

# FIT BOUNCE PRO XL 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)

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

**Europees gemachtigd vertegenwoordiger:** OBELIS, 53 Bd. Général Wahis 53, B-1030 Brussels. België



## Inhoudsopgave

Inbegrepen in het packet.....	4
Opbouw van de rebounder.....	5
Open de rebounder.....	5
De rebounder sluiten.....	7
Toegang tot je rebounding workouts.....	7
Gezondheid en veiligheid.....	8
Inleiding tot rebounding.....	9
Gezondheidsvoordelen van rebounding.....	10
De perfecte bounce.....	10
Garantie en retourrecht.....	11
Uw feedback is belangrijk.....	12

## Klantenservice

Amazon-klanten kunnen contact met ons opnemen via hun Amazon-account. Andere klanten kunnen per e-mail contact met ons opnemen:

[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

Geef voor een snelle verwerking indien mogelijk de volgende informatie:

- Naam, ordernummer, aankoopdatum, productgegevens,
- uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer,
- Foto's, indien nodig, om uw vraag te ondersteunen.

Onze openingstijden zijn maandag tot en met vrijdag (behalve op feestdagen). We proberen binnen 24 werkuren te reageren, vaak eerder.

### Activeer uw productgarantie:

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



@reboundfithq



@maximuslifeuk

## Inbegrepen in het packet

- Fit Bounce Pro XL Rebounder
- DVD met Rebounding-Workouts
- Levenslang toegang tot online workouts
- Gebruiksaanwijzing
- 2 reservebungees
- Vervangende vulplaatjes om de hoogte van de poten aan te passen zodat ze gelijk zijn met de vloer, indien nodig

Optionele producten kunnen afzonderlijk worden gekocht via Amazon of op onze website of neem contact met ons op via [service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness)

- Stabiliteitsstang - 'U'- of 'T-stang'-ontwerp. Zie ook onze blog over het gebruik van de stabiliteitsstang
- Verzwaarde handschoenen
- Grip sokken
- Reserveonderdelen; bungees, matten, voeten, draagtas

Als u een trainer of gezondheidsprofessional bent, neem dan contact met ons op voor meer informatie over onze rebound trainingen en ons partnerprogramma.

## Opbouw van de rebounder

**WAARSCHUWING: Lees deze instructies zorgvuldig door voordat je de rebounder in elkaar zet en gebruikt.**

Visuele instructies zijn ook te vinden op YouTube:  
[www.youtube.com/reboundfitness/](http://www.youtube.com/reboundfitness/); Playlist: "Product assembly & instructions".

## Open de rebounder

1. Haal de rebounder uit de draagtas waarin hij wordt geleverd. Een plastic zak aan de binnenkant van het apparaat bevat reservebungees en sluitringen naast deze gebruiksaanwijzing. Bewaar deze voor eventueel later gebruik.
2. Plaats de rebounder ondersteboven en plat op de grond voor u in half opgeklapte positie met de scharnieren aan weerszijden van u.
3. Twee personen plaatsen hun handen aan weerszijden op de rand van de trampoline en duwen de trampoline langzaam omhoog, waarbij de handpalm open blijft zodat de vingers niet op de grond rusten, totdat de trampoline helemaal plat op de grond ligt. Houd uw hoofd rechtop en niet onder de rand van de trampoline.
4. Houd de poten half naar beneden en schuif ze over de metalen bout op het frame van de rebounder, waarbij je erop let dat je vingers niet tussen de rand komen.



5. Als alle poten zijn geplaatst, draai je de trampoline om en duw je de silveren borgpennen door beide scharnieren om de trampoline vast zetten.
6. Knip voorzichtig de witte plastic banden van elk paar bungees - deze worden gebruikt om de bungees op hun plaats te houden tijdens transport.
7. Stel de elastische bungeekoorden zo af dat ze gelijkmatig over het frame zijn verdeeld.
8. Zorg ervoor dat alle trampolinepoten gelijkmatig op de grond staan. Soms is de grond een beetje ongelijk. Als dit het geval is, verwijder dan de rubberen plug van de ongelijke poot en steek een of meer van de vervangende schijven in de rubberen plug totdat alle poten waterpas op de grond staan.



