforma, un techo o una escalera). Esto se considera muy peligroso. NO se baje saltando del trampolín y cayendo al suelo. Si hay niños pequeños jugando en el trampolín, es posible que necesiten ayuda para subir y bajar..



#### **USO DE ALCOHOL O DROGAS:**

NO consuma alcohol ni tome drogas (incluidos medicamentos que puedan afectar la coordinación) mientras usa este trampolín. Esto se considera muy peligroso, ya que estas sustancias extrañas afectan su juicio, su tiempo de reacción y su coordinación física general..



#### **MÚLTIPLES USUARIOS:**

Si hay varios usuarios en el trampolín a la vez, aumenta el riesgo de lesiones. Las lesiones pueden ocurrir al salir volando del trampolín, perder el control, chocar con otros saltadores o caer sobre los resortes..



#### **GOLPEANDO EL MARCO DE RESORTE:**

Al jugar en la cama elástica, MANTÉNGASE en el centro de la lona. Esto reducirá el riesgo de lesiones al caer sobre el marco de resortes. Mantenga siempre las almohadillas del marco cubriendo el marco de la cama elástica. NO salte ni se suba directamente a la almohadilla del marco, ya que no está diseñada para soportar el peso de una persona..



#### **PÉRDIDA DEL CONTROL:**

NO intente maniobras difíciles hasta que domines los fundamentos. Si no sigues estas pautas, aumentarás el riesgo de lesiones..

## TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

### • HABILIDADES BÁSICAS

#### HABILIDAD BÁSICA 1:

##### El rebote básico

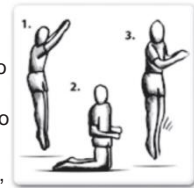


- Comienza de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, la cabeza erguida y la mirada fija en la cama elástica.
- Balancea los brazos hacia adelante y hacia arriba por encima de la cabeza en un movimiento circular.
- Junta las piernas y los pies en posición de suspensión y estira los dedos de los pies.
- Aterrizas de nuevo sobre la colchoneta con los pies separados a la anchura de los hombros (igual que la posición inicial).
- ¿Por qué no intentas pasar a la siguiente técnica una vez que te sientas cómodo y domines la técnica?.

• Comienza con un rebote básico bajo (como se detalla en la HABILIDAD BÁSICA 1).

- Aterrizas sobre las rodillas separadas a la anchura de los hombros, manteniendo la espalda recta y una posición corporal firme, usando los brazos a los lados o al frente para mantener el equilibrio.
- Rebota hasta la posición básica de rebote aprovechando el impulso del rebote y balanceando los brazos por encima de la cabeza.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura..

#### HABILIDAD BÁSICA 2: La caída de rodillas



#### HABILIDAD BÁSICA 3:

##### El asiento caído



- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA 1) en posición normal.
- Aterrizas con las piernas estiradas frente a ti, las manos a ambos lados de las caderas y la espalda recta en una posición corporal firme.
- Aprovecha el impulso del rebote, impulsándote con las manos, para volver a la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura..

**IMPORTANTE:** Consulte con un instructor de trampolín capacitado antes de intentar cualquier habilidad más avanzada para garantizar que se mantengan los niveles más altos de seguridad posibles..

## TÉCNICA DE TRAMPOLÍN

### • HABILIDADES AVANZADAS

#### HABILIDAD AVANZADA 1: El rebote básico



- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA) en la posición normal.
- Aterrizas sobre manos y rodillas al mismo tiempo, asegurándote de que la espalda esté horizontal a la colchoneta y que las manos y las piernas estén separadas a la anchura de los hombros.
- Aprovecha el impulso del rebote e impúlsate con las manos para recuperar la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura.
- Intenta pasar a la siguiente habilidad cuando te sientas cómodo y domines la técnica.

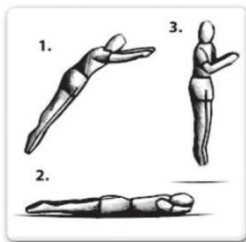
- Aterrizas sobre manos y rodillas al mismo tiempo, asegurándote de que la espalda esté horizontal a la colchoneta y que las manos y piernas estén separadas a la anchura de los hombros.
- Mantén una postura firme con la espalda horizontal a la colchoneta, estira las piernas hacia atrás y cruza los brazos frente a la cara en el aire, listo para aterrizar sobre la colchoneta en posición acostada.

#### HABILIDAD AVANZADA 2: Manos y rodillas al frente



- Asegúrate de que el aterrizaje se realice con todo el cuerpo tocando la colchoneta al mismo tiempo.
  - Impúlsate con las manos y recupera la posición de pie.
  - Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura.
- Intenta pasar a la siguiente habilidad una vez que te sientas cómodo y domines la técnica..










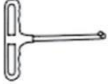
#### HABILIDAD AVANZADA 3: La caída frontal



- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA I) en posición normal. Mantén una postura firme con la espalda horizontal al tatami, estira las piernas hacia atrás y cruza los brazos frente a la cara en el aire, listo para aterrizar sobre el tatami en posición acostada.
- Asegúrate de que el aterrizaje se realice con todo el cuerpo tocando el tatami al mismo tiempo.
- Impúlsate con las manos y recupera la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura..

**IMPORTANTE:** Si desea progresar más y aprender técnicas más avanzadas para el trampolín, consulte con un instructor calificado y registrado.r.

## TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

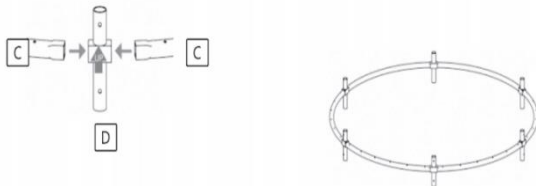
No	Foto	DescripciónT	6FT-3
A		Almohadilla del marco	1pc
B		Lona de salto	1pc
C		Riel del marco	6pcs
D		Conector de marco	6pcs
E		Pata base	3pcs
F		Tubo superior	6pcs
G		Tubo inferior	6pcs
H		Red de cerramiento	1pc
I		Muelle	36pcs
J		Gancho para herramientas de resorte	1pc

**ADVERTENCIA:** LEA Y SIGA ESTAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENSAMBLAR Y UTILIZAR ESTE EQUIPO..

# INS TRU CCI ONES DE MON TAJE

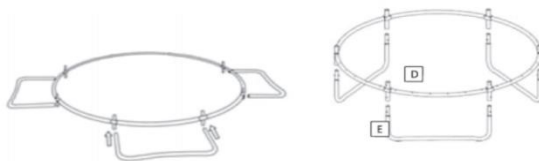
## PASO 1 :

conecte los rieles del marco (c) a los conector del marco (D). continúe hasta formar un círculo grande. consejo: pida ayuda a otra persona o use una pared para aplicar resistencia al marco y facilitar su colocación.



## PASO 2:

Inserte la pierna de pata base (E) en el conector del marco (D), cerciorese de que las lengüeta saliente para arriba con los agujeros en la barra y van haciendo a través de los agujeros.



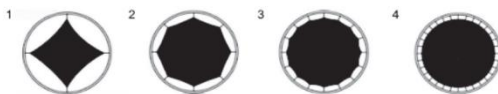
## PASO 3:

Diseño de la alfombra de salto (B) dentro del marco. Asegúrese de que los agujeros del marco están orientados hacia el interior. Inserte un extremo del muelle en el anillo triangular de la estera desde el alto (mostrar como imagen) y lo otro extremo tire de □ con la herramienta de muelle RHEe insértelo en el agujero del marco...



## PASO 4:

Comience a instalar los resortes en forma de X. La tensión debe distribuirse uniformemente para que la red se instale correctamente. Golpee suavemente el resorte si el gancho no está completamente insertado en el orificio. Los resortes generan mucha ten si □ al ensamblarlos Ten ga Cuidado de no pillarse los dedos.



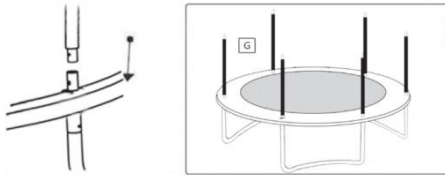
**PASO 5:**

Cubra el marco del muelle de retorno con el marco (A). La cubierta acolchada tiene agujeros en ella por lo que encaja perfectamente sobre el conector del marco (D). Asegúrese de que todas las piezas metálicas estén cubiertas.



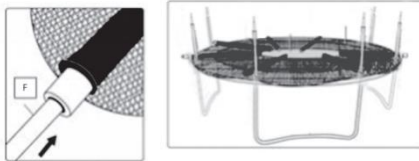
**PASO 6:**

conecte el tubo inferior (G) al conector del marco (D), asegurándose de que el grano esté completamente levantado, y conecte el tubo superior (F).



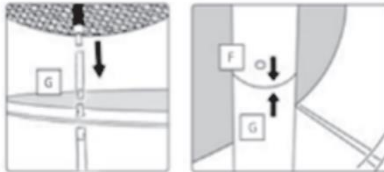
**PASO 7:**

Extienda la malla (H) de la caja sobre la alfombra de salto de la cama elástica. Asegurese de que los bolsillos destinados a sostener el tubo superior (F) hacia arriba. Alinee a los bolsillos con el tubo superior. Coloque el tubo inferior en los bolsillos de la red de la caja.



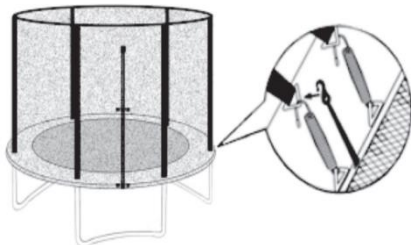
**PASO 8:**

Asegure la red (H) en la base del tubo (G).



Conecte el poste superior (F) al poste inferior (G) y asegúrese de que el mecanismo de bloqueo encaje en su lugar.

PASO 9: Fije la red de seguridad al reverso del trampolín. Enganche las correas elásticas de sujeción a las correas interiores de la plataforma de salto. Tenga cuidado de no dejar caer las grandes por la quealguien pueda caerse.



## Garantía y aspectos legales

---

### Eliminación y reciclaje



• El material de embalaje es reciclable. Deséchelo de forma respetuosa con el medio ambiente y llévelo a un centro de reciclaje.



• Este producto está fabricado con materiales y piezas de alta calidad que pueden reciclarse y reutilizarse. Devuelva este dispositivo a un punto de recogida de residuos

### Garantía:

Ofrecemos 1 año de garantía para nuestros productos. El cliente debe poder mostrar la Prueba de compra y la garantía debe hacerse valer en el plazo de 1 año a partir de la fecha de compra. Tenga en cuenta que la garantía no se aplica:

- Daños derivados un uso inadecuado o de reparaciones no autorizadas.
- Desgaste de piezas cubierto por el uso normal
- Defectos conocidos por el cliente en el momento de la compra
- Defectos causados por una mala manipulación por parte del cliente.
- Daños causados por terceros

### Descargo de responsabilidad:

sujeto a cambios; las especificaciones pueden modificarse sin previo aviso