

# BODY CROSS<sup>®</sup> FUNCTIONAL FITNESS



**Instrucciones de uso e información de seguridad  
para la gama de productos BodyCROSS**



## **Pie de imprenta (alemán)**

2011- 2018 BodyCROSS - Fitness Funcional

### Derechos de autor y de uso

El folleto adjunto y todas las contribuciones e ilustraciones individuales contenidas en él están protegidos por derechos de autor. Cualquier uso fuera de los límites establecidos por la ley de derechos de autor sin el consentimiento del autor está prohibido. El derecho de uso corresponde al editor.

### denominaciones comunes

La reproducción de nombres comunes, nombres comerciales, nombres de productos y similares en este manual no da lugar a la presunción de que tales nombres puedan ser utilizados por cualquier persona sin más preámbulos; a menudo se trata de marcas registradas protegidas por la ley, incluso si no están identificadas como tales.

BodyCROSS® - Functional Fitness  
Die Fitnessmanufaktur  
R. Herrmann & D. Adam GbR  
Steinastrasse 10  
94086 Bad Griesbach  
+49 1522 160 98 72  
+49 174 390 98 96  
[www.bodycross.de](http://www.bodycross.de)  
[info@bodycross.de](mailto:info@bodycross.de)

# Información de seguridad

## BodyCROSS® Tube Grip Stick (TGS)

Para prevenir lesiones y entrenar de forma segura a largo plazo, lea atentamente esta información antes de usarla y obsérvela durante el entrenamiento.



Usted debe buscar consejo médico antes de practicar deportes con el TGS. El entrenamiento con este dispositivo es exigente y sólo debe realizarse si se goza de buena salud.

**Preste siempre atención a un entrenamiento adecuado, general y especial de calentamiento. El calentamiento protege contra las lesiones y favorece el rendimiento.**



El TGS está aprobado para una carga máxima de 60 kg y sólo puede utilizarse con los cables de goma (tubos) suministrados. La barra (palo) no debe utilizarse como barra de tracción. Los tornillos roscados del palo deben estar siempre atornillados hasta el final y apretados a mano. No está asegurada la tracción o elevación de otras cargas.



Utilice únicamente los mosquetones suministrados o el adaptador para el montaje. Nunca fije el TGS a bordes ásperos o afilados. Asegúrese de que los puntos de fijación puedan soportar la tracción del tubo. Para evitar que el tubo tensado se suelte involuntariamente.

¡Cuidado con el escalón! Peligro de lesiones! Antes de cada uso, compruebe el estado del TGS para ver si está dañado.



No exponga el TGS al sol, la lluvia o las heladas permanentes. Guarde su TGS en un lugar seco y protegido para evitar el desgaste innecesario de los componentes.



Durante el entrenamiento, asegúrate de tener una superficie estable, plana y antideslizante. Evite los movimientos espasmódicos. Realice todos los movimientos de forma consciente y controlada. Asegúrese de tener suficiente espacio (área mínima de 4x2m) y retire los objetos que puedan herirlo. Los tubos tienen una elasticidad muy alta. Tenga en cuenta que durante el entrenamiento se puede producir una tensión muy alta. Utilice siempre el lazo de retención suministrado del palo.

**Si no sigue estas instrucciones, puede resultar lesionado. Cualquier responsabilidad queda excluida en caso de incumplimiento de las normas de seguridad y de montaje / uso no previsto!**

## TGS - Requisitos de formación / Entorno

- El entrenamiento de TGS se puede realizar en interiores y exteriores
- El tamaño mínimo del área de entrenamiento debe ser de aprox. 4 m x 2 m.
- Puntos de fijación adecuados: ganchos de pared de carga, vigas, columpios, barras horizontales, barandillas y árboles.

La Multiadaptación, ha sido desarrollada para la fijación del BodyCROSS TGS, las siguientes instrucciones deben ser observadas durante su uso:

La multiadaptación sólo puede fijarse a elementos de fijación que soporten cargas y que no tengan bordes afilados. De lo contrario, podría dañar las correas y lesionarse. La adaptación está sujeta a desgaste y debe ser reemplazada si hay el más mínimo daño.

