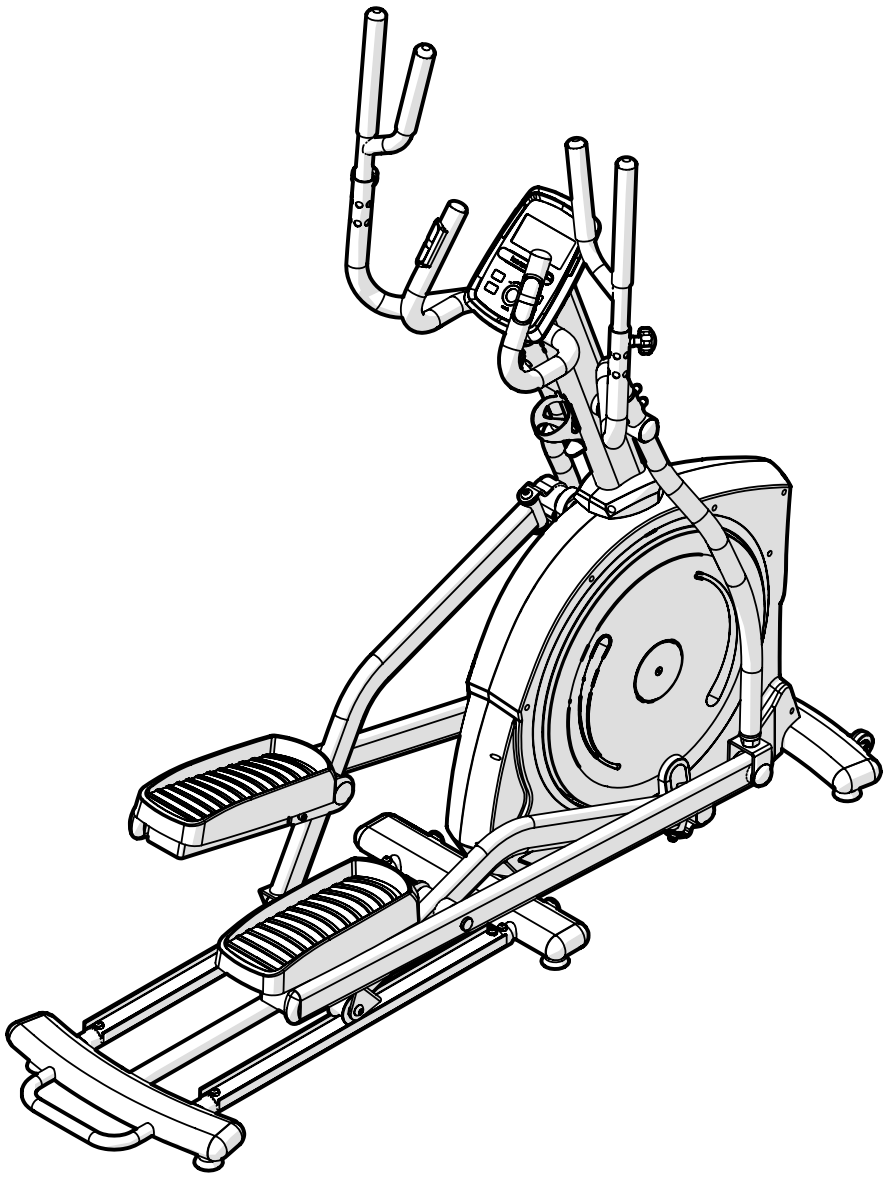
MAXXUS

7.8 CROSSTRAINER

GSMX-600032-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 8
EINSTELLUNG 16
NETZANSCHLUSS 17
COCKPIT 18
PULS & HERZFREQUENZ 26
TRANSPORT 28
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 28
TRAININGSINFORMATIONEN 29
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 30
UMWELTSCHUTZ 31
EXPLOSIONSZEICHNUNG 32
ERSATZTEILLISTE 33
GEWÄHRLEISTUNG 35

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

vielen Dank, dass Du Dich für unser Produkt entschieden hast. Bitte lies die Anleitung aufmerksam durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Du das Produkt weitergibst, achte darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

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

Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte aufweist, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Nimmst Du Medikamente ein, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brich sofort ab und konsultiere 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

− Für den Betrieb des Geräts wird eine Netzspannung von 220–230 V benötigt.
− Der Heimtrainer darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine fachgerecht installierte, geerdete Einzellsteckdose (mit 16 A abgesichert) angeschlossen werden.
− Das Trainingsgerät wird über den EIN/AUS-Schalter ein- und ausgeschaltet.
− Ziehe vor dem Bewegen des Geräts immer den Netzstecker aus der Steckdose.
− Trenne das Gerät vom Stromnetz, bevor Du Reinigungs-, Wartungs- oder andere Arbeiten durchführst.
− Verwende keine Mehrfachsteckdosen oder Kabeltrommeln zum Anschluss des Netzkabels.
− Falls ein Verlängerungskabel erforderlich ist, muss dieses den DIN-Normen, den VDE-Vorschriften sowie den technischen Regeln und Richtlinien der EU bzw. des Europäischen Wirtschaftsraums entsprechen.
− Achte darauf, das Netzkabel so zu verlegen, dass keine Beschädigungen oder Stolperfallen entstehen.
− Geräte wie Mobiltelefone, PCs, Fernseher (LCD, Plasma oder Röhrengeräte), Spielekonsolen und ähnliche Elektronik strahlen im Betrieb oder Standby elektromagnetische Wellen aus. Halte solche Geräte vom Trainingsgerät fern, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Pulsmessungen zu vermeiden.

Trainingsumgebung

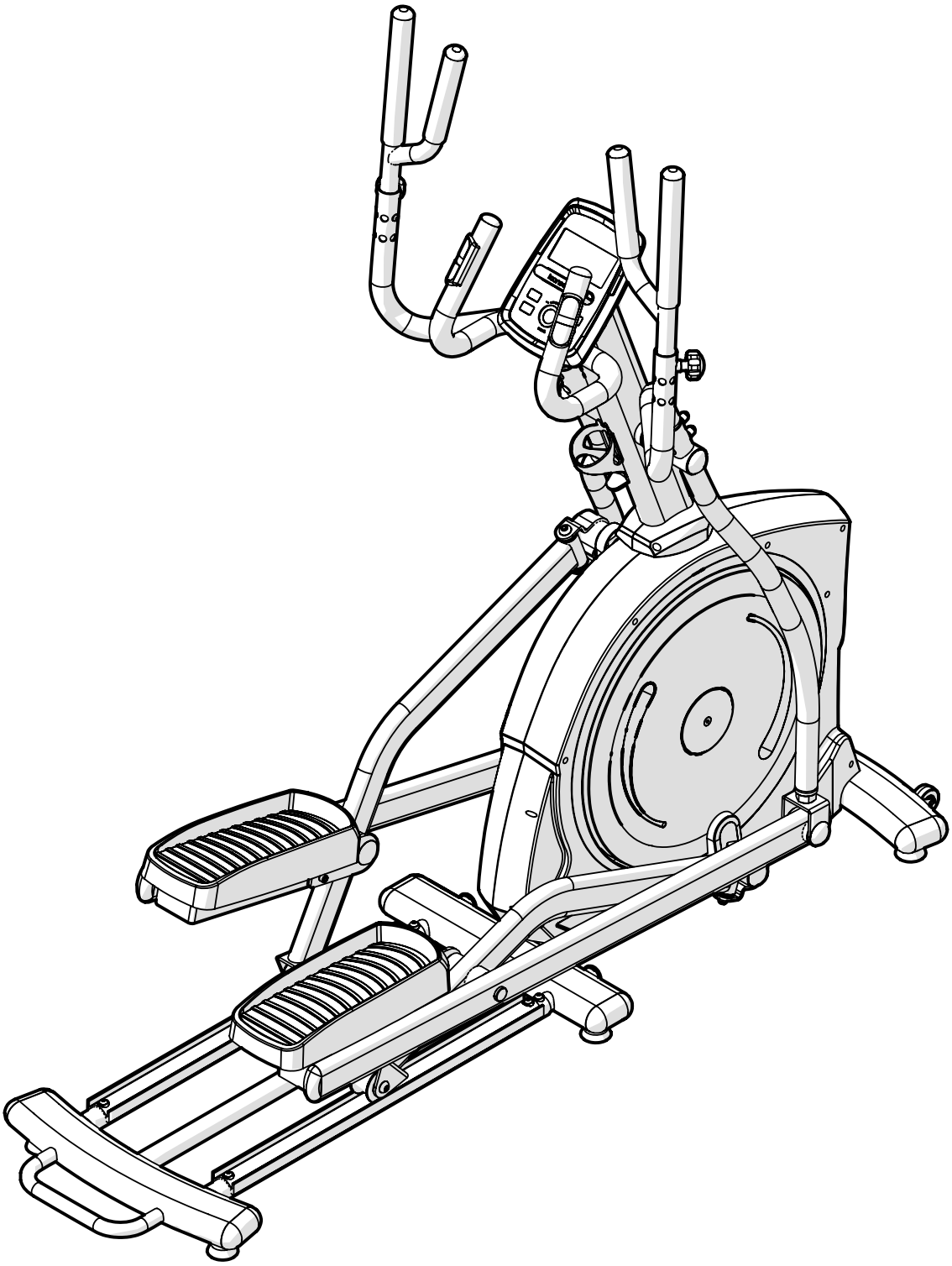
Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du mit dem Training beginnst. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.

