

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS[®]

**CX 9020
Crosstrainer**



CX 9020

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug	4
Montage	5 - 8
Standort, Transport & Lagerung	9
Pflege, Reinigung & Wartung	10
Cockpit	11 - 15
Herzfrequenzmessung	16
Pulsmessung über Handsensoren	17
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	17
Trainingsempfehlungen	18 - 19
Technische Details	20
Entsorgung	20
Cockpit-Servicemenü	21
Explosionszeichnung	22
Teileliste	23
FAQ - Häufig gestellte Fragen	24
Zubehör	25
Notizen	25
Gewährleistung	26
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	27

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 150 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, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine MAXXUS® Bodenschutzmatte dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder 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 Ihre 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 in beweglichen Teilen 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 unsere Serviceabteilung 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 das Gehäuse 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!

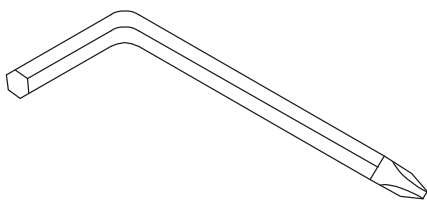
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Geräteübersicht

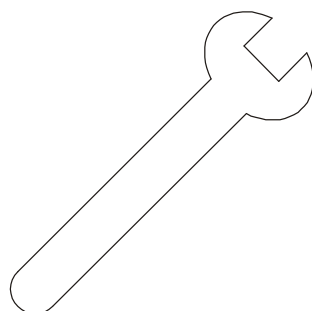


Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge

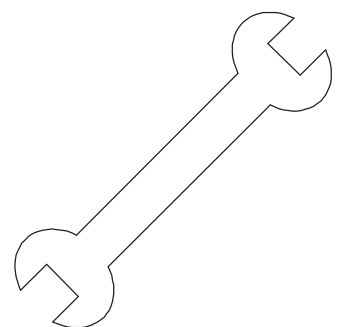
Kreuzschlitzschraubendreher & Inbusschlüssel, 5 mm



Schraubenschlüssel, 12er



Schraubenschlüssel, 13/14er



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

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.

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 Lenkerschaftes

Schieben Sie die Lenkerschaftsabdeckung (41) von unten auf den Lenkerschaft (10).

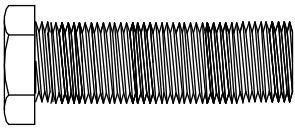
Achten Sie hierbei auf die richtige Position der Abdeckung.

Führen Sie nun das Computerkabel (32), das aus der Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens (1) ragt, durch den Lenkerschaft nach oben.

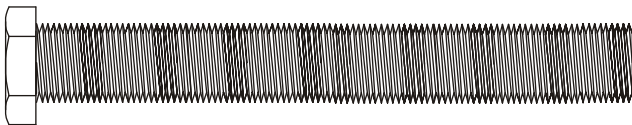
Setzen Sie dann den Lenkerschaft (10) in die Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens (1) ein und befestigen Sie diesen seitlich mit zwei Schrauben (119), zwei Federscheiben (120) und zwei Unterlegscheiben (94). Befestigen Sie dann den Lenkerschaft (10) von vorne mit je einer Schraube (119) und (121), zwei Federscheiben (120) und zwei gewellten Unterlegscheiben (114).

⚠ ACHTUNG:

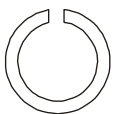
Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie das Computerkabel (32) im Inneren des Lenkerschaftes nicht beschädigen.



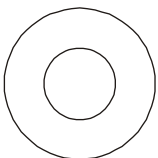
1 Stück Schraube (Teil 121)



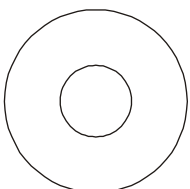
3 Stück Schraube (Teil 119)



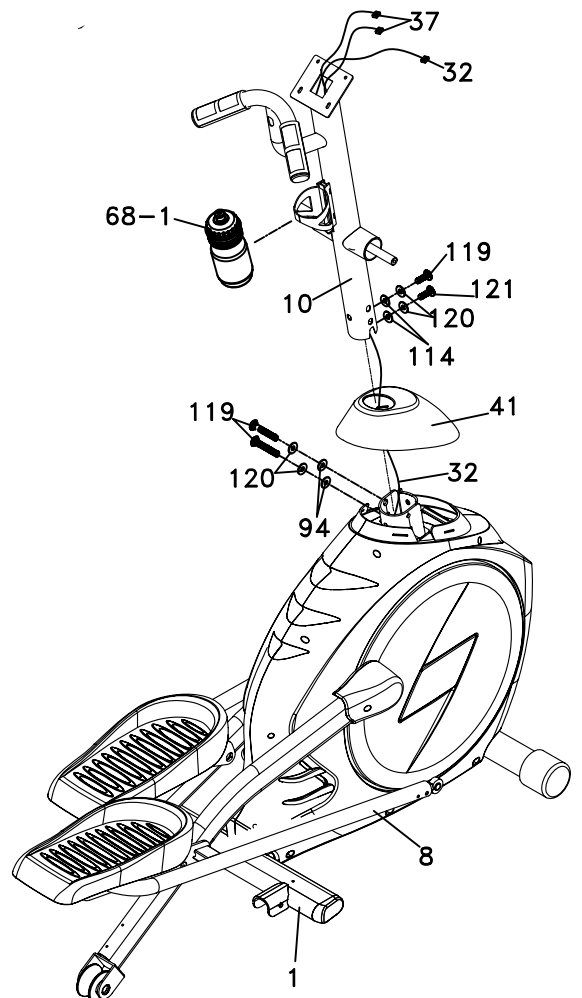
4 Stück Federscheibe (Teil 120)



2 Stück Unterlegscheibe (Teil 94)



2 Stück Unterlegscheibe, gewellt (Teil 114)

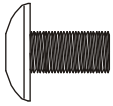


Montage

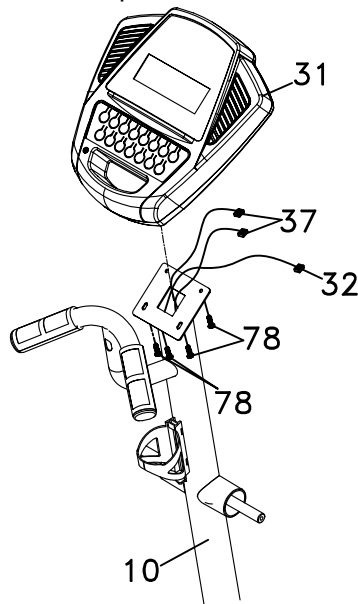
Schritt 1.2: Montage des Cockpits

Verbinden Sie das Computerkabel (32) und die beiden Handpuls-kabel (37), die oben aus dem Lenkerschaft (10) ragen mit den entsprechenden Anschlüssen auf der Rückseite des Cockpits (31).

