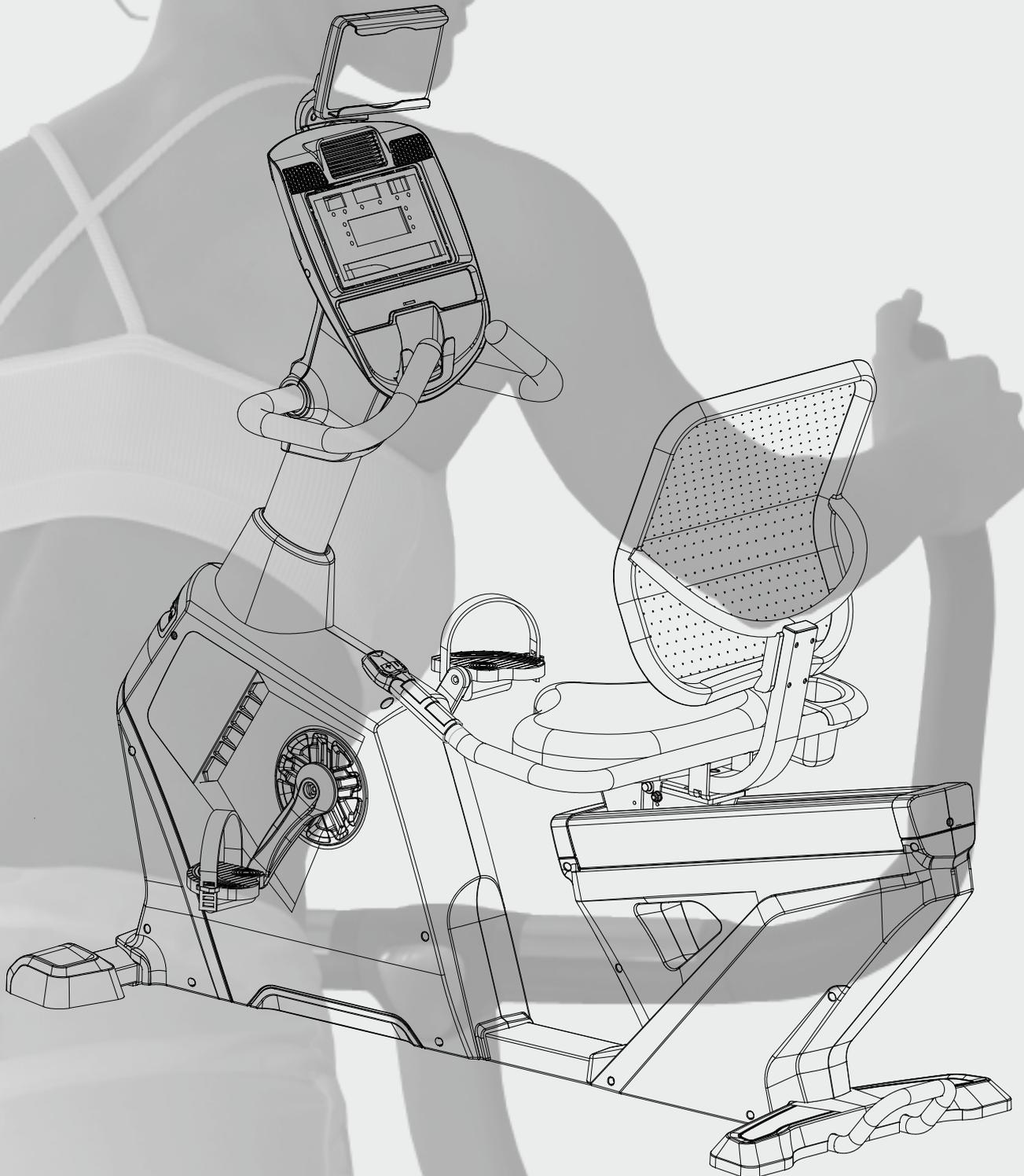


MAXXUS[®]

90R PRO

Bike



Index

| | |
|---|---------|
| Index | 2 |
| Sicherheitshinweise | 3 |
| Geräteübersicht | 4 |
| Befestigungsmaterial | 5 |
| Montage | 6 - 10 |
| Generatorbetrieb | 10 |
| Sitzeinstellung | 11 |
| Transport, Standort & Lagerung | 12 |
| Reinigung und Pflege | 12 |
| Cockpit | 13 - 19 |
| Herzfrequenzmessung | 20 |
| Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung | 21 |
| Pulsmessung über Handsensoren | 21 |
| Herzfrequenzmessung über Brustgurt | 21 |
| Trainingsempfehlungen | 22 - 23 |
| Technische Details | 24 |
| Entsorgung | 24 |
| FAQ - Häufig gestellte Fragen | 25 |
| Empfohlenes Zubehör | 25 |
| Explosionszeichnung | 26 |
| Teileliste | 27 - 29 |
| Notizen | 30 |
| Gewährleistung | 31 |
| Garantiebedingungen - private Nutzung | 32 |
| Garantiebedingungen - gewerbliche Nutzung | 33 |
| Registrierung | 34 |
| Reparaturauftrag / Schadensmeldung | 35 |

Version 1.0

© 2017 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklich schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.
Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

⚠ Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungs- und Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden. Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.
- Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS® Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

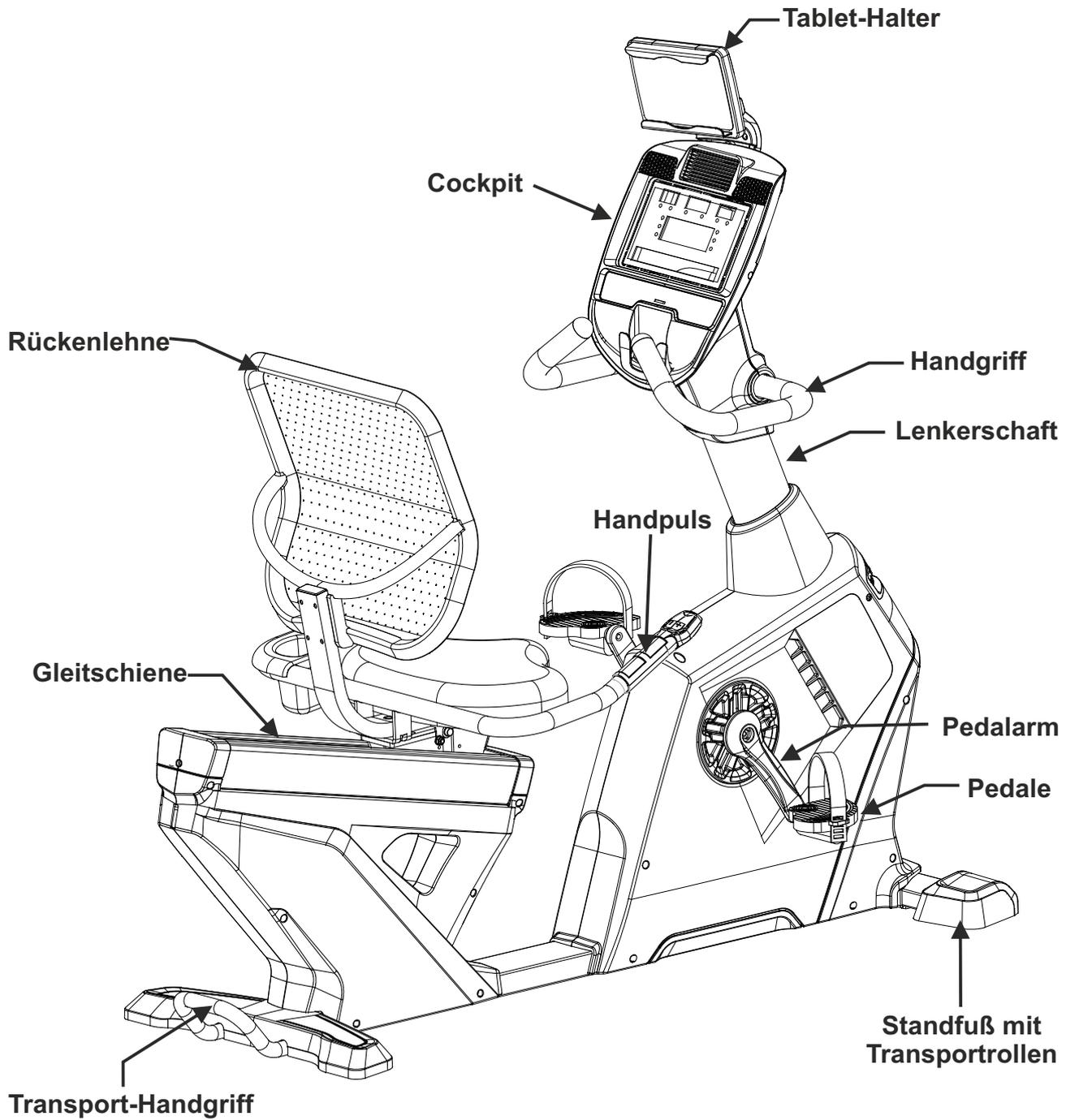
Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z.B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings im Laufgurt oder den Laufrollen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

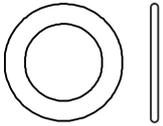
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.



