

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

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
Aufbau des Rebounders	5
Aufstellen des Rebounders	5
Anbringung der Widerstandsbänder	6
Montage der Stabilitätsstange	7
Zusammenklappen der Beine zur Aufbewahrung.....	8
Gesundheit und Sicherheit.....	9
Häufig gestellte Fragen und Wartung	10
Gesundheitliche Vorteile des Rebounding	11
Garantie und Rückgaberecht	11
Ihr Feedback ist wichtig.....	12

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



@reboundfithq



@maximuslifeuk

Im Paket enthalten

- Maximus Pro Gym rebounder
- Verstellbarer Haltestange, besonders nützlich für Personen, die zusätzliche Gleichgewichtsunterstützung benötigen oder sich von einer Verletzung erholen
- Widerstandsbänder für Kraft und Kondition
- DVD mit Rebounding-Workouts
- Zugang zu Online-Workouts
- Gebrauchsanweisung

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, Schürze
- Andere auf unserer Website

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 Clips“.

Aufstellen des Rebounders

Es ist ganz einfach, den Rebounder so einzurichten, dass Sie sofort loslegen können:

- Legen Sie das Trampolin mit der Matte auf den Boden, wobei die Beine nach oben zeigen, und entfernen Sie die Gummibänder, die die Beine für die Lagerung/den Transport flach halten. (Bewahren Sie die Bänder auf - oder verwenden Sie ein ähnliches Band -, wenn Sie das Trampolin in Zukunft damit aufbewahren/transportieren möchten).
- Schieben Sie die Beine über den Metallbolzen, so dass sie fest sitzen. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen, und achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht in den Stoff oder das Gummiband der Federabdeckung geraten. Dies sollte nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.
- Wenn alle Beine gesichert sind, können Sie den Rebounder umdrehen, auf den Boden stellen und schon können Sie loslegen.

WIR EMPFEHLEN IHNEN, SICH DIE BEILIEGENDE DVD ANZUSEHEN, DA SIE WICHTIGE INFORMATIONEN ZU GESUNDHEITS- UND SICHERHEITSASPEKTEN SOWIE ZUR KORREKTEN REBOUND-TECHNIK ENTHÄLT, INSBESONDERE ZUR GRUNDLEGENDEN BOUNCE-BEWEGUNG (BASE JUMP).

Anbringung 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 Clipende des Bandes in der Mitte des „W“-Hakens, wo die Federn befestigt sind.
3. Melden Sie sich für unsere Online-Workouts an, um Zugang zu den Übungen mit den Widerstandsbändern zu erhalten..

RESISTANCE BANDS INCLUDED



Montage der Stabilitätsstange

1. Entfernen Sie abwechselnd 2 graue GummifüÙe und lassen Sie ein Bein mit dem GummifuÙ dazwischen.
2. Schieben Sie das Rohr am geraden Teil der Stabilitätsstange über die beiden Beine, bis die kleinen schwarzen FüÙe der Stabilitätsstange den Boden berühren (oder nahe am Boden sind).
3. Ziehen Sie die beiden kleinen Schraubknöpfe so fest wie möglich an. Bringen Sie die GummifüÙe wieder an.
4. Stecken Sie die beiden gebogenen Griffstangen zusammen, wobei die mit Schaumstoff ummantelte Stange in der Mitte liegt. Befestigen Sie sie mit den beiden kleinen Schraubknöpfen.



5. Setzen Sie die oberen Griffstangen in die geraden Stangen in der gewünschten Höhe ein und ziehen Sie die großen Schraubknöpfe fest.



Denken Sie daran, dass sich die Stabilitätsstange etwas bewegen wird, da sie sich mit dem Trampolin biegen und bewegen muss, um keinen übermäßigen Druck auf die Beinschweißnaht auszuüben. Halten Sie sich sanft an der Stange fest, ohne die Stange beim Springen kräftig zu drücken oder zu ziehen. Viel Spaß beim Hüpfen!

Zusammenklappen der Beine zur Aufbewahrung

1. Halten Sie den Rebounder senkrecht gegen Ihre Hüfte/Bein, wobei die Beine des Rebounders von Ihnen weg zeigen.
2. Schieben Sie jedes Bein mit einer kleinen Vierteldrehung vom Trampolin weg, so dass es über dem Beinhaltebolzen steht, und legen Sie es zur Mattenmitte hin ab. **HINWEIS:** Ziehen Sie die Beinfeder nur so weit heraus, dass sie nach oben und über den Beinhaltebolzen gelangt. Nicht überdehnen.
3. Legen Sie den Rebounder flach auf den Boden, wobei die eingeklappten Beine nach oben zeigen. Sie können die Beine mit Gummibändern sichern, damit sie flach auf der Matte liegen.

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.

Häufig gestellte Fragen und Wartung

- 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. Wenn sich Ihr Selbstvertrauen und Ihr Gleichgewicht verbessert haben, und das werden sie, brauchen Sie die Stange vielleicht nicht mehr.
- Q: Warum quietschen die Federn? Kann ich etwas dagegen tun?**
- A:** Alle Metallfedern machen Geräusche, weil die Metallteile aneinander reiben. Tragen Sie von Zeit zu Zeit Vaseline oder Kokosnussöl auf die Enden der Federn auf, um das Geräusch zu verringern. Die metallgefederten Rebounder sind ideal für das Fitness-Rebounding.
- Q: Eines der Beine klemmt und ich kann es nicht herunterklappen?**
- A:** Drehen Sie den Rebounder auf den Kopf 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.
- Q: Der Federabdeckung ist gerissen - muss ich ihn ersetzen?**
- A:** Der Federabdeckung ist dort für ästhetische Zwecke und kann entfernt werden. Um Ersatz zu kaufen, kontaktieren Sie uns bitte.

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

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