

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

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



Indice dei contenuti

Servizi al cliente	3
Il pacchetto comprende:	4
Assemblaggio del Rebounder	5
Come aprire il Rebounder	5
Fissare le bande di resistenza	6
Montaggio della barra di stabilità	7
Ripiegare le gambe per riporre	8
Sicurezza e salute	9
Domande frequenti e manutenzione	10
Beneficios del Rebounding para la salud	11
Garanzia e restituzione	11
Tutte le opinioni sono benvenute	12

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



@reboundfithq



@maximuslifeuk

Il pacchetto comprende:

- Maximus Pro Gym rebounder
- Barra di supporto regolabile, particolarmente utile per le persone che necessitano di un ulteriore supporto per l'equilibrio o che si stanno riprendendo da un infortunio.
- Bande di resistenza per la forza e il fitness
- DVD con allenamenti di Rebounding
- Accesso agli allenamenti online
- Istruzioni d'uso

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, coprimolle
- Altri prodotti sul nostro sito web

Se sei un formatore o un professionista della salute, contattaci per saperne di più sui nostri corsi di formazione di Rebounding e sul nostro programma di partner.

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

L'installazione del rebounder è molto semplice e permette di iniziare subito a giocare:

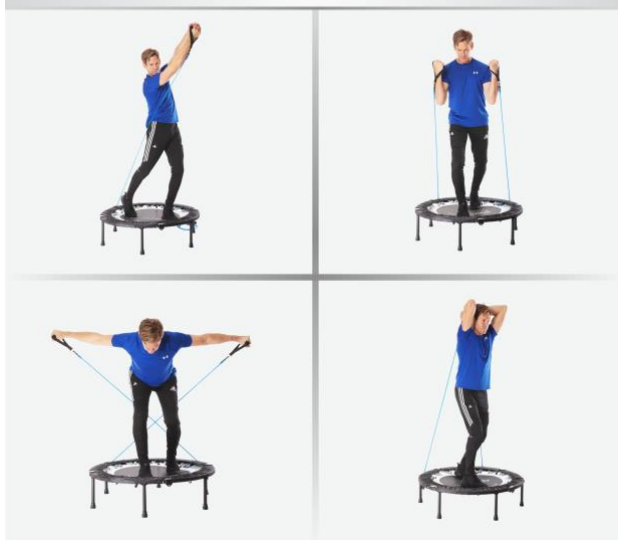
- Appoggiate il trampolino con il tappetino a terra, con le gambe rivolte verso l'alto, e rimuovete gli elastici che tengono le gambe piatte per lo stoccaggio/trasporto. (Conservate le fascette o usatene di simili se volete riporre/trasportare il trampolino con esse in futuro).
- Fate scorrere le gambe sul bullone metallico in modo che siano saldamente in posizione. Fate attenzione a non schiacciarvi le dita e a non impigliarvi nel tessuto o nell'elastico della copertura della molla. Questa operazione deve essere eseguita solo da un adulto.
- Una volta fissate tutte le gambe, si può girare il rebounder, appoggiarlo a terra ed è pronto a partire.

SI RACCOMANDA LA VISIONE DEL DVD ALLEGATO, CHE CONTIENE IMPORTANTI INFORMAZIONI SUGLI ASPETTI DI SALUTE E SICUREZZA, NONCHÉ SULLA CORRETTA TECNICA DI RIMBALZO, IN PARTICOLARE SUL RIMBALZO DI BASE (BASE JUMP).

Fissare le bande di resistenza

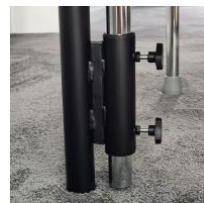
1. Esiste un set di bande verde e uno blu. Ogni set ha una resistenza diversa.
2. Fissare l'estremità a clip della fascia al centro del gancio a "W" dove sono attaccate le molle.
3. Iscrivetevi ai nostri allenamenti online per accedere agli esercizi con le bande di resistenza.

RESISTANCE BANDS INCLUDED



Montaggio della barra di stabilità

1. Rimuovere alternativamente 2 piedini di gomma grigi e lasciare una gamba con il piedino di gomma in mezzo.
2. Far scorrere il tubo della parte dritta della barra di stabilità sulle due gambe fino a quando i piedini neri della barra di stabilità toccano il pavimento (o sono vicini al pavimento).
3. Serrare le due piccole manopole a vite il più saldamente possibile. Rimontare i piedini di gomma.
4. Spingete le due barre curve del manubrio, con la barra rivestita di schiuma al centro. Fissarle con le due piccole manopole a vite.



5. Inserire le maniglie superiori nelle barre dritte all'altezza desiderata e serrare le grandi manopole a vite.



Ricordare che la barra di stabilità si sposterà leggermente perché deve piegarsi e muoversi con il trampolino, per evitare di esercitare una pressione eccessiva sulla saldatura delle gambe. Afferrate il palo con delicatezza, senza spingerlo o tirarlo con forza durante i salti. Divertitevi a saltare!

Ripiegare le gambe per riporle

1. Tenere il rebounder in verticale contro l'anca/la gamba con le gambe del rebounder rivolte verso l'esterno.
2. allontanare ogni gamba dal trampolino con un piccolo quarto di giro in modo che sia sopra il perno del supporto gambe e posizionarla verso il centro del tappeto. **NOTA:** tirare la molla della gamba solo quanto basta per farla salire e superare il perno di supporto della gamba. Non tirare eccessivamente.
3. Appoggiare il rebounder sul pavimento con le gambe piegate verso l'alto. È possibile fissare le gambe con degli elastici in modo che rimangano piatte sul tappetino.

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.
- Se si utilizza questo prodotto con una persona con esigenze particolari, il supervisore deve essere un professionista qualificato Flexi Bounce o un genitore/accompagnatore che abbia autocertificato di aver seguito e compreso il programma Flexi Bounce per l'utente domestico.
- 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.

Domande frequenti e manutenzione

- Q: La mia barra di stabilità sembra allentata e traballante: va bene così?**
- A:** Sì, la barra di stabilità si muove. È un ausilio per l'equilibrio e non per sostenere l'intero peso del corpo. Quando la vostra sicurezza e il vostro equilibrio saranno migliorati, e lo saranno, potreste non aver più bisogno della barra.
- Q: Perché le molle cigolano? Posso fare qualcosa?**
- A:** Tutti i Rebounder con molle metalliche producono rumore perché le parti metalliche 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.
- Q: Una delle gambe è bloccata e non riesco a piegarla?**
- A:** Capovolgere il rebounder e rimuovere 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.
- Q: Il coperchio della molla è strappato: devo sostituirlo?**
- A:** Il coperchio della molla ha una funzione estetica e può essere rimosso. Per acquistare un ricambio, contattateci.

Beneficios del Rebounding para la salud

- **Favorisce** la circulación linfática,
- **Migliora** el 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

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