

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

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
Aufstellen des Rebounders	5
Zusammenbau des Stabilitätsstange	7
Anbringen der Widerstandsbänder	8
Schließen des Rebounders	9
Gesundheit und Sicherheit.....	11
Häufig gestellte Fragen und Wartung	12
Einführung in das Rebounding.....	13
Gesundheitliche Vorteile des Rebounding	14
Der perfekte Abprall	14
Garantie und Rückgaberecht	15
Ihr Feedback ist wichtig.....	16

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

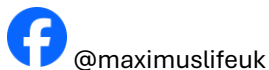
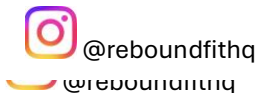
Für eine schnelle Bearbeitung geben Sie bitte möglichst folgende Informationen an:

- 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



Im Paket enthalten

- Maximus Pro Faltbares Trampolin
- Stabilitätsstange, besonders nützlich für Personen, die zusätzliche Unterstützung für ihr Gleichgewicht benötigen oder sich von einer Verletzung erholen
- Tragetasche für einfache Aufbewahrung und Transport
- Widerstandsbänder und Sandgewichte für Kraft und Kondition zur Steigerung der Trainingsintensität
- DVD mit Rebounding-Workouts
- Zugang zu Online-Workouts
- Gebrauchsanweisung
- Ersatzunterlegscheiben zum Ausgleichen der Beine bei leicht unebenem Boden
- Beinfederungswerkzeug, um die Beinfedern bei Bedarf wieder anzubringen

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

- Gewichtshandschuhe, Handgelenk-/Knöchelgewichte
- Grip-Socken
- Ersatzteile; Matten, Federn, Füße, Tragetasche
- Siehe unsere Website für weitere Informationen

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, Setting Up & How To Video Clips“.

Aufstellen des Rebounders

1. Legen Sie den Rebounder in gefalteter Position auf den Boden. Schieben Sie die Enden nach außen, so dass sich der Rebounder ausdehnt und wie ein Halbmond aussieht. Achten Sie darauf, dass die größeren äußeren Scharniere den Boden berühren.



2. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass sich eine Feder während des Transports gelöst hat. In diesem Fall ist es einfach, die Feder wieder anzubringen. Bitte halten Sie das Trampolin in der halbgeklappten Position (es ist einfacher, eine zweite Person zur Hilfe zu nehmen) und befestigen Sie die Feder einfach wieder, bevor Sie es ganz öffnen. Wenden Sie sich an service@rebound.fitness, wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen.

3. Fassen Sie beide Rahmenhälften in der Mitte jedes Halbkreises fest an. HINWEIS: Der Rahmen schnappt auf, also lesen Sie bitte Schritt 4 sorgfältig durch! Bitte halten Sie beim Öffnen und Schließen alle Finger von den Scharnierbereichen fern.
4. Schieben Sie die Oberseite des Rahmens mit gleichmäßigem Druck bei geöffneten Händen und ausgestreckten Fingern mit den Handflächen nach oben, über den Rahmen and nach unten in die offener Position.



5. Der Rebounder ist nun geöffnet. Heben Sie die Beine in eine senkrechte Position (nach oben und über den mit dem Rahmen verbundenen Beinhaltebolzen). HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie beim Lösen des Beins nicht in den Stoff der Federabdeckung geraten.



6. Drehen Sie das Trampolin auf die rechte Seite und stellen Sie es auf einen ebenen Boden, so dass alle Beine bündig mit dem Boden sind. Passen Sie den Stoff der Schürze gleichmäßig um die Sprungmatte an, so dass die Schürze alle Federn gleichmäßig bedeckt und von der Matte weggezogen wird. HINWEIS: Die Federn werden an dem Ende, das der Matte am nächsten ist, sichtbar sein.
7. Manchmal ist der Boden nicht ganz eben (um Millimeter) - wir haben Unterlegscheiben beigefügt, die Sie in die

Beinspunde einlegen können, und das löst das Problem normalerweise.

8. Der Karabinerhaken ist im Lieferumfang enthalten, falls Sie ein Bein wieder anbringen müssen; manchmal löst er sich, wenn Sie zu stark daran ziehen, oder muss ersetzt werden.

Zusammenbau des Stabilitätsstange

1. Suchen Sie die beiden unteren Hälften der Stabilitätsstange. Sie werden sehen, dass die Oberfläche des Trampolins zwei Beine mit Aufsätzen hat. Dies sind die Öffnungen, in die Sie die beiden unteren Hälften der Stabilisierungsstange einsetzen.
2. Nehmen Sie das Ende, das in die Beinbefestigung gleitet, und stecken Sie es fest in die Befestigungsöffnung.
3. Wiederholen Sie Schritt 2 für die zweite Stange.
4. So sollte der Rebounder nach den Schritten 1 - 3 aussehen.
5. Nehmen Sie die beiden Teile, die den oberen Teil der Stabilitätsstange bilden, und schließen Sie die beiden gepolsterten Enden fest zusammen.
6. Stecken Sie nun die beiden Enden der oberen Hälfte der Stabilisierungsstange in die oberen Öffnungen der beiden unteren Hälften.



7. Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alle Teile fest miteinander verbunden sind, sollte Ihr Trampolin wie auf diesem Foto aussehen.