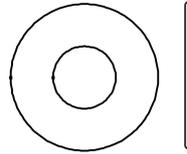
Befestigungsmaterial



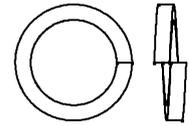
Teil 43
Unterlegscheibe Ø8
3 Stück



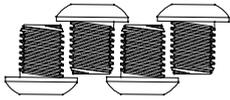
Teil 41
Federscheibe Ø8
3 Stück



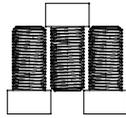
Teil 44
Unterlegscheibe Ø10
6 Stück



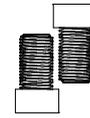
Teil 42
Federscheibe Ø10
6 Stück



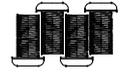
Teil 19
Innensechskantschraube
M10x20
4 Stück



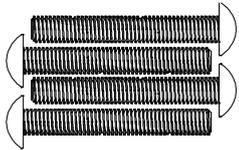
Teil 20
Innensechskantschraube
M8x20
3 Stück



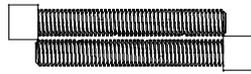
Teil 24
Innensechskantschraube
M8x15
2 Stück



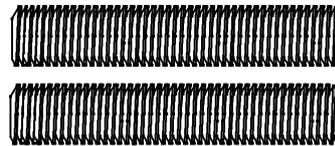
Teil 25
Innensechskantschraube
M6x15
4 Stück



Teil 28
Innensechskantschraube
M6x40
4 Stück



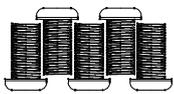
Teil 27
Innensechskantschraube
M8x35
2 Stück



Teil 22
Gewindestift M12x70
2 Stück



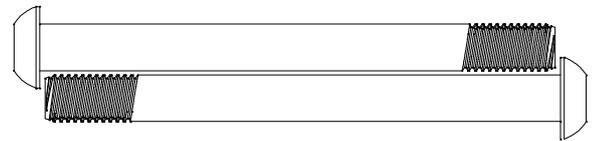
Teil 31
Innensechskantschraube
M6x10
2 Stück



Teil 36
Linsenkopfschraube M5x15
5 Stück

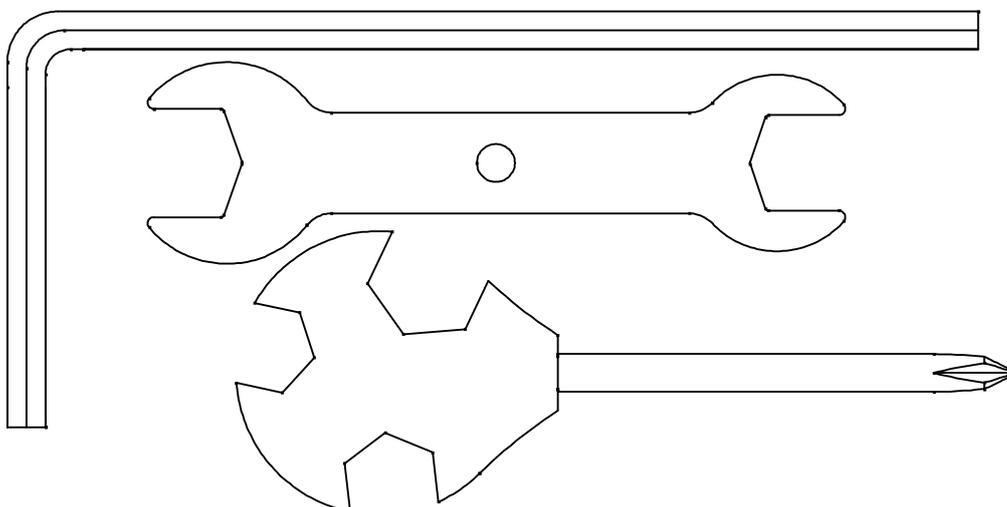


Teil 38
Blechschaube 4x16
6 Stück



Teil 23
Innensechskantschraube M10x110
2 Stück

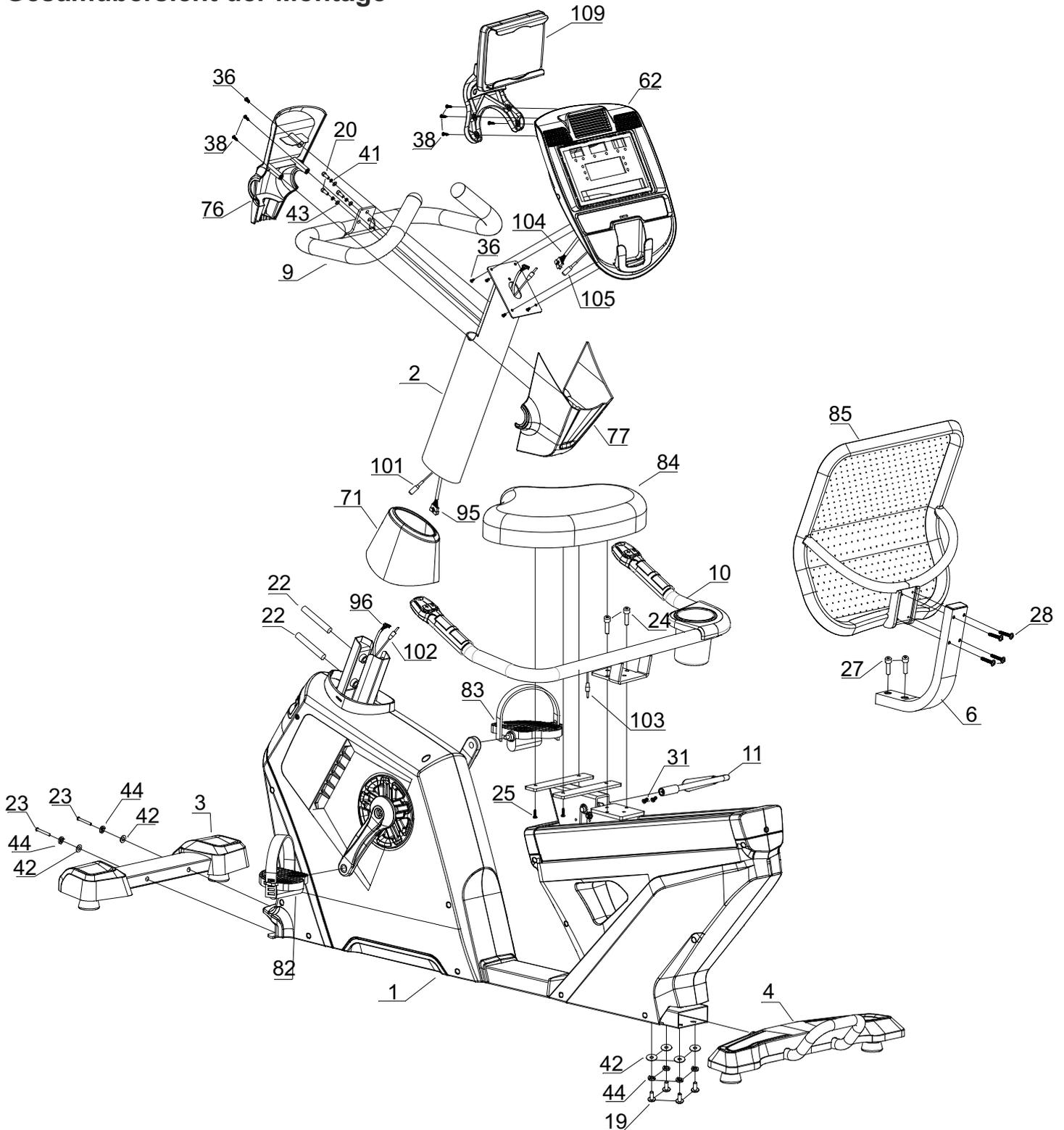
Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug



Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfangs vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile anhand der Teile- und Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung. Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

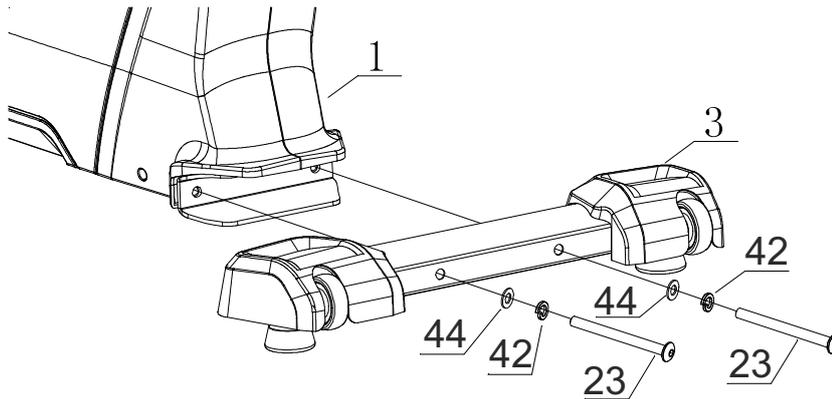
Gesamübersicht der Montage



Montage

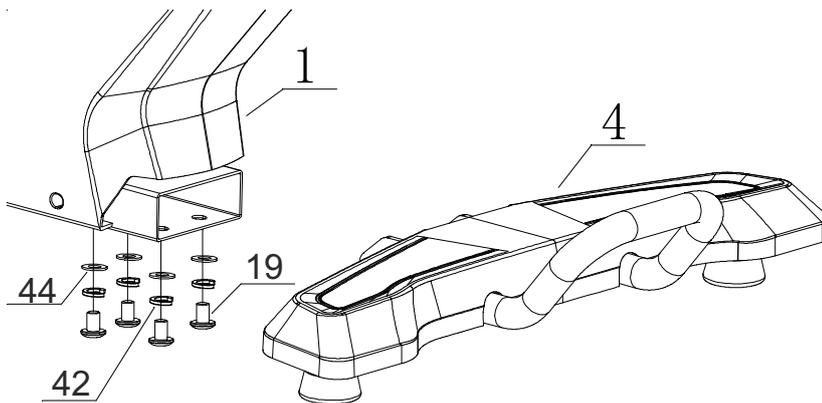
Schritt 1: Montage des vorderen Standrohres

Befestigen Sie das vordere Standrohr mit Transportrollen (3) mit je zwei Innensechskantschrauben M10x110 (23), zwei Federscheiben Ø10 (42) und zwei Unterlegscheiben Ø10 (44) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (1).



