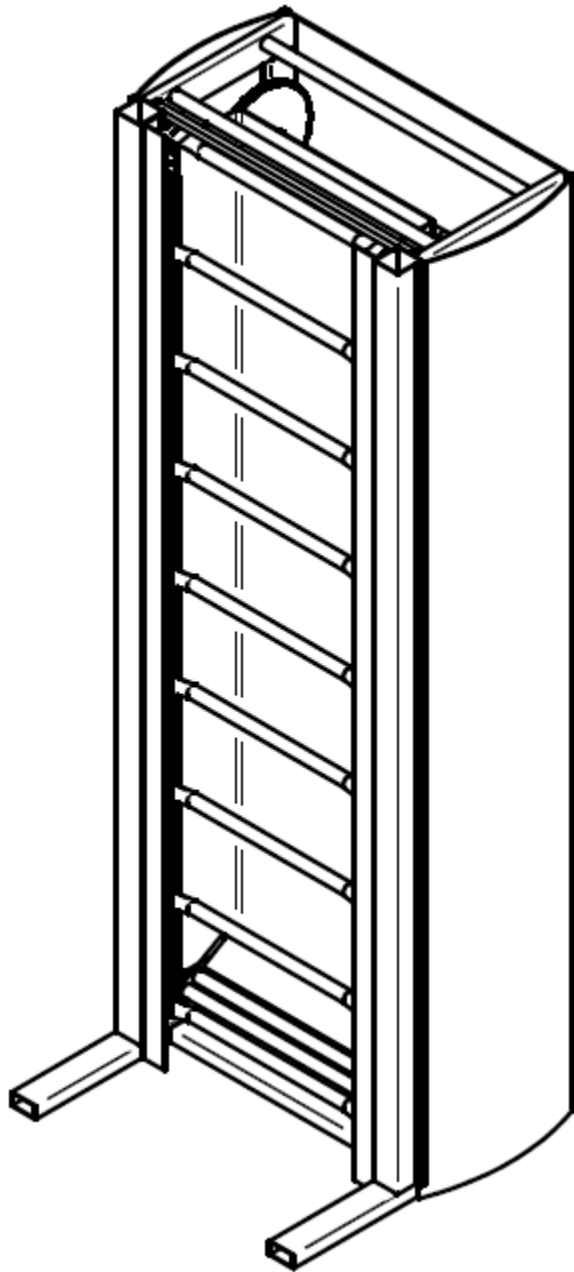


Manual til Extreme Climber EMT 1800 02-04-2018



Indholdsfortegnelse

1. Vigtige sikkerhedsretningslinjer
2. Kort beskrivelse
3. Vedligeholdelse
4. Instruktion af funktioner



Før maskinen kasseres skal batterierne tages ud og bortskaffes på en sikker måde.
Kontakt de kommunale myndigheder for at få oplysninger om mulige bortskaffelsesmetoder.

Denne brugervejledning indeholder oplysninger om betjening, vedligeholdelse og sikkerhed. Af hensyn til din egen sikkerhed skal du læse og forstå alle nedenstående oplysninger før du tager maskinen i brug.

1.

- a. Før brug skal følgende kontrolleres: Maskinen står stabilt på gulvet. Extreme Climber skal installeres af MT Climber eller personale godkendt af MT Climber. Når maskinen er opstillet må den ikke flyttes af andre end MT Climber eller personale godkendt af MT Climber da CE mærkning underbygger en stationær maskine. Kontroller der ikke er grater eller udrivninger på trin da det kan beskadige fingre og hænder.
- b. Det meste træningsudstyr anbefales ikke til små børn. Børn under 12år/40 kg bør ikke bruge maskinen. Hold børn der ikke er under opsyn væk fra maskinen.
- c. Træningsudstyr har bevægelige dele. Sørg for at andre – især børn – står i sikker afstand mens der trænes. Sikker afstand: foran 100cm venstre og højre side 100cm
- d. Tag alle smykker herunder ringe, kæder og nåle af før træning. Brug altid egnet tøj og sko når du træner. Brug ikke løstsiddende tøj der kan vikles ind i de bevægelige dele.
- e. Hold aldrig vejret mens du træner. Træk vejret normalt afhængig af intensiteten af din træning. Hvil tilstrækkelig ud mellem træningssekvenserne. Musklerne tones og udvikler sig i disse hvileperioder. Nybegyndere bør starte på lav kadence (20m/min eller under) og kun træne i korte intervaller (under 1 min.) de første 10 gange for at undgå skader da denne form for træning får puls og åndedræt ekstremt hurtigt op til det maksimale for kroppens ydeevne.
- f. Lad være med at "overtræne". Forkert eller overdreven træning kan medføre skader.
- g. Maskinen må kun benyttes af **1** person af gangen. Kun for personer over 40 kg og under 130 kg.
- h. Hvis du på noget tidspunkt under træningen føler dig svimmel, ør eller utilpas, skal du stoppe og konsultere din læge. Hvis ovennævnte advarsler ikke følges af brugeren, kan producenten anvende de samme som forsvar for et evt. krav i forbindelse med personskade, skadeserstatning eller tab. Formålet med ovennævnte advarsel er ikke på nogen måde at begrænse eller ændre forbrugers rets midler for brud på garanti iht. gældende lovgivning. Advarslerne gives udelukkende af hensyn til sikkerheden for de personer der bruger produktet.
- i. Det er vigtigt efter træning at lave strækøvelser på de store muskler i ben, ryg og arme da denne form for træning foregår med musklerne i forholdsvis kort tilstand.