Compruebe el estado antes de cada uso.

Por razones de seguridad, las roscas de las varillas siempre deben estar completamente enroscadas y para ser apretado a mano.



El palo no debe utilizarse como barra, bastón o dispositivo de palanca.

**¡Cuidado con el escalón! Peligro de lesiones!**

El palo del TGS sólo se puede utilizar con los tubos suministrados o fabricados por BodyCROSS. y se pueden usar mini loops. Un gancho directo del mosquetón en los ojales metálicos del palo está PROHIBIDO!



Tube

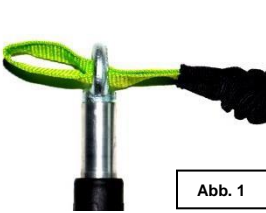


Mini-Schleufe



Mini-Schleufe am Stick

### Montaje del TGS - Tubos - Opción 1



1. Inserte el lazo del tubo en un lado del palo a través del ojal de acero. (Fig. 1)
2. Pase el otro extremo del tubo a través de la abertura del lazo (Fig. 2).
3. Apriete el lazo resultante (Fig. 3).

### Montaje del TGS - Tubos - Opción 2



- Fije el mini lazo al palo insertando un extremo a través del ojal de acero y el otro extremo a través de la abertura del lazo y apriételo. (Fig. 4)
2. enganchar el mosquetón en el tubo y en el mini bucle (Fig. 5)

### Importante!

Las asas con cinta para los pies (grip) sólo se pueden fijar a los tubos suministrados mediante un mosquetón.

Para evitar lesiones, debe sujetar el lazo de retención a su muñeca con el palo durante cada sesión de ejercicios. Ambas posibilidades se muestran en las figuras 6-7.



Puede descargar gratuitamente nuestro manual de formación con muchos ejercicios y consejos útiles en nuestra página web en [bodycross.de/manuales](http://bodycross.de/manuales) como documento.pdf.

# Información de seguridad

## BodyCROSS® Sling Trainer

**Lea atentamente esta información antes de su uso y obsérvela durante el entrenamiento para evitar lesiones y poder entrenar de forma segura a largo plazo.**

Antes de practicar deportes con el Slingtrainer, debe consultar a un médico. El entrenamiento con este dispositivo es exigente y sólo debe realizarse si se goza de buena salud.

Preste siempre atención a un entrenamiento adecuado, general y especial de calentamiento. El calentamiento protege contra las lesiones y favorece el rendimiento.

El entrenador de eslingas completo está homologado para un peso corporal máximo de 120 kg. Cuando se utiliza un solo lazo, no se debe superar un peso de 60 kg. No está diseñado para saltar al lazo inferior del mango. La tracción o elevación de otras cargas no está asegurada.

Utilice únicamente los mosquetones suministrados o el adaptador con las anillas en D para el montaje. Nunca fije la grúa a los bordes ásperos o afilados. Asegúrese de que los puntos de fijación puedan soportar su peso corporal y el del arnés de forma permanente. Compruebe el estado del arnés para ver si está dañado antes de cada uso.

No exponga el Slingtrainer al sol, la lluvia o las heladas de forma permanente. Guarde su entrenador en un lugar seco y protegido para evitar el desgaste innecesario de los componentes.

Después del ajuste de altura, apriete el ajuste de longitud del cable (eje de ajuste) del arnés con un movimiento fuerte en las asas para que el cable se pueda atascar en el eje de ajuste. Sujete el eje firmemente con una mano.

Cuando haga ejercicio, asegúrese de tener una superficie estable, plana y antideslizante. Evite los movimientos espasmódicos. Realice todos los movimientos de forma consciente y controlada. Asegúrese de que haya suficiente espacio y retire cualquier objeto que pueda lesionarlo. La facilidad de instalación de las fibras de la cuerda se debe al diseño y no representa un defecto de calidad o seguridad.

