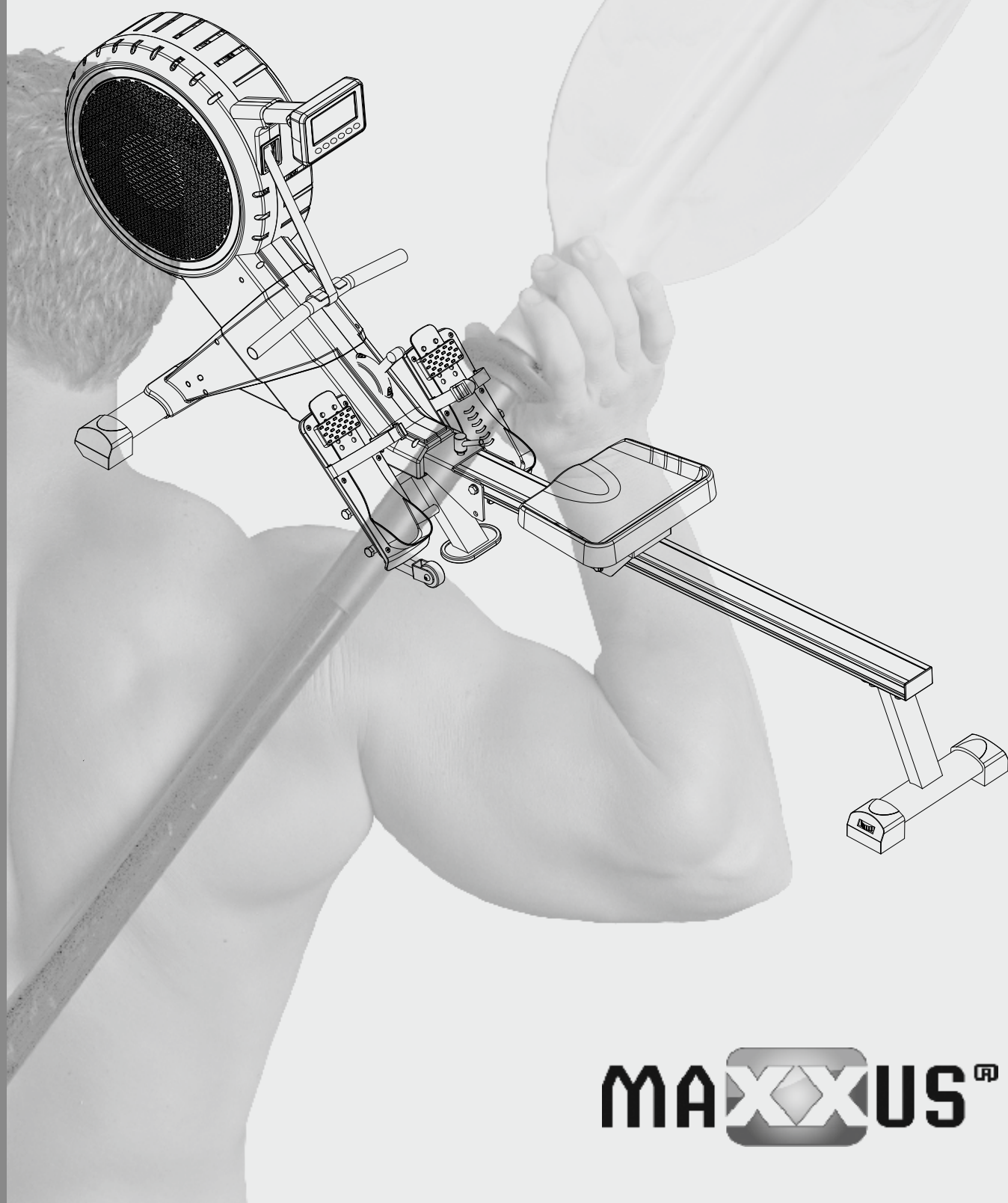


Rudergerät **MAXXUS** 7.4



MAXXUS®

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Montage	5 - 11
Standort & Lagerung	12
Klappen der Gleitschiene	12 - 13
Transport	13
Einstellung der Trittflächen	14
Stromversorgung	14
Pflege, Reinigung & Wartung	14
Cockpit	15 - 17
Herzfrequenzmessung	18 - 19
Sicherheitshinweise - Rudergerät	20
Trainingshinweise	21
Trainingsempfehlungen	22 - 23
FAQ	24
Technische Daten	24
Empfohlenes Zubehör	25
Entsorgung	25
Explosionszeichnung	26 - 27
Teileliste	28 - 29
Gewährleistung	30
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	31

Version 1.0

© 2018 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 (gilt nur für Geräte mit externem 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. Smartphones, Mobiltelefone, 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, Laminat, 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 Teppichen, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels (falls vorhanden) nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequellen, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

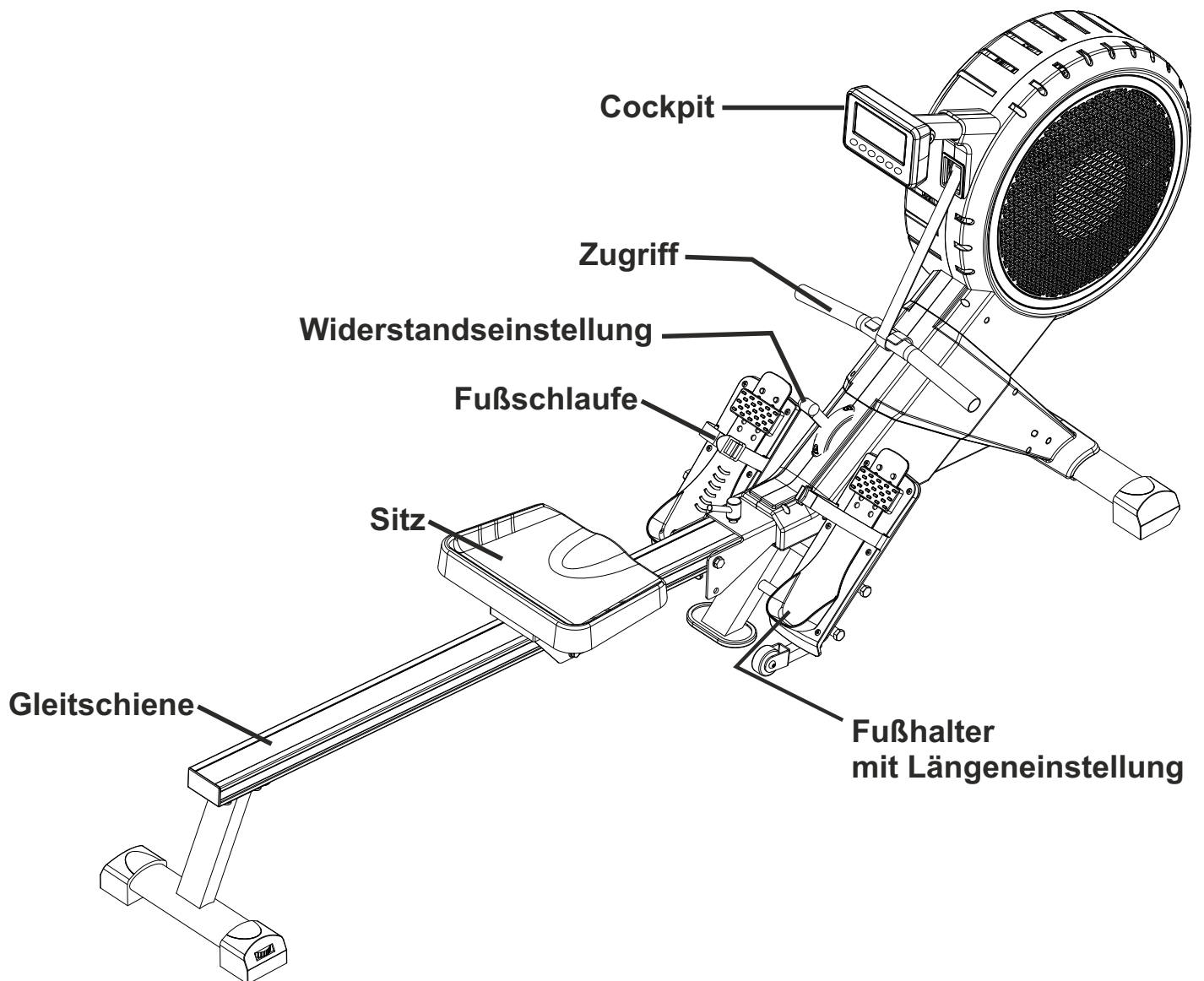
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel (falls vorhanden) um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z. B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein 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 von nur 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 und Haare 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.

