

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS[®]

BX 600R
Recumbent



Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug	4
Befestigungsmaterial	5
Montage	6 - 8
Sitzeinstellung	9
Transport, Standort & Lagerung	9
Pflege, Reinigung & Wartung	10
Cockpit	11 - 16
Notizen	17 - 19
Herzfrequenzmessung	20
Pulsmessung über Handsensoren	21
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	21
Trainingsempfehlungen	22 - 23
Technische Details	24
Maße	24
Entsorgung	24
FAQ - Häufig gestellte Fragen	25
Zubehör	25
Explosionszeichnung	26
Teileliste	27
Gewährleistung	28
Garantiebedingungen	29
Registrieren	30
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	31

Sicherheitshinweise

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

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

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

Stromanschluss

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

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 Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS™ Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

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

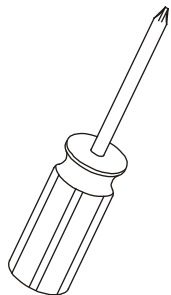
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Geräteübersicht

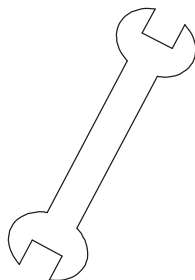


Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge

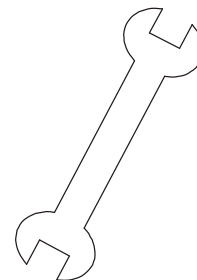
Kreuzschlitzschraubendreher



Schraubenschlüssel
12/14er



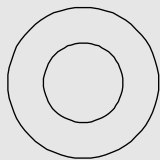
Schraubenschlüssel
14/15er



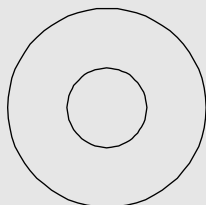
Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Befestigungsmaterial

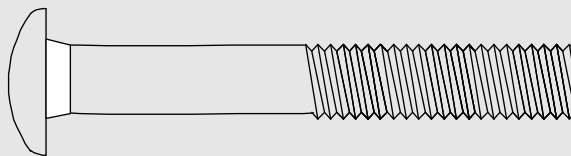
Schritt 1:



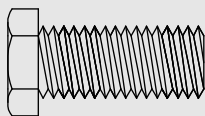
Teil 94
Unterlegscheibe
10 Stück



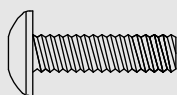
Teil 96
Unterlegscheibe, gewellt
2 Stück



Teil 92
Schlossschraube
2 Stück



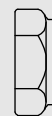
Teil 99
Sechskantschraube
6 Stück



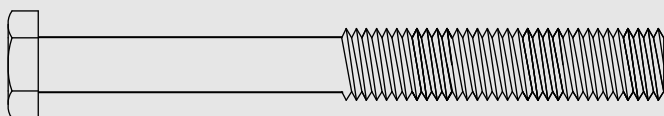
Teil 98
Linsenkopfschraube
4 Stück



Teil 97
Hutmutter
2 Stück

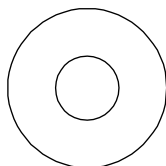


Teil 41
Sicherungsmutter
2 Stück

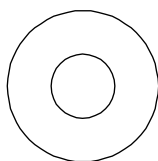


Teil 93
Sechskantschraube
4 Stück

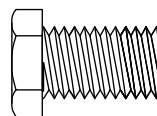
Schritt 2:



Teil 95
Unterlegscheibe, gewellt
2 Stück



Teil 70
Unterlegscheibe, flach
4 Stück

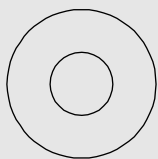


Teil 91
Sechskantschraube
6 Stück

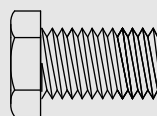
Schritt 3:



Teil 73
Federscheibe
2 Stück



Teil 70
Unterlegscheibe, flach
2 Stück



Teil 91
Sechskantschraube
2 Stück

Montage

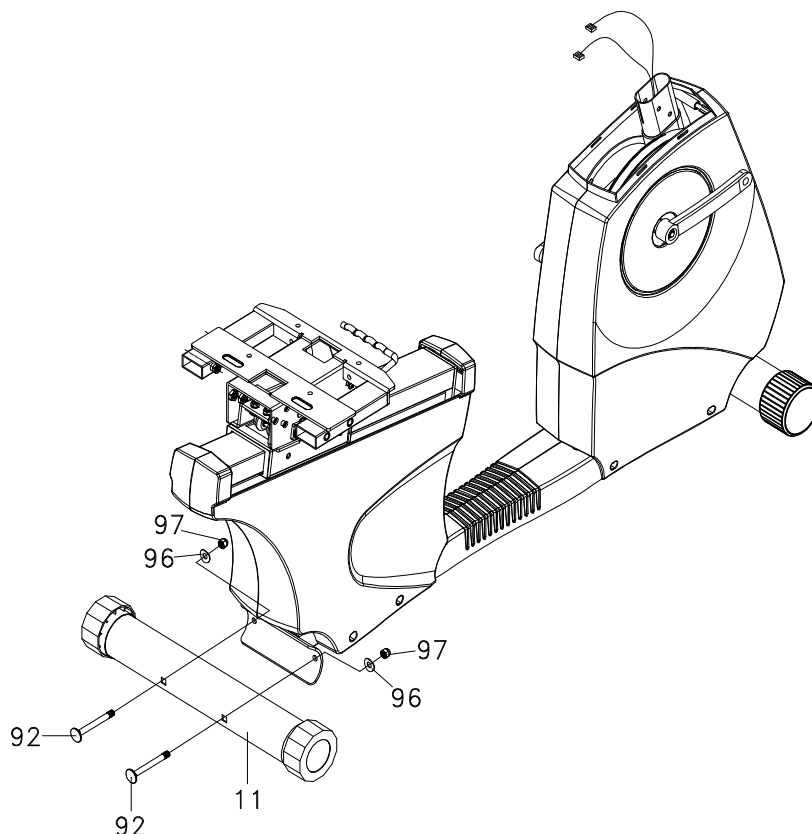
Packen Sie alle Teile des Lieferumfangs vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile anhand der Teile- und Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung.

Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1.1: Montage des hinteren Standrohres

Befestigen Sie das hintere Standfuß (11) mit zwei Schrauben (92), zwei Unterlegscheiben (96) und zwei Hutmuttern (97) am hinteren Ende des Basisrahmens



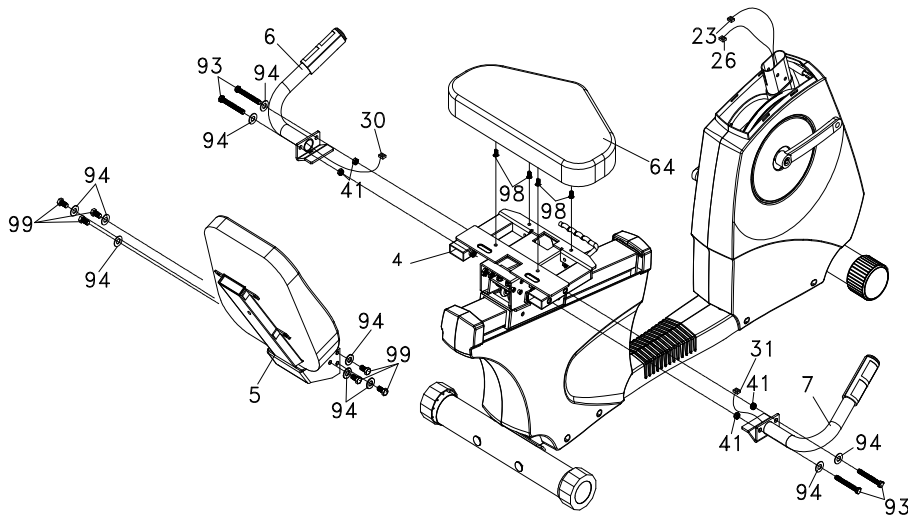
Montage

Schritt 1.2: Montage des hinteren Standrohres

Befestigen Sie die Rückenlehne (5) am Gleitschlitten (4) rechts und links mit je drei Schrauben (99) und drei Unterlegscheiben (94).

Befestigen Sie dann den rechten Handlauf (7) mit zwei Sechskantschrauben (93), zwei Unterlegscheiben (94) und zwei Sicherungsmuttern (41). Verfahren Sie dann ebenso mit dem linken Handlauf (6).

Befestigen Sie nun den Sitz (64) am Gleitschlitten mit vier Linsenkopfschrauben (98).



Schritt 2: Montage des Lenkerschaftes,

Schieben Sie die Lenkerschaftabdeckung (35) von unten auf den Lenkerschaft (2).

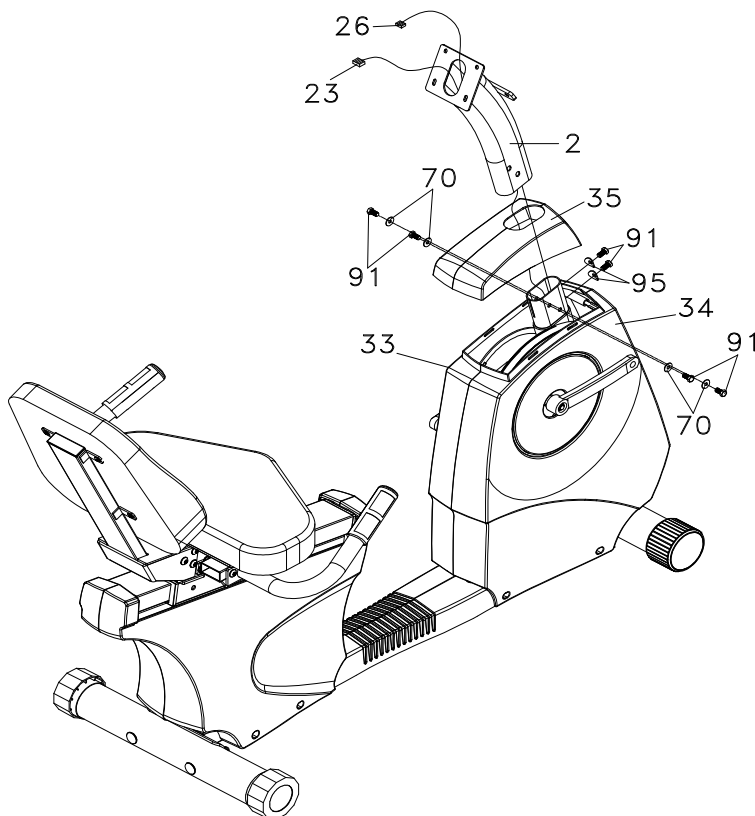
Beachten Sie hierbei unbedingt die richtige Position der Abdeckung.

Ziehen Sie dann die Kabel (23/26), die aus der Lenkerschaftsaufnahme des Basisrahmens ragen, durch den Lenkerschaft nach oben.

Setzen Sie jetzt den Lenkerschaft (2) in die Lenkerschaftsaufnahme des Basisrahmens ein und befestigen Sie diesen seitlich mit je zwei Sechskantschrauben (91) und zwei Unterlegscheiben (70) und von vorne mit zwei gewellten Unterlegscheiben (95) und zwei Sechskantschrauben (91).

ACHTUNG:

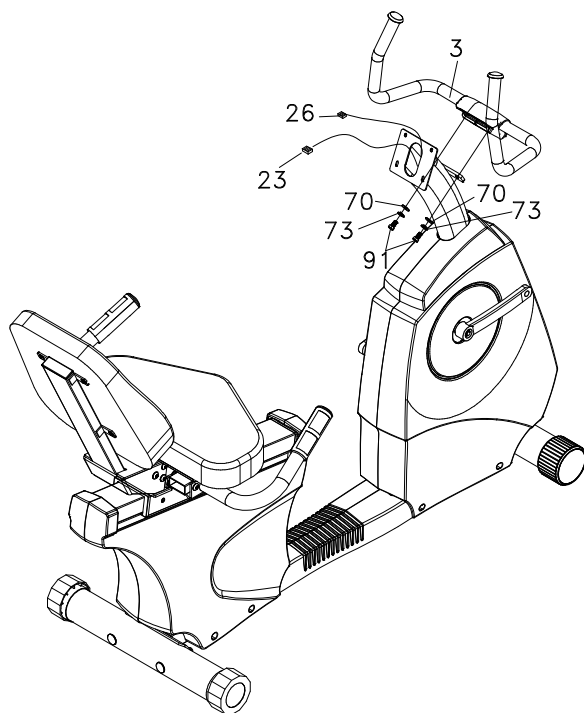
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel im Inneren des Lenkerschaftes nicht beschädigen.



