

# FIT BOUNCE PRO INSTRUCTION MANUAL

**IMPORTANT PLEASE READ**

WICHTIG! LESEN SIE BITTE

¡IMPORTANTE! POR FAVOR LEE

IMPORTANT! LISEZ S'IL VOUS PLAÎT

IMPORTANTE! SI PREGA DI LEGGERE

BELANGRIJK! GELIEVE TE LEZEN

**DOWNLOAD ALL INSTRUCTION MANUALS HERE**

Klicken Sie auf den Link für die deutsche Gebrauchsanweisung

Enlace al manual de instrucciones en español

Cliquez sur le lien pour le manuel d'instruction en français

Cliccare sul link per il manuale di istruzioni italiano

Klik op Link voor Nederlandse gebruiksaanwijzing

[www.rebound.fitness/instruction-manuals](http://www.rebound.fitness/instruction-manuals)

**Fabricant:** Maximus Life Ltd Trading as Rebound Fitness, Unit 48, 24-28 St Leonards Road, Windsor, Berkshire, SL4 3BB, Royaume-Uni.

**Représentant autorisé européen:** OBELIS, 53 Bd. Général Wahis 53, B-1030 Brussels. Belgien



## Table des matières

Service à la clientèle .....	3
Contenu du paquet .....	4
Assembler du Rebounder .....	5
Ouvrir le Rebounder .....	5
Fermeture du Rebounder .....	7
Accès à vos entraînements de Rebounding.....	7
Santé et sécurité .....	8
Introduction au Rebounding.....	9
Avantages du Rebounding.....	10
Le Rebounding parfait .....	10
Garantie et droit de retour .....	11
Votre feedback est important.....	12

## Service à la clientèle

Les clients Amazon sont priés de nous contacter via leur compte Amazon. Les autres clients peuvent nous contacter par e-mail :

[service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness) UK, USA, Canada, Australia

[kundendienst@rebound.fitness](mailto:kundendienst@rebound.fitness) Germany

[servicioclienti@rebound.fitness](mailto:servicioclienti@rebound.fitness) Italy

[serviceclient@rebound.fitness](mailto:serviceclient@rebound.fitness) France

[atencionalcliente@rebound.fitness](mailto:atencionalcliente@rebound.fitness) Spain

[service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness) Rest of World

Pour un traitement rapide, veuillez indiquer si possible les informations suivantes :

- Nom, numéro de commande, date d'achat, données du produit,
- votre adresse e-mail et votre numéro de téléphone portable,
- des photos, si nécessaire, pour étayer votre demande.

Nos heures de bureau sont du lundi au vendredi (sauf jours fériés). Nous nous efforçons de répondre dans les 24 heures ouvrables, souvent plus tôt.

**Activez la garantie de votre produit :**

[www.rebound.fitness/warranty-registration](http://www.rebound.fitness/warranty-registration)



@reboundfithq



@maximuslifeuk

## Contenu du paquet

Le paquet contient :

- Fit Bounce Pro Rebounder
- DVD avec workouts de Rebounding
- Accès à vie aux workouts en ligne
- Mode d'emploi
- 2 Bungees de remplacement
- Rondelles de rechange pour ajuster la hauteur des pieds et s'assurer qu'ils sont au niveau du sol, si nécessaire

Les produits optionnels peuvent être achetés séparément sur Amazon ou sur notre site Web, ou contactez-nous à [service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness)

- Barre de poignée - design 'U' ou 'T-Bar'. Voir aussi notre blog sur l'utilisation de la barre d'appui.

- Gants lestés

- Chaussettes à grip

- Pièces de rechange ; bungees, tapis, pieds, sac de transport

Si vous êtes entraîneur ou professionnel de la santé, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur nos cours de formation au Rebounding et sur notre programme de partenariat.

## Assembler du Rebounder

**AVERTISSEMENT : Lisez attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser le Rebounding.**

Des instructions visuelles sont également disponibles sur YouTube : [www.youtube.com/reboundfitness/](http://www.youtube.com/reboundfitness/) ; Playlist : « Détails du produit, montage & instructions ».

