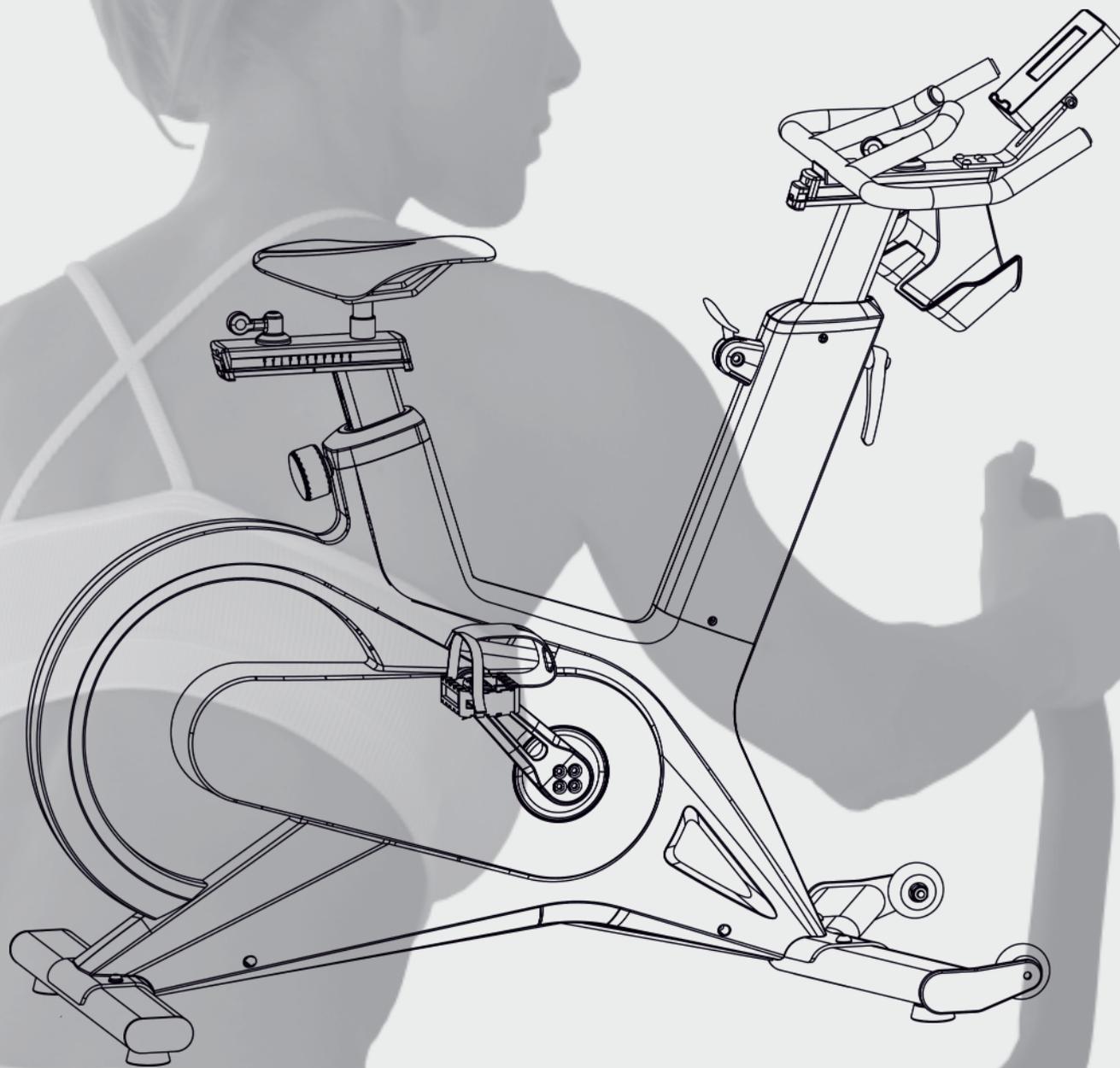


SpeedBike SX3



MAXXUS®

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	5 - 6
Montage	6 - 9
Netzanschluss	9
Transport	10
Standort & Lagerung	10
Reinigung, Pflege & Wartung	10
Einstellung Sitzposition	11 - 12
Cockpit	13 - 20
Herzfrequenzmessung	21
Warnhinweis zur Puls- und Herzfrequenzmessung	22
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	22
Trainingsempfehlungen	23 - 24
Technische Details	25
Entsorgung	25
FAQ - Häufig gestellte Fragen	26
Empfohlenes Zubehör	26
Teileliste	27 - 29
Explosionszeichnung	29
Gewährleistung	30
Serviceauftrag	32

Version 1.0

© 2021 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.

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 Netzadapter an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzadapters 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 PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.
- Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

Trainingsumgebung

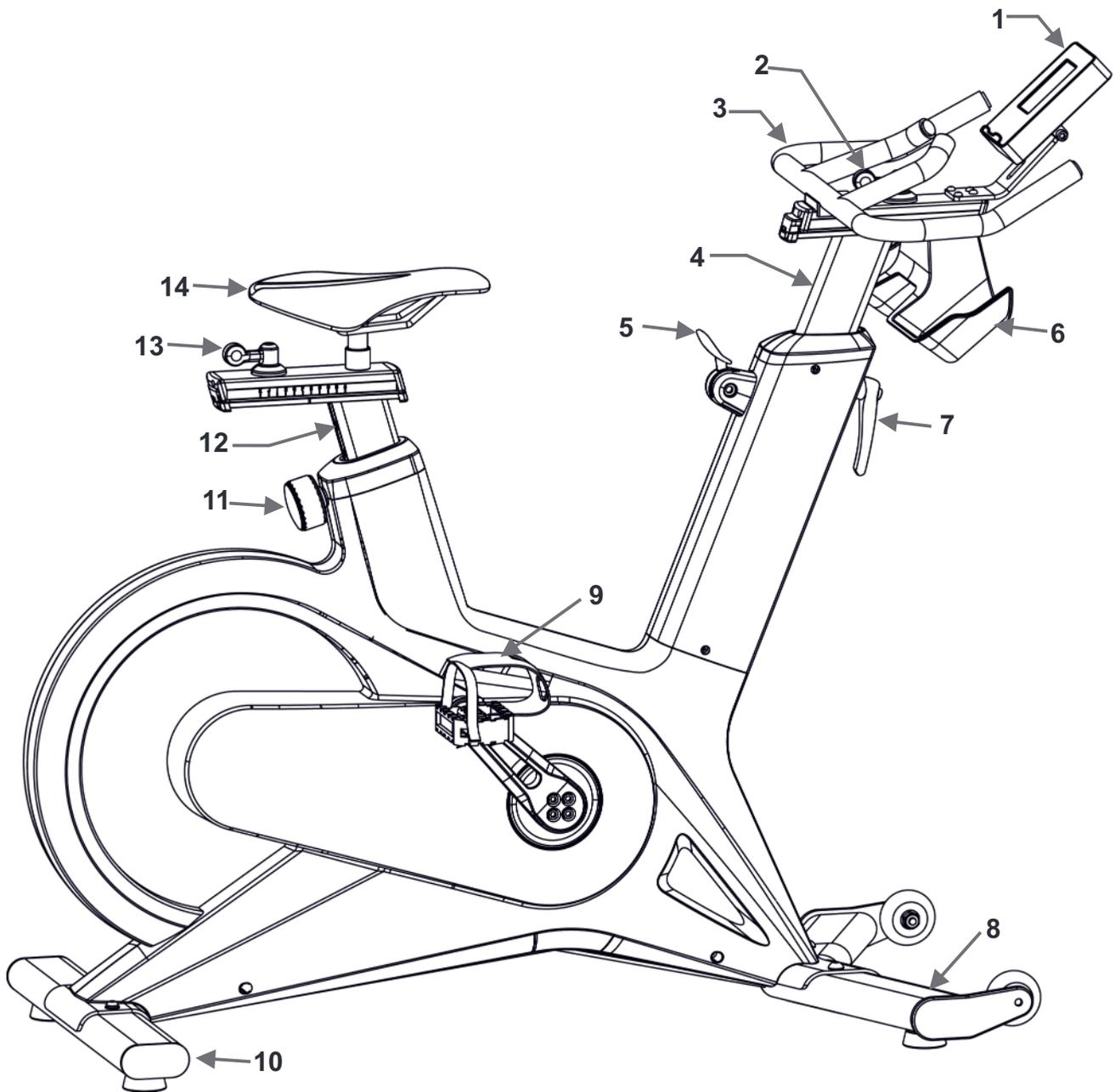
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine 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 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

- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings im Laufgurt oder den Laufrollen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden. Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen 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.