Montage

Schritt 3: Montage des Lenkers

Befestigen Sie den Lenker (3) mit zwei Sechskantschrauben (91), zwei Unterlegscheiben (70) und zwei Federscheiben (73), wie im Bild gezeigt, am Lenkerschaft (2).



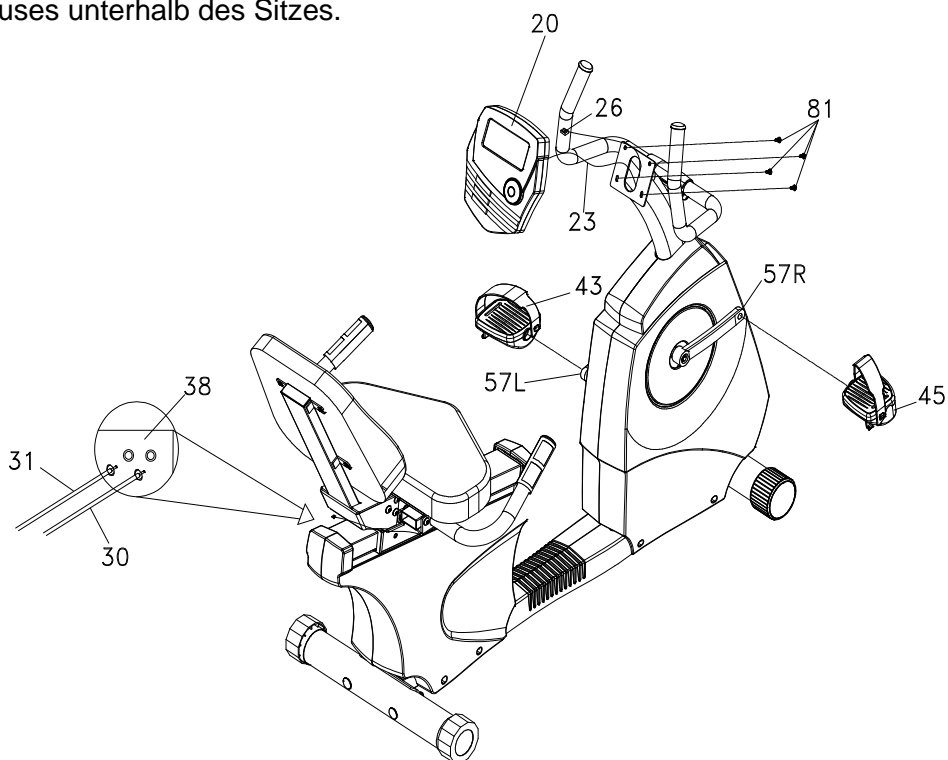
Schritt 4: Montage des Cockpits und der Pedale

Lösen die vier auf der Rückseite des Cockpits bereits vormontierten Schrauben (81.) Verbinden Sie dann die Kabel (23/26) die aus dem Lenkerschaft (2) ragen, mit den Anschlüssen auf der Rückseite des Cockpits (20). Befestigen Sie nun das Cockpit mit den vier zuvor gelösten Schrauben (81) am Cockpithalter des Lenkerschafts (2).

Setzen Sie das Gewinde der rechten Pedal (45) in die Aufnahme des rechten Pedalarms (57R) ein und schrauben Sie diese im Uhrzeigersinn fest.

Setzen Sie dann das Gewinde der linken Pedal (43) in die Aufnahme des linken Pedalarms (57L) ein und schrauben Sie diese **gegen** den Uhrzeigersinn fest.

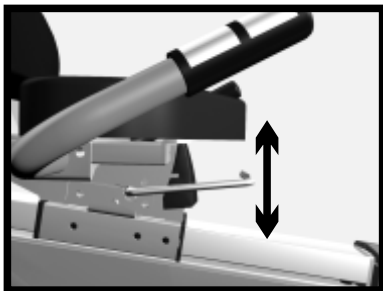
Verbinden Sie zum Abschluss die Kabel der Handpulsmessung (30/31) mit den Anschlüssen auf der linken Seite des Gehäuses unterhalb des Sitzes.



Sitzeinstellung

Längsrichtung des Sitzes

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



So finden Sie die optimale Sitzposition:

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

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

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

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

⚠ ACHTUNG:

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

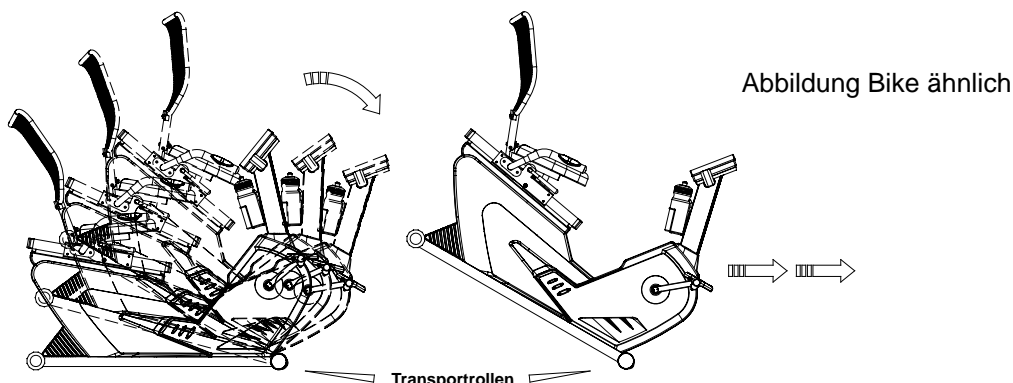
Transport, Standort & Lagerung

Transport

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

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

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



Standort & Lagerung

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

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

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

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

Pflege, Reinigung & Wartung

ACHTUNG

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

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung


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

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Überprüfung der Bauteile

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

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



Das Cockpit informiert permanent über die aktuellen Trainingswerte.

Zeit - TIME

Angabe der Trainingszeit.

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

Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:00 Minuten.

Geschwindigkeit - SPEED /

Angabe der aktuellen Geschwindigkeit in km/h und Radumdrehung pro Minute (RPM). Die Anzeige wechselt ca. alle 6 Sekunden zwischen km/h und RPM.