Trainingskleidung

Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

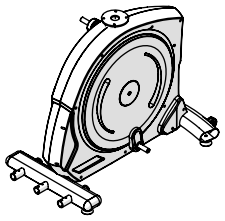
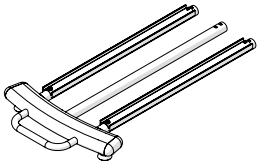
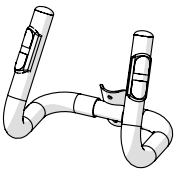
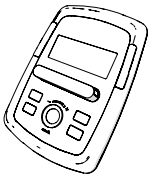
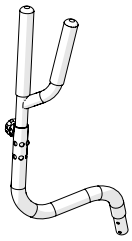
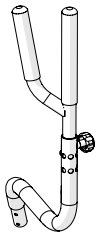
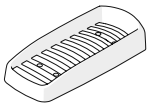
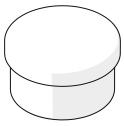
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Bereichen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte azu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.



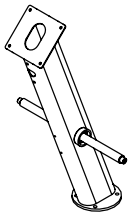
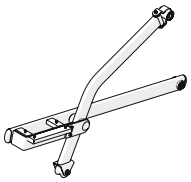
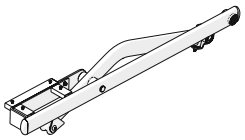
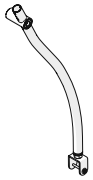
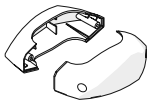
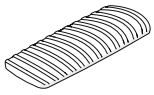
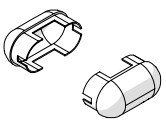
TECHNISCHE DATEN

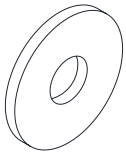
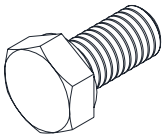
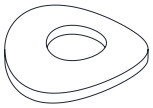
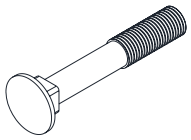
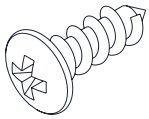
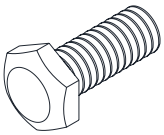
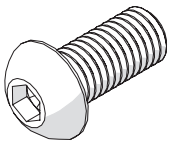
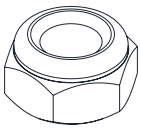
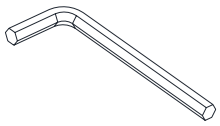
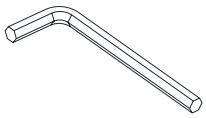
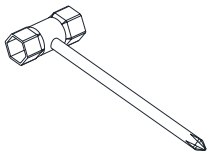
Bremssystem: motorisierte Permanent-Magnetbremse
Widerstandsregelung: computergesteuert
Widerstandsstufen: 1–16
Schwungmasse: ca. 11 kg
Antriebssystem: Rillenriemen
Übersetzungsverhältnis: 1:9
Maße (L × B × H): ca. 1.890 × 1.020 × 1.750 mm
Gesamtgewicht: ca. 92,0 kg
Maximales Benutzergewicht: 180 kg
Stromversorgung: 220–230 V / 50 Hz
Verwendungszweck: Heimanwendung, semiprofessionelle Nutzung

Karton 1

A01  Basisrahmen - 1 Stück	A12  Gleitrahmen - 1 Stück	A16  Fester Handgriff - 1 Stück	D02  Computer - 1 Stück	A13  Handgriff, links - 1 Stück
A14  Handgriff, rechts - 1 Stück	C12  Pedale - 2 Stück	 Schmiermittel - 1 Stück		

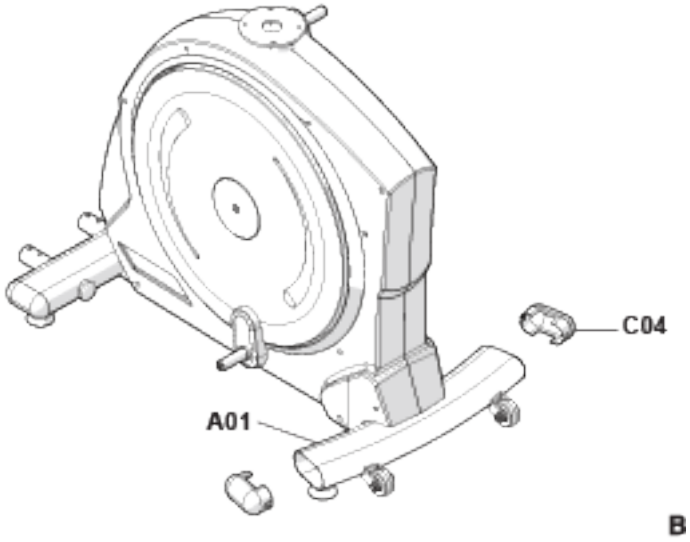
Karton 2

A02  Lenkerschaft - 1 Stück	A05/A07  Pedal- & Führungsrohr links - 1 Stück	A06/A08  Pedal- & Führungsrohr rechts - 1 Stück	A03  Pendelarm, links - 1 Stück	A04  Pendelarm, rechts - 1 Stück
C17  Mutter Kappe - 4 Stück	C11  Schraubeabdeckung rund - 6 Stück	C27  Flaschenhalter - 1 Stück	C07/C08  Lenkerschaftsabdeckung rechts & links - 1 Set	C14  Trittfläche - 2 Stück
C04  Der Endkappen - 2 Stück	D08  Netzdapter 9V/1500mA - 1 Stück			

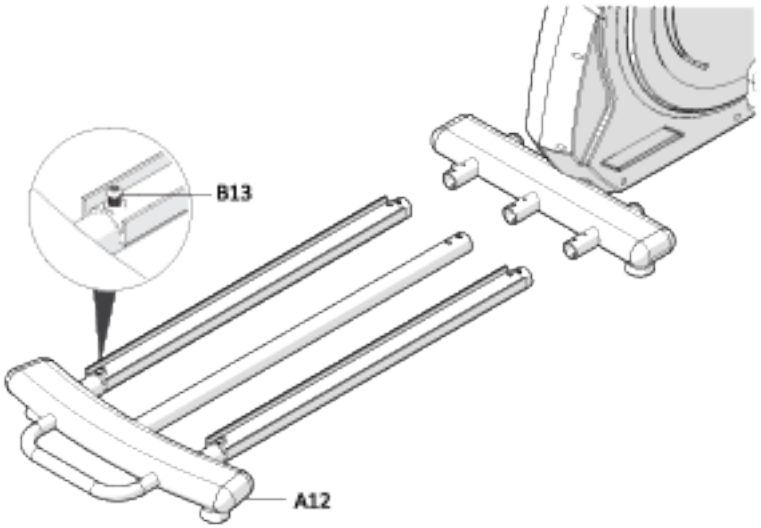
B33 (2)  Unterlegscheibe ID8.4*OD25*2.0T- 4 Stück	B32 (4)  Sechskantschraube M8x16 mm - 4 Stück	B30 (6)  Wellscheibe M8x20x1.5T- 12 Stück	B28 (7)  Schlossschraube M8x50 mm - 4 Stück	B40 (8)  Blechschraube M5x16 - 2 Stück
B44 (9)  Sechskantschraube M8x20 mm - 4 Stück	B13 (12)  Innensechskantschraube M8x18 - 8 Stück	B29 (14)  Sicherungsmutter M8 4 Stück	 Inbusschlüssel (M6)	 Innensechskantschlüssel (M5)
 Schraubenschlüssel (13mm/14mm)/Kreuzschlitz- schraubendreher				

Schritt 1: Montage des Gleitrahmens

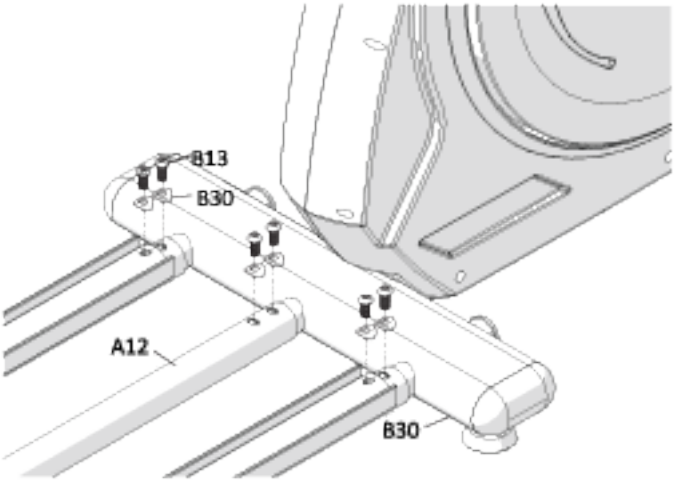
Stecke die Endkappen (C04) in die Öffnungen an beiden Enden des Gleitrahmens – siehe Abb. 1.



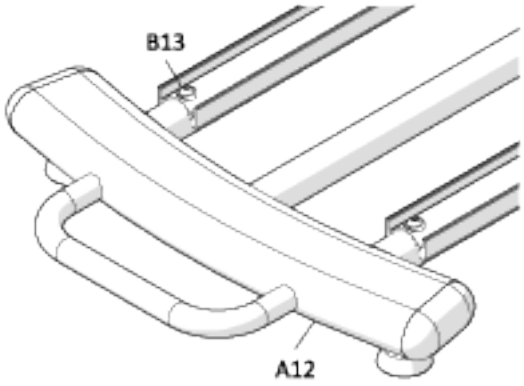
Lockere anschließend leicht die beiden Innensechskantschrauben (B13) am Gleitrahmen (A12) – siehe Abb. 2.