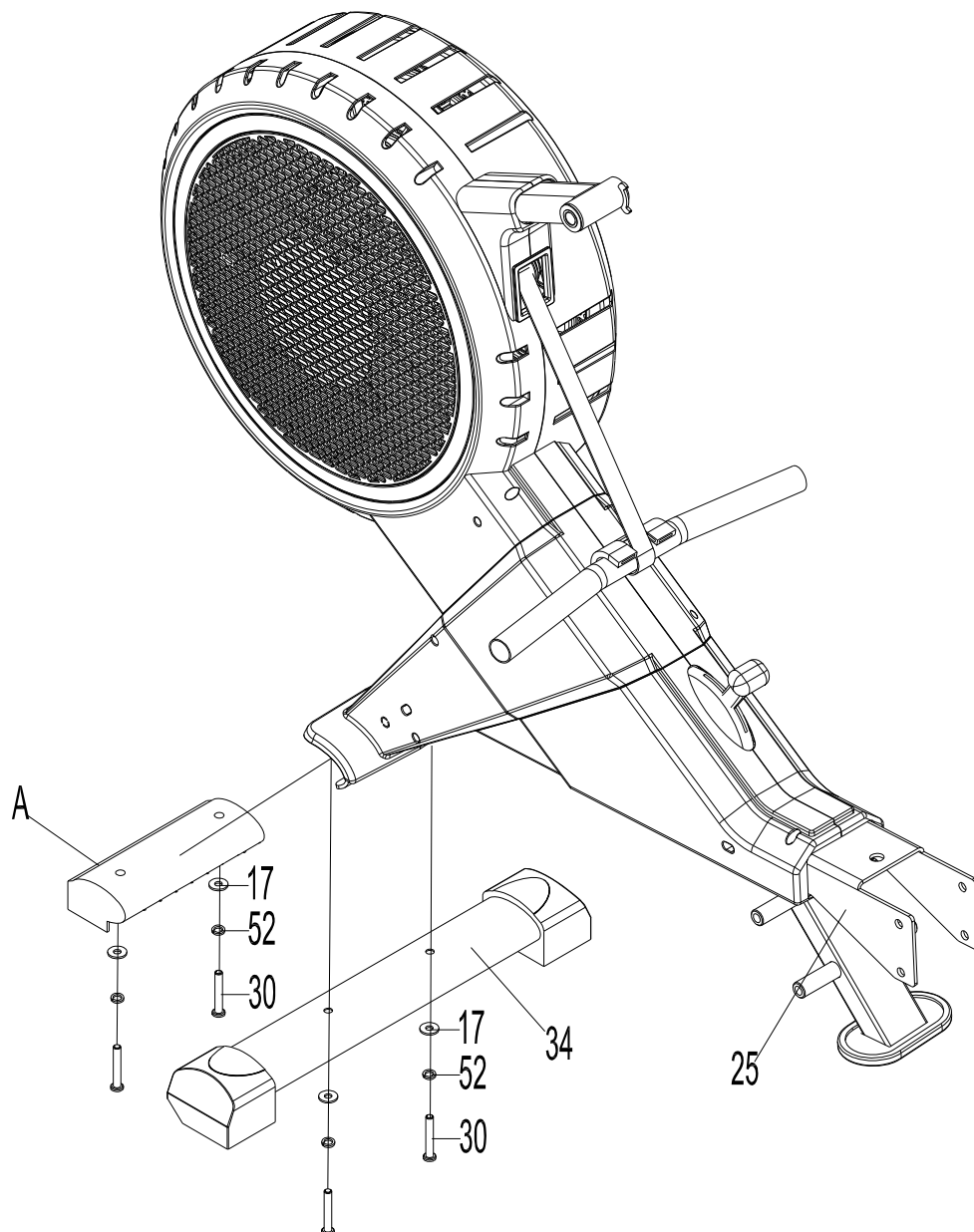


Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, werden in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe.

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. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe.

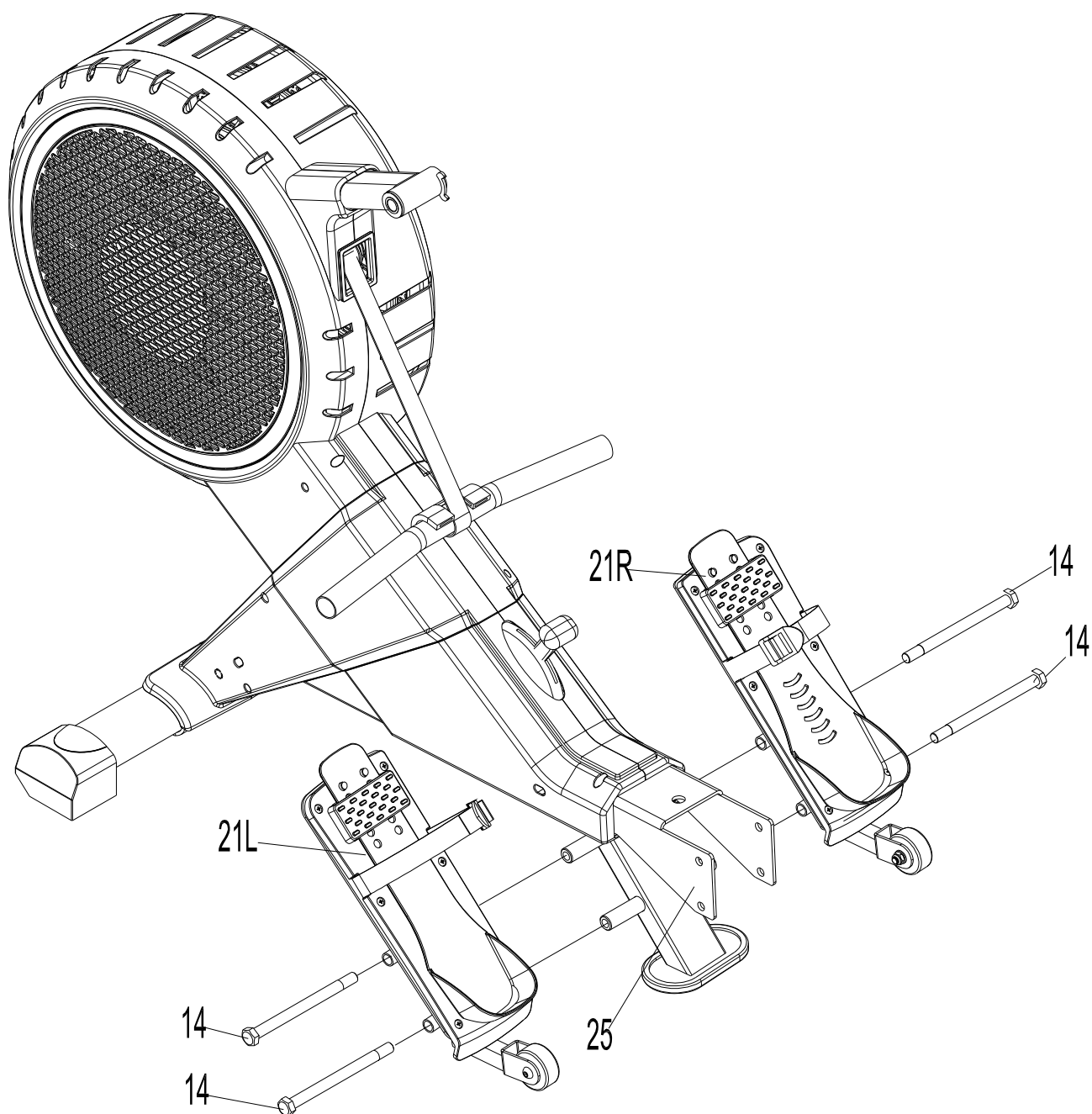
Schritt 1: Montage des vorderen Standfußes

- Lösen und entfernen Sie die zwei Schrauben (30), zwei Federscheiben (52) und zwei Unterlegscheiben (17) mit denen die Transportsicherung (A) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (25) befestigt ist.
- Entfernen Sie die Transportsicherung (A).
- Befestigen Sie nun das vordere Standrohr (34) mit den zuvor gelösten zwei Schrauben (30), zwei Federscheiben (52) und zwei Unterlegscheiben (17) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (25).



