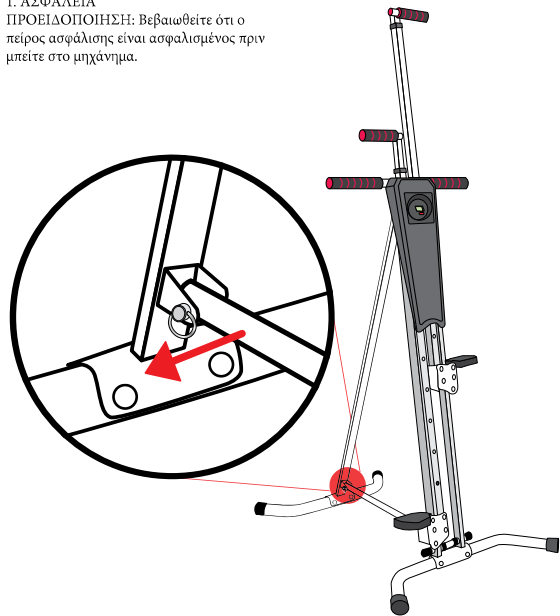




1. ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο  
πείρος ασφάλισης είναι ασφαλισμένος πριν  
μπείτε στο μηχάνημα.



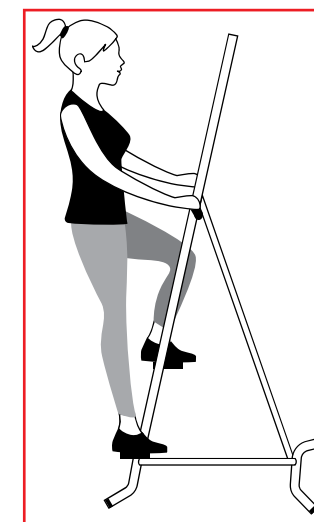
#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης.
- Διατηρείτε το κεφάλι, τα άκρα, τα δάχτυλα και τα μαλλιά μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη και ελέγξτε το μηχάνημα πριν από κάθε χρήση.
- Μην το χρησιμοποιείτε εάν φαίνεται κατεστραμμένο ή δεν λειτουργεί.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο για την προβλεπόμενη χρήση.

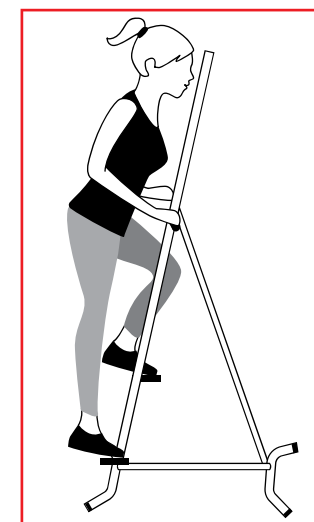
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΤΕ ΜΟΝΟ ΤΟ MaxiClimber® ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΙΠΕΔΗ, ΣΤΑΘΕΡΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ.

- ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ MaxiClimber® ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΡΑΤΑΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΛΑΒΗ
- Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμών στο πρόσωπό σας, μην ακουμπάτε το σώμα σας στο MaxiClimber® ενώ εκτελείτε την άσκηση κρατώντας τις σταθερές λαβές. Δείτε την εικόνα για σωστή τοποθέτηση σώματος. Πάντα να εκτελείτε αυτήν την άσκηση με όρθια στάση παράλληλη με το MaxiClimber® με τα χέρια σε μισή εκτεταμένη θέση.
- Χρησιμοποιείτε μόνο αξεσουάρ και εξαρτήματα που προτείνει ο κατασκευαστής. Μην χρησιμοποιείτε άλλα εξαρτήματα ή αξεσουάρ καθώς αυτό δεν συνιστάται από τον κατασκευαστή και θα ακυρώσει την εγγύηση.
- Να επιλέγετε πάντα το κατάλληλο επίπεδο που ταιριάζει καλύτερα στη σωματική σας δύναμη και ευελιξία.
- Γνωρίστε τα όριά σας και εκπαιδευστε μέσα σε αυτά. Χρησιμοποιείτε πάντα την κοινή λογική κατά την άσκηση. Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα άσκησης σας, παρακαλούμε επισκεφθείτε το γιατρό σας.
- ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ MaxiClimber® εάν έχει υποστεί ζημιά με οποιονδήποτε τρόπο. Επιστηρώστε το πριν από κάθε χρήση. Η μη τήρηση αυτής της προειδοποίησης μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό κατά την άσκηση.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο για προβλεπόμενη χρήση όπως περιγράφεται εδώ.
- Μην αντικαθιστάτε εξαρτήματα με ανταλλακτικά από άλλο εξοπλισμό ή άλλους κατασκευαστές. Χρησιμοποιείτε μόνο ανταλλακτικά που παρέχονται από τον κατασκευαστή.
- Η Inova US ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ Ή ΖΗΜΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΤΕ ΤΟ MaxiClimber®.
- Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 240 λίβρες (110Kg).
- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση

### Σωστή στάση σώματος

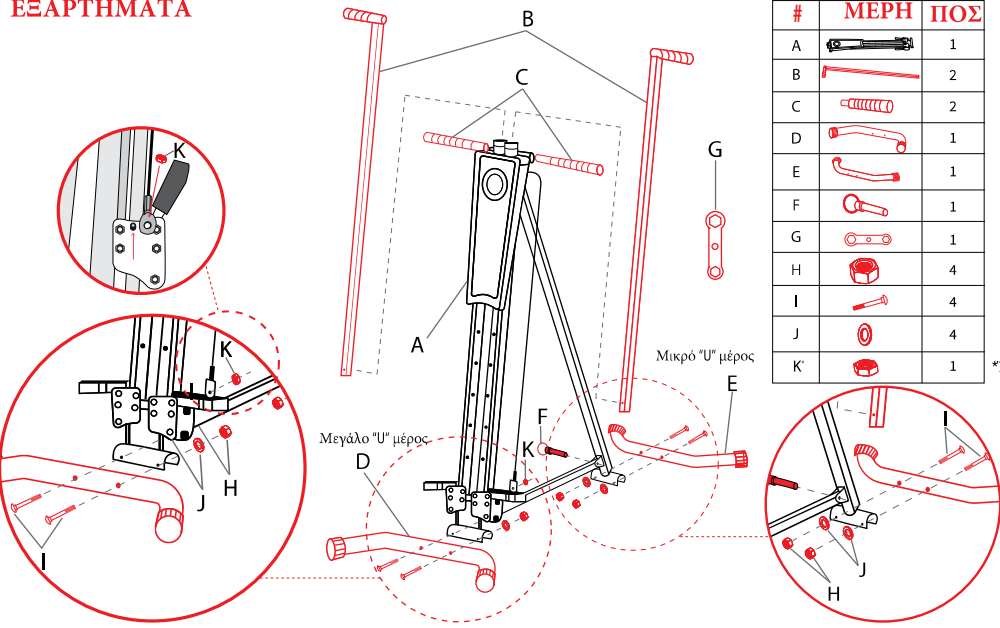


ΣΩΣΤΗ



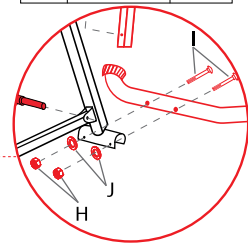
ΛΑΘΟΣ

**ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ**



#	ΜΕΡΗ	ΠΟΣ
A		1
B		2
C		2
D		1
E		1
F		1
G		1
H		4
I		4
J		4
K		1

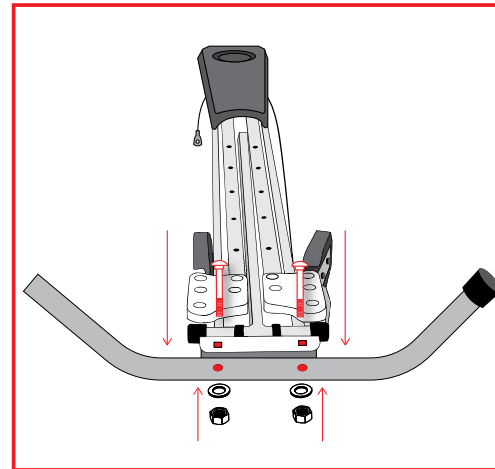
\*Ήδη προσκολλημένο στο σώμα



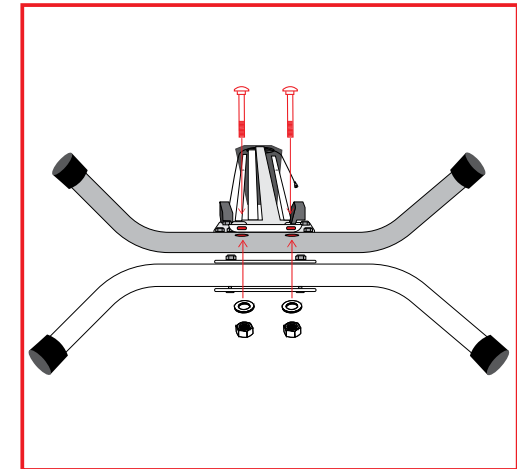
### 3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Το MaxiClimber® μπορεί να συναρμολογηθεί σε 15 λεπτά μόνο από ένα άτομο. Οι βίδες και τα παξιμάδια πρέπει να σφίγγονται μόνο με το κλειδί (μέρος G). Κατά τη συναρμολόγηση του MaxiClimber® ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

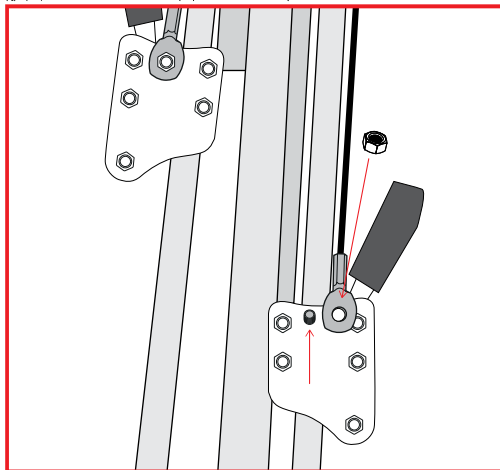
