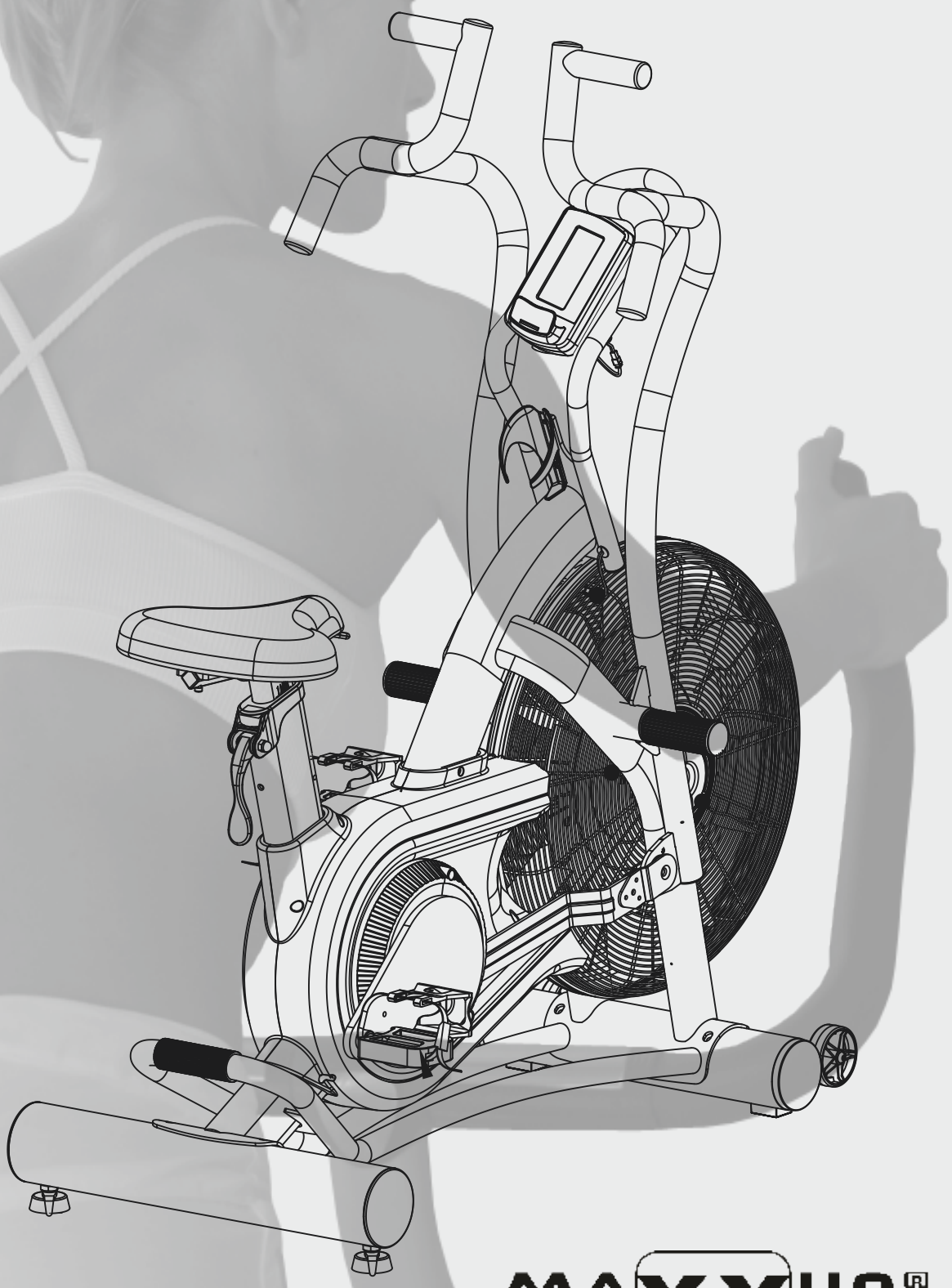
BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

AirBike 90PRO



MAXXUS®

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht & Lieferumfang	4
Montage	6 - 9
Bodenhöhenausgleich	9
Satteleinstellung	10
Transport, Standort & Lagerung	11
Pflege, Reinigung & Wartung	11
Cockpit	12 - 17
Herzfrequenzmessung	18 - 19
Trainingsempfehlungen	20 - 21
Technische Details	22
Empfohlenes Zubehör	22
FAQ - Häufig gestellte Fragen	23
Explosionszeichnung	24
Teileliste	25 - 26
Entsorgung	26
Gewährleistung	27
Garantiebedingungen	28 - 29
Serviceantrag	30
Registrierung	31

Version 1.0

© 2021 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklich schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.
Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

⚠ Sicherheitshinweise ⚠

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

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

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

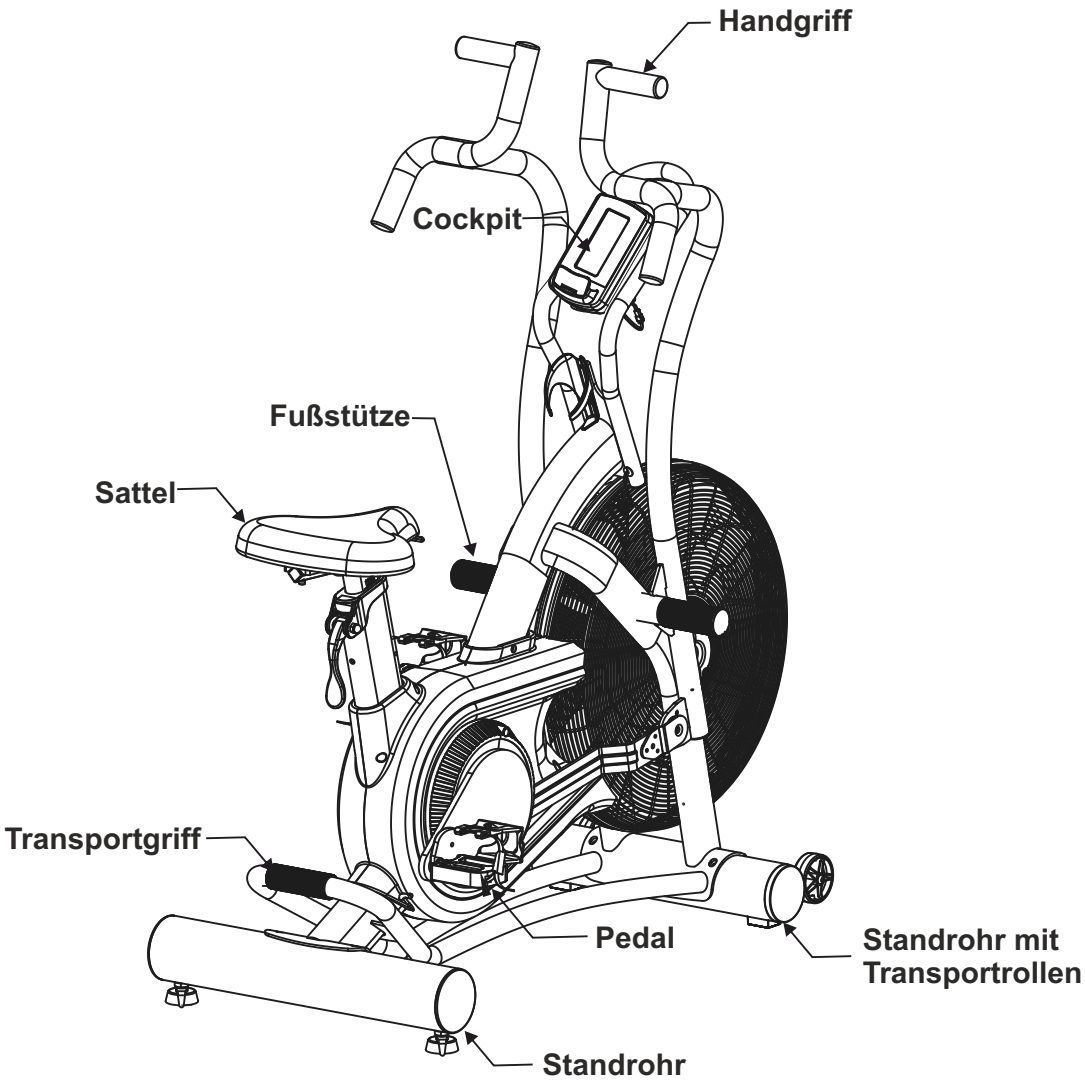
Stromanschluss
- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie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

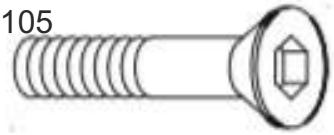
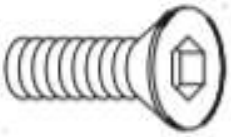
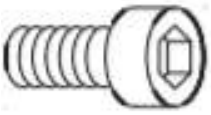
Trainingsumgebung
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS® Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

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

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

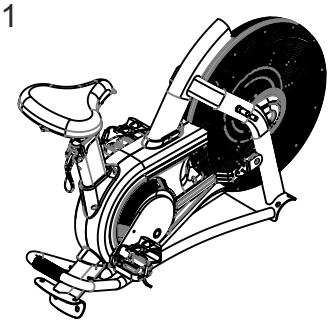
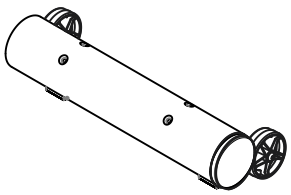
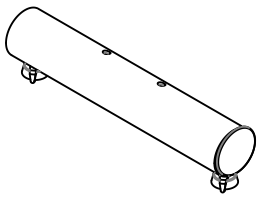
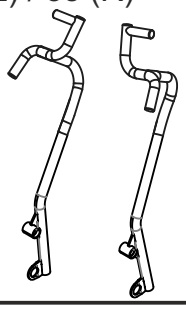
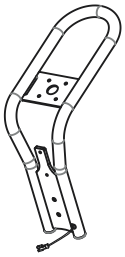
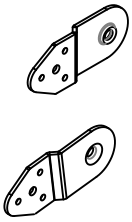
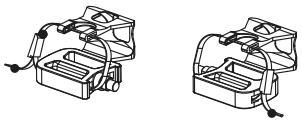
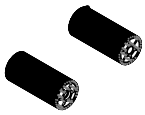
Geräteübersicht & Lieferumfang