Schieben Sie nun die überschüssigen Kabel vorsichtig zurück in den Lenkerschaft (10).
Montieren Sie jetzt das Cockpit (31) auf den Cockpithalter des Lenkerschaftes (10) mit den Schrauben (78).



4 Stück Schraube (Teil 78)

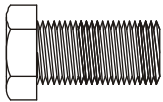


Schritt 2: Montage der Pendelarme

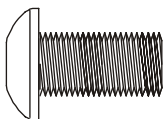
Schieben Sie je eine Welle (101) rechts und links auf die Querachse des Lenkerschaftes (10).
Schieben Sie dann die Pendelarme (4/links u. 5/rechts) auf die Querachse des Lenkerschaftes (10) und befestigen Sie diese mit der Schraube (70) und der Unterlegscheibe (97).

Hinweis: Um das Aufschieben der Pendelarme zu erleichtern und während des Trainingsbetriebs einen dauerhaft optimalen Lauf der Pendelarme zu gewährleisten, können Sie die Querachse des Lenkerschaftes mit Allzweck-Fett (erhältlich in jedem Baumarkt) einfetten, bevor Sie die Pendelarme aufschieben.

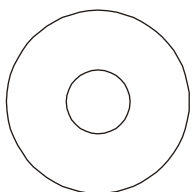
Setzen Sie nun die Handgriffe (13/links und 14/rechts) in die Aufnahmen der Pendelarme (4 u. 5).
Befestigen Sie diese mit den Schrauben (75).



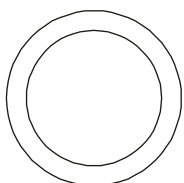
2 Stück Schraube (Teil 70)



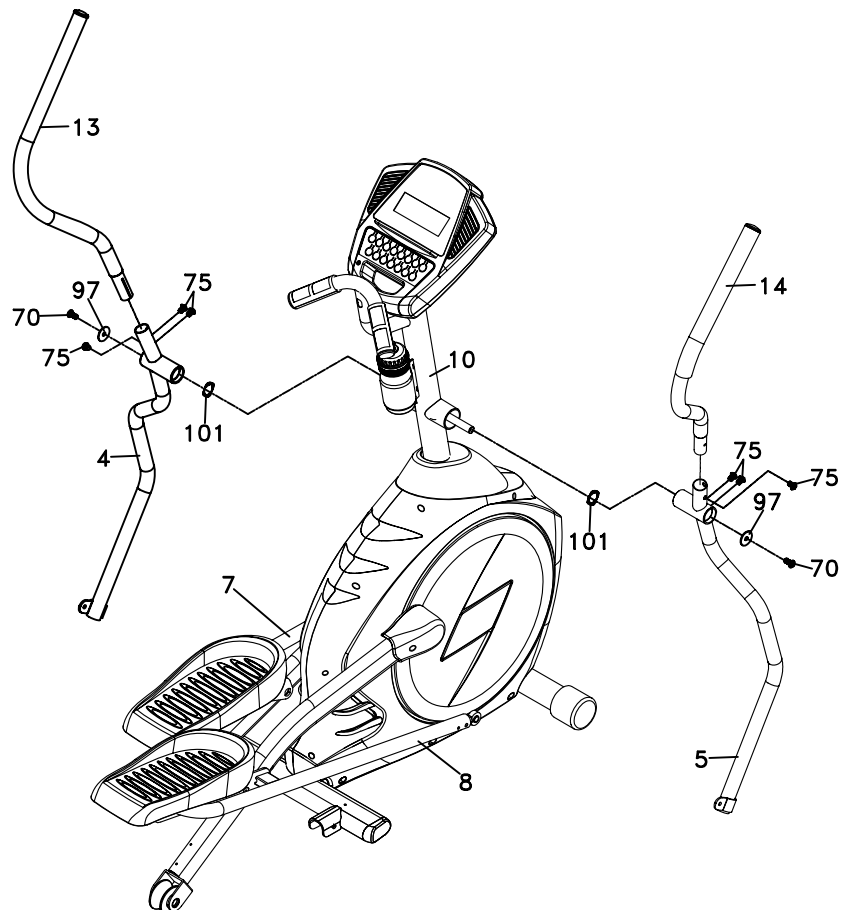
6 Stück Schraube (Teil 75)



2 Stück Unterlegscheibe (Teil 97)



2 Stück Welle (Teil 101)



Montage

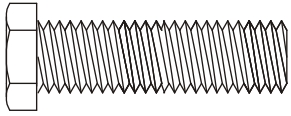
Schritt 3.1: Montage der Verbindungsrohre

Verbinden Sie die Enden der Verbindungsrohre (7/links und 8/rechts) mit der unteren Aufnahme der Pendelarme (4 u. 5). Verwenden Sie hierzu die Schraube (71) und die Unterlegscheibe (98) mit Mutter (105).

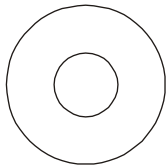
Achten Sie unbedingt darauf, dass - wie im Bild gezeigt - die Schrauben (71) von außen, also zum Gehäuse hin eingeschoben werden und sich die Unterlegscheibe unter der Mutter befinden muss und nicht unter der Schraube.

⚠ ACHTUNG:

Die Schrauben (71) dürfen nur handfest angezogen werden, so dass die Verbindung Pendelarm - Verbindungsrohr genügend Bewegungsfreiheit hat.



