

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

**MAXXUS<sup>®</sup>**



**RX 5100**  
**Rudergerät**

© 2009 by Maxxus Group GmbH & Co. KG  
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Maxxus Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.

# 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. Zweckentfremdete Nutzungen können 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 oder wahlweise 4 Baby Batterien 1,5 V.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzadapter an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzadapters mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie den Netzadapter 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 Standby-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

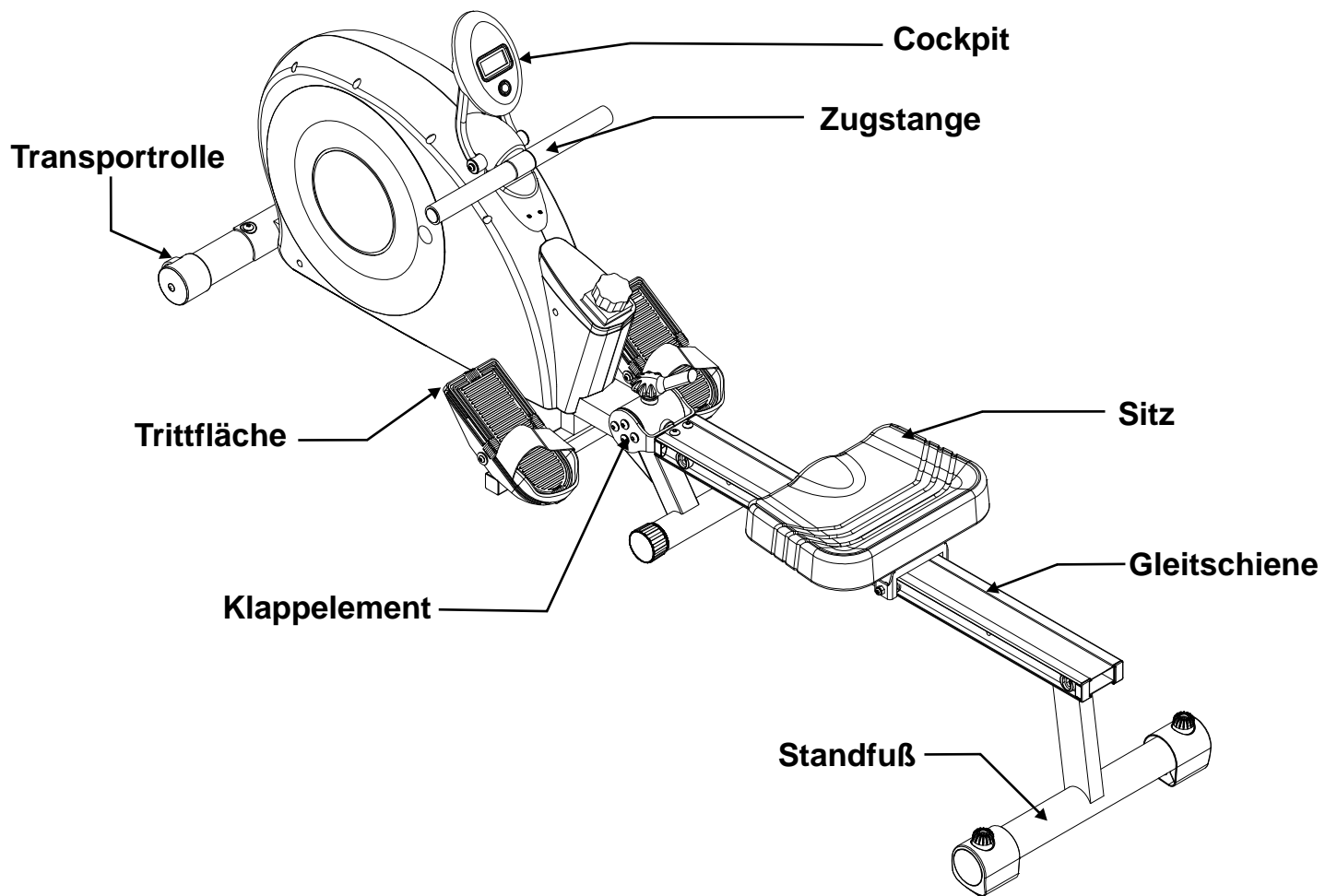
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 50 cm betragen.
- 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 Netzadapters 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 den Netzadapter oder die Batterien 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 in den Gleitrollen bzw. den Gleitschienen 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 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 Trainingsgerät bzw. in das Cockpit eindringen kann. Dies kann zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen.
- 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.

