

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

Clickare sul link per il manuale di istruzioni italiano

Klik op Link voor Nederlandse gebruiksaanwijzing

www.rebound.fitness/instruction-manuals

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

Rappresentante autorizzato europeo: OBELIS, 53 Bd. Général Wahis 53, B-1030 Brussels, Belgio



Servizi al cliente	3
Il pacchetto comprende	4
Assemblaggio del Rebounder	4
Come aprire il Rebounder	5
Montaggio della barra di stabilità	6
Fissare le bande di resistenza	7
Chiudere il Rebounder	8
Sicurezza e salute	10
Domande frequenti e manutenzione	12
Introduzione al Rebounding	13
Beneficios del Rebounding para la salud	14
Garanzia e restituzione	15
Tutte le opinioni sono benvenute	16

Servizi al cliente

I clienti Amazon possono contattarci attraverso il loro account Amazon. Tutti gli altri clienti possono contattarci via e-mail:

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

Per un servizio rapido, si prega di includere le seguenti informazioni quando possibile:

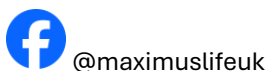
- Nome, numero d'ordine, data di acquisto, dettagli del prodotto,
- il vostro indirizzo e-mail, il vostro numero di cellulare,
- se necessario, immagini a supporto della richiesta.

I nostri orari di apertura sono dal lunedì al venerdì (esclusi i giorni festivi).

Ci proponiamo di rispondere entro 24 ore lavorative, spesso anche prima.

Registrate il vostro prodotto per la garanzia su

www.rebound.fitness/warranty-registration



Il pacchetto comprende

- Trampolino pieghevole Maximus Pro
- Barra di stabilità, particolarmente utile per le persone che hanno bisogno di un supporto extra per l'equilibrio o che si stanno riprendendo da un infortunio
- Borsa per il trasporto per una facile conservazione e trasporto
- Bande di resistenza e pesi in sabbia per la forza e il condizionamento per aumentare l'intensità dell'allenamento
- DVD con allenamenti di rimbalzo
- Accesso agli allenamenti online
- Istruzioni per l'uso
- Spessori di rebounder per livellare le gambe su terreni leggermente irregolari
- Attrezzo per le molle delle gambe per rimontare le molle delle gambe, se necessario.

I prodotti opzionali possono essere acquistati separatamente su Amazon, sul nostro sito web o contattandoci all'indirizzo service@rebound.fitness.

- - Guanti per pesi, pesi per polsi/caviglie
 - - Calze da presa
 - - Pezzi di rebounder: tappetini, molle, piedini, borsa per il trasporto
 - - Per ulteriori informazioni, consultare il nostro sito Web
- Se siete trainer o professionisti della salute, contattateci per saperne di più sui nostri corsi di formazione sui rebound e sul programma di affiliazione.

Assemblaggio del Rebounder

AVVERTENZA: leggere attentamente queste istruzioni prima di montare e utilizzare il Rebounder.

Per i video di orientamento, iscrivetevi al nostro canale YouTube www.youtube.com/reboundfitness/ e andate alla playlist Dettagli sul prodotto, impostazione e istruzioni per l'uso: "Product Details, Setting Up & How To Clips".

Come aprire il Rebounder

1. Posizionare il rebounder sul pavimento in posizione piegata. Spingere le estremità verso l'esterno in modo che il rebounder si espanda e assomigli a una mezza luna. Assicurarsi che le cerniere esterne più grandi tocchino il suolo.



2. In rari casi, una molla può allentarsi durante il trasporto. In questo caso, è facile riattaccare la molla. Tenere il trampolino in posizione semipiegata (è più facile farsi aiutare da una seconda persona) e riattaccare semplicemente la molla prima di aprirlo completamente. Contattare service@rebound.fitness se si necessita di ulteriore assistenza.
3. Afferrare saldamente le due metà del telaio al centro di ciascun semicerchio. **NOTA:** Il telaio si apre a scatto, quindi leggere attentamente il punto 4! Durante l'apertura e la chiusura, tenere le dita lontane dalle aree delle cerniere.

