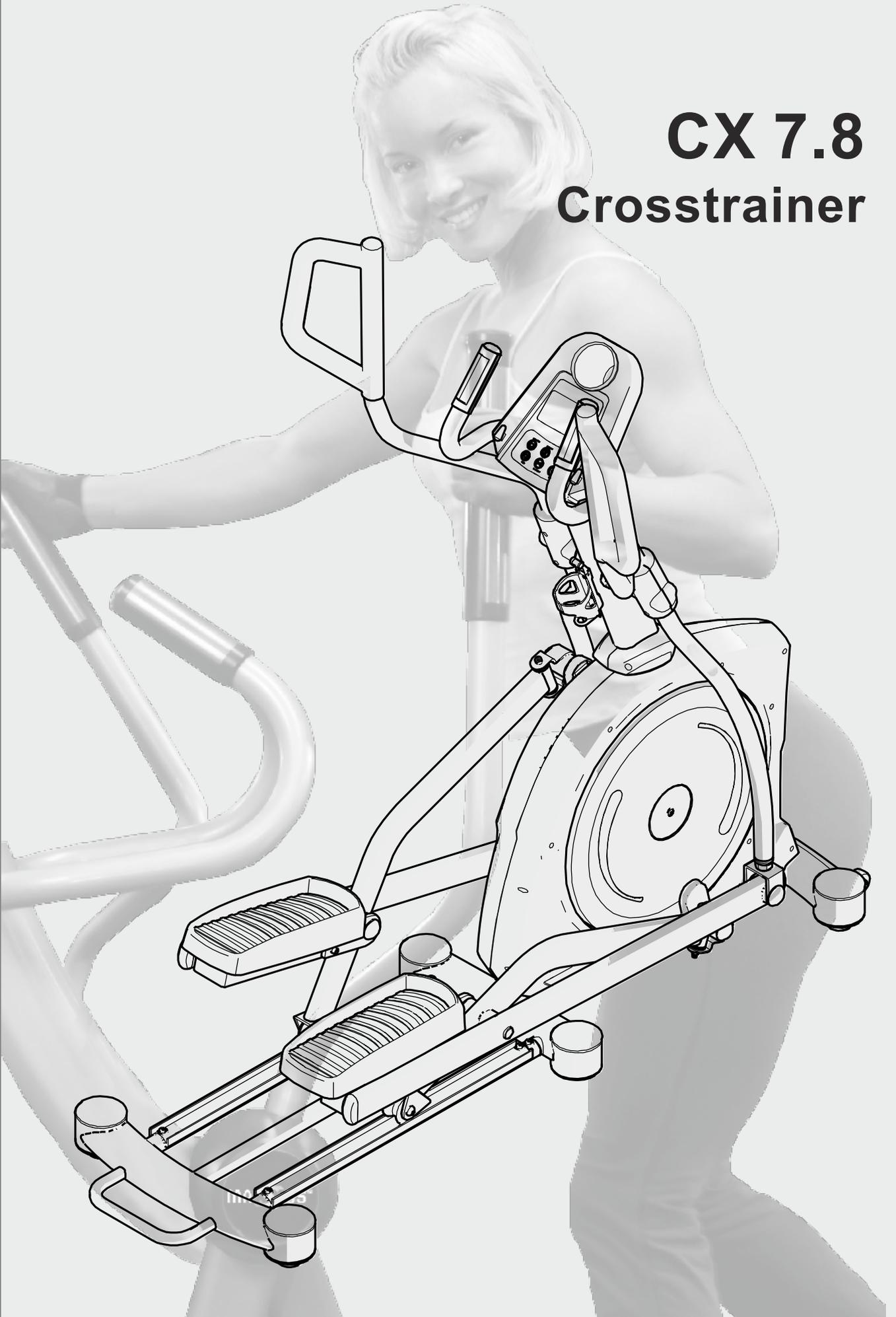


MAXXUS[®]

**CX 7.8
Crosstrainer**



Index	2
Sicherheitshinweise	3
Lieferumfang	4
Befestigungsmaterial & Werkzeug	5
Montage	6 - 12
Transport, Standort & Lagerung	13
Pflege, Reinigung & Wartung	14
Netzanschluss	15
Cockpit	16 - 23
Puls- und Herzfrequenzmessung	24 - 25
Trainingsempfehlungen	26 - 27
Notizen	28
Technische Details	29
Entsorgung	30
Explosionszeichnung	31
Teileliste	32 - 33
FAQ - Häufig gestellte Fragen	34
Zubehör	35
Gewährleistung	36
Garantiebedingungen	37
Registrieren	38
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	39

Version1.0

© 2014 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 sauberem 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.

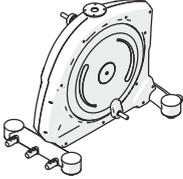
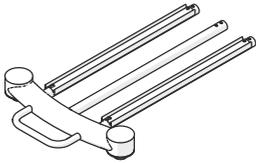
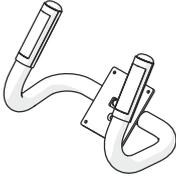
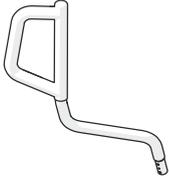
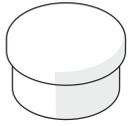
Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- 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 an oder in beweglichen Bauteilen 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 Gehäuseteile 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.

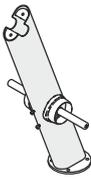
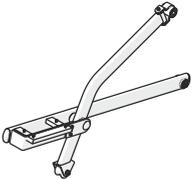
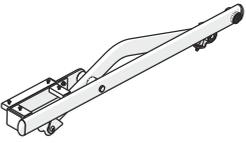
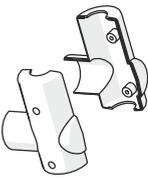
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

Lieferumfang

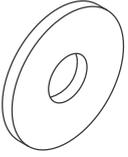
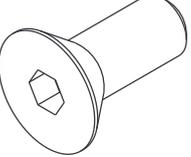
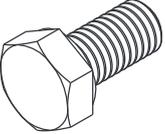
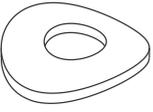
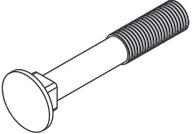
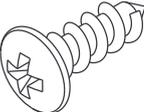
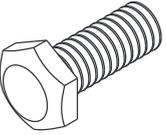
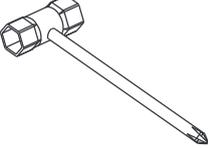
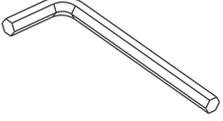
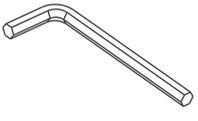
Karton 1

<p>A01</p>  <p>Basisrahmen - 1 Stück</p>	<p>A12</p>  <p>Gleitrahmen - 1 Stück</p>	<p>A16</p>  <p>Fester Handgriff - 1 Stück</p>	<p>D02</p>  <p>Computer - 1 Stück</p>	<p>A13</p>  <p>Handgriff, links - 1 Stück</p>
<p>A14</p>  <p>Handgriff, rechts - 1 Stück</p>	 <p>Schmiermittel - 1 Stück</p>			

Karton 2

<p>A02</p>  <p>Lenkerschaft - 1 Stück</p>	<p>A05/A07</p>  <p>Pedal- & Führungsrohr links - 1 Stück</p>	<p>A06/A08</p>  <p>Pedal- & Führungsrohr rechts - 1 Stück</p>	<p>A03</p>  <p>Pendelarm, links - 1 Stück</p>	<p>A04</p>  <p>Pendelarm, rechts - 1 Stück</p>
<p>C17/C18</p>  <p>Pendelarmabdeckung vorne & hinten - 2 Sets</p>	<p>C11</p>  <p>Schraubenabdeckung, rund - 4 Stück</p>	<p>C27</p>  <p>Flaschenhalter - 1 Stück</p>	<p>C07/C08</p>  <p>Lenkerschaftsabdeckung rechts & links - 1 Set</p>	<p>C14</p>  <p>Trittfläche - 2 Stück</p>
<p>C12</p>  <p>Pedale - 2 Stück</p>	<p>D08</p>  <p>Netzadapter 9V/1000mA - 1 Stück</p>			

Befestigungsmaterial & Werkzeug

<p>B33 (2)</p>  <p>Unterlegscheibe Ø5/16"x30x2.0T - 4 Stück</p>	<p>B41 (3)</p>  <p>Inbusschraube M8x25 mm - 2 Stück</p>	<p>B32 (4)</p>  <p>Sechskantschraube M8x16 mm - 4 Stück</p>	<p>B30 (6)</p>  <p>Wellscheibe M8x20x1.5T - 4 Stück</p>	<p>B28 (7)</p>  <p>Schlossschraube M8x50 mm - 4 Stück</p>
<p>B40 (8)</p>  <p>Blechschaube M5x16 mm - 10 Stück</p>	<p>B44 (9)</p>  <p>Sechskantschraube M8x20 mm - 4 Stück</p>	<p>B29 (14)</p>  <p>Sicherungsmutter M8 4 Stück</p>		
 <p>Schraubenschlüssel (13mm/14mm)/Kreuzschlitzschraubendreher</p>	 <p>Inbusschlüssel (M6)</p>	 <p>Inbusschlüssel (M5)</p>	 <p>Inbusschlüssel (M4)</p>	

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 den einzelnen Montageschritten die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile.

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.

Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Schritt 1: Montage des Gleitrahmens

Lösen und entfernen Sie zuerst die sechs, an den drei Aufnahmen des Basisrahmens (A01) bereits vormontierten Schrauben (B13) und Wellscheiben (B30) - Bild 1.

Lösen Sie dann leicht die beiden Inbusschrauben (B13) am Gleitrahmen (A12) - Bild 2.

Schieben Sie nun die drei Rohrenden des Gleitrahmens (A12) auf die entsprechenden Aufnahmen des Basisrahmens (A01). Befestigen Sie nun den Gleitrahmen (A12) an den drei hinteren Aufnahmen des Basisrahmens (A01) mit den soeben gelösten und entfernten Schrauben (B13) und Wellscheiben (B30) - Bild 3.

Ziehen Sie zum Abschluss des ersten Montageschrittes die beiden leicht gelösten Inbusschrauben (B13) am Ende des Gleitrahmens wieder fest an - Bild 4.

