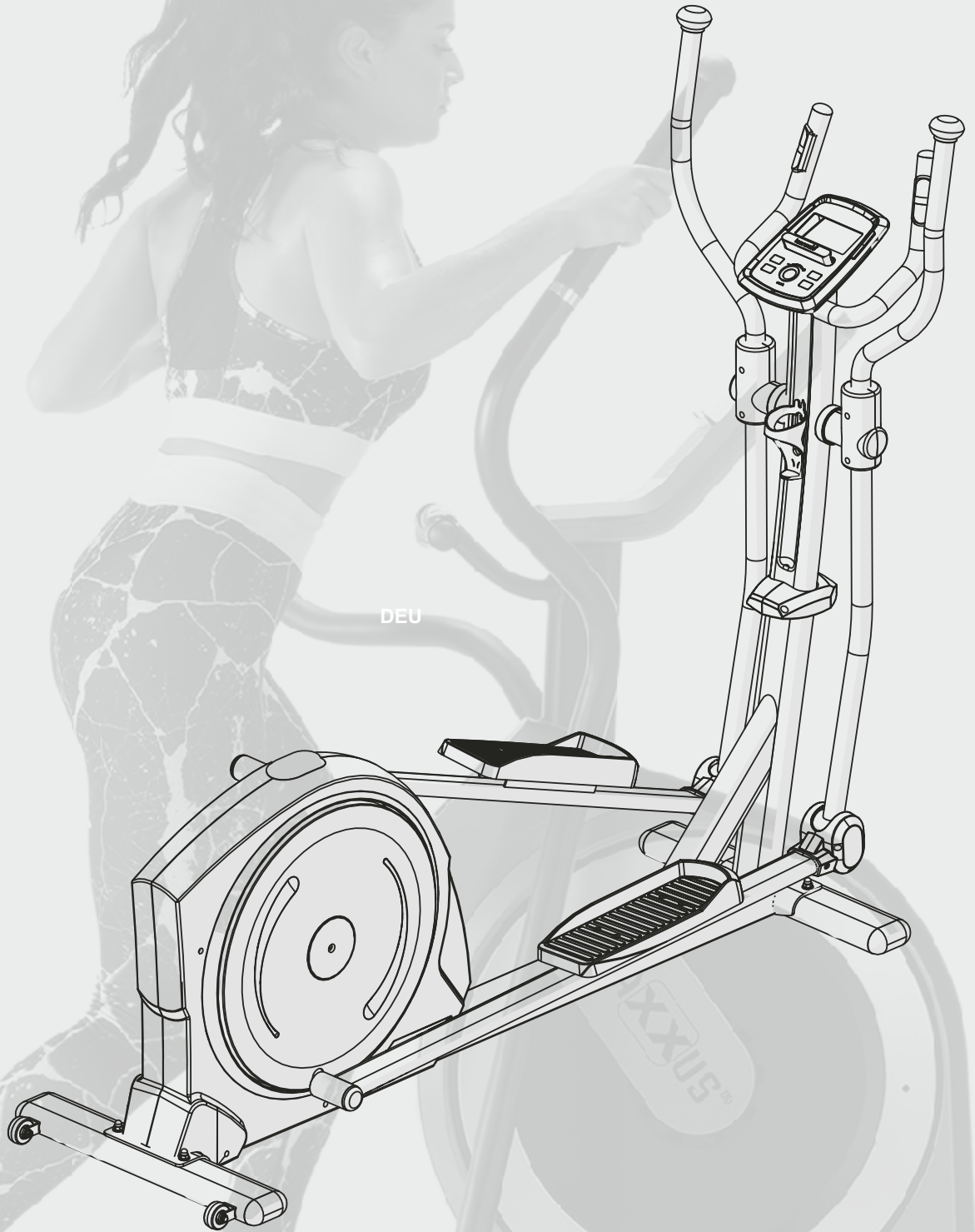


CX 5.0

Crosstrainer



DEU

MAXXUS[®]

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	4
Im Lieferumfang enthaltenes Befestigungsmaterial & Werkzeug	5
Montage	6 - 11
Bodenhöhenausgleich	12
Transport, Standort & Lagerung	12
Pflege, Reinigung & Wartung	13
Netzanschluss	14
Cockpit	15 - 23
Puls- & Herzfrequenzmessung	24 - 25
Trainingsempfehlungen	26 - 27
Technische Details	28
Entsorgung	28
FAQ - Häufig gestellte Fragen	29
Empfohlenes Zubehör	29
Explosionszeichnung	30
Teilleiste	31
Gewährleistung	32
Garantiebedingungen - private Nutzung	33
Serviceantrag	34
Registrierung	35

Version 1.1

© 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.

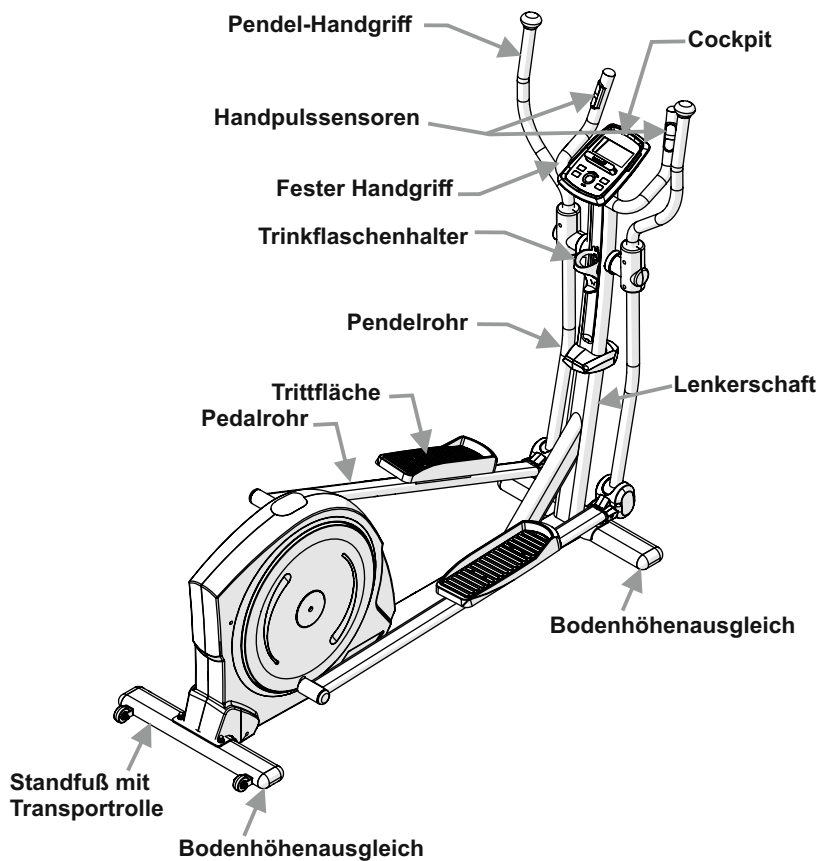
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

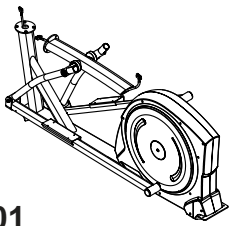
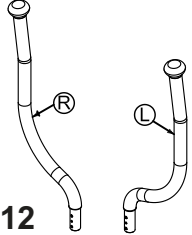
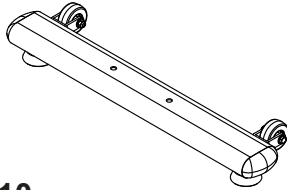
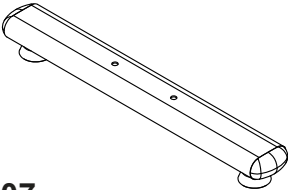
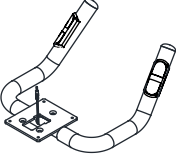
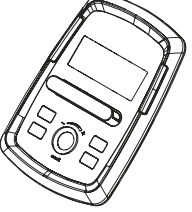
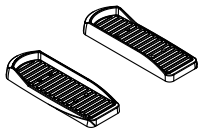
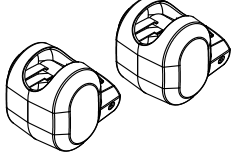
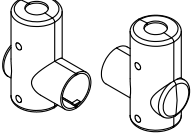



Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

Geräteübersicht



Lieferumfang

 A01	 A11/12	 A10	 A07
 A14	 D02	 C12	 C19/20
 C16/17	 C07/08	 C09	 D08

Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
A01	Basisrahmen	1	C12	Trittfläche	2
A11/12	Pendelgriffe	2	C19/20	Abdeckung Knickgelenk li./re.	2
A10	Standrohr, vorne	1	C16/17	Abdeckung Pendelrohr, li./re.	2
A07	Standrohr, hinten	1	C07/08	Abdeckung Lenkerschaft, li./r.	2
A14	Fester Handgriff	1	C09	Flaschenhalter	1
D02	Cockpit	1	D08	9V Netzteil	1

Im Lieferumfang enthaltenes Befestigungsmaterial & Werkzeug

1 Hutmutter (B22) 3/8" - 4 Stück	2 Innensechskantschraube (B40) M8x25 - 2 Stück	3 Unterlegscheibe (B21) 3/8" - 8 Stück	4 Blechschaube (B39) M5x16 - 20 Stück
5 Schlossschraube (B28) M8x50 - 4 Stück	6 Sechskantschraube (B12) M8x20 - 4 Stück	7 Sicherungsmutter (B29) M8 - 4 Stück	9 Sechskantschraube (B20) 3/8" - 4 Stück
10 Wellenscheibe (B30) Ø20xØ8x1.5T - 4 Stück	11 Innensechskantschraube (B23) M6x12 - 8 Stück	12 13 Innensechskantschlüssel-M4 Innensechskantschlüssel- M5	8 Kombischlüssel

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

Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind.

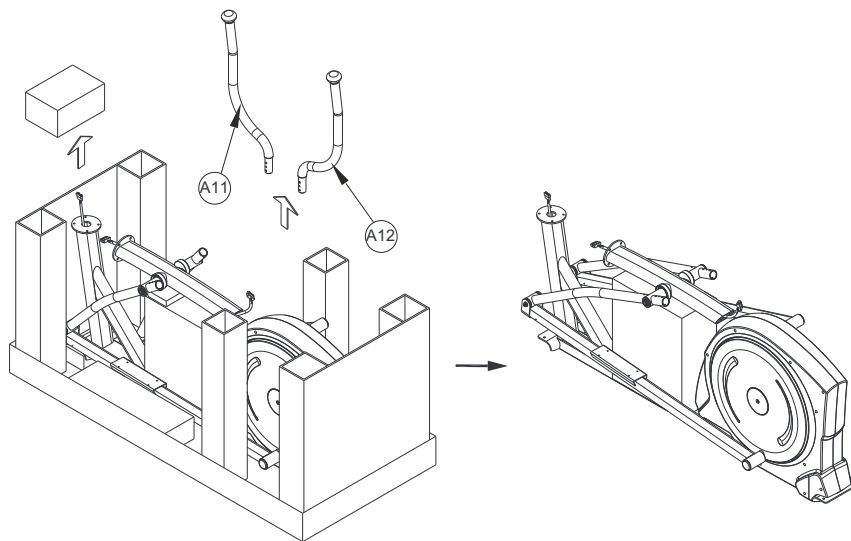
Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile anhand der Teile- und Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung.

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 Trainingsgerätes an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von bei der Montage hindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei erwachsenen Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage des Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

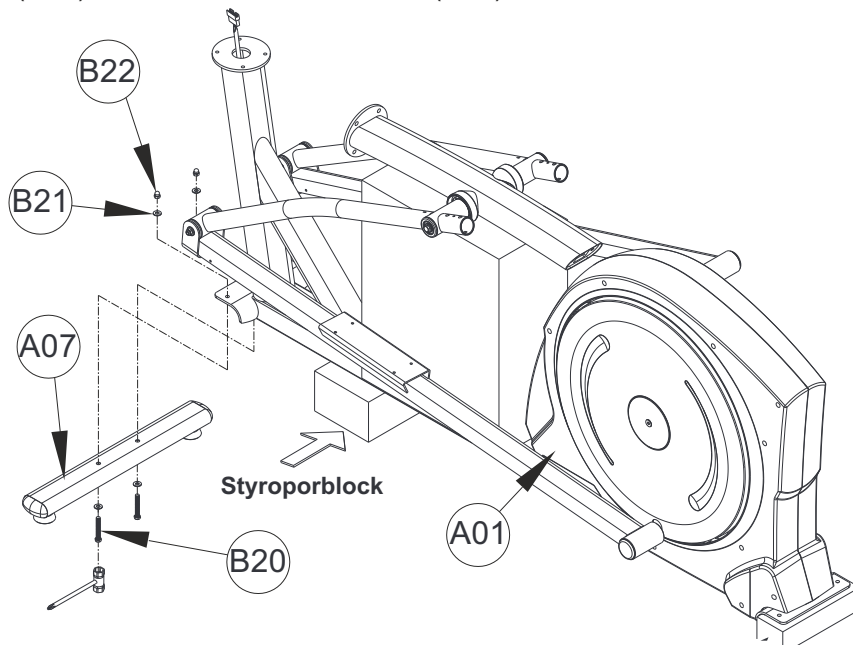
Schritt 1: Vorbereitung der Montage

Für die Montage des Crosstrainers benötigen Sie eine frei, ebene und saubere Fläche von ca. 2 x 2 Meter. Öffnen Sie vorsichtig und entnehmen Sie alle Bauteile. Lassen Sie sich hierbei durch eine 2. Person helfen.



Schritt 2: Montage des vorderen Standrohrs

Heben Sie den Basisrahmen (A01) an und schieben Sie einen der Styroporblöcke aus dem Verpackungsmaterial unter das vordere Drittel des Basisrahmens (A01). Dies erleichtert Ihnen die Montage des vorderen Standrohrs (A07) (ohne Transportrollen!). Befestigen Sie dann das vordere Standrohr (A07) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens. Verwenden Sie hierzu zwei Sechskantschrauben 3/8" (B20), vier Unterlegscheiben 3/8" (B21) und zwei Hutmuttern 3/8" (B22).



Montage

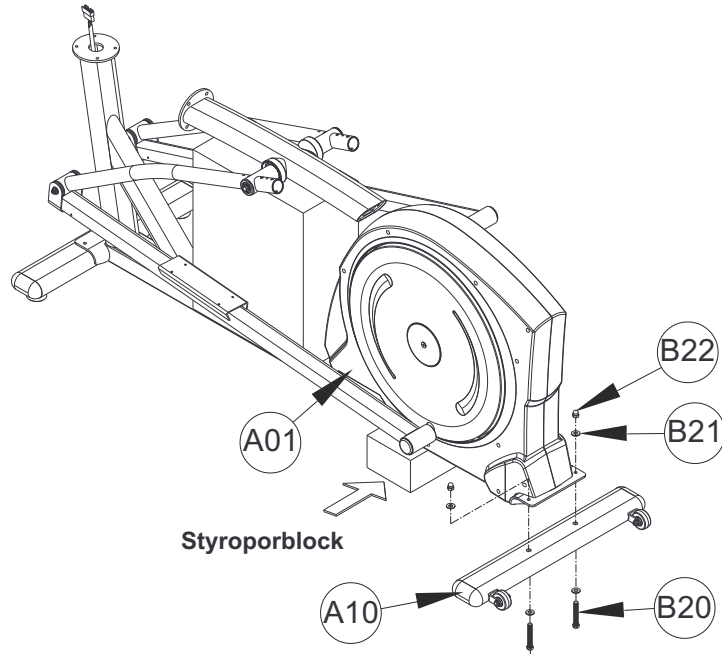
Schritt 3: Montage des hinteren Standrohrs

Schieben Sie nun Styroporblock (weißer Pfeil) unter das hintere Drittel des Basisrahmens (A01).

Dies erleichtert Ihnen die Montage des hinteren Standrohres (A10) (mit Transportrollen!).

Befestigen Sie dann das hintere Standrohr mit Transportrollen (A10) an der hinteren Aufnahme des Basisrahmens.

Verwenden Sie hierzu zwei Sechskantschrauben 3/8" (B20), vier Unterlegscheiben 3/8" (B21) und zwei Hutmuttern 3/8" (B22).



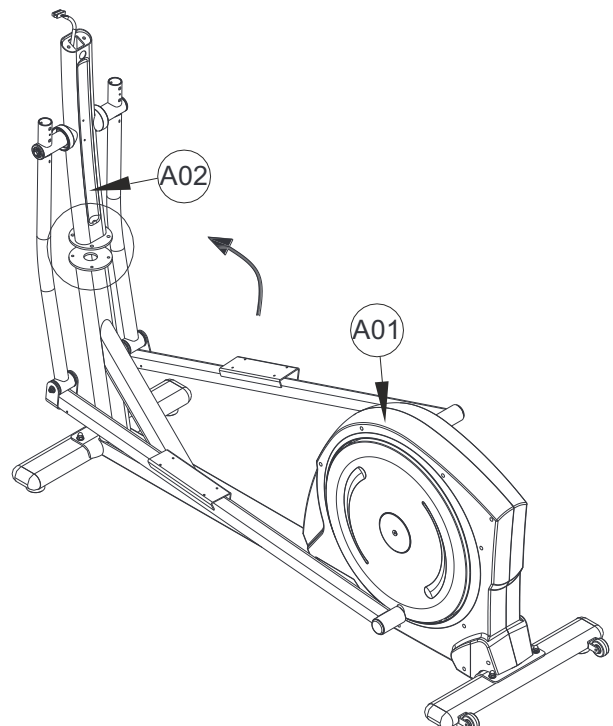
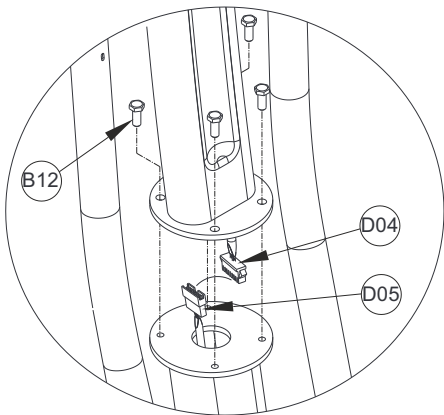
Schritt 4: Montage des Lenkerschaftes

Für diesen Montageschritt benötigen Sie die Hilfe einer zweiten Person.

Person A hebt den oberen Teil des Lenkerschaftes (A02) soweit an, dass er sich senkrecht über dem unteren Teil des Lenkerschaftes befindet. Person B verbindet nun die beiden Kabel (D04) und (D05). Befestigen Sie dann den Lenkerschaft (A02) mit vier Sechskantschrauben M8x20 (B12).

ACHTUNG:

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie bei der Montage des Lenkerschaftes die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.

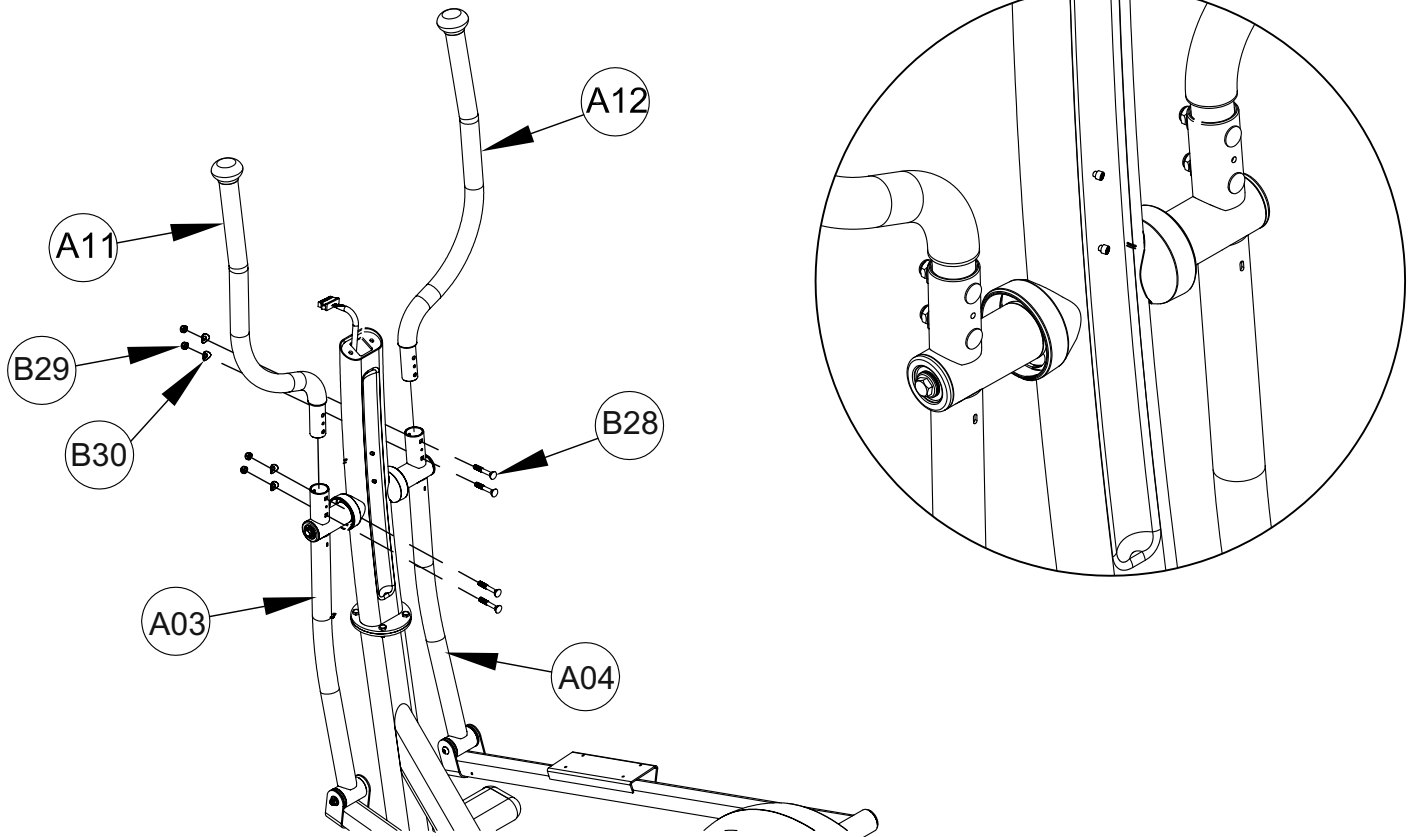


Schritt 5: Montage der Pendelhandgriffe

Setzen Sie den linken Handhebel (A11) in die Aufnahme des linken Pendelrohres (A03) und den rechten Handhebel (A12) in die Aufnahme des rechten Pendelrohres (A04).

Beide Handhebel sind durch entsprechende Aufkleber markiert und somit leicht zu identifizieren.

Befestigen Sie dann die Handhebel mit je zwei Schlossschrauben M8x50 (B28), zwei Wellenscheiben M8 (B30) und zwei Sicherungsmuttern M8 (B29).

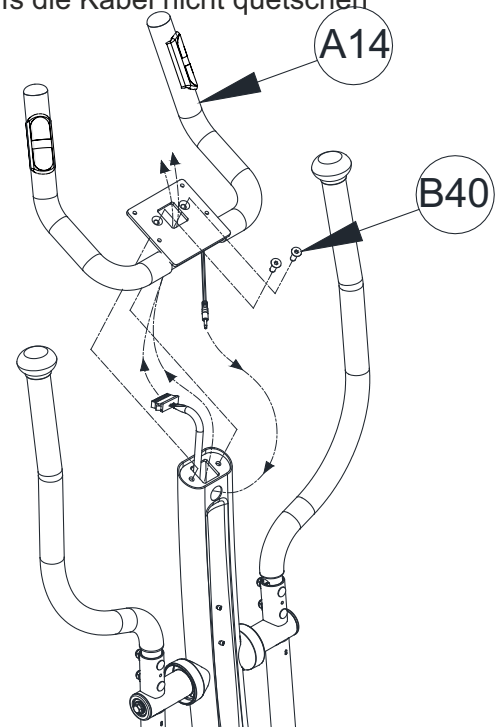


Schritt 6: Montage des festen Handgriffs

Führen Sie das Kabel, das oben aus dem Lenkerschaft ragt durch die Öffnung in der Cockpithalteplatte des festen Handgriffs (A14). Befestigen Sie dann den festen Handgriff (A14) mit zwei Innensechskantschraube M8x25 (B40) am oberen Ende des Lenkerschaftes.