Schiebe die drei Rohrenden des Gleitrahmens (A12) auf die entsprechenden hinteren Aufnahmen des Basisrahmens (A01).
Befestige anschließend den Gleitrahmen (A12) wieder am Basisrahmen, indem Du die Schrauben (B13) und die Wellscheiben (B30) verwendest – siehe Abb. 3



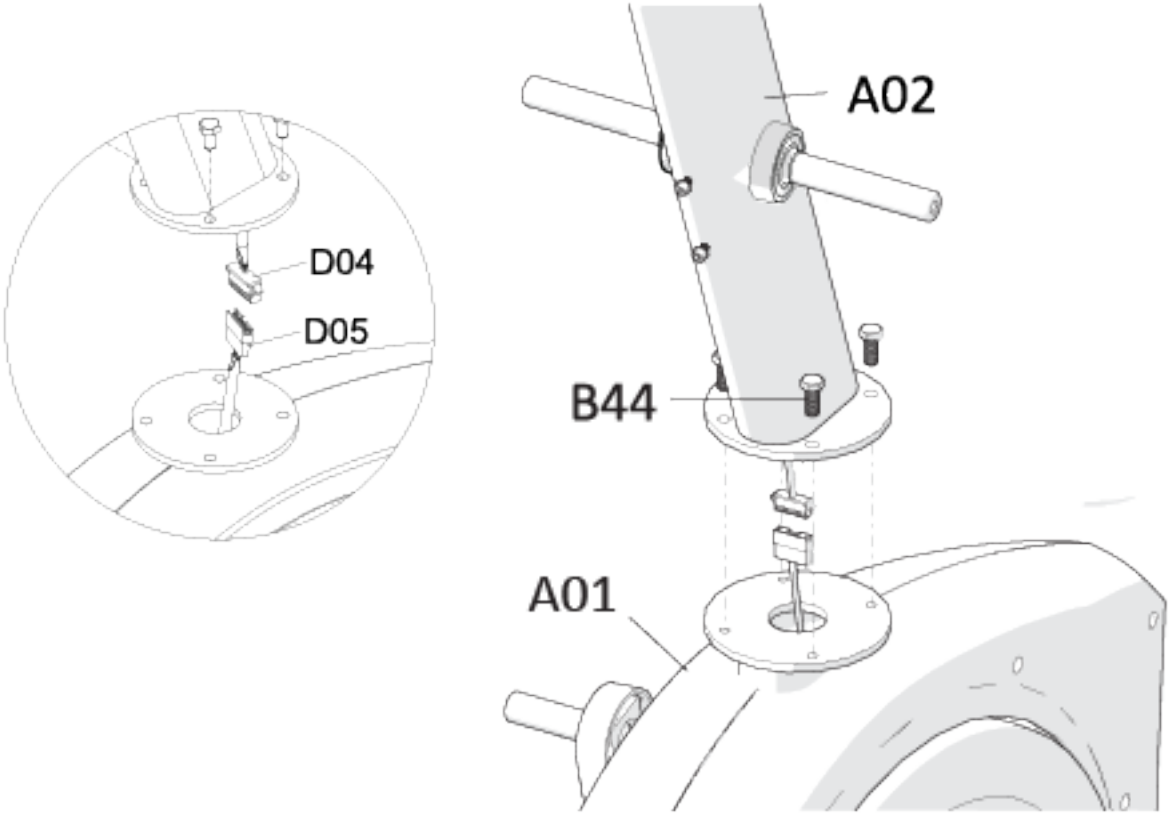
Zum Schluss ziehst Du die zuvor gelockerten Innensechskantschrauben (B13) an den Enden des Gleitrahmens wieder fest – siehe Abb. 4.



Schritt 2: Montage des Lenkerschafts

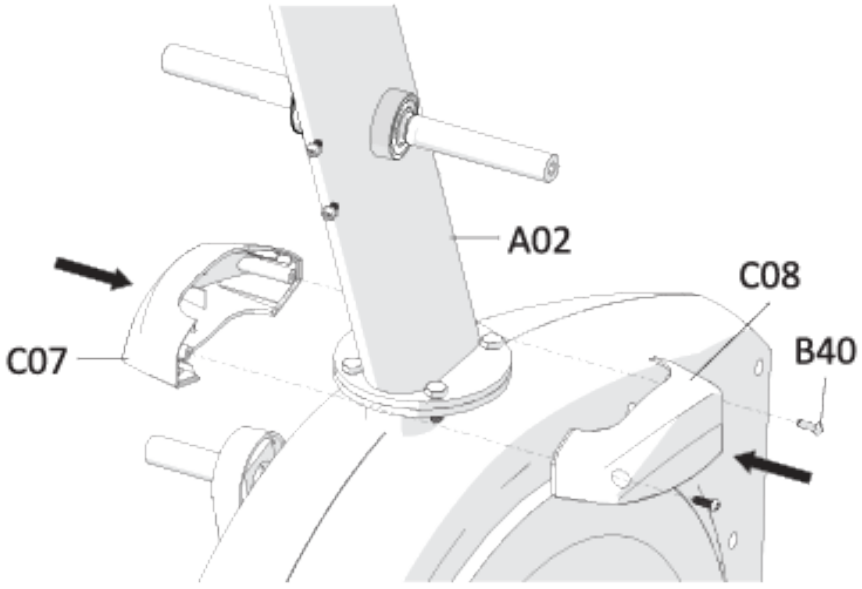
Verbinde das Kabel (D04) vom Lenkerschaft (A02) mit dem Kabel (D05) aus der Halterung am Basisrahmen. Befestige dann den Lenkerschaft (A02) mit den vier Sechskantschrauben (B44) am Basisrahmen.

Achte darauf, dass die Kabel (D04/D05) beim Montieren nicht eingeklemmt oder beschädigt werden.



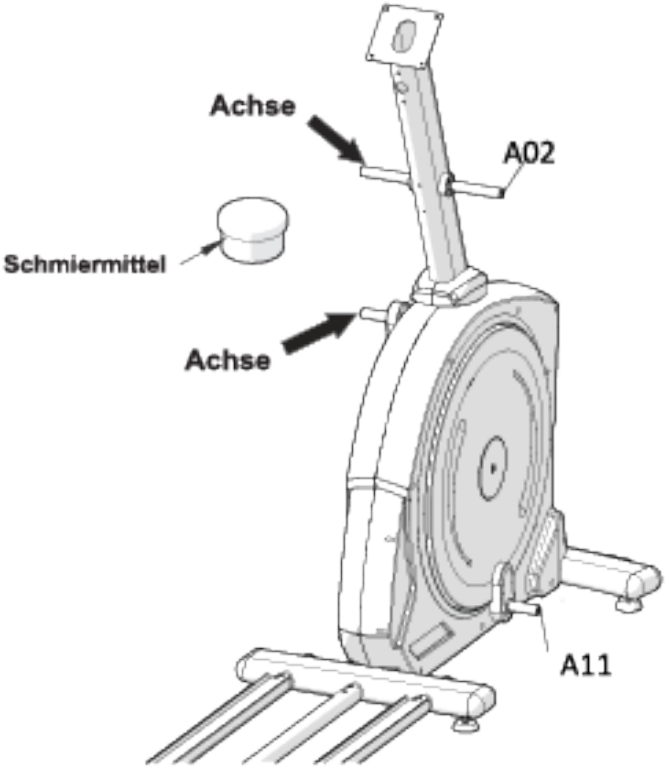
Schritt 3: Montage der Lenkerschaft-Abdeckungen

Bringe die beiden Abdeckungen (C07 – links / C08 – rechts) an der Verbindung zwischen Lenkerschaft (A02) und Basisrahmen (A01) an. Schraube sie anschließend mit zwei Blechschrauben (B40) fest.



Schritt 4: Fetten der Achsen

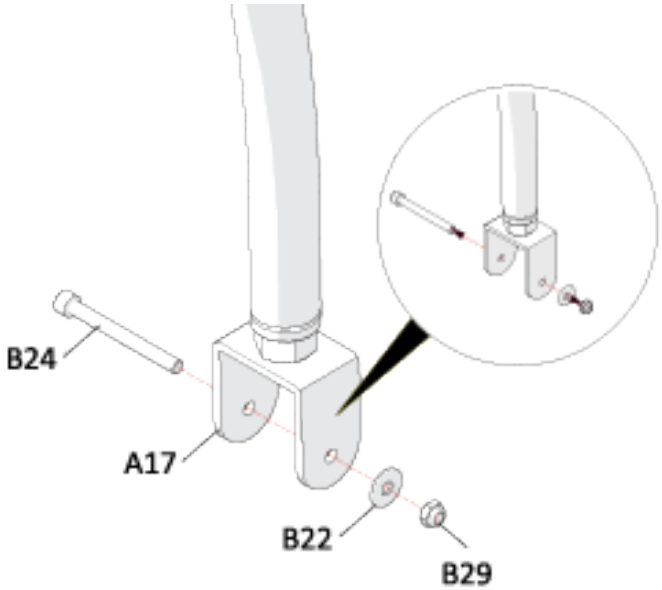
Bevor Du mit der Montage fortfährst, fette die vier im Schaubild dargestellten Achsen gründlich ein – verwende dazu das mitgelieferte Schmiermittel.