Bild 1

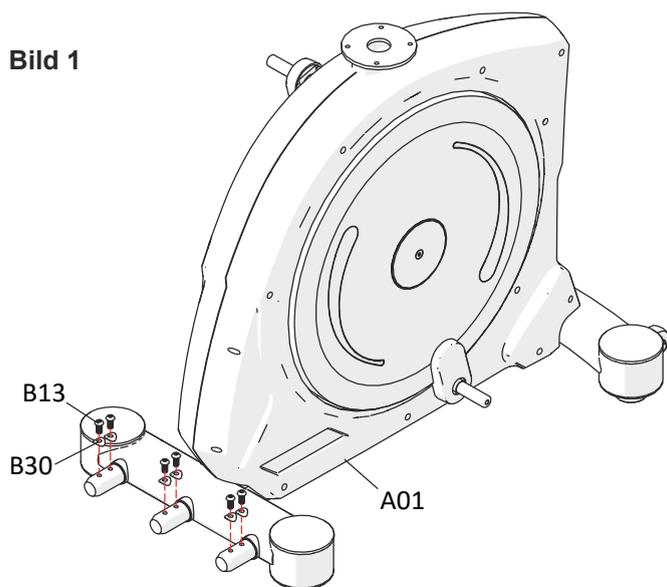


Bild 2

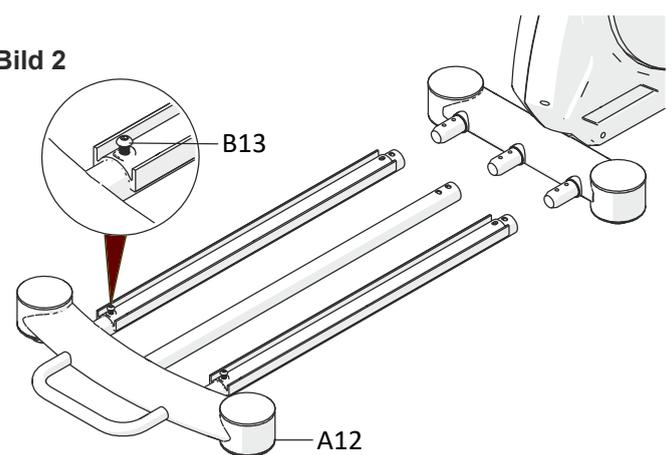


Bild 3

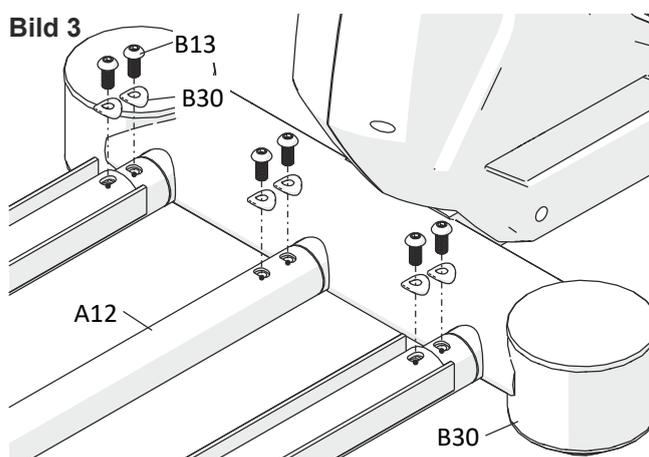
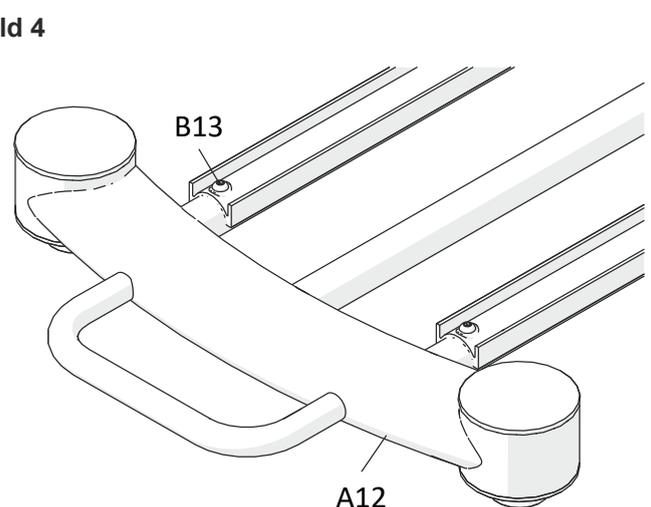


Bild 4



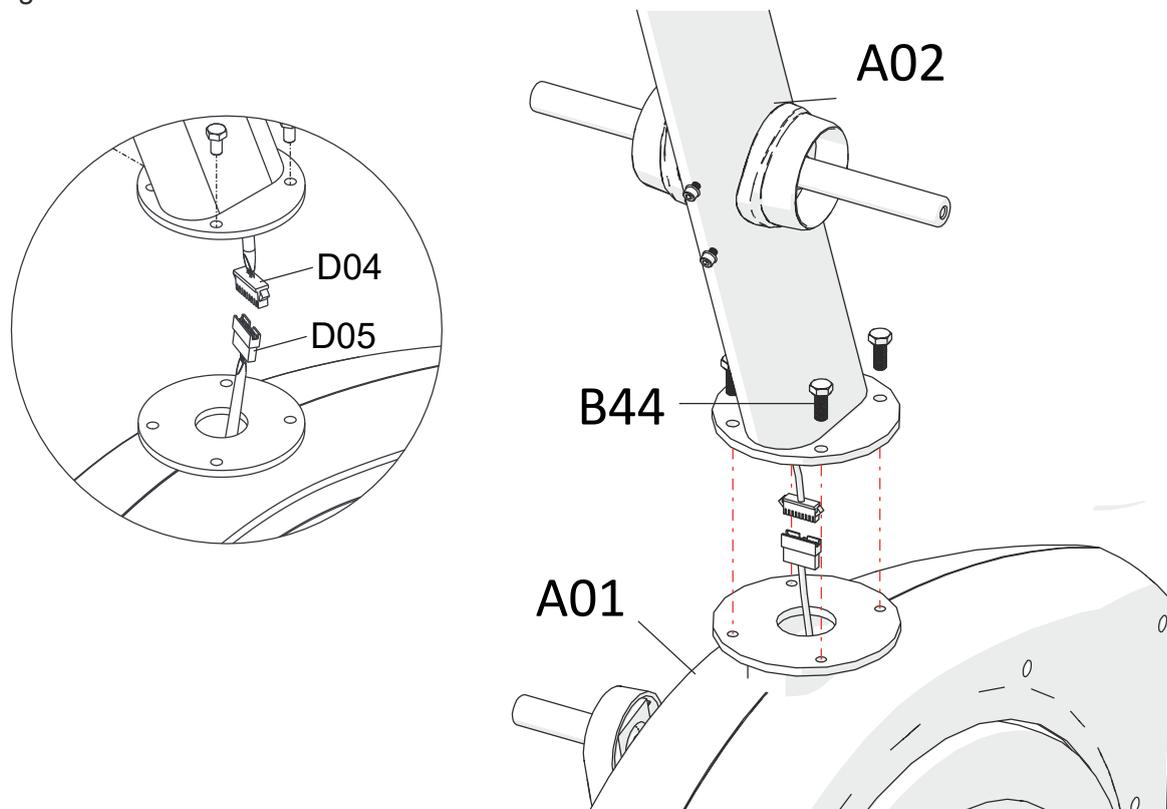
Schritt 2: Montage des Lenkerschaftes

Verbinden Sie das Kabel (D04), das unten aus dem Lenkerschaft (A02) ragt, mit dem Kabel (D05), das aus der Aufnahme des Basisrahmens ragt.

Befestigen Sie dann den Lenkerschaft (A02) mit vier Sechskantschrauben (B44) am Basisrahmen.

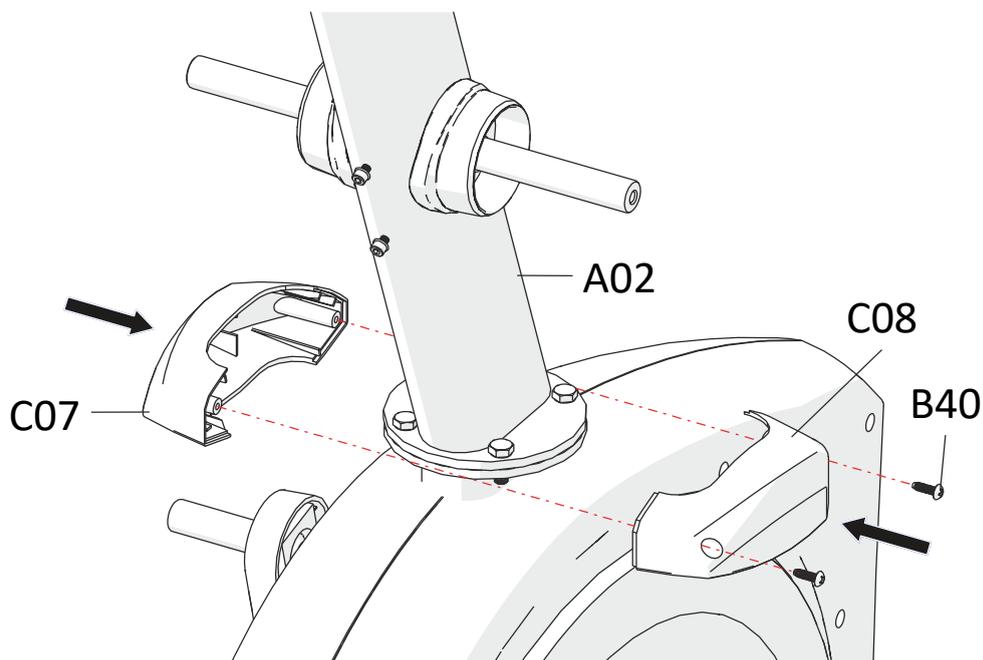
▲ ACHTUNG:

Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie bei der Montage des Lenkerschaftes die Kabel (D04/D05) nicht quetschen oder beschädigen.



Schritt 3: Montage der Lenkerschaft-Abdeckung

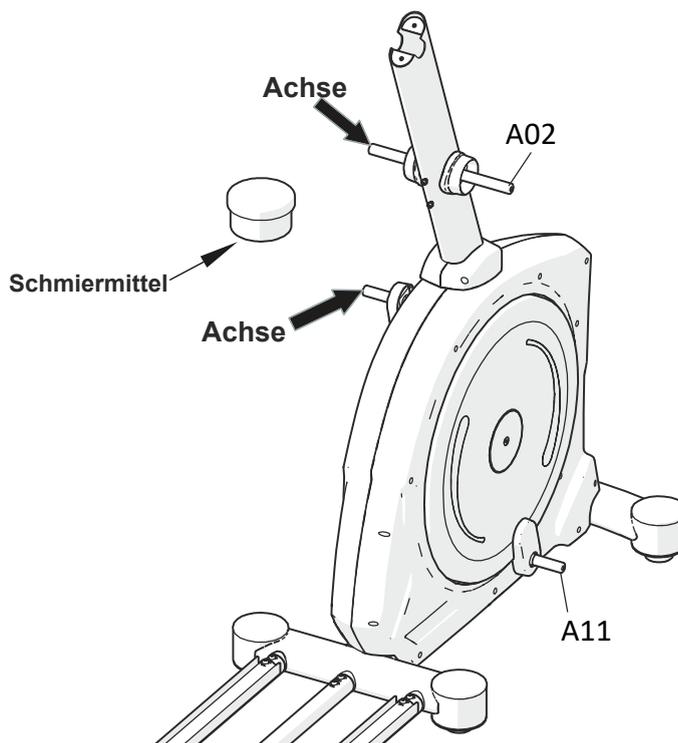
Befestigen Sie die beiden Lenkerschaftsabdeckungen (C07-links/C08-rechts) mit zwei Blechschrauben (B40) am Übergang Lenkerschaft (A02) zum Basisrahmen (A01).



