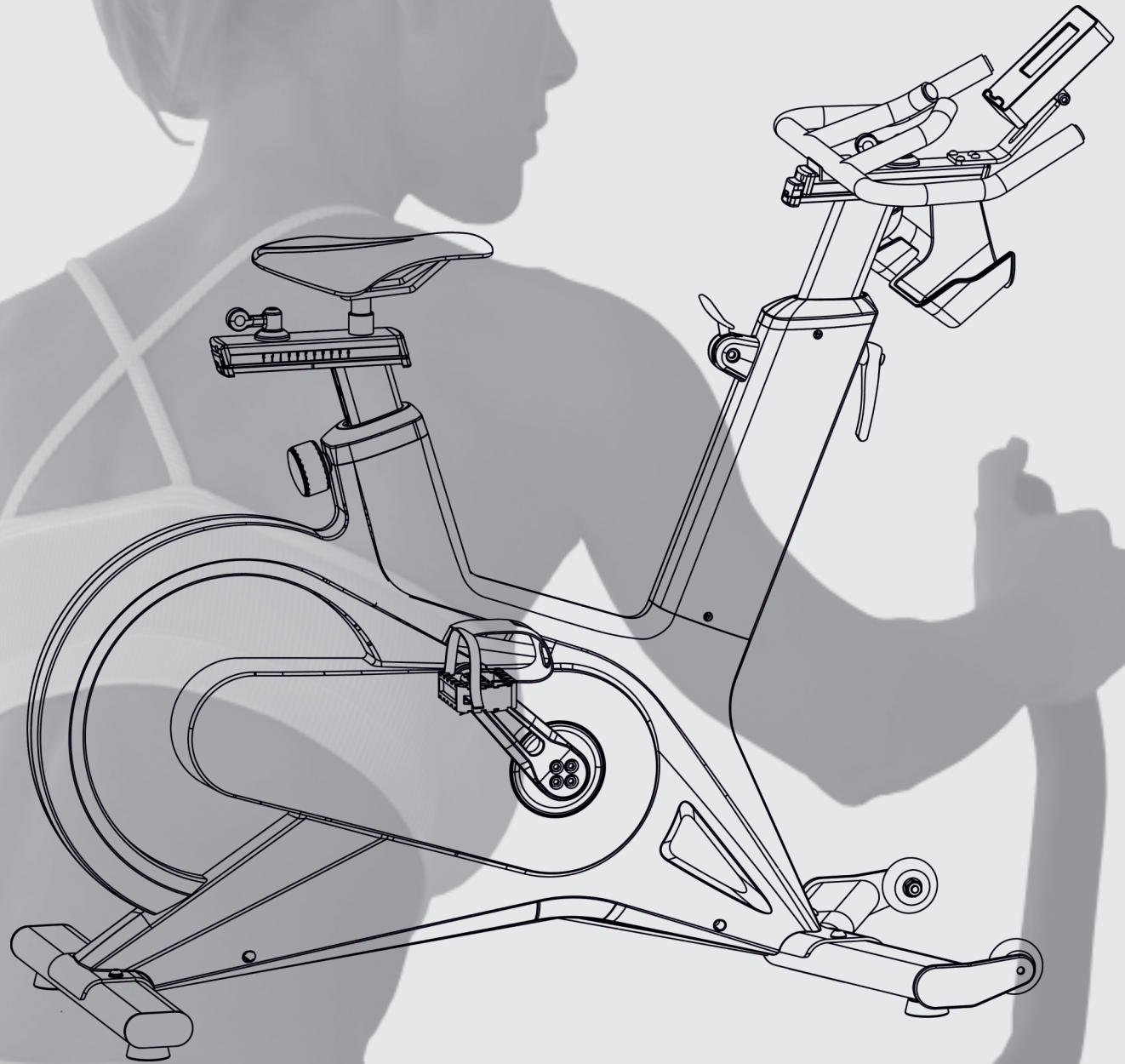


SpeedBike SX3



MAXXUS[®]

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	5 - 6
Montage	6 - 9
Netzanschluss	9
Transport	10
Standort & Lagerung	10
Reinigung, Pflege & Wartung	10
Einstellung Sitzposition	11 - 12
Cockpit	13 - 20
Herzfrequenzmessung	21
Warnhinweis zur Puls- und Herzfrequenzmessung	22
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	22
Trainingsempfehlungen	23 - 24
Technische Details	25
Entsorgung	25
FAQ - Häufig gestellte Fragen	26
Empfohlenes Zubehör	26
Teileliste	27 - 29
Explosionszeichnung	29
Gewährleistung	30
Serviceauftrag	32

Version 1.0



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 Netzadapter an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzadapters mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie 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.

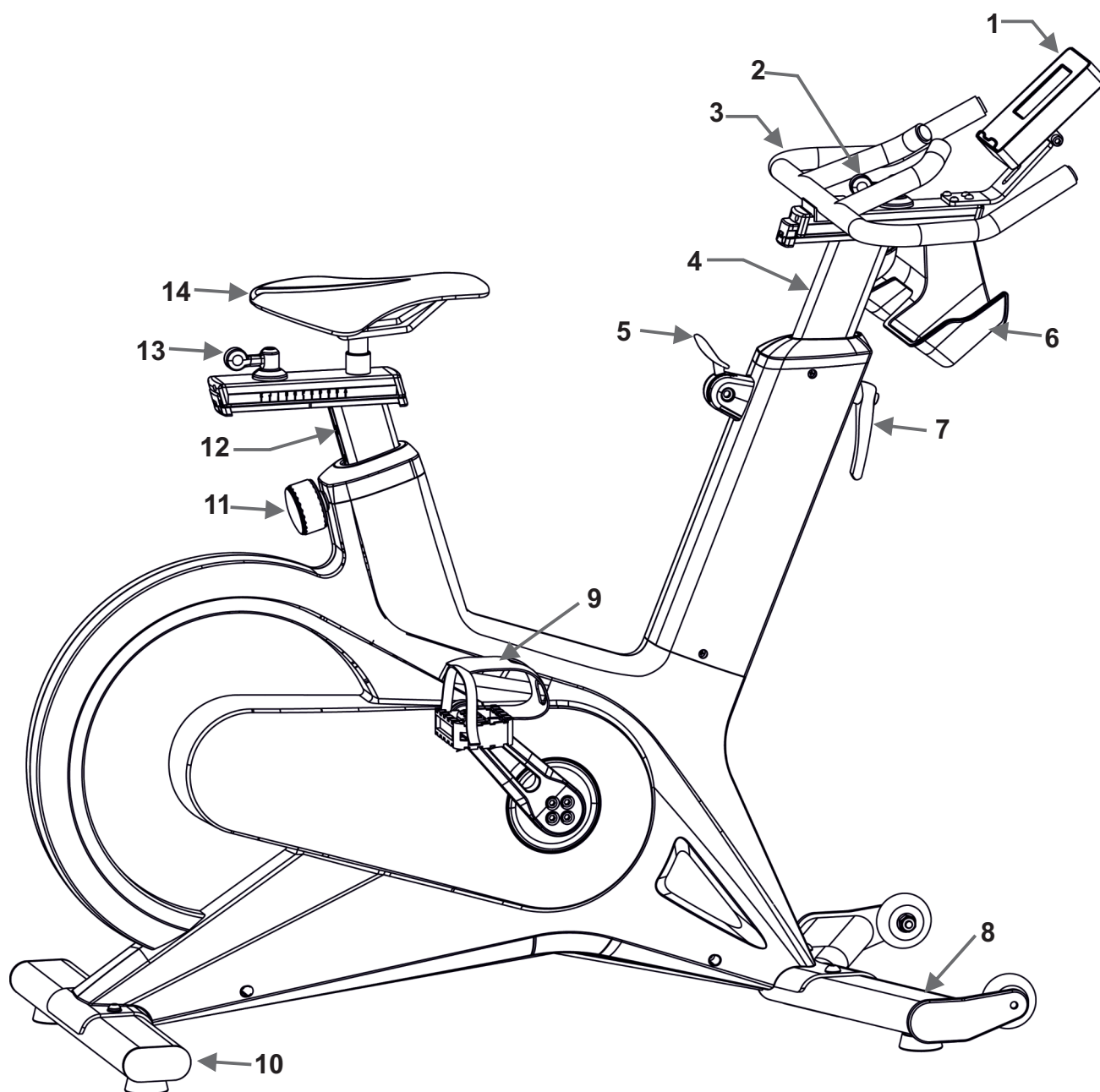
Trainingsumgebung

- 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 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 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

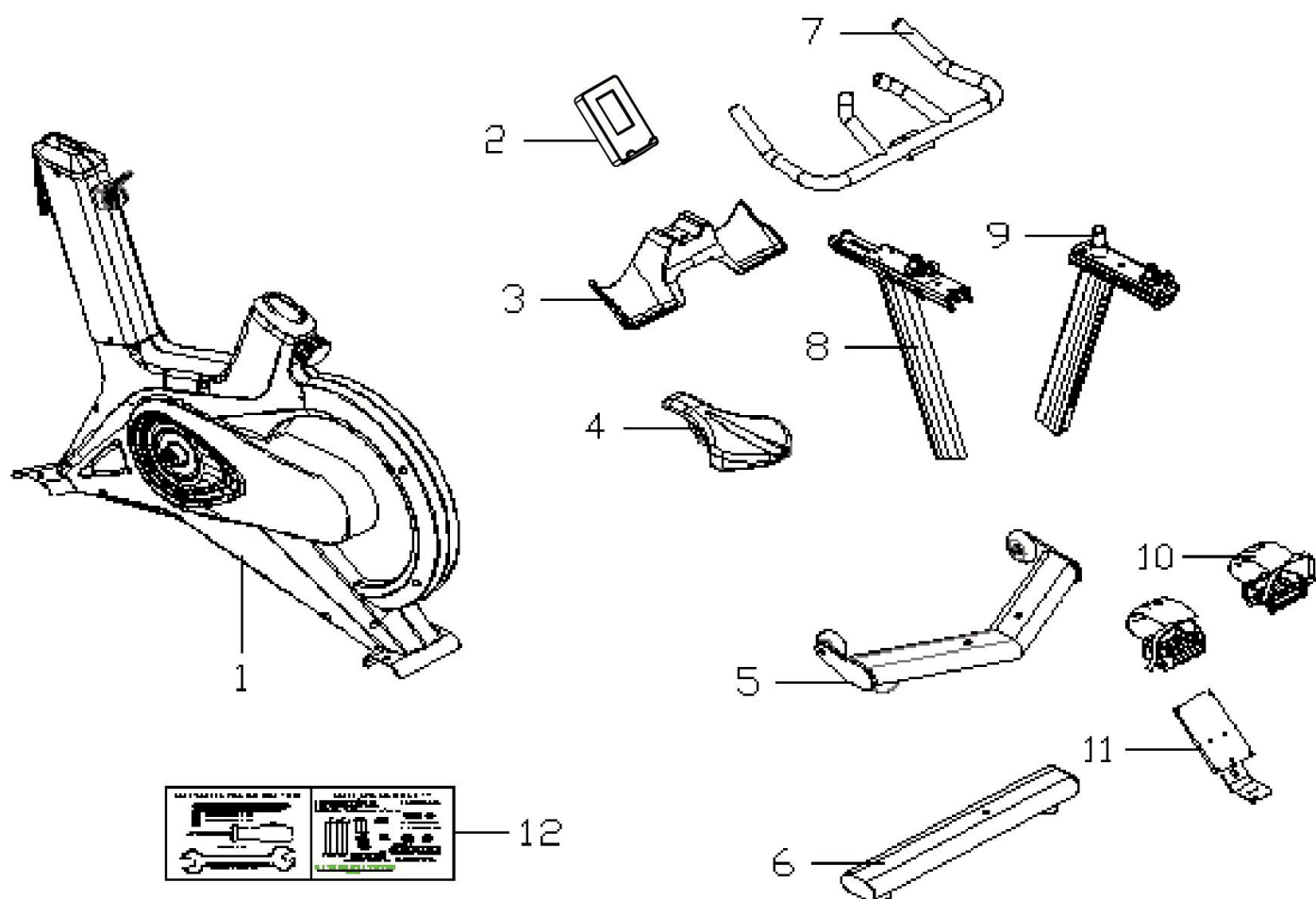
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings im Laufgurt oder den Laufrollen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden. Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen 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.



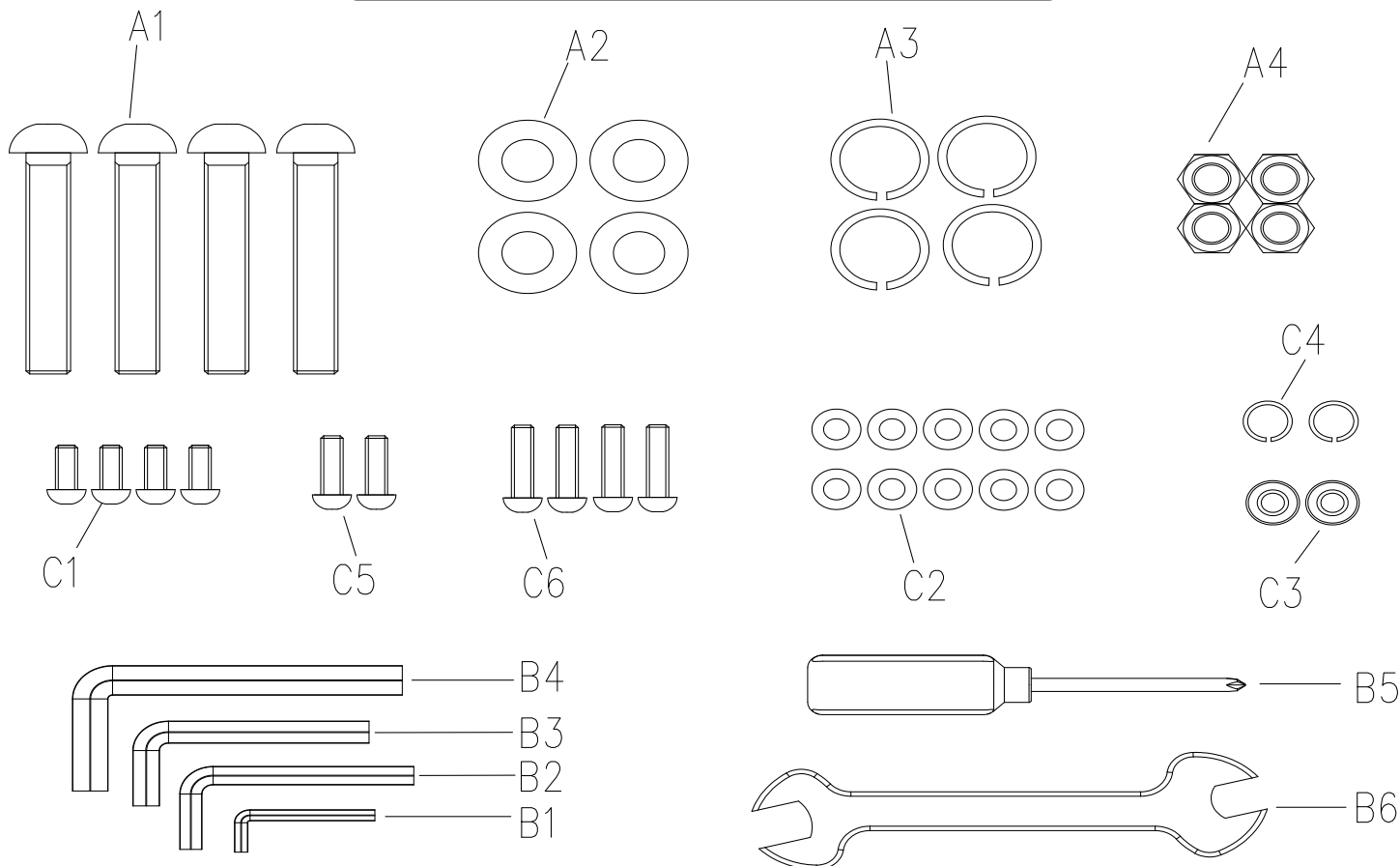
Nr.	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
1	Cockpit	8	Standrohr mit Transportrollen
2	Handhebel zur Verstellung der Längsrichtung des Lenkers	9	Pedal
3	Lenker	10	Standrohr, hinten
4	Lenkerrohr	11	Handrad zur Verstellung der Höhe des Sattels
5	Handhebel - NotStop	12	Sattelrohr
6	Flaschenhalter	13	Handhebel zur Verstellung der Längsrichtung des Sattels
7	Handhebel zur Verstellung der Höhen des Lenkers	14	Sattel

Lieferumfang



Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Basisrahmen	1	7	Lenker	1
2	Cockpit	1	8	Lenkerrohr	1
3	Flaschenhalter	1	9	Sattelrohr	1
4	Sattel	1	10	Pedale	2
5	Standrohr, vorne	1	11	Cockpithalter	1
6	Standrohr, hinten	1	12	Schraubenset	1

Lieferumfang



Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
C1	Innensechskantschraube M5x12	4	A3	Federscheibe M10	4
C2	Unterlegscheibe M5	10	A4	Sicherungsmutter M10	4
C3	Unterlegscheibe, Kunststoff	2	B1	Innensechskantschlüssel 4mm	4
C4	Federscheibe M5	2	B2	Innensechskantschlüssel 5mm	1
C5	Innensechskantschraube M5x16	2	B3	Innensechskantschlüssel 6mm	1
C6	Innensechskantschraube M5x20	4	B4	Innensechskantschlüssel 8mm	1
A1	Innensechskantschraube M10x60	4	B5	Kreuzschlitzschraubenzieher	1
A2	Unterlegscheibe M10	4	B6	Schraubenschlüssel	1

Montage

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

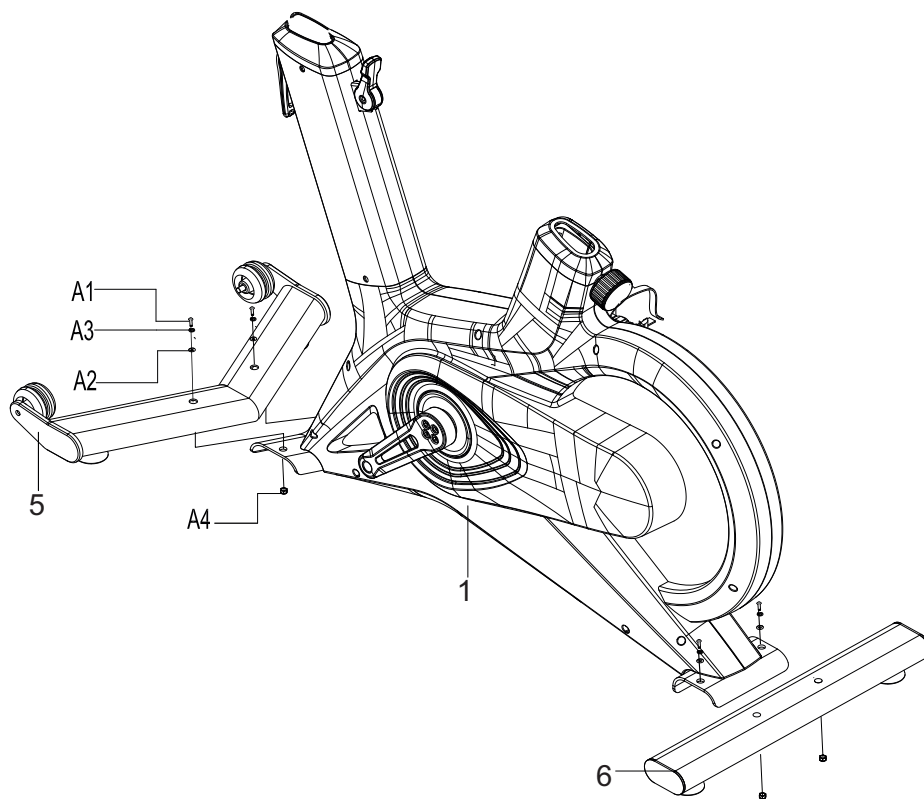
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in keinem Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Achten Sie insbesondere während der Montage auf Ihre persönliche Sicherheit. Tragen Sie geeignete Arbeitshandschuhe, lassen Sie sich bei schweren und sperrigen Bauteilen von einer zweiten Person helfen und sichern Sie beweglichen Bauteilen so ab, dass während der Montage keine Körperteile einklemmt werden können.

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

Schritt 1: Montage des vorderen Standrohres

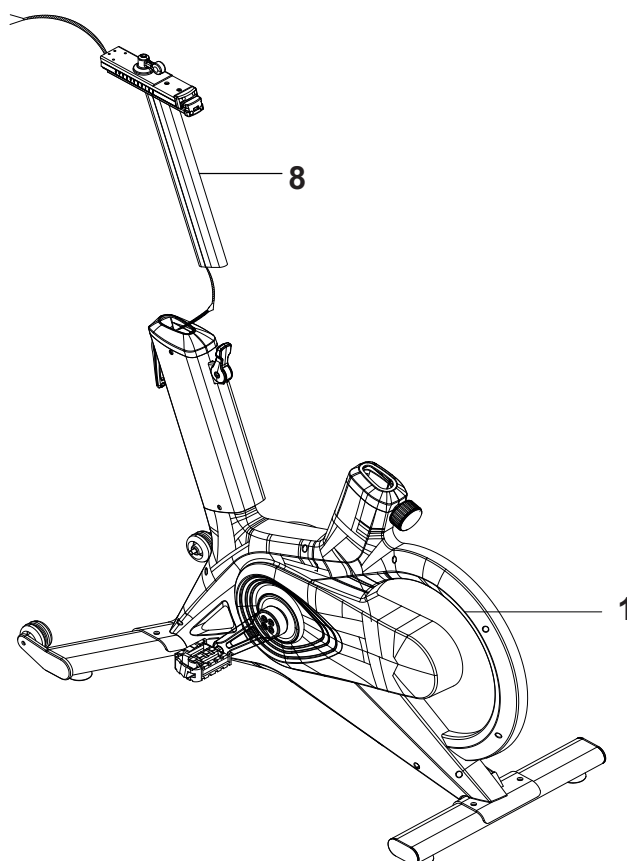
Befestigen Sie das vordere Standrohr (5) mit je zwei Innensechskantschrauben M10x60 (A1), zwei Federscheiben M10 (A3) und zwei Unterlegscheiben Ø10 (13) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (1).

Befestigen Sie dann das hintere Standrohr (6) ebenfalls mit je zwei Innensechskantschrauben M10x60 (A1), zwei Federscheiben M10 (A3) und zwei Unterlegscheiben Ø10 (13) an der hinteren Aufnahme des Basisrahmens (1).



Schritt 2: Montage des Lenkerrohrs

Verbinden Sie das Kabel, das unten aus dem Lenkerrohr (8) herausragt mit dem Kabel das aus der Aufnahme des Basisrahmens (1) ragt. Setzen Sie dann das Lenkerrohr (8) in den Basisrahmen (1) ein. Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung des Lenkerrohrs.



Schritt 3: Montage des Lenkereinheit

Schritt 3.1: Montage des Cockpits

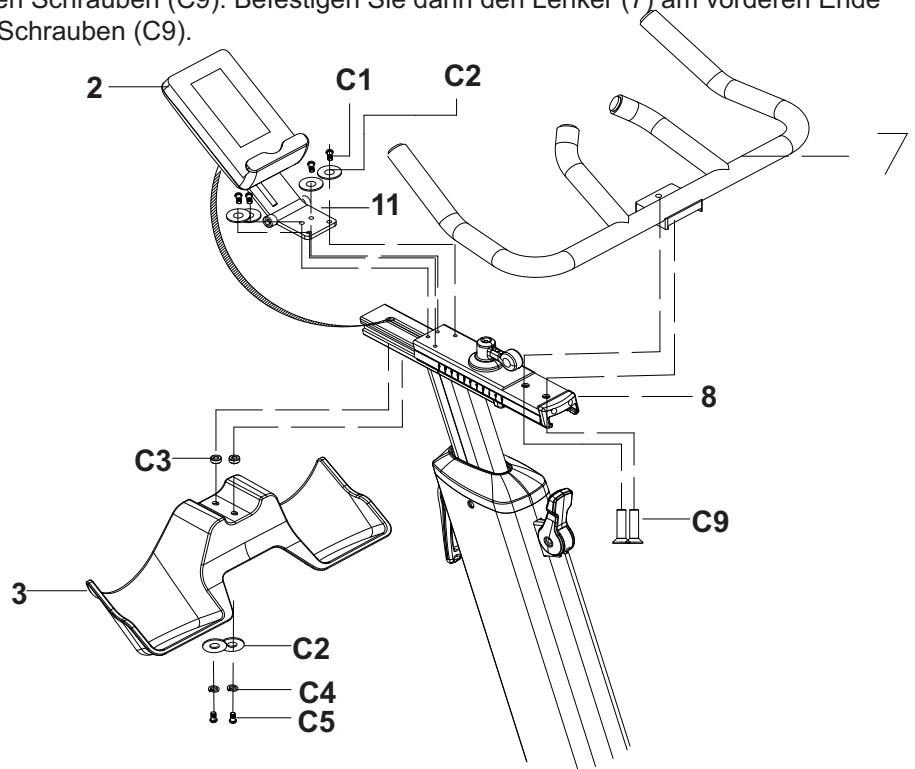
Lösen Sie die Schrauben auf der Rückseite des Cockpits. Verbinden Sie das Kabel, dass aus dem Lenkerrohr (8) ragt mit dem Cockpit und befestigen Sie dann das Cockpit mit den zuvor gelösten Schrauben am Cockpithalter (11). Befestigen Sie nun den Cockpithalter 11 mit vier Innensechskantschrauben M5x12 (C1) und vier Unterlegscheiben M5 (C2) am vorderen, oberen Ende des Lenkerschlittens.

Schritt 3.2: Montage des Flaschenhalters

Montieren Sie den Flaschenhalter (3) mit zwei Innensechskantschrauben M5x16 (C5), zwei Federscheiben M5 (C4), zwei Unterlegscheiben M5 (C2) und zwei Kunststoff-Unterlegscheiben M5 (C3) von unten am vorderen Ende der Gleitschiene des Lenkers.

Schritt 3.3 Montage des Lenkers

Lösen Sie die am Lenker bereits vormontierten Schrauben (C9). Befestigen Sie dann den Lenker (7) am vorderen Ende des Lenkerschlittens mit den zuvor gelösten Schrauben (C9).

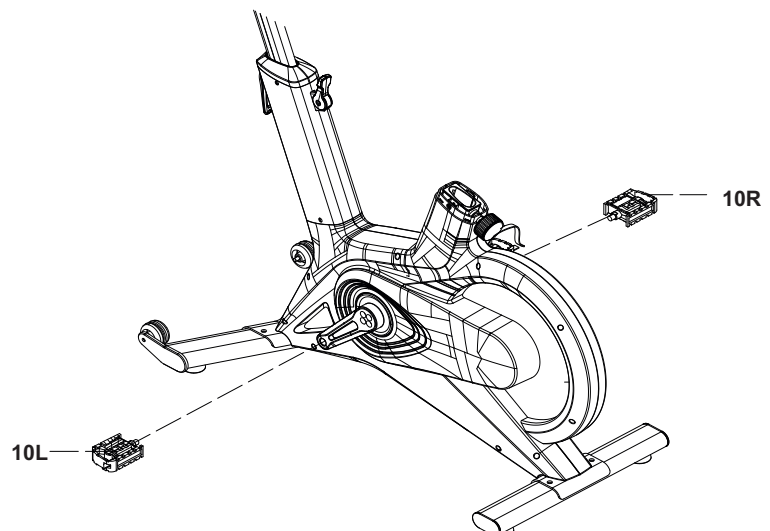


Schritt 4: Montage der Pedale

Setzen Sie das mit R markierte Pedal (10) im Gewinde des rechten Pedalarms ein und montieren Sie es , in dem sie es in Uhrzeigerrichtung festziehen (Standard Rechtsgewinde). Setzen Sie dann das mit L markierte Pedal (10) im Gewinde des linken Pedalarms ein und montieren Sie es , in dem sie es **gegen** den Uhrzeigerrichtung festziehen (Linksgewinde).

Bitte darauf achten, dass Sie beide Pedale ausreichend festziehen, um einem Lösen der Schraubgewinde der Pedale im Trainingsbetrieb vorzubeugen.

Hinweis: Gerne können Sie die Gewinde der Pedale vor der Montage mit einer mittelfesten Schraubverbindung, z. B. LOCTITE® 243 behandeln.

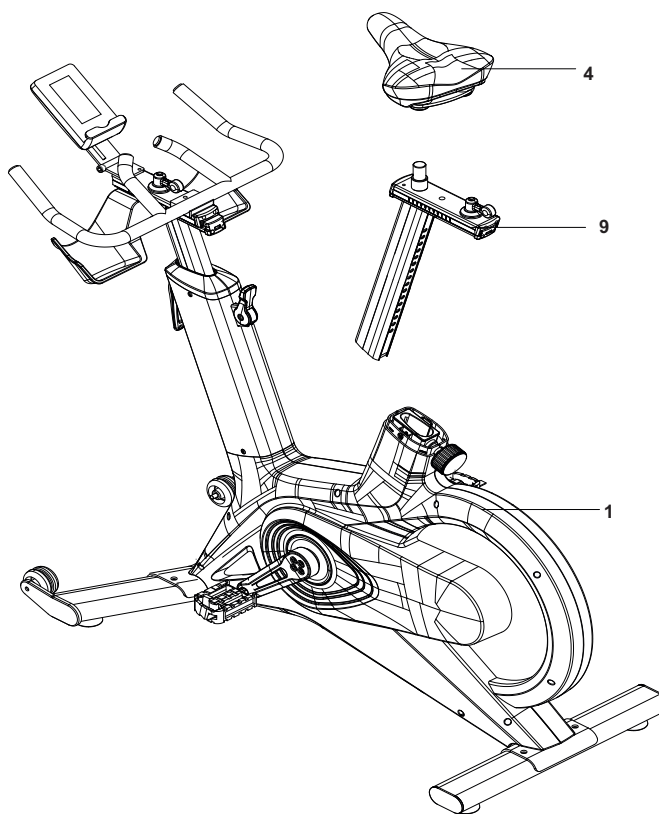


Montage

Schritt 5: Montage des Sattels und des Sattelrohrs

Setzen Sie den Sattel (4) auf dem Zapfen des Sattelrohrs (9) ein und schrauben Sie die Schrauben der Sattelhalterung fest.

Setzen Sie dann das Sattelrohr (9) in die Aufnahme des Basisrahmens ein (1) und fixieren Sie mit dem Handrad in der gewünschten Höhe.



Montage

Netzteil

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

⚠ ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes wenn möglich 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

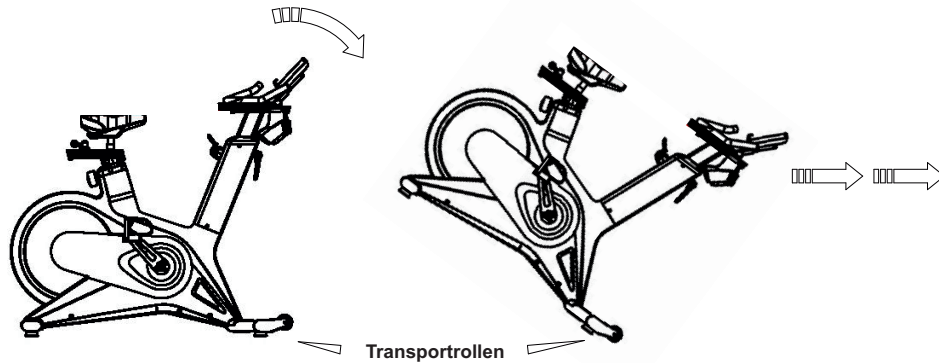
Bei einer Inaktivität von mehr als 5 Minuten schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By-Modus. Sobald Sie Ihr Training beendet haben sollten Sie in jedem Fall das Trainingsgerät vom Stromnetz trennen. Ziehen Sie hierzu immer zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und entfernen Sie dann das Netzkabel vom Gerät.

Transport

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

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

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



Standort & Lagerung

Standort & Lagerung

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

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

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

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

Pflege, Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

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

Reinigung

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

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

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

Wartung

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

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Überprüfung der Bauteile

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

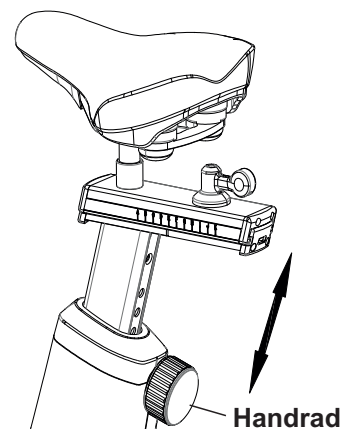
⚠ **ACHTUNG:** Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.

Vertikale Sattelleinstellung

Sie können die Sattelposition vertikal, also in der Höhe verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zu den Pedalen einstellen. Lösen Sie hierzu das Handrad am Sattelrohr. Stellen Sie die gewünschte Sattelhöhe ein und ziehen Sie das Handrad wieder fest an.

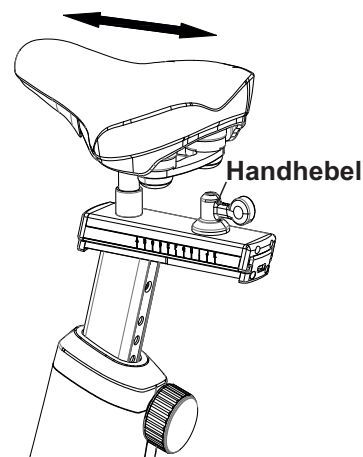
ACHTUNG:

Die maximal einstellbare Sattelhöhe ist auf dem Sattelrohr mit „STOP“ markiert.



Horizontale Sattelleinstellung

Sie können Ihren Sattel horizontal, also in der Längsrichtung verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Lenker einstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel unterhalb des Sattels. Schieben Sie dann den Sattel in die gewünschte horizontale Position. Drehen Sie dann Handhebel wieder fest an.

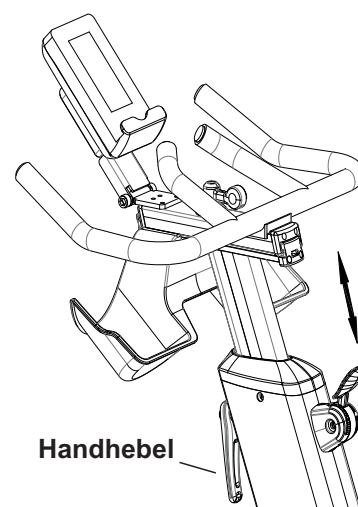


Vertikale Lenkereinstellung

Sie können die Lenkerposition vertikal, also in der Höhe verstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel auf der Vorderseite des Lenkerschaftes. Stellen Sie die gewünschte Lenkerhöhe ein und ziehen Sie den Handhebel wieder fest an.

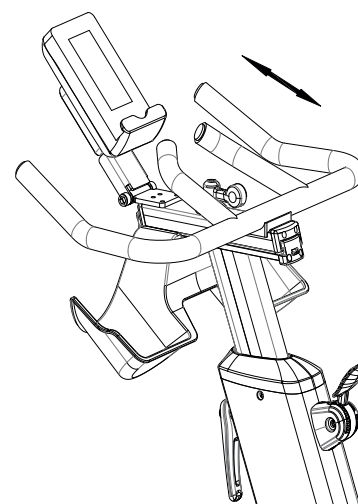
ACHTUNG:

Die maximal einstellbare Lenkerhöhe ist auf dem Sattelrohr mit „STOP“ markiert.



Horizontale Lenkereinstellung

Sie können Ihren Lenker horizontal, also in der Längsrichtung verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Sattel einstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel der sich auf der Lenkerschiene befindet. Schieben Sie den Lenker in die gewünschte horizontale Position. Drehen Sie dann Handhebel wieder fest an.



Warnhinweis

Die horizontale und vertikale Positionseinstellungen des Lenkers und Sattels dürfen niemals während des Trainings verwendet werden. Stoppen Sie im Bedarfsfall das Training, steigen Sie ab und verändern Sie dann die Positionen.

Prüfen Sie vor jedem Training, dass alle Handhebel und das Handrad fest angezogen sind. Trainieren Sie niemals, wenn die Handhebel und/oder das Handrad lose sind.

Satteleinstellung

Stellen Sie sich neben das Bike und stellen Sie den Sattel auf eine Höhe ein, die sich zwei Fingerbreit unter Ihrem Hüftknochen befindet. Setzen Sie sich dann auf den Sattel, stellen die Füße auf die Pedale. Nun sollte ein kleiner Winkel in den Knien sein, wenn die Pedale die unterste Position erreicht haben. Trainieren Sie niemals in einer Sattelposition, in der die Knie in dieser Position komplett gestreckt sind (Abbildung 1)

Für die optimale Längsrichtungseinstellung des Sattels, stellen Sie ihn so ein, dass sich Ihr Kniegelenk in der vordersten Position der Pedale über der Pedalachse befindet (Abbildung 2).

Lenkereinstellung

Wir empfehlen den Lenker auf Sattelhöhe einzustellen (Abbildung 3). Sollten die Kniegelenke beim Fahren in stehender Position den Lenker berühren oder der Benutzer bei längeren Trainingseinheiten im Schulter/Nackenbereich eine zu starke Belastung verspüren, so sollte der Lenker etwas höher als der Sattel eingestellt werden. Die horizontale Position des Lenkers sollte so gewählt werden, dass sich der Rücken des Benutzers in einer 45 Grad Neigung nach vorne, also in einer mit dem Oberkörper nach vorn gebeugten Position befindet.

Als Basis für diesen Abstand sollte der Ellenbogen die Sattelspitze berühren und die Handfläche sollte auf dem Lenker aufliegen (Abbildung 4).

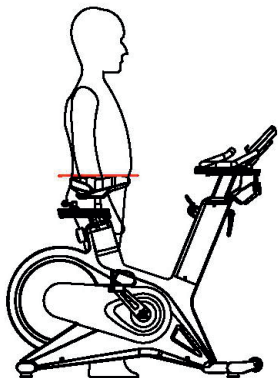


Abbildung 1

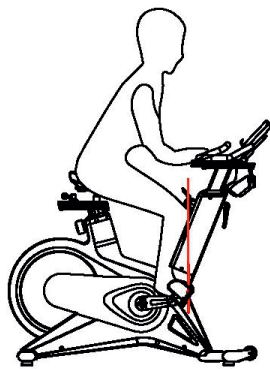


Abbildung 2

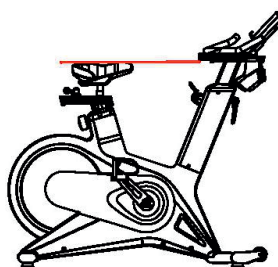


Abbildung 3

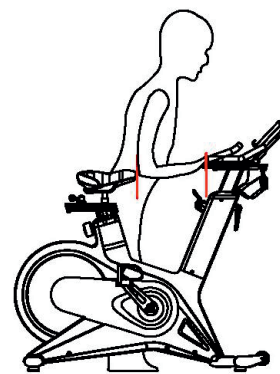
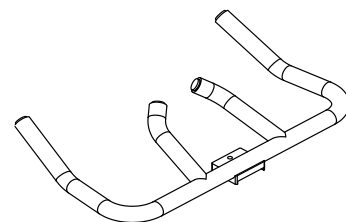


Abbildung 4

Griffpositionen

Der Lenker bietet dem Benutzer eine große Auswahl an Griffmöglichkeiten, welche für jede Trainingsposition im Stehen oder Sitzen die optimale Handposition bietet.

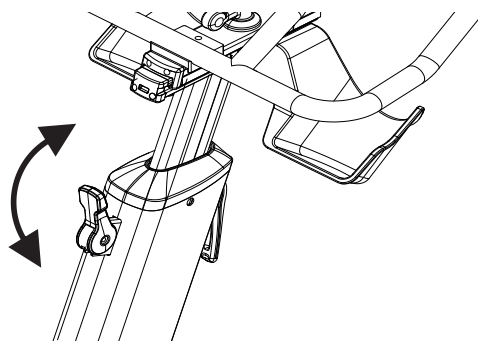


Einstellung des Bremswiderstandes

Der Bremswiderstand kann über das Cockpit in 32 Stufen elektronisch verstellt werden.

Sie sollten niemals unter Widerstandsbelastung rückwärts in die Pedale treten, da sich die Schraubverbindung der Pedale zu den Pedalarmen lockern kann und lösen kann.

Um die Schwungscheibe während des Betriebs schnell zu stoppen muss der Notstopp-Hebel nach unten gedrückt werden.



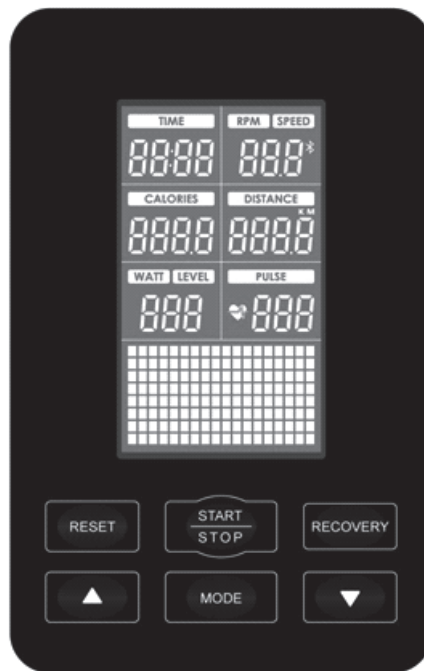
Wichtiger Warnhinweis zum Notstopp

Das Speedbike verfügt über keinen Freilauf, d. h. dass die Schwungscheibe fest mit den Pedalen verbunden und nicht selbstständig stoppt, sobald der Benutzer die Tretbewegung beendet.

Bitte trainieren Sie immer mit einer Geschwindigkeit, die Sie ständig unter Kontrolle haben. Im Notfall drücken Sie den roten Notbromshebel einfach nach unten, um die Tretbewegung schnell und kontrolliert zu stoppen.

Das Speedbike darf nur in Vorwärtsrichtung betrieben werden. Beim Rückwärtstreten ist die Funktionalität des Notstopps eingeschränkt.

Cockpit



Tastatur

RESET Setzt die Trainingswerte zurück auf Null, beendet das Training vollständig
Schaltet das Cockpit ein, wenn es sich im Stand-By Modus befindet

START/STOP Startet bzw. pausiert das gewählte Training

MODE Auswahl der verschiedenen Trainingsprogramme

▲ ▼ Erhöht bzw. reduziert den Bremswiderstand von Level 1 bis 32
Ein- bzw. Vorgabe der Werte während der Programmierung

RECOVERY Startet die Erholungspulsmessung

Angezeigte Werte

TIME Anzeige der Trainingszeit - Vorgabemöglichkeit von 10 bis 99 Minuten

SPEED/RPM Wechselanzeige von Geschwindigkeit (SPEED) in km/h und Radumdrehungen pro Minute (RPM)

CALORIES* Anzeige der Kalorien - Vorgabemöglichkeit von 10 bis 9.999 Kalorien

DISTANCE Anzeige der Trainingsstrecke - Vorgabemöglichkeit von 1 bis 9.999 Kilometern

WATT/LEVEL Wechselanzeige von Watt** - Vorgabemöglichkeit von 20 bis 999 Watt und Bremswiderstand von Level 1 bis 32

PULSE Anzeige der Herzfrequenz***

*Hinweis zur Kalorienmessung

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel.
Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln,
da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

**Hinweis zur Herzfrequenz-Messung

Die Wattanzeige ist nicht geeicht. Hierzu wird ein optional erhältlicher Herzfrequenz-Sendebrutgurt benötigt.
MAXXUS empfiehlt die Verwendung des POLAR T34.

***Hinweis zur Wattanzeige

Die Wattanzeige ist nicht geeicht.

Einschalten des Cockpits

Verbinden Sie das Kabel des Netzadapters mit der Anschlussbuchse am Trainingsgerät. Verbinden Sie nun dem Netzadapter mit einer Steckdose. Nun schaltet sich das Cockpit automatisch ein.

Einschalten des Cockpits im Stand-By Modus

Wenn Sie den Netzadapter nach Beendigung Ihres Trainings weder vom Trainingsgerät noch von der Steckdose trennen, so schaltet sich das Cockpit automatisch nach ca. 4 Minuten ab.

Wenn Sie es nun wieder einschalten wollen, drücken Sie für ca. 5 Sekunden die RESET-Taste, um das Cockpit wieder einzuschalten.

Ausschalten des Cockpits

Ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings schaltet sich das Cockpit automatisch ab. Wenn Sie das Gerät vollständig ausschalten wollen, trennen Sie zuerst den Netzadapter von der Steckdose und ziehen dann das Kabel des Netzadapters aus dem Gerät.

QUICKSTART-Funktion

Drücken Sie nach dem Einschalten des Cockpits die START-Taste. Die Trainingszeit beginnt automatisch zu laufen und Sie können nun direkt mit dem Training beginnen. Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie individuell den Widerstand von Level 1 bis 32 verstellen.

Manuelles Training (P00)

Bei diesem Programm kann der Benutzer einen Zielwert für Zeit, Strecke oder Kalorien vorgeben. Sobald der Zielwert erreicht wurde, wird das Training automatisch beendet.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

Schritt 3.1: Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Wenn Sie als Trainingsziel die Trainingszeit vorgeben möchten, geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten stellen Sie den Wert durch Drücken der ▲/▼ Tasten auf Null.

Schritt 3.2: Trainingsstrecke

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster DISTANCE blinkt. Wenn Sie als Trainingsziel die Trainingsstrecke vorgeben möchten, geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingsstrecke von 1 bis 9.999 km vor.

Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten stellen Sie den Wert durch Drücken der ▲/▼ Tasten auf Null.

Schritt 3.3: Kalorienverbrauch

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster CALORIES blinkt. Wenn Sie als Trainingsziel den Kalorienverbrauch vorgeben möchten, geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 9.999 Kalorien vor. Wenn Sie ein anderes Trainingsziel wählen möchten stellen Sie den Wert durch Drücken der ▲/▼ Tasten auf Null.

Schritt 4: Trainingsstart

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

Mit den ▲/▼ Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel des gewählten Trainingsprofils verändern.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

Trainingsprofile (P01-P10)

Hierbei handelt es sich um festvorprogrammierte Trainingsprofile.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprofil P01 bis P10 aus.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

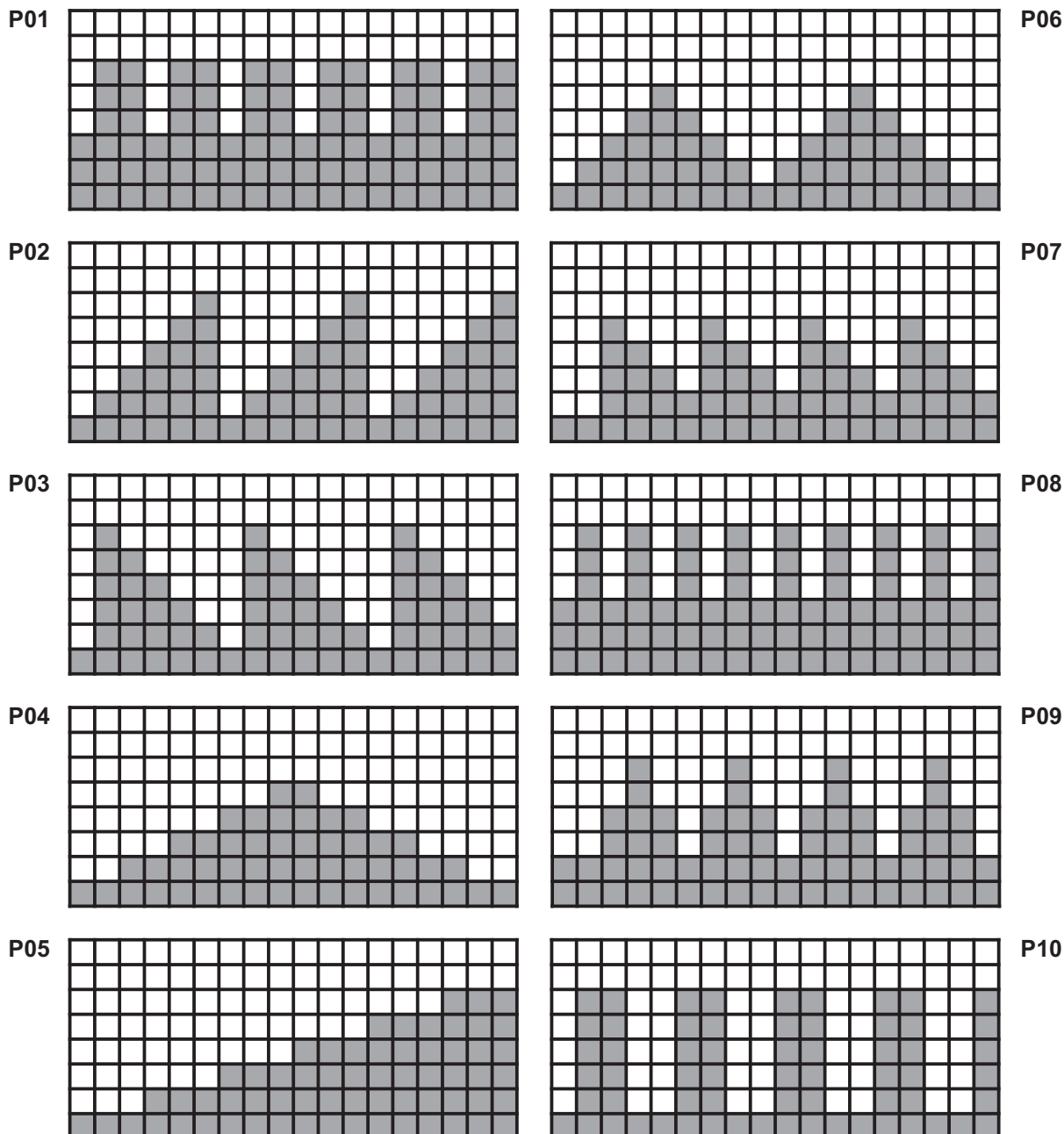
Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Trainingsstart

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

Mit den ▲/▼ Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel des gewählten Trainingsprofils verändern.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.



Eigenes Trainingsprofil (U01-U02)

Hierbei handelt es sich um zwei freie Speicherplätze auf den der Benutzer individuelle Trainingsprofile erstellen und dauerhaft abspeichern kann.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprofil U01 oder U02 aus.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Segmentvorgabe - Bremsstufe

Drücken Sie die MODE-Taste. Das erste Segment des Trainingsprofils sowie die Bremsstufe(LEVEL) blinkt. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Bremsstufe von Level 1 bis 32 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der MODE-Taste.

Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 18 Segmenten. Bearbeiten Sie alle Segmente in gleicher Weise, wie bei Segment 1 beschrieben. Nachdem Sie das 18. Segment durch Drücken der MODE-Taste bestätigt haben fahren Sie nun mit Schritt 5 fort.

Schritt 5: Trainingsstart

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

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

Training mit einem bereits erstellten und abgespeicherten Trainingsprofil (U01 / U02)

Führen Sie wie zuvor beschrieben die Schritte 1 bis 3 aus. Nach Vorgabe der Trainingszeit beginnen Sie das Training durch Drücken der START/STOP-Taste.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (♥1 / ♥2 / ♥3)

Bei diesen Programme handelt es sich um Trainingsprogramme bei denen das Cockpit in Abhängigkeit zur, vom Benutzer definierten Zielherzfrequenz den Bremswiderstand selbstständig reguliert.

Da hierzu das Cockpit auf permanente und genaue Datenübermittlung der Herzfrequenz angewiesen ist, ist die Nutzung dieser Programme nur mit einem Sende-Brustgurt möglich. Dieser ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das gewünschte Trainingsprofil P00 aus. Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprogramm ♥1, ♥2 oder ♥3 aus.

- ♥1 Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- ♥2 Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- ♥2 Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Vorgabe der Ziel-Herzfrequenz

Drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert im Fenster PULSE blinkt. Hier zeigt das Display die vom Cockpit errechnete Ziel-Herzfrequenz entsprechende des Benutzeralters und des ausgewählten Programms an.

Wenn Sie mit diesem Wert trainieren möchten, so fahren Sie mit Schritt 5 weiter fort.

Sie können den errechneten Wert alternativ auch durch Drücken der ▲/▼ Tasten individuell um +/- 5 verändern.

Schritt 5: Trainingsstart

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

Das Training endet automatisch mit Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

Wattkonstantes Programm (WATT))

Hierbei handelt es sich um Trainingsprogramm bei dem das Trainingsgerät die Leistung (Watt) konstant hält. Hierbei gibt der Benutzer die gewünschte Leistung vor und der Trainingscomputer passt die Bremskraft immer so an das Bremskraft und Trittgeschwindigkeit des Benutzers die gewünschte Leistung ergeben. Man spricht hierbei auch von einem drehzahlunabhängigen Training.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein. Wählen Sie durch Drücken der MODE-Taste das Trainingsprogramm P00 aus.

Das Programm wird im Fenster „SPEED/RPM“ oben rechts im Display angezeigt. Wählen Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Taste das gewünschte Trainingsprogramm WATT aus.

Schritt 2: Vorgabe der Benutzerdaten

Schritt 2.1: Vorgabe des Geschlechts (SEX)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „SEX“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzergeschlecht ein. Hierbei steht die „0“ für „Männlich“ und „1“ für „Weiblich“.

Schritt 2.2: Vorgabe des Alters (AGE)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Benutzeralter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahren möglich.

Schritt 2.2: Vorgabe des Körpergewichtes (WEIGHT)

Drücken Sie die Taste MODE. Im Display erscheint „WEIG“. Geben Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten das Körpergewicht des Benutzers ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 140 kg möglich.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster TIME blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor.

Schritt 4: Vorgabe der Leistung in Watt

Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster WATT blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten die gewünschte Wattleistung von 20 bis 1.000 Watt vor.

Schritt 5: Trainingsstart

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

Mit den ▲/▼ Tasten können Sie während des Trainings das Belastungslevel des gewählten Trainingsprofils verändern.

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

RECOVERY - Erholungspulsmessung

Bei der Erholungspulsmessung wird ermittelt, wie rasch sich das Herz nach einer sportlichen Belastung erholt. Je schneller der Puls fällt, umso trainierter sind Herz und Kreislauf. Die Differenz zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls gibt an, wie schnell sich das Herz nach einer Belastung erholt. Drücken Sie die Taste RECOVERY. Das Cockpit zählt einen Count-Down von 60 Sekunden herunter. Nach Ablauf dieser 60 Sekunden erscheint Ihr Messergebnis im Display.

Für die Nutzung dieser Funktion ist ein optional erhältlicher Sendebrustgurt Voraussetzung.

F1 = sehr gut

F2 = gut

F3 = befriedigend

F4 = ausreichend

F5 = mangelhaft

F6 = ungenügend

Servicemenü

Schritt 1: Auswahl des Servicemenüs

Schalten Sie das Cockpit ein. Halten Sie nun gleichzeitig für ca. 3 Sekunden die Tasten START, MODE & RESET gedrückt. Im Display erscheint „EM“ Drücken Sie nun die MODE-Taste.

Auswahl der einzelnen Menüpunkte

Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den einzelnen Menüpunkten auswählen.

Tastaturtest (KEY TEST)

Hier wird die Funktion der einzelnen Tasten geprüft.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste

Schritt 2: Im Display erscheint „PRESS ALL KEYS“. Drücken Sie von links oben nach rechts unten kurz auf jede Taste. Bei jedem Tastendruck ertönt ein kurzes Signal und im Display erscheint die Belegungszahl der jeweiligen Taste. Wenn alle Tasten durch gedrückt wurden erscheint im Display „OK“.

Displaytest (DISPLAY TEST)

Hier wird die Funktion des LCD-Displays getestet

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Nun leuchten alle LCDs des Displays für kurze Zeit auf.

Funktionen (FUNCTIONS)

Drücken Sie die MODE-Taste um in das Untermenü zu gelangen.

Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den einzelnen Untermenüpunkten auswählen.

Standby-Modus aus- bzw. einschalten (Display Mode)

Bei aktiviertem Standby-Modus schaltet das Cockpit nach 5 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-By-Modus.

Wenn Sie den Standby-Modus deaktivieren oder aktivieren wollen, verfahren Sie wie folgt:

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display wird die aktuelle Einstellung angezeigt.

Hierbei steht „OFF“ für deaktiviert und „ON“ für aktiviert.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie die gewünschte Einstellung auswählen.

Schritt 3: Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste

Zurücksetzen der Gesamtwerte (ODO)

Beim Einschalten des Cockpits wird Ihnen die bisher absolvierte Gesamt-Trainingszeit und Gesamt-Trainingsstrecke angezeigt. Wenn Sie diese Werte auf Null setzen wollen, so verfahren Sie in diesem Menüpunkt wie folgt:

Schritt 1: Drücken Sie zweimal hintereinander die MODE-Taste

Wechsel der Anzeige von Kilometer auf Meilen (UNITS)

Hier können Sie die Anzeige der Trainingsstrecke und der Geschwindigkeit von Kilometern bzw. Kilometern/H auf Meilen bzw. Meilen/H ändern.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display wird die aktuelle Einstellung angezeigt.

Hierbei steht „KM“ für Kilometer und „MILE“ für Meilen.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den beiden Werten auswählen.

Schritt 3: Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste

Um das Untermenü wieder zu verlassen drücken Sie die RESET-Taste

Sperrfunktion (SECURITY)

Um das Trainingsgerät vor der Benutzung durch Unbefugte, wie z. B. Kindern zu schützen, können Sie hier mit Ausnahme der Tasten START/STOP und MODE die Tastatur deaktivieren.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display erscheint die aktuelle Einstellung. Hierbei steht „ON“ für aktive Sperrfunktion und „OFF“ für inaktive Sperrfunktion.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten können Sie zwischen den beiden Einstellungen auswählen.

Schritt 3: Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste

Wenn Sie die Sperrfunktion aktiviert haben, erscheint, nachdem Sie das Cockpit eingeschaltet haben im Display „CONSOLE LOCKED“. Um das Display zu entsperren halten Sie für ca. 3 Sekunden die Tasten START/STOP und MODE gleichzeitig gedrückt.

Anzeige der Softwareversion (FACTORY SET)

Hier wird Ihnen die Version der Cockpitsoftware angezeigt.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display erscheint die Software-Version

Schritt 2: Drücken Sie die MODE-Taste erneut um in das Menü zurückzukehren

Geräteauswahl (MACHINE)

Hier wird die Version Ihres Trainingsgerätes hinterlegt. Werkseitig ist bereits die korrekte Version „300“ hinterlegt. Bitte verändern Sie diese Angabe nicht, da ansonsten die Parameter nicht mehr übereinstimmen und es Fehlanzeigen der Trainingswerte kommen kann.

Schritt 1: Drücken Sie die MODE-Taste. Im Display wird die aktuelle Einstellung der Geräteversion angezeigt.

Schritt 2: Durch Drücken der ▲/▼ Tasten wählen Sie die Version „300“ aus.

Schritt 3: Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der MODE-Taste

Verlassen des Servicemenüs (EXIT)

Um das Servicemenü wieder zu verlassen wählen Sie durch Drücken der ▲/▼ Tasten den Menüpunkt „EXIT“ aus. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken der MODE-Taste.

Fehlermeldung

Im Falle eines Fehlers erscheint die entsprechende Fehlermeldung im Display

Fehlermeldung E1

Fehlerbeschreibung: Das Cockpit empfängt keine Daten

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 10 Sekunden von der Steckdose.
2. Prüfen Sie ob das Cockpitkabel vom Cockpit gelöst hat oder komplett getrennt ist
→ Verbinden Sie das Cockpit mit dem Cockpitkabel
3. Prüfen Sie ob das Cockpit beschädigt ist
→ Kontaktieren Sie die MAXXUS Serviceabteilung

Fehlermeldung E8

Fehlerbeschreibung: FLASH-Fehlfunktion (Fehler des EEPROM IC)

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 2 Minuten von der Steckdose und schalten Sie das Gerät erneut ein

Sollte die Fehlermeldung erneut erscheinen kontaktieren Sie bitte die MAXXUS Serviceabteilung

Fehlermeldung E81

Fehlerbeschreibung: Fehlfunktion der Bremseinstellung

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 2 Minuten von der Steckdose und schalten Sie das Gerät erneut ein

Sollte die Fehlermeldung erneut erscheinen kontaktieren Sie bitte die MAXXUS Serviceabteilung

Fehlermeldung E82

Fehlerbeschreibung: Fehlfunktion der Kalibrierung

Maßnahmen:

1. Trennen Sie den Netzadapter für ca. 2 Minuten von der Steckdose und schalten Sie das Gerät erneut ein

Sollte die Fehlermeldung erneut erscheinen kontaktieren Sie bitte die MAXXUS Serviceabteilung



Ihr Cockpit ist mit einem Bluetooth-Empfänger ausgestattet.
Dieser unterstützt den Verbindungsstandard BLE und ermöglicht so die Nutzung der APP Zwift.

