

# 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)

**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. B Bélgica



## Índice

|   |    |
|---|----|
| Servicios al cliente .....                    | 3  |
| Im el paquete incluye .....                   | 4  |
| Ensamblar el Rebounder .....                  | 5  |
| Colocar el Rebounder .....                    | 5  |
| Colocación de las bandas de Resistencia ..... | 6  |
| Fijación de la barra de estabilidad .....     | 7  |
| Plegado de las patas para guardarlas .....    | 8  |
| Salud y seguridad .....                       | 9  |
| Preguntas frecuentes y mantenimiento .....    | 10 |
| Beneficios del Rebounding para la salud ..... | 11 |
| Garantía y devoluciones .....                 | 11 |
| Toda opinión es bienvenida .....              | 12 |

## 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:

|  |                            |
|--|----------------------------|
| <a href="mailto:service@rebound.fitness">service@rebound.fitness</a>                     | UK, USA, Canada, Australia |
| <a href="mailto:kundendienst@rebound.fitness">kundendienst@rebound.fitness</a>           | Germany                    |
| <a href="mailto:servicioclienti@rebound.fitness">servicioclienti@rebound.fitness</a>     | Italy                      |
| <a href="mailto:serviceclient@rebound.fitness">serviceclient@rebound.fitness</a>         | France                     |
| <a href="mailto:atencionalcliente@rebound.fitness">atencionalcliente@rebound.fitness</a> | Spain                      |
| <a href="mailto:service@rebound.fitness">service@rebound.fitness</a>                     | Rest of World              |

Para un servicio rápido, por favor incluya la siguiente información siempre que sea posible:

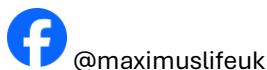
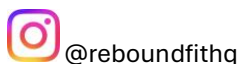
Nombre, número de pedido, fecha de compra, detalles del producto,  
su correo electrónico, su número de teléfono móvil,  
imágenes si son necesarias para apoyar su consulta.

Nuestro horario es de lunes a viernes (excepto festivos).

Nuestro objetivo es responder en un plazo de 24 horas laborables, a menudo antes.

### Active la garantía de su producto:

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



## Im el paquete incluye

- Maximus Pro Gym rebounder
- Barra de apoyo ajustable, especialmente útil para las personas que necesitan un apoyo adicional para mantener el equilibrio o se están recuperando de una lesión
- Bandas de resistencia para fuerza y acondicionamiento
- DVD con ejercicios de rebounding
- Acceso a ejercicios en línea
- Instrucciones de uso

Los productos opcionales pueden adquirirse por separado a través de Amazon o en nuestro sitio web, o póngase en contacto con nosotros en [service@rebound.fitness](mailto:service@rebound.fitness).

- Guantes de pesas, pesas de muñeca/tobillo
- Calcetines de agarre
- Piezas de repuesto; colchonetas, muelles metálicos, pies, cubierta de muelles
- Otros en nuestro sitio web
- 

Si es usted formador o profesional sanitario, póngase en contacto con nosotros para obtener más información sobre nuestros cursos de formación de rebounding y nuestro programa de socios..

## 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/](http://www.youtube.com/reboundfitness/) y vaya a la lista de reproducción "Product Details, Setting Up & How To Clips".

### Colocar el Rebounder

Es fácil montar la cama elástica para que pueda empezar de inmediato:

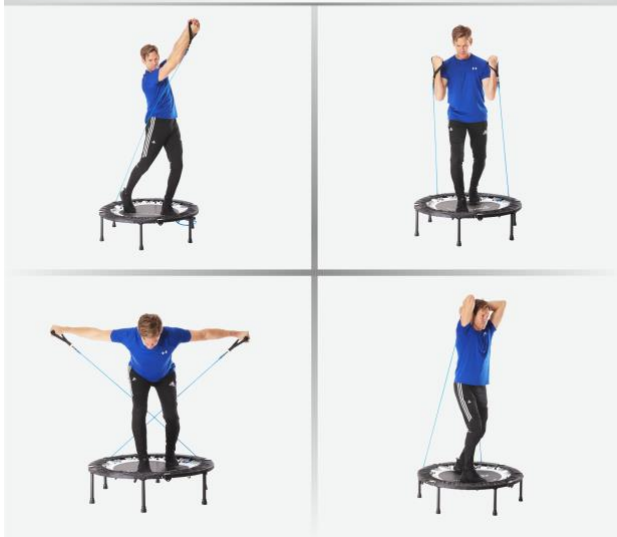
- Coloque la cama elástica con la colchoneta en el suelo, con las patas hacia arriba, y retire las gomas elásticas que mantienen las patas planas para guardarlas/transportarlas. (Conserve las gomas -o utilice una correa similar- si desea guardar/transportar la cama elástica con ellas en el futuro).
- Deslice las patas sobre el perno metálico de forma que queden bien sujetas. Tenga cuidado de no pillarse los dedos y asegúrese de que no queden atrapados en la tela o el elástico de la cubierta de muelles. Esto sólo debe hacerlo un adulto.
- Una vez que todas las patas estén aseguradas, puede darle la vuelta al rebounding, colocarlo en el suelo y ya está listo para empezar.