Montage

Schritt 4: Fetten der Achsen

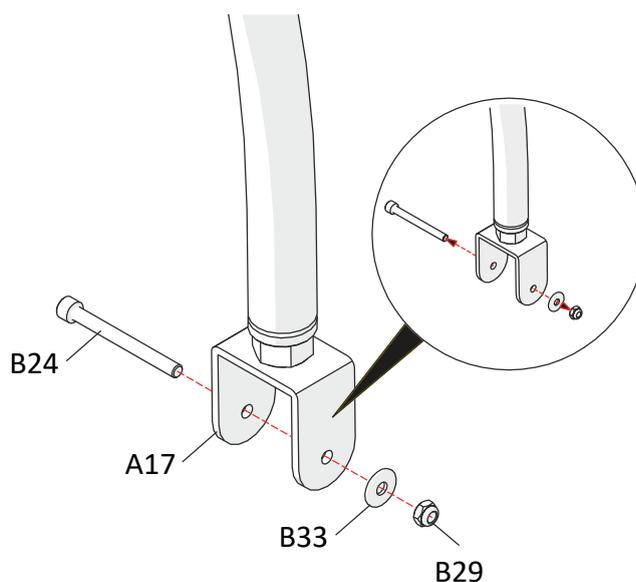
Bevor Sie mit der Montage fortfahren, fetten Sie die vier, in der Zeichnung markierten Achsen mit dem im Lieferumfang enthaltenen Schmiermittel gut ein.



Schritt 5: Montage der Pendel-, Pedal- & Führungsrohre

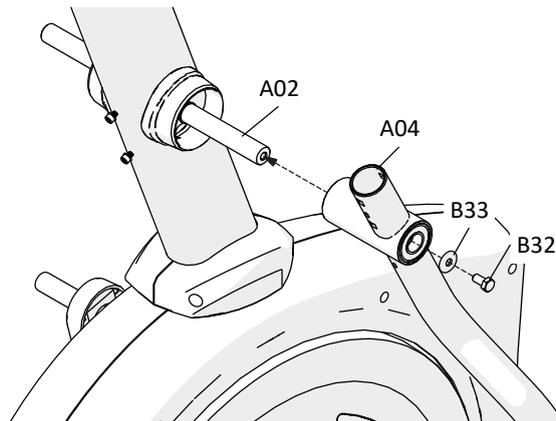
Schritt 5.1:

Lösen und entfernen Sie die, an der unteren Aufnahme des rechten Pendelrohrs (A04) bereits vormontierte Schraube (B24), Unterlegscheibe (B33) und Mutter (B29).



Schritt 5.2:

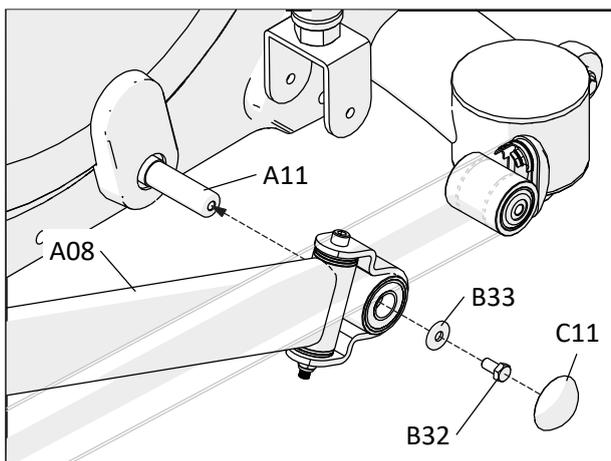
Setzen Sie nun den rechten Pendelarm (A04) auf der zuvor geschmierten, rechten Achse des Lenkerschaftes (A02) ein. Befestigen Sie den Pendelarm (A04) mit einer Schraube (B32) und einer Unterlegscheibe (B33).



Schritt 5.3:

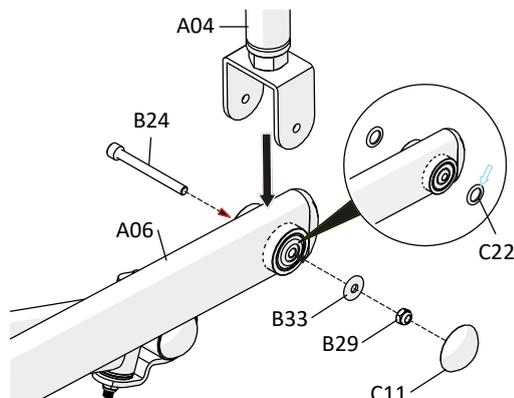
Schieben Sie die vordere Aufnahme des rechten Führungsrohrs (A08) auf die kleine Achse (A11) an der rechten Antriebsscheibe des Basisrahmens und setzen Sie die Gleitrolle (C20) auf die rechte Schienen (F01) des Gleitrahmens (A12) ein.

Befestigen Sie das rechte Führungsrohr (A08) mit einer Sechskantschraube (B32) und einer Unterlegscheibe (B33). Setzen Sie nun die runde Schraubenabdeckungen (C11) auf den Schraubenkopf der Schraube (B32).



Schritt 5.4:

Verbinden Sie nun das Pendelrohr (A04) mit dem Pedalrohr (A06). Nehmen Sie hierzu die bei Schritt 5.1 gelöste Schraube (B24), die Unterlegscheibe (B33) und die Mutter (B29). Setzen Sie nun die runde Schraubenabdeckungen (C11) auf die Mutter (B29).



Schritt 5.5:

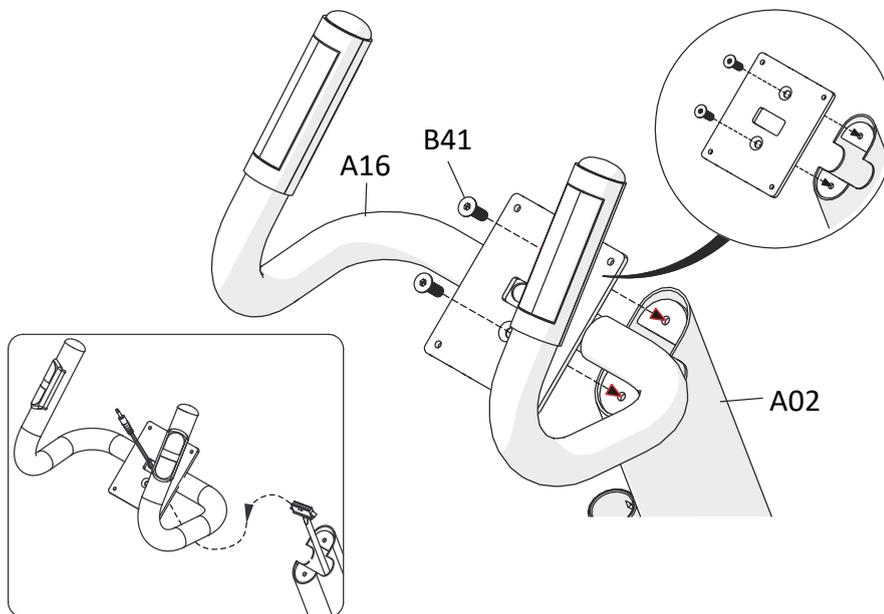
Führen Sie die oben beschriebenen Arbeitsschritte nun ebenfalls für den linken Pendelarm (A03), Pedalarm (A05) und Führungsrohr (A07).

Schritt 6: Montage des festen Handgriffs

Führen Sie die Kabel, die oben aus dem Lenkerschaft (A02) ragen, sowie die Kabel des Handgriffes (A16) durch die Öffnung in der Cockpithalteplatte des festen Handgriffs (A16) - siehe Kreisausschnitt. Ziehen Sie die Kabelenden nur soweit heraus, wie es nötig ist um sie mit dem Cockpit zu verbinden. Befestigen Sie dann den festen Handgriff (A16) mit zwei Inbusschrauben (B41) am oberen Ende des Lenkerschaftes (A02).

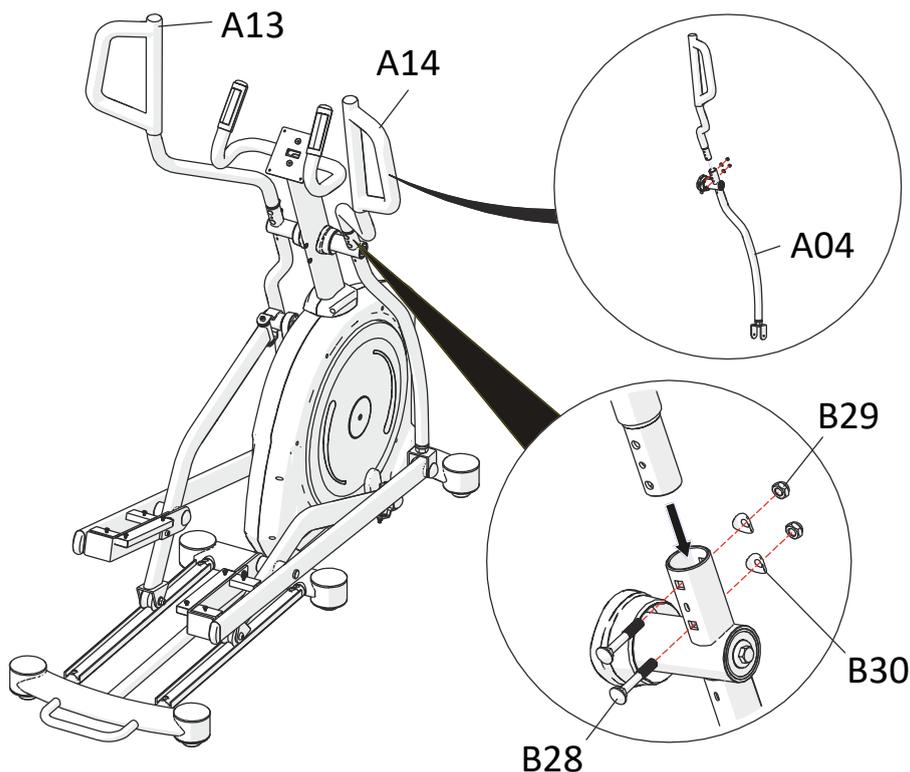
⚠ ACHTUNG:

Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie bei der Montage des festen Handgriffs die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



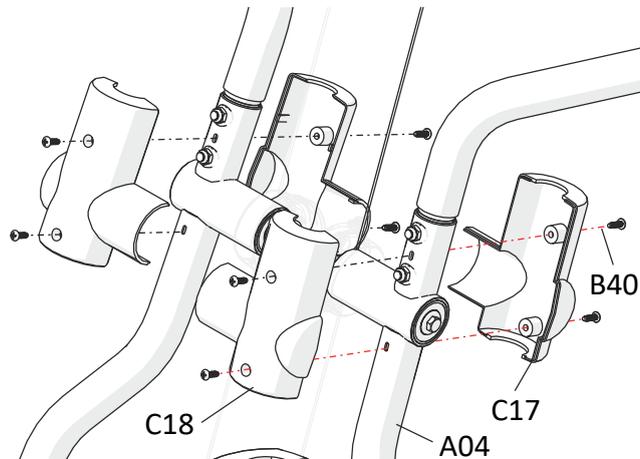
Schritt 7: Montage der Pendelhandgriffe

Setzen Sie den linken Handhebel (A13) in die Aufnahme des linken Pendelrohres (A03). Befestigen Sie dann den Pendelhandgriff (A13) mit zwei Schlossschrauben (B28), zwei Wellenscheiben (B30) und zwei Sicherungsmuttern (B29). Verfahren Sie nun ebenso mit dem rechten Pendelhandgriff (A14). Beide Handhebel sind durch entsprechende Aufkleber markiert und somit leicht zu identifizieren.



Schritt 8: Montage der Pendelrohr-Geäuse

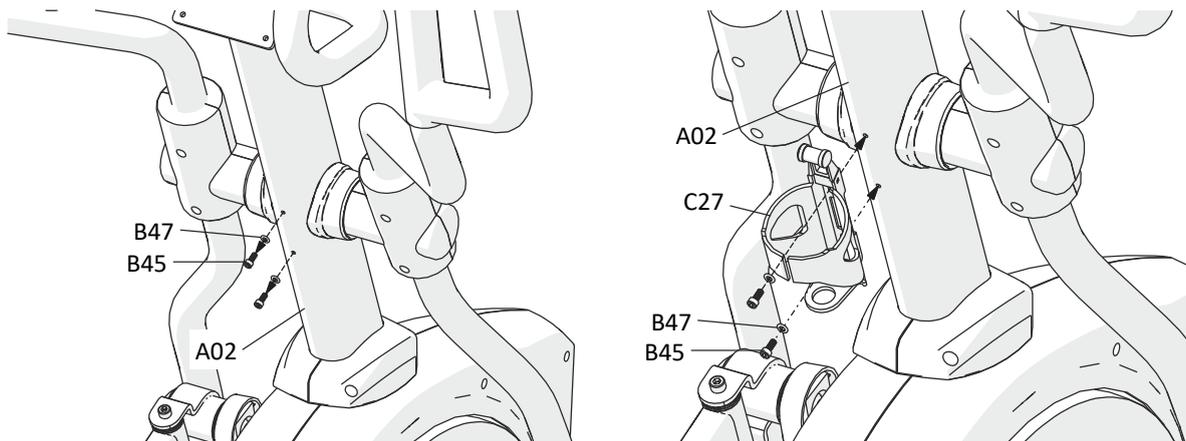
Befestigen Sie die beiden Pendelrohr-Geäuse (C17-links/C18-rechts) am Übergang rechter Pendelhandgriff (A14) zu rechtem Pendelrohr (A04). Verwenden Sie hierzu vier Blechschrauben (B40). Verfahren Sie nun ebenso mit dem linken Pendelhandgriff (A13) und Pendelrohr (A03).



Schritt 9: Montage des Flaschenhalters

Lösen und entfernen Sie die beiden, bereits am Lenkerschaft (A02) vormontierten Inbusschrauben (B45) und Unterlegscheiben (B47).

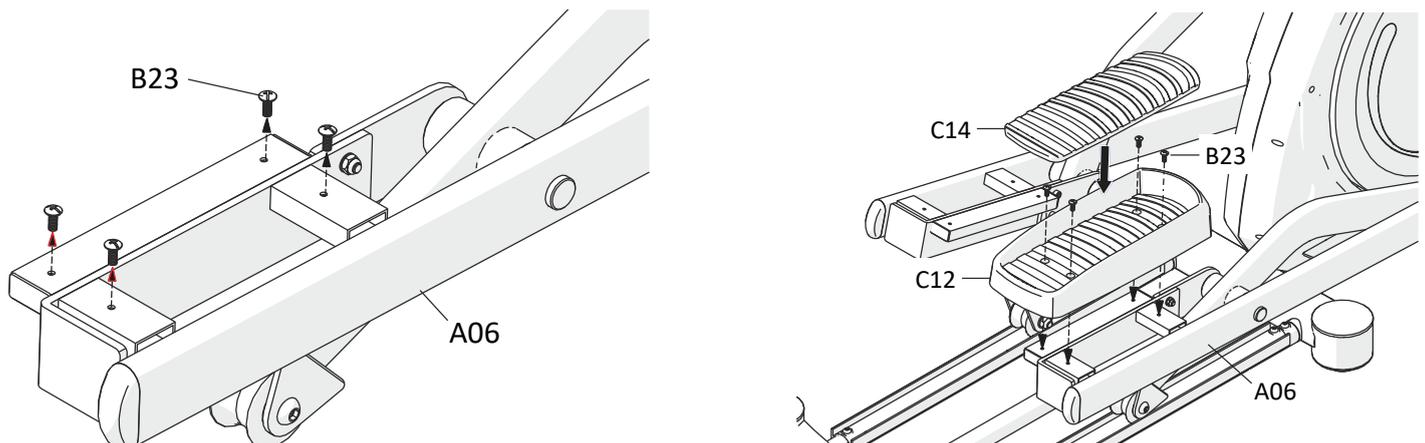
Befestigen Sie den Flaschenhalter (C27) mit den soeben gelösten zwei Inbusschrauben (B45) und Unterlegscheiben (B47) am Lenkerschaft.



Schritt 10: Montage der Pedale & Trittsflächen

Lösen und entfernen Sie die vier Inbusschrauben (B23) an der Aufnahme des rechten Pedalarms (A06). Befestigen Sie dann die Pedale (C12) mit den soeben gelösten Inbusschrauben (B23) am rechten Pedalarm (A06).

Ziehen Sie die Schutzfolie auf der Unterseite der Trittsflächen (C14) ab und kleben Sie diese dann auf die Pedalen (C12) auf. Verfahren Sie nun ebenso mit der linken Pedale.



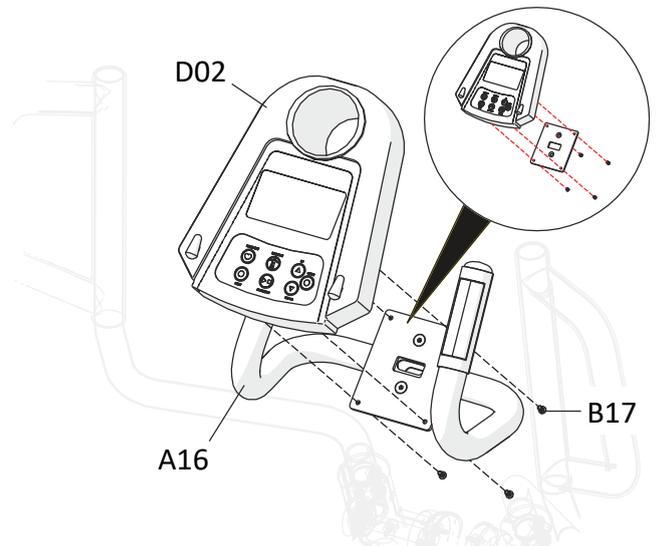
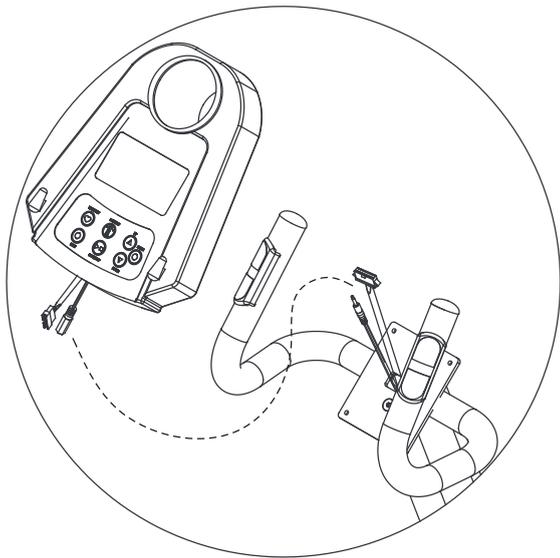
Schritt 11: Montage des Cockpits

Lösen Sie die vier, auf der Rückseite des Cockpits (D02) bereits vormontierten Linsenkopfschrauben (B17). Verbinden Sie dann die Kabel, die aus dem Cockpit (D02) ragen mit den Kabeln die aus dem festen Handgriff (A16) ragen.

Bitte beachten Sie, dass die beiden Kabel der Handpulsmessung identische Verbindungen haben. Die Reihenfolge des Anschlusses spielt hierbei keine Rolle. Die anderen Kabeln lassen sich eindeutig aufgrund ihrer Anschlüsse zuordnen. Befestigen Sie dann das Cockpit (D02) mit vier zuvor gelösten Linsenkopfschrauben (B17) am Cockpithalter des festen Handgriffs (A16).

