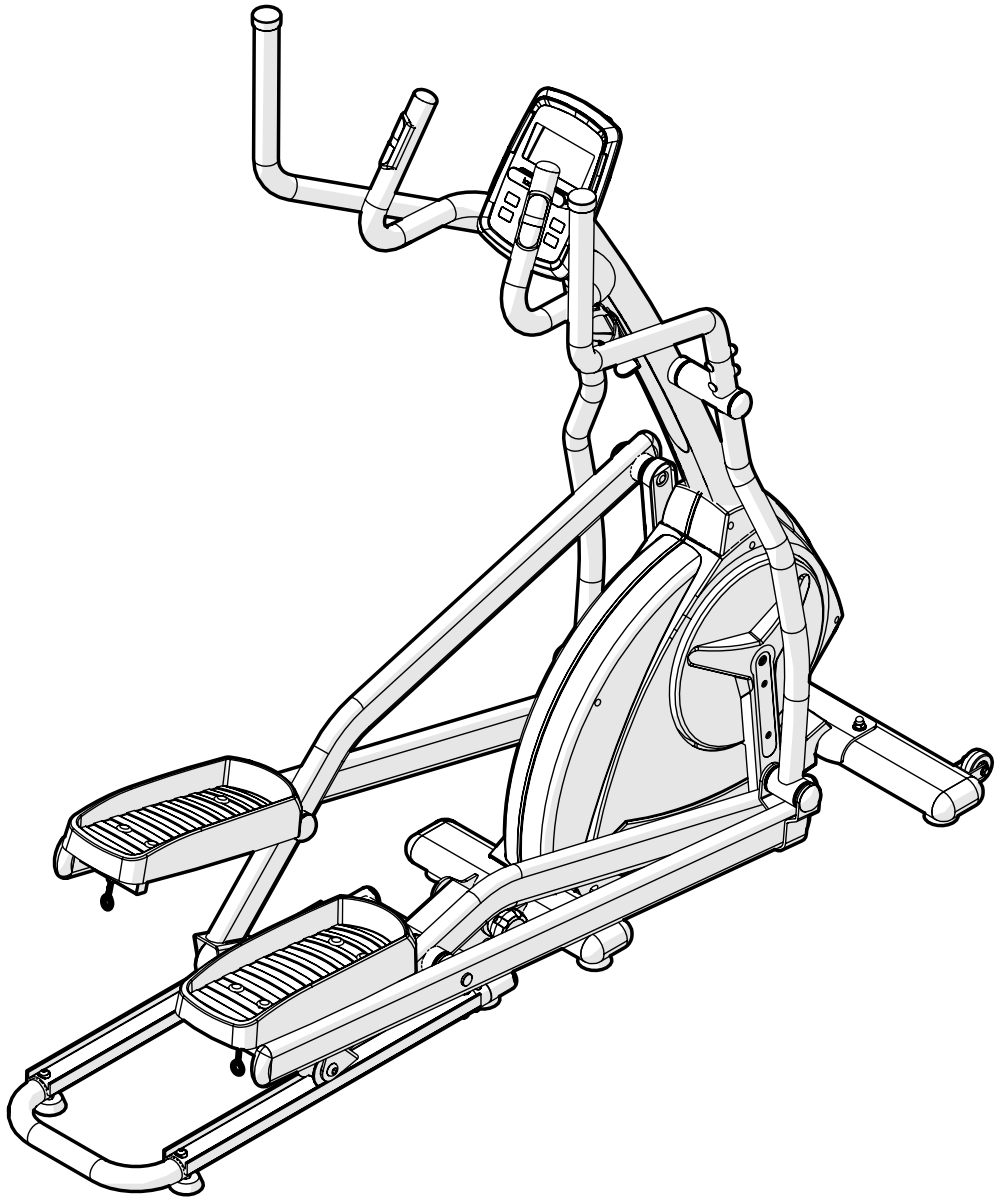
MAXXUS

CROSSTRAINER CX 4.3F

GSMX-600000-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 8
LIEFERUMFANG 9
MONTAGE 11
DISPLAY 18
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 30
TRAININGSINFORMATIONEN 31
AUFWÄRMEN/DEHNEN 32
EXPLOSIONSZEICHNUNG 33
TEILELISTE 34
UMWELTSCHUTZ 36
GEWÄHRLEISTUNG 37

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Sie das Produkt weitergeben, geben Sie bitte auch diese Anleitung weiter.

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist Teil des Produkts und sollte an einem sicheren Ort für zukünftige Nachschlagezwecke aufbewahrt werden. Es ist wichtig, die Sicherheits- und Wartungshinweise genau zu befolgen. Abweichungen von diesen Anweisungen können zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und der Vertrieb keine Haftung übernehmen.

Montage

Stelle sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) oder Kleinteile Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen können. Sorge dafür, dass ausreichend Platz für die Montage vorhanden ist, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Überprüfe vor der ersten Nutzung und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Zwecks ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch entstehen.

Persönliche Sicherheit

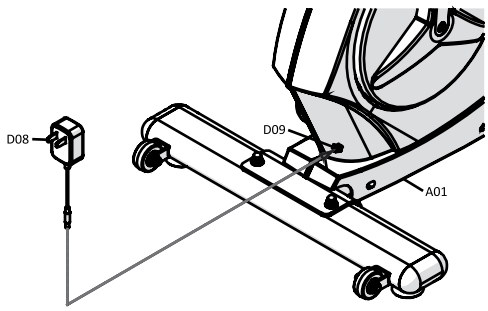
Vor der Nutzung des Geräts sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten haben, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben. Nehmen Sie Medikamente ein, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brechen Sie sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Es sollte ausschließlich bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und eingewiesenen Personen genutzt werden. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person verwenden, die sie unterstützen und anleiten kann. Es sollten Maßnahmen getroffen werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt nutzen. Achte darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

STROMVERSORGUNG

Netzkabel

Stecken Sie das Netzkabel des mitgelieferten Adapters in die Buchse an der Vorderseite des Hauptgeräts. Stecken Sie anschließend das Kabel in eine Steckdose.
ACHTUNG: Das Gerät darf nur an eine ordnungsgemäß installierte geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschließen des Geräts. Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien oder einem gleichwertigen Standard entsprechen.



Anschließen des Geräts

ACHTUNG: Bevor Sie den Netzadapter an das Gerät anschließen, überprüfen Sie stets, ob es sich um den mitgelieferten Adapter handelt. Die Verwendung eines anderen Adapters kann die elektronischen Bauteile beschädigen, wofür der Hersteller keine Haftung übernimmt.

Schließen Sie das Netzkabel immer zuerst an das Trainingsgerät an, bevor Sie es in die Steckdose stecken. Wenn Sie das Gerät vom Stromnetz trennen, ziehen Sie das Kabel stets zuerst aus der Steckdose.

Einschalten des Geräts

Schließen Sie zuerst das Netzkabel an das Trainingsgerät und anschließend an die Steckdose an. Das Display schaltet sich automatisch ein. Falls das Gerät bereits angeschlossen ist, sich das Display jedoch im Stand-by-Modus befindet, aktivieren Sie es durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Bewegen der Pedale.

Ausschalten des Geräts

Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet das Display automatisch in den Stand-by-Modus. Trennen Sie das Gerät nach Beendigung Ihres Trainings stets vom Stromnetz. Ziehen Sie dazu zuerst das Netzkabel aus der Wandsteckdose und entfernen Sie anschließend den Netzadapter vom Gerät.

- Verwenden Sie zum Betrieb des Geräts ausschließlich den mitgelieferten Netzadapter (9V / 1.500 mA).
- Für den Betrieb des Geräts ist eine Netzspannung von 220–230 V erforderlich.
- Das Trainingsgerät darf nur über das mitgelieferte Netzkabel an eine fachgerecht installierte, geerdete Einzelsteckdose mit 16 A Absicherung angeschlossen werden.
- Das Trainingsgerät wird über den EIN/AUS-Schalter ein- und ausgeschaltet.
- Ziehen Sie beim Versetzen des Trainingsgeräts stets den Netzstecker aus der Steckdose.
- Trennen Sie das Gerät vor jeder Reinigung, Wartung oder sonstigen Arbeiten stets vom Stromnetz.
- Verwenden Sie beim Anschließen des Netzsteckers keine Steckdosenleisten oder Kabeltrommeln.
- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, muss dieses den DIN-Normen, VDE-Vorschriften und -Richtlinien sowie den technischen Vorschriften der Europäischen Union oder der Staaten des Europäischen Wirtschaftsraums entsprechen.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es weder beschädigt werden noch eine Stolperfalle darstellen kann.
- Geräte wie Mobiltelefone, PCs, Fernseher, Spielkonsolen und ähnliche Elektronik senden im Betrieb oder Stand-by elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte vom Trainingsgerät fern, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Herzfrequenzmessungen zu vermeiden.

Trainingsumgebung

Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Nutzen Sie – sofern vorhanden – die verstellbaren Elemente des Geräts, um leichte Unebenheiten im Boden auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Böden vor Druckstellen und Verschmutzungen empfiehlt es sich, eine Bodenschutzmatte unterzulegen. Entfernen Sie vor dem Start alle Gegenstände im erforderlichen Trainingsradius. Eine Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht zulässig.

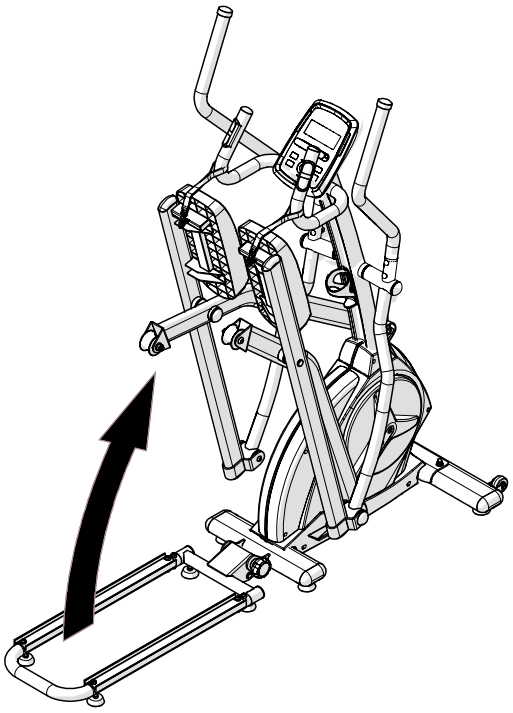
Trainingskleidung

Tragen Sie beim Gebrauch des Geräts geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht in das Gerät geraten kann. Ihre Trainingsschuhe sollten fest sitzen und über rutschfeste Sohlen verfügen, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

Aufstellort und Lagerung

Wählen Sie einen Trainingsbereich, der auf allen Seiten ausreichend freien Platz bietet und maximale Sicherheit gewährleistet. Der Sicherheitsbereich sollte auf jeder Seite sowie vor und hinter dem Trainingsgerät stets mindestens 100 cm betragen. Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Die Nutzung oder Aufbewahrung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder im Freien (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht unter die Garantie fallen. Wählen Sie einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort für Training und Aufbewahrung. Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsbereichs. Nach längerer Nichtbenutzung alle Befestigungselemente vor der Nutzung auf festen Sitz prüfen.

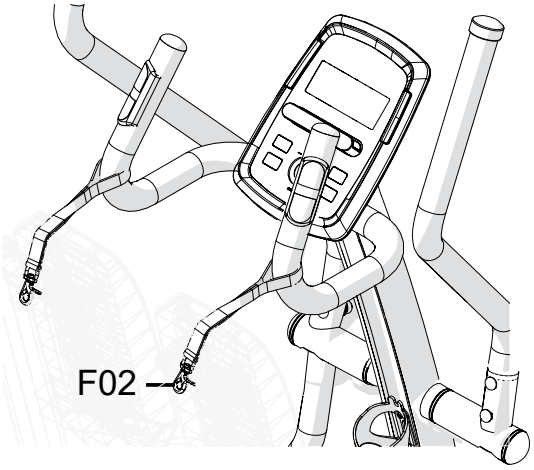
Klappmechanismus



Dieses Trainingsgerät ist mit einem klappbaren Schlitten-Rahmen ausgestattet, der es ermöglicht, den Platzbedarf des Geräts im eingeklappten Zustand zu reduzieren. Das Einklappen, Sichern und Ausklappen des Schlitten-Rahmens muss sorgfältig von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Prüfen Sie stets, ob der Schlitten-Rahmen sowohl in der aufrechten als auch in der abgesenkten Position fest gesichert ist. .

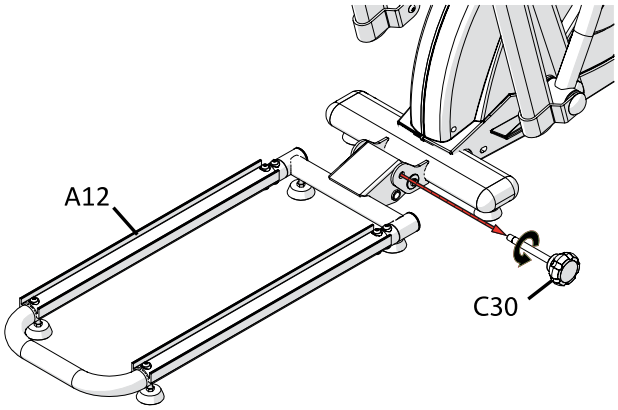
ACHTUNG: Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn der Schlitten-Rahmen nicht fest gesichert ist.

SCHRITT 1: Befestigen der Sicherungsgurte



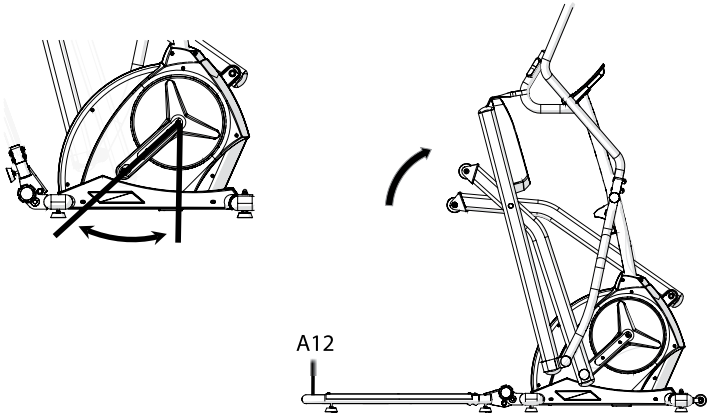
Legen Sie die Schlaufen beider Gurte (F02) um den rechten und linken Griff der feststehenden Lenkstange

SCHRITT 2: Lösen und Entfernen des Sicherungsknopfes



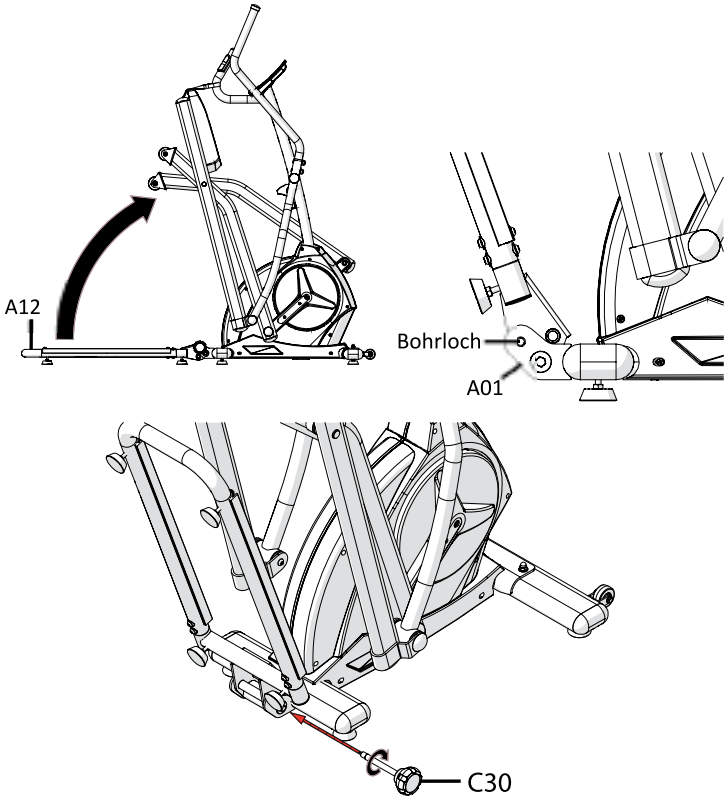
Lösen Sie den Sicherungsknopf (C30) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus.

SCHRITT 3: Anheben und Sichern der Pedalarme



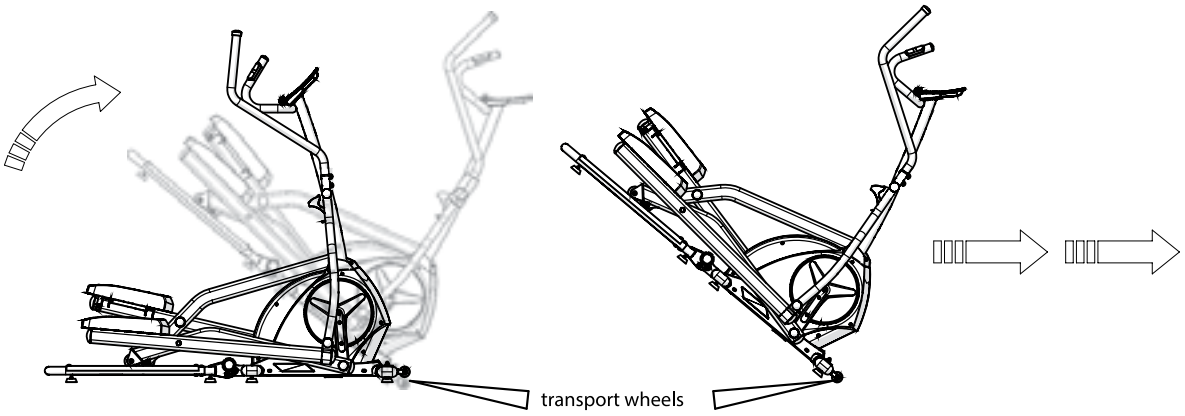
Heben Sie den rechten Pedalarm am hinteren Ende des Pedals an. Befestigen Sie die Öse am Ende des Pedals am Karabinerhaken des rechten Gurts. Bewegen Sie den Pedalarm am Antriebsrad bei Bedarf in die entsprechende Position. Wiederholen Sie die gleichen Schritte für den linken Pedalarm.

SCHRITT 4: Anheben und Sichern des Schlitten-Rahmens



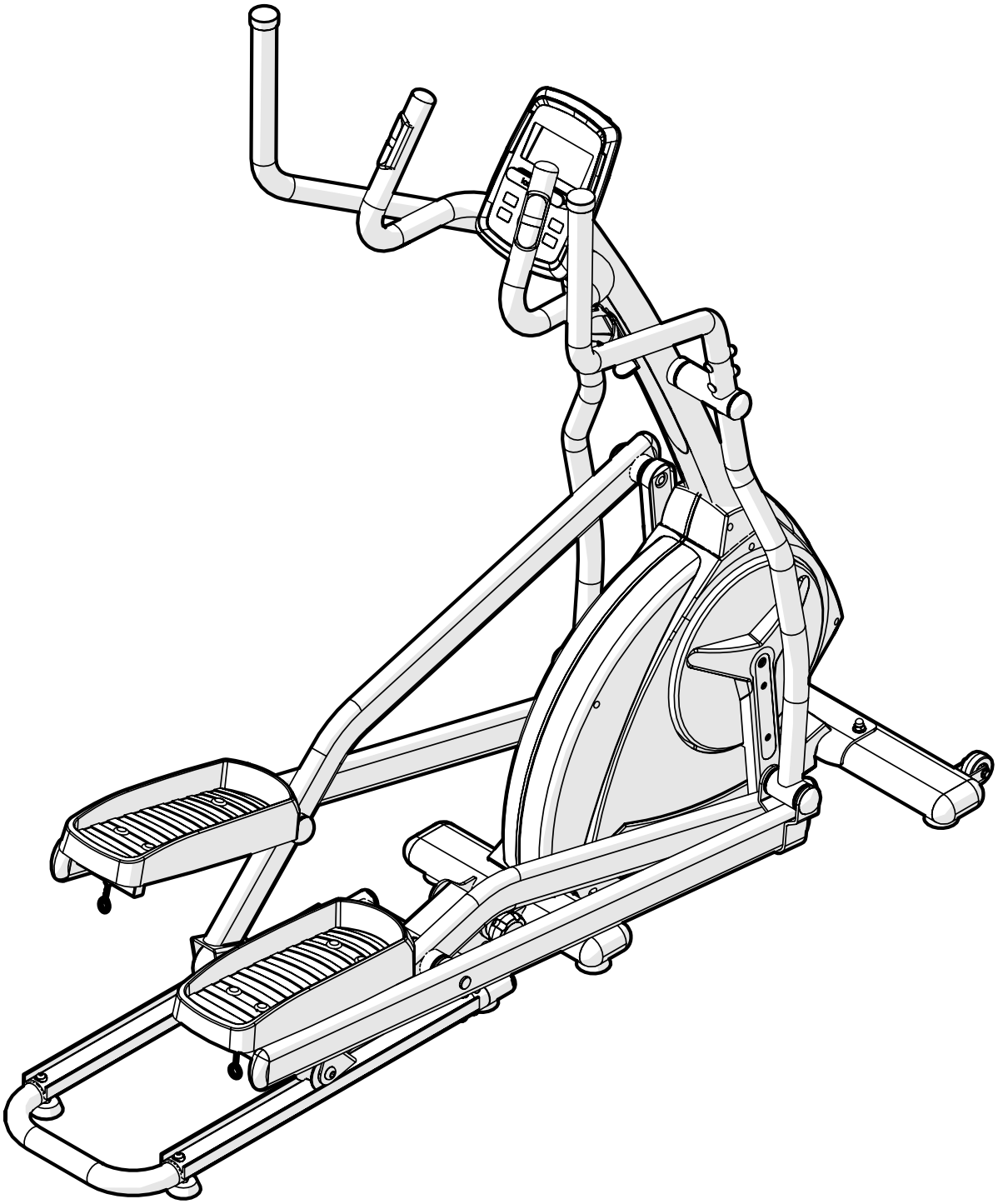
Heben Sie den Schlitten-Rahmen (A12) so weit an, bis die Öffnung am Schlitten-Rahmen mit der Öffnung am Klapprahmen übereinstimmt. Setzen Sie anschließend den Sicherungsknopf (C30) wieder ein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest.

Transport des Geräts



Für einen einfachen und sicheren Transport ist der vordere Standfuß mit Transportrollen ausgestattet. Um das Gerät zu versetzen, stellen Sie sich hinter das Gerät und halten Sie den hinteren Standfuß mit beiden Händen fest. Heben Sie das Gerät an, bis das Gewicht auf den Transportrollen ruht. Anschließend können Sie das Gerät auf den Rollen an die gewünschte Position schieben.