93 	105 	106 	107 
108 	109 	117 	

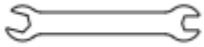
Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
93	Sicherungsmutter M8	3	108	Innensechskantschraube M10x20	8
105	Innensechskantschraube M8x30	4	109	Innensechskantschraube M6x10	4
106	Linsenkopfschraube M5x12	6	117	Wellscheibe M10	4
107	Innensechskantschraube M6x15	6			

Geräteübersicht & Lieferumfang

1 	40 	44 	51 (L) / 58 (R) 
48 	75 	74 	38 (L) / 39 (R) 
83 	84 	85 	113 

Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Basisrahmen	1	74	Montageplatte	2
40	Standrohr, vorne	1	38 (L)	Pedal, links	1
44	Standrohr, hinten	1	39 (R)	Pedal, rechts	1
51 (L)	Hangriff, links	1	83	Fußstütze	2
58 (R)	Handgriff, rechts	1	84	Abdeckkappe, rund	2
48	Cockpitrahmen	2	85	Cockpit	1
75	Distanzscheibe	2	113	Flaschenhalter	1

Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug

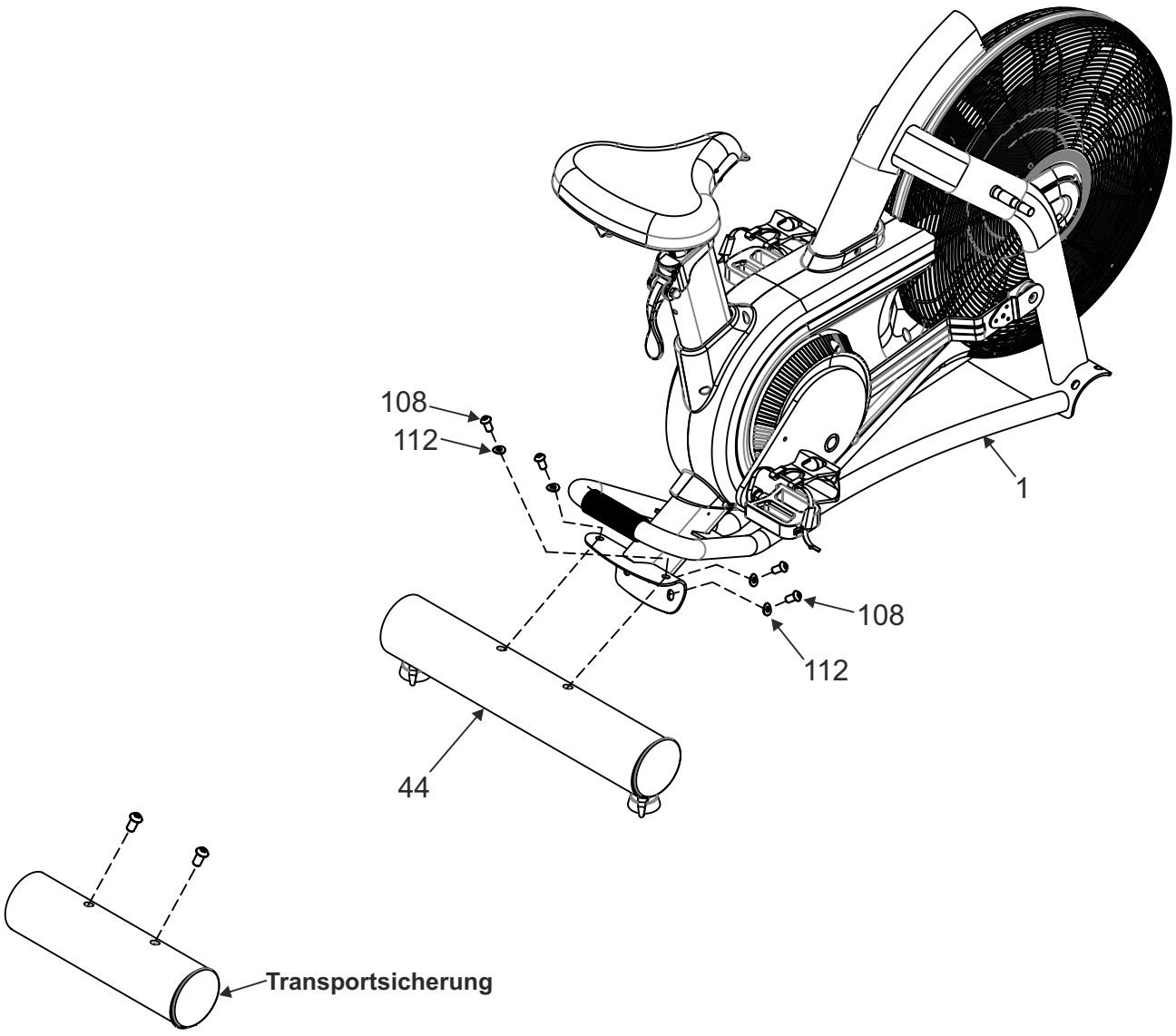
	Spezial-Schraubenschlüssel		Innensechskantschlüssel 4 mm
	Schraubenschlüssel 14/17 mm		Innensechskantschlüssel 5 mm
	Kreuzschlitzschraubendreher		Innensechskantschlüssel 6 mm

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

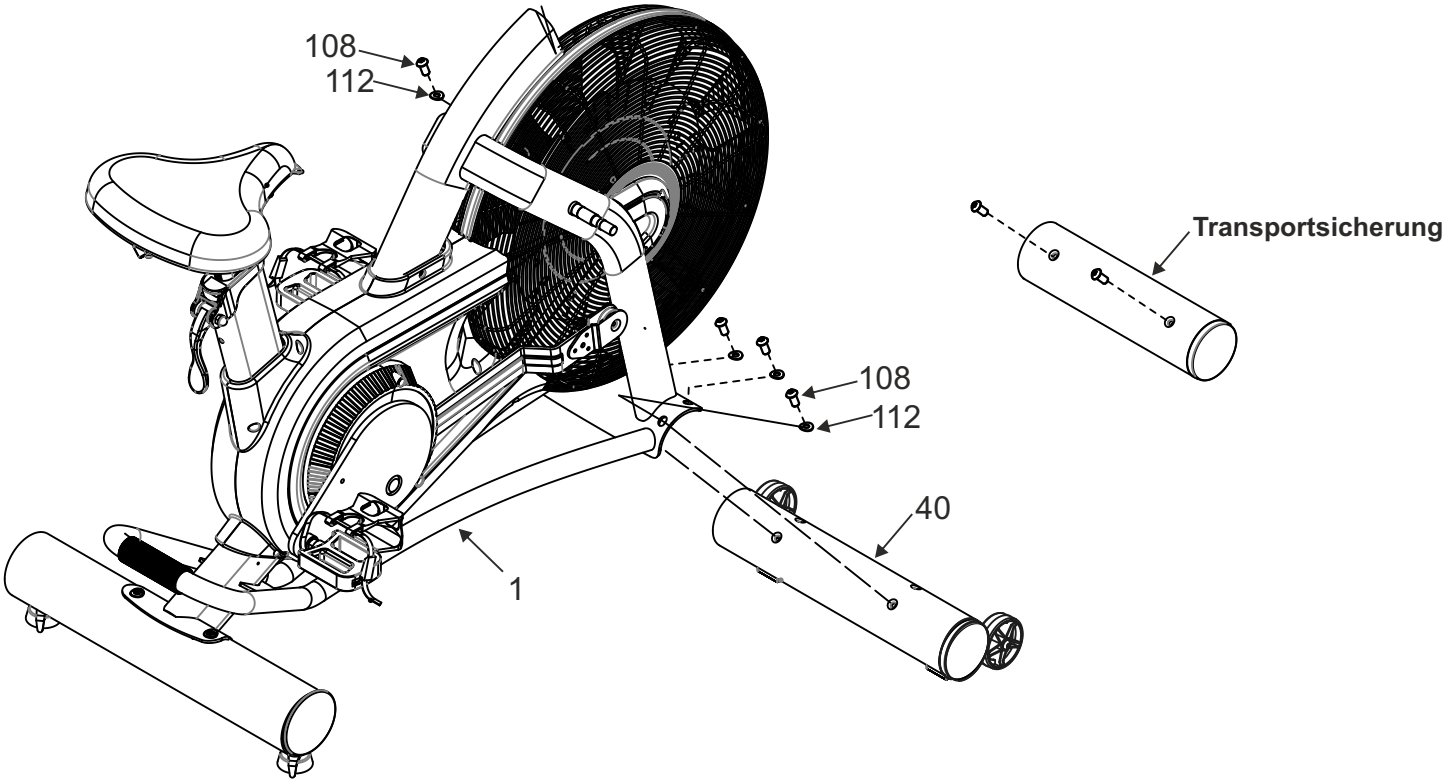
Montage

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 der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile anhand der Teile- und Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung.
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.
Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.
Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei erwachsenen Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage des Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