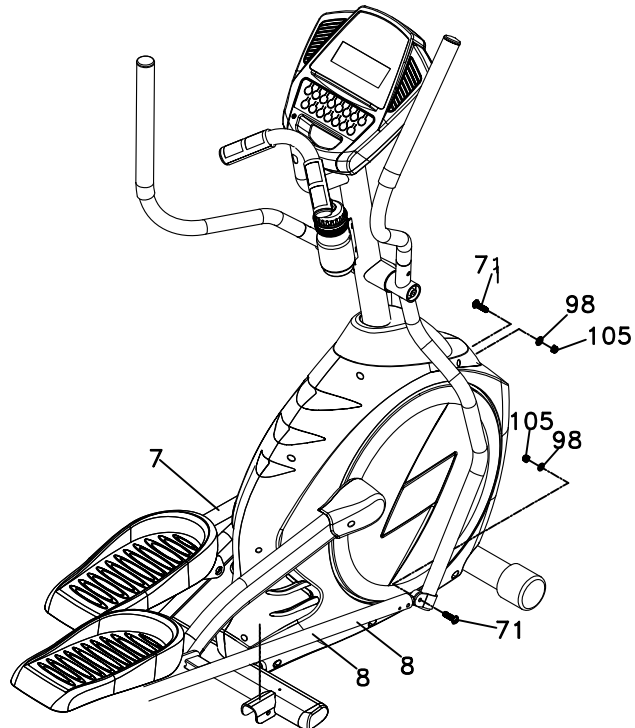
2 Stück Schraube (Teil 71)



2 Stück Unterlegscheibe (Teil 98)



2 Stück Mutter (Teil 105)



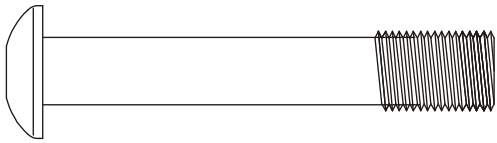
Schritt 3.2: Montage der Gleitrohre

Setzen Sie die beiden verchromten Gleitrohre (16) in die hintern Aufnahmen des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie diese mit den Schrauben (76), den Unterlegscheiben (94) und den Muttern (89).

⚠ ACHTUNG:

Da die Gleitrohre stramm in der Aufnahme sitzen müssen, benötigen Sie beim Durchschieben der Schrauben (76) eventuell einen Gummihammer.

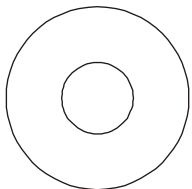
Setzen Sie nun das Verbindungsstück (15) auf die hinteren Enden der Gleitrohre (16) und verschrauben Sie diese mit den Schrauben (76) und den gewellten Unterlegscheiben (114).



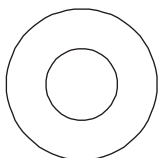
6 Stück Schraube (Teil 76)



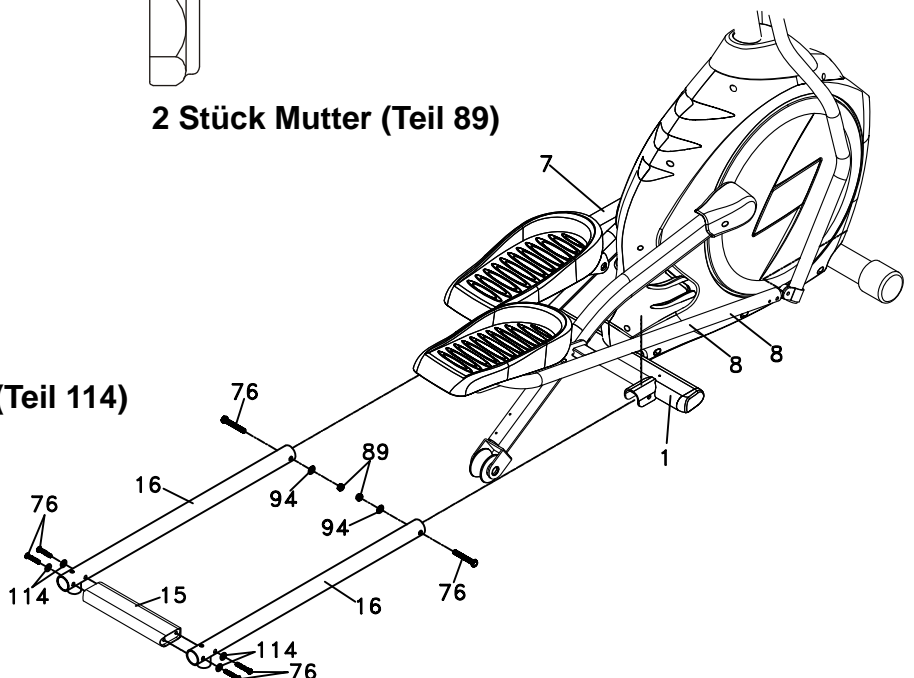
2 Stück Mutter (Teil 89)



4 Stück Unterlegscheibe, gewellt (Teil 114)



2 Stück Unterlegscheibe (Teil 94)



Montage

Schritt 4: Montage der Abdeckungen

In diesem Schritt werden die einzelnen Abdeckungen montiert.

1. Pendelarmabdeckungen (Abbildung 1)

Befestigen Sie die rechte Pendelarmabdeckungen (56/vorne und 57/hinten) und die linke Pendelarmabdeckungen (54/vorne u. 55/hinten) an der Verbindungsstelle zwischen Pendelarm (4 u. 5) und Handgriff (13 u. 14) mit je drei Schrauben (84).

2. Knickgelenkabdeckung (Abbildung 2)

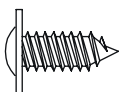
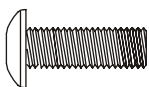
Befestigen Sie die Knickgelenkabdeckungen (59/links und 60/rechts) an den Knickgelenken (unteres Ende der Pendelarme (4 u. 5) mit je zwei Schrauben (79) und einer Schraube (84).

3. Gleitrollen- und Gleitrahmenabdeckungen (Abbildung 3)

Befestigen Sie die Gleitrollenabdeckungen (52) mit je zwei Schrauben (79) am unteren Ende der Pedalarms über den Gleitrollen.

Befestigen Sie dann die hinteren Gleitrahmenabdeckungen (62/links und 63/rechts) an den hinteren Enden der Gleitrohre (16) mit je einer Schraube (79).

Zum Abschluss befestigen Sie noch die vorderen Gleitrahmenabdeckungen (61) an den vorderen Enden der Gleitrohre (16) mit je einer Schraube (79).