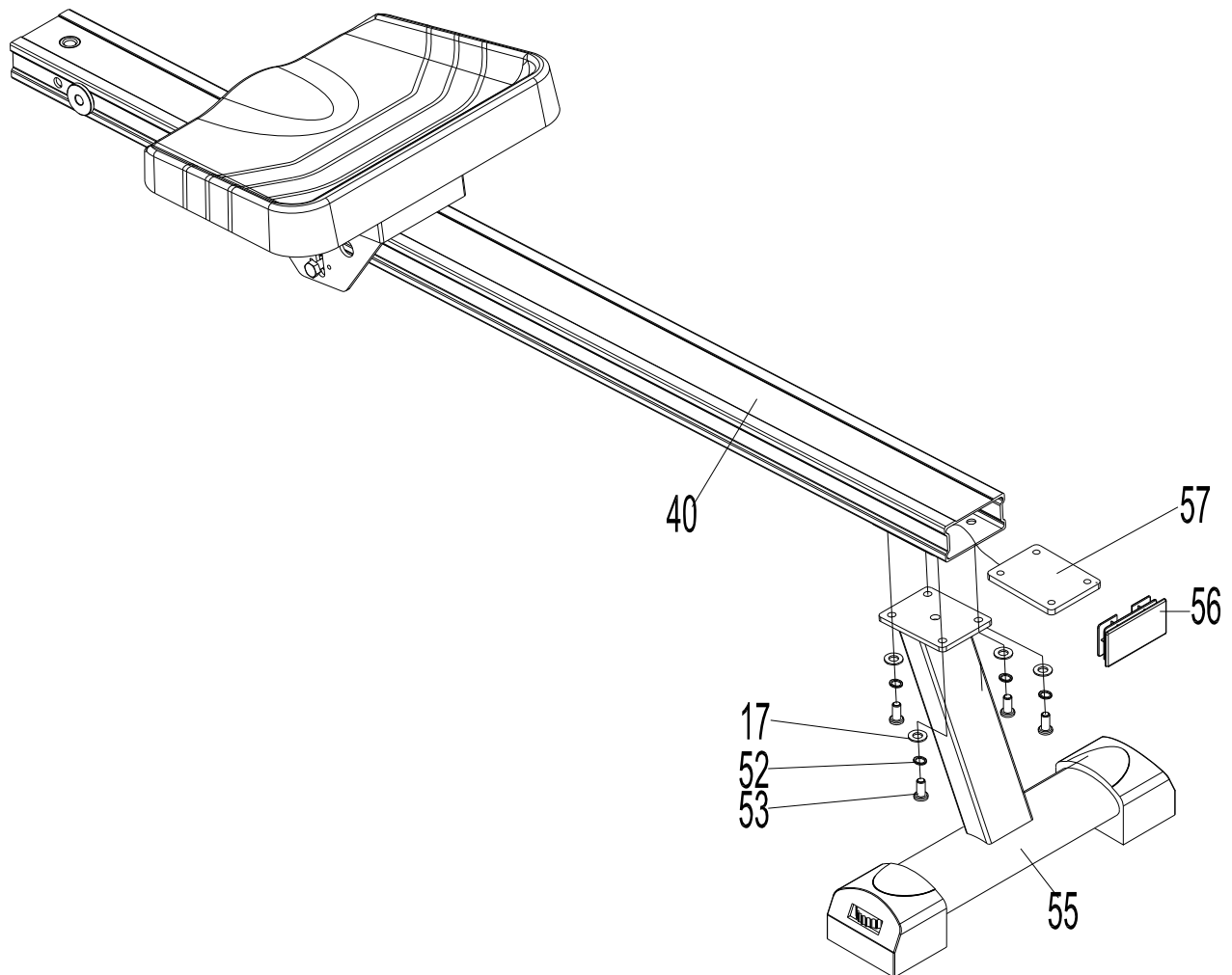
Schritt 2: Montage der Trittflächen

- Befestigen Sie die rechte und linke Trittfläche (21R/21L) am Basisrahmen (25). Verwenden Sie hierzu je zwei Sechskantschrauben (14).



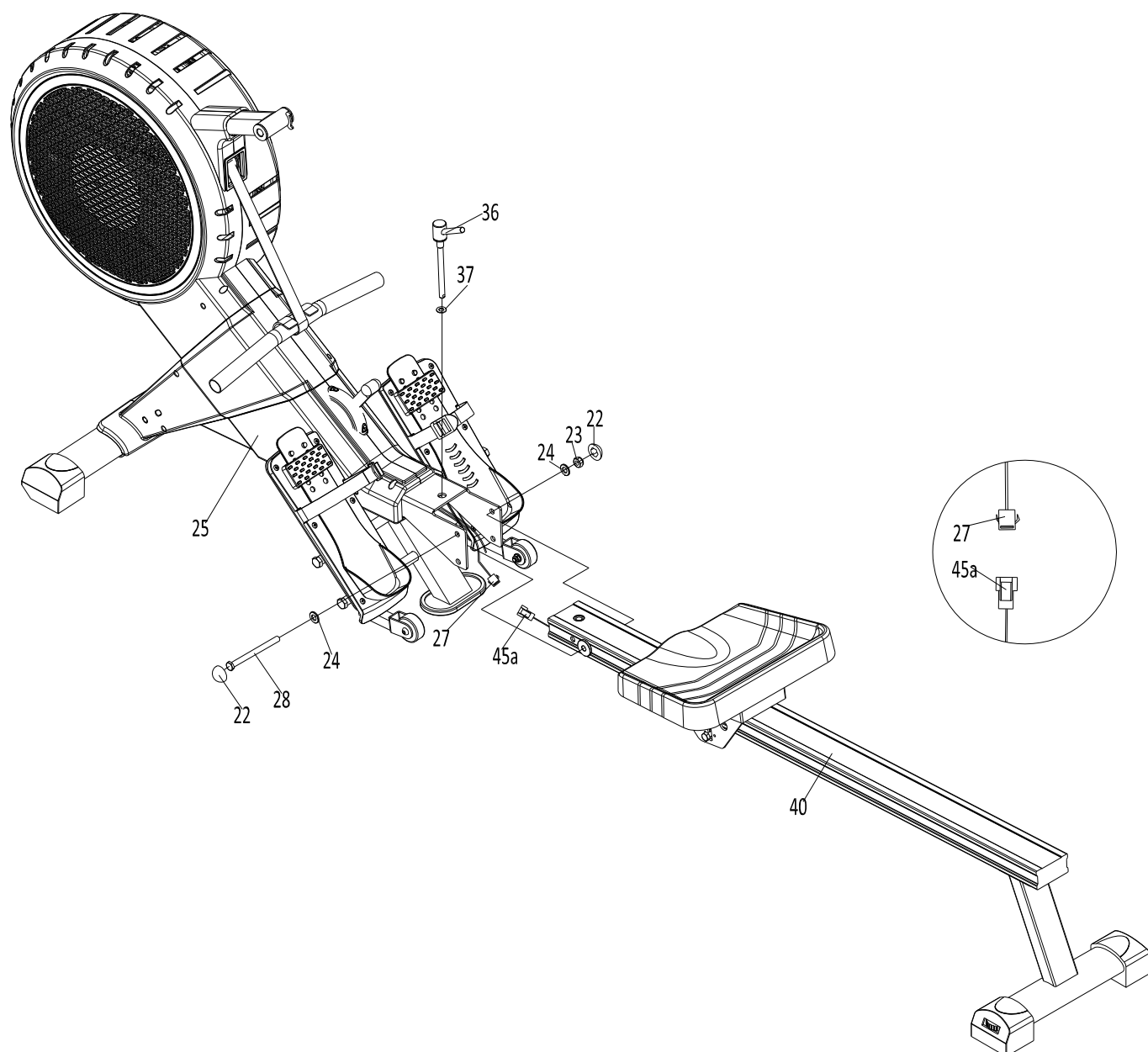
Schritt 3: Montage des hinteren Standfußes

- Setzen Sie die Fixierplatte (57) von hinten in der Gleitschiene (40) so ein, dass die Gewindebohrungen der Fixierplatte (57) mit den Bohrlöchern in der Gleitschiene (40) übereinstimmen.
- Befestigen Sie den hinteren Standfuß (55) mit vier Innensechskantschrauben (53), vier Federscheiben (52) und vier Unterlegscheiben (17) von unten am hinteren Ende der Gleitschiene (40).
- Setzen Sie die Abdeckkappe (56) in der hinteren Öffnung der Gleitschiene (40) ein.