(1) Τοποθετήστε 2 βίδες (μέρος I) στη μεγαλύτερη μπάρα "U" (μέρος D). Τοποθετήστε τις ροδέλες (μέρος J) και το παξιμάδι (μέρος H), βιδώστε (μέρος I) και σφίξτε με το κλειδί (μέρος G). Βεβαιωθείτε ότι έχει σφίξει. Δείτε την εικόνα.



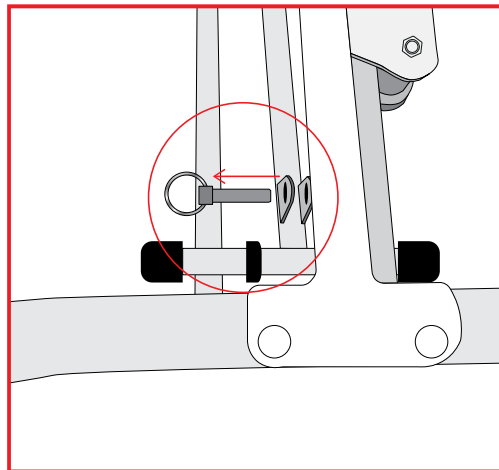
2) Τοποθετήστε 2 βίδες (μέρος I) στη μικρή μπάρα "U" (μέρος E). Τοποθετήστε τις ροδέλες (μέρος J) και το παξιμάδι (μέρος H) βιδώστε και σφίξτε με το κλειδί (μέρος G). Βεβαιωθείτε ότι έχει σφίξει. Δείτε την εικόνα.



(3) Απελευθερώστε το χαλαρό παξιμάδι (μέρος K) που είναι ήδη συνδεδεμένο στο σώμα (μέρος A) στη σταθερή βίδα στη βάση του ποδιού και τοποθετήστε το στρογγυλεμένο άκρο του καλωδίου στη σταθερή βίδα. Σφίξτε το παξιμάδι χρησιμοποιώντας το κλειδί (μέρος G). Δείτε την εικόνα.