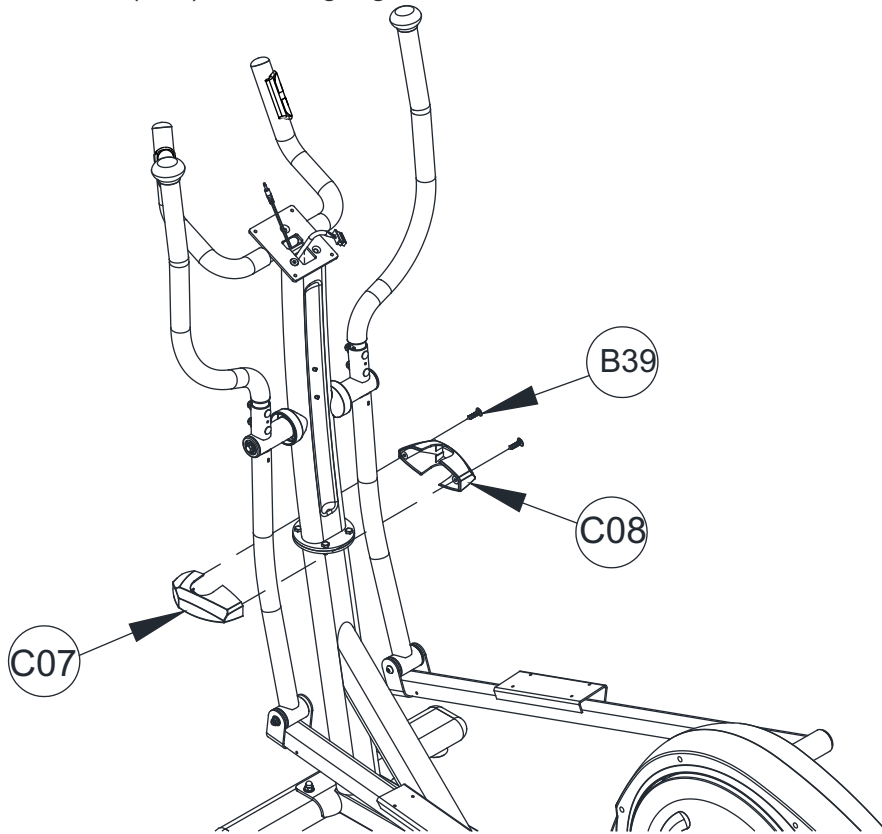
ACHTUNG:

Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie bei der Montage des festen Handgriffs die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



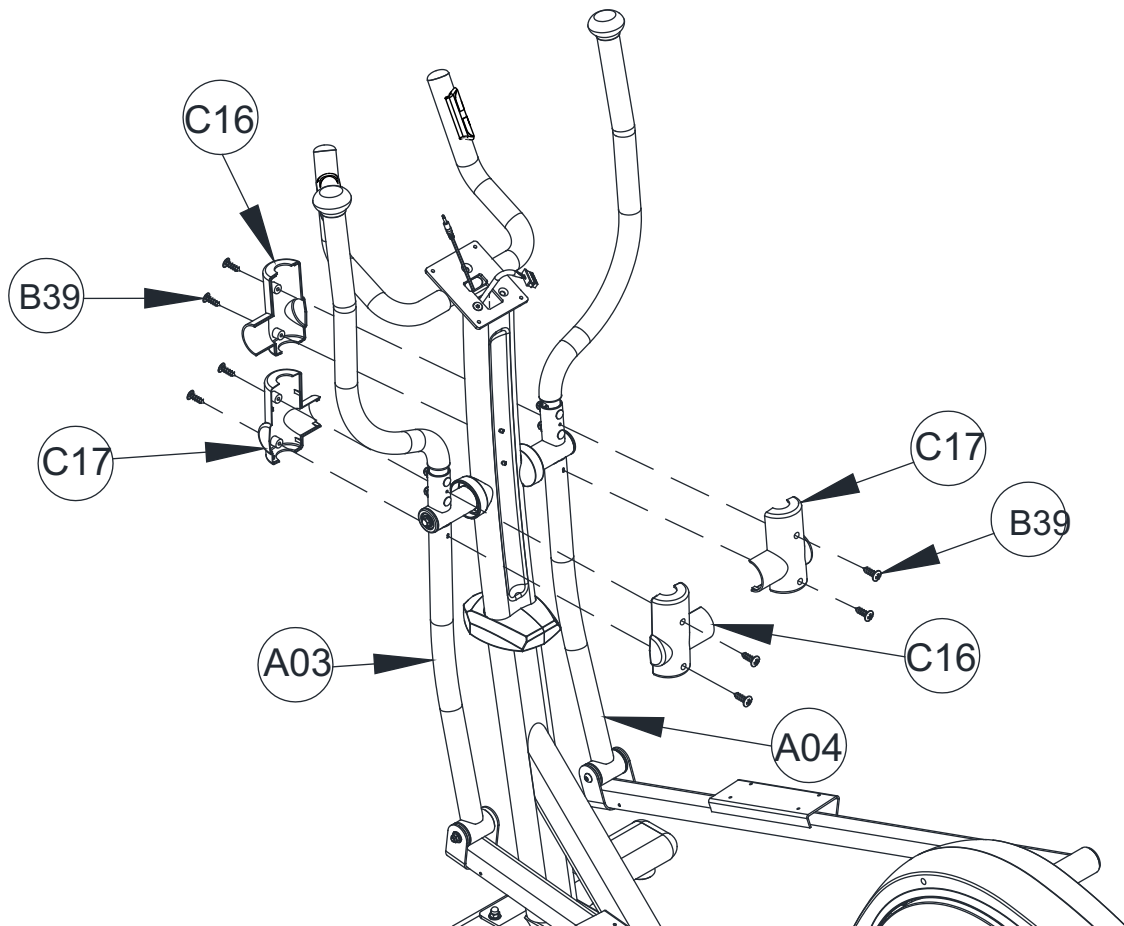
Schritt 7: Montage der Lenkerschaft-Abdeckung

Befestigen Sie die beiden Lenkerschaftsabdeckungen (C 07-links/C08-rechts) mit zwei Blechschrauben M5x16 (B39) am Übergang Lenkerschaft zu Basisrahmen.



Schritt 8: Montage der Pendelhandgriff-Abdeckung

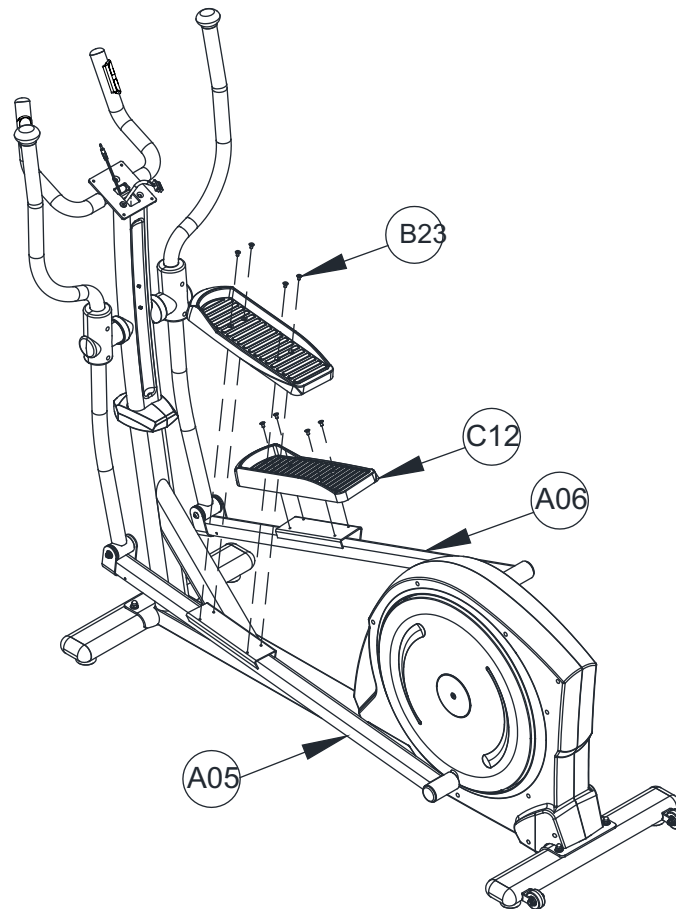
Befestigen Sie die beiden Lenkerschaftsabdeckungen (C17/C16) mit je zwei Blechschrauben M5x16 (B39) wie im Bild gezeigt am linken und rechten Pendelrohr (A03-links/A04-rechts).



Schritt 9: Montage der Trittflächen

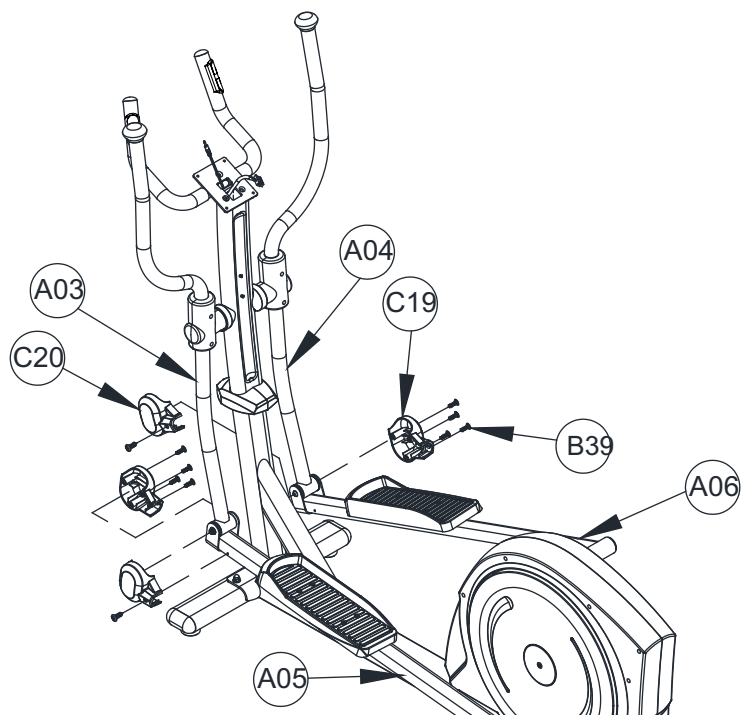
Befestigen Sie die Trittflächen (C12) mit je vier Innensechskantschraube M6x12 (B23) an den Aufnahmen des rechten und linken Pedalrohres (A05 - links / A06 - rechts).

Achten Sie bei der Ausrichtung der Trittflächen darauf, dass sich der erhöhte Seitenrand der Trittfläche zum Gerät zeigt.



Schritt 10: Montage der Knickgelenk-Abdeckung

Befestigen Sie die beiden Knickgelenk-Abdeckungen (C19-rechts/C20-links) mit fünf Blechschrauben M5x16 (B39) wie im Bild gezeigt am Übergang des linken Pedalrohrs (A05) zum linken Pendelrohr (A03). Verfahren Sie dann ebenso mit der Knickgelenkabdeckung für den Übergang des rechten Pedalrohrs (A06) zum rechten Pendelrohr (A04).



Schritt 11: Montage des Cockpits

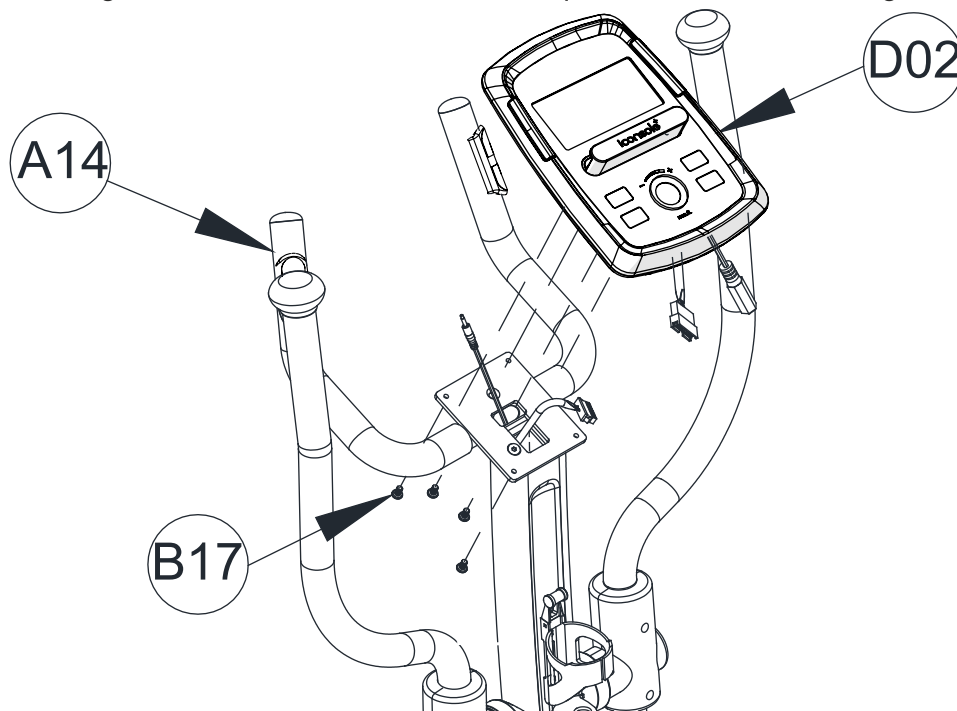
Lösen Sie die vier, auf der Rückseite des Cockpits bereits vormontierten Linsenkopfschrauben (B17). Verbinden Sie dann die Kabel, die aus dem Cockpit (D02) ragen mit den Kabeln, die aus dem festen Handgriff (A14) ragen.

Bitte beachten Sie, dass die beiden Kabel der Handpulsmessung identische Verbindungen haben. Die Reihenfolge des Anschlusses spielt hierbei aber keine Rolle. Die beiden anderen Kabeln lassen sich eindeutig aufgrund ihrer Anschlüsse zuordnen.

Befestigen Sie dann das Cockpit (D02) mit vier Linsenkopfschrauben (B17) am Cockpithalter des festen Handgriffs (A14).

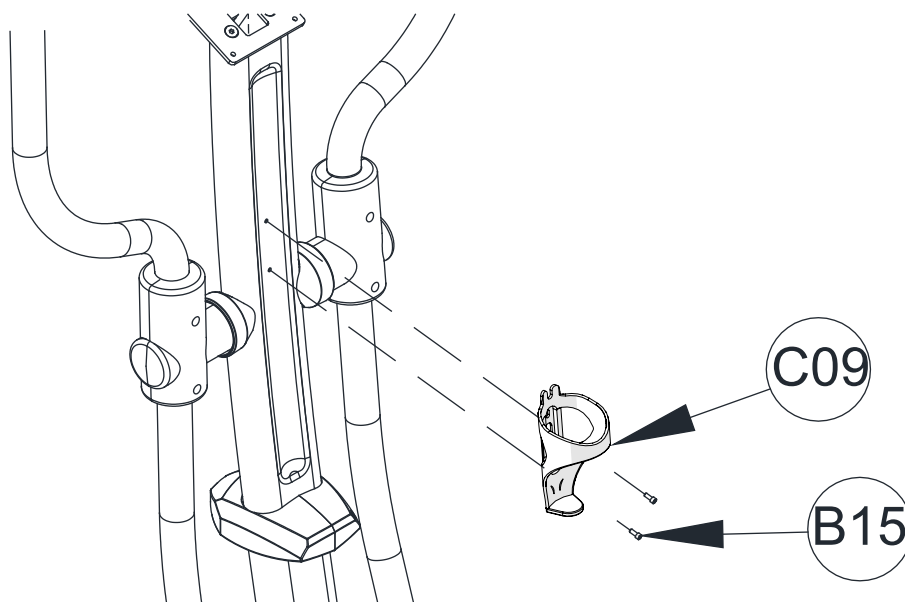
ACHTUNG

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



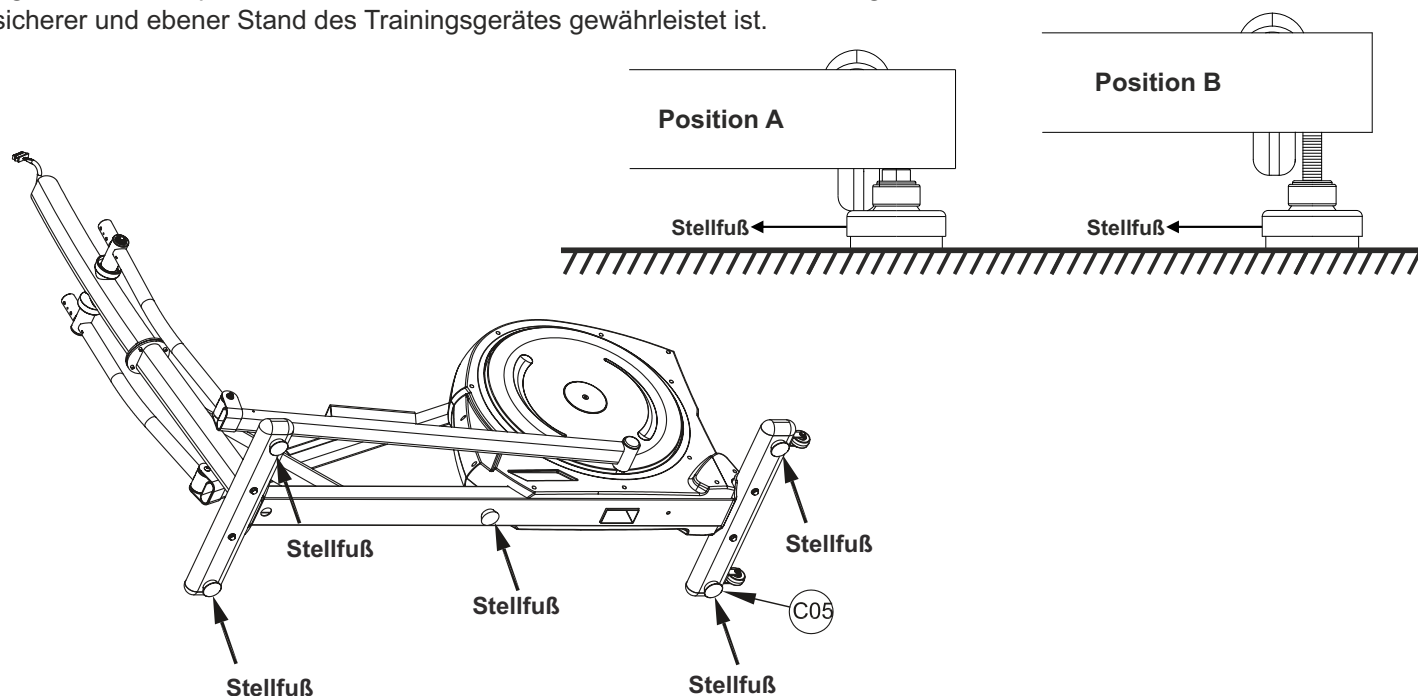
Schritt 12: Montage des Flaschenhalters

Lösen und entfernen Sie die beiden, bereits am Lenkerschaft vormontierten Innensechskantschraube M5 (B15). Befestigen Sie den Flaschenhalter (C09) mit den soeben gelösten zwei Innensechskantschraube M5 (B15) am Lenkerschaft.



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 Basisrahmen 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 Justieradius 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.



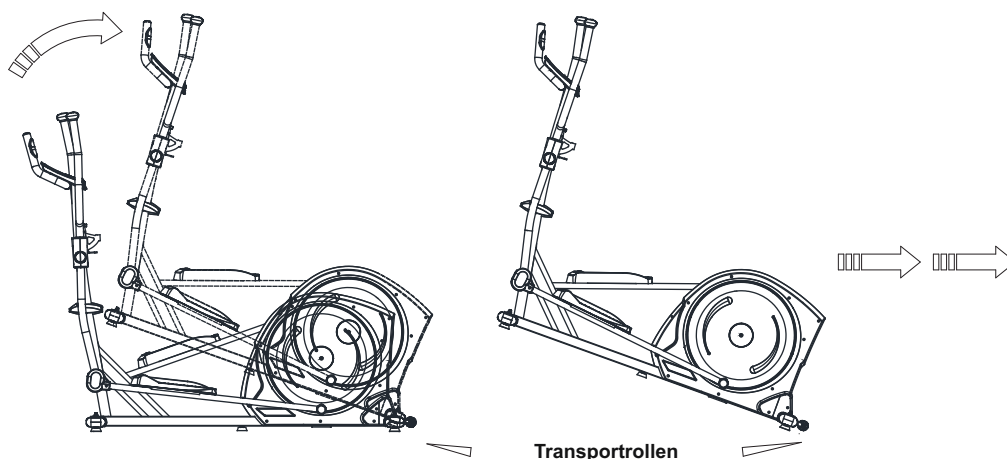
Transport, Standort & Lagerung

Transport

Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das hintere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet. Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich vor das Trainingsgerät und greifen mit beiden Händen das vordere Standrohr. Heben Sie nun das Trainingsgerät soweit nach oben an, bis das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt. Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position schieben.

Achtung

Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen und sicheren Stand haben.



Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen. An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen. Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche. Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen. Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

⚠ ACHTUNG

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

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel. Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung von Körperschweiß ist dieser bei nicht sofortiger Entfernung/Reinigung die Hauptursache für Korrosion (Rost). Überprüfen Sie daher nach jeder Trainingseinheit, ob Körperschweiß und/oder andere Flüssigkeiten mit dem Gerät in Kontakt gekommen sind. Ist dies der Fall müssen die betroffenen Bauteile/Gehäuseteile gereinigt werden.

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

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

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Schmierung & Reinigung der Gleitrohre

Die Oberseite der Gleitrohre müssen regelmäßig gereinigt und geschmiert werden. Reinigen Sie hierzu die Gleitrohre mit einem feuchten Tuch und etwas flüssiger Handseife oder Spülmittel. Für eine professionelle Reinigung empfehlen wir das MAXXUS Entfetter-Spray. Trocknen Sie danach die Gleitrohre sehr gut ab.

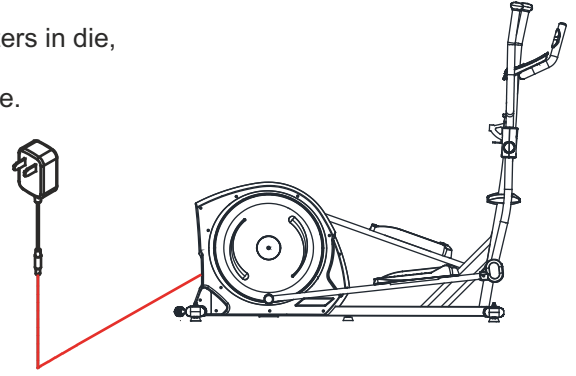
Nun schmieren Sie die Oberseite der Gleitrohre mit flüssigem Silikon oder dem MAXXUS Gleit-Spray ein, so dass eine dünne Schicht entsteht. Bei häufigem Gebrauch sollten Sie die Gleitrohre 1x pro Woche reinigen und schmieren. Schmieren Sie ebenfalls die Gleitrohre sofort ein, wenn während des Trainings Quietschgeräusche entstehen. Pflege- und Reinigungsmittel erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.com.

Schmierung der Achsen am Lenkerschaft und an den Antriebsscheiben

Die beiden am Lenkerschaft befindlichen Querachsen, sowie die Achsen an den großen Antriebsscheiben sollten 1x alle 6 Monate mit Mehrzweckfett ggeschmiert werden.

Netzteil

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



HINWEIS

Bei dem USB-Anschluss am Cockpit des Gerätes handelt es sich **nicht** um eine Anschlussmöglichkeit für das Netzteil! Dieser USB-Anschluss dient ausschließlich zum Anschließen eines USB-Ladekabels (nicht im Lieferumfang enthalten) für Smartphones, Tablet-PC, Ebooks, etc.

⚠ ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes keine Mehrfachsteckdosen. Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dies den Richtlinien des VDE entsprechen.

Anschließen des Gerätes

⚠ ACHTUNG:

Bevor Sie den Netzadapter an das Gerät anschließen prüfen Sie unbedingt jedes Mal, dass es sich um den im Lieferumfang des Gerätes enthaltenen Netzadapter handelt. Bei der Verwendung eines anderen Netzadapters kann es zu Beschädigungen der elektronischen Bauteile des Gerätes kommen, für die der Hersteller keine Haftung übernehmen kann.

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

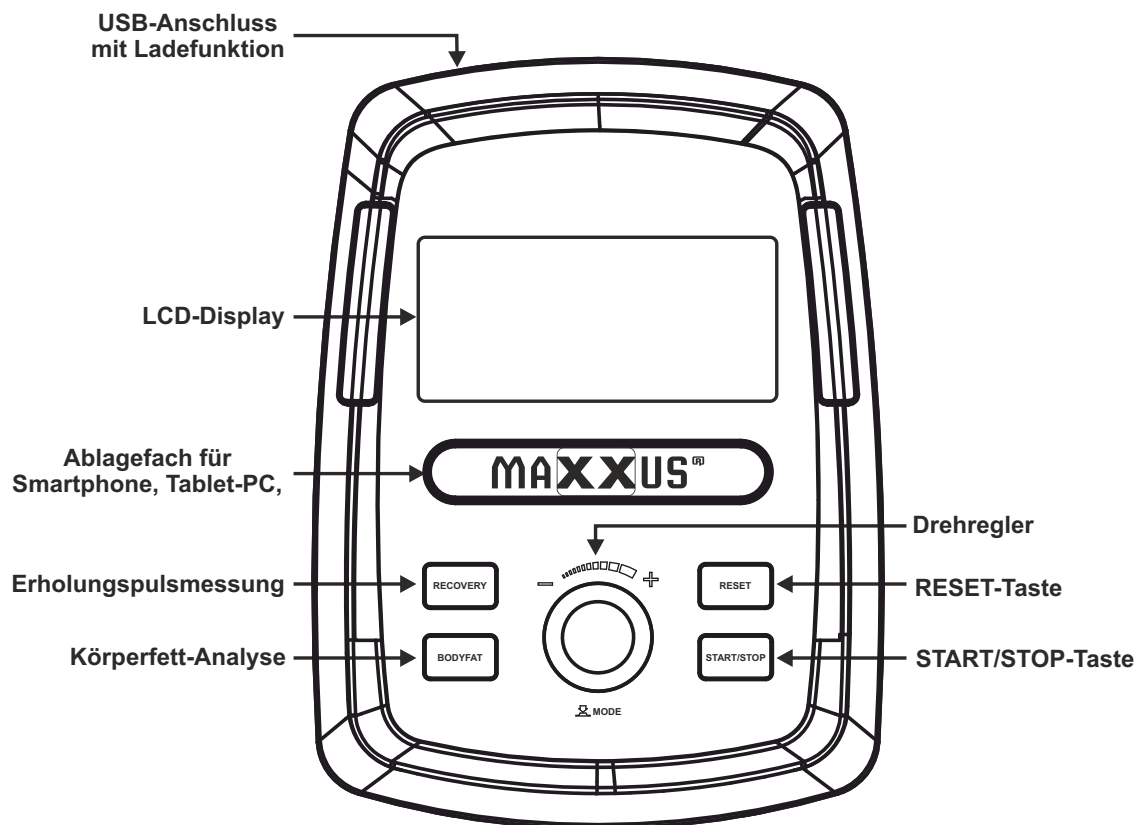
Einschalten des Gerätes

Verbinden Sie das Netzkabel zuerst mit dem Trainingsgerät und dann mit der Steckdose. Nun schaltet sich das Cockpit automatisch ein. Sollte das Trainingsgerät bereits mit dem Stromnetz verbunden sein, sich das Cockpit aber im Stand-By-Modus befinden, so aktivieren Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch das Bewegen der Pedale.