▲ ACHTUNG:

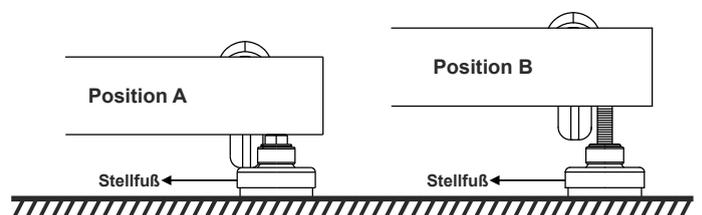
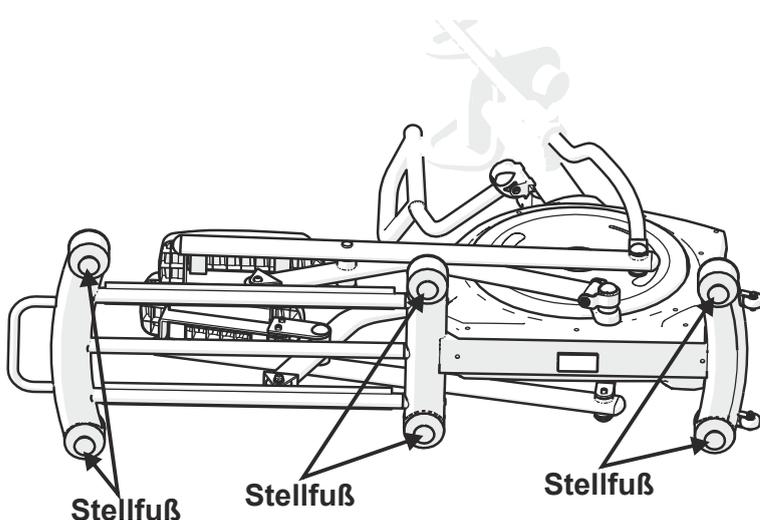
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



Schritt 12: Bodenhöhenausgleich

Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsgerät immer eben steht. Um kleinere Bodenunebenheiten oder Bodenneigungen ausgleichen zu können befinden sich rechts und links am vorderen und hinteren Standrohr, sowie am Gleitrahmen Stellfüße für den Bodenhöhenausgleich. Um einen ebenen Stand des Gerätes zu ermöglichen drehen Sie zuerst alle Stellfüße auf die niedrigste Position (Position A). Justieren Sie nun bei Bedarf die Stellfüße so, dass das Trainingsgerät eben und stabil steht.

Sollte der Justieradius des Bodenhöhenausgleichs nicht ausreichen um einen sicheren Stand des Trainingsgerätes zu ermöglichen, so überprüfen Sie bitte die Oberfläche des Standortes. Falls nötig wählen Sie einen anderen Standort, an dem ein sicherer und ebener Stand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

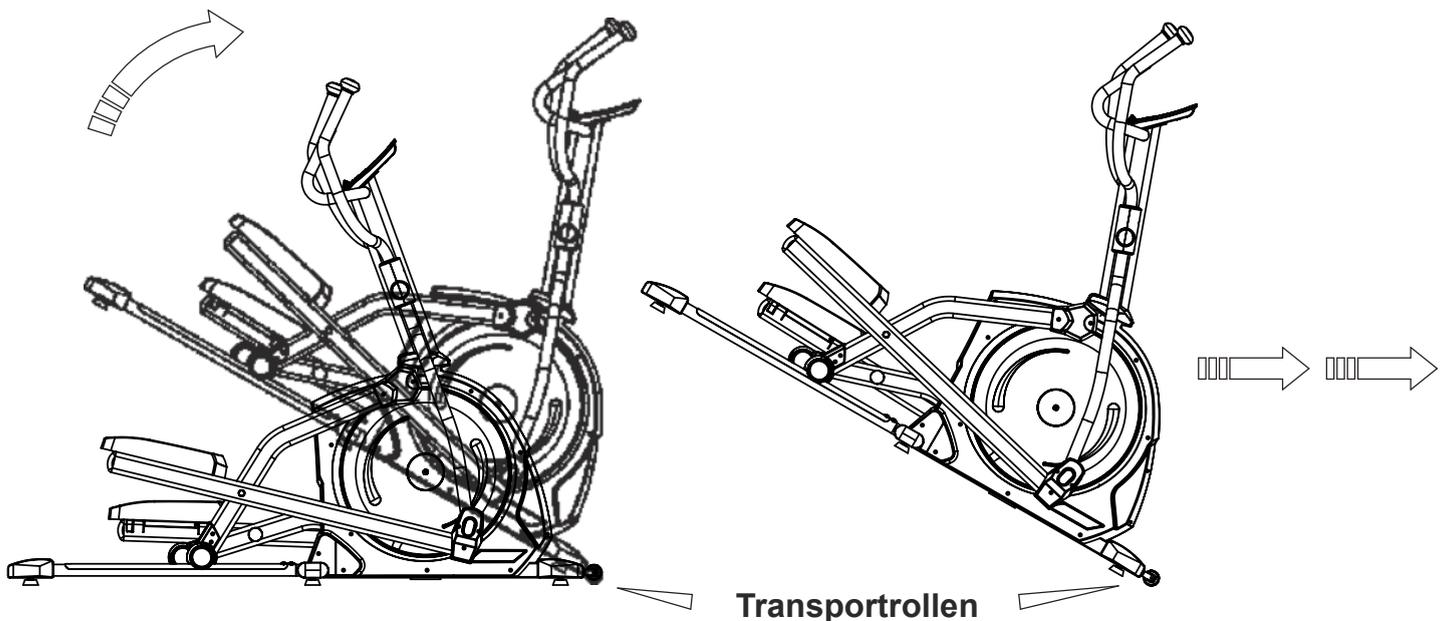


Transport

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

Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich an das hintere Ende des Gleitrahmens und greifen mit beiden Händen das hintere Querrohr. Heben Sie nun das Trainingsgerät soweit nach oben an, bis das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt.

Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position schieben. 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.

⚠ 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. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung von Körperschweiß ist dieser bei nicht sofortiger Entfernung/Reinigung die Hauptursache für Korrosion (Rost). Überprüfen Sie daher nach jeder Trainingseinheit, ob Körperschweiß und/oder andere Flüssigkeiten mit dem Gerät in Kontakt gekommen sind.

Ist dies der Fall müssen die betroffenen Bauteile/Gehäuseteile gereinigt werden.

Bitte beachten:

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

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Schmierung der Gleitrohre

Die Oberseite der Gleitrohre müssen regelmäßig gereinigt und geschmiert werden. Reinigen Sie hierzu die Gleitrohre mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel. Für eine professionelle Reinigung empfehlen wir das MAXXUS® Entfetter-Spray. Trocknen Sie danach die Gleitrohre sehr gut ab. Nun schmieren Sie die Oberseite der Gleitrohre mit flüssigem Silikon oder dem MAXXUS® Gleit-Spray ein, so dass eine dünne Schicht entsteht. Bei häufigem Gebrauch sollten Sie die Gleitrohre 1x pro Woche reinigen und schmieren. Schmieren Sie ebenfalls die Gleitrohre sofort ein, wenn während des Trainings Quietschgeräusche entstehen. Pflege- und Reinigungsmittel erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.info, oder in unserem Showroom in Groß-Gerau.

Schmierung der Achsen am Lenkerschaft und an den Antriebsscheiben

Die beiden am Lenkerschaft befindlichen Querachsen, sowie die Achsen an den großen Antriebsscheiben sollten 1x alle 6 Monate mit Mehrzweckfett gut eingeschmiert werden - siehe hierzu Montageschritt 4.

Netzadapter

Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltenen Netzadapters (D08) in die, sich an der Vorderseite des Basisrahmens (A01) befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann den Netzadapter (D08) mit einer Steckdose.

⚠ ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes keine Mehrfachsteckdosen. Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dies den Richtlinien des VDE entsprechen.

Anschließen des Gerätes

⚠ ACHTUNG:

Bevor Sie den Netzadapter an das Gerät anschließen prüfen Sie unbedingt jedes Mal, dass es sich um den im Lieferumfang des Gerätes enthaltenen Netzadapter handelt.

Bei der Verwendung eines anderen Netzadapters kann es zu Beschädigungen der elektronischen Bauteile des Gerätes kommen, für die der Hersteller keine Haftung übernehmen kann.

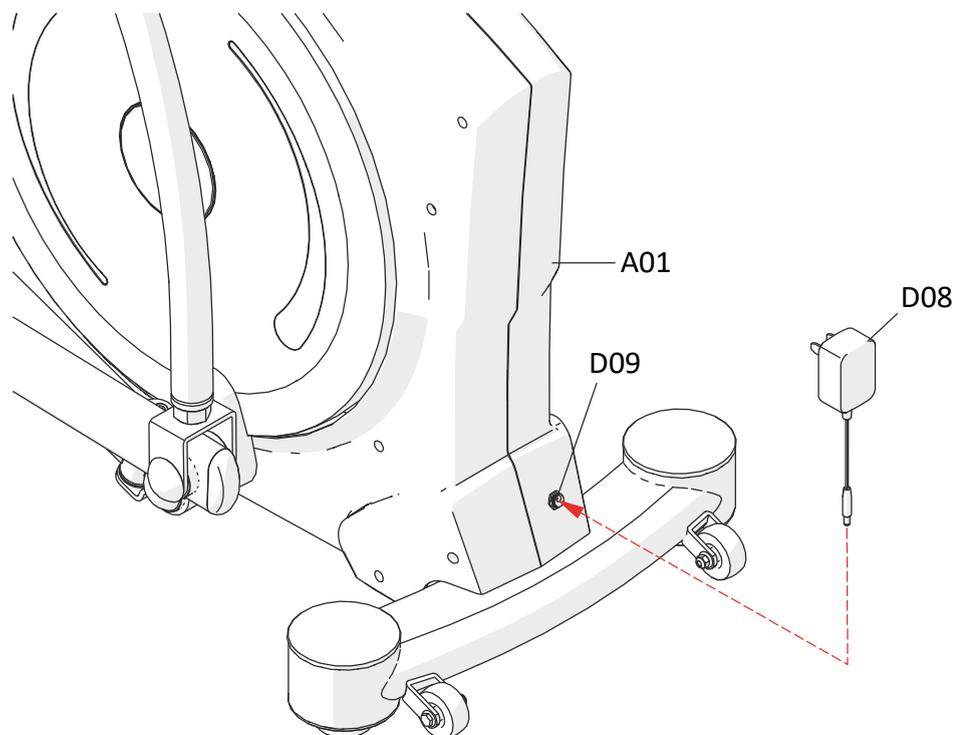
Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Trainingsgerät, bevor Sie es mit einer Steckdose verbinden. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einschalten des Gerätes

