

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

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, Bélgica



| | |
|--|----|
| Servicios al cliente | 3 |
| El paquete incluye..... | 4 |
| Ensamblar el Rebounder..... | 5 |
| Cómo abrir el Rebounder | 5 |
| Montaggio della barra di stabilità..... | 7 |
| Fissare le bande di resistenza..... | 8 |
| Cerrar el Rebounder | 9 |
| Salud y seguridad..... | 11 |
| Preguntas frecuentes y mantenimiento..... | 12 |
| Introducción al Rebounding | 13 |
| Beneficios del Rebounding para la salud..... | 14 |
| Técnica perfecta para el Rebounding | 14 |
| Garantía y devoluciones..... | 15 |
| Toda opinión es bienvenida..... | 16 |

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:

| | |
|--|----------------------------|
| 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 |

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



@reboundfithq



@maximuslifeuk

El paquete incluye

- Maximus Pro Rebounder plegable
- Barra de estabilidad, especialmente útil para personas que necesitan apoyo adicional para mantener el equilibrio o se están recuperando de una lesión
- Bolsa de transporte para guardarla y transportarla fácilmente
- Bandas de resistencia y pesas de arena de fuerza y acondicionamiento para aumentar la intensidad del entrenamiento
- DVD con ejercicios de Rebounding
- Acceso a entrenamientos en línea
- Instrucciones de uso
- Calzos de recambio para nivelar las patas en terrenos ligeramente irregulares
- Herramienta para los muelles de las patas para volver a colocar los muelles de las patas si es necesario

Los productos opcionales pueden adquirirse por separado en Amazon, en nuestro sitio web o poniéndose en contacto con nosotros en service@rebound.fitness.

- Guantes para pesas, muñequeras/tobilleras
- Calcetines de agarre
- Piezas de repuesto: colchonetas, muelles, pies, bolsa de transporte
- Para más información, consulte nuestro sitio web

Si es usted entrenador o profesional de la salud, póngase en contacto con nosotros para obtener más información sobre nuestros cursos de formación de Rebounding y nuestro programa de afiliación.

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/ y vaya a la lista de reproducción "Product Details, Setting Up & How To Clips".

Cómo abrir el Rebounder

1. Coloca el Rebounder en el suelo en posición plegada. Empuje los extremos hacia fuera para que el Rebounder se expanda y parezca una media luna. Asegúrese de que las bisagras exteriores más grandes toquen el suelo.



2. En raras ocasiones, un muelle puede soltarse durante el transporte. En este caso, es fácil volver a colocar el muelle. Sujete la Rebounder en posición semiplegada (es más fácil con la ayuda de una segunda persona) y simplemente vuelva a colocar el muelle antes de abrirla completamente. Póngase en contacto con service@rebound.fitness si necesita más ayuda.

3. Sujete firmemente ambas mitades del marco en el centro de cada semicírculo. NOTA: El marco se abre a presión, así que lea atentamente el paso 4. Mantenga los dedos alejados de las zonas de las bisagras al abrir y cerrar.
4. Con las manos abiertas y los dedos extendidos, deslice la parte superior del marco hacia arriba con las palmas hacia arriba, sobre el marco y hacia abajo en posición abierta.
5. El Rebounder está ahora abierto. Levante las patas en posición vertical (hacia y sobre el perno de sujeción de las patas fijado al armazón). NOTA: Asegúrese de no engancharse en la tela de la cubierta del muelle al soltar la pata.
6. Gire la Reboundersobre su lado derecho y colóquela sobre un suelo plano de modo que todas las patas queden a ras del suelo. Ajuste la tela del faldón uniformemente alrededor de la lona de salto de forma que el faldón cubra todos los muelles uniformemente y se aleje de la lona. NOTA: Los muelles serán visibles en el extremo más cercano a la colchoneta.
7. A veces el suelo no está perfectamente nivelado (por unos milímetros): hemos incluido arandelas para insertar en los pies de las patas, que suelen resolver el problema
8. El mosquetón está incluido por si necesitas volver a enganchar una pata; a veces se suelta si tiras demasiado fuerte o necesitas cambiarlo.