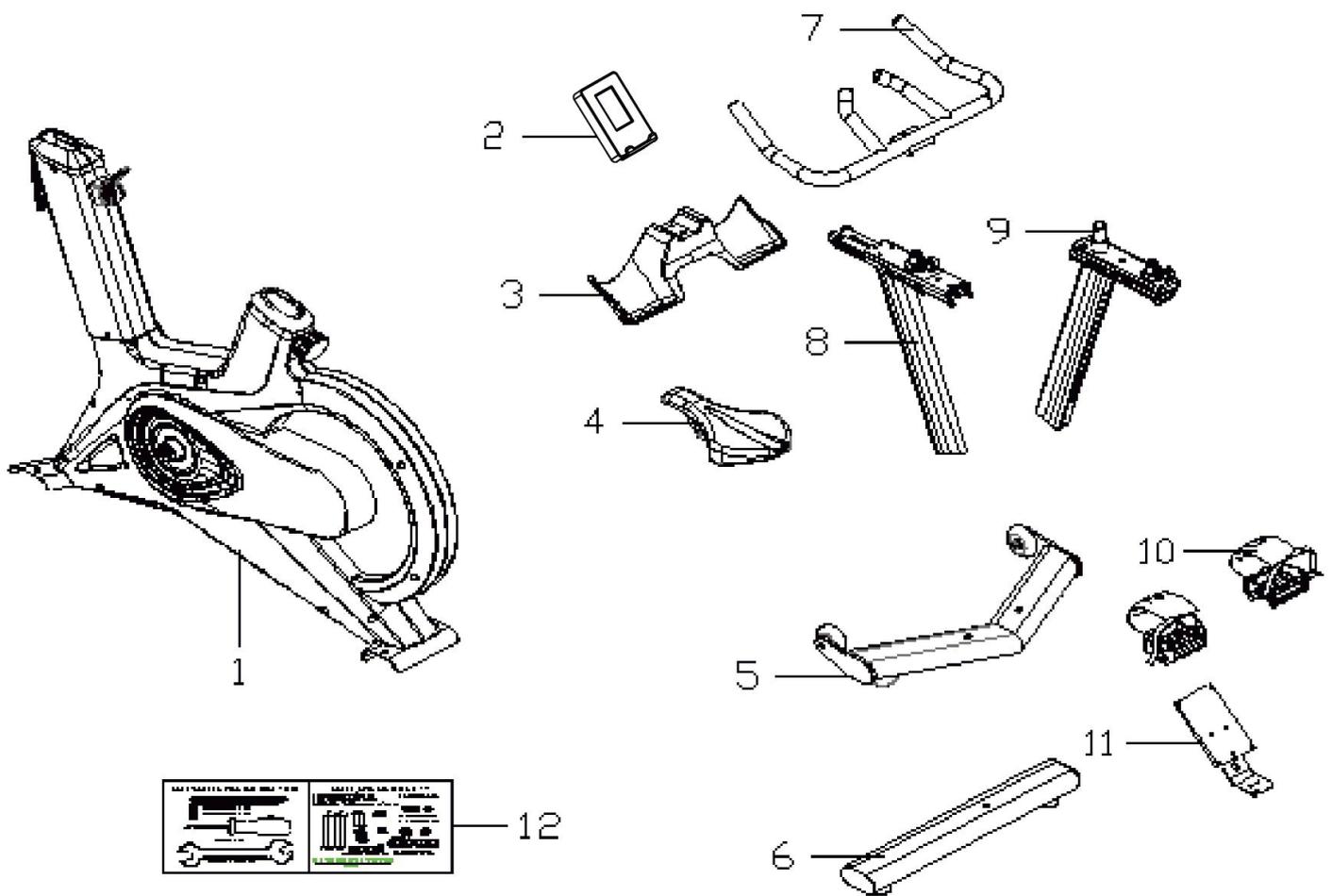
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Geräteübersicht



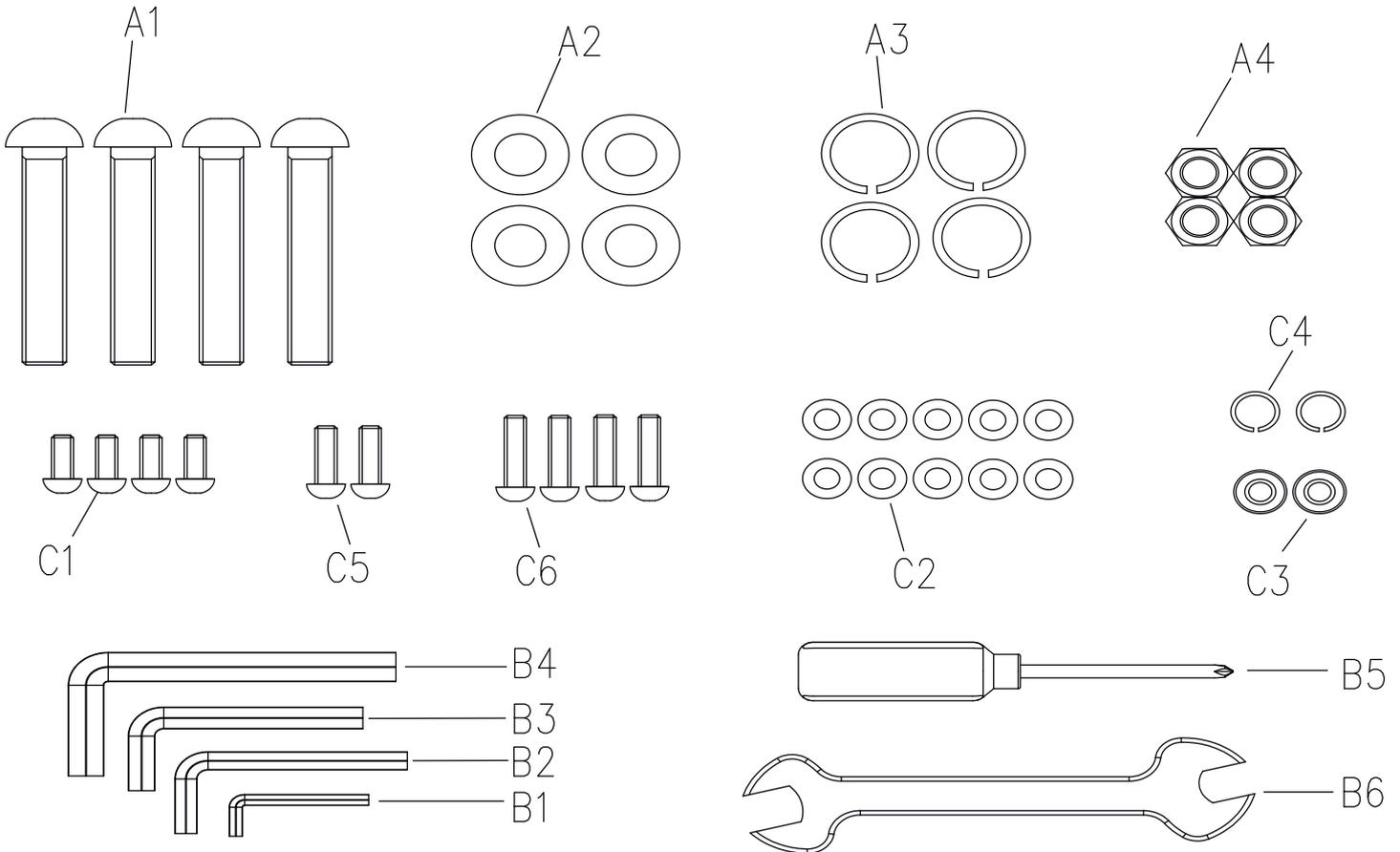
Nr.	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
1	Cockpit	8	Standrohr mit Transportrollen
2	Handhebel zur Verstellung der Längsrichtung des Lenkers	9	Pedal
3	Lenker	10	Standrohr, hinten
4	Lenkerrohr	11	Handrad zur Verstellung der Höhe des Sattels
5	Handhebel - NotStop	12	Sattelrohr
6	Flaschenhalter	13	Handhebel zur Verstellung der Längsrichtung des Sattels
7	Handhebel zur Verstellung der Höhen des Lenkers	14	Sattel

Lieferumfang



Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Basisrahmen	1	7	Lenker	1
2	Cockpit	1	8	Lenkerrohr	1
3	Flaschenhalter	1	9	Sattelrohr	1
4	Sattel	1	10	Pedale	2
5	Standrohr, vorne	1	11	Cockpithalter	1
6	Standrohr, hinten	1	12	Schraubenset	1

Lieferumfang



Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
C1	Innensechskantschraube M5x12	4	A3	Federscheibe M10	4
C2	Unterlegscheibe M5	10	A4	Sicherungsmutter M10	4
C3	Unterlegscheibe, Kunststoff	2	B1	Innensechskantschlüssel 4mm	4
C4	Federscheibe M5	2	B2	Innensechskantschlüssel 5mm	1
C5	Innensechskantschraube M5x16	2	B3	Innensechskantschlüssel 6mm	1
C6	Innensechskantschraube M5x20	4	B4	Innensechskantschlüssel 8mm	1
A1	Innensechskantschraube M10x60	4	B5	Kreuzschlitzschraubenzieher	1
A2	Unterlegscheibe M10	4	B6	Schraubenschlüssel	1

Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges 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.

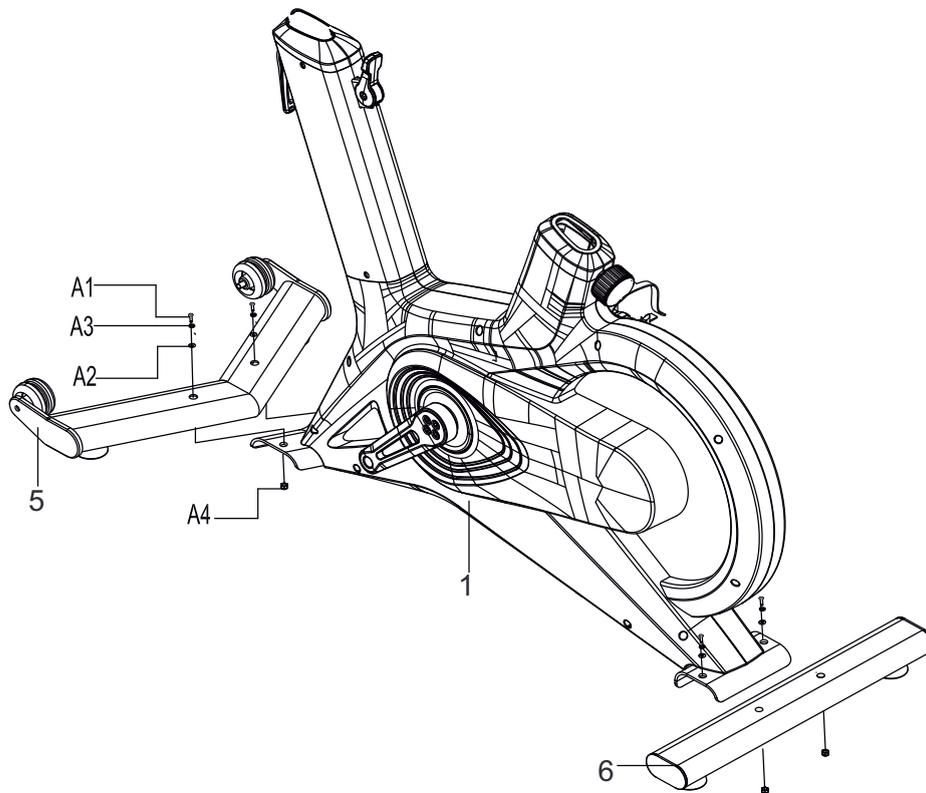
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in keinem Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Achten Sie insbesondere während der Montage auf Ihre persönliche Sicherheit. Tragen Sie geeignete Arbeitshandschuhe, lassen Sie sich bei schweren und sperrigen Bauteilen von einer zweiten Person helfen und sichern Sie beweglichen Bauteilen so ab, dass während der Montage keine Körperteile einklemmt werden können.

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.