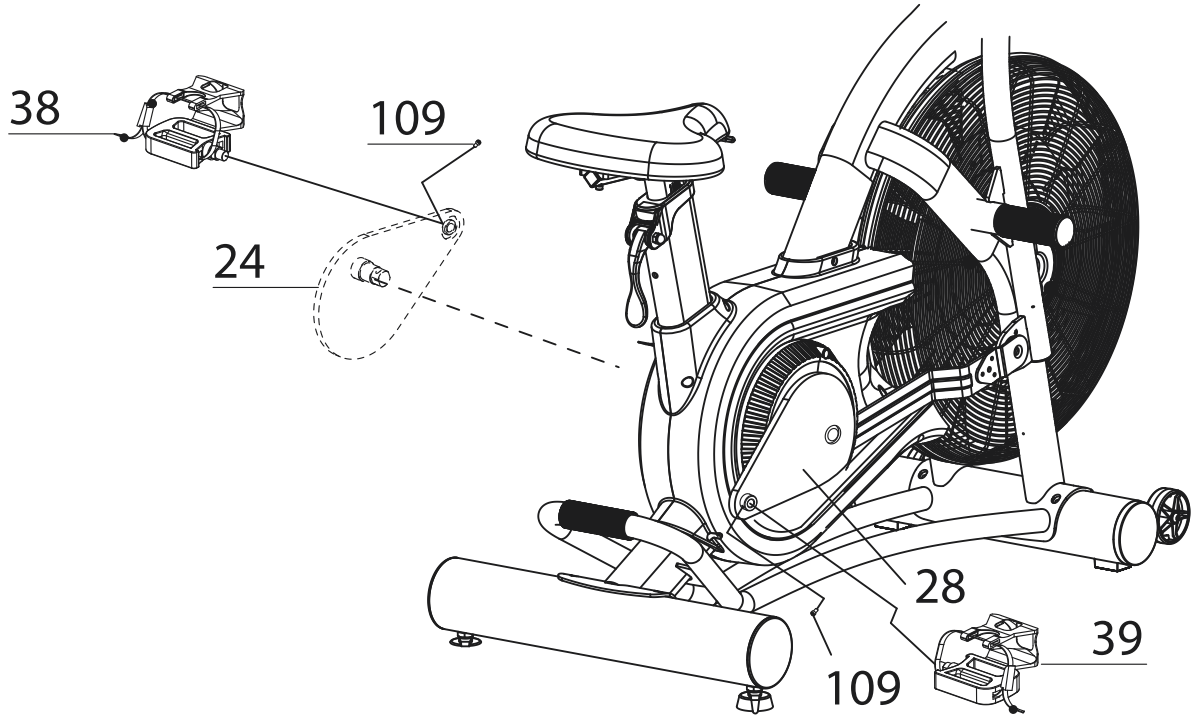
Schritt 1: Montage des hinteren Standrohres
Lösen und entfernen Sie die Schrauben der Transportsicherung an der hinteren Aufnahme des Basisrahmen (1) und entfernen Sie dann die Transportsicherung.
Befestigen Sie dann das hintere Standrohr (44) mit vier Innensechskantschrauben M10x20 (108) und vier Wellscheibenscheiben M10 (112) an der hinteren Aufnahme des Basisrahmens (1).



Schritt 2: Montage des vorderen Standrohres
Lösen und entfernen Sie die Transportsicherung an der vorderen Aufnahme des Basisrahmen (1) und entfernen Sie dann die Transportsicherung.
Befestigen Sie dann das vordere Standrohr (40) mit vier Innensechskantschrauben M10x20 (108) und vier Wellscheibenscheiben M10 (112) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (1).



Schritt 3: Montage der Pedale
Lösen Sie die Schraube (109) am linken Pedalarm (24). Setzen Sie dann das Gewinde der linken Pedal (38) in die Aufnahme des linken Pedalarms ein und schrauben Sie diese **gegen** den Uhrzeigersinn fest.
Ziehen Sie dann die Schraube (109) wieder fest an.
Verfahren Sie ebenso mit der rechten Pedale (39). Beachten Sie hierbei, dass diese Pedal im Uhrzeigersinn angezogen wird.
Die Pedale sind leicht zu identifizieren, da Sie mit Markierungen „R“ für rechts und „L“ für links versehen sind.



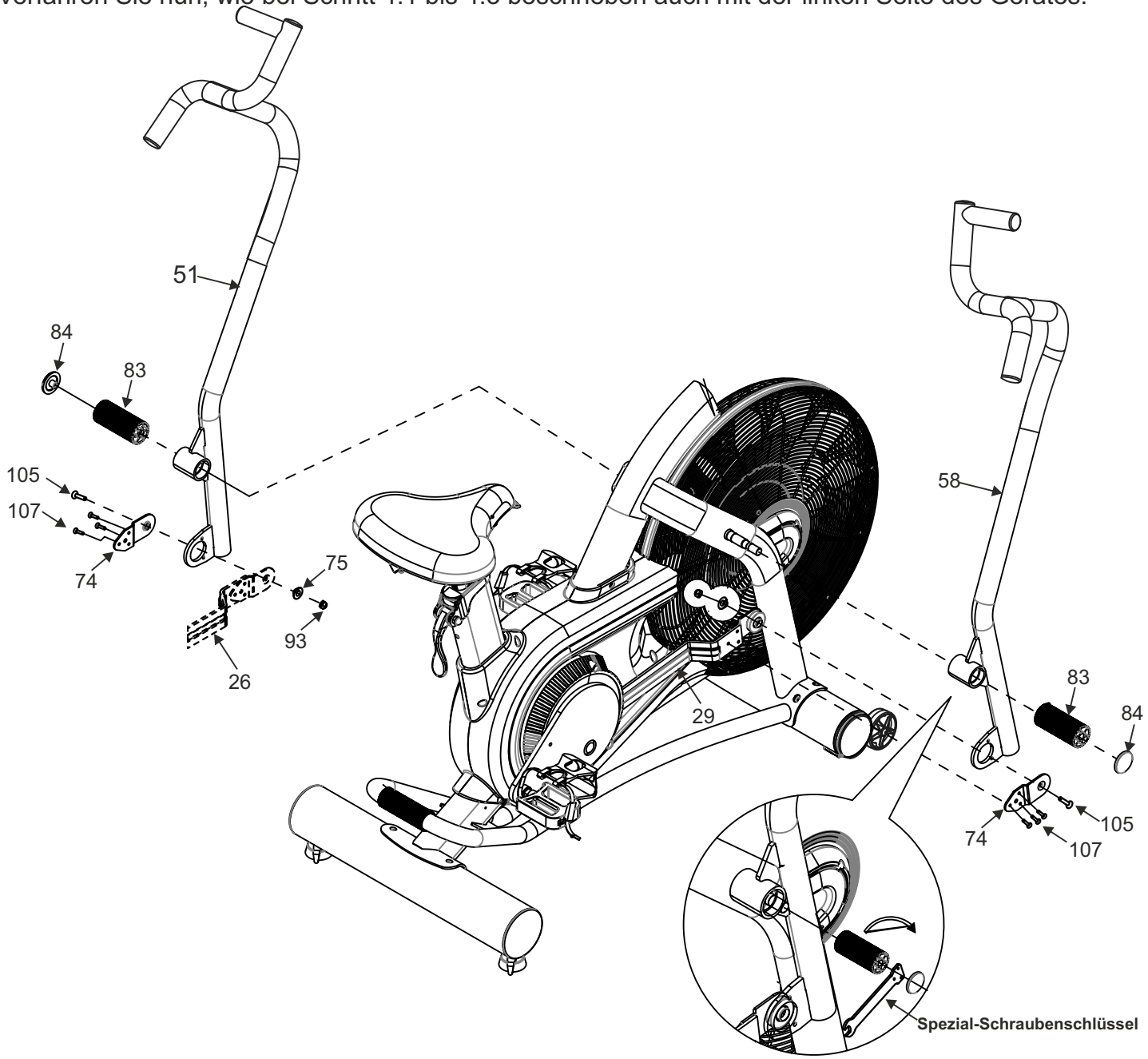
Schritt 4: Montage der Handgriff

Schritt 4.1
Setzen Sie den rechten Handgriff (58) an der rechten Achse des Basisrahmens (1) ein.
Schieben Sie dann die Fußstütze (83) auf die Achse des Basisrahmens (1) und ziehen diese mit dem Spezial-Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn fest an - siehe Abbildung Kreisausschnitt.
Setzen Sie zum Abschluss die Abdeckkappe (84) auf der Außenseite der Fußstütze (83) ein.

Schritt 4.2
Befestigen Sie nun die rechte Verbindungsstange (29) des Basisrahmens an der unteren Aufnahme des Handgriffs (58). Verwenden Sie hierzu die Montageplatte, rechts (74), eine Distanzscheibe (75), eine Innensechskantschraube M8x30 (105) und eine Sicherungsmutter M8 (93).
Ziehen Sie die Innensechskantschraube M8x30 (105) noch nicht fest an!

Schritt 4.3
Befestigen Sie die Montageplatte, rechts (74) mit drei Innensechskantschraube M6x15 (107) an der Verbindungsstange (29). Ziehen Sie nun auch die Innensechskantschraube M8x30 (105), die Sie bei Schritt 4.2 montiert haben fest an.

Schritt 4.4
Verfahren Sie nun, wie bei Schritt 4.1 bis 4.3 beschrieben auch mit der linken Seite des Gerätes.

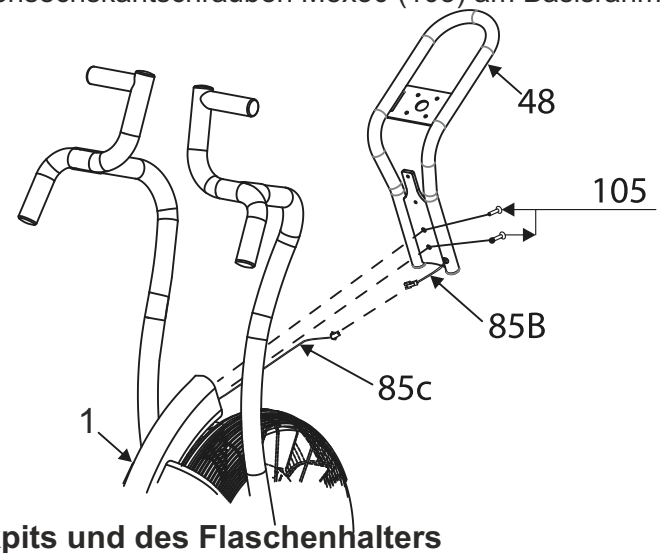


Montage

Schritt 5: Montage der Cockpitrahmen

Verbinden Sie das Kabel (85B), dass aus dem Cockpitrahmen (48) ragt mit dem Kabel (85C), dass aus dem Basisrahmen (1) ragt.

