

# 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](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 Bruxelles, Belgique



## Table des matières

Service à la clientèle .....	3
Contenu du paquet .....	4
Assembler du Rebounder .....	5
Ouvrir le Rebounder .....	5
Assemblage de la barre de stabilité .....	7
Fixer les bandes de resistance.....	8
Fermeture du Rebounder .....	9
Gesundheit und Sicherheit.....	11
Questions fréquentes et maintenance .....	12
Introduction au Rebounding.....	13
Avantages du Rebounding.....	14
Le Rebounding parfait .....	14
Garantie et droit de retour .....	15
Votre feedback est important.....	16

## 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

- Maximus Pro Pliable Rebounder
- Barre de stabilité, particulièrement utile pour les personnes qui ont besoin d'un soutien supplémentaire pour leur équilibre ou qui se remettent d'une blessure
- Sac de transport pour un rangement et un transport faciles
- Bandes de résistance et poids de sable pour la force et la condition physique afin d'augmenter l'intensité de l'entraînement
- DVD avec des entraînements de rebounding
- Accès à des séances d'entraînement en ligne
- Mode d'emploi
- Rondelles de rechange pour équilibrer les jambes en cas de sol légèrement irrégulier
- Outil de suspension des jambes pour les remettre en place si besoin.

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

- Gants de poids, poids pour poignets/chevilles
- Chaussettes de grip
- Pièces de rechange ; tapis, ressorts, pieds, sac de transport
- Voir notre site web pour plus d'informations

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 Rebounder 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. Posez le Rebounder sur le sol en position pliée. Poussez les extrémités vers l'extérieur de manière à ce que le Rebounder s'étende et ressemble à une demi-lune. Veillez à ce que les charnières extérieures les plus grandes touchent le sol.



2. Dans de rares cas, il peut arriver qu'un ressort se soit détaché pendant le transport. Dans ce cas, il est facile de remettre le ressort en place. Veuillez maintenir le trampoline en position semi-pliée (il est plus facile de se faire aider par une deuxième personne) et refixer simplement le ressort avant de l'ouvrir complètement. Contactez [service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness) si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire.

3. Saisissez fermement les deux moitiés du cadre au milieu de chaque demi-cercle. REMARQUE : Le cadre s'ouvre par encliquetage, veuillez donc lire attentivement l'étape 4 ! Lors de l'ouverture et de la fermeture, n'approchez pas les doigts des charnières.

4. Avec les mains ouvertes et les doigts tendus, faites glisser le haut du cadre vers le haut, par-dessus le cadre et vers le bas, en position ouverte, en exerçant une pression égale à celle de la main.



5. Le Rebounder est maintenant ouvert. Soulevez les jambes en position verticale (vers le haut et au-dessus du boulon de maintien des jambes relié au cadre). REMARQUE : Veuillez à ne pas vous prendre les pieds dans le tissu du cache-ressort lorsque vous libérez la jambe.



6. Placez le trampoline sur le côté droit et placez-le sur un sol plat de manière à ce que tous les pieds soient au même niveau que le sol. Ajustez le tissu de la jupe de manière uniforme autour du tapis de saut, de sorte que la jupe recouvre tous les ressorts de manière égale et s'éloigne du tapis. REMARQUE : les ressorts seront visibles à l'extrémité la plus proche du tapis.
7. Parfois, le sol n'est pas tout à fait plat (de l'ordre du millimètre) - nous avons inclus des cales que vous pouvez insérer dans les fentes des pieds, et cela résout généralement le problème.

- Le mousqueton est fourni si vous devez remettre un pied en place ; parfois, il se détache si vous tirez trop fort dessus ou doit être remplacé.

## Assemblage de la barre de stabilité

- Trouvez les deux moitiés inférieures de la barre de stabilité. Vous verrez que la surface du trampoline comporte deux pieds avec des embouts. Il s'agit des ouvertures dans lesquelles vous insérez les deux moitiés inférieures de la barre de stabilisation.
- Prenez l'extrémité qui glisse dans la fixation de la jambe et insérez-la fermement dans le trou de fixation.
- Répéter l'étape 2 pour la deuxième barre.
- Voici à quoi devrait ressembler le Reboudeur après les étapes 1 à 3.



- Prenez les deux parties qui forment la partie supérieure de la barre de stabilité et joignez fermement les deux extrémités rembourrées.



- Introduisez maintenant les deux extrémités de la moitié supérieure de la barre de stabilisation dans les ouvertures supérieures des deux moitiés inférieures.