Schritt 1: Montage des vorderen Standrohrs

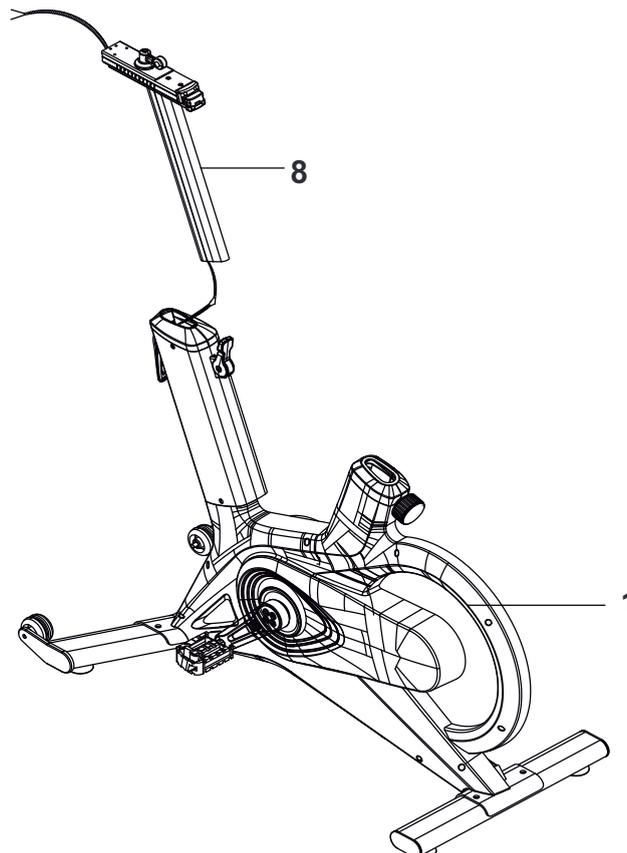
Befestigen Sie das vordere Standrohr (5) mit je zwei Innensechskantschrauben M10x60 (A1), zwei Federscheiben M10 (A3) und zwei Unterlegscheiben Ø10 (13) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (1).

Befestigen Sie dann das hintere Standrohr (6) ebenfalls mit je zwei Innensechskantschrauben M10x60 (A1), zwei Federscheiben M10 (A3) und zwei Unterlegscheiben Ø10 (13) an der hinteren Aufnahme des Basisrahmens (1).



Schritt 2: Montage des Lenkerrohrs

Verbinden Sie das Kabel, das unten aus dem Lenkerrohr (8) herausragt mit dem Kabel das aus der Aufnahme des Basisrahmens (1) ragt. Setzen Sie dann das Lenkerrohr (8) in den Basisrahmen (1) ein. Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung des Lenkerrohrs.



Schritt 3: Montage des Lenkereinheit

Schritt 3.1: Montage des Cockpits

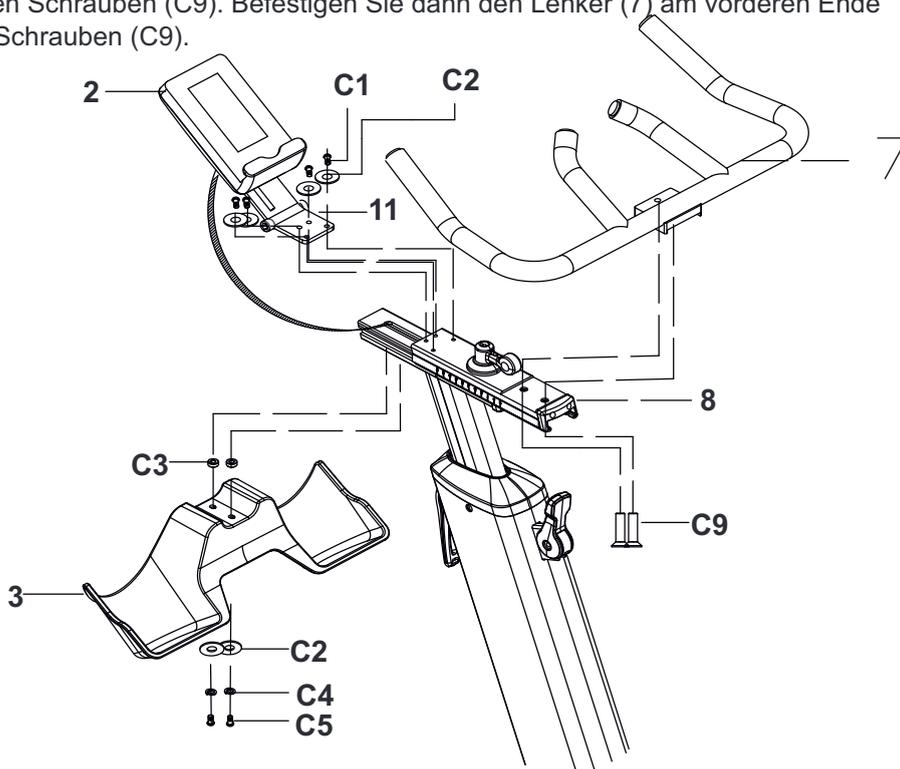
Lösen Sie die Schrauben auf der Rückseite des Cockpits. Verbinden Sie das Kabel, das aus dem Lenkerrohr (8) ragt mit dem Cockpit und befestigen Sie dann das Cockpit mit den zuvor gelösten Schrauben am Cockpithalter (11). Befestigen Sie nun den Cockpithalter 11 mit vier Innensechskantschrauben M5x12 (C1) und vier Unterlegscheiben M5 (C2) am vorderen, oberen Ende des Lenkerschlittens.

Schritt 3.2: Montage des Flaschenhalters

Montieren Sie den Flaschenhalter (3) mit zwei Innensechskantschrauben M5x16 (C5), zwei Federscheiben M5 (C4), zwei Unterlegscheiben M5 (C2) und zwei Kunststoff-Unterlegscheiben M5 (C3) von unten am vorderen Ende der Gleitschiene des Lenkers.

Schritt 3.3 Montage des Lenkers

Lösen Sie die am Lenker bereits vormontierten Schrauben (C9). Befestigen Sie dann den Lenker (7) am vorderen Ende des Lenkerschlittens mit den zuvor gelösten Schrauben (C9).

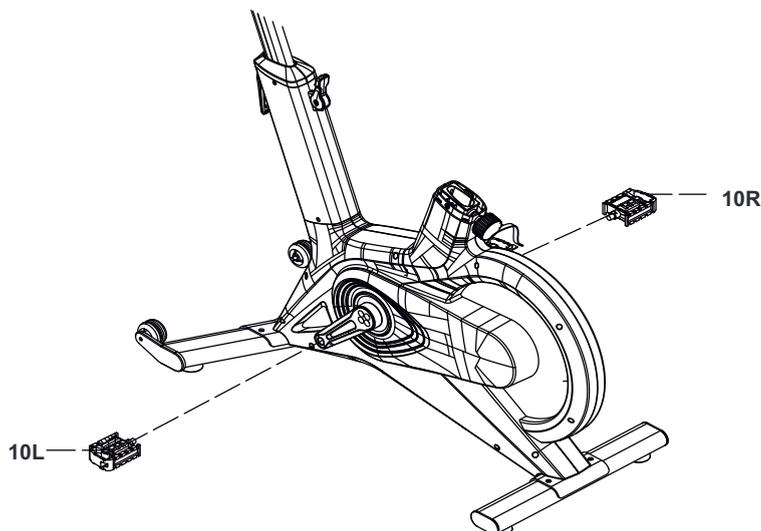


Schritt 4: Montage der Pedale

Setzen Sie das mit R markierte Pedal (10) im Gewinde des rechten Pedalarms ein und montieren Sie es , in dem sie es in Uhrzeigerrichtung festziehen (Standard Rechtsgewinde). Setzen Sie dann das mit L markierte Pedal (10) im Gewinde des linken Pedalarms ein und montieren Sie es , in dem sie es **gegen** den Uhrzeigerrichtung festziehen (Linksgewinde).

Bitte darauf achten, dass Sie beide Pedale ausreichend festziehen, um einem Lösen der Schraubgewinde der Pedale im Trainingsbetrieb vorzubeugen.

Hinweis: Gerne können Sie die Gewinde der Pedale vor der Montage mit einer mittelfesten Schraubverbindung, z. B. LOCTITE® 243 behandeln.

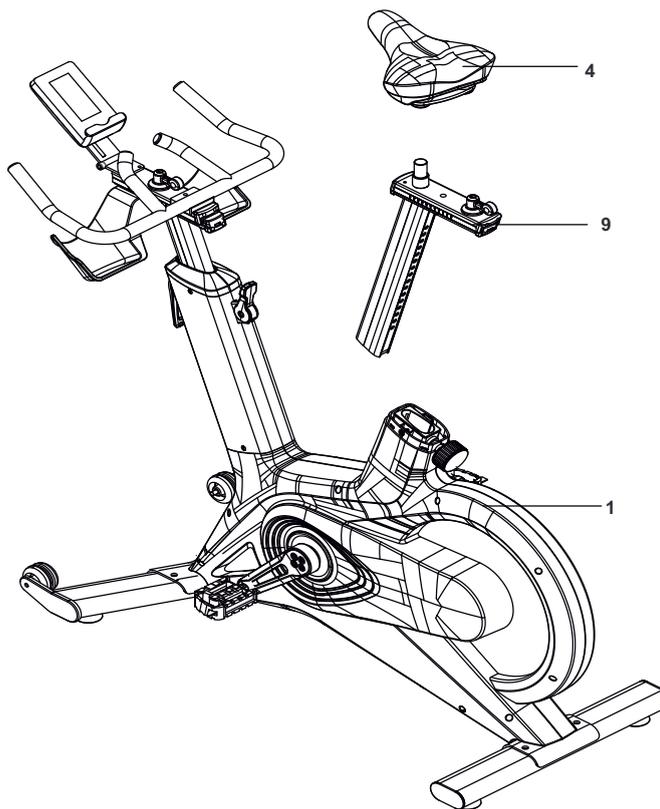


Montage

Schritt 5: Montage des Sattels und des Sattelrohrs

Setzen Sie den Sattel (4) auf dem Zapfen des Sattelrohrs (9) ein und schrauben Sie die Schrauben der Sattelhalterung fest.

Setzen Sie dann das Sattelrohr (9) in die Aufnahme des Basisrahmens ein (1) und fixieren Sie mit dem Handrad in der gewünschten Höhe.



Montage

Netzteil

Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltenen Netzadapters in die, am Hauptgehäuses befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzanschluss des Netzadapters mit einer Steckdose.