2.

- a. Extreme Climber er udviklet til at træne de store muskler i kroppen samt kredsløb og åndedræts-system. Da der ikke bliver tilføjet andet end kroppens egen vægt til træningen er risikoen for overbelastning meget lille. Ben, hofte, ryg, skuldre, arme og håndled/fingre bliver trænet i en bevægelse der bruges i de flestes daglige gøremål og derfor en meget anvendelig træning. Extreme Climbers træningsmønster er også meget effektiv opvarmning for at undgå skader ved anden form for træning hvor muskler og led overbelastes mere ekstremt. Maskinen er tillige god cardiotræning pga. de korte intervaller hvor puls og åndedræt kommer højt op.
- b. På forsiden af maskinen er baggrunden for klatrevæggen opmærket med gul/sort markering forneden for at vise hvor højt der skal trædes op når træningen begynder. Det er en fordel for nybegyndere at starte træningen på lav kadence.
- c. Forneden i trinnes forløb er monteret 2 ruller der forhindrer den trænende persons nederste fod følger trinnet indad og dermed rammer næstkommende trin.
- d. Der er på højre side af maskinen et håndhjul til indstilling af kadence fra 16m/min – 30m/min.

- e. På forsiden bag trinnene er der placeret en monitor der kan vise tid og hastighed dette vil blive beskrevet senere.
- f. Ved siden af monitoren er placeret et lille display der viser total tid på maskinen dette bliver beskrevet senere.

3.

- a. Der er mulighed for at aftørre trin med sæbevand eller andet sved og snavs opløsende væske eller spray. Trin er fremstillet af rustfri stål så det er ikke muligt at skade dem ved rengøring. Hvis der ved forkert brug af fodtøj kommer ridser eller skarpe kanter er det muligt at slibe disse væk der må dog ikke fjernes mere end 0,5mm af godstykkelsen. Rengøring af trin vil være nødvendig dagligt ved maskiner der benyttes mere end 1 time dagligt.
- b. Dækplader på resten af maskinen er fremstillet i akryl og kan aftørres med mild sæbevand.
- c. På venstre side af maskinen foroven er monteret en gummikobling for støvsugning. Maskinens bremsesystem afgiver meget små mængder af støv som bør fjernes ved at støvsuge i den nævnte kobling i 30 sekunder samtidig med at der trænes på maskinen. Denne procedure bør følges alt efter hvor meget maskinen benyttes. På maskiner der benyttes mere end 1 time dagligt bør de støvsuges 1 gang pr. 14. dag. Maskiner der benyttes mindre 1 time dagligt skal støvsuges 1 gang månedligt.
- d. På maskinens forside er placeret et lille display der viser maskinens totale brug i timer. Ved 2000 timer skal maskinen have service eftersyn der skal foretages af MT Climber eller en af MT Climber certificeret person.

4.

- a. Extreme Climber er udstyret med et håndhjul på højre side hvor det er muligt at indstille hvor hurtigt trinnene skal komme frem til personen der træner på den. Kadencen kan stilles trinløst fra 16m/min. til 30m/min hvor man øger kadencen ved at dreje mod haren.



- b. På forsiden er monteret en monitor der ved tryk på MODE kan vise henholdsvis træningspassets varighed eller den nøjagtige kadence. Varigheden på træningen vises under menuen TM og denne funktion kan nulstilles imellem træningspassene ved tryk på RESET. Kadencen vises på monitoren under menuen SP og er vist i meter i minuttet.



- c. Forneden på forsiden er monteret 2 stk. ruller der forhindrer at man fortsætter indad med foden på trinnet i bunden af maskinen under træningen.
- d. Ved siden af monitoren er monteret et lille display der viser den totale tid maskinen har været benyttet. Denne funktion fortæller hvornår Extreme Climber skal have service.