Ausschalten des Gerätes

Bei einer Inaktivität von mehr als 4 Minuten schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By-Modus. Sobald Sie Ihr Training beendet haben sollten Sie in jedem Fall das Trainingsgerät vom Stromnetz trennen. Ziehen Sie hierzu immer zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und entfernen Sie dann das Netzkabel vom Gerät.

Cockpit



Das Cockpit informiert permanent über die aktuellen Trainingswerte.

Zeit - TIME

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis „00:00“. Die Trainingszeit kann von „01:00“ bis „99:00“ Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von „00:00“ bis maximal „99:00“ 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 1.0 bis 99.0 Kilometer in 1,0 km-Schritten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer die Strecke von 0.0 bis maximal 99.0 Kilometern.

Kalorienverbrauch - 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 in 10-Kalorien-Schritten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer die Kalorien von 0 bis maximal 990 Kalorien.

Puls- oder Herzfrequenzanzeige - PULSE

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

Geschwindigkeit - SPEED

Angabe der aktuellen Geschwindigkeit in km/h. Wert wird im Wechsel mit RPM im gleichen Fenster angezeigt.

Radumdrehung pro Minute - RPM

Angabe der aktuellen Radumdrehung pro Minute (RPM). Wert wird im Wechsel mit km/h im gleichen Fenster angezeigt.

Bremstufe - LEVEL

Anzeige der aktuell gewählten Bremsstufe von Level 1 bis Level 16.

Leistung WATT**

Anzeige der 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/STOP-Taste

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

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

STOP-Funktion: Wird während des Trainings die START/STOP-Taste gedrückt, so stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausemodus wird aktiviert. Um das Training vollständig zu beenden und in das Hauptmenü zurückzukehren drücken Sie die RESET-Taste.

RESET-Taste

Befindet sich das Display im STOP-Modus und die RESET-Taste wird länger als 5 Sekunden konstant gedrückt, so werden alle Werte automatisch zurück auf Null gesetzt.

Um den Benutzer zu wechseln beenden Sie das aktuelle Programm durch Drücken der START/STOP-Taste. Drücken Sie dann die RESET-Taste so lange, bis sich die komplette LCD-Anzeige des Displays einmal aufleuchtet.

Drehregler

Dreh-Funktion: - Vorgabe von Trainingswerten
- Eingabe von Daten (z. B. Alter)
- Regulierung der Bremsstufen

Drück-Funktion: - Bestätigung von Eingaben

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Taste zum Starten der Erholungspulsmessung.

Körperfettmessung (FAT)

Taste zum Starten der Körperfettmessung.

Grafische Anzeige von Watt und Puls- bzw. Herzfrequenz

Das Cockpit ist mit je einer grafischen Anzeige für die aktuelle Wattleistung (linkes Balkendiagramm) und für den aktuellen Puls- bzw. Herzfrequenzbereich in Prozent (rechtes Balkendiagramm) ausgestattet.

Um die grafische Anzeige der des aktuellen Puls- bzw. Herzfrequenzbereichs in Prozent zu nutzen ist die vorherige Auswahl eines Benutzerprofils zwingend nötig, da das Cockpit zur Berechnung das Alter des Benutzers benötigt.

Die grafische Anzeige der aktuellen Wattleistung steht jederzeit, als auch bei der Quickstart-Funktion zur Verfügung.

Benutzereinstellung

Nachdem das Cockpit eingeschaltet wurde erscheint im Display „USER“.

Es stehen vier Nutzerprofile U1~U4 zur Verfügung. Hierbei handelt es sich um feste Speicherplätze, d.h. die Benutzerdaten werden dauerhaft gespeichert.

Auswahl des Nutzerprofils

Wählen Sie durch Drehen des Drehreglers das gewünschte Nutzerprofil aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe des Geschlechts

Im Display erscheint „SEX“. Wählen Sie durch Drehen des Drehreglers Ihr Geschlecht aus. Hierbei steht „♂“ für „männlich“ und „♀“ für „weiblich“. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe des Alters

Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drehen des Drehreglers Ihr Alter ein. Hierbei sind Eingaben von 1 bis 99 Jahren möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe der Körpergröße

Im Display erscheint „HEIGHT“. Geben Sie durch Drehen des Drehreglers Ihre Körpergröße ein. Hierbei sind Eingaben von 100 bis 200 cm möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe des Körpergewichtes

Im Display erscheint „WEIGHT“. Geben Sie durch Drehen des Drehreglers Ihr Körpergewicht ein. Hierbei sind Eingaben von 20 bis 150 kg möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Nachdem Sie die Eingabe des Körpergewichts durch Drücken des Drehreglers bestätigt haben wechselt das Display automatisch in das Trainingsmenü.

Wenn Sie bereits ein Benutzerprofil angelegt haben, so wählen Sie dies, sobald Sie das Cockpit eingeschaltet haben und im Display „USER“ erscheint durch Drehen des Drehreglers aus. Dann werden die Angaben für Geschlecht, Alter, Körpergröße und Körpergewicht abgefragt. Sind die Daten noch korrekt so bestätigen Sie diese jeweils durch Drücken des Drehreglers. Haben sich Daten, wie z. B. das Gewicht oder das Alter geändert, so ändern Sie diese Werte entsprechend ab und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Quick-Start

Schalten Sie das Trainingsgerät ein. Im Display erscheint „U1“, „U2“, „U3“ oder „U4“. Drücken Sie nun direkt die START/STOP-Taste. Die Trainingszeit fängt an zu laufen und Sie können mit dem Training beginnen. Während des Trainings können Sie jederzeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers die Bremsstufe von Level 1 bis 16 individuell verändern. Da bei dieser Trainingsart kein Zielwert vorgegeben werden kann müssen Sie das Training selbstständig beenden.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“ für manuelles Training. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl der Bremsstufe

Der Wert im Fenster „LEVEL“ blinkt. Stellen Sie nun durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers die gewünschte Bremsstufe von Level 1 bis 16 ein. Diese kann während des Trainings jederzeit individuell geändert werden. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Zielwertvorgabe

Sie haben nun die Auswahl aus drei verschiedenen Zielvorgaben:

Trainingszeit (TIME):

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Wenn Sie die Trainingszeit vorgeben wollen, so geben Sie diese durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vorgeben.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Wenn Sie die Trainingszeit nicht vorgeben wollen, so Drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „TIME“ muss hierbei „00:00“ betragen.

Trainingsstrecke (DISTANCE):

Der Wert im Fenster „DISTANCE“ blinkt. Wenn Sie die Trainingsstrecke vorgeben wollen, so geben Sie diese durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingsstrecke von 1.0 bis 99.0 Kilometern vorgeben. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Wenn Sie die Trainingsstrecke nicht vorgeben wollen, so drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „DISTANCE“ muss hierbei „0.00“ betragen.

Kalorienverbrauch (CALORIES):

Der Wert im Fenster „CALORIES“ blinkt. Wenn Sie den Kalorienverbrauch vorgeben wollen, so geben Sie diesen durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können den Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kalorien vorgeben. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Wenn Sie den Kalorienverbrauch nicht vorgeben wollen, so drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „CALORIES“ muss hierbei „0“ betragen.

Hinweis: Es ist nicht sinnvoll mehr als ein Trainingsziel pro Trainingseinheit vorzugeben. Sollten Sie dennoch mehr als einen Zielwert vorgeben, wird das Training nach Erreichen des ersten Zielwertes beendet.

Schritt 3: Vorgabe der Puls-Obergrenze

Der Wert im Fenster „PULSE“ blinkt. Sie haben nun die Möglichkeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers eine Puls-Obergrenze von 30 bis 230 Herzschlägen/Minute vorzugeben. Wenn Ihr tatsächlicher Puls diesen Wert während des Trainings erreicht ertönt ein Warnsignal.

Wenn Sie keine Puls-Obergrenze vorgeben wollen, so Drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „PULSE“ muss hierbei „0“ betragen.

Schritt 4: Trainingsbeginn

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

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingsziels wird das Training automatisch beendet.

Regelung der Bremsstufen

Während des Trainings können Sie die aktuell gewählte Bremsstufe durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers jederzeit von Level 1 bis Level 16 verändern.

Trainingsprofile P1~P12

Bei dieser Trainingsart stehen dem Benutzer zwölf, bereits fest vorprogrammierte Trainingsprofile zur Auswahl. Hierbei ist der Profilverlauf nicht veränderbar. Der Benutzer hat aber die Möglichkeit die Intensität des jeweiligen Profils seinem aktuellen Fitnesszustand anzupassen.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers das gewünschte Trainingsprofil P1 - P12 aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl des Trainingslevels

Wählen Sie das gewünschte Trainingslevel durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Geben Sie die Trainingszeit durch Drehen des Drehreglers ein. Hierbei können Sie die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vorgeben.

Schritt 4: Trainingsbeginn

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

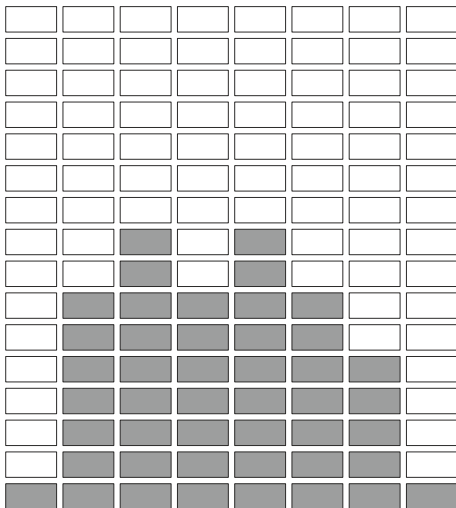
Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

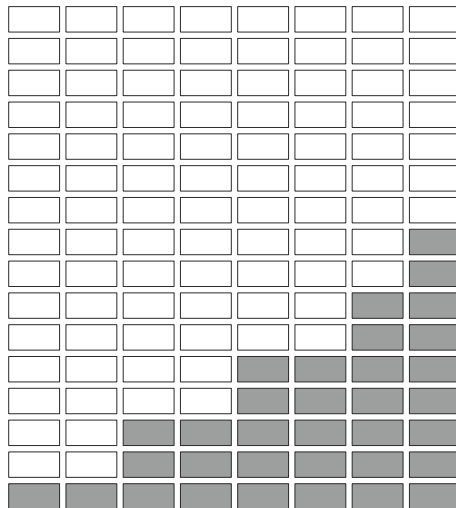
Regelung des Trainingslevels

Während des Trainings können sie das aktuell gewählte Trainingslevel im vorgegebenen Rahmen durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers jederzeit verändern.

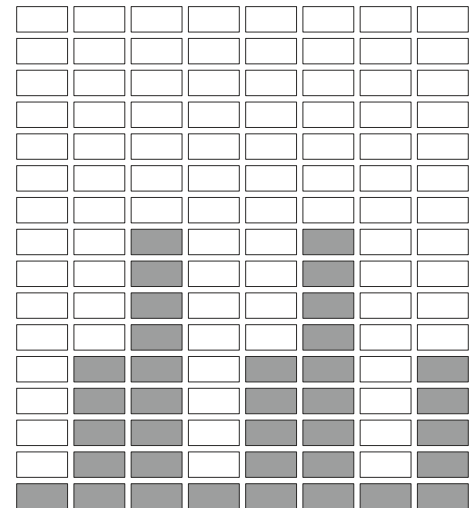
P1



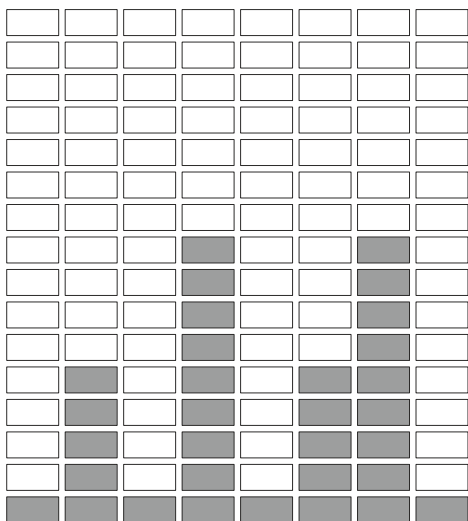
P2



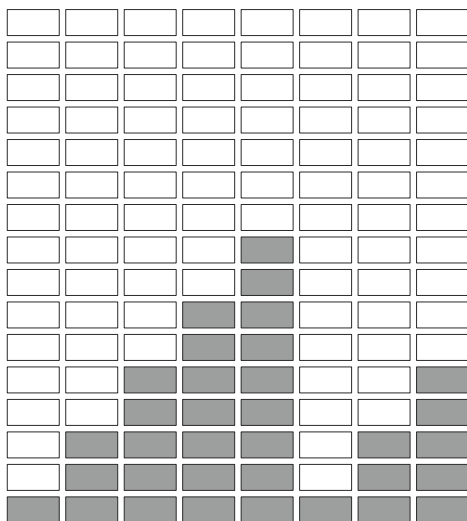
P3



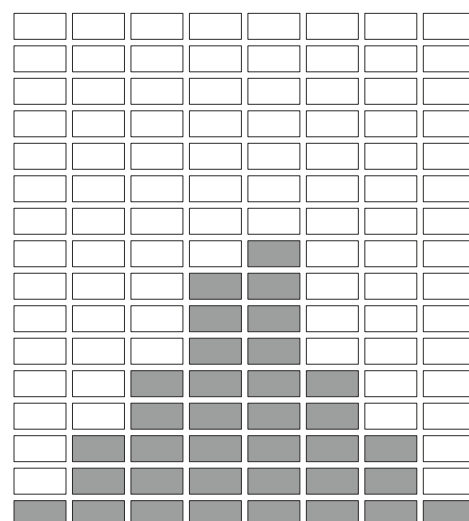
P4



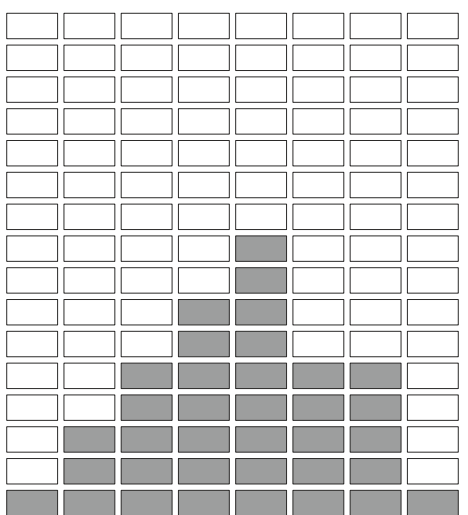
P5



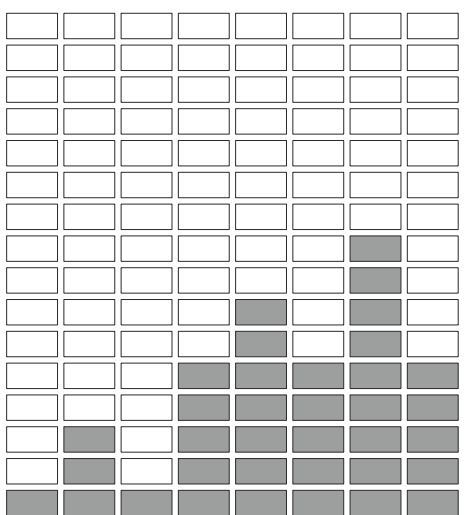
P6



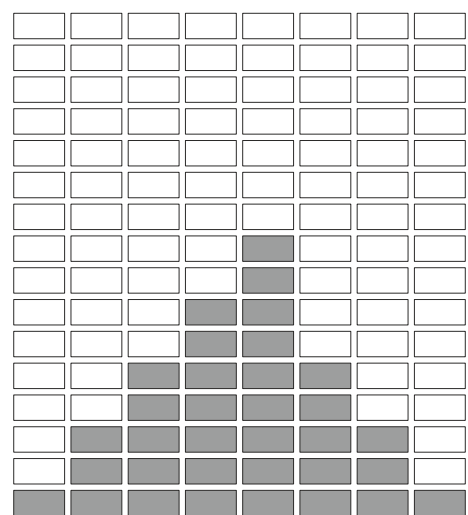
P7



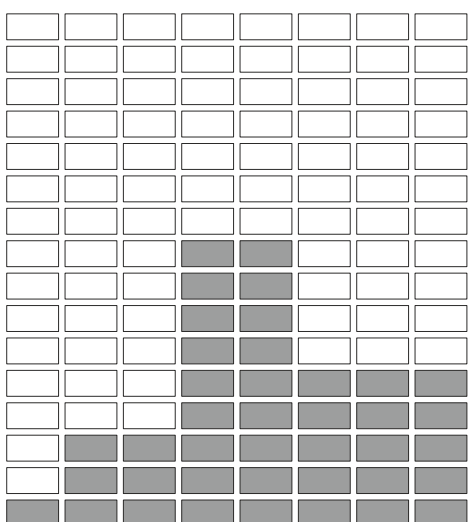
P8



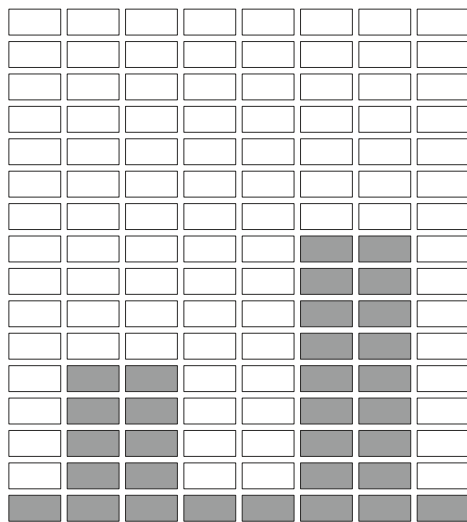
P9



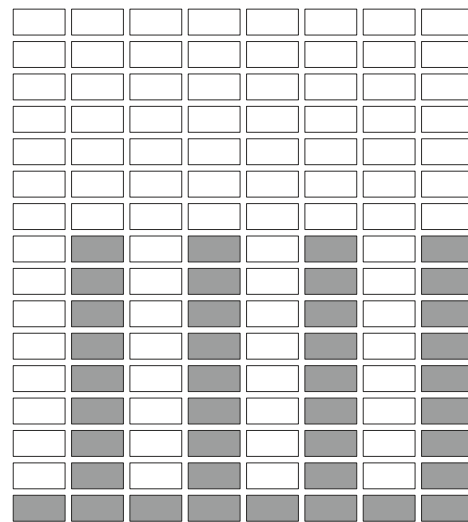
P10



P11



P12



Freies Trainingsprofil (USER)

Hier haben Sie die Möglichkeit ein Trainingsprofil pro Benutzerprofil selbst zu erstellen und dauerhaft abzuspeichern.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers „U“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Programmierung der Trainingssegmente

Im Display blinkt das erste von im Ganzen acht Trainingssegmenten.

Geben Sie durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers die gewünschte Bremsstufe von Level 1 - Level 16 für das erste Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Nun blinkt das zweite Segment. Verfahren Sie nun mit Segment 2 bis 8, wie soeben für das erste Segment beschrieben. Nachdem Sie die Eingabe für das 8. Segment durch Drücken des Drehreglers bestätigt haben, ist das von Ihnen erstellte Trainingsprofil dauerhaft abgespeichert.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Nun blinkt wieder das erste Segment. Drücken Sie nun so lange auf den Drehregler bis der Wert im Fenster TIME blinkt. Geben Sie dann die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgeben.

Schritt 4: Trainingsbeginn

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

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Hinweis:

Wenn Sie das gespeichert Trainingsprogramm erneut absolvieren wollen, so verfahren Sie, wie oben beschrieben bis einschließlich Schritt 1. Nun blinkt wieder das erste Segment. Drücken Sie nun so lange auf den Drehregler bis der Wert im Fenster TIME blinkt. Geben Sie dann die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein.

Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgeben.

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC)

Bei diesen Programmen handelt es sich um herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme. Hierbei gibt der Benutzer eine gewünschte Zielherzfrequenz vor. Diese wird vom Cockpit permanent mit der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers verglichen. Ist hierbei die tatsächliche Herzfrequenz niedriger als die gewünschte Zielherzfrequenz, so erhöht das Cockpit automatisch den Bremswiderstand. Ist der Wert höher, so verringert das Cockpit automatisch den Bremswiderstand.

Die Hauptvoraussetzung für diese Programme ist eine permanente und exakte Übermittlung der Herzfrequenzwerte. Aus diesem Grund können diese Programme nur unter Verwendung eines uncodierten Herzfrequenz-Brustgurtes genutzt werden. Dieser ist als Zubehör erhältlich. Die Nutzung dieser Programme mittels der Handpulsensoren ist nicht möglich. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers das Herzsymbol aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl des HRC-Modus

Im Display erscheint HRC 55%. Durch Drehen des Drehreglers können Sie nun zwischen folgend HRC-Modi wählen:

50% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 50% der maximalen Herzfrequenz

75% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 75% der maximalen Herzfrequenz

90% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 90% der maximalen Herzfrequenz

TA - Training mit einer individuellen Zielherzfrequenz

Lesen Sie hierzu auch das Kapitel "PULS-/HERZFREQUENZ" in dieser Anleitung.

Wählen Sie den gewünschten Modi durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers aus.

Bei der Auswahl von 55%, 75% oder 90% wird die entsprechende Zielherzfrequenz direkt angezeigt.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Für das Training mit einer individuellen Zielherzfrequenz wählen Sie durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers den Modus TA aus und bestätigen die Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Im Fenster PULSE blinkt der Wert. Geben Sie nun die gewünschte Zielherzfrequenz durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Hierbei sind eingaben von 30 bis 230 Herzschlägen/Minute möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Geben Sie die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgeben.

Schritt 4: Trainingsbeginn

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

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Programmablauf

Das Cockpit ermittelt die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers und vergleicht diese permanent mit der gewünschten Zielherzfrequenz. Befindet sich die aktuelle Herzfrequenz niedriger bzw. höher als die Zielherzfrequenz erhöht bzw. verringert das Cockpit automatisch die Bremsstufe.

Ist die aktuelle Herzfrequenz im Bereich von +/- 5 Schlägen/Minute unter oder über der Zielherzfrequenz, so behält das Cockpit die aktuelle Bremsstufe bei.

Sollte das Cockpit die Herzfrequenz des Benutzers nicht ermitteln können, so wird im Display „?“ angezeigt. Prüfen Sie in diesem Fall den korrekten Sitz des Brustgurtes, die Batterieleistung des Brustgurtes, oder ob es sich auch um einen unkodierten Brustgurt mit der Sendefrequenz 5 kHz handelt.

Beispiel:

Zielherzfrequenz ist 120 - keine Veränderung der Bremsstufe bei einer aktuellen Herzfrequenz von 115 ~ 125 Schlägen/Minute.

Wattgesteuerte Trainingsprogramme (WATT)

Bei dieser Trainingsart wird die vom Benutzer gewählte Leistung in Watt permanent vom Cockpit konstant gehalten.

Die erbrachte Leistung des Benutzers (Watt) ergibt sich aus der aktuellen Bremsstufe und der aktuellen Trittgeschwindigkeit. Um die Leistung konstant zu halten, reduziert das Cockpit den Bremswiderstand sobald der Benutzer die Trittgeschwindigkeit erhöht. Verringert der Benutzer die Trittgeschwindigkeit so erhöht das Cockpit automatisch den Bremswiderstand. Man spricht hierbei auch von einem drehzahlunabhängigen Training.

Hierbei stehen dem Benutzer drei festvorgegebene Watttrainingsprofile und ein wattkonstantes Programm zur Auswahl.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers „W“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Vorgabe der Wattleistung

Der Wert im Fenster WATT blinkt. Geben Sie die gewünschte Wattleistung durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 350 Watt in 5-Watt-Schritten möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Geben Sie die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Fahren Sie dann mit Schritt 4 fort.

Schritt 4: Trainingsbeginn

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

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Der Recovery Test misst wie schnell Sie sich wieder regenerieren, sprich wie schnell/stark sich Ihr Puls nach dem Training wieder verringert.

Drücken Sie, nachdem das aktuelle Training beendet wurde bzw. nachdem Sie das Training durch Drücken der Stop-Taste beendet haben, die Taste RECOVERY und legen die Hände sofort an die Handpulssensoren.