4. Con le mani aperte e le dita tese, far scorrere la parte superiore del telaio verso l'alto con i palmi rivolti verso l'alto, sopra il telaio e verso il basso in posizione aperta.



5. Il rebounder è ora aperto. Sollevare le gambe in posizione verticale (verso e sopra il bullone di tenuta delle gambe collegato al telaio).
NOTA: assicurarsi di non rimanere impigliati nel tessuto della copertura della molla quando si rilascia la gamba.



6. Girare il trampolino sul lato destro e posizionarlo su un pavimento piano in modo che tutte le gambe siano a filo del suolo. Regolare il tessuto della gonna in modo uniforme intorno al tappeto da salto, in modo che la gonna copra tutte le molle in modo uniforme e si allontani dal tappeto.
NOTA: le molle saranno visibili all'estremità più vicina al tappetino.
7. A volte il pavimento non è perfettamente in piano (di pochi millimetri): abbiamo incluso delle rondelle da inserire nei piedini delle gambe, che di solito risolvono il problema.
8. Il moschettone è incluso in caso di necessità di riattaccare una gamba; a volte si allenta se si tira troppo o deve essere sostituito.

Montaggio della barra di stabilità

1. Prendete le due metà inferiori della barra di stabilità. Si noterà che la superficie del trampolino presenta due gambe con attacchi. Queste sono le aperture in cui inserire le due metà inferiori della barra di stabilità.

2. Prendere l'estremità che scorre nell'attacco della gamba e inserirla saldamente nell'apertura dell'attacco.
3. Ripetere il passaggio 2 per la seconda barra.
4. Ecco come dovrebbe apparire il rimbalzo dopo le fasi 1 - 3.
5. Prendere le due parti che formano la parte superiore della barra di stabilità e chiudere saldamente le due estremità imbottite.
6. Inserire ora le due estremità della metà superiore della barra stabilizzatrice nelle aperture superiori delle due metà inferiori.
7. Dopo essersi assicurati che tutte le parti siano saldamente collegate, il trampolino dovrebbe avere l'aspetto di questa foto.



Fissare le bande di resistenza

Esiste un set di bande verde e uno blu. Ogni set ha una resistenza diversa.

Attaccare l'estremità a clip della fascia al gancio a “W” dove sono attaccate le molle. Non a un'estremità del gancio a “W”, ma al centro.

Chiudere il Rebounder

1. Tirare la copertura delle cerniere in tessuto sulle cerniere e dispiegarla per facilitare la piegatura.
2. Tenere il rebounder in verticale contro l'anca/l'inguine, con le gambe del rebounder rivolte verso l'esterno.
3. Allontanare ogni gamba dal rebounder con un piccolo quarto di giro in modo che si trovi sopra il perno di tenuta della gamba e posizionarla verso il centro del tappetino.
NOTA: estrarre la molla della gamba solo fino a farla sporgere dal perno di supporto della gamba. Non tirare eccessivamente.
4. Appoggiare il trampolino a terra con le gambe piegate e rivolte verso l'alto.
5. Assicurarsi che il braccio più grande del trampolino sia rivolto verso l'alto.
6. Assicurarsi che le cerniere più grandi su ciascun lato del dispositivo siano nella posizione in cui si guarda il dispositivo, cioè un quarto in avanti e un quarto indietro.
7. Per chiudere il trampolino, le mani e i piedi devono essere nella posizione corretta mentre ci si piega sul trampolino. 7. Inginocchiarsi sul pavimento tra i due lati del trampolino.
8. Inginocchiarsi sul pavimento tra la metà e il quarto per posizionarsi di fronte alla parte superiore del rebounder.
9. Posizionare la mano sinistra sul bordo del trampolino (e premere saldamente il trampolino al suolo). Afferrare l'estremità superiore del dispositivo al centro con la mano destra per tirarlo su. Premere sul bordo del rebounder con il piede destro (indossare scarpe da ginnastica). sotto la cerniera destra mentre si tira/spinge il bordo superiore del trampolino verso



l'alto con la mano destra. NOTA: a seconda della forza con cui si tira verso l'alto, il trampolino potrebbe allentarsi rapidamente. Assicurarsi che la testa non colpisca il bordo del trampolino.