Strecke - DISTANCE

Angabe der Trainingsstrecke in km.

Bei vorgegebener Trainingstrecke zählt der Computer die Strecke im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0.00 km. Die Trainingsstrecke kann von 0.50 bis 99.5 Kilometer vorgegeben werden.

Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer die Strecke von 0.0 bis maximal 99.99 Kilometer.

Kalorienverbrauch - CALORIES*

Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal.

Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer die verbrauchten Kalorien im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0 Kalorien. Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis 990 Kalorien vorgegeben werden.

Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer die verbrauchten Kalorien von 0 bis maximal 999 Kalorien.

Leistung WATT

Im Wechsel mit der Kalorienanzeige erfolgt im gleichen Fenster die Anzeige der erbrachten Leistung in Watt (WATT).

Pulsanzeige - PULSE

Bei Nutzung der Handpulssensoren Anzeige des aktuellen Pulswertes in Schläge pro Minute.

Herzfrequenzanzeige - PULSE

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

*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.

Cockpit

Kontrolltasten

START/STOP-Taste

START-Funktion:

- Starten des gewählten Trainingsprogramms oder Trainingsprofils
- Aktivieren der QUICKSTART-Funktion
- Beenden der Trainingspause

STOP-Funktion:

- Beginn der Trainingspause
- Beenden des gewählten Trainingsprogramms oder Trainingsprofils

RESET-Taste

Wird die Taste länger als 5 Sekunden konstant gedrückt, so werden alle Werte automatisch zurück auf Null gesetzt.

PAUSE-Funktion:

Wird während des Trainings die START/STOP-Taste gedrückt, so stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausemodus wird aktiviert. Diese ermöglicht eine Unterbrechung des Trainings von 5 Minuten.

Um die Pause zu beenden drücken Sie die START-Taste oder beginnen wieder mit der Tretbewegung.

UP/DOWN-Drehregler

- Vorgabe von Trainingswerten
- Eingabe von Werten (z.B. Alter)
- Regulierung der Bremsstufen

ENTER-Taste

Durch Drücken dieser Taste werden Eingaben bestätigt.

Handpuls-Sensoren

Dienen zur kurzfristigen Pulskontrolle.

Receiver

Der Empfänger (Receiver) zur drahtlosen Herzfrequenzmessung ist bereits im Cockpit installiert.

Ein Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Netzkabel

Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltene Netzadapters in die sich am Hauptgehäuse des Trainingsgerätes befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose.

ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden.

Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes keine Mehrfachsteckdosen.

Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dies den Richtlinien des VDE entsprechen.

Anschließen des Gerätes

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

Einschalten des Cockpits

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

Stand-By Modus

20 Minuten nach Trainingsende schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By Modus. Das Cockpit wird durch Drücken einer beliebigen Taste wieder aktiviert.

Ausschalten des Gerätes

Um das Trainingsgerät komplett auszuschalten ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

Cockpit

Benutzerprofil U1-U4 /Gastprofil U0

Wenn das Cockpit eingeschaltet wurde erscheint im Display „U1“. Mit dem UP/DOWN-Drehregler können Sie nun zwischen vier Benutzerprofilen (U1-U4) und einem Gastprofil (U0) auswählen. Der Unterschied zwischen Benutzer- und Gatsprofil besteht darin, dass die persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht) bei den Benutzerprofilen dauerhaft gespeichert werden und beim Gastprofil nur für das aktuelle Training erhalten bleiben. Nachdem das Cockpit ausgeschaltet wurde, werden die Eingaben beim Gastprofil automatisch gelöscht.

Erstellung eines Benutzer- oder Gastprofils

Schritt 1: Wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehregler das gewünschte Profil aus.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Geben Sie Ihr Geschlecht (SEX) mit dem UP/DOWN-Drehregler ein.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Geben Sie Ihr Alter (AGE) mit dem UP/DOWN-Drehregler ein.
Hierbei sind Werte von 10 bis 99 Jahre möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Geben Sie Ihr Körpergröße (HEIGHT) mit dem UP/DOWN-Drehregler ein.
Hierbei sind Werte von 100 bis 200 Zentimeter möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Geben Sie Ihr Gewicht (WEIGHT) mit dem UP/DOWN-Drehregler ein.
Hierbei sind Werte von 10 bis 150 Kilogramm möglich.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe des Gewichtes bestätigt haben werden Ihre Trainingsdaten automatisch und dauerhaft (Ausnahme Gastprofil U0) gespeichert. Wenn Sie das Cockpit erneut einschalten, wählen Sie Ihr Profil mit dem UP/DOWN-Drehregler aus und bestätigen dann alle Werte durch Drücken der ENTER-Taste. Sollte sich ein Wert, zum Beispiel Ihr Alter, geändert haben, so haben Sie hier die Möglichkeit den entsprechenden Wert zu korrigieren.

Quick-Start

Wenn Sie nach dem Einschalten des Cockpits und der Auswahl des Benutzerprofils direkt die START/STOP-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen.

Durch Drehen des UP/Down-Drehreglers können Sie die Bremskraft individuell von Bremsstufe 1 bis 16 verstellen.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Wählen Sie durch Drehen des UP/DOWN-Reglers im oberen Bereich der Profilmatrix das Programm „MANUAL“ aus.

Schritt 2: Vorgabe der Bremsstufe

In der Profimatrix blinkt der horizontale Balken.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Drehregler die gewünschte Bremsstufe vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Zielwertvorgabe

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Zielwerte (Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch) vorzugeben

Trainingszeit

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit (TIME).

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit dem UP/DOWN-Drehregler von 01:00 bis 99:00 Minuten vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt einmal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke mit dem UP/DOWN-Drehregler von 00.50 bis 99.00 Kilometer vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Kalorienverbrauch

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt zweimal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Kalorien (CALORIES). Geben Sie nun den gewünschten Kalorienverbrauch mit dem UP/DOWN-Drehregler von 10 bis 990 Kalorien vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Cockpit

Schritt 4: Vorgabe der Pulsobergrenze

Der Wert im PULSE-Fenster blinkt. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehregler die gewünschte Pulsobergrenze vor. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 240 Schlägen pro Minute möglich.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste und das Training beginnt automatisch.