Sollten Sie einen Brustgurt tragen, ist das Umfassen der Handpulssensoren mit den Händen nicht erforderlich.

Nun versucht das Cockpit 10 Sekunden lang Ihren Puls zu ermitteln. Gelingt dies dem Cockpit nicht, so wird der Test automatisch beendet.

Hat das Cockpit Ihren Puls erkannt, so startet ein Countdown von 60 Sekunden in denen Sie durchgehend die Handpulssensoren umgriffen halten müssen (entfällt beim Tragen eines Brustgurtes).

Nach Ablauf der 60 Sekunden können Sie im Display das Resultat ablesen und mit der folgenden Tabelle vergleichen.

Ergebnis	Bewertung
F1	Hervorragend
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Befriedigend
F5	Ausreichend
F6	Mangelhaft

Körperfettanalyse (Body Fat)

Diese Programm ermittelt den prozentualen Anteil des Körperfetts und den BMI des Benutzers.

Drücken Sie die FAT-Taste. Im Display wird das aktuell gewählte Benutzerprofil z. B. „U1“ angezeigt.

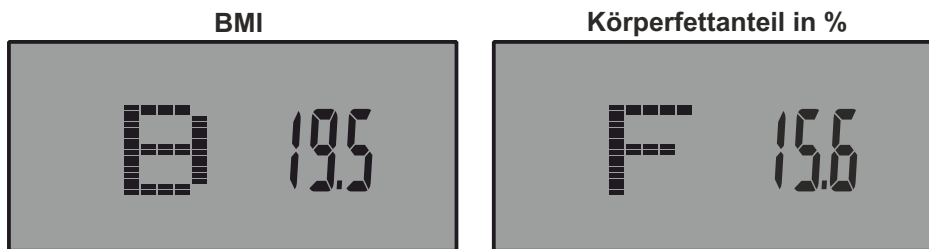
Sollte das falsche Benutzerprofil ausgewählt worden sein, so drücken Sie die RESET-Taste und wählen das korrekte Benutzerprofil aus. Drücken Sie dann erneut die FAT-Taste und umfassen Sie die Handpulssensoren mit den Händen. Nach erfolgreicher Messung wird im Display der prozentuale Körperfettanteil mit dem entsprechenden Symbol und der BMI angezeigt.

Body-Mass-Index (BMI)

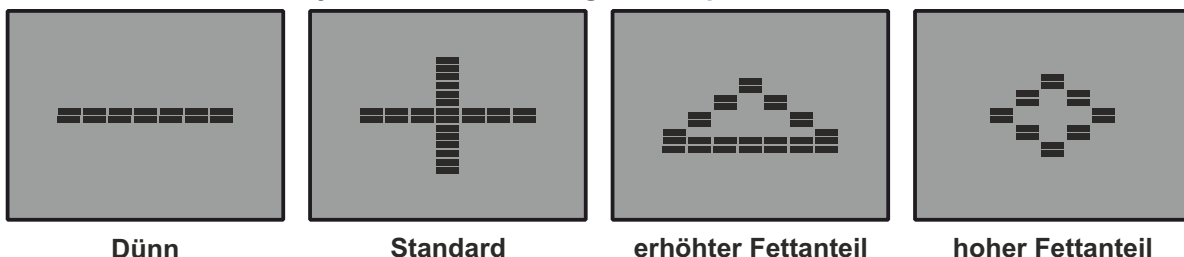
Dieser Wert errechnet sich aus dem Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße und dient zur Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Bitte beachten Sie, dass der BMI lediglich ein grober Richtwert ist, da er weder Körperbau und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt. Der „ideale“ BMI hängt vom Alter ab.

Die Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen.

Alter	BMI
19 - 24 Jahre	19 - 24
25 - 34 Jahre	20 - 25
35 - 44 Jahre	21 - 26
45 - 54 Jahre	22 - 27
55 - 64 Jahre	23 - 28
64+ Jahre	24 - 29



Symbolische Auswertung des Körperfettanteils



USB-Ladefunktion

Das Cockpit ist mit einem USB-Anschluss ausgestattet. Dieser befindet sich oben am Cockpit. Dieser Anschluss dient ausschließlich zum Aufladen von Smartphones oder Tablet-PC's während des Trainings.

Das hierfür benötigte USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Bluetooth-Empfänger und APP-Nutzung

Das Cockpit Ihres Trainingsgerätes ist bereits werkseitig mit einem integrierten Bluetooth-Empfänger ausgestattet. Dieser Bluetooth-Empfänger ermöglicht es, dass Trainingsgerät über eine APP mittels eines Smartphones oder Tablet-PCs zu steuern.

Bitte beachten Sie, dass die Verbindung zwischen Ihrem Endgerät und dem Trainingsgerät über die APP und nicht über die Einstellungen Ihres Endgerätes hergestellt wird.

Folgende APPs stehen derzeit kostenlos zum Download im jeweiligen Store zur Verfügung:

Für iOS: iC+ Training

Für Android: iC+Training
MyHomeFit (nähere Infos hierzu finden Sie unter www.myhomefit.de)

Die entsprechenden Gerätevoraussetzungen und Softwareversionen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Store - Seite.

Bitte beachten Sie das die MAXXUS Group GmbH & Co. KG nicht der Hersteller der APP iC+Training ist und somit nicht für deren Inhalt und Funktionen verantwortlich ist.

Hinweis zur Berechnung der Geschwindigkeit & Strecke bei Crosstrainern

Die Berechnung der zurückgelegten Strecke mit einem Crosstrainer basiert auf der tatsächlichen zurückgelegten Strecke, die man mit einem solchen Gerät z. B. auf der Straße zurücklegen würde.

Hier sind, wie z. B. bei einem Fahrrad die entscheidenden Parameter:

Durchmesser bzw. Umfang der Schwungscheibe (diese ist bei einem Fahrrad mit einem der Räder zu vergleichen) und das Übersetzungsverhältnis.


Bspl.-Rechnung zum besseren Verständnis

Durchmesser der Schwungscheibe: 25 cm, somit beträgt der Umfang 78,54cm

Übersetzungsverhältnis 1:10 – wenn der Benutzer eine Radumdrehung macht, dreht sich die Schwungscheibe 10x – somit beträgt der Weg der zurückgelegten Strecke pro Radumdrehung 7,854 Meter.

Bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 40 RPM und einer Trainingszeit von 20 Minuten beträgt die zurückgelegte Strecke ca. 6,3km

Würde man bei dem gleichen Beispiel die Schrittlänge als Basis der Berechnung zugrunde legen, so würde man nur knapp 1.000 Meter zurücklegen.

 Herzfrequenz pro Minute	200															
	150	195														
	130	146	190													
	110	127	143	185												
		107	124	139	180											
			105	120	135	175										
				102	117	131	170									
					99	114	128	165								
						96	111	124	160							
							94	107	120	155						
								91	104	116	150					
									88	101	113	145				
										85	98	109	140			
											83	94	105	135		
												80	91	101	100	
													77	88	98	
													74	85		
														72		
Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

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

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

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

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

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

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

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

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

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

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

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

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

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

⚠ 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.

Pulsmessung über Handsensoren

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

⚠ ACHTUNG

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

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

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) 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.

Trainingsvorbereitungen

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

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung. Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

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

Cool-Down nach dem Training

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



Vordere Oberschenkelmuskulatur

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



Innere Oberschenkelmuskulatur

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



Bein-, Waden und Po-muskulatur

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



Bein- und untere Rückenmuskulatur

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

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

Technische Details

Cockpitanzzeige von:

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

Technische Details

Bremssystem:	Motorisch gesteuertes Permanent-Magnet-Bremssystem
Widerstandsstufen:	1 bis 16 Levels, elektronisch verstellbar
Antriebsart:	zweistufiger Längsrippenriemen
Schwungrad:	ca. 9 kg
Aufstellmaße:	ca. 199,5 x 75 x 166 cm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 77 kg
Maximales Benutzergewicht:	160 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	9V/1.000 mA Netzteil
Temperaturbereich:	10° bis 30° für Betrieb und Lagerung

Einsatzgebiet:

- Heimbereich*

*für nichttherapeutische Zwecke geeignet

Entsorgung



Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll. Jeder Verbraucher ist gesetzlich 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 abgeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden.

Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

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

Ihr MAXXUS® Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS® Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind. Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwungscheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.

Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

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

Die Handpulsensoren 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 auch, ob die Schrauben, welche die Pendelrohre am Knickgelenk mit den Pedalrohren verbinden zu fest angezogen sind.

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

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

Empfohlenes Zubehör

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



POLAR® Sende-Brustgurt T34 (uncodiert)

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



MAXXUS® Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag 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.



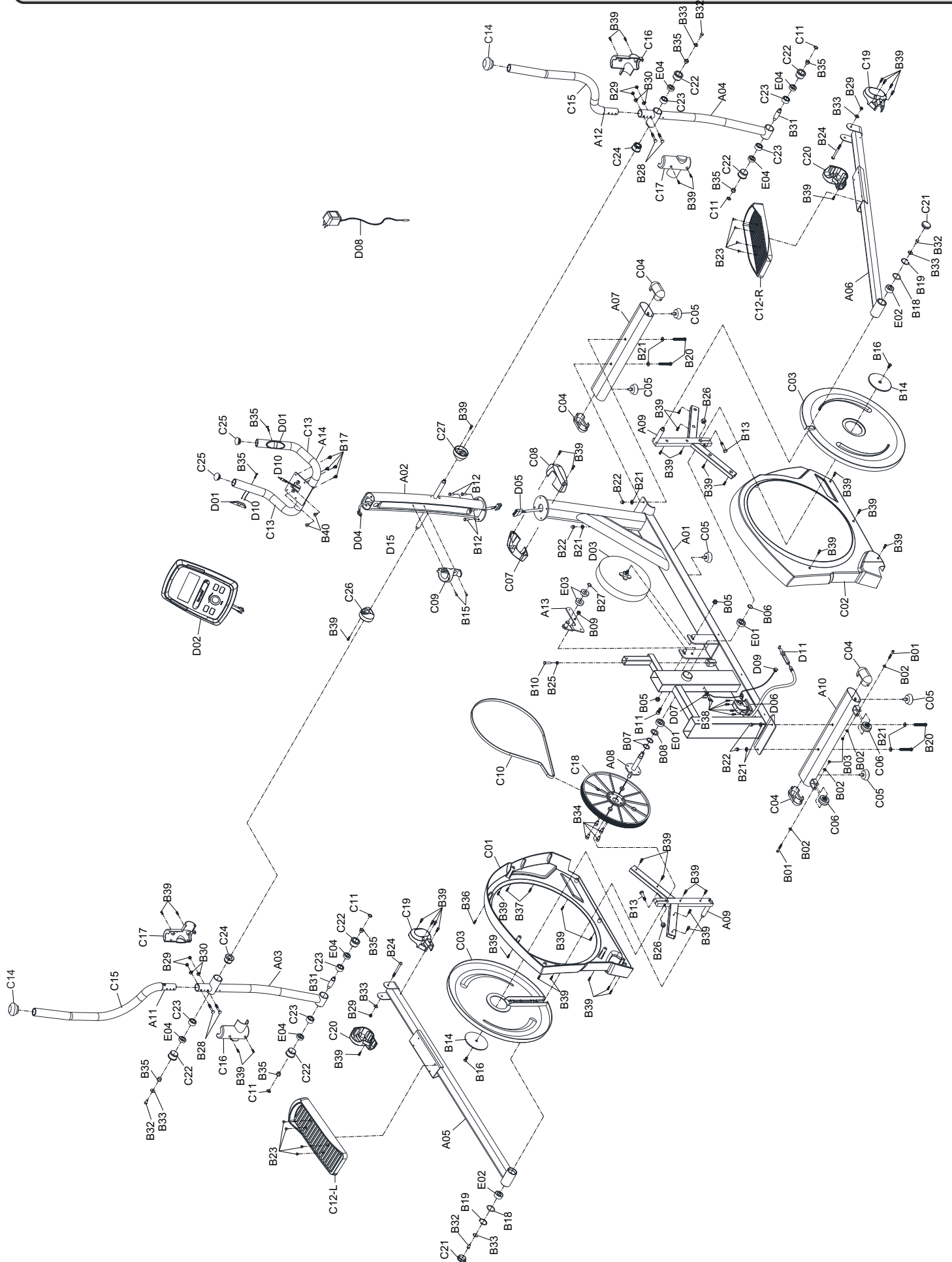
MAXXUS® Anti-Statikspray

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.

Explosionszeichnung



Teileliste

Teil	Bezeichnung	Menge	Teil	Bezeichnung	Menge
A01	Welded,Main Frame	1	B39	M5 Sheet Metal Screw	48
A02	Welded,Upright Support	1	B40	M8 Screw	2
A03	Welded,Dual Action Left	1	C01	Main Cover- Right	1
A04	Welded,Dual Action Right	1	C02	Main Cover- Left	1
A05	Welded,Foot Pedal Tube Left	1	C03	Disc Cover	2
A06	Welded,Foot Pedal Tube Right	1	C04	End Cap for Stabilizer Bar	4
A07	Stabilizer Front	1	C05	Height Adjuster	5
A08	Welded,Shaft Pulley	1	C06	Transportation Wheel	2
A09	Welded,Crank Assembly	2	C07	Joint Cover L	1
A10	Welded,Stabilizer-Back	1	C08	Joint Cover R	1
A11	Dual Action Handlebars Tube Left	1	C09	Water Bottle Holder	1
A12	Dual Action Handlebars Tube Right	1	C10	Hutchinson Belt	1
A13	Welded,Tension Wheel Arm Hand	1	C11	Washer	4
A14	Pulse Handle Bar	1	C12-L	Foot Pedal/L	1
B01	1/4" Hex Bolt	2	C12-R	Foot Pedal/R	1
B02	1/4" Washer	4	C13	Foam Grip	2
B03	1/4" Lock Nut	2	C14	Dual Action Arm Knob	2
B05	M10 Nut	2	C15	Foam Grip	2
B06	C Clip	1	C16	Pivot Cover -L	2
B07	Wave Washer	2	C17	Pivot Cover -R	2
B08	M20 Washer	1	C18	Pulley	1
B09	M10 Nylon Nut	1	C19	Pivot Cap A	2
B10	M8 Hex Head Screw	1	C20	Pivot Cap B	2
B11	M10 Allen Key Screw	1	C21	Plug	2
B12	M8 Hex Head Screw	4	C22	Bearing Bushing	6
B13	M10 Hex Head Screw	2	C23	Bearing Housing	6
B14	Zinc Plate	2	C24	Bushing	2
B15	M5 Screw	2	C25	Plug	2
B16	M8 Screw	2	C26	Upright Tube Spacer	1
B17	Screws for Computer	4	C27	Upright Tube Spacer	1
B18	O-ring	2	D01	Hand Pulse Sensor	1
B19	C-ring	2	D02	Computer	1
B20	3/8" Hex Head Screw	4	D03	Magnetic Flywheel	1
B21	3/8" Washer	8	D04	Cable	1
B22	3/8" Dome Nut	4	D05	Cable	1
B23	M6 Allen Key Screw	8	D06	Motor with cable	1
B24	M8 Allen Key Screw	2	D07	Sensor Cable	1
B25	M8 Black Nut	1	D08	AC Adaptor	1
B26	M10 Lock Nut	2	D09	AC Plug Cable	1
B27	C Clip	1	D10	Hand Pulse Cacle	1
B28	M8 Carriage Bolt	4	D11	Motor Tension Cable	1
B29	M8 Nylon Nut	6	E01	Bearing 6004	2
B30	M8 Curve Washer	4	E02	Bearing 2203	2
B31	Shaft for Dual Action Arm Pivot	2	E03	Bearing 6203	2
B32	M8 Screw	4	E04	Bearing 6003	6
B33	5/16" Washer	6			
B34	M8 Screw	4			
B35	Bushing Spacer	6			
B36	3/16" Sheet Metal Screw	1			
B37	M3 Sheet Metal Screw	2			
B38	M4 Sheet Metal Screw	6			

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-Serviceauftrag im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com nutzen.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

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

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.

Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!

Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.

Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

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

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Gewährleistungsbedingungen

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

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

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

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

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

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per E-Mail an:

service@maxxus.de

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

service@maxxus.de

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

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 beigegefügte „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 Garantieanspruchnahme 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.

MAXXUS[®] Serviceantrag

Geräte-Daten

Produktname: **CX 5.0**

Produktgruppe: **Crosstrainer**

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Wo gekauft: _____

Zubehör: _____

Nutzungsart

Private Nutzung

Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Hausnummer.: _____

PLZ/Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

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

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:

(Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigelegt.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der 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.

MAXXUSTM Registrierungskarte

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

Geräte-Daten:

Produktname: **CX 5.0**

Produktgruppe: **Crosstrainer**

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[®]



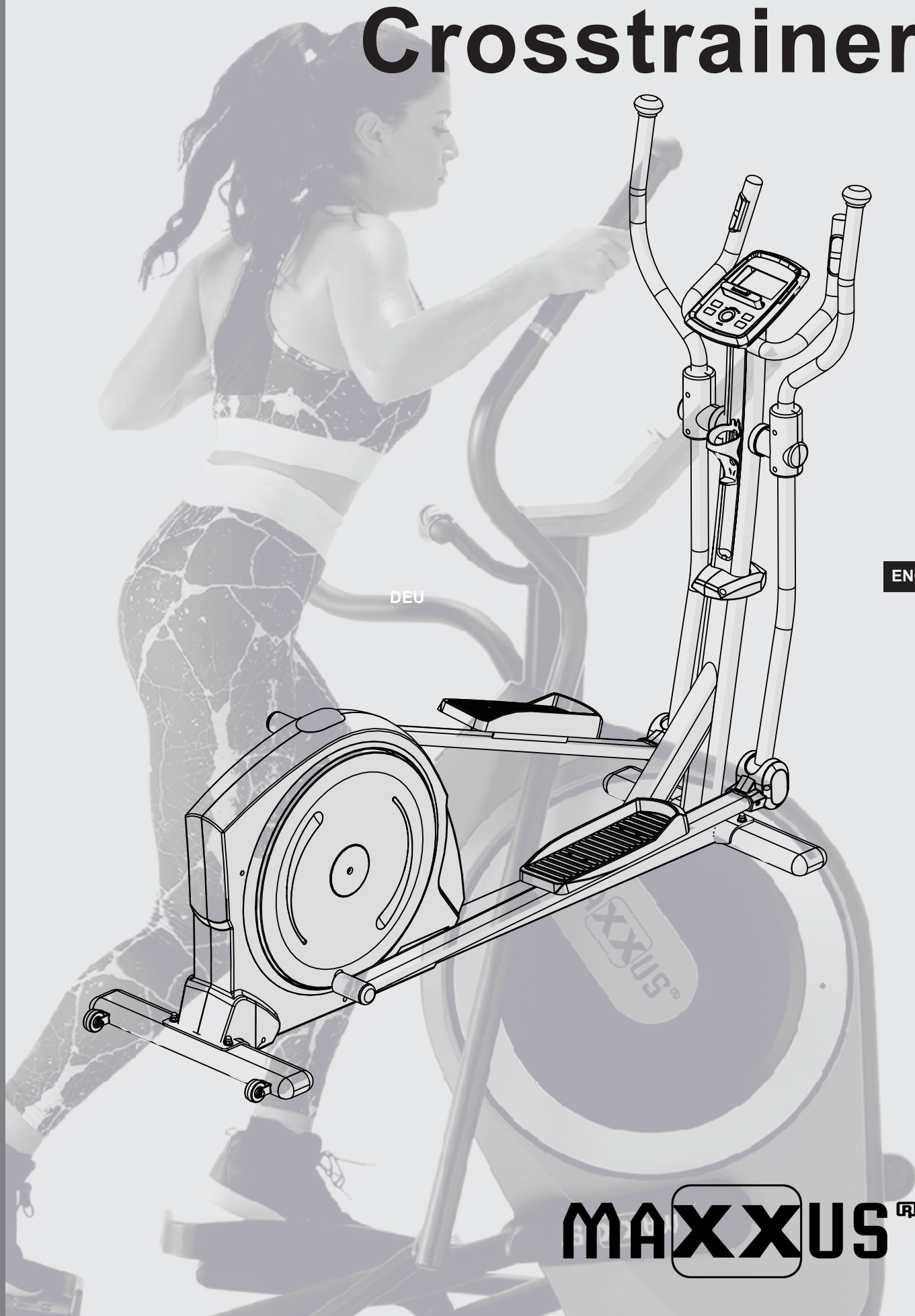
Maxxus Group GmbH & Co. KG

Nordring 80 ♦ D-64521 Gross-Gerau ♦ Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com

CX 5.0 Crosstrainer



DEU

ENG

MAXXUS®

Index

Index	2
Safety Instructions	3
Overview of the Device	4
Scope of Delivery	4
Fixing Materials and Tools Included in Delivery	5
Assembly	6 – 11
Levelling Device	12
Transport, Location and Storage	12
Care, Cleaning and Maintenance	13
Mains Connection	14
Cockpit	15 – 23
Note on the Calculation of Speed and Distance for Cross-Trainers	23
Pulse and Heart Rate	24 – 25
Training Recommendations	26 – 27
Technical Details	28
Disposal	28
FAQ	29
Recommended Accessories	29
Exploded Drawing	30
Spare Parts List	31
Warranty	32
Service Contract	33

© 2021 MAXXUS Group GmbH & Co. KG
All rights reserved / All rights reserved

This publication may not be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in 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.

Before you start exercising, be sure to read the entire user guide, especially the safety information, the maintenance & cleaning information and the training information. Take care too that everyone who uses this training device is also familiar with this information and observes it.

Be sure to carefully follow the maintenance and safety instructions in this manual.

This training device may only be used for its specific purpose. Improper use may present a risk of accidents, damage to health or damage to the exercise device. No liability whatsoever is accepted by the distributor for injury or damage caused by improper use.

Power connection (only applies to devices with an external electrical connection)

- A mains voltage of 220-230V is required for the operation of the device.
- The exerciser may only be connected to a professionally installed, earthed, 16 A, fused single socket with the mains cable supplied.
- The training device is switched on and off only using the ON / OFF switch.
- Always disconnect the power plug from the power outlet when moving the exerciser.
- Before carrying out any cleaning, maintenance or other work, always disconnect the mains plug from the socket.
- When connecting the mains plug, do not use socket strips or cable reels.
- If an extension cable is required, then it must comply with DIN standards, VDE regulations and guidelines, technical rules issued by other European Union member states or other states which are party to the Agreement on the European Economic Area.
- Always lay the power cord in such a way that it can neither be damaged nor is a tripping hazard.
- In operating or standby mode, electrical devices such as mobile phones, PCs, Televisions (LCD, plasma, tube, etc.), game consoles etc. will emit electro-magnetic radiation. For this reason, all these types of devices should be kept away from your training device as they could lead to malfunction, disturbances or false outputs being shown in heart rate measurements.

Training environment

- Select a suitable space for your training device to provide an optimum amount of free space and highest level of safety. You should leave a free space of at least 100 cm in front of and behind the device and a minimum of 100 cm to each side of the training device.
- Ensure good ventilation and that optimal oxygen is available during exercise. Avoid draughts.
- Your exercise equipment is not suitable for outdoor use, so storage and training is only possible in temperate, clean dry rooms.
- Do not operate or store your training device in wet areas, such as swimming pools, saunas, etc.
- Make sure that your exercise equipment is always mounted on a level clean surface. Unevenness in the ground must be removed or compensated.
- To protect delicate floors, such as wood, lamina, tiles, etc. and from damage such as scratches, it is recommended to put a floor protection (carpet piece, mat, etc.) permanently under the device. Make sure that the pad is secured against slipping.
- Do not place the exerciser on pale or white carpets, as the feet of the appliance may cause marks.
- Make sure that your exercise equipment, including the power cord, does not come into contact with hot objects and there is a sufficient safety distance from any heat source, such as radiators, stoves, open fireplaces, etc.