12 Stück Schraube (Teil 79)

8 Stück Schraube (Teil 84)

Abbildung 1

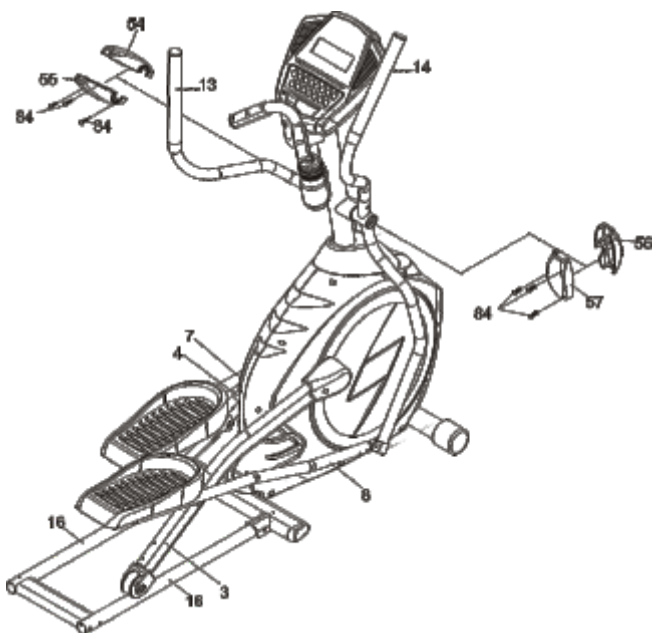


Abbildung 2

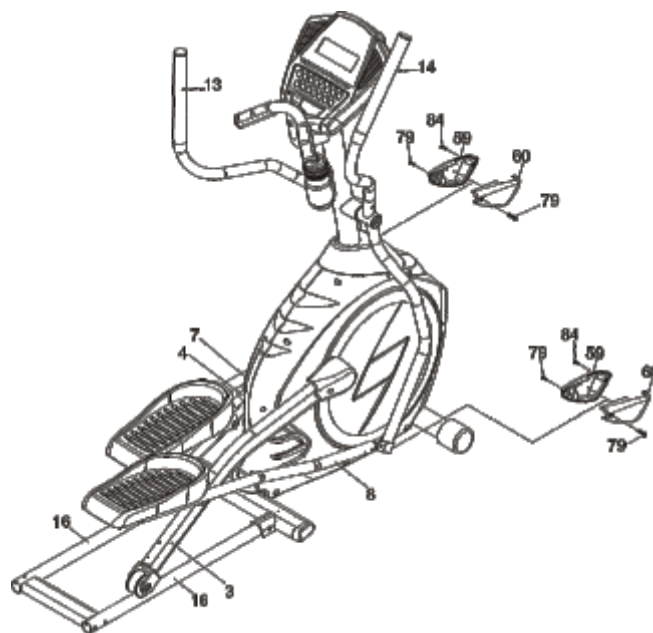
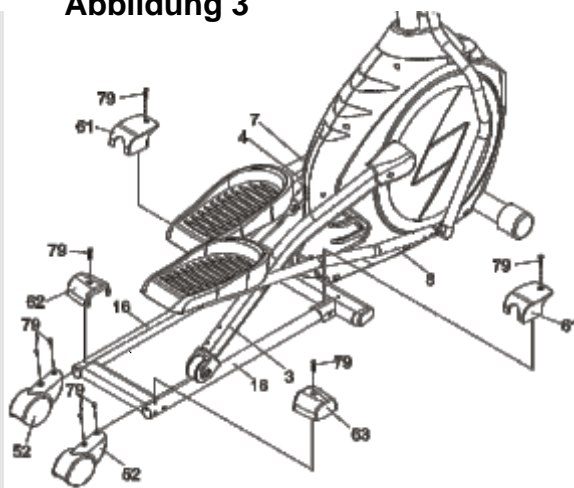


Abbildung 3



Standort, Transport & 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 hinter das Gerät und greifen mit beiden Händen das hintere Querrohr der Gleitrohre. Heben Sie nun das Gerät hinten soweit an, bis Sie gerade stehen und das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt.

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



Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert.

Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.

An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen.

Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.

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

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

⚠ ACHTUNG

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

Reinigung

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

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

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

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

⚠ ACHTUNG:

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schrauben (71), welche die Pendelarme mit den Pedalrohren verbindet, nur handfest anziehen, da das Knickgelenk Bewegungsfreiheit benötigt um optimal arbeiten zu können. Ziehen Sie die Schrauben (71) zu fest an, so äußert sich dies meist in lauten Knackgeräuschen, wenn während des Trainings sich beide Pedalrohre auf gleicher Höhe befinden. Sollte dies der Fall sein, so lösen Sie die Schrauben (71) ein wenig.

Siehe hierzu auch Montageschritt 3.1 dieser Anleitung.

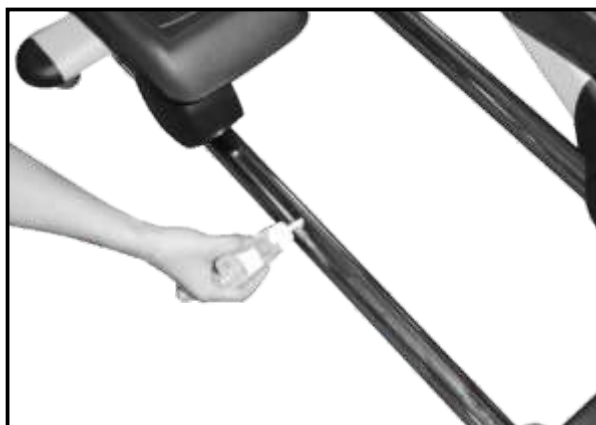
Schmierung der Gleitrohre

Die Oberseite der Gleitrohre müssen regelmäßig gereinigt und geschmiert werden, da sich hier auch bei Nichtbetrieb Schmutz ablagert. Dies kann zu Quietsch- und/oder Schleifgeräuschen führe und bei nicht erfolgter Reinigung auch die Oberfläche der Gleitrollen verschmutzen.

Reinigen Sie daher die Gleitrohre regelmäßig mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel. Trocknen Sie danach die Gleitrohre sehr gut ab. Nun schmieren Sie die Oberseite der Gleitrohre mit flüssigem Silikon ein, so dass eine dünne Schicht entsteht.

Bei häufigem Gebrauch sollten Sie die Gleitrohre 1x pro Woche reinigen und einschmieren.

Schmieren Sie ebenfalls die Gleitrohre sofort ein, wenn während des Trainings Quietschgeräusche entstehen. Silikon erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de, oder in unserem Showroom in Groß-Gerau. Zur Reinigung und Schmierung eignen sich ebenfalls bestens das MAXXUS Entfetter-Spray und das MAXXUS Gleitspray. Beide Artikel sind ebenfalls im Onlineshop und im Showroom erhältlich.