Schritt 1:

Laden Sie sich die Zwift APP im Google Play Store (Android) oder im Apple Store (iOS) herunter.
Bitte beachten Sie hierbei, dass durch die Nutzung der Zwift APP Kosten entstehen können.
Weitere Information hierzu entnehmen Sie bitte den Informationen im jeweiligen APP-Store.

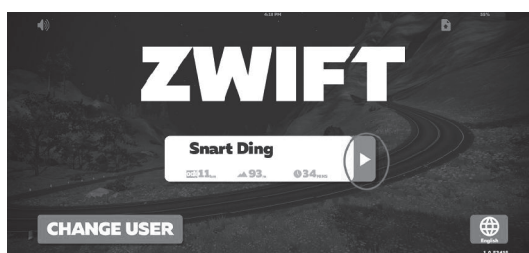
Schritt 2:

Melde Sie sich bei Zwift an. In der Regel erfolgt dies per E-Mail, da Zwift aktuell eine Anmeldung über Facebook oder Google nicht unterstützt.

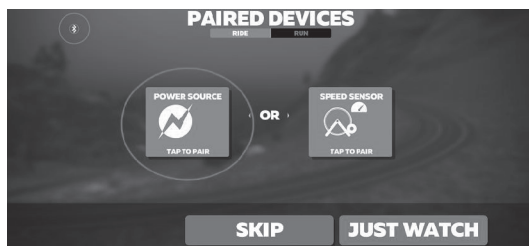
Schritt 3:

Um die Verbindung zu Ihrem Trainingsgerät herzustellen, schalten Sie das Cockpit ein.
Im oberen Bereich des Displays erscheint seitlich das Bluetooth-Symbol .
Verbinden Sie Zwift mit Ihrem Trainingsgerät.
Die nachfolgende Anleitung wurde auf einem Apple iPad erstellt. Bei anderen Endgeräten kann der Ablauf abweichen.

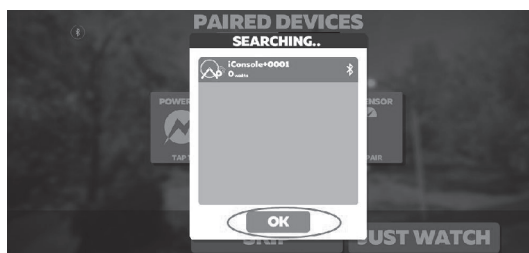
Schritt 3.1: Wählen Sie den Benutzer aus (USER)



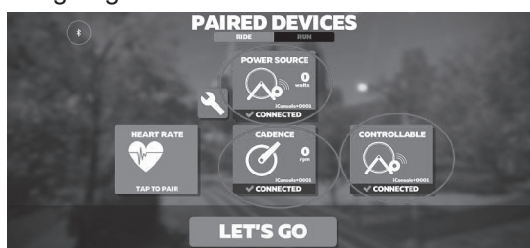
Schritt 3.2: Nachdem Sie den Benutzer (USER) ausgewählt haben werden Sie von Zwift dazu aufgefordert die Geräteart auszuwählen. Wählen Sie hier „POWER SOURCE“ aus.



Schritt 3.3: Nun erscheint ein Auswahl an Bluetooth kompatiblen Geräten. Bitte wählen Sie Ihr Trainingsgerät aus.



Schritt 3.4: Sobald die Verbindung hergestellt wurde erscheint die folgende Anzeige.
Sie können nun mit dem Training beginnen



Bitte beachten Sie, dass die MAXXUS Group GmbH & Co. KG nicht der Produzent oder Anbieter der Zwift APP ist.
Bei allen Fragen und Problemen mit der APP wenden Sie sich bitte direkt an Zwift.
Viele weitere Informationen und Anwendungsvideos finden Sie unter www.zwift.com.

21

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

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

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

Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

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

⚠ ACHTUNG

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke 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, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

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



Innere Oberschenkelmuskulatur

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



Bein-, Waden und Pomuskulatur

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



Bein- und untere Rückenmuskulatur

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

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**
- ♦ Geschwindigkeit
- ♦ Radumdrehung pro Minute
- ♦ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)
- ♦ Bremsstufe

Technische Details

Bremssystem:	Motorisch gesteuertes Magnet-Bremssystem
Widerstandsstufen:	1 bis 32 Levels, elektronisch verstellbar
Antriebsart:	zweistufiger Längsrippenriemen
Aufstellmaße:	ca. 126 x 50 x 100 cmcm
Gewicht:	ca. 42,5 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Temperaturbereich:	10° bis 30° für Betrieb und Lagerung

Einsatzgebiet: - Heimbereich*

*für nichttherapeutische Zwecke geeignet
** Wattzahl ist nicht geeicht

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

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

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

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

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

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes

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

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

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

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

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

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

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

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 Längen:
• 160cm • 210cm • 240cm



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.

Teileliste

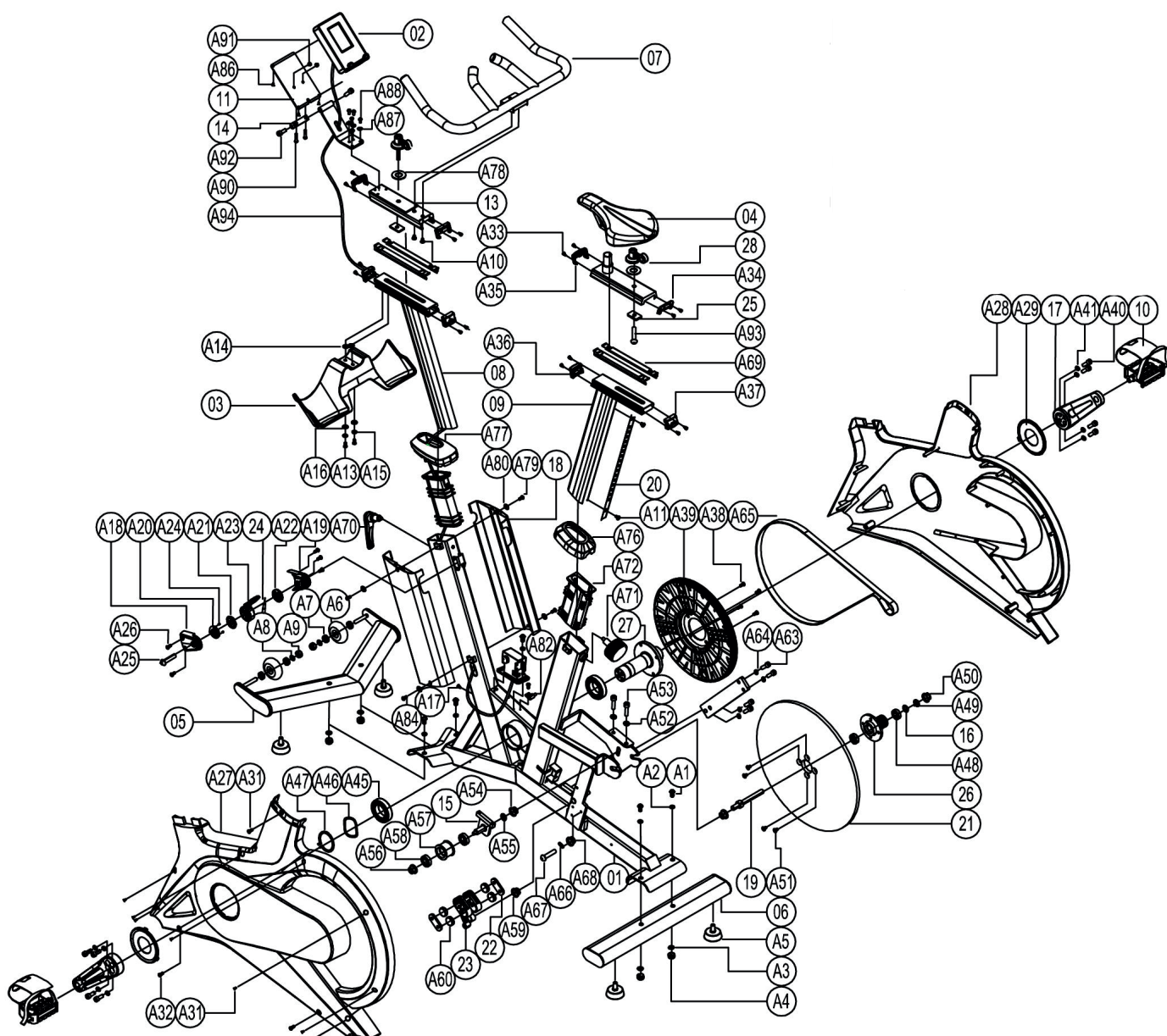
Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
ET-600340-1	frame		1
ET-600340-2	console		1
ET-600340-3	bottle cage		1
ET-600340-4	saddle		1
ET-600340-5	front foot set		1
ET-600340-6	rear foot set		1
ET-600340-7	handlebar set		1
ET-600340-8	handlebar adjustmenttube set		1
ET-600340-9	saddle post set		1
ET-600340-10	pedal		1
ET-600340-11	console base		1
ET-600340-13	handlebar slider		1
ET-600340-14	U-shape plate		1
ET-600340-15	idler tighten-up set		1
ET-600340-16	short sleeve		1
ET-600340-17	crank		2
ET-600340-18L	aluminium decorative shell, left		1
ET-600340-18R	aluminium decorative shell, right		1
ET-600340-19	rear axle		1
ET-600340-20	saddle plate		1
ET-600340-21	flywheel		1
ET-600340-22	magnet fixing plate		2
ET-600340-23	resistance rotatingblock		1
ET-600340-24	brake line		2
ET-600340-25	sliding block		2
ET-600340-26	main wheel axle		1
ET-600340-27	front axle		2
ET-600340-28	knob		2
ET-600340-A1	semicircular head innerhexagonal screws	M10x60	4
ET-600340-A2	washer	Ø10	4
ET-600340-A3	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A4	non-slip nut	M10	4
ET-600340-A5	leveling feet	S063 Ø48x15	4
ET-600340-A6	PU wheel	S3716	2
ET-600340-A7	deep groove bearing	608	4
ET-600340-A8	washer	Ø8	2
ET-600340-A9	non-slip nut	M8	2
ET-600340-A10	flat countersunk headinner hexagonal screws	M8x16	2
ET-600340-A11	flat countersunk headinner hexagonal screws	M5x12	4
ET-600340-A13	semicircular head crossflower screw	M5x16	2
ET-600340-A14	nylon ring	S1151	2
ET-600340-A15	spring washer	Ø5	2
ET-600340-A16	washer	Ø5	2
ET-600340-A17	semicircular head innerhexagonal screw	M5x16	1
ET-600340-A18	brake outer shell 1	S3718	1
ET-600340-A19	brake outer shell 2	S3719	1
ET-600340-A20	spring column fixturepiece	S3720	1

Teileliste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
ET-600340-A21	gear set	S3721	1
ET-600340-A22	handlebar limit	S3722	1
ET-600340-A23	resistance adjustmentarm	S3723	1
ET-600340-A24	spring top bead	07.04.THDZ	2
ET-600340-A25	polished rod lock screw	04.10.LSGG0830	1
ET-600340-A26	semicircular head innerhexagonal screw	M6x10	4
ET-600340-A27	left shell	S3640	1
ET-600340-A28	right shell	S3641	1
ET-600340-A29	outer shell round cover	S3634	2
ET-600340-A30	semicircular head cross flower self-tappingscrew	ST4x16	7
ET-600340-A31	semicircular head crossflower screw	M4x12	2
ET-600340-A32	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x12	4
ET-600340-A33	cylindrical head innerhexagonal screw	M4x12	16
ET-600340-A34	decorative cover 1	S3646	2
ET-600340-A35	decorative cover 2	S3647	2
ET-600340-A36	decorative cover 3	S3648	2
ET-600340-A37	decorative cover 4	S3649	2
ET-600340-A38	semicircular head innerhexagonal screw	M8x16	4
ET-600340-A39	pulley	S3639	1
ET-600340-A40	Cylindrical head innerhexagonal screw	M10x30	8
ET-600340-A41	spring washer	Ø10	8
ET-600340-A45	6008 axle	Ø68*Ø40*15	2
ET-600340-A46	wave washer	Ø40	1
ET-600340-A47	Outer circlip in C-shape	Ø40	1
ET-600340-A48	6001 axle	Ø28xØ12x8	2
ET-600340-A49	washer	Ø12	2
ET-600340-A50	non-slip nut	M12	2
ET-600340-A51	flat countersunk headinner hexagonal screw	M8x12	4
ET-600340-A52	washer	Ø8	2
ET-600340-A53	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x40	2
ET-600340-A54	washer	Ø10	1
ET-600340-A55	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A56	Non-slip nut	M8	1
ET-600340-A57	idler	X9107-0900Ø45x30	1
ET-600340-A58	deep groove ballbearing	6002	2
ET-600340-A59	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A60	strong magnetic	CT03 Ø25xT8	4
ET-600340-A61	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x30	1
ET-600340-A62	non-slip nut	M5	1
ET-600340-A63	cylindrical head innerhexagonal screw	M10x20	4
ET-600340-A64	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A65	multi-ditch belt	8PJ-1371	1
ET-600340-A66	spring	TH085	1
ET-600340-A67	cylindrical head innerhexagonal screw	M6x45	1
ET-600340-A68	non-slip nut	M6	1
ET-600340-A69	sliding reducer	S2917	4
ET-600340-A70	pull-out in 7 shape	LX066	1

Teileliste / Explosionszeichnung

Teile-Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
ET-600340-A71	pull-out knob	LX067	1
ET-600340-A72	reducing sleeve	S3644 S3645	2
ET-600340-A76	nozzle a	S3642 380x340x480	1
ET-600340-A77	nozzle b	S3643 380x340x580	1
ET-600340-A78	saddle lock pad	S3635	2
ET-600340-A79	semicircular head crossflower screw	M4x12	4
ET-600340-A80	washer	Ø4	4
ET-600340-A82	speed sensor	DK0166	1
ET-600340-A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5x16	4
ET-600340-A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5*12	4
ET-600340-A87	washer	Ø5	4
ET-600340-A88	semicircular head crossflower screw	M5x12	4
ET-600340-A89	cylindrical head innerhexagon screw	M6x25	1
ET-600340-A90	semicircular head innerhexagonal screw	M5x10	2
ET-600340-A91	non-slip nut	M5	2
ET-600340-A92	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x12	1
ET-600340-A93	semicircular head innerhexagonal screw	M12x40	1
ET-600340-A94	Console connecting line		1



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

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall 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.



Produktgruppe: **Bike/Ergometer**

Rechnungsnummer:

Wo gekauft: _____

Zubehör:

☐ Private Nutzung

☐ Gewerbliche Nutzung

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.

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.

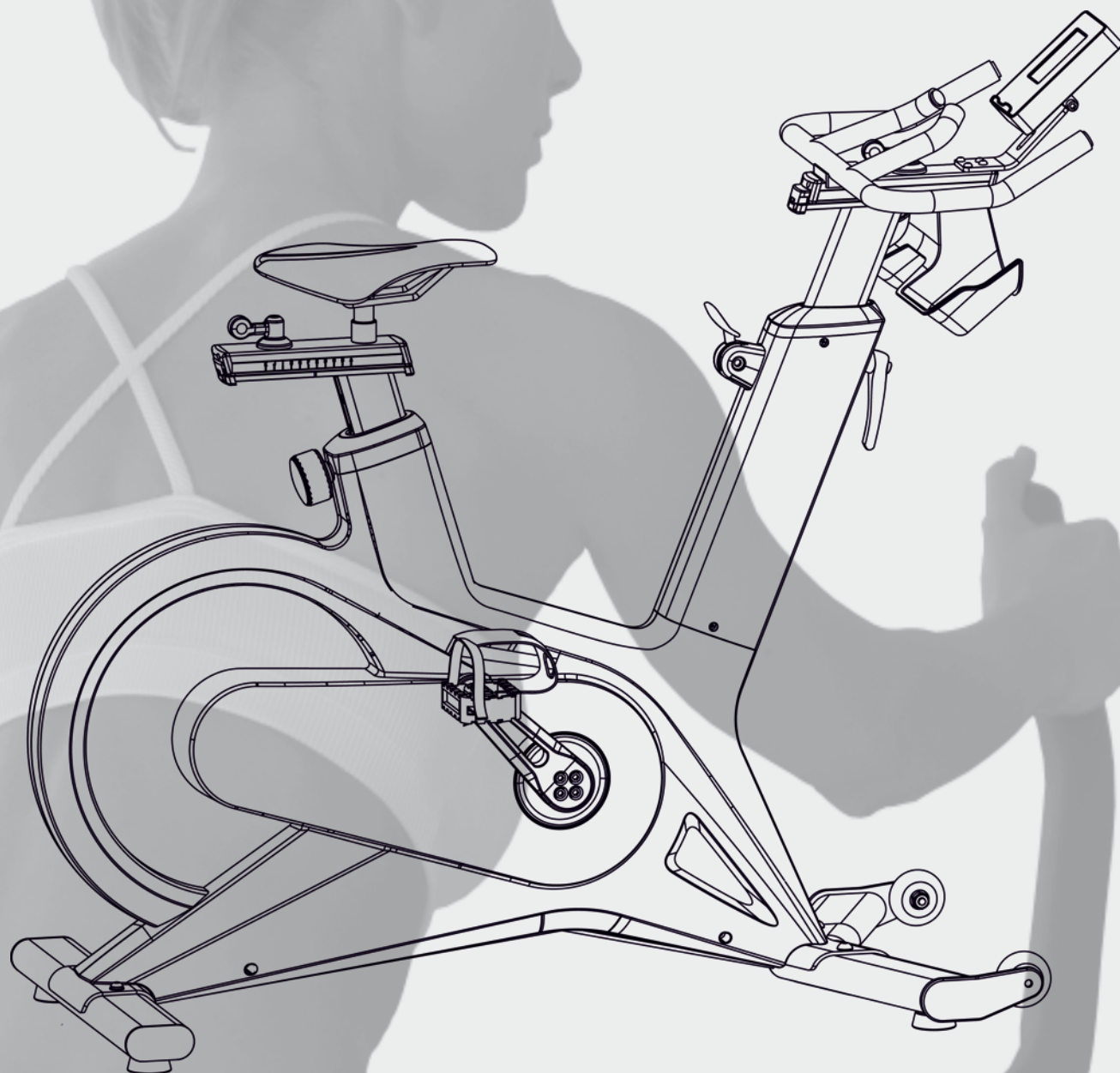


MAXXUS[®]



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

SpeedBike SX3



ENG

MAXXUS[®]

Index

Index	2
Safety Instructions	3
Overall View of the Device	4
Scope of Delivery	5 – 6
Assembly	6 – 9
Mains Connection	9
Transport	10
Location & Storage	10
Maintenance & Care	10
Adjusting Position of the Seat & Handlebars	11 – 12
Cockpit	13 – 20
Pulse & Heart Rate	21 – 22
Training Recommendations	23 – 24
Technical Details	25
Disposal	25
FAQ's	26
Recommended Accessories	26
Spare Parts List	27 – 29
Exploded Drawing	29
Warranty	30
Service Contract	31

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 is. 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.

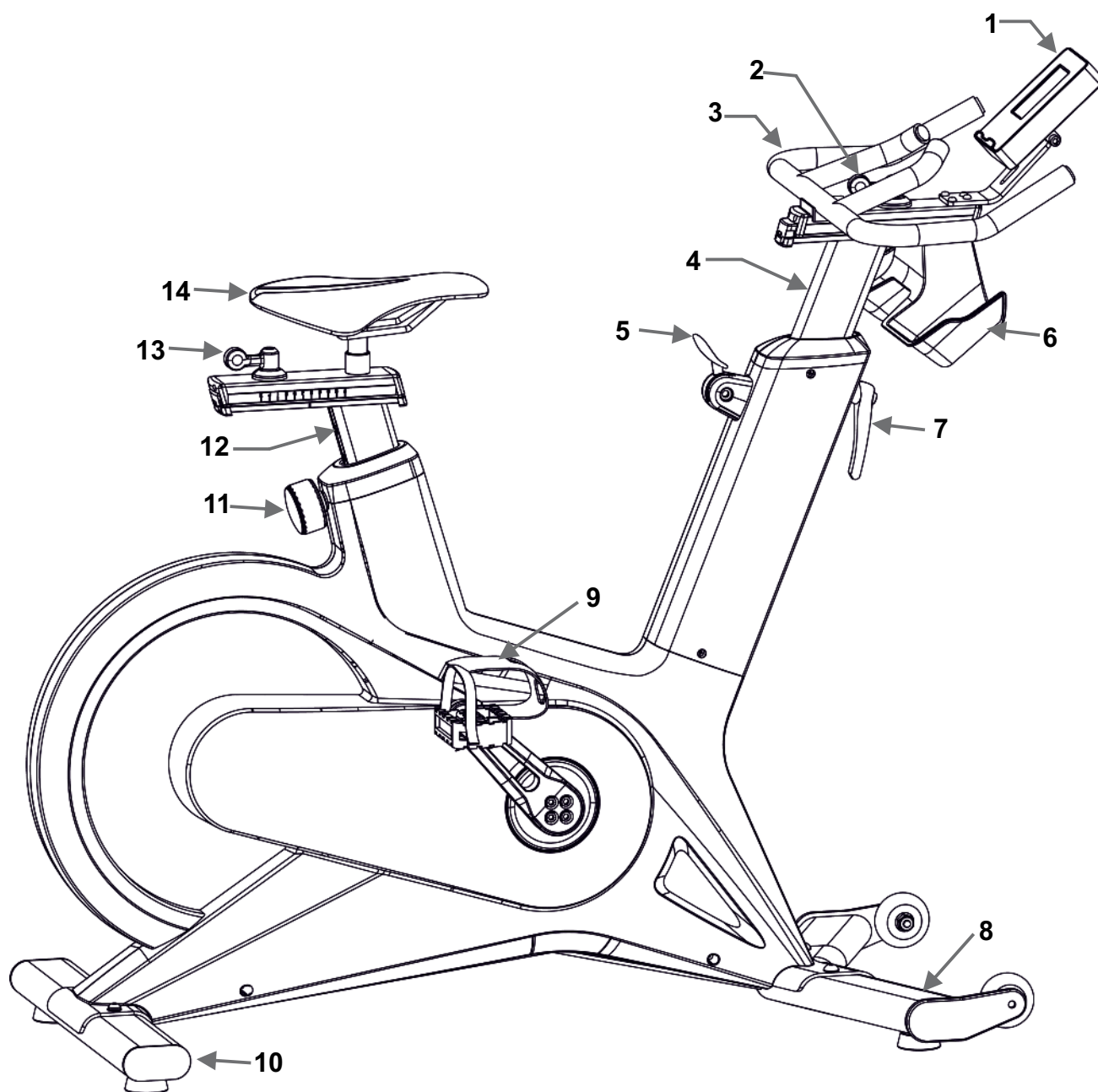
ENG

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.

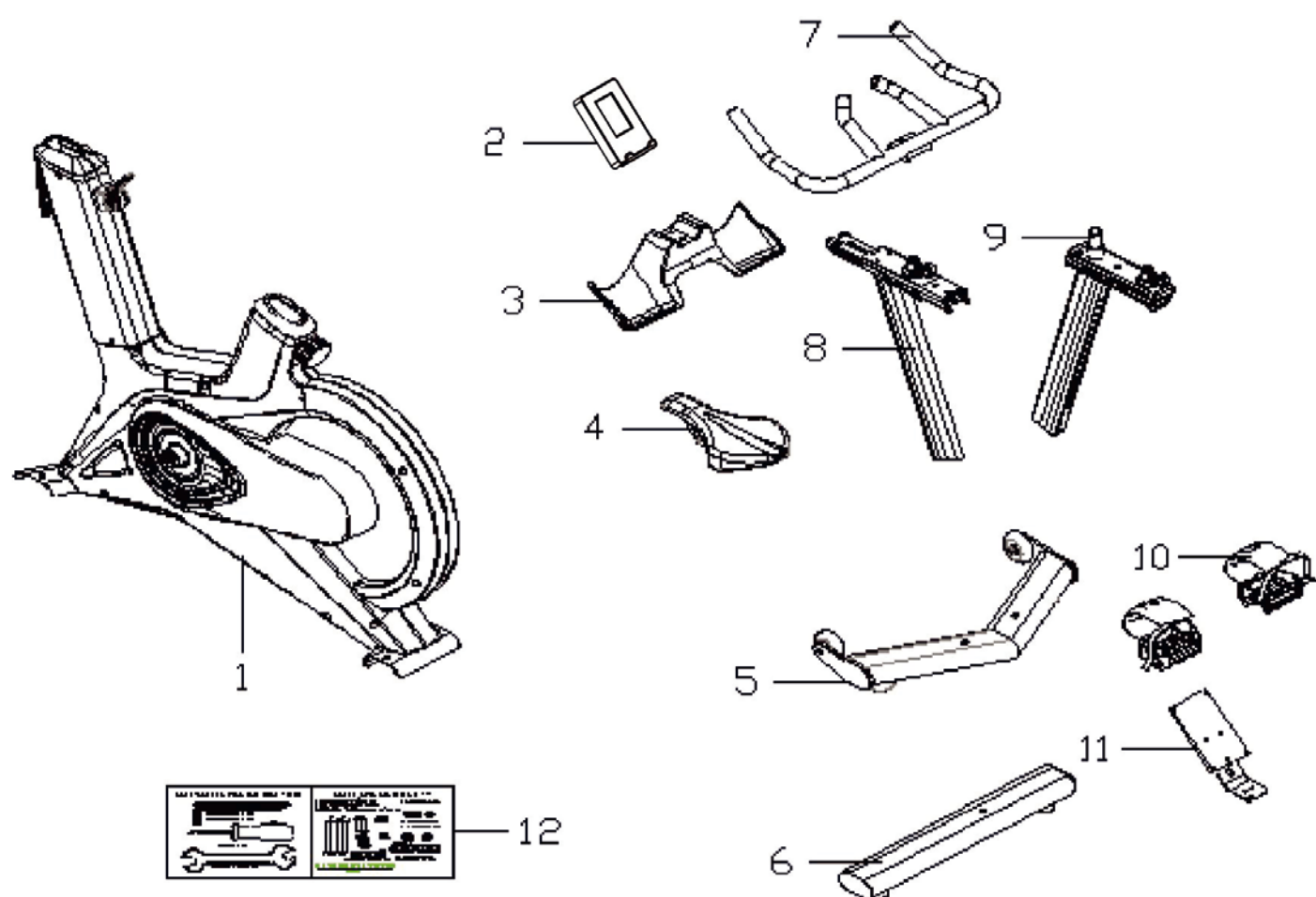
The construction of this training device is based on state-of-the-art technology and highest modern technical safety standards. This training device is to be used by adults only! Extreme misuse and/or unplanned training can cause damage to your health!

Overall View of the Device



No.	Description
1	Cockpit
2	Lever to adjust the position of the handlebars
3	Handlebars
4	Handlebar Tube
5	Emergency Stop Lever
6	Bottle Holder
7	Lever to adjust the height of the handlebars

No.	Description
8	Stand with transport rollers
9	Pedal
10	Stand, rear
11	Knob to adjust the height of the seat
12	Seat tube
13	Lever to adjust the seat backwards and forwards.
14	Seat

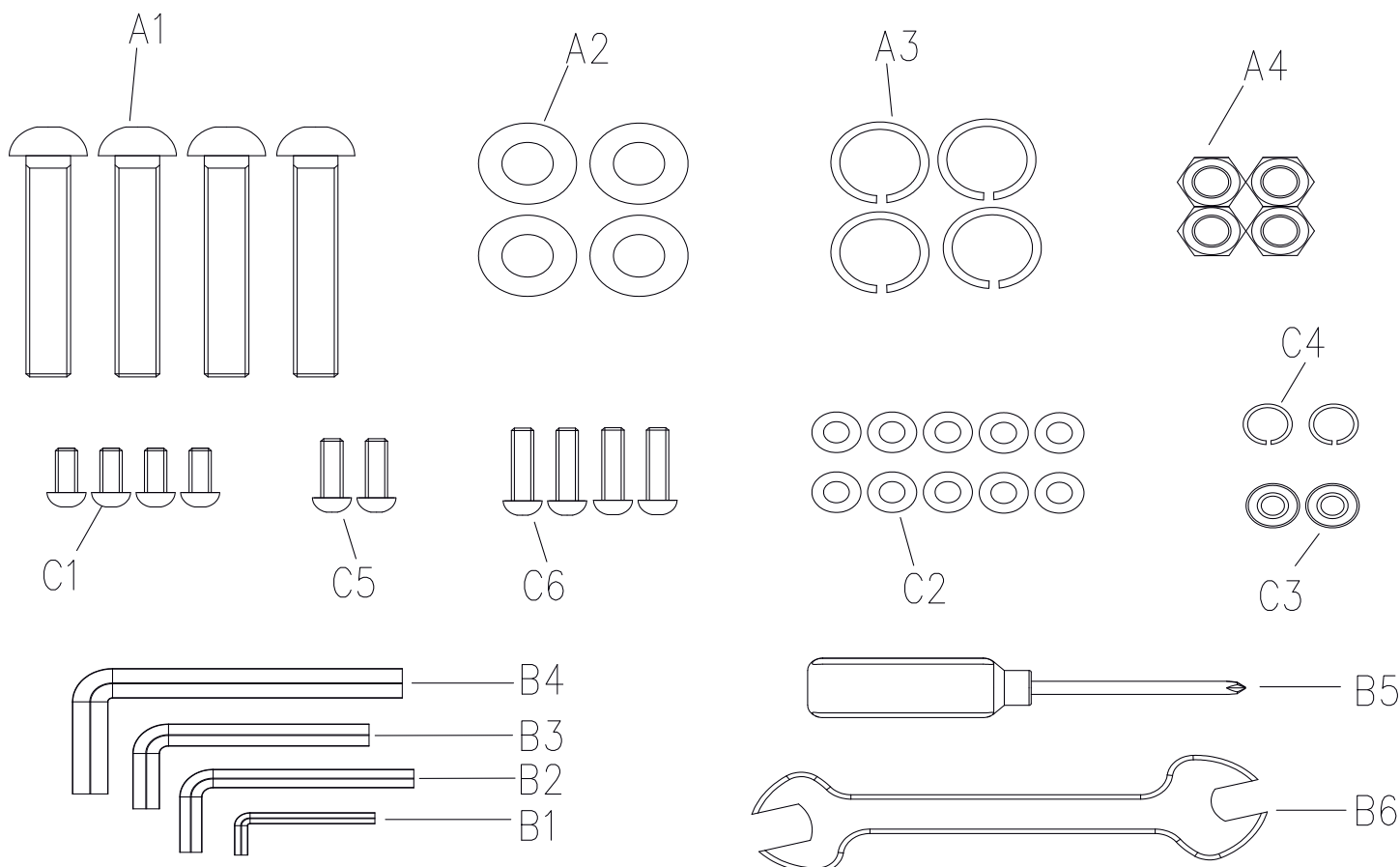


ENG

No.	Description	Qty.
1.	Base Frame	1
2	Cockpit	1
3	Bottle Holder	1
4	Seat	1
5	Stand, front	1
6	Stand, rear	1
7	Handlebars	1

No.	Description	Qty.
8	Handlebar Tube	1
9	Seat Tube	1
10	Pedals	2
11	Cockpit Bracket	1
12	Set of Screws	1

Scope of Delivery



No.	Description	Qty.
C1	Allen Screw M5x12	4
C2	Washer M5	10
C3	Washer, Plastic	2
C4	Spring Washer	2
C5	Allen Screw M5x16	2
C6	Allen Screw M5x20	4
A1	Allen Screw M10x60	4
A2	Washer M10	4

No.	Description	Qty.
A3	Spring Washer M10	4
A4	Safety Nut M10	4
B1	Allen Key 4mm	4
B2	Allen Key 5mm	1
B3	Allen Key 6mm	1
B4	Allen Key 8mm	1
B5	Phillips Screwdriver	1
B6	Spanner	1

Assembly

Carefully unpack all of the delivered items. Two people are required as some parts of your exercise equipment are bulky and heavy. Check that all of the fastening material (screws, nuts, etc.) and components are there before starting assembly.

Carefully carry out the installation as damage that has arisen due to assembly errors are not covered by the warranty or guarantee. Read the instructions carefully before starting, follow the sequence of installation steps exactly and follow the instructions for each individual step. Installation of the device must be carried out by competent adults. Perform the assembly in a location that is level, clean and free from obstructions. Carry out the assembly with two people. Only start training after fully completing the installation.

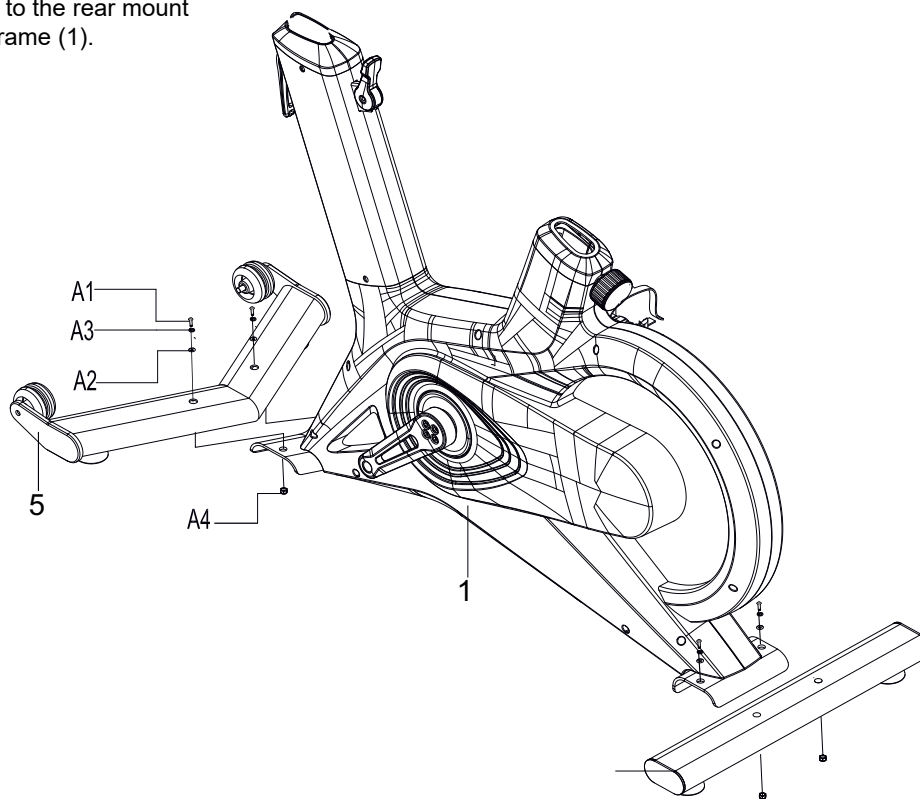
Step 1: Mounting the Front Stand

Attach the front stand (5) with two Allen screws M10x60 (A1), two spring washers M10 (A3) and two washers Ø10 (13) to the front mount of the base frame (1).

Then fix the rear standpipe (6) also with two hexagon socket screws M10x60

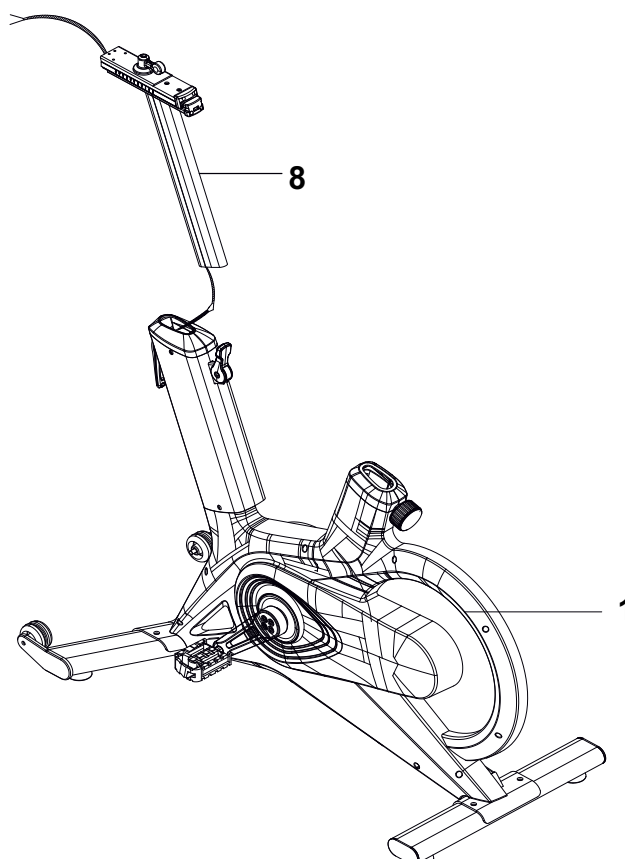
(A1), two spring washers M10 (A3) and two washers Ø10 (13) to the rear mount of the base frame (1).

Then also fix the rear stand (6) with two Allen screws M10x60 (A1), two spring washers M10 (A3) and two washers Ø10 (13) to the rear mount of the base frame (1).



Step 2: Assembly of the Handlebar Tube:

Connect the cable protruding out of the handlebars (8) with the cable protruding out of the base frame (1). Place handlebar tube (8) into the base frame (1). Make sure you have the handlebars the right way around.



Step 3: Assembly of the Handlebar Unit

Step 3.1: Assembly of the Cockpit

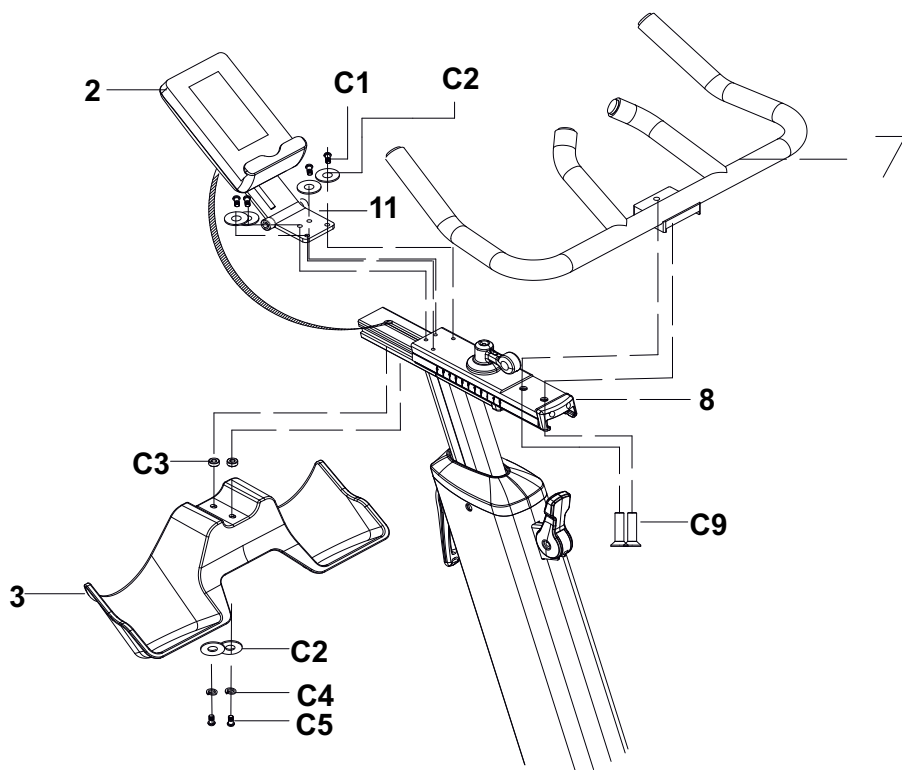
Undo the screws on the back of the cockpit. Connect the cable protruding out of the handlebar tube (8) to the cockpit and then fix the cockpit back onto the cockpit bracket with the screws previously undone.

Step 3.2: Assembly of the Bottle Holder

Fix bottle holder (3) using two Allen screws M5x16 (C5), two spring washers M5 (C4), two washers M5 (C2) and two plastic washers M5 (C3) from below to the front end of the sliding bracket of the handlebars.

Step 3.3: Assembly of the Handlebars

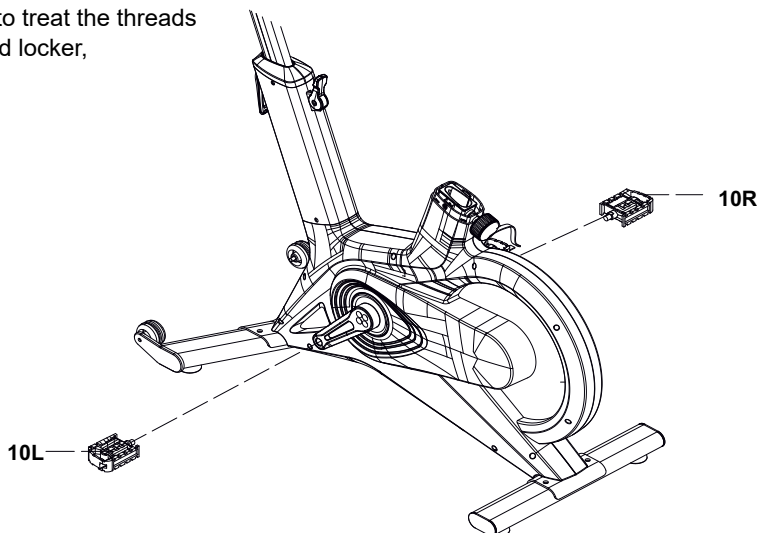
Undo the pre-assembled screws (C9) on the handlebars. Fix the handlebars (7) to the front end of the handlebar bracket with the previously loosened screws (C9)



Step 4: Assembly of the Pedals

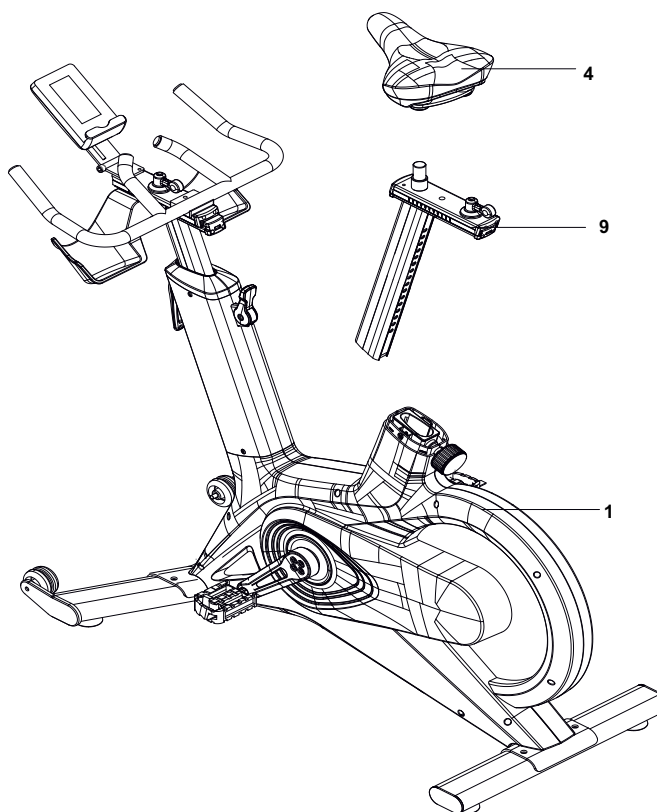
Place the pedal (10) marked R in to the thread of the right pedal arm and screw it tight by turning it in a clockwise direction (standard righthand thread). Then place the pedal (10) marked L in to the thread of the left pedal arm and screw it tight by turning it in an anticlockwise direction (lefthand thread). Please ensure that both pedals have been tightened securely to stop them coming loose whilst in use in training.

Note: Prior to assembly, you are welcome to treat the threads of the pedals with a medium-strength thread locker, e.g. LOCTITE® 243.



Step 5: Assembly of the Seat and Seat Tube

Place the seat (4) onto the pivot of the seat tube (9) and tighten the screws of the seat bracket. Then insert the seat tube (9) into the mount on the base frame (1) and adjust it to the desired height using the knob.



Mains Connection

Mains Cable

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

⚠ 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

⚠ CAUTION:

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 mains adapter cable to the training device before connecting it to a power socket. If you want to disconnect your training device from the power supply, always disconnect the mains adapter cable from the power socket first.

Switching on the Device

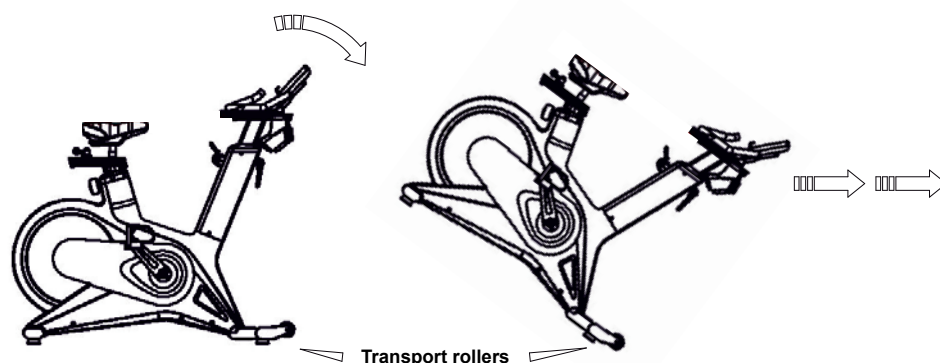
First connect the mains adapter cable to the training device and then plug it into the power socket. The cockpit will turn on automatically. If the training device is already connected to the mains, but the cockpit is in stand-by mode, activate it by pressing any key or by moving the pedals.

Turning off the Device

As soon as you have finished training you must disconnect the training device from the mains. Always remove the plug from the power socket first and then remove the connector of the mains adapter cable from the device.

Transport

In order to transport your training device simply and safely, the front stand is equipped with transport rollers. To move the exerciser, stand in front of the handlebars and grab them with both hands. Pull the training device gently towards you and lower the handlebars until the rear stand no longer has contact with the ground and the main weight of the exerciser is resting on the transport rollers. Now you can simply pull the exercise machine along on the transport rollers and into the desired position. When lifting, transporting and positioning the device always make sure that you have a secure footing.



Location & Storage

This training device was designed for exclusive use in dry, well-ventilated indoor areas. The use or storage in damp or wet areas, such as saunas, swimming pools, etc. and in outdoor areas, such as balconies, terraces, gardens, garages, etc. is excluded.

These locations may give rise to electronic defects, corrosion and rust due to the high humidity and low temperatures prevailing there. Under no circumstances will any claims for damages of this kind be accepted under the warranty.

Please choose a dry, level and warm place to store your training device. For your own sake, also make sure that you choose a training area which is sufficiently ventilated to ensure optimum oxygenation during training. Before putting your training device back into operation after a long period of non-use, make sure that all fastenings are secure.

Maintenance & Care

WARNING

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 power cable is disconnected from the power outlet and the exerciser. Therefore, first disconnect the power plug from the power outlet, and then disconnect the power 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 training condition of the device has been restored.

Cleaning

Clean your exerciser 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.

Damage caused by sweat or other liquids is not covered by the warranty under any circumstances. During training, make sure that no fluid can enter the exercise machine or the computer.

Maintenance

Sealed bearings are used in your training device, lubrication of the bearings is not required.

Checking the fastenings

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

Checking the components

Before each workout, check that the saddle, seat support, handlebars and pedals are securely fastened.

WARNING:

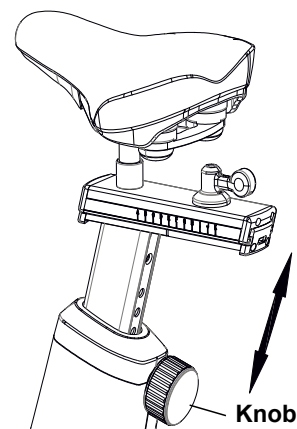
Never train if one or more of these components are loose.

Vertical Seat Adjustment

You can change the position of the seat vertically, i.e. adjust the height. With this you can find the optimal distance to the pedals. Loosen the knob on the seat tube. Adjust the seat to the desired height and then tighten up the knob again.

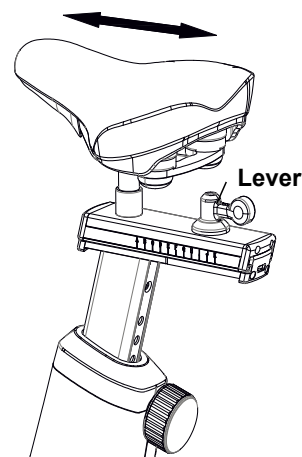
CAUTION:

The maximum adjustable height of the seat is marked on the seat tube with "STOP".



Horizontal Seat Adjustment

You can change the position of the seat horizontally, i.e. adjust the position backwards and forwards. With this you can adjust the seat at an optimal distance from the handlebars. Simply loosen the lever underneath the seat and push the seat into the desired horizontal position. Then tighten the lever again.

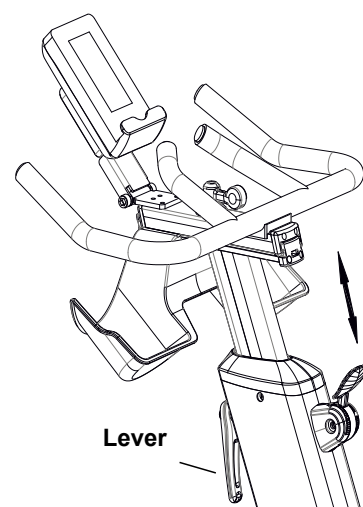


Vertical Handlebar Adjustment

It is possible to change the vertical position, or height of the handlebars. To do this loosen the lever on the front of the handlebar shaft. Adjust the handlebars to the desired position and then tighten the lever again.

CAUTION:

The maximum adjustable height of the handlebars is marked on the handlebar tube with "STOP".



ENG

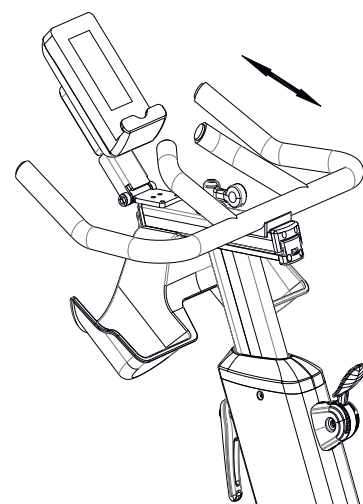
Horizontal Handlebar Adjustment

It is possible to change the horizontal, or lengthwise position of the handlebars. With this you can find the optimal distance to the seat. Simply loosen the lever on the handlebar slide bracket. Then push the handlebars into the desired horizontal position and tighten the lever again.

CAUTION:

The horizontal and vertical position of the handlebars and seat must never be altered during training. Always stop your training and dismount the bike to alter these positions.

Please check that the lever and knob are both firmly tightened before each training session. Never train on this device if the knob or lever are loose.



Adjusting Position of the Seat & Handlebars

Seat Position

Stand next to the bike and adjust the seat to a height a width of two-fingers below your hip joint. Then sit on the seat and put your feet onto the pedals. Your knees should still be bent at a small angle when the pedal is at its lowest point. Never train with your knees completely straight at this pedal position (Fig. 1).

To achieve the optimal lengthwise position of the seat, adjust it so that when your knee joint is at its most forward position, the pedal is horizontal with the pedal arm (Fig 2).

Handlebar Position

We recommend positioning the handlebars at the same height as the seat (Fig. 3). If your knees touch the handlebars when you pedalling in a standing position or if the user experiences any un-comfort in the shoulder/neck during longer training sessions, then the handlebars should be raised a little than the height of the seat. The horizontal position of the handlebars should be selected so that the users back is bent forwards with their upper body at a 45-degree angle.

A basic rule for the correct distance between the handlebars and the seat is that if you place your elbows on the seat, you should also be able to place your hands on the handlebars.

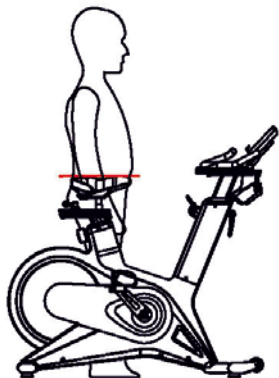


Fig. 1



Fig. 2

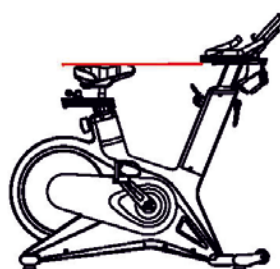


Fig. 3

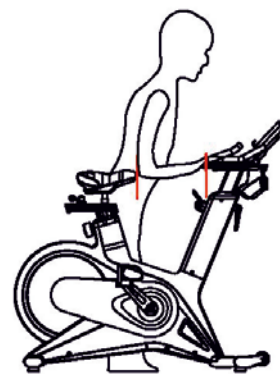
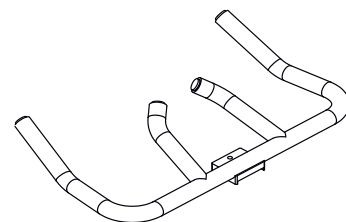


Fig. 4

Handle Position

The handlebars offer several handle positions for you to find the optimum position for your hands in any standing or sitting training position.

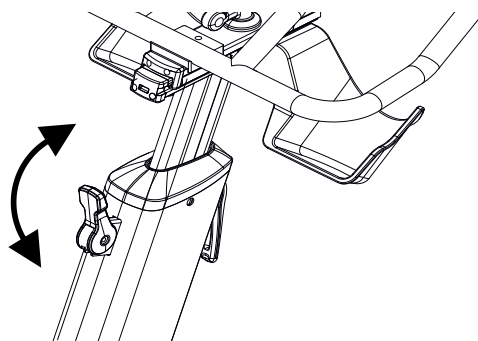


Adjusting the Braking Resistance

There are 32 braking resistance levels and these can be adjusted electronically via the cockpit.

You should never pedal backwards under resistance load as the screw connection of the pedals to the pedal arms can loosen and come undone.

Press the emergency stop lever down to stop the flywheel quickly during operation.

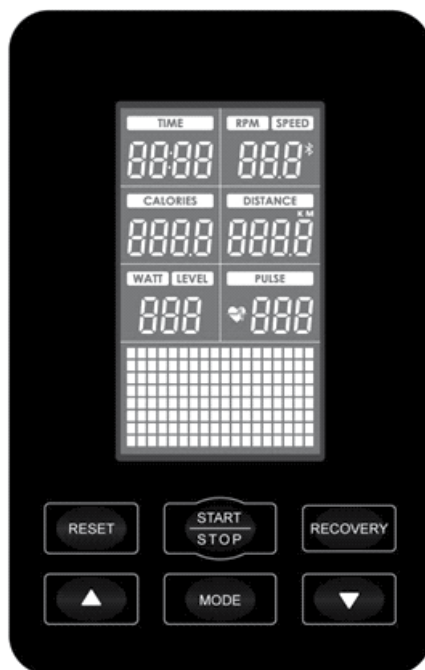


Important warning about the emergency stop

The Speed Bike cannot freewheel, i.e. the flywheel is firmly connected to the pedals and does not stop automatically as soon as the user stops pedalling.

Please always train at a speed that you have under control at all times. In an emergency, simply press down the red emergency brake lever to stop the pedalling movement quickly and in a controlled manner.

The Speed Bike may only be pedalled in a forward direction. When pedalling backwards, the functionality of the emergency stop is hindered.



Key Pad

RESET	Resets the training value to zero, ends the training completely. Switches the cockpit back on from standby mode.
START/STOP	Starts or pauses the selected training
MODE	Training program selection
▲/▼	Increases or reduces the braking resistance from level 1 to 31 or entries made during programming.
RECOVERY	Starts the recovery pulse measurement

ENG

Display Values

TIME	Displays the training time – pre-set value option from 10 to 99 minutes
SPEED/RPM	Alternating display of SPEED in km/h and revolutions per minute (RPM).
CALORIES*	Displays the calories – pre-set value option from 10 to 9,999 calories
DISTANCE	Displays the training distance – pre-set value option from 1 to 9,999 kilometres
WATT/LEVEL	Alternating display of Watts** and braking resistance pre-set value options from 20 to 999 Watts and a braking resistance from level 1 to 32.
PULSE	Displays the heart rate***

*Note on calorie measurement

Energy consumption is calculated using a general formula.

It is not possible to determine an individual energy consumption exactly, as this requires a large amount of personal data.

The energy consumption displayed is an approximation and not an exact value.

**Note on heart rate measurement

The watt display is not calibrated. An optionally available heart rate transmitter belt is required for this purpose. MAXXUS recommends the use of the POLAR T34.

***Note on the watt display

The watt display is not calibrated.

Switching on the Cockpit

Connect the cable of the mains adapter to the connection socket on the training device. Now connect the mains adapter to a mains socket. The cockpit will switch on automatically.

Switching on the Cockpit in stand-by mode

If you do not disconnect the mains adapter from the training device or the socket after you have finished your training, the cockpit switches off automatically after approx. 4 minutes.

If you want to switch it on again, press the RESET button for approx. 5 seconds.

Switching off the Cockpit

Approx. 4 minutes after the end of the training session, the cockpit switches off automatically. If you want to switch off the device completely, first disconnect the mains adapter from the socket and then unplug the cable of the mains adapter from the device.

QUICKSTART Function

After switching on the cockpit, press the START button. The training time starts to run automatically and you can now start training directly. By pressing the ▲/▼ keys you can individually adjust the resistance from level 1 to 32.

Manual Training (P00)

With this program the user can set a target value for time or calories. Training will end as soon as the target value has been reached.

Step 1: Program Selection

Switch on the cockpit. Select the desired training profile P001 by pressing the MODE key. The Program will be shown in the "SPEED/RPM" window at the top right of the display.

Step 2: Entering the User Data

Step 2.1: Age Input (AGE)

Press the MODE key. "AGE" will appear in the display. Enter the age of the user using the ▲/▼ key. Entries from 10 to 99 years are possible.

Step 2.2: Weight Input (WEIGHT)

Press the MODE key. "WEIGHT" will appear in the display. Enter the body weight of the user using the ▲/▼ key. Entries from 30 to 140kg are possible.

Step 3: Entering the Training Target

There are three training targets to choose from.

Step 3.1: Training Time

Press the MODE key. The TIME window will start to flash. If you wish to enter the training time as your training target enter a time from 10 to 99 Minutes using the ▲/▼ keys. If you want to enter a different training target set this value to zero using the ▲/▼ keys.

Step 3.2: Training Distance

Press the MODE key. The "DISTANCE" window will start to flash. If you wish to enter the training distance as your training target enter the distance from 1 to 9,999 km using the ▲/▼ keys. If you want to enter a different training target set this value to zero using the ▲/▼ keys.

Step 3.3: Calorie Consumption

Press the MODE key. The "CALORIE" window will start to flash. If you wish to enter calorie consumption as your training target enter a value from 10 to 9,999 calories using the ▲/▼ keys. . If you want to enter a different training target set this value to zero using the ▲/▼ keys.

Step 4: Training Start

Press the START/STOP key to start training.

You can change the level of workload of the selected profile during training using the ▲/▼ keys

Training will end automatically when the desired training target has been reached.

Training Profile (P01-P10)

These are permanent pre-set training profiles.

Step 1: Program Selection

Switch on the cockpit. Select the desired training profile P00. The Program will be shown in the “SPEED/RPM” window at the top right of the display. Now select the desired training profile from P01 to P10 using the ▲/▼ keys.