Schritt 2: Montage des hinteren Standrohres

Setzen Sie das hintere Standrohr mit Handgriff in der hinteren Aufnahme des Basisrahmens (1) ein und befestigen Sie es mit vier Innensechskantschrauben M10x20 (19), vier Federscheiben Ø10 (42) und vier Unterlegscheiben Ø10 (44).



Schritt 3: Montage des Lenkerschaftes

Schieben Sie die Lenkerschaftsabdeckung (71) von unten auf den Lenkerschaft (2). Achten Sie hierbei unbedingt auf die korrekte Ausrichtung der Abdeckungen.

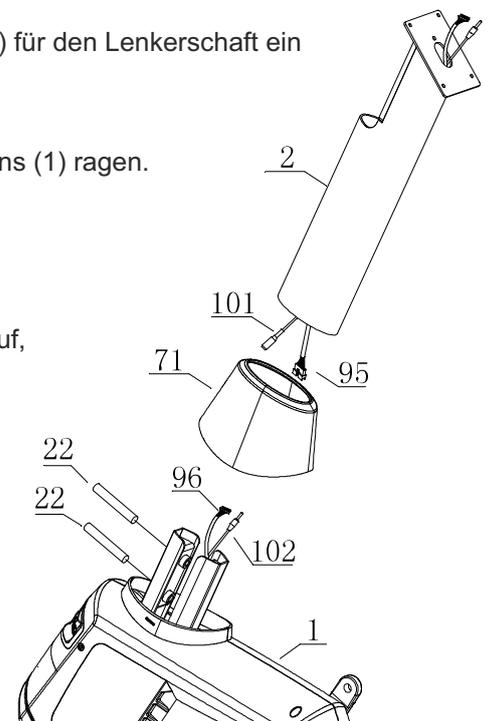
Setzen Sie die Gewindestifte M12x70 (22) in die Aufnahme des Basisrahmens (1) für den Lenkerschaft ein und drehen diese leicht an, dass sie greifen.

Verbinden Sie die Kabel (101 & 95), die unten aus dem Lenkerschaft (2) ragt mit den Kabeln (102 & 95), die aus der Lenkerschaftsaufnahme des Basisrahmens (1) ragen.

Setzen Sie nun den Lenkerschaft (2) in die Aufnahme des Basisrahmens (1) ein. Ziehen Sie dann die zuvor bereits eingesetzten Gewindestifte (15) fest an.

⚠ ACHTUNG:

Achten Sie beim Einsetzen und Befestigen des Lenkerschaftes (2) unbedingt drauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



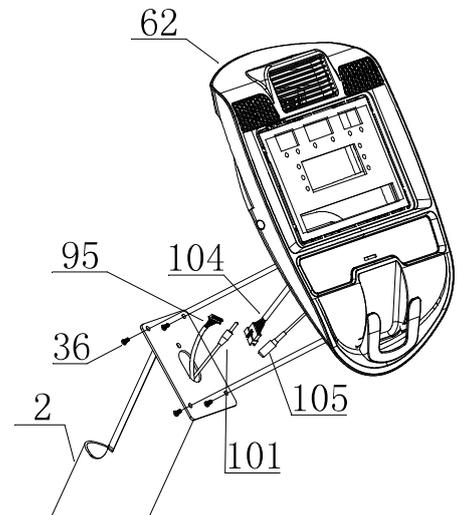
Montage

Schritt 4: Montage des Cockpit

Verbinden Sie das Kabel (95 & 101) die aus dem Lenkerschaft (2) ragen, mit den entsprechenden Kabeln (104 & 105), das aus dem Cockpit (62) ragen. Befestigen Sie jetzt das Cockpit (62) mit vier Linsenkopfschrauben M5x15 (36) am Lenkerschaft (2).

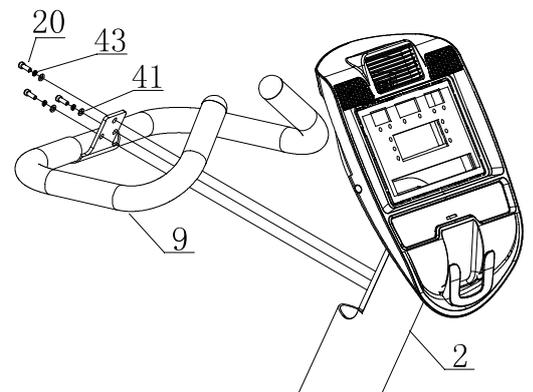
▲ ACHTUNG:

Achten Sie beim Einsetzen und Befestigen des Cockpits (45) unbedingt drauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



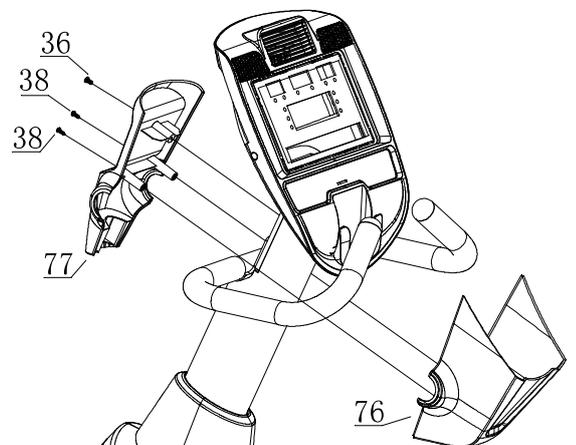
Schritt 5: Montage des festen Handgriffs

Befestigen Sie dann den Lenker (9) am Lenkerschaft (2) mit drei Innensechskantschrauben M8x20 (20), drei Federscheiben Ø8 (43) und drei Unterlegscheiben Ø8 (41).



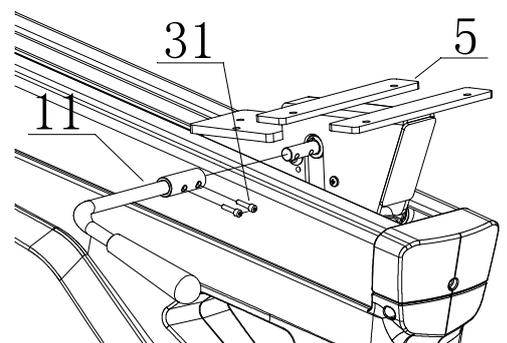
Schritt 6: Montage des Lenkerabdeckung

Setzen Sie die vordere und hintere Lenkerschaftsabdeckung (76-vorne/77-hinten) am Lenkerschaft (2) unterhalb des Cockpits ein und befestigen Sie diese mit einer Linsenkopfschraube M5x15 (36) und zwei Blechschrauben 4x16 (38) am Lenkerschaft (2).



Schritt 7: Montage des Handhebels für die Sitzverstellung

Setzen Sie den Handhebel (11) auf die Aufnahme des Sitzrahmens (5) ein. Befestigen Sie diesen dann mit zwei Innensechskantschrauben M6x10 (31).