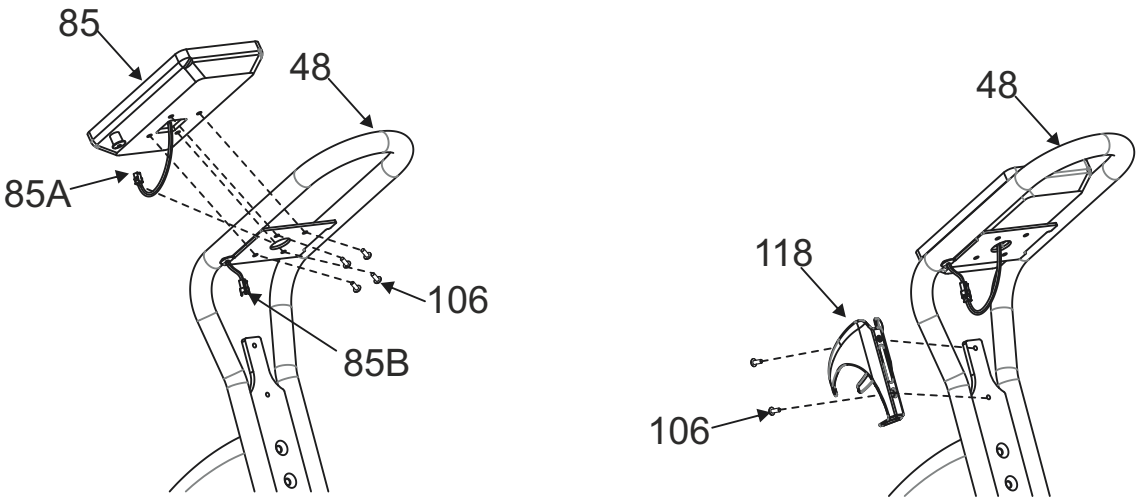
Führen Sie das überstehende Kabel in die Aufnahme des Basisrahmens (1) zurück und befestigen dann den Cockpitrahmen (48) mit zwei Innensechskantschrauben M8x30 (105) am Basisrahmen (1).



Schritt 6: Montage des Cockpits und des Flaschenhalters

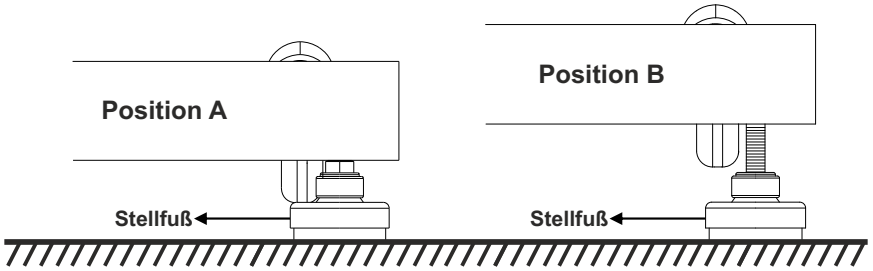
Verbinden Sie das Cockpitkabel (85A) mit dem Kabel (85B), das aus dem Cockpitrahmen (48) ragt. Befestigen Sie dann das Cockpit (85) mit vier Linsenkopfschrauben M5x12 (106) am Cockpitrahmen (48).

Befestigen Sie abschließend den Flaschenhalter (118) mit zwei Linsenkopfschrauben M5x12 (106) am Cockpitrahmen (48).



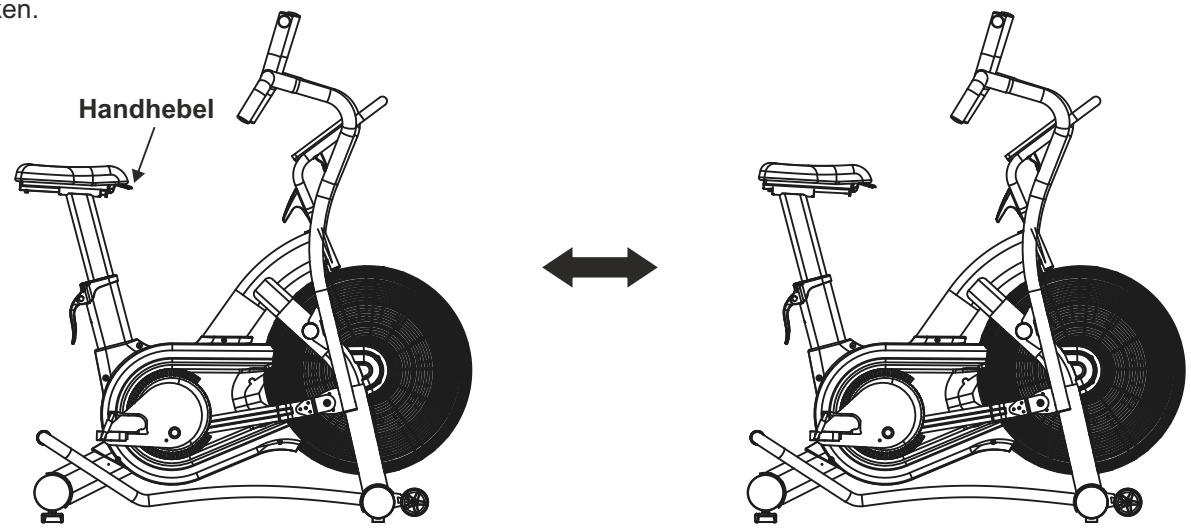
Bodenhöhenausgleich

Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsgerät immer eben steht. Um kleinere Bodenunebenheiten oder Bodenneigungen ausgleichen zu können befinden sich rechts und links am vorderen und hinteren Standrohr, sowie am Gleitrahmen Stellfüße für den Bodenhöhenausgleich. Um einen ebenen Stand des Gerätes zu ermöglichen drehen Sie zuerst alle Stellfüße auf die niedrigste Position (Position A). Justieren Sie nun bei Bedarf die Stellfüße so, dass das Trainingsgerät eben und stabil steht. Sollte der Justierradius des Bodenhöhenausgleichs nicht ausreichen um einen sicheren Stand des Trainingsgerätes zu ermöglichen, so überprüfen Sie bitte die Oberfläche des Standortes. Falls nötig wählen Sie einen anderen Standort, an dem ein sicherer und ebener Stand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.



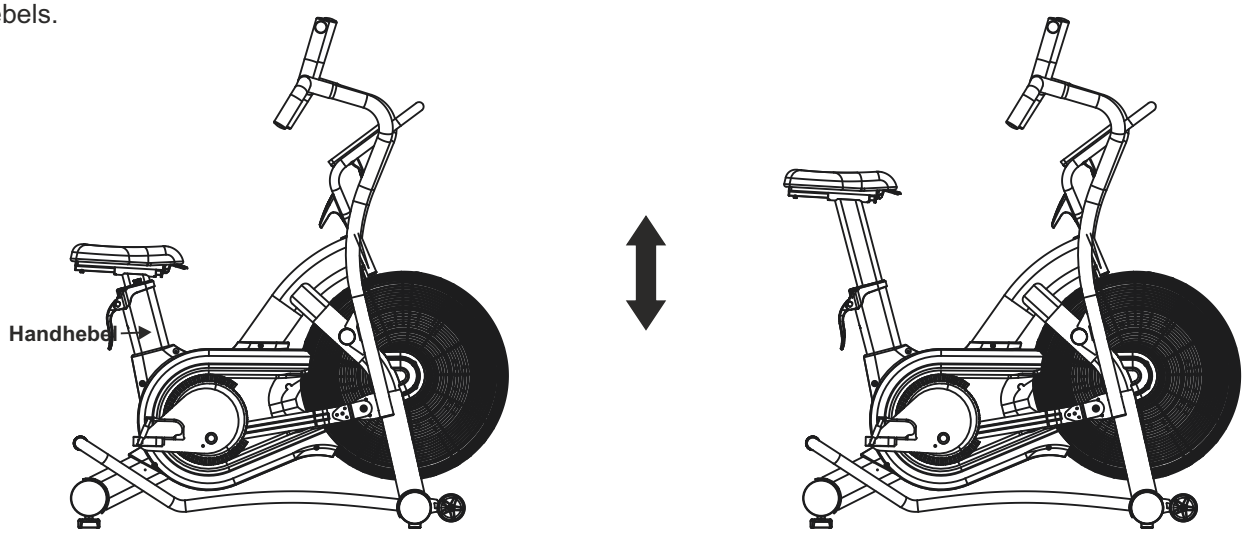
Satteleinstellung

Horizontale Satteleinstellung
Sie können Ihren Sattel horizontal, also in der Längsrichtung verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Lenker einstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel unterhalb des Sattels, in dem Sie ihn nach oben ziehen. Schieben Sie den Sattel nun in die gewünschte horizontale Position und fixieren Sie ihn in dem Sie den Handhebel nach unten drücken.

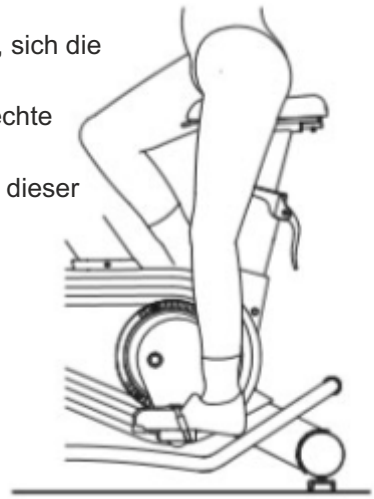


Vertikale Satteleinstellung

Sie können die Sattelposition vertikal, also in der Höhe verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zu den Pedalen einstellen.
Lösen Sie hierzu den Handhebel, der sich unterhalb des Sattels auf der Rückseite des Sattelrohrs befindet
Stellen Sie dann die gewünschte Sattelhöhe ein und sichern Sie die eingestellte Position durch die erneute Betätigung des Handhebels.