Trainingsdaten

Die Anzeige der Trainingsdaten ist in drei Blöcke unterteilt. Zwischen den einzelnen Blöcken kann während des Trainings durch Drücken der ENTER-Taste gewechselt werden. Die aktuell angezeigten Werte werden zusätzlich am unteren Rand des LCD-Displays durch ein Dreieck (▼) markiert. Durch mehrmaliges Drücken der ENTER-Taste wird die SCAN-Funktion aktiviert. Hierbei wechselt die Anzeige der einzelnen Blöcke automatisch in regelmäßigen Abstand. Ist diese Funktion aktiviert, blinken die Dreiecke (▼). Durch erneutes Drücken der ENTER-Taste wird die SCAN-Funktion wieder deaktiviert.

Block 1:

TIME

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 00:00. Die Trainingszeit kann von 10:00 bis 99:00 Minuten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:00 Minuten.

PROGRAM

Informiert Sie über das aktuell gewählte Trainingsprogramm

DISTANCE

Angabe der Trainingsstrecke in km. Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0. Die Trainingsstrecke kann von 0,10 bis 99,99 Kilometern vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer von 0,00 bis maximal 99,99 Kilometern.

Block 2:

SPEED

Geschwindigkeitsanzeige in km/h.

RPM

Geschwindigkeitsanzeige in Radumdrehungen pro Minute.

WATT

Angabe der erbrachten Leistung in Watt.

Block 3:

CALORIES*

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

LEVEL:

Anzeige der gewählten Widerstandsstufe von 1 bis 20.

PULSE

Bei Nutzung der Handpulssensoren:

Bei Nutzung eines Sende-Brustgurtes (als Zubehör erhältlich):

Anzeige des aktuellen Pulswertes.

Anzeige des aktuellen Herzfrequenzwertes

***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

STOP-Taste

Diese Taste verfügt über vier Funktionen:

1. Stop-Funktion

Wird während des Trainings die STOP-Taste 2x kurz hintereinander gedrückt, so beenden Sie das aktuelle Training.

2. PAUSE-Funktion

Wird während des Trainings die STOP-Taste 1x gedrückt, so stoppen die Trainingswerte für 5 Minuten. Um die Trainingspause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie die START-Taste.

3. RESET-Taste

Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen

4. Scroll-Funktion

Wenn Sie während der Dateneingabe die STOP-Taste 1x drücken, so springen Sie zur letzten Eingabe zurück.

ENTER-Taste

Taste zur Bestätigung Ihrer Auswahl oder Vorgaben. Während des Trainings können Sie durch Drücken der ENTER-Taste zwischen den 3 Blöcken der Trainingsdatenanzeige wechseln.

DOWN- und UP-Taste

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

Handpuls-Sensoren

Dienen zur Pulskontrolle.

Herzfrequenz-Receiver

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

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 müssen, 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. Der Netzanschluss befindet sich auf der linken Seite im vorderen Bereich des Hauptgehäuses in Höhe des vorderen Standrohrs.



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. Im Display erscheint die Softwareversion, zum Beispiel „VER 1.0“. Im Informationstext wird die bisherig absolvierte Gesamttrainingszeit und -strecke angezeigt.

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.

Cockpit

Quick-Start

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen. Durch Drücken der UP- und Down-Tasten können Sie die Bremskraft individuell verstellen.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Wählen Sie durch Drücken der MANUAL-Taste das manuelle Training aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Gewichtsvorgabe (Weight)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Altersvorgabe (Age)

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

Schritt 4: Trainingszeit (Time)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vom 10 bis 99 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

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

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

Das Training endet automatisch mit Erreichen der vorgegebenen Trainingswerte.

Trainingsprofile (HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH und INTERVAL)

Schritt 1: Profilwahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Wählen Sie durch Drücken der HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH oder INTERVAL-Taste das gewünschte Trainingsprofil aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Gewichtsvorgabe (Weight)

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

Schritt 3: Altersvorgabe (Age)

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

Schritt 4: Trainingszeit (Time)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vom 10 bis 99 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingslevel (Max. Level)

Um zu verhindern, dass sich der Nutzer überlastet können Sie nun die maximale Widerstandsstufe des gewählten Profils festlegen. Geben Sie hierzu mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte maximale Widerstandsstufe von 5 bis 20 vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

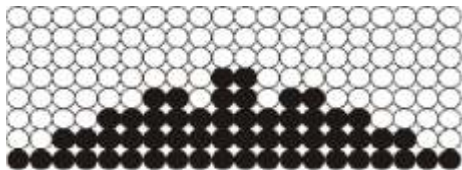
Schritt 6: Trainingsstart

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

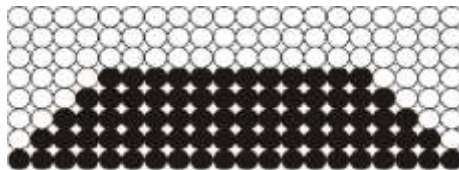
Mit den UP- und DOWN-Tasten können Sie während des Trainings das Profillevel verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen der vorgegebenen Trainingswerte.

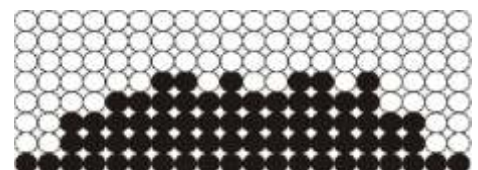
P2 - HILL



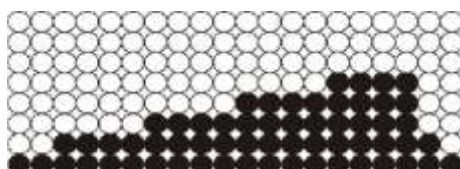
P3 - FATBURN



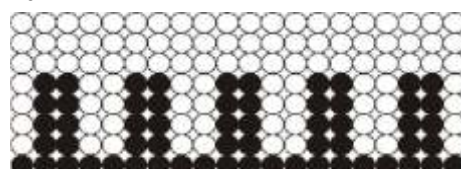
P4 - CARDIO



P5 - STRENGTH



P6 - INTERVAL



Eigene Programme (U1, U 2)

Schritt 1: Programmwahl

Wählen Sie durch Drücken der U1 oder U2 - Taste den gewünschten Speicherplatz aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Gewichtsvorgabe (Weight)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

Schritt 3: Altersvorgabe (Age)

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

Schritt 4: Trainingszeit (Time)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit vom 10 bis 99 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Programmierung der 20 Profilsegmentes

Das erste Kästchen in der Profil-Matrix blinkt, geben Sie nun das gewünschte Level von 1 bis 20 für das erste Segment vor und bestätigen Sie die Vorgabe mit der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun mit den restlichen 19 Segmenten ebenso.