10. La cerniera si sgancia e il trampolino si ripiega a forma di mezzaluna.
11. Basta spingere le due estremità del rebounder a mezzaluna verso l'interno per rimpicciolirlo (la forma sarà quella di un pallone da football americano).
12. Si ripone nella borsa di trasporto per facilitarne la conservazione e il trasporto.



Sicurezza e salute

- Questo prodotto non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg.
- Indossare sempre pantaloncini o pantaloni a un quarto di lunghezza quando si usa il Rebounder o, se i pantaloni sono lunghi, infilare la parte inferiore nei calzini per evitare che si impiglino nelle corde elastiche.
- Tenere le altre persone lontane dall'attrezzo di Rebounder quando è in funzione.
- Assicurarsi di bere molta acqua prima, durante e dopo l'esercizio.
- I bambini di età inferiore ai 16 anni devono sempre essere sorvegliati da un adulto adeguato quando utilizzano il Rebounder.
- Come per qualsiasi programma di fitness, consultare il proprio medico prima dell'uso. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte un malessere, è necessario interrompere immediatamente e consultare il proprio medico.
- Tutti i consigli, le indicazioni e le informazioni fornite da Health2fitness Ltd o Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) non devono mai essere confusi con i consigli medici. Nulla di quanto contenuto negli allenamenti di Rebound Fitness deve essere considerato un sostituto della consultazione con un medico o uno specialista per una guida, una diagnosi o un trattamento. Consultare il proprio medico per qualsiasi problema medico o dietetico.

- Health2fitness Ltd o Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) non si assumono alcuna responsabilità per eventuali lesioni personali, perdite o danni alla proprietà o qualsiasi responsabilità che possa derivare dall'uso di questo prodotto.

Domande frequenti e manutenzione

- Q: Il mio rebounder è difficile da aprire: c'è qualcosa che non va?**
- A:** No, le cerniere sono molto robuste e si allentano con il tempo. Le prime volte potrebbe essere necessario un aiuto per l'apertura/chiusura.
- Q: La mia barra di stabilità sembra allentata e traballante: va bene così?**
- A:** Sì, la barra di stabilità si muove. Serve come aiuto per l'equilibrio e non per sostenere l'intero peso del corpo. Una volta acquisita sicurezza ed equilibrio sul rebounder, la barra potrebbe non essere più necessaria.
- Q: Perché le molle cigolano? Posso fare qualcosa?**
- A:** Tutte le molle metalliche producono rumore perché le parti metalliche generano attrito e quindi causano rumore quando sfregano l'una contro l'altra. Per ridurre il rumore, applicare di tanto in tanto vaselina o olio di cocco alle estremità delle molle. I rebounders con molle metalliche sono ideali per il fitness rebounding. Se preferite un rimbalzo più lento e delicato, potete ottenere questo risultato con un trampolino bungee, che è anche più silenzioso. Visitate il nostro sito web per vedere i nostri modelli bungee.
- Q: Una delle gambe è bloccata e non riesco a piegarla?**
- A:** Girate il trampolino e rimuovete il piede di gomma dalla gamba. Spruzzate un po' di WD40 o di olio per uso domestico sulla parte interna del piede e ruotatelo con cautela alcune volte (non più di un quarto di giro in ogni direzione) e si staccherà.

Introduzione al Rebounding

Benvenuti nel programma Rebound Fitness e grazie per aver acquistato il nostro pacchetto Rebounder di alta qualità. Scegliendo il Rebounder, avete fatto un passo avanti per migliorare la vostra salute, la vostra forma fisica e il vostro benessere.

Il Rebounder non è la stessa cosa del trampolino. Il Rebounder è nato più di 50 anni fa e l'esercizio di Rebounding prevede movimenti di Rebounding controllati che spingono verso il basso sul tappetino di Rebounder e risalgono dal tappetino di Rebounder con i piedi fuori dal tappetino di non più di 15 centimetri.