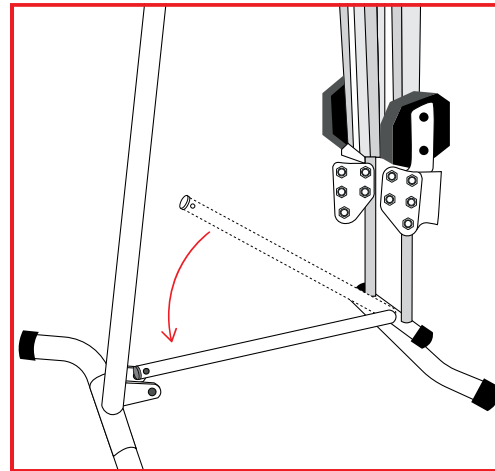


(4) Αφαιρέστε τον πείρο ασφαλείας (μέρος F). Δείτε την εικόνα ..



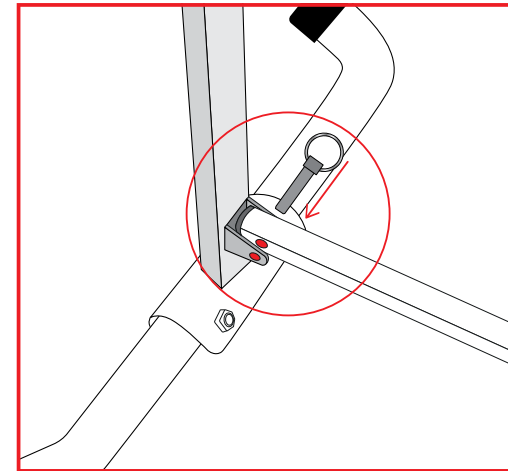
(5) Ανοίξτε την πίσω ράβδο στήριξης και χαμηλώστε τον μεσαίο βραχίονα μέχρι να είναι παράλληλος με το πάτωμα.

Δείτε την εικόνα.

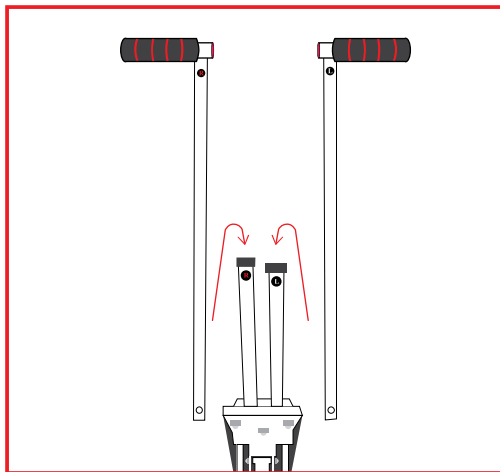


(6) Τοποθετήστε τον πεύρο ασφαλείας (μέρος F), για να στερεώσετε τον μεσαίο βραχίονα με τη μικρή ράβδο 'U' (μέρος E).

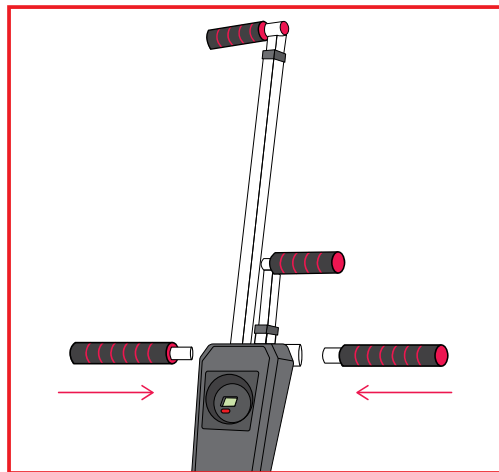
Δείτε την εικόνα.



