



USER MANUAL INDEX

1. Inleiding
2. Veiligheid
3. Montage
4. Aan de slag
5. Interval-work-out (krachttraining)
6. Bewegingen afwisselen
7. Alles in één work-out-timer, calorieënteller
8. Afstelling hoogte
9. Opvouwen en bewaren

1. INLEIDING

De MAXI CLIMBER® is een volledig geïntegreerd oefenapparaat geïnspireerd op de activiteit van het rotsklimmen, een veeleisende maar een voldoening gevende sport die het hele lichaam uitdaagt zodat alle belangrijke spiergroepen worden aangepakt. Hij is efficiënt, snel en bovendien leuk. Hij combineert een work-out waarbij calorieën worden verbrand met doelgerichte bewegingen voor het aanspannen van de spieren.

2. VEILIGHEID

WAARSCHUWING

Zorg ervoor dat de borgpen vast zit voordat u op het apparaat gaat zitten



WAARSCHUWING

- HET NIET NALEVEN VAN DEZE VOORZORGSMATREGELEN KAN RESULTEREN IN ERNSTIGE VERWONDINGEN.
- Lees de gebruikershandleiding alvorens u het apparaat gaat gebruiken.
- RAADPLEEG UW ARTS voordat u begint met een oefenprogramma.
- Houd hoofd, ledematen, vingers en haren uit de buurt van alle bewegende delen en controleer het apparaat voor elk gebruik.
- Gebruik het niet wanneer het is beschadigd of niet werkt.
- Gebruik het apparaat waarvoor het is bedoeld.
- Wees voorzichtig wanneer u op het apparaat gaat zitten en er weer af stapt.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

BELANRIJK: Lees en volg alle instructies zorgvuldig door voordat u uw MAXI CLIMBER® gebruikt.

- WEES ALTIJD VOORZICHTIG WANNEER U OP DE MAXI CLIMBER® GAAT ZITTEN EN ER WEER AF STAPT. LEES DE INSTRUCTIES OVER DE JUISTE MANIEREN OM OP DE MAXI CLIMBER® TE GAAN ZITTEN EN ER WEER AF TE STAPPEN.
- HOUD LICHAAMSDLEN, HANDEN EN VOETEN UIT DE BUURT VAN DE KATROL AAN DE ACHTERZIJDE VAN DE AFDEKKING EN VAN DE OPKLAPBARE PEDALEN EN BEWEGENDE RAILS, ERNSTIGE VERWONDINGEN KUNNEN HET RESULTAAT ZIJN WANNEER LICHAAMSDLEN, HANDEN OF VOETEN OP DEZE BEWEGENDE DELEN WORDEN GEPLAATST.
- BEWAAR DE MAXI CLIMBER® BUITEN BEREIK VAN KINDEREN. De MAXI CLIMBER® is geen speelgoed en is niet bedoeld om te worden gebruikt door of in de buurt van kinderen of huisdieren. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de MAXI CLIMBER® tijdens het gebruik en ook wanneer het apparaat zonder toezicht wordt achtergelaten.
- Raadpleeg uw arts voordat u begint met een oefen- of dieetprogramma, vooral wanneer u bedenkingen hebt ten aanzien van het niveau van uw gezondheid of fitheid en algehele geschiktheid om oefeningen uit te voeren op de MAXI CLIMBER®.
- Indien u pijn bespeurt of ongebruikelijk onbehagen tijdens de oefening, staakt u direct uw work-out en raadpleegt u uw arts voordat u verder gaat.
- Wanneer u de MAXI CLIMBER® gebruikt dient u de instructies te volgen die in dit boekje staan. Gebruik het product niet voor andere oefeningen of bewegingen die niet in dit boekje staan beschreven.