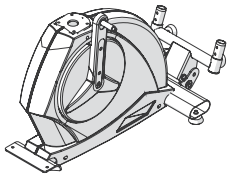
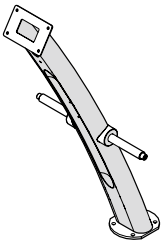
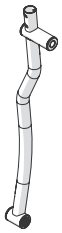
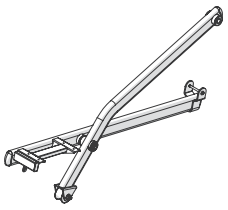
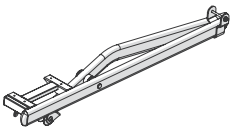
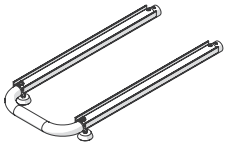
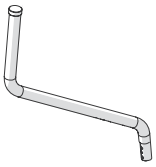
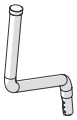
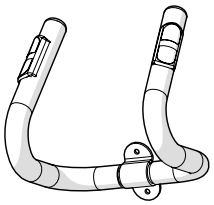
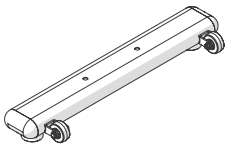
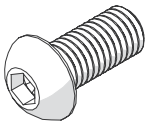
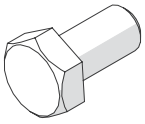
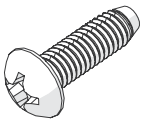
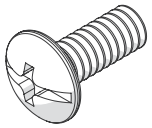
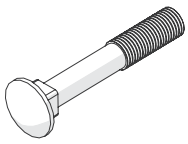
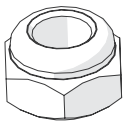
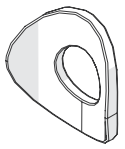
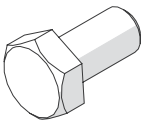
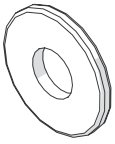
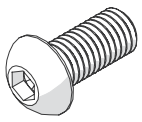
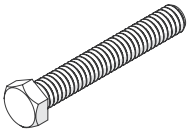
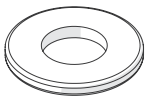
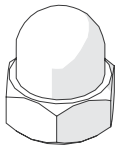
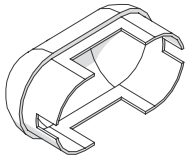
Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Positionieren des Geräts stets auf einen sicheren und stabilen Stand.

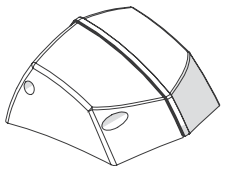
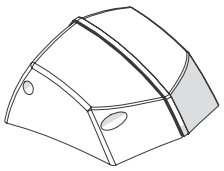
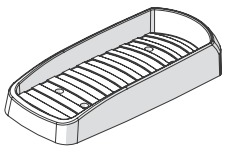
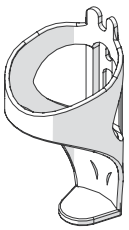
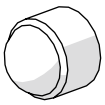
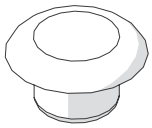
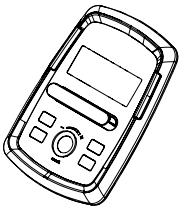
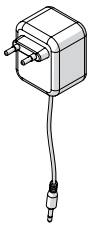
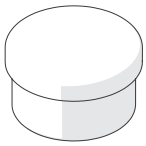
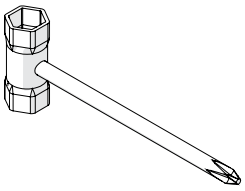
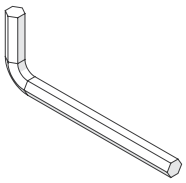


Abmessungen (LxBxH): 175 x 65 x 172 cm

Abmessungen eingeklappt (LxBxH): 121 x 65 x 172 cm

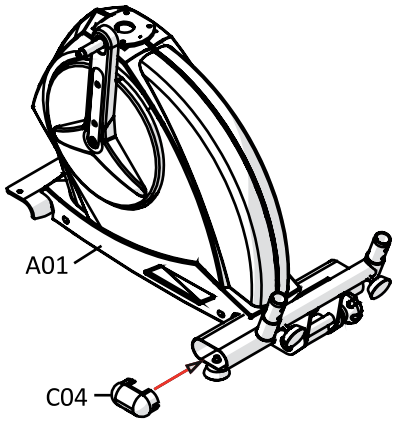
Max. Benutzergewicht: 135 kg

				
A01 - Basisrahmen - 1 Stück (Karton A)	A02 - Lenkerschaft - 1 Stück (Karton B)	A03 - Linkes Pendelrohr - 1 Stück (Karton B)	A04 - Rechtes Pendelrohr - 1 Stück (Karton B)	A05/A07 - Linker Pedalarm und Führungsrohr - 1 Stück (Karton B)
				
A06/A08 - Rechter Pedalarm und Führungsrohr - 1 Stück (Karton B)	A12 - Schlittenrahmen - 1 Stück (Karton A)	A13 - Linker Pendelgriff - 1 Stück (Karton B)	A14 - Rechter Pendelgriff - 1 Stück (Karton B)	A15 - Lenker - 1 Stück (Karton A)
				
A16 - Standfuß - 1 Stück (Karton A)	B13 - Innensechskantschraube M8x18 - 8 Stück (Karton B)	B14 - Sechskantschraube M8x20 - 4 Stück (Karton B)	B21 - Rundkopfschraube M5x16 - 2 Stück (Karton B)	B23 - Rundkopfschraube M6x15 - 8 Stück (Karton B)
				
B28 - Flachrundschraube M8x50 - 4 Stück (Karton B)	B29 - Sicherungsmutter M8 - 4 Stück (Karton B)	B30 - Gewölbte Unterlegscheibe Ø20 - 12 Stück (Karton B)	B32 - Sechskantschraube M8x16 - 4 Stück (Karton B)	B33 - Unterlegscheibe Ø5 - 6 Stück (Karton B)
				
B40 - Innensechskantschraube M8x20 - 2 Stück (Karton B)	B41 - Sechskantschraube - 2 Stück (Karton B)	B42 - Unterlegscheibe Ø3/8 - 4 Stück (Karton B)	B43 - Hutmutter - 2 Stück (Karton B)	C04 - Endkappe - 2 Stück (Karton A)

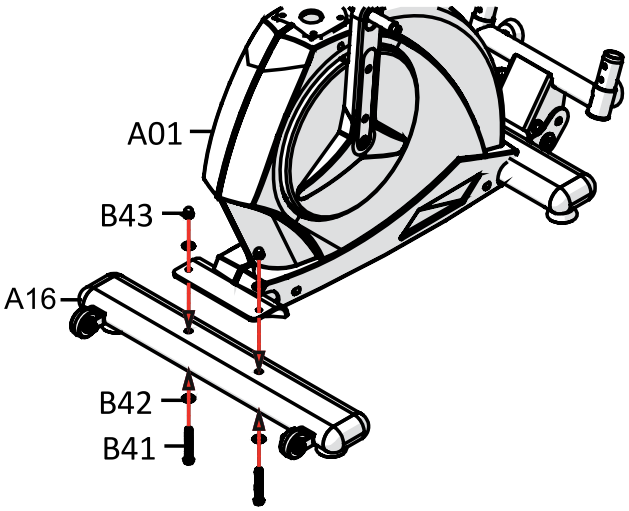
				
C07 - Linke Lenkerschaftab-deckung - 1 Stück (Karton A)	C08 - Rechte Lenkerschaftab-deckung - 1 Stück (Karton A)	C11 - Schraubenabdeckung - 4 Stück (Karton A)	C12 - Pedal - 2 Stück (Karton B)	C16 - Flaschenhalter - 1 Stück (Karton A)
				
C17 - Mutternkappe - 4 Stück (Karton A)	C29 - Pedalabdeckung - 8 Stück (Karton A)	D02 - Cockpit- 1 Stück (Karton A)	D08 - Netzadapter - 1 Stück (Karton A)	F02 - Halteriemen - 2 Stück (Karton A)
				
F03 - Schmiermittel - 1 Stück (Karton A)	F04 - Schraubendreher 13/14 mm mit Steckschlüssel-Aufsatz - 1 Stück (Karton B)	F05 - Inbusschlüssel M5 - 1 Stück (Karton B)		

SCHRITT 1

Setzen Sie die beiden Endkappen (C04) in die rechte und linke Seite des Basisrahmens (A01) ein.



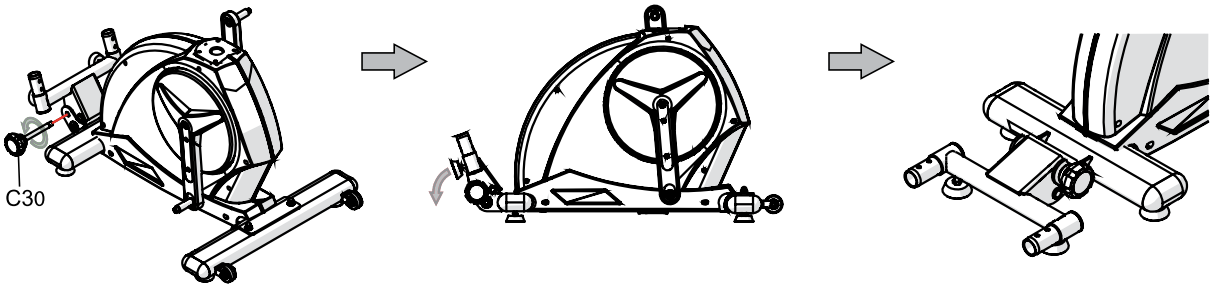
SCHRITT 2



	B41	Sechskantschraube	2 STK
	B42	Unterlegscheibe Ø3/8	4 STK
	B43	Hutmutter	2 STK

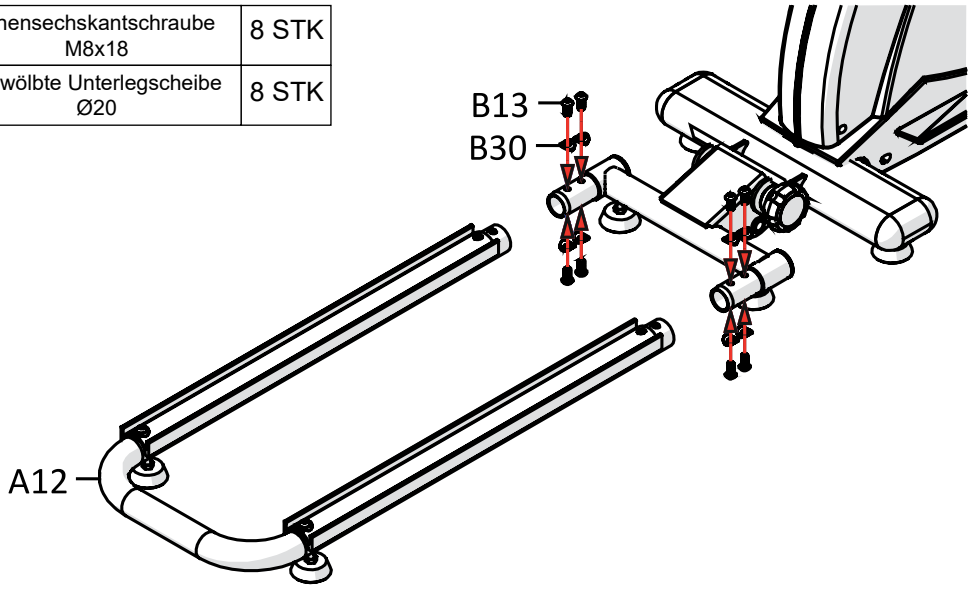
Befestigen Sie den Standfuß (A16) mit den verstellbaren Füßen an der vorderen Halterung des Grundrahmens (A01) mithilfe von zwei Sechskantschrauben (B41), vier Unterlegscheiben (B42) und zwei Hutmuttern (B43).

SCHRITT 3



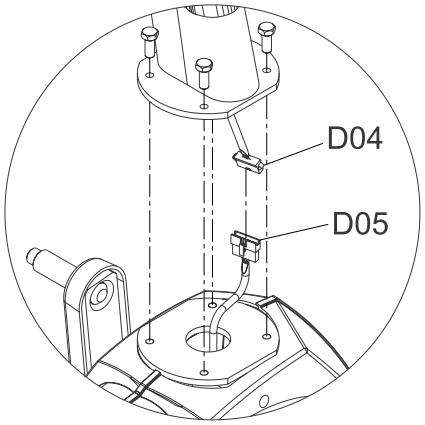
Lösen und entfernen Sie den Sicherungsknopf (C30) und klappen Sie den Klapprahmen herunter. Sichern Sie ihn anschließend, indem Sie den Sicherungsknopf (C30) wieder einsetzen und festziehen.

	B13	Innensechskantschraube M8x18	8 STK
	B30	Gewölbte Unterlegscheibe Ø20	8 STK

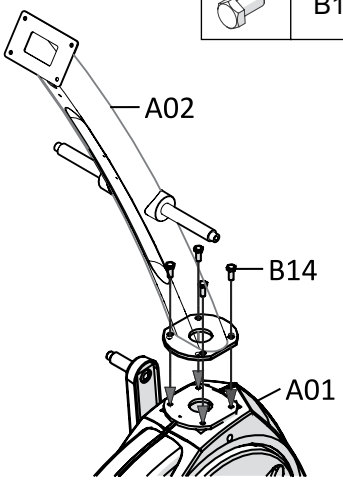


Befestigen Sie nun den Schlittenrahmen (A12) an den beiden Halterungen des Klapprahmens. Fixieren Sie den Schlittenrahmen (A12) an beiden Halterungen mit vier Innensechskantschrauben (B13) und vier gewölbten Unterlegscheiben (B30).

SCHRITT 4



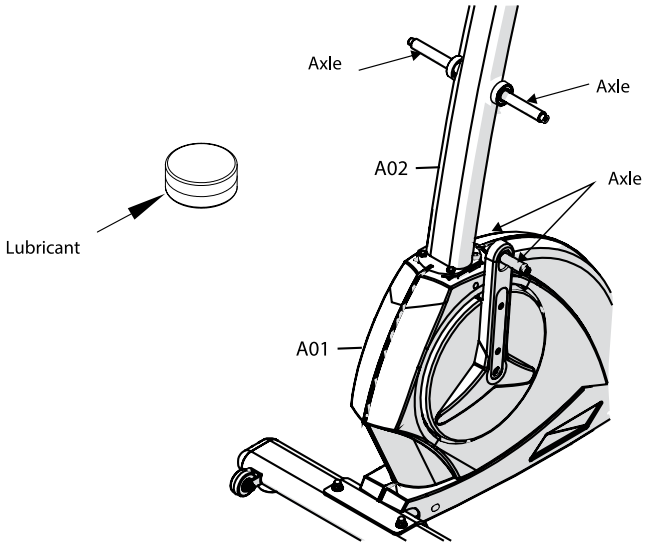
	B14	Sechskantschraube M8x20	4 STK



Verbinden Sie das Kabel (D04) vom Lenkerschaft (A02) mit dem Kabel (D05) vom Grundrahmen (A01). Positionieren Sie den Lenkerschaft (A02) auf der Halterung des Grundrahmens (A01) und befestigen Sie ihn mit vier Sechskantschrauben (B14).

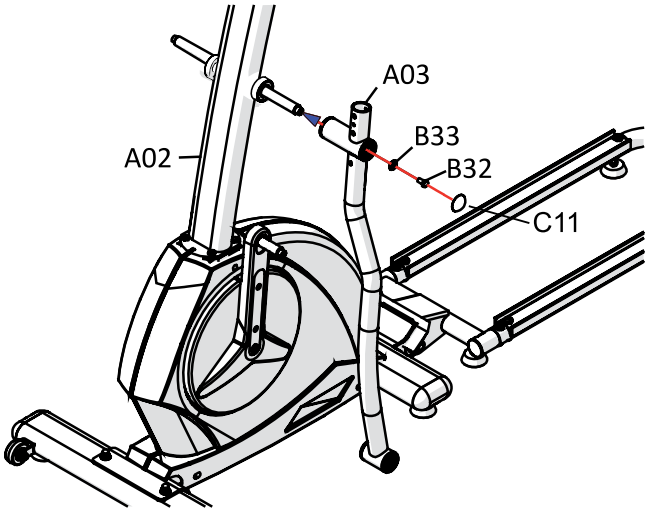
ACHTUNG: Achten Sie dabei darauf, die Kabel nicht einzuklemmen oder zu beschädigen.

SCHRITT 5



Bevor Sie mit der Montage fortfahren, tragen Sie auf die vier im Bild markierten Achsen am Lenkerschaft (A02) das mitgelieferte Schmiermittel oder ein handelsübliches Mehrzweckfett auf.

SCHRITT 6



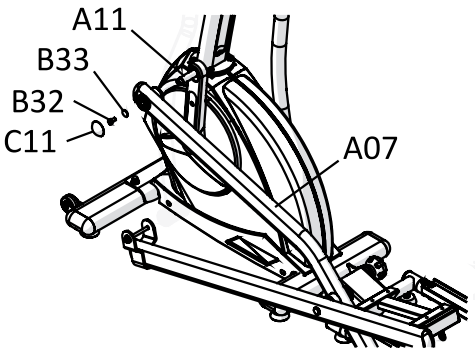
	B32	Sechskantschraube M8x16	2 STK
	B33	Unterlegscheibe Ø5	2 STK
	C11	Schraubenabdeckung	2 STK

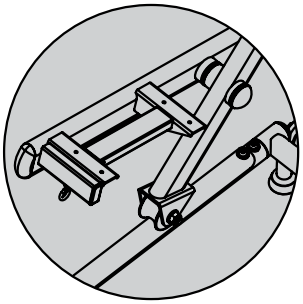
Führen Sie das linke Pendelrohr (A03) in die zuvor geschmierte Achse des Lenkerschafts (A02) ein. Sichern Sie das linke Pendelrohr (A03) mit einer Schraube (B32) und einer Unterlegscheibe (B33). Setzen Sie anschließend die Schraubenabdeckung (C11) über den Schraubenkopf (B32).

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Pendelrohr (A04).

SCHRITT 7

	B32	Sechskantschraube M8x16	2 STK
	B33	Unterlegscheibe Ø5	2 STK
	C11	Schraubenabdeckung	2 STK



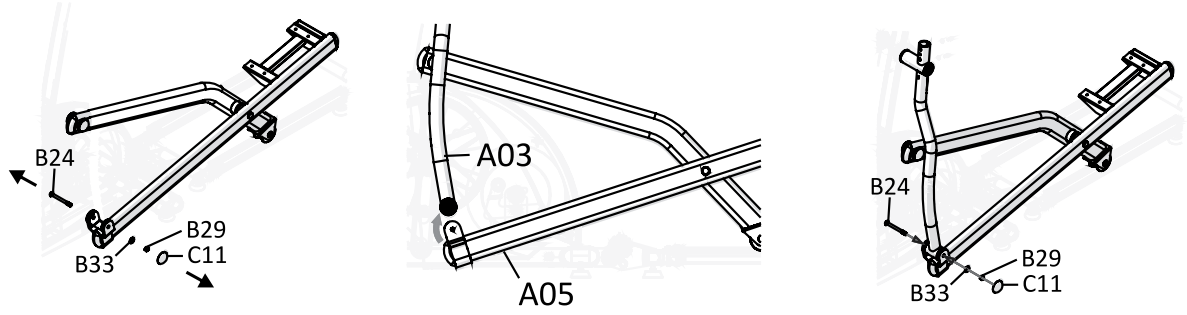


Schieben Sie das Lager des linken Führungsrohrs (A07) auf die zuvor geschmierte kleine Achse (A11) an der linken Antriebsscheibe des Grundrahmens und legen Sie die Rolle auf die linke Seite des Schlittenrahmens (siehe eingekreisten Ausschnitt).

Befestigen Sie das linke Führungsrohr (A07) mit einer Sechskantschraube (B32) und einer Unterlegscheibe (B33) an der kleinen Achse (A11). Setzen Sie anschließend die Schraubenabdeckung (C11) über den Schraubenkopf (B32).

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Führungsrohr (A08).

SCHRITT 8

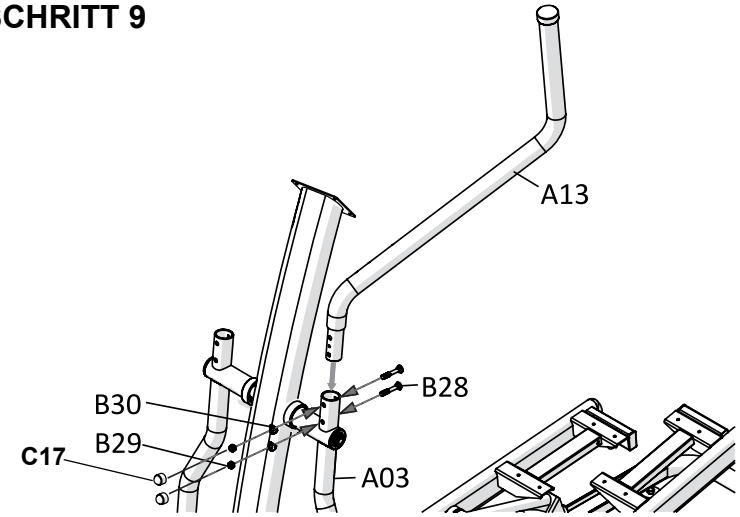


Lösen und entfernen Sie die Schraube (B24), die Unterlegscheibe (B33), die Sicherungsmutter (B29) und die Schraubenabdeckung (C11) von der vorderen Halterung des linken Pedalarms (A05).

Verbinden Sie anschließend das linke Pendelrohr (A03) mit der Pedalarmhalterung (A05) mithilfe derselben Schraube (B24), Unterlegscheibe (B33), Sicherungsmutter (B29) und Schraubenabdeckung (C11).

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Pendelrohr (A04) und dem rechten Pedalarm (A06).

SCHRITT 9

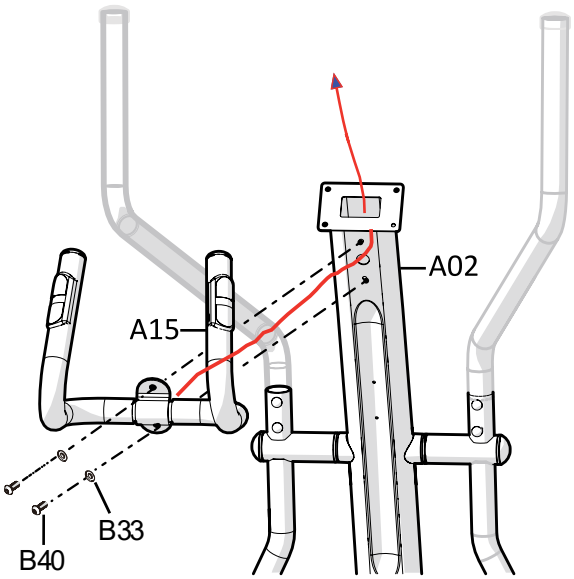


	B28	Flachrundschraube M8x50	4 STK
	B29	Sicherungsmutter M8	4 STK
	B30	Gewölbte Unterlegscheibe Ø20	4 STK
	C17	Mutternkappe	4 STK

Führen Sie den linken Pendelgriff (A13) in das linke Pendelrohr (A03) und den rechten Pendelgriff (A14) in das rechte Pendelrohr (A04) ein. Beide Pendelgriffe sind mit entsprechenden Aufklebern gekennzeichnet und leicht zu identifizieren.