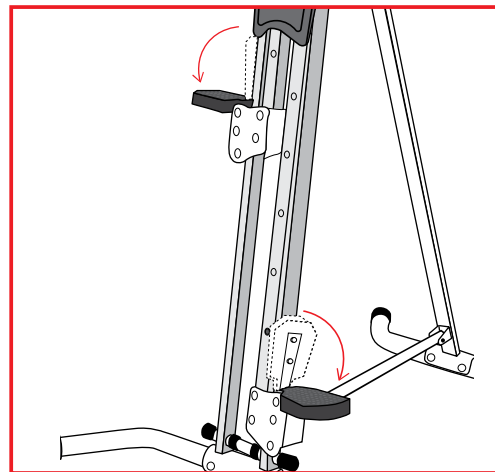
(7) Τοποθετήστε την επάνω αριστερή και δεξιά λαβή (μέρος Β). Φροντίστε να πατήσετε το κουμπί ασφάλισης με τον αντίχειρά σας. Δείτε φωτογραφίες.



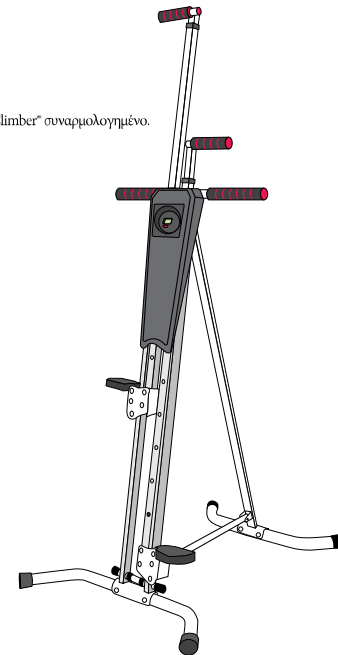
(8) Τοποθετήστε τις σταθερές λαβές (μέρος Γ) στο κύριο σώμα. Φροντίστε να πατήσετε το κουμπί ασφάλισης με τον αντίχειρά σας. Δείτε την εικόνα.



(9) Ανοίξτε τα πεντάλ. Δείτε την εικόνα.



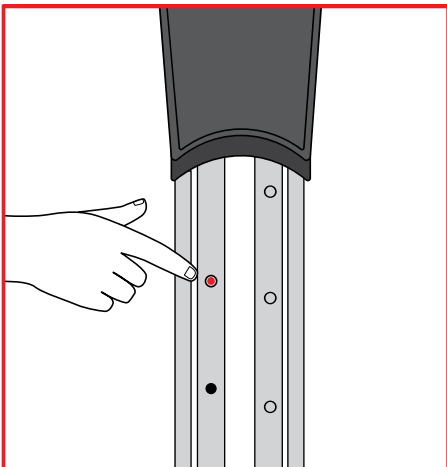
MaxiClimber® συναρμολογημένο.





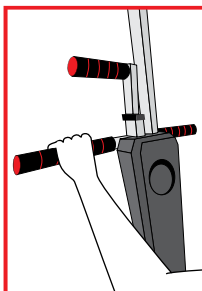
#### 4. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΥΨΟΥΣ

Υπάρχουν πέντε διαφορετικές ρυθμίσεις ύψους στο MaxiClimber®, ώστε να μπορείτε να προσαρμόσετε το μηχάνημα στο μέγεθός σας. Πατήστε με τον αντίχειρά σας το κουμπί που φαίνεται στην εικόνα και ταυτόχρονα, με το αντίθετο χέρι σας, μετακινήστε την αντίστοιχη θέση προς τα πάνω ή προς τα κάτω σύμφωνα με την επιθυμητή ρύθμιση. Δείτε την εικόνα.



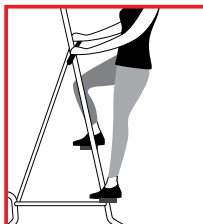
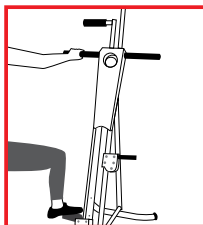
#### 5. ΕΝΑΡΞΗ

Πρώτα πρέπει να ρυθμίσετε το ύψος των κινούμενων λαβών (Δείτε Ρύθμιση ύψους στην ενότητα 4) Αφού προσαρμόσετε τις κινούμενες λαβές, χρησιμοποιήστε το MaxiClimber® τοποθετώντας το ένα χέρι πάνω στη σταθερή λαβή και πιάστε το σταθερά (Δείτε την εικόνα).



