

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

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

Europäischer bevollmächtigter Vertreter: OBELIS, 53 Bd. Général Wahis 53, B-1030 Brussels. Belgien



Inhaltsübersicht

Kundendienst	3
Im Paket enthalten.....	4
Aufbau des Rebounders.....	5
Öffnen des Rebounders	5
Schließen des Rebounders	7
Zugang zu Ihren Rebounding-Workouts.....	7
Gesundheit und Sicherheit	8
Einführung in das Rebounding	9
Gesundheitliche Vorteile des Rebounding	10
Der perfekte Abprall.....	10
Garantie und Rückgaberecht	11
Ihr Feedback ist wichtig	12

Kundendienst

Amazon-Kunden kontaktieren uns bitte über Ihr Amazon-Konto.
Andere Kunden können uns per E-Mail kontaktieren:

service@rebound.fitness	UK, USA, Canada, Australia
kundendienst@rebound.fitness	Germany
servicioclienti@rebound.fitness	Italy
serviceclient@rebound.fitness	France
atencionalcliente@rebound.fitness	Spain
service@rebound.fitness	Rest of World

Für eine schnelle Bearbeitung geben Sie bitte möglichst folgende Informationen an:

- Name, Bestellnummer, Kaufdatum, Produktdaten,
- Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Handynummer,
- Bilder, falls erforderlich, um Ihre Anfrage zu unterstützen.

Unsere Geschäftszeiten sind Montag bis Freitag (außer an Feiertagen). Wir bemühen uns, innerhalb von 24 Arbeitsstunden zu antworten, oft auch früher.

Aktivieren Sie Ihre Produkt-Garantie:

www.rebound.fitness/warranty-registration



@reboundfithq



@maximuslifeuk

Im Paket enthalten

Das Paket enthält:

- Fit Bounce Pro XL Rebounder
- DVD mit Rebounding-Workouts
- Lebenslanger Zugang zu Online-Workouts
- Gebrauchsanweisung
- 2 Ersatz-Bungees
- Ersatz-Unterlegscheiben zum Einstellen der Höhe der Beine, um sicherzustellen, dass sie bündig mit dem Boden sind, falls erforderlich

Optionale Produkte können separat über Amazon oder auf unserer Website erworben werden oder kontaktieren Sie uns unter service@rebound.fitness

- Griffstange - 'U'- oder 'T-Bar'-Design. Siehe auch unseren Blog über die Verwendung der Griffstange
- Beschwerte Handschuhe
- Grip-Socken
- Ersatzteile; Bungees, Matten, Füße, Tragetasche

Wenn Sie ein Trainer oder Gesundheitsexperte sind, dann kontaktieren Sie uns bitte, um mehr über unsere Rebound-Trainingskurse und unser Partnerprogramm zu erfahren.

Aufbau des Rebounders

WARNUNG: Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Rebounder zusammenbauen und benutzen.

Visuelle Anleitung ist auch auf YouTube zu finden:

www.youtube.com/reboundfitness/; Playlist: „Product details, assembly & instructions“.

Öffnen des Rebounders

1. Nehmen Sie das Rebounder aus der Tragetasche, in der es geliefert wird. In einer Plastiktüte im Inneren des Geräts befinden sich neben dieser Gebrauchsanweisung auch Ersatz-Bungees und Unterlegscheiben. Bewahren Sie diese für eine spätere Verwendung auf, falls erforderlich.
2. Legen Sie den Rebounder umgedreht und flach vor sich auf den Boden in der halbgeklappten Position, wobei die Scharniere auf beiden Seiten von Ihnen liegen.
3. Zwei Personen legen ihre Hände an gegenüberliegenden Seiten auf den Rand des Rebounders und schieben das Rebounder langsam auf, wobei die Handfläche offen bleibt, sodass die Finger nicht auf dem Boden aufliegen, bis das Rebounder ganz flach auf dem Boden liegt. Halten Sie Ihren Kopf aufrecht und nicht unter dem Rand des Rebounders.
4. Halten Sie die Beine halb nach unten und schieben Sie sie über den Metallbolzen am Rahmen des Rebounders, wobei Sie darauf achten müssen, dass Ihre Finger nicht in den Rand geraten.



5. Sobald alle Beine an ihrem Platz sind, drehen Sie das Rebounder um und schieben Sie die silbernen Sicherungsbolzen durch beide Scharniere, um es zu sichern.
6. Schneiden Sie vorsichtig die weißen Plastikbänder von jedem Paar Bungees ab - diese dienen dazu, die Bungees während des Transports zu fixieren.
7. Passen Sie die elastischen Bungee-Schnüre so an, dass sie gleichmäßig um den Rahmen verteilt sind.
8. Vergewissern Sie sich, dass alle Rebounderbeine gleichmäßig auf dem Boden stehen. Manchmal ist der Boden geringfügig uneben. Wenn dies der Fall ist, entfernen Sie den Gummifuss des unebenen Beins und setzen Sie eine oder mehrere der Ersatzscheiben in den Gummifuss ein, bis alle Beine eben auf dem Boden liegen.



