

# MAXIMUS PRO GYM 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)

**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 Brussel, België



## Inhoudsopgave

Inbegrepen in uw pakket .....	4
De rebounder in elkaar zetten .....	5
De rebounder opstellen .....	5
De weerstandsbanden bevestigen.....	6
De stabiliteitsstang monteren .....	7
De poten inklappen voor opslag .....	8
Gezondheid en veiligheid .....	9
Veelgestelde vragen en onderhoud .....	10
Gezondheidsvoordelen van rebounding .....	11
Garantie en retourrecht.....	11
Uw feedback is belangrijk .....	12

## Klantenservice

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

[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

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](http://www.rebound.fitness/warranty-registration)



@reboundfithq



@maximuslifeuk

## Inbegrepen in uw pakket

- Maximus Pro Gym rebounder
- Verstelbare stabiliteitsstang, bijzonder handig voor mensen die extra evenwichtsondersteuning nodig hebben of herstellende zijn van een blessure
- Weerstandsbanden voor kracht en conditie
- DVD met reboundworkouts
- Toegang tot online workouts
- Gebruiksaanwijzing

Optionele producten kunnen afzonderlijk worden gekocht via Amazon of op onze website of neem contact met ons op via [service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness)

- Stabiliteitsstang - 'U'- of 'T-stang'-ontwerp. Zie ook onze blog over het gebruik van de stabiliteitsstang
- Verzwaarde handschoenen
- Grip sokken
- Reserveonderdelen; bungees, matten, voeten, draagtas

Als u een trainer of gezondheidsprofessional bent, neem dan contact met ons op voor meer informatie over onze rebound trainingen en ons partnerprogramma.

## De rebounder in elkaar zetten

**WAARSCHUWING: Lees deze instructies zorgvuldig door voordat je de rebounder in elkaar zet en gebruikt.**

Voor visuele instructies abonneer je je op ons YouTube-kanaal [www.youtube.com/reboundfitness/](http://www.youtube.com/reboundfitness/) en ga naar de afspeellijst 'Productdetails, setting up & how to video clips'.

## De rebounder opstellen

Het opzetten van de rebounder zodat je klaar bent om te stuiten is heel eenvoudig:

- Leg de rebounder met de mat op de grond, de poten naar boven gericht, en verwijder de elastieken waarmee de poten plat liggen voor opslag/transport. (Bewaar de elastieken - of gebruik iets vergelijkbaars - als je ze in de toekomst wilt gebruiken om de rebounder op te bergen/te vervoeren).
- Plaats de poten over het metalen tapeind zodat ze goed vastzitten. Wees voorzichtig dat je vingers niet bekneld raken en zorg ervoor dat het materiaal van de rokbekleding of het elastiek niet bekneld raken als je dit doet.
- Dit mag alleen door een volwassene worden gedaan.
- Als alle poten op hun plaats zitten, kun je de rebounder omdraaien, op een vlakke ondergrond op de vloer plaatsen zodat alle poten stevig op de vloer staan en beginnen met stuiten.

**WE RADEN JE AAN OM DE GEZONDHEIDS- EN VEILIGHEIDSPUNTEN IN ACHT TE NEMEN EN DE JUISTE REBOUNDTECHNIEK TE OBSERVEREN DOOR DE DVD TE BEKIJKEN DIE BIJ HET PRODUCT IS GELEVERD - MET NAME DE BASISBEWEGING BIJ HET STUITEREN (BASE JUMP).**

## De weerstandsbanden bevestigen

1. Er is een groene en een blauwe set banden. Elke set heeft een andere weerstandsterkte.
2. Bevestig het clipuiteinde van de band aan de “W”-haak waar de veren zijn bevestigd. NIET aan beide uiteinden van de “W”-haak, in het midden.
3. Registreer je voor onze online workouts voor routines waarbij de weerstandsbanden worden gebruikt.

### RESISTANCE BANDS INCLUDED



## De stabiliteitsstang monteren

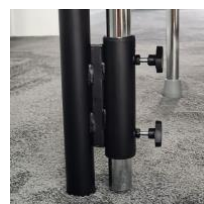
1. Verwijder 2 van de grijze rubberen voeten van de rebounder en laat één been ertussen met de rubberen voet.



2. Schuif de buis op het rechte deel van de stabiliteitsstang over de 2 poten totdat de kleine zwarte voetjes van de stabiliteitsstang de vloer (of bijna de vloer) raken.



3. Draai de twee kleine schroefknoppen zo strak mogelijk vast. Bevestig de pootjes weer.



4. Bevestig de twee gebogen handgrepen aan elkaar met de met schuim bedekte stang in het midden. Zet vast met de twee kleine schroefknoppen.



5. Plaats de bovenste handgrepen in de rechte stangen op de gewenste hoogte en draai ze vast met de grote schroefknoppen.



**Onthoud dat er beweging in de stang zit omdat deze moet buigen en meebewegen met de rebounder om overmatige druk op de beenlas te voorkomen. Houd de stang lichtjes vast zonder er krachtig tegenaan te duwen of aan te trekken tijdens het springen. Veel springplezier!**

### De poten inklappen voor opslag

1. Houd de rebounder verticaal tegen je heup/been met de benen van de rebounder van je af gericht.
2. Duw met een kleine kwartslag elk been weg van de rebounder, zodat het over de beenklem is en leg het neer in de richting van het midden van de mat. **OPMERKING:** strek de beenveer alleen genoeg uit om hem omhoog en over de beenhouder te krijgen. Niet te ver uitstrekken.
3. Leg de rebounder plat op de grond met de gevouwen poten naar boven. Je kunt elastiekjes gebruiken om de poten vast te zetten zodat ze plat op de mat blijven liggen.



## 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.
- Als een persoon met extra behoeften de trampoline gebruikt, moet de toezichthouder een gekwalificeerde Flexi Bounce professional zijn of een ouder/verzorger die het Flexi Bounce zelfcertificeringsprogramma voor thuisgebruikers heeft voltooid.
- 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 stabiliteitsstang lijkt los en wiebelig - is dat OK?**

**A:** Ja, de stabiliteitsstang zal bewegen. Hij dient als evenwichtshulp, niet om je hele lichaamsgewicht te ondersteunen. Je hebt de stang misschien niet meer nodig als je je vertrouwen en balans op de rebounder hebt opgebouwd.

**Q: Waarom piepen de veren? Is er iets wat ik kan doen?**

**A:** Alle metalen springveren maken geluid omdat metalen onderdelen wrijving veroorzaken als ze tegen elkaar wrijven. Breng af en toe vaseline of kokosolie aan op de uiteinden van de veren om het geluid te verminderen. De rebounders met metalen veren zijn geweldig voor fitness rebounden. Als je de voorkeur geeft aan langzamer en zachter stuiteren, dan kan een bungee trampoline dit bereiken & ze zijn stiller. 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 rebounder ondersteboven en verwijder de rubberen voet op de poot. Spuit een beetje WD40 of huishoudolie aan de binnenkant van de poot en draai de poot dan voorzichtig een paar keer - niet meer dan een kwartslag in beide richtingen - om hem los te maken.

**Q: De rok van mijn rebounder is gescheurd - moet ik die vervangen?**

**A:** De rok is er voor esthetische doeleinden en kan worden verwijderd of je kunt indien nodig een vervangende rok kopen door contact met ons op te nemen.

## 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**

## 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](http://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.

<b>AMAZON</b>	<b>Website</b>
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.



**Rebound**Fitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846