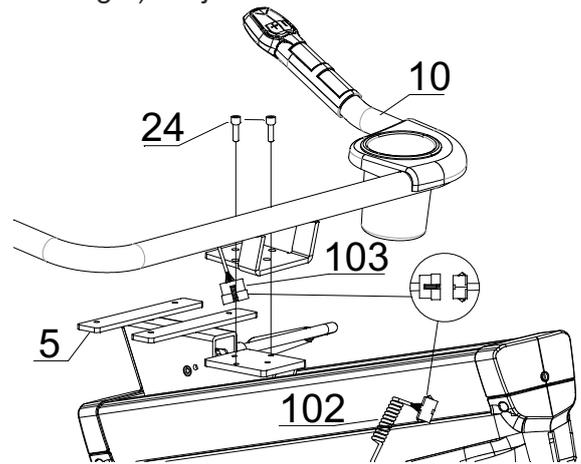
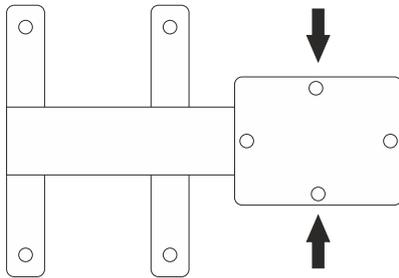


Montage

Schritt 8: Montage des Sitz-Handgriffs

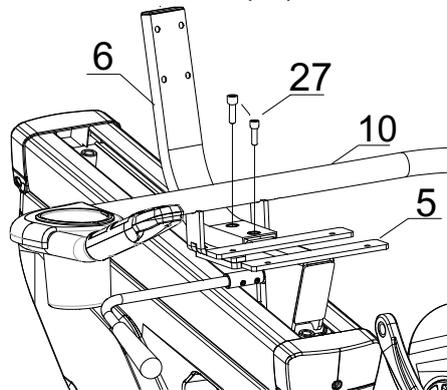
Verbinden Sie das Kabel (103), das aus dem Handgriff (10) ragt, mit dem Kabel (102), das aus dem Basisrahmen ragt. Setzen Sie den Handgriff (10) auf der hinteren, oberen Aufnahme des Sitzrahmens (5) ein. Befestigen Sie diesen dann rechts und links (siehe Pfeile - Abbildung 1) mit je einer Innensechskantschraube M8x15 (24).

Abbildung 1



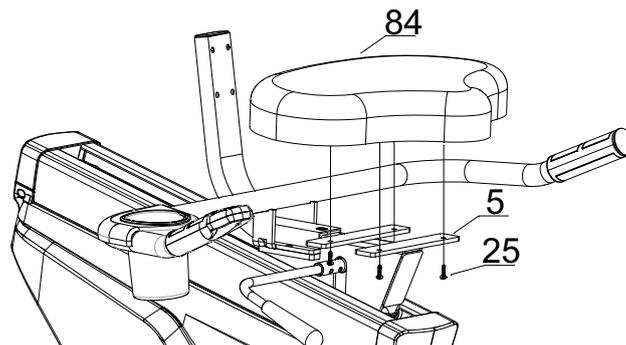
Schritt 9: Montage des Rahmens der Rückenlehne

Setzen Sie den Rahmen der Rückenlehne (6) von hinten unterhalb des Handgriffs (10) ein. Befestigen Sie diesen dann mit zwei Innensechskantschrauben M8x35 (27).



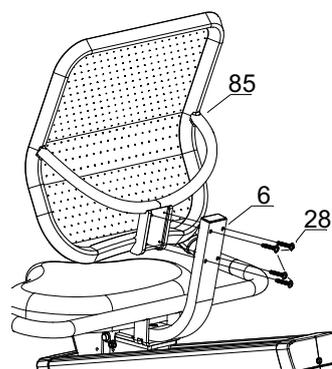
Schritt 10: Montage des Sitzes

Setzen Sie den Sitz (84) auf den Sitzrahmens (5). Befestigen Sie diesen dann mit vier Innensechskantschraube M6x15 (25).



Schritt 11: Montage der Rückenlehne

Befestigen Sie die Rückenlehne (85) mit vier Innensechskantschrauben M6x40 (28) am Rahmen (6).



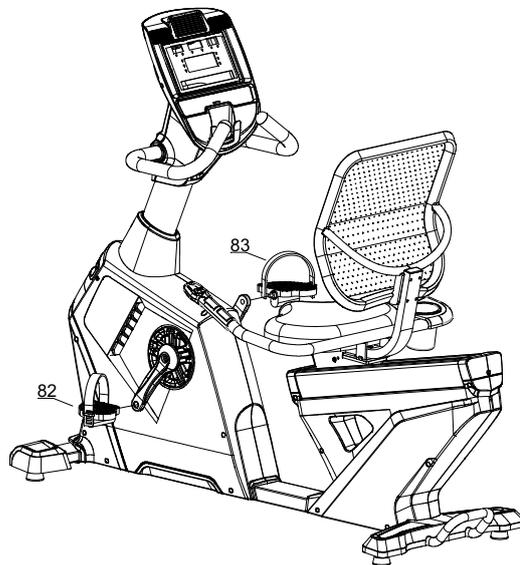
Montage

Schritt 12: Montage der Pedale

Setzen Sie das Gewinde der rechten Pedal (83) in die Aufnahme des rechten Pedalarms ein und schrauben Sie diese **im** Uhrzeigersinn fest.

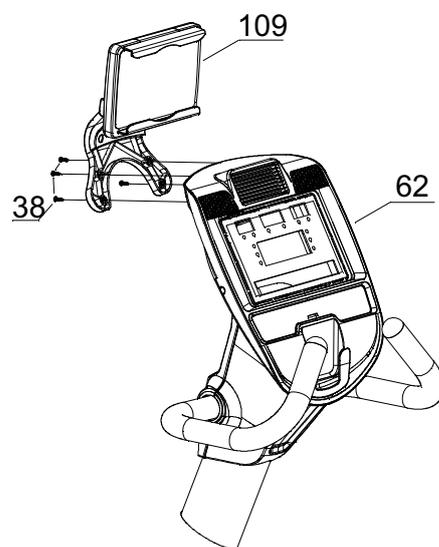
Setzen Sie dann das Gewinde der linken Pedal (82) in die Aufnahme des linken Pedalarms ein und schrauben Sie diese **gegen** den Uhrzeigersinn fest.

Zur besseren Unterscheidung ist das rechte Pedal mit einem „R“ und das linke Pedal mit einem „L“ markiert.



Schritt 13: Montage des Tablethalters

Befestigen Sie den Tablethalter (109) an der Rückseite des Cockpits mit drei Blechschrauben 4x16 (38).



Generatorbetrieb

Dieses Trainingsgerät ist mit einem Generatorsystem zur Stromerzeugung ausgestattet. Ähnlich einem Fahrraddynamo wird hierbei die, beim Training erzeugte Energie in Strom umgewandelt und zur Versorgung des Cockpits und des Bremssystem genutzt.

Einschalten des Cockpits

Sobald mit der Tretbewegung begonnen wird schaltet sich das Cockpit automatisch ein.

Ausschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet sich, kurz nachdem die Tretbewegung beendet wird vollständig ab.

Wichtiger Hinweis zum Betrieb des Generators

Während des Betriebes des Generators ertönt ein gleichmäßiges, dem eines Fahrraddynamo ähnliches Geräusch. Hierbei handelt es sich um ein normales Betriebsgeräusch des Generators und zeigt gleichzeitig dessen korrekten Betrieb an.

Sitzeinstellung

Längsrichtung des Sitzes

Die Längsrichtung des Sitzes wird über den Handhebel, der sich rechts unterhalb des Sitzes befindet reguliert. Zur individuellen Einstellung der optimalen Sitzposition, setzen Sie sich auf den Sitz, drücken den Handhebel herunter und drücken sich mit den Füßen gegen die Pedale nach hinten, oder ziehen sich nach vorne. Wenn Sie die optimale Sitzposition eingestellt haben, ziehen Sie den Handhebel wieder nach oben um den Sitz zu arretieren.

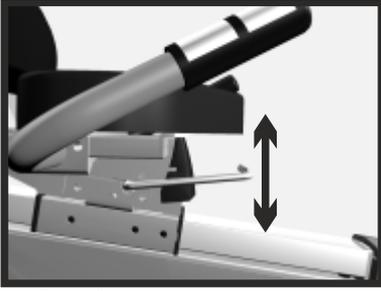


Abbildung ähnlich

So finden Sie die optimale Sitzposition:

Stellen Sie sicher, dass Sie die Schuhe tragen, die Sie auch während des Trainings tragen möchten. Ideal hierfür sind bequeme Lauf- oder Sportschuhe.

Stellen Sie die Pedalposition so ein, dass der rechte Pedalarm waagrecht nach vorne weist, sich die rechte Pedale also am vom Benutzer entferntesten Punkt ihres Bewegungsradius befindet.

Setzen Sie sich nun auf den Sitz und stellen Sie die Ferse Ihres rechten Fußes auf die rechte Pedale. Nun sollte Ihr Bein fast komplett durchgestreckt sein. Sollte dies nicht der Fall sein, verändern Sie die Sattelhöhe so lange bis Ihr rechtes Bein in dieser Position fast komplett durchgestreckt ist.

Stellen Sie nun den Fußballen auf die Pedale. Jetzt sollte Ihr Bein leicht angewinkelt sein. Dies ist die ideale Trainingsposition.

⚠️ ACHTUNG:

Trainieren Sie niemals mit einer Sitzposition, bei der Ihre Beine an der entferntesten Position der Pedale komplett durchgestreckt sind.

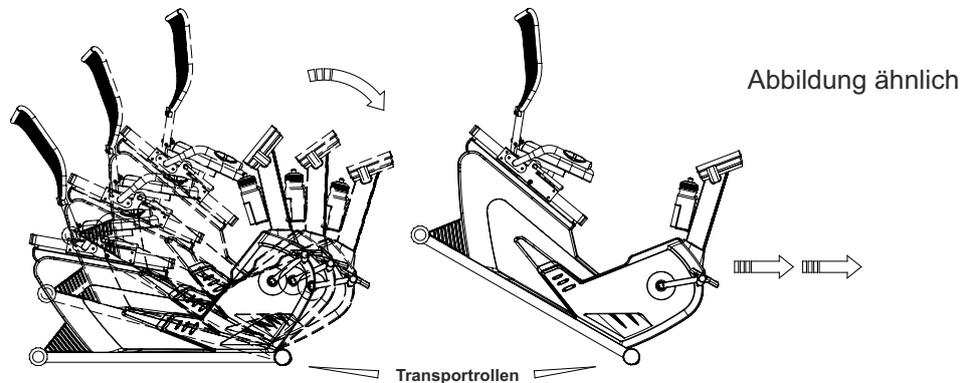
Transport, Standort & Lagerung

Transport

Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet.

Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich vor den Lenkerschaft und greifen mit beiden Händen den Lenker. Ziehen Sie nun das Trainingsgerät, mit leichtem Druck nach unten, zu sich. Drücken Sie den Lenker soweit nach unten, dass das hintere Standrohr keinen Bodenkontakt mehr hat und das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt.

Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position ziehen. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen und sicheren Stand haben.



Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.

An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen. Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.

Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.

Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

Pflege, Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.

Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Da in Ihrem Trainingsgerät nur geschlossene Lager verwendet wurden, ist eine Schmierung der Lager nicht erforderlich.

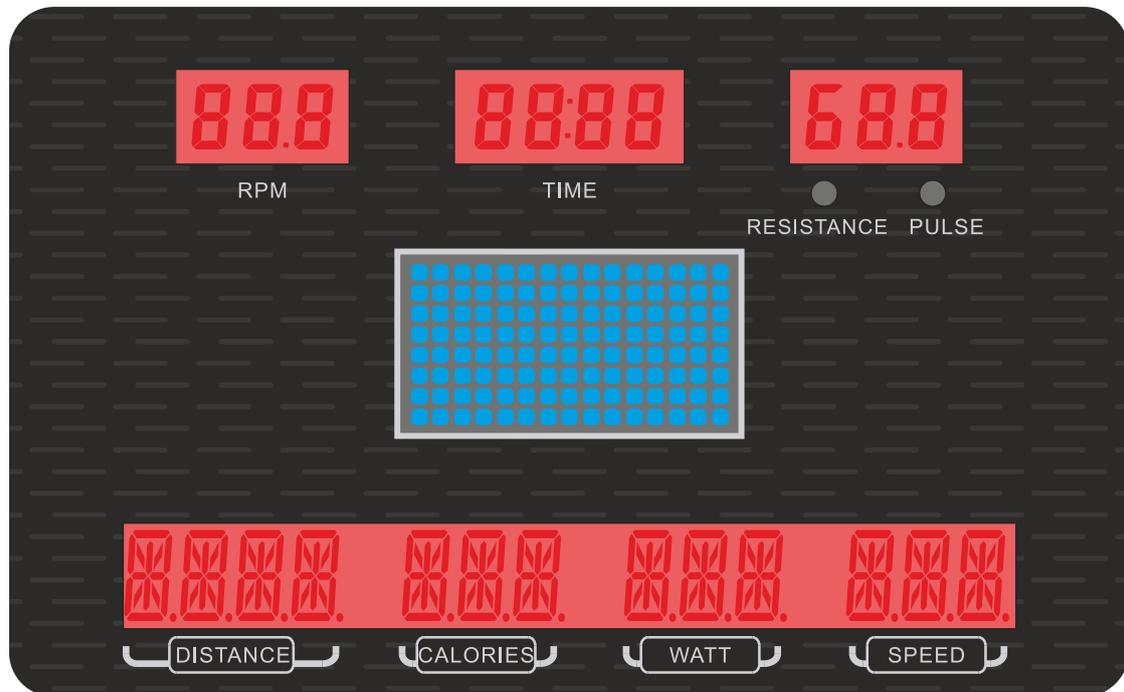
Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Überprüfung der Bauteile

Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Sitz von Sattel, Sattelrohr, Lenker und Pedale.

⚠ **ACHTUNG:** Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.



Das Cockpit informiert über folgende Trainingswerte:

SPEED - Geschwindigkeit in km/h

Anzeige der Geschwindigkeit in km/h

RPM - Radumdrehung pro Minute

Anzeige der die Trittggeschwindigkeit/Radumdrehung pro Minute.

WATT - Leistung in Watt

Anzeige der aktuell erbrachten Leistung in Watt**.

TIME - Trainingszeit

Dieser Wert zeigt die bisher absolvierte Trainingszeit des aktuellen Trainings von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten an.

DISTANCE - Trainingsstrecke

Dieser Wert zeigt die bisher absolvierte Trainingsstrecke des aktuellen Trainings von 0,0 bis maximal 99,99 Kilometern an.

CALORIES - Kalorienverbrauch*

Dieser Wert zeigt den bisher verbrauchten Kalorien des aktuellen Trainings von 0 bis maximal 999 Kalorien an.

RESISTANCE - Bremsstufe

Dieser Wert zeigt die aktuelle Bremsstufe von Level 1 bis 20 an.

PULSE - Puls- bzw. Herzfrequenz

Dieser Wert zeigt:

- bei Verwendung der Handpulssensoren die aktuelle Pulsfrequenz an.
- bei Verwendung eines Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) die aktuelle Herzfrequenz an.

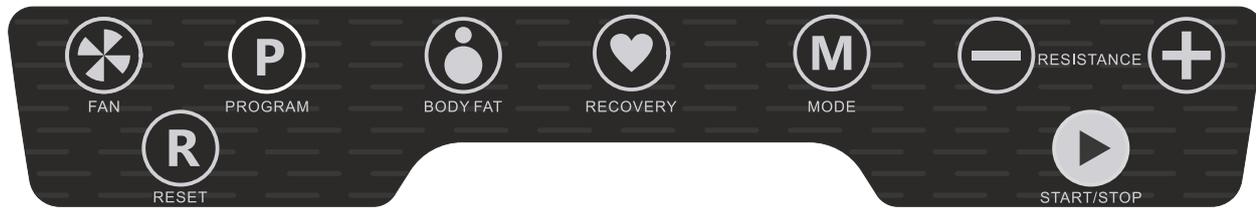
***Hinweis zur Kalorienmessung**

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

****Hinweis zur Wattanzeige**

Die Wattanzeige ist nicht geeicht.

Cockpit



PROGRAM (P)

Taste zur Auswahl der verschiedenen Trainingsprogramm.

RECOVERY (R)

Taste zur Messung des Erholungspulses

BODY FAT

Taste zur Messung des Körperfettanteils in %

Minus/Plus - Tasten LEVEL-Tasten

Vor dem Training: Eingabe von Werten

Während des Trainings: Veränderung der Bremsstufen

MODE (M)

Taste zur Bestätigung von Eingaben

START/STOP

START-Funktion:

Durch Drücken dieser Taste wird das gewählte Training gestartet. Wenn das Training unterbrochen wurde (Pausefunktion) wird es durch erneutes Drücken dieser Taste wieder aufgenommen.

PAUSE-Funktion:

Durch Drücken dieser Taste während des Trainings wird das aktuelle Training angehalten.

RESET

Taste zum Zurücksetzen aller Werte auf „Null“

Einschalten des Gerätes

Kurz nachdem mit der Tretbewegung begonnen wird schaltet sich das Cockpit automatisch ein.

Ausschalten des Gerätes

Nachdem die Tretbewegung beendet wurde schaltet sich das Gerät nach kurzer Zeit selbstständig ab.

Quick-Start-Funktion

Nachdem mit der Tretbewegung begonnen wurde und sich das Cockpit eingeschaltet hat erscheint im Display „PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP“. Drücken Sie nun die START/STOP-Taste.

Die Trainingszeit beginnt automatisch zu laufen und Sie können mit dem Training direkt beginnen.

Mit den +/- Tasten geben Sie die gewünschte Bremsstufe von 1 bis 20 ein und können diese auch während des Trainings jederzeit verändern.

Manuelles Training (MANUAL P00)

Schritt 1: Programmauswahl

Nachdem mit der Tretbewegung begonnen wurde und sich das Cockpit eingeschaltet hat erscheint im Fenster RPM „P00“. Im unteren Display erscheint „*PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP*“. Drücken Sie nun die MODE-Taste.

Schritt 2: Eingabe des Benutzeralters

Im unteren Display erscheint „*USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE*“. Dann erscheint „*AGE > 35*“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Benutzergewichtes

Im unteren Display erscheint „*USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT*“. Dann erscheint „*WEIGHT > 70*“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

Schritt 4.1: Eingabe der Trainingszeit

Im unteren Display erscheint „*USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME*“. Der Wert „24:00“ blinkt im Fenster TIME. Geben Sie nun mit den +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4.2: Eingabe der Trainingstrecke

Im unteren Display erscheint „*USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST DISTANCE*“. Der Wert „5.00“ blinkt im Fenster DISTANCE. Geben Sie nun mit den +/- Tasten die gewünschte Trainingstrecke ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4.2: Eingabe des Kalorienverbrauchs

Im unteren Display erscheint „*USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST CALORIE*“. Der Wert „200“ blinkt im Fenster CALROIES. Geben Sie nun mit den +/- Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

Im unteren Display erscheint „*PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY*“

Drücken Sie die START/STOP-Taste um das Training zu beginnen.