Schritt 5: Montage der Pendel-, Pedal- & Führungsrohre

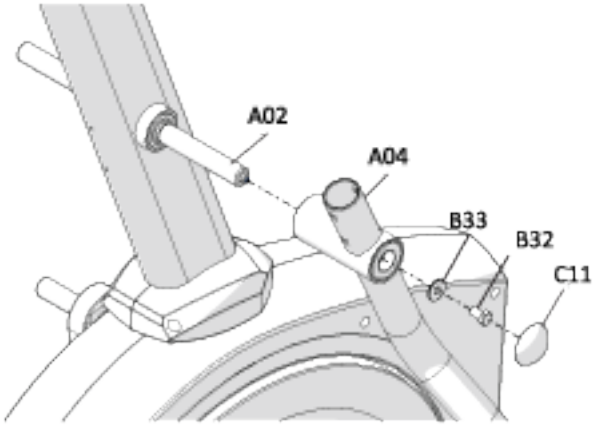
Schritt 5.1:

Entferne die vormontierte Schraube (B24), Unterlegscheibe (B22) und Mutter (B29) aus der unteren Aufnahme des rechten Pendelarms (A04).



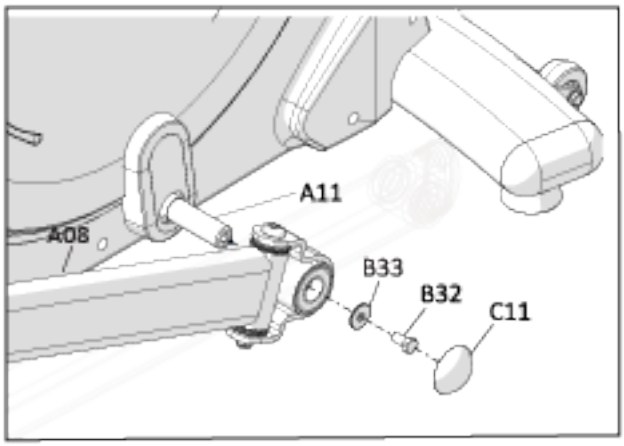
Schritt 5.2:

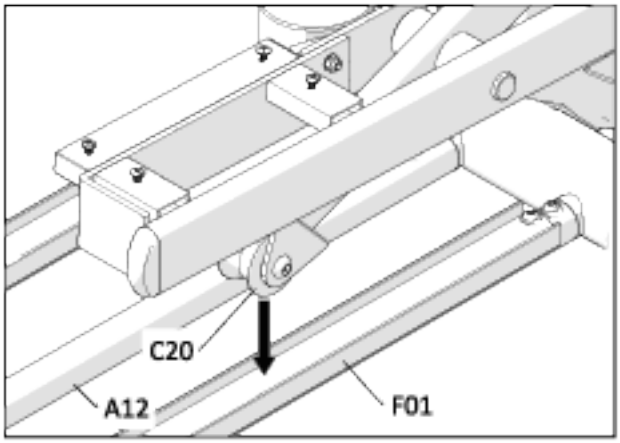
Setze den rechten Pendelarm (A04) auf die zuvor gefettete rechte Achse des Lenkerschafts (A02). Sichere den Pendelarm anschließend mit einer Schraube (B32), einer Unterlegscheibe (B33) und der runden Schraubenabdeckung (C11).



Schritt 5.3:

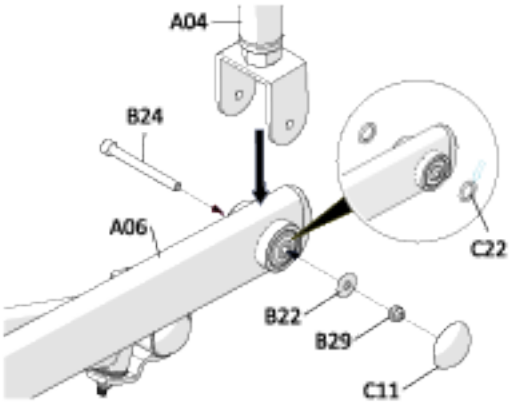
Schiebe die vordere Aufnahme des rechten Führungsrohrs (A08) auf die kleine Achse (A11) der rechten Antriebsscheibe am Basisrahmen. Setze dann die Gleitrolle (C20) auf die rechte Schiene (F01) des Gleitrahmens (A12). Befestige das rechte Führungsrohr (A08) mit einer Sechskantschraube (B32) und einer Unterlegscheibe (B33) und decke die Schraube mit der runden Abdeckung (C11) ab.





Schritt 5.4:

Verbinde nun den rechten Pendelarm (A04) mit dem rechten Pedalrohr (A06). Verwende dafür die Schraube (B24), die Unterlegscheibe (B22) und die Mutter (B29), die Du in Schritt 5.1 entfernt hast. Setze anschließend die Schraubenabdeckung (C11) auf die Mutter (B29).



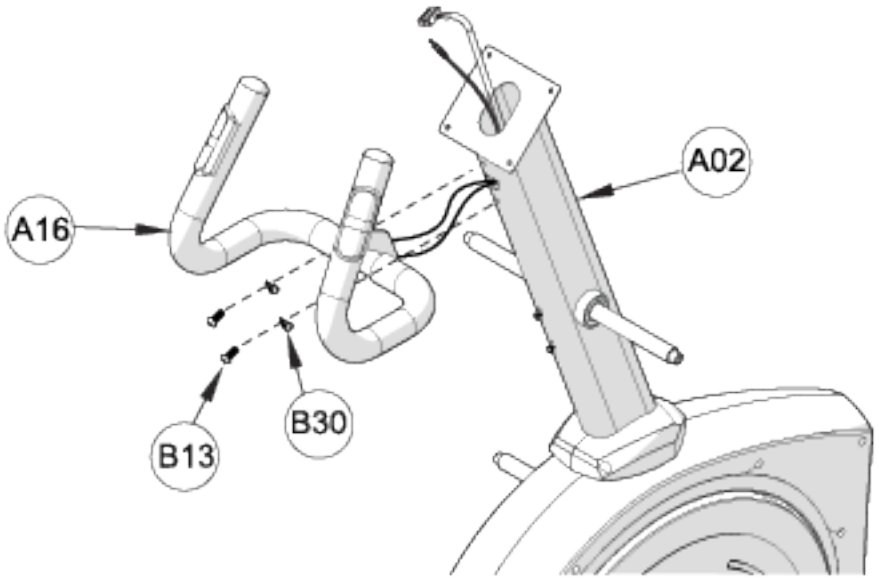
Schritt 5.5:

Wiederhole die vorherigen Schritte für den linken Pendelarm (A03), den linken Pedalrohr (A05) und das linke Führungsrohr (A07).

Schritt 6: Montage des festen Handgriffs

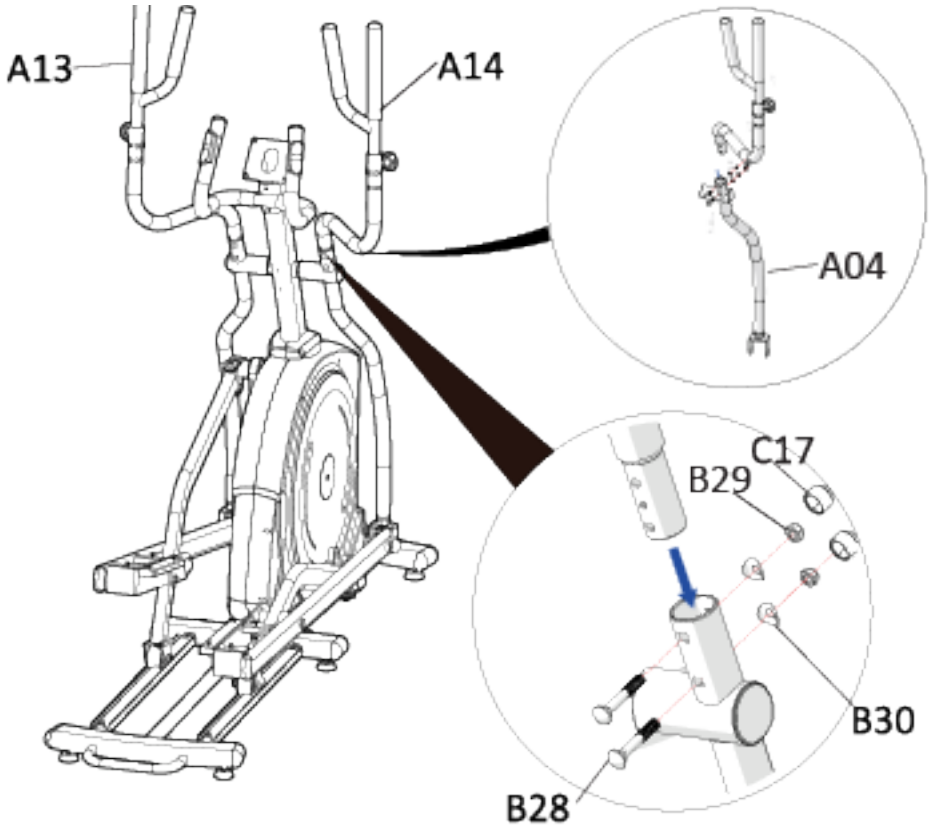
Führe das Kabel, das aus dem festen Handgriff (A16) herausragt, durch die Öffnung in der Cockpit-Halterung am Lenkerschaft (A02).
Befestige anschließend den festen Handgriff (A16) am vorderen Ende des Lenkerschafts mit zwei Innensechskantschrauben M8 (B13) und zwei Wellscheiben M8 (B30).