So finden Sie die optimale Sattelhöheneinstellung:
Stellen Sie sicher, dass Sie die Schuhe tragen, die Sie auch während des Trainings tragen möchten. Ideal hierfür sind bequeme Lauf- oder Sportschuhe.
Stellen Sie die Pedalposition so ein, dass der rechte Pedalarm senkrecht nach unten weist, sich die rechte Pedale also am niedrigsten Punkt ihres Bewegungsradius befindet.
Setzen Sie sich nun auf den Sattel und stellen Sie die Ferse Ihres rechten Fußes auf die rechte Pedale. Nun sollte Ihr Bein fast komplett durchgestreckt sein.
Sollte dies nicht der Fall sein verändern Sie die Sattelhöhe so lange, bis Ihr rechtes Bein in dieser Position fast komplett durchgestreckt ist.
Stellen Sie nun den Fußballen auf die Pedale. Jetzt sollte Ihr Bein leicht angewinkelt sein.
Dies ist die ideale Höheneinstellung Ihres Sattels.

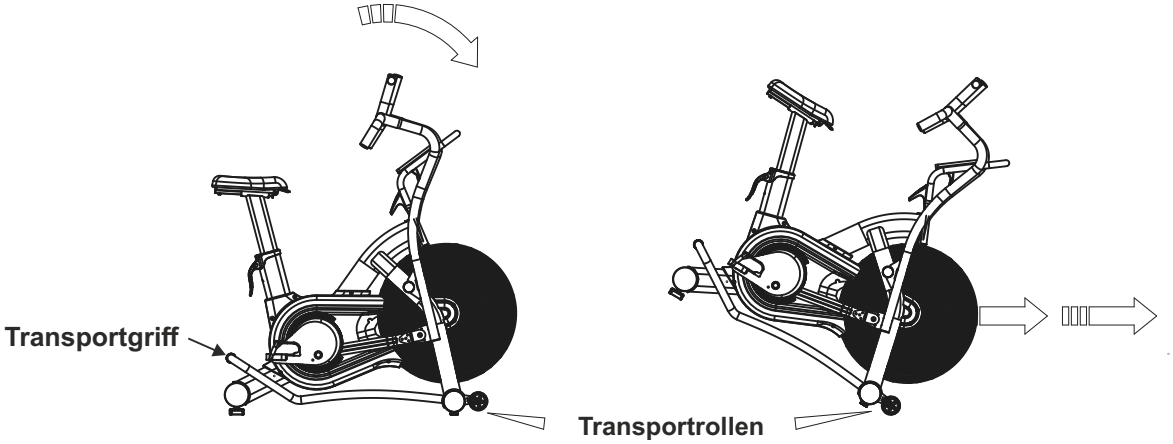


⚠ ACHTUNG:
Trainieren Sie niemals mit einer Sattelhöheneinstellung, bei der Ihre Beine an der untersten Position der Pedale komplett durchgestreckt sind.

Transport, Standort & Lagerung

Transport

Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen und das hintere Standrohr mit einem Transportgriff ausgestattet. Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich hinter das Gerät und greifen mit beiden Händen den Transportgriff. Heben Sie nun das Trainingsgerät soweit an, dass das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt. Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position ziehen oder 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.

Pflege, Reinigung & Wartung

Reinigung

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

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

Wartung

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

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

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

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

Cockpit



Einschalten des Cockpits

Schalten Sie das Cockpit ein in dem Sie eine beliebige Taste am Cockpit drücken oder mit der Tretbewegung beginnen.

Ausschalten des Cockpits

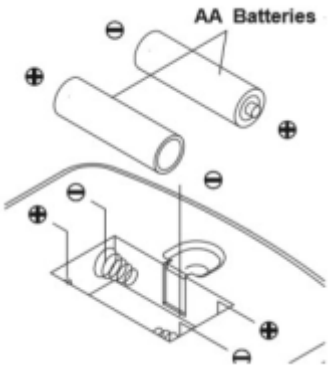
Je nach gewähltem Programm schaltet sich das Cockpit bei Inaktivität nach 60 bis 90 Sekunden selbständig ab.

Einsetzen der Batterien

Das Cockpit Ihres Trainingsgerätes wird über 2 Batterien vom Typ AA 1,5V mit Strom versorgt.

Um die Batterien zu tauschen bzw. einzusetzen öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Cockpits und setzen die Batterien gemäß der unten abgebildeten Zeichnung ein.

ACHTUNG: Entsorgen Sie Batterien nie über den Hausmüll. Beachten Sie hierzu die Entsorgungshinweise in dieser Anleitung.



Cockpit

Das Cockpit informiert permanent über folgende, aktuellen Trainingswerte

Zeit - TIME - Angabe der Trainingszeit.
Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis „00:00". Die Trainingszeit kann von „01:00" bis „1:59:00" Minuten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von „00:00" bis maximal „1:59:00" Minuten.

Strecke - DISTANCE - Angabe der Trainingsstrecke in Kilometern
Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer die Strecke im Count-Down-Verfahren rückwärts bis „0.00". Die Trainingsstrecke kann von 0,1 bis 999,5 Kilometer vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer die Strecke von 0.0 bis maximal 999,9 Kilometern.

Kalorienverbauch - CALORIES* Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal.
Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer die Kalorien im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0.
Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis 990 Kalorien vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer die Kalorien von 0 bis maximal 999 Kalorien.

Herzfrequenzanzeige - ♥ - Anzeige der aktuellen Herzfrequenz in Schläge/Minute.
Nur bei Nutzung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurtes (nicht im Lieferumfang enthalten)

Geschwindigkeit - SPEED - Angabe der aktuellen Geschwindigkeit in km/h

Radumdrehung pro Minute - RPM - Angabe der aktuellen Radumdrehung pro Minute (RPM)

Leistung WATT** - Anzeige der in Abhängigkeit der Drehzahl erbrachten Leistung in Watt (WATT).

***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 daher um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

****Hinweis zur Wattanzeige**
Da es sich bei diesem Gerät um ein Trainingsgerät handelt, dass für nichttherapeutische Zwecke geeignet ist, handelt es sich bei dem angezeigten Wattwert um keinen geeichten Wert. D.h. die angezeigte Leistung kann von der tatsächlich erbrachten Leistung abweichen.

Tastatur

START-Taste

START-Funktion: Starten des gewählten Trainingsprogramms oder Trainingsprofils
Aktivieren der QUICKSTART-Funktion

STOP-Taste

PAUSE/STOP-Funktion: Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt, so stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausemodus wird aktiviert. Diese ermöglicht eine Unterbrechung des Trainings. Um die Pause zu beenden drücken Sie erneut die STOP-Taste.

RESET-Funktion: Halten Sie die Taste im STOP oder Pause Modus für mehr als 3 Sekunden dauerhaft gedrückt, um alle Werte auf Null zu setzen

ENTER-Taste

Bestätigung von Ein- und Vorgaben

▲▼ - Tasten

Vorgabe von Trainingswerten
Eingabe von Daten (z. B. Alter)

Programm-Tasten



TARGET TIME - Trainingsprogramm mit Zielvorgabe: Zeit



TARGET DISTANCE - Trainingsprogramm mit Zielvorgabe: Strecke

Cockpit



TARGET CALROIES - Trainingsprogramm mit Zielvorgabe: Kalorienverbrauch



TARGET HEART-RATE - Trainingsprogramm mit Zielvorgabe: Herzfrequenz
Hinweis: Für die Nutzung dieses Programms wird ein optional erhältlicher Sende-Brustgurt benötigt.



Interval 10/20 - Intervalltraining im Zeitwechsel 10 Sekunden / 20 Sekunden



Interval 20/10 - Intervalltraining im Zeitwechsel 20 Sekunden / 10 Sekunden



Interval Custom - Individuelles Intervalltraining

Schnellstart

Schritt 1 - Einschalten des Cockpits
Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein

Schritt 2 - Eingabe des Benutzeralters
Im Display blinkt der Wert „30". Geben Sie nun durch Drücken der ▼/▲-Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 1 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 3 - Trainingsstart
Drücken Sie die START-Taste um das Training zu beginnen.

Trainingsende
Da bei diesem Programm kein Zielwert vorgegeben wird, muss das Programm durch den Benutzer beendet werden. Drücken Sie hierzu die STOP-Taste. Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Trainingsprogramm mit Zielvorgabe - Zeit (Target Time)

Schritt 1 - Programmauswahl
Drücken Sie die Programm-Taste Target Time

Schritt 2 - Zielvorgabe
Im Display blinkt die Zeitangabe „0:00". Geben Sie nun durch Drücken der ▼/▲-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 1:59 vor.

Schritt 3 - Trainingsstart
Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Eingabe die ENTER-Taste. Das Training startet dann automatisch

Trainingsende
Wenn das Trainingsziel erreicht wurde beendet das Display automatisch das Training. Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Trainingsprogramm mit Zielvorgabe - Strecke (Target Distance)

Schritt 1 - Programmauswahl
Drücken Sie die Programm-Taste Target Distance

Schritt 2 - Zielvorgabe
Im Display blinkt die Streckenangabe „0:0". Geben Sie nun durch Drücken der ▼/▲-Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 0,5 bis 999,5 Kilometer vor.

Schritt 3 - Trainingsstart
Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Eingabe die ENTER-Taste. Das Training startet dann automatisch

Trainingsende
Wenn das Trainingsziel erreicht wurde beendet das Display automatisch das Training. Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Trainingsprogramm mit Zielvorgabe - Kalorien (Target Calories)

Schritt 1 - Programmauswahl
Drücken Sie die Programm-Taste Target Calories

Schritt 2 - Zielvorgabe
Im Display blinkt die Kalorienangabe „0". Geben Sie nun durch Drücken der ▼/▲-Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kalorien vor.

Schritt 3 - Trainingsstart
Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Eingabe die ENTER-Taste. Das Training startet dann automatisch

Trainingsende
Wenn das Trainingsziel erreicht wurde beendet das Display automatisch das Training. Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Herzfrequenz-Program (Target Heart-Rate)

Das Herzfrequenzprogramm ist ein voreingestelltes Programm. Das Programm überwacht Ihren Puls und zeigt mit Hilfe des Tonsignals und der Pfeile an, wenn der Puls außerhalb der eingestellten Schwelle liegt (65 % oder 85 % der maximalen Herzfrequenz). Dieses Programm kann nur mit einem optional erhältlichen Send-Brustgurt genutzt werden.