Schritt 7: Trainingsstart und Speichern des Programms

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

Sie können das abgespeicherte Trainingsprofil jederzeit wieder absolvieren. Drücken Sie hierzu die entsprechende Programmtaste U1 oder U2 und direkt die START-Taste.

Möchten Sie das gespeichert Profil abändern, so wählen Sie ebenfalls durch Drücken der U1 oder U2 Taste das entsprechende Trainingsprofil aus und drücken dann die ENTER-Taste. Nun kann wie oben beschrieben, das Trainingsprofil neu programmiert werden.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (H1, H2)

ACHTUNG: Aufgrund der für diese Programme nötigen Messgenauigkeit der Herzfrequenz, ist eine Nutzung unter Verwendung der Handpulssensoren nicht möglich. Die herzfrequenzgesteuerten Programme HR1 und HR2 können nur in Verbindung mit einem Sende-Brustgurt (als Zubehör erhältlich) genutzt werden.

Schritt 1: Programmwahl

Wählen Sie durch Drücken der H1 oder H2 - Taste das gewünschte herzfrequenzgesteuerte Programm aus.

H1 errechnet automatisch auf Basis Ihres Alters 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz, **H2** errechnet 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Nähere Informationen hierzu finden Sie auch im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Gewichtsvorgabe (Weight)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

Schritt 3: Altersvorgabe (Age)

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

Schritt 4: Trainingszeit (Time)

Geben Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe der Zielherzfrequenz (Target HR)

Sie können nun auswählen, welche Zielherzfrequenz das Cockpit ermitteln soll.

Haben Sie bei Programmwahl **H1** gewählt, errechnet das Cockpit auf Basis Ihres Alters eine Zielherzfrequenz von 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Haben Sie sich für **H2** entschieden, so errechnet das Cockpit eine Zielherzfrequenz von 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Wenn Sie mit dem errechneten Wert trainieren möchten, so bestätigen Sie dies mit der ENTER-Taste.


Sollten Sie mit einer individuellen Zielherzfrequenz trainieren wollen, so können Sie die angezeigte Herzfrequenz mit den UP- und DOWN-Tasten von 72 bis 200 verändern. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

Schritt 6: Trainingsstart und Speichern des Programms

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

Bei diesen Programmen reguliert das Cockpit selbstständig den Widerstand, um den vorgegebenen Zielpuls zu erreichen und zu halten. Eine Veränderung des Widerstandes über die UP- und DOWN-Tasten ist nicht möglich. Sie können aber jederzeit Ihre vorgegebene Zielherzfrequenz durch Drücken der UP- und DOWN-Tasten verändern. Dies ermöglicht Ihnen zum Beispiel sich mit einer niedrigen Herzfrequenz aufzuwärmen um dann während des eigentlichen Trainings die gewünschte Zielfrequenz einzugeben.

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

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

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

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

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

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

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

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

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

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

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

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

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

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

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

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 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

Cockpit:

Anzeige von:

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

Technische Details:

Bremssystem:	Permanent-Magnetbremse
Bremskraftverstellung:	Computergesteuerte, motorische Verstellung
Bremsstufen:	1 - 20
Ø Schwungscheibe:	ca. 292 mm
Gewicht Schwungscheibe:	ca. 12 kg
Antriebsart:	2-stufiger Längsrippenriemen
Aufstellmaßmaße:	ca. 156 x 60 x 160 cm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 70 kg
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz

Einsatzgebiet: Heimbereich - ausschließlich private Nutzung!

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 Batterieverordnung 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 Batterieverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Cockpit-Servicemenü

Um in das Cockpit-Servicemenü zu gelangen drücken Sie gleichzeitig die ENTER-, die START- und die STOP-Taste für ca. 5 Sekunden. Im Display erscheint dann "ENGINEERING MODE". Drücken Sie nun die ENTER-Taste um in das Menü zu gelangen. Im Hauptmenü stehen Ihnen vier Menüpunkte zur Verfügung. Zwischen den einzelnen Menüpunkten wechseln Sie durch Drücken der UP- und DOWN-Tasten. Im Menüpunkt 3 stehen Ihnen diverse Unterpunkte zur Auswahl. In diesem Untermenü wechseln Sie zu den einzelnen Funktionen durch Drücken der UP- und DOWN-Tasten.