- Après vous être assuré que toutes les pièces sont bien fixées les unes aux autres, votre trampoline doit ressembler à cette photo.



## Fixer les bandes de résistance

Il y a un jeu de bandes vertes et un jeu de bandes bleues. Chaque ensemble a une résistance d'épaisseur différente.

Veuillez fixer l'extrémité du clip de la bande au crochet « W » sur lequel les ressorts sont fixés. PAS à une extrémité du crochet « W », mais au milieu.



## Fermeture du Rebounder

1. Tirez le couvercle de la charnière en tissu sur les charnières et détachez-le pour faciliter le pliage.
2. Tenez le Rebounder verticalement contre vos hanches/l'aine, les jambes du Rebounder tournées à l'opposé de vous. 3.
3. Éloignez chaque jambe du Rebounder d'un petit quart de tour, de manière à ce qu'elle se trouve au-dessus du boulon de maintien de la jambe, et posez-la vers le centre du tapis. **REMARQUE :** Ne tirez sur le ressort de la jambe que jusqu'à ce qu'il dépasse le boulon de maintien de la jambe. Ne l'étirez pas trop.
4. Posez le trampoline à plat sur le sol, les pieds repliés vers le haut. 5.
5. Assurez-vous que les charnières les plus grandes de chaque côté de l'appareil sont dans la position dans laquelle vous regardez l'appareil, à savoir quart en avant et quart en arrière.
6. Pour fermer le trampoline, vos mains et vos pieds doivent être dans la bonne position lorsque vous vous penchez sur le trampoline. 7.
7. Agenouillez-vous sur le sol entre la position mi-haute et la position quart-haute, en regardant le haut du rebounder.
8. Placez votre main gauche fermement sur le bord du trampoline (et appuyez fermement le trampoline sur le sol). Avec la main droite, saisissez le haut de l'appareil au milieu pour le soulever. Avec le pied droit (veuillez porter des chaussures de sport), appuyez sur le bord du Rebounder. sous la charnière droite, tout en tirant/poussant le bord supérieur du



trampoline vers le haut avec la main droite. REMARQUE : selon la force avec laquelle vous tirez vers le haut, le trampoline peut se détacher rapidement. Veillez donc à ce que votre tête ne heurte pas le bord du trampoline.

9. La charnière se détache et le Rebounder se replie dans une position en demi-lune.
10. Il suffit de pousser les deux extrémités du Rebounder en demi-lune vers l'intérieur pour réduire la taille du Rebounder (la forme ressemblera à un ballon de football américain).
11. Ranger dans le sac de transport pour faciliter le rangement et le transport.



## 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.
- 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.

## Questions fréquentes et maintenance

**Q: Mon rebouder a du mal à s'ouvrir - quelque chose ne va pas ?**

**A:** Non, les charnières sont très robustes et se desserreront avec le temps. Il est possible que vous deviez vous faire aider les premières fois pour ouvrir/fermer.

**Q: Ma barre de stabilité semble être lâche et branlante - est-ce que cela me convient ?**

**A:** Oui, la barre de stabilité va bouger. Elle sert à vous aider à trouver votre équilibre et non à supporter tout le poids de votre corps. Il se peut que vous n'ayez plus besoin de la barre une fois que vous avez développé votre confiance et votre équilibre sur le Rebounder.

**Q: Pourquoi les ressorts grincent-ils ? Puis-je y remédier ?**

**A:** Tous les ressorts métalliques font du bruit, car les pièces métalliques génèrent des frictions et font donc du bruit lorsqu'elles frottent les unes contre les autres. Appliquez de temps en temps de la vaseline ou de l'huile de noix de coco sur les extrémités des ressorts afin de réduire le bruit. Les Rebounders à ressorts métalliques sont idéaux pour le Rebounder de fitness. Si vous préférez un Rebounder plus lent et plus doux, vous pouvez y parvenir avec un trampoline à l'élastique, qui est en outre plus silencieux. Visitez notre site web pour voir nos modèles de bungee.

**Q: L'un des pieds est bloqué et je ne peux pas le rabattre ?**

- A:** Retirez le pied en caoutchouc de la jambe. Vaporisez un peu de WD40 ou d'huile ménagère à l'intérieur du pied et tournez-le doucement quelques fois - pas plus d'un quart de tour dans chaque sens - et il se détachera.

## 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

+1 (262) 217 0846