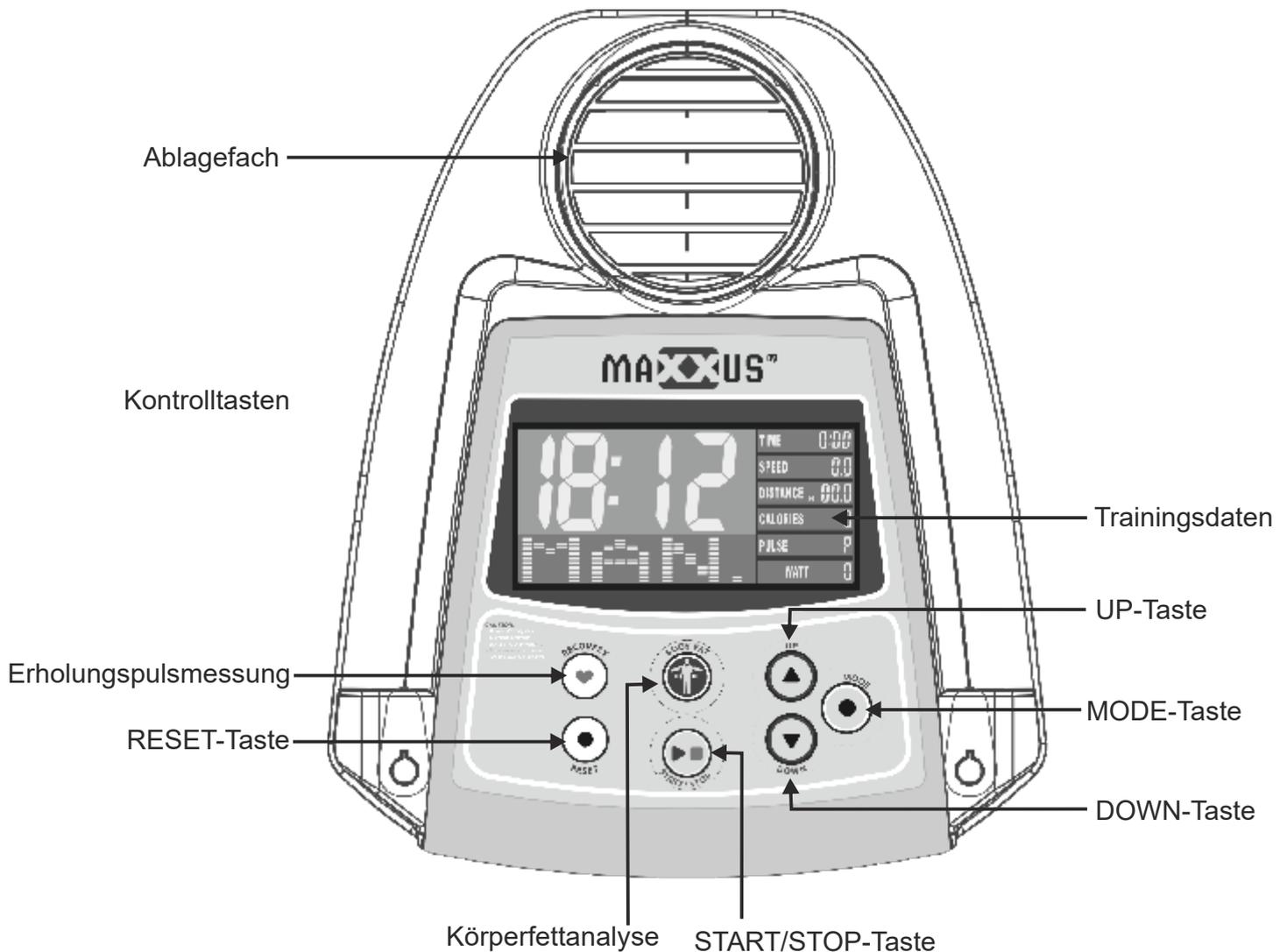
Verbinden Sie das Netzkabel zuerst mit dem Trainingsgerät und dann mit der Steckdose. Nun schaltet sich das Cockpit automatisch ein. Sollte das Trainingsgerät bereits mit dem Stromnetz verbunden sein, sich das Cockpit aber im Stand-By-Modus befinden, so aktivieren Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch das Bewegen der Pedale.

Ausschalten des Gerätes

Bei einer Inaktivität von mehr als 4 Minuten schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By-Modus. Sobald Sie Ihr Training beendet haben sollten Sie in jedem Fall das Trainingsgerät vom Stromnetz trennen. Ziehen Sie hierzu immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose und entfernen Sie dann den Netzstecker.



Cockpit



Die Anzeigefenster der Trainingsdaten informieren über:

1. Anzeigefenster - TIME

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 00:00. Die Trainingszeit kann von 01:00 bis 99:00 Minuten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:00 Minuten.

2. Anzeigefenster - SPEED / RPM

Das Fenster informiert im Wechsel über Geschwindigkeit in km/h (SPEED) und Radumdrehung pro Minute (RPM)

3. Anzeigefenster - DISTANCE

Angabe der Trainingsstrecke in km. Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0,0 Kilometer. Die Trainingsstrecke kann von 0.1 bis 99.9 Kilometern vorgegeben werden.

Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer von 0.00 bis maximal 99.9 Kilometern.

4. Anzeigefenster - CALORIES*

Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal. Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0. Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis 990 Kilokalorien vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer von 0 bis maximal 990 Kilokalorien.

5. Anzeigefenster - PULSE

Bei Nutzung der Handpulsensoren Anzeige des aktuellen Pulswertes.

Bei Nutzung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurtes (nicht im Lieferumfang enthalten) Anzeige der aktuellen Herzfrequenz.

6. Anzeigefenster - LOAD / WATT

Das Fenster informiert im Wechsel über die erbrachten Leistung in Watt (WATT) und die aktuell gewählte Belastungsstufe von 1 bis 16 (LOAD).

Anzeige im Standby-Modus

Im Standby-Modus wird im Display, das aktuelle Datum, die aktuelle Uhrzeit sowie die aktuelle Raumtemperatur angezeigt.

*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

Da es sich bei diesem Trainingsgerät um ein, für nichttherapeutische Zwecke geeignetes Produkt handelt, ist die Anzeige der Wattleistung nicht geeicht. Es handelt es sich bei dem angezeigten Wert um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

RESET-Taste

Setzt alle Werte auf Null zurück

START/STOP-Taste

Stop-Funtion

Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt und im Anschluss die RESET-Taste, so beenden Sie das aktuelle Training und die Werte werden auf Null zurückgestellt.

PAUSE-Funktion

Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt, so stoppen die Trainingswerte.

Um die Trainingspause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Start-Funktion

Startet das gewählte Programm.

MODE-Taste

Taste zur Bestätigung Ihrer Auswahl oder Vorgaben.

UP/DOWN-Tasten

Tasten zur Auswahl der Programme, zur Vorgabe von Trainingswerten und zur Widerstandsverstellung.

Handpuls-Sensoren

Dienen zur Pulskontrolle.

Herzfrequenz-Receiver

Ihr Trainingsgerät ist bereits werkseitig mit einem Receiver (Empfänger) für die telemetrische Herzfrequenzmessung ausgestattet. In Verbindung mit einem uncodierten Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten), zeigt das Cockpit Ihre Herzfrequenz an.

Einstellen des Datums und der Uhrzeit

Nachdem Sie das Trainingsgerät angeschlossen haben, schaltet sich das Cockpit automatisch ein.

Im oberen Anzeigefenster (TIME) blinkt eine Jahreszahl. Geben Sie mit den UP/DOWN Tasten die aktuelle Jahreszahl ein und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der MODE-Taste. Verfahren Sie nun ebenso für die Angaben: Monate (2. Anzeigefenster), Tag (3. Anzeigefenster), Stunde (1. Wert im Jumbo-Anzeigefeld) und Minuten (2. Wert im Jumbo-Anzeigefeld).

Eingabe der Benutzerdaten

Ihr Cockpit verfügt über die Möglichkeit die Benutzerdaten, die für die Körperfettanalyse benötigt werden, für im Ganzen vier Personen zu speichern.

Im Display erscheint „U1“. Wählen Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten das gewünschte Benutzerprofil von „U1“ bis „U4“ aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die Werte für Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht ein und bestätigen Sie die jeweiligen Eingaben durch Drücken der MODE-Taste.

Wählen Sie vor jedem Training Ihr Benutzerprofil aus und bestätigen bzw. ändern Sie falls nötig die entsprechenden Daten.

Nach Bestätigung der Daten springt die Anzeige automatisch zu „MAN“.

Einschalten des Cockpits

Sie schalten das Cockpit durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein.

Stand-By Modus

Einige Minuten nach Trainingsende schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By Modus. In diesem Modus wird das Datum, die Uhrzeit sowie die aktuelle Raumtemperatur angezeigt. Durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Bewegen der Pedale wird das Cockpit wieder aktiviert.

Quick-Start

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen. Mit den UP/DOWN Tasten kann die Bremskraft individuell verstellt werden.

Manuelles Training (MANUAL),

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Bremsstufe

Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für LOAD. Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den von Ihnen gewünschten Anfangsbremswiderstand von 1 bis 16 ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der MODE-Taste. Bitte beachten Sie, dass Sie den Bremswiderstand während des Trainings individuell durch Drücken der UP/DOWN-Tasten verstellen können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die MODE-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die MODE-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Pulsobergrenze vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie während des Trainings die Belastungsstufe von Level 1 bis 16 wählen und verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Trainingsprofile (P1 bis P12)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den Modus „PROG“ aus.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 2: Profilwahl

Im Display erscheint „P01“ . Wählen Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten das gewünschte Trainingsprofil von P1 bis P12 aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 3: Trainingslevel

Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für LOAD. Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten das von Ihnen gewünschten Trainingslevel für das gewählte Trainingsprofil ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die MODE-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die MODE-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Pulsobergrenze vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

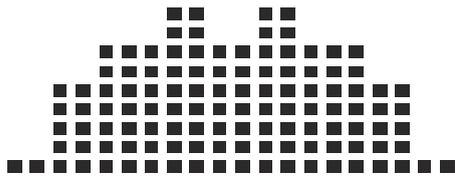
Schritt 5: Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

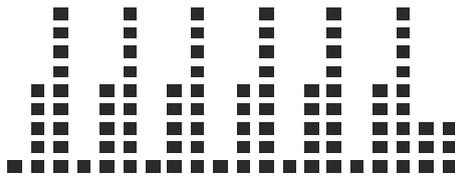
Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie während des Trainings das gewählte Profillevel verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