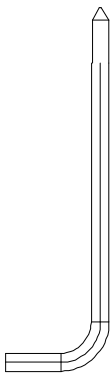
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

# Geräteübersicht

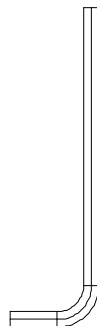


## Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug

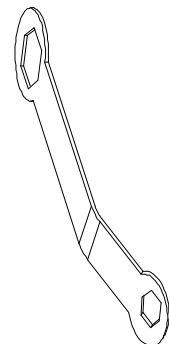
Inbusschlüssel, 6 mm /  
Kreuzschlitzschraubendreher




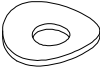











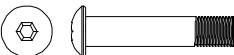



Inbusschlüssel, 4 mm



Schraubenschlüssel  
13er/17er



# Befestigungsmaterial

Teile-Nr	Beschreibung		Abbildung	Menge
3	Inbusschraube	M10x20		2 Stück
4	Unterlegscheibe, gewellt	Ø10,5xØ25		2 Stück
6	Inbusschraube	M8x15		10 Stück
7	Federscheibe			10 Stück
8	Unterlegscheibe	Ø8,5xØ16		14 Stück
9	Stopper, Kunststoff			4 Stück
10	Inbusschraube	M8x15		4 Stück
13	Unterlegscheibe	Ø10,5xØ25		2 Stück
15	Endkappe für Gleitschiene, links			2 Stück
19	Linsenkopfschraube	Ø6x35		3 Stück
22	Unterlegscheibe	Ø6,5xØ22		4 Stück
23	Inbusschraube	M6x15		4 Stück
24	Achse für Trittflächen	Ø13xT113		2 Stück
25	Inbusschraube	M10x50		2 Stück
26	Sicherungsmutter	M10		2 Stück
27	Mutterabdeckung	M10		2 Stück
28	Endkappe für Gleitschiene, rechts			2 Stück

# Montage

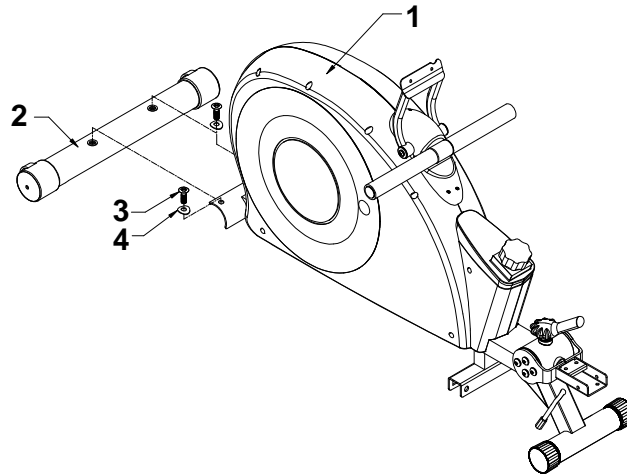
Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, werden in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der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

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.

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus und überprüfen Sie anhand der Lieferumfängliste die Vollständigkeit aller Teile. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da manche Teile Ihres neuen Trainingsgerätes ein hohes Eigengewicht haben und teilweise unhandlich sind. Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei nur unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

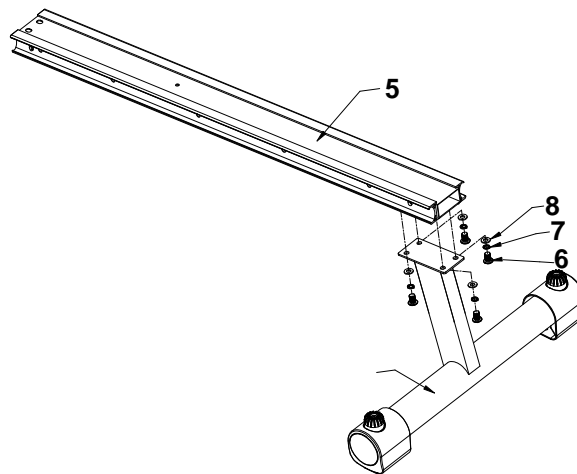
## Schritt 3: Montage des vorderen Standrohrs

Befestigen Sie das vordere Standrohr (2) an der Standrohraufnahme des Hauptrahmens (1) mit zwei Inbusschrauben (3) und zwei Unterlegscheiben, gewellt (4).



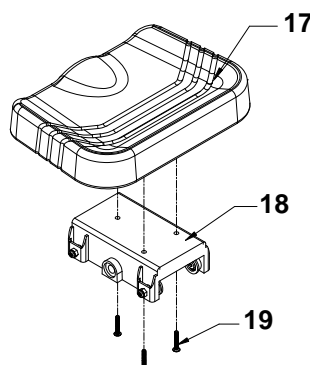
## Schritt 4: Montage des hinteren Standfußes

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (16) mit je vier Inbusschrauben (6), Federscheiben (7) und Unterlegscheiben (8) am hinteren, unteren Ende der Gleitschiene (5).