Schließen des Rebounders

1. Drehen Sie den Rebounder auf den Kopf und entfernen Sie die Scharnierstifte. Achten Sie darauf, dass sie auf beiden Seiten vom Rebounder weggezogen werden, damit sich die angebrachte Schnur beim Schließen nicht im Scharnier verfängt.
2. Klappen Sie jedes Bein nach unten, indem Sie das Bein vorsichtig vom Rahmen wegziehen. Wenn Sie feststellen, dass das Bein ein wenig steif ist, drehen Sie das Bein leicht (nur eine Vierteldrehung), während Sie das Bein ziehen.
3. Der Rebounder verfügt über einen zweiten Sicherheitsverriegelungsmechanismus. Um das Gerät zu schließen, müssen sich Ihre Hände und Füße in der richtigen Position befinden, während Sie sich über das Gerät beugen. Legen Sie die linke Hand auf den Rand unterhalb des linken Scharniers. Fassen Sie das obere Ende des Geräts in der Mitte mit der rechten Hand, um es nach oben zu ziehen. Setzen Sie den rechten Fuß (bitte Turnschuhe tragen) auf den Rand des Rebounders unterhalb des rechten Scharnier, während Sie den oberen Rand des Rebounders mit der rechten Hand nach oben ziehen. Das Scharnier löst sich und Sie können den Rebounder zusammenklappen.

Zugang zu Ihren Rebounding-Workouts

Auf der im Paket enthaltenen DVD befinden sich Rebounding-Workouts.

Um Zugang zu vielen weiteren Rebounding-Workouts und individuellen Bouncing-Tracks zu erhalten, registrieren Sie sich bitte über diesen Link <https://rebound.fitness/workout-videos/>

Gesundheit und Sicherheit

- Dieses Produkt sollte nicht von Personen verwendet werden, die mehr als 150 kg wiegen.
- Tragen Sie immer eine viertellige oder kurze Hose, wenn Sie den Rebounder benutzen. Bei langen Hosen sollten Sie die Hosenbeine in die Socken stecken, um sicherzustellen, dass sie sich nicht in den Bungees verfangen.
- Halten Sie andere Personen von dem Rebounder fern, wenn Sie es benutzen.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser.
- Kinder unter 16 Jahren sollten **immer** von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden, wenn sie das Rebounder benutzen.
- Wenn eine Person mit zusätzlichen Bedürfnissen das Rebounder benutzt, muss die Aufsichtsperson ein qualifizierter Flexi Bounce-Fachmann oder ein Elternteil/Betreuer sein, der das Selbstzertifizierungsprogramm für Flexi Bounce Home User absolviert hat.
- Wie bei jedem Fitnessprogramm sollten Sie vor der Anwendung Ihren Arzt konsultieren. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings unwohl fühlen, sollten Sie sofort aufhören und Ihren Arzt aufsuchen.
- Alle Ratschläge, Anleitungen und Informationen, die von Health2fitness Ltd oder Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) zur Verfügung gestellt werden, sollten zu keinem Zeitpunkt als medizinische Beratung verstanden werden. Nichts in den Rebound-Fitness-Workouts sollte als Ersatz für die Konsultation eines Arztes oder Spezialisten für Beratung, Diagnose oder Behandlung herangezogen werden. Wenden Sie sich bei allen medizinischen oder diätetischen Fragen an Ihren Arzt.

- 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.

Einführung in das Rebounding

Willkommen beim Rebound Fitness Programm und vielen Dank, dass Sie sich für unser hochwertiges Rebounder entschieden haben. Mit Ihrer Entscheidung für Rebounding haben Sie einen Schritt zur Verbesserung Ihrer Gesundheit, Ihrer Fitness und Ihres Wohlbefindens getan!

Rebounding ist nicht dasselbe wie Rebounderspringen. Rebounding wurde vor über 50 Jahren entwickelt. Beim Rebounding werden kontrollierte Hüpfbewegungen ausgeführt, bei denen Sie sich auf die Rebounder-Matte drücken und von der Matte abprallen, wobei Ihre Füße die Matte nicht mehr als 15 cm verlassen.

Rebounding regt das Herz-Kreislauf-System an und ist eine gute Wahl für diejenigen, die eine gewichtstragende, aber wenig belastende Aktivität benötigen.