Über den UP/DOWN-Drehregler können Sie jederzeit während des Trainings die aktuell gewählte Bremsstufe individuell verändern.

Trainingsende

Sobald der vorgegebene Zielwert erreicht wird endet das Training automatisch.

Training mit vorprogrammierten Trainingsprofilen P1 - P12

Bei diesen Trainingsprofilen wird die Bremskraft automatisch vom Cockpit reguliert um den grafisch dargestellten Trainingsprofilverlauf als Trainingsstrecke zu simulieren.

Schritt 1: Programmauswahl

Wählen Sie durch Drehen des UP/DOWN-Reglers im oberen Bereich der Profilmatrix das Programm „PROGRAM“ aus.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsprofils

In der Profimatrix blinkt „P1“.

Wählen Sie nun mit den UP/DOWN-Drehregler das gewünschte Trainingsprofil P1 - P12 aus.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe des Profillevels

Wählen Sie nun mit den UP/DOWN-Drehregler das gewünschte Profillevel aus.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Zielwertvorgabe

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Zielwerte (Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch) vorzugeben

Trainingszeit

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit (TIME).

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit dem UP/DOWN-Drehregler von 01:00 bis 99:00 Minuten vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt einmal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke mit dem UP/DOWN-Drehregler von 00.50 bis 99.00 Kilometer vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Kaloreinverbrauch

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt zweimal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Kalorien (CALORIES). Geben Sie nun den gewünschten Kalorienverbrauch mit dem UP/DOWN-Drehregler von 10 bis 990 Kalorien vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe der Pulsobergrenze

Der Wert im PULSE-Fenster blinkt. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehregler die gewünschte Pulsobergrenze vor. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 240 Schlägen pro Minute möglich.

Schritt 6: Trainingsstart

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste und das Training beginnt automatisch.

Über den UP/DOWN-Drehregler können Sie jederzeit während des Trainings das aktuell gewählte Profillevel individuell verändern.

Trainingsende

Sobald der vorgegebene Zielwert erreicht wird endet das Training automatisch.



P1



P2



P3



P4



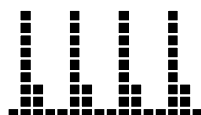
P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12

Wattkonstantes Training (WATT)

Bei diesem Trainingsprogramm wird die Bremskraft automatisch vom Cockpit in Abhängigkeit von der Drehzahl der Pedalen reguliert um die vorgegebene Wattleistung konstant zu halten.

Schritt 1: Programmauswahl

Wählen Sie durch Drehen des UP/DOWN-Reglers im oberen Bereich der Profilmatrix das Programm „WATT“ aus.

Schritt 2: Vorgabe der Wattleistung

Der Wert für WATT blinkt im WATT/CALORIES-Fenster.

Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehregler den gewünschten Wattwert vor.

Hierbei sind Werte von 10 bis 350 Watt möglich.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Zielwertvorgabe

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Zielwerte (Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch) vorzugeben

Trainingszeit

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit (TIME).

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit dem UP/DOWN-Drehregler von 01:00 bis 99:00 Minuten vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt einmal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke mit dem UP/DOWN-Drehregler von 00.50 bis 99.00 Kilometer vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Kaloreinverbrauch

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt zweimal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Kalorien (CALORIES). Geben Sie nun den gewünschten Kalorienverbrauch mit dem UP/DOWN-Drehregler von 10 bis 990 Kalorien vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Pulsobergrenze

Der Wert im PULSE-Fenster blinkt. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehregler die gewünschte Pulsobergrenze vor.

Hierbei sind Eingaben von 30 bis 240 Schlägen pro Minute möglich.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste und das Training beginnt automatisch.

Über den UP/DOWN-Drehregler können Sie jederzeit während des Trainings den aktuell gewählten Wattwert individuell verändern.

Trainingsende

Sobald der vorgegebene Zielwert erreicht wird endet das Training automatisch.

Individuelles Trainingsprofil (PERSONAL)

Für die Benutzerprofile U1 bis U4 kann jeweils ein individuelles Trainingsprofil erstellt und gespeichert werden.

Schritt 1: Programmauswahl

Wählen Sie durch Drehen des UP/DOWN-Reglers im oberen Bereich der Profilmatrix das Programm „PROGRAMM“ aus.

Schritt 2: Erstellung des Trainingsprofils

In der Profilmatrix blinkt das erste Segment. Geben Sie nun die Bremsstufe für diese Segment mit dem UP/DOWN-Drehregler vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Nun blinkt das 2. Segment. Verfahren Sie für dieses und die restlichen der im Ganzen 16. Segmente wie bei Segment 1 erklärt.

Schritt 3: Trainingsstart

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste und das Training beginnt automatisch.

Cockpit

Herzfrequenzgesteuerte Programme (PULSE)

In diesem Programm steuert das Cockpit die Bremskraft selbstständig um die vom Benutzer vorgegebene Zielherzfrequenz zu erreichen und zu halten. Hierzu vergleicht das Cockpit permanent die aktuelle Herzfrequenz mit der vorgegebenen Zielherzfrequenz und passt die Bremskraft dementsprechend an. Eine Steuerung der Bremskraft durch den Benutzer ist in bei diesen Programmen nicht möglich. Um diese Programme nutzen zu können benötigen Sie einen Sende-Brustgurt. Dieser Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Schritt 1: Programmauswahl

Wählen Sie durch Drehen des UP/DOWN-Reglers im oberen Bereich der Profilmatrix das Programm „PULSE“ aus.

Schritt 2: Zielpulsvorgabe

Hier haben Sie die Auswahl zwischen vier verschiedenen Zielpulsvorgaben:

Das Cockpit hat bereits auf Basis Ihres Alters den Zielpuls für folgende Bereiche errechnet:

55% der maximalen Herzfrequenz

Wählen Sie diesen Bereich, wenn Sie nach langer Trainingspause wieder mit dem Ausdauersport beginnen.

75% der maximalen Herzfrequenz

Wählen Sie diesen Bereich, wenn Sie Ihre bereits vorhandene Kondition noch verbessern möchten.

90% der maximalen Herzfrequenz

Wählen Sie diesen Bereich für ein kurzfristiges Belastungstraining. Dieser Bereich sollte nur von sehr gut trainierten Ausdauersportlern genutzt werden.