⚠ ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes wenn möglich 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 5 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 den Netzstecker aus der Steckdose und entfernen Sie dann das Netzkabel vom Gerät.

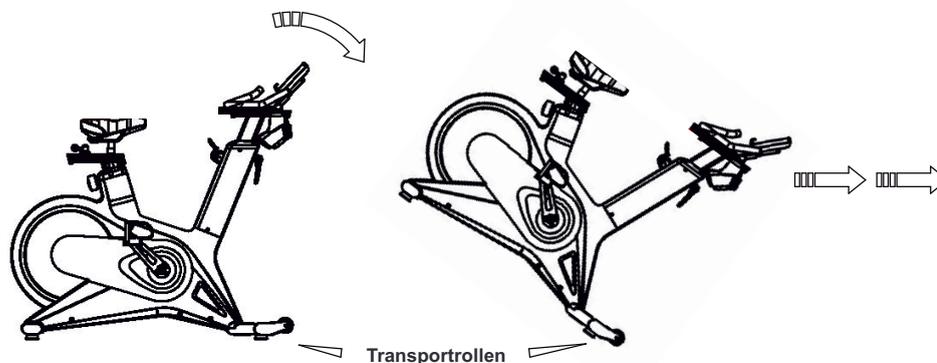
Transport

Transport

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

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

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



Standort & Lagerung

Standort & Lagerung

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

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

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

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

Pflege, Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

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

Reinigung

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

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

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

Wartung

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

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Überprüfung der Bauteile

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

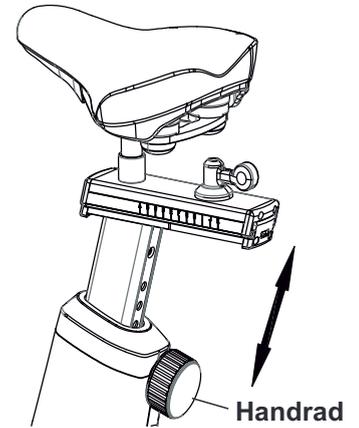
⚠ **ACHTUNG:** Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.

Vertikale Sattelleinstellung

Sie können die Sattelposition vertikal, also in der Höhe verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zu den Pedalen einstellen. Lösen Sie hierzu das Handrad am Sattelrohr. Stellen Sie die gewünschte Sattelhöhe ein und ziehen Sie das Handrad wieder fest an.

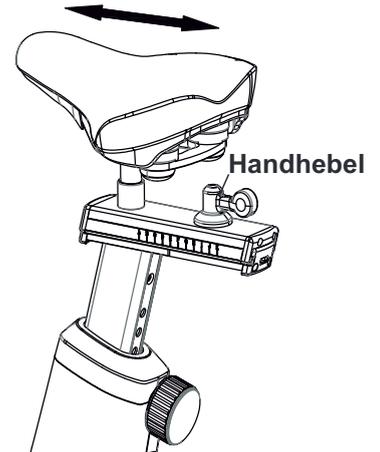
ACHTUNG:

Die maximal einstellbare Sattelhöhe ist auf dem Sattelrohr mit „STOP“ markiert.



Horizontale Sattelleinstellung

Sie können Ihren Sattel horizontal, also in der Längsrichtung verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Lenker einstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel unterhalb des Sattels. Schieben Sie dann den Sattel in die gewünschte horizontale Position. Drehen Sie dann Handhebel wieder fest an.

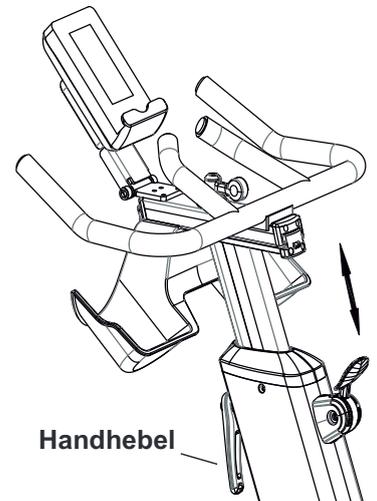


Vertikale Lenkereinstellung

Sie können die Lenkerposition vertikal, also in der Höhe verstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel auf der Vorderseite des Lenkerschaftes. Stellen Sie die gewünschte Lenkerhöhe ein und ziehen Sie den Handhebel wieder fest an.

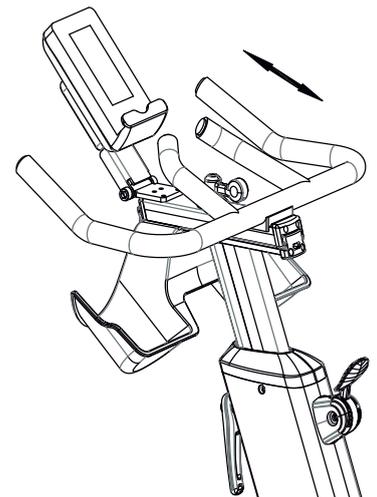
ACHTUNG:

Die maximal einstellbare Lenkerhöhe ist auf dem Sattelrohr mit „STOP“ markiert.



Horizontale Lenkereinstellung

Sie können Ihren Lenker horizontal, also in der Längsrichtung verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Sattel einstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel der sich auf der Lenkerschiene befindet. Schieben Sie den Lenker in die gewünschte horizontale Position. Drehen Sie dann Handhebel wieder fest an.



Warnhinweis

Die horizontale und vertikale Positionseinstellungen des Lenkers und Sattels dürfen niemals während des Trainings verwendet werden. Stoppen Sie im Bedarfsfall das Training, steigen Sie ab und verändern Sie dann die Positionen.

Prüfen Sie vor jedem Training, dass alle Handhebel und das Handrad fest angezogen sind. Trainieren Sie niemals, wenn die Handhebel und/oder das Handrad lose sind.

Satteleinstellung

Stellen Sie sich neben das Bike und stellen Sie den Sattel auf eine Höhe ein, die sich zwei Fingerbreit unter Ihrem Hüftknochen befindet. Setzen Sie sich dann auf den Sattel, stellen die Füße auf die Pedale. Nun sollte ein kleiner Winkel in den Knien sein, wenn die Pedale die unterste Position erreicht haben. Trainieren Sie niemals in einer Sattelposition, in der die Knie in dieser Position komplett gestreckt sind (Abbildung 1)

Für die optimale Längsrichtungseinstellung des Sattels, stellen Sie ihn so ein, dass sich Ihr Kniegelenk in der vordersten Position der Pedale über der Pedalachse befindet (Abbildung 2).

Lenkereinstellung

Wir empfehlen den Lenker auf Sattelhöhe einzustellen (Abbildung 3). Sollten die Kniegelenke beim Fahren in stehender Position den Lenker berühren oder der Benutzer bei längeren Trainingseinheiten im Schulter/Nacknbereich eine zu starke Belastung verspüren, so sollte der Lenker etwas höher als der Sattel eingestellt werden. Die horizontale Position des Lenkers sollte so gewählt werden, dass sich der Rücken des Benutzers in einer 45 Grad Neigung nach vorne, also in einer mit dem Oberkörper nach vorn gebeugten Position befindet.

Als Basis für diesen Abstand sollte der Ellenbogen die Sattelspitze berühren und die Handfläche sollte auf dem Lenker aufliegen (Abbildung 4).

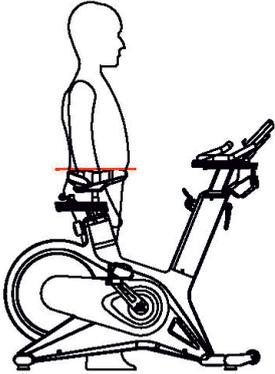


Abbildung 1

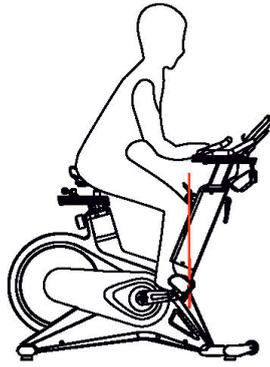


Abbildung 2

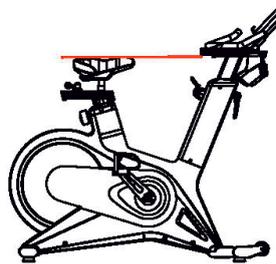


Abbildung 3

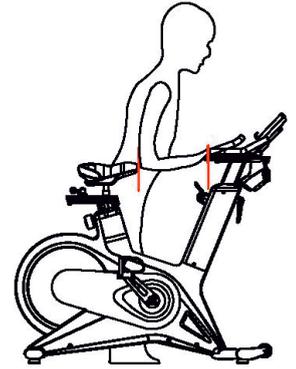
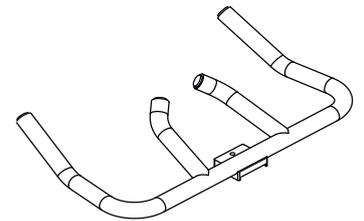


Abbildung 4

Griffpositionen

Der Lenker bietet dem Benutzer eine große Auswahl an Griffmöglichkeiten, welche für jede Trainingsposition im Stehen oder Sitzen die optimale Handposition bietet.

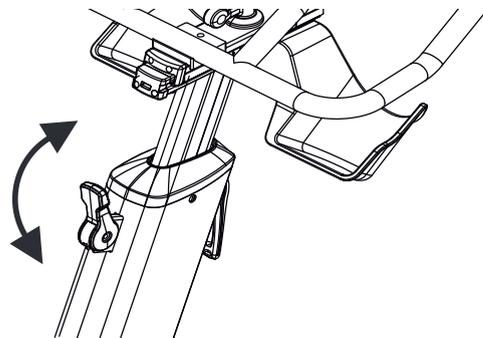


Einstellung des Bremswiderstandes

Der Bremswiderstand kann über das Cockpit in 32 Stufen elektronisch verstellt werden.

Sie sollten niemals unter Widerstandsbelastung rückwärts in die Pedale treten, da sich die Schraubverbindung der Pedale zu den Pedalarmen lockern kann und lösen kann.

Um die Schwungscheibe während des Betriebs schnell zu stoppen muss der Notstopp-Hebel nach unten gedrückt werden.