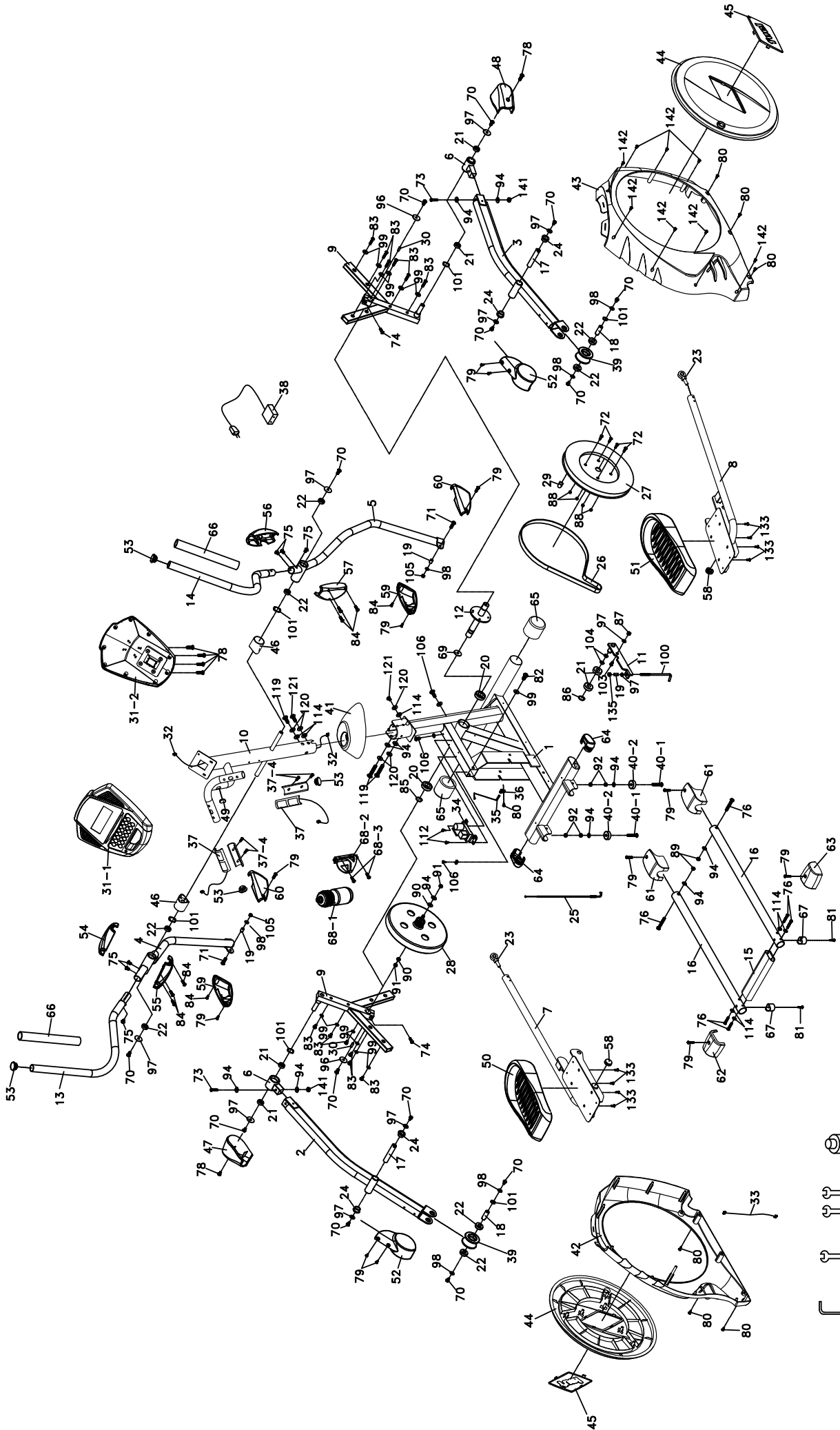
- 1. KEY TEST** Hier können die Tasten auf ihre ordnungsgemäße Funktion hin getestet werden. Drücken Sie alle Tasten (13 Stück) des Cockpits nacheinander. Wenn alle Tasten gedrückt wurden erscheint "PASSED" im Display.

- 2. DISPLAY TEST** Durch Drücken der ENTER-TASTE startet der Displaytest automatisch.

- 3. FUNCTIONS** In diesem Menü stehen folgende Unterpunkte zur Verfügung:
 - 3.1 ODOMETER = hier kann die Angabe der Gesamttrainingszeit auf Null zurückgesetzt werden.
 - 3.2 UNITS = hier kann zwischen der Angabe der Werte für Distanz, Gewicht, Geschwindigkeit, etc. im englischen oder im metrischen System gewechselt werden.
 - 3.3 SLEEP = hier können Sie den STAND-BY Modus aktivieren oder deaktivieren.
 - 3.4 MOTOR TEST = hier gleicht der Motor seine Position mit dem jeweiligen Level ab. Dieser Test muss durch Drücken der STOP-Taste beendet werden.
 - 3.5 MANUAL = schrittweise Überprüfung des Motors.
 - 3.6 KEY TONE = hier können die Tastentöne ein- oder ausgeschaltet werden.

- 4. . SECURITY** Hier kann die Kindersicherung/Tastensperre aktiviert oder deaktiviert werden.

Explosionszeichnung



Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	58	Endkappe	2
2	Pedalarm, links	1	59	Knickgelenkabdeckung, links	2
3	Pedalarm, rechts	1	60	Knickgelenkabdeckung, rechts	2
4	Pendelarm, links	1	61	Vordere Abdeckung für Gleitrohr	2
5	Pendelarm, rechts	1	62	Hintere Endkappe für Gleitrohr, links	1
6	Verbindungsstück, Pedalarm	2	63	Hintere Endkappe für Gleitrohr, rechts	2
7	Verbindungsrohr, links	1	64	Endkappe, oval	2
8	Verbindungsrohr, rechts	1	65	Transportrolle	2
9	Rohrkreuz	2	66	Schaumstoff für Handgriff	2
10	Lenkerschaft	1	67	Standfuß	2
11	Riemenspanner	1	68	Trinkflasche mit Halter	1
12	Antriebsachse	1	69	Distanzscheibe	1
13	Handgriff, links	1	70	Schraube	14
14	Handgriff, rechts	1	71	Schraube	2
15	Verbindungsstück	1	72	Schraube	4
16	Gleitrohr	2	73	Schraube	2
17	Pedalachse	2	74	Schraube	2
18	Achse für Gleitrolle	2	75	Schraube	6
19	Distanzhülse	3	76	Schraube	6
20	Kugellager für Antriebsachse	2	77	Schraube	2
21	Kugellager für Riemenspanner	6	78	Schraube M5x10	6
22	Kugellager für Gleitrolle	8	79	Schraube M5x15	12
23	Knickgelenk	2	80	Schneidschraube 5x16	7
24	Gleitlager	2	81	Schneidschraube 5x25	2
25	Bowdenzug	1	82	Schneidschraube 4,8x38	1
26	Antriebsriemen	1	83	Schneidschraube 5x16	12
27	Antriebsscheibe	1	84	Schneidschraube 3,5x12	8
28	Schwungscheibe	1	85	Seeger-Ring Ø25	1
29	Magnet	1	86	Seeger-Ring Ø17	1
30	Scheibenfeder	2	87	Mutter, selbstsichernd M8	1
31	Cockpit	1	88	Mutter, selbstsichernd	4
32	Computerkabel 1300 mm	1	89	Mutter, selbstsichernd	2
33	Anschlussbuchse mit Kabel	1	90	Mutter	2
34	Stellmotor	1	91	Mutter	2
35	Sensor mit Kabel	1	92	Mutter	4
36	Sensorhalter	1	93	---	--
37	Handpulssensor	2	94	Unterlegscheibe	10
37-1	---	--	96	Unterlegscheibe	2
37-2	---	--	97	Unterlegscheibe	10
37-4	Schneidschraube 3x20	4	98	Unterlegscheibe	6
38	Netzadapter	1	99	Unterlegscheibe	13
39	Gleitrolle	2	100	Justierschraube für Riemenspanner	1
40-1	Schraube	2	101	Unterlegscheibe, gewellt	6
40-2	Standfuß	2	103	Schraube M8x20	1
41	Lenkerschaftabdeckung	1	104	Unterlegscheibe	2
42	Hauptgehäuse, links	1	105	Mutter, selbstsichernd	2
43	Hauptgehäuse, rechts	1	106	Schneidschraube 3,5x16	3
44	Gehäusescheibe	2	107	---	--
45	Abdeckung für Gehäusescheibe	2	108	Kreuzschlitzschraubendreher & Inbusschlüssel	1
46	Abstandshalter für Pendelarmachse	2	110	Schraubenschlüssel 12er	1
47	Pedalarmabdeckung, links	1	111	Schraubenschlüssel 13er/14er	1
48	Pedalarmabdeckung, rechts	1	112	Schneidschraube 5x19	2
49	Schraubenabdeckung	1	113	Silikon	1
50	Trittfläche, links	1	114	Unterlegscheibe, gewellt	6
51	Trittfläche, rechts	1	119	Schraube	3
52	Gleitrollenabdeckung	2	120	Federscheibe	4
53	Endkappe	4	121	Sechskantschraube	1
54	Vordere Pendelarmabdeckung, links	1	133	Schraube M5x10	8
55	Hintere Pendelarmabdeckung, links	1	135	Mutter, selbstsichernd M8	1
56	Vordere Pendelarmabdeckung, rechts	1	141	Sicherungsmutter	2
57	Hintere Pendelarmabdeckung, rechts	1	142	Schraube 3,5x16	8