Sichern Sie die Pendelgriffe mit zwei Schrauben (B28), zwei gewölbten Unterlegscheiben (B30) und zwei Sicherungsmuttern (B29). Decken Sie den Schraubenkopf (B28) anschließend mit der Mutternkappe (C17) ab.

SCHRITT 10



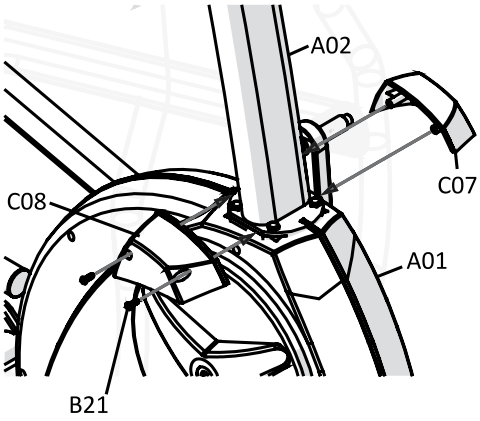
	B33	Unterlegscheibe Ø5	2 STK
	B40	Innensechskantschraube M8x20	2 STK

Führen Sie das aus dem Lenker (A15) herauskommende Kabel durch die Öffnung im Lenkerschaft (A02). Ziehen Sie die Kabelenden nur so weit heraus, wie es für den Anschluss an das Cockpit erforderlich ist. Befestigen Sie anschließend den Lenker (A15) am oberen Ende des Lenkerschafts (A02) mit zwei Innensechskantschrauben (B40) und zwei Unterlegscheiben (B33).

ACHTUNG: Achten Sie beim Montieren des feststehenden Lenkers darauf, die Kabel nicht einzuklemmen oder zu beschädigen.

SCHRITT 11

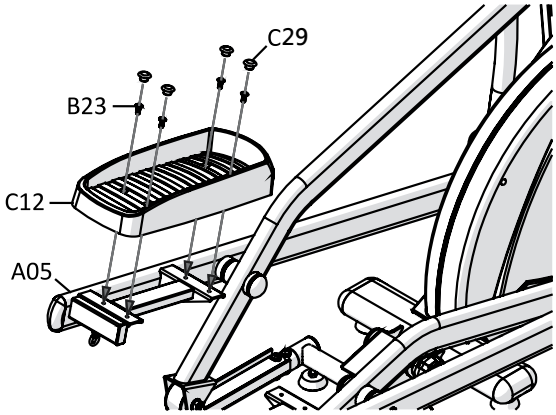
	B21	Rundkopfschraube M5x16	2 STK



Befestigen Sie die beiden Lenkerschaftabdeckungen (C07/C08) mit zwei Rundkopfschrauben (B21) an der Verbindungsstelle von Basisrahmen (A01) und Lenkerschaft (A02).

SCHRITT 12

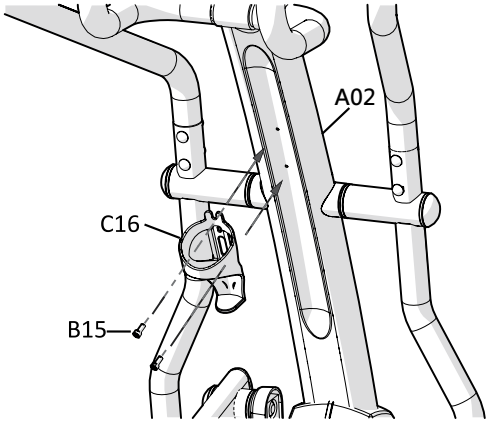
	B23	Rundkopfschraube M6x15	8 STK
	C29	Pedalabdeckung	8 STK



Befestigen Sie ein Pedal (C12) an der hinteren Halterung des linken Pedalarms (A05) mit vier Rundkopfschrauben (B23). Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem zweiten Pedal (C12) am rechten Pedalarm (A06). Verwenden Sie dabei vier Rundkopfschrauben (B23) pro Pedal.

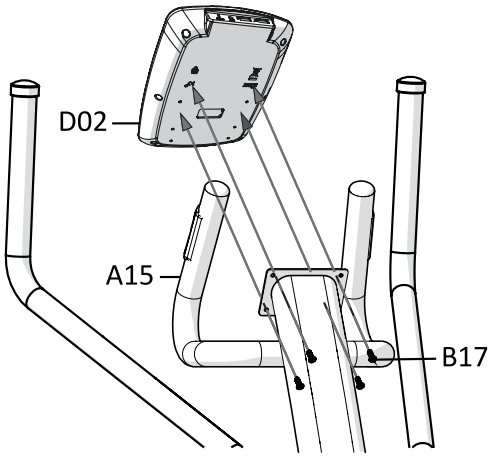
Drücken Sie nach der Montage der Pedale vier Pedalabdeckungen (C29) von oben in die vier Schraubenlöcher jedes Pedals (C12).

SCHRITT 13



Lösen und entfernen Sie die beiden vormontierten Rundkopfschrauben (B15) vom Lenkerschaft (A02). Befestigen Sie anschließend den Flaschenhalter (C16) mit denselben Schrauben (B15) am Lenkerschaft (A02).

SCHRITT 14



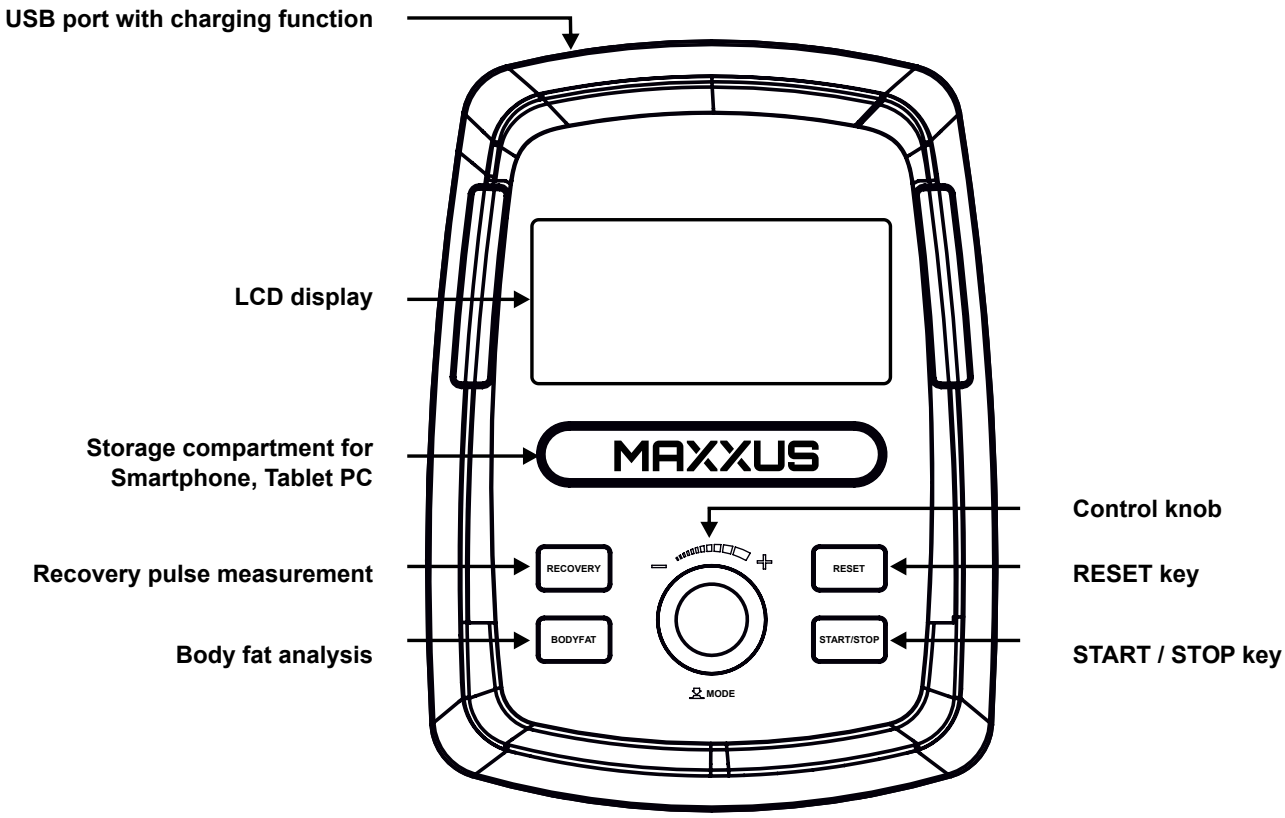
Lösen und entfernen Sie die vier Rundkopfschrauben (B17) von der Rückseite des Cockpits (D02). Verbinden Sie die Kabel des Cockpits (D02) mit den Kabeln des feststehenden Lenkers (A15).

Bitte beachten Sie, dass die beiden Kabel für die Handpulsmessung identische Stecker haben, sodass die Reihenfolge der Verbindung keine Rolle spielt. Die übrigen Kabel lassen sich anhand ihrer Stecker leicht zuordnen.

Befestigen Sie das Cockpit (D02) mit den vier Schrauben (B17) an der Cockpit-Halterung am Lenker (A15).

ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass die Kabel beim Montieren nicht eingeklemmt oder beschädigt werden.

Cockpit



Das Display zeigt kontinuierlich die aktuellen Trainingswerte an.

ZEIT
Zeigt die aktuelle Trainingszeit an. Bei einem ausgewählten Trainingsprogramm zählt der Computer die Zeit bis „00:00" herunter. Die Trainingszeit kann in Ein-Minuten-Schritten von „01:00" bis „99:00" Minuten eingestellt werden. Wenn keine Zeit vorgegeben wird, zählt der Computer die Trainingszeit von „00:00" bis maximal „99:00" Minuten hoch.

DISTANZ
Zeigt die aktuelle Trainingsdistanz in Kilometern an. Bei einem ausgewählten Trainingsprogramm zählt der Computer die Distanz bis „0,00" herunter. Die Trainingsdistanz kann in 1,0-km-Schritten von 1,0 bis 99,0 Kilometer eingestellt werden. Wenn keine Trainingsdistanz vorgegeben wird, zählt der Computer die Kilometer von 0,0 bis maximal 99,0 Kilometer hoch

KALORIEN
Zeigt den aktuellen Energieverbrauch in kcal an. Bei einem ausgewählten Kalorienverbrauch zählt der Computer die Kalorien bis 0 herunter. Der Kalorienverbrauch kann in 10-kcal-Schritten von 10 bis 990 kcal eingestellt werden. Wenn kein Kalorienverbrauch vorgegeben wird, zählt der Computer die kcal von 0 bis maximal 990 kcal hoch.

PULS
Bei Verwendung der Handpulssensoren wird der aktuelle Pulswert in Schlägen pro Minute angezeigt. Bei Verwendung eines optionalen Brustgurts (nicht im Lieferumfang enthalten) wird die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt.

GESCHWINDIGKEIT
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an. Der Wert wird abwechselnd mit U/MIN im selben Fenster angezeigt.

U/MIN
Zeigt die aktuellen Radumdrehungen pro Minute an. Der Wert wird abwechselnd mit **GESCHWINDIGKEIT** im selben Fenster angezeigt.

STUFE
Zeigt die aktuell gewählte Widerstandsstufe von 1 bis 16

WATT
Zeigt die aktuelle Ausgangsleistung in Watt an.

***Hinweis zur Kalorienanzeige**
Der Energieverbrauch wird anhand einer allgemeinen Formel berechnet. Eine genaue individuelle Bestimmung des Energieverbrauchs ist nicht möglich, da hierfür eine Vielzahl persönlicher Daten erforderlich wäre. Der angezeigte Energieverbrauch ist daher nur ein Näherungswert und nicht exakt.

***Hinweis zur Wattanzeige**
Da es sich um ein Trainingsgerät für den nicht-therapeutischen Einsatz handelt, ist der angezeigte Leistungswert in Watt nicht kalibriert. Die angezeigte Ausgangsleistung kann von der tatsächlich erzeugten Leistung abweichen.

Tastenfeld

START / STOP Taste

START-Funktion: Startet das ausgewählte Trainingsprogramm oder Trainingsprofil. Aktiviert die SCHNELLSTART-Funktion.

PAUSE-Funktion: Wird die START / STOP-Taste während des Trainings gedrückt, stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausenmodus wird aktiviert, sodass Sie Ihr Training unterbrechen können. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START / STOP-Taste erneut.

RESET-Funktion: Wird die Taste länger als 5 Sekunden gedrückt gehalten, werden alle Werte automatisch auf null zurückgesetzt. Um den Benutzer zu wechseln, beenden Sie das aktuelle Programm durch Drücken der START / STOP-Taste. Drücken Sie anschließend die RESET-Taste, bis sich das Display wieder einschaltet.

Drehregler:

1. Drehfunktion:
- Eingabe von Trainingswerten
- Eingabe von Daten (z. B. Alter)
- Einstellung der Widerstandsstufe

2. Drückfunktion:
- Bestätigung von Eingaben

RECOVERY Taste zum Starten der Erholungspulsmessung.

FAT (Körperfettmessung) Taste zum Starten der Körperfettmessung.

Benutzereinstellungen
Nach dem Einschalten des Cockpits zeigt das Display „U1". Es stehen vier Benutzerprofile zur Verfügung (U1–U4). Diese sind fest gespeichert, d. h. die Benutzerdaten werden dauerhaft gespeichert.

Benutzerprofil auswählen
Drehen Sie den Drehregler, um das gewünschte Benutzerprofil auszuwählen, und bestätigen Sie durch Drücken.

Eingabe von Geschlecht / Alter / Körpergröße
Wählen Sie Ihr Geschlecht und geben Sie Ihr Alter sowie Ihre Körpergröße durch Drehen des Drehreglers ein. Bestätigen Sie jede Eingabe durch Drücken.

Gewichtseingabe
Geben Sie Ihr Körpergewicht durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie durch Drücken. Nach der Bestätigung des Gewichts wechselt das Display automatisch zum Trainingsmenü.
Wenn bereits ein Benutzerprofil erstellt wurde, wählen Sie es nach dem Einschalten des Cockpits durch Drehen des Drehreglers aus. Die gespeicherten Informationen (Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht) werden angezeigt.
Sind die Daten korrekt, bestätigen Sie durch Drücken des Drehreglers. Falls Änderungen erforderlich sind, passen Sie die Werte an und bestätigen Sie erneut.

Schnellstart
Schalten Sie das Trainingsgerät ein und drücken Sie die START / STOP-Taste. Die Trainingszeit startet sofort und Sie können mit dem Training beginnen. Während des Trainings können Sie die Widerstandsstufe jederzeit von 1 bis 16 durch Drehen des Drehreglers im oder gegen den Uhrzeigersinn anpassen. Da in diesem Modus keine Zielwerte festgelegt werden, müssen Sie das Training manuell beenden.

Manuelles Training – MANUAL

Schritt 1: Programmauswahl
Schalten Sie das Trainingsgerät ein. Im oberen Teil des Displays blinkt ein „M". Falls ein anderes Symbol blinkt, wählen Sie „M" durch Drehen des Drehreglers im oder gegen den Uhrzeigersinn. Bestätigen Sie durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl der Widerstandsstufe
Der Wert im „STUFE"-Fenster blinkt auf. Stellen Sie die gewünschte Widerstandsstufe von 1 bis 16 durch Drehen des Drehreglers ein. Diese kann jederzeit während des Trainings angepasst werden. Bestätigen Sie durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Zielwerte festlegen
Sie können eines der folgenden Trainingsziele auswählen:
- **ZEIT:** Einstellbar von 1:00 bis 99:00 Minuten. Wenn nicht eingestellt, bleibt der Wert „00:00".
- **DISTANZ:** Einstellbar von 1,0 bis 99,0 km. Wenn nicht eingestellt, bleibt der Wert „0,00".
- **KALORIEN:** Einstellbar von 10 bis 990 kcal. Wenn nicht eingestellt, bleibt der Wert „0".

Bestätigen Sie jede Auswahl durch Drücken des Drehreglers. Wenn Sie keinen Wert festlegen möchten, drücken Sie den Drehregler direkt, um diesen Schritt zu überspringen.

Hinweis: Pro Trainingseinheit sollte nur ein Trainingsziel festgelegt werden. Wenn mehr als ein Ziel festgelegt wird, stoppt das Training automatisch, sobald der erste gewählte Zielwert erreicht ist.

Schritt 4: Pulsobergrenze
Der Wert im „PULS"-Fenster blinkt auf. Stellen Sie einen Grenzwert von 30 bis 230 bpm ein. Wird dieser Grenzwert während des Trainings erreicht, ertönt ein Warnsignal. Wenn Sie keine Pulsobergrenze festlegen möchten, drücken Sie den Drehregler direkt zur Bestätigung. Der Wert im „PULS"-Fenster sollte „0" anzeigen.

Schritt 5: Training starten
Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Schritt 6: Trainingsende
Das Training endet automatisch, sobald das ausgewählte Ziel erreicht ist.

Schritt 7: Trainingsstufe einstellen
Während des Trainings können Sie die aktuell gewählte Trainingsstufe jederzeit durch Drehen des Drehreglers im oder gegen den Uhrzeigersinn anpassen.

- **TRAININGSPROFILE (P1–P12)**

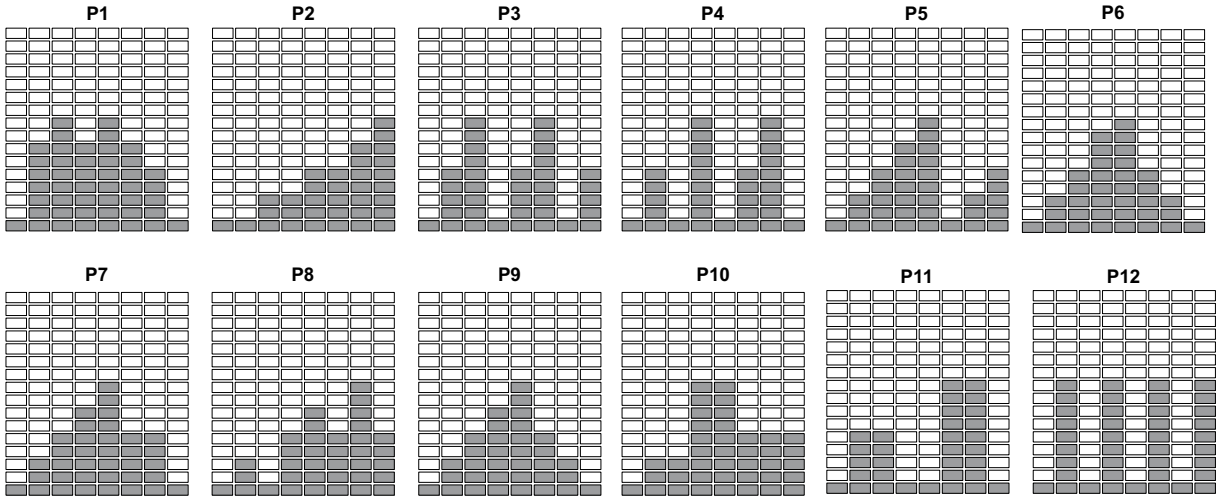
Die Konsole bietet 12 voreingestellte Trainingsprofile (P1–P12). Jedes Profil folgt einem festgelegten Widerstandsverlauf, der nicht verändert werden kann. Sie können jedoch die Trainingsstufe an Ihr Fitnessniveau anpassen.

Schritt 1: Trainingsprofil auswählen
Schalten Sie das Gerät ein. Drehen Sie den Bedienknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um eines der 12 Trainingsprofile (P1–P12) auszuwählen. Drücken Sie den Bedienknopf, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Schritt 2: Trainingsstufe einstellen
Drehen Sie den Bedienknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die gewünschte Trainingsstufe auszuwählen. Drücken Sie den Bedienknopf, um die Einstellung zu bestätigen.

Schritt 3: Trainingszeit einstellen
Der Wert TIME blinkt. Drehen Sie den Bedienknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Die Trainingszeit kann in 1-Minuten-Schritten von 1 bis 99 Minuten eingestellt werden. Drücken Sie den Bedienknopf, um die Einstellung zu bestätigen. Drücken Sie anschließend die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen.

Sie können die Trainingsstufe jederzeit ändern, indem Sie den Bedienknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Das Training endet automatisch, sobald die voreingestellte Trainingszeit abgelaufen ist.



Freies Trainingsprofil (USER)
Hier können Sie für jeden Benutzer ein eigenes Trainingsprofil erstellen und dauerhaft speichern.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalten Sie das Trainingsgerät ein. Im oberen Teil des Displays blinkt „M". Wählen Sie das Programm „U" durch Drehen des Drehreglers im oder gegen den Uhrzeigersinn und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 2: Trainingssegmente programmieren
Das erste von insgesamt acht Trainingssegmenten blinkt auf. Stellen Sie die gewünschte Widerstandsstufe von 1 bis 16 für das erste Segment durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie durch Drücken. Anschließend blinkt das zweite Segment auf. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Segmente bis zu Segment 8. Nach der Bestätigung des 8. Segments wird das Trainingsprofil dauerhaft gespeichert.

Schritt 3: Trainingszeit festlegen
Wenn das erste Segment erneut aufblinkt, drücken Sie den Drehregler, bis das „ZEIT"-Fenster zu blinken beginnt. Stellen Sie die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie bei Bedarf.

Schritt 4: Training starten
Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Schritt 5: Trainingsende
Das Training endet automatisch, sobald die eingestellte Trainingszeit erreicht ist.

Hinweis: Wenn Sie das gespeicherte Trainingsprogramm ändern möchten, schalten Sie das Cockpit ein und wählen Sie erneut das Programm „U". Das erste Segment blinkt auf. Drücken Sie den Drehregler, bis das „ZEIT"-Fenster blinkt, und stellen Sie dann die Trainingszeit durch Drehen des Drehreglers ein (1:00–99:00 Minuten). Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC)

Diese Programme sind herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme. Sie legen eine Zielherzfrequenz fest, die kontinuierlich mit der aktuellen Herzfrequenz verglichen wird. Liegt die aktuelle Herzfrequenz unter dem Zielwert, erhöht das Cockpit automatisch den Widerstand. Liegt sie darüber, wird der Widerstand reduziert.