Step 2: Entering the User Data

Step 2.1: Age Input (AGE)

Press the MODE key. “AGE” will appear in the display. Enter the age of the user using the ▲/▼ key. Entries from 10 to 99 years are possible.

Step 2.2: Weight Input (WEIGHT)

Press the MODE key. “WEIGHT” will appear in the display. Enter the body weight of the user using the ▲/▼ key. Entries from 30 to 140kg are possible.

Step 3: Training Time Input

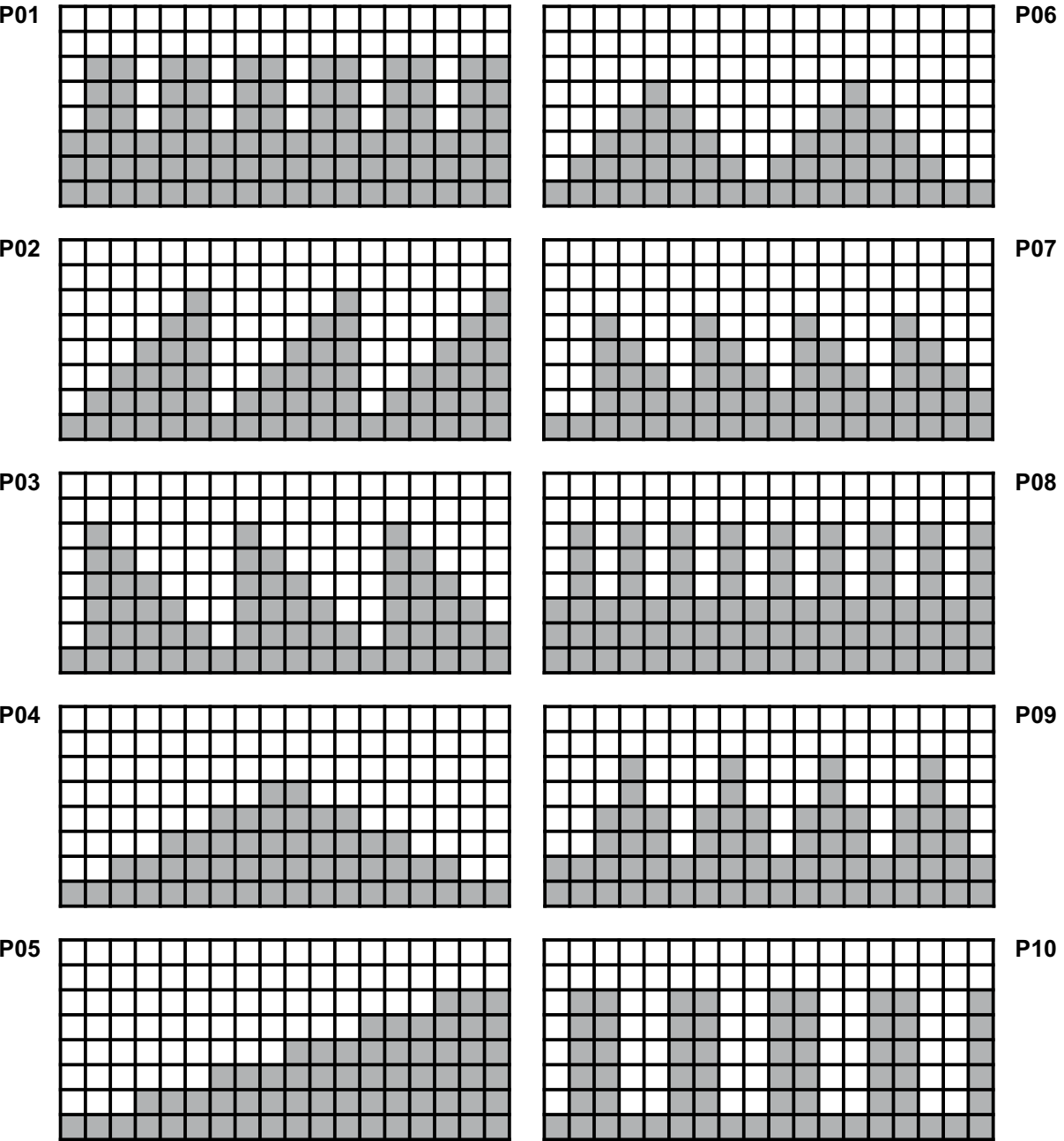
Press the MODE key. The TIME window will start to flash. If you wish to enter the training time as your training target enter a time from 10 to 99 Minutes using the ▲/▼ keys.

Step 4: Training Start

Press the START/STOP key to start training.

You can change the level of workload of the selected profile during training using the ▲/▼ keys

Training will end automatically when the training time target has been reached.



Personal Training Profiles (U01-U02)

Here there are two free memory slots in which the user can permanently save their own individual training profiles.

Step 1: Program Selection

Switch on the cockpit. Select the desired training profile P00. The Program will be shown in the "SPEED/RPM" window at the top right of the display. Now select the desired training profile from U01 or U01 using the ▲/▼ keys.

Step 2: Entering the User Data

Step 2.1: Age Input (AGE)

Press the MODE key. "AGE" will appear in the display. Enter the age of the user using the ▲/▼ key. Entries from 10 to 99 years are possible

Step 2.2: Weight Input (WEIGHT)

Press the MODE key. "WEIGHT" will appear in the display. Enter the body weight of the user using the ▲/▼ key. Entries from 30 to 140kg are possible.

Step 3: Training Time Input

Press the MODE key. The TIME window will start to flash. If you wish to enter the training time as your training target enter a time from 10 to 99 Minutes using the ▲/▼ keys.

Step 4. Segment Input – Braking Resistance

Press the MODE key. The first segment of the training profile and the resistance (LEVEL) will start to flash. Enter the desired braking resistance from level 1 to 32 for this first segment. Confirm your entry by pressing the MODE key again.

Now the second segment will start to flash. The training profile consists of 18 segments in total. Enter the resistance levels for all segments in the same way as instructed for segment 1. Once you have entered all 18 segments and confirmed your last entry by pressing the MODE key, please continue with Step 5.

Step 5: Training Start

Press the START/STOP key to start training.

Training will end automatically when the training time target has been reached.

Training with an already existing Training Profile (U01 / U02)

Complete Steps 1 to 3 as instructed. After entering the training time start training by pressing the START/STOP key.

Heart Rate Controlled Programs (♥1 / ♥2 / ♥3)

With these training programs the cockpit regulates the resistance levels automatically according to the target heart rate entered by the user.

To do this the cockpit requires permanent and accurate transfer of the current heart rate of the user and so for these programs it is necessary to have a transmitter chest belt. This is not included in delivery.

Step 1: Program Selection

Switch on the cockpit. Select the desired training profile P00. The Program will be shown in the "SPEED/RPM" window at the top right of the display. Now select the desired training profile from ♥1 / ♥2 / ♥3 using the ▲/▼ keys.

- ♥1 Based on your age and the formula described here under Section "Heart Rate Measurement" cockpit will calculate a target heart rate of 60% of your maximum heart rate.
- ♥2 Based on your age and the formula described here under Section "Heart Rate Measurement" cockpit will calculate a target heart rate of 70% of your maximum heart rate.
- ♥3 Based on your age and the formula described here under Section "Heart Rate Measurement" cockpit will calculate a target heart rate of 80% of your maximum heart rate.

Step 2: Entering the User Data

Step 2.1: Age Input (AGE)

Press the MODE key. "AGE" will appear in the display. Enter the age of the user using the ▲/▼ key. Entries from 10 to 99 years are possible

Step 2.2: Weight Input (WEIGHT)

Press the MODE key. "WEIGHT" will appear in the display. Enter the body weight of the user using the ▲/▼ key. Entries from 30 to 140kg are possible.

Step 3: Training Time Input

Press the MODE key. The TIME window will start to flash. If you wish to enter the training time as your training target enter a time from 10 to 99 Minutes using the ▲/▼ keys.

Step 4: Target Heartrate Input

Press the MODE key. The value in the PULSE window will start to flash. Here the display will show the heart rate value calculated by the cockpit in accordance with the users age and the program selected. If you want to continue with this value, continue now to Step 5. Or you can change the calculated values individually by +/- 5 by using the ▲/▼ keys.

Step 5: Training Start

Press the START/STOP key to start training.

Training will end automatically when the training time target has been reached.

Watt constant programme (WATT)

This is a training program in which the cockpit of the training device keeps the load (watts) constant.

The user enters the watt power they desire and the cockpit continually adjusts the resistance so that the pedalling speed of the user results in the desired power. This is also referred to as speed-independent training.

Step 1: Program Selection

Switch on the cockpit. Select the desired training profile P00. The Program will be shown in the "SPEED/RPM" window at the top right of the display. Now select the desired training profile "WATT" using the ▲/▼ keys.

Step 2: Entering the User Data**Step 2.1: Gender Input (SEX)**

Press the MODE key. "SEX" will appear in the display. Enter the gender of the user using the ▲/▼ key. Here "0" is male and "1" is female.

Step 2.2: Age Input (AGE)

Press the MODE key. "AGE" will appear in the display. Enter the age of the user using the ▲/▼ key. Entries from 10 to 99 years are possible

Step 2.3: Weight Input (WEIGHT)

Press the MODE key. "WEIGHT" will appear in the display. Enter the body weight of the user using the ▲/▼ key. Entries from 30 to 140kg are possible.

Step 3: Training Time Input

Press the MODE key. The TIME window will start to flash. If you wish to enter the training time as your training target enter a time from 10 to 99 Minutes using the ▲/▼ keys.

Step 4: Watt Power Input

Press the MODE key. The WATT window will start to flash. Now enter the desired watt power from 20 to 1,000 Watts using the ▲/▼ keys.

Step 5: Training Start

Press the START/STOP key to start training.

Training will end automatically when the training time target has been reached.

RECOVERY - Recovery pulse measurement

The recovery pulse measurement determines how quickly the heart recovers after exercise. The quicker the pulse rate goes down, the more highly trained your heart and circulation are. The difference between the exercise pulse and the recovery pulse indicates how quickly the heart recovers after exercise. Press the RECOVERY key.

The cockpit counts a 60-second countdown. After the 60 seconds have elapsed, your result will appear in the display.

An optionally available transmitter chest belt is required to use this function.

F1 = very good

F2 = good

F3 = satisfactory

F4 = sufficient

F5 = poor

F6 = insufficient

Service Menu

Step 1: Selecting a Service Menu

Switch on the cockpit. Now press the START, MODE & RESET keys simultaneously for approx. 3 seconds. "EM" will appear in the display. Now press the MODE key.

Selecting the Different Menu Points

Select the different menu points by pressing the ▲/▼ keys.

Key Test (KEY TEST)

With this you can test the functionality of the individual keys.

Step 1: Press the MODE key

Step 2: "PRESS ALL KEYS" will appear in the display. Press each key from the left top to the right bottom key. Each time a key is pressed, a short signal sounds and the number of the respective key will appear in the display. When all keys have been pressed, "OK" appears in the display.

Display Test (DISPLAY TEST)

With this you can test the functionality of the LCD display.

Step 1: Press the MODE key. All LCD's in the display will light up for a short time.

Functions (FUNCTIONS)

Press the MODE key to get to the sub-menu.

Then press the ▲/▼ keys to select the different sub-menu items.

Switching the Standby Mode ON/OFF

When standby mode is activated, the cockpit automatically switches to standby mode after 5 minutes of inactivity. If you want to deactivate or activate the standby mode, proceed as follows:

Step 1: Press the MODE key. The display shows the current setting. Here, "OFF" stands for deactivated and "ON" for activated.

Step 2: Press the ▲/▼ buttons to select the desired setting.

Step 3: Press the MODE button to confirm.

Resetting the total values (ODO)

When you switch on the cockpit, the total training time and total training distance completed so far will be displayed. If you want to reset these values to zero, proceed as follows in this menu:

Step 1: Press the MODE key two times in succession.

Changing the display from kilometres to miles (UNITS)

Here you can change the display of the training distance and speed from kilometres and kilometres/h to miles and miles/h.

Step 1: Press the MODE key. The display shows the current setting. Here "KM" stands for kilometres and "MILE" for miles.

Step 2: Press the ▲/▼ keys to select between the two values.

Step 3: Press the MODE key to confirm.
To exit the submenu, press the RESET key.

Locking function (SECURITY)

To protect the training device from being used by unauthorised persons, e.g. children, with the exception of the START/STOP and MODE keys you can deactivate the keypad here.

Step 1: Press the MODE key. The current setting appears in the display. Here "ON" means the locking function is active and "OFF" means the locking function is inactive.

Step 2: Press the ▲/▼ keys to select between the two settings.

Step 3: Press the MODE key to confirm.

If you have activated the lock function, the following appears in the display after you have switched on the cockpit. "CONSOLE LOCKED". To unlock the display, press and hold the START/STOP and MODE keys simultaneously for approx. 3 seconds.

Display of the Software Version (FACTORY SET)

The version of the cockpit software is displayed here.

Step 1: Press the MODE key. The software version will appear in the display.

Step 2: Press the MODE key again to return to the menu.

Device selection (MACHINE)

The version of your training device is stored here. The correct version "300" has already been set in the factory. Please do not change this information, otherwise the parameters will no longer match and the training values may be displayed incorrectly.

Step 1: Press the MODE key. The current setting of the device version will be shown in the display.

Step 2: Select the version "300" by pressing the ▲/▼ keys.

Step 3: Confirm your selection by pressing the MODE key.

Exiting the Service Menu (EXIT)

To exit the service menu, select the menu item "EXIT" by pressing the ▲/▼ keys.

Confirm your selection by pressing the MODE key.

Error message

In the event of an error, the corresponding error message will appear in the display

Error message E1

Error description: The cockpit is not receiving any data.

Measures:

1. Disconnect the mains adapter from the socket for approx. 10 seconds.
2. Check if the cockpit cable has come loose from the cockpit or if it is completely disconnected.
→ Connect the cockpit cable to the cockpit.
3. Check if the cockpit is damaged.
→ Contact the MAXXUS Service Department.

Error Message E8

Error description: FLASH malfunction (error of the EEPROM IC).

Measures:

1. Disconnect the mains adapter from the mains socket for approx. 2 minutes and then switch the cockpit back on again.

If the error message appears again, please contact the MAXXUS Service Department.

Error Message E81

Error description: Malfunction of the resistance setting.

Measures:

Disconnect the mains adapter from the mains socket for approx. 2 minutes and then switch the cockpit back on again.

If the error message appears again, please contact the MAXXUS Service Department.

Error Message E82

Error description: Calibration malfunction

Measures.

1. Disconnect the mains adapter from the mains socket for approx. 2 minutes and then switch the cockpit back on again.

If the error message appears again, please contact the MAXXUS Service Department.



Your cockpit is equipped with a Bluetooth receiver.
This supports the BLE connection standard and therefore enables the use of the Zwift APP.

Step 1:

Download the Zwift APP from the Google Play Store (Android) or the Apple Store (iOS).

Please note that the use of the Zwift APP may incur costs.

For more information, please refer to the information in the respective APP store.

Step 2:

Register with Zwift. This is normally carried out by e-mail as Zwift does not currently support registration via Facebook or Google.

Step 3:

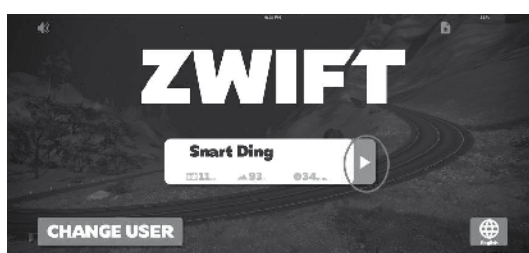
To connect to your training device switch on the cockpit.

The Bluetooth symbol appears at the edge of the upper part of the display.

Connect Zwift to your training device.

The following instructions were created on an Apple iPad. The procedure may differ for other devices.

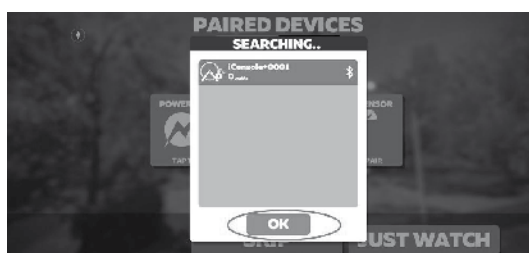
Step 3.1: Select the user (USER)



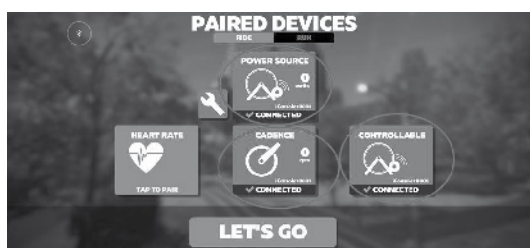
Step 3.2: After you have selected the user (USER), Zwift will prompt you to select the device type. Select "POWER SOURCE" here.



Step 3.3: A selection of Bluetooth compatible devices will appear. Please select your training device.



Step 3.4: As soon as the connection is established, the following display appears. You can now start training



Please note that MAXXUS Group GmbH & Co. KG is not the producer or provider of the Zwift APP.
If you have any questions or problems with the APP, please contact Zwift directly.
You can find out more information and application videos at www.zwift.com.

 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	

ENG

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 belt) allows you to wireless-ly measure heart rate. The chest belt is available online as an accessory from www.maxxus.com.

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 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.

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.

ENG



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.

Training Recommendations

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.

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:						

Cockpit:

Displays:

- Time
- Speed
- Distance
- Wheel Revolutions per Minute
- Calorie Consumption
- Heart Rate
(when using the hand sensors)
- Heart Rate
(when using an optional chest belt)

Technical Details:

Braking System:	Motor controlled magnetic brake system
Resistance Levels:	1 to 32 Levels, electronically adjustable
Drive Type:	two-stage longitudinal ribbed belt
Installation dimensions:	Approx. 126 x 50 x 100 cm
Total weight:	Approx. 42.5kg
Maximum user weight:	150 kg
Value Adjustment:	Via a keypad
Power supply:	220-230V - 50Hz
Temperature Range:	10° to 30° for operation and storage
Field of application:	Home - exclusively for private use!

*Suitable for non-therapeutic purposes

** wattage is not calibrated

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.

ENG

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

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

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.

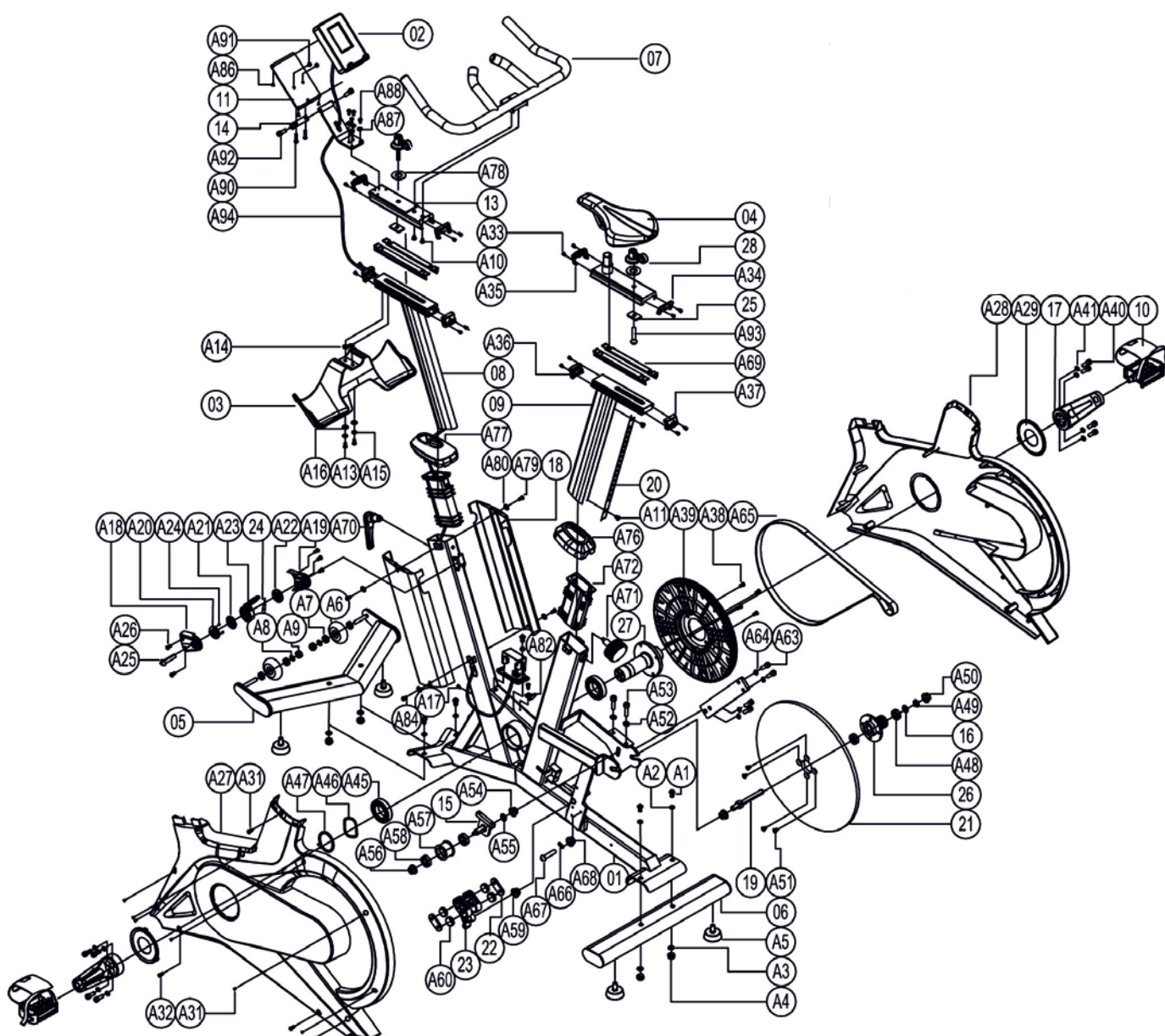
MAXXUS® Special Foam Cleaner – Use for regular cleaning of your training device. Plastic covers and metal frames can be easily cleaned and perfectly maintained with MAXXUS® Special Foam Cleaner. It is also suitable for cleaning pulse belts and other training accessories.

Part No.	Description	Specification	Qty.
ET-600340-1	frame		1
ET-600340-2	console		1
ET-600340-3	bottle cage		1
ET-600340-4	saddle		1
ET-600340-5	front foot set		1
ET-600340-6	rear foot set		1
ET-600340-7	handlebar set		1
ET-600340-8	handlebar adjustmenttube set		1
ET-600340-9	saddle post set		1
ET-600340-10	pedal		1
ET-600340-11	console base		1
ET-600340-13	handlebar slider		1
ET-600340-14	U-shape plate		1
ET-600340-15	idler tighten-up set		1
ET-600340-16	short sleeve		1
ET-600340-17	crank		2
ET-600340-18L	aluminium decorative shell, left		1
ET-600340-18R	aluminium decorative shell, right		1
ET-600340-19	rear axle		1
ET-600340-20	saddle plate		1
ET-600340-21	flywheel		1
ET-600340-22	magnet fixing plate		2
ET-600340-23	resistance rotatingblock		1
ET-600340-24	brake line		2
ET-600340-25	sliding block		2
ET-600340-26	main wheel axle		1
ET-600340-27	front axle		2
ET-600340-28	knob		2
ET-600340-A1	semicircular head innerhexagonal screws	M10x60	4
ET-600340-A2	washer	Ø10	4
ET-600340-A3	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A4	non-slip nut	M10	4
ET-600340-A5	leveling feet	S063 Ø48x15	4
ET-600340-A6	PU wheel	S3716	2
ET-600340-A7	deep groove bearing	608	4
ET-600340-A8	washer	Ø8	2
ET-600340-A9	non-slip nut	M8	2
ET-600340-A10	flat countersunk headinner hexagonal screws	M8x16	2
ET-600340-A11	flat countersunk headinner hexagonal screws	M5x12	4
ET-600340-A13	semicircular head crossflower screw	M5x16	2
ET-600340-A14	nylon ring	S1151	2
ET-600340-A15	spring washer	Ø5	2
ET-600340-A16	washer	Ø5	2
ET-600340-A17	semicircular head innerhexagonal screw	M5x16	1
ET-600340-A18	brake outer shell 1	S3718	1
ET-600340-A19	brake outer shell 2	S3719	1
ET-600340-A20	spring column fixturepiece	S3720	1

Spare Parts List

Part No.	Description	Specification	Qty.
ET-600340-A21	gear set	S3721	1
ET-600340-A22	handlebar limit	S3722	1
ET-600340-A23	resistance adjustment arm	S3723	1
ET-600340-A24	spring top bead	07.04.THdz	2
ET-600340-A25	polished rod lock screw	04.10.LSGG0830	1
ET-600340-A26	semicircular head innerhexagonal screw	M6x10	4
ET-600340-A27	left shell	S3640	1
ET-600340-A28	right shell	S3641	1
ET-600340-A29	outer shell round cover	S3634	2
ET-600340-A30	semicircular head cross flower self-tapping screw	ST4x16	7
ET-600340-A31	semicircular head cross flower screw	M4x12	2
ET-600340-A32	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x12	4
ET-600340-A33	cylindrical head innerhexagonal screw	M4x12	16
ET-600340-A34	decorative cover 1	S3646	2
ET-600340-A35	decorative cover 2	S3647	2
ET-600340-A36	decorative cover 3	S3648	2
ET-600340-A37	decorative cover 4	S3649	2
ET-600340-A38	semicircular head innerhexagonal screw	M8x16	4
ET-600340-A39	pulley	S3639	1
ET-600340-A40	Cylindrical head innerhexagonal screw	M10x30	8
ET-600340-A41	spring washer	Ø10	8
ET-600340-A45	6008 axle	Ø68*Ø40*15	2
ET-600340-A46	wave washer	Ø40	1
ET-600340-A47	Outer circlip in C-shape	Ø40	1
ET-600340-A48	6001 axle	Ø28xØ12x8	2
ET-600340-A49	washer	Ø12	2
ET-600340-A50	non-slip nut	M12	2
ET-600340-A51	flat countersunk head inner hexagonal screw	M8x12	4
ET-600340-A52	washer	Ø8	2
ET-600340-A53	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x40	2
ET-600340-A54	washer	Ø10	1
ET-600340-A55	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A56	Non-slip nut	M8	1
ET-600340-A57	idler	X9107-0900Ø45x30	1
ET-600340-A58	deep groove ball bearing	6002	2
ET-600340-A59	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A60	strong magnetic	CT03 Ø25xT8	4
ET-600340-A61	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x30	1
ET-600340-A62	non-slip nut	M5	1
ET-600340-A63	cylindrical head innerhexagonal screw	M10x20	4
ET-600340-A64	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A65	multi-ditch belt	8PJ-1371	1
ET-600340-A66	spring	TH085	1
ET-600340-A67	cylindrical head innerhexagonal screw	M6x45	1
ET-600340-A68	non-slip nut	M6	1
ET-600340-A69	sliding reducer	S2917	4
ET-600340-A70	pull-out in 7 shape	LX066	1

Part No.	Description	Specification	Qty.
ET-600340-A71	pull-out knob	LX067	1
ET-600340-A72	reducing sleeve	S3644 S3645	2
ET-600340-A76	nozzle a	S3642 380x340x480	1
ET-600340-A77	nozzle b	S3643 380x340x580	1
ET-600340-A78	saddle lock pad	S3635	2
ET-600340-A79	semicircular head crossflower screw	M4x12	4
ET-600340-A80	washer	Ø4	4
ET-600340-A82	speed sensor	DK0166	1
ET-600340-A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5x16	4
ET-600340-A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5*12	4
ET-600340-A87	washer	Ø5	4
ET-600340-A88	semicircular head crossflower screw	M5x12	4
ET-600340-A89	cylindrical head innerhexagon screw	M6x25	1
ET-600340-A90	semicircular head innerhexagonal screw	M5x10	2
ET-600340-A91	non-slip nut	M5	2
ET-600340-A92	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x12	1
ET-600340-A93	semicircular head innerhexagonal screw	M12x40	1
ET-600340-A94	Console connecting line		1



ENG

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.



Device Details

Product Name: **SPEEDBIKE SX3**

Product Group: **Bike/Ergometer**

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.

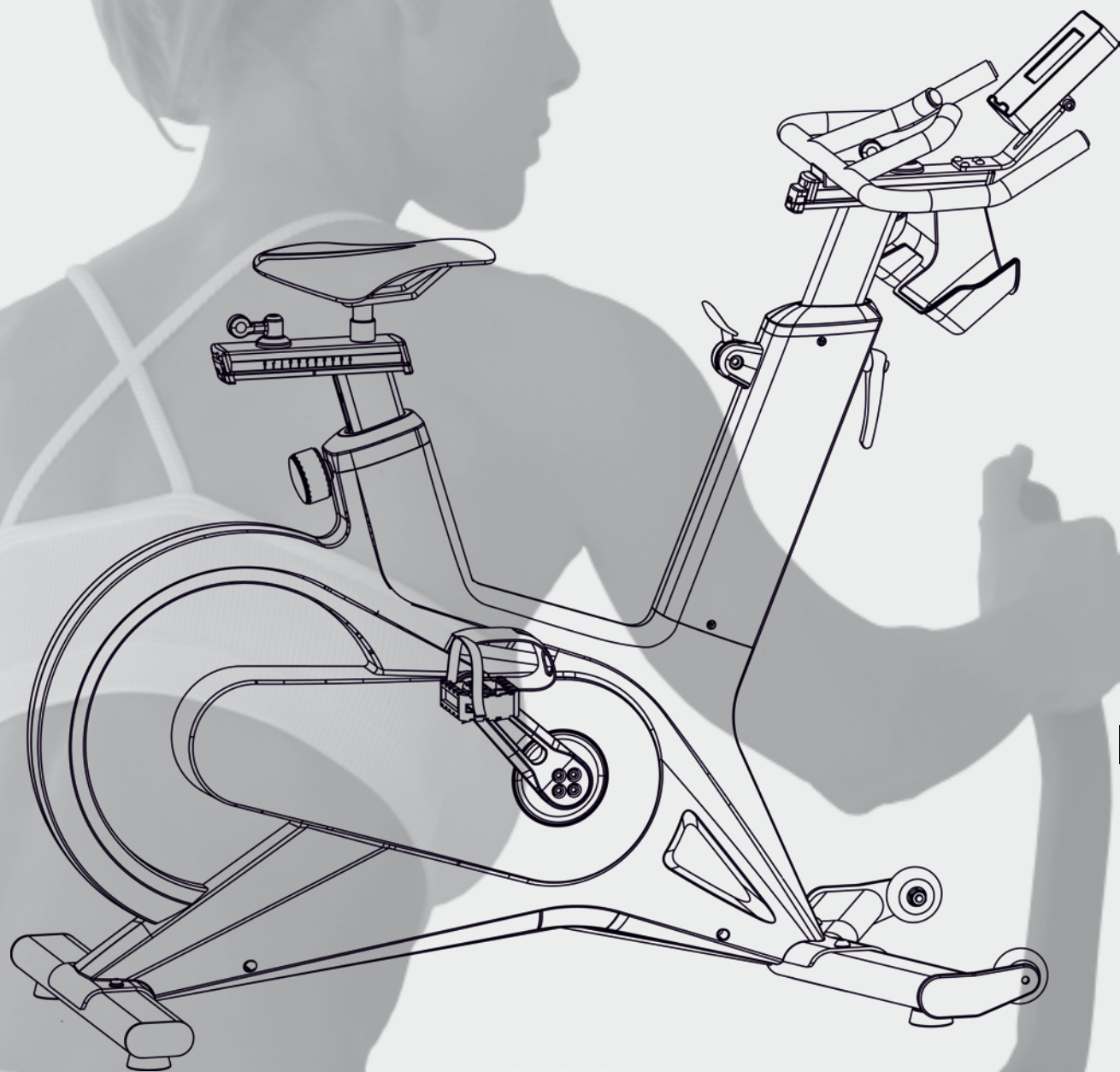
You are welcome to use our online form "Service Contract" which you will find under the "Service" section at www.maxxus.com

MAXXUS®



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

SpeedBike SX3



ESP

MAXXUS[®]

Índice

Índice	2
Instrucciones de Seguridad	3
Vista General del Aparato	4
Alcance de Suministro	5 – 6
Montaje	6 – 9
Conexión a la Red	9
Transporte	10
Localización y Almacenamiento	10
Mantenimiento y Cuidado	10
Ajuste de Posición del asiento y Manillar	11 – 12
Consola	13 – 20
Pulso y Ritmo cardíaco	21 – 22
Recomendaciones para el Entrenamiento	23 – 24
Detalles Técnicos	25
Desecho	25
Preguntas Frecuentes	26
Accesorios Recomendados	26
Lista de Piezas de Repuesto	27 – 29
Vista Explosionada	29
Garantía	30
Contrato de Servicio	31

© 2021 del Grupo MAXXUS GmbH & Co. KG
Todos los derechos reservados

Esta publicación no podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida entera o parte, de cualquiera manera; electrónicamente, mecánicamente, fotocopiada, grabada, o de otra manera, sin autorización previa del Grupo MAXXUS GmbH & Co. KG.

La duplicación, incluyendo en forma electrónica, solo está permitida con permiso previo directamente del Grupo MAXXUS GmbH & Co. KG. Los errores, los colores y la modificación técnica están sujetos a cambios.

Antes de empezar a entrenar, lea y observe la totalidad del Manual de Operación. Siempre siga cuidadosamente las instrucciones de seguridad, de limpieza y mantenimiento y la información del entrenamiento. Por favor asegúrese de que cualquier persona que utilice este aparato se familiarice con esta información.

Es de mayor importancia seguir las instrucciones de seguridad y mantenimiento en este manual estrictamente. Este aparato de entrenamiento solo debe utilizarse para su uso intencionado. Si este aparato se usa de una manera no intencionada, puede causar posible riesgo de accidente, daños a la salud o al aparato de entrenamiento, con lo cual el Distribuidor no asumirá responsabilidad.

Conexión Eléctrica (solo se aplica a los aparatos con una conexión eléctrica externa)

- Se requiere un voltaje de red de 220-230V para operar este aparato de entrenamiento.
- El aparato de entrenamiento solo puede ser conectado a la red usando el cable suministrado usando un interruptor 16A con fusibles individuales y toma de tierra instalada por un electricista profesional.
- El aparato de entrenamiento solo se enciende o se apaga usando el botón ON/OFF.
- Desconecte siempre del enchufe de pared antes de mover el aparato.
- Desconecte el enchufe de pared antes de comenzar cualquier limpieza, mantenimiento u otro tipo de trabajo.
- No conecte el enchufe principal a una regleta o tambor de cable.
- Si utiliza un cable extensible, por favor asegúrese de que cumple con estándares DVE, guías y regulaciones VDE, y reglas tecnológicas emitidas por otros países de La Unión Europea.
- Siempre tienda el cable de manera que no pueda ser dañado o que cause peligro de tropiezo.
- Electrodomésticos como teléfonos móviles, PCs, Televisiones (LCD, plasma, tubos, etc.), consolas etc. envían radiación electromagnética mientras están en operación o en modo stand-by. Por esta razón mantenga todos estos aparatos lejos de su equipo de entrenamiento ya que pueden causar mal funcionamiento, interferencias e información incorrecta durante la medición de la frecuencia cardíaca.
- Por razones de seguridad, siempre desconecte el enchufe de la toma de pared cuando el aparato no esté en uso.

Ambiente de Entrenamiento

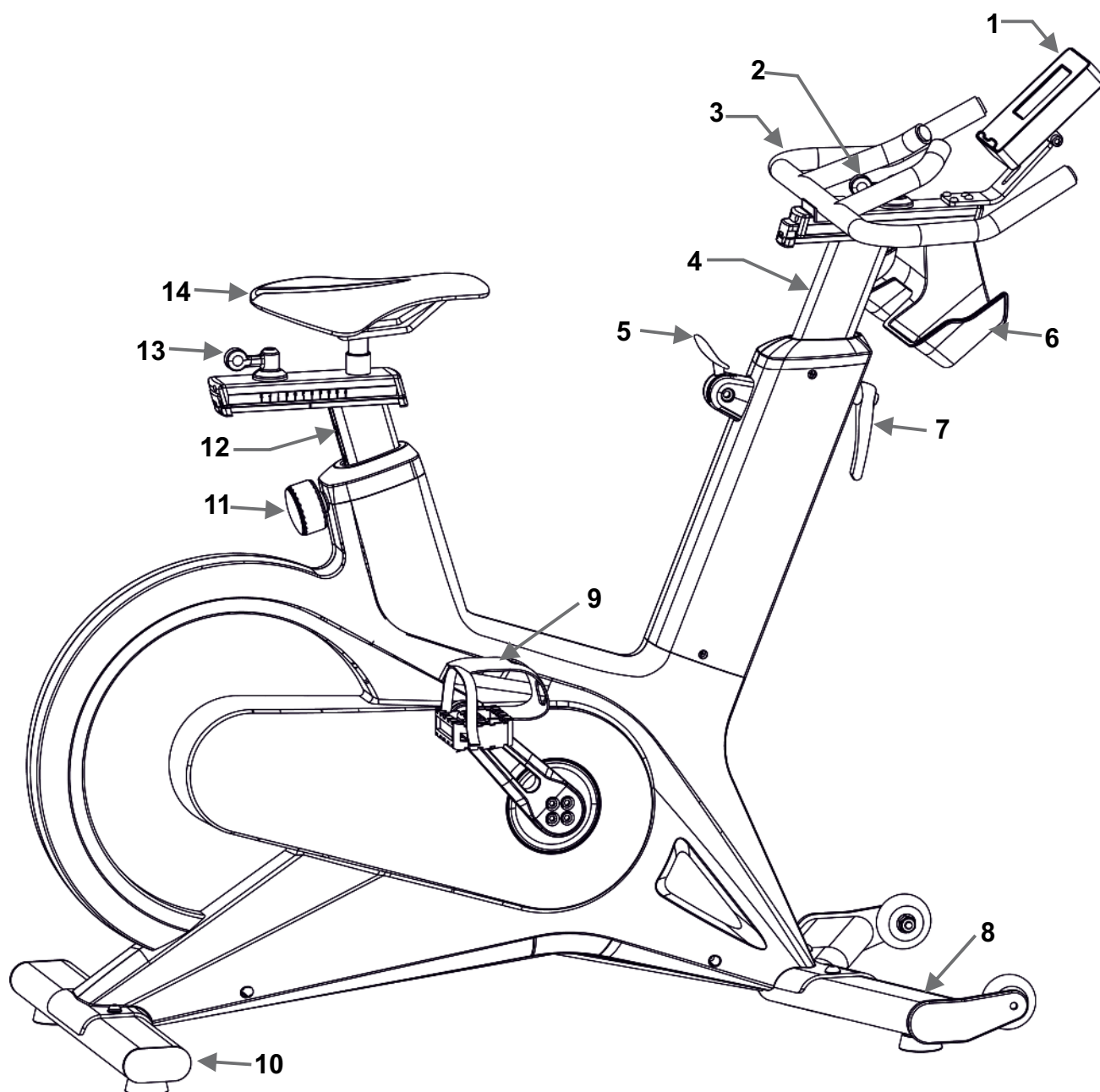
- Seleccione un espacio adecuado para su equipo de entrenamiento para proporcionar una óptima cantidad de espacio libre y altos niveles de seguridad. Debe dejar un espacio libre de al menos 100 cm enfrente y detrás del aparato y un mínimo de 100 cm a cada lado del equipo de entrenamiento.
- Asegúrese de que el área esté bien ventilada y que haya una cantidad óptima disponible de oxígeno durante el entrenamiento. Evite corrientes.
- Este equipo de entrenamiento no es apto para su uso al aire libre, por lo tanto, el uso y el almacenamiento solo deben ser en un espacio templado, limpio y seco.
- No utilice o almacene este aparato en áreas húmedas como piscinas, saunas etc.
- Asegúrese de que su equipo de entrenamiento esté en suelo plano, duro y limpio ambos en funcionamiento o apagado. Cualquier superficie irregular debe ser retirada o reparada.
- Se recomienda que un recubrimiento de suelo (alfombra, esterilla, etc.) se debería poner debajo del equipo para proteger suelos fáciles de dañar como madera, laminados, baldosas etc. Por favor asegúrese de que este recubrimiento de suelo no resbale o se deslice.
- No coloque este equipo de entrenamiento sobre alfombras o moquetas de color pálido ya que las patas del equipo pueden dejar marcas.
- Asegúrese que su equipo de entrenamiento y los cables principales se encuentren lejos del contacto con superficies calientes y a una distancia segura de cualquier fuente de calor e.j calefacción central, estufas, hornos o chimeneas.

Instrucciones de Seguridad Personal para el Entrenamiento

- Retire las pilas o el cable principal (si está presente) del equipo de entrenamiento mientras no esté en uso para evitar el uso inadecuado o descontrolado por terceros, e.j. los niños.
- Debería tener un chequeo de salud hecho por un médico antes de empezar cualquier entrenamiento.
- Detenga el entrenamiento inmediatamente si se siente físicamente mal o experimenta cualquier dificultad respiratoria.
- Siempre empiece su sesión de entrenamiento con una rutina baja incrementándola lentamente pero continuamente. Reduzca de nuevo su rutina hacia el final de su sesión de entrenamiento.
- Siempre debe llevar ropa y calzado apropiados para el entrenamiento. Asegúrese que la ropa holgada no se enganche en la cinta de correr o los rodillos.
- Su equipo de entrenamiento debe ser usado solamente por una persona en cada sesión.
- Compruebe antes de cada sesión de entrenamiento que el equipo esté en perfectas condiciones. Nunca utilice el equipo si está en malas condiciones o defectuoso.
- Solo está permitido hacer reparaciones por usted mismo después de haber contactado con nuestro Departamento de Servicio y con el recibo del permiso explícito para efectuarlo. Solo se pueden utilizar piezas originales en todo momento.
- El equipo debe ser limpiado después de cada uso. Retire toda la suciedad incluyendo el sudor corporal o cualquier otro líquido.
- Asegúrese siempre de que ningún líquido (bebidas, sudor corporal, etc.) penetre dentro de la plataforma o de la consola ya que esto puede causar daños a los componentes mecánicos y electrónicos.
- Su equipo de entrenamiento no es apto para niños.
- Terceras partes, especialmente niños y animales, deben estar siempre a una distancia apropiada de seguridad durante el entrenamiento.
- Compruebe si hay algún artículo debajo del equipo de entrenamiento antes de cada sesión y retírelo inmediatamente sin falta. Nunca use el equipo de entrenamiento cuando hayan artículos debajo.
- No permita que ningún niño utilice este equipo como un juguete o como una estructura para trepar en ningún momento.
- Asegúrese que ninguna parte de su cuerpo o de terceros entre en contacto con alguna pieza de los mecanismos de movimiento.

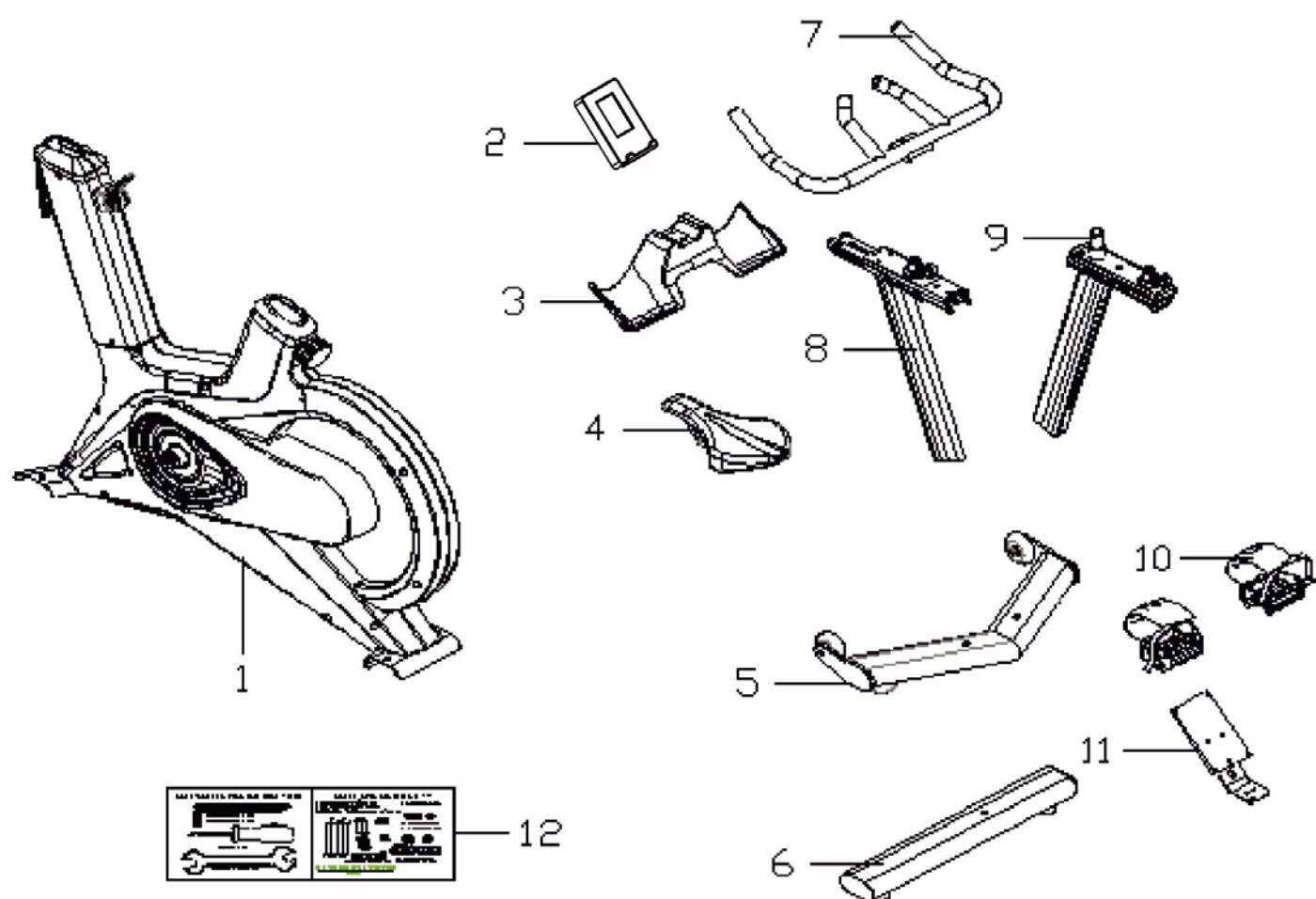
La construcción de este equipo de entrenamiento está basada en la tecnología state-of-the-art y los más modernos estándares de seguridad técnica. ¡Solo personas adultas deben usar este equipo! ¡El mal uso extremo y/o el entrenamiento no planificado puede causar peligro a su salud!

Vista General del Aparato



Nro	Descripción
1	Consola
2	Palanca para ajustar la posición del manillar
3	Manillar
4	Tubo del Manillar
5	Palanca de Parada de Emergencia
6	Soporte de Botella
7	Palanca para ajustar la altura del manillar

Nro	Descripción
8	Soporte con rodillos de transporte
9	Pedal
10	Soporte, trasero
11	Pomo para ajustar la altura del sillín
12	Tubo del asiento
13	Palanca de ajuste del asiento para atrás y para adelante
14	Sillín

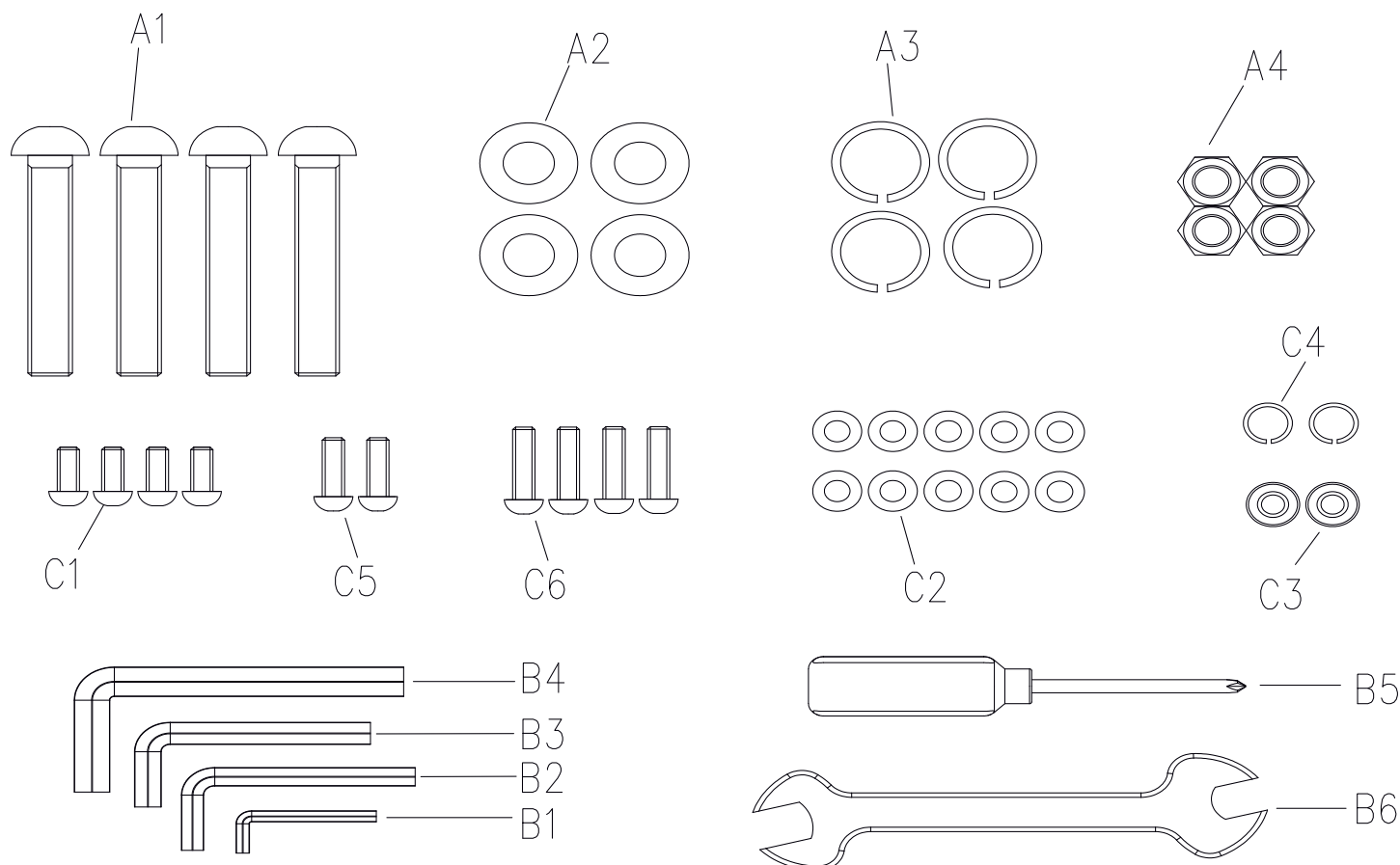


ESP

Nro	Descripción	Ctd
1.	Marco Principal	1
2	Consola	1
3	Soporte de Botella	1
4	Sillín	1
5	Soporte, frontal	1
6	Soporte, trasero	1
7	Manillar	1

Nro	Descripción	Ctd
8	Tubo del Manillar	1
9	Tubo del Sillín	1
10	Pedales	2
11	Soporte de la Consola	1
12	Juego de Tornillos	1

Alcance de Suministro



Nro	Descripción	Ctd
C1	Tornillos Allen M5x12	4
C2	Arandela M5	10
C3	Arandela, Plástico	2
C4	Arandela de Muelle	2
C5	Tornillos Allen M5x16	2
C6	Tornillos Allen M5x20	4
A1	Tornillos Allen M10x60	4
A2	Arandela M10	4

Nro	Descripción	Ctd
A3	Arandela de Muelle M10	4
A4	Tuerca de Seguridad M10	4
B1	Llave Allen 4mm	4
B2	Llave Allen 5mm	1
B3	Llave Allen 6mm	1
B4	Llave Allen 8mm	1
B5	Destornillador Phillips	1
B6	Llave Inglesa	1

Montaje

Cuidadosamente desempaquete las piezas en la entrega. Son necesarias dos personas ya que la máquina de correr tiene un peso muerto de aproximadamente 43Kg. Asegúrese que estén todas las piezas y materiales de montaje (tornillos, tuercas, etc.). Cuidadosamente ensamble las piezas ya que cualquier daño o defecto causado debido a los errores de montaje no serán cubiertos por la garantía. Por lo tanto lea diligentemente las instrucciones de ensamblaje antes de montar, siguiendo exactamente cada paso de montaje y el orden correcto.

El montaje completo del equipo de entrenamiento debe realizarse únicamente por adultos.

Se debe montar el equipo en un lugar nivelado, limpio y alejado de obstrucciones. Se requieren 2 personas para realizar el montaje.

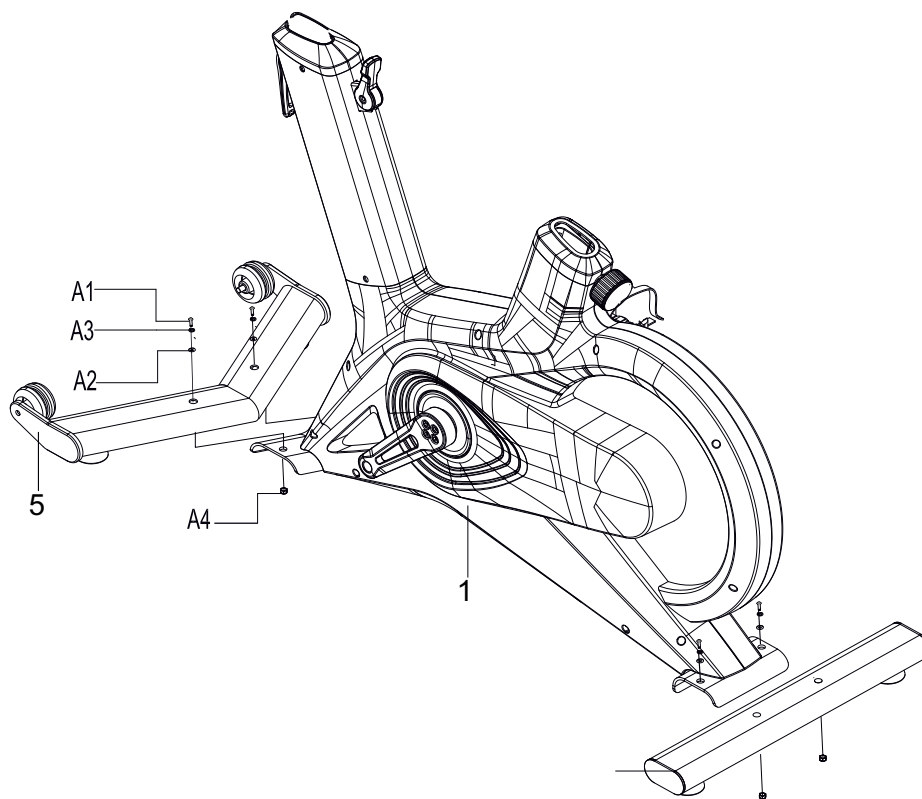
El entrenamiento solo puede ocurrir cuando montaje del equipo sea completo.

Paso 1: Montaje del Soporte Frontal

Fije el soporte frontal (5) con dos tornillos Allen M10x60 (A1), dos arandelas de muelle M10 (A3) y dos arandelas Ø10 (13) a la montura delantera del marco principal (1).

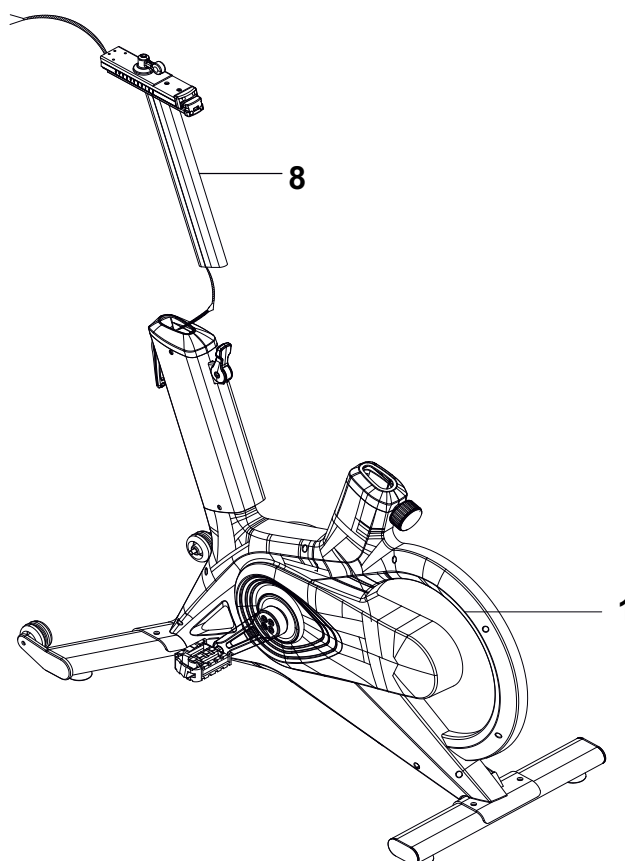
Después fije también el soporte trasero (6) con dos tornillos hexagonales M10x60 (A1), dos arandelas de muelle M10 (A3) y dos arandelas Ø10 (13) a la montura trasera del marco principal (1).

Después fije también el soporte trasero (6) con dos tornillos Allen M10x60 (A1), dos arandelas de muelle M10 (A3) y dos arandelas Ø10 (13) a la parte trasera del marco principal (1).



Paso 2: Montaje del Tubo de Manillar

Conecte el cable que sobresale del manillar (8) con el cable que sobresale del marco principal (1). Coloque el tubo del manillar (8) dentro del marco principal (1). Asegúrese de tener el manillar en la posición correcta.



Paso 3: Montaje de la Unidad del Manillar

Paso 3.1: Montaje de la Consola

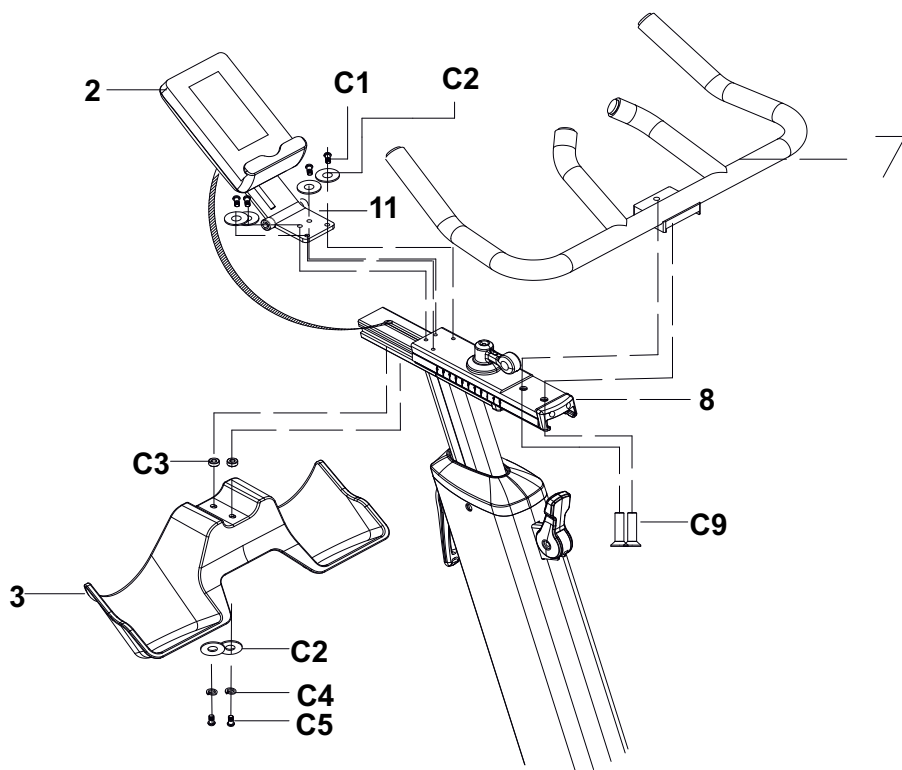
Desatornille los tornillos en la parte trasera de la consola. Conecte el cable que sobresale del tubo del manillar (8) a la consola y entonces coloque la consola de nuevo en su soporte con los tornillos que desatornilló previamente.