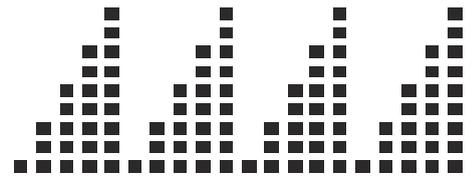
P1



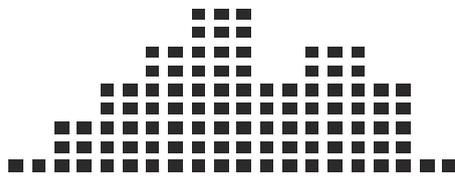
P2



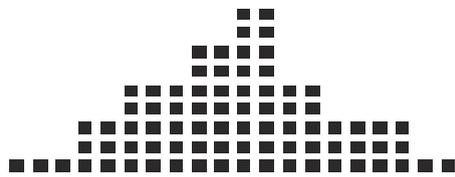
P3



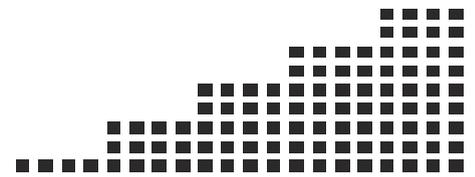
P4



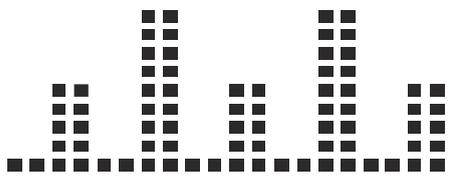
P5



P6



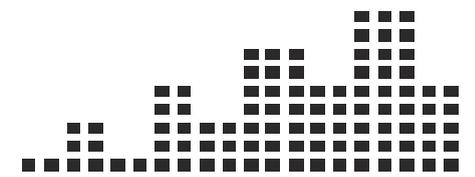
P7



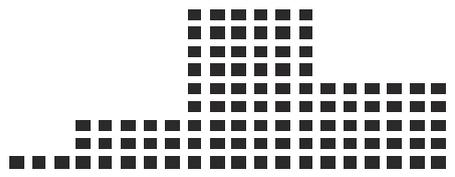
P8



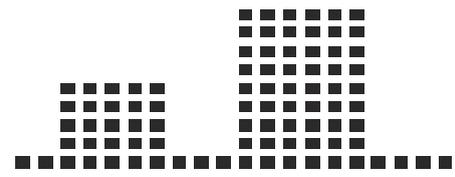
P9



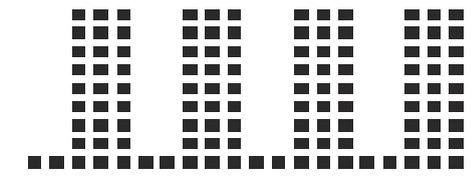
P10



P11



P12



Eigenes Trainingsprofil (USER)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den Modus „USER“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 2: Segmentvorgabe

Das erste Segment des Trainingsprofils blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den gewünschten Bremswiderstand von 1 bis 16 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 20 Segmenten. bearbeiten Sie alle Segmente in gleicher Weise, wie bei Segment 1 beschrieben.

Schritt 3: Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Das erstellte Profil wird jetzt gespeichert und kann bei der nächsten Trainingseinheit erneut absolviert werden.

Wählen Sie hierzu „USER“ aus, bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste und Drücken Sie dann die START-Taste.

Pulsgesteuertes Training (HRC)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den Modus „HRC“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display blinkt der Wert „25“. Geben Sie durch Drücken der UP/DOWN-Tasten Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 3: Zielpulsvorgabe

Sie haben nun die Möglichkeit zwischen vier verschiedene Zielpulswerten zu wählen:

1. 55%

Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 55% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

2. 75%

Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

3. 90%

Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

ACHTUNG: Dieser Zielpuls sollte nur von sehr gut trainierten Sportlern kurzfristig zur Leistungssteigerung genutzt werden

4. TARGET

Hier können Sie einen individuellen Zielpuls vorgeben. Drücken Sie die ENTER-Taste und geben dann den gewünschten Zielpuls durch Drücken der UP/DOWN-Tasten ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 4: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit

Nachdem Sie Ziel-Herzfrequenz durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie Ziel-Herzfrequenz durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die MODE-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie Ziel-Herzfrequenz durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die MODE-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun durch Drücken der UP/DOWN-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Schritt 6: Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Wattgesteuertes Training (WATT)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf den Modus „WATT“ aus.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Wattvorgabe

Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für WATT. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die von Ihnen gewünschte Leistung in Watt von 10 bis 350 Watt ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Wattleistung während des Trainings individuell mit UP/DOWN-Drehknopf verstellen können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Pulsobergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings die Wattleistung von 10 bis 350 Watt verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Körperfettanalyse (BODYFAT)

Dieses Trainingsgerät verfügt über eine Körperfett-Analyse. Hierbei handelt es sich um eine Oberkörperfett-Analyse.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein, wählen Ihr Benutzerprofil aus und bestätigen Sie, bzw ändern Sie falls nötig Ihre Benutzerdaten.

Starten Sie dann durch

Schritt 2: Start der Messung

Drücken Sie die BODYFAT-Taste und umfassen Sie danach sofort die Handpulssensoren mit beiden Händen.

Halten Sie Ihren Körper während der Messung ruhig und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Die Messung dauert ca. 8~10 Sekunden.

Nach erfolgreicher Beendigung der Messung erscheint das Ergebnis im Display.

Anzeige des Messergebnisses:

Körperfett-Anteil in Prozent (FAT%)

Dieser Wert gibt den Anteil des Körperfetts in Prozent in Abhängigkeit vom Körpergewicht an.

Symbol	-	+	▲	◆
Körperfettanteil	niedrig	niedrig/mittel	mittel	hoch
Ergebnis für:				
Männer	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Frauen	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Body-Mass-Index (BMI)

Dieser Wert errechnet sich aus dem Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße und dient zur Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Bitte beachten Sie, dass der BMI lediglich ein grober Richtwert ist, da er weder Körperbau und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Der „ideale“ BMI hängt vom Alter ab.

Die Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen.

Alter	BMI
19 - 24 Jahre	19 - 24
25 - 34 Jahre	20 - 25
35 - 44 Jahre	21 - 26
45 - 54 Jahre	22 - 27
55 - 64 Jahre	23 - 28
> 64 Jahre	24 - 29

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Sie haben die Möglichkeit nach Beendigung Ihres Trainings Ihren Erholungspuls zu messen.

Hierbei vergleicht das Cockpit den Pulswert am Anfang der Messung mit dem Wert nach Beendigung des 60 Sekunden dauernden Messvorgangs. Anhand dieser Werte und der erholungsfähigkeit des Benutzers vergibt das Cockpit eine Bewertung des aktuellen Fitnesszustandes.

Erholungspulsmessung mit Handpulssensoren

Drücken Sie, nachdem Sie Ihr Training beendet haben und sich Ihr Körper in absoluter Ruhe befindet die Taste PULSE RECOVERY. Umfassen Sie nun mit beiden Händen die Handpulssensoren und atmen Sie ruhig ein und aus.

Die Messung ist nach 60 Sekunden beendet und das Ergebnis erscheint im Fenster der Profil-Matrix.

Nach Beendigung der Erholungspulsmessung erscheint das Ergebnis im Display:

- F1.0 = hervorragend
- F1.1~F1.9 = sehr gut
- F2.0~F2.9 = gut
- F3.0~F3.9 = befriedigend
- F4.0~F5.5 = ausreichend
- F6.0 = mangelhaft

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 eine 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.

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 Pomuskulatur

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:						

Cockpit

Anzeige von:

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

*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

Da es sich bei diesem Trainingsgerät um ein, für nichttherapeutische Zwecke geeignetes Produkt handelt, ist die Anzeige der Wattleistung nicht geeicht. Es handelt es sich bei dem angezeigten Wert um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

Technische Details

Bremssystem:	Motorisches Permanent-Magnet-Bremssystem
Bremskraftverstellung:	computergesteuert
Bremsstufen:	1 - 16
Gewicht Schwungscheibe:	ca. 9 kg
Antriebssystem:	2-stufiger Längsrippenriemen
Übersetzungsverhältnis:	1:9
Aufstellmaßemaße:	ca. 1.774 x 716 x 1.701 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 88 kg
Maximales Benutzergewicht:	180 kg
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet:

- Heimbereich
- semiprofessioneller Bereich



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

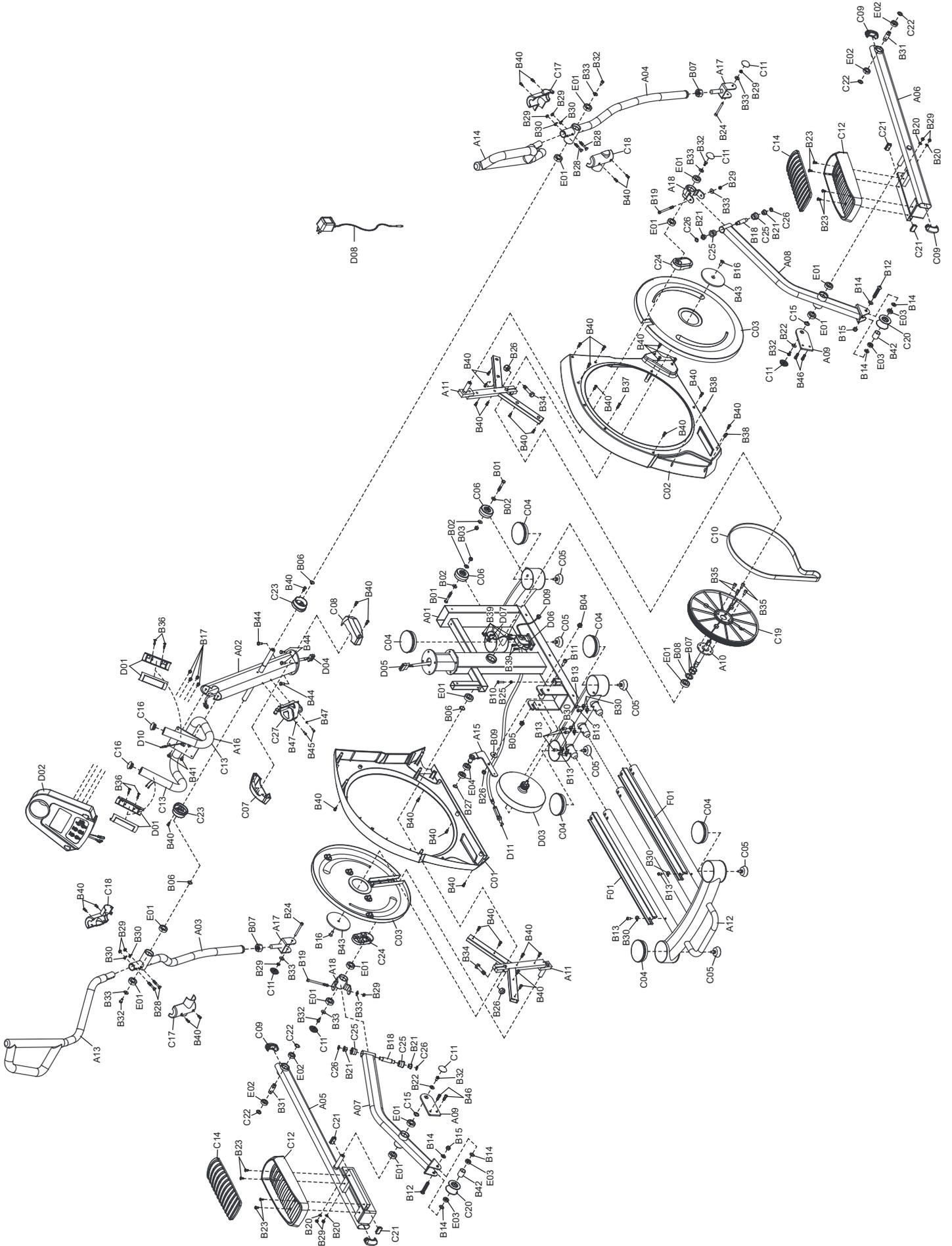
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

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 abgeben 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.

