

*Ha elegido un aparato de entrenamiento físico de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.*

*Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.*

*Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas.*

*Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.*

*Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, así como el equipo de creación de los productos DOMYOS.*

*También puede visitar la web [www.domyos.com](http://www.domyos.com).*

*Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.*

## PRESENTACIÓN

La CAMA ELÁSTICA es un aparato que le permite desarrollar la musculatura de los miembros inferiores, la resistencia, el sentido del equilibrio y la coordinación. Es adecuado tanto para jóvenes como para adultos.

Edad mínima aconsejada: 6 años.

## ADVERTENCIAS

Lea todas las advertencias incluidas con el producto. Antes de cualquier utilización, lea todas las precauciones de uso así como las instrucciones de este manual de utilización. Consérvelo para consultarlo en el futuro.

**CUALQUIER UTILIZACIÓN DE LA CAMA ELÁSTICA ES BAJO SU RESPONSABILIDAD.**

### A. Principios generales de utilización de la cama elástica:

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida útil del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. Domyos se exime de toda responsabilidad respecto a denuncias por heridas o daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Este producto debe utilizarse en el exterior sobre una superficie plana sólida en un espacio suficientemente amplio. Asegúrese de que dispone de un espacio suficiente para acceder y desplazarse alrededor del producto con total seguridad.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas a desgaste (tales como los muelles y la tela de rebote).
7. En caso de degradación del producto, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de completar la reparación.
8. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño...).
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Quítense todas las joyas.
10. Átase el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
11. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.

12. Antes de iniciar este programa de ejercicios, es necesario consultar con un médico para asegurarse de que no hay contraindicaciones, especialmente si no ha hecho deporte desde hace años.
13. No modifique su producto.
14. Peso máximo del usuario: 110 kg (242 libras).
15. Riesgo de estrangulación si la cuerda de la red está mal colocada.
16. Respete las instrucciones de montaje. Un montaje incorrecto puede provocar lesiones, estrangulaciones o incluso la muerte.
17. No salte por encima de la red.
18. No pase por debajo de la red.
19. No salte voluntariamente en la red.
20. No se cuelgue, golpee, corte ni trepe por la red.
21. No enganche nada en la red que no esté aprobado por Domyos.
22. Entre y salga por la puerta de la red prevista para ello.
23. Nuestras redes sólo sirven para las camas elásticas Domyos.

### B. Lugar de utilización de su cama elástica:

24. Utilización exclusiva en exteriores.
25. En caso de viento fuerte, asegúrese de quitar la colchoneta o, preferentemente, desmonte completamente la cama elástica y la red para guardarlas.
26. Aleje la cama elástica de paredes, barreras, cierres, de cualquier estructura molesta o cualquier otra zona de actividad.
27. Compruebe que no haya objetos puntiagudos o cortantes al borde su cama elástica.
28. Compruebe que la zona de utilización esté bien iluminada.
29. Asegure la cama elástica contra cualquier mala utilización. No deje que nadie la utilice solo.
30. Compruebe que no haya ningún elemento obstruyente bajo la tela de rebote.
31. Controlar que nadie se sitúe bajo la tela elástica.

## C. Utilice la cama elástica:

32. No haga figuras acrobáticas. Cualquier caída sobre la cabeza o la nuca es muy peligrosa y podrá provocar graves heridas e incluso la muerte.
33. No deberá de utilizar más de una persona a la vez la cama elástica (evitar los choques).
34. Deberá vigilar la utilización de la cama elástica una persona adulta que haya leído las instrucciones
35. Las camas elásticas de más de 51 cm de diámetro no son recomendables para niños menores de 6 años.
36. No salte sobre la cama elástica para subirse a ella.
37. No salte con rebote o sin rebote de la cama elástica para bajar. Siéntese en el borde y apoye los pies en el suelo.
38. No utilice la cama elástica como medio de impulsión para coger un objeto o para saltar fuera de la misma.
39. Deberá saber detener una sesión de saltos antes de controlar cualquier otra acción: para detenerse, flexione las rodillas en el momento del contacto de los pies con la tela.
40. Antes de empezar a practicar, deberá aprender las bases del salto.
41. Evite saltar demasiado alto sea cual sea su nivel de práctica.
42. Cuando salte, deberá conservar siempre la mirada sobre la cama elástica.
43. No la utilice si se siente cansado.

44. No deje que la cama elástica se utilice libremente sin la vigilancia de un adulto que sepa utilizarla.
45. No abandone ningún objeto sobre o al lado de la cama elástica.
46. No utilice la cama elástica bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos.
47. Compruebe que la tela de la cama elástica esté seca antes de utilizarla.
48. Si desea mejorar su competencia de práctica, póngase en contacto con un instructor de cama elástica homologado.
49. No utilice la cama elástica si hace viento.

