

## USER MANUAL INDEX

1. Introduction
2. Sécurité
3. Montage
4. Mise en route
5. Entraînement à intervalles (entraînement musculaire)
6. mouvements alternatifs
7. Tout en un : temporisateur d'entraînement, calorimètre et compteur de pas
8. Réglage en hauteur
9. Pliage et stockage

## 1. INTRODUCTION

Le MAXI CLIMBER® est un exerciceur entièrement intégré inspiré par l'activité de l'escalade, un sport à la fois exigeant et gratifiant, un défi pour le corps tout entier pour l'exercice de tous les principaux groupes musculaires. Il est efficace, rapide et amusant. Il combine la combustion des calories, aux mouvement de tonification musculaire ciblés.

## 2. SÉCURITÉ

### AVERTISSEMENT

Assurez-vous que la goupille de verrouillage est fixée avant de monter sur la machine



## **AVERTISSEMENT**

- DES BLESSURES GRAVES PEUVENT SE PRODUIRE SI CES PRÉCAUTIONS NE PAS PRISES.
- Lisez le mode d'emploi avant d'utiliser la machine.
- CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN avant de commencer un programme d'exercice.
- Gardez la tête, les membres, les doigts et les cheveux à l'abri de toutes les pièces mobiles et inspectez la machine avant chaque utilisation.
- Ne l'utilisez pas s'il avère endommagé ou inutilisable.
- N'utilisez la machine que pour l'usage prévu.
- Soyez prudent en montant et en descendant la machine.

## **CONSIGNES IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ**

IMPORTANT : Veuillez lire et suivre attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre MAXI CLIMBER®.

- SOYEZ TOUJOURS PRUDENT EN MONTANT ET EN DESCENDANT THE MAXI CLIMBER®. LISEZ LES INSTRUCTIONS POUR LA FAÇON DE MONTER ET DE DESCENDRE CONVENABLEMENT SUR/DU MAXI CLIMBER®.
- TENEZ LES PARTIES DU CORPS, DES MAINS ET DES PIEDS, DE LA POULIE SUR LE DOS DU CAPOT ET DES PÉDALES PLIANTES ET DES RAILS MOBILES, DES BLESSURES GRAVES PEUVENT SURVENIR SI PARTIE DU CORPS, TELS QUE LES MAINS OU LES PIEDS SONT PLACÉS SUR CES PIÈCES EN MOUVEMENT.
- GARDEZ LE MAXI CLIMBER® HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.  
Le MAXI CLIMBER® n'est pas un jouet et il n'est pas destiné à être utilisé par ou près des enfants et des animaux. Veuillez garder les enfants et les animaux de compagnie éloignés du MAXI CLIMBER® lors de son utilisation, ainsi que lorsque le produit est laissé sans surveillance.
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou un régime alimentaire, surtout si vous avez des doutes sur votre niveau physique et de forme physique et votre aptitude générale à l'exercice avec le MAXI CLIMBER®.
- Si vous ressentez une douleur ou une gêne inhabituelle pendant l'exercice, arrêtez votre séance d'entraînement et consultez un médecin avant de poursuivre.
- Lorsque vous utilisez le MAXI CLIMBER® suivez les instructions contenues dans ce livret. N'utilisez pas le produit pour d'autres exercices ou des mouvements qui ne sont pas contenus dans ce livret.

UTILISER UNIQUEMENT LE MAXI CLIMBER® SUR UNE SURFACE PLATE ET STABLE. NE PAS UTILISER LE MAXI CLIMBER® SUR UN PETIT TAPIS POUVANT SE DÉPLACER PENDANT L'EXERCICE.

NE VOUS SURMENEZ PAS ! CESSER IMMÉDIATEMENT CET EXERCICE OU TOUTE AUTRE EXERCICE EN CAS DE FAIBLESSE, DE VERTIGE, DE SOUFFLE OU TOUTE AUTRE GENE PHYSIQUE.

- NE PAS UTILISER LE MAXI CLIMBER® SANS VOUS APPUYER SUR L'UNE DES POIGNÉES.
- Pour éviter les risques de blessures à votre visage, ne vous penchez pas contre le MAXI CLIMBER® au cours de l'exercice tout en tenant les poignées fixes. Voir l'image pour la posture corporelle appropriée.  
  
Faites toujours cet exercice avec une posture droite parallèle au MAXI CLIMBER® avec les bras en position demi étendu.
- Utilisez uniquement des accessoires et des pièces supplémentaires préconisées par le fabricant. N'utilisez pas d'autres outils ou accessoires non préconisé par le fabricant sous peine d'annuler la garantie.
- Toujours choisir le bon niveau qui convient le mieux à votre force physique et à votre souplesse d'entraînement.
- Connaissez vos limites et entraînez-vous en les respectant. Faites toujours preuve de bon sens lors de l'exercice. Si vous avez des questions concernant votre programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin.

