ATHANSPORT

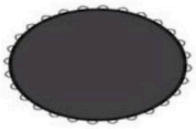
MANUAL DE INSTRUCCIONES

CAMA ELÁSTICA
AT1052-AT1053-AT1054-AT1055

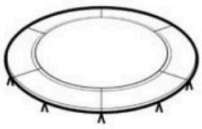
Gracias por comprar esta Cama Elástica ATHANSPORT.
Lea las instrucciones antes de su montaje.

PIEZAS

1. Colchoneta



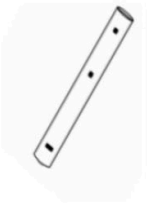
2. Marco de colchoneta



3. Marco curvo

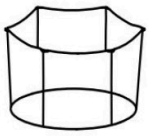
4. Sección en T

5. Extensión de patas



6. Pata en U

7. Red de seguridad



8. Resorte

9. Poste inferior

10. Poste superior

11. Perno M6

12. Llave inglesa

13. Herramienta para resortes

14. Tuerca en M

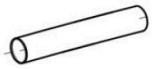
15. Arandela de plástico

16. Arandelas

17. Cuerda

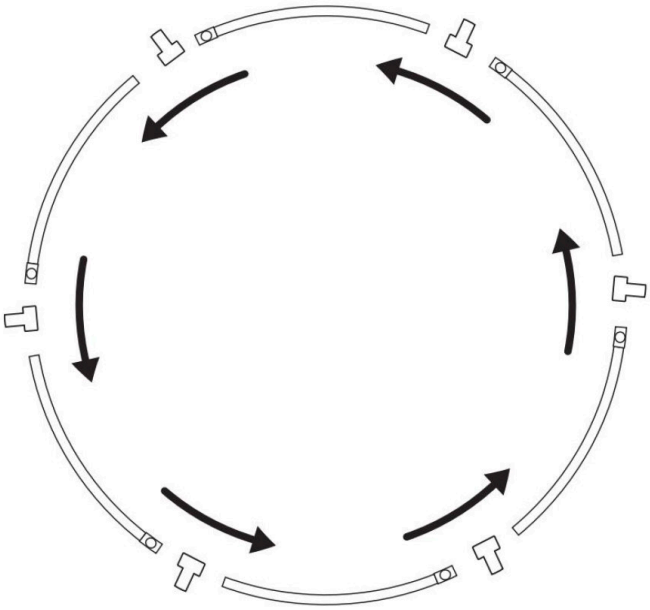
18. Frenos

19. Tubo de conexión



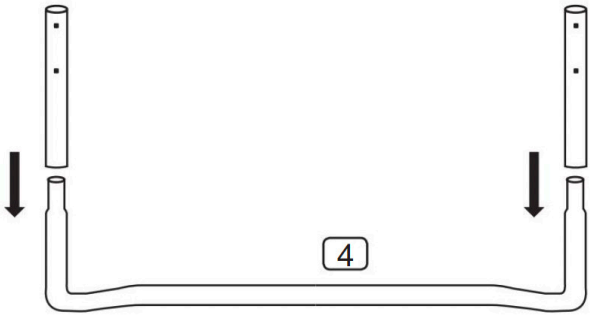
20. Fibras de vidrio

INSTALACIÓN



PASO 1:
Piezas: Reúna todos los marcos curvos con la sección en T. Coloque los marcos curvos en el suelo como se muestra en la imagen, con las aberturas de los resortes hacia el suelo.

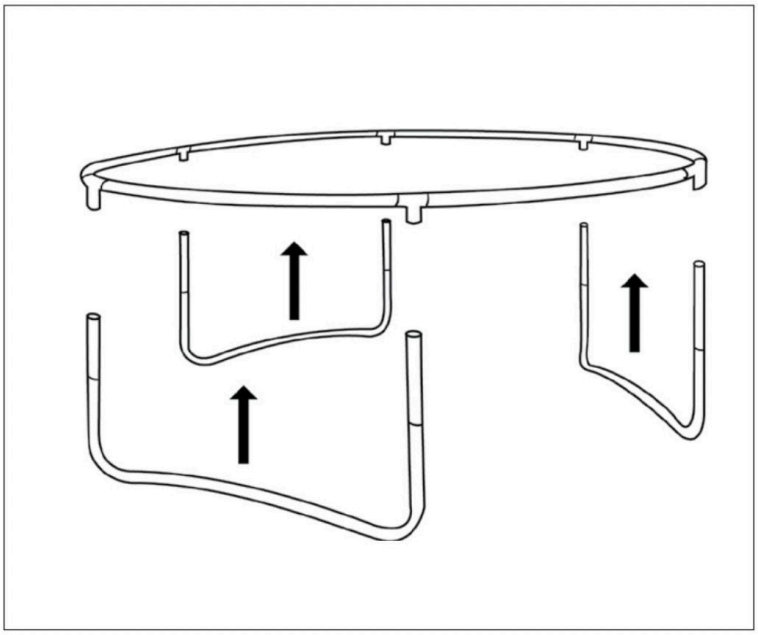
Deslice todos los marcos curvos uno sobre el otro para completar un marco circular.