Schritt 1 - Programmauswahl
Drücken Sie die Programm-Taste Target Heart-Rate

Schritt 2 - Vorgabe der Zielherzfrequenz
Im Display blinkt der Wert „30". Geben Sie nun durch Drücken der ▼/▲-Tasten das Benutzeralter vor. Hierbei sind Eingaben von 1 bis 99 Jahre möglich.

Schritt 3 - Trainingsstart
Drücken Sie zur Bestätigung Ihrer Eingabe die ENTER-Taste. Das Training startet dann automatisch

Trainingsablauf
Das Cockpit errechnet in Abhängigkeit des Benutzeralters die Werte für 65% und 85% der maximalen Herzfrequenz des Benutzer (lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Herzfrequenz-Messung in dieser Anleitung)
Wenn der aktuelle Herzfrequenz-Wert des Benutzer während des Trainings unter den Wert für 65% seiner max. Herzfrequenz fällt, beginnt der Aufwärtspfeil und der errechnete Wert für 65% zu blinken. Zusätzlich ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Warnsignal. Sobald derBenutzer durch Steigerung seiner Trainingsleistung wieder den Wert von 65% und mehr seiner max. Herzfrequenz erreicht hat verstummt das Warnsignal und Pfeil sowie Wert hören auf zu blinken
Wenn der aktuelle Herzfrequenz-Wert des Benutzer während des Trainings über den Wert für 85% seiner max. Herzfrequenz steigt, beginnt der Abwärtspfeil und der errechnete Wert für 85% zu blinken. Zusätzlich ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Warnsignal. Sobald der Benutzer durch Reduzierung seiner Trainingsleistung wieder den Wert von 85 % oder weniger seiner max. Herzfrequenz erreicht hat verstummt das Warnsignal und Pfeil sowie Wert hören auf zu blinken.
Wenn der Wert zwischen 65 % und 85 % bleibt, blinkt nur die aktuelle Herzfrequenz.

Individuelles Intervalltraining (Interval Custom)

Bei diesem Programm kann der Benutzer sein individuelles Intervalltraining erstellen.

Hinweis:

Wärmen Sie sich mindestens 10 Minuten vor Nutzung dieses Programms auf in dem z. B. das Programm *Target Time* oder *Schnellstart v*erwenden. Nachdem Intervalltraining sollten Sie eine Erholungsphase von ebenfalls 10 Minuten mit leichter Intensität ebenfalls durch die Nutzung des Programms *Target Time* oder *Schnellstart* ausführen.

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie zur Auswahl des Programms die Taste „Interval Custom".

Schritt 2: Vorgabe der Wiederholungen

Im Display blinkt „00/01". Geben Sie nun durch Drücken der ▼/▲-Tasten die gewünschte Anzahl an Wiederholungen von 1 bis 99 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Geben Sie durch Drücken der ▼/▲-Tasten die gewünschte Zeit für die intensive Trainingsphase vor.
Hierbei sind Eingaben von 1 Sekunde bis 9:59 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Erholungszeit

Geben Sie durch Drücken der ▼/▲-Tasten die gewünschte Zeit für die Erholungsphase vor.
Hierbei sind ebenfalls Eingaben von 1 Sekunde bis 9:59 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

Nachdem Sie die ENTER-Taste bei Schritt 4 gedrückt haben beginnt das Programm automatisch zu laufen.

Trainingsende

Das Programm endet automatisch nach Ablauf der vorgegebenen Intervalleinheiten.
Wenn Sie das Programm vorzeitig beenden wollen so drücken Sie die STOP-Taste.
Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Allgemeine Funktionen

Wechsel der Anzeige von Kilometer auf Meilen

Die Anzeige der Strecke und der Geschwindigkeit kann auf Basis von Kilometern oder Meilen erfolgen.
Um die Anzeige zu Wechseln drücken Sie die Tasten START und ENTER gleichzeitig.
Im Display erscheint die aktuelle Einstellung „KM“ für Kilometer oder „M“ für Meilen.
Durch Drücken der ▼/▲-Tasten können Sie die gewünschte Anzeige auswählen.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Inaktivität

Wenn während eines laufenden Trainingsprogramm der Benutzer die Tretbewegung einstellt, so schaltet das Cockpit nach 30 Sekunden Inaktivität in den Stand-By-Modus. Nach weiteren 30 Sekunden Inaktivität schaltet sich das Cockpit vollständig aus.

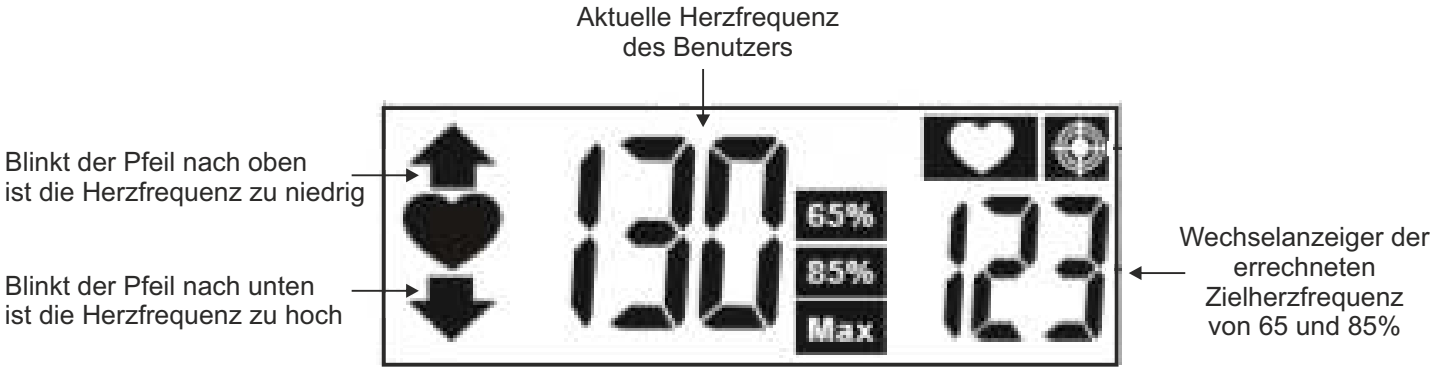
Trainingspause

Um ein laufendes Programm zu pausieren, drücken Sie die START-Taste. Alle 30 Sekunden ertönt ein akustisches Signal und alle 2 Sekunden werden alle Werte auf dem Display angezeigt. Drücken Sie erneut START, um das Programm zu starten. Das Cockpit schaltet nach 5 Minuten Inaktivität in den Standby-Modus. Nach weiteren 30 Sekunden Inaktivität schaltet das Cockpit vollständig aus.

Hinweis zum Bremswiderstand

Der Widerstand dieses Trainingsgerät wird durch Luftwiderstand erzeugt. Tritt der Benutzer schneller so erhöht sich der Luftwiderstand und der vom Benutzer zu bewältigende Widerstand wird größer. Reduziert der Benutzer seine Trittfrequenz, so reduziert sich der Luftwiderstand und der vom Benutzer zu bewältigende Widerstand wird geringer. Eine mechanische Verstellung des Bremswiderstandes ist bei diesem Trainingsgerät nicht möglich.

Cockpit



Trainingsende
Um das Training zu beenden drücken Sie die STOP-Taste. Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Intervalltraining im Zeitwechsel 10 Sekunden / 20 Sekunden (Interval 10/20)

Dieses HIT-Training (HIT = High-Intensity-Training) ist eine besonders intensive Form des Intervalltrainings. Intervalltraining ist durch wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet. Auf kurze, intensive Belastungen folgt eine aktive Pause, in denen der Benutzer die Bewegung mit geringerer Intensität fortsetzt. Dieses Programm besteht aus 8 intensiven Einheiten zu je 10 Sekunden und 7 Erholungsphasen zu je 20 Sekunden. Die gesamte Trainingszeit beträgt 3:40 Minuten.

Hinweis:
Wärmen Sie sich mindestens 10 Minuten vor Nutzung dieses Programms auf in dem z. B. das Programm *Target Time* oder *Schnellstart v*erwenden. Nachdem Intervalltraining sollten Sie eine Erholungsphase von ebenfalls 10 Minuten mit leichter Intensität ebenfalls durch die Nutzung des Programms *Target Time* oder *Schnellstart* ausführen.

Schritt 1: Programmauswahl & Trainingsstart
Drücken Sie zur Auswahl des Programms die Taste „Interval 10/20". Sobald Sie die Taste gedrückt haben startet das Programm automatisch.

Trainingsende
Das Programm endet automatisch nach Ablauf der 15 Intervalleinheiten.
Wenn Sie das Programm vorzeitig beenden wollen so drücken Sie die STOP-Taste.
Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Intervalltraining im Zeitwechsel 20 Sekunden / 10 Sekunden (Interval 20/10)