## De rebounder sluiten

1. Draai de rebounder ondersteboven en verwijder de scharnierpennen. Zorg ervoor dat ze aan beide kanten van de trampoline worden weggetrokken, zodat het bevestigde koord bij het sluiten niet in het scharnier verstrikt raakt.
2. Klap elke poot omlaag door de poot voorzichtig van het frame weg te trekken. Als je merkt dat de poot een beetje stijf is, draai de poot dan een beetje (slechts een kwartslag) terwijl je aan de poot trekt.
3. De rebounder heeft een tweede veiligheidsvergrendeling. Om het apparaat te sluiten, moeten uw handen en voeten zich in de juiste positie bevinden terwijl u over het apparaat buigt. Plaats uw linkerhand op de rand onder het linker scharnier. Pak de bovenkant van het apparaat in het midden vast met je rechterhand en trek het omhoog. Plaats uw rechtervoet (draag sportschoenen) op de rand van de trampoline onder het rechter scharnier terwijl u met uw rechterhand de bovenrand van de trampoline omhoog trekt. Het scharnier zal loslaten en u kunt de rebounder opklappen..

## Toegang tot je rebounding workouts

De DVD in het pakket bevat reboundworkouts. Registreer je via deze link om toegang te krijgen tot nog veel meer rebound workouts en aangepaste bouncetracks:

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

## Gezondheid en veiligheid

- Dit product mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150 kg wegen.
- Draag altijd een lange of korte broek wanneer u de rebounder gebruikt. Als u een lange broek draagt, stop de broekspijpen dan in uw sokken zodat ze niet verstrikt raken in de bungees.
- Houd andere mensen uit de buurt van de trampoline als je deze gebruikt.
- Drink voldoende water voor, tijdens en na het sporten.
- Kinderen jonger dan 16 jaar moeten altijd onder toezicht van een volwassene staan als ze de trampoline gebruiken.
- Als een persoon met extra behoeften de trampoline gebruikt, moet de toezichthouder een gekwalificeerde Flexi Bounce professional zijn of een ouder/verzorger die het Flexi Bounce zelfcertificeringsprogramma voor thuisgebruikers heeft voltooid.
- Zoals bij elk fitnessprogramma moet u voor gebruik uw arts raadplegen. Als u zich op enig moment tijdens het oefenprogramma onwel voelt, moet u onmiddellijk stoppen en uw arts raadplegen.
- Alle advies, begeleiding en informatie verstrekt door Health2fitness Ltd of Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) mag op geen enkel moment worden opgevat als medisch advies. Niets in de Rebound Fitness workouts mag worden gebruikt als vervanging voor overleg met een arts of specialist voor advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg uw arts met medische of dieetvragen. Health2fitness Ltd oder Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen, Verluste, Schäden oder Haftung jeglicher Art, die aus der Verwendung dieses Produkts entstehen können.



## Inleiding tot rebounding

Welkom bij het Rebound Fitness-programma en bedankt voor het kiezen van onze rebounder van hoge kwaliteit. Door te kiezen voor rebounden heeft u een stap gezet in de richting van het verbeteren van uw gezondheid, conditie en welzijn!

Rebounden is niet hetzelfde als trampolinespringen. Rebounding is meer dan 50 jaar geleden ontwikkeld. Bij rebounding maak je gecontroleerde stuiterbewegingen waarbij je jezelf op de rebounder mat duwt en van de mat af stuiter met je voeten niet meer dan 15 cm van de mat.

Rebounden stimuleert het cardiovasculaire systeem en is een goede keuze voor mensen die behoefte hebben aan een gewichtdragende, maar weinig belastende activiteit.