Wichtig: Diese Programme erfordern eine kontinuierliche und genaue Herzfrequenzübertragung. Sie können nur mit einem uncodierten Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) verwendet werden. Handpulssensoren werden für HRC-Programme nicht unterstützt. Beachten Sie hierzu auch den Abschnitt „Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalten Sie das Trainingsgerät ein. Das Display zeigt „M". Wählen Sie das Herzsymbol durch Drehen des Drehreglers und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 2: Alter eingeben
Das Display zeigt „A" und einen blinkenden Wert (z. B. 25). Geben Sie Ihr Alter von 1 bis 99 durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 3: HRC-Modus auswählen
Wählen Sie einen der folgenden Modi durch Drehen des Drehreglers:
- **50%** – Zielherzfrequenz = 50% der maximalen Herzfrequenz
- **75%** – Zielherzfrequenz = 75% der maximalen Herzfrequenz
- **90%** – Zielherzfrequenz = 90% der maximalen Herzfrequenz
- **TA** – Individuelle Zielherzfrequenz

Hinweis: Beachten Sie auch den Abschnitt „Warnung zur Puls- und Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Wählen Sie den gewünschten Modus durch Drehen des Drehreglers im oder gegen den Uhrzeigersinn. Bei Auswahl von 50%, 75% oder 90% wird die entsprechende Zielherzfrequenz direkt angezeigt. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers. Um mit einer individuellen Zielherzfrequenz zu trainieren, wählen Sie den TA-Modus durch Drehen des Drehreglers und bestätigen Sie durch Drücken. Im „PULS"-Fenster blinkt „100". Geben Sie nun die gewünschte Zielherzfrequenz zwischen 30 und 230 Schlägen pro Minute durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 4: Trainingszeit festlegen
Der „ZEIT”-Wert blinkt auf. Stellen Sie die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten durch Drehen des Drehreglers ein.

Schritt 5: Training starten
Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Schritt 6: Trainingsende
Das Training endet automatisch, sobald die eingestellte Zeit erreicht ist.

Programmablauf
Das Cockpit vergleicht kontinuierlich die aktuelle Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenz. Liegt die aktuelle Herzfrequenz unter oder über dem Zielwert, erhöht oder reduziert das Cockpit automatisch die Widerstandsstufe. Liegt die aktuelle Herzfrequenz innerhalb von ±5 Schlägen pro Minute um die Zielherzfrequenz, bleibt die Widerstandsstufe unverändert. Kann das Cockpit die Herzfrequenz des Benutzers nicht erkennen, zeigt das Display „?”. Überprüfen Sie in diesem Fall die korrekte Position und den Batteriestand des Brustgurts und stellen Sie sicher, dass es sich um einen uncodierten Gurt mit einer Übertragungsfrequenz von 5 kHz handelt.

Beispiel: Bei einer Zielherzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute bleibt die Widerstandsstufe unverändert, solange die aktuelle Herzfrequenz zwischen 115 und 125 Schlägen pro Minute liegt.

Wattgesteuertes Trainingsprogramm (WATT)

In diesem Trainingsmodus hält das Cockpit die gewählte Leistung (in Watt) konstant. Ihre Ausgangsleistung hängt von der Widerstandsstufe und der Trittgeschwindigkeit ab.

Um eine konstante Leistung aufrechtzuerhalten gilt:
- Steigt die Trittgeschwindigkeit → wird der Widerstand verringert
- Sinkt die Trittgeschwindigkeit → wird der Widerstand erhöht

Dies wird auch als geschwindigkeitsunabhängiges Training bezeichnet.

Sie haben drei feste Watt-Trainingsprofile sowie ein Watt-Konstantprogramm zur Auswahl.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalten Sie das Trainingsgerät ein. Im oberen Teil des Displays blinkt „M”. Wählen Sie das Programm „W” durch Drehen des Drehreglers im oder gegen den Uhrzeigersinn und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 2: Wattwert einstellen
Der Wert im „WATT”-Fenster blinkt auf. Stellen Sie den gewünschten Wattwert von 10 bis 350 Watt in 5-Watt-Schritten durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 3: Trainingszeit festlegen
Der Wert im „ZEIT”-Fenster blinkt auf. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit durch Drehen des Drehreglers ein und bestätigen Sie durch Drücken.

Schritt 4: Training starten
Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Schritt 5: Trainingsende
Das Training endet automatisch, sobald die eingestellte Trainingszeit erreicht ist.

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Der Erholungstest misst, wie schnell Ihre Herzfrequenz nach dem Training sinkt.

Drücken Sie nach Abschluss des Trainings oder nach dem Stoppen durch die STOP-Taste die RECOVERY-Taste. Legen Sie sofort beide Hände auf die Handpulssensoren. Wenn Sie einen Brustgurt tragen, ist es nicht notwendig, die Handpulssensoren zu halten.

Das Cockpit versucht 10 Sekunden lang, Ihren Puls zu erkennen. Wird kein Puls erkannt, wird der Test automatisch beendet.

Wird der Puls erkannt, beginnt ein 60-Sekunden-Countdown. Halten Sie während dieser Zeit Ihre Hände auf den Pulssensoren (nicht erforderlich bei Verwendung eines Brustgurts).

Nach 60 Sekunden wird das Ergebnis angezeigt und kann mit der folgenden Tabelle verglichen werden.

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

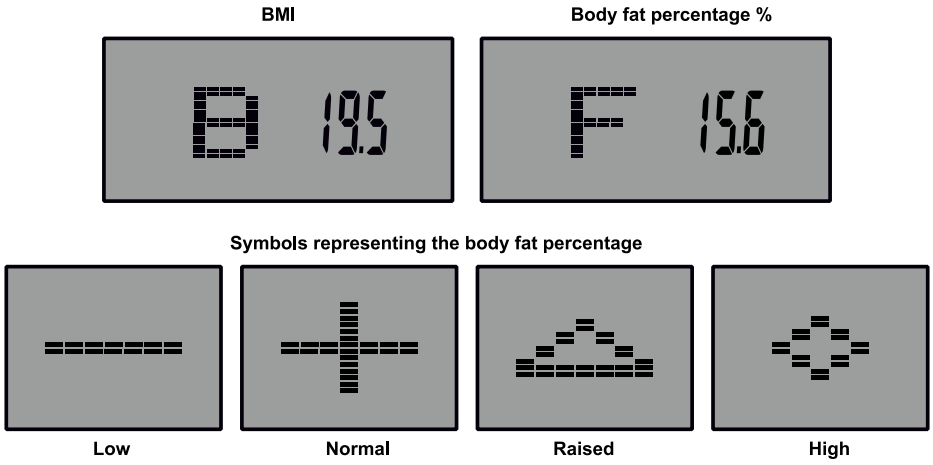
Körperfettanalyse (FAT)

Dieses Programm ermittelt Ihren Körperfettanteil und Ihren BMI.

Drücken Sie die FAT-Taste. Das aktuell gewählte Benutzerprofil (z. B. „U1”) wird angezeigt. Falls das falsche Benutzerprofil ausgewählt ist, drücken Sie die RESET-Taste und wählen Sie das richtige Benutzerprofil aus. Drücken Sie anschließend erneut die FAT-Taste und halten Sie die Handpulssensoren fest. Nach einer erfolgreichen Messung werden der Körperfettanteil sowie das entsprechende Symbol und der BMI angezeigt.

Body-Mass-Index (BMI)
Der BMI wird aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße berechnet und dient zur Beurteilung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße. Bitte beachten Sie, dass der BMI nur ein grober Richtwert ist, da er keine Körperzusammensetzung, Körperbau, Geschlecht oder das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse berücksichtigt. Der „ideale” BMI hängt zudem vom Alter ab.

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



USB-Ladefunktion
Das Cockpit verfügt über einen USB-Anschluss, der sich oben am Cockpit befindet. Dieser Anschluss dient ausschließlich zum Laden von Smartphones oder Tablet-PCs während des Trainings. Das hierfür benötigte Kabel ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Bluetooth-Empfänger und App-Nutzung
Das Cockpit Ihres Trainingsgeräts ist mit einem integrierten Bluetooth-Empfänger ausgestattet. Dieser ermöglicht es, das Trainingsgerät über eine App mit Ihrem Smartphone oder Tablet-PC zu steuern.

Verbinden Sie die iC+ Training-App wie folgt mit Ihrem Trainingsgerät:

Schritt 1: Laden Sie die iC+ Training-App aus dem entsprechenden Store auf Ihr Smartphone oder Tablet-PC herunter.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Informationen zu kompatiblen Geräten und erforderlichen Softwareversionen finden Sie auf der jeweiligen Store-Seite.

Hinweis: Falls die Links nicht mehr gültig sind, geben Sie „iC+ Training" oder „iConsole+" in die Suchleiste des jeweiligen Stores ein. Das Logo der „iConsole+"-App zeigt einen orangefarbenen Schriftzug auf weißem Hintergrund.

Schritt 2: Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Smartphone oder Tablet-PC und öffnen Sie die iC+ Training-App.

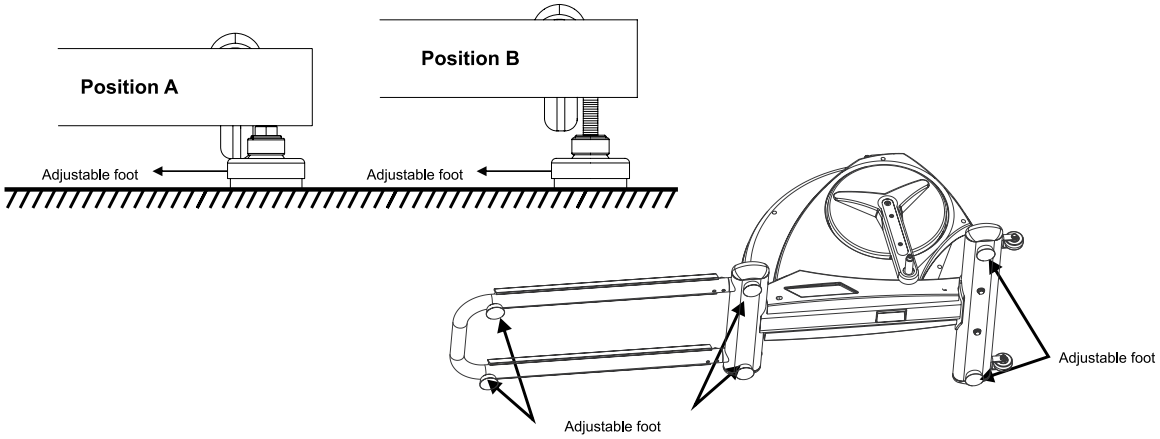
Schritt 3: Wählen Sie oben rechts im Menü „GET STARTED". Wählen Sie anschließend die gewünschte Trainingsart, z. B. „QUICK START".

Schritt 4: Auf dem Display Ihres Smartphones oder Tablet-PCs erscheint eine Liste verfügbarer Bluetooth-Geräte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsgerät eingeschaltet ist. Wählen Sie Ihr Trainingsgerät aus der Liste aus. Der Name des Trainingsgeräts beginnt mit „FAL..." oder „MAXXUS". Nach erfolgreicher Verbindung erscheint ein Häkchen-Symbol. Ihr Trainingsgerät wird nun von der iC+ Training-App gespeichert, sodass Sie beim nächsten Training sofort loslegen können.

Schritt 5: Nach erfolgreicher Verbindung der App mit Ihrem Trainingsgerät können Sie das Training fortsetzen, indem Sie auf den Pfeil oben rechts im Display tippen.



Nivellierung des Geräts



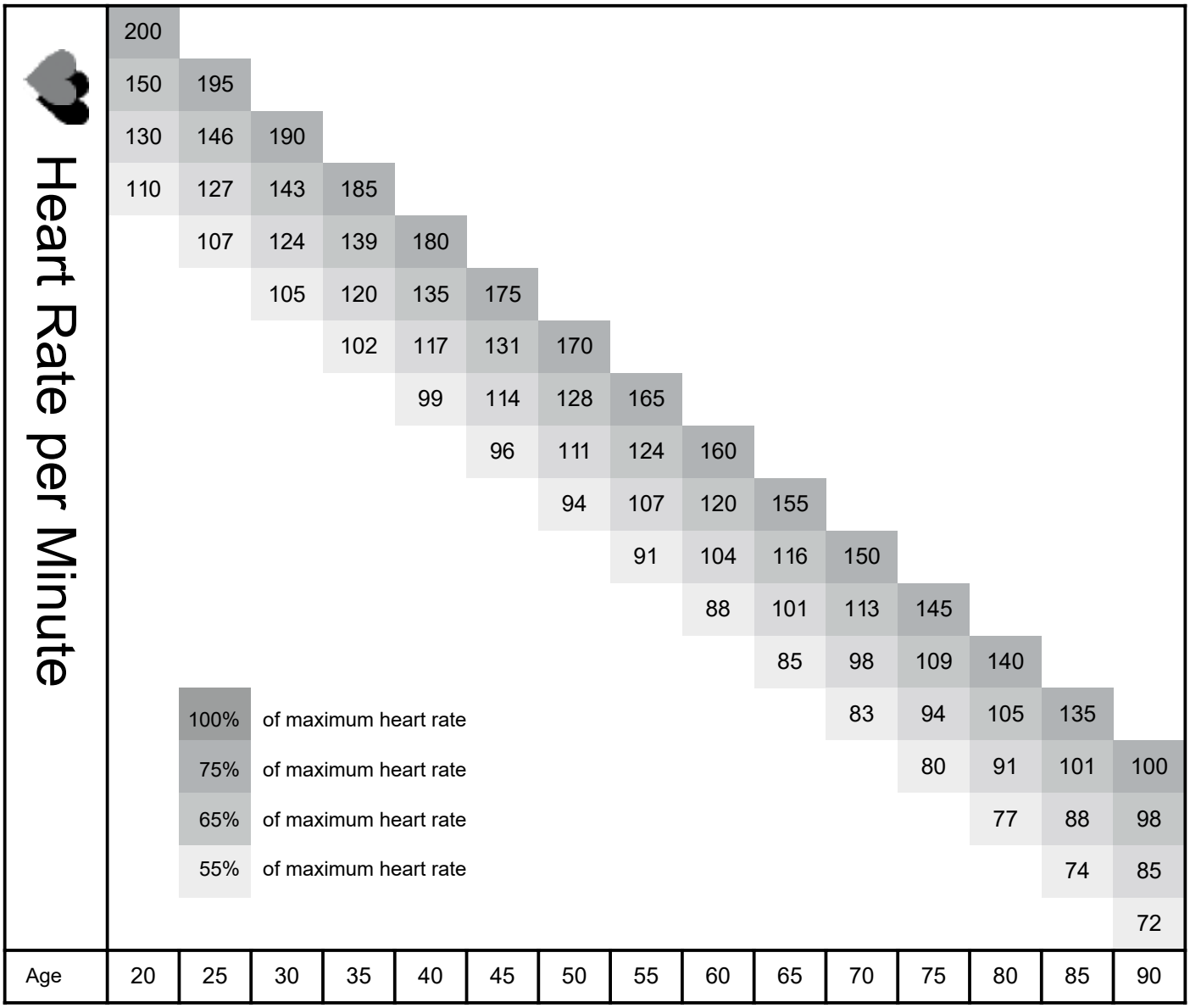
Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsgerät stets waagerecht steht. Um leichte Unebenheiten oder Neigungen des Bodens auszugleichen, sind an der rechten und linken Seite des vorderen und hinteren Standfußes sowie am Schlittenrahmen verstellbare Füße angebracht.

Um das Gerät zu nivellieren, drehen Sie zunächst alle Füße in die unterste Position (Position A). Passen Sie die Füße bei Bedarf so an, bis das Gerät waagerecht und stabil steht.

Falls der Einstellbereich der Nivellierfüße nicht ausreicht, um das Gerät sicher aufzustellen, überprüfen Sie den Untergrund und wählen Sie einen anderen Standort, an dem eine sichere und waagerechte Aufstellung gewährleistet ist.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die MAXXUS GROUP GmbH & Co. KG nicht der Hersteller der iC+ Training-App ist und daher keine Verantwortung für deren Inhalte oder Funktionen übernimmt.

PULS & HERZFREQUENZ



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

Berechnung Ihrer persönlichen Herzfrequenz beim Training

Berechnen Sie Ihre persönliche Herzfrequenz beim Training wie folgt:

220 – Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz dar und dient als Grundlage für die Berechnung Ihrer persönlichen Trainingsherzfrequenz. Setzen Sie die berechnete Herzfrequenz als 100%.

Wellness und Gesundheit – Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Diese Trainingszone ist ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger sowie für Personen, die nach einer längeren Trainingspause wieder einsteigen. In dieser Zone verbrennt der Körper ca. 4–6 Kalorien pro Minute. Das Verhältnis pro Kalorie beträgt ca. 70% Fett, 25% Kohlenhydrate und 5% Eiweiß.

Fettverbrennung – Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Diese Trainingszone ist geeignet für Sportlerinnen und Sportler, die Gewicht verlieren möchten. In dieser Zone verbrennt der Körper ca. 6–10 Kalorien pro Minute. Das Verhältnis pro Kalorie beträgt ca. 85% Fett, 10% Kohlenhydrate und 5% Eiweiß.

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

Diese Trainingszone ist ideal für Sportlerinnen und Sportler, die ihre Ausdauer und/oder Kondition verbessern möchten. In dieser Zone verbrennt der Körper ca. 10–12 Kalorien pro Minute. Das Verhältnis pro Kalorie beträgt ca. 35% Fett, 60% Kohlenhydrate und 5% Eiweiß.

Für optimale Trainingsergebnisse empfiehlt es sich, den Durchschnittswert der gewählten Zielzone zu berechnen:
- Wellness & Gesundheit – Durchschnittswert der Zielzone = 55% der maximalen Herzfrequenz
- Fettverbrennung – Durchschnittswert der Zielzone = 65% der maximalen Herzfrequenz
- Kondition & Fitness – Durchschnittswert der Zielzone = 75% der maximalen Herzfrequenz

Warnung zur Puls- und Herzfrequenzmessung

ACHTUNG: Puls- und Herzfrequenzmesssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schwerwiegenden Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen und/oder Schwindel verspüren, beenden Sie das Training sofort. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzerinnen und Benutzer Ihres Trainingsgeräts diese Informationen kennen, verstehen und unbedingt befolgen.

Pulsmessung mit Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese befinden sich meist im Cockpit oder sind in die Haltestangen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzfristigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Legen Sie dazu beide Hände gleichzeitig auf die Sensoren. Nach kurzer Zeit zeigt das Display die aktuelle Pulsfrequenz an. Dieses Messsystem basiert auf Veränderungen des elektrischen Hautwiderstands, die durch den Herzschlag und die damit verbundenen Blutdruckschwankungen entstehen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und als aktuelle Pulsfrequenz im Display angezeigt.

ACHTUNG: Bei einem großen Teil der Bevölkerung ist die pulsbedingte Hautwiderstandsänderung so minimal, dass aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte abgeleitet werden können. Auch Schwielen an den Handflächen, feuchte Hände und Körperbewegungen, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindern eine korrekte Messung. In solchen Fällen wird der Pulswert fehlerhaft oder gar nicht angezeigt. Prüfen Sie bei einer fehlerhaften oder ausbleibenden Messung, ob dies nur bei einer oder bei mehreren Personen auftritt. Wenn die Pulsanzeige nur in Einzelfällen nicht funktioniert, ist das Gerät nicht defekt. In diesem Fall empfehlen wir die Verwendung eines Brustgurts für eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige. Dieser ist als Zubehör erhältlich.

Herzfrequenzmessung mit Brustgurt

Viele MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Empfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurts (wir empfehlen ausschließlich die Verwendung eines uncodierten POLAR® Brustgurts) ermöglicht eine kabellose Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich. Diese optimale, EKG-genaue Messmethode erfasst die Herzfrequenz direkt über die Haut mittels eines Sender-Brustgurts. Der Brustgurt überträgt den Puls über ein elektromagnetisches Feld an den integrierten Cockpit-Empfänger. Wir empfehlen bei herzfrequenzgesteuerten Programmen stets die Verwendung eines Brustgurts zur Herzfrequenzmessung.

 **ACHTUNG:** Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient ausschließlich der Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert gibt keinen Aufschluss über die Sicherheit und Wirksamkeit des Trainings. Diese Messmethode ist zudem in keiner Weise für medizinische Diagnosezwecke geeignet oder konzipiert. Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin die für Sie geeignete Vorgehensweise und erstellen Sie Ihren Trainingsplan, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dies gilt insbesondere für Personen, die:

- längere Zeit körperlich inaktiv waren
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- einen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein ähnliches Gerät tragen, besprechen Sie dies mit Ihrem medizinischen Fachpersonal, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Nutzung mit einem leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halten Sie es sauber und trocken. Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt. ‘

Wartung

Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile. Nutzen Sie das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundenservice.

ACHTUNG: Das Gerät darf erst nach erfolgreicher Reparatur wieder verwendet werden. .

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sowohl das Gerät als auch Ihr Körper in gutem Zustand sind. Wenn Sie längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining absolviert haben, konsultieren Sie Ihren Hausarzt und lassen Sie einen Fitness-Check durchführen. Besprechen Sie Ihre Trainingsziele mit Ihrem Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, übergewichtig sind oder kardiovaskuläre Probleme haben.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integrieren Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Planen Sie Ihre Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Bauen Sie Motivationsstrategien während Ihres Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Ihr Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Sie trainieren, desto schneller werden Sie Ihre Ziele erreichen. Achten Sie jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Ihr Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönnen Sie sich nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit können Sie bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, eignet sich eine Apfelschorle im Verhältnis von einem Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser – so füllen Sie verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Trinken Sie etwa 330 ml ca. 30 Minuten vor dem Training und achten Sie während des Trainings auf eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr.

Warm-Up

Wärmen Sie Ihren Körper 5–7 Minuten bei moderater Intensität auf – zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beenden Sie Ihr Training nicht abrupt. Reduzieren Sie die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehnen Sie anschließend Ihre Muskeln gründlich.

Oberschenkel

Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, dabei zeigt das Knie gerade nach unten. Ziehe den Oberschenkel nach hinten, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, lass dann langsam den Fuß los und senke das Bein. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Bein.