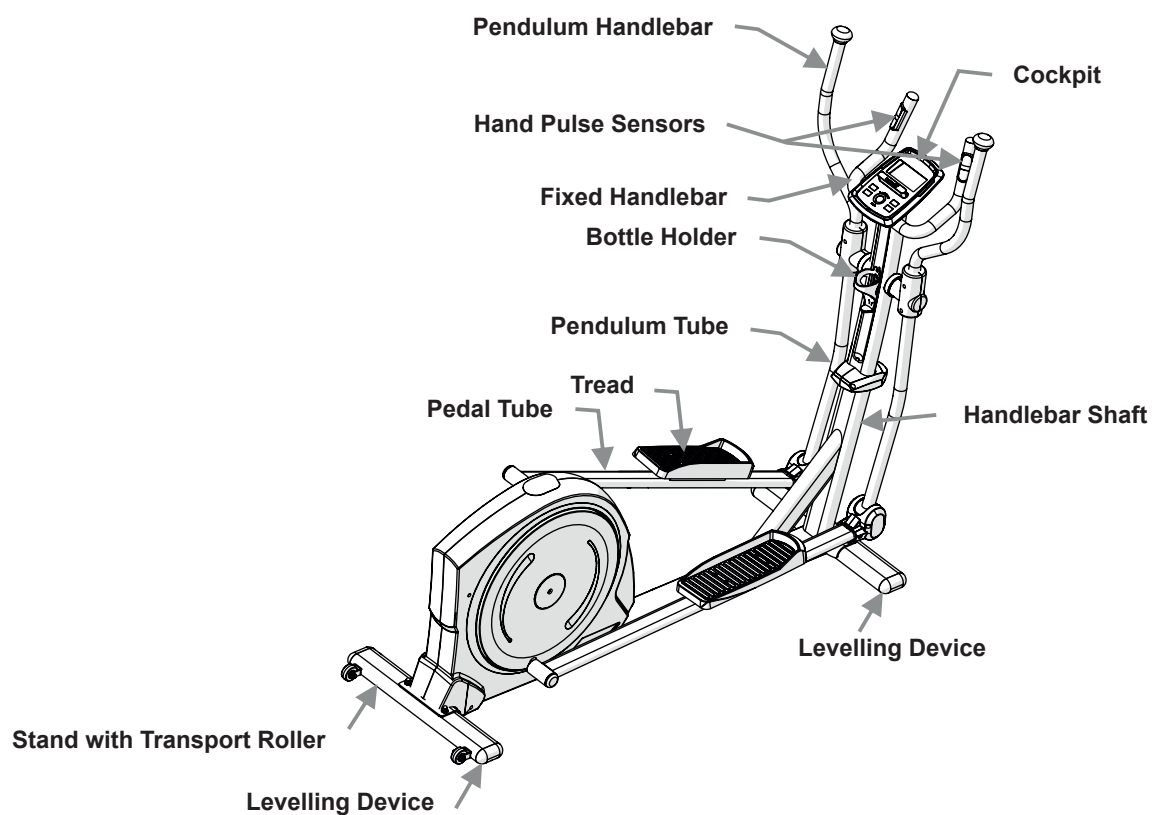
ENG

Personal safety instructions for training

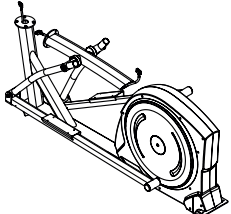
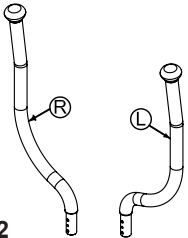
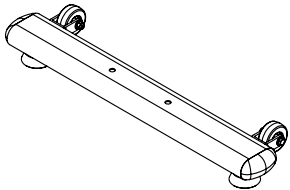
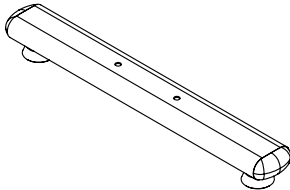
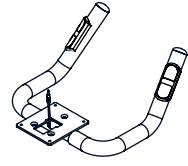
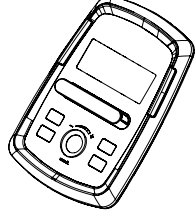
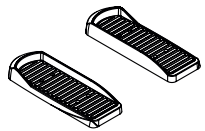
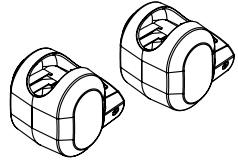
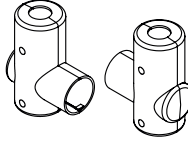
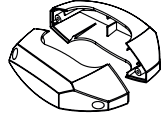


- Remove the batteries or mains cable (if present) when the training device is not in use to avoid inappropriate or uncontrolled use by any other third party, e.g. children
- You should make a health check with your doctor before your first workout.
- If you feel any physical discomfort or experience breathing problems, stop training immediately.- Always start your workouts with a light load and increase it during the course of your workout evenly and gently. Reduce the load towards the end of your training session.
- Be sure to wear suitable sportswear and sports shoes during exercise. Note that loose clothing can get caught in the running belt or rollers during exercise.
- Your exercise equipment can only be used by one person at a time.
- Check whether your device is in perfect condition before every training session. Never use your exerciser if it has any faults or defects.
- Independent repair work can only be done after agreement and approval from our service department has been received. Only original spare parts may be used.
- Your exercise equipment must be cleaned after each use. In particular, remove all residues caused by body perspiration or other liquids.
- Always make sure that liquids (drinks, body sweats, etc.) never enter the vibrating plate or penetrate the cockpit, as this leads to corrosion and damage to the mechanical and electronic components.
- Your exercise equipment is not suitable for use by children.
- During training, third parties - especially children and animals - must have a sufficient safety zone.
- Before any training, check whether there are objects under your training device and remove them. Never exercise with your exerciser when there are objects underneath.
- Always make sure that your exerciser is not misused by children as a toy or climbing equipment.
- Make sure that you and third parties never bring body parts close to moving mechanisms.

The construction of this training device is based on state-of-the-art technology and highest modern technical safety standards. This training device is to be used by adults only! Extreme misuse and/or unplanned training can cause damage to your health!

Overall View of the Device



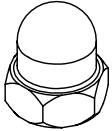
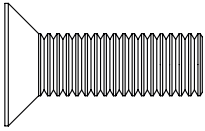
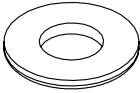
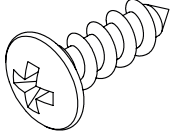
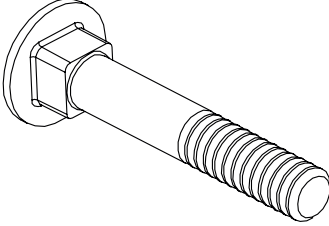
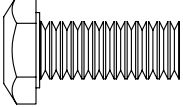
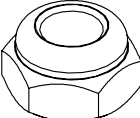
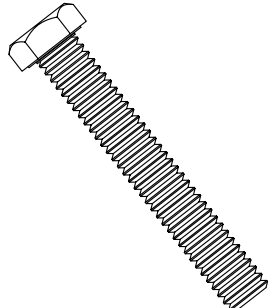
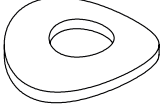
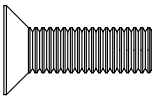
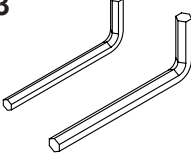
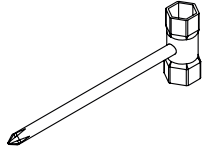
Scope of Delivery

 A01	 A11/12	 A10	 A07
 A14	 D02	 C12	 C19/20
 C16/17	 C07/08	 C09	 D08

No.	Description	Qty
A01	Base Frame	1
A11/12	Pendulum Handlebar	2
A10	Stand, front	1
A07	Stand, rear	1
A14	Fixed Handlebar	1
D02	Cockpit	1

No.	Description	Qty
C12	Tread	2
C19/20	Cover, Articulated Joint L/R	2
C16/17	Cover, Pendulum Handlebar L/R	2
C07/08	Cover, Handlebar Stem L/R	2
C09	Bottle Holder	1
D08	9V Adapter	1

Fixing Materials & Tools Included in Delivery

1 	2 	3 	4 
Cap Nut (B22) 3/8" – 4 pcs	Hexagon Socket Screw (B40) M8x25 – 2 pcs	Washer (B21) 3/8" – 8 pcs	Tapping Screw (B39) M5x16 – 20 pc
5 	6 	7 	9 
Locking Screw (B28) M8x50 – 4 pcs	Hexagon Screw (B12) M8x20 – 4 pcs	Lock Nut (B29) M8 – 4 pcs	Hexagon Screw (B20) 3/8" – 4 pcs
10 	11 	12/13 	8 
Shaft Washer (B30) Ø20x-Ø8x1.5T - 4 pcs	Hexagon Socket Screw (B23) M6x12 – 8pcs	Allen Key - M4 Allen Key - M5	Combination Spanner

You are welcome to supplement or replace the tools included in the scope of delivery with you own. Please make sure that each tool is the correct size.

ENG

Assembly

Carefully unpack all items from the delivery two people are required as some parts of your exercise equipment are bulky and heavy.

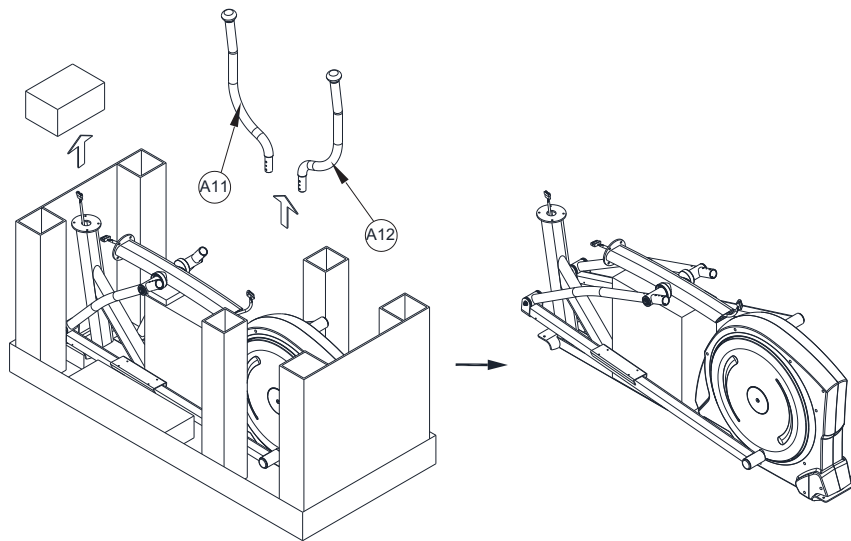
Check that all of the fastening materials (screws, nuts, etc.) and components are complete before the individual assembly steps.

Carefully carry out the installation as damage or defects that have arisen due to assembly errors are in not covered by the warranty or guarantee. Read the instructions carefully before starting, follow the sequence of installation steps exactly and follow the instructions of the individual assembly steps. Pay particular attention to your personal safety during assembly. Wear suitable work gloves, have a second person assist you with heavy and bulky components, and secure moving components so that no parts of the body can become trapped during assembly. The installation of the training device must be carried out competent adults.

Carry out the installation of your exercise equipment in a location that is level, clean and free from obstructions. Carry out the assembly with 2 persons. Only start training after completely finishing the assembly of your training device.

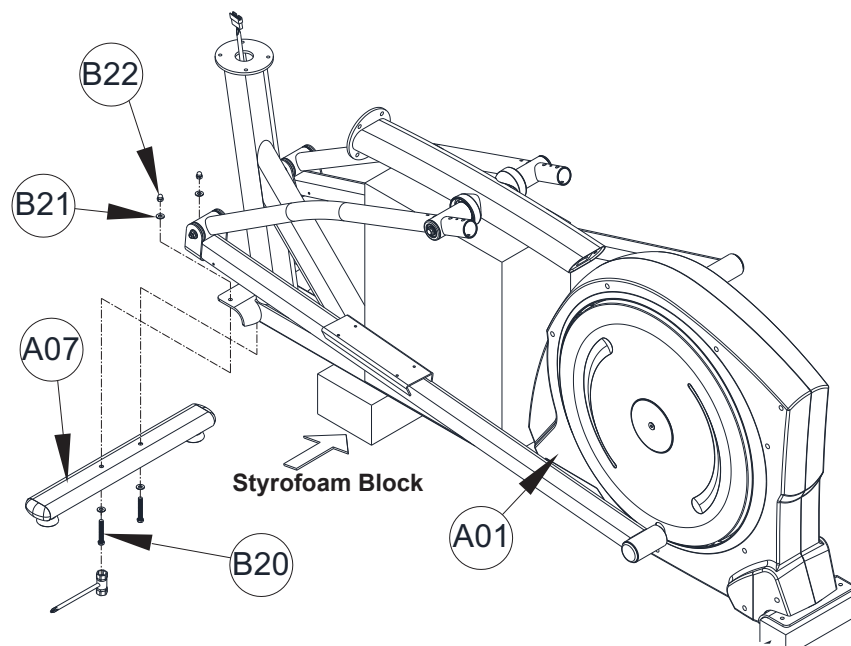
Step 1: Preparing the Assembly

You will need a free, clean and level space of about 2 x 2 metres in which to assemble the cross trainer. Carefully open the box and remove all the components. Have a second person there to help you with this.



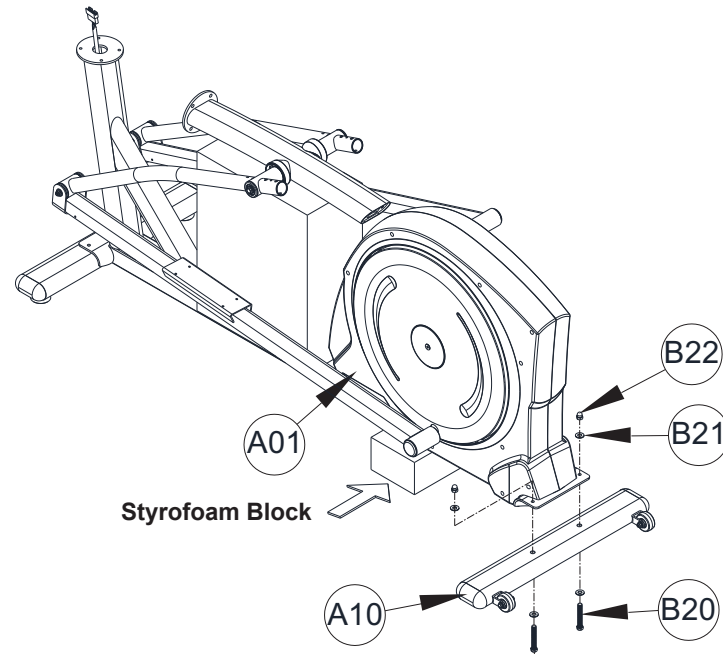
Step 2: Assemble the Front Stand

Lift the base frame (A01) and slide one of the Styrofoam blocks from the packaging material under the front third section of the base frame (A01). This will make it easier to mount the front stand (A07) (without transport rollers!). Now fix the front stand (A07) to the front mount of the base frame. To do this use two hexagon screws 3/8" (B20), four washers 3/8" (B21) and two cap nuts 3/8" (B22).



Step 3: Assemble the Rear Stand

Now slide the Styrofoam block (white arrow) under the rear third section of the base frame (A01). This will make it easier to mount the rear stand (A10) (with transport rollers!). Now fix the rear stand with the transport rollers (A10) to the rear mount of the base frame. To do this use two hexagon screws 3/8" (B20), four washers 3/8" (B21) and two cap nuts 3/8" (B22).



Step 4: Assemble the Handlebar Stem

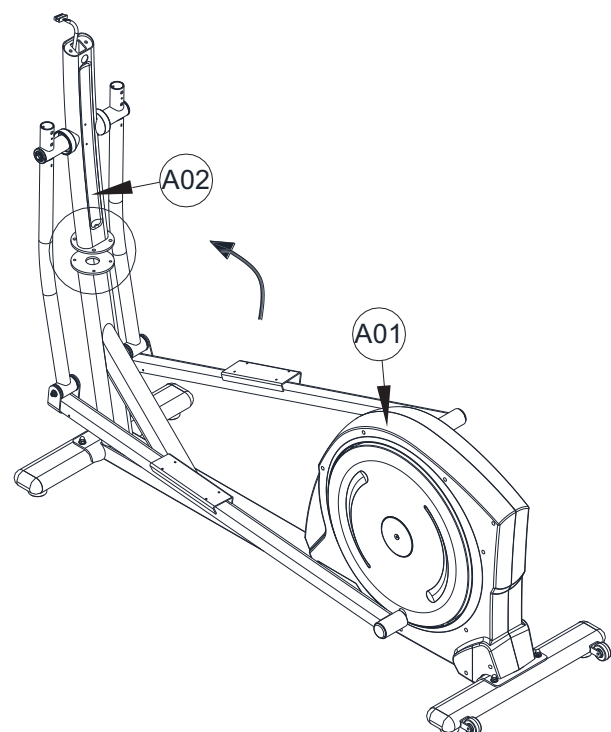
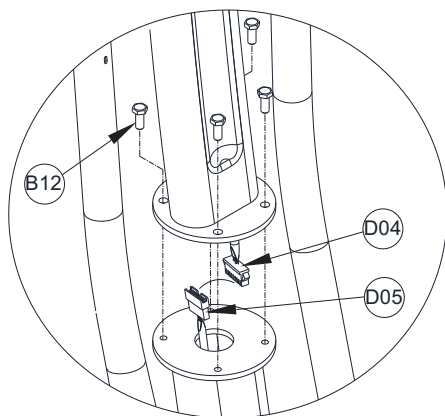
You will need a second person to help you with this step.

Person A lifts the front part of the handlebar stem so that it is perpendicular to the lower part of the steering shaft. Person B can now connect the two cables (D04) and (D05) and then fix the handlebar shaft (A02) using four hexagonal screws (M8x20 (B12)

ENG

CAUTION:

Make sure that you do not crush or damage the cables whilst assembling the handlebar stem.

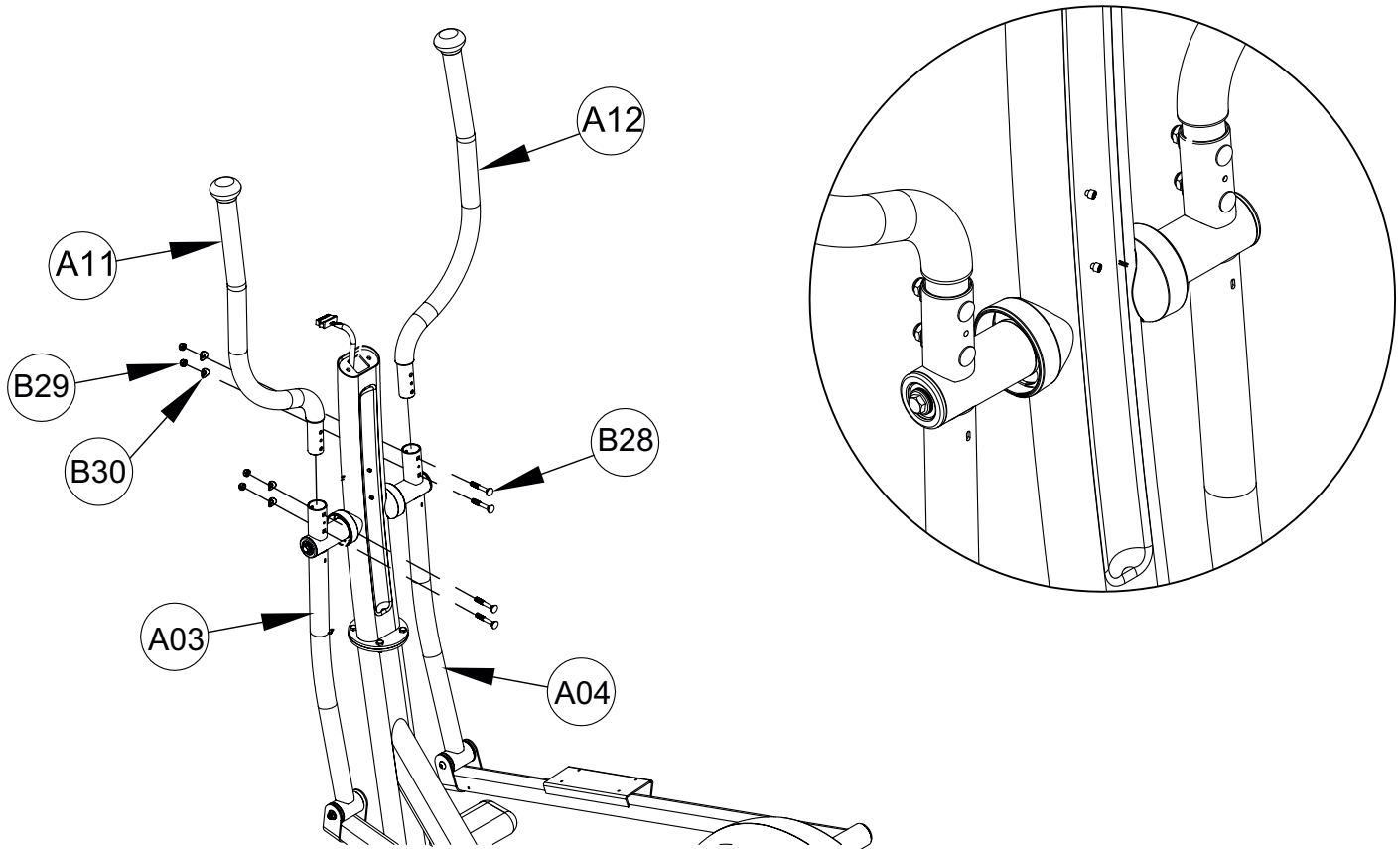


Assembly

Step 5 Assembling the Pendulum Handlebars

Place the left handlebar (A11) in the mount of the left pendulum tube (A03) and the right handlebar (A12) in the mount of the right pendulum tube (A04).

Both handlebars are marked with stickers and so are easy to identify. Then fix the handlebars with two locking screws M8x50 (B28), two shaft washers M8 (B30) and two lock nuts M8 (B29).

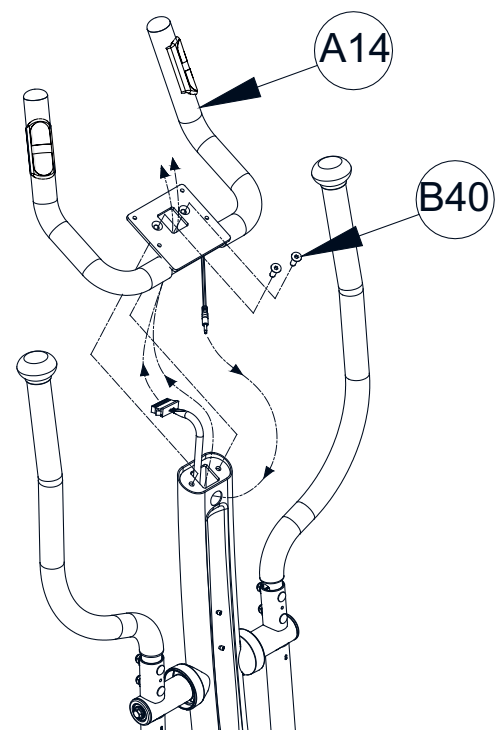


Step 6: Assemble the Fixed Handlebars

Feed the cable protruding from the top of the handlebar stem through the opening in the cockpit bracket plate which is on the fixed handlebar (A14). Then fix the fixed handlebar (A14) using two hexagon socket screws M8x25 (B40) to the top of the handlebar stem.

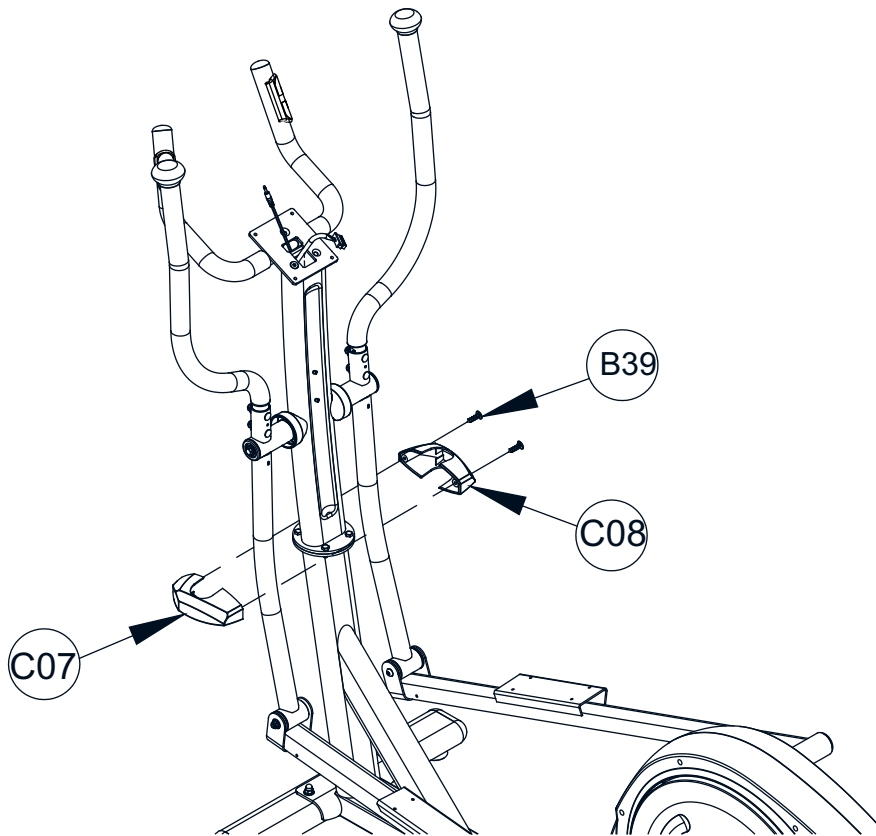
CAUTION:

Make sure that you do not crush or damage the cables whilst assembling the fixed handlebar.