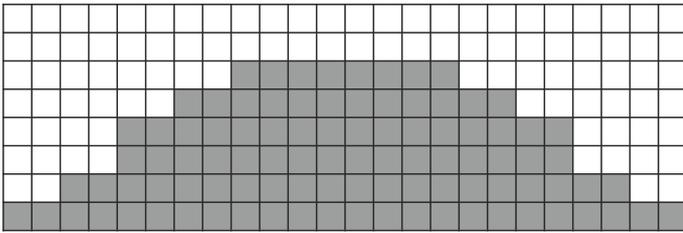
Mit den +/- Tasten können Sie während des Trainings die Belastungsstufe von Level 1 bis 20 wählen und verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

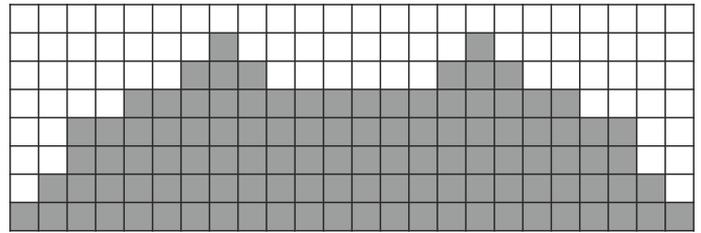
Hinweis: Die Benutzerdaten werden bei diesem Programm nicht gespeichert.

Cockpit

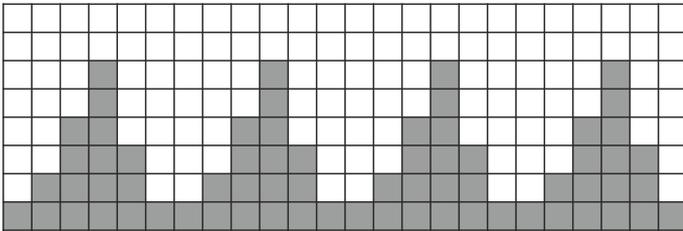
Programm P7



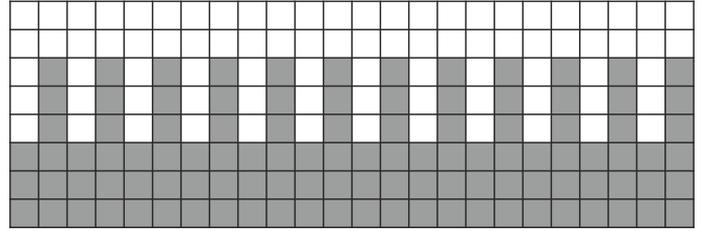
Programm P10



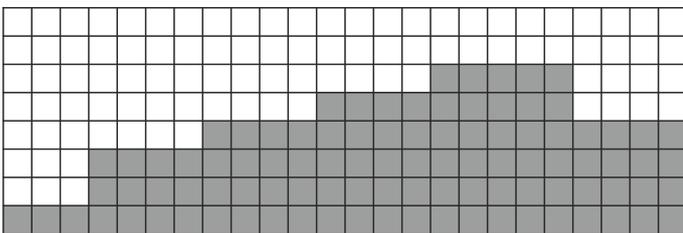
Programm P8



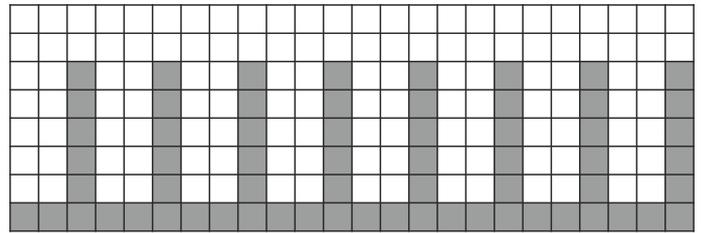
Programm P11



Programm P9



Programm P12



Eigenes Trainingsprofil (USER U01 - U04)

Schritt 1: Programmauswahl

Nachdem mit der Tretbewegung begonnen wurde und sich das Cockpit eingeschaltet hat erscheint im Fenster RPM „P00“. Im unteren Display erscheint „PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP“. Drücken Sie nun die PROGRAM-Taste so oft bis im Fenster RPM der gewünschte freie Speicherplatz U01 bis U04 angezeigt wird. Jetzt erscheint erneut im unteren Display „PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP“. Drücken Sie die MODE-Taste.

Schritt 2: Eingabe des Benutzeralters

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE“. Dann erscheint „AGE > 35“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Benutzergewichtes

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT“. Dann erscheint „WEIGHT > 70“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4: Eingabe der Trainingszeit

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME“. Der Wert „10:00“ blinkt im Fenster TIME. Geben Sie nun mit den +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 5: Segmentvorgabe

Das erste Segment des Trainingsprofils blinkt. Geben Sie durch Drücken der +/- Tasten die gewünschte Bremsstufe von Level 1 bis 20 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste. Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 24 Segmenten. Bearbeiten Sie alle Segmente in gleicher Weise, wie bei Segment 1 beschrieben.

Schritt 5: Trainingsstart

Im unteren Display erscheint „PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY“. Drücken Sie die START/STOP-Taste um das Training zu beginnen. Mit den +/- Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

Das Cockpit speichert das erstellte Trainingsprofil, die Benutzerdaten und die vorgegebene Trainingszeit ab. Um das Profil erneut zu absolvieren wählen Sie es wie bei Schritt 1 beschrieben aus und drücken dann direkt die START-Taste.

Herzfrequenzgesteuertes Training (H.R.C.)

Bei diesen Programme handelt es sich um Trainingsprogramme bei denen das Cockpit in Abhängigkeit zur, vom Benutzer definierten Zielherzfrequenz den Bremswiderstand selbstständig reguliert.

Da hierzu das Cockpit auf permanente und genaue Datenübermittlung der Herzfrequenz angewiesen ist, ist die Nutzung dieser Programme nur mit einem Sende-Brustgurt möglich. Dieser ist nicht im Lieferumfang enthalten.

- H1 = 60%** Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 55% Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- H2 = 70%** Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- H3 = 80%** Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Schritt 1: Programmauswahl

Nachdem mit der Tretbewegung begonnen wurde und sich das Cockpit eingeschaltet hat erscheint im Fenster RPM „P00“. Im unteren Display erscheint „PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP“.

Drücken Sie nun die PROGRAM-Taste so oft bis im Fenster RPM das gewünschte Trainingsprofil ♥1 bis ♥3 angezeigt wird. Jetzt erscheint erneut im unteren Display „PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP“.

Drücken Sie die MODE-Taste.

Schritt 2: Eingabe des Benutzeralters

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE“. Dann erscheint „AGE > 30“.

Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Alter ein.

Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Benutzergewichtes

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT“. Dann erscheint „WEIGHT > 70“.

Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Gewicht ein.

Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4: Eingabe der Trainingszeit

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME“. Der Wert „24:00“ blinkt im Fenster TIME.

Geben Sie nun mit den +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein.

Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 5: Eingabe der Ziel-Herzfrequenz

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST PULSE“. Der vom Cockpit errechnete Ziel-Herzfrequenz blinkt im Fenster PULSE. Wenn Sie mit diesem Wert trainieren möchten drücken Sie direkt die MODE-Taste. Möchten Sie mit einer individuellen Ziel-Herzfrequenz trainieren so geben Sie den gewünschten Wert mit den +/- Tastenein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 6: Trainingsstart

Im unteren Display erscheint „PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY“

Drücken Sie die START/STOP-Taste um das Training zu beginnen.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

Wenn das Cockpit keine Werte der Herzfrequenz empfängt wird ein Herzsymbol und ein Fragezeichen (♥?) im großen Display angezeigt. Empfängt das Cockpit einwandfreie Werte, werden zwei Herzsymbol (♥♥) im grafischen Wechsel angezeigt.

Hinweis: Die Benutzerdaten werden bei diesem Programm nicht gespeichert.

Cockpit

Körperfettanalyse & Body-Mass-Index (BMI)

Bei diesem Programm ermittelt der Computer den Fettanteil im Körper im prozentualen Verhältnis zum Körpergewicht.

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie, nach dem Sie mit der Tretbewegung begonnen haben, sich das Cockpit eingeschaltet hat die Taste BODY FAT.

Schritt 2: Eingabe des Benutzergeschlechtes

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST SEX“. Dann erscheint „SEX > MALE“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Geschlecht ein. Hierbei steht „MALE“ für männlich und „FEMALE“ für weibliche Benutzer. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Benutzeralters

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE“. Dann erscheint „AGE > 30“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Alter ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4: Eingabe des Benutzergewichtes

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT“. Dann erscheint „WEIGHT > 70“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 4: Eingabe der Benutzergröße

Im unteren Display erscheint „USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST HEIGHT“. Dann erscheint „HEIGHT > 170“. Geben Sie nun mit den +/- Tasten Ihr Gewicht ein. Drücken Sie dann die MODE-Taste.

Schritt 5: Körperfett-Analyse

Nachdem Sie bei Schritt 4 die MODE-Taste gedrückt haben erscheint im unteren Display „TESTING“. Umfassen Sie nun die Sensoren der Handpulsmessung. Während der Messung zählt die Zeit im Count-Down-Verfahren runter und der Puls wird angezeigt. Nach erfolgreicher Messung erscheint das Ergebnis im Display.