## Schritt 5: Montage des Sitzes

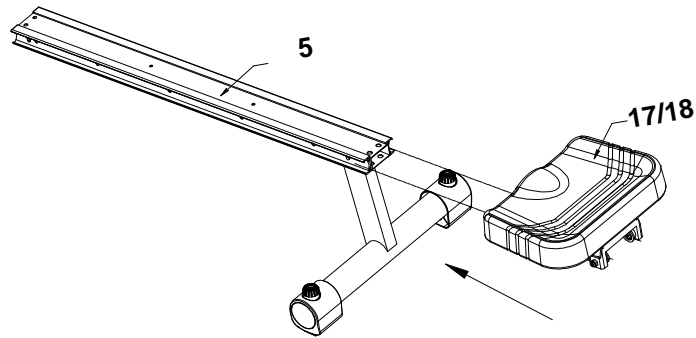
Befestigen Sie den Sitz (17) mit den Linsenkopfschrauben (19) am Gleitrahmen (18).



# Montage

## Schritt 5: Montage des Gleitrahmens

Schieben Sie den Gleitrahmen (18) inklusive Sitz (17) auf die Gleitschiene (5). Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung des Sitzes.

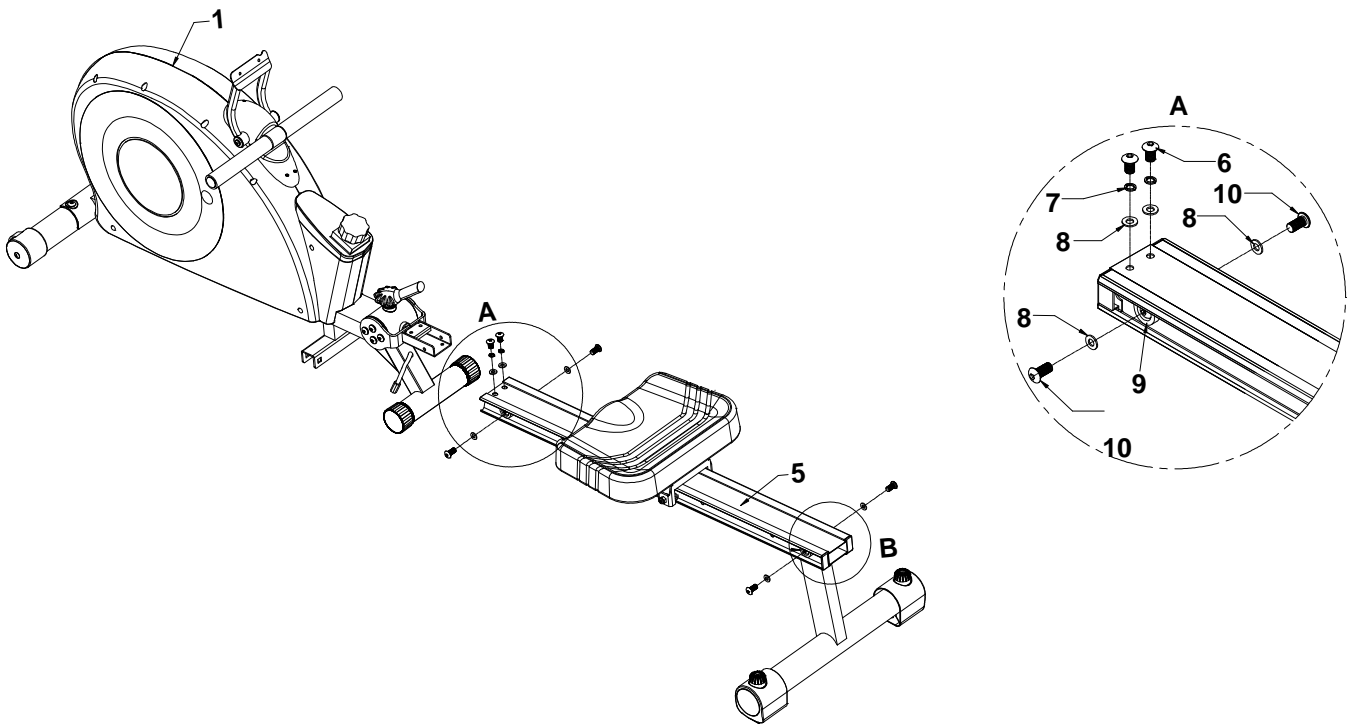


Schieben Sie nun die Gleitschiene (5) auf die Aufnahme des Hauptrahmens (1).

### Abbildung A:

Befestigen Sie die Gleitschiene (5) von oben an der Aufnahme des Hauptrahmens (1) mit je zwei Inbusschrauben (6), Federscheiben (7) und Unterlegscheiben (8).

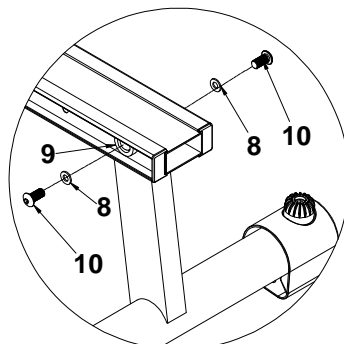
Befestigen Sie dann die Stopper (9) rechts und links an der Gleitschiene (5) mit je einer Inbusschraube (10) und Unterlegscheibe (8).