- GEBRUIK DE MAXI CLIMBER® ALLEEN OP EEN VLAKKE, STEVIGE ONDERGROND. GEBRUIK DE MAXI CLIMBER® NIET OP EEN KLEIN VLOERKLEED DAT TIJDENS DE OEFENING ZOU KUNNEN GAAN SCHUIVEN.
- OVERDRIJF DE TRAINING NIET! STAAK DEZE OF ALLE ANDERE OEFENINGEN INDIEN U FLAUWTE, DUIZELINGHEID, KORTADEMIGHEID OF OVERIGE FYSIEK ONGEMAK BESPEURT.
- PROBEER NIET OM DE MAXI CLIMBER® ZONDER DE HENDELS VAST TE HOUDEN.
- Om verwondingen aan het gezicht te voorkomen dient u uw lichaam niet tegen de MAXI CLIMBER® te leunen wanneer u de oefening uitvoert en de vaste hendels vasthoudt.
Voer deze oefening altijd uit met een rechtopstaande houding parallel met de MAXI CLIMBER® met de armen in een half uitgestrekte houding.
- Gebruik alleen accessoires en hulpstukken die worden aanbevolen door de fabrikant. Gebruik geen andere hulpstukken en accessoires omdat deze niet worden aanbevolen door de fabrikant en dit leidt tot vervallen van de garantie.
- Kies altijd het juiste niveau uit dat het beste past bij uw fysieke kracht- en flexibiliteit-work-out.
- Ken uw grenzen en train binnen deze limieten. Gebruik altijd uw gezonde verstand wanneer u traint. Indien u vragen hebt met betrekking tot uw oefenprogramma dient u uw arts te raadplegen.
- GEBRUIK DE MAXI CLIMBER® NIET indien deze op enige wijze is beschadigd. Controleer hem vóór elk gebruik. Het niet in acht nemen van deze waarschuwing kan resulteren in persoonlijk letsel tijdens de oefening.
- Gebruik het apparaat alleen waarvoor deze is bedoeld en zoals hier wordt beschreven.
- Vervang geen onderdelen tegen onderdelen van andere apparatuur of van andere fabrikanten. Gebruik alleen onderdelen die door de fabrikant worden geleverd.

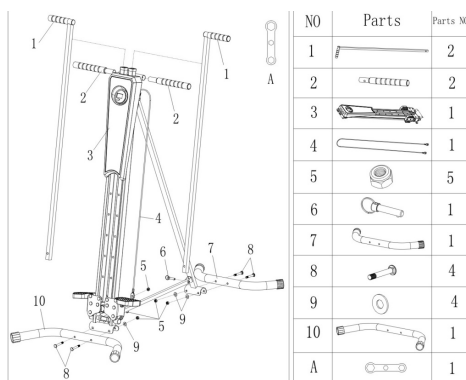
- INNOVENTIONS INTERNATIONAL, LLC. IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR PERSOONLIJK LETSEL OF MATERIËLE SCHADE ALS GEVOLG VAN HET GEBRUIK VAN DE MAXI CLIMBER®.
- Maximaal gebruikersgewicht is 110 kilo.
- Dit product is bedoeld voor thuisgebruik en is niet bedoeld voor commerciële faciliteiten zoals sportscholen, hotels en fitnesscentra.
- LEUN NIET NAAR ACHTEREN OF STREK DE ARMEN NAAR VOREN OMDAT DE MACHINE DAARDOOR ONSTABIEL KAN WORDEN EN KAN KANTELEN.
- BEWAAR DEZE INSTRUCTIES EN ZORG ERVOOR DAT ANDERE GEBRUIKERS DEZE INSTRUCTIES LEZEN ALVORENS ZIJ DE MAXI CLIMBER® VOOR DE EERSTE KEER GEBRUIKEN.

3. ASSEMBLAGE

De doos dient het volgende te bevatten:

1. MAXI CLIMBER®
2. Detoxsysteem in 6 dagen
3. Maaltijdenschema met 7 eenvoudige stappen
4. Rockin' Out Interval trainings-cd. Volg bij het in elkaar zetten van de MAXI CLIMBER® de volgende instructies:

(A) Controleer of u alle onderdelen in de lijst hebt ontvangen:



De MAXI CLIMBER® kan door één persoon in 15 minuten in elkaar gezet worden.

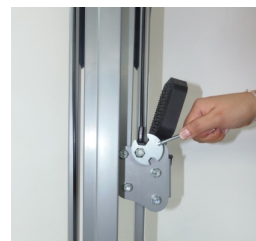
(B) Plaats 2 schroeven #8 in de grote "U"-balk (zie lijst). Plaats de ringen #9 en de moer #5, schroef #8 vast en draai deze stevig aan met de sleutel "A". Zorg dat de schroef goed vast zit. Zie de afbeelding.