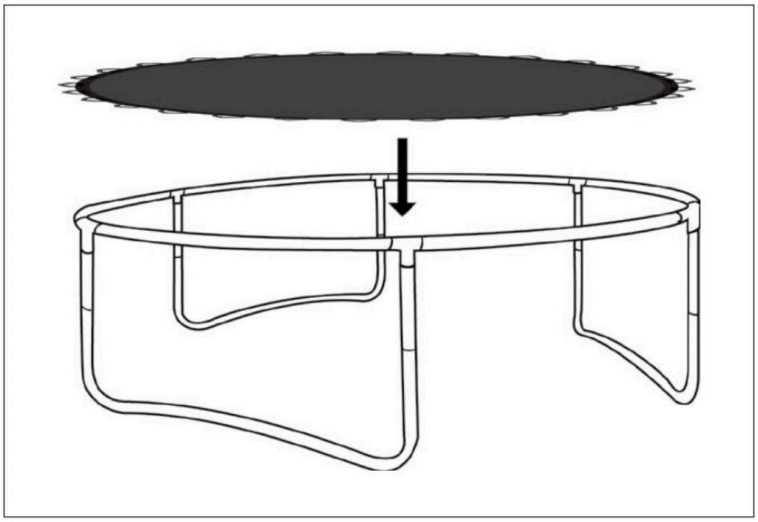
PASO 2:
Conecte las extensiones de las patas a todas las secciones en T con la abertura horizontal orientada hacia el interior del marco.

Coloque las patas en forma de “U” con las aberturas alineadas con la abertura horizontal de la pata de extensión.