### Abbildung B:

Befestigen Sie die Stopper (9) rechts und links am hinteren Ende der Gleitschiene (5) mit je einer Inbusschraube (10) und Unterlegscheibe (8).

Abbildung B

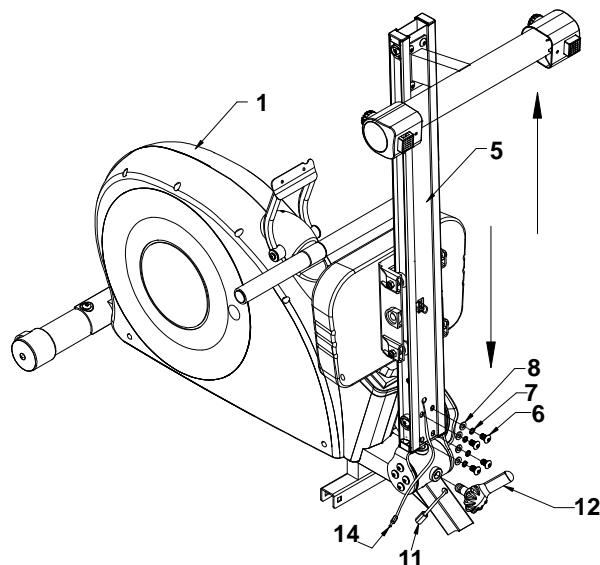


# Montage

## Schritt 5: Montage der Gleitschiene

Klappen Sie die in Schritt 5 vormontierte Gleitschiene (5) nach oben und befestigen Sie diese dann mit je vier Inbusschrauben (6), Federscheiben (7) und Unterlegscheiben (8) am Haupttrahmen (1).

Sie dann das Kabel (14), das aus der Gleitschiene ragt mit dem Kabel (11), das aus dem Haupttrahmen ragt.

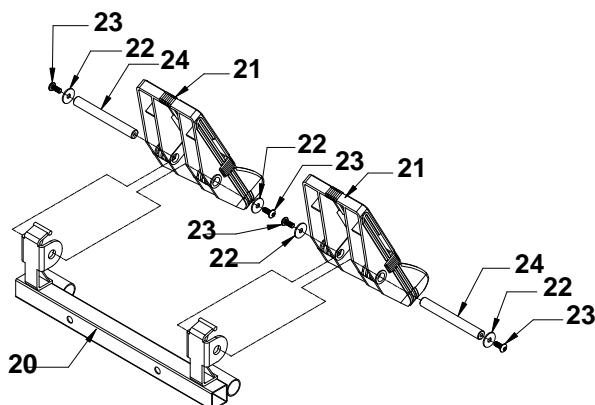


## Schritt 5: Montage der Trittlflächen

Setzen Sie die Trittlflächen (21) auf die entsprechenden Aufnahmen des Trittlflächenrahmens (20).

Verbinden Sie Rahmen und Trittlflächen indem Sie die Trittlflächenachsen (24) durch die Öffnungen auf der Unterseite der Trittlflächen schieben.

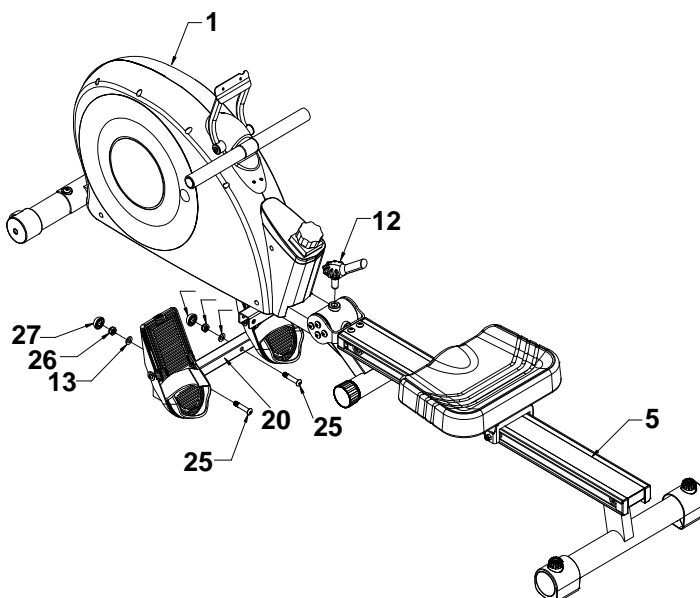
Verschrauben Sie die Achsen dann von rechts und links mit je einer Inbusschraube (23) und einer Unterlegscheibe (22).



## Schritt 5: Montage des Trittlflächenrahmens

Befestigen Sie nun den Trittlflächenrahmen (22) an der entsprechenden Aufnahme des Haupttrahmens (1).

Verwenden Sie hierzu rechts und links je eine Inbusschraube (25), eine Unterlegscheibe (13) und eine Sicherungsmutter (26). Nachdem Sie beide Schrauben fest angezogen haben, setzen Sie die Mutterabdeckungen (27) auf die beiden Sicherungsmuttern (26).

