

Consentimiento informado para participar en una clase de Rebote

El Rebote con Botas Kangoo Jumps es una forma divertida y emocionante de hacer ejercicio que implica saltar y rebotar usando botas especiales. Antes de participar en una clase de Rebote con Botas Kangoo Jumps, es importante que comprendas los beneficios y recomendaciones asociados con esta actividad y que otorgues tu consentimiento informado para participar en ella. Por favor, lee cuidadosamente la siguiente información y firma al final para indicar que has entendido y aceptado los términos.

Beneficios del Rebote con Botas Kangoo Jumps:

- Mejora la salud cardiovascular y respiratoria
- Quema calorías y ayuda en la pérdida de peso
- Fortalece y tonifica los músculos de las piernas, glúteos y abdomen
- Reduce el impacto en las articulaciones gracias a la tecnología de amortiguación de las botas

Contraindicaciones para el Rebote con Botas Kangoo Jumps:

- Lesiones recientes en las rodillas, tobillos o caderas
- Problemas de equilibrio o coordinación
- Enfermedades del corazón o presión arterial alta no controlada
- Problemas respiratorios o pulmonares
- Embarazo

Recomendaciones para minimizar los riesgos y maximizar los beneficios:

- Utiliza las botas Kangoo Jumps correctamente y asegúrate de que estén ajustadas adecuadamente
- Realiza los ejercicios de manera segura y sigue las instrucciones del instructor
- Utiliza una superficie de ejercicio adecuada, preferiblemente una superficie plana y no resbaladiza
- Escucha a tu cuerpo y descansa si sientes dolor o fatiga excesiva
- Bebe suficiente agua antes, durante y después de la actividad
- Usa ropa y calzado cómodos y adecuados para el ejercicio

Entiendo que la participación en una clase de Rebote con Botas Kangoo Jumps implica ciertas contraindicaciones, y estoy dispuesto/a a respetarlas para evitar poner en riesgo mi salud. Además, confirmo que estoy en buena salud y no tengo ninguna lesión o condición médica que me impida realizar ejercicio físico.

Firma: _____ Fecha: _____