Beine und unterer Rücken

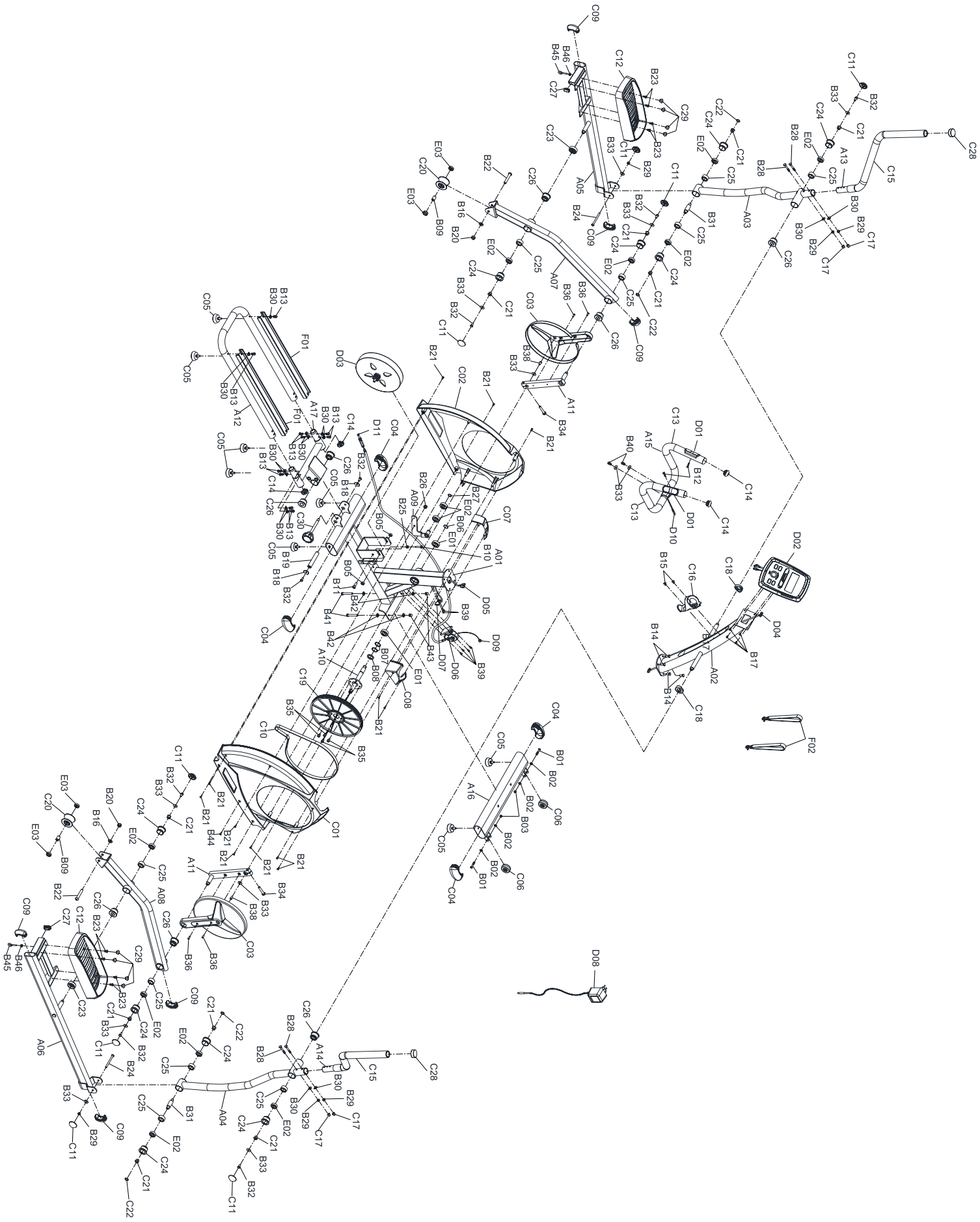
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Versuchen Sie, mit beiden Händen die Fußspitzen zu erreichen, während Sie die Arme gestreckt halten und den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position 15-20 Sekunden und richten Sie dann langsam den Oberkörper wieder auf.

Trizeps und Schulter

Führen Sie die linke Hand hinter den Kopf zur rechten Schulter. Greifen Sie mit der rechten Hand den linken Ellbogen und ziehen Sie vorsichtig, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position 15-20 Sekunden und wiederholen Sie den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper

Strecken Sie den linken Arm auf Schulterhöhe über den rechten. Ziehen Sie mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position 15-20 Sekunden und wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Arm.


A01
A02
A03
A04
A05
A06
A07
A08
A09
A10
A11
A12
A13
A14
A15
A16
A17
B01
B02
B03
B04
B05
B06
B07
B08
B09
B10
B11
B12
B13
B14
B15
B16
B17
B18
B19
B20
B21
B22
B23
B24
B25
B26
B27
B28
B29
B30
B31
B32
B33
B34
B35
B36
B37
B38
B39
B40
B41
B42
B43
B44
B45
B46
C01
C02
C03
C04
C05
C06
C07
C08
C09
C10
C11
C12
C13
C14
C15
C16
C17
C18
C19
C20
C21
C22
C23
C24
C25
C26
C27
C28
C29
C30
D01
D02
D03
D04
D05
D06
D07
D08
D09
D10
D11
E01
E02
E03
F01
F02

A01	Basisrahmen	1
A02	Lenkerschaft	1
A03	Linkes Pendelrohr	1
A04	Rechtes Pendelrohr	1
A05	Linkes Führungsrohr	1
A06	Rechtes Führungsrohr	1
A07	Linkes Pedal	1
A08	Rechtes Pedal	1
A09	Leerradhalterung	1
A10	Riemenscheibenwelle	1
A11	Kurbel	2
A12	Schlittenrahmen	1
A13	Linker Pendelgriff	1
A14	Rechter Pendelgriff	1
A15	Lenker	1
A16	Standfuß	1
A17	Klappmechanismus	1
B01	Schraube 1/4’’	2
B02	Unterlegscheibe 1/4’’	4
B03	Nylonmutter 1/4’’	2
B05	Mutter M10	2
B06	Sicherungsring 20	1
B07	Wellfeder M21	2
B08	Unterlegscheibe M20	1
B09	Abstandshalter Drehrad	2
B10	Schraube M8	1
B11	Schraube M10	1
B12	Schraube M3	2
B13	Innensechskantschraube M8x18	10
B14	Sechskantschraube M8x20	4
B15	Schraube M5	2
B16	Unterlegscheibe 1/2’’	2
B17	Schraube M5	4
B18	Unterlegscheibe 5/16	2
B19	Achsbolzen 20	1
B20	Nylonmutter M12	2
B21	Rundkopfschraube M5x16	12
B22	Schraube M12	2
B23	Rundkopfschraube M6x15	8
B24	Schraube M8	2
B25	Mutter M8	1
B26	Nylonmutter M10	1
B27	Sicherungsring Ø17	1
B28	Flachrundschraube M8x50	4
B29	Sicherungsmutter M8	6
B30	Gewölbte Unterlegscheibe Ø20*Ø8*1,5T	14
B31	Lenkerarmachse	2
B32	Sechskantschraube M8x16	8
B33	Unterlegscheibe Ø55/16’’xØ20x2,0T	12
B34	Schraube M10	2
B35	Schraube M8	4
B36	Schraube M6	4
B38	Schraube M8	2
B39	Schraube M4	6
B40	Innensechskantschraube M8x20	2
B41	Sechskantschraube 3/8’’x2 1/2’’	2
B42	Unterlegscheibe Ø3/8’’xØ20x2,0T	4
B43	Hutmutter 3/8’’	2
B44	Schraube M5	2
B45	Haken 1/4’’	2
B46	Sicherungsmutter 1/4’’	2
C01	Hauptabdeckung rechts	1
C02	Hauptabdeckung links	1
C03	Scheibenabdeckung	2
C04	Endkappe 50x100	4
C05	Verstellbarer Nivellierfuß	8
C06	Transportrolle	2
C07	Linke Lenkerschaftabdeckung	1
C08	Rechte Lenkerschaftabdeckung	1
C09	Ovale Endkappe 30x70	6

C10	Riemen	1
C11	Schraubenabdeckung	8
C12	Pedal	2
C13	Schaumstoffgriff	2
C14	Runde Endkappe Ø1-1/4”	4
C15	Schaumstoffgriff	2
C16	Flaschenhalter	1
C17	Mutternkappe	4
C18	Abstandshalter	2
C19	Riemenscheibe	1
C20	Drehrad	2
C21	Abstandshalter für Lager 6003	10
C22	MOS-Unterlegscheibe	4
C23	Abstandshalter	2
C24	Lagerbuchse 1	10
C25	Lagergehäuse 2	10
C26	Buchse	8
C27	Quadratische Endkappe 20x40	2
C28	Gewölbte Endkappe	2
C29	Pedalabdeckung	8
C30	Sicherungsknopf M12	1
D01	Handpulssensor	2
D02	Cockpit	1
D03	Schwungrad	1
D04	Kabel 1	1
D05	Kabel 2	1
D06	Motor mit Kabel	1
D07	Sensor mit Kabel	1
D08	Netzadapter	1
D09	Netzkabel	1
D10	Handpulskabel	1
D11	Motorspannungskabel	11
E01	Lager 6004	2
E02	Lager 6003	12
E03	Lager 6001	4

F01	Aluminiumführungsschiene	2
F02	Halteriemen	2
F03	Schmiermittel	1
F04	Schraubenschlüssel 13/14 mm mit Kreuzschlitzschraubendreher	1
F05	Inbusschlüssel M5	1

Europäische Entsorgungsvorschriften 2012/19/EU

Bitte entsorgen Sie das Gerät, dessen Zubehör und die Verpackung umweltgerecht und werfen Sie diese nicht in den Hausmüll. In der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht als normaler Hausmüll behandelt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle Werkstoffe, die über geeignete Recyclingsysteme verwertet werden sollten, um sowohl die Umwelt als auch die menschliche Gesundheit zu schützen, die durch eine unsachgemäße Entsorgung gefährdet werden könnten.

Nutzen Sie zur Entsorgung dieses Produkts geeignete Sammelsysteme oder geben Sie es an der Verkaufsstelle ab, wo es dem Recycling zugeführt wird. Als Alternative zur Rückgabe gilt: Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden, sind Sie dafür verantwortlich, dessen ordnungsgemäße Wiederverwertung sicherzustellen. Sie können es auch an einer Sammelstelle abgeben, die den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Gemeindeverwaltung.

Hinweis zu unserer WEEE-Registrierungsnummer: Wir sind bei der deutschen Registrierungsstelle Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von Elektro- und/oder Elektronikgeräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg.-Nr. DE): 65774247 registriert.

Die Gewährleistung für Ihr Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und ist für 24 Monate gültig. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen, für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem unserer autorisierten Partner erworben wurden.

Die Gewährleistung deckt nicht ab:
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch fehlerhafte Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind und professionell genutzt werden

Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Sie das Produkt zurücksenden müssen. Bitte beachten Sie, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Ihnen bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Ihrem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahren Sie daher unbedingt Ihren Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

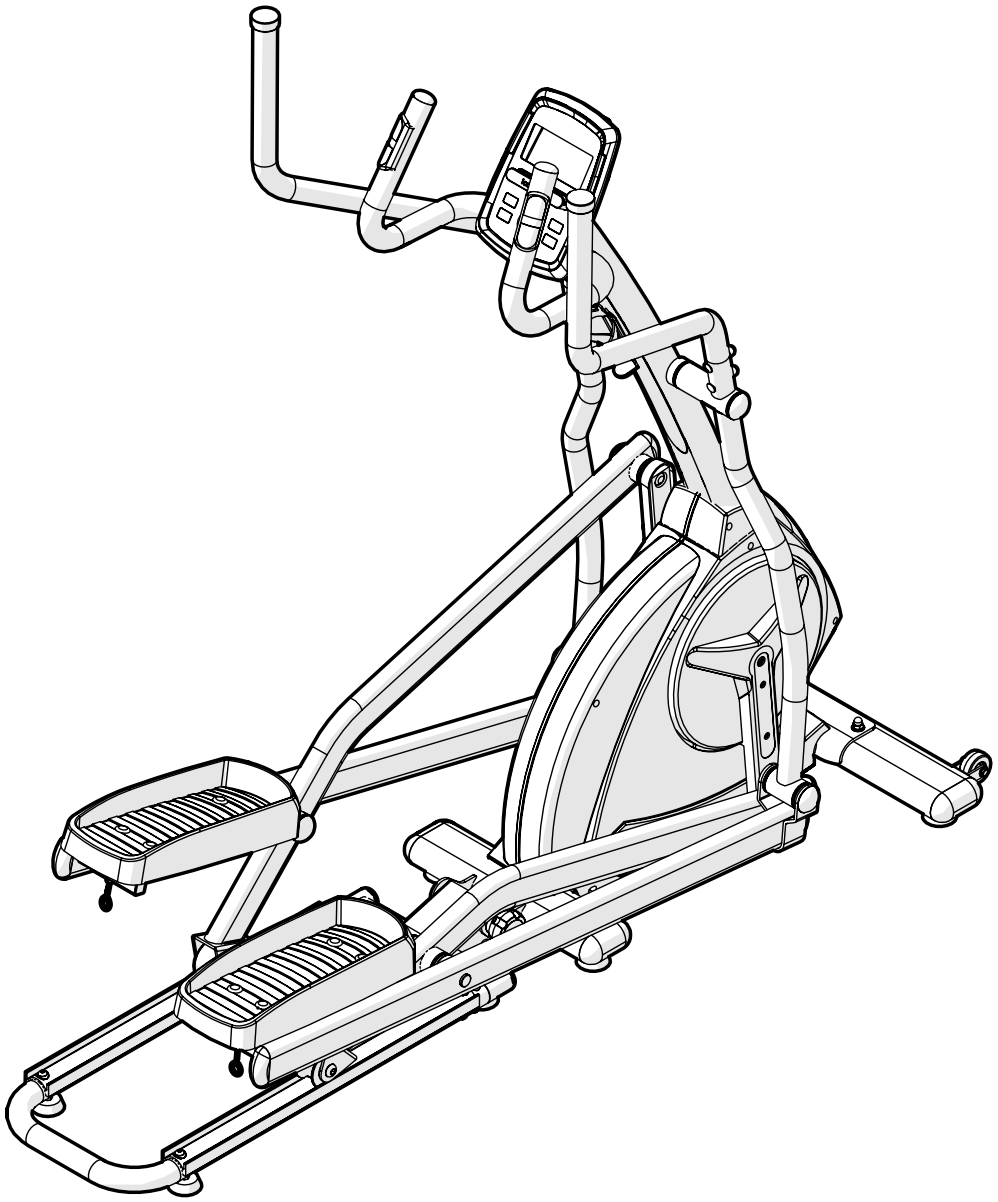
www.maxxus.com

MAXXUS

CROSSTRAINER CX 4.3F

GSMX-600000-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 40
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 41
OVERVIEW OF THE DEVICE 46
SCOPE OF DELIVERY 47
ASSEMBLY 49
DISPLAY 56
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 67
TRAINING INFORMATION 68
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 69
EXPLODED OVERVIEW 70
PARTS LIST 71
ENVIRONMENTAL PROTECTION 73
WARRANTY 73

DEAR CUSTOMER,

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully to avoid any damage from improper use. If you share the product, be sure to pass on this manual.

General Information

Please ensure that everyone using the device has read and understood the assembly and operating instructions. These instructions must be considered part of the product and kept in a safe place for future reference. Adhering strictly to the safety and maintenance instructions is crucial. Any deviation from these instructions may result in health issues, accidents, or damage to the device, for which the manufacturer and distributor cannot be held liable.

Assembly

Check that all parts and tools listed in the parts list are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and animals away from the assembly area. Tools, packaging materials (e.g., foil), or small parts may pose injury or suffocation risks. Ensure enough space to move during assembly. Before using the device for the first time, and at regular intervals, check the tightness of all screws, nuts, and other connections to ensure safe operation. Any use other than its intended purpose is not permitted and may result in accidents, health risks, or damage to the training device. The distributor is not liable for any damage caused by improper or inappropriate handling.

Personal Safety

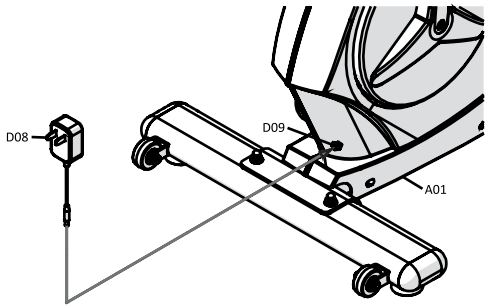
Before using the device, consult your family doctor to determine whether the training suits you from a health perspective. This is particularly important for individuals with a hereditary predisposition to high blood pressure or heart disease, smokers, those with high cholesterol levels, overweight individuals, and those who have not exercised regularly in the past year. Medical advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate. Excessive exercise can be harmful to your health. If you experience weakness, nausea, dizziness, pain, shortness of breath, or any other abnormal symptoms during training, stop immediately and consult a doctor.

As a general rule, sports equipment is not a toy. Unless otherwise stated, the equipment may only be used by one person at a time. It should be used as intended and by appropriately informed and instructed individuals. Children and persons with disabilities should only use the device under the supervision of someone who can assist and guide them. Measures should be taken to prevent unsupervised children from using the device. Ensure that no one stands or moves near the moving parts of the device during use.

Power Connection

Mains Cable

Connect the mains cable of the supplied adapter to the socket located on the front of the main unit. Then plug the adapter into a suitable power outlet.
Attention: The device must only be connected to a properly installed and earthed socket. Do not use multi-socket adapters. If an extension cable is required, it must comply with applicable VDE guidelines or equivalent standards.



Connecting the Device

Attention: Before connecting the mains adapter, ensure that only the supplied adapter is used. Using a different adapter may damage electronic components. The manufacturer accepts no liability for damage caused by improper power adapters.

Always connect the mains cable to the training device before plugging it into the power outlet. When disconnecting the device, always unplug it from the mains first.

Switching On the Device

First connect the power cable to the training device and then to the power outlet. The cockpit will switch on automatically. If the device is already connected and the cockpit is in stand-by mode, press any button or move the pedals to activate the display.

Switching Off the Device

After approximately 4 minutes of inactivity, the cockpit automatically enters stand-by mode. After training, always disconnect the device from the mains. First, unplug the power cable from the wall socket, then disconnect the adapter from the device.

Safety instructions

- Use only the supplied mains adapter (9V / 1.500 mA) to operate the device.
- The device requires a mains voltage of 220–230 V.
- The exerciser must only be connected to a professionally installed, earthed 16 A fused socket using the supplied power cable.
- The training device is switched on and off using the ON/OFF switch.
- Always disconnect the power plug before moving the device.
- Before cleaning, maintenance, or other work, always disconnect the device from the mains supply.
- Do not use power strips or cable reels when connecting the device.
- If an extension cable is required, it must comply with applicable DIN standards, VDE regulations, and relevant European technical requirements.
- Position the power cable so that it cannot become damaged or create a tripping hazard.
- Devices such as mobile phones, PCs, televisions, game consoles, and similar electronic equipment may emit electromagnetic interference during operation or stand-by mode. Keep such devices away from the training equipment to prevent malfunctions or inaccurate heart rate measurements.

Training Environment

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before starting. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

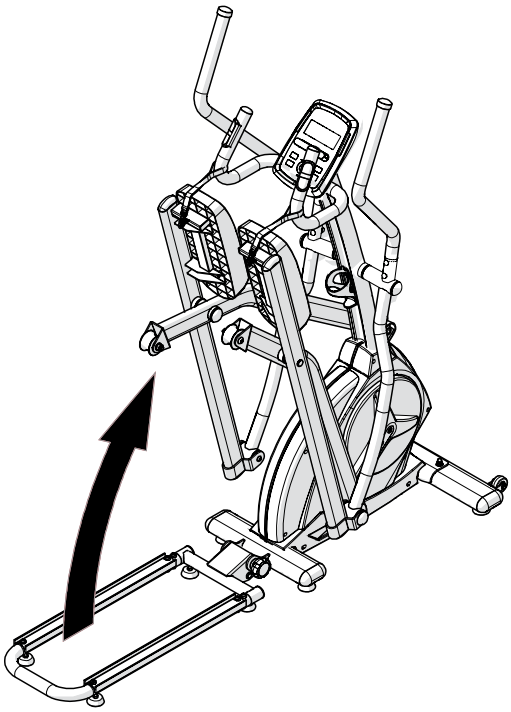
Training Clothes

Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

Select a training area that provides sufficient free space around the device for safe use. Maintain a minimum safety clearance of 100 cm on each side, as well as 100 cm in front of and behind the device. This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

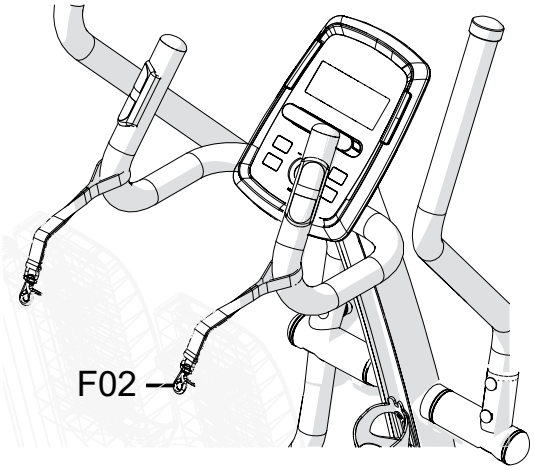
Folding Mechanism



This training device is equipped with a folding slide frame to reduce the storage footprint. Folding and unfolding the slide frame must be carried out carefully by an adult. Always ensure that the slide frame is securely locked in both the folded and unfolded positions.

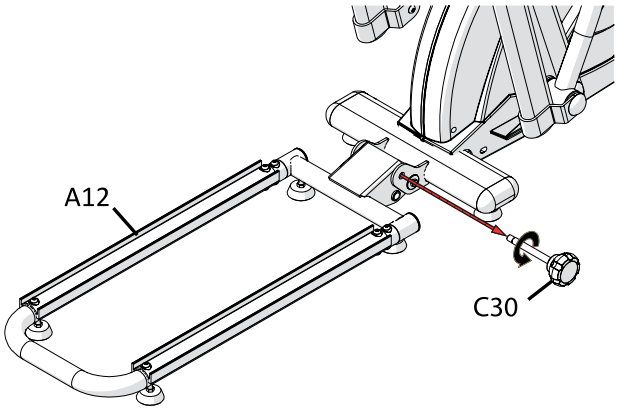
Attention: Never use the device if the slide frame is not securely locked.

Step 1: Attaching the Tethering Straps



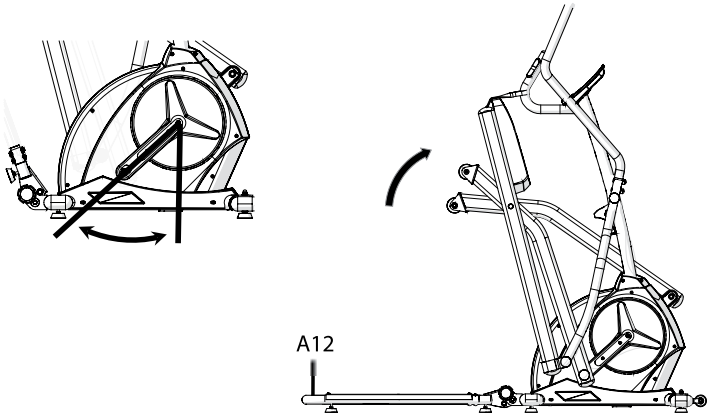
Place the loops of both straps (F02) around the left and right grips of the fixed handlebar.

Step 2: Removing the Safety Knob



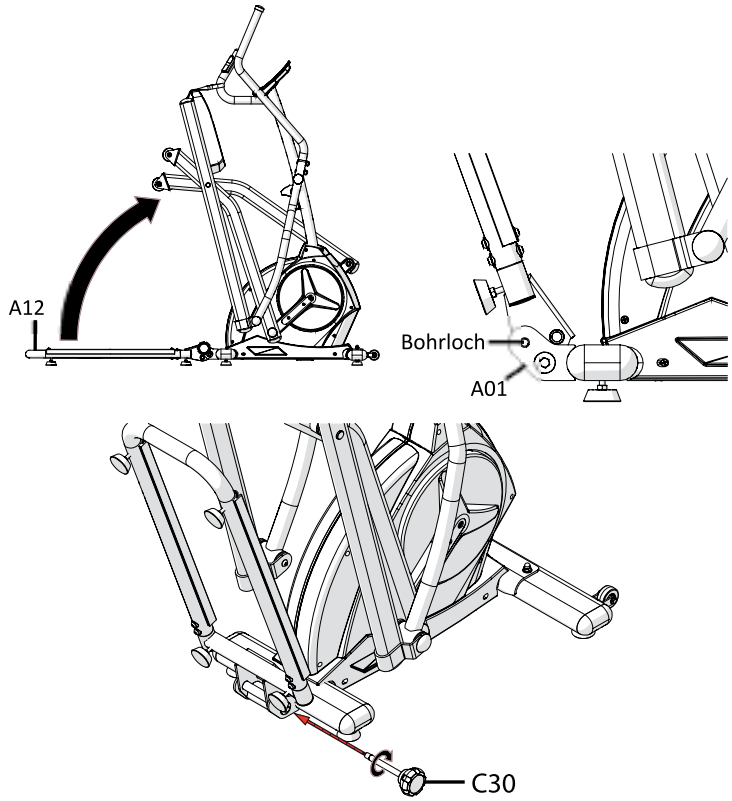
Loosen and remove the safety knob (C30) by turning it counterclockwise and pulling it outward.