LE RECOMENDAMOS QUE VEA EL DVD ADJUNTO, YA QUE CONTIENE INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE ASPECTOS DE SALUD Y SEGURIDAD Y SOBRE CÓMO UTILIZAR EL REBOUNDER. KORREKTEN REBOUND-TECHNIK ENTHÄLT, INSBESONDERE ZUR GRUNDLEGENDEN BOUNCE-BEWEGUNG (BASE JUMP).

## Colocación de las bandas de Resistencia

1. Hay un juego de cintas verde y otro azul. Cada juego tiene una fuerza de resistencia diferente.
2. Fije el extremo con clip de la correa en el centro del gancho en «W», donde se sujetan los muelles.
3. Inscríbete en nuestros entrenamientos en línea para tener acceso a los ejercicios con las bandas de

### RESISTANCE BANDS INCLUDED



resistencia

## Fijación de la barra de estabilidad

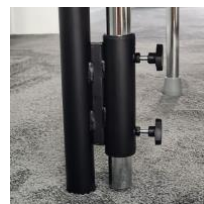
1. Retire alternativamente 2 pies de goma grises y deje una pata con el pie de goma en medio.



2. Deslice el tubo de la parte recta de la barra de estabilidad sobre las dos piernas hasta que los pequeños pies negros de la barra de estabilidad toquen el suelo (o estén cerca del suelo).



3. Apriete al máximo los dos tornillos pequeños. Vuelva a colocar las patas de goma.



4. Junte las dos barras curvadas del manillar, con la barra cubierta de espuma en el centro. Fíjalas con los dos pequeños pomos roscados.



5. Inserte las barras superiores del manillar en las barras rectas a la altura deseada y apriete los pomos grandes de los tornillos.



**Recuerde que la barra de estabilidad se moverá ligeramente ya que necesita doblarse y moverse con la cama elástica para evitar ejercer una presión excesiva sobre la soldadura de la pierna. Sujétese suavemente al poste sin empujarlo ni tirar de él con fuerza al saltar. ¡Diviértase saltando!**

## Plegado de las patas para guardarlas

1. Sujete el rebounding verticalmente contra su cadera/pierna con las patas del rebounding apuntando en dirección opuesta a usted.
2. Empuje cada pata alejándola de la cama elástica con un pequeño cuarto de vuelta para que quede sobre el pasador del soporte de la pata y colóquela hacia el centro de la colchoneta. **NOTA:** Tire del muelle de la pata sólo lo suficiente para que quede arriba y por encima del pasador del soporte de la pata. No lo estire en exceso.
3. Coloque el rebounding en el suelo con las patas plegadas hacia arriba. Puede sujetar las patas con bandas elásticas para que queden planas sobre la colchoneta.



## 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.
- Si utiliza este producto con una persona con necesidades adicionales, el supervisor debe ser un profesional cualificado de Flexi Bounce o un padre/cuidador que haya autocertificado que ha seguido y comprendido el programa Flexi Bounce para usuarios domésticos.
- 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.

## Preguntas frecuentes y mantenimiento

**Q: Parece que mi barra de estabilidad está suelta y se tambalea, ¿es correcto?**

**A:** Sí, la barra de estabilidad se moverá. Está ahí como ayuda para el equilibrio y no para soportar todo el peso del cuerpo. Cuando tu confianza y tu equilibrio hayan mejorado, y lo harán, puede que ya no necesites la barra.

**Q: ¿Por qué chirrían los muelles? ¿Puedo hacer algo al respecto?**

**A:** Todos los rebotadores con muelles metálicos hacen ruido porque las piezas metálicas 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.

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

**A:** Dale la vuelta al rebounding y retira el pie de goma de la pata. Rocía un poco de WD40 o aceite doméstico en el interior del pie y gíralo con cuidado unas cuantas veces -no más de un cuarto de vuelta en cada dirección- y se soltará.

**Q: La cubierta del muelle está rota, ¿tengo que cambiarla?**

**A:** La cubierta del muelle tiene fines estéticos y puede retirarse. Para adquirir una de repuesto, póngase en contacto con nosotros.

## 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

## 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](http://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.

| <b>AMAZON</b>   | <b>Website</b>  |
|---|---|
| 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  |
| <b>Deja tu opinión</b>  |   |
| 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. |



**Rebound**Fitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 217 0846