ACHTUNG:
Stelle sicher, dass das Kabel beim Montieren des festen Lenkers nicht eingeklemmt oder beschädigt wird.



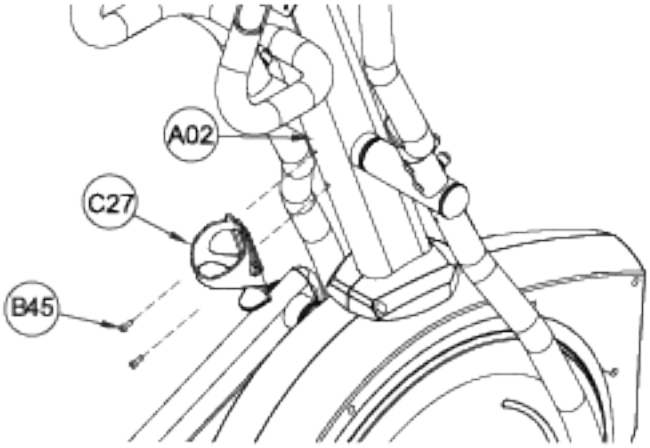
Schritt 7: Montage der Pendelrohrgriffe

Stecke den linken Handgriff (A13) in die Aufnahme am linken Pendelarm (A03) und befestige ihn mit zwei Schlossschrauben (B28), zwei Wellscheiben (B30) und zwei Sicherungsmuttern (B29).
Decke die Muttern anschließend mit den runden Schraubabdeckungen (C17) ab.
Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Handgriff (A14) und dem rechten Pendelarm (A04). Beide Griffe sind zur einfachen Zuordnung mit Aufklebern gekennzeichnet.



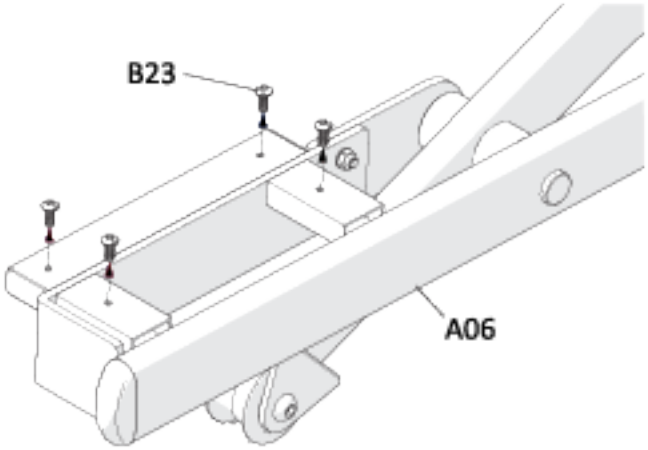
Schritt 8: Montage des Flaschenhalters

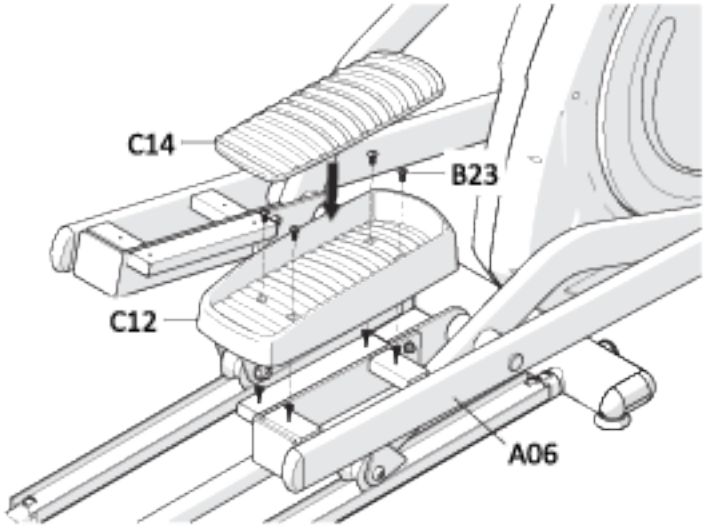
Entferne die zwei vormontierten Linsenkopfschrauben (B45) vom Lenkerschaft (A02). Positioniere den Flaschenhalter (C27) am Lenkerschaft und befestige ihn mit den zuvor entfernten Schrauben (B45).



Schritt 9: Montage der Pedale und Trittflächen

Entferne die vier Innensechskantschrauben (B23) von der Aufnahme am rechten Pedalrohr (A06). Befestige das rechte Pedal (C12) mit denselben Schrauben (B23) am Pedalrohr.
Ziehe anschließend die Schutzfolie von der Unterseite der Trittfläche (C14) ab und klebe sie auf das Pedal (C12).
Wiederhole den Vorgang für das linke Pedal.



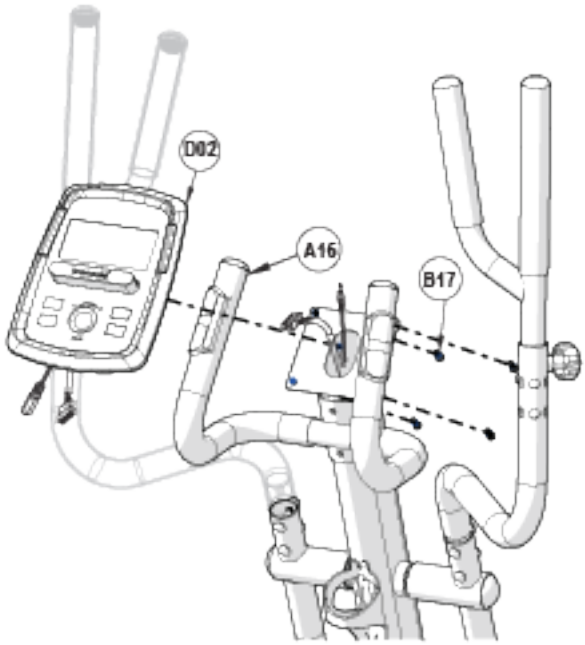


Schritt 10: Montage des Cockpits

Löse die vier vormontierten Linsenkopfschrauben (B17) auf der Rückseite des Cockpits (D02). Verbinde das Kabel vom Cockpit (D02) mit den Kabeln, die aus dem festen Handgriff (A16) herausführen.

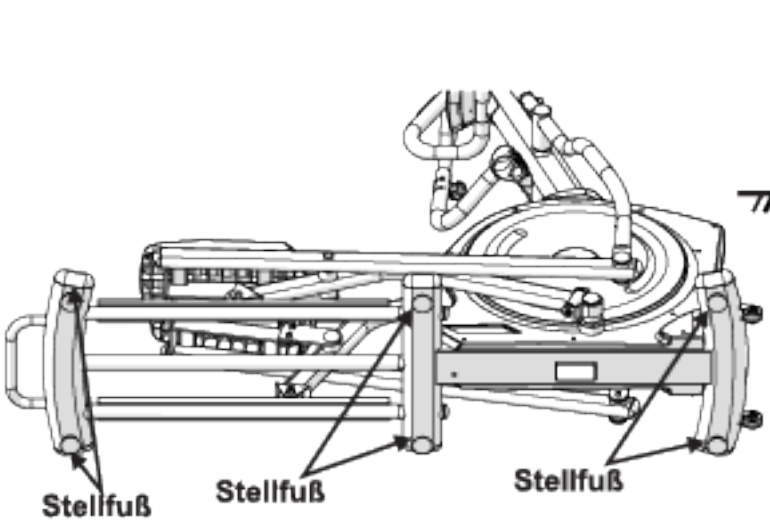
Hinweis:
Die beiden Kabel der Handpulssensoren haben identische Stecker – die Anschlussreihenfolge spielt daher keine Rolle. Die übrigen Kabel sind unterschiedlich geformt und können nur korrekt angeschlossen werden.
Sobald alle Kabel verbunden sind, befestige das Cockpit (D02) mit den vier Linsenkopfschrauben (B17) an der Halterung des festen Handgriffs (A16).

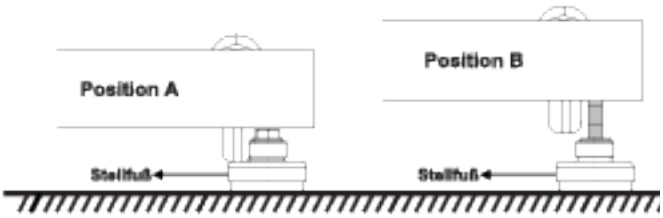
ACHTUNG:
Stelle sicher, dass beim Montieren keine Kabel eingeklemmt oder beschädigt werden.