Anbringen der Widerstandsbänder

1. Es gibt ein grünes und ein blaues Set von Bändern. Jeder Satz hat einen anderen Widerstand Stärke.
2. Bitte befestigen Sie das Clip-Ende des Bandes an dem „W“-Haken, an dem die Federn befestigt sind. NICHT an einem Ende des „W“-Hakens, sondern in der Mitte.

Schließen des Rebounders

1. Ziehen Sie die Scharnierabdeckung aus Stoff über die Scharniere und lösen Sie sie, um das Falten zu erleichtern.
2. Halten Sie den Rebounder senkrecht gegen Ihre Hüfte/Leiste, wobei die Beine des Rebounders von Ihnen weg zeigen.
3. Schieben Sie jedes Bein mit einer kleinen Vierteldrehung vom Rebounder weg, so dass es über dem Beinhaltebolzen liegt, und legen Sie es zur Mattenmitte hin ab. HINWEIS: Ziehen Sie die Beinfeder nur so weit heraus, dass sie über den Beinhaltebolzen ragt. Nicht überdehnen.
4. Legen Sie das Trampolin flach auf den Boden, wobei die eingeklappten Beine nach oben zeigen.
5. Vergewissern Sie sich, dass sich die größeren Scharniere auf jeder Seite des Geräts in der Position befinden, in der Sie auf das Gerät schauen, nämlich viertel vor und viertel nach.
6. Zum Schließen des Trampolins müssen sich Ihre Hände und Füße in der richtigen Position befinden, während Sie sich über das Trampolin beugen.
7. Knien Sie sich auf den Boden zwischen der Halb- und der Viertel-zu-Position mit Blick auf den oberen Teil des Rebounders.
8. Legen Sie die linke Hand fest auf den Rand des Trampolins (und drücken Sie das Trampolin fest auf den Boden). Greifen Sie mit der rechten Hand das obere Ende des Geräts in der Mitte, um es hochzuziehen. Mit dem rechten Fuß (bitte Turnschuhe tragen) auf den Rand des Rebounders drücken. unter dem rechten Scharnier, während Sie den oberen Rand des Trampolins mit der rechten Hand nach oben ziehen/stoßen. HINWEIS: Je nachdem, wie stark Sie nach oben ziehen, kann sich das Trampolin schnell



lösen. Achten Sie also darauf, dass Ihr Kopf nicht auf den Rand des Trampolins trifft.

9. Das Scharnier löst sich und der Rebounder klappt in eine halbmondförmige Position zurück.

10. Drücken Sie einfach die beiden Enden des Halbmond-Rebounder nach innen, um den Rebounder zu verkleinern (die Form wird wie ein American Football aussehen).



11. Zur einfachen Aufbewahrung und zum Transport in der Tragetasche verstauen.



Gesundheit und Sicherheit

- Dieses Produkt sollte nicht von Personen verwendet werden, die mehr als 150 kg wiegen.
- Tragen Sie immer eine viertellange 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 Trampolin 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 Trampolin benutzen.
- 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. (vormals Rebound Fitness) übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden, Verlust oder Sachschäden oder jegliche Haftung, die sich aus der Verwendung dieses Produkts.

Häufig gestellte Fragen und Wartung

- Q: Mein Rebounder lässt sich nur schwer öffnen - stimmt etwas nicht?**
- A:** Nein, die Scharniere sind sehr robust und werden sich mit der Zeit lockern. Möglicherweise müssen Sie sich die ersten paar Male beim Öffnen/Schließen helfen lassen.
- Q: Meine Stabilitätsstange scheint locker und wackelig zu sein - ist das in Ordnung?**
- A:** Ja, die Stabilitätsstange wird sich bewegen. Er dient als Gleichgewichtshilfe und nicht dazu, Ihr gesamtes Körpergewicht zu tragen. Möglicherweise brauchen Sie die Stange nicht mehr, nachdem Sie Ihr Vertrauen und Ihr Gleichgewicht auf dem Rebounder aufgebaut haben.
- Q: Warum quietschen die Federn? Kann ich etwas dagegen tun?**
- A:** Alle Metallfedern machen Geräusche, da Metallteile Reibung erzeugen und daher Geräusche verursachen, wenn sie aneinander reiben. Tragen Sie von Zeit zu Zeit Vaseline oder Kokosnussöl auf die Enden der Federn auf, um das Geräusch zu reduzieren. Die metallgefederten Rebounder sind ideal für das Fitness-Rebounding. Wenn Sie ein langsames und sanfteres Hüpfen bevorzugen, können Sie dies mit einem Bungee-Trampolin erreichen, das zudem leiser ist. Besuchen Sie unsere Website, um unsere Bungee-Modelle zu sehen.
- Q: Eines der Beine klemmt und ich kann es nicht herunterklappen?**
- A:** Drehen Sie das Trampolin um und entfernen Sie den Gummifuß am Bein. Sprühen Sie ein wenig WD40 oder

Haushaltsöl auf die Innenseite des Fußes und drehen Sie den Fuß ein paar Mal vorsichtig - nicht mehr als eine Vierteldrehung in jede Richtung - und er wird sich lösen.

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 Trampolinspringen. 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.

Das Rebounding auf einem qualitativ hochwertigen, gut gefederten Rebounder stimuliert das lymphatische System ähnlich wie eine Sportmassage. Das Lymphsystem ist der metabolische Müllimer 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
- **Verbessert** die Laune
- **.... 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 führen, sollten Sie die Griffstange benutzen.

Gehen Sie allmählich zu kleinen Sprüngen/Sprüngen auf dem Trampolin 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.

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