• N'UTILISEZ PAS LE MAXI CLIMBER® s'il est endommagé de quelque manière. Inspectez avant chaque utilisation. Le non-respect de cet avertissement peut entraîner des blessures pendant l'exercice.

• N'utilisez la machine que pour l'usage prévu, comme décrit ici.

• Ne remplacez pas les pièces par des pièces provenant d'autres équipements ou d'autres fabricants. Utilisez uniquement des pièces fournies par le fabricant.

• INNOVENTIONS INTERNATIONAL, LLC. DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE BLESSURES CORPORELLES OU DE DOMMAGE DE BIEN ENTRAÎNÉ OU INDIRECTEMENT CAUSÉS PAR L'UTILISATION DU MAXI CLIMBER®.

- Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 Kilos.
- Ce produit est destiné à un usage domestique seulement et n'est pas destiné à des installations commerciales telles que les clubs de santé, les hôtels ou des centres de fitness.
- NE VOUS PENCHEZ EN ARRIÈRE NI REDRESSEZ LES BRAS PARCE QUE LA MACHINE PEUT DEVENIR INSTABLE ET SE RETOURNER.
- CONSERVER CES INSTRUCTIONS ET VEILLER A CE QUE LES AUTRES UTILISATEURS LISENT CES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LE MAXI CLIMBER® POUR LA PREMIÈRE FOIS.

### 3. ASSEMBLAGE

La boîte doit contenir les éléments suivants :

1. LE MAXI CLIMBER®
  2. Système de désintoxication en 6 jours
  3. Plan de régime à 7 étapes simples
  4. CD d'entraînement à intervalles Rockin' Out
- Lors du montage du MAXI CLIMBER® suivez ces instructions :

A) Assurez-vous que vous avez reçu toutes les pièces et éléments énumérés dans le tableau suivant :

NO	Parts	Parts No.
1		2
2		2
3		1
4		1
5		5
6		1
7		1
8		4
9		4
10		1
A		1

Le MAXI CLIMBER® peut être assemblé en 15 minutes par une seule personne.

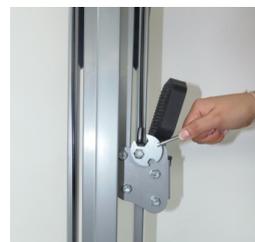
(B) Insérez 2 vis n° 8 dans la grande barre "U" 2 (Voir le tableau). Placez les rondelles 9, l'écrou 5, la vis 8 et serrez avec la clé "A". Assurez-vous que c'est serré. Voir l'image.



(C) Insérez 2 vis 8 dans la petite barre en "U" 7 (voir tableau). Placez les rondelles 9 et l'écrou 5 et la vis 8 et serrez avec la clé "A". Assurez-vous que c'est serré. Voir l'image.



(D) Retirez l'écrou lâche de la vis fixée à la base du pied et insérez la pointe arrondie du câble 4 dans la vis fixe. Serrez l'écrou avec la clé "A". Voir l'image.



(E) Retirez la goupille de sécurité 6. Voir l'image.



(F) Ouvrez en tirant la barre de support arrière et abaissez le bras du milieu jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Voir l'image.



(G) Introduisez la goupille de sécurité pour fixer le bras du milieu avec la petite barre en "U" 7. Voir l'image.



(H) Insérez les poignées supérieures gauche et droite 1. Assurez-vous d'appuyer le bouton de fixation avec votre pouce. Voir les photos.



(I) Insérez les poignées fixes 10 dans le corps principal. Voir l'image.



(J) Ouvrez les pédales. Voir l'image.



MAXI CLIMBER® assemblé.  
Voir l'image.



#### 4. MISE EN ROUTE

Réglez en premier la hauteur des poignées mobile (Voir Réglage de la hauteur à la section 8).

Une fois que vous avez réglé les poignées mobiles, montez sur le MAXI CLIMBER® avec une main sur la poignée fixe et saisissez-la fermement (Voir l'image 1).



Ensuite, placez le même pied latéral sur la pédale et tenez-vous sur elle (voir l'image 2).

Avec votre main libre saisissez la poignée opposée et placez l'autre pied sur la pédale opposée (Voir l'image 3).

Effectuez quelques mouvements de haut en bas (environ 2 minutes) lorsque vous utilisez votre MAXI CLIMBER® pour la première fois et avant de commencer réellement votre séance d'entraînement pour vous habituer à la machine et au mouvement. Rappelons que le mouvement alternatif des jambes ne doit jamais être tel que la base du pied touche effectivement le châssis inférieur de la machine. Vous devez changer de direction au niveau du mouvement vers le haut avant que la base du pied ne touche le châssis inférieur de la machine.