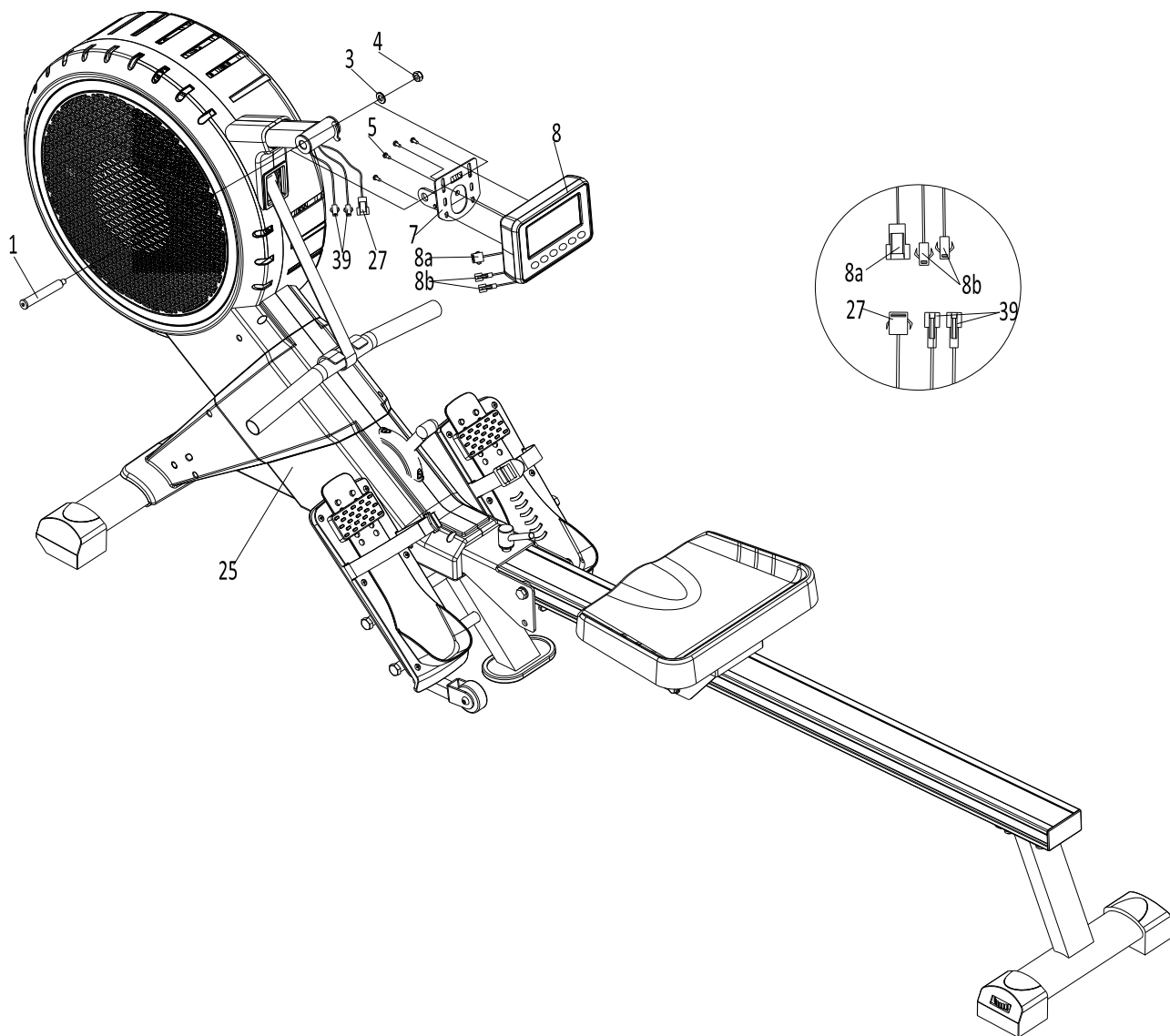
Schritt 4: Montage der Gleitschiene am Basisrahmen

- Verbinden Sie das Kabel (45a), das vorne aus der Gleitschiene (40) ragt mit dem Kabel (27), das aus dem Basisrahmen ragt.
- Setzen Sie nun die Gleitschiene (40) in der Aufnahme des Basisrahmens (25) ein.
ACHTUNG: Schieben Sie hierbei vorsichtig die überstehende Kabellänge, der zuvor verbundenen Kabel (45a+27) in die Gleitschiene (40). Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.
- Befestigen Sie die Gleitschiene (40) am Basisrahmen (25) seitlich mit einer Sechskantschraube (28), zwei Unterlegscheiben (24) und einer Sicherungsmutter (23). Setzen Sie dann je eine Abdeckkappe (22) auf die Mutter (23) und den Schraubenkopf der Sechskantschraube (28).
- Setzen Sie dann den Fixierhebel (36) mit einer Unterlegscheibe (37) von oben in der entsprechenden Öffnung am Basisrahmen (25) ein und ziehen ihn dann fest an (im Uhrzeigersinn) um die Gleitschiene (40) zu fixieren.



Schritt 5: Montage des Cockpits

- Befestigen Sie den Cockpithalter (7) mit einer Bolzenschraube (1), einer Unterlegscheibe (3) und einer Sicherungsmutter (4) an der Aufnahme des Basisrahmens (25).
- Befestigen Sie das Cockpit (8) mit vier Linsenkopfschrauben (5) am Cockpithalter (7).
- Verbinden Sie die Cockpitkabel (8a/8b) mit den entsprechenden Kabel (27/39) des Basisrahmens (25).
Schieben Sie die überstehenden Kabellängen zurück in den Rahmen.



Einsetzen und Wechseln der Batterien

Schritt 1: Öffnen und entfernen Sie den Batterienfach-Deckel.

Schritt 2: Setzen Sie zwei AA-Batterien in das Cockpit ein.

Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung der Batteriepole -

Schritt 3: Setzen Sie den Batterienfachdeckel wieder ein.

Bitte beachten Sie:

1. Verwenden Sie beim Batterienwechsel ausschließlich neue Batterien.
2. Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien
3. Beachten Sie die Entsorgungshinweise zu Batterien in dieser Anleitung

Standort & Lagerung

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.

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.

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

Klappen der Gleitschiene

Für eine platzsparende Lagerung bei längerem Nichtgebrauch lässt sich die Gleitschiene des Rudergerätes schnell und einfach senkrecht hochklappen.

Hochklappen der Gleitschiene:

Schritt 1: Entfernen Sie Fixierhebel (36) mit der Unterlegscheibe (37) in dem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn herausdrehen.

Schritt 2: Heben Sie nun die Gleitschiene (40) soweit an bis diese senkrecht steht. Halten Sie hierbei den Sitz mit einer Hand fest und führen ihn kontrolliert nach unten in Richtung Basisrahmen.

ACHTUNG: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass der Sitz nicht unkontrolliert nach unten in Richtung Basisrahmen geleiten kann. Hier besteht Verletzungsgefahr.

Schritt 3: Setzen Sie den Fixierhebel (36) mit der Unterlegscheibe (37) nun seitlich am Basisrahmen ein um die Gleitschiene in ihrer hochgeklappten Position zu sichern.

