

MAXIMUS 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

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 pakket.....	4
Opbouw van de rebounder	5
Open de rebounder	5
De stabiliteitsstang monteren	7
De weerstandsbanden bevestigen.....	8
De rebounder sluiten	9
Gezondheid en veiligheid	11
Veelgestelde vragen en onderhoud	12
Inleiding tot rebounding	13
Gezondheidsvoordelen van rebounding	14
De perfecte bounce	14
Garantie en retourrecht.....	15
Uw feedback is belangrijk	16

Klantenservice

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

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

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



@reboundfithq



@maximuslifeuk

Inbegrepen in het packet

- Maximus Pro opvouwbaar trampoline
- Stabiliteitsstang, vooral handig voor mensen die extra ondersteuning nodig hebben voor hun evenwicht of herstellende zijn van een blessure
- Draagtas voor eenvoudig opbergen en vervoeren
- Weerstandsbanden en zandgewichten voor kracht en conditie om de trainingsintensiteit te verhogen
- DVD met reboundworkouts
- Toegang tot online workouts
- Instructies voor gebruik
- Vervangende vulringen om de poten waterpas te zetten op een licht oneffen ondergrond
- Gereedschap voor beenveren om de beenveren indien nodig opnieuw te bevestigen

Optionele producten kunnen afzonderlijk worden gekocht via Amazon of op onze website of neem contact met ons op via service@rebound.fitness

- Gewicht handschoenen, pols/enkel gewichten
- Grip sokken
- Onderdelen; matten, veren, voeten, draagtas
- Zie onze website voor meer informatie

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/; Playlist: "Product assembly & instructions".

Open de rebounder

1. Leg de rebounder opgevouwen op de grond. Duw de uiteinden naar buiten zodat de rebounder uitzet en eruitziet als een halve maan. Zorg ervoor dat de grotere buitenste scharnieren de grond raken.



2. In zeldzame gevallen kan een veer losraken tijdens transport. In dit geval is het eenvoudig om de veer opnieuw te bevestigen. Houd de trampoline half ingeklapt (het is gemakkelijker om een tweede persoon te laten helpen) en maak de veer gewoon weer vast voordat u de trampoline helemaal opent. Neem contact op met service@rebound.fitness als u extra hulp nodig hebt.

3. Houd beide framehelften stevig in het midden van elke halve cirkel. **OPMERKING:** Het frame klikt open, dus lees stap 4 zorgvuldig! Houd alle vingers uit de buurt van de scharnieren tijdens het openen en sluiten.

4. Duw met je handen open en gestrekte vingers de bovenkant van het frame omhoog met je handpalmen naar boven, over het frame en naar beneden in de open positie.



5. De rebounder is nu open. Breng de poten omhoog naar een verticale positie (naar en boven de bout die de poot vasthoudt aan het frame). **OPMERKING:** Zorg ervoor dat u niet verstrikt raakt in de stof van de veerhoes wanneer u de poot losmaakt.



6. Draai de trampoline op zijn goede kant en plaats hem op een vlakke vloer zodat alle poten gelijk met de grond zijn. 7. Pas de stof van de rok gelijkmatig aan rond de springmat, zodat de rok alle veren gelijkmatig bedekt en van de mat wordt weggetrokken. **OPMERKING:** De veren zijn zichtbaar aan het uiteinde dat het dichtst bij de mat ligt.
7. Soms is de vloer niet helemaal vlak (op de millimeter na) - we hebben sluitringen bijgeleverd die je in de pootbeugels kunt steken en dit lost het probleem meestal op.

8. Er wordt een karabijnhaak meegeleverd voor het geval je een been opnieuw moet bevestigen; soms komt het los als je er te hard aan trekt of moet het vervangen worden.

De stabiliteitsstang monteren

1. Zoek de twee onderste helften van de stabiliteitsstang. Je zult zien dat het oppervlak van de trampoline twee poten met bevestigingen heeft. Dit zijn de openingen waarin je de twee onderste helften van de stabilisatiestang steekt.
2. Neem het uiteinde dat in de beenbevestiging schuift en steek het stevig in de bevestigingsopening.