Das Rebound-Fitness-Expertenteam hat spezielle Rebound-Workouts für die Rebound-Geräte entwickelt, mit denen Sie alle Vorteile des Rebounding nutzen können. Rebound Fit macht Spaß, motiviert und ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit hoher Energie und geringer Belastung, bei dem eine enorme Menge an Kalorien verbrannt wird, während gleichzeitig die Muskeln gestärkt und die Haut gestrafft wird.

Es gibt auch ein Programm für Menschen mit zusätzlichem sensorischen oder körperlichen Unterstützungsbedarf namens Flexi Bounce.

Das Rebounding auf einem qualitativ hochwertigen, gut gefederten Rebounder stimuliert das lymphatische System ähnlich wie eine Sportmassage. Das Lymphsystem ist der metabolische Mülleimer des Körpers. Es befreit den Körper von Giftstoffen wie abgestorbenen und krebsartigen Zellen, stickstoffhaltigen Abfällen, Fett, Infektionen, Viren und Schwermetallen, die von den Zellen ausgeschieden werden.

Gesundheitliche Vorteile des Rebounding

- **Unterstützt** die Lymphzirkulation,
- **Verbessert** die Blasenkontrolle, Immunsystem, Körperhaltung, Gleichgewicht und Koordination
- **Stärkt** den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur und die Rumpfmuskulatur
- **Erhöht** Muskelkraft und den Muskeltonus, die Knochendichte und verringert das Osteoporoserisiko
- **Strafft** und festigt die Haut
- **Verbrennt** Hunderte von Kalorien
- **Hebt** die Stimmung
- **.... und macht Spaß**

Der perfekte Abprall

Beginnen Sie mit dem „Health Bounce“ - ein sanftes Hüpfen von 2 bis 5 Minuten einmal oder mehrmals täglich, wobei die Füße auf der Matte bleiben, in die Matte gedrückt werden und nach und nach die Fersen von der Matte gehoben werden.

Gehen Sie zum „Basic Bounce“ über, der die Grundlage für das Rebounding und die richtige Technik bildet. Stellen Sie sich hüftbreit hin, halten Sie die Knie leicht gebeugt und verlagern

Sie das Gewicht auf die Fußballen. Halten Sie Brust und Kopf hoch. Wenn Sie Gleichgewichtsprobleme haben oder unter einer Erkrankung leiden, die zu Gelenkinstabilität führt, sollten Sie eine Griffstange benutzen.

Gehen Sie allmählich zu kleinen Sprüngen/Sprüngen auf dem Rebounder über. Zu keinem Zeitpunkt, auch nicht bei kräftigen Übungen, sollten Ihre Füße die Mattenoberfläche um mehr als 5 cm verlassen. Rebounden Sie zu Ihrer eigenen Musik und Ihrem eigenen Stil, oder folgen Sie den Übungen auf der mitgelieferten DVD. Sie können sich auch für eine kostenlose Mitgliedschaft anmelden, um zusätzliche Workouts mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, Längen und Stilen zu streamen, die von unseren energiegeladenen und motivierenden Master-Trainern und Ausbildern aus aller Welt geleitet werden.

Garantie und Rückgaberecht

Health2Fitness Ltd und Maximus Life Ltd (T/A Rebound Fitness) sind bestrebt, stets qualitativ hochwertige, fehlerfreie und unbeschädigte Waren zu liefern. Gelegentlich kann es jedoch vorkommen, dass Waren zurückgeschickt, repariert oder ersetzt werden müssen.

Ausführliche Informationen zu unseren Rückgabe-, Garantie-, Liefer- und Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Website www.rebound.fitness oder wenden Sie sich an unser Kundendienstteam.

Aktivieren Sie Ihre Produkt-Garantie:

www.rebound.fitness/warranty-registration

Ihr Feedback ist wichtig

Wir freuen uns immer von unseren Kunden zu hören indem Sie uns über unser Kundenservice-Team kontaktieren. Wir sammeln auch unabhängige Produkt/Service Bewertungen über Amazon und Trustpilot. Wir und zukünftige potentielle Kunden würden gerne von Ihnen hören.

AMAZON	Website
Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an	Trustpilot schickt eine E-Mail mit der Bitte um Ihre Bewertung
Finden Sie Ihre Bestellung um eine Produktbewertung zu schreiben	Folgen Sie den Anweisungen von Trustpilot
Hinterlassen Sie Ihre Bewertung	
Sie können Informationen direkt mit uns teilen über Ihr Amazon-Konto tun - „Verkäufer kontaktieren“.	Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Feedback per E-Mail schicken, damit wir so schnell wie möglich reagieren können.



ReboundFitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846