

# 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)

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

**Representante europeo autorizado:** OBELIS, 53 Bd. Général Wahis 53, B-1030 Brussels. B Bélgica



Servicios al cliente .....	3
El paquete incluye.....	4
Ensamblar el Rebounder .....	5
Cómo abrir el Rebounder .....	5
Cerrar el Rebounder .....	7
Cómo acceder a tus entrenamientos de Rebounder .....	7
Salud y seguridad.....	8
Introducción al Rebounding .....	9
Beneficios del Rebounding para la salud .....	10
Técnica perfecta para el Rebounding .....	10
Garantía y devoluciones.....	11
Toda opinión es bienvenida.....	12

## Servicios al cliente

Los clientes de Amazon pueden ponerse en contacto con nosotros a través de su cuenta de Amazon. Los demás clientes pueden ponerse en contacto con nosotros por correo electrónico:

<a href="mailto:service@rebound.fitness">service@rebound.fitness</a>	UK, USA, Canada, Australia
<a href="mailto:kundendienst@rebound.fitness">kundendienst@rebound.fitness</a>	Germany
<a href="mailto:servicioclienti@rebound.fitness">servicioclienti@rebound.fitness</a>	Italy
<a href="mailto:serviceclient@rebound.fitness">serviceclient@rebound.fitness</a>	France
<a href="mailto:atencionalcliente@rebound.fitness">atencionalcliente@rebound.fitness</a>	Spain
<a href="mailto:service@rebound.fitness">service@rebound.fitness</a>	Rest of World

Para un servicio rápido, por favor incluya la siguiente información siempre que sea posible:

- Nombre, número de pedido, fecha de compra, detalles del producto,
- su correo electrónico, su número de teléfono móvil,
- imágenes si son necesarias para apoyar su consulta.

Nuestro horario es de lunes a viernes (excepto festivos).

Nuestro objetivo es responder en un plazo de 24 horas laborables, a menudo antes.

**Registre su producto para la garantía en**

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



@reboundfithq



@maximuslifeuk

## El paquete incluye

- Fit Bounce Pro XL Rebounder
- DVD con ejercicios de Rebounding
- Acceso de por vida a los entrenamientos en línea
- Manual de instrucciones
- 2 cuerdas elásticas de repuesto
- Arandelas de repuesto para ajustar la altura de las patas y garantizar que queden a ras de suelo, si es necesario

Productos opcionales disponibles para su compra por separado a través de Amazon o en nuestro sitio web o póngase en contacto con nosotros en [service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness)

- Barra de asidero - diseño en "U" o en "T". Consulte también nuestro blog sobre cuándo utilizar la barra de asidero.
- Guantes lastrados
- Calcetines de agarre
- Piezas de repuesto; bungees, alfombrillas, pies, bolsa de transporte
- Otros en nuestro sitio web

Si eres instructor o profesional de la salud, ponte en contacto con nosotros para obtener más información sobre nuestros cursos de formación de rebounding y nuestro programa de afiliados.

## Ensamblar el Rebounder

**ADVERTENCIA: Lea atentamente estas instrucciones antes de montar y utilizar el Rebounder.**

Para ver vídeos de orientación, suscríbase a nuestro canal de YouTube [www.youtube.com/reboundfitness/](http://www.youtube.com/reboundfitness/) y vaya a la lista de reproducción "Product Details, Setting Up & How To Clips".

### Cómo abrir el Rebounder

1. Saque el Rebounder de la caja y abra la bolsa de transporte en la que viene. En una bolsa de plástico dentro del Rebounder habrá gomas y arandelas de repuesto junto con este manual de instrucciones, así que guárdelas para utilizarlas más adelante si las necesita.
2. Coloque el Rebounder boca abajo y plano en el suelo frente a usted y en la posición de medio pliegue con las bisagras a ambos lados de usted.
3. Dos personas colocan sus manos en el borde del Rebounder (el borde que está en el suelo) en el lado opuesto, luego ambos empujan lentamente el Rebounder para abrirlo - manteniendo la palma de la mano abierta para que los dedos estén fuera del camino del suelo hasta que el Rebounder esté completamente plano en el suelo. Mantén la cabeza erguida y no por debajo del borde del Rebounder.
4. Sujetando las patas por la mitad, encájelas en el perno metálico del armazón del Rebounder, con cuidado de mantener los dedos alejados del aro.