Paso 3.2: Montaje del Soporte de botella

Fije el soporte de botella (3) usando dos tornillos Allen M5x16 (C5), dos arandelas de muelle M5 (C4), dos arandelas M5 (C2) y dos arandelas de plástico M5 (C3) desde abajo hacia el extremo frontal del soporte deslizante del manillar.

Paso 3.3: Montaje del Manillar

Desatornille los tornillos ya montados (C9) del manillar. Fije el manillar (7) al extremo frontal del soporte del manillar con los tornillos previamente desatornillados (C9).

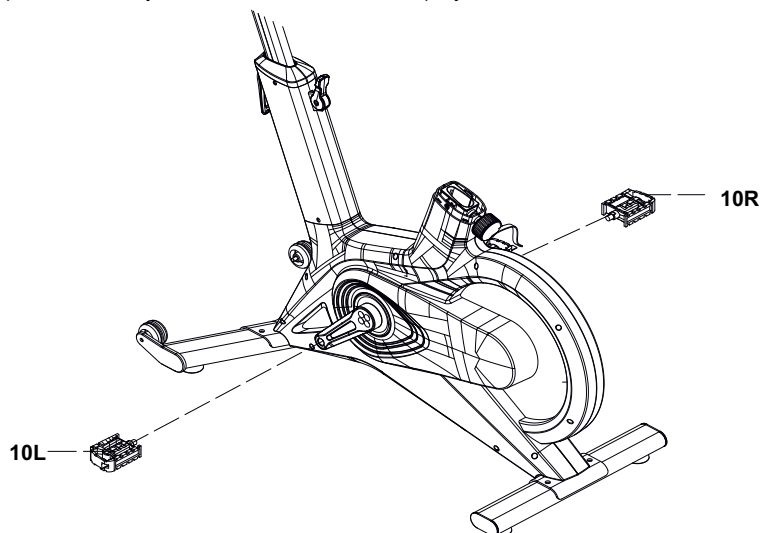


Paso 4 – Montaje de los Pedales

Coloque el pedal (10) marcado con R a la rosca del brazo del pedal derecho y atorníllelo fuertemente girándolo en el sentido de las agujas del reloj (estándar rosca derecha). Después coloque el pedal (10) marcado con L en la rosca del brazo del pedal izquierdo y atorníllelo fuertemente en sentido contrario a las agujas del reloj (brazo izquierdo).

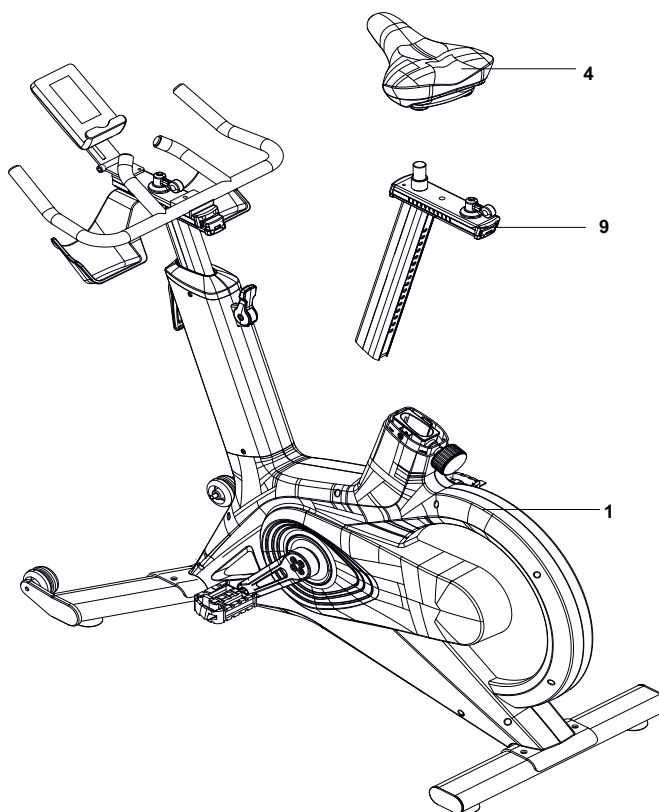
Por favor asegúrese que ambos pedales hayan sido atornillados de forma segura para evitar que se aflojen durante el entrenamiento.

Nota: Antes del montaje, puede tratar las roscas de los pedales con un fijador de roscas de fuerza media, p. ej. LOCTITE® 243.



Paso 5 – Montaje del Sillín y el tubo del Sillín

Coloque el sillín (4) dentro del pivote del tubo del sillín (9) y apriete los tornillos del soporte del sillín. Después inserte el tubo del sillín (9) dentro de la montura del marco principal (1) y ajústelo a la altura deseada usando el pomo.



Conexión a la Red

Cable de Alimentación

Enchufe el cable de conexión al adaptador principal suministrado en el enchufe localizado en la parte delantera de la carcasa principal. Después enchufe el cable principal a una toma de pared.

⚠ PRECAUCIÓN

El aparato solo puede ser conectado a un enchufe de tierra que haya sido instalado profesionalmente. No debe conectar el aparato de entrenamiento a múltiples enchufes. Si usa un cable de extensión, debe asegurarse de que cumple con las directrices del VDE o equivalente del país de instalación.

El enchufe del adaptador principal está localizado en la punta trasera del cuerpo principal justo por encima del soporte trasero.



ESP

Conectar el aparato

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de conectar el adaptador principal al aparato, siempre compruebe que es igual al que viene suministrado con el aparato. El uso de otro adaptador principal puede dañar los componentes electrónicos del aparato, lo cual el fabricante no asumirá responsabilidad.

Siempre conecte el cable de alimentación al aparato de entrenamiento antes de conectarlo a una toma de pared. Si desconecta su aparato de la fuente de alimentación, siempre desconecte el cable de alimentación de la toma de pared primero.

Encendido del aparato

Primero conecte el cable de alimentación al aparato de entrenamiento y después a una toma de pared. La consola se encenderá automáticamente. Si el aparato de entrenamiento ya está conectado a la fuente de alimentación y la consola está en modo stand-by, encienda la consola pulsando cualquier tecla o moviendo los pedales.

Apagado del aparato

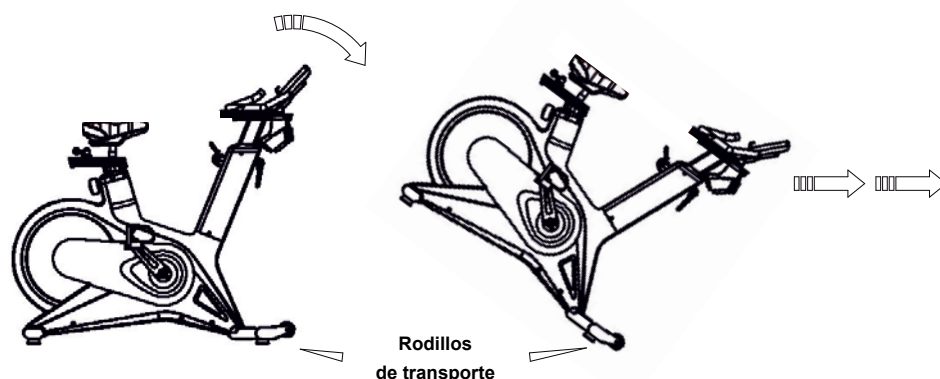
Después de 4 minutos de inactividad, la consola automáticamente cambia al modo stand-by. Siempre debe desconectar el aparato de la toma de pared cuando haya terminado su entrenamiento. Retire el enchufe de la toma de corriente primero y después retire el adaptador principal.

Transporte

Para poder transportar su equipo de entrenamiento de manera fácil y segura, el soporte delantero viene equipado con unos rodillos de transporte.

Para transportar el aparato, póngase detrás y coja el soporte trasero con ambas manos. Levante el aparato hacia arriba hasta que el peso se apoye en los rodillos de transporte.

Ahora puede simplemente empujar el equipo de entrenamiento sobre los rodillos de transporte a una posición deseada. Siempre asegúrese de tener los pies seguros mientras levante, transporte o coloque el aparato en posición.



Localización & Almacenamiento

Este equipo de entrenamiento ha sido diseñado únicamente para el uso en espacios interiores secos y bien ventilados. No utilice o almacene este aparato en áreas húmedas o mojadas como saunas, piscinas, etc. o en espacios exteriores como balcones, terrazas, jardines, garajes, etc. donde una alta humedad y temperaturas bajas pueden causar defectos en los electrónicos, corrosión y oxidación. Los daños de este tipo no serán cubiertos por la garantía bajo ninguna circunstancia.

Por favor elija una zona de almacenamiento y entrenamiento seca, nivelada y bien ventilada. Asegúrese, por su propio bienestar, que el lugar de entrenamiento esté suficientemente ventilado para proporcionar una oxigenación óptima. Antes usar este aparato de entrenamiento después de un periodo largo sin usar, asegúrese que todos los tornillos estén apretados firmemente.

Mantenimiento & Cuidado

ADVERTENCIA

Antes de empezar la limpieza, el mantenimiento y/o la reparación, el aparato debe estar completamente desconectado de la fuente de alimentación. Esto solo es el caso cuando el cable de energía está desconectado de la toma de corriente y del aparato. Por lo tanto, primero desconecte el enchufe de la toma de corriente, y después desconecte el cable de energía del aparato.

El cable de red solo se puede re conectar al aparato de entrenamiento y a la fuente de alimentación cuando cualquier trabajo haya sido realizado y las condiciones adecuadas de entrenamiento hayan sido restauradas.

Limpieza

Limpie su aparato después de cada rutina de ejercicio. Use un paño húmedo y jabón. Nunca use solventes. La limpieza regular contribuye significativamente a la preservación y la longevidad de su aparato de entrenamiento. Los daños causados por el sudor u otros líquidos no están cubiertos por la garantía bajo ninguna circunstancia. Durante el entrenamiento, asegúrese de que ningún fluido penetre dentro de la máquina de entrenamiento o la consola.

Mantenimiento

Su aparato de entrenamiento usa rodamientos sellados, la lubricación de los rodamientos no es necesaria.

Comprobación de las fijaciones

Compruebe que las tuercas y tornillos estén bien apretados al menos una vez al mes y apriételos si fuera necesario.

Comprobación de los componentes

Antes de cada rutina de ejercicio compruebe que el sillín, el soporte del asiento, el manillar y los pedales estén ajustados firmemente.

ADVERTENCIA

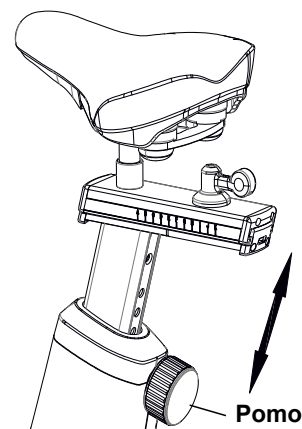
Nunca entrene si uno o más de estos componentes estuviesen flojos

Ajuste Vertical del Sillín

Puede cambiar la posición del sillín verticalmente, esto es, ajuste de altura. Con esto puede encontrar la distancia óptima a los pedales. Afloje el pomo en tubo del asiento. Ajuste el sillín a la altura deseada y entonces apriete el pomo de nuevo.

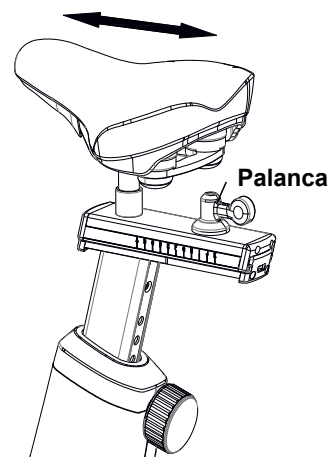
PRECAUCIÓN :

La altura máxima del sillín esta marcada en el tubo con la palabra "STOP".



Ajuste horizontal del Sillín

Puede cambiar la posición del sillín horizontalmente, esto es, ajuste de posición hacia atrás y hacia delante. Con esto puede ajustar el sillín a la distancia óptima con el manillar. Simplemente afloje la palanca debajo del asiento y empuje el sillín hacia la posición horizontal deseada. Después apriete la palanca de nuevo.

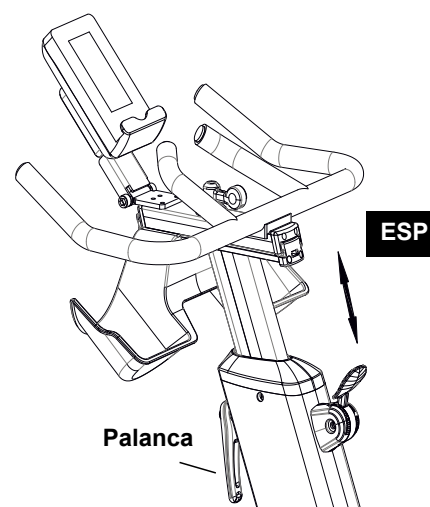


Ajuste Vertical del Manillar

Es posible cambiar la posición vertical, o la altura del manillar. Para hacer esto afloje la palanca en la parte delantera del eje del manillar. Ajuste el manillar a la posición deseada y apriete la palanca de nuevo.

PRECAUCIÓN :

La altura maxima de ajuste del manillar está marcada en el tubo del manillar con la palabra "STOP".



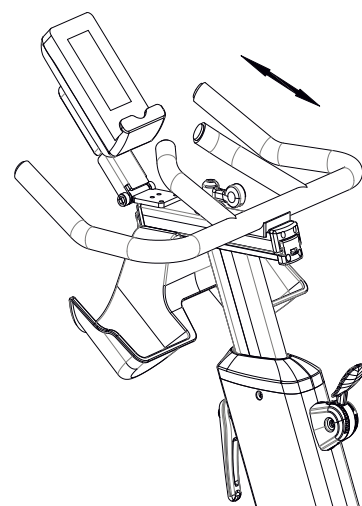
Ajuste Horizontal del Manillar

Es posible cambiar la posición horizontal, o longitudinal del manillar. Con esto puede encontrar la distancia óptima al sillín. Simplemente afloje la palanca en el soporte deslizante del manillar. Después empuje el manillar en la posición horizontal deseada y apriete la palanca de nuevo.

PRECAUCIÓN :

La posición horizontal y vertical del manillar nunca se debe cambiar durante el entrenamiento. Detenga el entrenamiento y desmonte de la bicicleta siempre para cambiar estas posiciones.

Por favor compruebe que la palanca y el pomo estén firmemente apretados antes de cada sesión de entrenamiento. Nunca entrene sobre este aparato si el pomo o la palanca estuvieran flojos.



Posición del Sillín

Póngase de pie junto a la bicicleta y ajuste el sillín a una altura de unos dos dedos de ancho por debajo de la articulación de su cadera. Después siéntese sobre el sillín y ponga los pies sobre los pedales. Sus rodillas deben estar ligeramente dobladas en un ángulo pequeño cuando los pedales se encuentran en su posición más baja.

Nunca entrene con sus rodillas completamente derechas en esta posición de pedaleo (Fig. 1).

Para conseguir la posición longitudinal óptima del sillín, ajústelo de manera que cuando la articulación de la rodilla esté en su posición más hacia adelante, el pedal quede horizontal con el brazo del pedal (Fig. 2).

Posición del Manillar

Recomendamos posicionar el manillar a la misma altura que el sillín (Fig.3). Si sus rodillas tocan el manillar mientras pedalea en posición de pie o si el usuario experimenta alguna incomodidad en los hombros/ cuello durante las sesiones largas de entrenamiento, entonces debe subir el manillar un poco más que la altura del sillín. La posición horizontal del manillar debe ser seleccionada para que la espalda de los usuarios esté doblada hacia delante con la parte superior del cuerpo a unos 45 grados de ángulo. Una regla básica para la distancia correcta entre el manillar y el sillín sería, si colocando sus codos en el sillín también debería poder poner sus manos sobre el manillar. our elbows on the seat, you should also be able to place your hands on the handlebars.

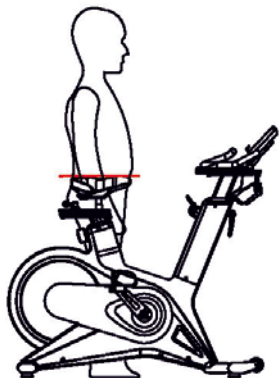


Fig. 1



Fig. 2

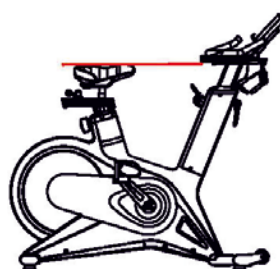


Fig. 3

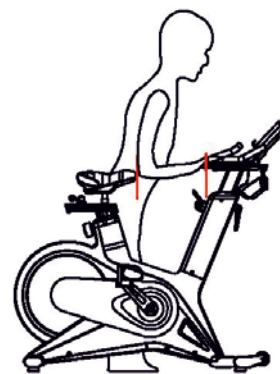
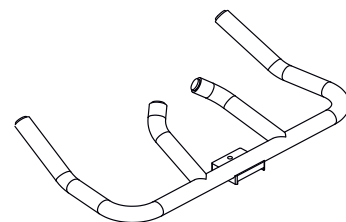


Fig. 4

Posición de las barras del Manillar

El manillar le ofrece varias posiciones de las barras para que usted pueda encontrar la posición óptima de sus manos en cualquier posición de entrenamiento sentado o de pie.

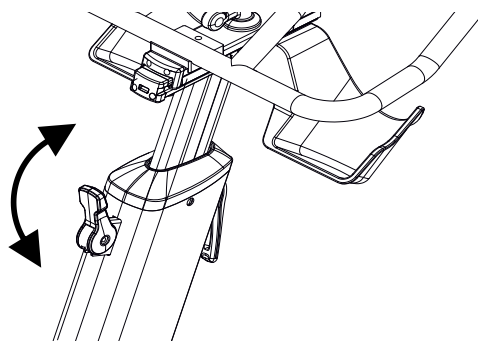


Ajuste de la Resistencia de Frenado

Hay 32 niveles de resistencia de frenado y estos se pueden ajustar electrónicamente desde la consola.

Nunca debe pedalear hacia atrás bajo una resistencia de carga ya que el tornillo de conexión de los pedales al brazo del pedal se pueden aflojar y caer.

Empuje la palanca de emergencia hacia abajo para parar el volante rápidamente mientras está en funcionamiento.

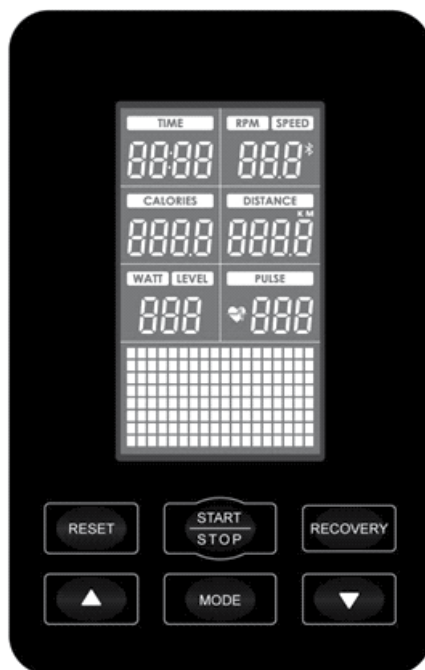


Advertencias importantes sobre la parada de emergencia

La bicicleta Speed Bike no puede andar libremente, esto es, el volante está firmemente conectado a los pedales y no se detiene automáticamente en cuanto el usuario deja de pedalear.

Por favor siempre entrene a una velocidad que tenga bajo control en todo momento. En caso de emergencia, simplemente empuje hacia abajo la palanca roja de emergencia para detener el movimiento de pedaleo rápidamente y de manera controlada.

La bicicleta Speed Bike solo se pueda pedalear hacia adelante. Al pedalear hacia atrás, el funcionamiento de la parada de emergencia podría ser entorpecido.



Teclado

RESET	Reajusta el valor de entrenamiento a cero, finaliza el entrenamiento completamente. Enciende la consola de nuevo en modo standby.
START/STOP	Empieza o pausa el entrenamiento seleccionado.
MODE	Selección de programa
▲/▼	Incrementa o reduce la resistencia de frenado desde el nivel 1 al 31 o las entradas hechas durante la programación .
RECOVERY	Empieza la recuperación de la medida del pulso

Muestra de Valores

ESP

TIME	Muestra del tiempo de entrenamiento – opción de valor preestablecido desde 10 a 99 minutos
SPEED/RPM	Muestra de alternativa entre la velocidad en Km/h y las revoluciones por minuto (RPM).
CALORIES*	Muestra de las calorías – opción de valor preestablecido desde 10 a 9,999 calorías
DISTANCE	Muestra de la distancia – opción de valor preestablecido desde 1 a 9,999 Kilómetros
WATT/LEVEL	Muestra alternativa de los Vatios ** y la resistencia de frenado, opción de valor preestablecido desde 20 a 999 Vatios y una resistencia de frenado desde el nivel 1 al 32.
PULSE	Muestra del ritmo cardíaco ***

*Nota sobre la medición de calorías

El consumo de energía se calcula mediante una fórmula general. No es posible determinar con exactitud el consumo energético individual ya que esto requiere una gran cantidad de datos personales. El consumo de energía mostrado es una aproximación y no un valor exacto.

**Nota sobre la medición de la frecuencia cardíaca

El indicador de vatios no está calibrado. Para ello se necesita un cinturón transmisor de frecuencia cardíaca disponible opcionalmente. MAXXUS recomienda el uso del POLAR T34.

***Nota sobre el indicador de vatios

El indicador de vatios no está calibrado.

Encender la Consola

Conecte el cable del adaptador de red a la toma de conexión del aparato de entrenamiento. Entonces conecte el adaptador de red a la toma de corriente. La consola se encenderá automáticamente.

Encender la Consola en el modo stand-by

Si no ha desconectado el adaptador de red del aparato de entrenamiento o de la toma de corriente al terminar su entrenamiento, la consola se apagará automáticamente después de aproximadamente 4 minutos.

Si quiere encenderla de nuevo, pulse el botón RESET durante aproximadamente 5 segundos.

Apagar la Consola

Aproximadamente 4 minutos después de terminar la sesión de entrenamiento, la consola se apagará automáticamente. Si desea apagar el aparato completamente, primero desconecte el adaptador de red de la toma de corriente y después desenchufe el cable del adaptador de red del aparato.

QUICKSTART Función (encendido rápido)

Después de encender la consola, pulse el botón START. El tiempo de entrenamiento empezará a correr automáticamente y entonces puede empezar el entrenamiento directamente. Al pulsar las teclas ▲/▼ puede ajustar individualmente la resistencia desde el nivel 1 al 32.

Manual de Entrenamiento (P00)

Con este programa el usuario puede establecer un valor objetivo para el tiempo o las calorías. El entrenamiento finalizará en cuanto el valor objetivo haya sido alcanzado.

Paso 1: Selección de Programa

Encienda la consola. Seleccione el perfil de entrenamiento deseado P001 al pulsar la tecla MODE. El Programa se mostrará en la ventana "SPEED/RPM" en la parte superior derecha de la pantalla.

Paso 2: Establecer los Datos del Usuario

Paso 2.1: Entrada de Edad (AGE)

Pulse la tecla MODE. "AGE" aparecerá en la pantalla. Introduzca la edad del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 10 a 99 años.

Paso 2.2: Entrada de Peso (WEIGHT)

Pulse la tecla MODE. "WEIGHT" aparecerá en la pantalla. Introduzca el peso del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas. Desde 30 a 140Kg.

Paso 3: Establecer el Entrenamiento Objetivo

Hay tres entrenamientos objetivos a elegir.

Paso 3.1: Tiempo de Entrenamiento

Pulse la tecla MODE. La ventana del tiempo (TIME) empezará a parpadear. Si desea establecer el tiempo de entrenamiento como su entrenamiento objetivo, introduzca un tiempo desde 10 a 99 minutos usando las teclas ▲/▼.

Si desea introducir un entrenamiento objetivo diferente establezca este valor a cero usando las teclas ▲/▼.

Paso 3.2: Distancia de Entrenamiento

Pulse la tecla MODE. La ventana de distancia ("DISTANCE") empezará a parpadear. Si desea establecer la distancia de entrenamiento como su entrenamiento objetivo, introduzca la distancia desde 1 a 9,999 Km usando las teclas ▲/▼.

Si desea introducir un entrenamiento objetivo diferente establezca este valor a cero usando las teclas ▲/▼.

Paso 3.3: Consumición de Calorías

Pulse la tecla MODE. La ventana de calorías ("CALORIE") parpadeará. Si desea establecer la consumición de calorías como su entrenamiento objetivo, introduzca un valor desde 10 a 9,999 calorías usando las teclas ▲/▼. Si desea introducir un entrenamiento objetivo diferente establezca este valor a cero usando las teclas ▲/▼.

Paso 4: Empezar Entrenamiento

Pulse la tecla START/STOP para empezar el entrenamiento.

Puede cambiar el nivel de la carga de trabajo del perfil seleccionado durante el entrenamiento usando las teclas ▲/▼.

El entrenamiento finalizará automáticamente al alcanzar el entrenamiento objetivo deseado.

Perfil de Entrenamiento (P01-P10)

Estos son perfiles permanentes preestablecidos.

Paso 1: Selección de Programa

Encienda la consola. Seleccione el perfil de entrenamiento deseado P00. El programa se mostrará en la ventana "SPEED/RPM" en la parte superior derecha de la pantalla. Ahora seleccione el perfil de entrenamiento deseado desde P01 a P10 usando las teclas ▲/▼.

Paso 2: Entrada de Datos del Usuario

Paso 2.1: Entrada de Edad (AGE)

Pulse la tecla MODE. En la pantalla aparecerá "AGE". Introduzca la edad del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles las entradas desde 10 a 99 años.

Paso 2.2: Entrada de Peso (WEIGHT)

Pulse la tecla MODE. En la pantalla aparecerá "WEIGHT". Introduzca el peso del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 30 a 140Kg.

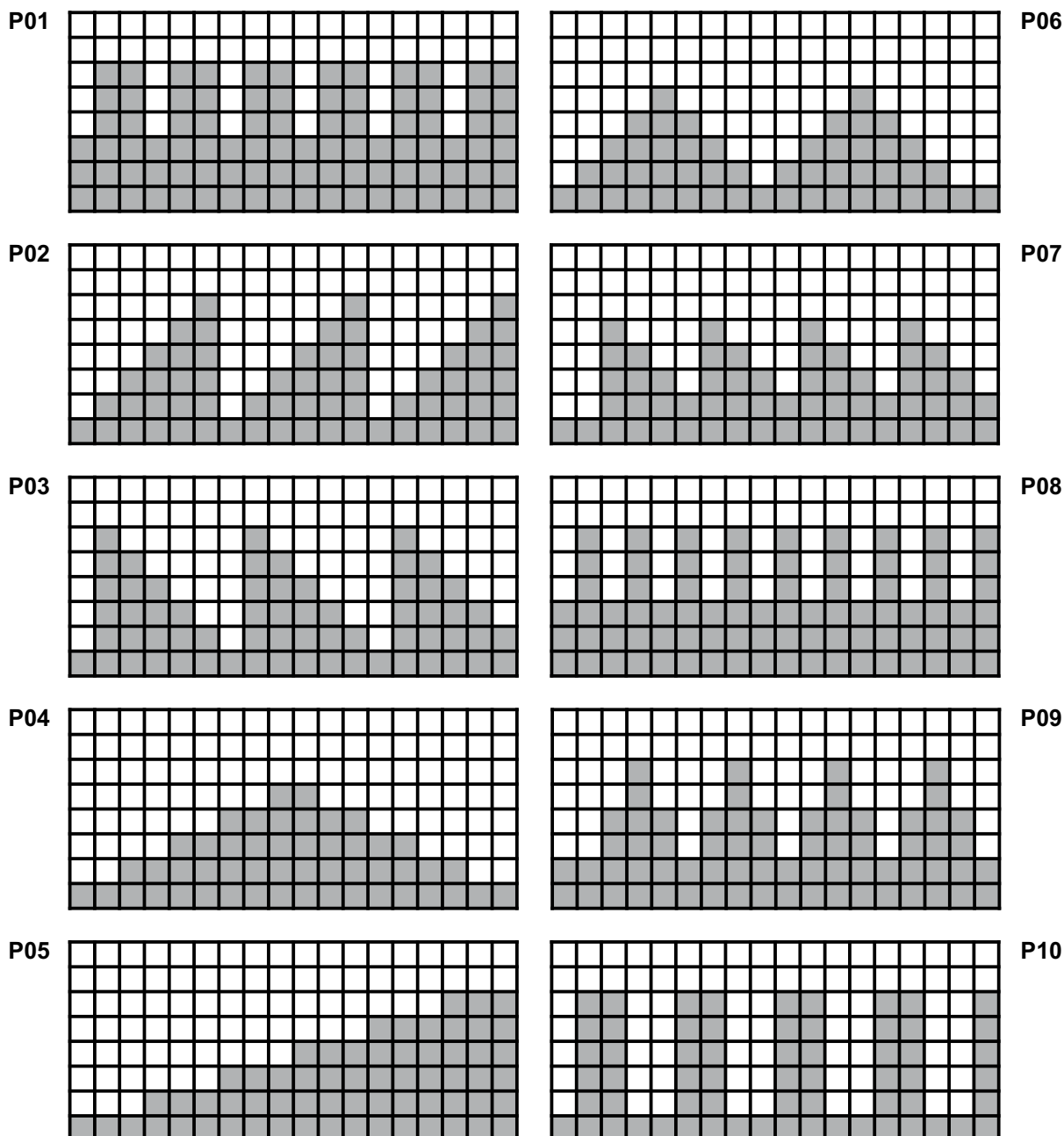
Paso 3: Entrada del Tiempo de Entrenamiento

Pulse la tecla MODE. La ventana de TIME parpadeará en la pantalla. Si desea introducir el tiempo de entrenamiento como su entrenamiento objetivo, introduzca un tiempo desde 10 a 99 minutos usando las teclas ▲/▼.

Paso 4: Empezar el Entrenamiento

Pulse la tecla START/STOP para comenzar a entrenar.

Puede cambiar el nivel de la carga de trabajo del perfil seleccionado durante el entrenamiento usando las teclas ▲/▼. El entrenamiento finalizará automáticamente al alcanzar el tiempo objetivo de entrenamiento.



Perfiles de Entrenamiento Personal (U01-U02)

Aquí hay dos espacios de memoria libre en los cuales el usuario puede salvar sus propios perfiles de entrenamiento.

Paso 1: Selección de Programa

Encienda la consola. Seleccione el perfil de entrenamiento deseado P00. El programa se mostrará en la ventana de "SPEED/RPM" en la parte superior derecha de la pantalla. Ahora seleccione el perfil de entrenamiento deseado desde U01 o U01 usando las teclas ▲/▼.

Paso 2: Entrada de Datos del Usuario

Paso 2.1: Entrada de Edad (AGE)

Pulse la tecla MODE. En la pantalla aparecerá "AGE". Introduzca la edad del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 10 a 99 años.

Paso 2.2: Entrada del Peso (WEIGHT)

Pulse la tecla MODE. En la pantalla aparecerá "WEIGHT". Introduzca el peso del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 30 a 140Kg.

Paso 3: Entrada del Tiempo de Entrenamiento

Pulse la tecla MODE. La ventana TIME empezará a parpadear. Si desea introducir el tiempo de entrenamiento como su entrenamiento objetivo, introduzca un tiempo desde 10 a 99 minutos usando las teclas ▲/▼.

Paso 4. Entrada de Segmentos – Resistencia de Frenado

Pulse la tecla MODE. El primer segmento del perfil de entrenamiento y la resistencia (LE-VEL) empezarán a parpadear. Introduzca la resistencia de frenado deseada desde el nivel 1 al 32 para este primer segmento. Confirme su entrada al pulsar la tecla MODE de nuevo. Ahora el segundo segmento empezará a parpadear. El perfil de entrenamiento consiste en 18 segmentos en total. Introduzca los niveles de resistencia para todos los segmentos de la misma manera indicada en el segmento 1. Una vez introducidos los niveles en los 18 segmentos y confirmada su última entrada pulsando la tecla MODE, por favor continúe con el Paso 5.

Paso 5: Empezar el Entrenamiento

Pulse la tecla START/STOP para empezar el entrenamiento. El entrenamiento acabará automáticamente al finalizar el tiempo de entrenamiento.

Entrenamiento con un Perfil de Entrenamiento que ya existe (U01 / U02)

Complete los pasos de 1 a 3 como se indica. Después de introducir el tiempo de entrenamiento, empiece a entrenar al pulsar la tecla START/STOP.

Programas de Ritmo Cardíaco Controlado (♥1 / ♥2 / ♥3)

Con estos programas de entrenamiento la consola regula los niveles de resistencia automáticamente de acuerdo con el ritmo cardíaco objetivo introducido por el usuario.

Para hacer esto la consola necesita permanente y precisa información del ritmo cardíaco actual del usuario y por lo tanto para estos programas es necesario un cinturón pectoral. Este no está incluido en la entrega.

Paso 1: Selección de Programa

Encienda la consola. Seleccione el programa de entrenamiento deseado P00. El programa se mostrará en la ventana "SPEED/RPM" en la parte superior derecha de la pantalla. Ahora seleccione el perfil de entrenamiento deseado desde ♥1 / ♥2 / ♥3 usando las teclas ▲/▼.

- ♥1 Basado en su edad y la formula descrita aquí en la sección " Medida del Ritmo Cardíaco " la consola calculará un ritmo cardíaco objetivo del 60% de su ritmo cardíaco máximo.
- ♥2 Basado en su edad y la formula descrita aquí en la sección " Medida del Ritmo Cardíaco " la consola calculará un ritmo cardíaco objetivo del 70% de su ritmo cardíaco máximo.
- ♥3 Basado en su edad y la formula descrita aquí en la sección " Medida del Ritmo Cardíaco " la consola calculará un ritmo cardíaco objetivo del 80% de su ritmo cardíaco máximo.

Paso 2: Entrada de Datos del Usuario

Paso 2.1: Entrada de Edad (AGE)

Pulse la tecla MODE. En la pantalla aparecerá "AGE". Introduzca la edad del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 10 a 99 años.

Paso 2.2: Entrada de Peso (WEIGHT)

Pulse la tecla MODE. En la pantalla aparecerá "WEIGHT". Introduzca el peso del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 30 a 140Kg.

Paso 3: Entrada del Tiempo de Entrenamiento

Pulse la tecla MODE. En la ventana de tiempo TIME empezará a parpadear. Si desea introducir el tiempo de entrenamiento como su entrenamiento objetivo, introduzca un tiempo desde 10 a 99 minutos usando las teclas ▲/▼.

Paso 4: Entrada del Ritmo Cardíaco Objetivo

Pulse la tecla MODE. El valor "PULSE" empezará a parpadear en la ventana del pulso. Aquí la pantalla mostrará el ritmo cardíaco calculado por la consola de acuerdo con la edad del usuario y el programa seleccionado. Si desea continuar con este valor, continúe ahora con el Paso 5. O puede cambiar los valores calculados individualmente con +/-5 usando las teclas ▲/▼.

Paso 5: Empezar Entrenamiento

Pulse la tecla START/STOP para empezar el entrenamiento.

El entrenamiento finalizará automáticamente al alcanzar el final del tiempo objetivo de entrenamiento.

Programa Constante de Vatios (WATT)

Este es un programa de entrenamiento en el cual la consola del aparato mantiene la carga (watts) constante. El usuario introduce la potencia en vatios que desea y la consola ajusta continuamente la resistencia para que la velocidad de pedaleo del usuario resulte en la potencia deseada. Esto también es referido como entreno de pedaleo independiente.

Paso 1: Selección de Programa

Encienda la consola. Seleccione el perfil de entrenamiento deseado P00. El programa aparecerá en la ventana "SPEED/RPM" en la parte superior derecha de la pantalla. Ahora seleccione el perfil de entrenamiento deseado "WATT" usando las teclas ▲/▼.

Paso 2: Entrada de Datos del Usuario

Paso 2.1: Introducir Género (SEX)

Pulse la tecla MODE. "SEX" aparecerá en la pantalla. Introduzca el género del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Aquí "0" es varón y "1" es mujer.

Paso 2.2: Introducir edad (AGE)

Pulse la tecla MODE. "AGE" aparecerá en la pantalla. Introduzca la edad del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 10 a 99 años.

Paso 2.3: Introducir Peso (WEIGHT)

Pulse la tecla MODE. "WEIGHT" aparecerá en la pantalla. Introduzca el peso del usuario pulsando la tecla ▲/▼. Son posibles entradas desde 30 a 140Kg.

Paso 3: Introducir el Tiempo de Entrenamiento

Pulse la tecla MODE. La ventana de tiempo (TIME) parpadeará en la pantalla. Si desea introducir el tiempo de entrenamiento como su entrenamiento objetivo, introduzca un tiempo desde 10 a 99 minutos usando las teclas ▲/▼.

Paso 4: Introducir Potencia en Vatios

Pulse la tecla MODE. La ventana de vatios (WATT) parpadeará en la pantalla. Ahora introduzca la potencia en vatios deseada desde 20 a 1,000 vatios usando las teclas ▲/▼.

Paso 5: Empezar el Entrenamiento

Pulse la tecla START/STOP para empezar el entrenamiento.

El entrenamiento finalizará automáticamente al finalizar el tiempo de entrenamiento objetivo.

RECUPERACIÓN – Recuperación de la medida de pulso

La recuperación de la medida de pulso determina cuán rápido se recupera el corazón después del ejercicio. Cuanto más rápido disminuye el pulso, mejor entrenado están su corazón y circulación. La diferencia entre el pulso mientras hace ejercicio y el pulso de recuperación indica la velocidad de recuperación del corazón después del ejercicio. Pulse la tecla de recuperación (RECOVERY).

La consola hace una cuenta regresiva de 60 segundos. Al finalizar los 60 segundos, su resultado aparecerá en la pantalla.

Un cinturón pectoral, disponible opcionalmente, es necesario para usar esta función.

F1 = muy bueno
F2 = bueno
F3 = satisfactorio

F4 = suficiente
F5 = malo
F6 = insuficiente

Servicios del Menú

Paso 1: Seleccionar un Servicio de Menú

Encienda la consola. Ahora pulse las teclas START, MODE & RESET simultáneamente durante aproximadamente 3 segundos. "EM" aparecerá en la pantalla. Ahora pulse la tecla MODE.

Selección de los Diferentes Puntos del Menú

Seleccione los diferentes puntos del menú al pulsar las teclas ▲/▼.

Test de Tecla (KEY TEST)

Aquí puede analizar la funcionalidad de teclas individuales.

Paso 1: Pulse la tecla MODE

Paso 2: "PRESS ALL KEYS" aparecerá en la pantalla. Pulse cada tecla desde la parte superior izquierda hasta la parte inferior derecha. Cada vez que pulse una tecla, escuchará un sonido corto y el número de la tecla respectiva aparecerá en la pantalla. Cuando todas las teclas hayan sido pulsadas, "OK" aparece en la pantalla.

Test de Pantalla (DISPLAY TEST)

Con esto puede analizar la funcionalidad de la pantalla LCD.

Paso 1: Pulse la tecla MODE. Todos los LCD de la pantalla se iluminarán durante un corto tiempo.

Funciones (FUNCTIONS)

Pulse la tecla MODE para acceder al sub-menú.

Después pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar los artículos de los diferentes sub-menús.

Encender y Apagar el Modo Standby

Cuando el modo standby está activado, la consola automáticamente va a modo standby después de 5 minutos de inactividad.

Si quiere activar o desactivar el modo standby, proceda de la siguiente manera:

Paso 1: Pulse la tecla MODE. La pantalla muestra la configuración actual. Aquí, "OFF" significa desactivada y "ON" activada.

Paso 2: Pulse los botones ▲/▼ para seleccionar la configuración deseada.

Paso 3: Pulse el botón MODE para confirmar.

Reajustar los valores totales (ODO)

Cuando enciende la consola, el tiempo de entrenamiento total y la distancia total completada hasta el momento aparecerán en la pantalla. Si desea reajustar estos valores a cero, proceda de la siguiente manera en este manual:

Paso 1: Pulse la tecla MODE dos veces consecutivas.

Cambiar en la pantalla de Kilómetros a millas (UNIDADES)

Aquí puede cambiar en la pantalla la distancia de entrenamiento de kilómetros y kilómetros/h a millas y millas/h.

Paso 1: Pulse la tecla MODE. La pantalla muestra la configuración actual.

Aquí "KM" significa kilómetros y "MILE" millas.

Paso 2: Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar entre los dos valores.

Paso 3: Pulse la tecla MODE para confirmar.

Para salir del submenú, pulse la tecla RESET.

Función de bloqueo (SEGURIDAD)

Para proteger el aparato de entrenamiento de ser usado por personas no autorizadas, p. ej. niños, con la excepción de las teclas START/STOP y MODE puede desactivar el teclado aquí.

Paso 1: Pulse la tecla MODE. La configuración actual aparece en la pantalla. Aquí "ON" significa que la función de bloqueo está activada y "OFF" desactivada.

Paso 2: Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar entre estas dos configuraciones.

Paso 3: Pulse la tecla MODE para confirmar.

Si ha activado la función de bloqueo, después de encender la consola, aparece en la pantalla lo siguiente.

"CONSOLE LOCKED". Para desbloquear la pantalla, pulse y aguante las teclas START/STOP y MODE simultáneamente durante aproximadamente 3 segundos.

Muestra de la Versión del Programa (CONFIGURACIÓN DE FÁBRICA)

La versión de la configuración de la consola se muestra aquí.

Paso 1: Pulse la tecla MODE. La versión de la configuración aparecerá en la pantalla.

Paso 2: Pulse la tecla MODE de nuevo para volver al menú.

Selección del aparato (MÁQUINA)

La versión de su aparato de entrenamiento está almacenada aquí. La versión correcta "300" ya viene configurada de fábrica.

Por favor no cambie esta información, de lo contrario los parámetros no coincidirán y los valores de entrenamiento se mostrarán de forma incorrecta.

Paso 1: Pulse la tecla MODE. La configuración actual de la versión del aparato se mostrará en la pantalla.

Paso 2: Seleccione la versión "300" al pulsar las teclas ▲/▼.

Paso 3: Confirme su selección pulsando la tecla MODE.

Salir del Servicio de Menú (EXIT)

Para salir del servicio de menú, seleccione el artículo del menú "EXIT" al pulsar las teclas ▲/▼.

Confirme su selección pulsando la tecla MODE.

Mensaje de error

En el caso de un error, el mensaje de error correspondiente aparecerá en la pantalla.

Mensaje de error E1

Descripción de error: La consola no está recibiendo ningún dato.

Medidas:

1. Desconecte el adaptador de red de la toma de corriente durante aproximadamente 10 segundos.
2. Compruebe si el cable de la consola se ha aflojado o está completamente desconectado.
→ Conecte el cable de la consola a la consola.
3. Compruebe si la consola está dañada.
→ Contacte con el Departamento de Servicio MAXXUS.

Mensaje de Error E8

Descripción de error: Mal funcionamiento del destello (error de el EEPROM IC)

Medidas:

1. Desconecte el adaptador de red de la toma de corriente durante aproximadamente 2 minutos y entonces conecte la consola de nuevo.

Si el mensaje de error aparece de nuevo, por favor contacte con el Departamento de Servicio MAXXUS.

Mensaje de Error E81

Descripción de error: Mal funcionamiento del ajuste de resistencia .

Medidas:

Desconecte el adaptador de red de la toma de corriente durante aproximadamente 2 minutos y entonces encienda la consola de nuevo.

Si el mensaje de error aparece de nuevo, por favor contacte con el Departamento de Servicio MAXXUS.

Mensaje de Error E82

Descripción de error: Mal funcionamiento de la calibración

Medidas:

1. Desconecte el adaptador de red de la toma de corriente durante aproximadamente 2 minutos y entonces encienda la consola de nuevo.

Si el mensaje de error aparece de nuevo, por favor contacte con el Departamento de Servicio MAXXUS.



Su consola está equipada con un receptor Bluetooth.
Esto apoya la conexión estándar BLE y por lo tanto permite el uso de la aplicación Zwift APP.

Paso 1:

Descargue la aplicación Zwift APP de Google Play Store (Android) o de Apple Store (iOS).

Por favor note que el uso de la aplicación Zwift APP puede incurrir en costes.

Para más información, por favor vea la información en los respectivos APP Stores.

Paso 2:

Regístrese con Zwift. Esto se hace normalmente por correo electrónico ya que Zwift no apoya actualmente un registro por Facebook o Google.

Paso 3:

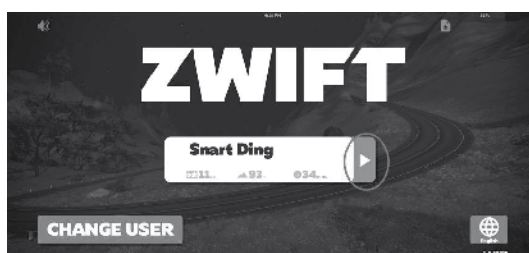
Para conectar su aparato de entrenamiento encienda la consola.

El símbolo de Bluetooth aparece en el extremo de la parte superior de la pantalla.

Conecte Zwift a su aparato de entrenamiento.

Las siguientes instrucciones han sido creadas en un Apple iPad. El procedimiento puede diferir con otros dispositivos.

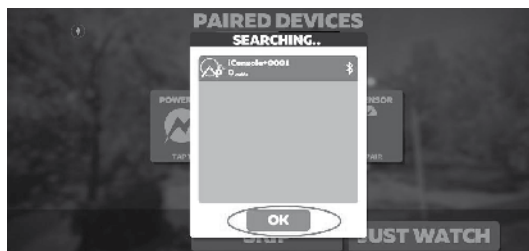
Paso 3.1: Seleccione el usuario (USER)



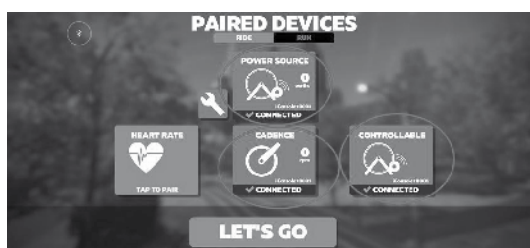
Paso 3.2: Después de seleccionar el usuario (USER), Zwift le sugerirá la selección del tipo de aparato. Seleccione "POWER SOURCE" aquí.



Paso 3.3: Una selección de aparatos compatibles con Bluetooth aparecerá. Por favor seleccione su aparato de entrenamiento.



Paso 3.4: Tan pronto como la conexión esté establecida, aparecerá lo siguiente en la pantalla. Ahora puede empezar el entrenamiento.



Por favor note que el grupo MAXXUS Group GmbH & Co. KG no es el productor o proveedor de la aplicación Zwift APP. Si tiene alguna pregunta o problema con la aplicación, por favor contacte Zwift directamente. Puede encontrar más información y videos de la aplicación en www.zwift.com.

 Ritmo Cardíaco por Minuto	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	
Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

Cálculo individual del ritmo cardíaco durante el entrenamiento

Su ritmo cardíaco individual del entrenamiento se puede calcular de la siguiente manera:

220 – Edad = ritmo cardíaco máximo

Este valor establece su ritmo cardíaco máximo y sirve de base para el cálculo del ritmo cardíaco individual del entrenamiento. Para realizar esto, establezca el ritmo cardíaco máximo calculado equitativo al 100%.

El bienestar y la zona objetiva de la salud = 50 a 60% del ritmo cardíaco máximo

Esta sección de entrenamiento es ideal para las personas con sobrepeso y/o para los principiantes mayores o para las personas que no han hecho ejercicio en un periodo largo de tiempo.

Durante el entrenamiento en esta sección, el cuerpo quemará aproximadamente de 4-6 calorías cada minuto en la producción energética. El porcentaje por caloría es aproximadamente 70% de grasa, 25% de carbohidrato y 5% de proteína.

La zona objetiva de la quema de grasas = 60% al 70% del ritmo cardíaco máximo

El entrenamiento de esta sección es ideal para las personas deportistas cuyo objetivo es perder peso.

Durante el entrenamiento en esta sección el cuerpo quemará aproximadamente de 6-10 calorías en la producción energética. El porcentaje por caloría es aproximadamente 85% de grasa, 10% de carbohidrato y 5% de proteína.

Condición y estado físico – zona objetiva = 70 a 80% del ritmo cardíaco máximo

Esta sección de entrenamiento es ideal para las personas deportistas que quieren mejorar su resistencia y condición.

Durante el entrenamiento en esta sección el cuerpo quemará aproximadamente de 10-12 calorías cada minuto en la producción energética. El porcentaje por cada caloría es aproximadamente 35% de grasa, 60% de carbohidrato y 5% de proteína.

Para conseguir los efectos óptimos de los resultados de entrenamiento se debería calcular el valor medio de la zona objetiva seleccionada (también vea la tabla superior):

El bienestar y la salud – el valor medio de la meta objetiva
Quema de grasas – el valor medio de la meta objetiva
Condición y estado físico- el valor medio de la meta objetiva

= 55% del ritmo cardíaco máximo
= 65% del ritmo cardíaco máximo
= 75% del ritmo cardíaco

Advertencias sobre la monitorización del pulso y el ritmo cardíaco

PRECAUCION: Los sistemas de monitorización del pulso y del ritmo cardíaco pueden ser imprecisos. El entrenamiento excesivo puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se encuentra mal y / o débil, detenga el entrenamiento de inmediato. Asegúrese que todos los usuarios de su aparato estén familiarizados con la información, la entiendan y la apliquen incondicionalmente.

Monitor del ritmo de pulso usando los sensores de mano

La mayoría de los equipos vienen equipados con sensores de pulso de mano. Normalmente se localizan en la consola o están integrados en los pasamanos. Los sensores de pulso de mano se pueden usar a corto plazo para medir la frecuencia de pulso. Para conseguir esto, sujete los sensores simultáneamente con ambas manos. Tras un tiempo corto la frecuencia de pulso actual se mostrará en la pantalla. Este sistema de monitorización se basa en los cambios en la resistencia eléctrica de la piel, que después está medida por los sensores de mano debido a la presión arterial causadas por el latido del corazón. Estos cambios se convierten en un valor medio y se muestran como la frecuencia de pulso actual en la pantalla.

PRECAUCION:

Para un gran porcentaje de la población el cambio en la resistencia de la piel, es tan mínima que las medidas no dan resultados precisos. Las zonas de piel dura en las manos, las manos húmedas y las vibraciones inevitables en el cuerpo durante el entrenamiento, puede que impidan la toma de las medidas correctas. Si este es el caso, la frecuencia de pulso no aparecerá o se mostrará incorrectamente en la pantalla.

Por favor asegúrese si hay incorrecciones o medidas que desaparezcan con otras personas. Si los resultados incorrectos solo ocurren en casos individuales, el equipo no es defectuoso. En este caso se recomienda usar un cinturón pectoral para dar una frecuencia de pulso constante y correcto en la pantalla. Los cinturones pectorales están disponibles como un accesorio opcional.

Monitorización del ritmo cardíaco usando un cinturón pectoral

Muchos de los aparatos de entrenamiento MAXXUS® vienen ya equipados con un receptor como estándar. Usando un cinturón pectoral (recomendamos el uso exclusivo de un cinturón pectoral POLAR® sin codificar) le permite la medida inalámbrica del ritmo cardíaco. El cinturón está disponible en línea como un accesorio en www.maxxus.com.

Este método de monitorización óptima y con exactitud ECG vigila el ritmo cardíaco directamente de la piel a través de un transmisor en el cinturón pectoral. El cinturón pectoral envía los impulsos a través de un campo electromagnético a un receptor integrado en la consola.

Se recomienda usar el cinturón pectoral siempre para la monitorización del ritmo cardíaco cuando use los programas que controlan el corazón.

PRECAUCIÓN

La monitorización de los ritmos cardíacos corrientes, usando un cinturón pectoral, solo sirven para mostrar el ritmo cardíaco actual durante el entrenamiento. Estos valores no informan sobre la seguridad o los ritmos cardíacos efectivos para el entrenamiento. Este tipo de monitorización no es adecuado para un diagnóstico médico u otros fines.

Antes de empezar a entrenar, hable con su médico sobre la mejor manera de diseñar e implementar un programa de entrenamiento que le convenga.

Esto se aplica principalmente a las personas que:

- No han hecho deporte durante un período largo
- Sufren sobrepeso
- Tienen más de 35 años
- Tienen la presión arterial muy alta o muy baja
- Tienen problemas del corazón

Si tiene un marcapasos o utiliza un dispositivo similar, debe solicitar consejo a su especialista sobre el uso de los cinturones pectorales para el ritmo cardíaco.

La preparación antes del entrenamiento

Antes de iniciar el entrenamiento asegúrese que su equipo esté en condiciones perfectas, además de que su cuerpo esté preparado para entrenar. Por lo tanto, si no ha realizado ningún entrenamiento de resistencia durante un tiempo largo, debe consultar con su médico y someterse a un chequeo de acondicionamiento físico. También debe comentar su objetivo del entrenamiento; su médico podrá darle consejos e información valiosa. Esto se aplica particularmente a las personas mayores de 35 años, que sufran de sobrepeso, tengan problemas de corazón o del sistema circulatorio.

Plan de entrenamiento

Lo esencial para la efectividad de su plan de entrenamiento es que debe estar orientado a una meta futura para que sea efectivo.

Debe planificar su entrenamiento como una parte integral de su rutina diaria. Si no tuviera un plan fijo, el entrenamiento podría interrumpirse fácilmente con compromisos cotidianos o continuamente ser pospuesto a otra hora no especificada. Si es posible, diseñe un plan mensual a largo plazo y no sólo de día a día o semana a semana. En un plan de entrenamiento también debe incluir la motivación y distracción suficientes durante las sesiones de entrenamiento. Un entretenimiento ideal sería ver la televisión ya que esto distraerá su atención ambos visualmente y acústicamente. Asegúrese de gratificar su trabajo y de poner metas realistas, así como, adelgazar 1 o 2kg en cuatro semanas o incrementar su tiempo de entrenamiento 10 minutos cada dos semanas. Si alcanza sus objetivos prémiese con su plato favorito restringido hasta entonces.

Calentamiento antes de entrenar

Debe realizar un calentamiento durante 3-5 minutos con una resistencia mínima en su equipo de entrenamiento. Esto preparará su cuerpo de la mejor manera para esforzarse durante el entrenamiento.

Enfriamiento después de entrenar

No debe desmontar su equipo de inmediato después de terminar la sesión de entrenamiento. De la misma manera que durante el calentamiento debe continuar durante 3-5 minutos con una resistencia mínima para enfriar. Después de entrenar debe estirar bien sus músculos.



Los músculos frontales en los muslos (cuadríceps)

Apóyese con su mano derecha en la pared o en su equipo de entrenamiento. Doble su rodilla y levante su pie izquierdo hacia atrás para sujetarlo con su mano izquierda. Su rodilla debe estar directamente apuntando hacia el suelo. Tire de su pierna hacia atrás hasta que sienta un estiramiento suave en los músculos del muslo. Aguante esta posición durante 10 a 15 segundos. Suelte su pie y póngalo de nuevo en el suelo. Repita el ejercicio con la pierna derecha.



Músculos del muslo interno (abductors)

Siéntese en el suelo. Una las plantas de los pies enfrente de usted levantando un poco las rodillas. Ponga las manos sobre el empeine de los pies y apoye los codos sobre los muslos. Empuje los muslos hacia el suelo con los brazos hasta sentir un estiramiento suave en los músculos de los muslos. Aguante esta posición durante 10 a 15 segundos. Asegúrese de mantener la parte superior del cuerpo recto durante el ejercicio. Póngase de pie lentamente y firmemente.



Piernas, pantorrillas y glúteos

Siéntese en el suelo. Estire la pierna derecha y doble la pierna izquierda para colocar la planta del pie sobre el muslo derecho. Incline la parte superior del cuerpo para poder alcanzar con la mano derecha y tocar los dedos del pie derecho. Aguante esta posición durante 10 a 15 segundos. Suelte los dedos del pie y vuelva a la posición sentada lentamente manteniendo la espalda recta. Repita este ejercicio con la pierna izquierda.



Piernas y músculos de la zona lumbar

Siéntese en el suelo con las piernas estiradas. Extienda sus manos hacia delante e intente agarrar las puntas de los dedos de sus pies con ambas manos. Aguante esta posición durante 10 a 15 minutos. Suelte los dedos y después vuelva a la posición sentada lentamente manteniendo la espalda recta.

La ingestión de líquidos

La ingestión de suficientes líquidos antes y durante el entrenamiento es vital. Durante una sesión de entrenamiento de 30-minutos es posible perder hasta un litro de líquido. Para compensar esta pérdida, puede beber una mezcla de un tercio de zumo de manzana a dos tercios de agua para reemplazar todos los electrolitos y minerales que su cuerpo pierde a través del sudor. Debe beber aproximadamente 330 ml 30 minutos antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese que bebe suficientes líquidos durante el entrenamiento.

Frecuencia del entrenamiento

Los expertos recomiendan hacer el entrenamiento de resistencia 3 a 4 veces a la semana para mantener su corazón y sistema circulatorio sano. Si entrena regularmente alcanzará su meta con más rapidez. Asegúrese que se permite suficientes descansos en su plan de entrenamiento para permitir que su cuerpo pueda recuperarse y regenerarse. Después de cada sesión de entrenamiento debe al menos tomarse un día de descanso. ¡La regla de que “menos es a menudo más” también se aplica al fitness y al entrenamiento de resistencia!

La intensidad del entrenamiento

Además de la equivocación de entrenar demasiadas veces, el mayor número de errores se comenten en la intensidad del entrenamiento.

Si su objetivo es entrenar para un triatlón o un maratón, la intensidad de su entrenamiento sin duda será alta. Pero este no es el objetivo para todas las personas, cuyo objetivo es normalmente el de adelgazar, fortalecer el corazón y el sistema circulatorio, mejorar su forma física, reducción del estrés etc. entonces la intensidad del entrenamiento debe de ser ajustada adecuadamente para cumplir estos objetivos. Es mejor entrenar con el ritmo cardíaco apropiado para cada objetivo. Lea más información en este manual en la sección sobre los ritmos cardíacos y la tabla ayudará adicionalmente con esto.

Duración del entrenamiento

Para la resistencia óptima o el entrenamiento para adelgazar la sesión debe durar entre 25 y 60 minutos. Novatos y personas que han vuelto a entrenar deben de empezar con sesiones de entrenamiento cortas de un máximo de 10 minutos durante la primera semana y después progresivamente aumentar la duración cada semana.

El registro del entrenamiento

Para optimizar su entrenamiento y hacerlo tan eficaz como sea posible, debe diseñar un plan de entrenamiento antes de empezar, apúntelo y crea una tabla en su ordenador. Debe hacer un registro de las sesiones de entrenamiento con la distancia, el tiempo, la resistencia y la frecuencia del pulso además de los datos personales e.j. peso corporal, presión arterial (medida por la mañana al despertar), y como se encuentre durante la sesión de entrenamiento.

Se recomienda un plan semanal.

Semana: ____ Año: 20 ____						
Fecha	Día	Duración del entrenamiento	Distancia del entrenamiento	Consumo de energía	Ø Ritmo cardíaco	Comentarios
	Lunes					
	Martes					
	Miércoles					
	Jueves					
	Viernes					
	Sábado					
	Domingo					
Resultados de la semana:						

Consola

Muestra:

- Tiempo
- Velocidad
- Distancia
- Revoluciones de la rueda por minuto
- Consumo de Calorías
- Ritmo Cardíaco (usando los sensores de mano) Heart Rate
- Ritmo Cardíaco (usando un cinturón pectoral opcional)

Detalles Técnicos:

Sistema de Frenado:	Motor controlado por sistema magnético
Niveles de Resistencia:	1 to 32 Niveles, ajustables electrónicamente
Tipo de Empuje:	doble cinta acanalada longitudinalmente
Dimensiones de Instalación:	Approx. 126 x 50 x 100 cm
Peso Total:	Approx. 42.5kg
Peso Máximo del usuario:	150 kg
Valores de Ajuste:	A través de un teclado
Fuente de Alimentación:	220-230V - 50Hz
Rango de Temperatura:	10° to 30° para su funcionamiento y almacenamiento
Campo de aplicación:	Hogar - ¡uso exclusivamente privado!

