

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

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

<i>Service à la clientèle</i>	3
<i>Contenu du paquet</i>	4
<i>Construction du rebouder</i>	5
Mise en place du rebouder	5
Fixation des bandes de résistance	6
Montage de la barre de stabilité	7
Pliage des pieds pour le rangement	8
<i>Santé et sécurité</i>	9
<i>Questions fréquentes et maintenance</i>	10
<i>Avantages du Rebounding</i>	11
<i>Garantie et droit de retour</i>	11
<i>Votre feedback est important</i>	12

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	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

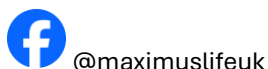
Pour un traitement rapide, veuillez indiquer si possible les informations suivantes :

- 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



Contenu du paquet

Le paquet contient :

- Maximus Pro Gym rebounder
- Barre d'appui réglable, particulièrement utile pour les personnes qui ont besoin d'un soutien supplémentaire pour leur équilibre ou qui se remettent d'une blessure
- Bandes de résistance pour la force et la condition physique
- DVD d'exercices de rebounding
- Accès aux workouts on-line
- Manuel d'utilisation

Des produits optionnels peuvent être achetés séparément sur Amazon ou sur notre site web, ou contactez-nous à service@rebound.fitness

- Gants de poids, poids de poignet/cheville
- Chaussettes de grip
- Pièces de rechange ; tapis, ressorts, pieds, couverture de ressorts
- Autres sur notre site

Si vous êtes un entraîneur ou un professionnel de la santé, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur nos cours de rebounding et notre programme de partenariat.

Construction du rebounder

AVERTISSEMENT : Lisez attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser le rebounder.

Des instructions visuelles sont également disponibles sur YouTube : www.youtube.com/reboundfitness/ ; Playlist : « Product Details, Setting Up & How To Clips ».

Mise en place du rebounder

Il est très facile de configurer le rebondisseur de manière à pouvoir commencer immédiatement :

- Posez le trampoline sur le sol avec le tapis, les pieds vers le haut, et retirez les bandes élastiques qui maintiennent les pieds à plat pour le stockage/transport. (Conservez les bandes - ou utilisez une bande similaire - si vous souhaitez vous en servir à l'avenir pour ranger/transporter le trampoline).
- Faites glisser les pieds sur le boulon métallique de manière à ce qu'ils soient bien fixés. Veillez à ne pas vous coincer les doigts et à ne pas vous prendre les pieds dans le tissu ou l'élastique du cache-ressort. Cette opération ne doit être effectuée que par un adulte.
- Une fois que tous les pieds sont sécurisés, vous pouvez retourner le rebondisseur, le poser sur le sol et commencer à rebondir.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE REGARDER LE DVD CI-JOINT, CAR IL CONTIENT DES INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LES ASPECTS DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ AINSI QUE SUR LA TECHNIQUE CORRECTE DE REBOUNDING, EN PARTICULIER SUR LE MOUVEMENT DE BASE DE BOUNCE (BASE JUMP).

Fixation des bandes de résistance

1. Il y a un jeu de bandes de résistance vertes et un jeu de bandes de résistance bleues. Chaque jeu a une force de résistance différente.
2. Veuillez fixer l'extrémité du clip de la bande au milieu du crochet « W », là où les ressorts sont fixés.
3. Inscrivez-vous à nos séances d'entraînement on-line pour avoir accès aux exercices avec les bandes de résistance.

RESISTANCE BANDS INCLUDED



Montage de la barre de stabilité

1. Enlevez alternativement 2 pieds en caoutchouc gris et laissez une jambe avec le pied en caoutchouc entre les deux.
2. Faites glisser le tube de la partie droite de la barre de stabilité sur les deux pieds jusqu'à ce que les petits pieds noirs de la barre de stabilité touchent le sol (ou soient proches du sol).
3. Serrez les deux petits boutons à visser aussi fort que possible. Remettez les pieds en caoutchouc en place.
4. Assemblez les deux barres de poignée courbées, en plaçant la barre recouverte de mousse au milieu. Fixez-les avec les deux petits boutons à visser.



5. Insérez les poignées supérieures dans les barres droites à la hauteur souhaitée et serrez les gros boutons à vis.



N'oubliez pas que la barre de stabilité va bouger un peu, car elle doit se plier et bouger avec le trampoline pour ne pas exercer de pression excessive sur la soudure des jambes. Tenez la barre en douceur, sans pousser ou tirer fortement sur la barre pendant que vous sautez. Amusez-vous bien en sautant !

Pliage des pieds pour le rangement

1. Tenez le rebond à la verticale contre votre hanche/jambe, les jambes du rebond étant dirigées à l'opposé de vous.
1. Eloignez chaque jambe du trampoline d'un petit quart de tour, de manière à ce qu'elle se trouve au-dessus du boulon de maintien de la jambe, et déposez-la vers le centre du tapis. **REMARQUE** : Ne tirez sur le ressort de la jambe que pour qu'il remonte et passe au-dessus du boulon de maintien de la jambe. Ne l'étirez pas trop.
2. Posez le rebondisseur à plat sur le sol, les jambes repliées vers le haut. Vous pouvez fixer les jambes avec des élastiques pour qu'elles soient bien à plat sur le tapis.

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.
- Si une personne ayant des besoins supplémentaires utilise le trampoline, le surveillant doit être un professionnel Flexi Bounce qualifié ou un parent/tuteur qui a suivi le programme d'autocertification Flexi Bounce Home User.
- 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.

Questions fréquentes et maintenance

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. Lorsque votre confiance en vous et votre équilibre se seront améliorés, et ils le feront, vous n'aurez peut-être plus besoin de la barre.

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

A: Tous les rebouder à ressorts métalliques font du bruit parce que les pièces métalliques frottent les unes contre les autres. Applique 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 rebouder à ressorts métalliques sont idéaux pour le rebounding de fitness.

Q: Un des pieds est bloqué et je ne peux pas le rabattre?

A: Retournez le rebondisseur et 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.

Q: Le cache-ressort est déchiré - dois-je le remplacer?

A: Le cache-ressort est là à des fins esthétiques et peut être enlevé. Pour acheter un remplacement, veuillez nous contacter.

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

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 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.

AMAZON	Website
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