5. Cuando todas las patas estén en su lugar, gire el Rebounder hacia arriba y empuje los pernos de bloqueo plateados a través de ambas bisagras para asegurarlo.
6. Corta con cuidado los lazos de plástico blanco que rodean cada par de cuerdas de los bungees - están ahí para mantener los bungees en su lugar durante el envío.
7. Ajusta los cordones elásticos para asegurarte de que están espaciados uniformemente alrededor del armazón.
8. Dé la vuelta al Rebounder y colóquelo sobre un suelo plano, de modo que todas las patas queden a ras de suelo. A veces el suelo es ligeramente irregular. En tal caso, retire el tapón de la pata o patas que no estén a ras de suelo e inserte una o varias arandelas de repuesto en el interior del tapón hasta que todas las patas queden a ras de suelo.



## Cerrar el Rebounder

1. Gire el Rebounder sobre su parte posterior y retire los pasadores de la bisagra asegurándose de que se separan del Rebounder por ambos lados para que la cuerda que se sujeta no quede atrapada en la bisagra cuando se cierre.
2. Despliegue con cuidado cada pata tirando suavemente de ella para separarla del almacén. Si la pata está un poco rígida, gírela ligeramente (sólo un cuarto de vuelta) mientras tira de ella.
3. El Rebounder tiene un segundo mecanismo de bloqueo de seguridad. Para cerrar el Rebounder, las manos y los pies deben estar en la posición correcta mientras se inclina sobre el Rebounder. Coloque la mano izquierda en el borde por debajo de la bisagra izquierda. Sujete la parte superior del Rebounder, en el centro, con la mano derecha preparada para tirar hacia arriba. Coloque el pie derecho (llevar zapatillas deportivas) empujando el borde del Rebounder por debajo de la bisagra derecha mientras se tira del borde superior del Rebounder hacia arriba con la mano derecha. La bisagra se soltará permitiéndote plegar el Rebounder.

## Cómo acceder a tus entrenamientos de Rebounder

Hay una serie de entrenamientos de rebounding en el DVD incluido en el paquete. Para acceder a los numerosos ejercicios de rebounding adicionales y a las pistas de rebounding individuales, regístrese en el siguiente enlace

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

## Salud y seguridad

- Este producto no debe ser utilizado por personas que pesen más de 150kgs/330lbs.
- Lleve siempre pantalones cortos o de un cuarto de largo cuando utilice el Rebounder o, si sus pantalones son largos, meta los bajos dentro de los calcetines para evitar que se enganchen en las cuerdas elásticas.
- Mantenga a otras personas alejadas del equipo de rebounding cuando esté en uso.
- Asegúrese de beber suficiente agua antes, durante y después del ejercicio.
- Los niños menores de 16 años deben estar siempre supervisados por un adulto adecuado cuando utilicen el Rebounder.
- Si utiliza este producto con una persona con necesidades adicionales, el supervisor debe ser un profesional cualificado de Flexi Bounce o un padre/cuidador que haya autocertificado que ha seguido y comprendido el programa Flexi Bounce para usuarios domésticos.
- Como con cualquier programa de fitness, consulte a su médico antes de utilizarlo. Si en cualquier momento durante el entrenamiento se siente indispuesto, debe parar inmediatamente y consultar a su médico.
- Todos los consejos, orientaciones e información proporcionados por Health2fitness Ltd o Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) no deben confundirse en ningún momento con consejos médicos. Nada en los entrenamientos de Rebound Fitness debe considerarse como sustituto de la consulta con un médico o especialista para orientación, diagnóstico o tratamiento. Consulte a su médico para cualquier duda médica o dietética.



- Health2fitness Ltd o Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) no asumen ninguna responsabilidad por cualquier daño personal, pérdida o daños a la propiedad o cualquier responsabilidad que pueda derivarse del uso de este producto.

## Introducción al Rebounding

Bienvenido al programa Rebound Fitness y gracias por adquirir nuestro paquete de Rebounders de alta calidad. Al elegir el Rebounder, ha dado un paso adelante para mejorar su salud, su forma física y su bienestar.

El Rebounder no es lo mismo que el trampolín. El Rebounder surgió hace más de 50 años y el ejercicio de rebounding implica movimientos de rebounding controlados que empujan hacia abajo en la colchoneta de rebounding y retroceden hacia arriba de la colchoneta de rebounding con los pies fuera de la colchoneta por no más de 6 pulgadas.