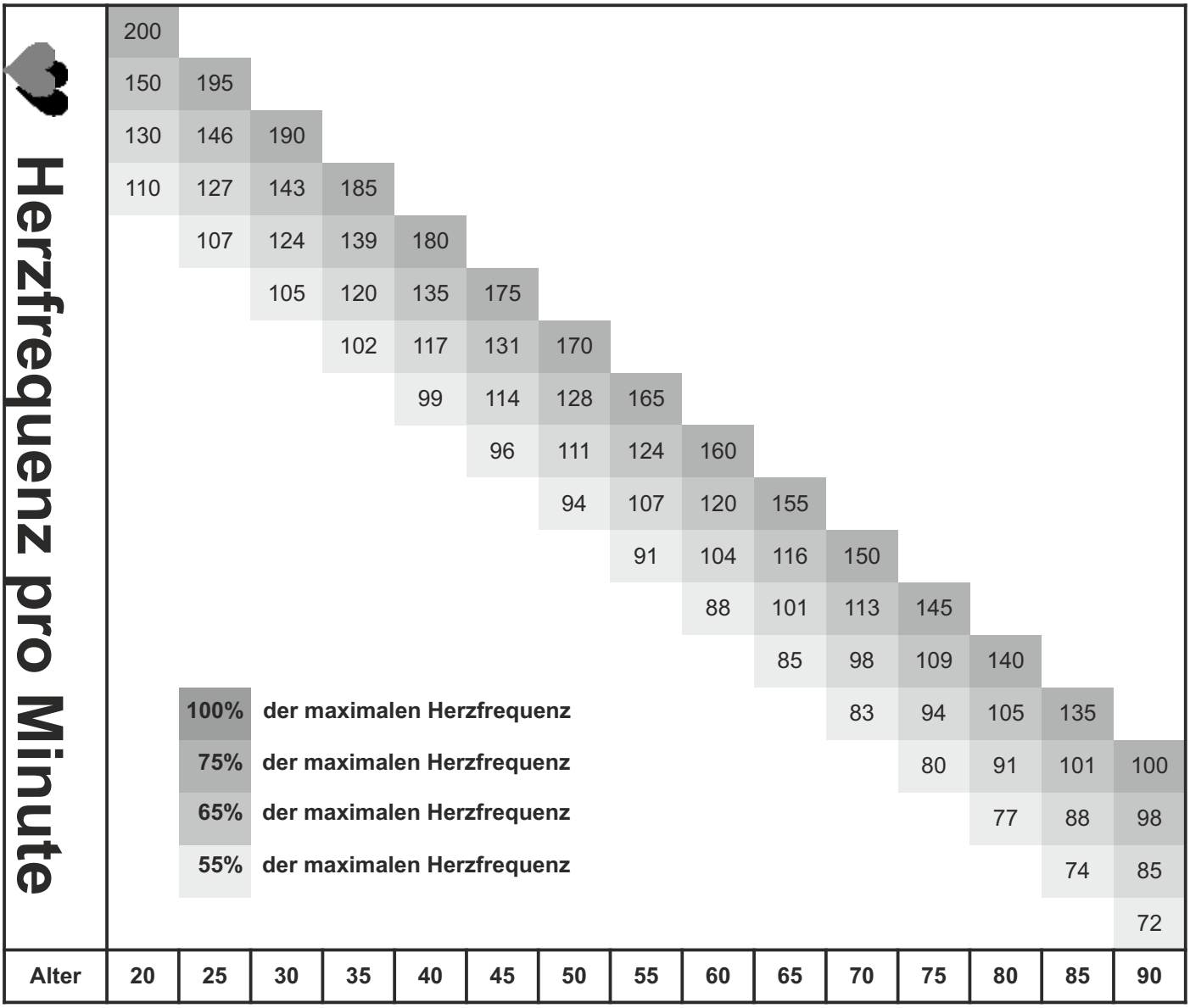
Dieses HIT-Training (HIT = High-Intensity-Training) ist eine besonders intensive Form des Intervalltrainings. Intervalltraining ist durch wechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet. Auf kurze, intensive Belastungen folgt eine aktive Pause, in denen der Benutzer die Bewegung mit geringerer Intensität fortsetzt. Dieses Programm besteht aus 8 intensiven Einheiten zu je 20 Sekunden und 7 Erholungsphasen zu je 10 Sekunden. Die gesamte Trainingszeit beträgt 3:50 Minuten.

Hinweis:
Wärmen Sie sich mindestens 10 Minuten vor Nutzung dieses Programms auf in dem z. B. das Programm *Target Time* oder *Schnellstart v*erwenden. Nachdem Intervalltraining sollten Sie eine Erholungsphase von ebenfalls 10 Minuten mit leichter Intensität ebenfalls durch die Nutzung des Programms *Target Time* oder *Schnellstart* ausführen.

Schritt 1: Programmauswahl & Trainingsstart
Drücken Sie zur Auswahl des Programms die Taste „Interval 20/10". Sobald Sie die Taste gedrückt haben startet das Programm automatisch.

Trainingsende
Das Programm endet automatisch nach Ablauf der 15 Intervalleinheiten.
Wenn Sie das Programm vorzeitig beenden wollen so drücken Sie die STOP-Taste.
Nach 30 Sekunden schaltet das Cockpit in den Stand-By-Modus und nach 60 Sekunden schaltet sich das Cockpit automatisch ab.

Herzfrequenzmessung



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

Herzfrequenzmessung

⚠ Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung ⚠

Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen. Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgerät mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.
Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

⚠ ACHTUNG

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnosezwecke konzipiert oder geeignet. Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.
Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Trainingsempfehlung

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 Trainings-planung. 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 akkustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab.
Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt.Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Pomuskulatur

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



Bein- und untere Rückenmuskulatur

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

Trainingsempfehlung

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	Kalorienverbauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
Wochenergebnis:						

Technische Details

Cockpitanzeige von:

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

Technische Details

Bremssystem:	Luftwiderstand
Antriebsart:	zweistufiger Längsrippenriemen
Windrad:	ca. 51 cm
Aufstellmaße:	ca. 122,5 x 55 x 120 cm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 65 kg
Maximales Benutzergewicht:	160 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	Batterie
Temperaturbereich:	10° bis 30° für Betrieb und Lagerung

Einsatzgebiet:

- Heimbereich*
- semiprofessioneller Bereich*
- professioneller Bereich*

*für nichttherapeutische Zwecke geeignet

Empfohlenes Zubehör

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



POLAR® Sende-Brustgurt T34 (uncodiert)
Uncodierter Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.



MAXXUS® Bodenschutzmatte
Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Boden-belag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert. Erhältlich in folgenden Größen:
160 x 90 cm / 210 x 100 cm / 240 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.





MAXXUS® Anti-Statikspray
Wirkt statischer Aufladungen des Rahmens, der Verkleidungsteile und des Trainingcomputers entgegen. Geräte, die auf Teppichböden oder Kunststoffuntergründen stehen, laden sich statisch auf. Dies verhindert das MAXXUS® Antistatik Spray. Behandelte Kunststoffoberflächen ziehen den Staub nicht so schnell an und bleiben länger sauber.

MAXXUS® Spezial-Schaumreiniger
Zur regelmäßigen Reinigung Ihres Fitnessgerätes. Kunststoffabdeckungen und Metallrahmen lassen sich mit dem MAXXUS® Schaumreiniger perfekt pflegen. Auch geeignet zur Reinigung von Pulsgurte und anderem Trainingszubehör.

FAQ

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 wahr-nehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwung-scheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.
Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes
Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt
Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

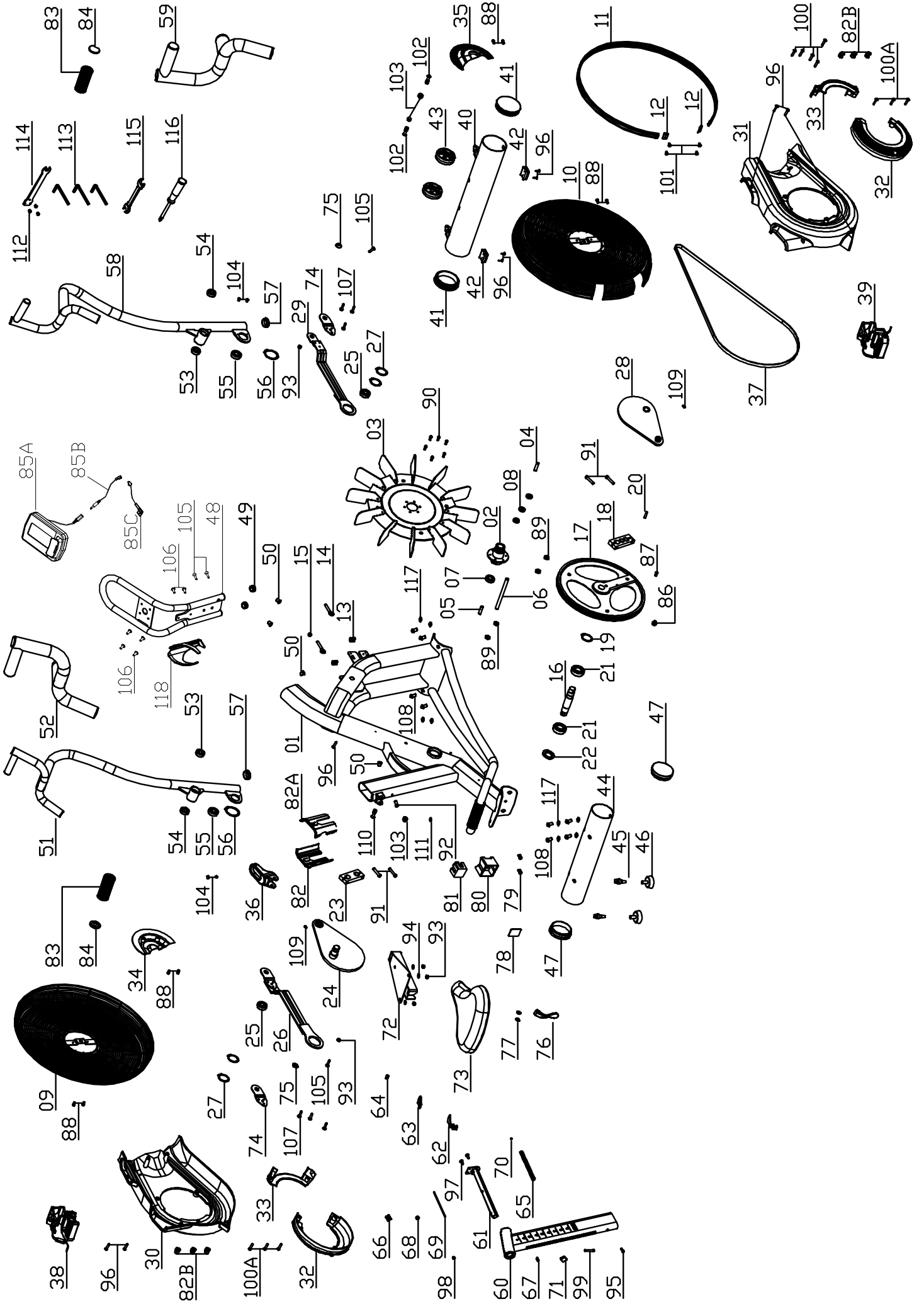
Die Handpulssensoren haben keine Funktion
Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Die Werte für Geschwindigkeit und Strecke werden während des Trainings mit „0" angezeigt
Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings
Prüfen Sie, ob das Trainingsgerät eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu. Prüfen Sie, ob die Pedalen fest angezogen sind.