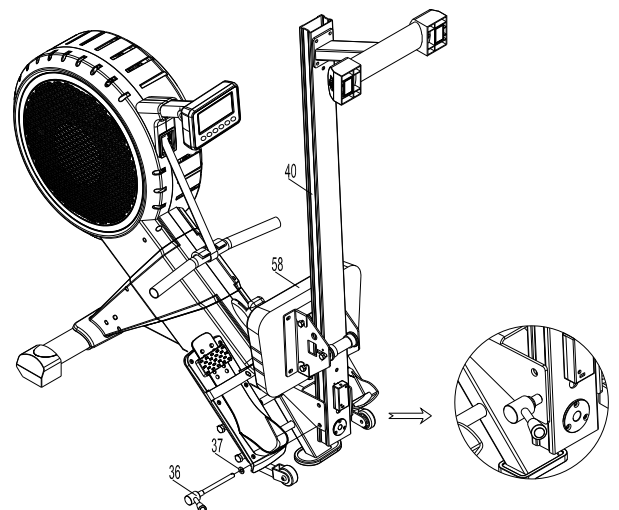
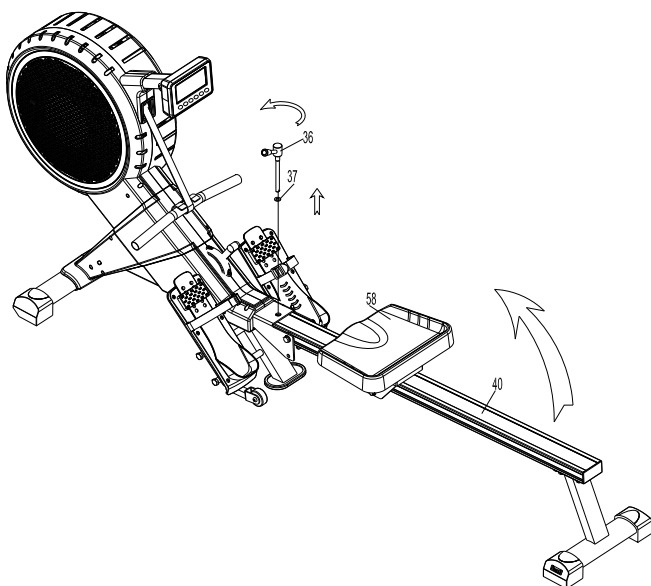
Herunterklappen der Gleitschiene:

Schritt 1: Entfernen Sie Fixierhebel (36) mit der Unterlegscheibe (37) seitlich aus dem Basisrahmen.

Schritt 2: Halten Sie die bereit bei Schritt 1 die Gleitschiene mit einer Hand fest. Sobald Sie den Fixierhebel entfernt haben, klappen Sie die Gleitschiene vorsichtig und kontrolliert herunter bis der hintere Standfuß Bodenkontakt hat.

ACHTUNG: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass die Gleitschiene nicht unkontrolliert herunterklappt. Hier besteht Verletzungsgefahr.

Schritt 3: Setzen Sie den Fixierhebel (36) mit der Unterlegscheibe (37) von oben im Basisrahmen ein und fixieren Sie, durch Festdrehen des Fixierhebels in Uhrzeigersinn die Gleitschiene



Wichtiger Sicherheitshinweis



- Prüfen Sie vor jeder Nutzung oder Transport des Gerätes, dass die beiden Rahmentteile sicher miteinander verbunden sind und der Fixierhebel ordnungsgemäß angebracht und festgezogen wurde. Nichtbeachtung kann hierbei zu Verletzungen führen, falls das Gerät benutzt, angehoben oder transportiert wird.
- Wenn Sie die Gleitschiene hoch- oder herunterklappen, gehen Sie hierbei vorsichtig und umsichtig vor, um mögliche Verletzungen, wie z. B. das Quetschen der Hände zu vermeiden.
- Wenn Sie das Rudergerät lagern, so achten Sie darauf, dass das Gerät sicher steht und vor dem unkontrollierten Zugriff durch Dritte, wie z. B. spielende Kinder geschützt ist.

Transport

Transport

Um Ihnen den Transport dieses Rudergerätes zu erleichtern, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet.

Um das Rudergerät zu verschieben umfassen Sie mit beiden Händen den hinteren Standfuß und heben das Gerät soweit an, bis die Transportrollen Bodenkontakt haben.

Nun können Sie das Gerät an die gewünschte Position schieben oder ziehen.

Setzen Sie den hinteren Standfuß dann wieder vorsichtig ab. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen des Gerätes immer darauf, dass Sie einen sicheren Stand haben und das Gerät gut festhalten.

Einstellung des Trittflächen

Ihr Rudergerät ist mit einem speziellen Haltesystems für die Füße ausgestattet, das Sie in wenigen, einfachen Schritten individuell auf Ihre Schuhgröße einstellen können.

Grundsätzlich sollten Sie für das Rudertraining geeignet Sportschuhe tragen. Wir empfehlen hierfür Laufschuhe, da diese aufgrund ihre bereits für die Laufbewegung leicht gebogene Form für die Fußbewegung beim Rudern ideal sind. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schuhe vor dem Training nicht zu fest zu schnüren, da dies zu Durchblutungsstörungen ("Einschlafen" der Füße) während des Trainings führen kann.

Einstellung des Haltesystems

Das Haltesystem der Trittflächen besteht aus zwei Elementen. Das eine ist die Größenverstellung, die Sie in der Längsrichtung verstellen können. Das andere sind die Gurtbänder, mit denen Sie den Fuß an der Trittfläche fixieren.

Schritt 1:

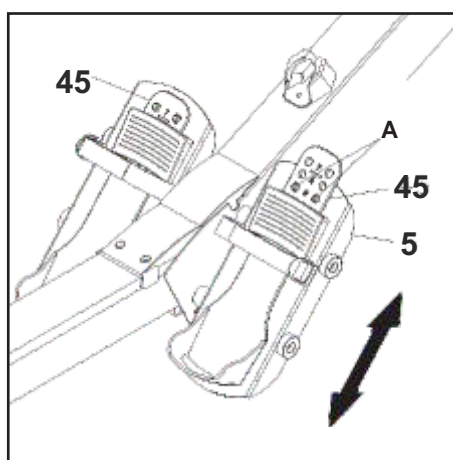
Drücken Sie die beiden Sicherungsknöpfe (A) der Größenverstellung und stellen Sie die optimale Position der Trittflächen (45) ein. Um sich die Position leicht zu merken und schnell wieder einstellen zu können, sind die einzelnen Positionen nummeriert. Sobald Sie die optimale Größeneinstellung gefunden haben lassen Sie die Sicherungsknöpfe (A) wieder einrasten.

Schritt 2:

Stellen Sie Ihre Füße auf die Trittflächen und fixieren Sie diese durch Anziehen der Gurtbänder. Achten Sie hierbei auf einen guten Halt der Füße, ohne die Bänder aber zu fest anzuziehen.

Das Fixieren der Füße ist für die korrekte Ausführung der Ruderbewegung sehr wichtig.

Um den Körper wieder nach vorne zu bewegen benötigen Sie einen festen halt der Füße.



Stromversorgung

Das Cockpit wird über zwei Batterie vom Typ AA mit Strom versorgt.

Sollte die Anzeige des Cockpits schwächer werden bzw. ganz erloschen sein, so tauschen Sie die Batterien aus.

Beachten Sie bei der Entsorgung der Altbatterien unbedingt die Entsorgungshinweise in dieser Anleitung.

Pflege, Reinigung & Wartung

Vor der ersten Inbetriebnahme bzw. nach langer Trainingspause

Prüfen Sie, ob das Rudergerät sicher steht. Es dürfen keine Gegenstände auf oder unter dem Gerät liegen. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind und der Gleitweg des Sitzes an keinem Punkt blockiert ist. Prüfen Sie auch, ob die Gleitschiene frei von Verunreinigungen und Fremdkörpern ist.

Wartungs- & Reinigungsintervalle:

Reinigen Sie nach **jedem Training** das Rudergerät mit einem feuchten Tuch, um mögliche Schweiß- und/oder Flüssigkeitsrückstände zu entfernen. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel. Trocknen Sie die gereinigten Stellen gut ab.

Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Rollenführung des Sitzes in der Aluminium- Gleitschienen. Idealerweise verwenden Sie hierfür die Pflegeprodukte MAXXUS Gleitspray & MAXXUS Entfetterspray.

Schäden die durch unterlassene oder mangelnde Reinigung, Wartung und/oder Pflege entstehen sind von der Gewährleistung und Garantie ausgeschlossen.

Schnell können daher Kosten für die Reparatur eines nicht gewarteten Traininggerätes mehrere hundert Euro betragen. Ein hoher Preis der sich durch die regelmäßige Pflege und Wartung vermeiden lässt.

Anzeige im Stand-By-Modus

CALENDAR	Anzeige des aktuellen Datums
TEMPERATURE	Anzeige der aktuellen Umgebungstemperatur
CLOCK	Anzeige der aktuellen Uhrzeit

Einschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein sobald eine beliebige Taste gedrückt wird.

Ausschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet automatisch wenige Minuten nachdem das Training beendet wurde in den Stand-By-Modus. Im Stand-By-Modus werden die Werte aktuelles Datum, aktuelle Uhrzeit, sowie die aktuelle Umgebungstemperatur angezeigt. Voraussetzung hierfür ist, dass die korrekten Daten für Uhrzeit und Datum eingegeben wurden.