INSTALACIÓN

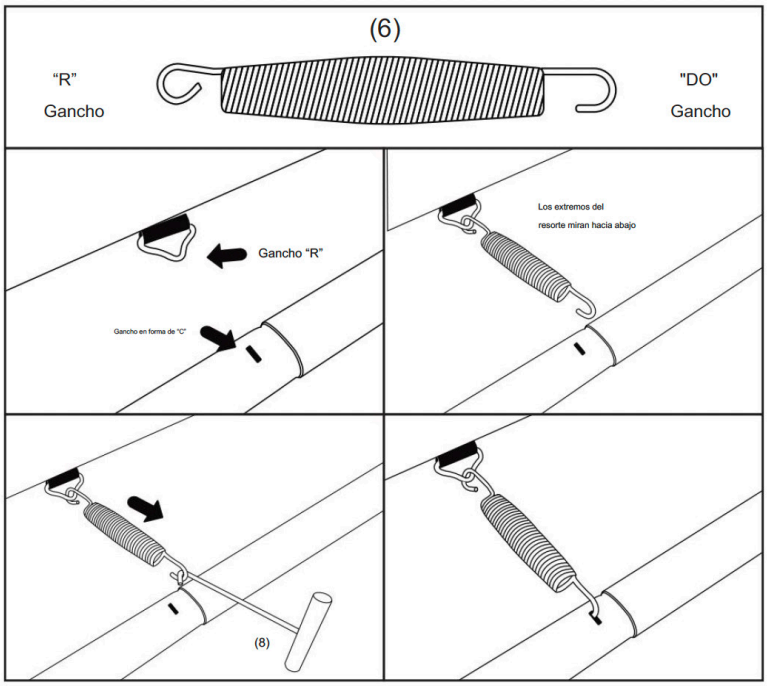


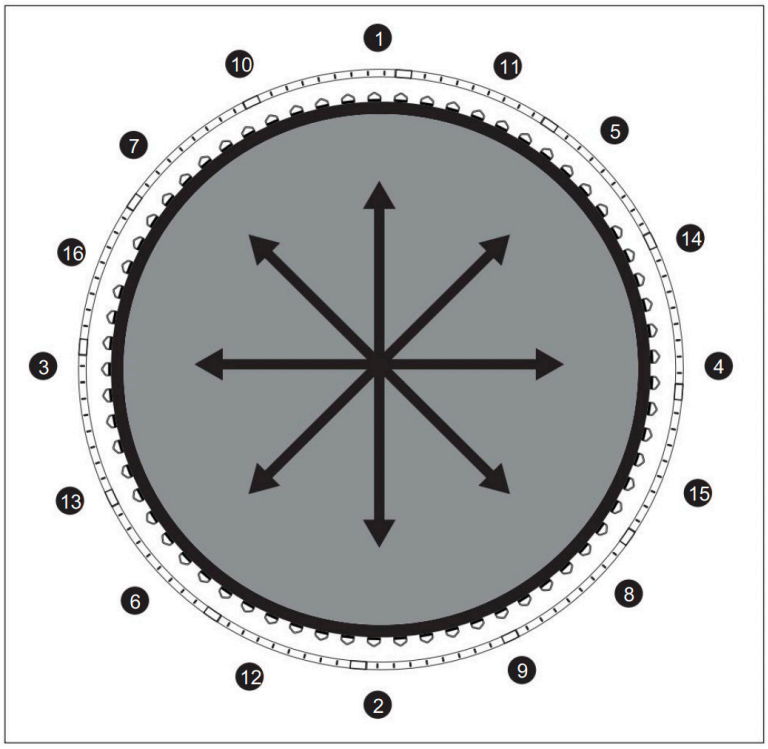
PASO 4:
Una vez instaladas todas las patas en forma de “U”, alinee las secciones en T del marco y deslícelas hasta que todas las patas ensambladas estén bien sujetas.



PASO 5:
Coloque la lona del trampolín en el centro del marco, con el logotipo hacia arriba y las costuras hacia el suelo.

INSTALACIÓN





APRENDIENDO A INSTALAR RESORTES

Instale el resorte colocando el gancho “R” en el anillo en V de la lona del trampolín.

Con la herramienta para resortes, tire del gancho “C” hasta que llegue a la abertura del marco.

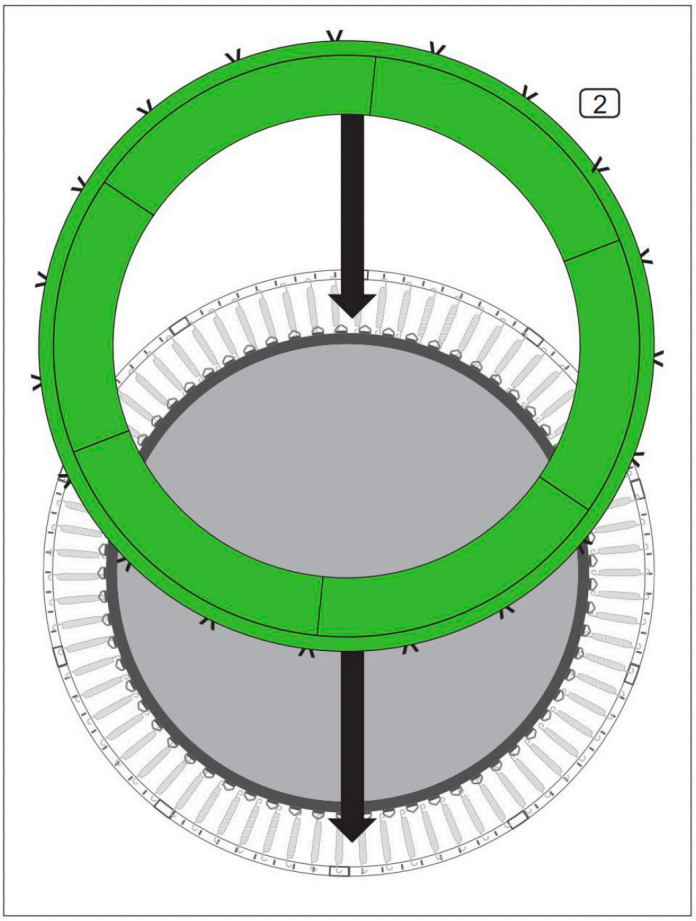
PASO 6:

Piezas: Para garantizar que la lona de salto y la almohadilla del marco no sufran una tensión excesiva que pueda causar desgarros o rasgaduras, los resortes deben instalarse en un orden específico.