(C) Plaats 2 schroeven #8 in de kleine "U"-balk (zie lijst). Plaats de ringen #9 en de moer #5, schroef #8 vast en draai deze stevig aan met de sleutel "A". Zorg dat de schroef goed vast zit. Zie de afbeelding.



(D) Verwijder de losse moer op de vaste schroef aan de onderkant van de poot en plaats de afgeronde punt van kabel #4 in de vaste schroef. Draai de moer aan met sleutel "A". Zie de afbeelding.



(E) Maak de veiligheidspen #6 los. Zie de afbeelding.



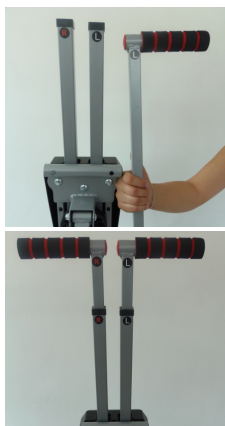
(F) Trek de rugsteunbalk open en laat de middelste arm zakken tot deze evenwijdig met de vloer loopt. Zie de afbeelding.



(G) Druk de veiligheidspen weer in, om de middelste arm met de kleine "U"-balk #7 vast te maken. Zie de afbeelding.



(H) Steek de bovenste handgrepen links en rechts #1 in. Druk de bevestigingsknop met uw duim in. Zie de afbeeldingen.



(I) Plaats de vaste handgrepen #10 in het frame. Zie de afbeelding.



(J) Open de pedalen. Zie de afbeelding.



De MAXI CLIMBER® is in elkaar gezet. Zie de afbeelding.



4. BEGINNEN MET HET GEBRUIK

Eerst moet u de hoogte van de bewegende handgrepen afstellen (zie hoogteverstelling in hoofdstuk 8).

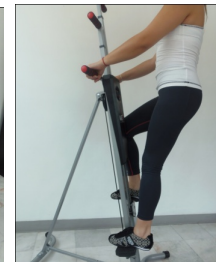
Zodra u de bewegende handgrepen heeft afgesteld, gaat u op de MAXI CLIMBER® staan door één hand op de vaste handgreep te plaatsen en deze stevig vast te pakken (Zie afbeelding 1).



afbeelding 1



afbeelding 2



afbeelding 3

Plaats vervolgens de voet van dezelfde kant op het pedaal en ga hier op staan (Zie afbeelding 2).

Pak met uw andere hand de andere handgreep vast en plaats uw andere voet op het andere pedaal (Zie afbeelding 3).

Voer een paar op- en neergaande bewegingen uit (ongeveer 2 minuten) bij het eerste gebruik van de MAXI CLIMBER® en voordat u begint met uw training, om gewend te raken aan de machine en de beweging. Vergeet niet dat de op- en neergaande beweging van uw benen nooit zo ver moet gaan dat de zool van uw voet het frame van de machine raakt. U moet de beweging omzetten naar op opgaande verplaatsing voordat de zool van uw voet het frame van de machine raakt.

Het idee is om met uw armen en benen een enkele vloeiende op- en neergaande beweging uit te voeren.

Zodra u bekend bent met de beweging, kunt u de bewegende handgrepen achtereenvolgens vastpakken om met uw training te beginnen.

5. WORKOUT

Het trainingsprogramma MAXI CLIMBER® is een eenvoudige training van 10 minuten gedurende 6 dagen, dat u naargelang uw conditie kunt uitvoeren. Volg gewoon het ritme van de muziek op uw MAXI CLIMBER®-cd.

* Voor beginners 1-3

* Voor halfgevoorderden 4-6

* Voor gevorderden 7-9

* Voor experts 10-12



Follow the Interval Workout according to your fitness level to improve muscle strength

Begin with a 2 minute Warm-Up. Proceed to the Main Set, alternating between Intervals 1 and 2. Rest a maximum of 30 seconds between the intervals. Do the entire circuit a total of 4 times.