Il Rebounder fornisce uno stimolo per migliorare il sistema cardiovascolare ed è una buona opzione di esercizio per coloro che hanno bisogno di un'attività che sostenga il peso ma a basso impatto.

Il team di esperti di Rebound Fitness ha sviluppato allenamenti specializzati per il rebounding da utilizzare con la sua gamma di Rebounders per aiutarvi a ottenere tutti i benefici che il Rebounder può offrire. Esiste anche un programma per persone con esigenze sensoriali o fisiche aggiuntive, chiamato Flexi Bounce.

Il Rebound Fit è divertente e motivante e rappresenta un'efficace forma di esercizio cardiovascolare a basso impatto e ad alta energia che permette di bruciare un'enorme quantità di calorie, tonificando i muscoli e rassodando la pelle. Il Rebounding in un Rebounder di buona qualità e ben ammortizzato agisce sul sistema linfatico come un massaggio sportivo. Il sistema linfatico è la pattumiera metabolica dell'organismo. Rimuove dalle cellule le tossine come le cellule morte e cancerose, i rifiuti azotati, i grassi, le infezioni, i virus, i metalli pesanti e altri rifiuti.

Beneficios del Rebounding para la salud

- **Favorisce** la circolazione linfatica,
- **Migliora** il controllo della vescica, il sistema immunitario, la postura, l'equilibrio e la coordinazione.
- **Rafforza** il pavimento pelvico e i muscoli centrali profondi.
- **Aumenta** la forza e il tono muscolare, la densità ossea e riduce il rischio di osteoporosi.
- **Stringe** e rassoda la pelle
- **Brucia** centinaia di calorie
- **Migliora** l'umore
- ed è divertente

Tecnica perfetta per il Rebounding

Iniziate con il "Healthy Rebounding": salti dolci da 2 a 5 minuti una o più volte al giorno, con i piedi sulla superficie del tappetino, spingendo nel tappetino e rilasciando in progressione fino a sollevare gradualmente i talloni dal tappetino.

Passate al "Base Jump" o "Basic Rebounding", che è il movimento di base del Rebounder e la tecnica corretta. In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche, tenere le ginocchia leggermente piegate e il peso sulla pianta del piede. Mantenete il petto e la testa eretti. Se avete problemi di equilibrio o una condizione che causa instabilità, potreste voler usare la barra di stabilità.

Passare gradualmente a piccoli salti sul Rebounder. Anche durante un allenamento intenso, i piedi non devono mai trovarsi a più di 15 cm dalla superficie del tappetino. Potete saltare con

la musica e lo stile che preferite o seguire gli esercizi dell'allenamento fornito con il Rebounder.

Ci sono allenamenti aggiuntivi a cui potete accedere sottoscrivendo l'abbonamento gratuito a vita, che vi permette di seguire in streaming allenamenti di diversi gradi di difficoltà, durata e stile, ripresi dai nostri motivanti ed energici master trainer e istruttori di tutto il mondo.

Garanzia e restituzione

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 o póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente.

Tutte le opinioni sono benvenute

Aiutateci a diffondere il verbo del Rebounding. Ci piace ascoltare i nostri clienti. Potete contattarci direttamente tramite il nostro servizio clienti e raccogliamo recensioni indipendenti di prodotti e servizi tramite Amazon e Trustpilot. Noi e i potenziali futuri clienti saremmo lieti di avere vostre notizie.

AMAZON	Website
Accedi al tuo account Amazon	Riceverete un'e-mail da Trustpilot che vi chiederà il vostro feedback.
Busque su pedido y haga clic en escribir una opinión sobre el producto	Cercate il vostro ordine e cliccate su Scrivi una recensione sul prodotto
Lascia la tua opinione	
Se desideri condividere direttamente le informazioni, puoi selezionarci attraverso il tuo account Amazon - Contatta il venditore	Se volete condividere direttamente le informazioni, inviate un'e-mail per una risposta più rapida, oppure telefonate.



ReboundFitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846