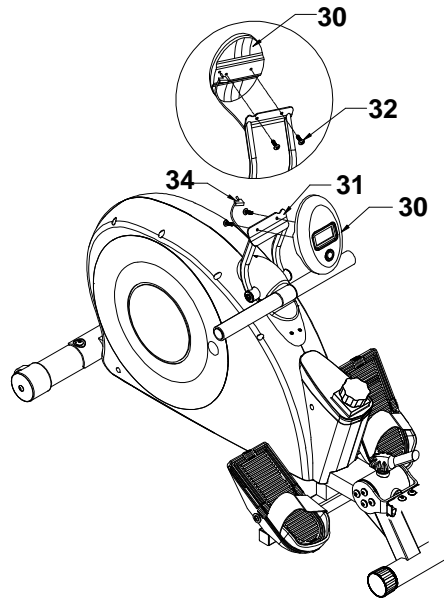


## Technische Informationen

### Schritt 5: Montage des Cockpits

Lösen Sie die beiden Schrauben (32), die bereits an der Rückseite des Cockpits (30) vormontiert sind. Befestigen Sie dann das Cockpit (30) am Cockpithalter des Hauptrahmens (31) mit den soeben gelösten Schrauben (32).

Verbinden Sie dann das Computerkabel (34), das aus dem Hauptrahmen ragt mit dem Anschluss auf der Rückseite des Cockpits.



## Pflege, Reinigung & Wartung

### ⚠ ACHTUNG

Bevor Sie Pflege-, Reinigungs-, Wartungs-, Reparatur- oder vergleichbare Arbeiten an Ihrem Trainingsgerät ausführen, schalten Sie Ihr Trainingsgerät aus und entfernen das Netzkabel. Überprüfen Sie vor Beginn der geplanten Arbeiten unbedingt, dass Ihr Trainingsgerät vollständig vom Stromnetz getrennt und ausgeschaltet ist. Erst wenn alle Arbeiten komplett abgeschlossen und der Trainingszustand Ihres Gerätes vollständig wieder hergestellt wurde, darf das Trainingsgerät wieder mit dem Stromnetz verbunden und eingeschaltet werden.

### Vor der ersten Inbetriebnahme bzw. nach langer Trainingspause

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

### Wartungs- & Reinigungsintervalle:

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

Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Gleitrillen der Gleitschienen. Optimal hierfür ist eine Möbelpolitur auf Ölbasis.



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

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

## Klappbarkeit

Ihr Rudergerät kann platzsparend zusammengeklappt werden. Um Ihnen diesen Vorgang zu vereinfachen ist der Klappmechanismus Ihres Rudergerätes mit einem Sicherungshebel ausgestattet. Dieser befindet sich im Trainingszustand auf der Oberseite der Gleitschiene am Übergang zum Hauptgehäuse.

### Klappbarkeit

Nachdem Sie den Sicherungshebel gelöst haben, fahren Sie den Sitz direkt an das Hauptgehäuse. Nun klappen Sie die Gleitschiene vorsichtig bis zum Anschlag nach oben.

Setzen Sie nun den Sicherungshebel auf der Unterseite der Gleitschiene ein und ziehen ihn wieder fest an, um die hochgeklappte Gleitschiene zu sichern.

Zum Herunterklappen der Gleitschiene lösen Sie zuerst den Sicherungshebel und klappen die Gleitschiene vorsichtig und kontrolliert nach unten, bis der hintere Standfuß festen Bodenkontakt hat. Setzen Sie dann den Sicherungshebel auf der Oberseite der Gleitschiene wieder ein und ziehen ihn fest an, um die Gleitschiene in ihrer Trainingsposition zu sichern.