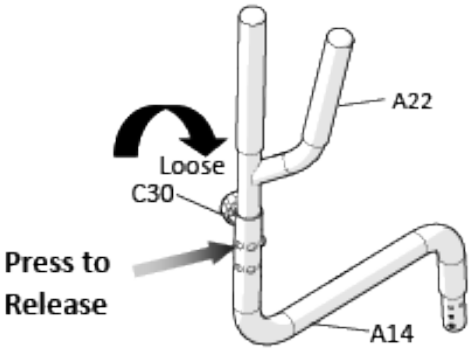


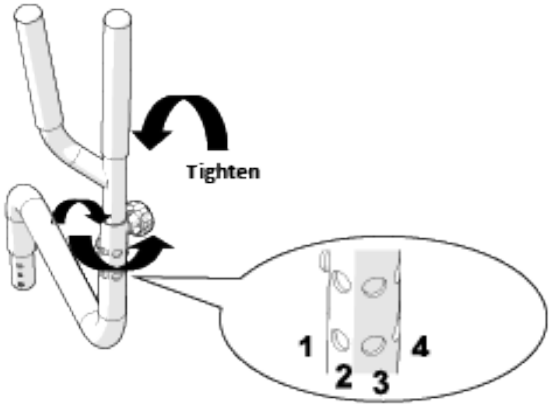
Schritt 11: Ausrichten des Geräts

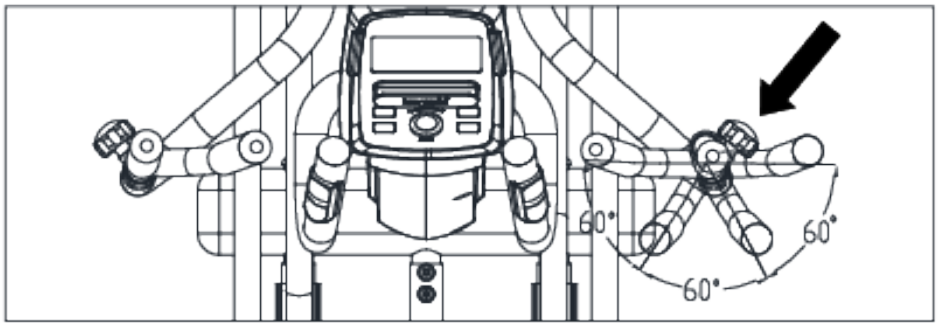
Stelle sicher, dass Dein Trainingsgerät immer auf einer ebenen Fläche steht. Um leichte Bodenunebenheiten oder Neigungen auszugleichen, befinden sich verstellbare Standfüße an beiden Seiten der vorderen und hinteren Stabilisatoren sowie am Gleitrahmen.
Drehe zunächst alle Ausgleichsfüße in die niedrigste Position (Position A). Falls das Gerät nicht stabil steht, justiere die Füße so lange, bis es gerade und sicher ausgerichtet ist.
Reicht der Verstellbereich der Standfüße nicht aus, überprüfe den Untergrund. Wechsle bei Bedarf den Standort und platziere das Gerät auf einer besser geeigneten, ebenen Fläche.

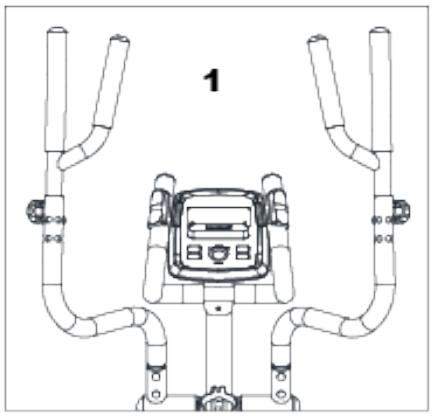


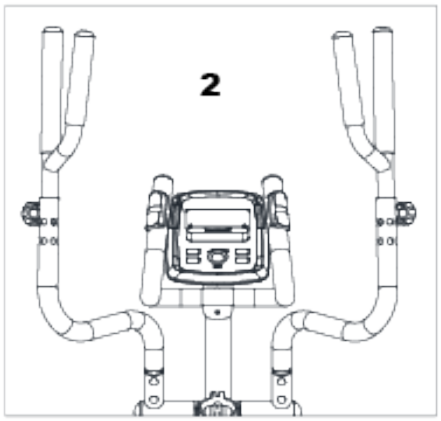


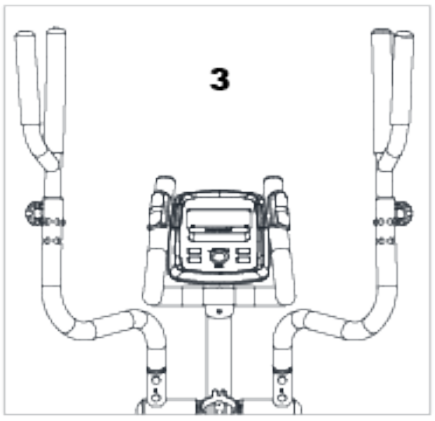

A22
Loose
C30
Press to
Release
A14

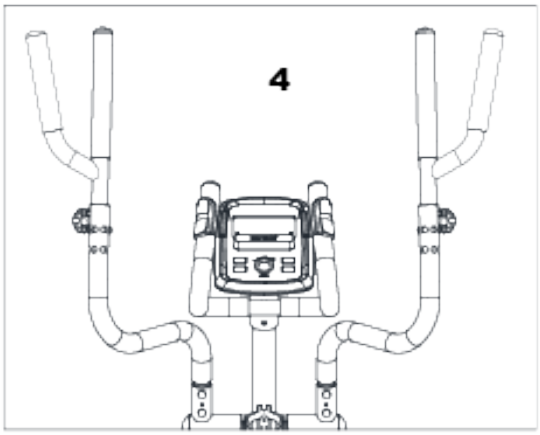

Tighten
1
2
3
4


60°
60°
60°


1


2


3


4

Netzkabel

Stecke das Netzkabel des mitgelieferten Netzadapters in die Buchse an der Vorderseite des Hauptgehäuses. Anschließend verbindest Du den Netzstecker mit einer Steckdose.

ACHTUNG:
Das Gerät darf nur an eine fachgerecht installierte, geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwende keine Mehrfachsteckdosenadapter. Wenn Du ein Verlängerungskabel benötigst, muss dieses den VDE-Richtlinien oder einem gleichwertigen Standard entsprechen.

Anschluss des Geräts

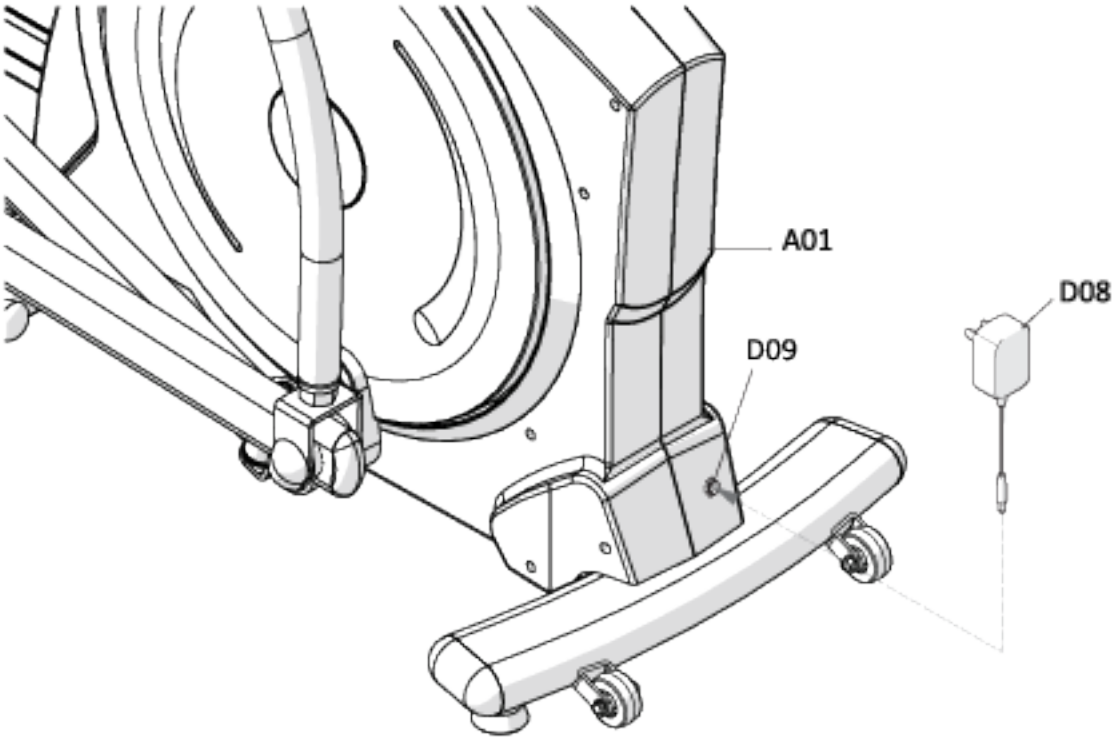
ACHTUNG:
Vergewissere Dich vor dem Anschluss, dass es sich um den original mitgelieferten Netzadapter handelt. Die Verwendung eines inkompatiblen Adapters kann zu Schäden an der Elektronik führen. Für derartige Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung.
Schließe das Netzkabel immer zuerst am Trainingsgerät an, bevor Du es mit der Steckdose verbindest. Beim Trennen des Geräts ziehst Du zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und entfernst anschließend den Adapter vom Gerät.