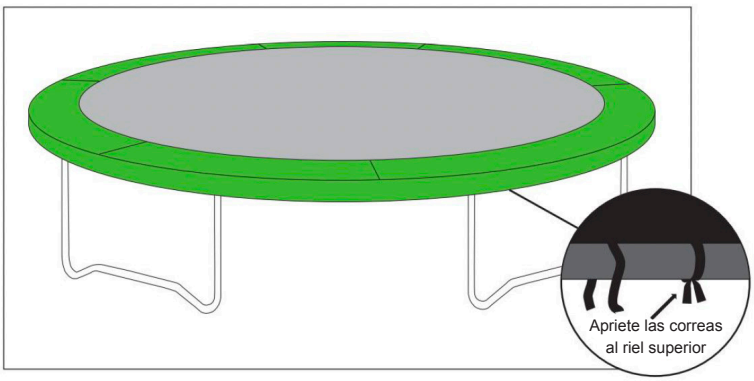
Siga el orden de los resortes que se muestra para instalar y asegurar correctamente la lona de salto y la almohadilla del marco a los rieles superiores. Una vez instalados los primeros 16 resortes en el marco, instale los resortes restantes.

NOTA: Si no se instalan los resortes en las aberturas correctas del anillo en V y del riel superior, o si no se sigue el orden de instalación de los resortes como se muestra, podría producirse un desgarro en el anillo o lesiones durante el uso.

INSTALACIÓN

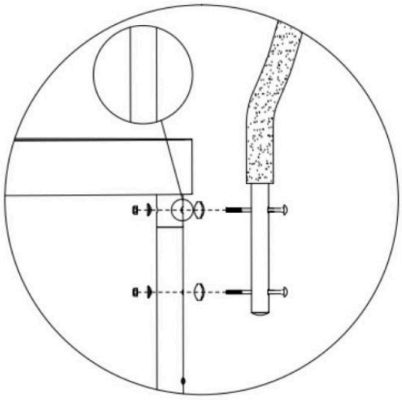


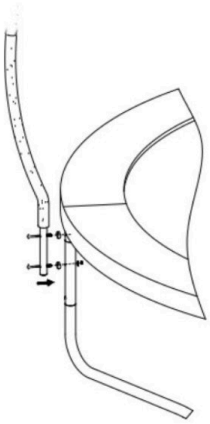
PASO 7:
Piezas: Despliegue la almohadilla del armazón y colóquela sobre el riel superior y los resortes. La almohadilla del armazón debe cubrir completamente los rieles superiores para evitar lesiones.



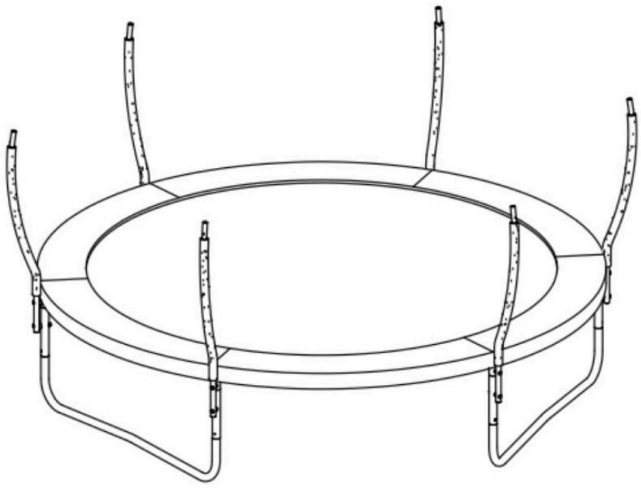
PASO 8:
Apriete las correas elásticas en la parte inferior del armazón al riel superior para asegurarlo al trampolín.

INSTALACIÓN



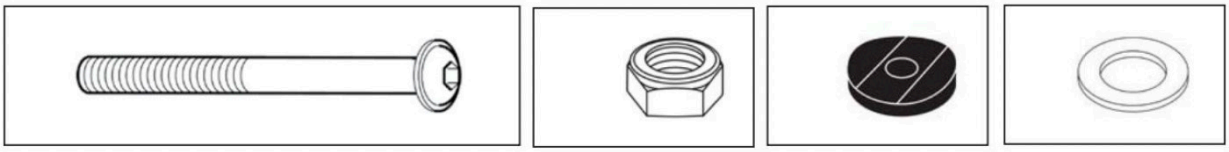


PASO 9:
Alinee las aberturas del poste inferior con las de la sección en T y la abertura central de la extensión de la pata.