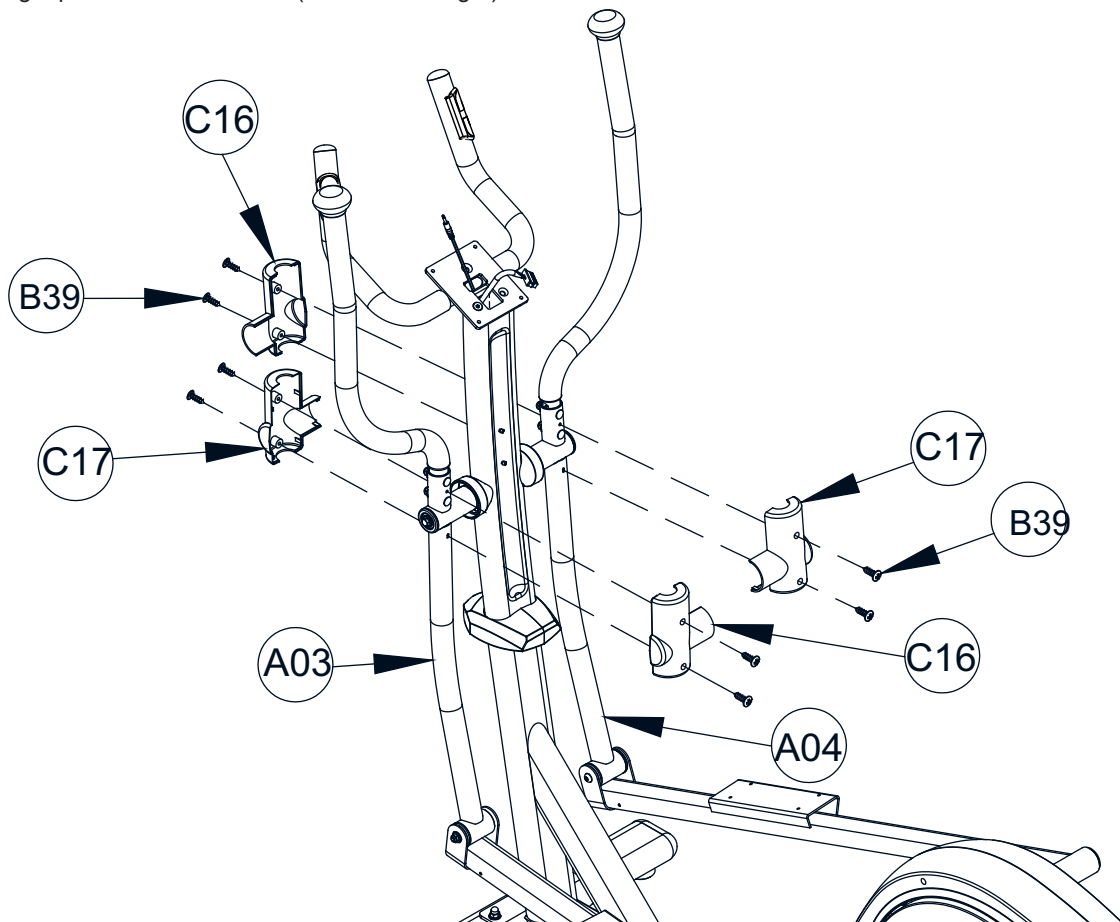
Step 7: Assembling the Handlebar Stem Covers

Fix the two handlebar stem covers (C07 left/C08 right) to the joint between the handlebar stem and the base frame using two tapping screws M5x16 (B39).



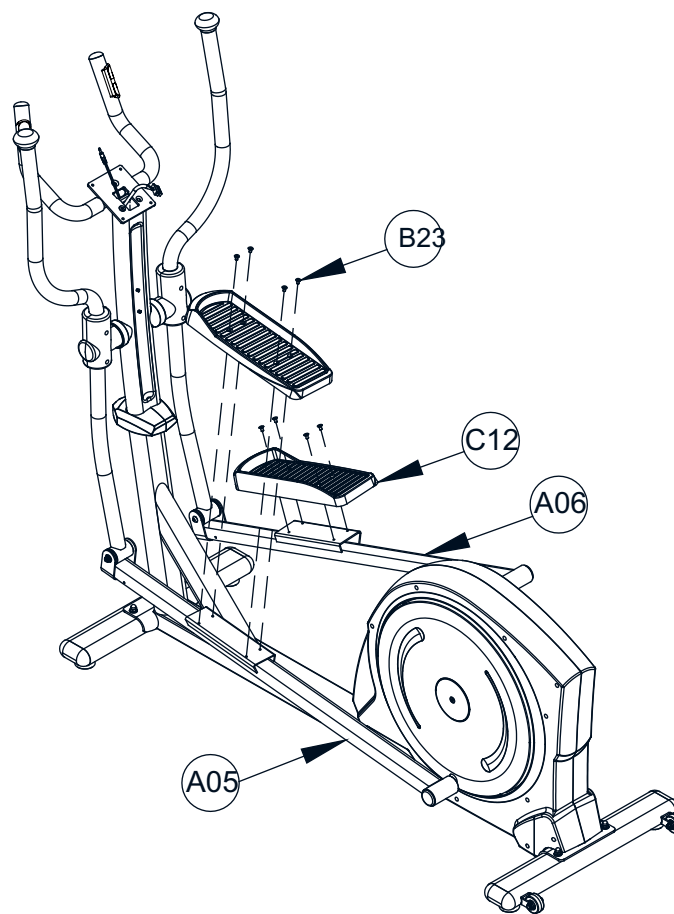
Step 8: Assemble the Pendulum Handlebar Covers

Fix the two pendulum handlebar covers (C17/C16) with two tapping screws M5x16 (B39) as illustrated to the left and right pendulum handlebars (A03-left/A04-right).



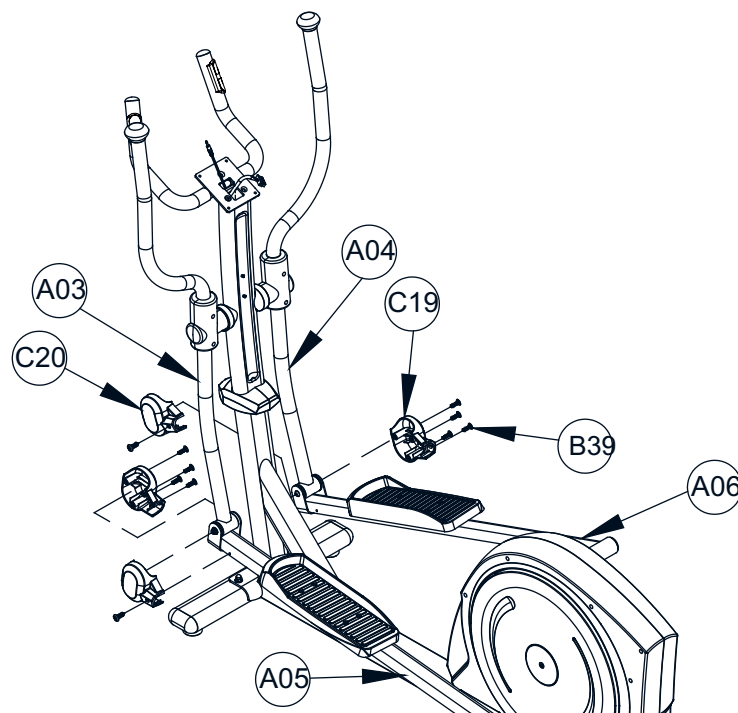
Step 9: Assemble the Treads

Attach the treads (C12) to the mounts on the left and right pedal tube (A05-left/A06-right). Make sure that you have the treads the correct way around with the raised edge of the tread facing towards the device.



Step 10: Assemble the Articulated Joint Covers

Fix the two articulated joint covers (C19-right/C20-left) to the join between the left pedal tube (A05) and the left pendulum tube (A03) as shown in the illustration. To do this use five tapping screws M5x16 (B39). Then in the same way cover the join between the right pedal tube (A06) and the right pendulum tube (A04).



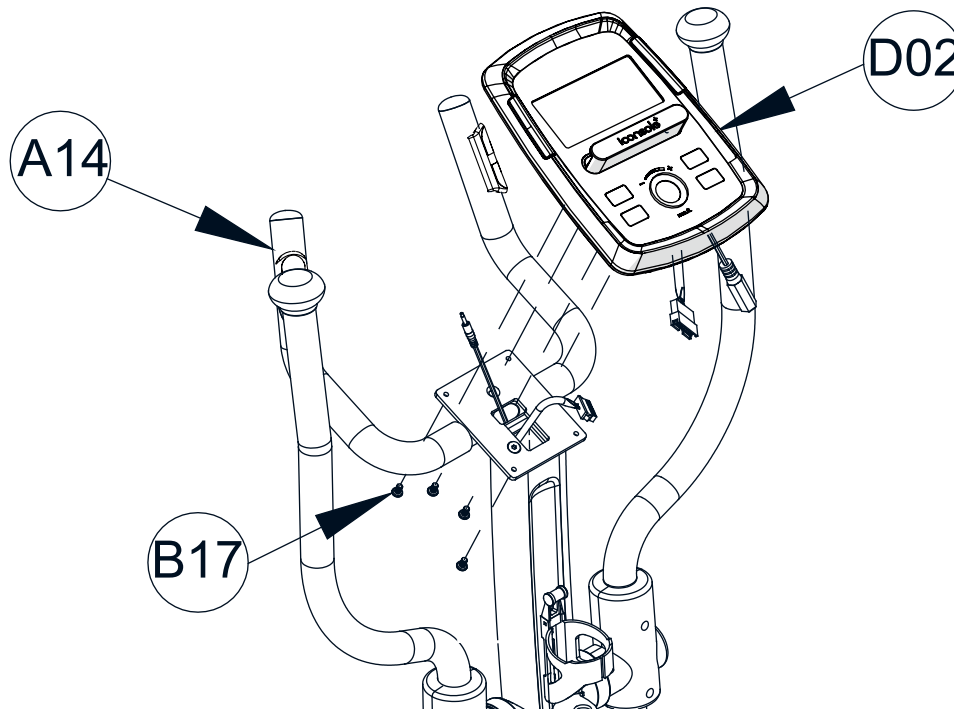
Step 11: Assemble the Cockpit

Undo the four pre-assembled pan head screws (B17) on the back of the cockpit. Then connect the cables protruding out of the cockpit (D02) to the cables protruding from the fixed handlebar (A14).

Please note that the two cables of the hand pulse measurement have identical connections. The order in which they are connected is irrelevant. The other two cables can be clearly identified by their connections. Then fix the cockpit (D02) to the cockpit bracket on the fixed handlebars (A14) with the four pan head screws (B17).

CAUTION:

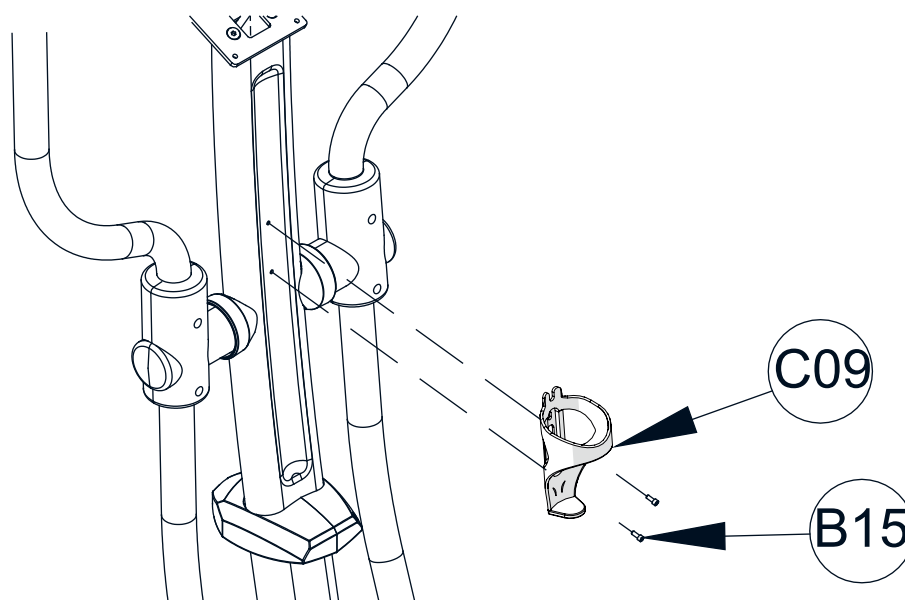
Make sure that you do not pinch or damage the cables.



ENG

Step 12: Assemble the Bottle Holder

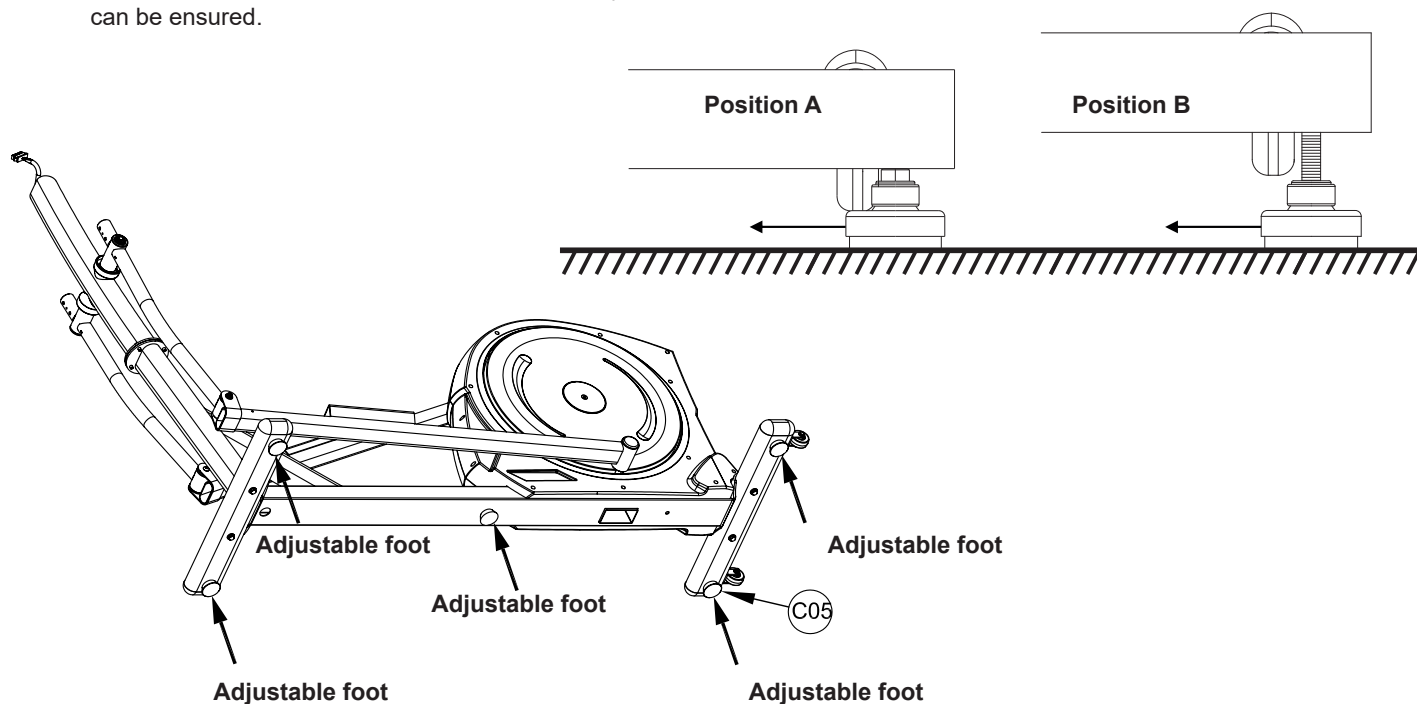
Undo and remove the two hexagon socket screws M5 (B15) already pre-assembled on the handlebar stem. Then fix the bottle holder (C09) using the two hexagon socket screws M5 (B15) onto the handlebar stem.



Levelling Device

Make sure your exercise equipment is always level. In order to compensate for minor bumps or slopes in the floor, adjustable feet are fitted on the right and left of the front and rear stands and on the sliding frame. To make sure the position of the device is level, first turn all feet to the lowest position (position A). If necessary, adjust the feet until the device is level and stable.

If the adjustment range of the levelling feet is not enough to allow the training device to stand safely, please check the surface of the location and, if necessary, choose a different location, where a safe and level position can be ensured.



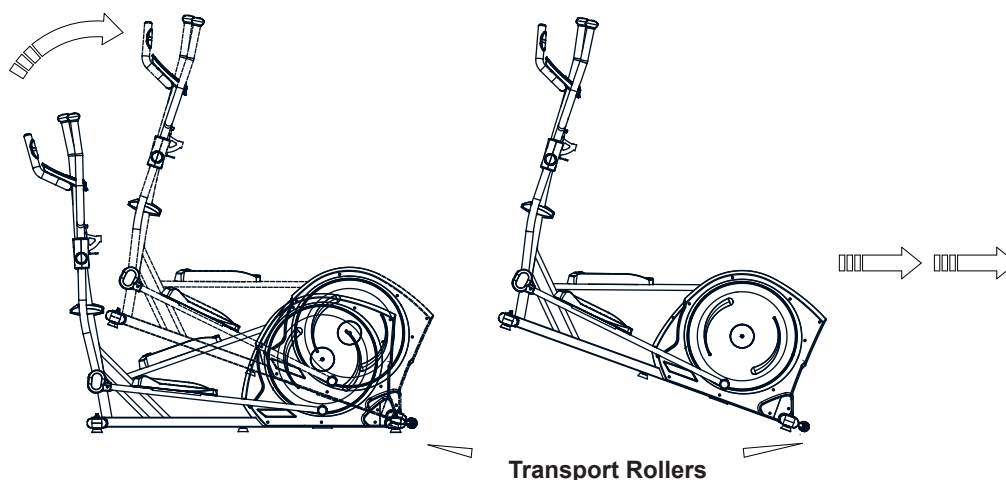
Transport, Location & Storage

Transport

In order to transport your training device simply and safely, the front standpipe is equipped with transport wheels. To transport the exerciser, stand behind the rear end of the glide frame and grasp the rear cross tube with both hands. Lift the training device upwards until the weight rests on the transport rollers. Now you can simply push the exercise machine on the transport rollers to the desired position.

CAUTION

When lifting, transporting and setting down always make sure that you have a firm, secure footing.



Location & Storage

This training device is designed for use only in dry, well-ventilated indoor areas. Do not use or store it in damp or wet areas, such as saunas, swimming pools, etc. and in outdoor areas, such as balconies, terraces, gardens, garages, etc.

These locations may result in electronics defects, corrosion and rust due to the high humidity and low temperatures prevailing there. Warranty claims for damage of this kind will not be accepted.

Please choose a dry, level and well-ventilated training or storage area for your training equipment. For your own sake also make sure that the training site is sufficiently ventilated during exercise to allow optimal oxygenation.

Before you bring your training device back into operation after a long period of non-use, make sure beforehand that all fastening and parts are secure.

CAUTION

Before starting cleaning, maintenance and / or repair work, the exerciser must be completely disconnected from the power supply. This will only be the case if the mains cable is disconnected from the power socket and from the training device. Therefore, first disconnect the electrical plug from the power socket, and then disconnect the mains cable from the exerciser. The mains cable may only be reconnected to the training device and the power supply when all work has been completed and the proper functional condition of the device has been restored.

Cleaning

Clean your training device after each workout. Use a damp cloth and soap. Never use solvents. Regular cleaning contributes significantly to the preservation and longevity of your training device. Due to the chemical composition of body sweat, this is the main cause of corrosion (rust) if not removed immediately. Therefore, after every training session, check whether body perspiration and / or other fluids have got onto the device. If this is the case, the affected components / housing parts must be cleaned.

Please note that damages caused by body sweat or any other liquids are not in any way covered by the warranty.

During training, make sure that no fluid can enter the training device or the computer.

Maintenance

Checking the fastenings

Check the tightness of nuts and bolts at least once a month and re-tighten if necessary.

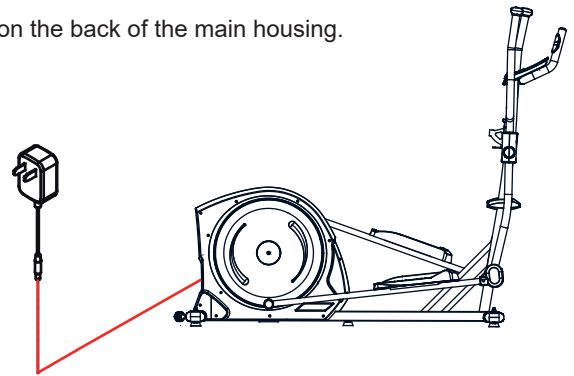
Lubricating the axles on the handlebar stem and on the drive discs

The two transverse axles on the handlebar stem, and the axles on the large drive discs, should be lubricated once every 6 months with multipurpose grease - please refer to the appropriate section in this manual.

Mains Connection

Mains Cable

Insert the connector of the power cable supplied into the socket located on the back of the main housing. Then connect the mains cable to a power socket.



NOTE

The USB connection on the cockpit of the unit is not a connection option for the mains adapter!

This USB connection is to be used exclusively for connecting a USB charging cable (not included in the scope of delivery) for Smartphones, tablet PC, ebooks, etc.

WARNING

This device is only to be connected to an earthed socket installed by a qualified electrician. Do not use a socket strip. If an extension cable is required, then it must comply with DIN standards, VDE regulations and guidelines, technical rules issued by other European Union member states or other states which are party to the Agreement on the European Economic Area.

Connecting the device

WARNING:

Before connecting the mains adapter to the device, always check that it is the mains adapter supplied with the device. Using a different mains adapter may damage the electronic components of the device, for which the manufacturer assumes no liability.

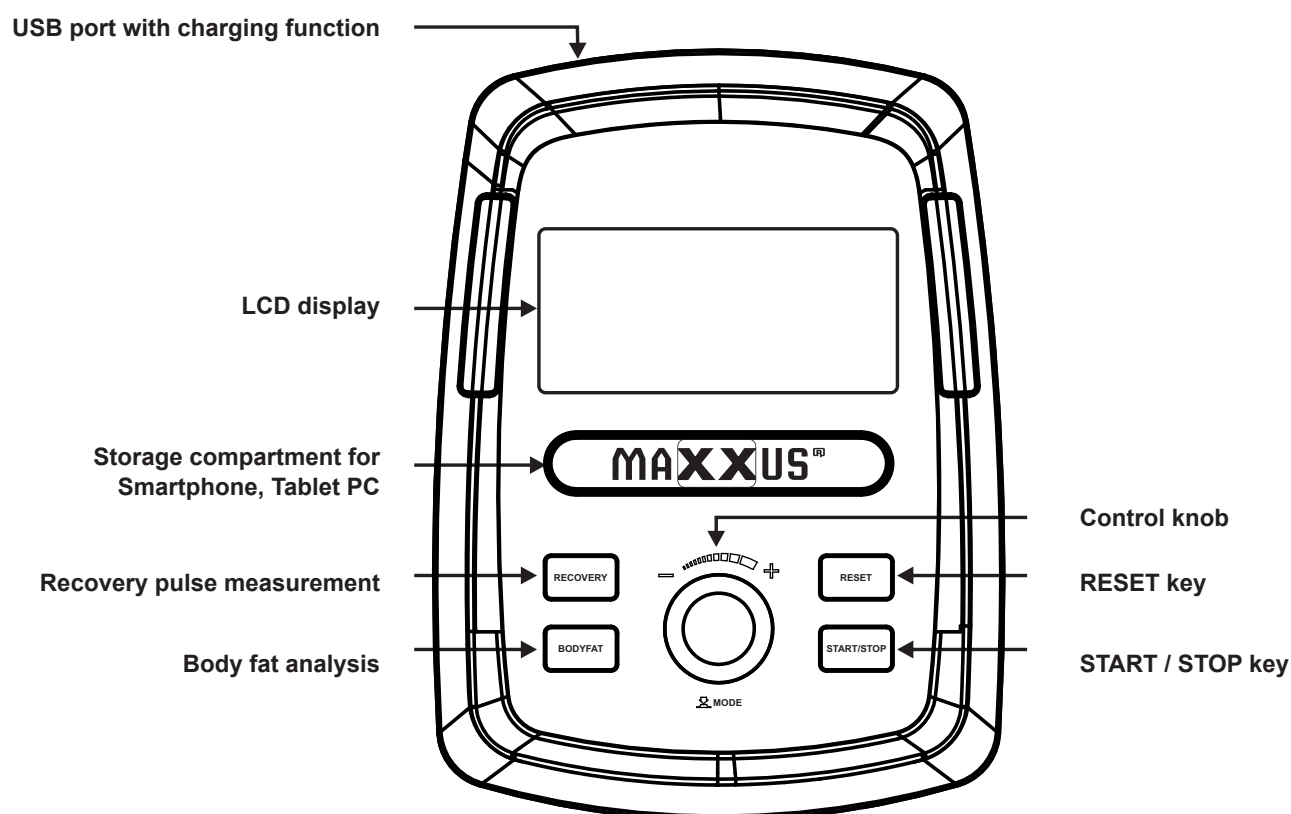
Always connect the power cable to the exerciser before connecting it to a power outlet. If you want to disconnect your exerciser from the power supply, always disconnect the power cable from the mains first.

Switching on the device

First connect the power cable to the exerciser and then connect the mains cable to the power socket, the cockpit turns on automatically. If the training device is already connected to the mains, but the cockpit is in stand-by mode, activate the cockpit by pressing any key or by moving the pedals.

Turning off the device

When inactive for more than 4 minutes, the cockpit automatically switches to stand-by mode. Once you have finished your workout you should always disconnect the exerciser from the mains. Always unplug the mains cable from the wall socket first and then remove the power cable.



The cockpit constantly shows the current training values.

TIME

Specification of the training time. For a given training session, the computer counts down the time to "00:00." The training time can be set from "01:00" to "99:00" minutes in one-minute increments. If no time is specified, the computer will count the training time from „00:00" up to a maximum of „99:00" minutes.

DISTANCE

Specification of the training distance in kilometres. For a given training session, the computer counts down the distance back to "0.00." The training distance can be set from 1.0 to 99.0 Kilometres in 1.0 km increments to maximum of 99.0 kilometres. If no training distance is specified, the computer will count the kilometres from 0.0 to a maximum of 99.0 kilometres.