*Adecuado para usos no terapéuticos

** la potencia no está calibrada

Desecho



No deseche su equipo de entrenamiento en la basura del hogar. Deseche el equipo en una instalación apropiada de desechos o en una empresa registrada de eliminación de residuos. Observe que las regulaciones pertinentes se apliquen. Si tuviese alguna duda busque asesoramiento en su oficina gubernamental o su ayuntamiento regional para informarse de la forma más apropiada de desechar su equipo de una manera ecológica.



Las pilas y baterías recargables

Jamás debe desechar las pilas y baterías recargables en la basura del hogar. Todas las pilas y baterías contienen sustancias tóxicas por lo tanto todos los consumidores están obligados por ley a desecharlas en zonas de colección adecuadas o en su oficina gubernamental, el ayuntamiento regional o en un establecimiento minorista.

Si tuviese alguna duda busque asesoramiento en su oficina gubernamental o Ayuntamiento regional para informarse donde puede desechar adecuadamente las pilas y baterías de una manera ecológica. Solo deseche las pilas cuando estén vacías.

Preguntas Frecuentes

Mi aparato de entrenamiento hace ruidos durante el entrenamiento - ¿Es esto normal?

Su aparato de entrenamiento MAXXUS® viene equipado con unos rodamientos de bolas de alta calidad y una cinta acanalada. Adicionalmente, tiene también un sistema de frenado magnético de alta calidad completamente sin desgaste ni fricción. Todos estos componentes de extremada alta calidad aseguran que todos los ruidos de funcionamiento sean reducidos. Su aparato de entrenamiento MAXXUS® es uno de los productos más silenciosos disponibles en el mercado de fitness. Sin embargo, es posible y normal que haya algún ruido mecánico notable durante el entrenamiento. Estos ruidos mecánicos que ocurren continuamente o a veces a ciertos intervalos, son creados por la velocidad giratoria muy alta del volante de inercia. También, las partes que se mueven pueden generar sonidos durante el entrenamiento, que son amplificados por las tuberías huecas de metal en el marco. También es bastante normal que el ruido de correr se incremente durante la rutina de ejercicio. Esto se explica por un incremento en la velocidad de entrenamiento y por el calentamiento y expansión de los componentes del aparato durante el entrenamiento.

La consola no exhibe nada en la pantalla cuando está encendida

Compruebe que el cable de alimentación esté conectado correctamente al aparato y enchufado a la toma de pared, y / o si está dañado. Compruebe si el cable de control ha sido pellizcado o atrapado durante el montaje y / o si el conector está flojo.

El valor del ritmo del pulso no se exhibe o está indicado incorrectamente

Por favor refiérase a las secciones de la "Medidas de Pulso y Ritmo Cardíaco" en este manual.

Los sensores de pulso de mano no funcionan

Compruebe si los cables de los sensores de mano han sido pellizcados o atrapados durante el montaje.

Los valores de la velocidad y la distancia se indican como "0" durante el entrenamiento

Compruebe si el cable de control ha sido pellizcado o atrapado durante el montaje y / o si las conexiones están flojas.

El aparato de entrenamiento hace ruidos chirriantes durante el entrenamiento

Compruebe si el aparato de entrenamiento está de pie rectamente y nivelado en el suelo. Si no, reajuste las patas. Compruebe que los tornillos en los puntos de conexión entre los tubos oscilantes y los brazos del pedal estén apretados firmemente.

Pies dormidos durante el entrenamiento

A menudo la razón es debido a que los deportivos están demasiado apretados. Los pies se expanden mientras están bajo esfuerzo y por lo tanto debería atar los deportivos más flojos. Puede también conseguir asesoramiento sobre esto en tiendas de deporte o tiendas especialistas en deportivos de correr.

Accesorios recomendados

Estos accesorios son los más adecuados para usar con su equipo de entrenamiento. Todos los productos están disponibles en nuestra tienda online www.maxxus.com.

Cinturón Pectoral T34 con Transmisor POLAR® (descifrado)

Un cinturón pectoral con transmisor para optimizar el alcance para determinar el ritmo cardíaco. Este accesorio es necesario al usar programas de pulso controlado y para la continua determinación del ritmo cardíaco actual.

Alfombra de Protección de Suelos MAXXUS®

Debido a su extrema densidad y un grosor de 0.5cm o 1.2 cm, esta alfombra proporciona la protección perfecta para suelos y recubrimiento de suelos contra daños, arañados y manchas por el sudor corporal. También el ruido producido por los movimientos al correr es reducido significativamente. Disponible en los siguientes tamaños:

160 X 90 cm

210 X 100cm

Spray Desengrasante MAXXUS®– Agente óptimo de limpieza para los tubos y los rodillos deslizantes. Libra los tubos deslizantes y los rodillos de la suciedad y cuida la superficie.

Spray Lubricante de MAXXUS®

El lubricante óptimo.

Spray Anti-Estático MAXXUS®– Este spray contrarresta la acumulación estática en la estructura, las piezas y el ordenador de entrenamiento. Los aparatos que permanecen de pie en las alfombras o los suelos sintéticos, crean una carga estática. El spray anti-estático MAXXUS® previene esto. Los suelos sintéticos cuidados no atraen polvo tan rápido y se mantienen limpios durante más tiempo.

Limpiador Especial de Espuma MAXXUS®

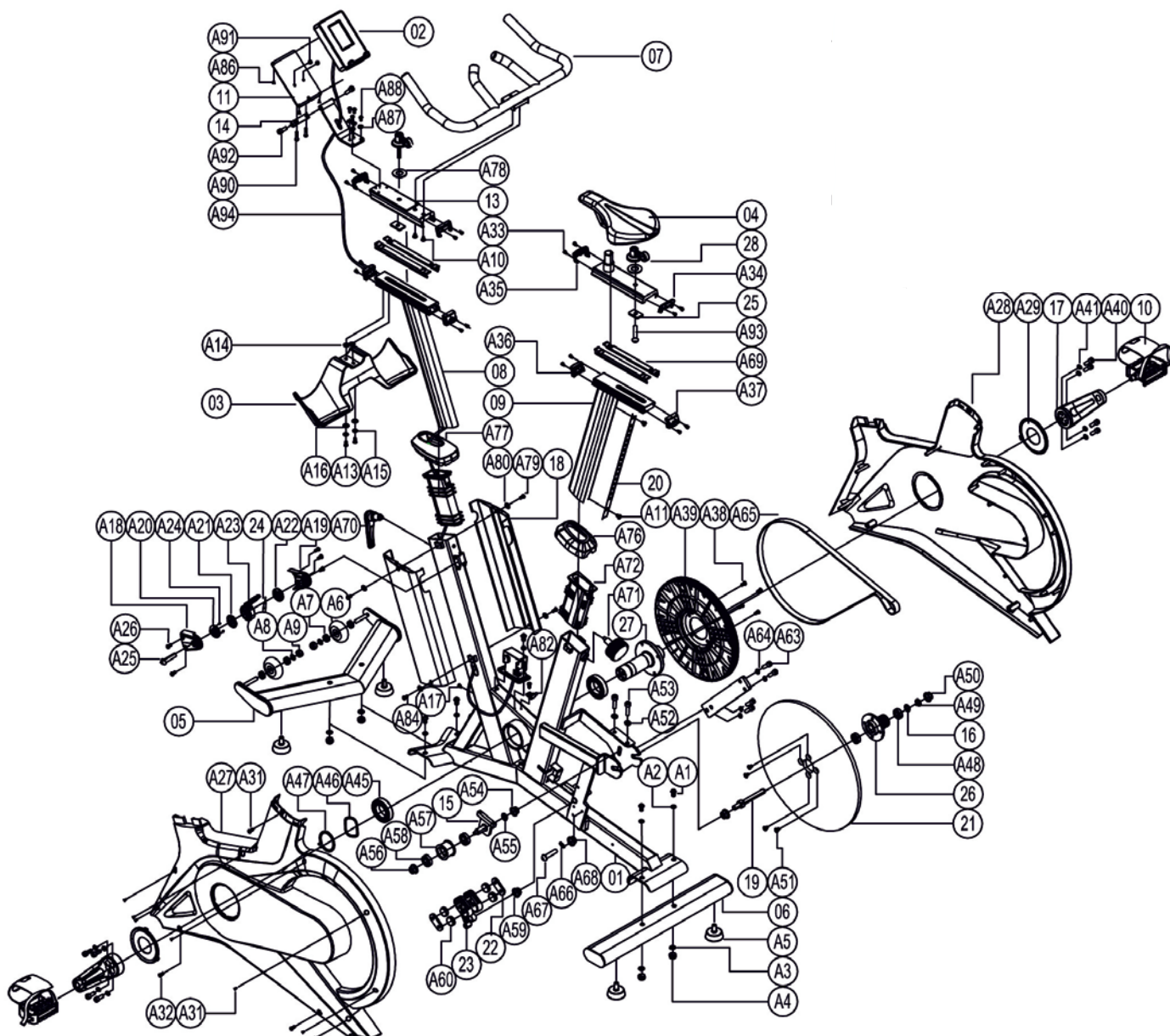
Para la limpieza regular de su aparato de entrenamiento. Las fundas sintéticas y las estructuras metálicas se pueden limpiar perfectamente con el limpiador de espuma MAXXUS®. También es adecuado para la limpieza de los cinturones pectorales o cualquier otro accesorio de entrenamiento.

Nro	Descripción	Especificación	Qty
ET-600340-1	frame		1
ET-600340-2	console		1
ET-600340-3	bottle cage		1
ET-600340-4	saddle		1
ET-600340-5	front foot set		1
ET-600340-6	rear foot set		1
ET-600340-7	handlebar set		1
ET-600340-8	handlebar adjustment tube set		1
ET-600340-9	saddle post set		1
ET-600340-10	pedal		1
ET-600340-11	console base		1
ET-600340-13	handlebar slider		1
ET-600340-14	U-shape plate		1
ET-600340-15	idler tighten-up set		1
ET-600340-16	short sleeve		1
ET-600340-17	crank		2
ET-600340-18L	aluminium decorative shell, left		1
ET-600340-18R	aluminium decorative shell, right		1
ET-600340-19	rear axle		1
ET-600340-20	saddle plate		1
ET-600340-21	flywheel		1
ET-600340-22	magnet fixing plate		2
ET-600340-23	resistance rotating block		1
ET-600340-24	brake line		2
ET-600340-25	sliding block		2
ET-600340-26	main wheel axle		1
ET-600340-27	front axle		2
ET-600340-28	knob		2
ET-600340-A1	semicircular head inner hexagonal screws	M10x60	4
ET-600340-A2	washer	Ø10	4
ET-600340-A3	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A4	non-slip nut	M10	4
ET-600340-A5	leveling feet	S063 Ø48x15	4
ET-600340-A6	PU wheel	S3716	2
ET-600340-A7	deep groove bearing	608	4
ET-600340-A8	washer	Ø8	2
ET-600340-A9	non-slip nut	M8	2
ET-600340-A10	flat countersunk head inner hexagonal screws	M8x16	2
ET-600340-A11	flat countersunk head inner hexagonal screws	M5x12	4
ET-600340-A13	semicircular head cross flower screw	M5x16	2
ET-600340-A14	nylon ring	S1151	2
ET-600340-A15	spring washer	Ø5	2
ET-600340-A16	washer	Ø5	2
ET-600340-A17	semicircular head inner hexagonal screw	M5x16	1
ET-600340-A18	brake outer shell 1	S3718	1
ET-600340-A19	brake outer shell 2	S3719	1
ET-600340-A20	spring column fixture piece	S3720	1

Lista de Piezas de Repuesto

Nro	Descripción	Especificación	Qty
ET-600340-A21	gear set	S3721	1
ET-600340-A22	handlebar limit	S3722	1
ET-600340-A23	resistance adjustment arm	S3723	1
ET-600340-A24	spring top bead	07.04.THdz	2
ET-600340-A25	polished rod lock screw	04.10.LSGG0830	1
ET-600340-A26	semicircular head innerhexagonal screw	M6x10	4
ET-600340-A27	left shell	S3640	1
ET-600340-A28	right shell	S3641	1
ET-600340-A29	outer shell round cover	S3634	2
ET-600340-A30	semicircular head cross flower self-tapping screw	ST4x16	7
ET-600340-A31	semicircular head cross flower screw	M4x12	2
ET-600340-A32	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x12	4
ET-600340-A33	cylindrical head innerhexagonal screw	M4x12	16
ET-600340-A34	decorative cover 1	S3646	2
ET-600340-A35	decorative cover 2	S3647	2
ET-600340-A36	decorative cover 3	S3648	2
ET-600340-A37	decorative cover 4	S3649	2
ET-600340-A38	semicircular head innerhexagonal screw	M8x16	4
ET-600340-A39	pulley	S3639	1
ET-600340-A40	Cylindrical head innerhexagonal screw	M10x30	8
ET-600340-A41	spring washer	Ø10	8
ET-600340-A45	6008 axle	Ø68*Ø40*15	2
ET-600340-A46	wave washer	Ø40	1
ET-600340-A47	Outer circlip in C-shape	Ø40	1
ET-600340-A48	6001 axle	Ø28xØ12x8	2
ET-600340-A49	washer	Ø12	2
ET-600340-A50	non-slip nut	M12	2
ET-600340-A51	flat countersunk head inner hexagonal screw	M8x12	4
ET-600340-A52	washer	Ø8	2
ET-600340-A53	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x40	2
ET-600340-A54	washer	Ø10	1
ET-600340-A55	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A56	Non-slip nut	M8	1
ET-600340-A57	idler	X9107-0900Ø45x30	1
ET-600340-A58	deep groove ball bearing	6002	2
ET-600340-A59	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A60	strong magnetic	CT03 Ø25xT8	4
ET-600340-A61	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x30	1
ET-600340-A62	non-slip nut	M5	1
ET-600340-A63	cylindrical head innerhexagonal screw	M10x20	4
ET-600340-A64	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A65	multi-ditch belt	8PJ-1371	1
ET-600340-A66	spring	TH085	1
ET-600340-A67	cylindrical head innerhexagonal screw	M6x45	1
ET-600340-A68	non-slip nut	M6	1
ET-600340-A69	sliding reducer	S2917	4
ET-600340-A70	pull-out in 7 shape	LX066	1

Nro	Descripción	Especificación	Qtd
ET-600340-A71	pull-out knob	LX067	1
ET-600340-A72	reducing sleeve	S3644 S3645	2
ET-600340-A76	nozzle a	S3642 380x340x480	1
ET-600340-A77	nozzle b	S3643 380x340x580	1
ET-600340-A78	saddle lock pad	S3635	2
ET-600340-A79	semicircular head crossflower screw	M4x12	4
ET-600340-A80	washer	Ø4	4
ET-600340-A82	speed sensor	DK0166	1
ET-600340-A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5x16	4
ET-600340-A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5*12	4
ET-600340-A87	washer	Ø5	4
ET-600340-A88	semicircular head crossflower screw	M5x12	4
ET-600340-A89	cylindrical head innerhexagon screw	M6x25	1
ET-600340-A90	semicircular head innerhexagonal screw	M5x10	2
ET-600340-A91	non-slip nut	M5	2
ET-600340-A92	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x12	1
ET-600340-A93	semicircular head innerhexagonal screw	M12x40	1
ET-600340-A94	Console connecting line		1



Para que el Equipo de Apoyo MAXXUS® le ayuden con un servicio lo antes posible, requerimos cierta información sobre su estado físico y su persona. Para encontrar las piezas exactas de repuesto, se necesitará el nombre del producto, la fecha de compra y el número de serie. Le invitamos a visitar nuestra sección de servicio en www.maxxus.com para obtener más información.

Si fuera necesario, por favor rellene el formulario del Contrato de Servicio también disponible en la página web o adjunto en este Manual del Usuario.

Áreas de aplicación y periodos de garantías

Dependiendo del modelo, los equipos de entrenamiento MAXXUS® son aptos para el uso en zonas diferentes. Busque las zonas apropiadas de uso para su equipo en la sección "Datos Técnicos" en este Manual del Usuario.

Uso en casa:

Exclusivamente para el uso privado

Periodo de garantía: 2 años

Uso semi-profesional:

Usar bajo supervisión en hoteles, en clínicas de fisioterapia, etc.

¡El uso en un gimnasio o algo parecido está excluido!

Periodo de garantía: 1 año

Uso profesional

El uso en un gimnasio o algo parecido bajo la supervisión de personal capacitado.

Periodo de garantía: 1 año

¡El uso de su equipo de entrenamiento en un lugar que no es el adecuado puede causar la caducidad inmediata de la garantía y cancelar su derecho de reclamación!

El uso privado y el periodo de garantía de 2 años asumen que la factura de venta es para el usuario final.

Prueba de Venta y el número de serie

Para reclamar su derecho al servicio del equipo dentro del periodo de garantía en cada caso se requiere una muestra de venta. Guarde su muestra de venta o la factura en un sitio seguro y en los casos de garantía envíenos una copia adjunta con su Contrato de reparaciones/Notificación de Daños. Esto asegurará que podamos procesar el servicio lo antes posible. Para poder identificar que versión de modelo requiere tener el servicio correcto, necesitaremos; Nombre del Producto, Número de Serie y fecha de venta.

Términos y condiciones de la garantía:

El período de la garantía para su equipo de entrenamiento solamente empieza en el día de venta y únicamente se aplica a los productos comprados directamente de MAXXUS Group GmbH & a Couple KG o a uno de sus distribuidores autorizados.

La garantía cubre los defectos causados en la producción o fallos materiales y solo se aplica a los productos comprados en Alemania. La garantía no se aplica a los daños o defectos causados por el uso inadecuado, la destrucción negligente o intencionada, causas de operación y el desgaste por el uso normal, daños causados por la penetración de líquidos, daños causados por las reparaciones o modificaciones realizadas con piezas de repuesto de un fabricante diferente. Adicionalmente, la garantía no se aplica a los daños debido al montaje incorrecto o a los daños causados por el montaje incorrecto. Ciertas piezas componentes se desgastarán durante el uso o del desgaste por uso normal. Por ejemplo esto incluye:

- Los rodamientos de bolas
- Los casquillos de cojinete
- Los cojinetes
- La correa de impulsión
- Los interruptores y teclas de impulse
- La plataforma del equipo
- Los rodillos

Las señales de desgaste en las piezas de uso no están cubiertas por la garantía.

Para recibir asistencia del servicio de la garantía o de la garantía de reparación por los equipos que no están en Alemania, por favor contacte con nuestro departamento de servicio en el MAXXUS Group GmbH & Co KGM enviándonos un correo a: service@maxxus.de y estaremos dispuestos a ayudarle.

IMPORTANTE: Por favor incluya el nombre del producto, su nombre y dirección postal, y un número de teléfono donde podamos contactar con usted.

Servicio no incluido por la garantía y el encargo de piezas de repuesto

El MAXXUS® Equipo de Servicio está encantado de ayudar a resolver cualquier problema con defectos que puedan ocurrir tras la caducidad del periodo de garantía, o en casos de defectos ocurridos que no estén cubiertos por la garantía. En este caso por favor no dude en contactar con nosotros directamente a través del correo electrónico:

service@maxxus.de

Los encargos de piezas de repuesto o piezas desgastadas deben venir incluidas con información sobre el nombre del producto, una descripción de la pieza de repuesto y el número y la cantidad requerida a:

spareparts@maxxus.de

Por favor tenga en cuenta que los materiales de reparación adicionales como los tornillos, pernos y arandelas etc. no están incluidos en el ámbito de entrega por piezas individuales de repuesto. Estos deben pedirse por separado.



Detalles del equipo

Nombre del producto: **SPEEDBIKE SX3**

Grupo del producto: **Bicicleta/Ergómetro**

Número de serie: _____

Número de factura: _____

Fecha de compra: _____

Lugar de compra: _____

Accesorios: _____

Tipo de uso:

☐ Uso privado

☐ Uso comercial

Detalles personales

Empresa: _____

Persona de contacto: _____

Nombre: _____

Apellido: _____

Calle: _____

Número de casa: _____

Código postal / Ciudad: _____

País: _____

Correo electrónico: _____

No. de teléfono: _____

No. de fax*: _____

No. del móvil*: _____

*Estos detalles son opcionales; todos los demás son obligatorios y deben ser rellenados

Descripción del defecto

Por favor añada una descripción corta y precisa del defecto: (e.j. Cuándo, dónde y cómo ocurrió el defecto. La regularidad de uso, y el tiempo de uso, y la forma de uso, etc ...)

☐ Una copia del tiket de compra/ factura / el recibo adjunto

☐ Reconocimiento de los términos y condiciones comerciales generales de MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Por la presente instruyo que la empresa MAXXUS® Group GmbH & Co. KG a reparar el defecto mencionado. La garantía informa que los costos no serán cobrados al usuario. Los costos de reparación que vienen excluidos de la responsabilidad de defectos en la calidad se cobrarán al usuario y deben de ser liquidados inmediatamente. En caso de una reparación realizada in situ, nuestros empleados están autorizados a recoger el pago. Confirmando aquí este acuerdo con mi firma

.

Fecha

Ubicación

Firma

Por favor tenga en cuenta que los contratos solo serán tramitados si este formulario está rellenado completamente. Asegúrese de adjuntar una copia de su tiket de venta. Envíe el Contrato de Servicio de daño a:

Correo*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

Correo electrónico:** service@maxxus.de

* Por favor póngale suficientes sellos – desafortunadamente las cartas que no hayan sido enviadas por franqueo pagado no serán aceptadas.

** La sumisión por correo electrónico solo es posible como un documento escaneado con una firma original.

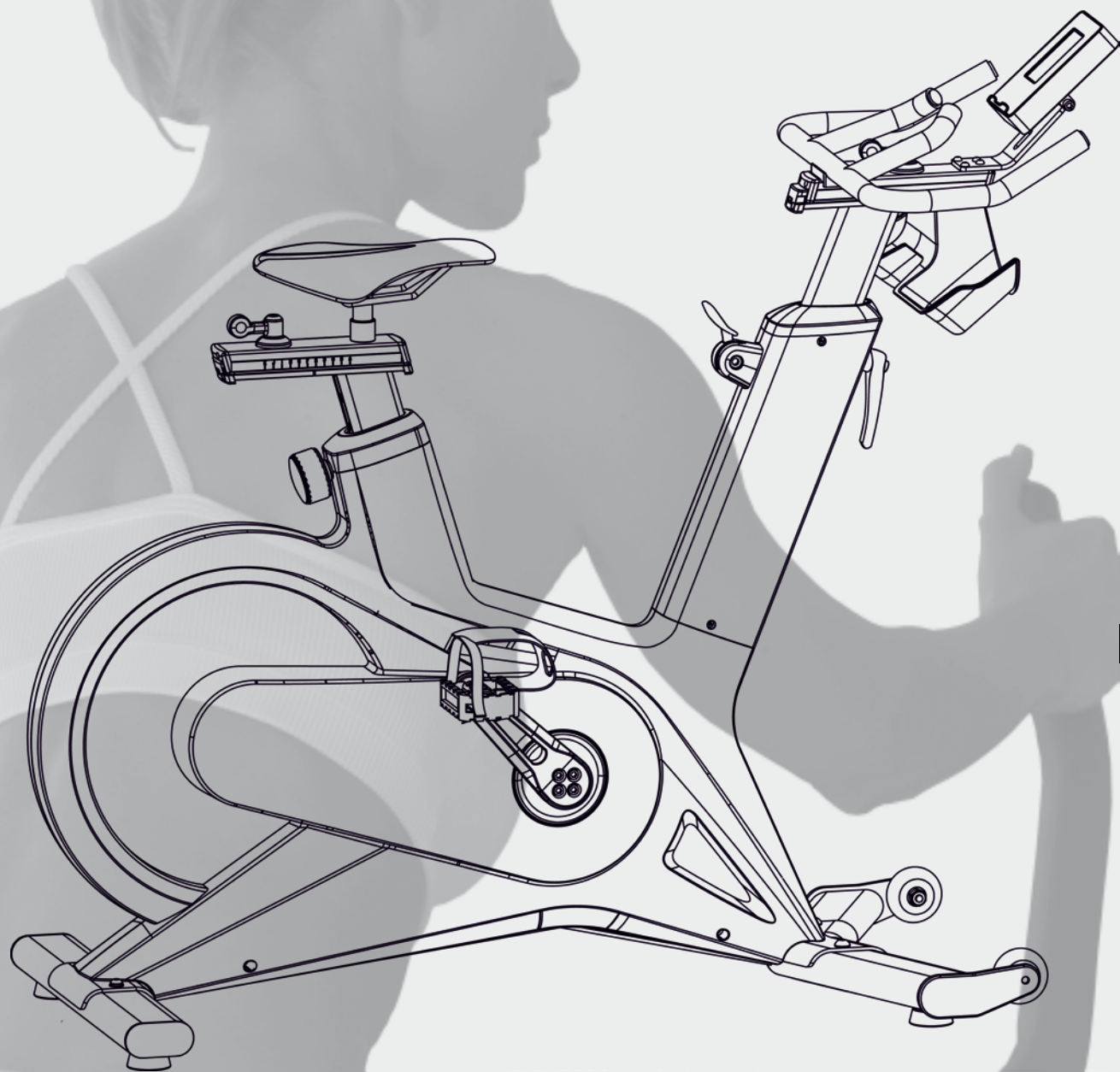
Le invitamos a usar nuestro formulario online "Contrato de Servicio" que encontrará en la sección "Servicio" en la página web www.maxxus.com

MAXXUS®



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80
D-64521 Groß-Gerau
Alemania
Correo electrónico: info@maxxus.de
www.maxxus.com

SpeedBike SX3



ITA

MAXXUS[®]

Indice

Indice	2
Istruzioni di sicurezza	3
Panoramica dell'attrezzo	4
Contenuto della confezione	5 – 6
Montaggio	6 – 9
Alimentazione elettrica	9
Trasporto	10
Posizionamento e deposito	10
Manutenzione e cura	10
Regolazione della posizione del sellino e del manubrio	11 – 12
Pannello di controllo	13 – 20
Misurazione frequenza cardiaca	21 – 22
Suggerimenti per l'allenamento	23 – 24
Dati tecnici	25
Smaltimento	25
Domande frequenti	26
Accessori consigliati	26
Lista componenti	27 – 29
Disegno esploso	29
Garanzia	30
Contratto di assistenza	31

© 2021 MAXXUS Group GmbH & Co. KG
All rights reserved / Tutti i diritti riservati

Questo manuale non può essere copiato, riprodotto o conservato in formato digitale, né trasmesso in parte o per intero, in qualsiasi formato e tramite qualsiasi mezzo di comunicazione, sia elettronico, meccanico, in copia fotostatica o altro mezzo, senza il preventivo consenso scritto di Maxxus Group GmbH & Co. KG.

MAXXUS Group si riserva di apportare modifiche per correggere errori nel testo, o per avvenute modifiche nel colore o specifiche tecniche dell'attrezzo. La riproduzione è riservata e va preventivamente autorizzata in forma scritta da MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni, specificamente le sezioni che riguardano sicurezza, manutenzione e pulizia dell'attrezzo, e i programmi di allenamento. Assicuratevi inoltre che chiunque utilizzi l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni e le osservi durante l'uso.

È di estrema importanza seguire attentamente le istruzioni per la riparazione e manutenzione contenute nel manuale. Questo attrezzo deve essere usato solo per l'utilizzo per cui è stato progettato. Se l'attrezzo viene utilizzato per un uso diverso da quanto indicato, l'utilizzatore si espone a rischi per la salute, l'incolumità fisica o possibili danni all'attrezzo stesso. Questi casi non sono coperti dalla garanzia e il distributore non è legalmente responsabile.

Collegamento elettrico (solo per attrezzi che necessitano di alimentazione esterna)

- L'attrezzo richiede un'alimentazione elettrica di 220-230V.
- L'attrezzo deve essere collegato ad una presa di corrente esclusivamente tramite il cavo fornito in dotazione. La presa, installata da un tecnico certificato, deve essere collegata ad un salvavita dedicato 16A, e dotata di messa a terra.
- L'attrezzo deve essere acceso e spento solo tramite l'interruttore ON/OFF.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di muovere l'attrezzo.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione o riparazione.
- Non collegare il cavo di alimentazione ad una prolunga o adattatore.
- In caso di utilizzo di una prolunga, assicurarsi che questa sia conforme alle norme DIN, agli standard e linee guida VDE, e altri standard normativi per i paesi membri della UE.
- Posizionare sempre il cavo di alimentazione in modo che non causi un rischio di inciampare o di essere danneggiato durante l'uso.
- I dispositivi elettrici, come cellulari, computer, televisori (LCD, plasma, tubo catodico, ecc.), console, durante l'uso o in stand-by emettono radiazioni elettromagnetiche. Per questo motivo, tutti i dispositivi elettronici devono essere tenuti a distanza dall'attrezzo, in quanto potrebbero causare malfunzionamenti, interferenze o falsi segnali per il monitoraggio della frequenza cardiaca.
- Per motivi di sicurezza, rimuovere sempre il cavo di alimentazione dalla presa di corrente quando l'attrezzo non è in uso.

Posizionamento della cyclette ellittica

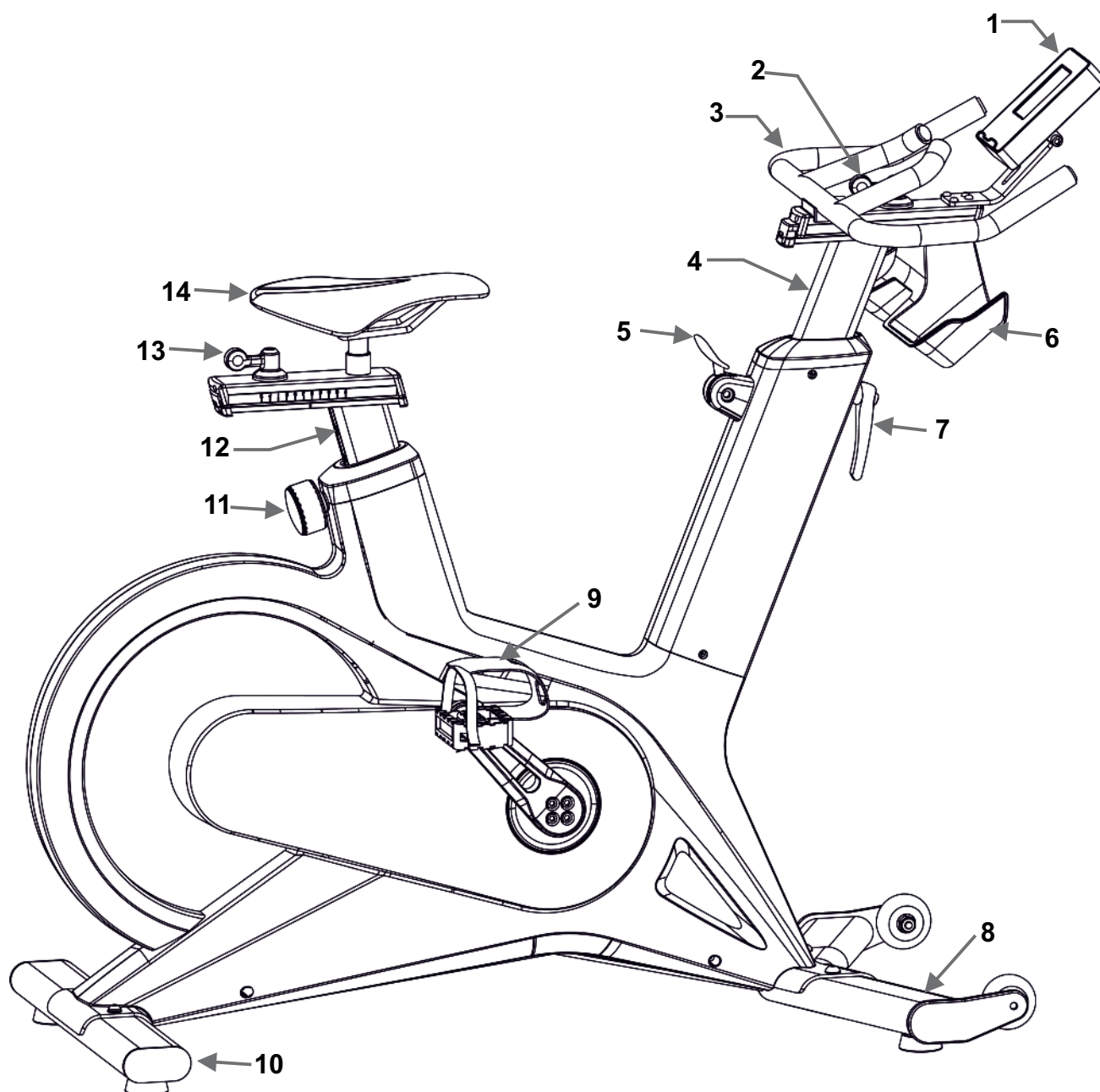
- Scegliere uno spazio adeguato per l'attrezzo in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza. Lasciare uno spazio libero di minimo 100cm davanti e dietro all'attrezzo, e di 100cm su ogni lato dell'attrezzo.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un ottimale ricambio di ossigeno durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- L'attrezzo non è progettato per l'uso o il deposito all'aperto, le sessioni di allenamento si devono tenere in ambiente interno, asciutto e pulito.
- Utilizzare e riporre l'attrezzo in ambiente con temperatura compresa tra 10° e 30° C.
- Non è possibile l'utilizzo e il deposito dell'attrezzo in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana, resistente e pulita, sia durante l'uso che in stand-by. In caso di superfici irregolari, correggere il difetto prima di posizionare l'attrezzo.
- È consigliabile procurarsi una copertura per il pavimento (tappeto in tessuto o materiale sintetico) da posizionare sotto all'attrezzo per evitare possibili danni a pavimenti delicati come parquet, laminati, piastrelle ecc. Assicurarsi che il tappeto sia antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzo su tappeti di colore chiaro in quanto i sostegni possono lasciare tracce e segni sulla superficie.
- Assicurarsi che l'attrezzo e il cavo di alimentazione non entrino in contatto con oggetti caldi, e che vengano tenuti ad una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di calore, ad esempio caloriferi, fornelli o forni da cucina, fiamme libere o caminetti accesi.

ITA

Istruzioni per la sicurezza personale durante l'allenamento

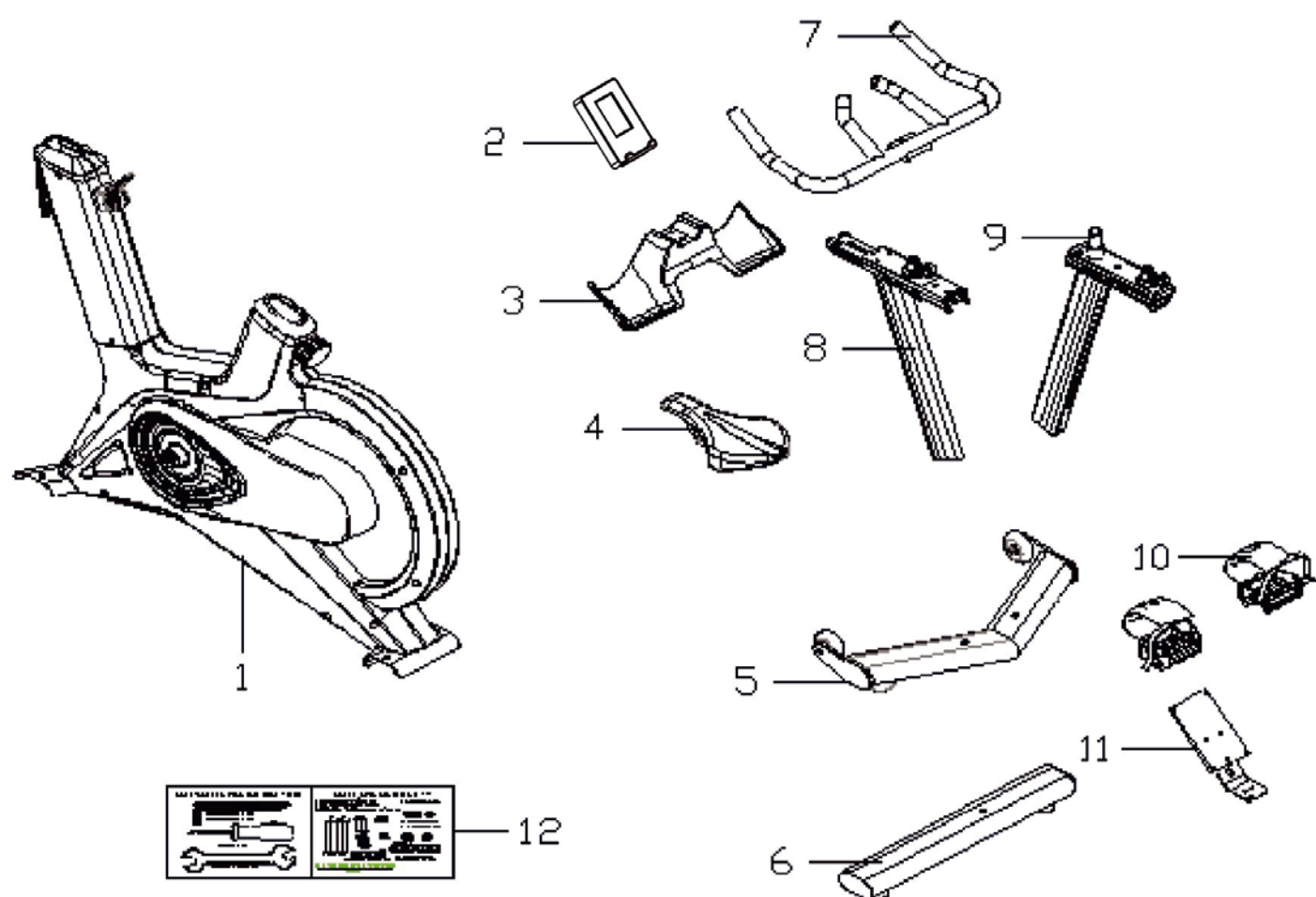
- Rimuovere la batterie o scollegare il cavo di alimentazione (se presente) dall'attrezzo quando non è in uso, per evitare l'utilizzo involontario o senza controllo da parte di altri soggetti, ad esempio bambini.
- Prima di iniziare ad allenarsi con l'attrezzo, consultare il proprio medico di base per valutare la forma fisica.
- Sospendere immediatamente l'allenamento in caso di malessere fisico o qualsiasi difficoltà respiratoria.
- Iniziare l'allenamento con ritmo lento per incrementare gradualmente e lentamente lo sforzo. Ridurre lo sforzo gradualmente al termine della sessione.
- Indossare indumenti e scarpe adatte alla corsa. Evitare capi larghi o con pieghe di tessuto che possono impigliarsi nei meccanismi della cyclette.
- L'attrezzo deve essere utilizzato da una persona alla volta.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'attrezzo sia in condizioni ottimali. Non utilizzare in alcun caso la cyclette se danneggiata o guasta.
- Eventuali riparazioni da parte dell'utente vanno preventivamente autorizzate in forma scritta dal nostro Servizio Clienti. Usare solo pezzi di ricambio originali.
- L'attrezzo va pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere accuratamente sporcizia e sudore.
- Assicurarsi in ogni momento che gli ingranaggi e il pannello di controllo non vengano a contatto con liquidi (sudore, bevande, ecc.) in quanto questi potrebbero danneggiare componenti elettronici o meccanici.
- La cyclette non è progettata per l'uso da parte di bambini.
- Persone, in particolare i bambini, e gli animali, devono essere tenuti ad una distanza di sicurezza dall'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti estranei sotto all'attrezzo, e rimuovere eventuali oggetti prontamente. Non utilizzare l'attrezzo se ci sono oggetti sotto la base.
- Non consentire mai ai bambini di usare l'attrezzo come gioco o per arrampicarsi sui supporti.
- Assicurarsi di non far entrare in contatto nessuna superficie o meccanismo mobile dell'attrezzo con parti del corpo dell'utilizzatore o di altre persone presenti nello stesso ambiente.

Questo attrezzo è progettato ed assemblato in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato. Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte! L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute! Questo attrezzo non è destinato ad un utilizzo terapeutico.



N.	Descrizione
1	Pannello di controllo
2	Leva per regolare la posizione del manubrio
3	Manubrio
4	Supporto del manubrio
5	Arresto di emergenza
6	Portabibite
7	Leva per regolare l'altezza del manubrio

N.	Descrizione
8	Base di appoggio con rulli di trasporto
9	Pedaliere
10	Base di appoggio posteriore
11	Perno per regolare l'altezza del sellino
12	Supporto del sellino
13	Leva per regolare la posizione del sellino
14	Sellino

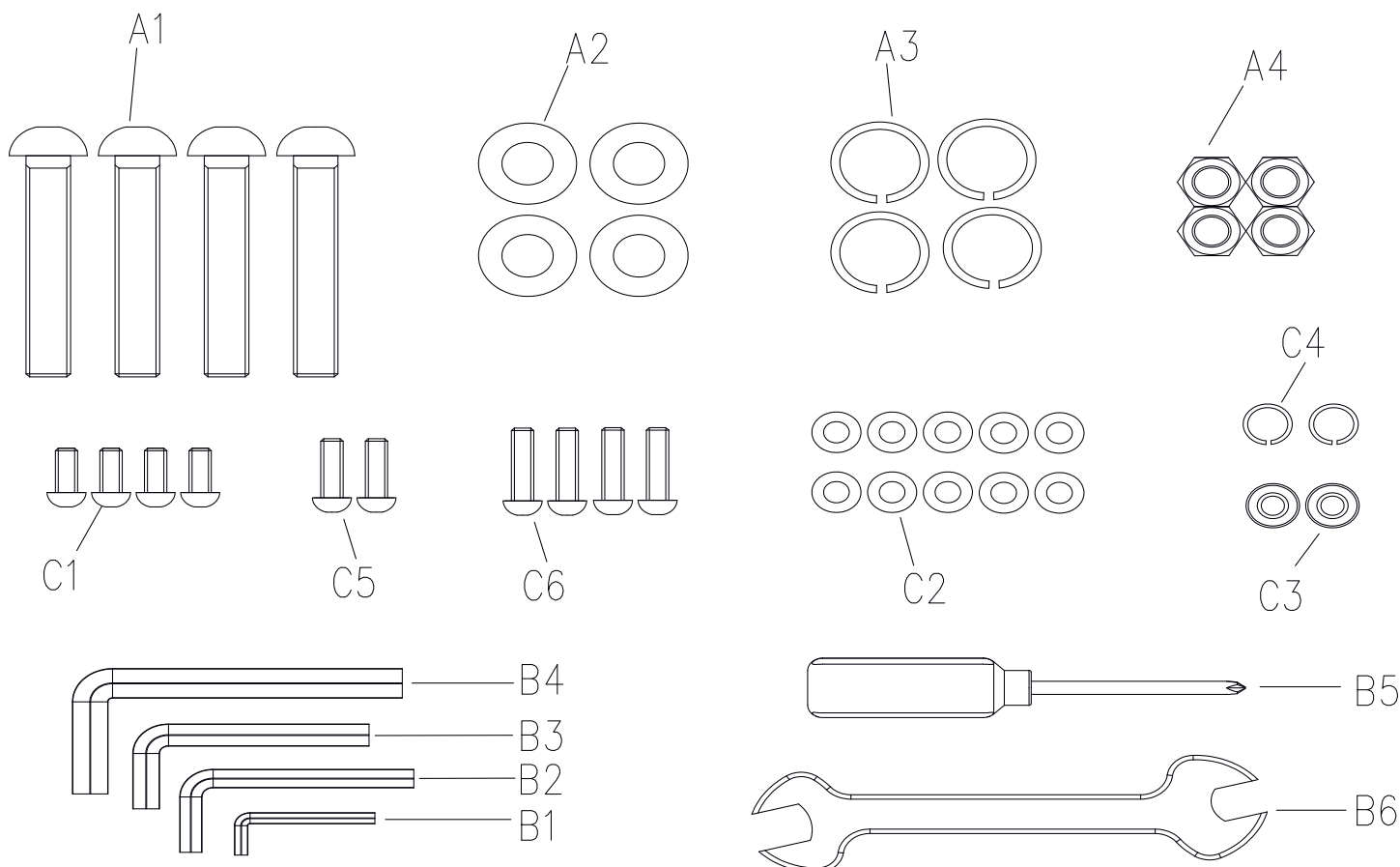


ITA

N.	Descrizione	Qtà.
1.	Telaio principale	1
2	Pannello di controllo	1
3	Portabibite	1
4	Sellino	1
5	Base di appoggio anteriore	1
6	Base di appoggio posteriore	1
7	Manubrio	1

N.	Descrizione	Qtà.
8	Supporto del manubrio	1
9	Supporto del sellino	1
10	Pedali	2
11	Supporto del pannello di controllo	1
12	Materiali per il fissaggio	1

Contenuto della confezione



N.	Descrizione	Qtà.
C1	Vite a testa cava esagonale M5x12	4
C2	Rondella M5	10
C3	Rondella in plastica	2
C4	Rondella a molla	2
C5	Vite a testa cava esagonale M5x62	2
C6	Vite a testa cava esagonale M5x20	4
A1	Vite a testa cava esagonale M10x60	4
A2	Rondella M10	4

N.	Descrizione	Qtà.
A3	Rondella a molla M10	4
A4	Dado autobloccante M10	4
B1	Chiave a brugola 4mm	4
B2	Chiave a brugola 5mm	1
B3	Chiave a brugola 6mm	1
B4	Chiave a brugola 8mm	1
B5	Cacciavite a croce	1
B6	Chiave inglese	1

Montaggio

Disimballare con cura tutte le parti contenute nella confezione. Procurarsi un aiuto in quanto alcuni componenti dell'attrezzo sono pesanti e hanno grandi dimensioni.

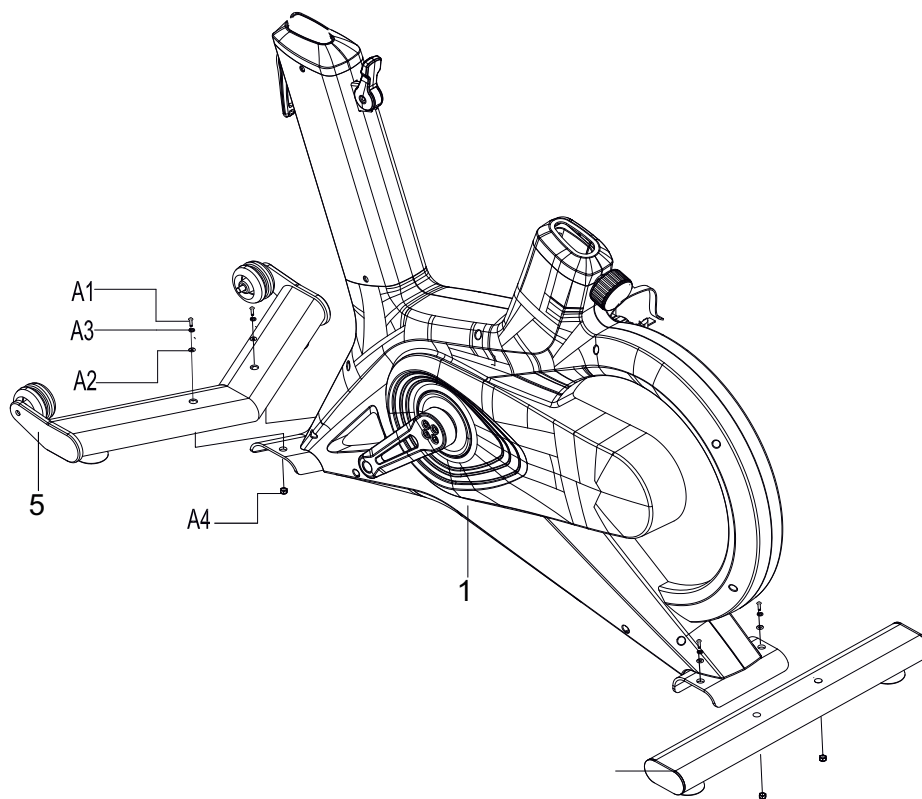
Verificare che tutti i componenti e materiali (viti, dadi, ecc.) per l'assemblaggio siano inclusi nella confezione. Assemblare tutti i componenti con cura in quanto qualsiasi danno o malfunzionamento dovuto ad un montaggio non corretto non è coperto dalla garanzia. Per questo motivo, leggere con attenzione le istruzioni di montaggio prima di procedere, seguire con cura ogni passaggio esattamente come descritto, e seguire la sequenza di montaggio. Fare attenzione al rischio di ferite accidentali durante il montaggio dell'attrezzo. Per questo motivo, agire con cautela durante le fasi di montaggio dell'attrezzo, e indossare guanti protettivi.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito con cura, ed esclusivamente da parte di persone adulte. Montare l'attrezzo su una superficie piana, pulita e libera da altri materiali. Il montaggio richiede la presenza di due persone. Iniziare gli allenamenti solo dopo avere completato il montaggio dell'attrezzo.

Passo 1: Montaggio della base di appoggio anteriore

Fissare la base di appoggio anteriore (5) al supporto anteriore del telaio principale (1) usando due viti a testa cava esagonale M10x60 (A1), due rondelle a molla M10 (A3) e due rondelle Ø10 (13).

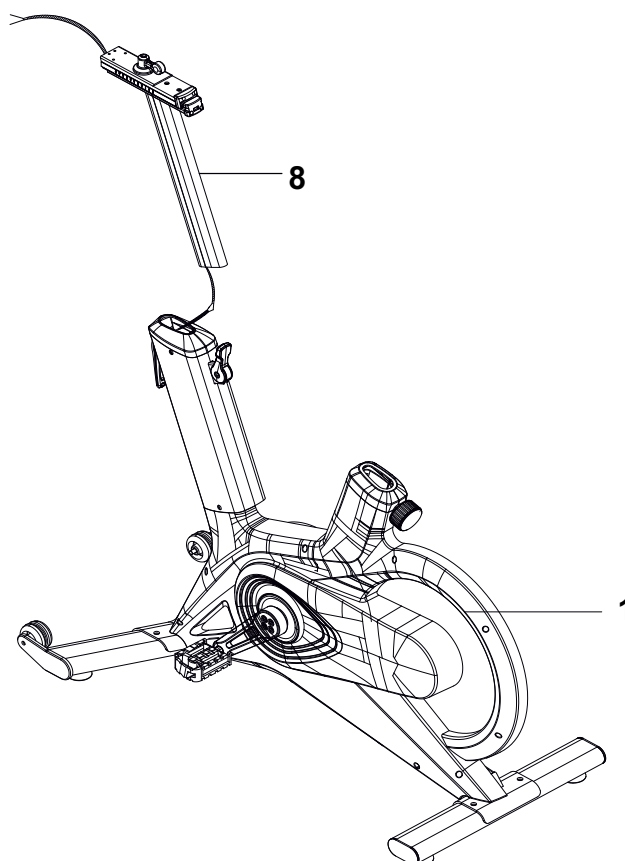
Fissare quindi la base di appoggio posteriore (6) al supporto anteriore del telaio principale (1) usando due viti a testa cava esagonale M10x60 (A1), due rondelle a molla M10 (A3) e due rondelle Ø10 (13).



Passo 2 - Montaggio del supporto del manubrio:

Collegare il cavo che sporge dal lato inferiore del supporto del manubrio (8) al cavo che sporge dal telaio principale (1). Posizionare il supporto del manubrio (8) nel telaio principale (1). Assicurarsi di montare il manubrio con il corretto orientamento.

ITA



Passo 3: Montaggio del manubrio

Passo 3.1: Montaggio del pannello di controllo

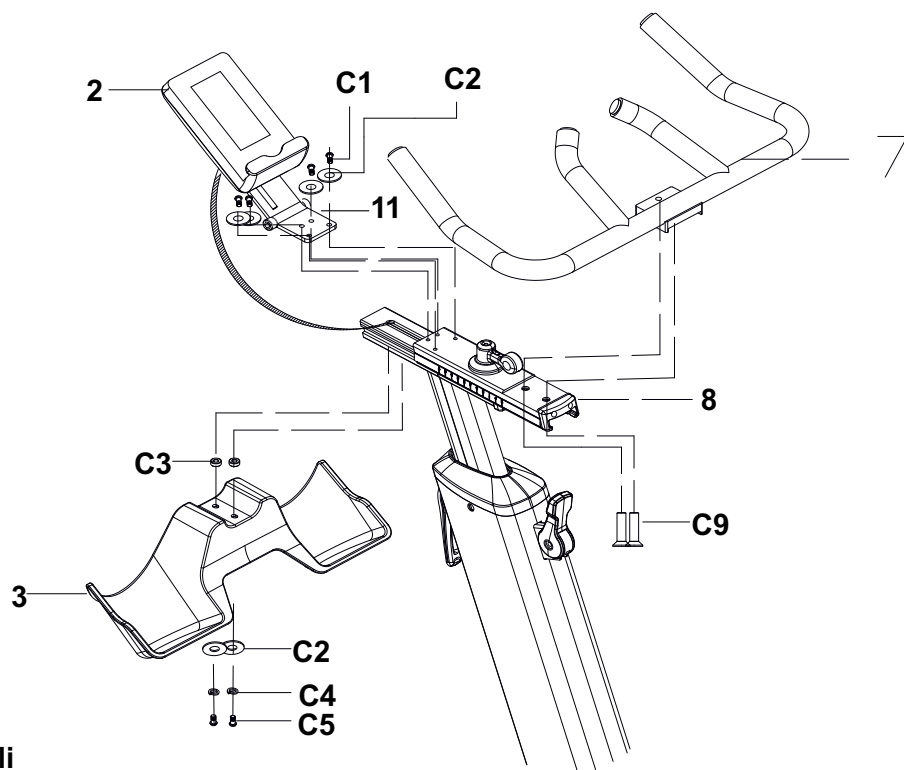
Rimuovere le viti dal retro del pannello di controllo. Collegare il cavo che sporge dal supporto del manubrio (8) al pannello di controllo e fissare quindi il pannello di controllo sul supporto usando le viti rimosse in precedenza.

Passo 3.2: Montaggio del vano portabibita

Fissare il portabibita (3) usando due viti a testa cava esagonale M5x16 (C5), due rondelle a molla M5 (C4), due rondelle M5 (C2) e due rondelle in plastica M5 (C3) dal basso verso il lato anteriore della parte scorrevole del manubrio.

Passo 3.3: Montaggio del manubrio

Rimuovere le viti (C9) fissate sul manubrio. Fissare il manubrio (7) sul lato anteriore del supporto del manubrio usando le viti rimosse in precedenza (C9).

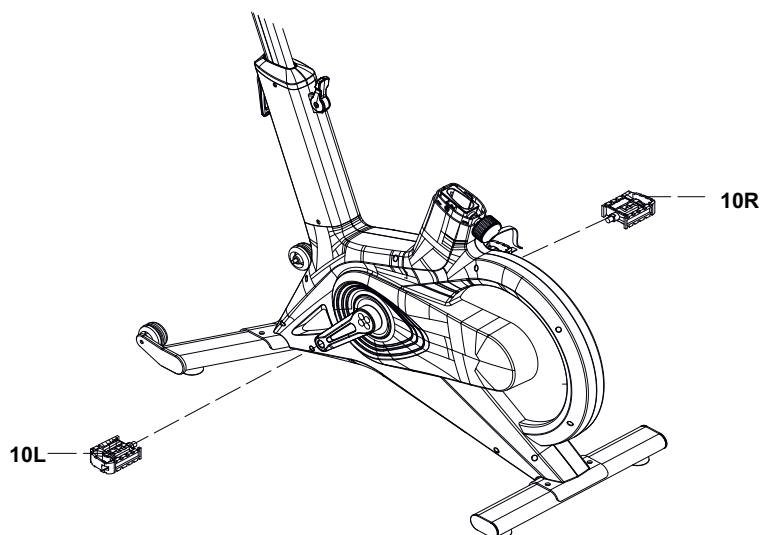


Passo 4: Montaggio dei pedali

Posizionare il pedale (10) segnato con la lettera R sulla pedivella destra e avvitare in senso orario (senso di avvitamento normale). Posizionare quindi il pedale (10) segnato con la lettera L sulla pedivella sinistra e avvitare in senso antiorario (in senso contrario).

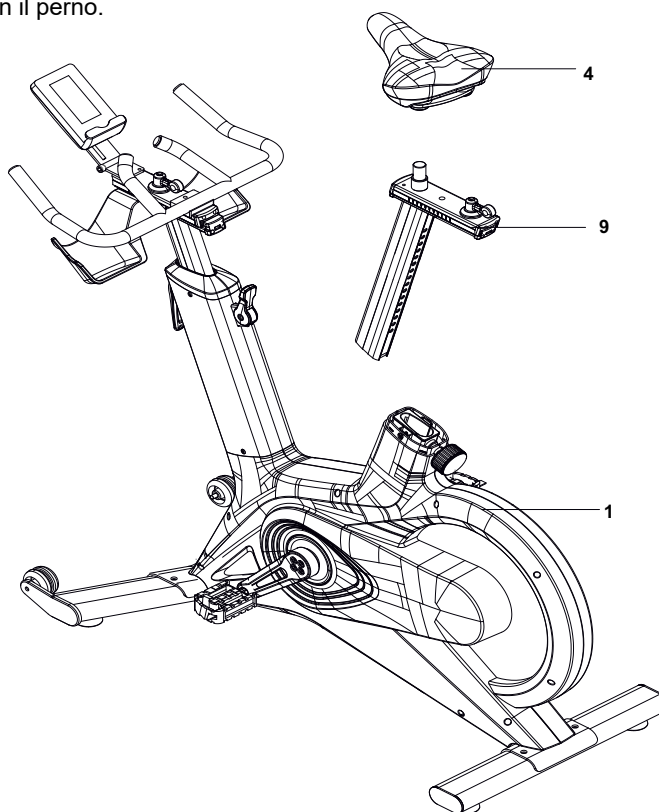
Assicurarsi che i pedali siano avvitati completamente per evitare che possano svitarsi accidentalmente durante l'allenamento.

Nota: Prima del montaggio è possibile trattare le parti con un fissante per viti a media tenuta, ad esempio LOCTITE® 243.



Passo 5: Montaggio del sellino e del supporto del sellino

Posizionare il sellino (4) sul supporto del sellino (9) e stringere le viti della staffa. Inserire quindi il supporto del sellino (9) nel telaio principale (1) e regolarlo in altezza per poi fissarlo con il perno.



Alimentazione elettrica

Alimentatore di rete

Collegare il cavo dell'alimentatore fornito in dotazione alla presa posta sul lato anteriore del telaio principale dell'attrezzo. Collegare quindi il cavo ad una presa di corrente.

⚠ ATTENZIONE

Questo attrezzo deve essere collegato ad una presa dotata di messa a terra ed installata da un tecnico certificato. Non utilizzare adattatori per il collegamento dell'attrezzo alla presa di corrente. Se è necessario l'uso di una prolunga, questa deve essere conforme agli standard DIN, alle regole e linee guida VDE, e alle norme in vigore nel relativo stato dell'Unione Europea o del Paese membro dello Spazio Economico Europeo.



Collegamento dell'attrezzo

⚠ ATTENZIONE

Prima di collegare l'alimentatore, verificare che sia il corretto alimentatore fornito in dotazione. L'utilizzo di alimentatori diversi può causare danni ai componenti elettrici, che non sono coperti dalla garanzia.

Collegare sempre l'alimentatore all'attrezzo prima di inserirlo nella presa di corrente. Per scollegare l'attrezzo, rimuovere l'alimentatore dalla presa di corrente prima di rimuovere il cavo dall'attrezzo.