Körperfett-Analyse - Körperfett-Anteil in Prozent

Bei dieser Art der Messung wird ein elektronischer Impuls über die Handsensoren durch den Körper gesendet. Da Körperfett nicht oder nur sehr schlecht leitfähig ist, wird mittels des elektrischen Widerstandes der Fettanteil im Körper prozentual zum Körpergewicht ermittelt.

▲ ACHTUNG:

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dieser Form der Messung um eine Oberkörpermessung handelt. Sollten Sie parallel zu dieser Art der Messung auch noch über eine Waage mit Körperfettanalyse verfügen, so kann es im Ergebnis zu Abweichungen kommen, wenn Sie beide Messwerte miteinander vergleichen. Die Erklärung hierfür ist, dass es sich bei einer Waage zur Körperfettanalyse um eine Unterkörpermessung handelt und somit die beiden Messergebnisse nicht vergleichbar sein können.

Hinweis: Die Benutzerdaten werden bei diesem Programm nicht gespeichert.

RECOVERY - Erholungspulsmessung

Bei der Erholungspulsmessung wird ermittelt, wie rasch sich das Herz nach einer sportlichen Belastung erholt. Je schneller der Puls fällt, umso trainierter sind Herz und Kreislauf. Die Differenz zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls gibt an, wie schnell sich das Herz nach einer Belastung erholt. Drücken Sie am Ende Ihres Trainingsprogramm die Taste RECOVERY. Umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren. Sollten Sie einen Sendeburstrag (als Zubehör erhältlich) während des Trainings tragen, so ist das Umfassen der Handpulssensoren nicht nötig und kann sogar zu Fehlmessungen führen. Das Cockpit zählt einen Count-Down von 60 Sekunden herunter. Nach Ablauf dieser 60 Sekunden erscheint Ihr Messergebnis im Display.

F1 = sehr gut

F2 = gut

F3 = befriedigend

F4 = ausreichend

F5 = mangelhaft

F6 = ungenügend

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|----|--|
|  Herzfrequenz pro Minute | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | 195 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 130 | 146 | 190 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 110 | 127 | 143 | 185 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 107 | 124 | 139 | 180 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 105 | 120 | 135 | 165 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 102 | 117 | 131 | 170 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 99 | 114 | 128 | 165 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 96 | 111 | 124 | 160 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 94 | 107 | 120 | 155 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 91 | 104 | 116 | 150 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 88 | 101 | 113 | 145 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 85 | 98 | 109 | 140 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 83 | 94 | 105 | 135 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 80 | 91 | 101 | 100 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 77 | 88 | 98 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 74 | 85 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 72 | |
| Alter | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | | | |

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist. Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

⚠ Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung ⚠

⚠ ACHTUNG

Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen. Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgerät mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

⚠ ACHTUNG

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.

Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

⚠ ACHTUNG

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke konzipiert oder geeignet.

Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Trainingsempfehlungen

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.

Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.

Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Po-muskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trainingsempfehlungen

Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.

30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

Trainingsintensität

Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

Dauer der einzelnen Trainingseinheit

Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

Trainingsdokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.

Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.

Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

| Kalenderwoche: _____ Jahr: 20____ | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|------------|
| Datum | Tag | Trainingsdauer | Trainingsstrecke | Kalorienverbrauch | Ø Herzfrequenz | Kommentare |
| | Montag | | | | | |
| | Dienstag | | | | | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | | | | | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | | | | | |
| | Sonntag | | | | | |
| Wochenergebnis: | | | | | | |

Technische Details

Cockpitanzeige von:

- ◆ Zeit
- ◆ Strecke
- ◆ Kalorienverbrauch
- ◆ Bremsstufe
- ◆ Watt*
- ◆ Geschwindigkeit
- ◆ Radumdrehung pro Minute
- ◆ Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- ◆ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

Technische Details

| | |
|----------------------------|--|
| Bremssystem: | Motorisch gesteuertes Permanent-Magnet-Bremssystem |
| Widerstandsstufen: | 1 bis 20 Levels, elektronisch verstellbar |
| Antriebsart: | zweistufiger Längsrippenriemen |
| Schwungscheibe: | Ø 245mm / 15,0kg |
| Aufstellmaße: | ca. 1.615x710x1.390mm |
| Gewicht: | ca. 75kg |
| Maximales Benutzergewicht: | 150 kg |
| Werteinstellung: | über Tastatur |
| Stromversorgung: | 220-230V - 50Hz |
| Temperaturbereich: | 10° bis 30° für Betrieb und Lagerung |

Einsatzgebiet:

- Heimbereich*
- semiprofessioneller Bereich*
- professioneller Bereich*

*für nichttherapeutische Zwecke geeignet, da Wattangabe nicht geeicht.

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, das Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?

Ihr MAXXUS® Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS® Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind.

Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwungradscheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.

Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Die Handpulssensoren haben keine Funktion

Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Die Werte für Geschwindigkeit und Strecke werden während des Trainings mit „0“ angezeigt

Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

Prüfen Sie, ob das Trainingsgerät eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu. Prüfen Sie, ob die Pedalen fest angezogen sind.

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Laufschuhfachgeschäften

Empfohlenes Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom.



POLAR® Sende-Brustgurt T34

Uncodierter Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.



MAXXUS® Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert. Erhältlich in folgenden Größen:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm

Teileliste

| Teil | Beschreibung | Ausführung | Menge |
|------|--|--------------|-------|
| 1 | Main frame set | | 1 |
| 2 | Stand post | | 1 |
| 3 | Front stabilizer | | 1 |
| 4 | Rear stabilizer | | 1 |
| 5 | Saddle connecting piece group | | 1 |
| 6 | The back cushion adjustment group | | 1 |
| 7 | Belt wheel set | | 2 |
| 8 | Adjusted screw piece | | 3 |
| 9 | Handle bar set | | 1 |
| 10 | Handle pulse | | 1 |
| 11 | Brake adjustment bar | | 1 |
| 12 | Brake Set | | 1 |
| 13 | Brake fixed plate | | 1 |
| 14 | Magnetic fixed mount | | 1 |
| 15 | Brake axis | | 1 |
| 16 | Aluminum rails | | 1 |
| 17 | Allen column full thread screw | M6x10 | 4 |
| 18 | Allen sunk head full thread screw | M10x25 | 1 |
| 19 | Allen C.K.S. full thread screw | M10x20 | 4 |
| 20 | Allen column full thread screw | M8x20 | 7 |
| 21 | Allen column half thread screw | M10x130x35 | 1 |
| 22 | Allen headless full thread screw | M12x70 | 2 |
| 23 | Allen C.K.S. half thread screw | M10x110x20 | 2 |
| 24 | Allen column full thread screw | M8x15 | 2 |
| 25 | Allen C.K.S. full thread screw | M6x15 | 10 |
| 26 | Allen C.K.S. hollow screw | Ø8x33xM6x15 | 2 |
| 27 | Allen column full thread screw | M8x35 | 2 |
| 28 | Allen C.K.S. full thread screw | M6x40 | 4 |
| 29 | Allen C.K.S. half thread screw | M8x55x20 | 1 |
| 30 | Allen C.K.S. half thread screw | M8x60x20 | 3 |
| 31 | Allen C.K.S. full thread screw | M6x10 | 2 |
| 32 | Allen C.K.S. full thread screw | M6x10 | 2 |
| 33 | Allen column full thread screw | M8x35 | 1 |
| 34 | Philips C.K.S. sharp full thread screw | M5x15 | 12 |
| 35 | Philips sunk head thread screw | M5x20 | 3 |
| 36 | Philips pan head full thread screw | M5x15 | 7 |
| 37 | Hex flange head full thread screw | 5/16-18UNC-1 | 2 |
| 38 | Philips C.K.S. Self-tapping screw | ST4x16 | 24 |
| 39 | Philips C.K.S. Self-tapping screw | ST4x10 | 23 |
| 40 | Flat washer | Ø6 | 7 |
| 41 | Flat washer | Ø8 | 16 |
| 42 | Flat washer | Ø10 | 6 |