Step 3: Securing the Pedal Arms



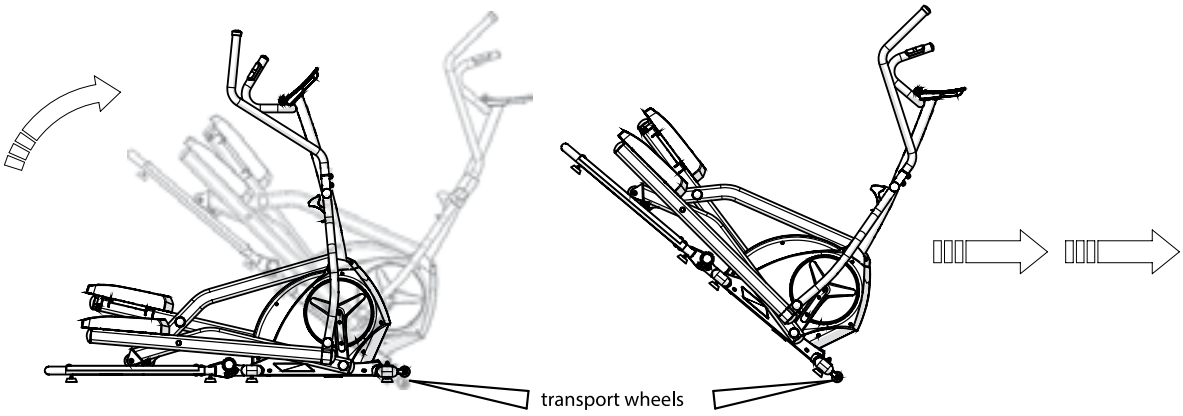
Lift the right pedal arm from the rear end of the pedal. Attach the eyelet of the pedal arm to the snap hook on the right strap. Adjust the pedal arm position on the drive wheel if necessary. Repeat the same procedure for the left pedal arm.

Step 4: Securing the Slide Frame

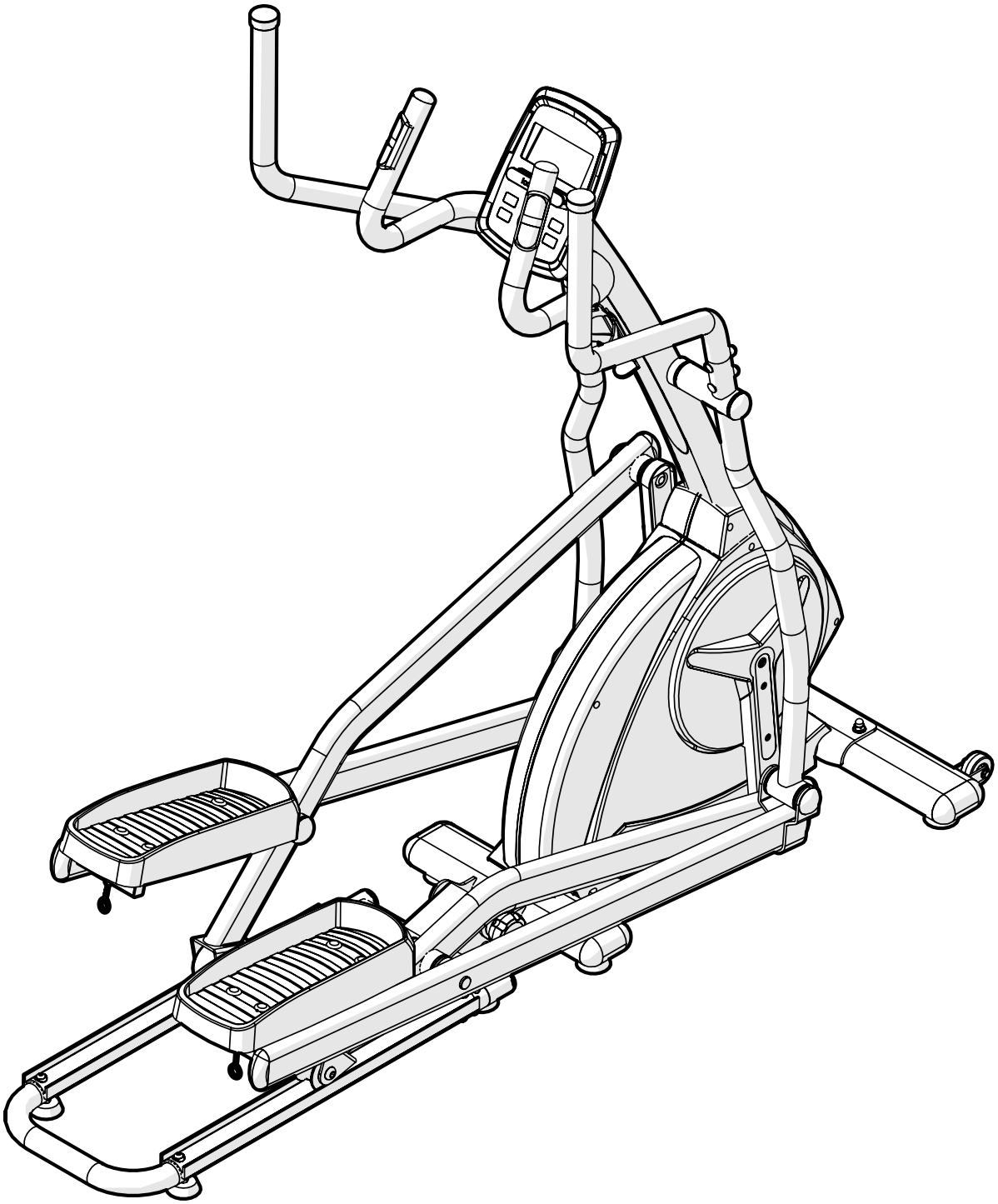


Lift the slide frame (A12) until the securing holes of the slide frame and folding frame are aligned. Reinsert the safety knob (C30) and tighten it clockwise.

Transporting the Device



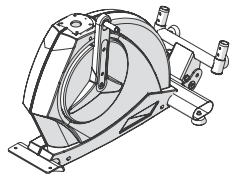
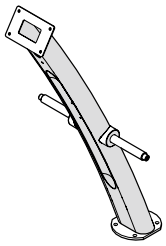
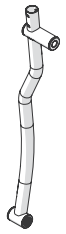
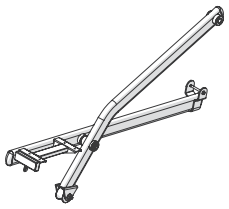
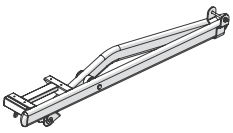
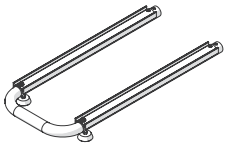
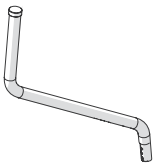
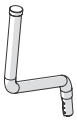
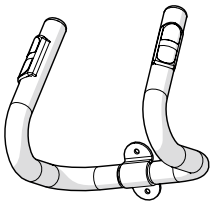
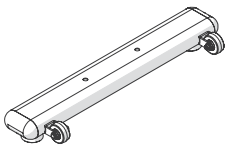
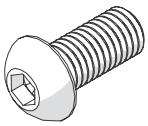
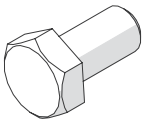
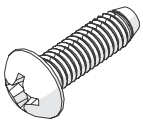
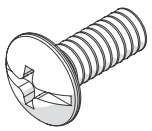
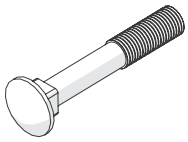
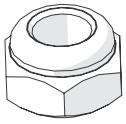
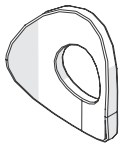
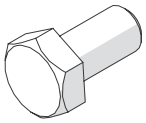
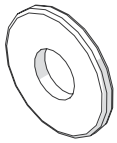
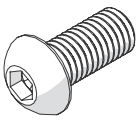
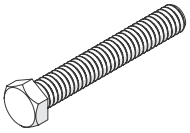
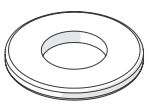
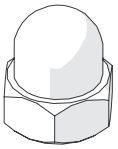
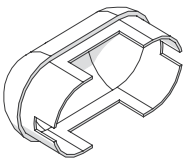
The front stand is equipped with transport rollers for easier movement. To transport the device, stand behind it and hold the rear stand firmly with both hands. Carefully lift the device until its weight rests on the transport rollers. The device can then be moved to the desired location using the rollers. Always maintain stable and secure footing while lifting, transporting, or positioning the device.

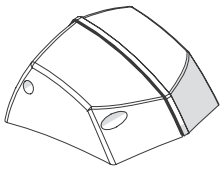
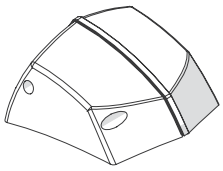
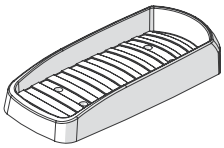
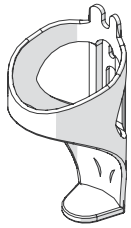
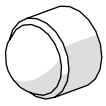
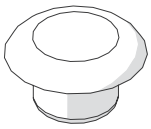
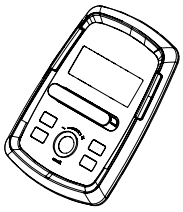
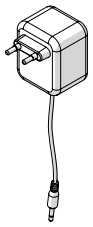
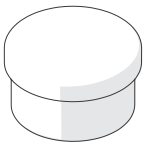
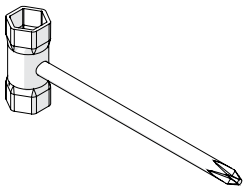
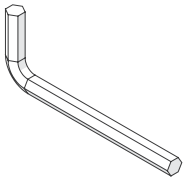


Dimensions (LxWxH): 175x65x172 cm

Dimensions folded (LxWxH): 121x65x172 cm

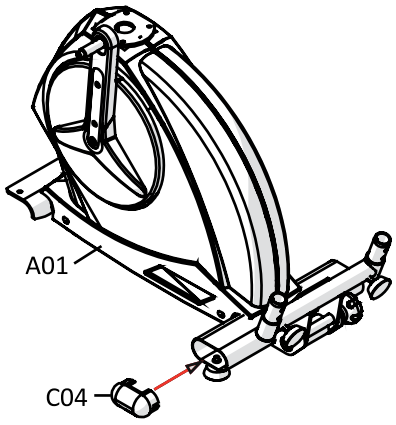
Max. user weight: 135 kg

				
A01 - Base frame - 1 piece (Box A)	A02 - Handlebar stem - 1 piece (Box B)	A03 - Left pendulum tube - 1 piece (Box B)	A04 - Right pendulum tube - 1 piece (Box B)	A05/A07 - Left Pedal arm and Guide tube - 1 piece (Box B)
				
A06/A08 - Right Pedal arm and Guide tube - 1 piece (Box B)	A12 - Sliding frame - 1 piece (Box A)	A13 - Left pendulum handle - 1 piece (Box B)	A14 - Right pendulum handle - 1 piece (Box B)	A15 - Handlebar - 1 piece (Box A)
				
A16 - Stand - 1 piece (Box A)	B13 - Allen bolt M8x18 - 8 pieces (Box B)	B14 - Hex bolt M8x20 - 4 pieces (Box B)	B21 - Round head screw M5x16 - 2 pieces (Box B)	B23 - Round head screw M6x15 - 8 pieces (Box B)
				
B28 - Carriage bolt M8x50 - 4 pieces (Box B)	B29 - Lock nut M8 - 4 pieces (Box B)	B30 - Curved washer Ø20 - 12 pieces (Box B)	B32 - Hex bolt M8x16 - 4 pieces (Box B)	B33 - Washer Ø5 - 6 pieces (Box B)
				
B40 - Allen bolt M8x20 - 2 pieces (Box B)	B41 - Hexagon bolt - 2 pieces (Box B)	B42 - Washer Ø3/8 - 4 pieces (Box B)	B43 - Cap nut - 2 pieces (Box B)	C04 - End cap - 2 pieces (Box A)

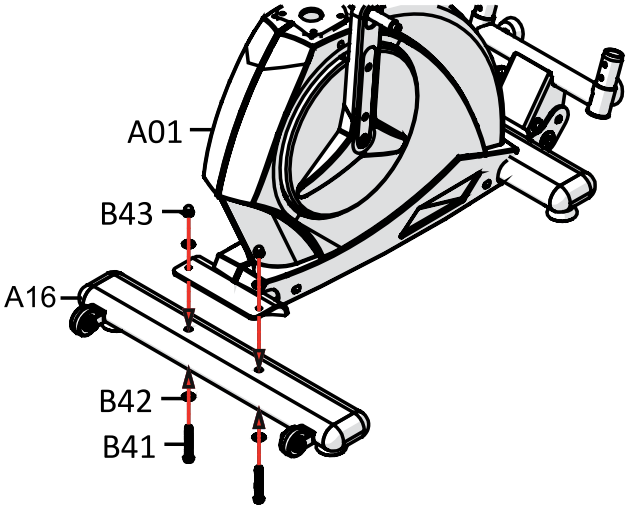
				
C07 - Left handlebar steam cover - 1 piece (Box A)	C08 - Right handlebar steam cover - 1 piece (Box A)	C11 - Screw cover - 4 pieces (Box A)	C12 - Pedal - 2 pieces (Box B)	C16 - Bottle holder - 1 piece (Box A)
				
C17 - Nut cap - 4 pieces (Box A)	C29 - Cover for pedal - 8 pieces (Box A)	D02 - Cockpit - 1 piece (Box A)	D08 - Mains adapter - 1 piece (Box A)	F02 - Tethering strap - 2 pieces (Box A)
				
F03 - Lubrication - 1 piece (Box A)	F04 - Wrench screwdriver 13/14 - 1 piece (Box B)	F05 - Allen Key M5 - 1 piece (Box B)		

STEP 1

Insert the two end caps (C04) into the left and right sides of the base frame (A01).



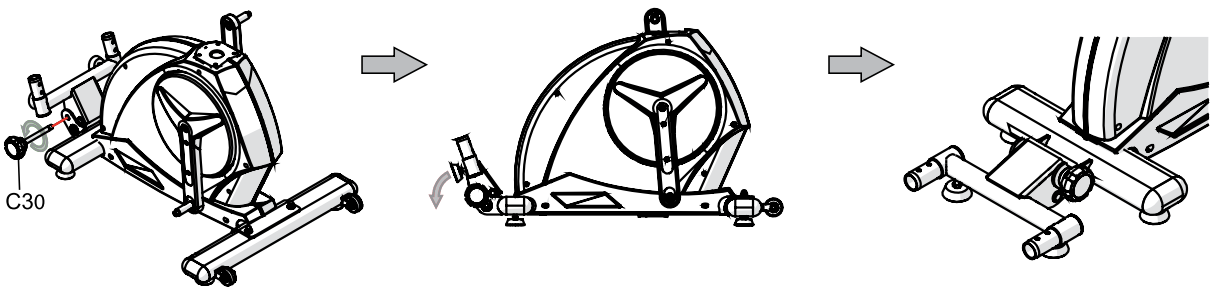
STEP 2



	B41	Hexagon bolt	2 PCS
	B42	Washer Ø3/8	4 PCS
	B43	Cap nut	2 PCS

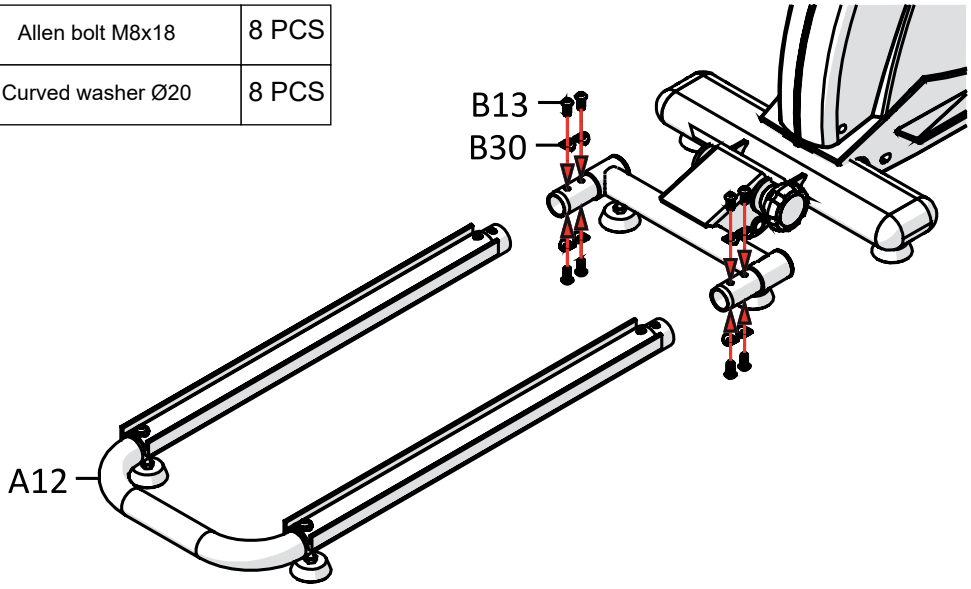
Attach the front stand (A16) with the adjustable feet to the front mount of the base frame (A01). Secure it using two hexagon bolts (B41), four washers (B42), and two cap nuts (B43).

STEP 3



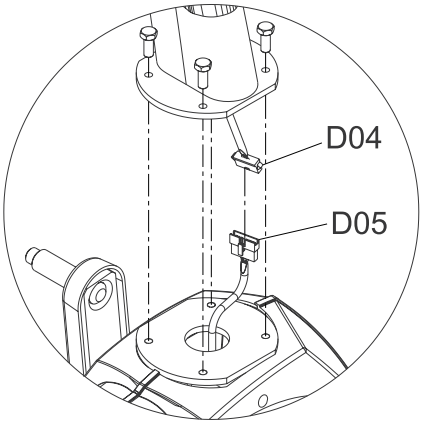
Loosen and remove the knob (C30). Fold down the folding frame, then reinsert and tighten the knob (C30) to secure it.

	B13	Allen bolt M8x18	8 PCS
	B30	Curved washer Ø20	8 PCS

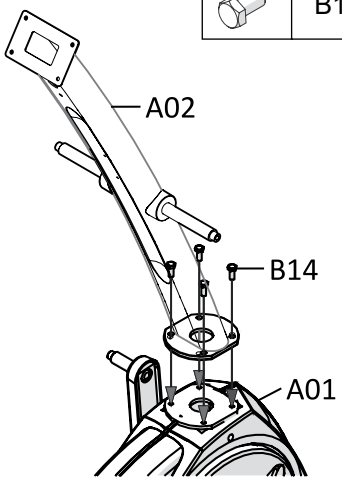


Attach the slide frame (A12) to the two mounts on the folding frame. Secure the slide frame (A12) to the folding frame at both mounts using four hexagon socket screws (B13) and four curved washers (B30).

STEP 4



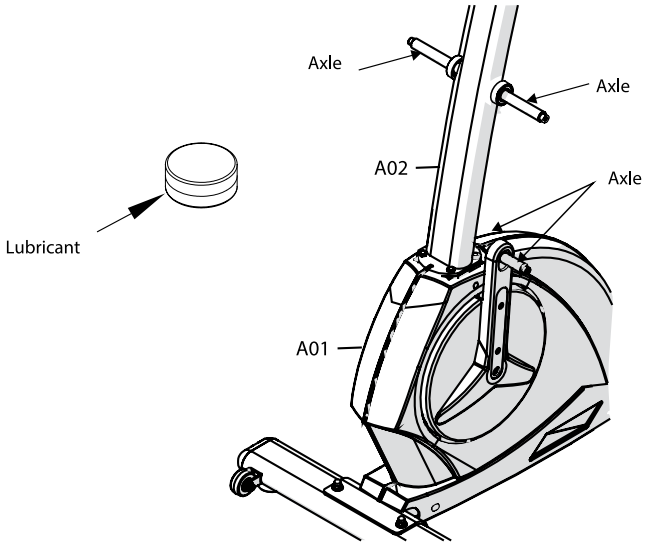
	B14	Hex bolt M8x20	4 PCS



Connect cable (D04) from the handlebar stem (A02) to cable (D05) from the base frame (A01).
Position the handlebar stem (A02) on the mount of the base frame (A01) and secure it using four hexagon head screws (B14).

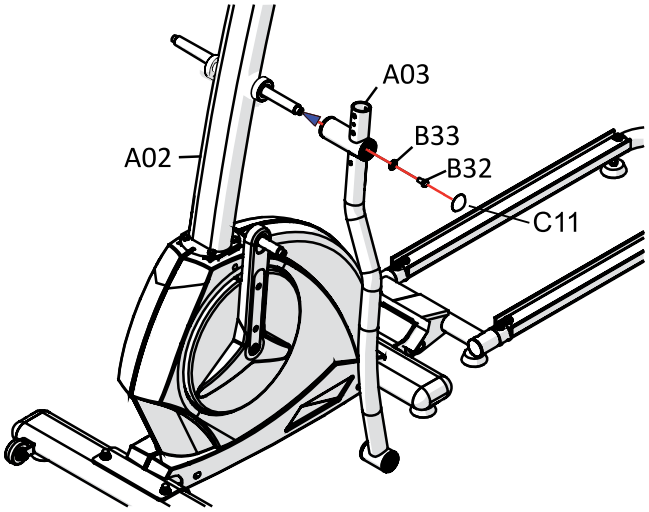
ATTENTION: Ensure that the cables are not pinched or damaged during assembly.

STEP 5



Before next step apply grease to the four marked axles on the handlebar stem (A02) using the supplied lubricant or a suitable multipurpose grease.

STEP 6

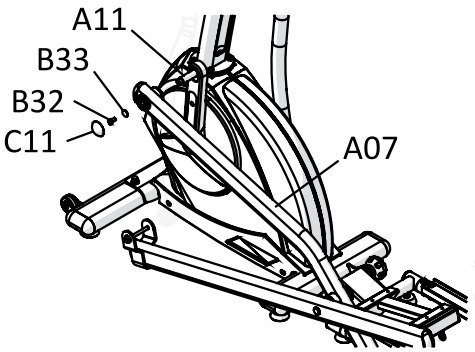


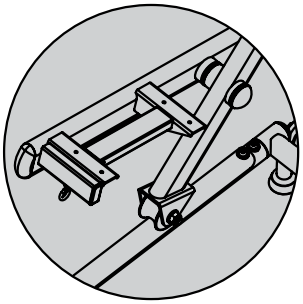
	B32	Hex bolt M8x16	2 PCS
	B33	Washer Ø5	2 PCS
	C11	Screw cover	2 PCS

Insert the left pendulum tube (A03) onto the lubricated axle of the handlebar stem (A02). Secure it using one Allen bolt (B32) and one washer (B33). Then place one screw cover (C11) over the bolt head. Repeat the same procedure for the right pendulum tube (A04).