Accensione dell'attrezzo

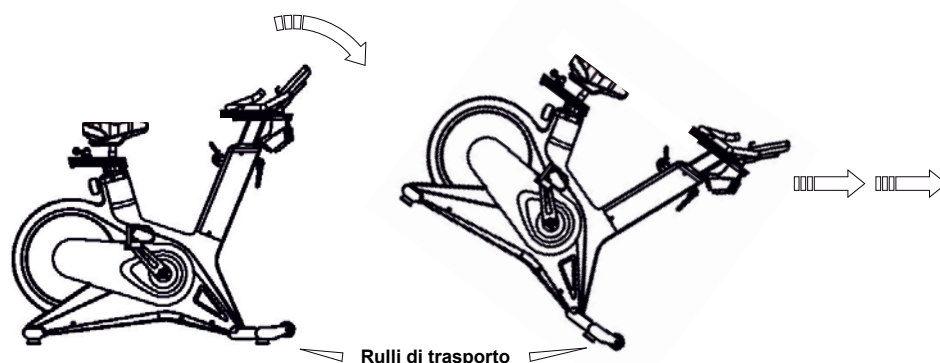
Collegare il cavo di alimentazione all'attrezzo e poi inserire l'alimentatore nella presa di corrente. Il display del pannello di controllo si accende automaticamente. Se l'attrezzo è già collegato alla rete elettrica ma il display è in modalità stand-by, per attivarlo è sufficiente premere qualsiasi pulsante o muovere i pedali.

Spegnimento dell'attrezzo

Il display del pannello di controllo entra in modalità stand-by dopo 4 minuti di inattività. Al termine di una sessione di allenamento, scollegare sempre l'attrezzo dalla rete. Rimuovere sempre prima l'alimentatore dalla presa di corrente e poi scollegarlo dall'attrezzo.

Trasporto

Il supporto anteriore è dotato di rulli di trasporto ideali per trasportare l'attrezzo in modo sicuro e comodo. Per spostare l'attrezzo, posizionarsi dietro alla cyclette e afferrare il supporto posteriore con entrambe le mani, sollevando l'attrezzo fino a portare il baricentro sui rulli di trasporto. Spostare quindi l'attrezzo in posizione facendolo scorrere sui rulli di trasporto. Durante il sollevamento, trasporto e posizionamento a terra, assicurarsi di avere un corretto appoggio per i piedi.



Posizionamento e deposito

Questo attrezzo è progettato per utilizzo in ambiente interno, in aree con umidità ridotta e temperatura controllata. L'utilizzo o il deposito in ambienti umidi, come saune, piscine, ecc, e in ambiente esterno, come balconi, terrazze, aree scoperte, garage ecc, non è consentito. In questo tipo di ambienti l'umidità prevalente e le basse temperature possono causare danni ai componenti elettronici, corrosione e ruggine. Le condizioni di garanzia non coprono danni causati da questo tipo di condizioni ambientali.

Posizionare l'attrezzo in ambiente con umidità ridotta, temperatura controllata e superficie piana, sia per l'utilizzo che per il deposito quando non in uso. Durante l'allenamento, posizionare l'attrezzo a minimo un metro di distanza da muri, mobili e altri oggetti.

Per la vostra personale sicurezza e benessere, assicurarsi che l'ambiente dove vi allenate sia ben ventilato, per garantire una adeguata ossigenazione.

Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo dopo un periodo di inattività, assicurarsi che tutte le viti siano fissate saldamente.

Manutenzione e cura

ATTENZIONE

Spegnere l'attrezzo e rimuovere il cavo dalla presa di corrente prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione, riparazione o simile. Verificare accuratamente che l'attrezzo sia scollegato dall'alimentazione di rete e spento prima di iniziare qualsiasi intervento. Ricollegare il cavo di alimentazione solo dopo avere terminato l'intervento, e avere correttamente e completamente rimontato l'attrezzo.

Pulizia

Pulire l'attrezzo con cura dopo ogni sessione di allenamento, usando un panno umido e detergente neutro.

Non utilizzare solventi o detersivi aggressivi. Una pulizia regolare contribuisce in modo significativo al corretto funzionamento e a una vita utile più lunga per l'attrezzo.

ATTENZIONE: Eventuali danni provocati dal contatto con liquidi o sudore non sono in alcun caso coperti dalla garanzia. Durante l'allenamento, assicurarsi sempre che i componenti interni dell'attrezzo e del pannello di controllo non vengano in contatto con liquidi.

Manutenzione

Questo attrezzo contiene cuscinetti a sfera sigillati, che non richiedono lubrificazione.

Verifica degli elementi di fissaggio

Verificare che le viti, dadi e bulloni siano correttamente saldati almeno una volta al mese, e stringerli se necessario.

Verifica dei componenti dell'attrezzo

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che il sellino, il supporto del sedile, manubrio e pedali siano fissati saldamente.

ATTENZIONE:

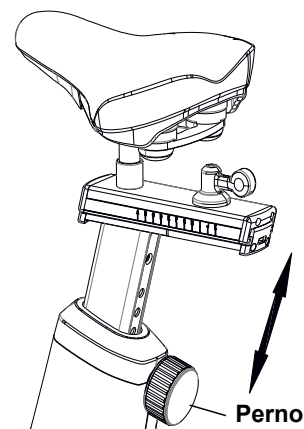
Non utilizzare l'attrezzo se uno o più componenti non sono saldamente fissati.

Regolazione verticale del sellino

Il sellino è regolabile in altezza, consentendo di calibrare la distanza ottimale dai pedali. Svitare il perno posto sul supporto verticale del sellino. Regolare l'altezza e riavvitare il perno.

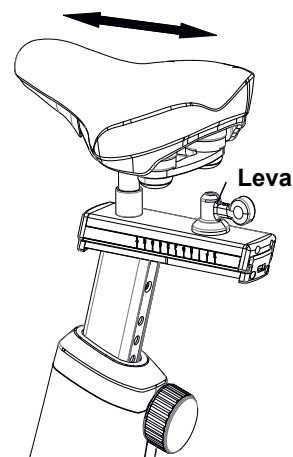
ATTENZIONE:

L'altezza massima consentita è segnata sul supporto con la scritta "STOP".



Regolazione orizzontale del sellino

La posizione del sellino è regolabile in orizzontale, spostandolo in avanti o indietro, in modo da trovare la distanza ottimale dal manubrio. Per regolare il sellino, basta allentare la leva sotto al sellino stesso e spostare il sellino nella posizione desiderata, e quindi stringere la leva.

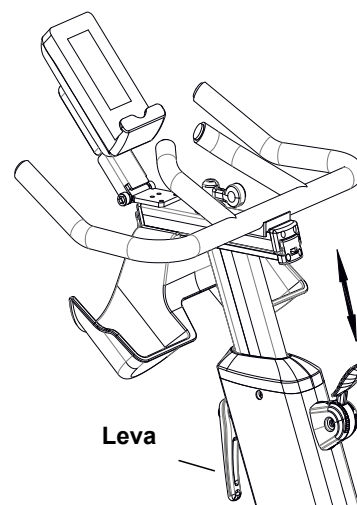


Regolazione verticale del manubrio

La posizione del manubrio è regolabile in verticale, ovvero in altezza. Per regolare il manubrio, basta allentare la leva posta sul lato anteriore del supporto del manubrio, regolare l'altezza e quindi stringere la leva.

ATTENZIONE:

L'altezza massima consentita è segnata sul supporto con la scritta "STOP".



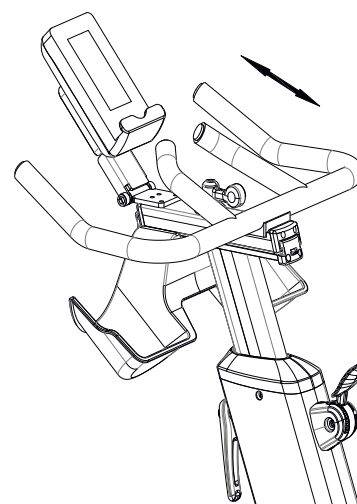
Regolazione orizzontale del manubrio

La posizione del manubrio è regolabile in orizzontale, spostandolo avanti o indietro, in modo da trovare la distanza ottimale dal sellino. Per regolare il manubrio, basta allentare la leva posta sulla parte scorrevole del supporto, spostare il manubrio nella posizione desiderata, e quindi stringere nuovamente la leva.

ATTENZIONE:

La posizione verticale ed orizzontale del sellino e del manubrio non vanno mai modificate durante l'allenamento. Per regolare manubrio e sellino, interrompere l'allenamento, smontare dall'attrezzo e completare la regolazione.

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare il corretto fissaggio e tenuta del perno e delle leve di regolazione. Non usare l'attrezzo nel caso uno di questi elementi non sia fissato correttamente.



Regolazione del sellino

Posizionarsi di fianco al sellino e regolarlo in altezza in modo che sia due dita sotto all'anca dell'utilizzatore. Sedersi sul sellino e posizionare i piedi sui pedali. Portando il piede al punto più basso, il ginocchio deve essere lievemente piegato. Non allenarsi con una pedalata che estende il ginocchio completamente (Fig. 1). Per regolare facilmente la posizione corretta, posizionare il sellino in modo che da seduti il pedale ed il suo asse siano allineati quando piede e ginocchio sono nella posizione più avanzata (Fig. 2).

Posizione del manubrio

Consigliamo di posizionare il manubrio alla stessa altezza del sellino (Fig. 3). Posizionare il manubrio lievemente più in alto del sellino solo in caso che le ginocchia tocchino il manubrio durante la pedalata stando sollevati sui pedali, oppure in caso di tensione nella zona del collo e delle spalle durante sessioni di allenamento di lunga durata. La posizione orizzontale del manubrio va scelta lasciando che la schiena dell'utilizzatore sia piegata in avanti con un angolo di 45 gradi. Per verificare la corretta distanza tra manubrio e sellino, la regola base vuole che appoggiando il gomito sul sellino si riesca ad afferrare il manubrio con la mano.

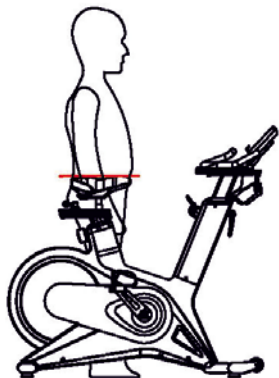


Fig. 1



Fig. 2

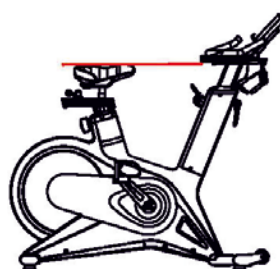


Fig. 3

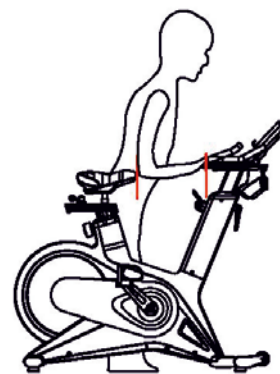
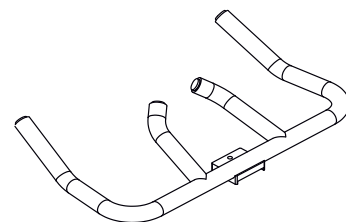


Fig. 4

Posizione di impugnatura

Il manubrio offre diverse impugnature in modo da consentire una presa facile in ogni posizione sia da seduti che pedalando sulle gambe.

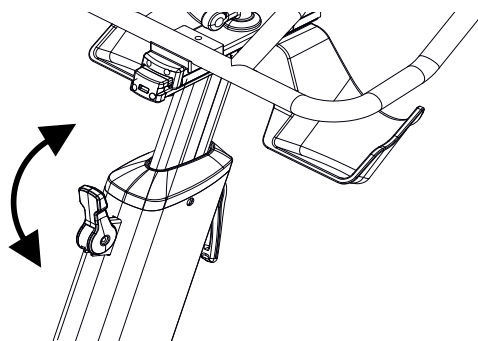


Regolazione della resistenza

L'attrezzo è dotato di 32 livelli di resistenza che possono essere regolati elettronicamente dal pannello di controllo.

Non pedalare all'indietro con la resistenza inserita in quanto le viti che fissano i supporti dei pedali possono svitarsi e sganciarsi.

Premere la leva di arresto di emergenza per arrestare rapidamente il volano in movimento.

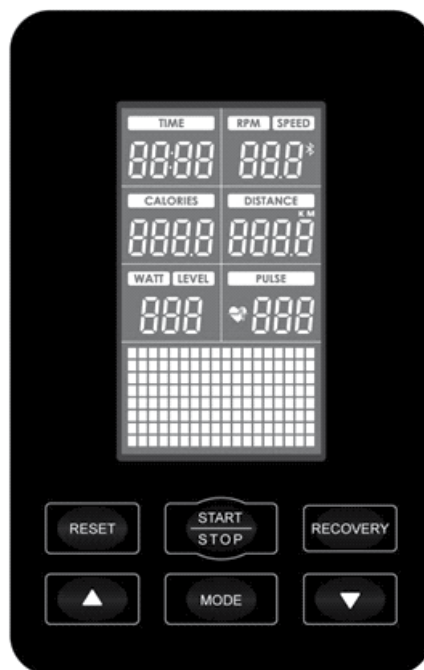


Avvertenza importante riguardo all'arresto di emergenza

L'attrezzo non è dotato di frizione, per cui il volano è collegato direttamente ai pedali e non si ferma automaticamente in caso si smetta di pedalare.

Si consiglia di allenarsi con una velocità che consenta il pieno controllo dell'attrezzo. In caso di emergenza, premere la leva rossa di emergenza per arrestare rapidamente e in sicurezza il movimento dei pedali.

L'attrezzo è progettato per pedalare solo in avanti. Pedalando all'indietro, il freno di emergenza non funziona correttamente.



Pulsanti

RESET	Azzera i valori, termina la sessione di allenamento. Accende il pannello di controllo quando questo è in stand-by
START/STOP	Avvia o pausa la sessione di allenamento
MODE	Selezione dei programmi di allenamento
▲/▼	Aumenta o riduce la resistenza dal livello 1 a 31 o modifica valori inseriti durante la programmazione
RECOVERY	Avvia il ciclo di valutazione della frequenza cardiaca durante il recupero

ITA

Valori visualizzati a display

TIME	Durata dell'allenamento - valore preimpostato tra 10 e 99 minuti
SPEED/RPM	Visualizza alternativamente la velocità in km/h ed in giri al minuto (RPM).
CALORIES*	Visualizza il consumo calorico – valore preimpostato tra 10 e 9.999 calorie
DISTANCE	Visualizza la distanza percorsa – valore preimpostato tra 1 e 9.999 chilometri
WATT/LEVEL	Visualizza alternativamente 'energia prodotta in Watt** e il livello di resistenza – valori preimpostati tra 20 e 999 Watt e resistenza tra livello 1 e 32
PULSE	Visualizza la frequenza cardiaca***

*Note on calorie measurement

Energy consumption is calculated using a general formula.
It is not possible to determine an individual energy consumption exactly,
as this requires a large amount of personal data.
The energy consumption displayed is an approximation and not an exact value.

**Note on heart rate measurement

The watt display is not calibrated. An optionally available heart rate transmitter belt is required for this purpose. MAXXUS recommends the use of the POLAR T34.

***Note on the watt display

The watt display is not calibrated.

Accensione del pannello di controllo

Collegare il cavo di alimentazione alla presa presente sull'attrezzo. Collegare quindi il cavo ad una presa elettrica. Il pannello di controllo si accende automaticamente.

Accensione del pannello di controllo in modalità stand-by

Il pannello di controllo si spegne automaticamente dopo circa 4 minuti nel caso il cavo di alimentazione non venga rimosso al termine della sessione di allenamento.

Per accendere nuovamente il pannello di controllo, premere il pulsante RESET per circa 5 secondi.

Spegnimento del pannello di controllo

Al termine della sessione di allenamento, il pannello di controllo si spegne automaticamente dopo circa 4 minuti. Per spegnere l'attrezzo completamente, rimuovere prima il cavo dalla presa di corrente e in seguito il cavo dalla presa posta sull'attrezzo.

Funzione di avvio rapido QUICKSTART

Dopo avere acceso il pannello di controllo, premere il pulsante START. La sessione di allenamento inizia automaticamente e viene visualizzata la durata totale. Premendo i pulsanti ▲/▼ è possibile regolare il livello di resistenza dal livello 1 a 32.

Allenamento manuale (P00)

Questo programma consente di scegliere un valore di riferimento per la durata o per il consumo calorico. La sessione di allenamento termina al raggiungimento dell'obiettivo scelto.

Passo 1: Selezione programma

Accendere il pannello di controllo. Selezionare il programma P001 premendo il pulsante MODE. Il programma scelto viene visualizzato a display in corrispondenza della sezione "SPEED/RMP" in alto a destra.

Passo 2: Inserimento dei dati dell'utilizzatore

Passo 2.1: Inserimento dell'età dell'utilizzatore (AGE)

Premere il pulsante MODE. La scritta "AGE" compare a display. Inserire l'età dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. È possibile inserire un valore compreso tra 10 e 99 anni.

Passo 2.2: Inserimento del peso dell'utilizzatore (WEIGHT)

Premere il pulsante MODE. La scritta "WEIGHT" compare a display. Inserire il peso dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. È possibile inserire un valore compreso tra 30 e 140 kg.

Passo 3: Inserimento del parametro di allenamento

È possibile scegliere tra tre diversi parametri per la sessione di allenamento.

Passo 3.1: Durata

Premere il pulsante MODE. Il valore TIME lampeggia a display. Se si desidera impostare una durata come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 10 e 99 minuti usando i pulsanti ▲/▼. Se si desidera impostare un parametro differente, selezionare zero per la durata sempre usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 3.2: Distanza

Premere il pulsante MODE. Il valore DISTANCE lampeggia a display. Se si desidera impostare una distanza come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 1 e 9.999 km usando i pulsanti ▲/▼. Se si desidera impostare un parametro differente, selezionare zero per la distanza sempre usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 3.3: Consumo calorico

Premere il pulsante MODE. Il valore CALORIE lampeggia a display. Se si desidera impostare un consumo calorico come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 10 e 9.999 calorie usando i pulsanti ▲/▼. Se si desidera impostare un parametro differente, selezionare zero per il consumo calorico sempre usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 4: Inizio della sessione di allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

Durante l'allenamento è possibile modificare il livello di resistenza per il profilo selezionato, mediante i pulsanti ▲/▼.

La sessione di allenamento termina automaticamente al raggiungimento del valore selezionato in precedenza.

Programmi di allenamento preimpostati (P01-P10)

Guida ai programmi di allenamento preimpostati.

Passo 1: Selezione programma

Accendere il pannello di controllo. Selezionare il programma P001 premendo il pulsante MODE. Il programma scelto viene visualizzato a display in corrispondenza della sezione "SPEED/RMP" in alto a destra. Selezionare il programma desiderato da P01 a P10 usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 2: Inserimento dei dati dell'utilizzatore

Passo 2.1: Inserimento dell'età dell'utilizzatore (AGE)

Premere il pulsante MODE. La scritta "AGE" appare a display. Inserire l'età dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un'età compresa tra 10 e 99 anni.

Passo 2.2: Inserimento del peso dell'utilizzatore (WEIGHT)

Premere il pulsante MODE. La scritta "WEIGHT" compare a display. Inserire il peso dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un valore compreso tra 30 e 140 kg.

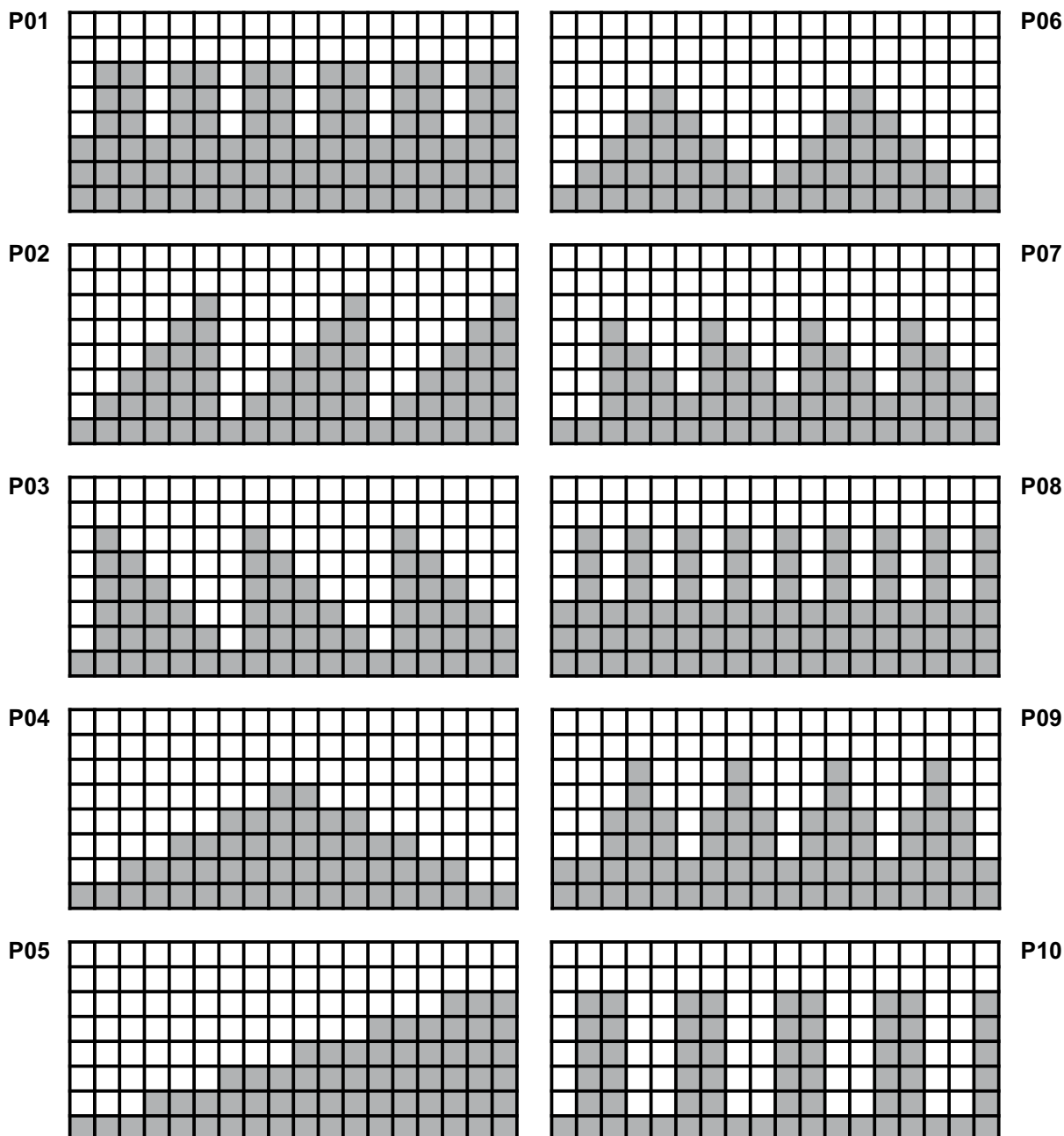
Passo 3: Inserimento della durata

Premere il pulsante MODE. Il valore TIME lampeggia a display. Se si desidera impostare una durata come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 10 e 99 minuti usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 4: Inizio della sessione di allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

Durante l'allenamento è possibile modificare il livello di resistenza per il profilo selezionato, mediante i pulsanti ▲/▼. La sessione di allenamento termina automaticamente al raggiungimento del valore selezionato in precedenza.



Programmi di allenamento personalizzati (U01-U02)

Questi due programmi consentono di salvare due programmi di allenamento personalizzati.

Passo 1: Selezione programma

Accendere il pannello di controllo. Selezionare il programma P001 premendo il pulsante MODE. Il programma scelto viene visualizzato a display in corrispondenza della sezione "SPEED/RMP" in alto a destra. Selezionare il programma desiderato da U01 a U02 usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 2: Inserimento dei dati dell'utilizzatore

Passo 2.1: Inserimento dell'età dell'utilizzatore (AGE)

Premere il pulsante MODE. La scritta "AGE" appare a display. Inserire l'età dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un'età compresa tra 10 e 99 anni.

Passo 2.2: Inserimento del peso dell'utilizzatore (WEIGHT)

Premere il pulsante MODE. La scritta "WEIGHT" compare a display. Inserire il peso dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un valore compreso tra 30 e 140 kg.

Passo 3: Inserimento della durata

Premere il pulsante MODE. Il valore TIME lampeggia a display. Se si desidera impostare una durata come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 10 e 99 minuti usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 4: Inserimento della resistenza per ciascun segmento

Premere il pulsante MODE. Il primo segmento del programma personalizzato ed il livello di resistenza (LEVEL) lampeggiano a display. Inserire il livello di resistenza desiderato compreso tra 1 e 32 per il primo segmento. Confermare la scelta premendo nuovamente il pulsante MODE.

Adesso il secondo segmento di allenamento lampeggia a display. Il programma personalizzato consiste in 18 segmenti di allenamento. Inserire il livello di resistenza desiderato come indicato sopra per il primo segmento. Dopo avere inserito e salvato i valori per tutti i 18 segmenti e premuto MODE per l'ultima conferma, proseguite al passo 5.

Passo 5: Training Start

Inizio della sessione di allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

La sessione di allenamento termina automaticamente al raggiungimento del valore selezionato in precedenza.

Allenamento con programma personalizzato (U01 / U02)

Completare i passi da 1 a 3 come indicato sopra. Dopo avere inserito la durata dell'allenamento, premere il pulsante START/STOP per iniziare la sessione.

Programmi con monitoraggio della frequenza cardiaca (♥1 / ♥2 / ♥3)

Questi programmi prevedono che il pannello di controllo regoli il livello di resistenza automaticamente in funzione della frequenza cardiaca impostata dall'utilizzatore.

Per questo motivo, i programmi con monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere utilizzati solo con l'ausilio di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, disponibile come accessorio e non compresa nella confezione.

Passo 1: Selezione programma

Accendere il pannello di controllo. Selezionare il programma P001 premendo il pulsante MODE. Il programma scelto viene visualizzato a display in corrispondenza della sezione "SPEED/RMP" in alto a destra. Selezionare il programma desiderato tra ♥1 / ♥2 / ♥3 usando i pulsanti ▲/▼.

- ♥1 Sulla base dell'età dell'utilizzatore e della formula descritta nella sezione "Monitoraggio frequenza cardiaca", il pannello di controllo calcola una frequenza cardiaca del 60% rispetto alla frequenza massima impostata.
- ♥2 Sulla base dell'età dell'utilizzatore e della formula descritta nella sezione "Monitoraggio frequenza cardiaca", il pannello di controllo calcola una frequenza cardiaca del 70% rispetto alla frequenza massima impostata.
- ♥3 Sulla base dell'età dell'utilizzatore e della formula descritta nella sezione "Monitoraggio frequenza cardiaca", il pannello di controllo calcola una frequenza cardiaca del 80% rispetto alla frequenza massima impostata.

Passo 2: Inserimento dei dati dell'utilizzatore

Passo 2.1: Inserimento dell'età dell'utilizzatore (AGE)

Premere il pulsante MODE. La scritta "AGE" appare a display. Inserire l'età dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un'età compresa tra 10 e 99 anni.

Passo 2.2: Inserimento del peso dell'utilizzatore (WEIGHT)

Premere il pulsante MODE. La scritta "WEIGHT" compare a display. Inserire il peso dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un valore compreso tra 30 e 140 kg.

Passo 3: Inserimento della durata

Premere il pulsante MODE. Il valore TIME lampeggia a display. Se si desidera impostare una durata come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 10 e 99 minuti usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 4: Inserimento della frequenza cardiaca di riferimento

Premere il pulsante MODE. Il valore PULSE lampeggia a display. Il pannello di controllo visualizza la frequenza cardiaca calcolata sulla base dell'età e del programma selezionato. Se si desidera continuare con questo valore, proseguire al Passo 5. E' possibile cambiare il valore aumentando o diminuendo di 5 battiti al minuto usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 5: Inizio della sessione di allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

La sessione di allenamento termina automaticamente al raggiungimento del valore selezionato in precedenza.

Programma di allenamento con sforzo costante (WATT)

Questo programma di allenamento prevede uno sforzo costante in energia generata (watt).

L'utilizzatore sceglie il valore di energia desiderato ed il pannello di controllo regola costantemente la resistenza per mantenere lo sforzo costante anche al variare della velocità di pedalata. Questo tipo di allenamento è anche noto come allenamento indipendente dalla velocità.

Passo 1: Selezione programma

Accendere il pannello di controllo. Selezionare il programma P001 premendo il pulsante MODE. Il programma scelto viene visualizzato a display in corrispondenza della sezione "SPEED/RMP" in alto a destra. Selezionare il programma desiderato "WATT" usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 2: Inserimento dati dell'utilizzatore**Passo 2.1: Inserimento del genere (SEX)**

Premere il pulsante MODE. Il display visualizza la scritta "SEX". Inserire il sesso dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. "0" indica maschio e "1" indica femmina.

Passo 2.2: Inserimento dell'età dell'utilizzatore (AGE)

Premere il pulsante MODE. La scritta "AGE" appare a display. Inserire l'età dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un'età compresa tra 10 e 99 anni.

Passo 2.3: Inserimento del peso dell'utilizzatore (WEIGHT)

Premere il pulsante MODE. La scritta "WEIGHT" compare a display. Inserire il peso dell'utilizzatore usando i pulsanti ▲/▼. E' possibile inserire un valore compreso tra 30 e 140 kg.

Passo 3: Inserimento della durata

Premere il pulsante MODE. Il valore TIME lampeggia a display. Se si desidera impostare una durata come parametro per la sessione di allenamento, inserire un valore compreso tra 10 e 99 minuti usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 4: Inserimento della potenza in Watt

Premere il pulsante MODE. La sezione WATT lampeggia a display. Inserire la potenza desiderata in Watt con un valore compreso tra 20 e 1.000 Watt usando i pulsanti ▲/▼.

Passo 5: Inizio della sessione di allenamento

Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.

La sessione di allenamento termina automaticamente al raggiungimento del valore selezionato in precedenza.

RECOVERY – Misurazione frequenza cardiaca in fase di recupero

La misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero serve a valutare il tempo necessario al cuore per ritornare ai battiti regolari dopo uno sforzo. Una fase di recupero rapida indica una buona condizione cardiocircolatoria. La differenza tra la frequenza cardiaca durante l'allenamento e la frequenza cardiaca durante il recupero indica la rapidità con cui il cuore ritorna ai battiti normali dopo uno sforzo. Premere il pulsante RECOVERY. Il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia di 60 secondi. Al termine del conto alla rovescia, il risultato viene visualizzato a display.

Per questa funzione è necessario indossare una fascia toracica con cardiofrequenzimetro, disponibile come accessorio opzionale.

F1 = ottimo
F2 = buono
F3 = soddisfacente

F4 = sufficiente
F5 = scarso
F6 = insufficiente

Menu di servizio

Passo 1: Selezione del menu di servizio

Accendere il pannello di controllo. Premere i pulsanti START, MODE e RESET contemporaneamente per circa 3 secondi. Le lettere "EM" compaiono a display. Premere quindi il pulsante MODE.

Selezione delle varie opzioni del menu

Selezionare le varie opzioni usando i pulsanti ▲/▼.

Prova pulsanti (KEY TEST)

Questa funzione consente di verificare il corretto funzionamento dei singoli pulsanti.

Passo 1: Premere il pulsante MODE

Passo 2: La scritta "PRESS ALL KEYS" compare a display. Premere ciascun pulsante partendo dall'alto a sinistra e finendo in basso a destra. Ad ogni pressione di un pulsante, il pannello di controllo emette un segnale sonoro, e a display appare il numero corrispondente al pulsante premuto. Dopo avere premuto tutti i pulsanti, il display visualizza la scritta "OK".

Prova display (DISPLAY TEST)

Questa funzione consente di verificare il corretto funzionamento del display LCD.

Passo 1: Premere il pulsante MODE. Tutti i pixel del display LCD si illuminano per un breve periodo.

Funzioni (FUNCTIONS)

Premere il pulsante MODE per accedere al sottomenu.

Premere quindi i pulsanti ▲/▼ per selezionare i vari sottomenu.

Attivare o disattivare la modalità stand-by

Con la modalità stand-by attivata, il pannello di controllo entra in stand-by automaticamente dopo 5 minuti di inattività.

Per attivare o disattivare la modalità stand-by, procedere come indicato sotto:

Passo 1: Premere il pulsante MODE. Il display visualizza l'impostazione corrente, con "OFF" che indica la disattivazione e "ON" l'attivazione.

Passo 2: Premere i pulsanti ▲/▼ per selezionare l'impostazione desiderata.

Passo 3: Premere il pulsante MODE per confermare la scelta.

Azzeramento del totale (ODO)

All'accensione del pannello di controllo, il display visualizza il tempo totale di allenamento e la distanza totale percorsa. Per resettare i valori a zero, procedere come indicato sotto per questo menu:

Passo 1: Premere il pulsante MODE due volte di seguito.

Cambiare la visualizzazione da chilometri a miglia (UNITS)

Questa funzione consente di visualizzare la distanza e la velocità in chilometri e chilometri all'ora o in miglia e miglia all'ora.

Passo 1: Premere il pulsante MODE. Il display visualizza l'impostazione corrente, con "KM" per indicare i chilometri e "MILE" per indicare le miglia.

Passo 2: Premere i pulsanti ▲/▼ per selezionare uno delle due opzioni.

Passo 3: Premere il pulsante MODE per confermare la scelta.
Per uscire dal sottomenu, premere il pulsante RESET.

Blocco di sicurezza (SECURITY)

Per evitare l'uso dell'attrezzo da parte di persone non autorizzate, ad esempio i bambini, è possibile bloccare tutti i pulsanti tranne START/STOP e MODE seguendo le istruzioni qui di seguito.

Passo 1: Premere il pulsante MODE. Il display visualizza l'impostazione corrente, con "ON" che indica l'attivazione del blocco, e "OFF" che indica la disattivazione del blocco.

Passo 2: Premere i pulsanti ▲/▼ per selezionare uno delle due opzioni.

Passo 3: Premere il pulsante MODE per confermare la scelta.

Dopo l'attivazione del blocco, la scritta "CONSOLE LOCKED" appare a display alla riaccensione. Per sbloccare il display, tenere premuto i pulsanti START/STOP e MODE contemporaneamente per circa 3 secondi.

Visualizzazione della versione software (FACTORY SET)

Questa funzione consente di visualizzare la versione del software del pannello di controllo.

Passo 1: Premere il pulsante MODE. Il display visualizza la versione software installata.

Passo 2: Premere nuovamente il pulsante MODE per tornare al menu precedente.

Settaggio dispositivo (MACHINE)

Questa funzione consente di visualizzare la versione del dispositivo. Il valore corretto "300" è preimpostato in produzione. Si prega di non modificare questa impostazione, per mantenere i valori corretti e evitare di visualizzare valori errati a display.

Passo 1: Premere il pulsante MODE. Il display visualizza l'impostazione corrente.

Passo 2: Selezionare il valore "300" premendo i pulsanti ▲/▼.

Passo 3: Confermare la scelta premendo il pulsante MODE.

Uscita dal menu di servizio (EXIT)

Per uscire dal menu di servizio, selezionare l'opzione "EXIT" premendo i pulsanti ▲/▼.

Confermare la scelta premendo il pulsante MODE.

Messaggi di errore

In caso di errore di sistema, il messaggio corrispondente viene visualizzato a display.

Messaggio di errore E1

Descrizione: Il pannello di controllo non riceve dati.

Soluzioni:

1. Scollegare l'alimentazione elettrica per almeno 10 secondi.
2. Verificare se il cavo di connessione del pannello di controllo si è scollegato dal pannello o è collegato in modo scorretto.
 - Collegare il cavo al pannello di controllo.
3. Verificare se il pannello di controllo è danneggiato.
 - Contattare il Servizio Assistenza MAXXUS.

Messaggio di errore E8

Descrizione: Malfunzionamento FLASH (errore della EEPROM IC).

Soluzioni:

1. Scollegare il cavo di alimentazione per circa 2 minuti e quindi riaccendere il pannello di controllo.

In caso il messaggio venga visualizzato nuovamente, contattare il Servizio Assistenza MAXXUS.

Messaggio di errore E81

Descrizione: Malfunzionamento del sistema di resistenza.

Soluzioni:

1. Scollegare il cavo di alimentazione per circa 2 minuti e quindi riaccendere il pannello di controllo.

In caso il messaggio venga visualizzato nuovamente, contattare il Servizio Assistenza MAXXUS.

Messaggio di errore E82

Descrizione: Errata calibrazione

Soluzioni:

1. Scollegare il cavo di alimentazione per circa 2 minuti e quindi riaccendere il pannello di controllo.

In caso il messaggio venga visualizzato nuovamente, contattare il Servizio Assistenza MAXXUS.



Il pannello di controllo è dotato di un ricevitore Bluetooth.
Il ricevitore usa lo standard BLE e consente quindi l'utilizzo della app Zwift.

Passo 1:

Scaricare la APP Zwift da Google Play Store (Android) o Apple Store (iOS). Si prega di notare che l'utilizzo della APP Zwift può incorrere in costi aggiuntivi. Per informazioni aggiuntive, si rimanda alle informazioni pubblicate dagli sviluppatori della APP sul rispettivo store.

Passo 2:

Registrarsi a Zwift. La registrazione solitamente avviene con un indirizzo email in quanto Zwift al momento non supporta la registrazione tramite Facebook o Google.

Passo 3:

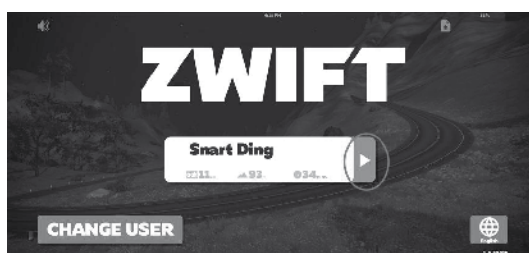
Accendere il pannello di controllo per collegare un dispositivo esterno.

Il simbolo del Bluetooth compare sul margine superiore del display.

Collegare Zwift all'attrezzo.

Queste istruzioni sono state verificate con Apple iPad. La procedura può essere lievemente diversa per altri dispositivi.

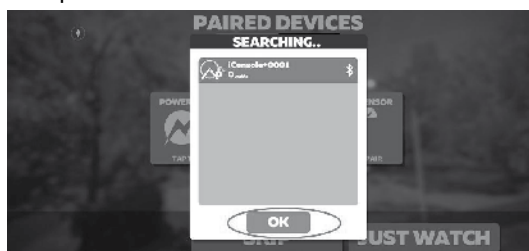
Passo 3.1: Selezione dell'utilizzatore (USER)



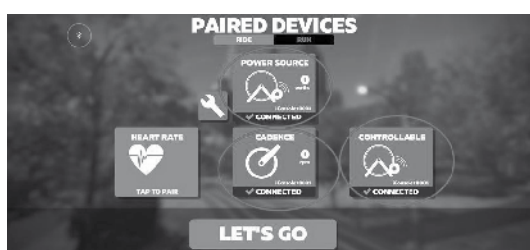
Passo 3.2: Dopo aver selezionato l'utilizzatore (USER), Zwift chiede di selezionare il tipo di attrezzo. Selezionare "POWER SOURCE".



Passo 3.3: Compare una lista di dispositivi abbinabili tramite Bluetooth. Selezionare l'attrezzo dalla lista.



Passo 3.4: Non appena la connessione viene confermata, la seguente scritta appare a display. Ora è possibile iniziare l'allenamento.



Si prega di notare che MAXXUS Group GmbH & Co. KG non è il produttore o sviluppatore della APP Zwift. Per qualsiasi domanda o problema relativo alla APP, si prega di contattare direttamente Zwift. Maggiori informazioni e video informativi sono disponibili sul sito www.zwift.com.

 Frequenza cardiaca al minuto	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	
Età	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

ITA

Calcolo della frequenza cardiaca personale in allenamento.

E' possibile calcolare la frequenza cardiaca personale per l'allenamento con la seguente formula:

220 – Età = frequenza cardiaca massima

Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima e serve come base per calcolare la frequenza cardiaca ottimale per l'allenamento. Il valore massimo rappresenta il 100%.

Obiettivo salute e benessere = dal 50 al 60% del valore di frequenza cardiaca massima.

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sovrappeso, per principianti in età avanzata, e per chi riprende ad allenarsi dopo un lungo periodo di inattività.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 4-6 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 70% di grassi, 25% di carboidrati e 5% di proteine.

Obiettivo eliminazione del grasso corporeo in eccesso = dal 60 al 70% del valore di frequenza cardiaca massima.

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che mirano a perdere peso.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 6-10 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa l'85% di grassi, 10% di carboidrati e 5% di proteine.

Obiettivo mantenimento forma fisica ottimale = dal 70 al 80% del valore di frequenza cardiaca massima.

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che desiderano incrementare resistenza e tono muscolare.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 10-12 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 35% di grassi, 60% di carboidrati e 5% di proteine.

Per ottenere i migliori risultati in allenamento, selezionate un valore intermedio per la modalità prescelta (vedere tabella sopra):

Obiettivo salute e benessere – valore intermedio

= 55% della frequenza cardiaca massima.

Obiettivo eliminazione grasso in eccesso – valore intermedio

= 65% della frequenza cardiaca massima.

Obiettivo mantenimento forma fisica – valore intermedio

= 75% della frequenza cardiaca massima.

Avvertenza sul monitoraggio di pulsazioni e frequenza cardiaca

ATTENZIONE

I sensori che monitorano le pulsazioni e la frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare danni fisici e portare perfino alla morte. Se si avvertono sintomi di malore o si avverte il rischio di perdere coscienza, terminare immediatamente l'allenamento.

Assicurarsi che ogni persona che utilizza l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni, che le abbia comprese e che le segua con cura.

Monitoraggio delle pulsazioni con rilevatore palmare

La maggior parte dei tapis roulant è dotata di rilevatori palmari delle pulsazioni cardiache. I rilevatori solitamente sono collocati sul pannello di controllo o sui supporti per le mani. I sensori palmari rilevano le pulsazioni per contatto, e per questo è necessario che entrambe le mani siano appoggiate ai supporti in corrispondenza dei sensori. Dopo alcuni secondi, il valore delle pulsazioni viene visualizzato sul display. Il rilevamento si basa sulla differenza nella pressione vascolare periferica corrispondente ai battiti cardiaci. La differenza di pressione periferica causa una modifica nella conduzione elettrica della pelle, che viene rilevata dai sensori. Queste modifiche vengono visualizzate con un valore medio che indica al display la frequenza cardiaca rilevata.

ATTENZIONE:

Per molte persone, la differenza nella conduzione elettrica della pelle a causa dei battiti cardiaci è così limitata che i rilevatori non riescono a dare una lettura corretta. Parti della mano con zone callose o dalla pelle spessa, umidità e sudore sulle mani, e le inevitabili vibrazioni causate dall'allenamento possono impedire un rilevamento corretto delle pulsazioni cardiache. In questo caso, il valore può non comparire sul display, o indicare misurazioni non corrette.

In questo caso, verificare se il mancato rilevamento o i valori non corretti si ripetono con diversi altri utilizzatori. Se il problema si presenta solo con un singolo utilizzatore e non con gli altri, significa che i rilevatori non sono difettosi, e consigliamo di procurarsi una fascia toracica per un rilevamento costante e corretto al display. Le fasce toraciche con cardiofrequenzimetro sono disponibili come accessori.

Monitoraggio della frequenza cardiaca con fascia toracica (cardiofrequenzimetro)

Molti dei modelli MAXXUS® sono dotati di ricevitore per cardiofrequenzimetro.

Le fasce toraciche (consigliamo esclusivamente l'uso di fasce toraciche POLAR® senza codifica del segnale) consentono una misurazione wireless della frequenza cardiaca. Le fasce toraciche sono disponibili come accessori sul sito www.maxxus.com.

Questo metodo di rilevamento della frequenza cardiaca è preciso ed ottimale, agisce per mezzo di sensori posti a contatto con la pelle che trasmettono il segnale tramite un trasmettitore posto sulla fascia toracica. Il segnale elettromagnetico viene rilevato dal pannello di controllo tramite un ricevitore integrato.

Consigliamo di utilizzare sempre una fascia toracica con cardiofrequenzimetro per tutti i programmi che prevedono il monitoraggio della frequenza cardiaca.

ATTENZIONE:

Il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite fascia toracica serve solo a visualizzare i battiti cardiaci durante l'allenamento. Questo valore non indica in alcun modo la soglia di sicurezza o di efficacia per le pulsazioni in allenamento. Questo tipo di monitoraggio non è idoneo per diagnosi mediche o altri scopi. Prima di iniziare ad allenarsi, concordare con il proprio medico di fiducia un programma di allenamento dedicato e calibrato per il singolo utente.

Questa indicazione va seguita con particolare attenzione dai soggetti che:

- non hanno svolto attività fisica per lungo periodo
- sono sovrappeso
- hanno un'età superiore ai 35 anni
- hanno la pressione arteriosa alta o bassa
- hanno problemi di cuore

Portatori di pacemaker o altri dispositivi simili devono consultare uno specialista prima di indossare una fascia toracica con cardiofrequenzimetro.

Preparazione prima dell'allenamento

Prima di iniziare ad allenarsi, è necessario verificare non solo il corretto funzionamento dell'attrezzo, ma anche che il corpo sia preparato allo sforzo. Per questo motivo, se non vi siete allenati per un lungo periodo, dovrete consultare il vostro medico di base e sottoporvi ad un esame della forma fisica. Discutete con il medico il programma di allenamento previsto, in modo da ricevere informazioni e consigli utili. Questo suggerimento è particolarmente utile per le persone che hanno più di 35 anni, sono sovrappeso, oppure soffrono di patologie circolatorie o cardiache.

Programma di allenamento

Avere un programma di allenamento a lungo termine è fondamentale per l'efficacia della prestazione fisica, il raggiungimento di risultati apprezzabili e una corretta motivazione all'esercizio.

Pianificate gli allenamenti come parte degli impegni quotidiani. In mancanza di un piano prestabilito, l'allenamento spesso entra in conflitto con altri impegni, e viene posticipato indefinitamente.

Se possibile, create un programma mensile di allenamento, e non limitatevi a programmare gli allenamenti di giorno in giorno o per singola settimana. Guardare la televisione durante l'allenamento è un modo ideale per distogliere l'attenzione visiva ed acustica dallo sforzo.

Assicuratevi di ricompensare lo sforzo compiuto per l'allenamento, e di programmare risultati realistici, ad esempio la perdita di 1-2kg di peso nell'arco di quattro settimane, oppure l'incremento di 10 minuti nella durata dell'allenamento nell'arco di due settimane. Se raggiungete l'obiettivo programmato, ricompensatevi con un pasto gradito e che non vi siete concessi finora.

Riscaldamento prima dell'allenamento

Riscaldare i muscoli sul tapis roulant per 3-5 minuti con minimo sforzo. Questo prepara i muscoli del corpo al meglio per lo sforzo da sostenere nell'allenamento che segue.

Defaticamento dopo l'allenamento

Non scendere subito dall'attrezzo al termine dell'allenamento. Come nel caso del riscaldamento, è utile continuare per 3-5 minuti al termine di ogni sessione, per un corretto defaticamento a velocità minima. Dopo l'allenamento, fare stretching per tutti i gruppi muscolari coinvolti.

**Muscoli anteriori della coscia**

Sostenetevi con la mano destra contro un muro o sui supporti laterali dell'attrezzo. Piegate il ginocchio sinistro e sollevate il piede verso le natiche in modo da poterlo afferrare con la mano sinistra. Il ginocchio sinistro deve puntare direttamente verso il pavimento. Tirare la gamba indietro fino a sentire una resistenza e una sensazione di stiramento nei muscoli anteriori della coscia. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare libero il piede e appoggiarlo a terra. Ripetere l'esercizio sulla coscia destra, appoggiandosi alla mano sinistra.

**Muscoli interni della coscia**

Sedetevi sul pavimento. Appoggiate le piante dei piedi una contro l'altra, sollevando leggermente le ginocchia. Afferrate con le mani la punta dei piedi e appoggiate i gomiti sull'interno delle cosce. Spingete le cosce verso il pavimento usando le braccia, fino a sentire una sensazione di stiramento ai muscoli dell'interno delle cosce. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Assicuratevi di mantenere il torso dritto durante questo esercizio. Ridurre la pressione sulle cosce e distendete le gambe verso avanti lentamente. Alzatevi in piedi con attenzione.

**Muscoli delle gambe, caviglie e natiche**

Sedetevi sul pavimento. Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra in modo da posizionare la pianta del piede a contatto con la coscia destra. Piegate il torso in modo da toccare la punta del piede destro con le dita della mano destra. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare la presa sul piede e riportare lentamente il torso in posizione eretta. Ripetere l'esercizio per la gamba sinistra.

**Muscoli della gamba e della parte inferiore della schiena**

Sedetevi sul pavimento con le gambe allungate. Allungatevi piegando il torso, provate ad afferrare le dita dei piedi con entrambe le mani. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciate la presa sulle dita dei piedi e riportate il torso lentamente in posizione eretta.

Assunzione di liquidi

L'assunzione di liquidi in quantità adeguata prima e durante l'allenamento è di importanza fondamentale. Durante un allenamento di 30 minuti, è possibile perdere fino a 1 litro di liquidi. Per compensare questa perdita, potete bere una bevanda composta per un terzo di succo di mela e due terzi di acqua, che consente di ripristinare elettroliti e minerali dispersi dal corpo con il sudore. 30 minuti prima di iniziare l'allenamento, bere circa 330 ml. Assicuratevi di assumere liquidi in modo adeguato durante l'allenamento.

Frequenza di allenamento

Gli esperti consigliano di allenarsi per incrementare la resistenza 3 o 4 volte a settimana in modo da mantenere il cuore ed il sistema circolatorio in forma. Se vi allenate più di frequente, ovviamente potrete raggiungere i vostri obiettivi più rapidamente.

Assicuratevi di consentire pause e riposo sufficienti tra un allenamento ed il successivo, in modo che il corpo recuperi correttamente dopo lo sforzo. Dopo ogni sessione di allenamento, lasciare passare almeno un giorno prima di allenarsi nuovamente. La regola "Chi va piano va sano e va lontano" si può senz'altro applicare all'allenamento di mantenimento e per incrementare la resistenza fisica!

Intensità di allenamento

In aggiunta al comune errore di allenarsi troppo spesso, spesso le persone sbagliano l'intensità dell'allenamento.

Se il vostro obiettivo è di allenarvi per una gara di maratona o di triathlon, l'intensità di allenamento sarà sicuramente elevata. Dato che questo non è lo scopo principale per la maggior parte delle persone, che di solito si allenano per ottenere altri risultati come la perdita di peso, miglioramento delle condizioni circolatorie e cardiache, riduzione dello stress, ecc, l'intensità di allenamento va calibrata per questi obiettivi. E' consigliabile raggiungere un livello di sforzo adeguato all'obiettivo previsto. Per maggiori informazioni, leggete la sezione del manuale che tratta di monitoraggio della frequenza cardiaca e la relativa tabella di valori.

Durata delle sessioni di allenamento

Per migliorare la resistenza o ridurre il peso, le sessioni di allenamento dovrebbero durare dai 25 ai 60 minuti. Principianti e persone che iniziano ad allenarsi dopo lunghi periodi di inattività devono iniziare con sessioni più brevi di massimo 10 minuti durante la prima settimana e aumentare gradualmente la durata nelle settimane successive.

Registrazione degli allenamenti

Per ottimizzare i risultati degli allenamenti e renderli più efficaci possibile, dovrete programmare un allenamento sistematico, preparando un foglio dove tenere traccia delle sessioni di allenamento, manualmente o in formato digitale. Segnate per ogni allenamento la distanza, durata, resistenza e battiti cardiaci, e indicate anche i vostri dati fisici come il peso, pressione sanguigna, pulsazioni a riposo (misurate al mattino appena svegli), ed eventuali sensazioni fisiche provate durante l'allenamento.

Qui di seguito trovate un esempio di pianificazione settimanale per le sessioni di allenamento.

Settimana: _____ Anno: 20____						
Data	Giorno	Durata allenamento	Distanza percorsa	Consumo in kcal	Ø Frequenza cardiaca	Note
	Lunedì					
	Martedì					
	Mercoledì					
	Giovedì					
	Venerdì					
	Sabato					
	Domenica					
Risultati per la settimana:						

Pannello di controllo:

Display per visualizzare:

- Durata
- Velocità
- Distanza
- Giri al minuto
- Consumo calorico
- Pulsazioni (in caso di utilizzo dei sensori palmari)
- Frequenza cardiaca (in caso di utilizzo di fascia toracica con cardiofrequenzimetro – disponibile come accessorio opzionale)

Specifiche tecniche:

Sistema frenante:	resistenza magnetica motorizzata
Livelli di resistenza:	da 1 a 32, regolabili elettronicamente
Trasmissione:	cinghia dentata longitudinale a due livelli
Dimensioni attrezzo montato:	circa 126 x 50 x 100 cm
Peso attrezzo:	circa 42,5kg
Peso massimo utilizzatore:	150 kg
Regolazione valori:	ramite pulsanti
Alimentazione:	220-230V - 50Hz
Temperatura ambiente di utilizzo:	da 10° a 30° C per utilizzo e deposito
Utilizzo consentito:	domestico – per esclusivo uso domestico!

*Idoneo a scopi non terapeutici

**la misurazione dei Watt non è calibrata

Smaltimento

Non smaltire l'attrezzo nei rifiuti domestici indifferenziati. La legge impone ai consumatori di smaltire gli attrezzi in modo corretto e separato dai rifiuti domestici. Smaltire in discarica comunale o presso ditta certificata per il ritiro e smaltimento. Lo smaltimento in discarica non ha costi aggiuntivi a carico dell'utente. Lo smaltimento in discarica è il solo metodo corretto per prevenire possibili danni ambientali. Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.

**Batterie / Batterie Ricaricabili (se incluse nell'attrezzo)**

In base al Regolamento, il consumatore è tenuto a rendere tutte le batterie, normali e ricaricabili. **Smaltire le batterie nei rifiuti domestici è contro la legge.** La maggior parte delle batterie reca dei simboli per ricordare questa modalità di smaltimento separato. Inoltre, molte batterie hanno indicato anche il contenuto di metalli pesanti. Le batterie contengono elementi tossici e devono per legge essere smaltite in discariche autorizzate presso il comune di residenza, o presso i punti di ritiro nei punti vendita. Siete benvenuti a renderci le batterie direttamente alla nostra sede con spedizione a carico del cliente, e noi le smaltiremo in modo corretto in base al Regolamento sullo smaltimento delle batterie e batterie ricaricabili. Rendere o smaltire le batterie solo quando sono completamente scariche.

L'attrezzo genera rumore durante l'allenamento – è normale?

Questo attrezzo MAXXUS® è dotato di cuscinetti a sfera di alta qualità e di una cinghia dentata di trasmissione. Inoltre, è dotato di un sistema di resistenza frenante magnetico di alta qualità, completamente privo di attrito. Tutti questi componenti di elevata qualità assicurano la massima riduzione delle emissioni sonore durante l'utilizzo, e rendono gli attrezzi MAXXUS® in generale tra i più silenziosi presenti sul mercato. Ad ogni modo, è possibile che durante l'allenamento l'attrezzo produca rumori meccanici lievi, che possono essere uditi ad intervalli o in modo regolare, sono dovuti in genere all'elevata velocità di rotazione del volano, o di altre parti in movimento, amplificati dalle barre vuote del telaio. È normale che i rumori si intensifichino durante l'allenamento, in base ad un incremento di velocità e di un incremento della temperatura dei componenti interni dell'attrezzo, che ne causa un aumento di volume.

Il display del pannello di controllo non mostra alcun valore dopo l'accensione

Verificare se il cavo di alimentazione è collegato correttamente all'attrezzo e alla presa di corrente, e che non presenti danni evidenti. Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o se sono allentati interrompendo il collegamento.

Il valore delle pulsazioni non viene visualizzato oppure non è corretto

Vedere la sezione "Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca" nel manuale.

I sensori palmari di pulsazioni non funzionano

Verificare se i cavi di connessione dei sensori sono stati piegati o danneggiati durante il montaggio.

I valori di velocità e distanza indicano "0" durante l'allenamento

Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o se sono allentati interrompendo il collegamento.

L'attrezzo genera rumori da attrito durante l'allenamento

Verificare se l'attrezzo è posizionato in verticale e appoggia correttamente al suolo, e regolare i piedi di appoggio se necessario. Verificare e stringere le viti di fissaggio dei bracci mobili e pedaliera.

La circolazione sanguigna dei piedi è insufficiente

Di solito questo problema è causato dalle scarpe allacciate troppo strette. Durante l'allenamento, il piede aumenta di volume, e le scarpe vanno legate meno strette. Seguire i consigli del produttore o del fornitore di calzature.

Recommended Accessories

Questi accessori sono ideali per l'uso con il tapis roulant. Tutti gli accessori sono disponibili sul nostro shop online www.maxxus.com.



Fascia toracica con trasmettitore POLAR® T34 (senza codifica)

Fascia toracica con trasmettitore di impulsi per monitoraggio frequenza cardiaca.

Questo accessorio è necessario per l'utilizzo dei programmi con monitoraggio delle pulsazioni e per una lettura costante della frequenza cardiaca.



Tappetino protettivo per pavimenti MAXXUS®

Grazie alla alta densità e alto spessore di 0,5 cm o di 1,2 cm, questo tappetino garantisce una perfetta protezione del pavimento e di eventuali coperture contro danni, graffi e macchie di sudore. Il tappetino inoltre riduce notevolmente le emissioni sonore dell'attrezzo durante l'uso.

Disponibile nelle seguenti dimensioni:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm



Spray sgrassatore MAXXUS®

Ideale per la pulizia e la manutenzione delle parti in movimento.



Spray lubrificante MAXXUS®

Ideale per la lubrificazione delle guide.

Spray antistatico MAXXUS®

Efficace contro le cariche statiche che si creano sul telaio, abbigliamento e apparecchi elettronici utilizzati per l'allenamento. Gli attrezzi installati su tappeti o pavimenti sintetici si caricano di elettricità statica, effetto che può essere contrastato con l'uso dello spray antistatico MAXXUS®.

Le superfici sintetiche trattate con lo spray antistatico MAXXUS® respingono la polvere e restano pulite più a lungo.

Detergente schiuma MAXXUS®

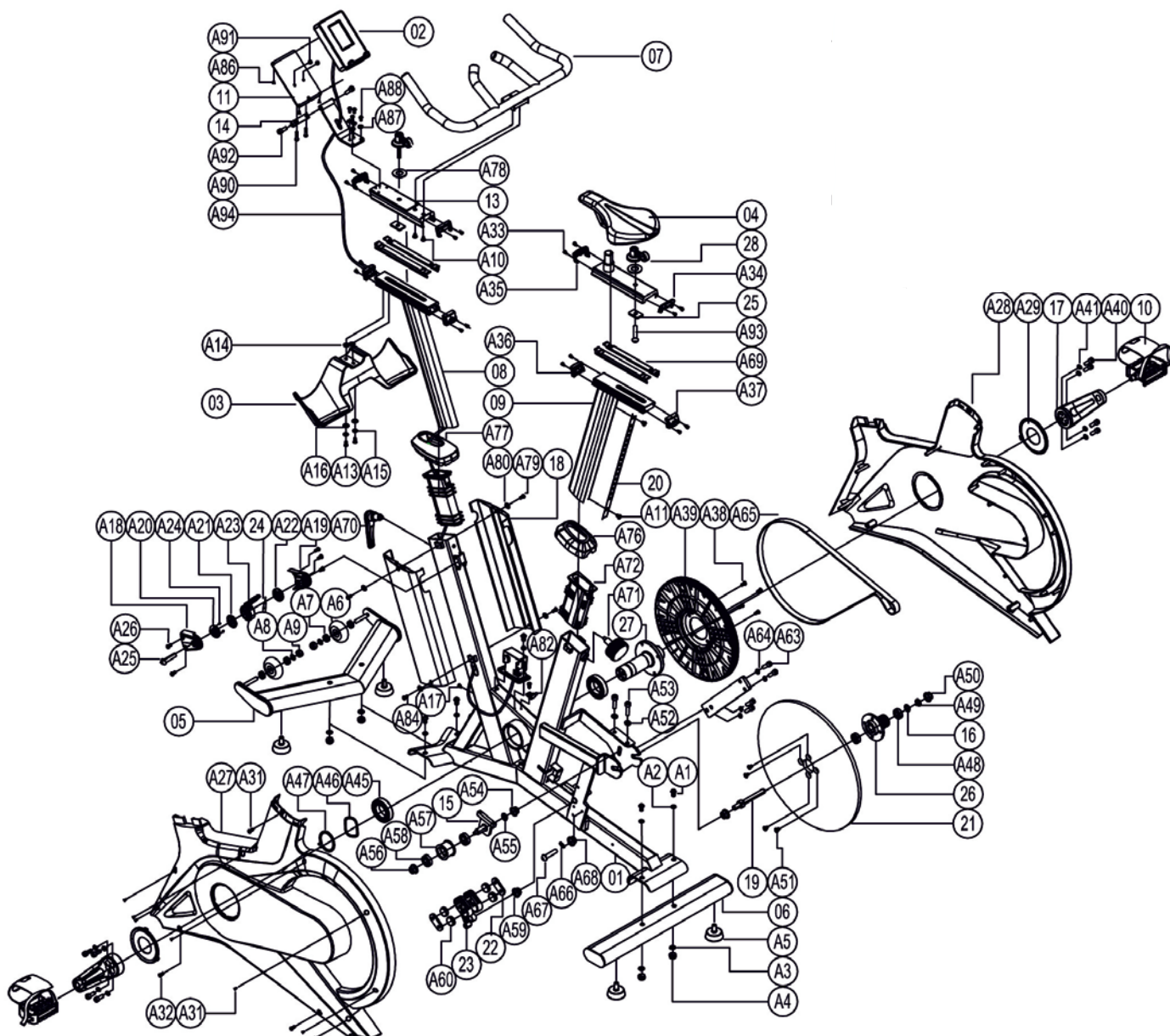
Utilizzabile per la pulizia regolare dell'attrezzo. Il detergente schiuma MAXXUS® consente di pulire facilmente le superfici in plastica e metallo, oltre a fasce toraciche e tutti gli accessori utilizzati per l'allenamento.