## Ouvrir le Rebounder

1. Sortez le trampoline du sac de transport dans lequel il est livré. Dans un sac en plastique à l'intérieur de l'appareil se trouvent, outre ce mode d'emploi, des élastiques en caoutchouc et des rondelles de rechange. Conservez-les pour une utilisation ultérieure, si nécessaire.
2. Placez le Rebounder à l'envers et à plat devant vous, sur le sol, en position semi-pliée, les charnières de chaque côté de vous.
3. Deux personnes posent leurs mains sur le bord du trampoline, de part et d'autre, et poussent lentement le trampoline vers le haut, en laissant la paume de la main ouverte, de sorte que les doigts ne reposent pas sur le sol, jusqu'à ce que le trampoline soit complètement à plat sur le sol. Gardez la tête droite et pas en dessous du bord du Rebounding.
4. Maintenez les jambes à moitié vers le bas et faites-les glisser sur le boulon métallique du cadre du trampoline, en veillant à ce que vos doigts ne se trouvent pas dans le bord.



5. Une fois que toutes les jambes sont en place, retournez le trampoline et faites glisser les boulons de sécurité argentés à travers les deux charnières pour le fixer.



6. Coupez délicatement les sangles en plastique blanc de chaque paire des élastiques en caoutchouc - elles servent à maintenir les sandows en place pendant le transport.
7. Justez les élastiques en caoutchouc de manière à ce qu'elles soient réparties uniformément autour du cadre.
8. Assurez-vous que tous les pieds du trampoline reposent uniformément sur le sol. Parfois, le sol est légèrement inégal. Si c'est le cas, retirez le bouchon en caoutchouc du pied inégal et insérez une ou plusieurs rondelles de rechange dans le bouchon en caoutchouc jusqu'à ce que tous les pieds soient à niveau sur le sol.



## Fermeture du Rebounder

1. Retournez le Rebounder et retirez les goupilles de la charnière. Veillez à les éloigner du trampoline des deux côtés afin que la ficelle attachée ne se prenne pas dans la charnière lors de la fermeture.
2. Rabattez chaque pied vers le bas en tirant doucement sur le pied pour l'éloigner du cadre. Si vous constatez que la jambe est un peu raide, faites-la tourner légèrement (un quart de tour seulement) tout en tirant sur la jambe.
3. Le Rebounder dispose d'un deuxième mécanisme de verrouillage de sécurité. Pour le fermer, vos mains et vos pieds doivent être dans la bonne position pendant que vous vous penchez sur l'appareil. Posez votre main gauche sur le bord en dessous de la charnière gauche. Saisissez le haut de l'appareil au milieu avec la main droite pour le tirer vers le haut. Posez le pied droit (portez des chaussures de sport) sur le bord du trampoline en dessous de la charnière droite, tout en tirant le bord supérieur du trampoline vers le haut avec la main droite. La charnière se détache et vous pouvez replier le Rebounder.

## Accès à vos entraînements de Rebounding

Le DVD inclus dans le pack contient des workouts de Rebounding.

Pour accéder à de nombreux autres exercices de Rebounding, veuillez vous inscrire via ce lien :

<https://rebound.fitness/workout-videos/>

## Santé et sécurité

- Ce produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Portez toujours un pantalon à quatre longueurs ou un short lorsque vous utilisez le Rebounder. Si vous portez un pantalon long, rentrez les jambes de votre pantalon dans vos chaussettes afin de vous assurer qu'elles ne se prennent pas dans les élastiques en caoutchouc.
- Tenez les autres personnes éloignées du trampoline lorsque vous l'utilisez.
- Buvez suffisamment d'eau avant, pendant et après l'entraînement.
- Les enfants de moins de 16 ans doivent toujours être surveillés par un adulte lorsqu'ils utilisent le trampoline.
- Si une personne ayant des besoins supplémentaires utilise le trampoline, le surveillant doit être un professionnel Flexi Bounce qualifié ou un parent/tuteur qui a suivi le programme d'autocertification Flexi Bounce Home User.
- Comme pour tout programme d'exercice physique, consultez votre médecin avant de commencer. Si vous vous sentez mal à un moment quelconque de l'entraînement, vous devez arrêter immédiatement et consulter votre médecin.
- Tous les conseils, instructions et informations fournis par Health2fitness Ltd ou Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) ne doivent à aucun moment être considérés comme des conseils médicaux. Rien dans les séances d'entraînement Rebound Fitness ne doit être utilisé comme substitut à la consultation d'un médecin ou d'un spécialiste pour des conseils, un diagnostic ou un traitement. Consultez votre médecin pour toute question d'ordre médical ou diététique.



- Health2fitness Ltd ou Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) n'assument aucune responsabilité pour les blessures, pertes, dommages ou responsabilités de quelque nature que ce soit pouvant résulter de l'utilisation de ce produit.

## Introduction au Rebounding

Bienvenue dans le programme Rebound Fitness et merci d'avoir choisi notre Rebounder de haute qualité. En choisissant Rebounding, vous avez fait un pas vers l'amélioration de votre santé, de votre forme et de votre bien-être !