3. Herhaal stap 2 voor de tweede staaf.
4. Zo zou de rebounder eruit moeten zien na stap 1 - 3.



5. Neem de twee delen die het bovenste deel van de stabiliteitsstang vormen en sluit de twee gevoerde uiteinden stevig op elkaar.
6. Steek nu de twee uiteinden van de bovenste helft van de stabilisatiestang in de bovenste openingen van de twee onderste helften.
7. Nadat je ervoor hebt gezorgd dat alle onderdelen stevig aan elkaar vastzitten, zou je trampoline eruit moeten zien zoals op deze foto.



De weerstandsbanden bevestigen

Er is een groene en een blauwe set banden. Elke set heeft een andere weerstandssterkte.

Bevestig het clipuiteinde van de riem aan de “W”-haak waaraan de veren zijn bevestigd. NIET aan een uiteinde van de “W”-haak, maar in het midden.

De rebounder sluiten

1. Trek de stoffen scharnierhoes over de scharnieren en vouw hem uit om het opvouwen te vergemakkelijken.
2. Houd de rebounder verticaal tegen uw heup/bekken met de poten van de rebounder van u af gericht.
3. Schuif elke poot met een kleine kwartslag van de rebounder af, zodat deze over de poothouderpin ligt en plaats deze in de richting van het midden van de mat. **OPMERKING:** Trek de beenveer alleen zover uit dat deze over de beensteunbout uitsteekt. Niet te ver uittrekken.
4. Leg de trampoline plat op de grond met de ingeklapte poten naar boven.
5. Zorg ervoor dat de grotere scharnieren aan elke kant van het apparaat in de positie staan waarin u naar het apparaat kijkt, kwart naar voren en kwart naar achteren.
6. Om de trampoline te sluiten, moeten uw handen en voeten in de juiste positie staan terwijl u over de trampoline buigt.
7. Kniel op de vloer tussen de halve en kwart naar positie met het gezicht naar de bovenkant van de rebounder.
8. Plaats je linkerhand stevig op de rand van de trampoline (en druk de trampoline stevig tegen de grond). Pak de bovenkant van het apparaat in het midden vast met uw rechterhand om het omhoog te trekken. Druk met uw rechtervoet op de rand van de rebounder (draag sportschoenen). onder het rechter scharnier terwijl u met uw rechterhand de bovenrand van de trampoline omhoog trekt/duwt. **OPMERKING:** Afhankelijk van hoe hard u omhoog trekt, kan de trampoline snel loskomen. Zorg er daarom voor dat uw hoofd de rand van de trampoline niet raakt.
9. Het scharnier laat los en de rebounder klappt terug in een halvemaaanvormige positie.



10. Duw de twee uiteinden van de halve maan naar binnen om de rebounder kleiner te maken (de vorm lijkt dan op een American football).



11. Opbergen in de draagtas voor eenvoudig opbergen en vervoeren.



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.
- 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.

Veelgestelde vragen en onderhoud

- Q: Mijn rebounder gaat moeilijk open - is er iets mis?**
- A:** Nee, de scharnieren zijn erg robuust en zullen na verloop van tijd loskomen. Het kan zijn dat je de eerste paar keer hulp nodig hebt bij het openen/sluiten.
- Q: Mijn stabiliteitsstang lijkt los en wiebelig te zijn - is dat OK?**
- A:** Ja, de stabiliteitsstang beweegt. Hij dient als evenwichtshulp en niet om je hele lichaamsgewicht te ondersteunen. Het kan zijn dat je de stang niet meer nodig hebt als je eenmaal je vertrouwen en balans op de rebounder hebt opgebouwd.
- Q: Waarom piepen de veren? Kan ik daar iets aan doen?**
- A:** Alle metalen veren maken geluid omdat metalen onderdelen wrijving genereren en daarom geluid maken als ze tegen elkaar wrijven. Breng af en toe vaseline of kokosolie aan op de uiteinden van de veren om het lawaai te verminderen. De rebounders met metalen veren zijn ideaal voor fitness rebounden. Als je liever langzamer en zachter stuitert, kun je dit bereiken met een bungee trampoline, die ook stiller is. Bezoek onze website om onze bungee modellen te bekijken.
- Q: Een van de poten zit vast en ik kan hem niet inklappen?**
- A:** Draai de trampoline om en verwijder de rubberen voet van de poot. Smit een beetje WD40 of huishoudolie aan de binnenkant van de voet en draai de voet voorzichtig een paar keer - niet meer dan een kwartslag in elke richting - en hij zal loskomen.

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.

Rebounding 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.

Rebounding 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 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.

AMAZON	Website
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.



ReboundFitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846