Num	Descrizione	Specifiche	Qtà.
ET-600340-1	frame		1
ET-600340-2	console		1
ET-600340-3	bottle cage		1
ET-600340-4	saddle		1
ET-600340-5	front foot set		1
ET-600340-6	rear foot set		1
ET-600340-7	handlebar set		1
ET-600340-8	handlebar adjustmenttube set		1
ET-600340-9	saddle post set		1
ET-600340-10	pedal		1
ET-600340-11	console base		1
ET-600340-13	handlebar slider		1
ET-600340-14	U-shape plate		1
ET-600340-15	idler tighten-up set		1
ET-600340-16	short sleeve		1
ET-600340-17	crank		2
ET-600340-18L	aluminium decorative shell, left		1
ET-600340-18R	aluminium decorative shell, right		1
ET-600340-19	rear axle		1
ET-600340-20	saddle plate		1
ET-600340-21	flywheel		1
ET-600340-22	magnet fixing plate		2
ET-600340-23	resistance rotatingblock		1
ET-600340-24	brake line		2
ET-600340-25	sliding block		2
ET-600340-26	main wheel axle		1
ET-600340-27	front axle		2
ET-600340-28	knob		2
ET-600340-A1	semicircular head innerhexagonal screws	M10x60	4
ET-600340-A2	washer	Ø10	4
ET-600340-A3	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A4	non-slip nut	M10	4
ET-600340-A5	leveling feet	S063 Ø48x15	4
ET-600340-A6	PU wheel	S3716	2
ET-600340-A7	deep groove bearing	608	4
ET-600340-A8	washer	Ø8	2
ET-600340-A9	non-slip nut	M8	2
ET-600340-A10	flat countersunk headinner hexagonal screws	M8x16	2
ET-600340-A11	flat countersunk headinner hexagonal screws	M5x12	4
ET-600340-A13	semicircular head crossflower screw	M5x16	2
ET-600340-A14	nylon ring	S1151	2
ET-600340-A15	spring washer	Ø5	2
ET-600340-A16	washer	Ø5	2
ET-600340-A17	semicircular head innerhexagonal screw	M5x16	1
ET-600340-A18	brake outer shell 1	S3718	1
ET-600340-A19	brake outer shell 2	S3719	1
ET-600340-A20	spring column fixturepiece	S3720	1

Spare Parts List

Num	Descrizione	Specifiche	Qtà.
ET-600340-A21	gear set	S3721	1
ET-600340-A22	handlebar limit	S3722	1
ET-600340-A23	resistance adjustmentarm	S3723	1
ET-600340-A24	spring top bead	07.04.THdz	2
ET-600340-A25	polished rod lock screw	04.10.LSGG0830	1
ET-600340-A26	semicircular head innerhexagonal screw	M6x10	4
ET-600340-A27	left shell	S3640	1
ET-600340-A28	right shell	S3641	1
ET-600340-A29	outer shell round cover	S3634	2
ET-600340-A30	semicircular head cross flower self-tappingscrew	ST4x16	7
ET-600340-A31	semicircular head crossflower screw	M4x12	2
ET-600340-A32	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x12	4
ET-600340-A33	cylindrical head innerhexagonal screw	M4x12	16
ET-600340-A34	decorative cover 1	S3646	2
ET-600340-A35	decorative cover 2	S3647	2
ET-600340-A36	decorative cover 3	S3648	2
ET-600340-A37	decorative cover 4	S3649	2
ET-600340-A38	semicircular head innerhexagonal screw	M8x16	4
ET-600340-A39	pulley	S3639	1
ET-600340-A40	Cylindrical head innerhexagonal screw	M10x30	8
ET-600340-A41	spring washer	Ø10	8
ET-600340-A45	6008 axle	Ø68*Ø40*15	2
ET-600340-A46	wave washer	Ø40	1
ET-600340-A47	Outer circlip in C-shape	Ø40	1
ET-600340-A48	6001 axle	Ø28xØ12x8	2
ET-600340-A49	washer	Ø12	2
ET-600340-A50	non-slip nut	M12	2
ET-600340-A51	flat countersunk headinner hexagonal screw	M8x12	4
ET-600340-A52	washer	Ø8	2
ET-600340-A53	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x40	2
ET-600340-A54	washer	Ø10	1
ET-600340-A55	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A56	Non-slip nut	M8	1
ET-600340-A57	idler	X9107-0900Ø45x30	1
ET-600340-A58	deep groove ballbearing	6002	2
ET-600340-A59	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A60	strong magnetic	CT03 Ø25xT8	4
ET-600340-A61	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x30	1
ET-600340-A62	non-slip nut	M5	1
ET-600340-A63	cylindrical head innerhexagonal screw	M10x20	4
ET-600340-A64	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A65	multi-ditch belt	8PJ-1371	1
ET-600340-A66	spring	TH085	1
ET-600340-A67	cylindrical head innerhexagonal screw	M6x45	1
ET-600340-A68	non-slip nut	M6	1
ET-600340-A69	sliding reducer	S2917	4
ET-600340-A70	pull-out in 7 shape	LX066	1

Num	Descrizione	Specifiche	Qtà.
ET-600340-A71	pull-out knob	LX067	1
ET-600340-A72	reducing sleeve	S3644 S3645	2
ET-600340-A76	nozzle a	S3642 380x340x480	1
ET-600340-A77	nozzle b	S3643 380x340x580	1
ET-600340-A78	saddle lock pad	S3635	2
ET-600340-A79	semicircular head crossflower screw	M4x12	4
ET-600340-A80	washer	Ø4	4
ET-600340-A82	speed sensor	DK0166	1
ET-600340-A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5x16	4
ET-600340-A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5*12	4
ET-600340-A87	washer	Ø5	4
ET-600340-A88	semicircular head crossflower screw	M5x12	4
ET-600340-A89	cylindrical head innerhexagon screw	M6x25	1
ET-600340-A90	semicircular head innerhexagonal screw	M5x10	2
ET-600340-A91	non-slip nut	M5	2
ET-600340-A92	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x12	1
ET-600340-A93	semicircular head innerhexagonal screw	M12x40	1
ET-600340-A94	Console connecting line		1



ITA

Per consentire al Supporto Clienti di MAXXUS® di rispondere rapidamente alle richieste, chiediamo che vengano fornite informazioni personali e sul dispositivo. Inoltre, per fornire le parti di ricambio richieste, è necessario fornire il modello del prodotto, la data di acquisto e il numero di serie.

In caso di necessità, compilare in modo completo il modulo "Contratto di assistenza" allegato in questo manuale, ed inviarlo al nostro indirizzo via posta ordinaria o fax, oppure usate il modulo che "Contratto di assistenza" che trovate online nella sezione "Service" del sito www.maxxus.com.

Durata e condizione della garanzia

A seconda del modello, gli attrezzi per l'allenamento forniti da MAXXUS® sono destinati ad usi in diversi contesti. Scoprite l'ambito di utilizzo del vostro attrezzo nella sezione "Dati tecnici" compresa nel manuale.

Utilizzo domestico:

Per utilizzo esclusivo in ambiente domestico / privato

Durata della garanzia: 2 anni

Utilizzo semi-professionale:

Utilizzo consentito in base alle istruzioni presso hotel, studi di fisioterapia ecc.

L'utilizzo in ambiente professionale come un centro fitness, palestra o simile è escluso e non previsto!

Durata della garanzia: 1 anno

Utilizzo professionale:

Utilizzo in un centro fitness, palestra o simile, sotto la supervisione di personale addestrato.

Durata della garanzia: 1 anno

L'utilizzo dell'attrezzo in un'area non idonea causa l'immediata decadenza della garanzia e del vostro diritto di richiedere assistenza in caso di guasti al prodotto!

L'utilizzo esclusivo da parte di privati e il periodo di garanzia di 2 anni prevedono che la fattura di acquisto sia intestata a persona fisica.

Prova di acquisto e numero di serie

Per richiedere assistenza in garanzia durante il periodo di validità della stessa, è necessario in ogni caso fornire la prova di acquisto del prodotto. Conservate lo scontrino o fattura di acquisto in un luogo sicuro, ed inviatene copia unitamente al "Contratto di assistenza" in caso di richieste di assistenza in garanzia. In questo modo sarà possibile procedere con la richiesta di assistenza in tempi rapidi. Per consentirci di identificare il modello e la versione e fornire l'assistenza corretta, serviranno i seguenti dati: modello acquistato, numero di serie e data di acquisto.

Termini e condizioni di garanzia:

La durata della garanzia ha effetto a partire dalla data di acquisto e si applica unicamente ai prodotti acquistati direttamente da MAXXUS Group GmbH & Co KG oppure da uno dei distributori diretti ed autorizzati di MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garanzia copre i difetti di produzione e dei componenti, e si applica solo per articoli acquistati in Germania. La garanzia non copre danni o guasti dovuti ad uso improprio, causati direttamente per negligenza o di proposito, dovuti a mancata o incorretta manutenzione e/o pulizia, forza maggiore, danni dovuti all'utilizzo o causati dalla normale usura, danni causati dal contatto con liquidi, danni causati da riparazioni o sostituzioni di componenti con parti di ricambio non originali. La garanzia inoltre non copre danni dovuti ad un assemblaggio incorretto, o danni che si verificano in seguito ad un assemblaggio incorretto dell'attrezzo. Alcuni componenti si usurano nel tempo per la regolare attività, come ad esempio:

- | | | |
|---|---------------------------|--|
| – cuscinetti a sfera | – boccole dei cuscinetti | – cuscinetti |
| – cinghie di trasmissione | – interruttori e pulsanti | – nastro del tapis roulant (nastro in gomma) |
| – base di appoggio del nastro (base per la corsa) | – rulli | |

Segni di normale usura su questi componenti non sono coperti dalla garanzia.

Per assistenza o riparazione in garanzia di attrezzi al di fuori della Germania, siete pregati di contattare il nostro Servizio Clienti presso MAXXUS Group GmbH & Co KG, inviando una email a: service@maxxus.de e saremo lieti di esservi di aiuto.

IMPORTANTE:

Nel contatto via email, per favore includete il nome del prodotto, il vostro nome ed indirizzo, ed un numero di telefono per potervi richiamare.

Assistenza fuori dalla garanzia e ordinazione di parti di ricambio

Il servizio clienti di MAXXUS® è lieto di fornire assistenza per la risoluzione di qualsiasi problema e guasto che si possa presentare dopo la scadenza della garanzia, o in caso di guasti non coperti dalla garanzia.

In questo caso siete pregati di contattarci direttamente via email a: service@maxxus.de

Ordini per parti di ricambio o per sostituzione di parti usurate devono essere inoltrati indicando il nome del prodotto, quantità, descrizione e numero identificativo della parte di ricambio ordinata, scrivendo a: spareparts@maxxus.de

Vi informiamo che elementi di fissaggio quali viti, bulloni, rondelle, ecc, non sono ordinabili individualmente, e vanno richieste con ordine separato.



Dettagli del prodotto

Nome prodotto: **SPEEDBIKE SX3**

Tipo di prodotto: **Cyclette/Ergometro**

Numero di serie: _____

Numero fattura: _____

Data di acquisto: _____

Rivenditore: _____

Accessori: _____

Tipo di utilizzo:

☐ Utilizzo privato

☐ Utilizzo professionale

Dati personali

Azienda: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Numero civico: _____

CAP / Città: _____

Nazione: _____

E-Mail: _____

Tel.: _____

Fax.*: _____

Cell.*: _____

* Questi dati sono facoltativi, tutti gli altri dati sono obbligatori e devono essere compilati correttamente.

Descrizione del guasto

Per favore fornite una breve ed accurata descrizione del guasto o problema riscontrato:

(ad esempio, quando, dove e come si è verificato il guasto, con che regolarità, per quanto tempo, e durante che tipo di utilizzo dell'attrezzo, ecc...).

ITA

☐ Un copia dello scontrino / fattura / prova di acquisto è allegata a questo modulo.

☐ Sono a conoscenza ed approvo le Condizioni Generali di Vendita di MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Con la mia firma, incarico la ditta MAXXUS® Group GmbH & Co. KG alla riparazione del guasto qui descritto.

In caso di riparazione coperta dalla garanzia, non mi sarà addebitato il relativo costo. In caso di riparazione non coperta dalla garanzia, il relativo costo mi sarà addebitato e dovrà essere saldato a vista fattura. In caso di riparazioni eseguite a domicilio, il personale incaricato è autorizzato a riscuotere il pagamento. Questo contratto è confermato con la mia firma apposta in calce.

Data

Luogo

Firma

Vi informiamo che i contratti di riparazione e le richieste di intervento vengono accettati solo se completi in ogni campo. Assicuratevi di allegare una copia della prova di acquisto. Inviare il contratto di assistenza a:

Via posta*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau, Germania

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: customerservice@maxxus.de

* Inviare con affrancatura adeguata – lettere non affrancate in modo corretto saranno respinte.

** L'invio via email è possibile solo per copie firmate in originale e digitalizzate per l'invio.

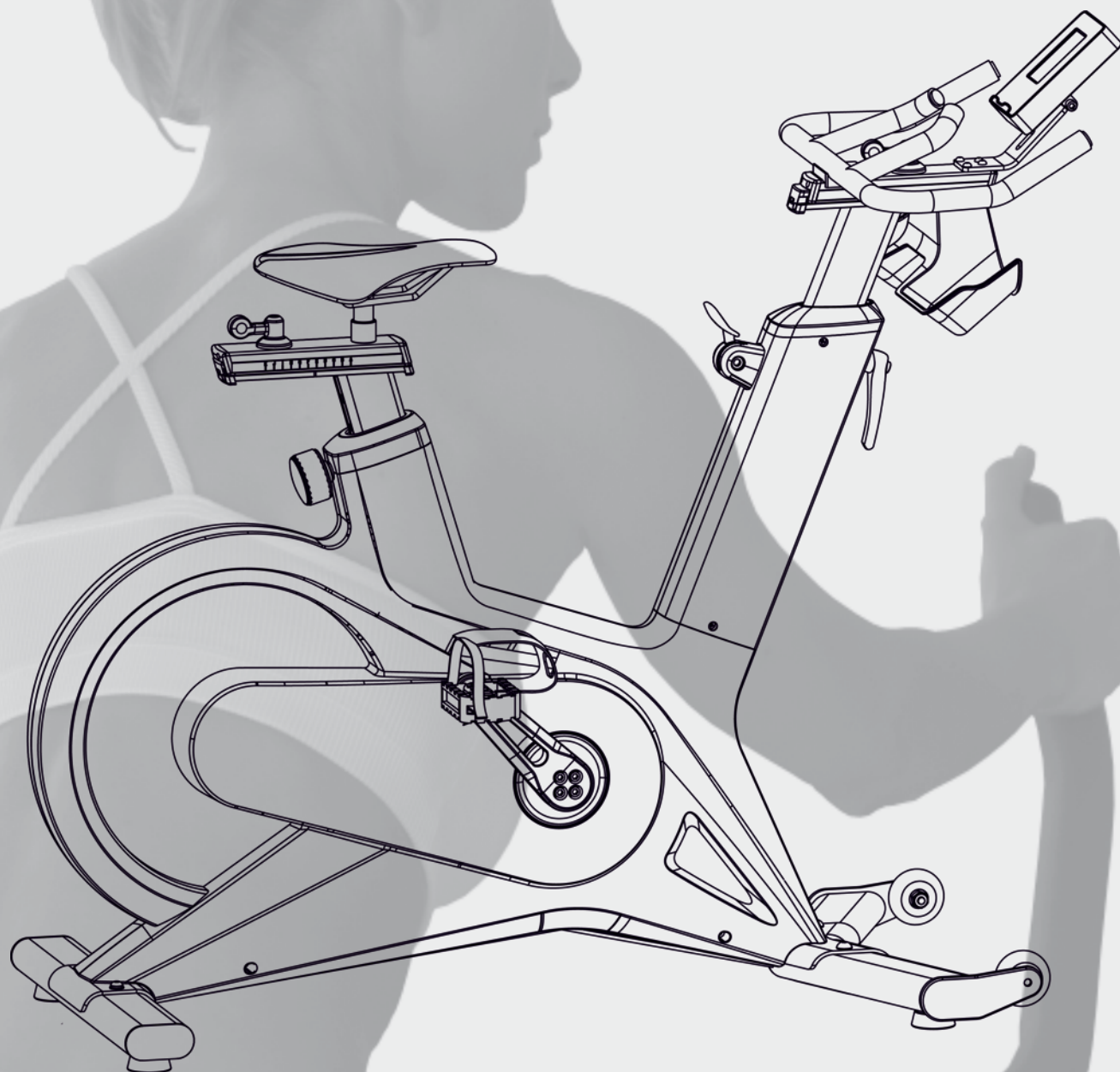
Per contattarci siete invitati ad utilizzare il modulo online "Contratto di assistenza", disponibile nella sezione "Assistenza" sul sito www.maxxus.com

MAXXUS[®]



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

SpeedBike SX3



FRA

MAXXUS[®]

Index

Index	2
Consignes de sécurité	3
Vue d'ensemble de l'appareil	4
Contenu de la livraison	5 – 6
Assemblage	6 – 9
Branchement au secteur	9
Transport	10
Lieu et stockage	10
Nettoyage et maintenance	10
Réglage de la position du siège et du guidon	11 – 12
Cockpit	13 – 20
Pulsations et rythme cardiaque	21 – 22
Informations d'entraînement	23 – 24
Caractéristiques techniques	25
Mise au rebut	25
FAQ	26
Accessoire recommandés	26
Liste des pièces détachées	27 – 29
Vue éclatée	29
Garantie	30
Contrat de service	31

© 2021 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est autorisée qu'avec l'autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d'erreurs.

Avant de commencer à vous entraîner, assurez-vous d'avoir lu le manuel d'utilisation en entier. Une attention particulière doit être accordée aux consignes de sécurité, de maintenance et d'entretien, et d'entraînement. Assurez-vous également que toute personne utilisant l'appareil d'entraînement se soit familiarisée avec ces consignes.

Il est essentiel de suivre toujours soigneusement les consignes de sécurité et de maintenance contenues dans ce manuel. Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues.

Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil, pour lesquels le fournisseur ne pourra être tenu responsable.

Raccordement électrique (ne s'applique qu'aux appareils possédant un raccordement électrique externe)

- Une tension de secteur de 220-230V est nécessaire pour utiliser cet appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement ne doit être branché au secteur qu'avec les câbles électriques fournis en utilisant une prise 16A individuellement munie d'un fusible et mise à la masse, et installée par un électricien qualifié.
- L'appareil d'entraînement ne peut être allumé et éteint qu'avec l'interrupteur ON/OFF.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer tout travail d'entretien, de maintenance ou autre.
- Ne branchez pas le câble d'alimentation sur une multiprise ou sur un enrouleur de câble.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux standards DIN, aux règlements et directives VDE, et aux règlements techniques établis par les autres Etats de l'Union Européenne.
- Placez toujours le câble de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé ou causer un risque de trébuchement.
- En mode de fonctionnement ou de veille, les appareils électriques, comme les téléphones portables, les PC, les télévisions (LCD, plasma, cathodiques, etc.), les consoles de jeu, etc. émettent des ondes électro-magnétiques. Pour cette raison, tous ces types d'appareil doivent être éloignés de votre appareil d'entraînement car ils pourraient entraîner un mauvais fonctionnement, des interférences ou des résultats erronés du cardio fréquencemètre.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez toujours la fiche électrique de la prise quand l'appareil n'est pas utilisé.

Environnement d'entraînement

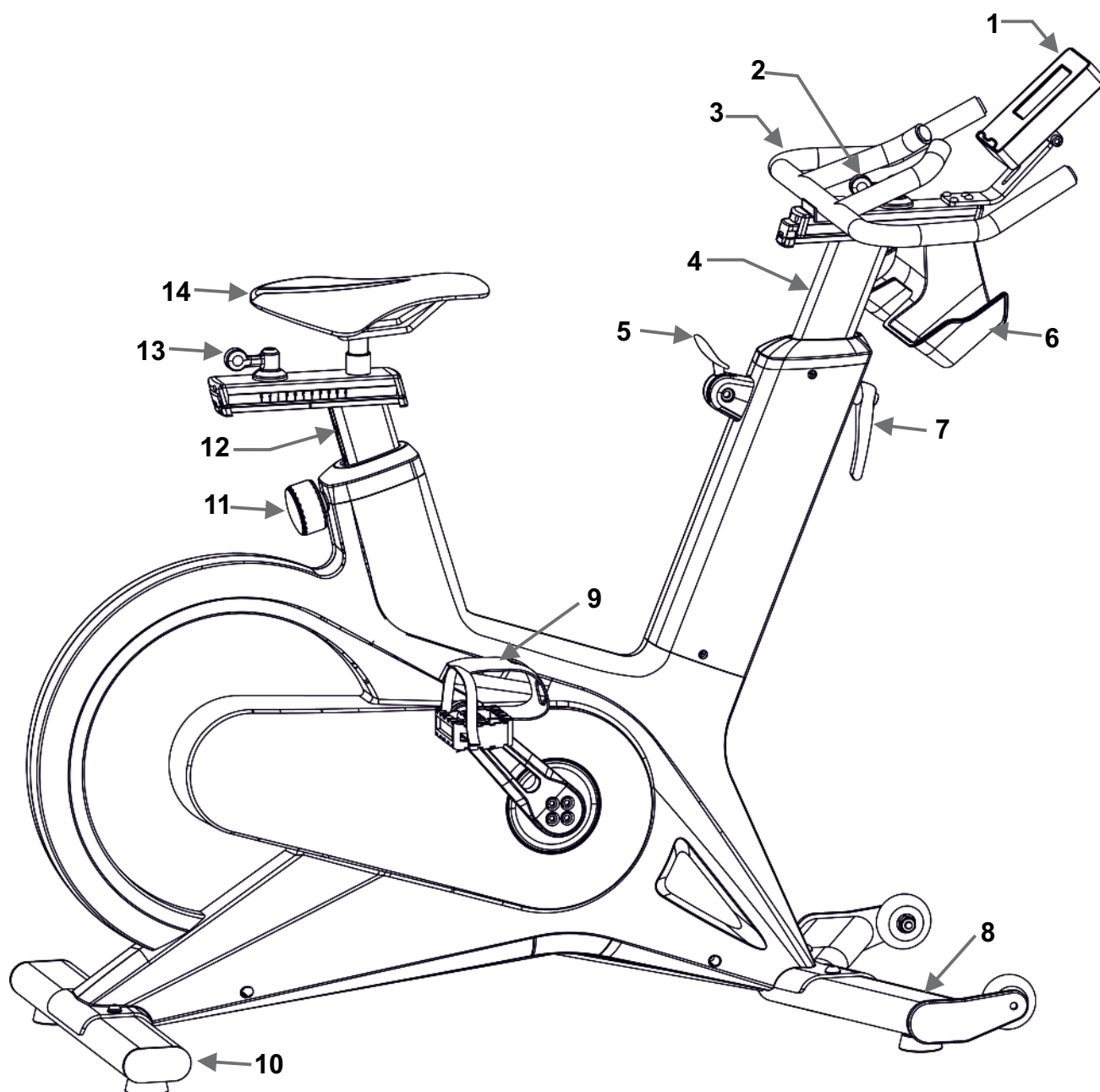
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif offrant un espace libre optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 100 cm devant et derrière l'appareil et d'au moins 100 cm de chaque côté.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Evitez les courants d'air.
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer une protection sur le sol (morceau de moquette, tapis, etc.) sous l'appareil. Assurez-vous que cette couche ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil ainsi que le câble secteur ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.

FRA

Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement

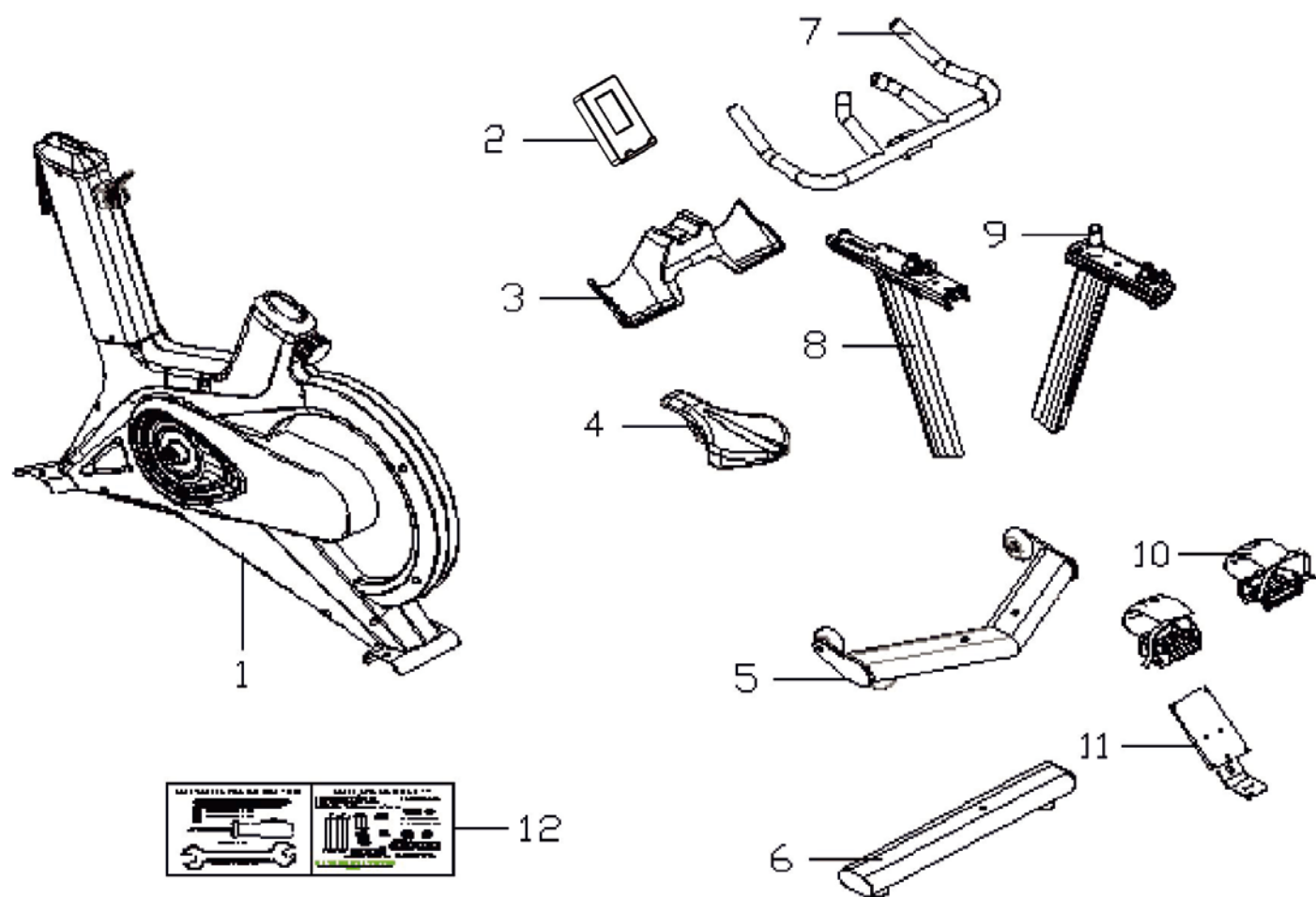
- Retirez le câble d'alimentation de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé afin de prévenir une utilisation inappropriée ou incontrôlée par un tiers, par exemple un enfant.
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans la bande de course ou les rouleaux.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de réparation. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucun liquide (boisson, transpiration, etc.) n'entre en contact avec les plaques de vibration ou le cockpit, cela pourrait endommager les éléments mécaniques et électroniques.
- Votre appareil d'entraînement n'est pas adapté aux enfants.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à grimper sur l'appareil ou à l'utiliser comme un jouet.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes ! Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut porter atteinte à votre santé !



N.	Description
1	Cockpit
2	Levier de réglage de la position du guidon
3	Guidon
4	Tube du guidon
5	Levier d'arrêt d'urgence
6	Porte-bouteille
7	Levier de réglage de la hauteur du guidon

N.	Description
8	Socle avec roues de transport
9	Pédale
10	Socle, arrière
11	Molette de ré-glage de la hauteur du siège
12	Tube du siège
13	Levier de réglage de la profondeur du siège
14	Siège

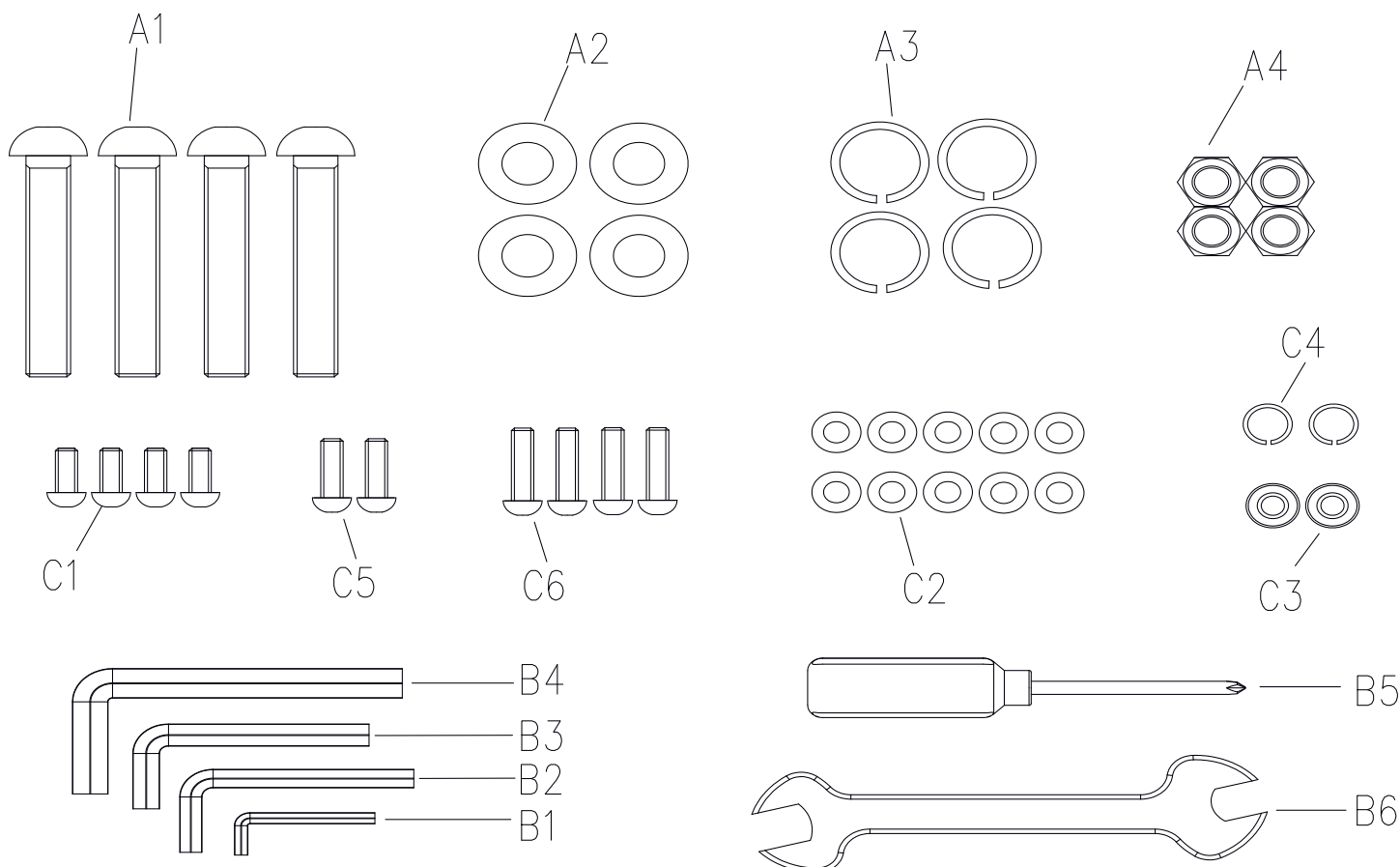


FRA

N.	Description	Qté.
1.	Cadre de base	1
2	Cockpit	1
3	Porte-bouteille	1
4	Siège	1
5	Socle, avant	1
6	Socle, arrière	1
7	Guidon	1

N.	Description	Qté.
8	Tube du guidon	1
9	Tube du siège	1
10	Pédales	2
11	Support du cockpit	1
12	Jeu de vis	1

Contenu de la livraison



N.	Description	Qté.
C1	Vis Allen M5x12	4
C2	Rondelle M5	10
C3	Rondelle, plastique	2
C4	Rondelle élastique	2
C5	Vis Allen M5x16	2
C6	Vis Allen M5x20	4
A1	Vis Allen M10x60	4
A2	Rondelle M10	4

N.	Description	Qté.
A3	Rondelle élastique M10	4
A4	Écrou de sécurité M10	4
B1	Clé Allen 4mm	4
B2	Clé Allen 5mm	1
B3	Clé Allen 6mm	1
B4	Clé Allen 8mm	1
B5	Tournevis cruciforme	1
B6	Clé de serrage	1

Assemblage

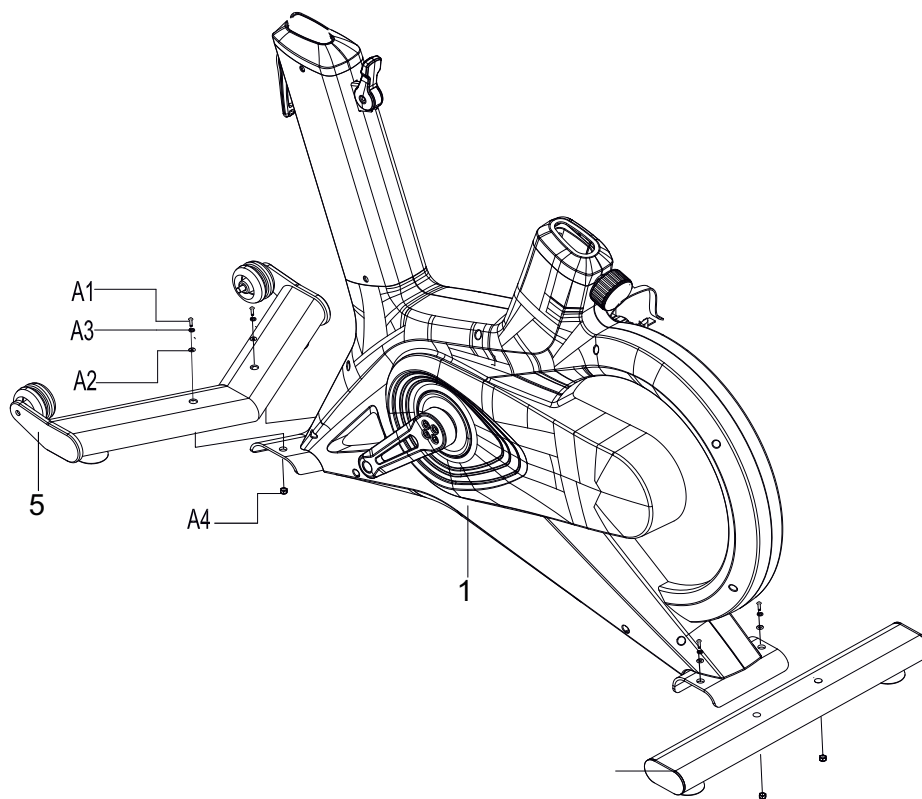
Déballer soigneusement toutes les pièces fournies. Deux personnes sont nécessaires pour réaliser l'assemblage, certaines pièces de l'appareil d'entraînement étant volumineuses et lourdes. Avant de commencer, vérifiez que tout le matériel et les éléments de fixation (vis, écrous, etc.) ont été livrés.

Assemblez les pièces avec soin, tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie ou l'assurance. Lisez attentivement les consignes d'assemblage avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué. L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être effectué seulement par des adultes responsables. Assemblez l'appareil d'entraînement sur un lieu plat, propre et dégagé d'obstacles. Deux personnes sont nécessaires pour réaliser l'assemblage. L'entraînement ne peut commencer qu'une fois l'appareil assemblé entièrement.

Étape 1 : Assemblage du socle avant

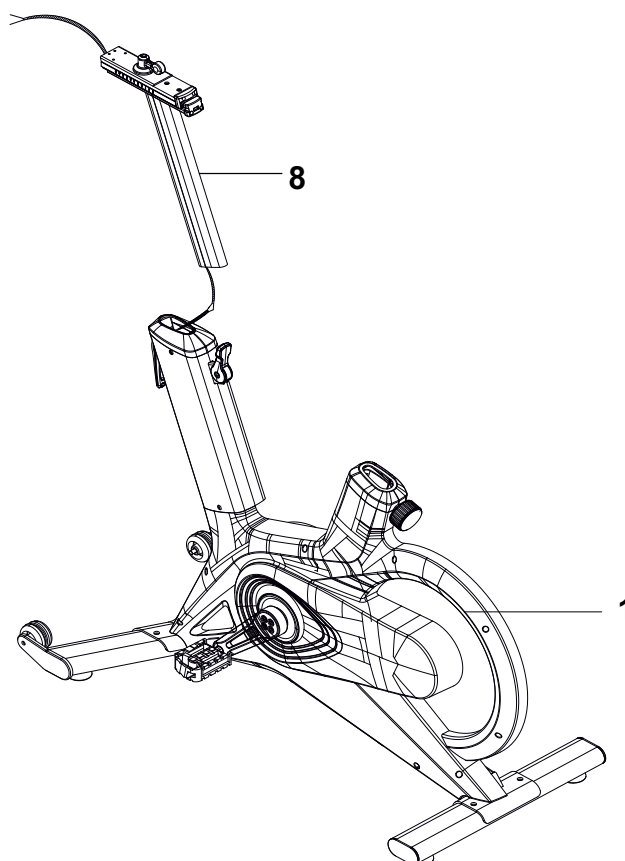
Fixez le socle avant (5) à l'aide de deux vis Allen M10x60 (A1), deux rondelles élastiques M10 (A3) et deux rondelles Ø10 (13) au support avant du cadre de base (1).

Fixez ensuite le socle arrière (6) à l'aide de deux vis à six pans creux M10x60 (A1), deux rondelles élastiques M10 (A3) et deux rondelles Ø10 (13) au support arrière du cadre de base (1).



Étape 2 : Assemblage du tube du guidon

Branchez le câble qui dépasse du guidon (8) au câble qui dépasse du cadre de base (1). Insérez le tube du guidon (8) dans le cadre de base (1). Assurez-vous de placer le guidon dans le bon sens.



Étape 3 : Assemblage des éléments du guidon

Étape 3.1 : Assemblage du cockpit

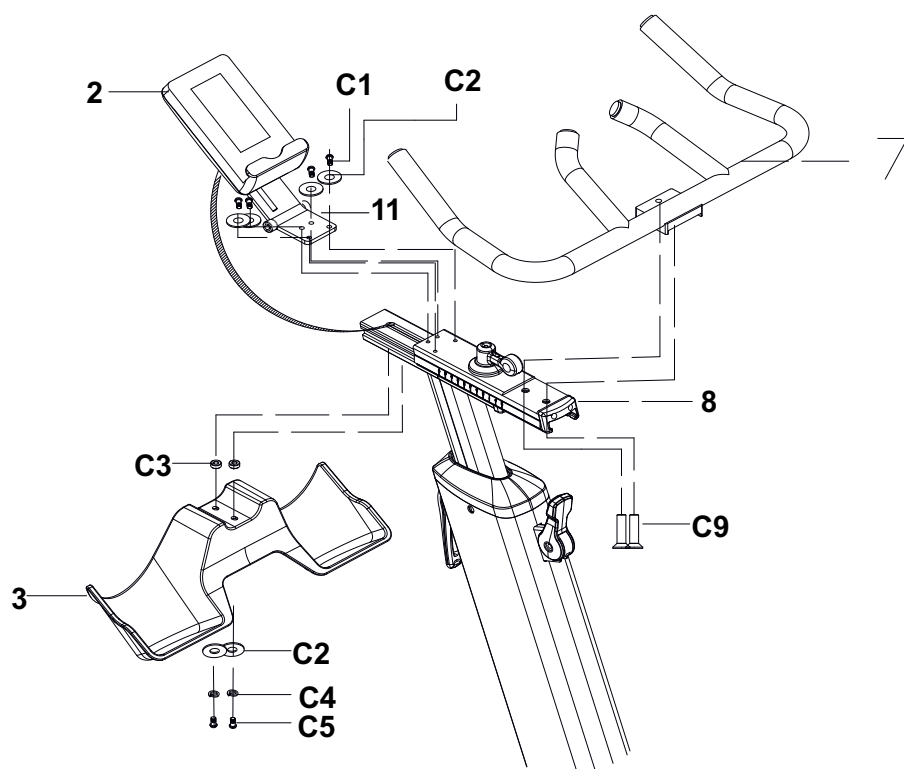
Retirez les vis situées au dos du cockpit. Branchez le câble qui dépasse du tube du guidon (8) au cockpit. Fixez ensuite le dos du cockpit sur son support à l'aide des vis préalablement retirées.

Étape 3.2 : Assemblage du porte-bouteille

Fixez le porte-bouteille (3) à l'aide de deux vis Allen M5x16 (C5), deux rondelles élastiques M5 (C4), deux rondelles M5 (C2) et deux rondelles en plastique M5 (C3) par-dessous la partie avant du support coulissant du guidon.

Étape 3.3 : Assemblage du guidon

Retirez les vis préassemblées (C9) du guidon. Fixez le guidon (7) à la partie avant de son support à l'aide des vis préalablement retirées (C9)

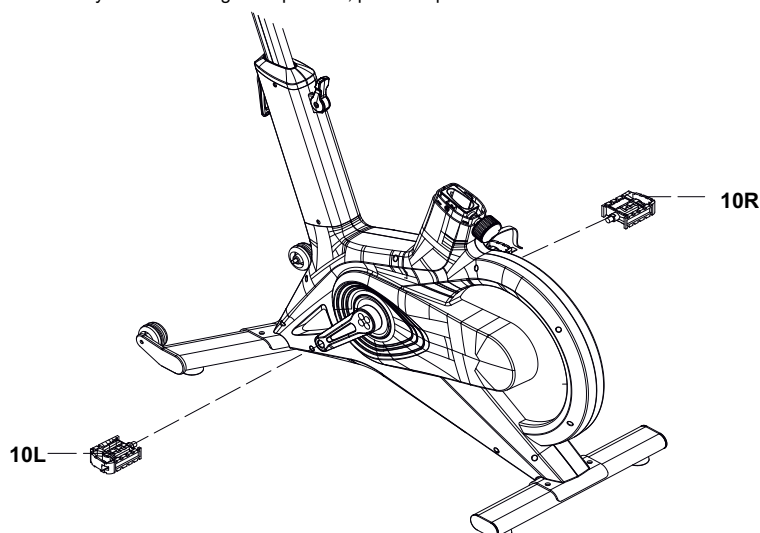


Étape 4 : Assemblage des pédales

Insérez la pédale (10) marquée d'un R dans le filetage du bras de pédale droit et vissez-la fermement dans le sens horaire (vers la droite). Insérez ensuite la pédale (10) marquée d'un L dans le filetage du bras de pédale gauche et vissez-la fermement dans le sens anti-horaire (vers la gauche).

Assurez-vous d'avoir fixé fermement les deux pédales pour les empêcher de se desserrer pendant l'entraînement.

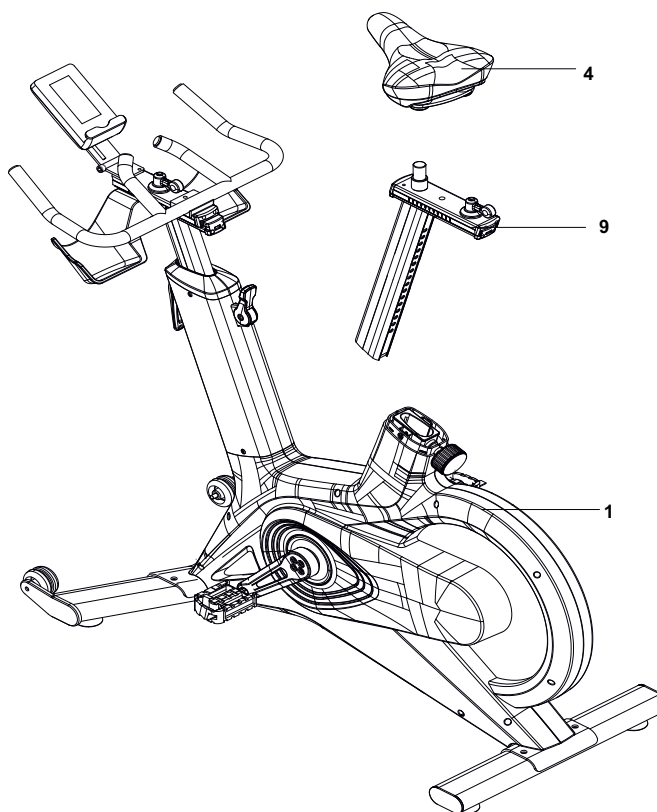
Note : Avant l'assemblage, n'hésitez pas appliquer du frein filet moyen sur le filetage des pédales, par exemple le LOCTITE® 243.



Étape 5 : Assemblage du siège et du tube du siège

Placez le siège (4) sur le pivot du tube du siège (9) et vissez-le sur le support du siège.

Insérez ensuite le tube du siège (9) dans le support du cadre de base (1) et réglez-le à la hauteur désirée à l'aide de la molette.



Branchement au secteur

Câble d'alimentation

Insérez la fiche du câble d'alimentation de l'adaptateur secteur, fourni avec l'appareil, dans la prise située à l'avant du bloc principal. Ensuite, branchez le câble d'alimentation à une prise électrique.

⚠ ATTENTION

Cet appareil doit être branché au secteur, à une prise mise à la masse et installée par un professionnel. N'utilisez pas de multiprise pour brancher l'appareil. Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux règlements et directives VDE ou équivalentes.

Brancher l'appareil

⚠ ATTENTION

Avant de brancher le bloc d'alimentation à l'appareil, vérifiez toujours qu'il s'agisse du bloc d'alimentation fourni avec l'appareil. L'utilisation d'un autre bloc d'alimentation pourrait endommager les composants électroniques de l'appareil, le fabricant déclinant toute responsabilité pour de tels dommages.

Branchez toujours le câble d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à une prise électrique. Si vous souhaitez débrancher votre appareil, débranchez toujours en premier le câble d'alimentation du secteur.

Allumer l'appareil

Branchez d'abord le câble d'alimentation à l'appareil et ensuite à la prise électrique. Le cockpit s'allumera automatiquement. Si l'appareil électrique est déjà branché au secteur et le cockpit est en mode veille, activez le cockpit en appuyant sur une touche ou en bougeant les pédales.

Eteindre l'appareil

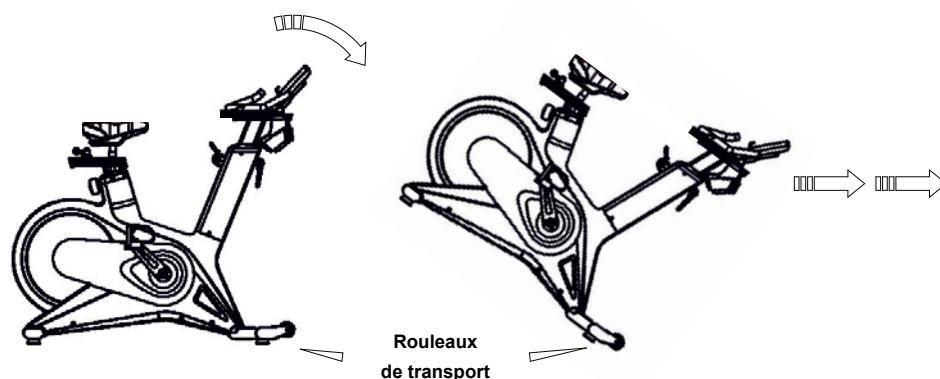
Lorsque le cockpit est inactif pendant plus de 4 minutes, il passe automatiquement en mode veille. Après avoir fini votre entraînement, débranchez toujours l'appareil du secteur. Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise murale et ensuite de l'appareil.



FRA

Transport

Dans le but de transporter votre appareil d'entraînement facilement et en toute sécurité, le socle avant est équipé de roulettes de transport. Pour transporter l'appareil d'entraînement, tenez-vous derrière, saisissez le socle arrière avec les deux mains et soulevez-le jusqu'à ce que le poids de l'appareil repose sur les roulettes de transport. Maintenant, vous pouvez déplacer tout simplement l'appareil sur les roulettes de transport, dans la position désirée. Lorsque vous soulevez, transportez et positionnez l'appareil, assurez-vous de toujours avoir les pieds fermement posés au sol.



Lieu et stockage

Cet appareil d'entraînement a été conçu pour une utilisation dans un intérieur sec et bien aéré.

L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc. et en extérieur, comme les balcons, les terrasses, les jardins, les garages, etc. Ces lieux peuvent causer des dégâts électroniques, de corrosion ou d'oxydation à cause de l'humidité élevée et des températures basses qui y règnent. La garantie ne couvre pas ce type de dégâts. Veuillez choisir un lieu d'entraînement ou de stockage sec, plat et bien aéré pour votre appareil d'entraînement. Pour votre bien, assurez-vous également que le lieu où vous vous entraînez est suffisamment aéré pendant l'effort pour une oxygénation optimale.

Avant d'utiliser votre appareil d'entraînement après une longue période de pause, assurez-vous d'abord que toutes les pièces de fixation sont sécurisées.

Rouleaux de transp

Nettoyage et maintenance

AVERTISSEMENT

Avant de commencer le nettoyage, la maintenance et / ou le travail de réparation, l'appareil doit être complètement débranché de l'alimentation électrique. Tel est le cas uniquement si le câble d'alimentation est débranché de la prise électrique et de l'appareil. C'est pourquoi, il faut d'abord débrancher la prise de la fiche électrique et ensuite retirer le câble d'alimentation de l'appareil. Les câbles électriques ne peuvent être rebranchés à l'appareil et à la prise qu'après avoir terminé le travail et s'être assuré que l'appareil est dans des conditions de fonctionnement parfait.

Nettoyage

Nettoyez l'appareil après chaque entraînement avec un chiffon humide et du savon.

Ne pas utiliser de solvant.

Un nettoyage régulier aide à maintenir votre appareil en bon état et contribue à allonger sa durée de vie.

Les dommages causés par la transpiration du corps et d'autres liquides ne seront pas couverts, d'aucune façon, par la garantie. Pendant l'entraînement, assurez-vous qu'aucun liquide n'entre en contact avec l'appareil ou l'ordinateur.

Maintenance

Votre appareil d'entraînement est équipé de roulements étanches. La lubrification des roulements n'est pas nécessaire.

Contrôle des fixations

Vérifiez régulièrement que les vis et les écrous sont serrés au moins une fois par mois et serrez-les, si nécessaire.

Contrôle des éléments

Avant chaque entraînement, vérifiez que les semelles, les supports du siège, le guidon et les pédales soient fixés solidement.

AVERTISSEMENT :

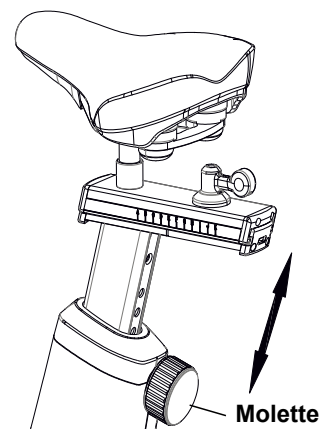
Ne vous entraînez pas si au moins l'un de ces éléments est desserré.

Réglage vertical du siège

Vous pouvez modifier la position verticale du siège, i.e. régler la hauteur. De cette manière, vous pouvez définir la distance idéale entre le siège et les pédales. Desserrez la molette du tube du siège. Réglez le siège à la hauteur désirée et resserrez la molette.

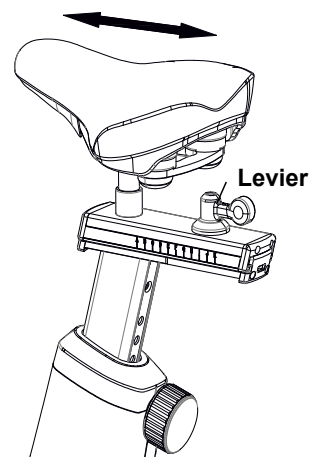
ATTENTION :

La hauteur maximale de réglage du siège est indiquée, sur le tube du siège, par « STOP ».



Réglage horizontal du siège

Vous pouvez modifier la position horizontale du siège, i.e. vers l'arrière ou vers l'avant. De cette manière, vous pouvez définir la distance idéale entre le siège et le guidon. Desserrez simplement le levier situé sous le siège. Réglez ensuite le siège dans la position horizontale désirée et resserrez le levier.

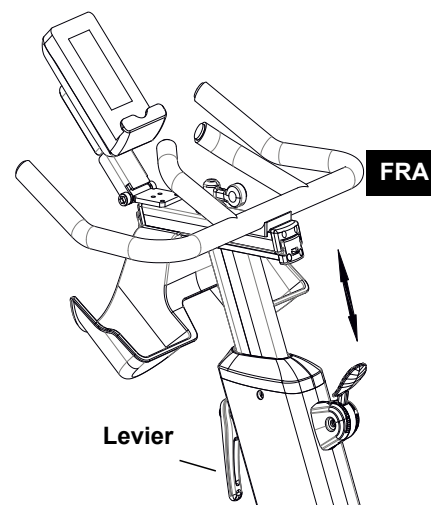


Réglage vertical du guidon

Vous pouvez modifier la position verticale du guidon, i.e. régler la hauteur. Pour ce faire, desserrez le levier situé à l'avant du tube du guidon. Réglez le guidon à la hauteur désirée et resserrez le levier.

ATTENTION :

La hauteur maximale de réglage du guidon est indiquée, sur le tube du guidon, par « STOP ».



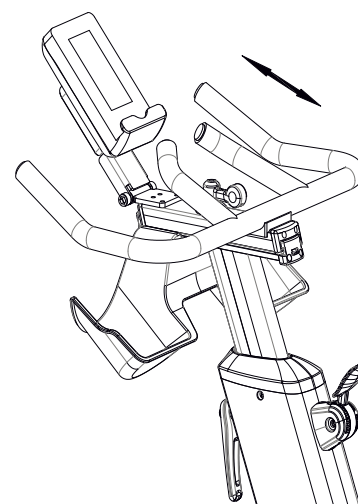
Réglage horizontal du guidon

Vous pouvez modifier la position horizontale du guidon, i.e. vers l'arrière ou vers l'avant. De cette manière, vous pouvez définir la distance idéale entre le siège et le guidon. Desserrez simplement le levier situé sur le support coulissant du guidon. Réglez ensuite le guidon dans la position horizontale désirée et resserrez le levier.

ATTENTION :

La position horizontale et verticale du guidon et du siège ne doit jamais être modifiée pendant l'entraînement. Arrêtez toujours votre entraînement avant de modifier ces réglages.

Veuillez vérifier que le levier et la molette sont fermement serrés avant chaque séance d'entraînement. Ne vous entraînez jamais sur cet appareil si la molette ou levier sont desserrés.



Position du siège

Debout à côté du vélo, réglez le siège à hauteur de l'articulation de votre hanche (deux doigts sous la hanche). Asseyez-vous ensuite sur le siège et placez vos pieds sur les pédales. Vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque la pédale est en position basse. Ne vous entraînez jamais avec les genoux en extension complète dans cette position (Fig. 1).

Pour définir la position horizontale idéale du siège, réglez-le de façon à ce que vos genoux atteignent leur position avant maximale. La pédale doit être à l'horizontal, parallèle au bras de pédale (Fig. 2).

Position du guidon

Nous vous conseillons de positionner le guidon à la même hauteur que le siège (Fig. 3). Si vos genoux touchent le guidon lorsque vous pédalez en position debout ou si l'utilisateur ressent des douleurs dans les épaules/nuque pendant la séance d'entraînement, le guidon doit être positionné un peu plus haut que la hauteur du siège. La position horizontale du guidon doit être réglée de façon à ce que le dos de l'utilisateur soit penché en avant, le haut du corps à 45 degrés.

Une règle de base pour définir la distance idéale entre le guidon et le siège consiste à pouvoir placer ses coudes sur le siège tout en étant capable de placer ses mains sur le guidon.

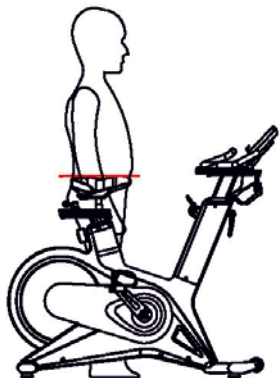


Fig. 1,



Fig. 2,

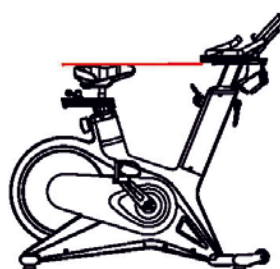


Fig. 3,

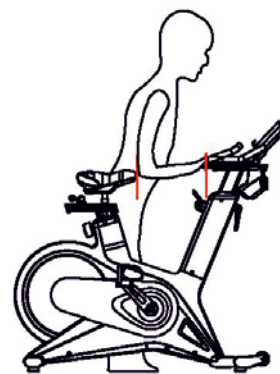
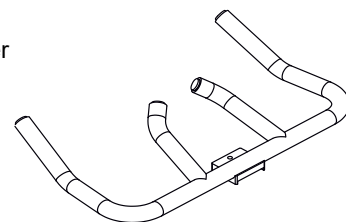


Fig. 4

Position des poignées

Le guidon permet de placer vos mains dans différentes positions. Vous pouvez ainsi trouver la posture idéale pour n'importe quel type d'entraînement en position debout assise.

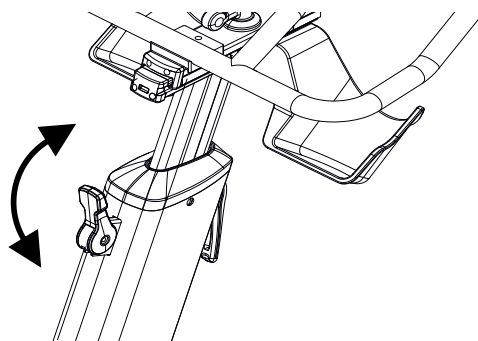


Réglage de la résistance de freinage

Il existe 32 niveaux de résistance de freinage et ils peuvent être réglés de façon électronique grâce au cockpit.