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

Explosionszeichnung



Teileliste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Main Frame	1	83	Footrest	2
2	Fan Hub	1	84	Decorative Plug	2
3	Fan	1	85A	Computer	1
4	Fan Hub Spacer	1	85B	Sensor Wire	1
5	Fan Hub Sleeve	1	85C	Sensor Wire	
6	Fan Shaft	1	86	Magnet	1
7	Bearing (6301Z)	1	87	Bolt M8x20	1
8	Bearing (6901Z)	3	88	Bolt M5x12	8
9	Left Fan Cage	1	89	Nut M12	4
10	Right Fan Cage	1	90	Bolt M6x12	6
11	Plastic Strip	1	91	Bolt M10x40	4
12	Strip Holder	2	92	Bolt M6x20	1
13	Tension Bracket	2	93	Nut M8	5
14	Eyelet Bolt M8x45	2	94	Washer M8	3
15	Nut M8	2	95	Bolt M6x16	1
16	Crank Shaft	1	96	Bolt ST4x10	7
17	Pulley	1	97	Bolt M6 x 1 x 15 mm	2
18	Right Crank	1	36	Seat Post Hollow Cap	1
19	C Ring (S25)	1	37	V-Ribbed Belt (690-J6)	1
20	Spring Pin	1	38	Left Pedal	1
21	Bearing (6005)	2	39	Right Pedal	1
22	Bearing Nut	1	40	Front Stabilizer	1
23	Left Crank	1	41	Endcap (Ø90 mm)	2
24	Left Disc Crank	1	42	Square Foot Pad	2
25	Bearing (2205ZZ)	2	43	Moving Wheel	2
26	Left Linkage	1	44	Rear Stabilizer	1
27	C Ring (S52)	4	45	Adjustment Lock	2
28	Right Disc Crank	1	46	Stand	2
29	Right Linkage	1	47	Endcap (Ø101.6 mm)	2
30	Left Cover	1	48	Computer Support	1
31	Right Cover	1	49	Round Plug (Ø25 mm)	2
32	Crank Cover	2	50	Grommet Plug	2
33	Small Crank Cover	2	51	Left Handlebar	1
34	Left Fan Cage Cover	1	52	Dipping plastic	1
35	Right Fan Cage Cover	1	53	Bearing (6003Z)	2
71	Square Plug	1	54	Bearing (6202Z)	2
72	Seat Holder	1	55	Bearing (6203Z)	2
73	PU Seat	1	56	C Ring (S40 mm)	2
74	Fixing Plate	2	57	Round Plug (Ø38 mm)	2
75	Disc Spacer	2	58	Right Handlebar	1
76	Cam Handle	1	59	Sensor Wire	1
77	Handle Spacer	2	60	Seat Post	1
78	Pressure Plate	1	61	Sliding Post	1
79	Pressure spring	2	62	Adjustment Lever	1
80	Pressure bushing	1	63	Dipping plastic	1
81	Compression Block	1	64	Pivot Axis	1
82	Left hollow plug	1	65	Long Spring	1
82A	Right hollow plug	1	66	Set Block	1
82B	End cap	6	67	Short Spring	1

Teileliste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
68	Bushing (Ø8 x Ø12 x 7mm)	1	107	Bolt, Flat Socket Head (M6x15)	6
69	Linkage Rod	1	108	Bolt, Button Head (M10x20)	8
70	Ball (Ø10 mm)	1	109	Bolt, Socket Head (M6x10)	2
98	Nut M6x1	1	110	Bolt, Button Head (M8x50)	1
99	Bolt M6x35	1	111	Lock Washer (M8)	1
100	Screw, Round Head (ST4x5)	5	112	Bolt, Socket Head (M6x35)	8
100A	Screw, Round Head (ST4x45)	6	113	Allen Wrench (4/5/6 mm)	1+1+1
101	Screw, Round Head (ST4x15)	4	114	Wrench	1
102	Bolt, Button Head (M8x40)	2	115	Wrench	1
103	Acorn Nut (M8 x 1.25)	3	116	Screwdriver	1
104	Screw, Round Head (M5x8)	4	117	Arc washer	1
105	Bolt, Flat Socket Head (M8x30)	4	118	Bottle cage	1
106	Screw, Round Head (M5x12)	6			

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie gemäß Elektro- und Elektronikgesetz
Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll. Jeder Verbraucher ist gesetztlich verpflichtet Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Hierbei ist die Abgabe des Altgerätes kostenlos. Nur so kann sichergestellt werden, dass Ihr Altgerät fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden.
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 (falls im Gerät vorhanden)
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

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

Gewährleistung*

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall den Serviceauftrag dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diesen an uns per E-Mail, Post oder Fax ein. Gerne können Sie auch unseren Online-Servicauftrag im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com nutzen.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

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

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

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

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

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

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Serviceauftrages unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

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

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

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

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

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

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

service@maxxus.de

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

service@maxxus.de

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

*Stand: Juni/2016

Garantiebedingungen* - private Nutzung

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie bei ausschließlich privater Nutzung** zu den nachstehenden Bedingungen. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.

I. Voraussetzungen der Garantie

Für einen Garantieschutz müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb.
Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS® zu übermitteln.

2. Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 4 Wochen nach dem Erhalt schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigefügte „MAXXUS® Registrierungskarte" oder das Online-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt an uns per:

- Fax unter 06151 39735 400
- E-Mail an info@maxxus.de
- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
  (bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)
- Online-Registrierung unter www.maxxus.com im Bereich „Service“

3. Wartung

Für diesen Artikel gilt eine Wartungspflicht. Die Kosten der Wartung trägt der Käufer.
Das Wartungsintervall beginnt mit dem Kaufdatum und beträgt mit Ausnahme von Laufbändern **24 Monate**.
Das Wartungsintervall für Laufbänder beträgt **12 Monate**.

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

II. Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

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

*** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- Laufgurt (Laufbänder)
- Antriebsriemen
- Kugellager
- Zugseile
- Überzüge an Haltegriffen
- Laufbrett (Laufbänder)
- Pedalriemen
- Folien
- Laufrollen

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS® Pflegeöle zu verwenden. Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays. Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS® Produkte zu verwenden.

III. Leistungen im Garantiefall

MAXXUS® steht es frei, das Produkt instandzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und eines vollständig ausgefüllten Serviceantrags erbracht. Für den Serviceantrag ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Der Serviceantrag kann alternativ auch online unter www.maxxus.com im Bereich „Service" ausgefüllt werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Käufer den Fehler innerhalb von zwei Monaten anzeigt, nachdem er ihn erkannt hat bzw. hätte erkennen müssen.

Die Rechte aus der Garantie sind schriftlich innerhalb der Garantielaufzeit per:

Post an:	MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
E-Mail an:	service@maxxus.de
Fax an:	06151 39735 400
Online:	unter www.maxxus.com im Bereich „Service“

zu richten.

V. Gesetzliche Rechte

Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.

* Stand: April/2016

** Eine private Nutzung setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.
Bei einer Nutzung durch Vereine liegt eine private Nutzung nur bei nicht wirtschaftlichen Vereinen vor.

Garantiebedingungen* - private Nutzung

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 2-Jahresgarantie bei bei gewerblicher Nutzung** zu den nachstehenden Bedingungen. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.

I. Voraussetzungen der Garantie

Für einen Garantieschutz müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Gewerblicher Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

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

2. Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 4 Wochen nach dem Erhalt schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigefügte „MAXXUS® Registrierungskarte" oder das Online-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt an uns per:

- Fax unter 06151 39735 400
- E-Mail an info@maxxus.de
- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Groß-Gerau
  (bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)
- Online-Registrierung unter www.maxxus.com im Bereich „Service“

3. Wartung

Für diesen Artikel gilt eine Wartungspflicht. Die Kosten der Wartung trägt der Käufer.
Das Wartungsintervall beginnt mit dem Kaufdatum und beträgt **12 Monate**.

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

II. Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

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

*** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- Laufgurt (Laufbänder)
- Antriebsriemen
- Kugellager
- Zugseile
- Überzüge an Haltegriffen
- Laufbrett (Laufbänder)
- Pedalriemen
- Folien
- Laufrollen

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS® Pflegeöle zu verwenden. Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays. Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS® Produkte zu verwenden.

III. Leistungen im Garantiefall

MAXXUS® steht es frei, das Produkt instandzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und eines vollständig ausgefüllten Serviceantrags erbracht. Für den Serviceantrag ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Der Serviceantrag kann alternativ auch online unter www.maxxus.com im Bereich „Service" ausgefüllt werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Käufer den Fehler innerhalb von zwei Monaten anzeigt, nachdem er ihn erkannt hat bzw. hätte erkennen müssen.

Die Rechte aus der Garantie sind schriftlich innerhalb der Garantielaufzeit per:

Post an:	MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
E-Mail an:	service@maxxus.de
Fax an:	06151 39735 400
Online:	unter www.maxxus.com im Bereich „Service“

zu richten.

V. Gesetzliche Rechte

Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.

* Stand: April/2016

** Eine gewerbliche Nutzung setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes nicht auf einen Verbraucher ausgestellt ist.
Bei einer Nutzung durch Vereine liegt eine gewerbliche Nutzung bei wirtschaftlichen Vereinen vor.

MAXXUS® Serviceantrag

Geräte-Daten

Produktname: AirBike 90 PRO

Produktgruppe: **Bike**

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 beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS® Group GmbH & Co. KG an.

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

_____	_____	_____
Datum	Ort	Unterschrift

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

Post*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail: service@maxxus.de

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

MAXXUS Registrierungskarte

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

Geräte-Daten:

Produktname: **AirBike 90 PRO** Produktgruppe: **Bike**

Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Nutzungsart:

☐ Private Nutzung

☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten:

Firma: _____ Ansprechpartner: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße : _____ Hausnummer.: _____

PLZ / Ort: _____ Land: _____

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

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

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

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

Datum	Ort	Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per

...Post** an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

...Fax an: +49 (0) 6151 39735 - 400

...E-Mail an: info@maxxus.de

... Online: Bitte füllen Sie die Registrierung im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com aus

MAXXUS®



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