Dateneingabe für Datum und Uhrzeit

Geben Sie das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit durch Drücken der ▲/▼ Tasten in den entsprechenden Feldern ein. Hierbei wird das Datum in der Reihenfolge: Jahr - Monat - Tag eingegeben. Bestätigen Sie Ihre Eingaben durch Drücken der ENTER-Taste.

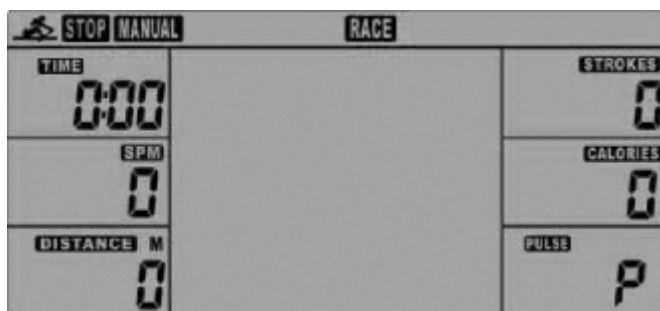


Alarmfunktion

Nachdem Sie Ihre Eingabe für Uhrzeit und Datum bestätigt haben, zeigt das Cockpit „ON/OFF“ an. Möchten Sie einen Alarm eingeben, so Drücken Sie die ENTER-Taste und geben den gewünschten Alarm durch Drücken der ▲/▼ Tasten ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben durch Drücken der ENTER-Taste.

Trainingsprogramm MANUAL und RACE

Das Cockpit zeigt nun den Trainingsbildschirm an. Im Display blinken „MANUAL“ und „RACE“. Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der ▲/▼ Tasten aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.



Manuelles Training mit Zielvorgaben

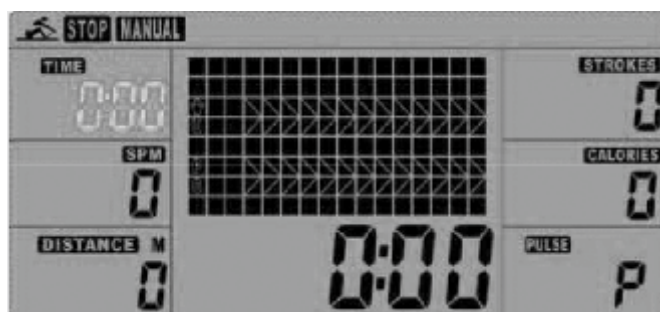
Schritt 1: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel zu wählen und hierfür den gewünschten Wert vorzugeben. Zur Auswahl stehen:

- Trainingszeit (TIME)
- Strecke (DISTANCE)
- Ruderzüge (STROKES)

Die Werte werden jeweils durch Blinken angezeigt. Möchten Sie den Wert für das gewünschte Trainingsziel eingeben, so drücken Sie die ▲/▼ Tasten bis der gewünschte Wert angezeigt wird.

- TIME - Vorgabe der Trainingszeit bis 99:00 Minuten
- DISTANCE - Vorgabe der Trainingsstrecke bis 99.900 Meter
- STROKES - Vorgabe der Ruderzüge bis 9.990 Ruderzüge
- CALORIES - Vorgabe des Kalorienverbrauchs bis 9.990 Kalorien



Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Um von einem Trainingsziel zum anderen zu springen drücken Sie die ENTER-Taste.

Bitte beachten Sie, dass Sie immer nur ein Trainingsziel vorgeben können.

Alle anderen Ziele müssen den Wert „Null“ haben.

Schritt 3: Vorgabe der Pulsobergrenze*

Im Display blinkt der Wert „PULSE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten die maximalen Pulswert für Ihr Training ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Wird der vorgegebene maximale Puls während des Trainings überschritten, so ertönt ein Warnsignal.

In diesem Fall reduzieren Sie die Rudergeschwindigkeit und/oder den Bremswiderstand.

Schritt 4: Trainings-Start

Das Training beginnt automatisch sobald Sie die START-Taste drücken.

Der bei Schritt 1 vorgegebenen Wert zählt im Count-Down-Verfahren rückwärts.

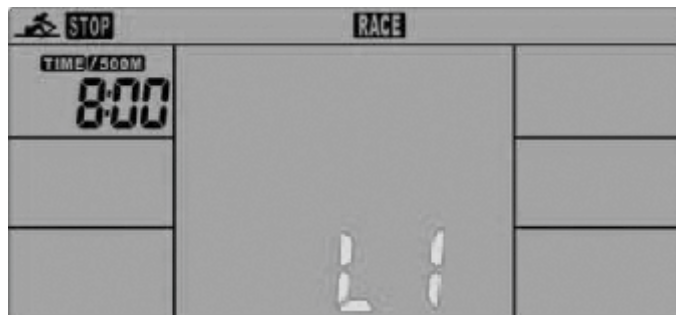
Das Training ist beendet, wenn der Wert bei Null angekommen ist.

RACE - Wettkampfsimulation

Bei diesem Programm handelt es sich um ein motivierendes Training bei dem Sie gegen einen, vom Computer simulierten Gegner antreten. Hierbei legen Sie vorab die Zeit, die Ihr Gegner für 500 Meter benötigt fest. Somit bleibt die Rudergeschwindigkeit Ihres Kontrahenten permanent gleich.

Schritt 1: Vorgabe der Zeit/500Meter des Computergegners

Im Display blinkt L1. Wählen Sie nun die gewünschte Leistungsstufe bzw. Zeit/500Meter Ihres Gegners durch Drücken der ▲/▼ Tasten aus.



Leistungsstufe	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
Zeit/500 Meter	8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste

Schritt 2: Zielvorgabe der Trainingsstrecke

Nun blinkt der Wert im Feld DISTANCE. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 500 bis 10.000 Metern vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Um von einem Trainingsziel zum anderen zu springen drücken Sie die ENTER/STOP-Taste.

Bitte beachten Sie, dass Sie immer nur ein Trainingsziel vorgeben können.

Alle anderen Ziele müssen den Wert „Null“ haben.

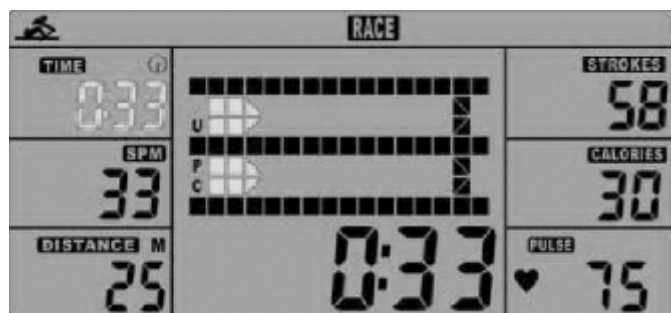
Schritt 3: Trainings-Start

Das Programm beginnt automatisch sobald Sie die START-Taste drücken.

Der zuvor eingegebene Wert für Trainingsstrecke zählt im Count-Down-Verfahren rückwärts.

Im Display wird das Boot des Benutzers in der oberen Zeile „U“ und das des Computergegners in der unteren Zeile „PC“ dargestellt.

Das Programm ist beendet, wenn der Wert bei Null angekommen ist und im Display wird das Ergebnis angezeigt. Hat der Benutzer gewonnen so erscheint „USER WIN“, war der Computergegner erfolgreich so wird „PC WIN“ angezeigt.



RECOVERY - Erholungspulsmessung

Um die Erholungspulsmessung nutzen zu können wird ein optional erhältlicher Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz benötigt.

Wenn der Benutzer diesen Brustgurt trägt, die aktuelle Herzfrequenz im Fenster PULSE des Displays angezeigt und nach Beendigung des Trainings die Taste RECOVERY gedrückt wird, so startet die Messung. Im Fenster TIME zählt die Zeit von 60 Sekunden rückwärts. Am Ende der Messung vergleicht das Cockpit den Anfangspuls mit dem, nach 60 Sekunden ermittelten Pulswert und gibt eine Bewertung ab.

F1	sehr gut
F2	gut
F3	befriedigend
F4	ausreichend
F5	mangelhaft
F6	unbefriedigend

 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 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.

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 Diagnosezwecke 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.

Neben den auf der Seite 3 dieser Anleitung aufgeführten Sicherheitshinweisen beachten Sie unbedingt auch die nachfolgenden Sicherheitshinweise für Rudergeräte.