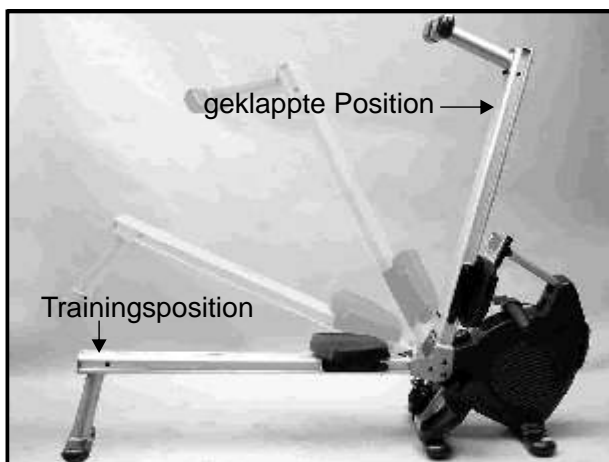


Abbildung ähnlich

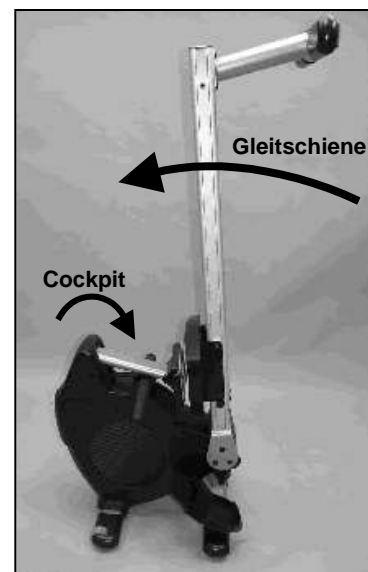


Abbildung ähnlich

## Transport

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

Um das Trainingsgerät zu transportieren, klappen Sie die Gleitschiene wie im vorangegangenen Abschnitt „Klappbarkeit“ beschrieben nach oben. Stellen Sie sich nun vor Rudergerät und greifen mit beiden Händen das obere Ende der Gleitschiene. Ziehen Sie nun das Rudergerät zu sich. Drücken Sie dabei die Gleitschiene soweit nach unten, bis das Hauptgewicht des Rudergerätes auf den Transportrollen liegt.

Nun können Sie das Rudergerät 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.

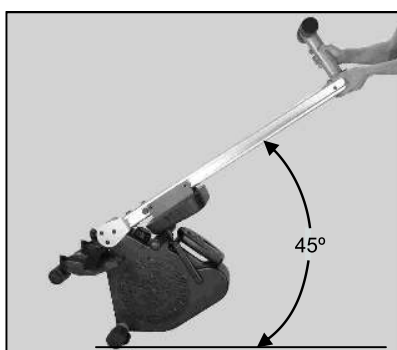


Abbildung ähnlich

## Trittflächen

Tragen Sie während des Trainings geeignete Sportschuhe. Als ideal hierfür haben sich Lauf- bzw. Joggingsschuhe erwiesen.

Stellen Sie Ihre Füße auf die Trittflächen, so dass Ihre Fersen sicher von der unteren Randerhöhung der Trittflächen gestützt werden.

Fixieren Sie Ihre Füße dann mit den Klettverschlüssen, um so einen optimalen Halt zu erreichen.



## Cockpit



### Anzeige von:

**TMR** - Trainingszeit von 0:00 ~ 99:59 Minuten

**REPS** - Anzahl der Ruderschläge von 1 ~ 9.999 Ruderschlägen

**CAL** - Anzeiger der verbrauchten Kalorien während des Trainings von 0,062 ~ 999,9 Kalorien

**TTR** - Gesamtanzahl der Ruderschläge von 1 ~ 9.999 Ruderschlägen

### SCAN-Funktion:

Drücken Sie die Taste, wenn SCAN im Display angezeigt wird, dass Cockpit wechselt dann in den SCAN-Modus und zeigt alle Wert im Wechsel von je 5 Sekunden an.

### RESET-Funktion:

Drücken Sie die Taste für länger als 3 Sekunden konstant, so werden all Werte auf Null gestellt.

# 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					
<b>Wochenergebnis:</b>						

## 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 Riemenantrieb - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Bremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche neben dem Luftzugsgeräusch extrem reduziert werden.

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

### **Die Werte für Ruderschläge/Minute, Ruderschläge und Strecke werden während des Trainings mit „0“ angezeigt**

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

Überprüfen Sie ebenfalls, ob der Sensor, der sich in der Mitte der Gleitschiene befindet eventuell zu weit vom Impulsgeber (befindet sich auf der Unterseite des Sitzes) entfernt ist, hierzu können Sie den Sensor durch die Öffnung an der Unterseite der Gleitschiene etwas nach oben schieben. Fahren Sie dann vorsichtig mit dem Sitz über den Sensor und überprüfen Sie, ob die Werte jetzt angezeigt werden und sich der Sensor nun in der optimalen Einstellung befindet.

### **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.

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

## Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter [www.maxxus.de](http://www.maxxus.de) oder direkt in unserem Showroom in Groß-Gerau.



### **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

# Technische Details & Maße

## Cockpit:

### Anzeige von:

- ◆ Zeit
- ◆ Ruderschläge pro Minute
- ◆ Kalorienverbrauch
- ◆ Ruderschläge - gesamt

### Technische Details:

Bremssystem:	manuelles Permanent-Magnetbremse
Antriebssystem:	Poly-V-Rillenriemen
Zugsystem:	Gurtzug mit ergonomisch geformten Handgriff
Aufstellmaßemaße:	ca. 2000 x 430 x 600 mm (LxBxH)
Aufstellmaßemaße, geklappt:	ca. 1020 x 430 x 1230 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 32 kg
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Stromversorgung:	Batterie
Einsatzgebiet:	<b>Heimbereich - ausschließlich private Nutzung!</b>