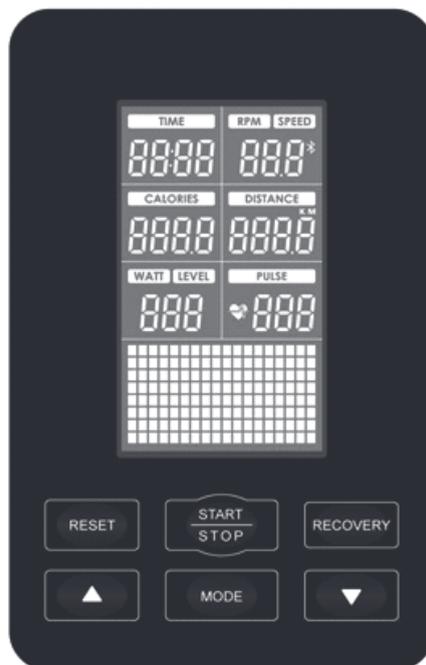
Wichtiger Warnhinweis zum Notstopp

Das Speedbike verfügt über keinen Freilauf, d. h. dass die Schwungscheibe fest mit den Pedalen verbunden und nicht selbstständig stoppt, sobald der Benutzer die Tretbewegung beendet.

Bitte trainieren Sie immer mit einer Geschwindigkeit die Sie ständig unter Kontrolle haben. Im Notfall drücken Sie den roten Notbromshebel einfach nach unten, um die Tretbewegung schnell und kontrolliert zu stoppen.

Das Speedbike darf nur in Vorwärtsrichtung betrieben werden. Beim Rückwärtstreten ist die Funktionalität des Notstopps eingeschränkt.

Cockpit



Tastatur

- RESET** Setzt die Trainingswerte zurück auf Null, beendet das Training vollständig
Schaltet das Cockpit ein, wenn es sich im Stand-By Modus befindet
- START/STOP** Startet bzw. pausiert das gewählte Training
- MODE** Auswahl der verschiedenen Trainingsprogramme
- ▲ ▼** Erhöht bzw. reduziert den Bremswiderstand von Level 1 bis 32
Ein- bzw. Vorgabe der Werte während der Programmierung
- RECOVERY** Startet die Erholungspulsmessung

Angezeigte Werte

- TIME** Anzeige der Trainingszeit - Vorgabemöglichkeit von 10 bis 99 Minuten
- SPEED/RPM** Wechselanzeige von Geschwindigkeit (SPEED) in km/h und Radumdrehungen pro Minute (RPM)
- CALORIES*** Anzeige der Kalorien - Vorgabemöglichkeit von 10 bis 9.999 Kalorien
- DISTANCE** Anzeige der Trainingsstrecke - Vorgabemöglichkeit von 1 bis 9.999 Kilometern
- WATT/LEVEL** Wechselanzeige von Watt** - Vorgabemöglichkeit von 20 bis 999 Watt und Bremswiderstand von Level 1 bis 32
- PULSE** Anzeige der Herzfrequenz***

*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 Herzfrequenz-Messung

Die Wattanzeige ist nicht geeicht. Hierzu wird ein optional erhältlicher Herzfrequenz-Sendebrutgurt benötigt.
MAXXUS empfiehlt die Verwendung des POLAR T34.

***Hinweis zur Wattanzeige

Die Wattanzeige ist nicht geeicht.

Einschalten des Cockpits

Verbinden Sie das Kabel des Netzadapters mit der Anschlussbuchse am Trainingsgerät. Verbinden Sie nun dem Netzadapter mit einer Steckdose. Nun schaltet sich das Cockpit automatisch ein.

Einschalten des Cockpits im Stand-By Modus

Wenn Sie den Netzadapter nach Beendigung Ihres Trainings weder vom Trainingsgerät noch von der Steckdose trennen, so schaltet sich das Cockpit automatisch nach ca. 4 Minuten ab.

Wenn Sie es nun wieder einschalten wollen, drücken Sie für ca. 5 Sekunden die RESET-Taste, um das Cockpit wieder einzuschalten.

Ausschalten des Cockpits

Ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings schaltet sich das Cockpit automatisch ab. Wenn Sie das Gerät vollständig ausschalten wollen, trennen Sie zuerst den Netzadapter von der Steckdose und ziehen dann das Kabel des Netzadapters aus dem Gerät.

QUICKSTART-Funktion

Drücken Sie nach dem Einschalten des Cockpits die START-Taste. Die Trainingszeit beginnt automatisch zu laufen und Sie können nun direkt mit dem Training beginnen. Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie individuell den Widerstand von Level 1 bis 32 verstellen.

Manuelles Training (P00)

Bei diesem Programm kann der Benutzer einen Zielwert für Zeit, Strecke oder Kalorien vorgeben. Sobald der Zielwert erreicht wurde, wird das Training automatisch beendet.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

Schritt 3.1: Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Wenn Sie als Trainingsziel die Trainingszeit vorgeben möchten, geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten stellen Sie den Wert durch Drücken der ▲/▼ Tasten auf Null.

Schritt 3.2: Trainingsstrecke

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster DISTANCE blinkt. Wenn Sie als Trainingsziel die Trainingsstrecke vorgeben möchten, geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 1 bis 9.999 km vor. Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten stellen Sie den Wert durch Drücken der ▲/▼ Tasten auf Null.

Schritt 3.3: Kalorienverbrauch

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster CALORIES blinkt. Wenn Sie als Trainingsziel den Kalorienverbrauch vorgeben möchten, geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 9.999 Kalorien vor. Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten stellen Sie den Wert durch Drücken der ▲/▼ Tasten auf Null.

Schritt 4: Trainingsstart

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

Mit den ▲/▼ Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel des gewählten Trainingsprofils verändern.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

Trainingsprofile (P01-P10)

Hierbei handelt es sich um festvorprogrammierte Trainingsprofile.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprofil P01 bis P10 aus.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

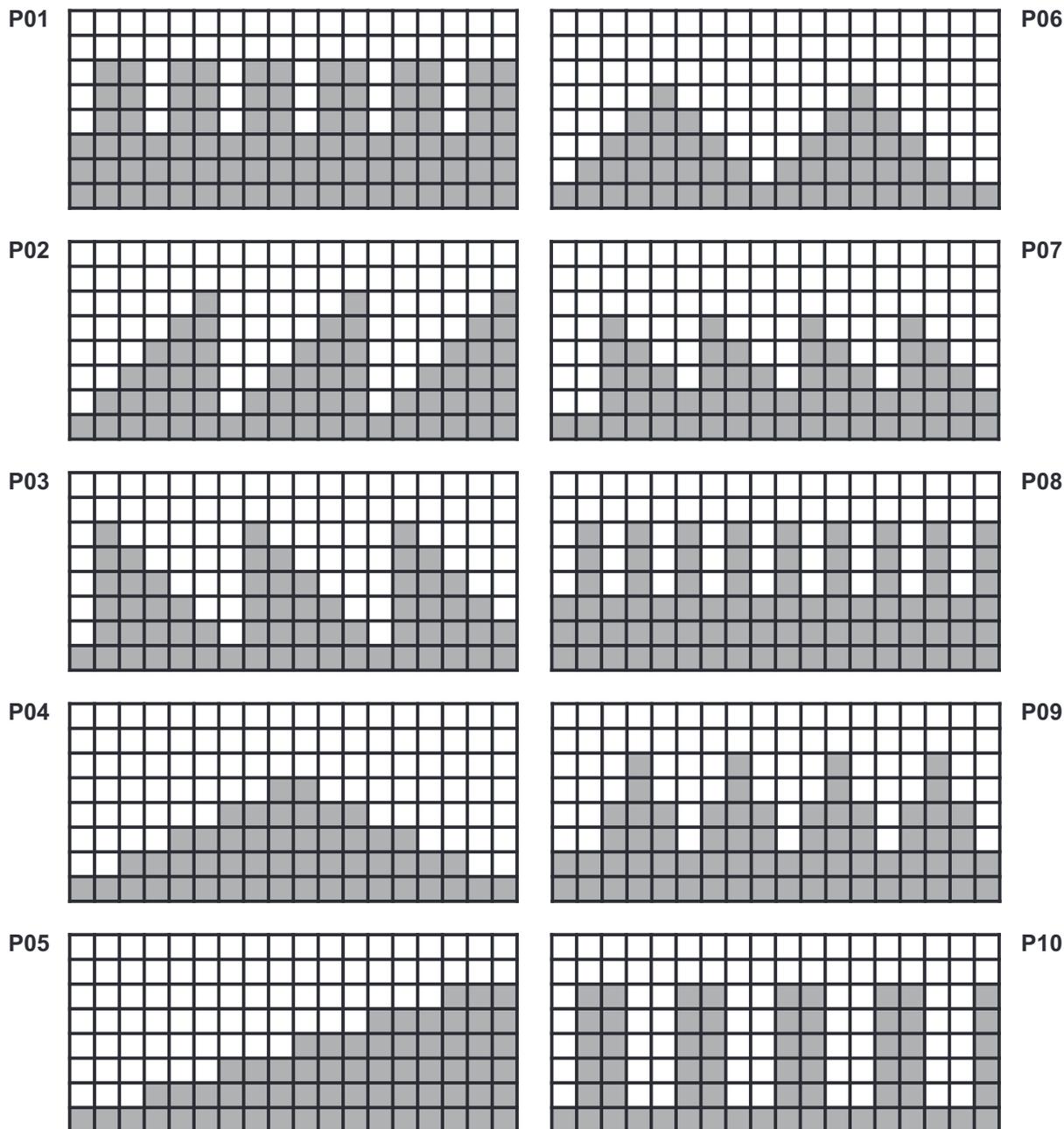
Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Trainingsstart

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

Mit den ▲/▼ Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel des gewählten Trainingsprofils verändern.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.



Eigenes Trainingsprofil (U01-U02)

Hierbei handelt es sich um zwei freie Speicherplätze auf den der Benutzer individuelle Trainingsprofile erstellen und dauerhaft abspeichern kann.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprofil U01 oder U02 aus.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Segmentvorgabe - Bremsstufe

Drücken Sie die MODE-Taste. Das erste Segment des Trainingsprofils sowie die Bremsstufe(LEVEL) blinkt. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Bremsstufe von Level 1 bis 32 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 18 Segmenten. Bearbeiten Sie alle Segmente in gleicher Weise, wie bei Segment 1 beschrieben. Nachdem Sie das 18. Segment durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben fahren Sie nun mit Schritt 5 fort.

Schritt 5: Trainingsstart

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

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

Training mit einem bereits erstellten und abgespeicherten Trainingsprofil (U01 / U02)

Führen Sie wie zuvor beschrieben die Schritte 1 bis 3 aus. Nach Vorgabe der Trainingszeit beginnen Sie das Training durch Drücken der START/STOP-Taste.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (♥1 / ♥2 / ♥3)

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

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

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprogramm ♥1, ♥2 oder ♥3 aus.