Wenn Sie mit einem dieser drei errechneten Zielpulse trainieren möchten, so wählen Sie den entsprechenden Wert mit dem UP/DOWN-Drehregler aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Wenn Sie mit einem individuellen Zielpuls trainieren möchten, so wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehregler „TAG“ aus und Drücken dann die ENTER-Taste. Nun blinkt der Wert für PULSE. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehregler den gewünschten Zielpuls vor und bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Siehe hierzu auch das Kapitel *Herzfrequenzmessung* in dieser Anleitung.

Schritt 3: Zielwertvorgabe

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Zielwerte (Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch) vorzugeben

Trainingszeit

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit (TIME).

Geben Sie nun die gewünschte Trainingszeit mit dem UP/DOWN-Drehregler von 01:00 bis 99:00 Minuten vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt einmal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun die gewünschte Trainingsstrecke mit dem UP/DOWN-Drehregler von 00.50 bis 99.00 Kilometer vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Drücken Sie nun so oft die ENTER-Taste bis der Wert im PULSE-Fenster blinkt.

Kaloreinverbrauch

Nachdem Sie die Bremsstufe bestätigt haben, blinkt der Wert für Zeit. Drücken Sie jetzt zweimal die ENTER-Taste.

Nun blinkt der Wert für Kalorien (CALORIES). Geben Sie nun den gewünschten Kalorienverbrauch mit dem UP/DOWN-Drehregler von 10 bis 990 Kalorien vor.


Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingsstart

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste und das Training beginnt automatisch.

Trainingsende

Sobald der vorgegebene Zielwert erreicht wird endet das Training automatisch.



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	
	100%	der maximalen Herzfrequenz														
	75%	der maximalen Herzfrequenz														
	65%	der maximalen Herzfrequenz														
	55%	der maximalen Herzfrequenz														
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

Pulsmessung über Handsensoren

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

⚠ ACHTUNG

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

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

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

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

Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes oder des MAXXUS™ Fitness Sende-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.

Trainingsempfehlungen

Trainingsvorbereitungen

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

Trainingsplanung

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

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

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

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskräfteeinstellung 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 Bremskräfteeinstellung 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 so weit 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
- ◆ Bremsstufe
- ◆ Geschwindigkeit
- ◆ Radumdrehung pro Minute
- ◆ Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- ◆ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

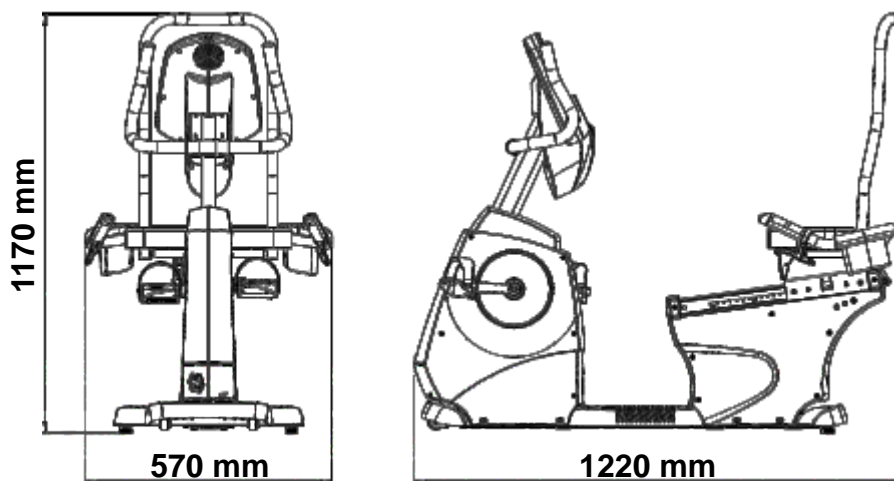
Technische Details

Bremssystem:	computergesteuertes Magnetbremssystem
Bremskraftverstellung:	elektronisch
Antriebsart:	zweistufiger Längsrippenriemen
Aufstellmaßmaße:	ca. 1220 x 570 x 1170 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 61 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet:

- Heimbereich
- semiprofessioneller Bereich

Maße



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 abgeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

FAQ

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 Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