Wichtige Sicherheitshinweise



- Die Benutzung dieses Rudergerätes trotz defekten oder abgenutzten bzw. verschlissenen Bauteilen, wie z. B. Gleitrollen, Zuggurt, etc. können Verletzungen des Benutzers und/oder weitere, erhebliche Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben. Prüfen Sie daher vor jeder Nutzung den einwandfreien Zustand des Rudergerätes.
- Sollten Sie bei der Überprüfung des Zustandes des Rudergeräts nicht sicher sein, hinsichtlich des Zustandes einer dieser Bauteile sein, so sollten Sie dieses Bauteil austauschen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie unsere Serviceabteilung. Verwenden Sie hierbei ausschließlich Original-Bauteile.
- Stellen Sie sicher, dass das Rudergerät auf einem ebenen, sauberen und stabilen Untergrund steht. Bei sehr starken Ruderbewegungen kann sich das Gerät auf glatten Untergründen und Teppichen bewegen. Sorgen Sie für einen sicheren Stand. Legen Sie im Idealfall eine MAXXUS Bodenschutzmatte unter das Gerät. Das Rudergerät darf in keinem Fall am Boden verschraubt oder auf andere Art fixiert werden. Dies kann massive Schäden am Gerät zur Folge haben.
- Halten Sie während der Nutzung des Rudergerätes Kinder, hilfebedürftige Menschen und Haustiere vom Gerät fern und insbesondere von den Gleitrollen des Sitzes bzw. der Gleitschiene fern. Hier besteht Verletzungsgefahr!
- Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit eng anliegend Sportbekleidung, da sich weite Kleidung in den Gleitrollen des Sitzes verfangen kann. Halten Sie während des Trainings Körperteile, wie z. B. Hände, Finger von den Gleitrollen fern - es besteht Quetschgefahr. Sichern Sie lange Haare so, dass diese sich während des Trainings nicht in den Gleitrollen verfangen können.
- Rudern ist eine sehr intensive Trainingsform. Bevor Sie mit dem Rudertraining beginnen empfehlen wir Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt zu absolvieren. Dies ist insbesondere für Benutzer mit niedrigem Fitnesslevel und nach langer Trainingpause ratsam.
- Halten Sie den Rudergriff immer mit beiden Händen während des Trainings. Rudern Sie niemals mit nur einer Hand. Achten Sie immer auf einen festen und sicheren Halt.
- Ziehen Sie den Rudergriff immer gerade zu sich und führen ihn auch gerade wieder zurück. Verdrehen Sie den Zuggurt niemals, dies kann zu Schäden am Gerät führen.
- Wenn Sie Ihr Training beenden, lassen Sie den Griff nicht einfach los. Legen Sie diesen achtsam in eine der beiden Halterungen ab.
- Achten Sie beim Lagern des Gerätes immer darauf, dass das Rudergerät oder dessen Rahmenteile immer gegen das Umfallen gesichert sind. Lagern Sie es immer so, dass es nicht beschädigt werden kann.

Nachfolgend finden Sie Hinweise und Tipps die Ihnen dabei helfen sollen die Ruderbewegung korrekt auszuführen.

Ruderbewegung - Ganzer Körper

Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittflächen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Fußgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen soweit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

Ziehen Sie zeitgleich die Arme zu sich, bis die Hände leicht den Körper unterhalb des Rippenbogens - Höhe Solar Plexus berühren. Richten Sie hierbei den Oberkörper soweit aus das der Rücken gerade ist und ziehen Sie die Schultern leicht zurück.

ACHTUNG: Beugen Sie Ihren Rücken niemals zu weit nach hinten!

Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne und beugen Sie den Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne



Ruderbewegung - Nur Beine

Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittflächen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Fußgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen soweit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne.



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.

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:						

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

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

Neben dem Luftwiderstands-Bremssystem das konstruktions- und nutzungsbedingt Luftzugsgeräusche erzeugt, ist Ihr Rudergerät mit einem hochwertigen Kettenzug und einem Sitz mit Gleitrollen ausgestattet. All diese Komponenten erzeugen während der Nutzung des Rudergerätes Geräusche. Auch können bewegliche Bauteile 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

Prüfen Sie ob die Batterien des Cockpits noch geladen sind und tauschen diese gegebenenfalls gegen neue aus. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Herzfrequenzwert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

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

Die Werte für Ruderschläge/Minute, Ruderschläge 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.

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. Prüfen Sie auch, ob Sie die Klettverschlüsse der Trittflächen eventuell zu fest angezogen haben.

Technische Details

Technische Details:

Bremssystem 1:	Luftwiderstand
Bremssystem 2:	Magnet-Bremssystem
Widerstandsregelung:	manuell - 8 Stufen
Gleitschiene:	Aluminium
Aufstellmaßemaße:	ca. 230x54x107cm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 34,5 kg
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	Batterie Typ AA, 2 Stück
Einsatzgebiet:	Heimbereich

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.



POLAR® 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
- 240 x 100 cm (ideal für Rudergeräte)



MAXXUS® Entfetter-Spray

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

MAXXUS® Gleitspray

Optimales Schmiermittel für die Gleitrohre.



MAXXUS® Anti-Statikspray

Wirkt statischer Aufladungen des Rahmens, der Verkleidungsteile und des Trainingscomputers 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.

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

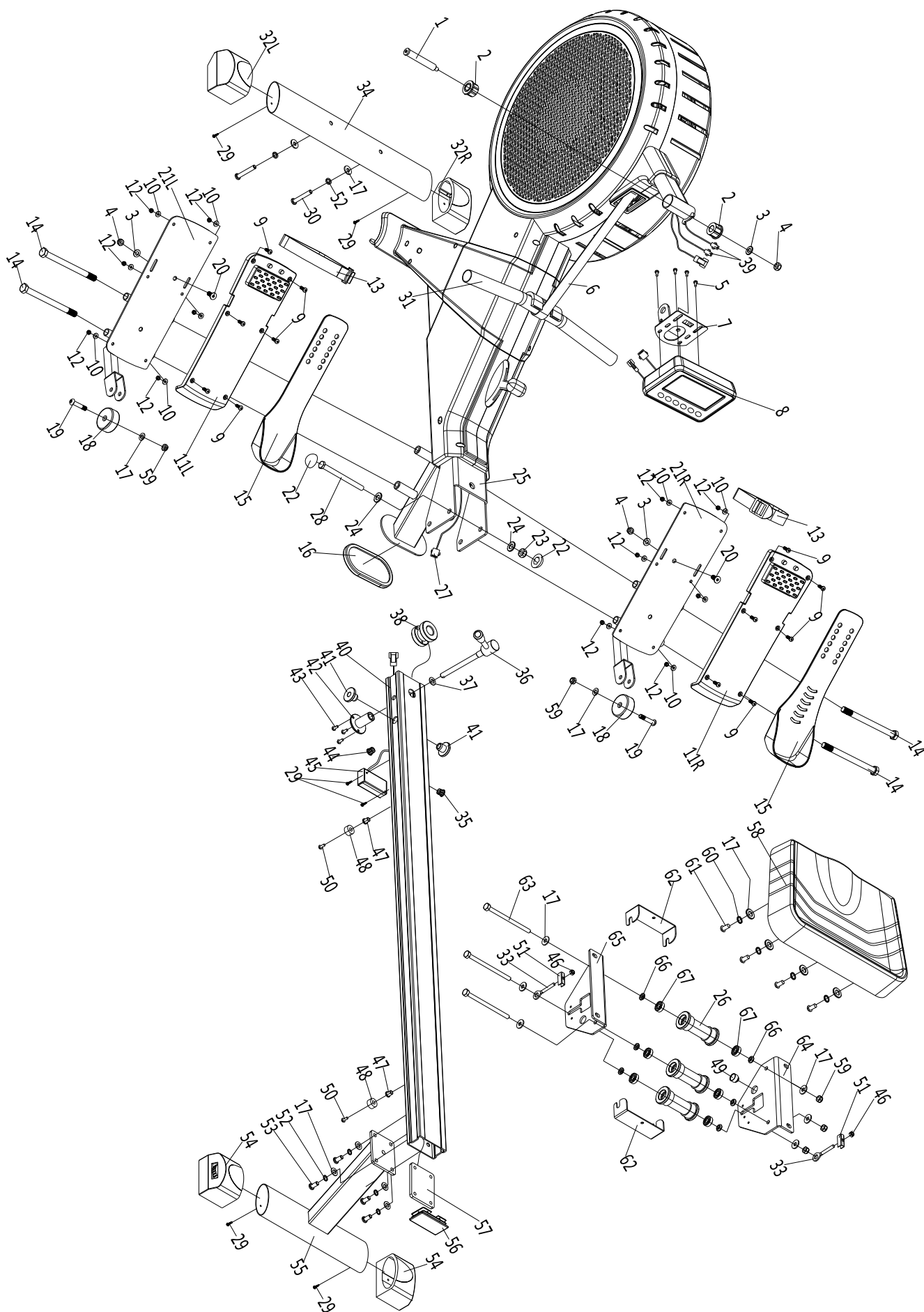
Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