- ♥1 Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- ♥2 Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- ♥2 Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Vorgabe der Ziel-Herzfrequenz

Drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert im Fenster PULSE blinkt. Hier zeigt das Display die vom Cockpit errechnete Ziel-Herzfrequenz entsprechende des Benutzeralters und des ausgewählten Programms an.

Wenn Sie mit diesem Wert trainieren möchten, so fahren Sie mit Schritt 5 weiter fort.

Sie können den errechneten Wert alternativ auch durch Drücken der ▲/▼ Tasten individuell um +/- 5 verändern.

Schritt 5: Trainingsstart

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

Das Training endet automatisch mit Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

Wattkonstantes Programm (WATT)

Hierbei handelt es sich um Trainingsprogramm bei dem das Trainingsgerät die Leistung (Watt) konstant hält. Hierbei gibt der Benutzer die gewünschte Leistung vor und der Trainingscomputer passt die Bremskraft immer so an das Bremskraft und Trittschwindigkeit des Benutzers die gewünschte Leistung ergeben. Man spricht hierbei auch von einem drehzahlunabhängigen Training.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das Trainingsprogramm P00 aus.

Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprogramm WATT aus.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Geschlechts (SEX)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „SEX“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzergeschlecht ein. Hierbei steht die „0“ für „Männlich“ und „1“ für „Weiblich“.

Schritt 2.2: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Vorgabe der Leistung in Watt

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster WATT blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Wattleistung von 20 bis 1.000 Watt vor.

Schritt 5: Trainingsstart

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

Mit den ▲/▼ Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel des gewählten Trainingsprofils verändern.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

RECOVERY - Erholungspulsmessung

Bei der Erholungspulsmessung wird ermittelt, wie rasch sich das Herz nach einer sportlichen Belastung erholt. Je schneller der Puls fällt, umso trainierter sind Herz und Kreislauf. Die Differenz zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls gibt an, wie schnell sich das Herz nach einer Belastung erholt. Drücken Sie die Taste RECOVERY. Das Cockpit zählt einen Count-Down von 60 Sekunden herunter. Nach Ablauf dieser 60 Sekunden erscheint Ihr Messergebnis im Display.

Für die Nutzung dieser Funktion ist ein optional erhältlicher Sendebrustgurt Voraussetzung.

F1 = sehr gut

F2 = gut

F3 = befriedigend

F4 = ausreichend

F5 = mangelhaft

F6 = ungenügend

Servicemenü

Schritt 1: Auswahl des Servicemenüs

Schalten Sie das Cockpit ein. Halten Sie nun gleichzeitig für ca. 3 Sekunden die Tasten START, MODE & RESET gedrückt. Im Display erscheint „EM“ Drücken Sie nun die MODE-Taste.

Auswahl der einzelnen Menüpunkte

Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den einzelnen Menüpunkten auswählen.

Tastaturtest (KEY TEST)

Hier wird die Funktion der einzelnen Tasten geprüft.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste

Schritt 2: Im Display erscheint „PRESS ALL KEYS“. Drücken Sie von links oben nach rechts unten kurz auf jede Taste. Bei jedem Tastendruck ertönt ein kurzes Signal und im Display erscheint die Belegungszahl der jeweiligen Taste. Wenn alle Tasten durch gedrückt wurden erscheint im Display „OK“.

Displaytest (DISPLAY TEST)

Hier wird die Funktion des LCD-Displays getestet

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Nun leuchten alle LCDs des Displays für kurze Zeit auf.

Funktionen (FUNCTIONS)

Drücken Sie die MODE-Taste um in das Untermenü zu gelangen.

Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den einzelnen Untermenüpunkten auswählen.

Standby-Modus aus- bzw. einschalten (Display Mode)

Bei aktiviertem Standby-Modus schaltet das Cockpit nach 5 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-By-Modus.

Wenn Sie den Standby-Modus deaktivieren oder aktivieren wollen, verfahren Sie wie folgt:

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display wird die aktuelle Einstellung angezeigt.

Hierbei steht „OFF“ für deaktiviert und „ON“ für aktiviert.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie die gewünschte Einstellung auswählen.

Schritt 3: Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste

Zurücksetzen der Gesamtwerte (ODO)

Beim Einschalten des Cockpits wird Ihnen die bisher absolvierte Gesamt-Trainingszeit und Gesamt-Trainingsstrecke angezeigt. Wenn Sie diese Werte auf Null setzen wollen, so verfahren Sie in diesem Menüpunkt wie folgt:

Schritt 1: Drücken Sie zweimal hintereinander die MODE-Taste

Wechsel der Anzeige von Kilometer auf Meilen (UNITS)

Hier können Sie die Anzeige der Trainingsstrecke und der Geschwindigkeit von Kilometern bzw. Kilometern/H auf Meilen bzw. Meilen/H ändern.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display wird die aktuelle Einstellung angezeigt.

Hierbei steht „KM“ für Kilometer und „MILE“ für Meilen.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den beiden Werten auswählen.

Schritt 3: Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste

Um das Untermenü wieder zu verlassen drücken Sie die RESET-Taste

Sperrfunktion (SECURITY)

Um das Trainingsgerät vor der Benutzung durch Unbefugte, wie z. B. Kindern zu schützen, können Sie hier mit Ausnahme der Tasten START/STOP und MODE die Tastatur deaktivieren.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display erscheint die aktuelle Einstellung. Hierbei steht „ON“ für aktive Sperrfunktion und „OFF“ für inaktive Sperrfunktion.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den beiden Einstellungen auswählen.

Schritt 3: Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste

Wenn Sie die Sperrfunktion aktiviert haben, erscheint, nachdem Sie das Cockpit eingeschaltet haben im Display „CONSOLE LOCKED“. Um das Display zu entsperren halten Sie für ca. 3 Sekunden die Tasten START/STOP und MODE gleichzeitig gedrückt.

Anzeige der Softwareversion (FACTORY SET)

Hier wird Ihnen die Version der Cockpitsoftware angezeigt.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display erscheint die Software-Version

Schritt 2: Drücken Sie die MODE-Taste erneut um in das Menü zurückzukehren

Geräteauswahl (MACHINE)

Hier wird die Version Ihres Trainingsgerätes hinterlegt. Werkseitig ist bereits die korrekte Version „300“ hinterlegt. Bitte verändern Sie diese Angabe nicht, da ansonsten die Parameter nicht mehr übereinstimmen und es Fehlanzeigen der Trainingswerte kommen kann.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display wird die aktuelle Einstellung der Geräteversion angezeigt.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten wählen Sie die Version „300“ aus.

Schritt 3: Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste

Verlassen des Servicemenüs (EXIT)

Um das Servicemenü wieder zu verlassen wählen Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten den Menüpunkt „EXIT“ aus. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Fehlermeldung

Im Falle eines Fehlers erscheint die entsprechende Fehlermeldung im Display

Fehlermeldung E1

Fehlerbeschreibung: Das Cockpit empfängt keine Daten

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 10 Sekunden von der Steckdose.
2. Prüfen Sie ob das Cockpitkabel vom Cockpit gelöst hat oder komplett getrennt ist
→ Verbinden Sie das Cockpit mit dem Cockpitkabel
3. Prüfen Sie ob das Cockpit beschädigt ist
→ Kontaktieren Sie die MAXXUS Serviceabteilung

Fehlermeldung E8

Fehlerbeschreibung: FLASH-Fehlfunktion (Fehler des EEPROM IC)

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 2 Minuten von der Steckdose und schalten Sie das Gerät erneut ein

Sollte die Fehlermeldung erneut erscheinen kontaktieren Sie bitte die MAXXUS Serviceabteilung

Fehlermeldung E81

Fehlerbeschreibung: Fehlfunktion der Bremseinstellung

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 2 Minuten von der Steckdose und schalten Sie das Gerät erneut ein

Sollte die Fehlermeldung erneut erscheinen kontaktieren Sie bitte die MAXXUS Serviceabteilung

Fehlermeldung E82

Fehlerbeschreibung: Fehlfunktion der Kalibrierung

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 2 Minuten von der Steckdose und schalten Sie das Gerät erneut ein

Sollte die Fehlermeldung erneut erscheinen kontaktieren Sie bitte die MAXXUS Serviceabteilung



Ihr Cockpit ist mit einem Bluetooth-Empfänger ausgestattet. Dieser unterstützt den Verbindungsstandard BLE und ermöglicht so die Nutzung der APP Zwift.

Schritt 1:

Laden Sie sich die Zwift APP im Google Play Store (Android) oder im Apple Store (iOS) herunter. Bitte beachten Sie hierbei, dass durch die Nutzung der Zwift APP Kosten entstehen können. Weitere Informationen hierzu entnehmen Sie bitte den Informationen im jeweiligen APP-Store.

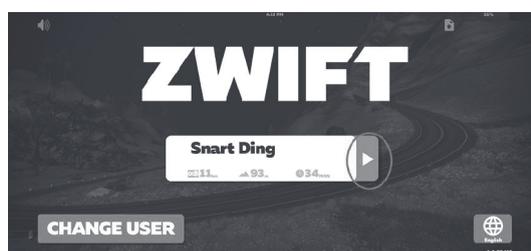
Schritt 2:

Melde Sie sich bei Zwift an. In der Regel erfolgt dies per E-Mail, da Zwift aktuell eine Anmeldung über Facebook oder Google nicht unterstützt.

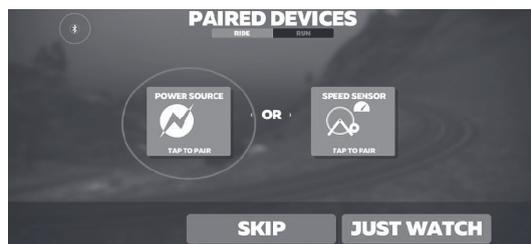
Schritt 3:

Um die Verbindung zu Ihrem Trainingsgerät herzustellen, schalten Sie das Cockpit ein. Im oberen Bereich des Displays erscheint seitlich das Bluetooth-Symbol \mathcal{B} . Verbinden Sie Zwift mit Ihrem Trainingsgerät. Die nachfolgende Anleitung wurde auf einem Apple iPad erstellt. Bei anderen Endgeräten kann der Ablauf abweichen.