Fitness Level	Tune Beats	Warm-Up		Main Set			
		Sets:	1	Interval 1 (4 sets)		Interval 2 (4 sets)	
Basic	Tracks 1 - 3	Time:	2 minutes	Time:	30 seconds	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	55 -65+ steps/min	Steps/Min:	65 -80 steps/min	Steps/Min:	55 -65 steps/min
Intermediate	Tracks 4 - 6	Sets:	1	Interval 1 (4 sets)		Interval 2 (4 sets)	
		Time:	2 minutes	Time:	30 seconds	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	65 -75+ steps/min	Steps/Min:	80 -95 steps/min	Steps/Min:	65 - 75 steps/min
Advanced	Tracks 7 - 9	Sets:	1	Interval 1 (4 sets)		Interval 2 (4 sets)	
		Time:	2 minutes	Time:	30 seconds	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	75 -85+ steps/min	Steps/Min:	95 -110 steps/min	Steps/Min:	75 -85 steps/min
Master	Tracks 10 - 12	Sets:	1	Interval 1 (4 sets)		Interval 2 (4 sets)	
		Time:	2 minutes	Time:	30 seconds	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	85 -95+ steps/min	Steps/Min:	110 - 125 steps/min	Steps/Min:	85 -95 steps/min

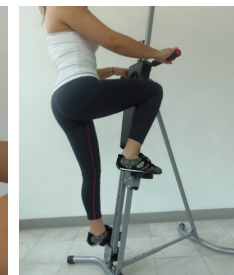
6. ALTERNATIEVE BEWEGINGEN

BICEPS

U kunt uw biceps trainen door de handgreep vast te pakken met uw handpalmen naar u gericht (Zie afbeelding 1).



afbeelding 1



afbeelding 2

STEPS

U kunt een eenvoudige steptraining uitvoeren door beiden handen op de vaste handgrepen te plaatsen. De beweging wordt daardoor op uw benen geconcentreerd (Zie afbeelding 2).

7. ALLES-IN-EÉN TRAININGSREGISTRATIE: TIMER, STAPPEN EN CALORIEËNTELLER

Met deze teller kunt u uw trainingstijd bijhouden, de aantal verbrande calorieën en het aantal stappen. Voordat u met uw training begint, kunt u de teller op nul stellen door minstens 3 seconden op de rode knop te drukken, tot er een "0" op het scherm staat. Na het resetten begint de timer automatisch met het optellen van de stappen en de verbrande calorieën. De teller stopt zodra u uw uw training onderbreekt, en zal hervatten als u uw benen weer beweegt.



U kunt met de knop overschakelen tussen de verschillende registratiemogelijkheden op het scherm:

1. Druk eenmaal op de knop om het aantal stappen van deze trainingssessie te tellen. Het scherm toont de letters CNT.
2. Druk tweemaal op de knop voor een nauwkeurige stopwatch, waarmee u de lengte van uw trainingssessie kunt bijhouden. Op het scherm verschijnen de letters TMR.
3. Druk driemaal op de knop voor informatie over de opgetelde resultaten van al uw trainingssessies. Het scherm toont de letters TOT CNT.
4. Als u viermaal op de knop drukt ziet u het totaal aantal verbrande calorieën tijdens de trainingssessie. Het scherm toont de letters CAL.

Om de registratie op nul te stellen (resetten) moet u de knop minstens 3 seconden ingedrukt houden. (Opmerking: de derde functie kan niet op nul worden gesteld).

8. HOOGTEVERSTELLING

De MAXI CLIMBER® beschikt over acht verschillende hoogtestanden, waarmee u de machine aan uw lichaamslengte kunt aanpassen. Druk met uw duimen de op de afbeelding getoonde drukknoppen in en trek met uw andere hand de desbetreffende stang omhoog of omlaag. Zie de afbeelding.



9. OPVOUWEN EN BEWAREN

De MAXI CLIMBER® neemt maar weinig ruimte in omdat deze makkelijk opgevouwen kan worden:

(a) Trek de veiligheidspen los (Zie de afbeelding).



(b) Trek de middelste balk omhoog tot deze tussen de dubbele frontbalken staat, loodrecht op de vloer (Zie de afbeelding).



(c) Houd de achterste balk vast en trek deze naar de dubbele frontbalken tot deze evenwijdig lopen, loodrecht op de vloer (Zie de afbeelding).



(d) Plaats de veiligheidspen weer (Zie de afbeelding).