STEP 7

	B32	Hex bolt M8x16	2 PCS
	B33	Washer Ø5	2 PCS
	C11	Screw cover	2 PCS



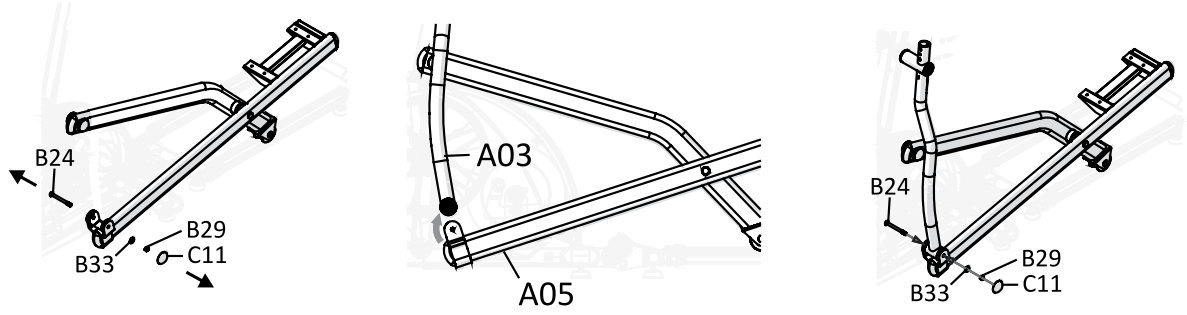


Slide the bearing of the left guide tube (A07) onto the lubricated small axle (A11) on the left drive disc of the base frame. Position the roller on the left side of the slide frame as shown in the illustration.

Secure the left guide tube (A07) using one Allen bolt (B32) and one washer (B33). Then place one screw cover (C11) over the bolt head.

Repeat the same procedure for the right guide tube (A08).

STEP 8

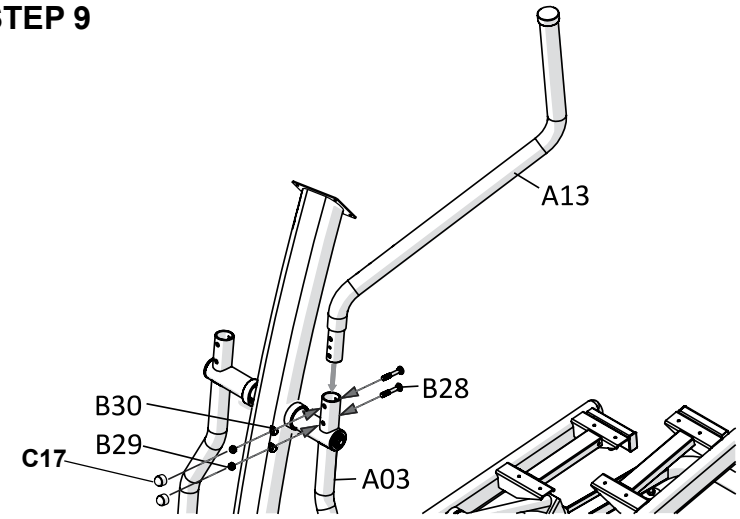


Loosen and remove the bolt (B24), washer (B33), lock nut (B29), and screw cover (C11) from the front bracket of the left pedal arm (A05).

Connect the left pendulum tube (A03) to the left pedal arm (A05) using the same bolt, washer, lock nut, and screw cover.

Repeat the same procedure for the right pendulum tube (A04) and right pedal arm (A06).

STEP 9



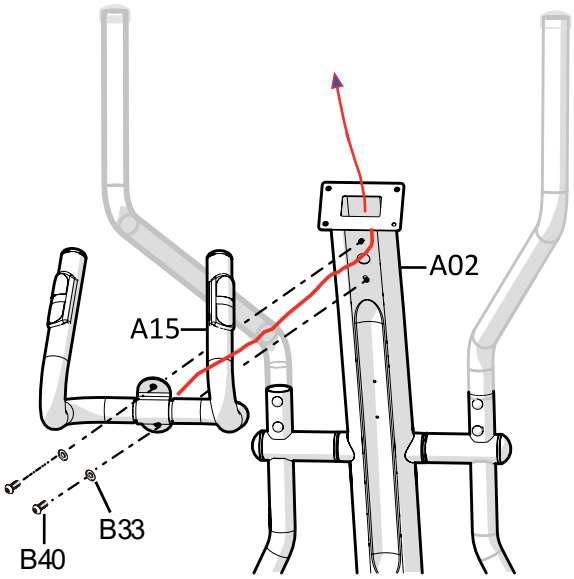
	B28	Carriage bolt M8x50	4 PCS
	B29	Lock nut M8	4 PCS
	B30	Curved washer Ø20	4 PCS
	C17	Nut cap	4 PCS

Insert the left pendulum handle (A13) into the left pendulum tube (A03) and the right pendulum handle (A14) into the right pendulum tube (A04). The handles are marked for easy identification.

Secure each handle using two carriage bolts (B28), two curved washers (B30), and two lock nuts (B29).

Then place the nut cap (C17) over the bolt heads (B28).

STEP 10

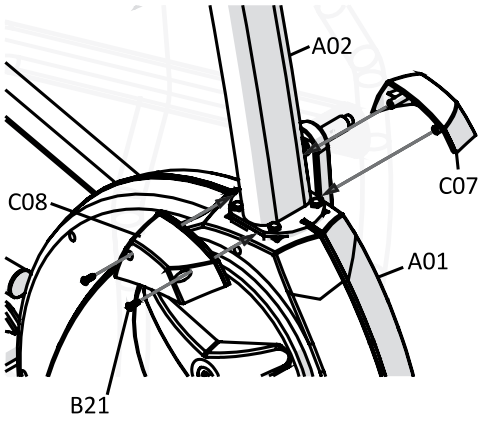


	B33	Washer Ø5	2 PCS
	B40	Allen Bolt M8x20	2 PCS

Guide the cable from the handlebar (A15) through the opening in the handlebar stem (A02). Pull the cable out only as far as necessary for connection to the cockpit. Attach the handlebar (A15) to the upper end of the handlebar stem (A02) using two Allen bolts (B40) and two washers (B33).

ATTENTION: Ensure that the cables are not pinched or damaged during assembly.

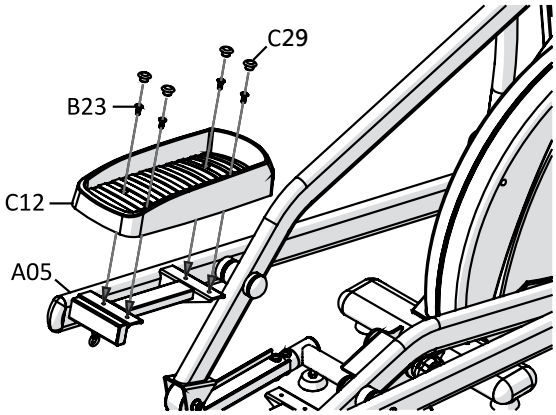
STEP 11



	B21	Round head screw M5x16	2 PCS

Attach the two handlebar stem covers (C07/C08) to the joint between the base frame (A01) and the handlebar stem (A02). Secure them using two round head screws (B21).

STEP 12



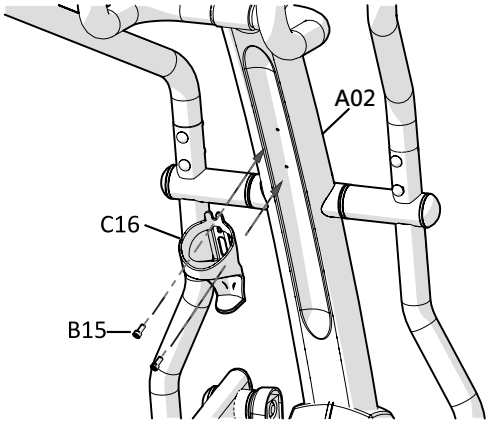
	B23	Round head screw M6x15	8 PCS
	C29	Cover for pedal	8 PCS

Attach one pedal (C12) to the rear bracket of the left pedal arm (A05) using four round head screws (B23).

Repeat the same procedure for the second pedal (C12) on the right pedal arm (A06).

After installation, press four pedal covers (C29) into the screw holes of each pedal.

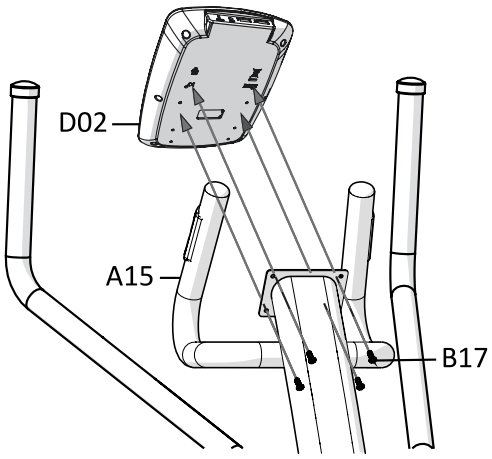
STEP 13



Loosen and remove the two pre-installed round head screws (B15) from the handlebar stem (A02).

Attach the bottle holder (C16) to the handlebar stem (A02) using the same screws (B15).

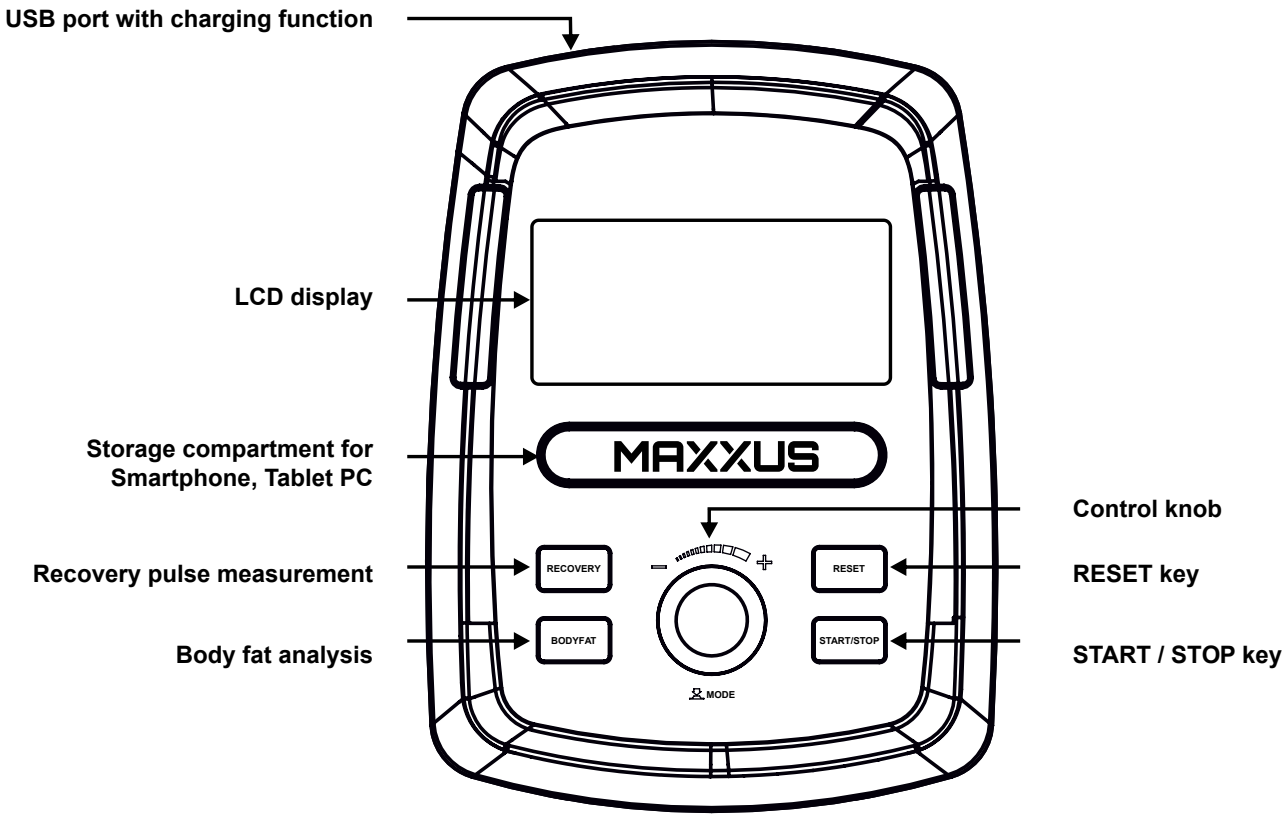
STEP 14



Loosen and remove the four round head screws (B17) from the back of the cockpit (D02). Connect the cockpit cables (D02) to the cables from the fixed handlebar (A15). The two hand pulse cables use identical connectors and can be connected in any order. Attach the cockpit (D02) to the cockpit holder on the handlebar (A15) using the four screws (B17).

ATTENTION: Ensure that the cables are not pinched or damaged during assembly.

Cockpit



The cockpit continuously displays the current training values during exercise.

Time
Displays the training time. If a target time is set, the display counts down to 00:00. The training time can be adjusted from 1 to 99 minutes. If no target time is set, the display counts upward to a maximum of 99 minutes.

Distance
Displays the training distance in kilometres. If a target distance is set, the display counts down to 0.00 km. The distance can be adjusted from 1.0 to 99.0 km. If no target distance is set, the display counts upward to 99.0 km.

Calories
Displays the estimated calorie consumption in kcal. If a target calorie value is set, the display counts down to 0 kcal. The calorie target can be adjusted from 10 to 990 kcal.

Pulse
Displays the current heart rate in beats per minute. The value can be measured using the hand pulse sensors or an optional chest strap (not included).

Speed
Displays the current speed in km/h. The value alternates with RPM in the same display window.

RPM
Displays the current revolutions per minute. The value alternates with SPEED in the same display window.

Level
Displays the currently selected resistance level from 1 to 16.

WATT
Displays the current power output in watts.

NOTES
Calorie Display
Calorie consumption is calculated using a general formula and is intended only as an approximate reference value. Individual energy consumption cannot be measured precisely without additional personal data.

***Watt Display**
The displayed watt value is not calibrated and may differ from the actual generated power. The device is intended for non-therapeutic fitness use only.

KEYPAD FUNCTIONS

START / STOP Key

START Function : Starts the selected training program or training profile. Activates the QUICK START function.

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

RESET Function: Press and hold the key for more than 5 seconds to reset all values to zero automatically. To change the user profile, exit the current program by pressing the START / STOP key. Then press the RESET key until the display switches on again.

Control Knob: Turn the control knob to adjust training values, enter data, or change the resistance level. Press the control knob to confirm selections and inputs.

Recovery: Press the RECOVERY key to start the heart rate recovery test.

FAT (Body Fat Measurement): Press the FAT key to start the body fat analysis.

User Settings
The cockpit supports four user profiles (U1–U4). User data is stored permanently.

After switching on the cockpit, select the desired user profile by turning the control knob and confirm by pressing it.

Enter gender, age, height, and body weight using the control knob. Confirm each value by pressing the knob. After completing the setup, the display automatically switches to the training menu. If a user profile already exists, the stored data will be displayed after selection. Confirm the displayed values or adjust them if necessary.

Quick Start
Switch on the device and press the START / STOP key to begin training immediately. During training, the resistance level can be adjusted from 1 to 16 using the control knob. As no target values are set in quick start mode, the workout must be ended manually.

Manual Training (MANUAL)

Select the “M” program by turning the control knob and confirm by pressing it. Set the desired resistance level from 1 to 16 and confirm the selection.

You can optionally set one training target:

- TIME: 1:00 to 99:00 minutes
- DISTANCE: 1.0 to 99.0 km
- CALORIES: 10 to 990 kcal

Confirm each value using the control knob. If you do not want to set a target value, press the control knob directly to skip the setting.

Only one target value should be set per session. The workout ends automatically when the selected target is reached.

You can also set an upper pulse limit between 30 and 230 bpm. An audible signal will sound if the limit is exceeded. If no pulse limit is required, confirm directly with the control knob. The PULSE display should show “0”.

Press the START / STOP key to begin training. During exercise, the resistance level can be adjusted at any time using the control knob.

- **TRAINING PROFILES (P1–P12)**

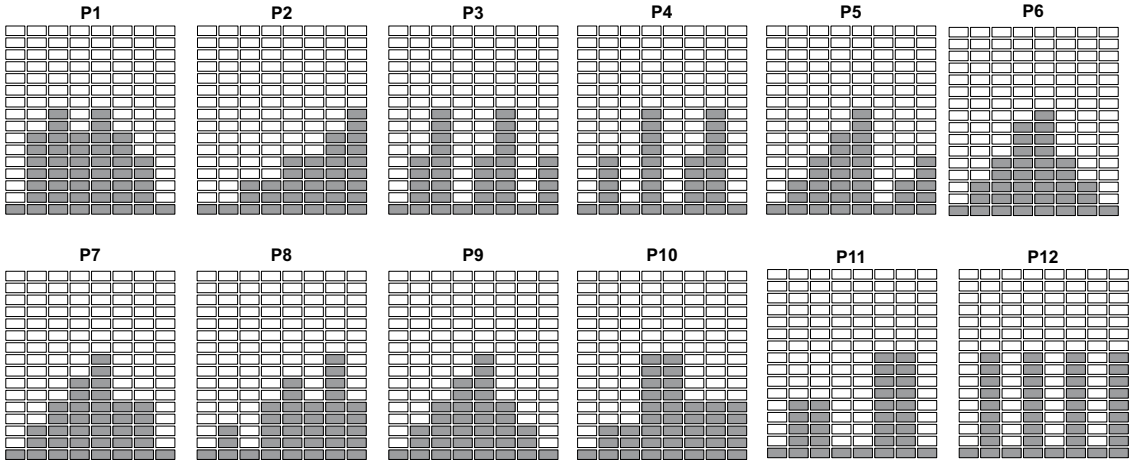
The console offers 12 preset training profiles (P1–P12). Each profile follows a fixed resistance pattern that cannot be modified. However, you can adjust the training level to suit your fitness level.

Step 1: Select a Training Profile
Switch on the equipment. Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select one of the 12 training profiles (P1–P12). Press the control knob to confirm your selection.

Step 2: Set the Training Level
Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select the desired training level. Press the control knob to confirm your setting.

Step 3: Set the Training Time
The TIME value will flash. Turn the control knob clockwise or counterclockwise to set the desired training time. The time can be set from 1 to 99 minutes in 1-minute increments. Press the control knob to confirm your setting. Press the START/STOP button to begin your workout.

You can change the training level at any time by turning the control knob clockwise or counterclockwise. The workout ends automatically once the preset training time has elapsed.



User Program (USER)

The USER mode allows you to create and save a personal training profile. Select the “U” program and confirm it.

The first of eight training segments will flash. Set the desired resistance level from 1 to 16 for the first segment by turning the control knob and confirm the setting by pressing the knob. The second segment will then flash automatically. Repeat the same procedure for all remaining segments up to segment 8. After confirming the eighth segment, the training profile is saved permanently.

When the first segment flashes again, press the control knob repeatedly until the “TIME” window begins flashing. Set the desired training time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments by turning the control knob. Confirm the selected value if required.

Press the START / STOP key to begin training. Training ends automatically once the selected training time has been reached.

Note: To change the saved training program, switch on the cockpit and select “U” again. The first training segment will flash. Press the control knob repeatedly until the “TIME” window flashes. Then set the desired training time from 1:00 to 99:00 minutes by turning the control knob. Press the START / STOP key to begin training.

Heart Rate Controlled Programs (HRC)

These are heart-rate-controlled training programs. The user defines a target heart rate, which is continuously compared with the current heart rate during exercise. If the current heart rate is lower than the target value, the cockpit automatically increases the resistance level. If the current heart rate is higher than the target value, the resistance level is reduced automatically.

Important: These programs require continuous and accurate heart rate transmission. HRC programs can only be used with an uncoded chest strap (not included). Hand pulse sensors are not supported in HRC mode. Please also refer to the section “Heart Rate Measurement” in this manual.

Select the heart rate program and enter your age. Then choose one of the available target heart rate modes:

- 50% of maximum heart rate
- 75% of maximum heart rate
- 90% of maximum heart rate
- Individual target heart rate (TA)

Please also read the section “Warning for Pulse & Heart Rate Measurement” in this manual. Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select the desired mode. If 50%, 75%, or 90% is selected, the corresponding target heart rate will be displayed automatically. Confirm the selection by pressing the control knob.

To train with an individual target heart rate, select TA mode and confirm by pressing the control knob. The “PULSE” window will flash “100”. Enter the desired target heart rate between 30 and 230 beats per minute by turning the control knob clockwise or counterclockwise and confirm the value by pressing the knob.

Program Procedure

The cockpit continuously compares the current heart rate with the selected target heart rate. If the current heart rate is lower or higher than the target value, the cockpit automatically increases or decreases the resistance level accordingly.

If the current heart rate remains within ±5 beats per minute of the target heart rate, the resistance level remains unchanged.

If the cockpit cannot detect a heart rate signal, the display shows “?”. In this case, check the correct position and battery status of the chest strap and ensure that an uncoded chest strap with a 5 kHz transmission frequency is being used.

Example: If the target heart rate is 120 bpm, no resistance adjustment is made while the current heart rate remains between 115 and 125 bpm.

Watt-Controlled Programs (WATT)

In WATT mode, the selected power output in watts is maintained automatically by the cockpit. The user’s actual performance depends on both the resistance level and pedalling speed.

If pedalling speed increases, the resistance decreases automatically. If pedalling speed decreases, the resistance increases automatically. This function is also referred to as speed-independent training. The user can choose between three fixed watt-training profiles and one watt-constant training program.

Select the “**W**” program and set the desired watt value from 10 to 350 watts. Then set the training time and start the workout.

Training ends automatically when the selected training time is reached.

Recovery Heart Rate Test (RECOVERY)

The recovery test measures how quickly the heart rate decreases after training. After completing a workout, or after stopping the workout by pressing the STOP key, press the RECOVERY key. Immediately place your hands on the hand pulse sensors. If you are wearing a chest strap, using the hand pulse sensors is not necessary.

The cockpit will attempt to detect your pulse for 10 seconds. If no pulse is detected, the recovery test will end automatically.

If a pulse signal is detected, a 60-second countdown begins. During this time, keep your hands on the pulse sensors unless a chest strap is being used. After 60 seconds, the recovery result will be displayed and can be compared with the corresponding evaluation table.

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

Body Fat Analysis (FAT)

This program determines the user's body fat percentage and BMI (Body Mass Index). Press the FAT key to start the body fat analysis. Select the correct user profile and place your hands on the pulse sensors.