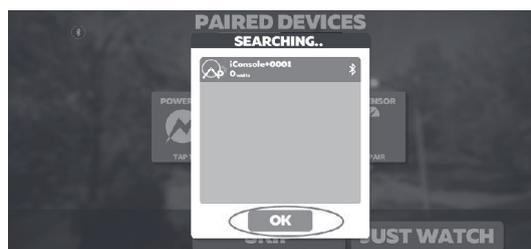
Schritt 3.1: Wählen Sie den Benutzer aus (USER)



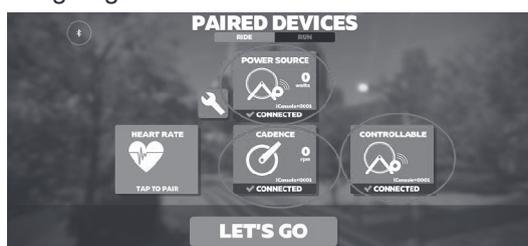
Schritt 3.2: Nachdem Sie den Benutzer (USER) ausgewählt haben werden Sie von Zwift dazu aufgefordert die Geräteart auszuwählen. Wählen Sie hier „POWER SOURCE“ aus.



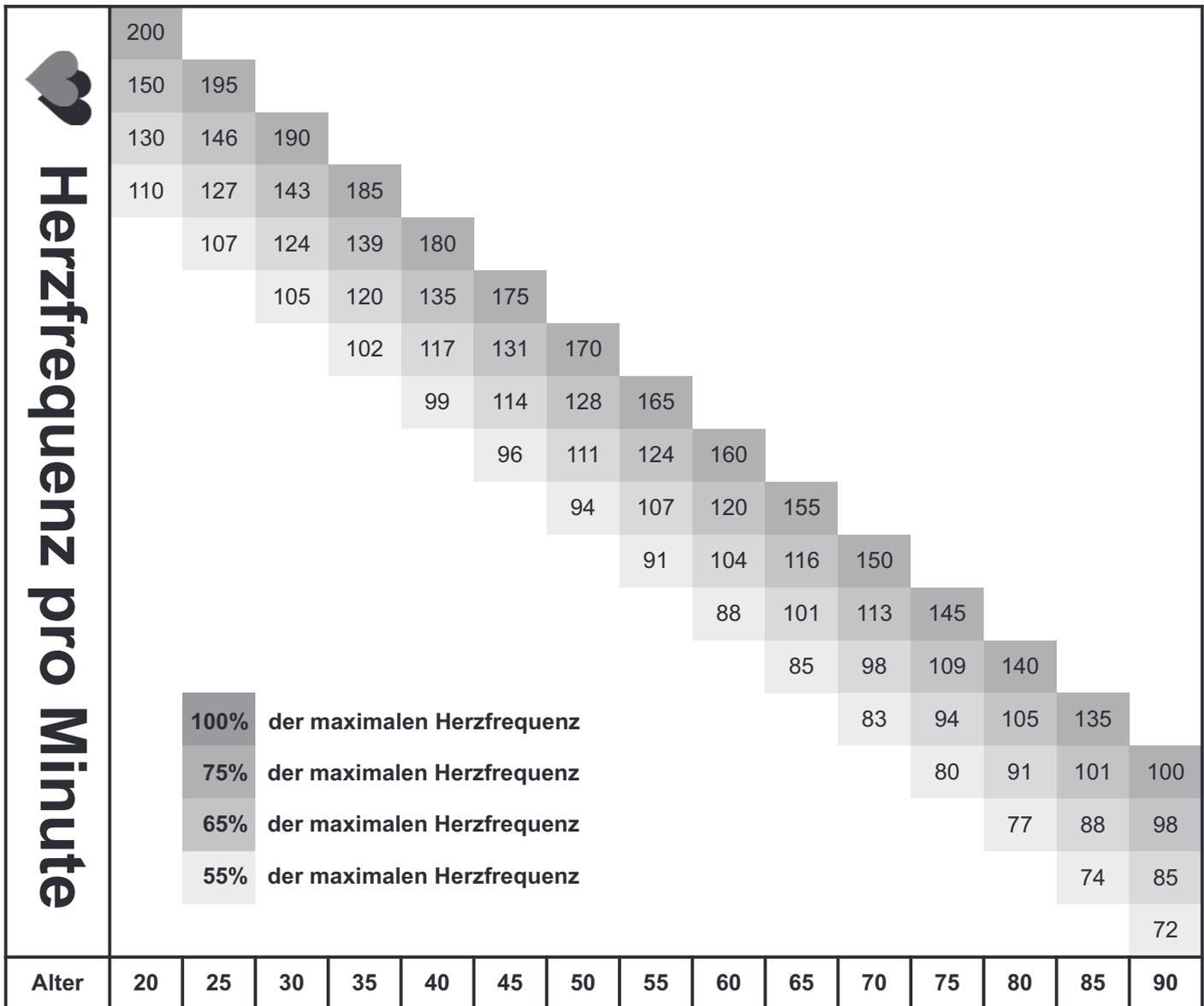
Schritt 3.3: Nun erscheint ein Auswahl an Bluetooth kompatiblen Geräten. Bitte wählen Sie Ihr Trainingsgerät aus.



Schritt 3.4: Sobald die Verbindung hergestellt wurde erscheint die folgende Anzeige. Sie können nun mit dem Training beginnen



Bitte beachten Sie, dass die MAXXUS Group GmbH & Co. KG nicht der Produzent oder Anbieter der Zwift APP ist. Bei allen Fragen und Problemen mit der APP wenden Sie sich bitte direkt an Zwift. Viele weitere Informationen und Anwendungsvideos finden Sie unter www.zwift.com.



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.

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 Po-muskulatur

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



Bein- und untere Rückenmuskulatur

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

Trainingsempfehlungen

Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit

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

Trainingsintensität

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

Dauer der einzelnen Trainingseinheit

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

Trainingsdokumentation

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

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

Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

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

Technische Details

Cockpitanzeige von:

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

Technische Details

Bremssystem:	Motorisch gesteuertes Magnet-Bremssystem
Widerstandsstufen:	1 bis 32 Levels, elektronisch verstellbar
Antriebsart:	zweistufiger Längsrippenriemen
Aufstellmaße:	ca. 126 x 50 x 100 cmcm
Gewicht:	ca. 42,5 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Temperaturbereich:	10° bis 30° für Betrieb und Lagerung

Einsatzgebiet: - Heimbereich*

*für nichttherapeutische Zwecke geeignet
** Wattzahl ist nicht geeicht

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

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

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.
Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

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

Ihr MAXXUS® Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS® Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind. Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der 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 Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

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

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

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

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

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

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

Empfohlenes Zubehör

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



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 Längen:
• 160cm • 210cm • 240cm



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.

Teilleiste

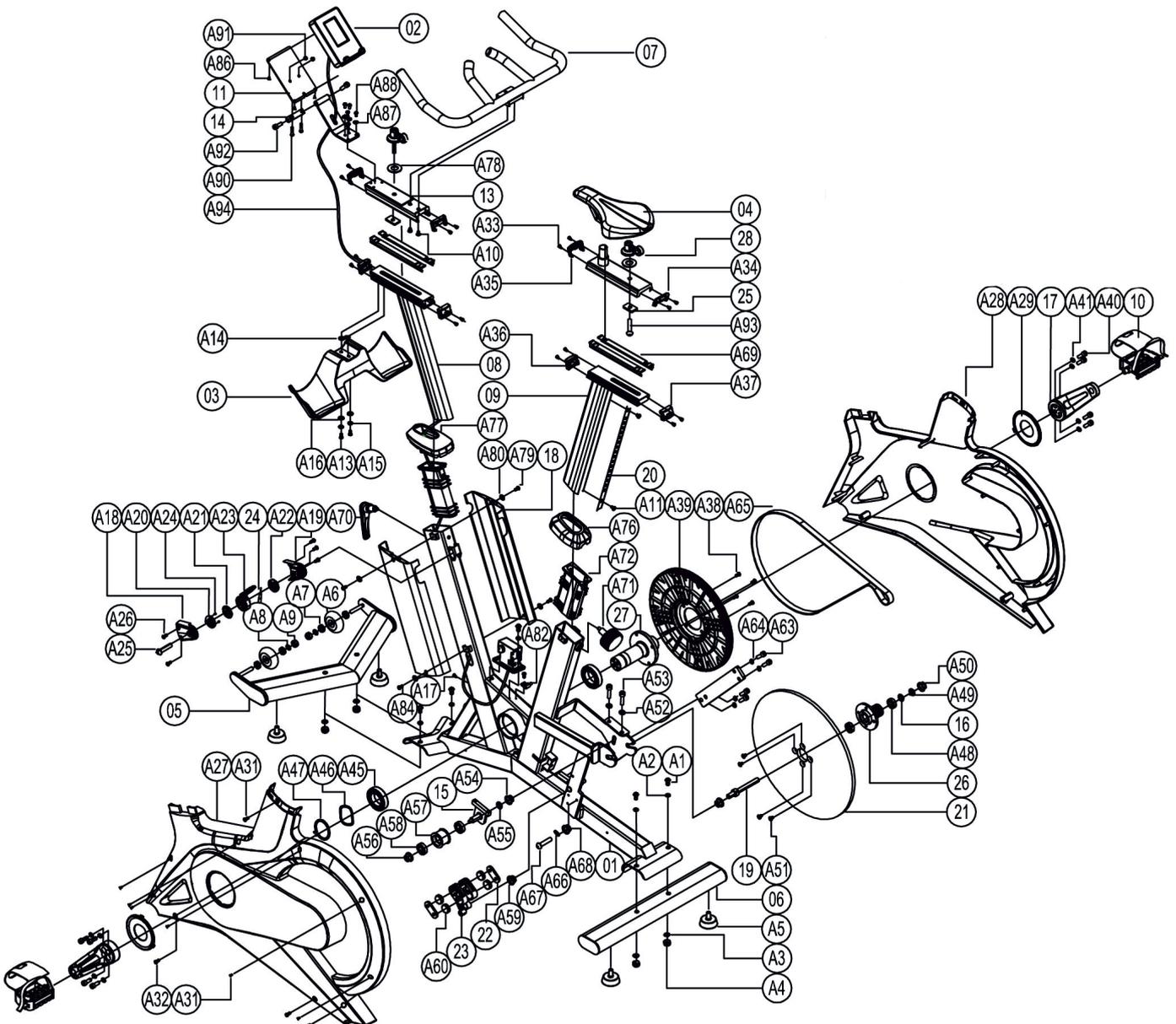
Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
ET-600340-1	frame		1
ET-600340-2	console		1
ET-600340-3	bottle cage		1
ET-600340-4	saddle		1
ET-600340-5	front foot set		1
ET-600340-6	rear foot set		1
ET-600340-7	handlebar set		1
ET-600340-8	handlebar adjustmenttube set		1
ET-600340-9	saddle post set		1
ET-600340-10	pedal		1
ET-600340-11	console base		1
ET-600340-13	handlebar slider		1
ET-600340-14	U-shape plate		1
ET-600340-15	idler tighten-up set		1
ET-600340-16	short sleeve		1
ET-600340-17	crank		2
ET-600340-18L	aluminium decorative shell, left		1
ET-600340-18R	aluminium decorative shell, right		1
ET-600340-19	rear axle		1
ET-600340-20	saddle plate		1
ET-600340-21	flywheel		1
ET-600340-22	magnet fixing plate		2
ET-600340-23	resistance rotatingblock		1
ET-600340-24	brake line		2
ET-600340-25	sliding block		2
ET-600340-26	main wheel axle		1
ET-600340-27	front axle		2
ET-600340-28	knob		2
ET-600340-A1	semicircular head innerhexagonal screws	M10x60	4
ET-600340-A2	washer	Ø10	4
ET-600340-A3	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A4	non-slip nut	M10	4
ET-600340-A5	leveling feet	S063 Ø48x15	4
ET-600340-A6	PU wheel	S3716	2
ET-600340-A7	deep groove bearing	608	4
ET-600340-A8	washer	Ø8	2
ET-600340-A9	non-slip nut	M8	2
ET-600340-A10	flat countersunk headinner hexagonal screws	M8x16	2
ET-600340-A11	flat countersunk headinner hexagonal screws	M5x12	4
ET-600340-A13	semicircular head crossflower screw	M5x16	2
ET-600340-A14	nylon ring	S1151	2
ET-600340-A15	spring washer	Ø5	2
ET-600340-A16	washer	Ø5	2
ET-600340-A17	semicircular head innerhexagonal screw	M5x16	1
ET-600340-A18	brake outer shell 1	S3718	1
ET-600340-A19	brake outer shell 2	S3719	1
ET-600340-A20	spring column fixturepiece	S3720	1