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

Die Handpulssensoren haben keine Funktion

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

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

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

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

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

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. Lauschuhfachgeschäften

Zubehör

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



MAXXUS™ Sende-Brustgurt

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

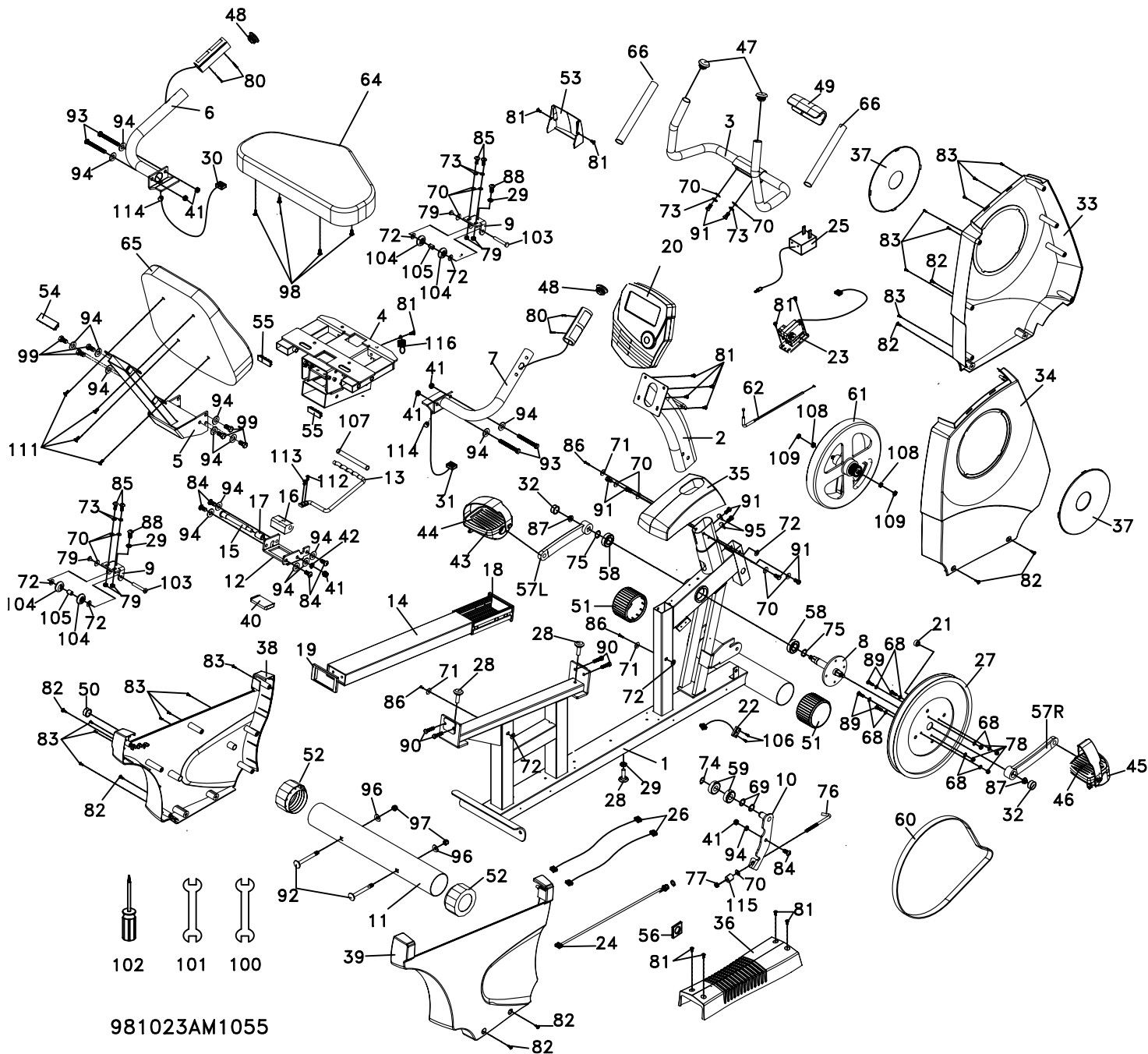


MAXXUS™ Bodenschutzmatte

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

- 160 x 100 cm
- 210 x 100 cm

Explosionszeichnung



Nachtrag zu Teileliste

Teil	Bezeichnung	Menge
108	3/8"-UNF26 × 4T_Nut	2
109	3/8"-UNF26_Nut	2
111	M8 × 15m/m_Button Head Socket Bolt	4
112	M6 × 10m/m_Phillips Head Screw	1
113	M6 × 15m/m_Phillips Head Screw	1
114	Ø12.7_HGP Wire Grommet	2
115	Ø11.9 × Ø8.5 × 15_Fish-eye Sleeve	1

Teilleiste

Teil	Bezeichnung	Menge	Teil	Bezeichnung	Menge
1	Main Frame	1	54	75x25x2.0T_Square End Cap	1
2	Console Mast	1	55	25x50x2.0T_Square End Cap	2
3	Handle bar Assembly	1	56	Bushing	1
4	Seat Base Assembly	1	57L	Crank (L)	1
5	Seat Back Bracket	1	57R	Crank (L)	1
6	Handle Bar (L)	1	58	Bearing, Crank Axle	2
7	Handle Bar (R)	1	59	Bearing for Idler Wheel	2
8	Crank Axle	1	60	Belt	1
9	Roller Bracket	2	61	Fly Wheel	1
10	Idler Wheel Plate	1	62	Steel Rope	1
11	Rear Stabilizer	1	64	Seat Cushion	1
12	Releasing Bracket	1	65	Back Cushion	1
13	Adjusting Lever	1	66	Foam, Front Handle Bar	2
14	Sliding Assembly	1	68	1/4" x 13 x 1T_Flat Washer	8
15	Releasing Bracket Axle	1	69	Ø17x 23.5 x 1T_Flat Washer	2
16	Fixing Block	1	70	5/16" x 19 x 1.5T_Flat Washer	13
17	Sleeve	1	71	Ø5 x 16 x 1.5T_Flat Washer	3
18	Insert	1	72	5/16" x 16 x 1T_Flat Washer	7
19	100 x 50m/m_End Plug	1	73	5/16" x 1.5T_Split Washer	6
20	Console	1	74	Ø17_C Ring	1
21	Magnet	1	75	Ø20_C Ring	2
22	200m/m_Sensor W/Cable	1	76	M8 x 80m/m_J Bolt	1
23	Gear Motor Cable	1	77	M8 x 7T_Nyloc Nut	1
24	1000m/m_DC Power Cable	1	78	1/4" x 5T_Nyloc Nut	4
25	DC Power Supply-Adaptor	1	79	5/16" x 7T_Nyloc Nut	6
26	2200m/m_Handpulse Wire	2	80	Ø3 x 20m/m_Tapping Screw	4
27	Drive Pulley	1	81	M5 x 12m/m_Phillips Head Screw	12
28	Foot Pad	3	82	Ø5 x 16m/m_Tapping Screw	8
29	3/8" x 7T_Nut	3	83	Ø3.5 x 12m/m_Sheet Metal Screw	14
30	350m/m Handpulse Wire (L)	1	84	3/8" x 3/4"_Button Head Socket Bolt	5
31	600m/m Handpulse Wire (R)	1	85	5/16" x 3/4"_Button Head Socket Bolt	4
32	M22 x P1.0_Crank Arm End Cap	2	86	Ø3.5 x 20m/m_Sheet Metal Screw	3
33	Front Chain Cover (L)	1	87	M10 x P1.25_Nut	2
34	Front Chain Cover (R)	1	88	3/8" x 1"_Hex Head Bolt	2
35	Console Mast Cover	1	89	1/4" x 3/4"_Hex Head Bolt	4
36	Step Cover	1	90	5/16" x 1-1/4"_Hex Head Bolt	4
37	Round Disk	2	91	5/16" x 15m/m_Hex Head Bolt	8
38	Rear Chain Cover (L)	1	92	3/8" x 3-1/2"_Carriage Bolt	2
39	Rear Chain Cover (R)	1	93	3/8" x 3"_Hex Head Bolt	4
40	Stopper	1	94	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	16
41	3/8" x 7T_Nyloc Nut	6	95	5/16" x 20x 1.5T_Curved Washer	2
42	3/8" x Ø16.5 x 2.0T x 4H_Split Washer	1	96	3/8" x 23 x 1.5T_Curved Washer	2
43	Pedal (L)	1	97	3/8" x 12.5T_Cap Nut	2
44	Pedal Foam (L)	1	98	M6 x 15m/m_Phillips Head Screw	4
45	Pedal (R)	1	99	3/8" x 3/4"_Tapping Screw	6
46	Pedal Foam (R)	1	100	12/14m/m_Wrench	1
47	Ø25.4 (2.0T)_Button Head End Cap	2	101	14/15m/m_Wrench	1
48	Ø32(1.8T)_Button Head End Cap	2	102	Phillips Head Screw Driver	1
49	Handle Bar Cover	1	103	5/16" x 2-1/2"_Hex Head Bolt	2
50	Handpulse Power Cap	1	104	PU Wheel	4
51	3"_ Transport Wheel	2	105	Sleeve	2
52	3"_ Rear Stabilizer Roller	2	106	M3 x 10m/m_Sheet Metal Screw	2
53	Plastic Seat Carriage Cover	1	107	Lever Sleeve	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 per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