Montaggio della barra di stabilità

1. Localice las dos mitades inferiores de la barra de estabilidad. Verá que la superficie de la Rebounder tiene dos patas con enganches. Estas son las aberturas en las que encajan las dos mitades inferiores de la barra de estabilización.
2. Tome el extremo que se desliza en el accesorio de la pata e insértelo firmemente en la abertura del accesorio.
3. Repita el paso 2 para la segunda barra.
4. Este es el aspecto que debería tener el Rebounding después de los pasos 1 - 3.
5. Tome las dos piezas que forman la parte superior de la barra de estabilidad y cierre firmemente los dos extremos acolchados.
6. Introduzca ahora los dos extremos de la mitad superior de la barra estabilizadora en las aberturas superiores de las dos mitades inferiores.
7. Después de asegurarse de que todas las piezas están bien conectadas, la Rebounder debe parecerse a esta imagen.



Fissare le bande di resistenza

Hay un juego de bandas verde y otro azul. Cada juego tiene una resistencia diferente.

Fije el extremo con clip de la cinta al gancho en forma de «W» donde se fijan los muelles. No en un extremo del gancho en «W», sino en el centro.

Cerrar el Rebounder

1. Tire de la cubierta de tela de las bisagras y despléguela para facilitar el plegado.
2. Sujete el Rebounder verticalmente contra la cadera/ ingle, con las patas del Rebounder hacia fuera.
3. Aleje cada pata del Rebounding un cuarto de vuelta para que quede sobre el pasador de sujeción de la pata y colóquela hacia el centro de la colchoneta. **NOTA:** Tire del muelle de la pata sólo hasta que sobresalga del pasador de sujeción de la pata. No tire excesivamente.
4. Coloque la Rebounder en el suelo con las patas dobladas y apuntando hacia arriba. 5. Asegúrese de que el brazo mayor de la Rebounder apunta hacia arriba.
5. Asegúrese de que las bisagras más grandes de cada lado del dispositivo estén en la posición en la que está mirando el dispositivo, es decir, un cuarto hacia delante y un cuarto hacia atrás.
6. Para cerrar el trampolín, sus manos y pies deben estar en la posición correcta mientras se inclina sobre el trampolín.
7. Arrodíllate en el suelo entre los dos lados del trampolín, entre el centro y el cuarto, para situarte frente a la parte superior del Rebounder.
8. Coloque la mano izquierda firmemente en el borde del trampolín (y presione el trampolín firmemente contra el suelo). Agarre el extremo superior del aparato por el centro con la mano derecha para tirar de él hacia arriba. Presione el borde del Rebounder con el pie derecho (lleve zapatillas deportivas). debajo de la bisagra derecha mientras tira/empuja del borde superior de la Rebounder hacia arriba con la mano



derecha. NOTA: Dependiendo de la fuerza con la que tire hacia arriba, el trampolín puede soltarse rápidamente. Por lo tanto, asegúrese de que su cabeza no golpee el borde de la cama elástica.

9. La bisagra se suelta y el Rebounding se pliega en forma de media luna.
10. Basta con empujar los dos extremos del Rebounder en forma de media luna hacia dentro para encogerlo (la forma será la de un balón de fútbol americano).
11. Si ripone nella borsa di trasporto per facilitarne la conservazione e il trasporto.



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.
- 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.

Preguntas frecuentes y mantenimiento

Q: Mi Rebounder es difícil de abrir: ¿pasa algo?

A: No, las bisagras son muy fuertes y se aflojarán con el tiempo. Puede que necesites ayuda para abrirlas y cerrarlas las primeras veces.

Q: Mi barra de estabilidad parece floja y tambaleante: ¿es correcto?

A: Sí, la barra de estabilidad se mueve. Sirve como ayuda para mantener el equilibrio y no para soportar todo el peso del cuerpo. Una vez que haya adquirido confianza y equilibrio en el Rebounder, es posible que la barra ya no sea necesaria.

Q: ¿Por qué chirrían los muelles? ¿Hay algo que pueda hacer?

A: Todos los muelles metálicos hacen ruido porque las piezas metálicas generan fricción y, por tanto, provocan ruido cuando rozan entre sí. Aplique vaselina o aceite de coco en los extremos de los muelles de vez en cuando para reducir el ruido. Los rebotadores con muelles metálicos son ideales para el Rebounding de fitness. Si prefiere un Rebounding más lento y suave, puede conseguirlo con una Rebounderbungee, que también es más silenciosa. Visite nuestro sitio web para ver nuestros modelos bungee.

Q: Una de las patas está atascada y no puedo plegarla.

A: Dé la vuelta a la Reboundery retire el pie de goma de la pata. Rocíe un poco de WD40 o aceite doméstico en el interior del pie y gírelo con cuidado unas cuantas veces -no más de un cuarto de vuelta en cada dirección- y se desprenderá.

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 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.

| AMAZON | Website |
|---|---|
| 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 |
| Deja tu opinión | |
| 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. |



ReboundFitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846