Het Rebound Fitness-team van experts heeft speciale reboundworkouts ontwikkeld voor de reboundapparaten waarmee je alle voordelen van rebounding kunt benutten. Rebound Fit is leuk, motiverend en een effectieve cardiovasculaire workout met veel energie en weinig impact die een enorme hoeveelheid calorieën verbrandt terwijl de spieren strakker worden en de huid strakker.

Er is ook een programma voor mensen met extra sensorische of fysieke ondersteuning, Flexi Bounce genaamd.

Rebounden op een hoogwaardige, goed geveerde rebounder stimuleert het lymfestelsel op een vergelijkbare manier als een sportmassage. Het lymfestelsel is de metabolische afvalbak van het lichaam. Het ontdoet het lichaam van gifstoffen zoals dode en kankercellen, stikstofhoudende afvalstoffen, vet, infecties, virussen en zware metalen die door de cellen worden uitgescheiden.

## Gezondheidsvoordelen van rebounding

- **Ondersteunt** de lymfatische circulatie,
- **Verbeterd** de blaascontrole, het immuunsysteem, de houding, het evenwicht en de coördinatie
- **Versterkt** de bekkenbodem, de diepe spieren en de de kernspieren
- **Verhoogt** spierkracht en -tonus, botdichtheid en vermindert het risico op osteoporose
- **Verstevigt** en verstevigt de huid
- **Verbrandt** honderden calorieën
- **Verhoogt** de stemming
- .... en is leuk

## De perfecte bounce

Begin met de "Health Bounce" - een of meerdere keren per dag 2 tot 5 minuten zachtjes stuiteren, waarbij de voeten op de mat blijven, in de mat worden gedrukt en de hielen geleidelijk van de mat worden getild.

Ga verder met de "basic bounce", die de basis vormt voor rebounden en de juiste techniek. Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar, houd je knieën licht gebogen en verplaats je gewicht naar de bal van je voeten. Houd je borst en hoofd hoog. Als je evenwichtsproblemen hebt of lijdt aan een aandoening die gewrichtsinstabiliteit veroorzaakt, kun je het beste een stabiliteitsstang gebruiken.

Ga geleidelijk over op kleine sprongen op de trampoline. Op geen enkel moment, zelfs niet tijdens krachtige oefeningen, mogen je voeten het matoppervlak meer dan 5 cm verlaten. Rebound op je eigen muziek en stijl, of volg de oefeningen op de bijgeleverde dvd. Je kunt je ook aanmelden voor een gratis

lidmaatschap om extra workouts van verschillende moeilijkheidsgraad, lengte en stijl te streamen, onder leiding van onze energieke en motiverende mastertrainers en instructeurs van over de hele wereld.

## Garantie en retourrecht

Health2Fitness Ltd en Maximus Life Ltd (T/A Rebound Fitness) streven ernaar te allen tijde foutloze en onbeschadigde goederen van hoge kwaliteit te leveren. Het kan echter voorkomen dat goederen moeten worden geretourneerd, gerepareerd of vervangen.

Ga voor alle informatie over onze retourzendingen, garantie, levering en algemene voorwaarden naar onze website [www.rebound.fitness](http://www.rebound.fitness) of neem contact op met onze klantenservice.

## Uw feedback is belangrijk

We horen graag van onze klanten door contact met ons op te nemen via onze klantenservice. We verzamelen ook onafhankelijke product-/dienstbeoordelingen via Amazon en Trustpilot. Wij en toekomstige potentiële klanten horen graag van je.

<b>AMAZON</b>	<b>Website</b>
Log in op je Amazon account	Trustpilot stuurt een e-mail om je beoordeling te vragen
Vind uw bestelling om een productreview te schrijven	Volg de instructies van Trustpilot
Laat uw beoordeling achter	
Je kunt informatie rechtstreeks met ons delen via je Amazon-account - "Contact opnemen met verkoper".	We zouden het fijn vinden als je ons je feedback per e-mail stuurt, zodat we zo snel mogelijk kunnen reageren.



**Rebound**Fitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846