Explosionszeichnung



Teilleiste

Teil-Nr.	Beschreibung	Menge
A01	Welded, Main Frame	1
A02	Welded, Upright Post	1
A03	Welded, Handrail Arm /L	1
A04	Welded, Handrail Arm /R	1
A05	Welded, Foot Pedal Tube /L	1
A06	Welded, Foot Pedal Tube /R	1
A07	Welded, Rotate Tube /L	1
A08	Welded, Rotate Tube /R	1
A09	Side Plate of Foot Pedal Tube	2
A10	Welded, Shaft Pulley	1
A11	Welded, Crank Assembly	2
A12	Welded, Guide Rail	1
A13	Welded, Handrail /L	1
A14	Welded, Handrail /R	1
A15	Welded, Tension Wheel Arm	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	U Shape Bracket	2
A18	Rotate Bar Connect Bracket	2
B01	Bolt 1/4"	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nut 1/4"	2
B04	Nut M10 (8.0T)	1
B05	Nut M10 (6.0T)	1
B06	C-ring Ø20	3
B07	Nut M20	2
B08	Washer M20	1
B09	Washer Ø10	1
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M12	2
B13	Screw M8	8
B14	Washer 1/2"	6
B15	Nut M12	2
B16	Bolt M8	2
B17	Screws for Computer	4
B18	Shaft Ø19	2
B19	Bolt M8	2

Teil-Nr.	Beschreibung	Menge
B20	Tooth Lock Washer AW Ø8	4
B21	Bushing Spacer	4
B22	Washer 5/16"	2
B23	Screw M6	8
B24	Bolt M8	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	3
B27	C-ring Ø17	1
B28	Carriage Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	12
B30	Curve Washer M8	12
B31	Shaft Ø20	2
B32	Bolt M8	6
B33	Washer 5/16"	8
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Screw for Hand Pulse	4
B37	Screw 3/16"	1
B38	Screw M3	2
B39	Screw M4	6
B40	Screw M5	38
B41	Screw M8	2
B42	Bushing Spacer	2
B43	Zinc Plate	2
B44	Screw M8	4
B45	Screw M5	2
B46	Bolt M8	4
B47	Washer Ø5,3	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03	Disc Cover	2
C04	End Cap	6
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover -A	1
C08	Upright Post Decorative Cover -B	1
C09	End Cap	4

Teileliste

Teile-Nr.	Beschreibung	Menge
C10	Belt	1
C11	Nut Cap	6
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Cushion Pad	2
C15	Washer Ø20,5	2
C16	End Cap	2
C17	Handrail Arm Decorative Cover-A	2
C18	Handrail Arm Decorative Cover-B	2
C19	Pulley	1
C20	Roller	2
C21	End Cap	4
C22	Washer Ø17	4
C23	Upright Post Spacer	2
C24	Crank Cover	2
C25	Bushing Ø33.4	4
C26	Washer Ø14	4

Teile-Nr.	Beschreibung	Menge
C27	Water Bottle Holder	1
D01	Hand Pulse Sensor	1Set
D02	Computer	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Upper Cable	1
D05	Lower Cable	1
D06	Motor	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor 9V/1.000mA	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1Set
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	14
E02	Bearing 6003	4
E03	Bearing 6001	4
E04	Bearing 6203	2
F01	Aluminum Guide Rail	2

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 Schwungscheibe 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 Kontrollkabel 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 Kontrollkabel 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 auch, ob die Schrauben, welche die Pendelrohre am Knickgelenk mit den Pedalrohren verbinden zu 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 in Groß-Gerau.



POLAR® Sende-Brustgurt T34 (uncodiert)

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 Boden-belag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert. Erhältlich in folgenden Größen:

- 160 x 90 cm und 210 x 100 cm



MAXXUS® Entfetter-Spray

Optimales Reinigungsmittel für Gleitrohre und Gleitrollen. Befreit die Gleitrohre und -rollen von Verschmutzungen und pflegt die Oberfläche.

MAXXUS® Gleitspray

Optimales Schmiermittel.



MAXXUS® Anti-Statikspray

Wirkt statischer Aufladungen des Rahmens, der Verkleidungsteile und des Trainingcomputers entgegen. Geräte, die auf Teppichböden oder Kunststoffuntergründen stehen, laden sich statisch auf. Dies verhindert das MAXXUS® Antistatik Spray. Behandelte Kunststoffoberflächen ziehen den Staub nicht so schnell an und bleiben länger sauber.

MAXXUS® Spezial-Schaumreiniger

Zur regelmäßigen Reinigung Ihres Fitnessgerätes. Kunststoffabdeckungen und Metallrahmen lassen sich mit dem MAXXUS® Schaumreiniger perfekt pflegen. Auch geeignet zur Reinigung von Pulsgurte und anderem Trainingszubehör.

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 per Post oder Fax an uns 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!

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 (Laufband)
- Laufplatten (Laufband)
- Lauf- oder Gleitrollen

Verschleißerscheinungen an diese 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 E-Mail 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.

*Stand 01/2009

Garantiebedingungen*

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie zu den nachstehenden Bedingungen. 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. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen 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 per:

- **Fax an:** 0 61 52 / 9 27 - 2 22

- **E-Mail an:** info@maxxus.de

(bitte beachten Sie, dass dies nur als Scan mit der Original-Unterschrift akzeptiert werden kann)

- **Post an:** MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Hans-Böckler-Str. 5, 64521

(bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)

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.

Wartung

Für diese Trainingsgeräte gilt eine Wartungspflicht.

Die Wartungsintervalle beginnen mit dem Kaufdatum und betragen für:

➔ Laufbänder	12 Monate
➔ Crosstrainer	18 Monate
➔ Ergometer/Bike	24 Monate
➔ Recumbents	24 Monate
➔ Rudergeräte	24 Monate
➔ Speedbikes	24 Monate
➔ Vibrationsgeräte	24 Monate
➔ Kraftmaschinen	unterliegen keiner generellen Wartungspflicht

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 Email, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

Inanspruchnahme

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und einer vollständig ausgefüllten Schadensmeldung erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage zu verwenden, die in dieser Anleitung bereits enthalten ist, oder auf der Homepage www.maxxus.de unter dem Link: <http://www.maxxus.de/de/support/reparaturauftrag.html> bereit gehalten wird.

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
- ◆ Laufbrett
- ◆ Pedalriemen
- ◆ Antriebsriemen
- ◆ Folien
- ◆ Kugellager
- ◆ Laufrollen
- ◆ Überzüge an Haltegriffen
- ◆ Zugseile

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

*Stand: April/2014

MAXXUSTM Reparaturauftrag / Schadensmeldung



Geräte-Daten

Produktname: **CX 7.8** Produktgruppe: Crosstrainer
 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* an: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Hans-Böckler-Str. 5, D-64521 Groß-Gerau

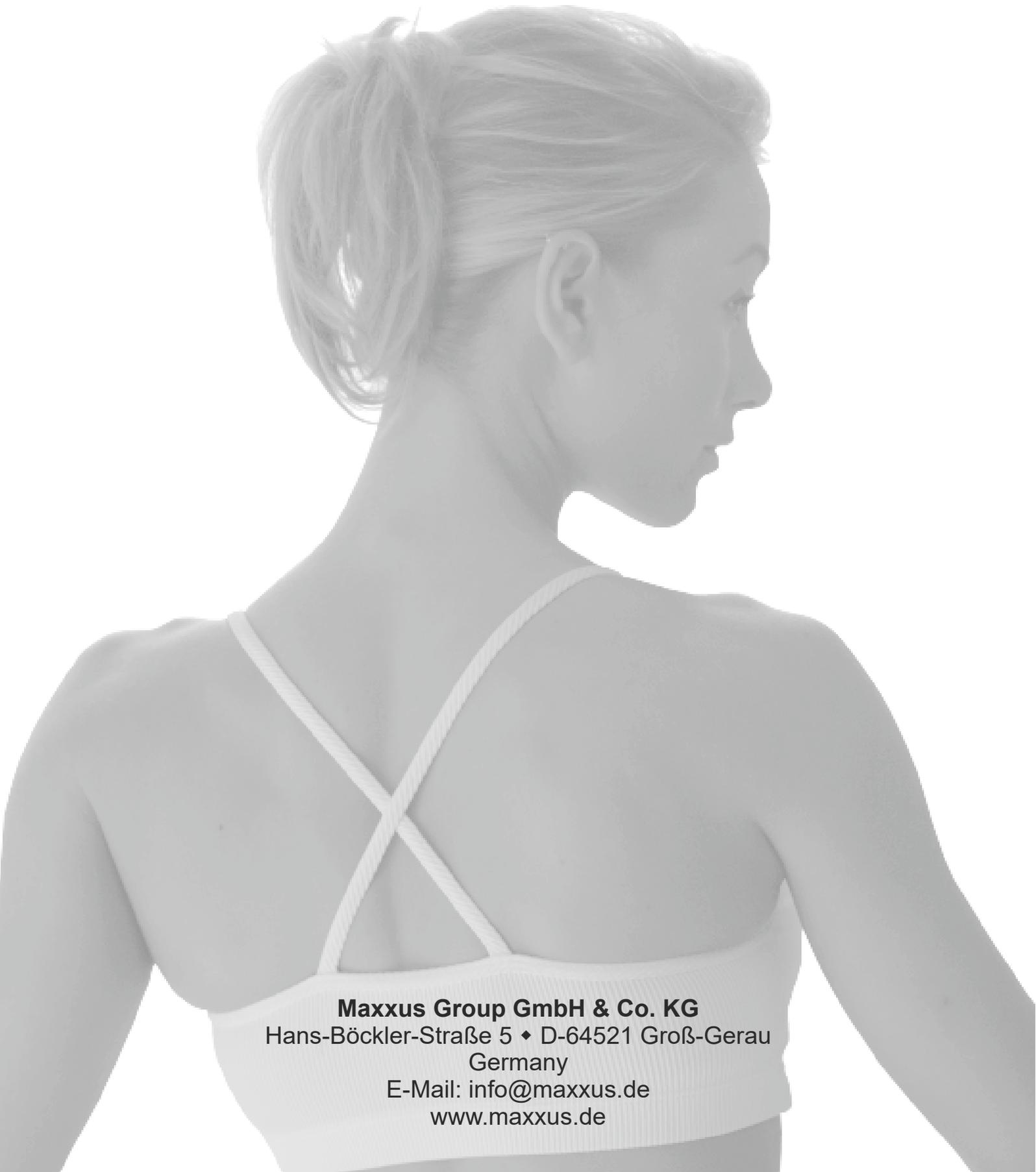
...Fax an: +49 (0) 61 52 / 9 27 - 1 60

Eine Übermittlung per E-Mail ist leider nicht möglich.

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



MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Straße 5 ♦ D-64521 Groß-Gerau
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de