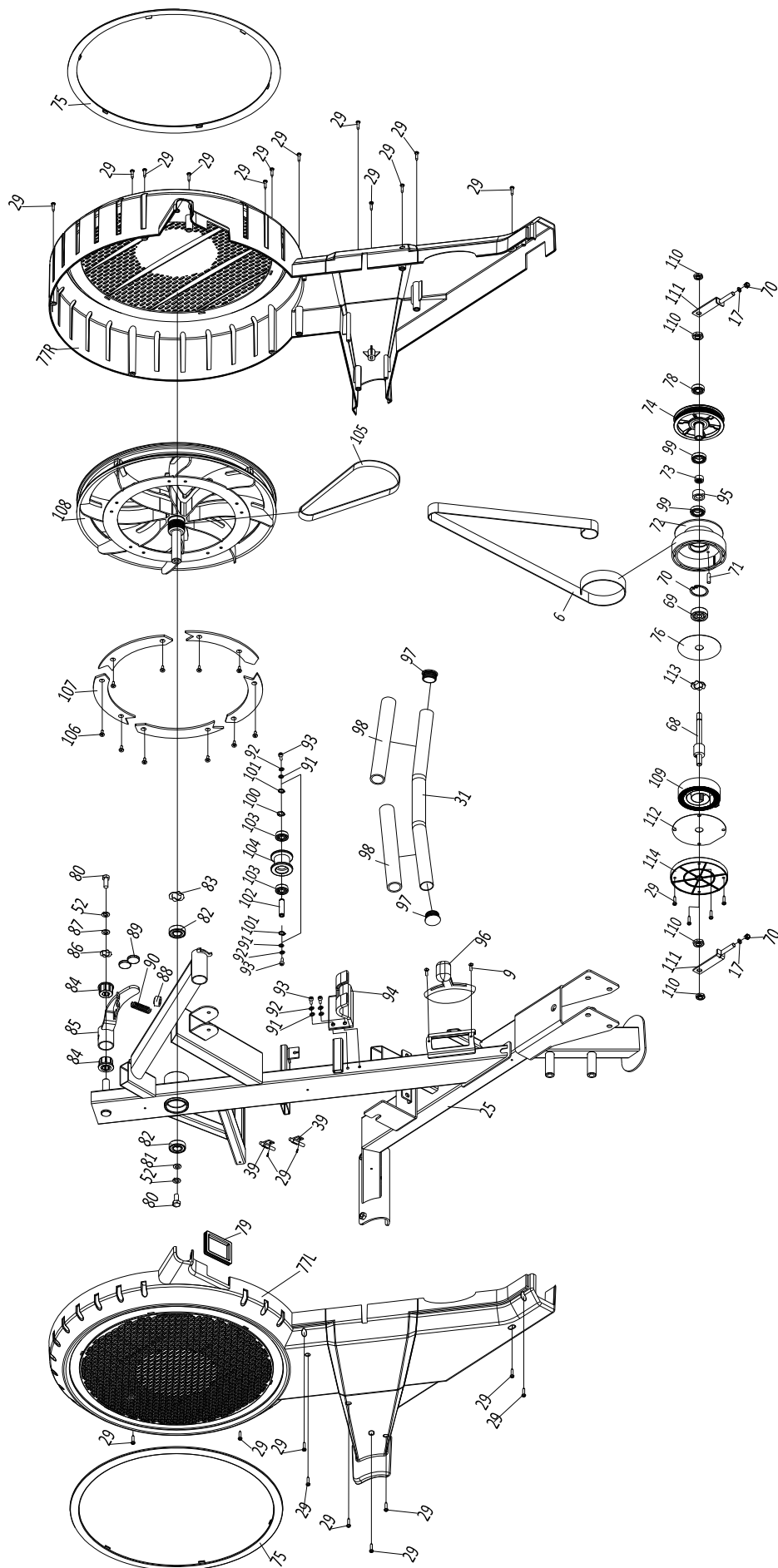
Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

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

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Explosionszeichnung





Teileliste

Teil-Nr.	Beschreibung	Menge	Teil-Nr.	Beschreibung	Menge
1	Step bolt	1	50	Inner hex cylinder head bolt	2
2	Shaft sleeve	2	51	U seat	2
3	Washer	1	52	Spring washer	8
4	Nylon nut	3	53	Inner hex bolt	4
5	Cross pan head bolt	4	54	Adjustable end cap	2
6	Belt	1	55	Rear stabilizer	1
7	Display support	1	56	Aluminum guide rail end cap	1
8	Display	1	57	Nut plate	1
9	Cross pan head screw	14	58	Saddle	1
10	Washer	12	59	Nylon nut M8	5
11	Footrest fixation block	2	60	Spring washer	4
12	Nylon nut M5	12	61	Hex bolt	4
13	Fixation band	2	62	U block	2
14	Hex bolt	4	63	Hex bolt	3
15	Foot rest	2	64	Saddle support assembly	1
16	Rubber pad	1	65	Saddle support	1
17	Washer	20	66	Wheel sleeve	6
18	Wheel	2	67	Bearing 608Z	6
19	Inner hex bolt	2	68	Belt wheel shaft	1
20	Inner hex countersunk bolt M8x20	2	69	Bearing 6300-2RS	1
21L/R	Foot rest support	1pair	70	Circlip for hole	1
22	Sphere end cap	2	71	Shaft for belt fixation	1
23	Nylon nut	1	72	Friction belt wheel	1
24	Washer	2	73	One way bearing	1
25	Mainframe	1	74	Belt wheel	1
26	Wheel	3	75	YK-AR1801 buckle	2
27	Trunk wire	1	76	PC plate	1
28	Hex bolt	1	77L/R	Chain cover	1pair
29	Cross pan head self-drilling screw	33	78	Bearing 6000-2RS	1
30	Inner hex pan head bolt	2	79	Rubber gasket ring	1
31	Handlebar	1	80	Hex bolt	2
32L/R	Front stabilizer end cap	1pair	81	Washer	1
33	Bolt for chain adjustment	2	82	Bearing 6004-2RS	2
34	Front stablizer	1	83	Corrugated washer	1
35	Wire holder	1	84	Shaft sleeve	2
36	Knob	1	85	Magnet plate	1
37	Washer	1	86	Corrugated washer	1
38	Strengthen column	1	87	Washer	1
39	Sensor wire	2	88	Bush for spring	1
40	Aluminum guide rail	1	89	Round magnet	2
41	Guide rail sleeve	2	90	Pressing spring	1
42	Limited column	1	91	Washer	4
43	Cross pan head countersunk screw	3	92	Spring washer	4
44	Wire holder	1	93	Inner hex cylinder head bolt	4
45	Pulse box	1	94	Handlebar fixation plate	1
46	Nylon nut M6	2	95	Bearing circle	1
47	Nut	2	96	AL 902H resistance controller	1
48	Cushion pad	2	97	Round end cap	2
49	Round magnet	1	98	Foam	1

Teileliste

Teil-Nr.	Beschreibung	Menge	Teil-Nr.	Beschreibung	Menge
99	Bearing 16003-2RS	2	109	Curl spring	1
100	Corrugated washer	1	110	Hex thin nut	4
101	Shaft ring	2	111	L chain adjusting bolt	1
102	Shaft of band wheel	1	112	PC cover	1
103	Bearing 6000-ZZ	1	113	Corrugated washer	1
104	Belt pulley	1	114	Band wheel outer end cap	1
105	Multi-V belt	10	115	PC plate	1
106	Cross countersunk head self-drilling screw	5	116	Coil spring	1
107	Aluminum plate	1	117	Band wheel shaft	1
108	Magnet air wheel	1			

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.

MAXXUS[™] Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: **MAXXUS 7.4** Produktgruppe: **Rudergerät**
 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

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

E-Mail: kundendienst@maxxus.de

MAXXUS[®]



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