Teilleiste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
ET-600340-A21	gear set	S3721	1
ET-600340-A22	handlebar limit	S3722	1
ET-600340-A23	resistance adjustmentarm	S3723	1
ET-600340-A24	spring top bead	07.04.THYZ	2
ET-600340-A25	polished rod lock screw	04.10.LSGG0830	1
ET-600340-A26	semicircular head innerhexagonal screw	M6x10	4
ET-600340-A27	left shell	S3640	1
ET-600340-A28	right shell	S3641	1
ET-600340-A29	outer shell round cover	S3634	2
ET-600340-A30	semicircular head cross flower self-tappingscrew	ST4x16	7
ET-600340-A31	semicircular head crossflower screw	M4x12	2
ET-600340-A32	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x12	4
ET-600340-A33	cylindrical head innerhexagonal screw	M4x12	16
ET-600340-A34	decorative cover 1	S3646	2
ET-600340-A35	decorative cover 2	S3647	2
ET-600340-A36	decorative cover 3	S3648	2
ET-600340-A37	decorative cover 4	S3649	2
ET-600340-A38	semicircular head innerhexagonal screw	M8x16	4
ET-600340-A39	pulley	S3639	1
ET-600340-A40	Cylindrical head innerhexagonal screw	M10x30	8
ET-600340-A41	spring washer	Ø10	8
ET-600340-A45	6008 axle	Ø68*Ø40*15	2
ET-600340-A46	wave washer	Ø40	1
ET-600340-A47	Outer circlip in C-shape	Ø40	1
ET-600340-A48	6001 axle	Ø28xØ12x8	2
ET-600340-A49	washer	Ø12	2
ET-600340-A50	non-slip nut	M12	2
ET-600340-A51	flat countersunk headinner hexagonal screw	M8x12	4
ET-600340-A52	washer	Ø8	2
ET-600340-A53	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x40	2
ET-600340-A54	washer	Ø10	1
ET-600340-A55	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A56	Non-slip nut	M8	1
ET-600340-A57	idler	X9107-0900Ø45x30	1
ET-600340-A58	deep groove ballbearing	6002	2
ET-600340-A59	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A60	strong magnetic	CT03 Ø25xT8	4
ET-600340-A61	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x30	1
ET-600340-A62	non-slip nut	M5	1
ET-600340-A63	cylindrical head innerhexagonal screw	M10x20	4
ET-600340-A64	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A65	multi-ditch belt	8PJ-1371	1
ET-600340-A66	spring	TH085	1
ET-600340-A67	cylindrical head innerhexagonal screw	M6x45	1
ET-600340-A68	non-slip nut	M6	1
ET-600340-A69	sliding reducer	S2917	4
ET-600340-A70	pull-out in 7 shape	LX066	1

Teilleiste / Explosionszeichnung

Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
ET-600340-A71	pull-out knob	LX067	1
ET-600340-A72	reducing sleeve	S3644 S3645	2
ET-600340-A76	nozzle a	S3642 380x340x480	1
ET-600340-A77	nozzle b	S3643 380x340x580	1
ET-600340-A78	saddle lock pad	S3635	2
ET-600340-A79	semicircular head crossflower screw	M4x12	4
ET-600340-A80	washer	Ø4	4
ET-600340-A82	speed sensor	DK0166	1
ET-600340-A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5x16	4
ET-600340-A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5*12	4
ET-600340-A87	washer	Ø5	4
ET-600340-A88	semicircular head crossflower screw	M5x12	4
ET-600340-A89	cylindrical head innerhexagon screw	M6x25	1
ET-600340-A90	semicircular head innerhexagonal screw	M5x10	2
ET-600340-A91	non-slip nut	M5	2
ET-600340-A92	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x12	1
ET-600340-A93	semicircular head innerhexagonal screw	M12x40	1
ET-600340-A94	Console connecting line		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 den Serviceauftrag dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diesen an uns per E-Mail, Post oder Fax ein. Gerne können Sie auch unseren Online-Serviceauftrag im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com nutzen.

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 Serviceauftrages 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 E-Mail an:

service@maxxus.de

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

service@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[®] Serviceantrag

Geräte-Daten

Produktname: **SPEEDBIKE SX3**

Produktgruppe: **Bike/Ergometer**

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, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau

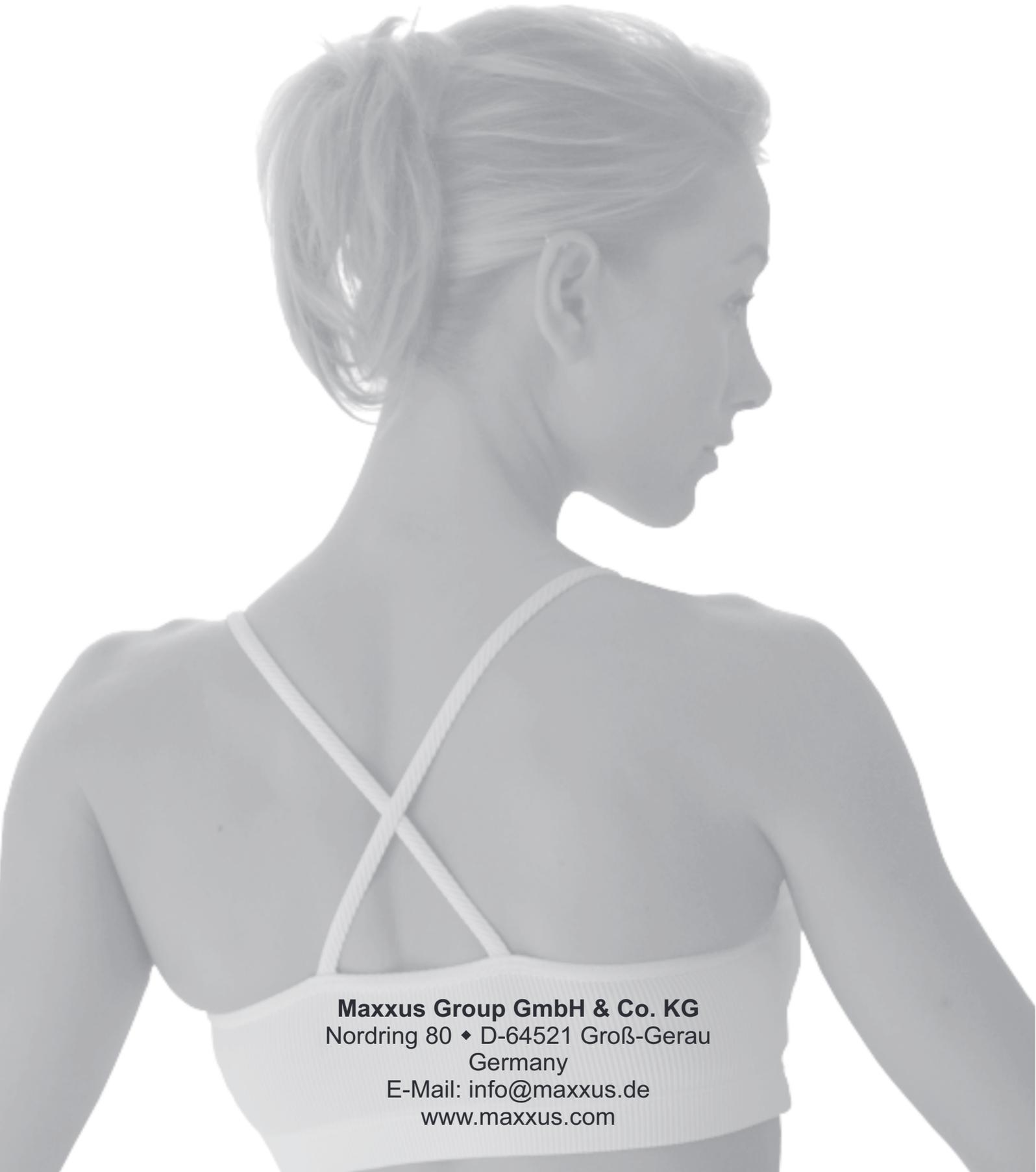
*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail: service@maxxus.de

Gerne können Sie auch unser Onlineformular „Serviceantrag“ im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com nutzen.

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80 ♦ D-64521 Groß-Gerau
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com