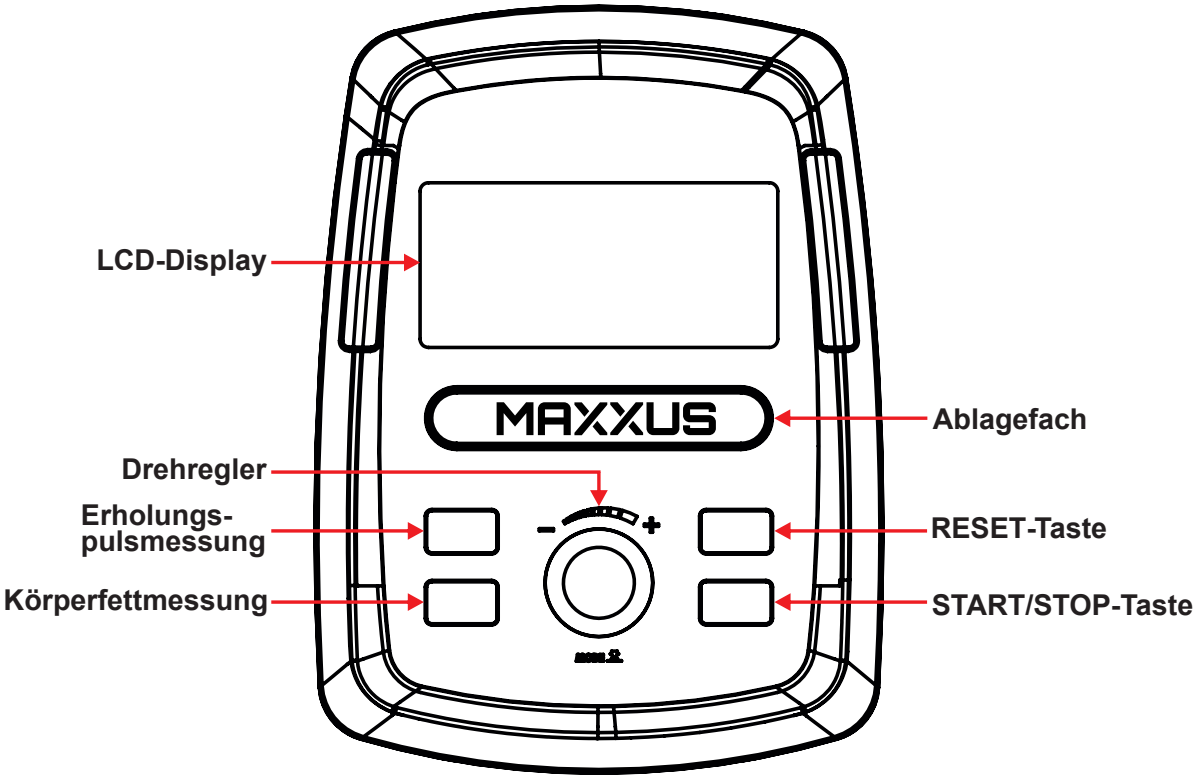
Gerät einschalten

Verbinde zuerst das Netzkabel mit dem Trainingsgerät und anschließend mit der Steckdose. Das Cockpit schaltet sich automatisch ein. Wenn das Gerät bereits mit dem Stromnetz verbunden ist und sich im Standby-Modus befindet, kannst Du es durch einen Tastendruck oder durch Bewegen der Pedale aktivieren.

Gerät ausschalten

Nach 4 Minuten Inaktivität wechselt das Cockpit automatisch in den Standby-Modus.
Sobald Du Dein Training beendet hast, trenne das Gerät immer vom Stromnetz. Ziehe zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und entferne danach den Netzadapter vom Gerät.





Das Cockpit zeigt während des gesamten Trainings die aktuellen Werte an.

TIME
Zeigt die Trainingsdauer in Minuten an. Bei voreingestellter Zeit zählt der Computer bis „00:00“ herunter. Die Trainingszeit kann in 1-Minuten-Schritten zwischen „01:00“ und „99:00“ Minuten eingestellt werden. Ohne Voreinstellung zählt die Zeit von „00:00“ bis maximal „99:00“ Minuten hoch.

DISTANCE
Zeigt die Trainingsdistanz in Kilometern an. Bei einer voreingestellten Strecke zählt der Computer bis „0,00“ herunter. Die Trainingsdistanz kann in Schritten von 1,0 km zwischen 1,0 und 99,0 Kilometern eingestellt werden. Wird keine Strecke vorgegeben, zählt der Computer ab 0,0 aufwärts bis maximal 99,0 Kilometer.

CALORIES
Zeigt den Kalorienverbrauch in Kilokalorien (Kcal) an. Bei Eingabe eines Zielwerts zählt der Computer von diesem Wert bis 0 herunter. Einstellbar von 10 bis 990 Kcal in 10er-Schritten. Ohne Voreinstellung wird der Verbrauch von 0 bis maximal 990 Kcal hochgezählt.

PULSE / HEART RATE
Bei Verwendung der Handpulssensoren wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Bei Nutzung eines optionalen Brustgurts (nicht im Lieferumfang enthalten) wird die Herzfrequenz ebenfalls in BPM angezeigt.

SPEED
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an. Dieser Wert wechselt sich im Display mit der Trittfrequenz (RPM) ab.

RPM – Umdrehungen pro Minute
Zeigt die aktuelle Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute an. Wird abwechselnd mit der Geschwindigkeit angezeigt.

LEVEL – Widerstandsstufe
Zeigt die aktuell gewählte Widerstandsstufe an – einstellbar von 1 bis 16.

LEISTUNG – WATT
Zeigt die aktuelle Leistungsausgabe in Watt an.

Hinweis zur Kalorienanzeige:

Der Kalorienverbrauch wird nach einer allgemeinen Formel berechnet. Da der tatsächliche Energiebedarf von vielen individuellen Faktoren abhängt, kann der Wert nicht exakt bestimmt werden. Die Anzeige dient daher lediglich zur Orientierung.

Hinweis zur Wattanzeige:
Da dieses Trainingsgerät nicht für therapeutische Zwecke ausgelegt ist, ist der Wattwert nicht kalibriert. Die angezeigte Leistung kann daher von der tatsächlich erbrachten Leistung abweichen.

Tastenfeld

START / STOP-Taste

START-Funktion:
– Startet das ausgewählte Trainingsprogramm oder -profil
– Aktiviert die QUICK-START-Funktion

PAUSE-Funktion
Wenn Du während des Trainings die START / STOP-Taste drückst, werden die Trainingswerte angehalten und das Gerät wechselt in den Pausenmodus. Drücke die START / STOP-Taste erneut, um das Training fortzusetzen.

RESET-Taste
Halte die RESET-Taste länger als 5 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf null zurückzusetzen. Wenn Du das Benutzerprofil wechseln möchtest, beende zuerst das aktuelle Programm mit der START / STOP-Taste und halte anschließend die RESET-Taste gedrückt, bis das Display neu startet.

Drehknopf
Drehen:
– Trainingswerte einstellen
– Persönliche Daten eingeben (z. B. Alter)
– Widerstandsstufe wählen
Drücken:
– Eingaben bestätigen

RECOVERY-Taste
Drücke diese Taste, um die Erholungspulsmessung zu starten.

FAT-Taste – Körperfettmessung
Drücke diese Taste, um eine Körperfettmessung zu starten.

Benutzereinstellungen
Beim Einschalten des Cockpits erscheint im Display “U1”. Es stehen vier feste Benutzerprofile zur Verfügung: U1 bis U4. In diesen Profilen werden Deine persönlichen Daten dauerhaft gespeichert.

Benutzerprofil auswählen
Drehe den Drehknopf, um das gewünschte Profil auszuwählen, und bestätige mit einem Druck.

Geschlecht eingeben
Drehe den Drehknopf, wähle Dein Geschlecht aus und bestätige mit einem Druck.

Alter eingeben
Drehe den Drehknopf, um Dein Alter einzugeben, und bestätige mit einem Druck.

Körpergröße eingeben
Drehe den Drehknopf, um Deine Größe einzugeben, und bestätige mit einem Druck.

Körpergewicht eingeben
Drehe den Drehknopf, um Dein Gewicht einzugeben, und bestätige mit einem Druck. Danach wechselt das Display automatisch ins Trainingsmenü.

Wenn Du bereits ein Benutzerprofil angelegt hast, wähle es nach dem Einschalten des Cockpits aus, indem Du den Drehknopf drehst. Anschließend werden die gespeicherten Angaben zu Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht überprüft. Wenn die Angaben noch stimmen, bestätige sie durch Drücken des Drehknopfs. Falls sich etwas geändert hat, passe die Daten an und bestätige jeweils durch Drücken des Drehknopfs.

Quick-Start

Schalte das Trainingsgerät ein und drücke die START / STOP-Taste. Die Trainingszeit beginnt sofort – Du kannst direkt loslegen.
Den Widerstandslevel kannst Du jederzeit während des Trainings über den Drehknopf nach links oder rechts anpassen. Da in diesem Modus kein Zielwert definiert ist, musst Du das Training manuell beenden.

Manuelles Training – MANUAL

Schritt 1: Programmauswahl
Schalte das Gerät ein. Im oberen Displaybereich blinkt ein „M“.
Falls ein anderes Symbol blinkt, drehe den Drehknopf nach links oder rechts, bis „M“ erscheint. Bestätige durch Drücken des Drehknopfs.

Schritt 2: Widerstandsstufe wählen
Im Fenster „LEVEL“ blinkt nun der aktuelle Wert. Wähle per Drehknopf eine Widerstandsstufe von 1 bis 16. Diese kannst Du auch später jederzeit während des Trainings anpassen. Bestätige Deine Auswahl mit einem Druck auf den Drehknopf.

Schritt 3: Zielwerte festlegen
Jetzt kannst Du eines der folgenden Trainingsziele einstellen:

Trainingszeit („TIME“)
Wenn „TIME“ blinkt, wähle eine Dauer zwischen 1:00 und 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten. Drehe den Knopf zur Einstellung und bestätige. Wenn Du kein Zeitlimit setzen willst, drücke den Knopf direkt – „00:00“ wird angezeigt.