Με το ελεύθερο χέρι σας πιάστε την αντίθετη λαβή και τοποθετήστε το άλλο πόδι σας στο αντίθετο πεντάλ (δείτε την εικόνα)

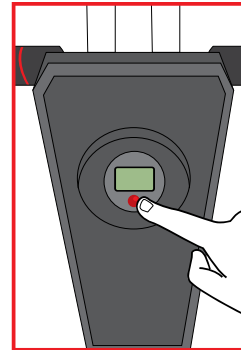
Στη συνέχεια, τοποθετήστε το ίδιο πόδι πάνω από το πεντάλ και σταθείτε πάνω του. (Δείτε την εικόνα)



Εκτελέστε μερικές κινήσεις πάνω-κάτω (περίπου 2 λεπτά) όταν χρησιμοποιείτε το MaxiClimber® για πρώτη φορά και πριν ξεκινήσετε πραγματικά την προπόνησή σας για να συνηθίσετε το μηχάνημα και την κίνηση. Θυμηθείτε ότι η εναλλασσόμενη κίνηση των ποδιών σας δεν πρέπει ποτέ να είναι τέτοια ώστε η βάση του ποδιού να αγγίζει πραγματικά το κάτω πλαίσιο του μηχανήματος. Θα πρέπει να αλλάξετε κατεύθυνση προς την ανοδική κίνηση πριν η βάση του ποδιού αγγίξει το κάτω πλαίσιο του μηχανήματος. Η ιδέα είναι να εκτελέσετε μια κίνηση ρευστού πάνω-κάτω με τα χέρια και τα πόδια σας. Μόλις εξοικειωθείτε με την κίνηση, μπορείτε να τοποθετήσετε και να πιάσετε τις κινούμενες λαβές το ένα μετά το άλλο για να ξεκινήσετε την τρέχουσα προπόνησή σας.

Μετρητής χρονομετρου, βημάτων και θερμίδων. Αυτή η οθόνη σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τον χρόνο προπόνησής σας, τις θερμίδες που καίγονται και τα συσσωρευμένα βήματα. Πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας, επαναφέρετε την οθόνη πιέζοντας το κόκκινο κουμπί για τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα έως ότου εμφανιστεί ένα "0" στην οθόνη. Μόλις το επαναφέρετε, η οθόνη θα ξεκινήσει αυτόματα το χρονισμό, προσθέτοντας τα βήματα και τις θερμίδες που καίγονται. Θα σταματήσει μόλις ολοκληρώσετε την προπόνησή σας. Θα επανεκκινηθεί όταν αρχίσετε να κινείτε ξανά τα πόδια σας.

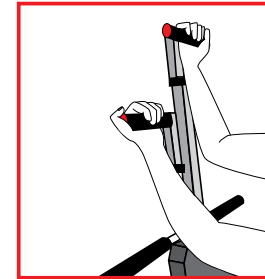
Για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών τήρησης αρχείων στην οθόνη σας, απλώς πατήστε το κουμπί προς τα κάτω:



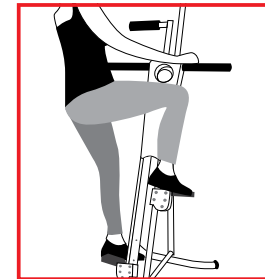
1. Όταν πατήσετε το κουμπί μία φορά, θα ξεκινήσετε τη λειτουργία μέτρησης βημάτων για τη συγκεκριμένη συνεδρία προπόνησης. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το ακόλουθο μήνυμα: CNT.
2. Όταν πατήσετε δύο φορές το κουμπί, θα ενεργοποιήσετε μια ακριβή λειτουργία χρονικής καταγραφής για να καταγράψετε τη διάρκεια της προπόνησής σας. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το ακόλουθο μήνυμα: TMR.
3. Όταν πατήσετε το κουμπί τρεις φορές, θα λάβετε πληροφορίες σχετικά με τα αθροιστικά αποτελέσματα όλων των προπονήσεών σας. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το ακόλουθο μήνυμα: TOT CNT.
4. Όταν πατήσετε το κουμπί τέσσερις φορές, θα λάβετε τις συνολικές θερμίδες που καίγονται σε κάθε προπόνηση. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το ακόλουθο μήνυμα: CAL.