CALORIES*

Indication of energy consumption in Kcal. For a given calorie consumption, the computer counts the calories down to 0. The calorie consumption can be set from 10 to 990 K in 10-Kcalorie increments. If the calorie consumption is not specified, the computer counts the K-calories from 0 to a maximum of 990 K-calories

Pulse or heart rate display - PULSE

When using the hand pulse sensors displays the current pulse value in beats per minute. When using an optional transmitter chest belt (not included) displays the current heart rate in beats / minute.

SPEED

Current speed in km / h. Value is displayed alternately with RPM in the same window.

Revolutions per minute - RPM

Specification of the current wheel revolution per minute (RPM). Value is displayed alternately with SPEED in the same window.

Resistance - LEVEL

Display of the currently selected resistance level from 1 to 16.

Power - WATT**

Display of the power output in Watts.

* Warning about the calorie measurement

Energy consumption is calculated by means of a general formula. It is not possible to determine the exact energy consumption individually as this requires a large amount of personal data. The energy consumption displayed is approximate and not an exact value.

**Warning about the Watt display

Since this is a training device suitable for non-therapeutic purposes, the displayed value in Watts is not a calibrated value. The displayed power generated may differ from the actual power generated.

Keypad

START/STOP Key

START Function: – Start the selected training program or training profile
 – Activate the QUICK START function

PAUSE Function: If the START / STOP key is pressed during training, the display of training values stops,
 and the pause mode is activated. This allows an interruption of training.
 To end the pause, press the START / STOP key again.

RESET Key

If the key is pressed constantly for more than 5 seconds, all values are automatically reset to zero.

To change the user, exit the current program by pressing the START / STOP key. Then press the RESET until the display switches on again.

Control Knob

Turning Function: – Specification of training values
 – Input of date (eg age)
 – Regulating the resistance level

Pressing Function: – Confirmation of inputs

RECOVERY

Key to start the recovery pulse measurement.

Body Fat Measurement - FAT

Key to start the body fat measurement.

User Settings

After the cockpit has been switched on, the display shows "U1". There are four user profiles available U1 ~ U4. These are fixed, i.e. the user data is stored permanently.

Selecting a User Profile

Turn the control knob to select the desired user profile and confirm your selection by pressing it.

Gender Input

Turn the control knob to select your gender and confirm your selection by pressing it.

Age Input

Enter your age by turning the control knob and confirm your entry by pressing it.

Height Input

Enter your height by turning the control knob and confirm your entry by pressing it.

Weight Input

Enter your body weight by turning the control knob and confirm your entry by pressing it. After you have confirmed the input of body weight the display automatically changes to the training menu.

If you have already created a user profile, select this as soon as you have switched on the cockpit by turning the control knob. Then the information for gender, age, height and body weight will be checked. If the details are still correct, confirm them by pressing the control knob. If some inputs have changed, correct them accordingly and confirm by pressing the control knob

Quick-Start

Turn on the training device and press the START / STOP key. The training time will start to run, and you can start training. At any time during training, you can adjust the resistance level from 1 to 16 by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. Since no target value can be specified in this type of training, you must end the training yourself.

Manual Training - MANUAL

Step 1: Program Selection

Turn on the exerciser. An "M" will flash in the upper part of the display. If a different symbol is flashing, select "M" by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 2: Program Selection Resistance Level

The value in the "LEVEL" window will flash. Set the desired resistance level from 1 to 16 by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. This can be changed individually during training at any time. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Specification of the Target Values

You now have the choice of three different goals:

Training Time ("TIME"):

The value in the "TIME" window flashes. If you want to specify the training time, enter it by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments. Confirm your selection by pressing the control knob.

If you do not want to specify the training time, press the control knob directly to confirm. The value in the "TIME" window should show "00:00".

Training Distance ("DISTANCE"):

The value in the "DISTANCE" window flashes. If you want to specify the training distance, enter it by turning the control knob clockwise / anticlockwise. You can set the training distance from 1.0 to 99.0 kilometres in 1-kilometre increments. Confirm your selection by pressing the control knob. If you do not want to specify the training distance, press the control knob directly to confirm. The value in the "DISTANCE" window should show "0.00".

Calorie Consumption ("CALORIES"):

The value in the "CALORIES" window flashes. If you want to specify the calorie consumption, enter it by turning the control knob clockwise / anticlockwise. You can set calorie consumption from 10 to 990 K-calories in 10 K-calorie increments. Confirm your selection by pressing the control knob.

If you do not want to specify the calorie consumption, press the control knob directly to confirm. The value in the "CALORIES" window should show "0".

Note:

It does not make sense to specify more than one training goal per training session. If you do, training will stop after reaching the first target value.

Step 4: Specifying the Pulse Upper Limit

The value in the "PULSE" window flashes. You can now set a pulse upper limit of 30 to 230 heartbeats / minute by turning the control knob clockwise / anticlockwise. If your actual heart rate reaches this level during exercise, a warning will sound. If you do not want to set a pulse upper limit, press the control knob directly to confirm. The value in the PULSE "window should show " 0 ".

Step 5: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

End Training

After the predetermined training goal has been reached, training will end automatically

Controlling the Resistance Level

During exercise, you can change the currently selected brake level at any time by turning the control knob clockwise / anticlockwise.

Training Profiles P1 – P12

In this type of training, the user can choose from twelve pre-programmed training profiles. The profile is not changeable; however, the user has the option of adjusting the intensity of the respective profile according to their current state of fitness.

Step 1: Program Selection

Turn on the exerciser. The upper part of the display flashes "M". Select the desired training profile by turning the control knob clockwise / anti-clockwise.

Step 2: Setting the Training Level

Select the desired training level by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window flashes. Enter the training time by turning the control knob clockwise / anticlockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments.

Step 4: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

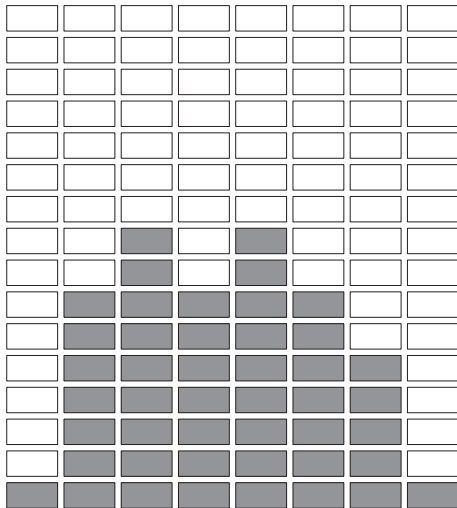
Training End

When the desired training time has been reached, training will end automatically.

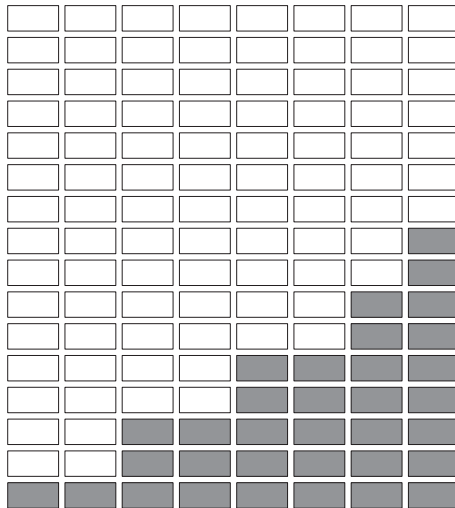
Setting the Training Level

During training, you can change the currently selected training level within the given frame by turning control knob clockwise / anti-clockwise at any time.

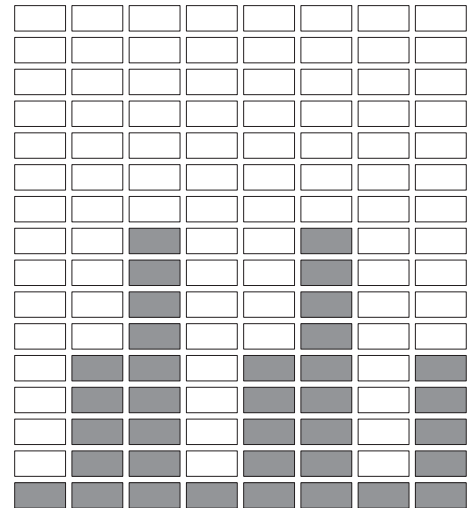
P1



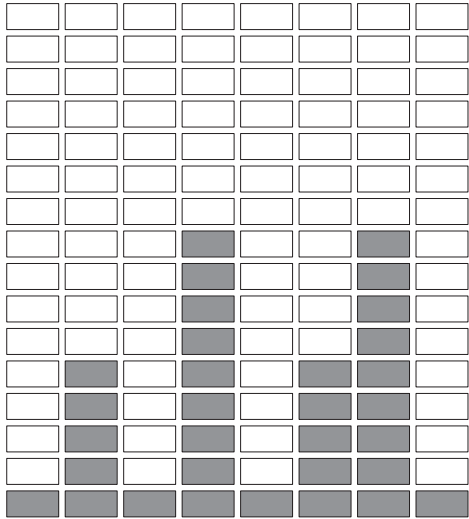
P2



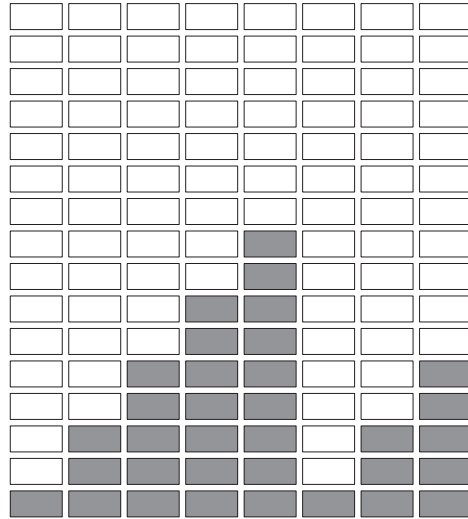
P3



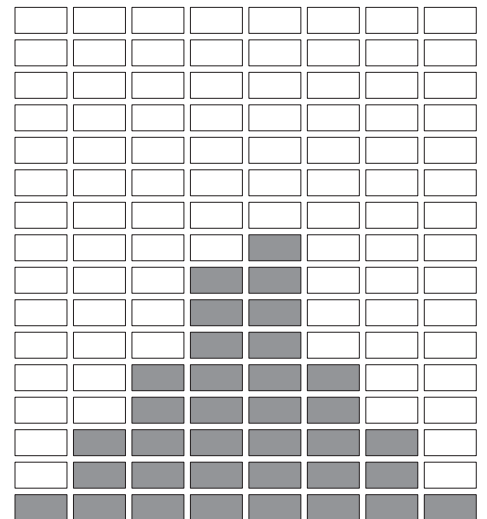
P4



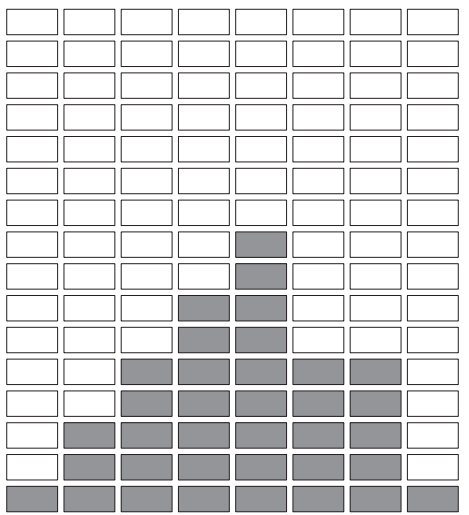
P5



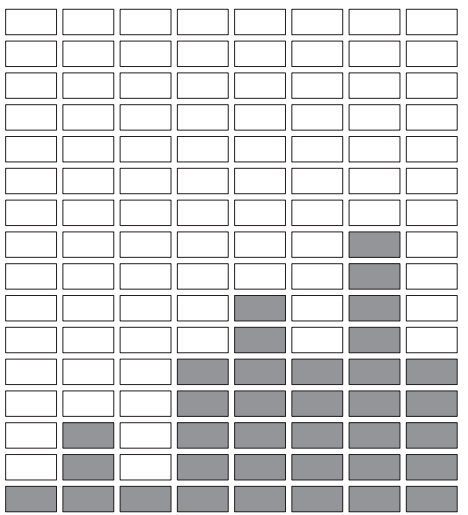
P6



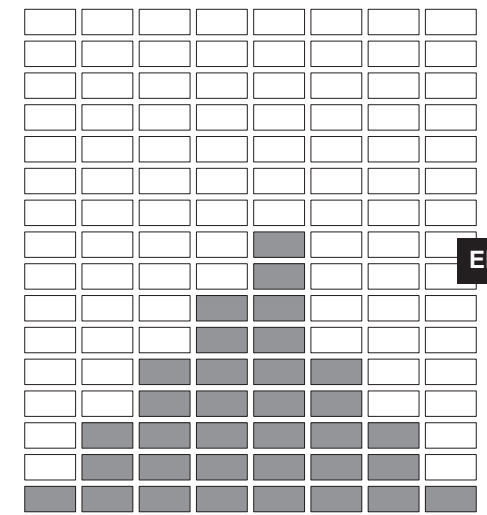
P7



P8

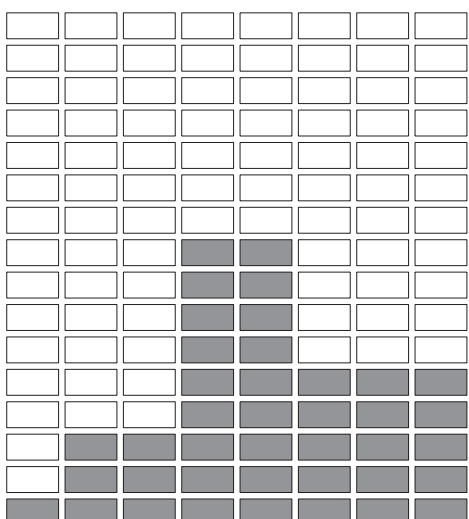


P9

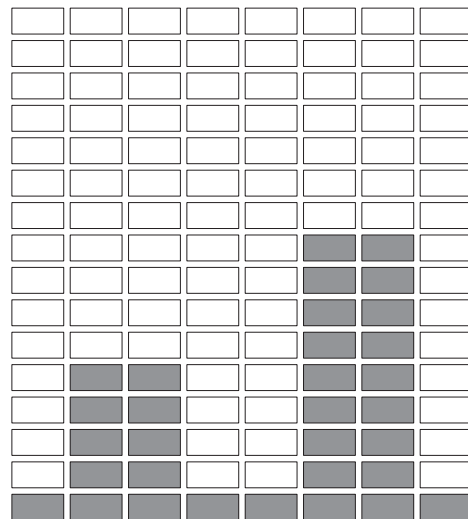


ENG

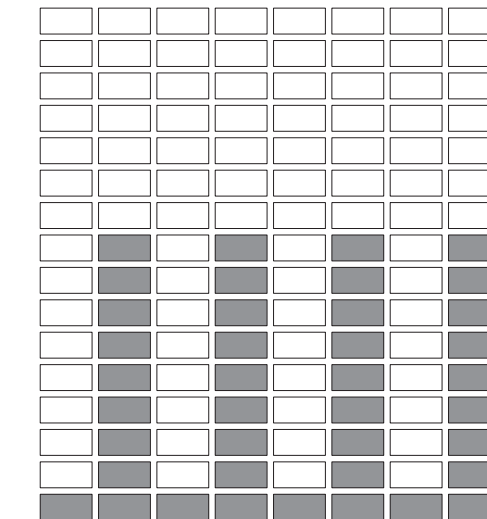
P10



P11



P12



Free Training Profile (USER)

Here you can create a training profile per user profile yourself and save it permanently.

Step 1: Selecting a Program

Turn on the exerciser. The upper part of the display flashes "M". Select the program "U" by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your selection by pressing it.

Step 2: Programming the Training Segments

The first of a total of eight training segments will flash in the display. Set the desired resistance level from 1 – 16 for the first training segment by turning control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your entry by pressing it. Now the second segment flashes. Repeat this procedure with this segment and all the way through to segment 8. After you have confirmed the input for the 8th segment by pressing the control knob, this training profile will be permanently stored.

Step 3: Setting the Training Time

When the first segment flashes again. Press the control knob until the value in the "TIME" window flashes. Then enter the exercise time by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments.

Step 4: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

After the training time has expired, the training will end automatically.

NOTE:

If you want to change the saved training program, switch on the cockpit. Select the program "U" by turning the dial clockwise / anti-clockwise and confirm your selection by pressing it. Now the first segment flashes again. Press the control knob until the value in the "TIME" window flashes. Enter the exercise time by turning the dial clockwise / anti-clockwise.

You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments. Now press the START / STOP key to start training.

Heart Rate Controlled Programs (HRC)

These programs are heart-rate-controlled exercise programs. The user specifies a desired target heart rate. This is permanently compared by the cockpit with the actual heart rate of the user. If the actual heart rate is lower than the desired target heart rate, the cockpit automatically increases the resistance. If the value is higher, the cockpit automatically reduces the resistance.

The main requirement for these programs is a permanent and accurate transmission of heart rate values. For this reason, these programs can only be used together with an uncoded heart rate chest belt which is available as an extra accessory. It is not possible to use these programs with hand-pulse sensors. Please also read the chapter "Heart rate measurement" in this manual.

Step 1: Selecting a Program

Turn on the exerciser. The upper part of the display flashes "M". Select the heart symbol by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your selection by pressing it.

Step 2: Age Input

The display will show the letter "A" and the value "25" will flash, enter your age from 1 to 99 years by turning the control knob clockwise / anticlockwise, and confirm your entry by pressing it.

Step 3: Selecting the HRC Mode

By pressing the UP & DOWN keys, you can now choose between the following HRC modes:

50% – Training with a target heart rate of 50% of the maximum heart rate

75% – Training with a target heart rate of 75% of the maximum heart rate

90% – Training with a target heart rate of 90% of the maximum heart rate

TA – Training with an individual target heart rate

Please also read the section "Warning for Pulse & Heart Rate Measurement" in this manual.

Select the desired modes by turning the control knob clockwise / anti-clockwise.

If you select 55%, 75% or 90%, the corresponding target heart rate will be displayed directly. Confirm your selection by pressing the control knob.

To train with an individual target heart rate, select the TA mode by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm the selection by pressing it. The "PULSE" window will flash "100." Now enter the desired target heart rate between 30 and 230 heartbeats / minute again by turning the control knob clockwise / anticlockwise and confirm your entry by pressing it.

Step 4: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window flashes. Enter the training time by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments.

Step 5: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

After the training time has expired, the training is automatically ended.

Program Procedure

The cockpit determines the current heart rate of the user and compares it continually with the desired target heart rate. If the current heart rate is lower or higher than the target heart rate, the cockpit automatically increases or decreases the resistance level.

If the current heart rate is within +/- 5 beats / minute below or above the target heart rate, the cockpit will maintain the current resistance level.

If the cockpit cannot determine the user's heart rate, the display shows "?". In this case, check the correct position and battery power of the chest belt and make sure that it is an uncoded belt with the 5 kHz transmission frequency.

Example:

Target heart rate is 120 - no change in the brake level at a current heart rate of 115 ~ 125 beats / minute.

Watt-controlled training programs (WATT)

In this type of training the power in watts selected by the user is kept constant permanently by the cockpit. The user's output (watts) results from the current resistance level and the current pedalling speed. To keep the power constant, the cockpit reduces the resistance level as soon as the user increases the pedalling speed. If the user reduces the pedalling speed, the cockpit automatically increases the resistance level. This is also called speed-independent training

The user has three fixed watt-training profiles and a watt-constant program to choose from.

Step 1: Selecting a Program

Turn on the exerciser. An "M" will flash in the upper part of the display. Select the program "W" by turning the control knob clockwise / anticlockwise and confirm your selection by pressing it.

Step 2: Setting Watt Value

The value in the "WATT" window flashes. Enter the desired wattage by turning the dial clockwise / anti-clockwise. Inputs from 10 to 350 watts in 5-watt increments are possible. Confirm your entry by pressing the control knob.

Step 3: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window flashes. Enter the desired training time by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your entry by pressing it.

Step 4: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

After the training time has expired, training will end automatically.

Recovery Heart Rate (RECOVERY)

The recovery test measures how quickly you recover, i.e. how quickly and by how much your heart rate decreases after training.

After completing a workout, or after stopping the workout by pressing the Stop key, press the RECOVERY key and immediately place your hands on the hand pulse sensors. If you are wearing a chest strap, you do not need to hold on to the hand pulse sensors. Now the cockpit will try to determine your pulse for 10 seconds. If this fails, the test is automatically terminated.

If the cockpit has detected your pulse, a countdown of 60 seconds starts in which you must keep hold of the hand pulse sensors all the time (this is also not necessary if you are wearing a chest strap).

After the 60 seconds have elapsed, you can read the result on the display and compare it with the following table.

Result	Evaluation
F1	Excellent
F2	Very good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Sufficient
F5	Poor

Body Fat Analysis (Body Fat)

This program determines the percentage of body fat and the BMI of the user.

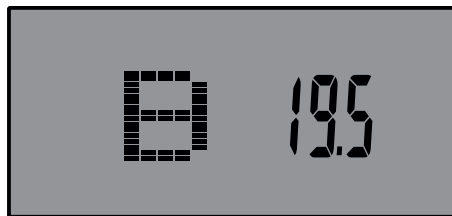
Press the FAT key. The currently selected user profile is displayed as "U1". If the wrong user profile has been selected, press the RESET key and select the correct user profile. Then press the FAT key again and grasp the hand pulse sensors with your hands. After successful measurement, the percentage of body fat is displayed with the corresponding symbol and BMI.

Age	BMI
19 - 24 years	19 - 24
25 - 34 years	20 - 25
35 - 44 years	21 - 26
45 - 54 years	22 - 27
55 - 64 years	23 - 28
> 64 years	24 - 29

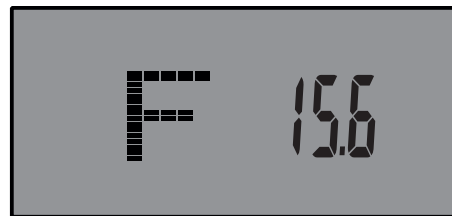
Body-Mass-Index (BMI)

This value is calculated from the ratio of body weight to height and is used to assess the body weight of a person in relation to their height. Please note that the BMI is only a rough guideline, as it does not account for physique and gender or the individual composition of the body mass of fat and muscle tissue. The "ideal" BMI depends on the age.

BMI



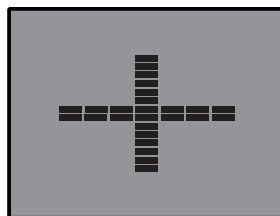
Body fat percentage %



Symbols representing the body fat percentage



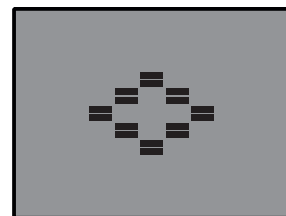
Low



Normal



Raised



High

USB Charging Function

The cockpit has a USB connection located at the top of the cockpit. This connection is to be used only for charging of smartphones or tablet-PC's during training. The cable required for this is not included in delivery.

Bluetooth Receiver and APP Usage

The cockpit of your training device is factory fitted with a Bluetooth receiver. This Bluetooth receiver allows the training device can be controlled via an APP using a smartphone or Tablet-PC.

Please note that the connection between your end device and the training device is established via the APP and not via the settings on your end device.

The following APPs are currently available for download free of charge in the respective stores:

For iOS: iC+Training

For Android: iC+Training
MyHomefit (for more information please visit www.myhomefit.de).

Find out the device and software version requirements from the relevant store.

Please note that the MAXXUS group GmbH & Co. KG is not the producer of the App iC+ Training and are therefore not responsible for its content or function.

Note on the Calculation of Speed and Distance for Cross-Trainers

The calculation of the distance travelled with a cross-trainer is based on the actual distance that would have been travelled for example with such a device on the road.

The deciding parameters here, as with a bicycle are :

Diameter or circumference of the flywheel (which is comparable to one of the wheels on a bicycle) and the transmission ratio.

Here is an example for better understanding:


The diameter of the flywheel is 25 cm and so the circumference is 78.54 cm.

The transmission is ratio 1:10 – when the user rotates the wheel, the flywheel rotates 10 x – making the distance travelled per wheel rotation to be 7,854 metres.

At an average speed of 40 RPM and a training time of 20 minutes the distance travelled is approximately 6.3 km.

If we used stride length as the basis of the calculation for the same example the distance covered would be just under 1,000 metres.

Pulse & Heart Rate

 Heart Rate per Minute	200															
	150	195														
	130	146	190													
	110	127	143	185												
		107	124	139	180											
			105	120	135	175										
				102	117	131	170									
					99	114	128	165								
						96	111	124	160							
							94	107	120	155						
								91	104	116	150					
									88	101	113	145				
										85	98	109	140			
											83	94	105	135		
												80	91	101	100	
													77	88	98	
														74	85	
															72	
Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

Calculating your personal heart rate when training

Calculate your personal heart rate when training as follows:

220 - Age = maximum heart rate

This value represents your maximum heart rate and serves as a basis from which to calculate your personal training heart rate. Set the calculated heart rate at 100%

Wellness and Health - target zones = 50 to 60% of the maximum heart rate.

This training zone is ideally suitable for people who are over-weight and/or older beginners, or people starting again after a longer break from training. Training in this zone the body will burn approx. 4-6 calories per minute to produce energy. The percentage ratio per calorie is approx. 70% fat, 25% carbohydrate, and 5% protein.