**Si no sigue estas instrucciones, puede resultar lesionado. Cualquier responsabilidad queda excluida en caso de incumplimiento de las normas de seguridad y de montaje / uso no previsto!**

## Indicaciones de seguridad para la fijación del anclaje de la puerta

El anclaje de la puerta ha sido desarrollado para el uso móvil del entrenador de eslingas BodyCROSS y del palo de agarre del tubo. Las siguientes instrucciones deben ser observadas durante el uso:



El anclaje de la puerta sólo se puede fijar en la dirección de cierre de una puerta estable y resistente. Una fijación en la dirección de apertura de la puerta puede dañarla y lesionarse. No se asume ninguna responsabilidad por la instalación contraria a estas instrucciones de seguridad.

## Instrucciones de seguridad para el uso del espaciador

El espaciador sirve como espaciador entre las dos eslingas y se fija sujetando las dos cuerdas. El uso de un eje adicional permite un entrenamiento aún más intensivo y un manejo más fácil del entrenador de eslingas. Las siguientes instrucciones deben ser observadas durante el uso:

El espaciador debe insertarse recto (horizontalmente) entre las dos eslingas. Los tornillos de bloqueo deben utilizarse para fijar los cables.



# Indicaciones de seguridad para el manejo del BodyCROSS® Sprint y del Bungee Trainer

Para prevenir lesiones y entrenar de forma segura a largo plazo, lea atentamente esta información antes de usarla y obsérvela durante el entrenamiento.

Antes de practicar deportes con el Sprint o el Bungee Trainer, debe consultar a un médico. El entrenamiento con este dispositivo es exigente y sólo debe realizarse si se goza de buena salud.

Preste siempre atención a un entrenamiento adecuado, general y especial de calentamiento. El calentamiento protege contra las lesiones y favorece el rendimiento.

Al fijar a un punto de fijación (pared, suelo, etc.), es imprescindible asegurarse de que ofrece suficiente estabilidad y de que NO hay ninguna persona detrás de usted. Además, si el tubo está fijado a un punto de montaje estático, debe evitarse el rodaje hasta la expansión final del tubo. Esto puede resultar en lesiones o daños a los componentes del Sprint Trainer. Si la resistencia no es suficiente, utilice otro tubo (¡máx. 3!). Utilice únicamente el cinturón suministrado y tire siempre del mismo a través de los dos anillos cuadrados.

Para fijar el Sprint Trainer, utilice únicamente los ganchos o adaptadores a presión suministrados. Si está entrenando en parejas, utilice el mango y la correa de muñeca suministrados. NUNCA fije el adaptador a bordes ásperos o afilados. ¡Cuidado con el escalón! Peligro de lesiones! Compruebe el estado de las correas y correas de goma antes de cada uso.

No exponga el Sprint o el Bungee Trainer al sol, la lluvia o las heladas permanentes. Guarde su Sprint Trainer en un lugar seco y protegido para evitar el desgaste innecesario de los componentes.

Durante el entrenamiento, asegúrate de tener una superficie estable, plana y antideslizante. Evite los movimientos espasmódicos. Asegúrese de que haya suficiente espacio y retire cualquier objeto que pueda lesionarlo. Los tubos tienen una elasticidad muy alta. Tenga en cuenta que durante el entrenamiento se puede producir una tensión muy alta. Una elongación de la longitud básica de hasta un 10% es normal y no representa un defecto de calidad. Si los extremos del tubo están dañados, no vuelva a utilizarlo.

**Si no se siguen las instrucciones, se pueden producir lesiones. Cualquier responsabilidad queda excluida en caso de incumplimiento de las normas de seguridad y de montaje / uso no previsto! Los tubos suministrados son piezas de desgaste.**



## **Indicaciones de seguridad para el manejo del entrenador de natación BodyCROSS**

Lea atentamente esta información antes de su uso y obsérvela durante el entrenamiento para evitar lesiones y poder entrenar de forma segura a largo plazo.

Antes de practicar deportes con el entrenador de natación, debe consultar a un médico. El entrenamiento con este dispositivo es exigente y sólo debe realizarse si se goza de buena salud.

Preste siempre atención a un entrenamiento adecuado, general y especial de calentamiento. El calentamiento protege contra las lesiones y favorece el rendimiento.