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.

Prüfen Sie auch, ob die Schrauben, welche die Pendelrohre mit den Verbindungsrohren verbinden zu fest angezogen wurden.

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.

Während des Trainings kommen Quietschgeräusche aus dem Bereich der Gleitrohre

Prüfen Sie, ob die Gleitrohre sauber sind. reinigen Sie diese gegebenenfalls, wie im Kapitel „Reinigung“ beschrieben und tragen Sie etwas Silikonöl auf die Gleitrohre.

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



MAXXUS® Entfetter-Spray

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

MAXXUS® Gleitspray

Optimales Schmiermittel für die Gleitrohre.

Notizen

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.

*



MAXXUSTM Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: CX 9020

Produktgruppe: Crosstrainer

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Wo gekauft: _____

Zubehör: _____

Nutzungsart

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Hausnummer.: _____

PLZ/Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

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

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigelegt.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der 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

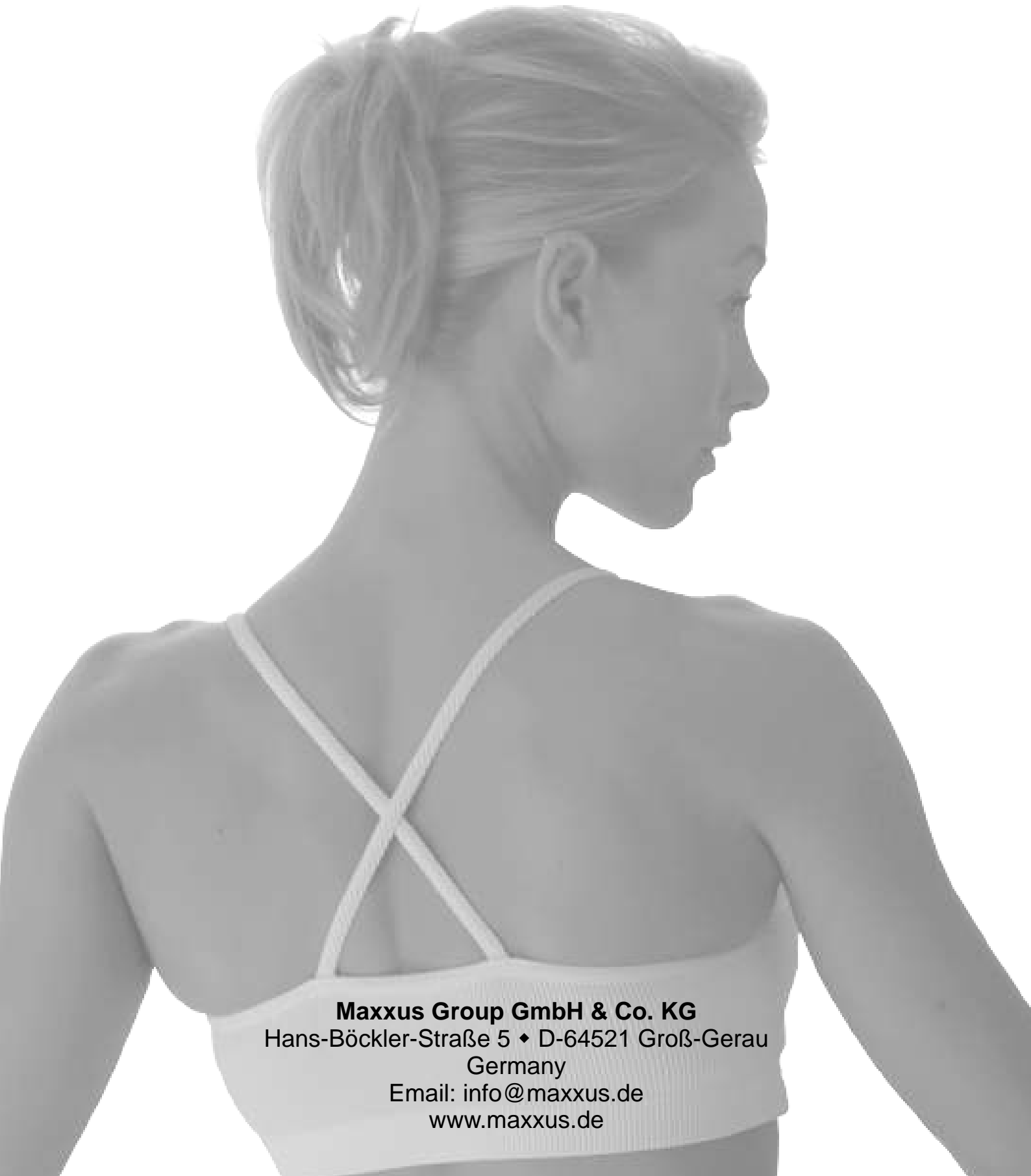
...Fax an: +49 (0) 61 52 / 9 77 40 19

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