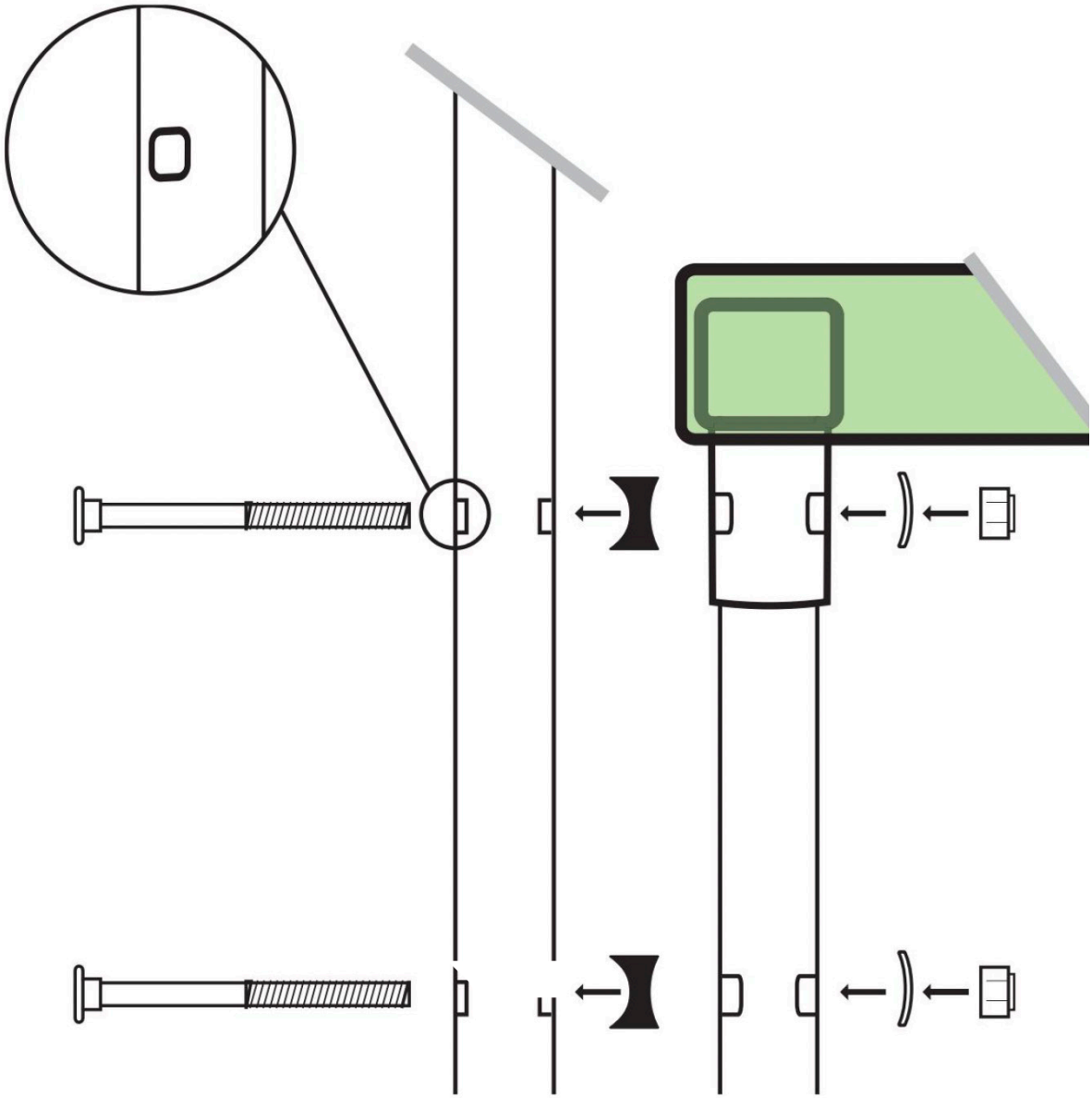


PASO 10:
Siguiendo las instrucciones de la página siguiente, instale todos los postes inferiores en el marco del trampolín.