L'idée est d'effectuer un seul mouvement et fluide vers le haut et vers le bas avec vos bras et les jambes.

Une fois que vous êtes familier avec le mouvement, vous pouvez placer et saisir les poignées mobiles l'une l'autre pour commencer votre entraînement.

## 5. Workout

Le programme d'exercice MAXI CLIMBER® est très simple : 6 jours par semaine et 10 min de séances d'entraînement que vous pouvez effectuer en fonction de votre niveau de fitness. Il vous suffit de suivre le rythme des airs sur le CD qui accompagne votre musique MAXI CLIMBER® :

- Titres de base 1-3
- Titres intermédiaires 4-6
- Titres avancés 7-9
- Titres master 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
		Steps/Min:	55 -65+ steps/min	Steps/Min:	65 -80 steps/min
		Time:	90 seconds	Steps/Min:	55 -65 steps/min
Intermediate	Tracks 4 - 6	Sets:	1	Time:	30 seconds
		Time:	2 minutes	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	65 -75+ steps/min	Steps/Min:	80 -95 steps/min
Advanced	Tracks 7 - 9	Sets:	1	Time:	30 seconds
		Time:	2 minutes	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	75 -85+ steps/min	Steps/Min:	95 -110 steps/min
Master	Tracks 10 - 12	Sets:	1	Time:	30 seconds
		Time:	2 minutes	Time:	90 seconds
		Steps/Min:	85 -95+ steps/min	Steps/Min:	110 - 125 steps/min

## 6. Mouvements alternatifs

### BICEPS

Vous pouvez cibler vos biceps en tenant la poignée avec vos mains vers vous (voir l'image 1).



### STEPPING

Vous pouvez effectuer une séance de stepping simple en plaçant les deux mains sur les poignées fixes et en ciblant le mouvement de vos jambes (voir l'image 2).

## 7. POUR TENIR LE REGISTRE DE VOS PERFORMANCES AVEC LE TOUT-EN-UN : CHRONOMÈTRE, CALORIMÈTRE ET COMPTEUR DE PAS

Ce moniteur vous permet de garder la trace de votre temps d'entraînement les calories brûlées, et les pas accumulés. Avant de commencer votre séance d'entraînement, réinitialisez le moniteur en appuyant sur le bouton rouge pendant au moins 3 secondes jusqu'à ce que vous voyez un "0" sur l'écran. Une fois la réinitialisation terminée, le moniteur démarre automatiquement le chronométrage, en ajoutant les pas et les calories brûlées. Il s'arrête dès que vous avez terminé votre entraînement. Il redémarre lorsque vous commencez à bouger vos jambes.



Pour basculer entre les fonctionnalités de chronométrage et enregistrement dans votre écran, faites-le en appuyant sur sur le bouton :

1. Lorsque vous appuyez sur le bouton une fois, vous allez commencer la fonctionnalité de comptage des pas pour cette séance d'entraînement. L'écran affiche le message suivant : CNT
2. Lorsque vous appuyez deux fois sur le bouton, vous pouvez activer une fonctionnalité de chronométrage

pour enregistrer la durée de votre séance d'entraînement. L'écran affiche le message suivant : TMR

3. Lorsque vous appuyez sur le bouton trois fois, vous recevez des informations sur les résultats cumulatifs de toutes vos séances d'entraînement. L'écran affiche le message suivant : TOT CNT

4. Lorsque vous appuyez sur le bouton quatre fois, vous obtiendrez le total des calories brûlées lors de chaque séance d'entraînement. L'écran affiche le message suivant : CAL

Pour réinitialiser les fonctionnalités d'enregistrement, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes (Remarque : la troisième fonctionnalité n'est pas réinitialisation).

## 8. RÉGLAGES DE HAUTEUR

Avec le MAXI CLIMBER® vous permet de choisir parmi cinq réglages de hauteur différents pour que vous puissiez personnaliser l'appareil à votre taille. Appuyez avec votre pouce sur le bouton illustré dans l'image tout en déplaçant, avec l'autre main, le jalon correspondant en fonction de la configuration désirée. Voir l'image.



## 9. PLIAGE ET STOCKAGE

Le MAXI CLIMBER® occupe très peu de place, car il peut facilement être plié en procédant comme suit :

(a) Enlevez la goupille de sécurité (Voir l'image).



(b) Soulevez la barre du milieu jusqu'à ce qu'elle se trouve entre les doubles barres avant et en verticale par rapport au sol (Voir l'image).



(c) Tenez la barre arrière et déplacez-la vers la double barre frontale opposée jusqu'à ce qu'elles soient parallèles avec l'autre et perpendiculairement au sol (voir tableau).



(d) Remettez la goupille de sécurité (Voir image).