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

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

Semiprofessioneller Bereich:

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

Professioneller Bereich:

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

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

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

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

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

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte
- Laufplatten
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

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

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS™ Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

support@maxxus.de

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

ersatzteile@maxxus.de

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

*

Garantiebedingungen*

MAXXUS™ gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie zu den nachstehenden Bedingungen. Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 14 Tagen nach dem Kaufdatum schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigelegte „MAXXUS™ Registrierungskarte“. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr kostenfrei entgegengenommen werden.

Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt und ausreichend frankiert zurück.

Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

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

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

Wartung

Für dieses Trainingsgerät gilt eine Wartungspflicht.

Die Wartungsintervalle beginnen mit dem Kaufdatum und betragen für:

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

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

Inanspruchnahme

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

Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

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

** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

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

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

MAXXUS[®] Registrierungskarte



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

Geräte-Daten:

Produktname: **BX600R**

Produktgruppe: Recumbent

Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Nutzungsart:

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: _____ Ansprechpartner: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße : _____ Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____ Land: _____

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

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

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

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

_____ Datum _____ Ort _____ Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per...

...Post** an: Maxxus Group GmbH & Co KG, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

...Fax an: +49 (0) 61 52 92 7 - 22 2

...Email an: info@maxxus.de

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





MAXXUSTM Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: BX 600R

Produktgruppe: Recumbent

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 MaxxusTM Group GmbH & Co KG. an.

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

_____ Datum

_____ Ort

_____ Unterschrift

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

...Post* an: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

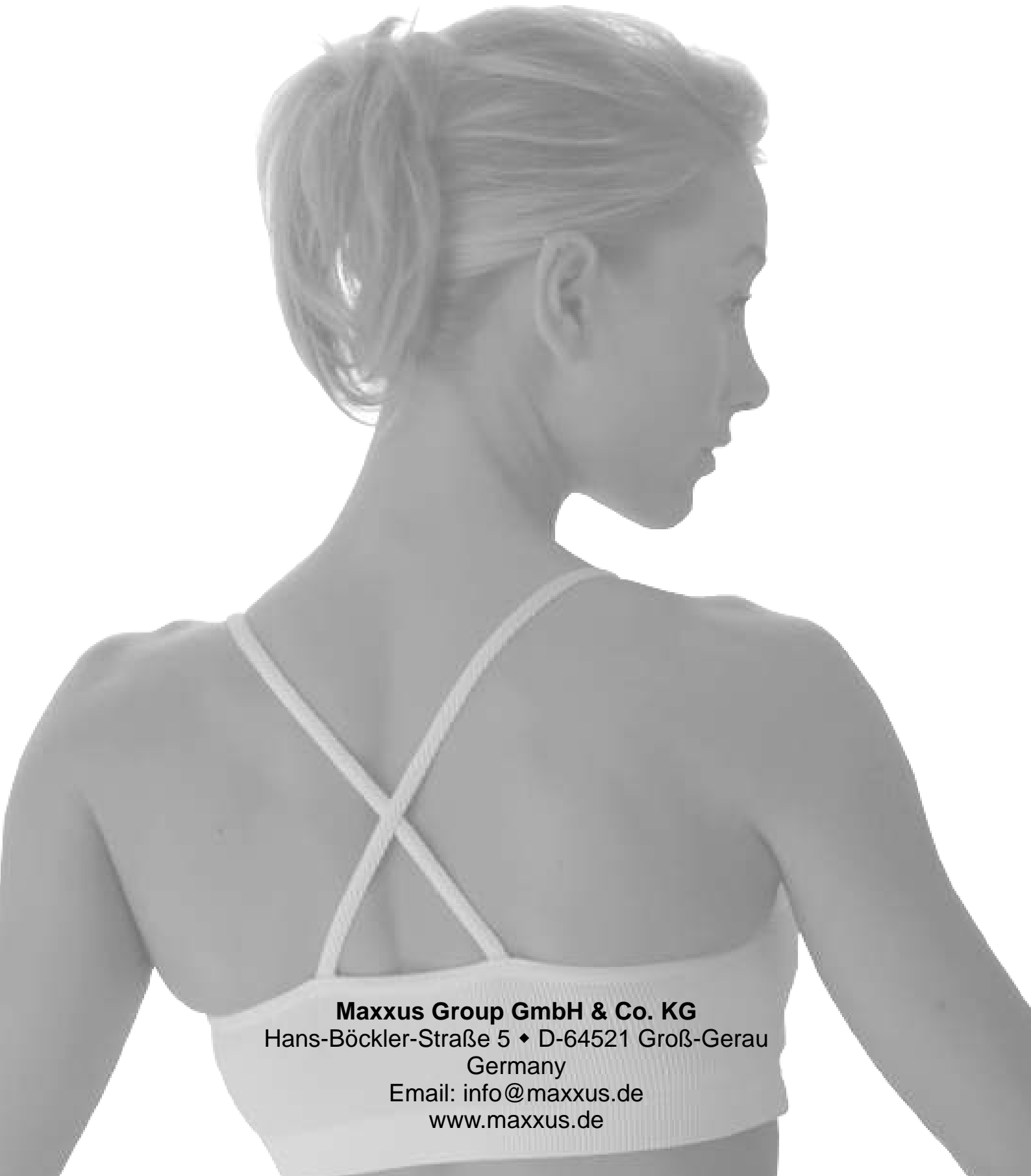
...Fax an: +49 (0) 61 52 92 7 - 25 0

Eine Übermittlung per Email ist leider nicht möglich.

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



MAXXUS[®]



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