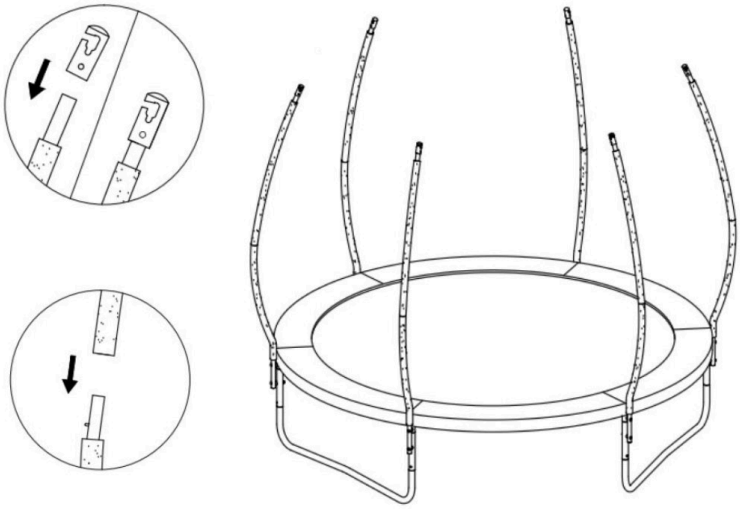
INSTALACIÓN



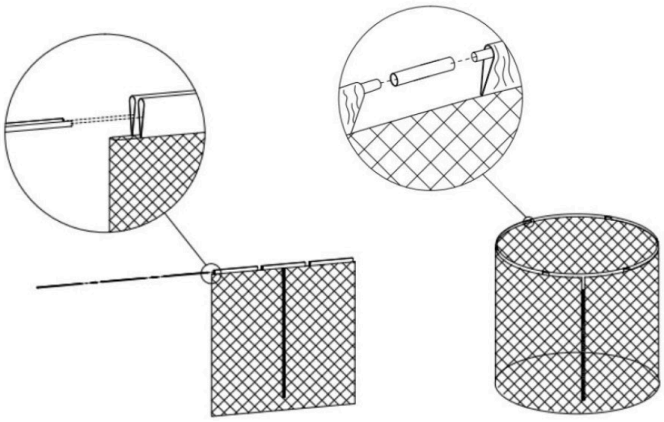
Perno M6 | Tuerca M6 | Arandela de plástico | Arandela



INSTALACIÓN

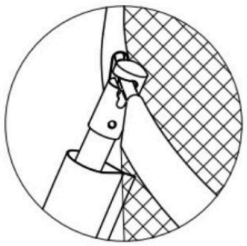


PASO 11:
Inserte todos los postes superiores completados en los postes inferiores, asegurándose de que la parte superior del poste tenga el soporte negro.

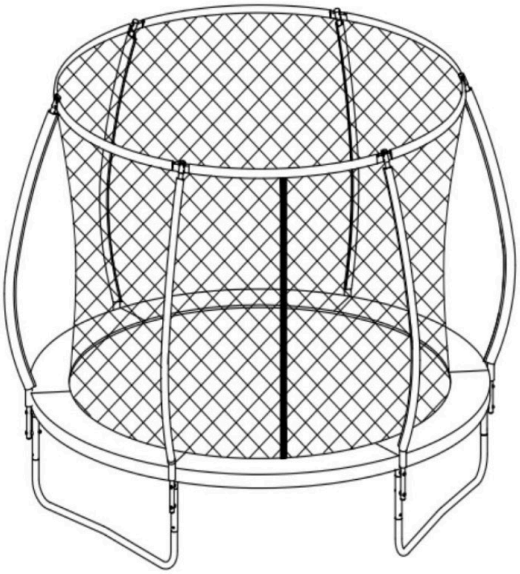


PASO 12
Inserte la fibra de vidrio en la parte superior de la red de seguridad, conectando la fibra de vidrio con el tubo de conexión, formando un círculo con la fibra de vidrio.

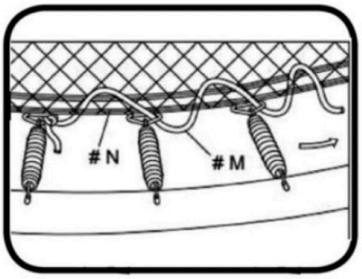
INSTALACIÓN

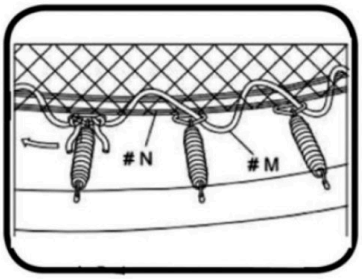


PASO 13
Fije la red de seguridad con los soportes negros, uno por uno.



PASO 14
Use la cuerda para asegurar la red en la parte inferior con anillos triangulares. Pase un extremo de la cuerda por el orificio de la red y el anillo triangular más cercano, de arriba a abajo, como se muestra en la imagen. Asegure los extremos de la cuerda.