Rebounding n'est pas la même chose que le trampoline. Le Rebounding a été développé il y a plus de 50 ans. Le Rebounding consiste à effectuer des mouvements de saut contrôlés en se poussant sur le tapis de Rebounder et en Rebounding sur le tapis, vos pieds ne quittant pas le tapis de plus de 15 cm.

Le Rebounding stimule le système cardio-vasculaire et constitue un bon choix pour ceux qui ont besoin d'une activité nécessitant un certain poids, mais peu contraignante.

L'équipe d'experts du Rebound Fit a mis au point des entraînements de Rebounding spécifiques pour les appareils de Rebounding, qui vous permettent de profiter de tous les avantages du Rebounding. Le Rebound Fit est amusant, motivant et constitue un entraînement cardiovasculaire efficace à haute énergie et faible impact, qui permet de brûler une énorme quantité de calories tout en renforçant les muscles et en raffermissant la peau.

Il existe également un programme pour les personnes ayant besoin d'un soutien sensoriel ou physique supplémentaire appelé Flexi Bounce.

Rebounding sur un Rebounder de bonne qualité et bien suspendu stimule le système lymphatique de la même manière qu'un massage sportif. Le système lymphatique est la poubelle métabolique du corps. Il débarrasse le corps des toxines telles que les cellules mortes et cancéreuses, les déchets azotés, la graisse, les infections, les virus et les métaux lourds qui sont éliminés par les cellules.

## Avantages du Rebounding

- **Favorise** la circulation lymphatique,
- **Améliore** le contrôle de la vessie, le système immunitaire, la posture, l'équilibre et la coordination
- **Renforce** le plancher pelvien, les muscles profonds et la musculature du tronc
- **Augmente** la force et le tonus musculaires, la densité osseuse et réduit le risque d'ostéoporose
- **Raffermit** et tonifie la peau
- **Brûle** des centaines de calories
- **Booste** l'humeur
- .... et est amusant

## Le Rebounding parfait

Commencez par le « Health Bounce » - un sautillerment doux de 2 à 5 minutes, une ou plusieurs fois par jour, en gardant les pieds sur la surface de tapis, en les enfonçant dans le tapis et en soulevant progressivement les talons du tapis.

Passez au « Rebounding de base », qui constitue la base du Rebounding et de la bonne technique. Tenez-vous debout, les hanches écartées, gardez les genoux légèrement fléchis et transférez le poids sur la plante des pieds. Gardez la poitrine et la tête en hauteur. Si vous avez des problèmes d'équilibre ou si vous souffrez d'une maladie entraînant une instabilité, vous devriez utiliser la barre de stabilité.

Passez progressivement à de petits sauts/sauts sur le trampoline. A aucun moment, même lors d'exercices vigoureux, vos pieds ne doivent quitter la surface du tapis de plus de 5 cm. Rebounding au rythme de votre propre musique et de votre propre style, ou suivez les exercices du DVD fourni. Vous pouvez également vous inscrire pour un abonnement gratuit afin de visionner en streaming des entraînements supplémentaires de différents niveaux de difficulté, longueurs et styles, dirigés par nos maîtres entraîneurs et formateurs du monde entier, pleins d'énergie et de motivation.

## Garantie et droit de retour

Health2Fitness Ltd et Maximus Life Ltd (T/A Rebound Fitness) s'efforcent de toujours fournir des marchandises de haute qualité, sans défaut et non endommagées. Cependant, il peut arriver que des marchandises doivent être retournées, réparées ou remplacées.

Pour obtenir des informations détaillées sur nos conditions de retour, de garantie, de livraison et de vente, consultez notre site web [www.rebound.fitness](http://www.rebound.fitness) ou contactez notre équipe du service clientèle.

## Votre feedback est important

Nous sommes toujours heureux d'avoir des nouvelles de nos clients en les contactant via notre équipe du service clientèle. Nous recueillons également des avis indépendants sur les produits/services via Amazon et Trustpilot. Nous et nos futurs clients potentiels aimerions avoir de vos nouvelles.

<b>AMAZON</b>	<b>Site internet</b>
Connectez-vous à votre compte Amazon	Trustpilot vous envoie un e-mail pour vous demander votre évaluation
Trouvez votre commande pour écrire un commentaire sur le produit	Suivez les instructions de Trustpilot
Laissez votre évaluation	
Vous pouvez partager des informations directement avec nous via votre compte Amazon - « Contacter le vendeur ».	N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires par e-mail afin que nous puissions réagir le plus rapidement possible.



**Rebound**Fitness

+44 (0) 333 444 0846

217 0846