Teilleiste

| Teil | Beschreibung | Ausführung | Menge |
|------|------------------------------------|--------------|-------|
| 43 | Spring washer | Ø8 | 7 |
| 44 | Spring washer | Ø10 | 6 |
| 45 | Allen column full thread screw | M6x20 | 2 |
| 46 | Circlip for shaft | Ø20 | 1 |
| 47 | Circlip for shaft | Ø25 | 1 |
| 48 | Philips pan head full thread screw | ST3x30 | 4 |
| 49 | Hex lock nut | M8 | 12 |
| 50 | Hex lock nut | M10 | 1 |
| 51 | Hex nut | M10 | 5 |
| 52 | Hex nut | M24xP1.5 | 1 |
| 53 | Deep groove ball bearing (PI) | 6004ZZ | 2 |
| 54 | Deep groove ball bearing (PI) | 6005ZZ | 2 |
| 55 | Deep groove ball bearing (PI) | 6001ZZ | 4 |
| 56 | Belt compact powder | Ø13xØ8.5x8.4 | 3 |
| 57 | Brake block | 33x34.5x28 | 1 |
| 58 | Brake Pad | t5.5x19x46 | 2 |
| 59 | Flat washer-1 | 8612-07 | 2 |
| 60 | Crank leg (L) | | 1 |
| 61 | Crank leg (R) | | 1 |
| 62 | Console set | | 1 |
| 62-1 | Console cover (down) | | 1 |
| 62-2 | Iphone holder | | 1 |
| 62-3 | Ark clamp | | 2 |
| 62-4 | Console cover (upper) | | 1 |
| 62-5 | Air outlet | | 1 |
| 63 | Self-generator set | | 1 |
| 64 | Belt pulley Axis set | Ø108x192 | 1 |
| 65 | Belt pulley set(8500-49) | Ø308.9x22.2 | 1 |
| 66 | Motor belt | 480PJ8 | 1 |
| 67 | Saddle cover (L) | | 1 |
| 68 | Saddle cover (R) | | 1 |
| 69 | Outer cover (L) | | 1 |
| 70 | Outer cover (R) | | 1 |
| 71 | Fixing cover | | 1 |
| 72 | Crank cover | | 2 |
| 73 | Rear stabilizer cover | | 1 |
| 74 | Front stabilizer (L) | | 1 |
| 75 | Front stabilizer (R) | | 1 |
| 76 | Handle bar front cover | | 1 |
| 77 | Handle bar rear cover | | 1 |
| 78 | Outer back cover | | 1 |
| 79 | Cover (R) | | 1 |

Teileliste

| Teil | Beschreibung | Ausführung | Menge |
|------|--------------------------------|---------------|-------|
| 80 | Cover (L) | | 1 |
| 81 | Brake adjustment bar (8010-24) | | 1 |
| 82 | Pedal (L) (8020-21) | | 1 |
| 83 | Pedal (R) (8020-22) | | 1 |
| 84 | Saddle (8010-22) | | 1 |
| 85 | Back cushion (8010-23) | | 1 |
| 86 | Feet pad(8500-55) | Ø49x22xM10x26 | 4 |
| 87 | wheel (8500-56) | Ø54.5x23.5 | 2 |
| 88 | Tube plug(OMA-05-05-055) | | 2 |
| 89 | Circle Tube plug | Ø32xt1.5 | 2 |
| 90 | Square Tube plug | 25x50xt1.5 | 1 |
| 91 | Foam Grip | Ø29xt3.0x530 | 2 |
| 92 | Handle pulse | | 2 |
| 93 | Crank set cover | | 2 |
| 94 | Saddle cushion block set | Ø20x20 | 2 |
| 95 | Stand post communication wire | L-800mm | 1 |
| 96 | Main frame communication wire | L-800mm | 1 |
| 97 | Magnetic sensor | | 1 |
| 98 | Brake wire | L-600mm | 1 |
| 99 | Magnetic wire | L-600mm | 1 |
| 100 | Battery | | 1 |
| 101 | Stand post handle wire | | 1 |
| 102 | Handle pulse wire-2 | | 1 |
| 103 | Handle pulse wire -4 | | 1 |
| 104 | Console wire | | 1 |
| 105 | Console handle pulse wire | | 1 |
| 106 | Alu rails plug | | 2 |
| 107 | Bottle holder | | 1 |
| 108 | Bottle | | 1 |
| 109 | Ipad Holder | | 1 |
| 110 | Hand pulse bottom cover | | 2 |

Gewährleistung*

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post oder Fax ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

kundendienst@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

Garantiebedingungen* - private Nutzung

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie bei ausschließlich privater Nutzung** zu den nachstehenden Bedingungen. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.

I. Voraussetzungen der Garantie

Für einen Garantieschutz müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb.

Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS® zu übermitteln.

2. Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 4 Wochen nach dem Erhalt schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigelegte „MAXXUS® Registrierungskarte“. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt an uns per:

- Fax unter 06151 39735 400
- E-Mail an info@maxxus.de
(bitte beachten Sie, dass dies nur als Scan der Original-Unterschrift akzeptiert werden kann)
- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt
(bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)

3. Wartung

Für diesen Artikel gilt eine Wartungspflicht. Die Kosten der Wartung trägt der Käufer.

Das Wartungsintervall beginnt mit dem Kaufdatum und beträgt mit Ausnahme von Laufbändern **24 Monate**.

Das Wartungsintervall für Laufbänder beträgt **12 Monate**.

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim MAXXUS® Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per E-Mail, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen (nur bei Laufbändern) und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

II. Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

- Transport- und Fahrtkosten
- Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
- Notwendige Wartungsarbeiten
- Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
- Verschleißteile***

*** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- Laufgurt (Laufbänder) ▪ Antriebsriemen ▪ Kugellager ▪ Zugseile ▪ Überzüge an Haltegriffen
- Laufbrett (Laufbänder) ▪ Pedalriemen ▪ Folien ▪ Laufrollen

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS® Pflegeöle zu verwenden.

Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays.

Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS® Produkte zu verwenden.

III. Leistungen im Garantiefall

MAXXUS® steht es frei, das Produkt instanzzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Die Schadensmeldung kann alternativ auch auf der MAXXUS® Homepage unter im Bereich „Service“ als PDF heruntergeladen werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Käufer den Fehler innerhalb von zwei Monaten anzeigt, nachdem er ihn erkannt hat bzw. hätte erkennen müssen.

Die Rechte aus der Garantie sind schriftlich innerhalb der Garantielaufzeit

per Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 2, 64331 Weiterstadt

per E-Mail an: info@maxxus.de

per Fax an: 06151 39735 400

zu richten.

V. Gesetzliche Rechte

Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.

* Stand: April/2016

** Eine private Nutzung setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

Bei einer Nutzung durch Vereine liegt eine private Nutzung nur bei nicht wirtschaftlichen Vereinen vor.

Garantiebedingungen* - gewerbliche Nutzung

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 2-Jahresgarantie bei gewerblicher Nutzung** zu den nachstehenden Bedingungen. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.

I. Voraussetzungen der Garantie

Für einen Garantieschutz müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Gewerblicher Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden und zum gewerblichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere gewerbliche Nutzung durch Verleih, Vermietung oder ähnliches.

2. Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen nach dem Erhalt schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigegefügte „MAXXUS® Registrierungskarte“. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt an uns per:

- Fax unter 06151 39735 400
- E-Mail an info@maxxus.de
(bitte beachten Sie, dass dies nur als Scan der Original-Unterschrift akzeptiert werden kann)
- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt
(bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)

3. Wartung

Für diesen Artikel gilt eine Wartungspflicht. Die Kosten der Wartung trägt der Käufer.

Das Wartungsintervall beginnt mit dem Kaufdatum und beträgt: **12 Monate**

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim MAXXUS® Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per E-Mail, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen (nur bei Laufbändern) und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

II. Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

- Transport- und Fahrtkosten
- Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
- Notwendige Wartungsarbeiten
- Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
- Verschleißteile***

*** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- Laufgurt (Laufbänder) ▪ Antriebsriemen ▪ Kugellager ▪ Zugseile ▪ Überzüge an Haltegriffen
- Laufbrett (Laufbänder) ▪ Pedalriemen ▪ Folien ▪ Laufrollen

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS® Pflegeöle zu verwenden. Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays. Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS® Produkte zu verwenden.

III. Leistungen im Garantiefall

MAXXUS® steht es frei, das Produkt instanzzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Die Schadensmeldung kann alternativ auch auf der MAXXUS® Homepage unter im Bereich „Service“ als PDF heruntergeladen werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Käufer den Fehler innerhalb von zwei Monaten anzeigt, nachdem er ihn erkannt hat bzw. hätte erkennen müssen.

Die Rechte aus der Garantie sind schriftlich innerhalb der Garantielaufzeit

per Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 2, 64331 Weiterstadt

per E-Mail an: info@maxxus.de

per Fax an: 06151 39735 400

zu richten.

V. Gesetzliche Rechte

Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.

* Stand: April/2016

** Eine gewerbliche Nutzung setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes nicht auf einen Verbraucher ausgestellt ist. Bei einer Nutzung durch Vereine liegt eine gewerbliche Nutzung bei wirtschaftlichen Vereinen vor.

MAXXUS™ Registrierungskarte



Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus.

Geräte-Daten:

Produktname: **90R PRO** Produktgruppe: **Bike**

Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Nutzungsart:

- Private Nutzung
- Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: _____ Ansprechpartner: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße : _____ Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____ Land: _____

E-Mail: _____ Tel.-Nr.*: _____

Fax-Nr.*: _____ Handy-Nr.*: _____

* Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.maxxus.de/PDF eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

_____ Datum _____ Ort _____ Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per:

Post*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: kundendienst@maxxus.de

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!
 Eine Übermittlung per E-Mail ist **nur als Scan mit Originalunterschrift möglich.



MAXXUS[™] Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: **90R PRO**

Produktgruppe: **Bike**

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Wo gekauft: _____

Zubehör: _____

Nutzungsart

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Hausnummer.: _____

PLZ/Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:

(Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigelegt.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS[®] Group GmbH & Co. KG an.

Hiermit beauftrage ich die Firma MAXXUS[®] Group GmbH & Co. KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

_____ Datum

_____ Ort

_____ Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass nur vollständig ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per:

Post*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: kundendienst@maxxus.de

**Eine Übermittlung per E-Mail ist nur als Scan mit Originalunterschrift möglich.

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2 ♦ D-64331 Weiterstadt
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de