Fat burning - target zone = 60 to 70% of the maximum heart rate

This training zone is suitable for athletes and sports people who aim to lose weight. Training in this zone the body will burn approx. 6-10 calories per minute to produce energy. The percentage rate per calorie is approx. 85% fat, 10% carbohydrate, and 5% protein.

Condition & Fitness - target zone = 70 to 80% of maximum heart rate

This training zone is ideally suitable for athletes and sports people who aim to improve their stamina and/or condition. Training in this zone the body will burn approx. 10-12 calories per minute to produce energy. The percentage rate per calorie is approx. 35% fat, 60% carbohydrate, and 5% protein.

For optimum effects in training results you should calculate the average value of the selected target zone (also see above table):

Wellness & Health - target zone average value = 55% of maximum heart rate

Fat burning - target zone average value = 65% of maximum heart rate

Kondition & Fitness - target zone average value = 75% of maximum heart rate

⚠ Warning about Pulse and Heart Rate Monitoring ⚠

CAUTION: Pulse and heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive training can cause serious injury or even death. If you feel unwell and / or faint, stop training immediately. Make sure all users of your exercise device are familiar with this information, understand it and apply it unconditionally.

Pulse Rate Monitoring using Hand Sensors

Most exercise equipment is equipped with hand pulse sensors. These are mostly in the cockpit or integrated into the handrails. These hand sensors are used for short-term determination of the pulse rate. To do this, you need to cover the sensors with both hands at the same time. After a short while, the display shows the current pulse rate. This measuring system is based changes in electrical skin resistance measured by the hand sensors due to the heartbeat which causes blood pressure fluctuations. These changes are summarized to a mean value and shown in the display as the current pulse rate.

⚠ CAUTION.

For large parts of the population, the pulse-induced skin resistance change is so minimal that usable values cannot be derived from the measurement results. Also callouses on the palms, damp hands and body shakes, which in many forms of exercise inevitable, prevents correct measurement. In such cases, the pulse value is displayed incorrectly or not at all.

Please check in the case of a faulty or failed measurement, whether this occurs only with one or with several people. If the display of the pulse does not work only in individual cases, the device is not defective. In this case we recommend the use of a chest belt to achieve a permanently correct pulse display. This is available as an accessory

Heart Rate Measurement using a Chest Belt

Many MAXXUS® training devices are already fitted with a receiver as standard.

Using a chest belt (we recommend the exclusive use of an uncoded POLAR® chest strap) allows you to wirelessly measure heart rate. The chest belt is as accessories available.

This optimal, ECG-accurate type of measurement takes the heart rate by means of a transmitter chest belt directly from the skin.

The chest belt then sends the pulse via an electromagnetic field to the built-in cockpit receiver. We recommend you always use of a chest belt for heart rate measurement during heart rate-controlled programs.

⚠ CAUTION

The determination of the current heart rate by means of the chest belt serves only to display the current heart rate during exercise. This value says nothing about the safety and effectiveness of the training. Also, this type of measurement is in no way designed or suitable for medical diagnostic purposes.

Therefore, discuss with your family doctor the most suitable procedure for you and create your exercise plan before you start exercising.

This applies especially to those who:

- have not been physically active for a long period of time
- are overweight
- are older than 35 years
- have too high or too low blood pressure
- have heart problems

If you are wearing a pacemaker or similar device, discuss this with your medical specialist before using a heart rate chest belt.

Training Recommendations

Preparation Before Training

Before you start training make sure that not only your training device is in perfect condition, your body must also be prepared for training. Therefore, if you have not done any endurance training for some time, you should consult your GP and undergo a fitness check-up. Also discuss your training target; they will certainly be able to give you valuable advice and information. This applies to people who are over 35, have problems with overweight, heart or circulatory system problems.

Training Plan

Essential to effective, target orientated, and motivating training is to have a forward-looking trainings plan. Plan your fitness training as an integral part of your daily routine. If you don't have a fixed plan, training can easily interfere with regular commitments or continually be put off to another unspecified time.

If possible, create a long term monthly plan and not just from day to day or week to week. A training plan should also include sufficient motivation and distraction during training sessions. An ideal distraction is to watch TV during training as this diverts your attention both visually and acoustically. Make sure that you reward yourself and set realistic targets such as to losing 1 or 2kgs in four weeks or to increase your training time by 10 minutes within two weeks for example. If you reach your targets, then reward yourself with a favourite meal which you have not allowed yourself till then.

Warm-Up Before Training

Warm-up on your training device for 3-5 minutes at minimum resistance. This will best prepare your body for the up-coming exertion in training.

Cool-Down After Training

Do not just get off your training device immediately the training session is finished. Like with the warm-up stage you should continue for 3-5 minutes at minimum resistance to cool down. After training you should stretch your muscles thoroughly.



Front Thigh Muscles

Support yourself with your right hand against the wall or on your training device. Bend your knee and raise your left foot backwards so you can hold it with your left hand. Your knee should be pointing straight down to the floor. Pull your leg backwards until you feel a light pulling in your thigh muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let your foot go and stand it back on the floor. Repeat the exercise with your right leg.



Inner Thigh Muscles

Sit on the floor. Pull the soles of your feet together in front of you raising your knees slightly. Grasp the upper sides of your feet and place your elbows on your thighs. Press your thighs down towards the floor with your arms until you feel a light pulling in your thigh muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds. Make sure to keep your upper body straight throughout the exercise. Release the pressure from your thighs and slowly stretch out your legs to the front. Stand up slowly steadily.



Legs, Calves and Buttocks

Sit on the floor. Stretch out your right leg and bend your left leg to place the sole of your foot on your right thigh. Bend your top body over so you can stretch out your right hand to touch your right toes. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let go of your toes and sit slowly and steadily up straight again. Repeat this exercise with your left leg.



Leg and Lower Back Muscles

Sit on the floor with your legs stretched out. Stretch forward with your hands and try to grasp the tips of your toes with both hands. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let go of your toes and slowly and steadily sit back up straight again.

Hydration

Adequate hydration is essential before and during exercise. During a training session of 30 minutes it is possible to lose up to 1 litre of liquid. To compensate for this fluid loss apple spritzer mixed in the ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water is ideal since it contains electrolytes and minerals to replace those that the body loses through sweat. You should drink about 330 ml 30 minutes before the beginning of your training session. Take care to maintain balanced hydration during the workout.

Training Frequency

Experts recommend that you do endurance training 3-4 days a week to keep the cardiovascular system fit. Of course, the more you train, the faster you will achieve your set training goal. Note however, that you should plan sufficient training breaks during your workout plan, to give your body enough time for rest and regeneration. After each training session you should take at least one day off. Also for that fitness and endurance training: Less is more!

Exercise Intensity

In addition to the mistake of exercising too often, mistakes are made in the intensity of the training. If your training goal is to train for a triathlon or marathon, your training intensity will certainly be high. But since most people have training goals such as weight reduction, cardiac / exercise training, improvement of physical condition, stress reduction, etc. to strive for, training intensity to meet these goals should be adjusted. It makes most sense to work with the appropriate heart rate for the respective training goal. The information on the heart rate and the corresponding table in this manual will help you further.

Duration of the individual training session

For optimal endurance or weight reduction training, the duration of the individual training session should be between 25 and 60 minutes. Beginners and returnees should start with a low training period of 10 minutes or less in the first week and then slowly increase week by week.

Training Documentation

In order to design and evaluate your training effectively, you should prepare yourself a training plan in written form or as a computer table before starting your training

Here you should document training session. Data, such as distance, training time, brake force setting and pulse values should be recorded as well as personal data, e.g. body weight, blood pressure, resting heart rate (measured morning immediately after waking up) and personal well-being during exercise.

Enclosed you will find a recommendation for a weekly plan.

ENG

Calendar Week: ____ Year: 20 ____						
Date	Day	Exercise duration	Exercise distance	Calorie consumption	Ø Heart rate	Comments
	Monday					
	Tuesday					
	Wednesday					
	Thursday					
	Friday					
	Saturday					
	Sunday					
Week Result:						

Technical Details

Cockpit

Display of:

- Time
- Distance
- Calorie Consumption
- WATT
- Resistance - Level
- Speed
- Wheel revolutions per Minute – RPM
- Pulse Rate (when using the hand sensors)
- Heart Rate (when using an optional chest strap)

Technical details:

Brake system:	Motorized permanent magnet brake system
Resistance Levels:	1 – 16, electronically controlled
Drive System:	2-stage ribbed belt
Flywheel Weight:	Approx 9 kg
Dimensions:	Approx. 199,5 x 75 x 166 (LxWxH)
Overall Weight:	Approx 77 kg
Maximum user weight:	160kg
Value Settings:	via the keypad
Power supply:	9V/1,000mA
Temperature Range:	10° to 30° for operation and storage

Application: Home Use*

*Suitable for non-therapeutic use

Disposal



Never dispose of your training equipment in the normal household waste. All consumers are legally obliged to dispose of old appliances separately from household waste.

Dispose of the device only with a municipal or an authorised disposal company. Here the disposal of this device is free of charge. This is the only way to ensure that your old device is professionally disposed of and that negative effects on the environment will be avoided. Please observe the regulations which currently apply. If in doubt, please ask your local or municipal authorities for detailed information on how to dispose of your training device properly and in an environmentally sound manner.



Batteries / Re-chargeable Batteries (if present in the device)

According to the Batteries Directive, you as end user, are legally obliged to return all used batteries and re-chargeable batteries. **Disposal in normal household waste is an illegal offence.**

Most batteries already have the symbol to remind you of this regulation. In addition to this symbol the content of the heavy metals is also indicated. Such heavy metals must be disposed of in an environmentally sound manner. This means that all consumers are legally obliged to hand over used batteries and re-chargeable batteries to their local authority, at a municipal collection point or to return them to the retailer. If in doubt, please enquire at your municipal or local government authority on how to dispose of your batteries and rechargeable batteries properly and in an environmentally sound manner. You are also welcome to return your used batteries and rechargeable batteries to us at our head office or send them to us if sufficient postage is paid. On receipt we will dispose of them properly in accordance with the Batteries and Rechargeable Batteries Directive. Only return or dispose of batteries and rechargeable batteries when they are fully discharged.

My training device makes noises during training – is this normal?

Your MAXXUS® training device is equipped with high-quality ball-bearings and a grooved belt. In addition, it also has a high-quality magnetic braking system which is completely wear and friction free. All these extremely high-quality components ensure that all functional noises are very much reduced. Your MAXXUS® training device is one of the quietest products available in the fitness market. However, it is possible and normal that slight mechanical noises are noticeable during training. These mechanical noises, which either continually or sometimes occur at certain intervals are created by the very high rotational speed of the flywheel. Also, moving parts may generate sounds during training, which are amplified by the hollow metal tubes of the frame. It is also quite normal for running noise to get louder during your workout. This can be explained by an increase in training speed and by the device components heating up and expanding during training.

The cockpit does not show anything in the display when I turn it on.

Check if the power cable is both attached correctly to the device and properly plugged into the socket, and/or if it is damaged. Check if the control cable has been pinched or jammed during assembly and / or if the connector has come loose.

The pulse rate value is not shown or is indicated incorrectly

Please refer to the „Pulse & Heart Rate Measurement“ sections in this manual.

The hand pulse rate sensors are not functioning

Check if the hand sensor cables have been pinched or jammed during assembly.

The speed and distance values are indicated to be „0“ during training.

Check if the control cable has been pinched or jammed during assembly and/or if the connections have come loose.

My training device makes creaking noises during training.

Check if the training device is standing straight and flat on the ground. If not, re-adjust the foot stands. Check if the screws at the articulated joint between the pendulum tubes and the pedal arms are tightened securely.

My feet fall asleep during training.

The reason for this is often that training shoes are done up too tightly. Your feet will expand when you are under exertion and so you should do up your shoes more loosely. You can also get advice regarding this from sports shops or specialist running shoe shops.

Recommended Accessories

ENG

These accessories are best suited for use with your training device. All products are available from our online shop at www.maxxus.com.

POLAR® Transmitter Chest Belt T34 (uncoded)

Chest strap for determining the heart rate with optimized transmission ranges. Required accessory for the application of pulse-controlled programs and for continuous determination of the current heart rate.

MAXXUS® Floor Protection Mats

Due to its extreme density and material thickness of 0,5cm, these mats provide perfect protection for floors and floor coverings against damaging, scratches and soiling through body sweat. Noise caused by running and movement is significantly reduced.

Available in the following sizes:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm
- 240 x 100 cm

MAXXUS® Degreaser Spray - Optimum cleaner for cleaning off dirt and maintaining the guide pipes and roller surfaces.

MAXXUS® Lubricating Spray – Optimum lubrication for guide pipes.

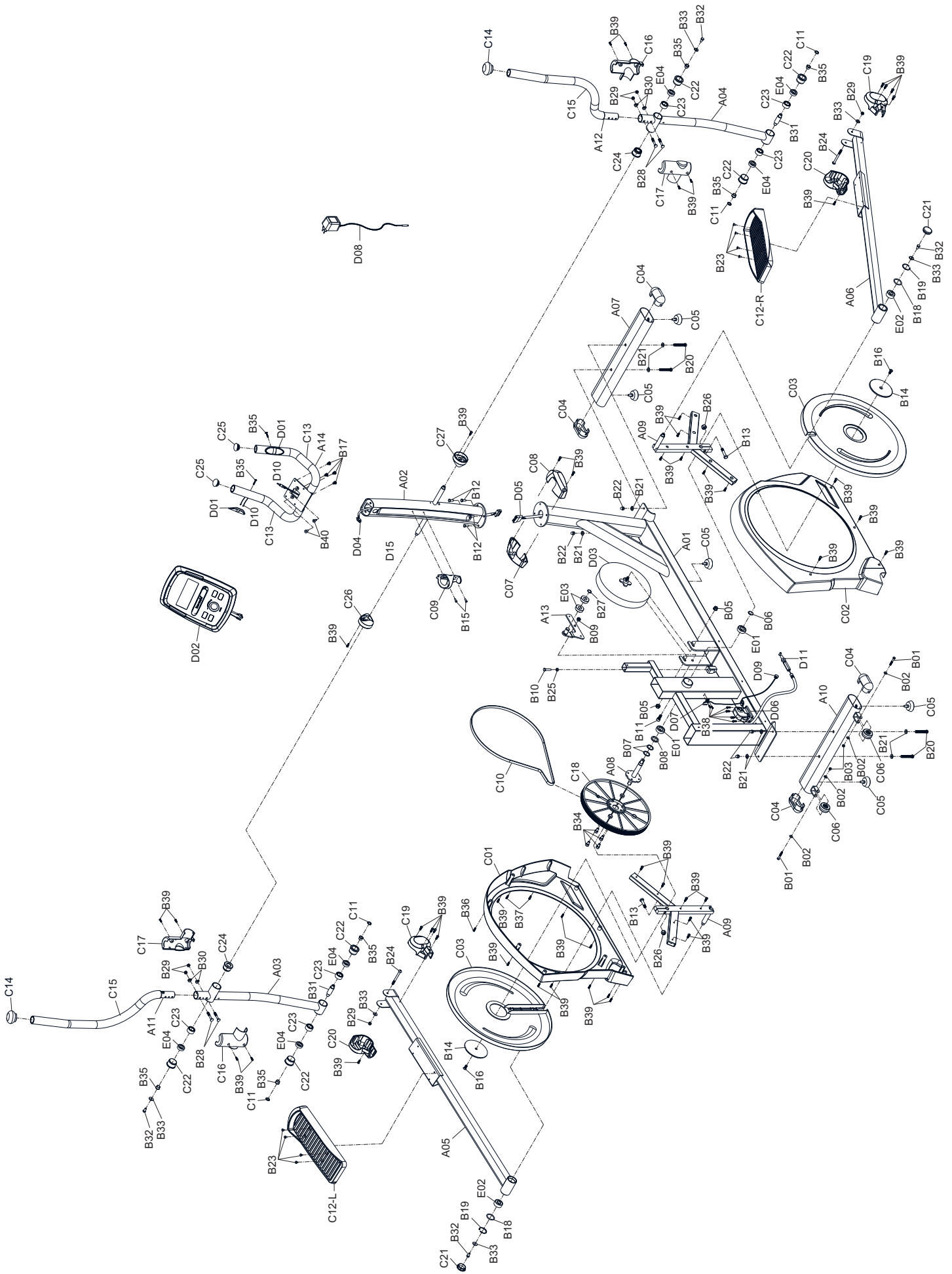
MAXXUS® Anti-Static Spray – Effective against the static charges created in frames, clothing and training computers. Devices which are located on carpets or synthetic floors will become statically charged. MAXXUS® Anti-Static Spray will deter this.

Synthetic surfaces treated with MAXXUS® Anti-Static Spray do not attract dust as quickly and will remain clean for longer.

MAXXUS® Special Foam Cleaner – Use for regular cleaning of your training device. Plastic covers and metal frames can be easily cleaned and perfectly maintained with MAXXUS® Special Foam Cleaner. It is also suitable for cleaning pulse belts and other training accessories.



Exploded Drawing



Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
A01	Welded,Main Frame	1	B39	M5 Sheet Metal Screw	48
A02	Welded,Upright Support	1	B40	M8 Screw	2
A03	Welded,Dual Action Left	1	C01	Main Cover- Right	1
A04	Welded,Dual Action Right	1	C02	Main Cover- Left	1
A05	Welded,Foot Pedal Tube Left	1	C03	Disc Cover	2
A06	Welded,Foot Pedal Tube Right	1	C04	End Cap for Stabilizer Bar	4
A07	Stabilizer Front	1	C05	Height Adjuster	5
A08	Welded,Shaft Pulley	1	C06	Transportation Wheel	2
A09	Welded,Crank Assembly	2	C07	Joint Cover L	1
A10	Welded,Stabilizer-Back	1	C08	Joint Cover R	1
A11	Dual Action Handlebars Tube Left	1	C09	Water Bottle Holder	1
A12	Dual Action Handlebars Tube Right	1	C10	Hutchinson Belt	1
A13	Welded,Tension Wheel Arm Hand	1	C11	Washer	4
A14	Pulse Handle Bar	1	C12-L	Foot Pedal/L	1
B01	1/4" Hex Bolt	2	C12-R	Foot Pedal/R	1
B02	1/4" Washer	4	C13	Foam Grip	2
B03	1/4" Lock Nut	2	C14	Dual Action Arm Knob	2
B05	M10 Nut	2	C15	Foam Grip	2
B06	C Clip	1	C16	Pivot Cover -L	2
B07	Wave Washer	2	C17	Pivot Cover -R	2
B08	M20 Washer	1	C18	Pulley	1
B09	M10 Nylon Nut	1	C19	Pivot Cap A	2
B10	M8 Hex Head Screw	1	C20	Pivot Cap B	2
B11	M10 Allen Key Screw	1	C21	Plug	2
B12	M8 Hex Head Screw	4	C22	Bearing Bushing	6
B13	M10 Hex Head Screw	2	C23	Bearing Housing	6
B14	Zinc Plate	2	C24	Bushing	2
B15	M5 Screw	2	C25	Plug	2
B16	M8 Screw	2	C26	Upright Tube Spacer	1
B17	Screws for Computer	4	C27	Upright Tube Spacer	1
B18	O-ring	2	D01	Hand Pulse Sensor	1
B19	C-ring	2	D02	Computer	1
B20	3/8" Hex Head Screw	4	D03	Magnetic Flywheel	1
B21	3/8" Washer	8	D04	Cable	1
B22	3/8" Dome Nut	4	D05	Cable	1
B23	M6 Allen Key Screw	8	D06	Motor with cable	1
B24	M8 Allen Key Screw	2	D07	Sensor Cable	1
B25	M8 Black Nut	1	D08	AC Adaptor	1
B26	M10 Lock Nut	2	D09	AC Plug Cable	1
B27	C Clip	1	D10	Hand Pulse Cacle	1
B28	M8 Carriage Bolt	4	D11	Motor Tension Cable	1
B29	M8 Nylon Nut	6	E01	Bearing 6004	2
B30	M8 Curve Washer	4	E02	Bearing 2203	2
B31	Shaft for Dual Action Arm Pivot	2	E03	Bearing 6203	2
B32	M8 Screw	4	E04	Bearing 6003	6
B33	5/16" Washer	6			
B34	M8 Screw	4			
B35	Bushing Spacer	6			
B36	3/16" Sheet Metal Screw	1			
B37	M3 Sheet Metal Screw	2			
B38	M4 Sheet Metal Screw	6			

Warranty*

For MAXXUS® Support Team to help you as quickly as possible with service, we will require certain information about your fitness device and about you. To find the exact spare parts required, we will need the product name, date of purchase and serial number.

If necessary, please fill out completely the Service Contract form attached to this User Manual and send it to us by post or you are welcome to use our online form "Service Contract" which you will find under the "Service" section at www.maxxus.com

Areas of Application & Warranty Periods

Depending on the model, fitness devices from MAXXUS® are suitable for use in different areas. Find the appropriate area of use for your fitness device from the "Technical Data" in this User Manual.

Home Use:

Exclusively for private use

Warranty Period: 2 Years

Semi-Professional Use:

Use under instruction in hotels, physiotherapy practices, etc.

Use in a fitness studio or similar establishment is hereby excluded!

Warranty Period: 1 Year

Professional Use:

Use in a fitness studio or similar establishment under supervision by trained personnel.

Warranty Period: 1 Year

Use of your training device in an area which is not suitable for your device will cause immediate expiry of its guarantee and cancel your right to claim warranty!

Sole private use and warranty period of 2 years assumes that the purchase invoice is made out to the end user.

Proof of Purchase and Serial Number

To claim your right to service works within the warranty period we will in each case require proof of purchase.

Keep your proof of purchase or purchase invoice in a safe place and in warranty cases send us a copy together with your Service Contract. This will ensure that we can process the service work as quickly as possible. So that we can identify which model version requires to be serviced correctly, we will require; Product Name, Serial Number and Date of Purchase.

Terms and Conditions of Warranty:

The warranty period for your training device starts on the date of purchase and applies solely to products which were purchased directly from the MAXXUS Group GmbH & Co KG or one of the MAXXUS Group GmbH & Co KG direct and authorised distribution partners.

The warranty covers defects caused by production or material faults and only apply to devices purchased in Germany. The warranty does not apply to damages or defects caused by culpable improper use, negligent or purposeful destruction, lack or failure to carry out maintenance and/or cleaning measures, force majeure, operational causes and to normal wear and tear, damages caused by penetration of liquids, damage caused by repairs or modifications made with spare parts from a different supplier. The warranty also does not apply for damages due to faulty assembly or damages which occur because of faulty assembly. Certain component parts will wear out during use or from normal wear and tear. This includes for example:

- Ball bearings
- Bearing bushings
- Bearings
- Drive belts
- Rollers
- Switches and push-buttons
- Treadmill belts (bands)
- Treadmill decks (running deck)

Signs of wear and tear on wearing parts are not items covered under the warranty.

For assistance with warranty service or warranty repair enquiries for devices not in Germany, please contact our Service Department at MAXXUS Group GmbH & Co KG by sending an Email to: service@maxxus.de and we will be happy to help.

Service Outside the Warranty and Ordering Spare Parts

The MAXXUS® Service Team is happy to be of assistance to help solve any problems with faults which may arise following expiry of the warranty period, or in cases of defects arising which are not covered by the warranty.

In this case please contact us by email direct to:

service@maxxus.de

Orders for Spare Parts or Worn Parts should be sent along with information on the Product Name, spare part description and number and the quantity required to:

spareparts@maxxus.de

Please be informed that additional fixing materials such as screws, bolts, washers etc are not included in the scope of delivery for individual spare parts. These should be ordered separately.

*Version: June/2016



Device Details

Product Name: **CX 5.0** Product Category: **Cross-Trainer**
 Serial Number: _____ Invoice Number: _____
 Date of Purchase: _____ Where Purchased: _____
 Accessories: _____ _____

Type of Use:

Private Use Commercial Use

Personal Details

Company: _____ Contact Person: _____
 First Name: _____ Second Name: _____
 Street: _____ House Number: _____
 Post Code / Town/City: _____ Country: _____
 E-Mail: _____ Tel.No.: _____
 Fax. No.*: _____ Mobile No.*: _____

* The fields marked with an asterisk are optional. The remaining fields are mandatory fields that must be completed.

Fault Description

Please enter a short description of the error as precisely as possible below:
 (For example, when, where and how does the error occur? Frequency, after which period, at what Use, etc)

ENG

- A copy of the proof of purchase / invoice / receipt is attached.
- I accept the General Terms and Conditions of MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

I hereby instruct the company MAXXUS® Group GmbH & Co. KG to repair the above defects. In Warranty cases I will not be charged for the cost. The costs for repairs which are excluded from liability for defects in quality will be charged to me and must be settled immediately. In cases of repairs carried out on site, our staff are entitled to collect payment. This agreement is confirmed with here with my signature.

Date	Location	Signature
------	----------	-----------

Please be aware that contracts can only be processed if this form has been completed in full. Be sure to attach a copy of your purchase invoice. Send the fully completed Service Contract to:

Post*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau
Fax: +49 (0) 6151 39735 400
E-Mail:** customerservice@maxxus.com

* Please stamp with sufficient postage – letters which are not sent postage paid will unfortunately not be accepted.
 ** Submission by E-Mail is only possible as a scanned document with original signature.

You are welcome to use our online form "Service Contract" which you will find under the "Service" section at www.maxxus.com

MAXXUS[®]



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