## Entsorgung



### Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

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

### Batterien / Akkus

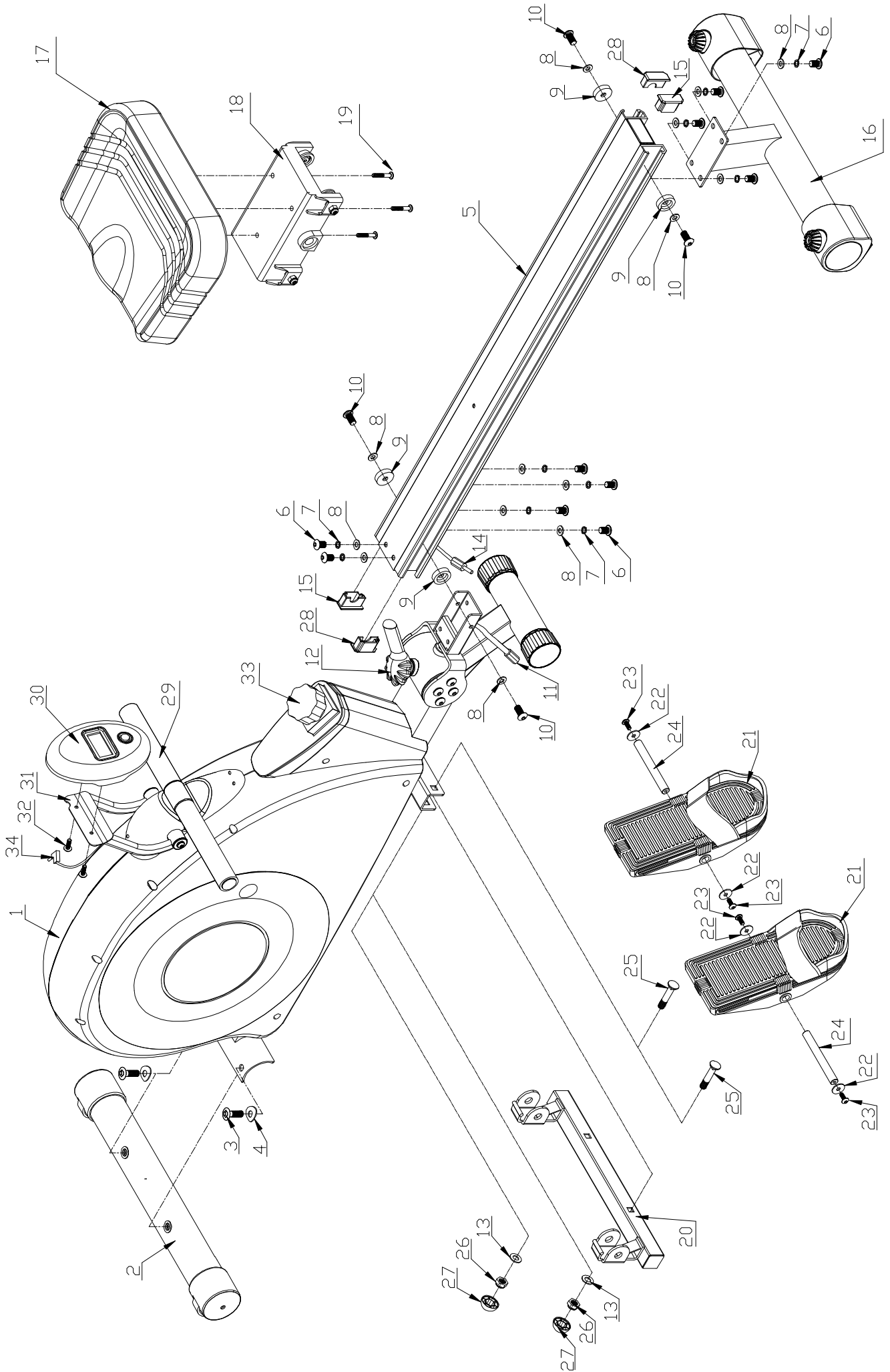
Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

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

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

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

# Explosionszeichnung



# Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Allen Bolt M10*20	2
4	Arc Washer 10.5* 25*T1.5	2
5	Rail	1
6	Allen Bolt M8*15	10
7	Spring Washer 8	10
8	Flat Washer 8.5* 16*T1.5	14
9	Limit Rubber Pad	4
10	Allen Bolt M8*20	4
11	Middle Computer Wire	1
12	Release Knob	1
13	Flat Washer 10.5* 25*T1.5	2
14	Lower Computer Wire	1
15	Left End Cap of Aluminum Track	2
16	Rear Stabilizer	1
17	Saddle	1
18	Seat Support	1
19	Screw 6*35	3
20	Pedal Support	1
21	Pedal (with Strap)	2
22	Flat Washer 6.5* 13*T1.5	4
23	Allen Bolt M6*15	4
24	Axle for Pedal Support 13*113	2
25	CARRAGE Bolt M10*50	2
26	Nylon Lock Nut M10	2
27	PLASTIC COVER M10	2
28	Right End Cap of Aluminum Track	2
29	Handle Bar	1
30	Computer BC-80300	1
31	Computer Support Plate	1
32	Screw 5*15	2
33	Tension Knob	1
34	Upper Computer Wire	1

Damit das MAXXUS™ Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post oder Fax ein.

## Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

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

### Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung  
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

### Semiprofessioneller Bereich:

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

### Professioneller Bereich:

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

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

## 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.

\*



## MAXXUS<sup>TM</sup> Reparaturauftrag / Schadensmeldung

### Geräte-Daten

Produktname: **RX 5100**

Produktgruppe: **Ruderggerät**

Seriennummer: \_\_\_\_\_

Rechnungsnummer: \_\_\_\_\_

Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Wo gekauft: \_\_\_\_\_

Zubehör: \_\_\_\_\_

### Nutzungsart

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

### Persönliche Daten

Firma: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Hausnummer.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

Fax-Nr.\*: \_\_\_\_\_

Handy-Nr.\*: \_\_\_\_\_

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

### Fehlerbeschreibung

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

Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigelegt.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Maxxus<sup>TM</sup> 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\*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

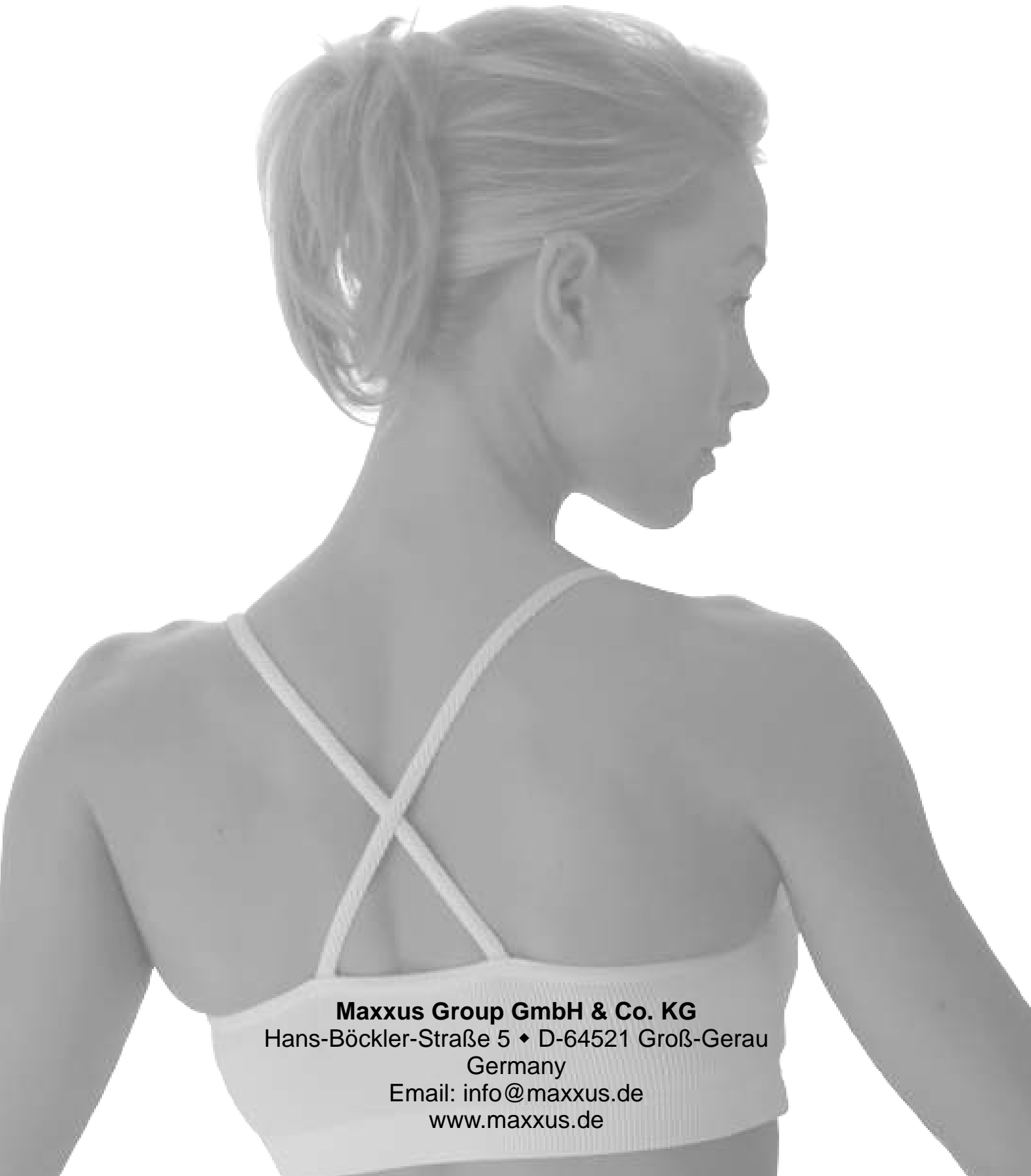
Fax: +49 (0) 61 52 92 7 - 25 0

Eine Übermittlung per Email ist leider nicht möglich.

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



# MAXXUS<sup>®</sup>



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Hans-Böckler-Straße 5 ♦ D-64521 Groß-Gerau  
Germany  
Email: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)