El entrenador de natación completo está homologado para un peso corporal máximo de 120 kg. No está permitido tirar o levantar otras cargas ni cualquier otro uso.

Utilice únicamente los mosquetones suministrados y el adaptador con el anillo en D para el montaje. Nunca fije el entrenador de natación a bordes ásperos o afilados. Asegúrese de que los puntos de fijación puedan soportar su peso corporal de forma permanente. Lo mejor es colocar el entrenador de natación aprox. 1m por encima del borde del agua y apoyar la posición óptima del cuerpo en el agua. Compruebe el estado del entrenador de natación para ver si hay daños antes de cada uso.

No exponga el entrenador de natación al sol, la lluvia o las heladas de forma permanente. Guarde su entrenador en un lugar seco y protegido para evitar el desgaste innecesario de los componentes. Deje que el entrenador de natación se seque completamente después de cada uso.

El entrenamiento con el entrenador de natación es físicamente exigente. La fase de deslizamiento conocida durante el entrenamiento regular de natación no es necesaria cuando se utiliza el entrenador de natación BodyCROSS. Realice todos los movimientos de forma consciente y controlada. Asegúrese de que haya suficiente espacio y retire cualquier objeto que pueda lesionarlo.

**Antes de cada entrenamiento, compruebe el estado del cinturón y la adaptación (anillos en D), así como los lazos de sujeción de la banda elástica. Si están dañados, no deben volver a utilizarse y sustituirse.**

## Montaje en el suelo para el Entrenador de natación BodyCROSS

El anclaje de suelo suministrado sirve para fijar el tubo de natación fuera de la piscina.

El anclaje al suelo debe estar por encima del borde de la piscina o de la superficie del agua!

El ancla de tierra debe ser insertada en el suelo en un ángulo ligero en contra de la dirección de la tracción del tubo. El suelo debe ser resistente para evitar que se afloje involuntariamente el ancla de tierra.

**penetrar completamente el ancla en el suelo hasta unos pocos centímetros. Asegúrese de que no haya nadie delante del ancla de tierra! RIESGO DE LESIONES!**

Coloque un extremo del tubo flotante (sin mosquetón) alrededor del ancla de tierra!

Compruebe que el ancla de tierra esté bien asentada!



**Si no sigue estas instrucciones, puede resultar lesionado. Se excluye cualquier responsabilidad en caso de incumplimiento de las normas de seguridad y de montaje/uso inadecuado.**

# Información sobre seguridad y garantía para el manejo de equipos de formación funcional



Lea atentamente esta información antes de utilizar el equipo de entrenamiento funcional y obsérvela durante el entrenamiento para evitar lesiones y proteger el material.

Antes de participar en un entrenamiento de fitness funcional, debe tener en cuenta la siguiente información. El entrenamiento funcional es exigente y sólo debe realizarse si se goza de buena salud.

El equipo de entrenamiento está expuesto a altas cargas cuando se utiliza en el entrenamiento en circuito. Incluso con el uso adecuado, esto conduce a un mayor desgaste de los productos. Esto está en la naturaleza de la cosa y la forma de entrenamiento.

BodyCROSS presta atención a la alta calidad a la hora de seleccionar y fabricar sus productos. Sin embargo, puede ocurrir que ciertos artículos se dañen durante el uso. En este caso, póngase en contacto con nosotros con confianza. Siempre revisaremos cuidadosamente cualquier reclamo de garantía.

Por favor, informe a sus entrenadores y atletas sobre el uso apropiado del equipo. Si ofrecen entrenamiento gratuito en su gimnasio o club, es decir, el uso del equipo sin un entrenador entrenado y sin control, la responsabilidad de BodyCROSS se reduce a la pura responsabilidad por defectos materiales.



**BodyCROSS - Functional Fitness**  
R.Herrmann & D.Adam GbR  
Steinastrasse 10 - 94086 Bad Griesbach  
Tel: +49 (0) 174 3909896  
E-Mail: [info@bodycross.de](mailto:info@bodycross.de)