Για να επαναφέρετε τις λειτουργίες τήρησης αρχείων, πρέπει να πατήσετε το κουμπί προς τα κάτω και να το κρατήσετε για τρία δευτερόλεπτα. (Σημείωση: Η τρίτη λειτουργία δεν μπορεί να επαναρυθμιστεί)

## ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ



Δικέφαλος  
Μπορείτε να στοχεύσετε τους δικέφαλους σας κρατώντας τη λαβή με τα χέρια σας στραμμένα προς εσάς. Δείτε την εικόνα.

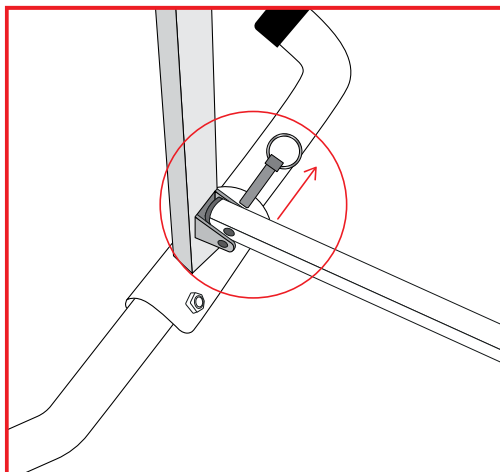


Βήμα  
Μπορείτε να κάνετε μια απλή προπόνηση βάζοντας τα δύο χέρια στις σταθερές λαβές στοχεύοντας την κίνηση στα πόδια σας. Δείτε την εικόνα.

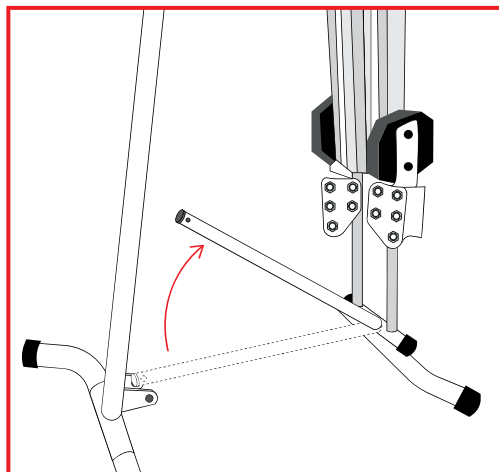
#### 8. ΔΙΠΛΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Το MaxiClimber® καταλαμβάνει πολύ λίγο χώρο καθώς μπορεί εύκολα να διπλωθεί εκτελώντας τα ακόλουθα βήματα:

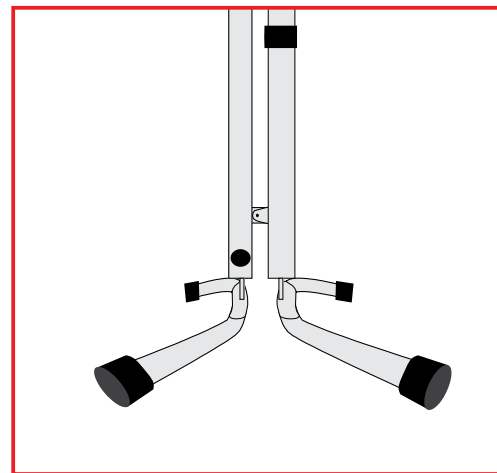
(α) Αφαιρέστε τον πείρο ασφαλείας (μέρος F). Δείτε την εικόνα.



(β) Σηκώστε τη μεσαία ράβδο μέχρι να τοποθετηθεί μεταξύ των διπλών μπροστινών ράβδων και κάθετα προς το έδαφος. Δείτε την εικόνα



ε Κρατήστε την πίσω ράβδο και μετακινήστε την προς την αντίθετη μπροστινή διπλή ράβδο μέχρι να είναι παράλληλες μεταξύ τους και κάθετες στο πάτωμα. Δείτε την εικόνα.



δ Τοποθετήστε τον πείρο ασφαλείας (μέρος F). Δείτε την εικόνα.