Ne pédalez jamais vers l'arrière lorsqu'une charge de résistance est appliquée. L'assemblage par vis des bras de pédales peut se desserrer et se défaire.

Appuyez sur le levier d'arrêt d'urgence pour stopper rapidement la roue d'inertie pendant l'utilisation.

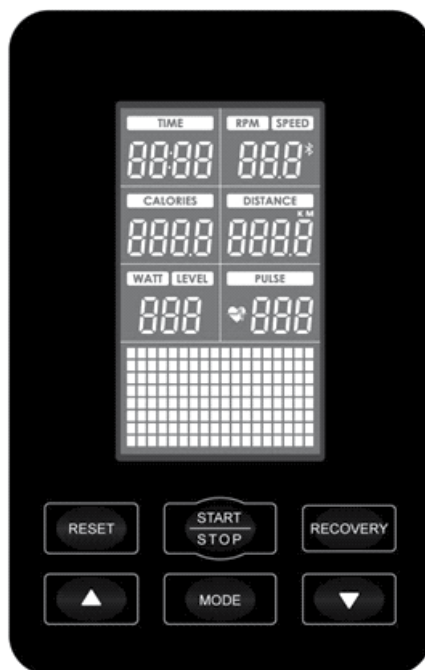


Avertissement important concernant l'arrêt d'urgence

Le vélo de course ne dispose pas de roue libre, i.e. la roue d'inertie est fermement fixée aux pédales et ne s'arrête pas automatiquement après que l'utilisateur ne cesse de pédaler.

Entraînez-vous à une vitesse que vous contrôlez à tout moment. En cas d'urgence, appuyez simplement sur le levier rouge d'arrêt d'urgence pour stopper rapidement le mouvement des pédales et de façon contrôlée.

Le vélo de course permet seulement de pédaler vers l'avant. Lorsque vous pédalez vers l'arrière, la fonction d'arrêt d'urgence est entravée.



Pavé numérique

RESET	Réinitialise les données d'entraînement à zéro et arrête complètement l'entraînement. Allume le cockpit lorsqu'il est en mode veille.
START/STOP	Démarre ou arrête l'entraînement sélectionné
MODE	Sélection du programme d'entraînement
▲/▼	Augmente ou diminue la résistance de freinage de 1 à 31 ou les données saisies lors de la sélection d'un programme
RECOVERY	Démarre la mesure des pulsations de récupération

FRA

Données affichées

TIME	Affiche le temps d'entraînement ou la valeur prédéterminée de 10 à 99 minutes
SPEED/RPM	Affichage alternatif de la vitesse en km/h et des tours par minute (RPM).
CALORIES*	Affiche les calories ou la valeur prédéterminée de 10 à 9 999 calories
DISTANCE	Affiche la distance d'entraînement ou la valeur prédéterminée de 1 à 9 999 km
WATT/LEVEL	Affichage alternatif des Watts** et de la résistance de freinage prédéterminés de 20 à 999 Watts et du niveau 1 au niveau 32.
PULSE	Affiche le rythme cardiaque***

*Note sur le calcul des calories

Le calcul de la consommation énergétique est fait à l'aide d'une formule générale.

Il n'est pas possible de déterminer avec exactitude la consommation énergétique individuelle, celle-ci nécessitant un nombre important de données personnelles.

La consommation énergétique affichée est approximative et ne constitue pas une valeur exacte.

**Note sur la mesure du rythme cardiaque

L'affichage des watts n'est pas étalonné. Une ceinture pectorale cardiofréquence-mètre, disponible en option, est requise à cette fin. MAXXUS conseille l'utilisation de la ceinture pectorale POLAR T34.

***Note sur l'affichage des watts

L'affichage des watts n'est pas étalonné.

Allumer le cockpit

Branchez le câble du bloc d'alimentation à la prise de raccordement sur l'appareil d'entraînement. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation à une prise électrique. Le cockpit s'allume automatiquement.

Allumer le cockpit en mode veille

Si vous ne débranchez pas le bloc d'alimentation de l'appareil d'entraînement ou de la prise électrique après la fin de votre entraînement, le cockpit s'éteint automatiquement après environ 4 minutes.

Si vous souhaitez rallumer l'appareil, appuyez sur le bouton RESET pendant environ 5 secondes.

Éteindre le cockpit

Environ 4 minutes après la fin de la séance d'entraînement, le cockpit s'éteint automatiquement. Si vous souhaitez éteindre complètement l'appareil, débranchez le bloc d'alimentation de la prise électrique et débranchez ensuite le câble du bloc d'alimentation de l'appareil.

Fonction démarrage rapide

Après avoir allumé le cockpit, appuyez sur le bouton START. Le temps d'entraînement démarre automatiquement et vous pouvez commencer votre séance immédiatement. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pouvez régler la résistance du niveau 1 au niveau 32.

Entraînement manuel (P00)

Grâce à ce programme, l'utilisateur peut définir un objectif concernant le temps et les calories. L'entraînement s'arrêtera dès lors que l'objectif est atteint.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez le cockpit. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré P001 en appuyant sur la touche MODE. Le programme s'affiche dans la fenêtre « SPEED/RPM », en haut à droite de l'écran.

Étape 2 : Saisie des données de l'utilisateur

Étape 2.1 : Saisie de l'âge (AGE)

Appuyez sur la touche MODE. « AGE » apparaît à l'écran. Saisissez l'âge de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. L'âge peut être compris entre 10 et 99 ans.

Étape 2.2 : Saisie du poids (WEIGHT)

Appuyez sur la touche MODE. « WEIGHT » apparaît à l'écran. Saisissez le poids de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. Le poids peut être compris entre 30 et 140 kg.

Étape 3 : Saisie de l'objectif d'entraînement

Vous pouvez choisir parmi trois objectifs d'entraînement.

Étape 3.1 : Temps d'entraînement

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « TIME » clignote. Si vous souhaitez définir le temps comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez un temps compris entre 10 et 99 minutes en utilisant les touches ▲/▼. Si vous souhaitez définir un objectif d'entraînement différent, réglez cette valeur sur zéro en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 3.2 : Distance d'entraînement

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « DISTANCE » clignote. Si vous souhaitez définir la distance comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez une distance comprise entre 1 et 9 999 minutes en utilisant les touches ▲/▼. Si vous souhaitez définir un objectif d'entraînement différent, réglez cette valeur sur zéro en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 3.3 : Consommation de calories

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « CALORIE » clignote. Si vous souhaitez définir la consommation de calorie comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez une consommation comprise entre 10 et 9 999 calories en utilisant les touches ▲/▼. Si vous souhaitez définir un objectif d'entraînement différent, réglez cette valeur sur zéro en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 4 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Pendant l'effort, vous pouvez modifier la charge de travail du profil sélectionné en utilisant les touches ▲/▼.

L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif sélectionné est atteint.

Profils d'entraînement (P01-P10)

Il s'agit de profils d'entraînement prédéterminés et permanents.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez le cockpit. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré P00. Le programme s'affiche dans la fenêtre « SPEED/RPM », en haut à droite de l'écran. Sélectionnez ensuite le profil d'entraînement désiré de P01 à P10 en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 2 : Saisie des données de l'utilisateur

Étape 2.1 : Saisie de l'âge (AGE)

Appuyez sur la touche MODE. « AGE » apparaît à l'écran. Saisissez l'âge de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. L'âge peut être compris entre 10 et 99 ans.

Étape 2.2 : Saisie du poids (WEIGHT)

Appuyez sur la touche MODE. « WEIGHT » apparaît à l'écran. Saisissez le poids de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. Le poids peut être compris entre 30 et 140 kg.

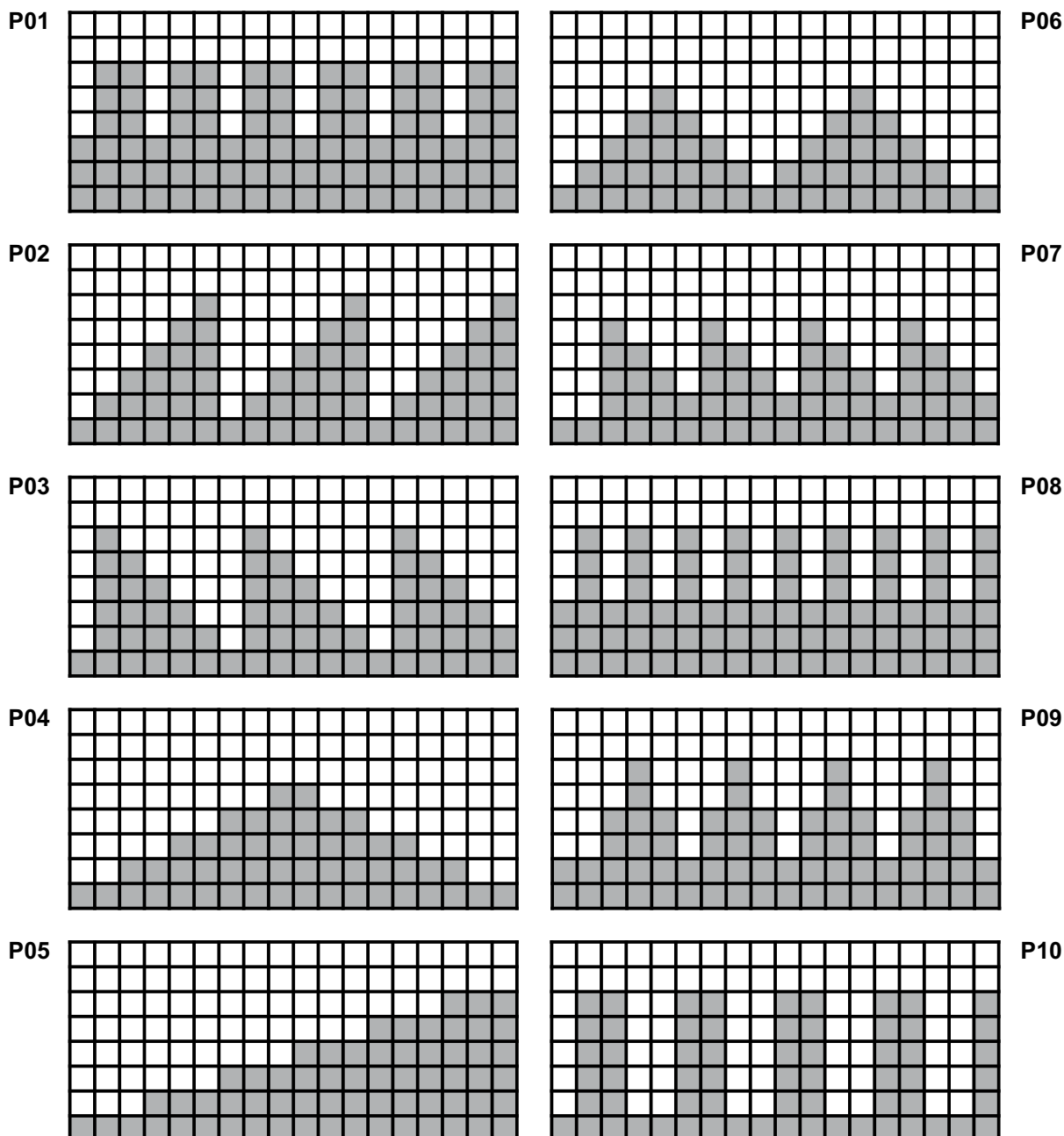
Étape 3 : Saisie du temps d'entraînement

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « TIME » clignote. Si vous souhaitez définir le temps comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez un temps compris entre 10 et 99 minutes en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 4 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Pendant l'effort, vous pouvez modifier la charge de travail du profil sélectionné en utilisant les touches ▲/▼. L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif de temps est atteint.



Profils d'entraînement personnels (U01-U02)

Vous trouverez ici deux emplacements de mémoire libres. L'utilisateur peut sauvegarder de façon permanente ses profils d'entraînement personnels.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez le cockpit. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré P00. Le programme s'affiche dans la fenêtre « SPEED/RPM », en haut à droite de l'écran. Sélectionnez ensuite le profil d'entraînement désiré de U01 à U10 en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 2 : Saisie des données de l'utilisateur

Étape 2.1 : Saisie de l'âge (AGE)

Appuyez sur la touche MODE. « AGE » apparaît à l'écran. Saisissez l'âge de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. L'âge peut être compris entre 10 et 99 ans.

Étape 2.2 : Saisie du poids (WEIGHT)

Appuyez sur la touche MODE. « WEIGHT » apparaît à l'écran. Saisissez le poids de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. Le poids peut être compris entre 30 et 140 kg.

Étape 3 : Saisie du temps d'entraînement

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « TIME » clignote. Si vous souhaitez définir le temps comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez un temps compris entre 10 et 99 minutes en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 4 : Saisie de segment - Résistance de freinage

Appuyez sur la touche MODE. Le premier segment du profil d'entraînement et la résistance (LEVEL) clignotent. Saisissez la résistance de freinage désirée du niveau 1 au niveau 32 pour ce premier segment. Confirmez votre sélection en appuyant une nouvelle fois sur la touche MODE.

Ensuite, le deuxième segment clignote. Le profil d'entraînement comprend 18 segments au total. Saisissez les niveaux de résistance pour tous les segments, comme décrit pour le segment 1. Après avoir saisi et confirmé les 18 segments en appuyant sur la touche MODE, passez à l'étape 5.

Étape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.

L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif de temps est atteint.

Entraînement à l'aide d'un profil existant (U01 / U02)

Suivez et complétez les étapes 1 à 3. Après avoir saisi le temps d'entraînement, débutez l'entraînement en appuyant sur la touche START/STOP.

Programmes commandés par le rythme cardiaque (♥1 / ♥2 / ♥3)

Grâce à ces programmes d'entraînement, le cockpit régule automatiquement les niveaux de résistance selon le rythme cardiaque visé par l'utilisateur.

Pour ce faire, le cockpit s'appuie sur une transmission permanente et précise du rythme cardiaque de l'utilisateur. L'utilisation de ces programmes n'est possible qu'avec une ceinture pectorale de transmission. Elle n'est pas incluse dans la livraison.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez le cockpit. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré P00. Le programme s'affiche dans la fenêtre « SPEED/RPM », en haut à droite de l'écran. Sélectionnez ensuite le profil d'entraînement désiré ♥1 / ♥2 / ♥3 en utilisant les touches ▲/▼.

- ♥1 Selon votre âge et la formule décrite dans le chapitre « Mesure du rythme cardiaque » le cockpit calcule un rythme cardiaque cible correspondant à 60 % de votre rythme cardiaque maximal.
- ♥2 Selon votre âge et la formule décrite dans le chapitre « Mesure du rythme cardiaque » le cockpit calcule un rythme cardiaque cible correspondant à 70 % de votre rythme cardiaque maximal.
- ♥3 Selon votre âge et la formule décrite dans le chapitre « Mesure du rythme cardiaque » le cockpit calcule un rythme cardiaque cible correspondant à 80 % de votre rythme cardiaque maximal.

Étape 2 : Saisie des données de l'utilisateur

Étape 2.1 : Saisie de l'âge (AGE)

Appuyez sur la touche MODE. « AGE » apparaît à l'écran. Saisissez l'âge de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. L'âge peut être compris entre 10 et 99 ans.

Étape 2.2 : Saisie du poids (WEIGHT)

Appuyez sur la touche MODE. « WEIGHT » apparaît à l'écran. Saisissez le poids de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. Le poids peut être compris entre 30 et 140 kg.

Étape 3 : Saisie du temps d'entraînement

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « TIME » clignote. Si vous souhaitez définir le temps comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez un temps compris entre 10 et 99 minutes en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 4 : Saisie du rythme cardiaque cible

Appuyez sur la touche MODE. La valeur dans la fenêtre « PULSE » clignote. L'écran affiche la valeur du rythme cardiaque calculée par le cockpit correspondant à l'âge de l'utilisateur et au programme sélectionné. Si vous souhaitez continuer avec cette valeur, passez à l'étape 5. Vous pouvez également modifier les valeurs calculées par paliers de +/- 5 en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.
L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif de temps est atteint.

Programme à watts constants (WATT)

Il s'agit d'un programme d'entraînement pour lequel le cockpit maintient une charge de travail (watts) constante.

L'utilisateur saisit la puissance en watts désirée et le cockpit ajuste de façon continue la résistance. De cette manière, la vitesse de pédalage de l'utilisateur dépend de la puissance sélectionnée. Ce programme est également appelé entraînement indépendant de la vitesse.

Étape 1 : Sélection du programme

Allumez le cockpit. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré P00. Le programme s'affiche dans la fenêtre « SPEED/RPM », en haut à droite de l'écran. Sélectionnez ensuite le profil d'entraînement « WATT » en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 2 : Saisie des données de l'utilisateur**Étape 2.1 : Saisie du sexe (SEX)**

Appuyez sur la touche MODE. « SEX » apparaît à l'écran. Saisissez le sexe de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. Entrez « 0 » pour homme et « 1 » pour femme.

Étape 2.2 : Saisie de l'âge (AGE)

Appuyez sur la touche MODE. « AGE » apparaît à l'écran. Saisissez l'âge de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. L'âge peut être compris entre 10 et 99 ans.

Étape 2.3 : Saisie du poids (WEIGHT)

Appuyez sur la touche MODE. « WEIGHT » apparaît à l'écran. Saisissez le poids de l'utilisateur en utilisant les touches ▲/▼. Le poids peut être compris entre 30 et 140 kg.

Étape 3 : Saisie du temps d'entraînement

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « TIME » clignote. Si vous souhaitez définir le temps comme étant votre objectif d'entraînement, saisissez un temps compris entre 10 et 99 minutes en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 4 : Saisie de la puissance en watts

Appuyez sur la touche MODE. La fenêtre « WATT » clignote. Saisissez ensuite la puissance en watts désirée, de 20 à 1000 watts, en utilisant les touches ▲/▼.

Étape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.
L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque l'objectif de temps est atteint.

RÉCUPÉRATION - Mesure des pulsations de récupération

La mesure des pulsations de récupération détermine à quelle vitesse le cœur récupère après l'effort. Plus vite le rythme cardiaque diminue, plus efficace est l'entraînement de votre cœur et de votre circulation sanguine. La différence entre le rythme cardiaque pendant l'effort et au repos indique à quelle vitesse le cœur récupère après l'effort. Appuyez sur la touche RECOVERY.

Le cockpit lance un décompte de 60 secondes. Une fois les 60 secondes écoulées, votre résultat apparaît sur l'écran.

Une ceinture pectorale cardio fréquencemètre est nécessaire pour utiliser cette fonction.

Après la réalisation de la mesure des pulsations de récupération, le résultat apparaît sur l'écran :

F1 = très bien
F2 = bien
F3 = satisfaisant

F4 = suffisant
F5 = insuffisant
F6 = médiocre

Menu service

Étape 1 : Sélection du menu service

Allumez le cockpit. Appuyez ensuite simultanément sur les touches START, MODE et RESET, pendant environ 3 secondes. « EM » apparaît sur l'écran. Appuyez ensuite sur la touche MODE.

Sélection des différents éléments du menu

Sélectionnez les différents éléments du menu en appuyant sur les touches ▲/▼.

Test des touches (KEY TEST)

Vous pouvez tester la fonctionnalité des différentes touches.

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE.

Étape 2 : « PRESS ALL KEYS » apparaît à l'écran. Appuyez sur toutes les touches à partir de celle en haut à gauche jusqu'à celle en bas à droite. À chaque fois que vous appuyez sur une touche, un signal court retentit et le chiffre correspondant à cette touche apparaît à l'écran. Lorsque vous avez appuyé sur toutes les touches, « OK » apparaît à l'écran.

Test de l'affichage (DISPLAY TEST)

Vous pouvez tester la fonctionnalité de l'écran LCD.

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE. Tous les écrans LCD s'éclairent un court moment.

Fonctions (FUNCTIONS)

Appuyez sur la touche MODE pour faire apparaître le sous-menu.

Appuyez ensuite sur les touches ▲/▼ pour sélectionner les différents éléments du sous-menu.

Allumer/éteindre le mode veille

Lorsque le mode veille est activé, le cockpit passe automatiquement en mode veille après 5 secondes d'inactivité.

Si vous souhaitez désactiver ou activer le mode veille, procédez comme suit :

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE. L'écran affiche les paramètres actuels. « OFF » signifie désactivé et « ON » signifie activé.

Étape 2 : Appuyez sur les touches ▲/▼ pour sélectionner les paramètres désirés.

Étape 3 : Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.

Réinitialiser l'ensemble des données (ODO)

Lorsque vous allumez le cockpit, la totalité du temps et de la distance d'entraînement déjà complétée s'affiche.

Si vous souhaitez réinitialiser ces valeurs à zéro, procédez comme suit dans ce menu :

Étape 1 : Appuyez deux fois de suite sur la touche MODE

Passer l'affichage des kilomètres aux miles (UNITS)

Vous pouvez passer l'affichage de la distance et de la vitesse d'entraînement des kilomètres et kilomètres/h aux miles et miles/h.

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE. L'écran affiche les paramètres actuels.

« KM » signifie kilomètres et « MILE » signifie miles.

Étape 2 : Appuyez sur les touches ▲/▼ pour sélectionner entre les deux valeurs.

Étape 3 : Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.

Pour quitter le sous-menu, appuyez sur la touche RESET.

Fonction de verrouillage (SECURITY)

Pour protéger l'appareil d'une utilisation par des personnes non autorisées, ex. des enfants, vous pouvez désactiver le pavé numérique, à l'exception des touches START/STOP et MODE.

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE. L'écran affiche les paramètres actuels. « ON » signifie que la fonction de verrouillage est activée et « OFF » signifie que la fonction de verrouillage est désactivée.

Étape 2 : Appuyez sur les touches ▲/▼ pour sélectionner entre les deux paramètres.

Étape 3 : Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.

Si la fonction de verrouillage est activée, le message suivant apparaît sur l'écran après avoir allumé le cockpit. «CONSOLE LOCKED». Pour déverrouiller l'écran, appuyez simultanément les touches START/STOP et MODE pendant environ 3 secondes.

Affichage de la version du logiciel (FACTORY SET)

La version du logiciel du cockpit est affichée ici.

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE. La version du logiciel s'affiche à l'écran.

Étape 2 : Étape 1 : Appuyez de nouveau sur la touche MODE pour revenir au menu.

Sélection de l'appareil (MACHINE)

La version de votre appareil d'entraînement est stockée ici. La bonne version, « 300 », est prédéfinie en usine. Ne modifiez pas cette information, les paramètres ne seront plus adaptés et les données d'entraînement pourraient ne plus s'afficher correctement.

Étape 1 : Appuyez sur la touche MODE. Les paramètres actuels de la version de l'appareil s'affichent à l'écran.

Étape 2 : Sélectionnez la version « 300 » en appuyant sur les touches ▲/▼.

Étape 3 : Appuyez sur la touche MODE pour confirmer votre sélection.

Quitter le menu service (EXIT)

Pour quitter le menu service, sélectionnez l'élément «EXIT» en appuyant sur les touches ▲/▼.

Appuyez sur la touche MODE pour confirmer votre sélection.

Message d'erreur

En cas d'erreur, le message d'erreur correspondant s'affichera à l'écran.

Message d'erreur E1

Description de l'erreur : Le cockpit ne reçoit aucune donnée.

Actions :

1. Débranchez le bloc d'alimentation de la prise électrique pendant environ 10 secondes.
2. Vérifiez si le câble du cockpit se détache ou s'il est complètement débranché.
→ Branchez le câble au cockpit.
3. Vérifiez si le cockpit est endommagé.
→ Contactez le SAV de MAXXUS.

Message d'erreur E8

Description de l'erreur : Indique un dysfonctionnement (erreur du CI de l'EEPROM).

Actions :

1. Débranchez le bloc d'alimentation de la prise électrique pendant environ 2 minutes et rallumez ensuite le cockpit.

Si le message d'erreur réapparaît, contactez le SAV de MAXXUS.

Message d'erreur E81

Description de l'erreur : Dysfonctionnement du paramètre de résistance.

Actions :

1. Débranchez le bloc d'alimentation de la prise électrique pendant environ 2 minutes et rallumez ensuite le cockpit.

Si le message d'erreur réapparaît, contactez le SAV de MAXXUS.

Message d'erreur E82

Description de l'erreur : Dysfonctionnement de l'étalonnage.

Actions :

1. Débranchez le bloc d'alimentation de la prise électrique pendant environ 2 minutes et rallumez ensuite le cockpit.

Si le message d'erreur réapparaît, contactez le SAV de MAXXUS.



Votre cockpit est équipé d'un récepteur Bluetooth.
Il supporte la connexion standard BLE et par conséquent permet l'utilisation de l'app Zwift.

Étape 1 :

Téléchargez l'app APP sur le Google Play Store (Android) ou sur l'Apple Store (iOS).
Veuillez noter que l'utilisation de l'app Zwift APP peut entraîner des frais.

Étape 2 :

Inscrivez-vous sur Zwift. Cette étape est réalisée par email, Zwift ne prend pas en charge les inscriptions via Facebook ou Google.

Étape 3 :

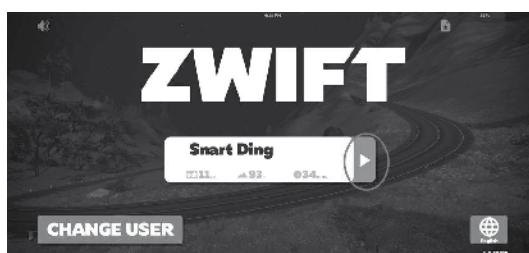
Pour vous connecter à votre appareil d'entraînement, allumez le cockpit.

Le symbole Bluetooth apparaît tout en haut de l'écran.

Connectez Zwift à votre appareil d'entraînement.

Ces instructions ont été conçus pour un iPad Apple, la procédure pour être différente sur d'autres appareils.

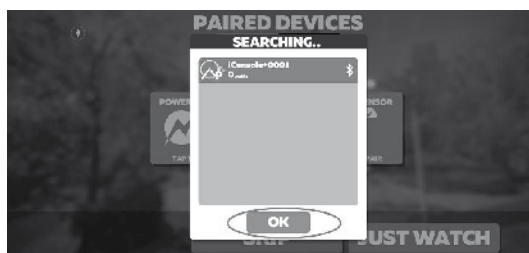
Étape 3.1 : Sélection de l'utilisateur (USER)



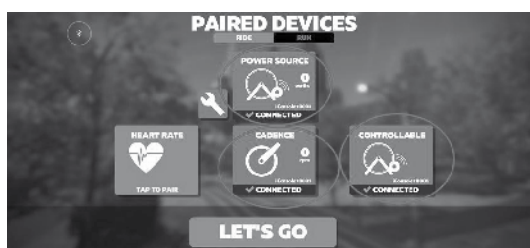
Étape 3.2 : Après avoir sélectionné l'utilisateur (USER), Zwift vous demandera de sélectionner le type d'appareil. Sélectionnez « POWER SOURCE ».



Étape 3.3 : Une sélection d'appareils Bluetooth compatibles s'affiche. Sélectionnez votre appareil d'entraînement.



Étape 3.4 : Une fois la connexion établie, l'affichage suivant apparaît. Vous pouvez maintenant commencer votre entraînement.



Veuillez noter que MAXXUS Group GmbH & Co. KG n'est pas le concepteur ou le fournisseur de l'app Zwift.
Si vous avez des questions ou des problèmes concernant l'application, veuillez contacter directement Zwift.
Vous pouvez trouver des informations détaillées et des vidéos explicatives sur www.zwift.com.

 Fréquence cardiaque par 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	
Âge	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	

FRA

Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle

Votre fréquence cardiaque d'entraînement individuelle est calculée comme suit :

220 - Âge = fréquence cardiaque maximale

Cette valeur définit votre fréquence cardiaque maximale et sert de base au calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle. Pour ce faire, réglez la fréquence cardiaque maximale calculée à 100%.

Bien-être et santé - Zone cible = 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les débutants en surpoids et / ou plus âgés, ou les utilisateurs reprenant l'exercice après une pause d'entraînement plus longue. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 4-6 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 70 % de matières grasses, 25 % de glucides et 5 % de protéines.

Consommation de graisses - Zone cible = 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est la perte de poids. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 6-10 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 85% de matières grasses, 10% de glucides et 5% de protéines.

Condition physique - Zone cible = 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est d'améliorer leur endurance ou leur condition physique. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 10-12 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 35 % de matières grasses, 60 % de glucides et 5 % de protéines.

Pour un résultat d'entraînement optimal et efficace, vous devez calculer la valeur moyenne de la zone cible souhaitée (voir aussi tableau) :

Bien-être et santé - Moyenne de la zone cible	= 55 % de la fréquence cardiaque maximale
Consommation de graisses - moyenne de la zone cible	= 65 % de la fréquence cardiaque maximale
Condition physique - Moyenne de la zone cible	= 75 % de la fréquence cardiaque maximale

Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque

ATTENTION

Les systèmes de surveillance du pouls et de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut causer des blessures graves ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien et/ou si vous vous évanouissez, arrêtez immédiatement l'entraînement. Assurez-vous que tous les utilisateurs de votre appareil sportif connaissent bien ces informations, les comprennent et les appliquent sans exception.

Contrôle des pulsations à l'aide des capteurs manuels

La plupart des équipements sportifs sont équipés de capteurs de pouls manuels. Généralement, ceux-ci se situent au niveau de la console ou sont intégrés aux rampes. Les capteurs au niveau des mains sont intégrés aux rampes et permettent de mesurer le pouls à court-terme. Pour cela, tenez simultanément un capteur dans chaque main. Au bout d'un instant, le pouls actuel s'affiche à l'écran. Ce système de surveillance du pouls se base sur les variations de la pression sanguine causées par les battements cardiaques. Les variations de la pression sanguine entraînent une fluctuation de la résistance électrique de la peau, qui est ensuite mesurée par les capteurs. Ces fluctuations sont alors converties en une valeur moyenne et affichées à l'écran comme la fréquence de pouls actuelle.

ATTENTION

Pour un pourcentage élevé de la population, les fluctuations de la résistance de la peau causées par les battements cardiaques sont si infimes que les mesures ne peuvent être suffisamment précises. Des zones de peau calleuse sur les mains, des mains moites et les vibrations inévitables lors de l'entraînement peuvent faire obstacle à une mesure correcte. Dans ce cas, il est possible que la fréquence du pouls ne s'affiche pas ou qu'elle soit erronée.

Veuillez vérifier si ces défauts de mesure apparaissent également avec plusieurs autres utilisateurs. Si les mesures erronées n'apparaissent qu'avec une seule personne, alors l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons dans ce cas d'utiliser la ceinture pectorale afin de vous fournir un affichage constant et correct de la fréquence du pouls. La ceinture pectorale est disponible comme accessoire en option.

Mesure du rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture pectorale

De nombreux appareils d'entraînement MAXXUS® sont déjà équipés en série d'un récepteur.

L'utilisation d'une ceinture pectorale (nous conseillons l'utilisation exclusive d'une ceinture pectorale non-codée POLAR®) vous permet de mesurer votre rythme cardiaque sans fil. La ceinture pectorale est disponible en ligne, comme accessoire, sur www.maxxus.com.

Ce type de mesure optimal, précis comme un ECG, prend le rythme cardiaque moyen du transmetteur de la ceinture pectorale, directement à partir de la peau. La ceinture pectorale envoie ensuite les pulsations via un champ électromagnétique au récepteur intégré au cockpit.

Nous vous conseillons de toujours utiliser une ceinture pectorale pour la mesure du rythme cardiaque pendant les programmes contrôlés par le rythme cardiaque.

ATTENTION :

Le calcul du rythme cardiaque actuel, à partir de la moyenne mesurée par la ceinture pectorale, ne sert qu'à afficher le rythme cardiaque actuel pendant l'effort. Cette donnée ne donne aucune indication à propos de la sécurité et de l'efficacité de l'entraînement. De plus, ce type de mesure n'est en aucun cas adapté ou conçu à des fins de diagnostic médical.

Par conséquent, discutez avec votre médecin de famille de la méthode qui vous est le mieux adaptée et créez un plan d'entraînement avant de commencer à vous exercer.

Ceci s'applique notamment aux personnes qui :

- n'ont pas exercé d'activité sportive depuis une longue période
- sont en surpoids
- ont plus de 35 ans
- ont une pression artérielle trop basse ou trop élevée
- ont des problèmes cardiaques

Si vous portez un pacemaker ou un appareil similaire, discutez avec votre médecin spécialiste avant l'utilisation d'une ceinture pectorale cardio fréquencemètre.

Préparation avant l'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, vous ne devez pas seulement vous assurer que votre équipement est en parfait état, mais également que votre corps a lui aussi été correctement préparé à l'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez pas fait d'exercice d'endurance depuis longtemps, il vous est conseillé de consulter votre médecin pour un examen de votre forme physique. Discutez également avec lui de vos objectifs d'entraînement. Il vous fournira sûrement des conseils et des informations précieuses. Ceci s'applique particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans, présentant un surpoids ou souffrant de problèmes cardiovasculaires.

Plan d'entraînement

Un plan d'entraînement prédictif est essentiel pour un entraînement efficace, ciblé et motivant.

Intégrez votre plan de mise en forme à votre routine quotidienne. Si vous ne prévoyez pas de plan fixe, l'entraînement peut rapidement entraver vos engagements habituels ou être repoussé indéfiniment.

Créez si possible un plan mensuel à long-terme et non au jour le jour ou de semaine en semaine. Un plan d'entraînement doit aussi prévoir suffisamment de distraction et de motivation lors des séances. Par exemple, regarder la télévision pendant l'entraînement est une solution idéale, offrant une distraction visuelle et auditive. Pensez à vous récompenser et à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 à 2 kg en quatre semaines, ou prolonger votre durée d'entraînement de 10 minutes en deux semaines. Si vous parvenez à atteindre vos objectifs, récompensez-vous en vous accordant votre repas préféré, auquel vous renoncez depuis le début de votre entraînement.

Echauffez-vous avant l'entraînement

Echauffez-vous sur votre tapis de course pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal. Cela permet de préparer au mieux votre corps à l'exercice à venir.

Prenez le temps de récupérer après l'entraînement

Ne descendez pas de votre tapis de course immédiatement, une fois la séance terminée. Comme pour la phase d'échauffement, il est conseillé de continuer pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal pour récupérer. Après l'entraînement, étirez-vous rigoureusement.



Muscles quadriceps

Appuyez-vous à un mur ou à votre équipement sportif avec votre main droite. Pliez le genou et soulevez votre pied gauche vers l'arrière afin de l'attraper avec votre main gauche. Votre genou doit pointer vers le sol. Tirez votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre cuisse. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Lâchez votre pied et reposez-le au sol. Répétez cet exercice avec votre jambe droite.



Adducteurs

Asseyez-vous par terre. Joignez la plante de vos pieds devant vous en soulevant légèrement vos genoux. Attrapez la partie supérieure de vos pieds et placez vos coudes sur vos cuisses. Appuyez sur vos cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de vos cuisses. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Assurez-vous de maintenir le haut de votre corps bien droit pendant toute la durée de cet exercice. Relâchez la pression et étendez lentement vos jambes devant vous. Relevez-vous lentement et sans à-coup.



Jambes, mollets et fessiers

Asseyez-vous par terre. Étendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche afin de placer la plante de votre pied sur l'intérieur de votre cuisse droite. Inclinez le haut de votre corps et étendez votre bras droit de manière à toucher vos orteils droits. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et redressez-vous lentement et sans à-coup. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche.



Jambes et muscles lombaires

Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant et essayez d'attraper le bout de vos orteils avec vos deux mains. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et relevez-vous lentement et sans à-coup.

Hydratation

Il est vital de s'hydrater suffisamment avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement de 30 minutes, il est possible de perdre jusqu'à un litre de liquide. Afin de compenser cette perte, vous pouvez boire un mélange d'un tiers de jus de pomme avec deux tiers d'eau, pour renouveler toutes les électrolytes et les minéraux perdus par le corps par la transpiration. 30 minutes avant le début de l'entraînement, il est conseillé de boire environ 330 ml. Assurez-vous également de boire suffisamment pendant votre séance d'entraînement.

Fréquence d'entraînement

Les experts recommandent d'effectuer un entraînement d'endurance 3 à 4 fois par semaine, afin de conserver un système cardiovasculaire en bonne santé. Vous atteindrez naturellement vos objectifs d'entraînement plus rapidement si vous vous entraînez plus fréquemment.

Prévoyez aussi suffisamment de pauses dans votre plan d'entraînement pour permettre à votre corps de récupérer et se régénérer. Après chaque unité d'entraînement, il est conseillé de prendre au moins un jour de repos. La règle « less is often more » (il est souvent mieux d'en faire moins) s'applique aussi aux entraînements d'endurance et de santé physique.

Intensité d'entraînement

D'autres erreurs courantes, en plus d'une fréquence d'entraînement trop soutenue, concernent l'intensité de l'entraînement.

Si votre objectif est de vous préparer à un triathlon ou un marathon, l'intensité de vos entraînements sera sûrement très élevée. Mais ce n'est pas le cas de la plupart des utilisateurs, qui ont plus généralement pour objectif une perte de poids, l'entretien du système cardiovasculaire, l'amélioration de l'endurance, la réduction du stress, etc. L'intensité d'entraînement doit donc être adaptée en conséquence. Il est plus judicieux d'appliquer à chaque objectif d'entraînement une fréquence cardiaque appropriée. Les informations du paragraphe de ce manuel consacré au rythme cardiaque et le tableau correspondant vous seront d'une aide précieuse.

Durée des séances d'entraînement

Pour les entraînements ayant pour objectif l'endurance ou la perte de poids, la durée idéale d'une séance est comprise entre 25 et 60 minutes. Il est conseillé aux débutants ou aux personnes reprenant un exercice après une longue période de pause de commencer par des séances plus courtes, de 10 minutes maximum, durant la première semaine et d'augmenter cette durée progressivement de semaine en semaine.

Rapports d'entraînement

Afin d'optimiser vos entraînements et de les rendre le plus efficaces possibles, il vous est conseillé avant de commencer les séances d'élaborer un plan d'entraînement, que vous remplirez à la main ou sur votre ordinateur. Indiquez dans ce rapport les données de vos séances, comme la distance parcourue, la durée, le réglage de la résistance, la fréquence du pouls, mais aussi vos données personnelles, par exemple votre poids, tension artérielle, pouls au repos (pris le matin au réveil). Précisez également comment vous vous sentez à chaque séance.

Vous trouverez ci-après un exemple recommandé de plan d'entraînement hebdomadaire.

Semaine n° : ____ Année : 20__						
Date	Jour	Durée d'entraînement	Distance d'entraînement	Consommation calorique	Ø Rythme cardiaque	Commentaires
	Lundi					
	Mardi					
	Mercredi					
	Jeudi					
	Vendredi					
	Samedi					
	Dimanche					
Résultats hebdomadaires :						

Cockpit:

Affichage :

- Temps
- Vitesse
- Distance
- Tours de roue par minute
- Consommation de calories
- Rythme cardiaque
(en utilisant les capteurs manuels)
- Rythme cardiaque
(en utilisant la ceinture pectorale disponible en option)

Caractéristiques techniques :

Système de freinage :	système de freinage à aimant commandé par un moteur
Niveau de résistance :	niveaux 1 à 32, réglables électroniquement
Type de transmission :	courroies à arêtes longitudinale à deux niveaux
Dimensions de l'installation :	approx. 126 x 50 x 100 cm
Poids total :	approx. 42,5 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	150 kg
Réglage des données :	via pavé numérique
Bloc d'alimentation :	220-230V - 50Hz
Intervalle de température :	10 ° à 30 ° pour l'utilisation et le stockage
Zone d'utilisation :	usage domestique - uniquement pour un usage privé !

*Adapté à l'usage non-thérapeutique

** L'affichage des watts n'est pas étalonné

Mise au rebut

Ne mettez jamais votre appareil d'entraînement au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Tous les consommateurs sont tenus légalement de déposer les appareils usagés séparément des ordures ménagères. Veuillez porter votre appareil à la décharge communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié. La mise au rebut de cet appareil est gratuite. C'est la seule manière de s'assurer que votre appareil usagé est mis au rebut de façon professionnelle et d'éviter des effets négatifs pour l'environnement. Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

**Piles / Batteries rechargeables (si présentes dans l'appareil)**

Selon la directive relative aux piles, vous, en tant qu'utilisateur final, êtes tenu légalement de rapporter les piles et batteries usagées. **La mise au rebut avec les ordures ménagères ordinaires constitue une infraction.** La plupart des piles disposent d'un symbole pour vous rappeler cette réglementation. En plus de ce symbole, la contraction de métaux lourds est aussi indiquée. De tels métaux doivent être mis au rebut conformément aux impératifs écologiques. Cela signifie que les consommateurs sont tenus légalement de déposer les piles et les batteries dans les centres de collecte, prévus à cet effet par les villes et les communes, ou dans certains commerces.

En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques. Vous pouvez également rapporter les piles et batteries usagées à notre siège social ou nous les envoyer par voie postale, à condition de payer l'affranchissement. Après réception, nous les mettrons au rebut de façon appropriée et conformément à la directive relative aux piles et aux batteries rechargeables. Ne rapportez ou ne mettez au rebus les piles et batteries rechargeables que lorsqu'elles sont complètement déchargées.

FRA

Mon appareil d'entraînement fait des bruits pendant l'entraînement. Est-ce normal ?

Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est équipé d'une courroie rainurée à roulements à billes de qualité supérieure. De plus, il dispose d'un système de freinage magnétique de haute qualité antifricition et anti-usure. Tous ces éléments de qualité supérieure garantissent une diminution des bruits de fonctionnement. Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est l'un des produits les plus silencieux disponibles sur le marché de la remise en forme. Cependant, il est possible et normal que des bruits mécaniques légers soient perceptibles pendant l'entraînement. Ces bruits mécaniques, continus ou ponctuels, sont créés par une rotation à grande Vitesse de la roue libre. Déplacer des pièces peut également produire du bruit pendant l'entraînement, qui est amplifié par les tubes métalliques et creux du cadre. Il est aussi normal que le bruit de fonctionnement soit plus élevé pendant votre entraînement. Cela peut s'expliquer par une augmentation de la vitesse d'entraînement, et par le fait que les éléments de l'appareil montent en température et se dilatent pendant l'entraînement.

Le cockpit n'affiche rien à l'écran quand je l'allume.

Vérifiez si le câble d'alimentation est à la fois branché correctement à l'appareil et à la prise électrique, et /ou s'il est endommagé.

Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

La valeur des pulsations ne s'affiche pas ou est incorrecte.

Veuillez consulter les chapitres "Calcul du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Les capteurs manuels de pulsations ne fonctionnent pas.

Vérifiez si les câbles des capteurs se sont coincés pendant l'assemblage.

Les valeurs de la vitesse et de la distance indiquent "0" pendant l'entraînement.

Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

Mon appareil d'entraînement fait des bruits de grincement pendant l'entraînement.

Vérifiez si l'appareil repose de à plat et horizontalement sur le sol. Si ce n'est pas le cas, réglez de nouveau les pieds.

Vérifiez si les vis du joint articulé, entre les tubes de balancier et les bras de pédale, sont serrées fermement.

J'ai des fourmis dans les pieds pendant l'entraînement.

La raison vient souvent du fait que les chaussures sont trop serrées. Vos pieds se dilatent lors de l'effort, c'est pourquoi il vaut mieux serrer légèrement vos chaussures. Vous pouvez aussi demander conseil auprès des magasins de sport ou spécialistes des chaussures de running.

Accessoires recommandés

Ces accessoires sont le meilleur complément à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles sur notre boutique en ligne www.maxxus.com.

**POLAR® Ceinture pectorale - émetteur T34 (non-codée)**

Ceinture pectorale avec portée de transmission optimisée, pour calculer le rythme cardiaque. Cet accessoire est nécessaire pour l'utilisation des programmes commandés par le rythme cardiaque et pour la mesure de façon continue du rythme cardiaque actuel.

**MAXXUS® Plateforme vibrante - Tapis de protection**

Grâce à son extrême densité et à son épaisseur de 0,5 cm, ce tapis offre une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration. Le bruit causé par le fonctionnement et le mouvement de l'appareil est réduit de façon significative. Disponibles dans les tailles suivantes :

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm



MAXXUS® Spray dégraissant – Nettoyant parfait pour retirer la poussière et entretenir les tubes de guidage, les rouleaux et les surfaces.

MAXXUS® Spray lubrifiant – Le lubrifiant parfait



MAXXUS® Spray antistatique – Efficace contre l'électricité statique produite par les cadres de l'appareil, les vêtements et les ordinateurs d'entraînement. Les appareils situés sur des tapis ou des sols synthétiques se chargent en électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS® permet d'éviter cette situation.

Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® n'attirent pas la poussière aussi rapidement et restent propres plus longtemps.

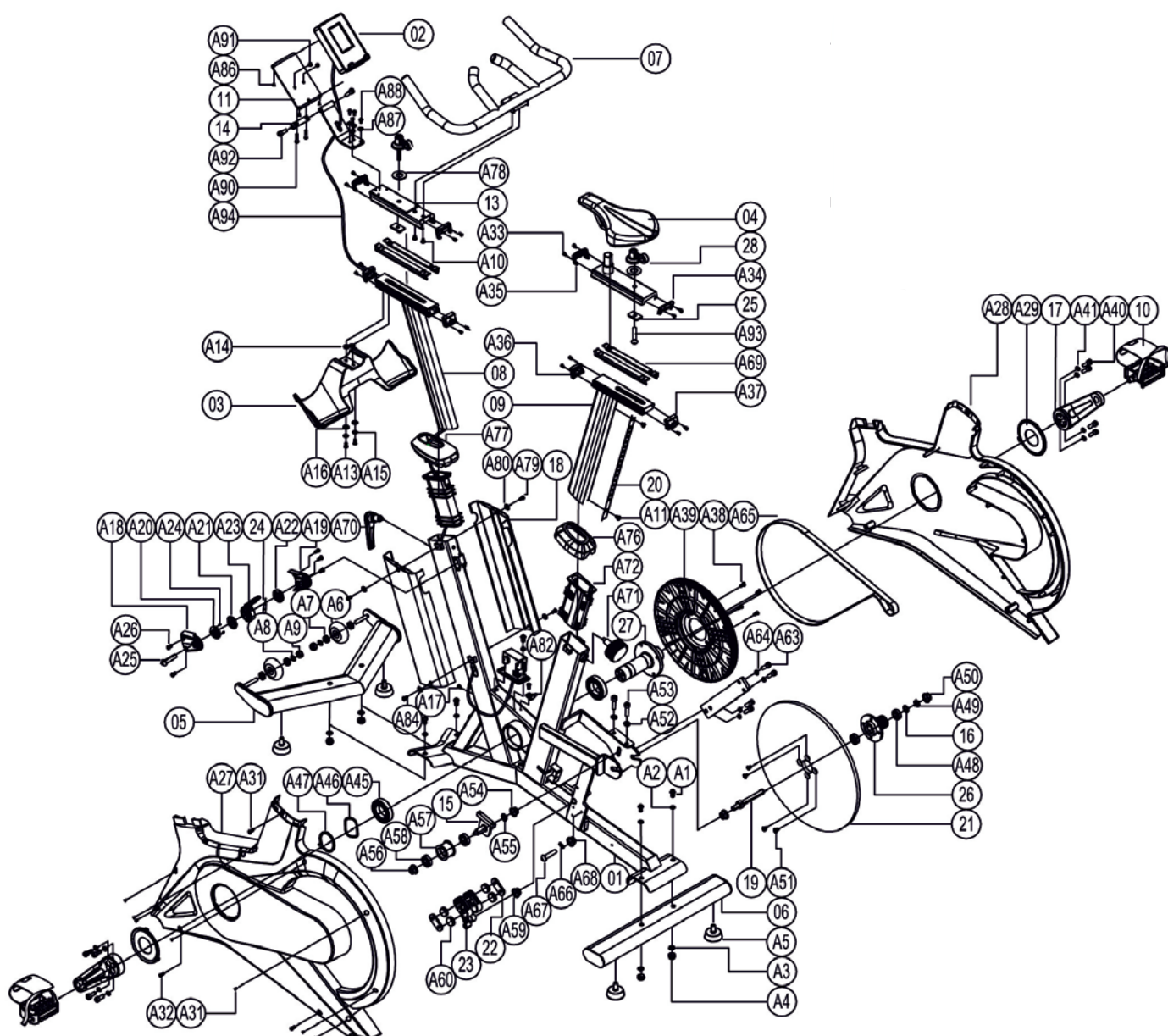
MAXXUS® Mousse spéciale de nettoyage – Utilisée pour un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les protections en plastique et les cadres métallique peuvent être facilement et parfaitement entretenus avec la mousse spéciale nettoyante MAXXUS®. Elle est aussi adaptée au nettoyage des ceintures cardio fréquence-mètre et autres accessoires d'entraînement.

Part N.	Description	Spécification	Qté.
ET-600340-1	frame		1
ET-600340-2	console		1
ET-600340-3	bottle cage		1
ET-600340-4	saddle		1
ET-600340-5	front foot set		1
ET-600340-6	rear foot set		1
ET-600340-7	handlebar set		1
ET-600340-8	handlebar adjustmenttube set		1
ET-600340-9	saddle post set		1
ET-600340-10	pedal		1
ET-600340-11	console base		1
ET-600340-13	handlebar slider		1
ET-600340-14	U-shape plate		1
ET-600340-15	idler tighten-up set		1
ET-600340-16	short sleeve		1
ET-600340-17	crank		2
ET-600340-18L	aluminium decorative shell, left		1
ET-600340-18R	aluminium decorative shell, right		1
ET-600340-19	rear axle		1
ET-600340-20	saddle plate		1
ET-600340-21	flywheel		1
ET-600340-22	magnet fixing plate		2
ET-600340-23	resistance rotatingblock		1
ET-600340-24	brake line		2
ET-600340-25	sliding block		2
ET-600340-26	main wheel axle		1
ET-600340-27	front axle		2
ET-600340-28	knob		2
ET-600340-A1	semicircular head innerhexagonal screws	M10x60	4
ET-600340-A2	washer	Ø10	4
ET-600340-A3	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A4	non-slip nut	M10	4
ET-600340-A5	leveling feet	S063 Ø48x15	4
ET-600340-A6	PU wheel	S3716	2
ET-600340-A7	deep groove bearing	608	4
ET-600340-A8	washer	Ø8	2
ET-600340-A9	non-slip nut	M8	2
ET-600340-A10	flat countersunk headinner hexagonal screws	M8x16	2
ET-600340-A11	flat countersunk headinner hexagonal screws	M5x12	4
ET-600340-A13	semicircular head crossflower screw	M5x16	2
ET-600340-A14	nylon ring	S1151	2
ET-600340-A15	spring washer	Ø5	2
ET-600340-A16	washer	Ø5	2
ET-600340-A17	semicircular head innerhexagonal screw	M5x16	1
ET-600340-A18	brake outer shell 1	S3718	1
ET-600340-A19	brake outer shell 2	S3719	1
ET-600340-A20	spring column fixturepiece	S3720	1

Liste des pièces détachées

Part N.	Description	Spécification	Qté.
ET-600340-A21	gear set	S3721	1
ET-600340-A22	handlebar limit	S3722	1
ET-600340-A23	resistance adjustmentarm	S3723	1
ET-600340-A24	spring top bead	07.04.THDZ	2
ET-600340-A25	polished rod lock screw	04.10.LSGG0830	1
ET-600340-A26	semicircular head innerhexagonal screw	M6x10	4
ET-600340-A27	left shell	S3640	1
ET-600340-A28	right shell	S3641	1
ET-600340-A29	outer shell round cover	S3634	2
ET-600340-A30	semicircular head cross flower self-tappingscrew	ST4x16	7
ET-600340-A31	semicircular head crossflower screw	M4x12	2
ET-600340-A32	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x12	4
ET-600340-A33	cylindrical head innerhexagonal screw	M4x12	16
ET-600340-A34	decorative cover 1	S3646	2
ET-600340-A35	decorative cover 2	S3647	2
ET-600340-A36	decorative cover 3	S3648	2
ET-600340-A37	decorative cover 4	S3649	2
ET-600340-A38	semicircular head innerhexagonal screw	M8x16	4
ET-600340-A39	pulley	S3639	1
ET-600340-A40	Cylindrical head innerhexagonal screw	M10x30	8
ET-600340-A41	spring washer	Ø10	8
ET-600340-A45	6008 axle	Ø68*Ø40*15	2
ET-600340-A46	wave washer	Ø40	1
ET-600340-A47	Outer circlip in C-shape	Ø40	1
ET-600340-A48	6001 axle	Ø28xØ12x8	2
ET-600340-A49	washer	Ø12	2
ET-600340-A50	non-slip nut	M12	2
ET-600340-A51	flat countersunk headinner hexagonal screw	M8x12	4
ET-600340-A52	washer	Ø8	2
ET-600340-A53	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x40	2
ET-600340-A54	washer	Ø10	1
ET-600340-A55	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A56	Non-slip nut	M8	1
ET-600340-A57	idler	X9107-0900Ø45x30	1
ET-600340-A58	deep groove ballbearing	6002	2
ET-600340-A59	non-slip nut	M10	1
ET-600340-A60	strong magnetic	CT03 Ø25xT8	4
ET-600340-A61	cylindrical head innerhexagonal screw	M5x30	1
ET-600340-A62	non-slip nut	M5	1
ET-600340-A63	cylindrical head innerhexagonal screw	M10x20	4
ET-600340-A64	spring washer	Ø10	4
ET-600340-A65	multi-ditch belt	8PJ-1371	1
ET-600340-A66	spring	TH085	1
ET-600340-A67	cylindrical head innerhexagonal screw	M6x45	1
ET-600340-A68	non-slip nut	M6	1
ET-600340-A69	sliding reducer	S2917	4
ET-600340-A70	pull-out in 7 shape	LX066	1

Part N.	Description	Spécification	Qté.
ET-600340-A71	pull-out knob	LX067	1
ET-600340-A72	reducing sleeve	S3644 S3645	2
ET-600340-A76	nozzle a	S3642 380x340x480	1
ET-600340-A77	nozzle b	S3643 380x340x580	1
ET-600340-A78	saddle lock pad	S3635	2
ET-600340-A79	semicircular head crossflower screw	M4x12	4
ET-600340-A80	washer	Ø4	4
ET-600340-A82	speed sensor	DK0166	1
ET-600340-A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5x16	4
ET-600340-A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	ST3.5*12	4
ET-600340-A87	washer	Ø5	4
ET-600340-A88	semicircular head crossflower screw	M5x12	4
ET-600340-A89	cylindrical head innerhexagon screw	M6x25	1
ET-600340-A90	semicircular head innerhexagonal screw	M5x10	2
ET-600340-A91	non-slip nut	M5	2
ET-600340-A92	cylindrical head innerhexagonal screw	M8x12	1
ET-600340-A93	semicircular head innerhexagonal screw	M12x40	1
ET-600340-A94	Console connecting line		1



FRA

Pour que le service clientèle de MAXXUS® puisse vous aider aussi vite que possible, nous aurons besoin de certaines informations au sujet de vous et de votre appareil d'entraînement. Pour trouver les pièces de rechange adaptées, nous aurons besoin du nom du produit, de la date de l'achat et du numéro de série. Nous vous invitons à visiter notre rubrique Service sur le site www.maxxus.com pour plus d'informations.

Si nécessaire, veuillez remplir le formulaire du Contrat de service joint au présent Manuel d'utilisation ou disponible en ligne.

Zones d'utilisation et périodes de garantie

Selon le modèle, les appareils d'entraînement de MAXXUS® sont adaptés à une utilisation dans différentes zones. Trouvez la zone adaptée à l'utilisation de votre appareil d'entraînement, à partir des «données techniques» de ce manuel d'utilisation.

Usage domestique :

Uniquement pour un usage personnel

Période de garantie : 2 ans

Usage semi-professionnel :

Utilisation, selon les instructions, dans les hôtels, les cabinets de physiothérapie, etc.

L'utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire est strictement interdit !

Période de garantie : 1 an

Usage professionnel :

Utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire, sous la supervision d'un entraîneur personnel.

Période de garantie : 1 an

L'utilisation de votre appareil d'entraînement dans une zone non appropriée entraînera l'extinction immédiate de sa garantie et annulera votre droit à revendiquer la garantie !

L'usage personnel exclusif et la période de garantie de 2 ans supposent que la facture d'achat est établie pour l'utilisateur final.

Preuve d'achat et numéro de série

Pour réclamer votre droit de bénéficier de notre service durant la période de garantie, nous demanderons dans tous les cas une preuve d'achat. Conservez votre preuve ou facture d'achat en lieu sûr et en cas de recours à la garantie, envoyez-nous une copie en même temps que votre Contrat de service. Cela nous permettra d'engager notre service aussi vite que possible. Pour pouvoir identifier quelle version du modèle nécessite d'être réparé correctement, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date d'achat.

Termes et conditions de garantie :

La période de garantie de votre appareil d'entraînement débute à la date de l'achat et s'applique uniquement aux produits qui ont été achetés directement auprès de MAXXUS Group GmbH & Co. KG ou auprès de l'un des distributeurs partenaires, certifié directement par MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

La garantie couvre les défauts de production et de matériel, et s'applique uniquement aux appareils achetés en Allemagne.

La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts causés par une utilisation inappropriée et coupable, une négligence ou une destruction délibérée, un manque ou une insuffisance dans l'entretien et/ou le nettoyage, la force majeure, l'utilisation et l'usure normale, les dommages causés par la pénétration de liquides, des réparations ou des modifications faites avec des pièces de rechange d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas aux dommages dus à une erreur d'assemblage ou qui apparaissent à cause d'une erreur d'assemblage. Certaines pièces vont s'user pendant l'utilisation ou du fait de l'usure normale. Cela comprend, par exemple :

Roulements à billes ▪ Coussinet de palier ▪ Roulements ▪ Courroies d'entraînement
▪ Interrupteurs et touches ▪ Tapis roulants (tapis de course) ▪ Plateforme de course (tapis de course) ▪ Rouleaux

Les signes d'usure sur les pièces usées ne font pas partie des éléments couverts par la garantie.

Pour obtenir l'aide du service de garantie ou pour des demandes de réparation sous garantie pour des appareils ne se trouvant pas en Allemagne, veuillez contacter notre SAV à MAXXUS Group GmbH & Co KGM, en envoyant un email à : service@maxxus.de et nous serons ravis de vous aider.

IMPORTANT :

Veuillez mentionner le nom du produit, votre nom et votre adresse postale, et un numéro de téléphone auquel nous pouvons vous contacter.

Service en dehors de la garantie et commande de pièces de rechanges

Le service client de MAXXUS® est heureux de vous assister pour résoudre les problèmes liés aux défauts qui pourraient apparaître après l'expiration de la période de la garantie ou dans les cas de défauts non couverts par la garantie.

Dans ce cas, veuillez nous contacter par email à cette adresse :

service@maxxus.de

Les commandes pour des pièces de rechange ou usées doivent être envoyées, accompagnées des informations sur le nom du produit, la description et le numéro des pièces de rechanges, et la quantité requise, à l'adresse suivante :

spareparts@MAXXUS.de

Veuillez noter que le matériel de fixation, tel que les vis, les boulons, les rondelles, etc. n'est pas fournis dans la livraison de pièces détachées. Il doit être commandé séparément.



Informations sur le produit

Nom du produit : **SPEEDBIKE SX3**

Catégorie de produit : **vélo/ergomètre**

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu de l'achat : _____

Accessoires : _____

Domaine d'utilisation :

☐ Usage domestique

☐ Usage commercial

Détails personnels

Entreprise : _____

Interlocuteur : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Rue : _____

Numéro : _____

Code postal / ville : _____

Pays : _____

E-Mail: _____

Tel. : _____

Fax.* : _____

Mobile* : _____

*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :

(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

☐ Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.

En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les paiements. Je confirme cet accord par ma signature.

Date

Lieu

Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dûment et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre Contrat de maintenance pour dommages à :

Poste*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau, Allemagne

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: service@maxxus.de

* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

** Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.

Nous vous invitons à utiliser le formulaire «Contrat de maintenance», que vous trouverez sous le chapitre «Service», à www.maxxus.com

MAXXUS[®]



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