## D. Mantenimiento de la cama elástica:

50. Lea las instrucciones para montar la cama elástica.
51. Compruebe que la cama elástica está en perfectas condiciones antes de cada utilización.
52. Compruebe antes de cada utilización que su tela de rebote no esté agujereada o floja.
53. Compruebe antes de cada utilización que los muelles no estén rotos y que estén bien cubiertos por la protección circular.
54. Compruebe el estado de la red de protección antes de utilizar la cama elástica. Le recomendamos que sustituya sin demora la red que esté deteriorada.

## ADVERTENCIA MÉDICA

Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte a su médico especialmente para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de cualquier responsabilidad respecto a heridas corporales o daños infligidos a los bienes que resulten de la utilización de este producto.

## MANTENIMIENTO

Proteja la cama elástica de la humedad.

Para limpiar la cama elástica, utilice una esponja y agua. Seque a continuación con un paño seco de algodón.

Si deja fuera la cama elástica, séquela en cuanto se moje.

En caso de caída de nieve, despeje la tela elástica para evitar que se afloje.

## GARANTÍA COMERCIAL

Garantía 2 años de uso normal.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS a uno de sus centros autorizados, a portes pagados, acompañados del justificante de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Montaje mal realizado
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

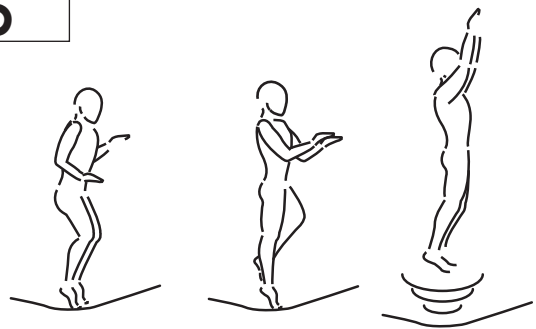
Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

**OXYLANE** - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

## CONSEJOS POSICIONES PRINCIPALES EJERCICIOS

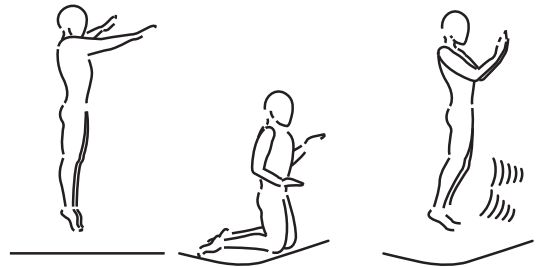
### SALTO BÁSICO

- 1 Empiece en posición de pie, pies separados a la anchura de los hombros, cabeza hacia arriba y ojos dirigidos al tapiz.
- 2 Balancee los brazos hacia delante y hacia atrás en un movimiento circular.
- 3 Salte dirigiendo la punta de los pies hacia abajo.
- 4 Mantenga los pies separados al rebotar sobre el tapiz.
- 5 Para detenerse, flexione las rodillas al caer.



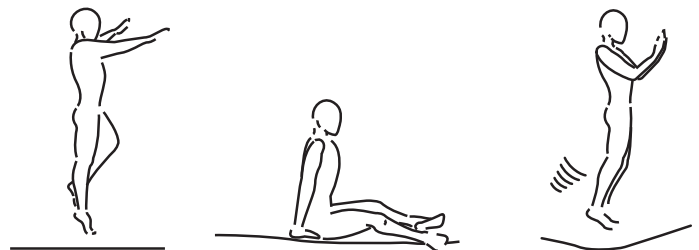
### CAÍDA DE RODILLAS

- 1 Empiece con el salto básico.
- 2 Caiga sobre las rodillas manteniendo la espalda derecha. Utilice los brazos para mantener el equilibrio.
- 3 Recupere la posición del salto básico.



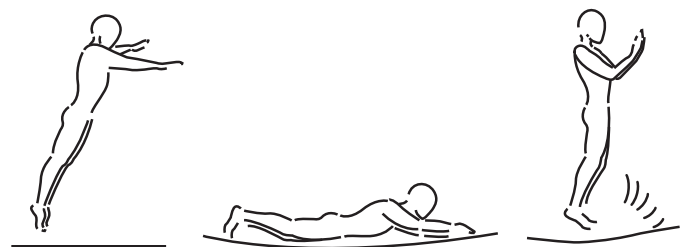
### CAÍDA SENTADO

- 1 Caiga en posición sentada.
- 2 Coloque las manos sobre el tapiz a la altura de las caderas.
- 3 Vuelva a la posición de pie apoyándose sobre las manos.



### CAÍDA DE PECHO

- 1 Empiece por un salto pequeño.
- 2 Caiga sobre el vientre manteniendo los brazos y las manos estirados.
- 3 Apóyese con los brazos sobre el tapiz para volver a la posición de pie.



### SALTO A 180°

- 1 Empiece en la posición del salto de pecho.
- 2 Empuje con la mano y el brazo izquierdo o derecho (esto dependerá de qué lado desee girar).
- 3 Mantenga la cabeza y los hombros en la misma dirección, permanezca paralelo al tapiz y salte.
- 4 Caiga en posición inclinada y recupere la posición de pie apoyándose con las manos y los brazos.