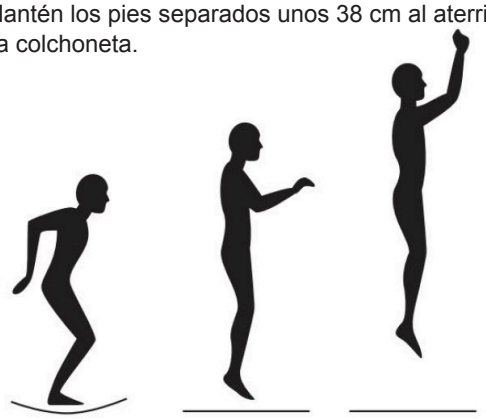


INSTRUCCIONES DE USO

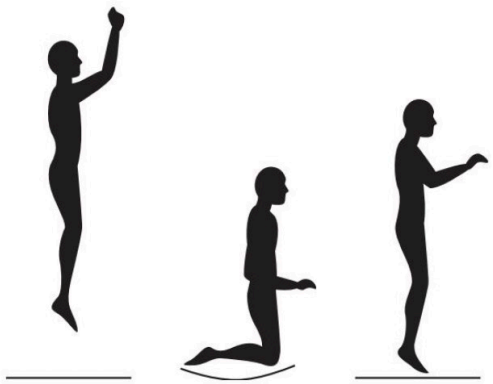
Las siguientes lecciones son ejemplos de un programa de instrucción. Deben seguir una discusión completa y una demostración de la mecánica corporal entre el supervisor y el/los estudiante(s).

1. Montar y desmontar: Demostración y práctica de las técnicas correctas.
2. Rebote fundamental: Demostración y práctica.
3. Frenar: Demostración y práctica. Frenar a la orden.
4. Caída de manos y rodillas: Demostración y práctica, enfatizando la caída en cuatro puntos y la alineación.

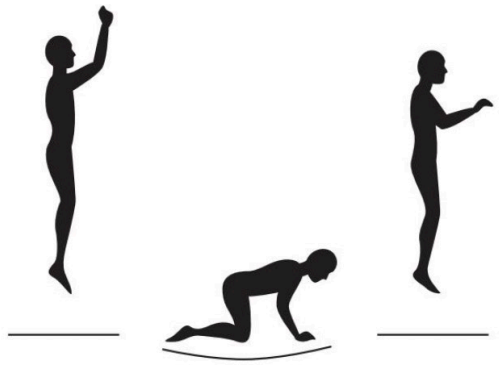
Lección 1: Rebote
1. Comienza de pie, con la cabeza erguida y la mirada fija en la almohadilla del marco.
2. Balancea los brazos hacia adelante y hacia arriba en círculos.
3. Junta los pies y apunta los dedos hacia abajo mientras estás en el aire.
4. Mantén los pies separados unos 38 cm al aterrizar en la colchoneta.



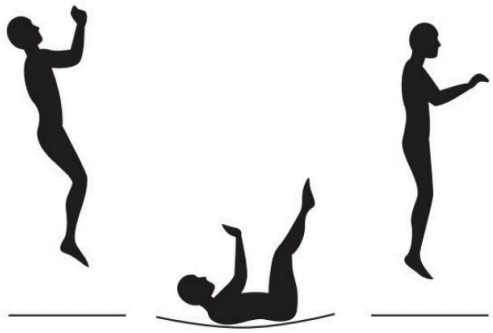
Lección 2: Caída de rodillas
1. Comienza a rebotar desde una posición de pie, con la vista fija en la almohadilla del marco.
2. Aterriza sobre las rodillas, manteniendo la espalda recta y el cuerpo erguido.
3. Regresa a la posición erguida.



Lección 3: Caída de manos y rodillas
1. Comienza a rebotar desde una posición de pie, con la vista fija en la almohadilla del marco.
2. Aterriza sobre la colchoneta apoyándote en las manos y las rodillas.
3. Impúlsate con las manos y vuelve a la posición erguida.

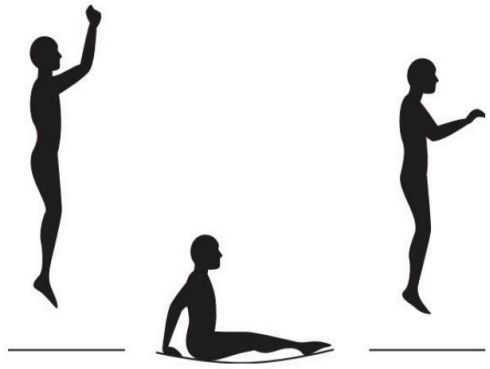


Lección 4: Caída de espaldas
1. Comienza con un rebote bajo y aterriza boca arriba.
3. Mantén la barbilla hacia adelante, apoyada en el pecho, al aterrizar.
4. Patea hacia adelante y hacia arriba con las piernas para volver a la posición erguida.