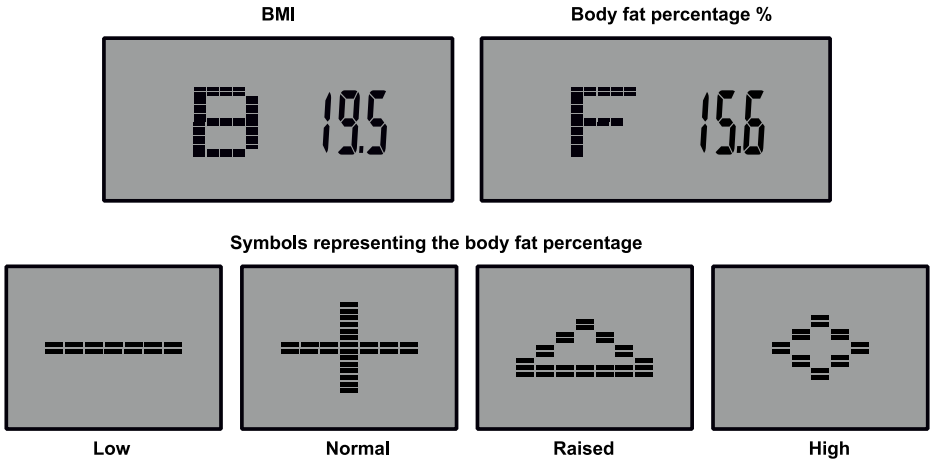
The cockpit displays the estimated body fat percentage and BMI value after a successful measurement.

Body Mass Index (BMI)

BMI is calculated from the ratio of body weight to height and is used to evaluate body weight in relation to body height.

Please note that BMI is only a general guideline. It does not take into account body composition, physique, gender, or the ratio of muscle mass to body fat. The "ideal" BMI value may also vary depending on age.

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



USB Charging Function
The cockpit includes a USB port for charging smartphones or tablets during training that is located at the top of the display unit. The charging cable is not included.

Bluetooth Receiver and App Usage
The cockpit of the training device is equipped with an integrated Bluetooth receiver. The Bluetooth receiver allows the training device to be connected to and controlled through a smartphone or tablet PC using a compatible app.

Connecting the iC+ Training App

Step 1: Download the App Download the iC+ Training App from the appropriate app store onto your smartphone or tablet PC.



For information regarding compatible devices and required software versions, please refer to the relevant store page.

Note: If the links are no longer available, search for “iC+ Training” or “iConsole+” directly in the app store search bar. The iConsole+ app logo features orange text on a white background.

Step 2: Activate Bluetooth
Activate the Bluetooth function on your smartphone or tablet PC and open the iC+ Training App.

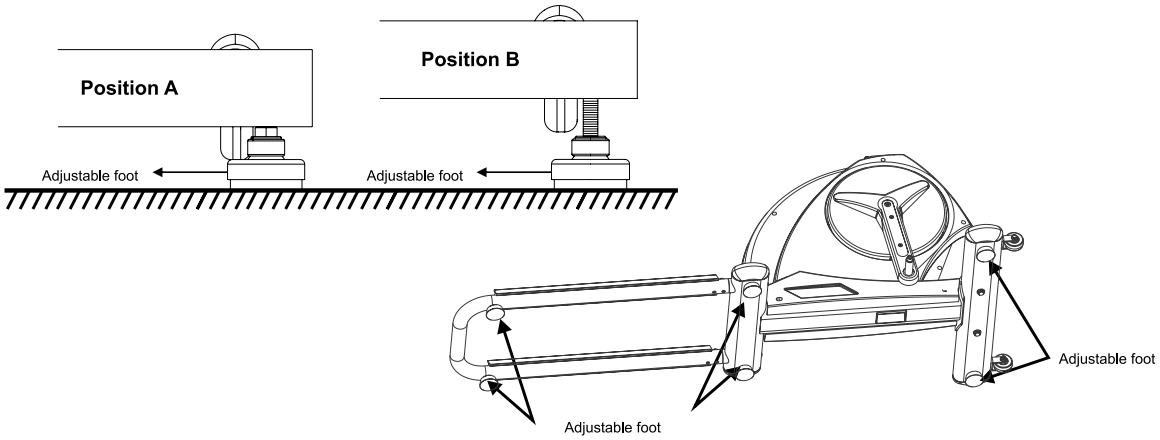
Step 3: Select a Training Mode
Select “GET STARTED” in the upper right corner of the menu. Then select the desired training type, for example “QUICK START”.

Step 4: Connect the Training Device
A list of available Bluetooth devices will appear on the display of your smartphone or tablet PC. Ensure that the training device is switched on. Select your training device from the list. The device name usually begins with “FAL ...” or “MAXXUS”. After a successful connection, a tick symbol will appear. The training device will then be saved within the iC+ Training App for faster connection during future workouts.

Step 5: Start Training
After successfully pairing the app with the training device, continue by clicking the arrow in the upper right corner of the display to start training.



Levelling the Device



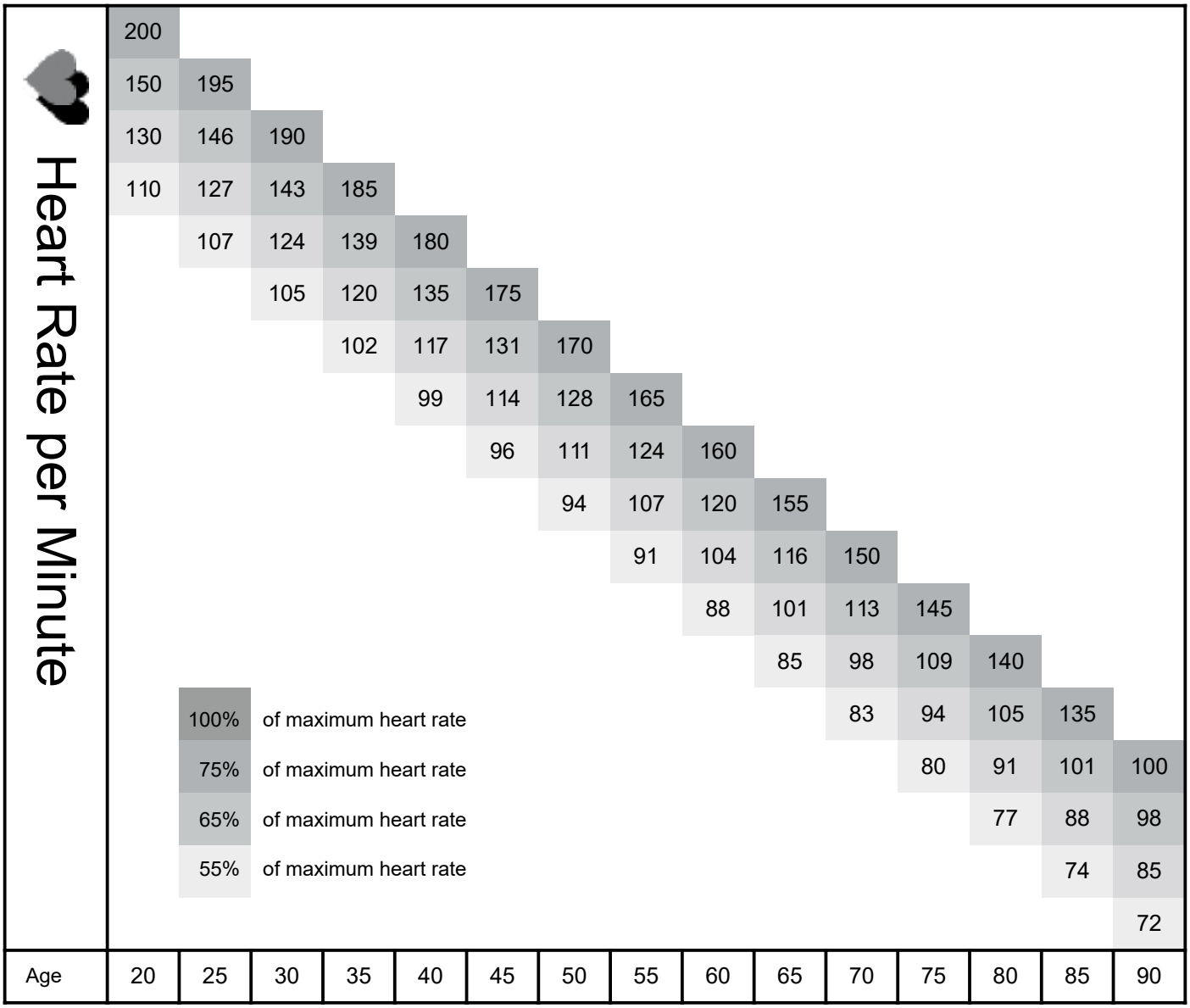
Ensure that the exercise equipment is always positioned level and stable. Adjustable feet are located on the right and left sides of the front and rear stands, as well as on the sliding frame, to compensate for minor unevenness in the floor.

To level the device, first turn all adjustable feet to the lowest position (Position A). If necessary, adjust the feet until the device stands securely and evenly on the floor.

If the adjustment range of the levelling feet is insufficient to stabilize the device safely, check the floor surface and select another location that provides a stable and level position.

Please note that MAXXUS GROUP GmbH & Co. KG is not the manufacturer of the iC+ Training App and is therefore not responsible for its content or functionality.

Pulse & Heart Rate



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

Calculating Your Personal Training Heart Rate

Calculate your maximum heart rate using the following formula:

220 – Age = Maximum Heart Rate

This value represents your estimated maximum heart rate and serves as the basis for determining your personal training zones. Set the calculated heart rate at 100%

Wellness & Health Target Zone
50% to 60% of Maximum Heart Rate

This training zone is suitable for overweight users, older beginners, or users returning to training after a longer break. Training in this zone burns approximately 4–6 calories per minute. Approximate energy distribution:

- 70% fat
- 25% carbohydrates
- 5% protein

Fat Burning Target Zone
60% to 70% of Maximum Heart Rate

This training zone is suitable for users aiming to reduce body weight. Training in this zone burns approximately 6–10 calories per minute. Approximate energy distribution:

- 85% fat
- 10% carbohydrates
- 5% protein

Condition & Fitness Target Zone
70% to 80% of Maximum Heart Rate

This training zone is suitable for improving endurance and general fitness. Training in this zone burns approximately 10–12 calories per minute. Approximate energy distribution:

- 35% fat
- 60% carbohydrates
- 5% protein

Recommended Average Training Values

For optimal training results, the following average target values are recommended:

- Wellness & Health: 55% of maximum heart rate
- Fat Burning: 65% of maximum heart rate
- Condition & Fitness: 75% of maximum heart rate

Warning About Pulse and Heart Rate Monitoring

Attention: Pulse and heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive training may result in serious injury or death. If you feel dizzy, weak, unwell, or faint during training, stop exercising immediately. Ensure that all users of the exercise device are familiar with these instructions and always follow them.

Pulse Rate Measurement Using Hand Sensors

Many exercise devices are equipped with integrated hand pulse sensors located on the cockpit or handlebars. To measure the pulse, place both hands on the sensors simultaneously. After a short period, the current pulse value will be displayed. This measuring method is based on changes in electrical skin resistance caused by blood pressure fluctuations generated by the heartbeat. These changes are processed and displayed as the current pulse value.

Attention: For some users, the changes in skin resistance caused by the pulse may be too small for accurate measurement. Calluses, damp hands, or body movement during exercise may also affect the measurement accuracy. In such cases, the pulse value may be displayed incorrectly or may not appear at all. If the pulse display functions incorrectly for only one person, the device itself is not defective. In this case, the use of a chest strap is recommended for more accurate and continuous pulse monitoring.

Heart Rate Measurement Using a Chest Strap

Many MAXXUS® training devices are equipped with an integrated heart rate receiver as standard. Heart rate measurement using a chest strap allows wireless and ECG-accurate monitoring of the current heart rate. The chest strap transmits the pulse signal directly from the skin to the cockpit receiver via an electromagnetic signal. We recommend using an uncoded POLAR® chest strap or an equivalent compatible chest strap. Using a chest strap is strongly recommended for heart-rate-controlled training programs.

Attention: Heart rate values displayed by the chest strap are intended only for monitoring the current training pulse. They are not suitable for medical diagnosis or therapeutic purposes. Before starting a training program, consult your doctor regarding the most suitable training method for your individual condition. This applies especially to users who:

- have not exercised for a long period
- are overweight
- are older than 35 years
- have high or low blood pressure
- have heart conditions

Users with pacemakers or similar medical devices should consult a medical specialist before using a heart rate chest strap.

Cleaning

Clean your training device after each training session. Use only a slightly damp cloth for cleaning. Never use gasoline, thinner, or other aggressive cleaning products as they may damage the surface. The device is only suitable for private, indoor use. Keep the device clean and dry. Damage caused by body sweat or other liquids is not covered under warranty.

Maintenance

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.

WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

Training Preparations

Before starting training, ensure that both the equipment and your body are in good condition. If you haven't engaged in strength or endurance training for a long time, consult your family doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, especially if you are over 35, overweight, or have cardiovascular issues.

Workout Planning

Effective, goal-oriented, and motivating training requires planning. Incorporate your fitness training into your daily routine. Unplanned training can be easily disrupted or postponed. Plan your workouts long-term, for months at a time, not just day-to-day or week-to-week. Include motivation strategies during your workouts, such as listening to music. Set realistic goals, like losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks, and reward yourself when you achieve them.

Training Frequency

Experts recommend 3 to 4 days of endurance/strength training per week. The more often you train, the faster you'll reach your goals. However, ensure you take sufficient breaks between sessions to allow your body time to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml 30 minutes before starting your session and ensure balanced hydration throughout your workout.

Warm-Up

Warm up your body for 5-7 minutes at a low intensity, using a skipping rope, cross-trainer, or similar equipment. This prepares your body for the upcoming workout.

Cool-Down

Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

Thighs

Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back

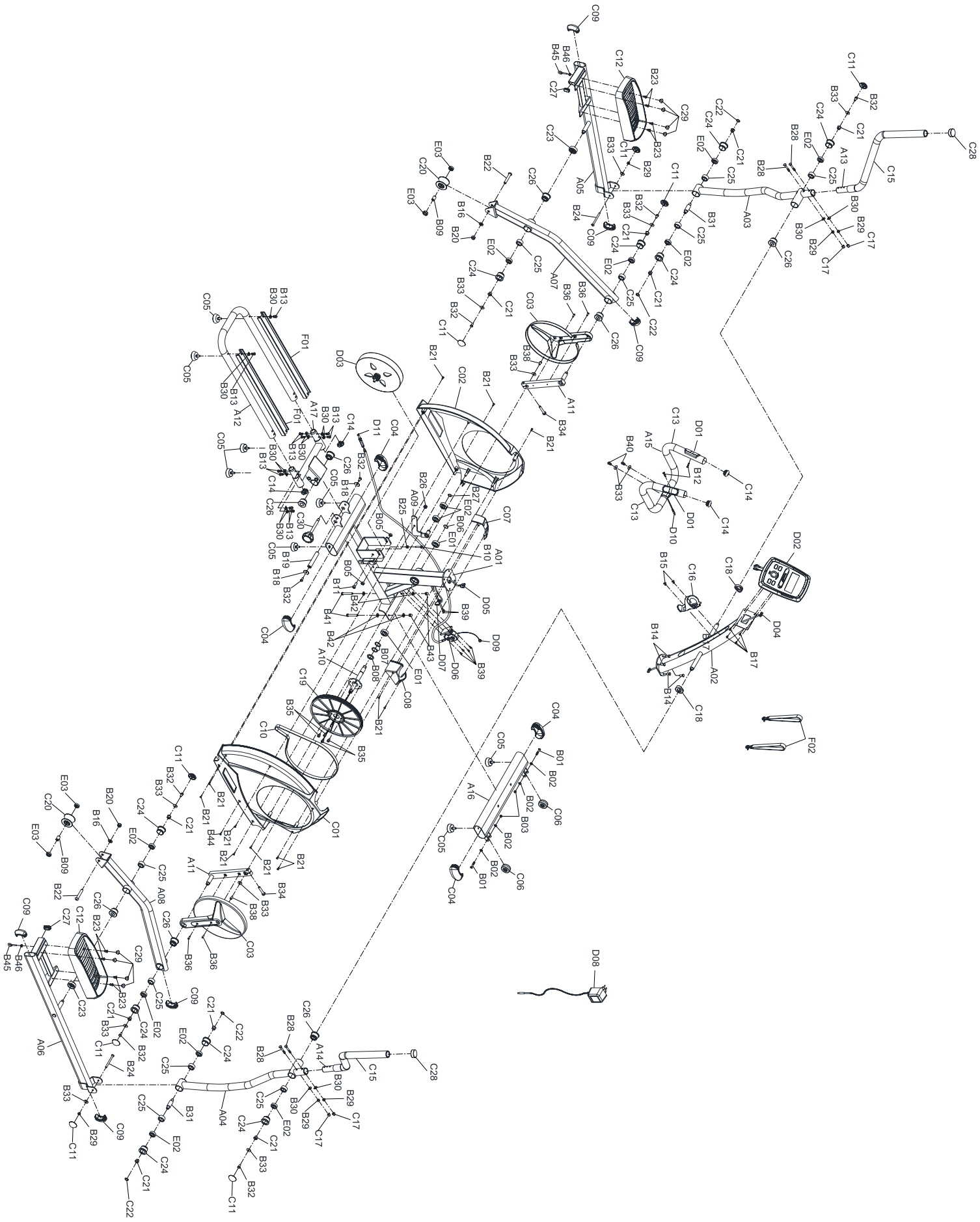
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

Upper Body

Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.


A01
A02
A03
A04
A05
A06
A07
A08
A09
A10
A11
A12
A13
A14
A15
A16
A17
B01
B02
B03
B05
B06
B07
B08
B09
B10
B11
B12
B13
B14
B15
B16
B17
B18
B19
B20
B21
B22
B23
B24
B25
B26
B27
B28
B29
B30
B31
B32
B33
B34
B35
B36
B38
B39
B40
B41
B42
B43
B44
B45
B46
C01
C02
C03
C04
C05
C06
C07
C08
C09
C10
C11
C12
C13
C14
C15
C16
C17
C18
C19
C20
C21
C22
C23
C24
C25
C26
C27
C28
C29
C30
D01
D02
D03
D04
D05
D06
D07
D08
D09
D10
D11
E01
E02
E03
F01
F02

A01	Base Frame	1
A02	Handlebar stem	1
A03	Left pendulum tube	1
A04	Right pendulum tube	1
A05	Left Guide tube	1
A06	Right Guide tube	1
A07	Left Pedal	1
A08	Right Pedal	1
A09	Idle Wheel Bracket	1
A10	Belt Pulley Shaft	1
A11	Crank	2
A12	Sliding frame	1
A13	Left pendulum handle	1
A14	Right pendulum handle	1
A15	Handlebar	1
A16	Stand	1
A17	Folding Mechanism	1
B01	Bolt 1/4''	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nylon Nut 1/4"	2
B05	Nut M10	2
B06	C-ring 20	1
B07	Wave Washer M21	2
B08	Washer M20	1
B09	Rotate Bar Wheel Spacer	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Screw M3	2
B13	Allen bolt M8x18	10
B14	Hex bolt M8x20	4
B15	Bolt M5	2
B16	Washer 1/2"	2
B17	Screw M5	4
B18	Washer 5/16	2
B19	Shaft 20	1

B20	Nylon Nut M12	2
B21	Round head screw M5x16	12
B22	Bolt M12	2
B23	Round head screw M6x15	8
B24	Bolt M8	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C-ring Ø17	1
B28	Carriage bolt M8x50	4
B29	Lock nut M8	6
B30	Curved washer Ø20*Ø8*1.5T	14
B31	Handrail Arm Axle	2
B32	Hex bolt M8x16	8
B33	Washer Ø55/16"xØ20x2.0T	12
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Bolt M6	4
B38	Bolt M8	2
B39	Screw M4	6
B40	Allen bolt M8x20	2
B41	Hexagon bolt 3/8"x2 1/2 "	2
B42	Washer Ø3/8"xØ20x2.0T	4
B43	Cap nut 3/8''	2
B44	Screw M5	2
B45	Hook 1/4"	2
B46	Locking Nut 1/4"	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03	Disc Cover	2
C04	End cap 50x100	4
C05	Adjustable Foot Pad	8
C06	Transport Wheel	2
C07	Left handlebar steam cover	1
C08	Right handlebar steam cover	1
C09	Oval End Cap 30x70	6

C10	Belt	1
C11	Screw cover	8
C12	Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Round End Cap Ø1-1/4”	4
C15	Foam Grip	2
C16	Bottle holder	1
C17	Nut cap	4
C18	Spacer	2
C19	Belt Pulley	1
C20	Rotate Bar Wheel	2
C21	Spacer for 6003 Bearing	10
C22	MOS Washer	4
C23	Spacer	2
C24	Bearing Bushing 1	10
C25	Bearing Housing 2	10
C26	Bushing	8
C27	Square End Cap 20x40	2
C28	Dome End Cap	2
C29	Cover for pedal	8
C30	Knob M12	1
D01	Hand Pulse Sensor	2
D02	Cockpit	1
D03	Flywheel	1
D04	Cable 1	1
D05	Cable 2	1
D06	Motor with Cable	1
D07	Sensor with Cable	1
D08	Mains adapter	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1
D11	Motor Tension Cable	11
E01	Bearing 6004	2
E02	Bearing 6003	12
E03	Bearing 6001	4

F01	Aluminum Guide Rail	2
F02	Tethering strap	2
F03	Lubrication	1
F04	Wrench screwdriver 13/14mm	1
F05	Allen Key M5	1

European Disposal Regulations 2012/19/EU

Please dispose of the unit, its accessories, and packaging in an environmentally friendly manner, ensuring they are not discarded with household waste. In the EU, this symbol indicates that the product must not be treated as regular household trash. The item contains valuable recyclable materials that should be processed through appropriate recycling systems to protect both the environment and human health, which could be harmed by improper disposal.

To dispose of this product, use suitable collection systems or return it to the point of purchase, where it will be sent for recycling. Alternative to returning the product: If you are no longer using the item, you are responsible for ensuring its proper recycling. You may also drop it off at a collection point that follows national waste and recycling regulations. For information on public collection sites, please contact your local authority.

Reference to our WEEE registration number: We have registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg as a manufacturer and distributor of electrical and/or electronic equipment under registration number (WEEE Reg. No. DE): 65774247

WARRANTY

The warranty for your device begins on the date of purchase and is valid for 24 months. It covers defects caused by manufacturing or material faults, for products purchased directly from Gorilla Sports GmbH or one of our authorized partners.

The warranty does not cover:
- Damage from improper use, negligence, or intentional harm
- Failure to perform maintenance or cleaning
- Normal wear and tear on parts like bearings, belts, rollers, etc.
- Damage caused by liquids, unauthorized repairs, or non-original parts
- Issues due to incorrect assembly
- Devices intended for home use being used commercially or industrially

For best protection, we recommend keeping the original packaging during the warranty period in case you need to return the product. Please note, making a warranty claim does not extend the original warranty period.

Our Service Team is here to help with any questions or concerns during your warranty period. To be able to help you as quickly as possible, we will require certain information about your fitness device - the product name, date of purchase, and serial number. Therefore, please always keep your proof of purchase or invoice and this will ensure that your service case is processed quickly. Feel free to contact us!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com