El Rebounder proporciona un estímulo para mejorar el sistema cardiovascular y es una buena opción de ejercicio para aquellos que necesitan una actividad de soporte de peso pero de bajo impacto.

El equipo de expertos de Rebound Fitness ha desarrollado entrenamientos de rebounding especializados para su uso con su gama de Rebounders para ayudarle a conseguir todos los beneficios que el Rebounder puede ofrecer. También existe un programa para personas con necesidades sensoriales o físicas adicionales llamado Flexi Bounce.

Rebound Fit es divertido y motivador y proporciona una forma eficaz de ejercicio cardiovascular de bajo impacto y alta energía, que quema una enorme cantidad de calorías, al tiempo que tonifica los músculos y tensa la piel.

Rebounding en un Rebounder de buena calidad y con buenos muelles afecta al sistema linfático de forma muy parecida a como lo hace un masaje deportivo. El sistema linfático es el basurero metabólico del cuerpo. Elimina toxinas como células muertas y cancerosas, desechos nitrogenados, grasas, infecciones, virus, metales pesados y otros desechos de las células.

## Beneficios del Rebounding para la salud

- **Favorece** la circulación linfática,
- **Mejora** el control de la vejiga, el sistema inmunitario, la postura, el equilibrio y la coordinación.
- **Fortalece** el suelo pélvico y los músculos profundos del núcleo
- **Aumenta** la fuerza y el tono muscular, la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis.
- **Tensa** y reafirma la piel
- **Quema** cientos de calorías
- **Mejora** el humor
- .... y es divertido

## Técnica perfecta para el Rebounding

Empieza con el "Rebounding Saludable": saltar suave de 2 a 5 minutos una o más veces al día, con los pies sobre la superficie de la esterilla, empujando hacia la esterilla y soltando con una progresión hasta levantar gradualmente los talones de la esterilla.

Pasa al "Salto Base" o "Rebounding Básico", que es el movimiento básico para el Rebounder y la técnica correcta. Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, mantén las rodillas ligeramente flexionadas y el peso

sobre las puntas de los pies. Mantén el pecho y la cabeza erguidos. Si tienes problemas de equilibrio o alguna afección que provoque inestabilidad, es conveniente que utilices la barra de estabilidad.

Progrese gradualmente a pequeños saltos en el Rebounder. En ningún momento, ni siquiera durante un ejercicio intenso, los pies se separarán de la superficie de la colchoneta más de 15 cm. Puedes saltar con tu propia música y estilo, o seguir los ejercicios que aparecen en el entrenamiento que viene con el Rebounder.

Hay entrenamientos adicionales a los que puedes acceder suscribiéndote a tu suscripción gratuita de por vida, que te permite ver en streaming entrenamientos de distintos grados de dificultad, duración y estilo, filmados por nuestros motivadores y enérgicos maestros entrenadores e instructores de todo el mundo.

## Garantía y devoluciones

Health2Fitness Ltd y Maximus Life Ltd (T/A Rebound Fitness) tienen como objetivo proporcionar siempre productos de alta calidad, sin defectos ni daños. En ocasiones, sin embargo, los productos pueden necesitar ser devueltos, reparados o reemplazados. Utilizamos muchas compañías de cumplimiento diferentes y también cumplir a través de Amazon.

Para más información sobre devoluciones, garantía, entrega y condiciones comerciales, visite nuestro sitio web [www.rebound.fitness](http://www.rebound.fitness) o póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente.

## Toda opinión es bienvenida

Ayúdanos a correr la voz sobre Rebounding. Nos encanta recibir opiniones de nuestros clientes. Puedes ponerte en contacto con nosotros directamente a través de nuestro equipo de atención al cliente y recopilamos opiniones independientes sobre productos y servicios a través de Amazon y Trustpilot. A nosotros y a futuros clientes potenciales nos encantaría saber de ti.

<b>AMAZON</b>	<b>Website</b>
Accede a tu cuenta de Amazon	Recibirás un correo electrónico de Trustpilot solicitando tu opinión.
Busque su pedido y haga clic en escribir una opinión sobre el producto	Siga las instrucciones de Trustpilot y deje su opinión
<b>Deja tu opinión</b>	
Si desea compartir información directamente, puede seleccionarnos a través de su cuenta de Amazon - Contactar con el vendedor	Si desea compartir información directamente, envíe un correo electrónico para obtener una respuesta más rápida, o llame por teléfono.