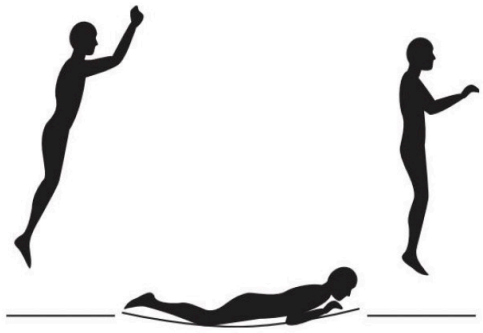


INSTRUCCIONES DE USO

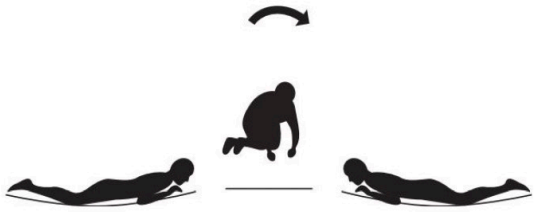
Lección 5: Sentado
1. Aterriza en posición sentada con las piernas paralelas a la colchoneta.
2. Coloca las manos sobre la colchoneta junto a las caderas.
3. Empuja con las manos para volver a la posición erguida.



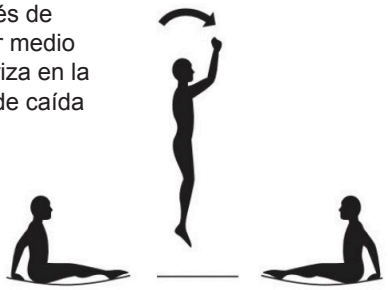
Lección 6: Caída frontal
1. Comienza con un rebote bajo y aterriza boca abajo sobre la colchoneta.
2. Mantén la cabeza erguida y los brazos extendidos hacia adelante sobre la colchoneta.
3. Empuja con los brazos para volver a la posición erguida.



Lección 7: Media plataforma giratoria
1. Comienza desde la posición de caída frontal y empuja hacia la izquierda o la derecha con los brazos girando el cuerpo en la dirección opuesta.
2. Gira la cabeza y los hombros en la dirección en la que gira el cuerpo.
4. Mantén la espalda paralela a la colchoneta y la cabeza erguida.
5. Después de completar media vuelta, aterriza en la posición de caída frontal.



Lección 8: Giro de caderas
1. Comienza con una caída desde el asiento.
3. Gira la cabeza a la izquierda o a la derecha y balancea los brazos hacia arriba en la misma dirección.
4. Gira las caderas en la misma dirección que la cabeza y los brazos, completando un giro.
5. Aterriza en la posición de caída desde el asiento.
4. Mantén la espalda paralela a la colchoneta y la cabeza erguida.
5. Después de completar medio giro, aterriza en la posición de caída frontal.



Una vez aprendidas las lecciones, se debe animar al estudiante a diseñar y organizar rutinas, con énfasis en la buena técnica.
El instructor puede juzgar o calificar a los estudiantes y organizar grupos para instrucción adicional según corresponda.
Para estimular el interés en la competencia, se puede introducir el juego del “Caballo en el Trampolín”. Antes de comenzar, los estudiantes deben realizar la cuenta atrás. Para comenzar, el estudiante número 1 realiza una acrobacia. El estudiante número 2 se sube al trampolín, realiza la misma acrobacia y añade una segunda. El estudiante número 3 se sube al trampolín, realiza las acrobacias 1 y 2 y añade una tercera. De esta manera, la serie de acrobacias se alarga continuamente. El primero en fallar una acrobacia de la

INSTRUCCIONES DE USO

serie asume la letra “H” y comienza una nueva serie con una acrobacia. Si falla de nuevo, asume la letra “O”. Cuando una persona acumula “C-O-L-A-B-L-O”, queda eliminada del juego. El último concursante restante es el ganador. La planificación de las lecciones a partir de este momento debe facilitarse contactando a un instructor de trampolín certificado.

Importado por: Maquiten, S.A.
Polígono Industrial de Güimar Sector 3 Manzana
XV Nave 8
38509 Güimar Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922539251
E.mail: web@mibricolaje.com
Made in China
Fabricado por: ZSIT CO., LTD