Trainingsdistanz („DISTANCE“)
Wenn „DISTANCE“ blinkt, kannst Du eine Distanz zwischen 1,0 und 99,0 km in 1,0-km-Schritten einstellen. Drehe und bestätige mit dem Knopf. Ohne Zielwert drücke den Knopf direkt – „0.00“ erscheint.

Kalorienverbrauch („CALORIES“)
Wenn „CALORIES“ blinkt, wähle einen Wert zwischen 10 und 990 Kcal in 10er-Schritten.
Einstellen per Drehknopf, bestätigen mit Druck. Ohne Ziel: Knopf direkt drücken – „0“ wird angezeigt.
Hinweis:
Es wird empfohlen, pro Training nur ein Ziel einzustellen. Wenn mehrere Ziele gewählt werden, endet das Training automatisch beim Erreichen des ersten.

Schritt 4: Pulsgrenze einstellen
Wenn „PULSE“ blinkt, kannst Du eine maximale Herzfrequenz zwischen 30 und 230 BPM einstellen. Wird dieser Wert während des Trainings überschritten, ertönt ein Signal.
Möchtest Du keine Begrenzung setzen, drücke den Knopf direkt – die Anzeige zeigt „0“.

Schritt 5: Training starten
Drücke die START / STOP-Taste, um Dein Training zu starten.

Training beenden

Sobald das festgelegte Trainingsziel erreicht ist, endet das Training automatisch.

Widerstand anpassen
Den Widerstand kannst Du jederzeit während des Trainings über den Drehknopf regulieren – im oder gegen den Uhrzeigersinn.

Trainingsprofile P1 – P12
Bei dieser Trainingsart kannst Du aus zwölf voreingestellten Trainingsprofilen wählen. Die Profile selbst sind nicht veränderbar, aber Du kannst die Intensität individuell an Dein aktuelles Fitnesslevel anpassen.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalte das Gerät ein. Im oberen Bereich des Displays blinkt „M“. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um das gewünschte Trainingsprofil auszuwählen.

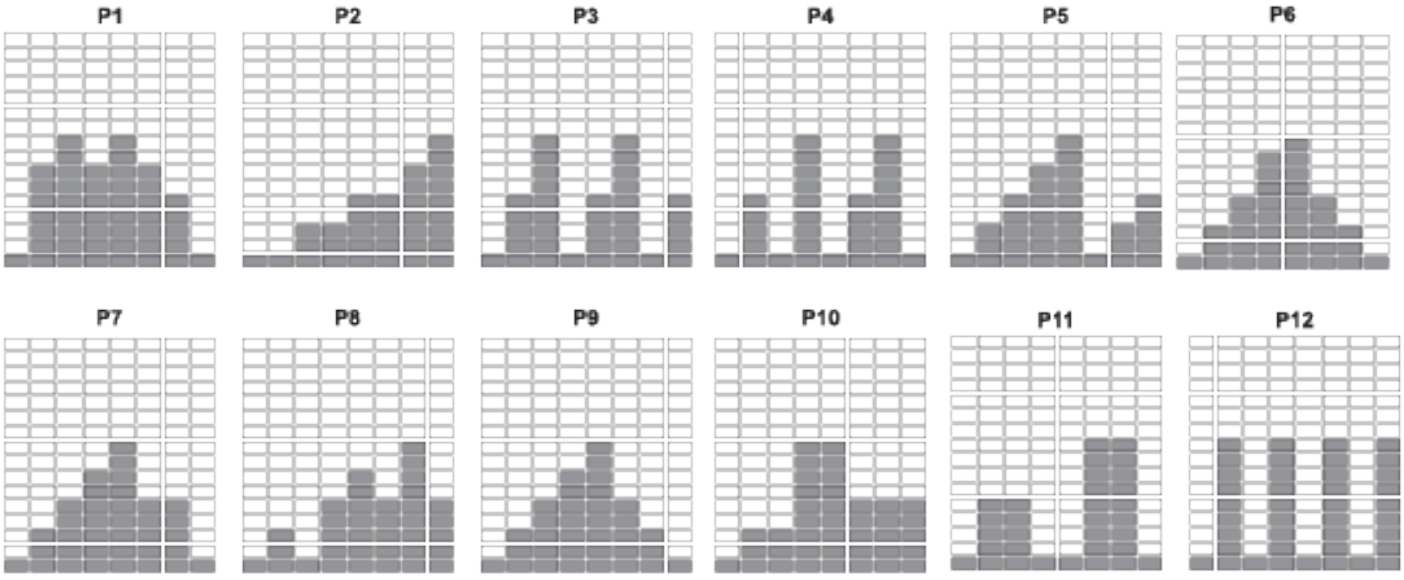
Schritt 2: Trainingslevel festlegen
Wähle mit dem Drehknopf Deine bevorzugte Widerstandsstufe und bestätige mit einem Druck auf den Knopf.

Schritt 3: Trainingszeit einstellen
Im Fenster „TIME“ blinkt der aktuelle Wert.
Drehe den Drehknopf, um eine Trainingsdauer zwischen 1:00 und 99:00 Minuten (in 1-Minuten-Schritten) einzustellen.

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

Trainingsende
Das Training endet automatisch, sobald die eingestellte Zeit abgelaufen ist.

Widerstand während des Trainings anpassen
Du kannst den Widerstand jederzeit während des Trainings innerhalb des verfügbaren Bereichs über den Drehknopf anpassen.



Freies Trainingsprofil (USER)

Du kannst für jedes Benutzerprofil ein eigenes Trainingsprogramm erstellen und dauerhaft speichern.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalte das Gerät ein. Im oberen Bereich des Displays blinkt „M“. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm „U“ erscheint, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf.

Schritt 2: Trainingssegmente programmieren
Das erste von insgesamt acht Trainingssegmenten beginnt zu blinken.
Stelle mit dem Drehknopf den gewünschten Widerstand (1 bis 16) für das erste Segment ein und bestätige durch Drücken.
Das nächste Segment beginnt zu blinken – wiederhole den Vorgang, bis alle acht Segmente eingestellt sind. Nach Bestätigung des achten Segments wird Dein individuelles Trainingsprofil dauerhaft gespeichert.

Schritt 3: Trainingszeit einstellen
Sobald das erste Segment wieder blinkt, drücke den Drehknopf so lange, bis im Fenster „TIME“ der Zeitwert blinkt.
Stelle mit dem Drehknopf Deine gewünschte Trainingszeit (1:00 bis 99:00 Minuten, in 1-Minuten-Schritten) ein und bestätige.

Schritt 4: Training starten
Drücke die START / STOP-Taste, um Dein Training zu starten.

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

Hinweis:
Wenn Du das gespeicherte Trainingsprofil ändern möchtest, schalte das Cockpit ein, wähle erneut das „U“-Programm und bestätige mit dem Drehknopf. Das erste Segment blinkt. Drücke den Drehknopf erneut, bis „TIME“ blinkt, und stelle die neue Trainingsdauer ein. Bestätige und starte das Training über START / STOP.

Pulsgesteuerte Programme (HRC)
Bei diesen Programmen legst Du eine Zielherzfrequenz fest, die das Cockpit kontinuierlich mit Deiner aktuellen Herzfrequenz vergleicht. Liegt Dein Puls unter dem Zielwert, erhöht sich der Widerstand automatisch. Liegt er darüber, wird er reduziert.
Wichtig:
Für diese Programme benötigst Du einen uncodierten Brustgurt, der Deine Herzfrequenz zuverlässig überträgt. Die Nutzung mit Handpulssensoren ist nicht möglich. Mehr Infos findest Du im Abschnitt „Herzfrequenzmessung“ dieser Anleitung.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalte das Gerät ein. Im oberen Displaybereich blinkt „M“. Drehe den Drehknopf, bis das Herzsymbol erscheint, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf.

Schritt 2: Alter eingeben
Auf dem Display erscheint „A“ und „25“ blinkt. Drehe den Knopf, um Dein Alter (1 bis 99 Jahre) einzustellen, und bestätige.

Schritt 3: HRC-Modus auswählen
Wähle per Drehknopf einen der folgenden Modi:
- 50 % – Training bei 50 % Deiner max. Herzfrequenz
- 75 % – Training bei 75 % Deiner max. Herzfrequenz
- 90 % – Training bei 90 % Deiner max. Herzfrequenz
- TA – Benutzerdefinierter Zielpuls

Wenn Du 50 %, 75 % oder 90 % auswählst, wird der entsprechende Zielpuls automatisch angezeigt. Bestätige durch Drücken des Drehknopfs.
Wählst Du TA, blinkt im Fenster „PULSE“ der Wert „100“. Drehe den Knopf, um Deinen Wunsch-Zielpuls (30–230 bpm) einzustellen, und bestätige.

Schritt 4: Trainingszeit einstellen
Im Fenster „TIME“ blinkt der aktuelle Wert.
Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um Deine gewünschte Trainingszeit einzustellen – zwischen 1:00 und 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten.
Bestätige die Eingabe durch Drücken des Knopfs.

Schritt 5: Training starten
Drücke die START / STOP-Taste, um Dein Training zu beginnen.

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

Ablauf des Programms
Das Cockpit überwacht kontinuierlich Deine aktuelle Herzfrequenz und vergleicht sie mit dem gewählten Zielwert.
- Liegt Dein Puls unter dem Zielwert, wird der Widerstand erhöht.
- Liegt er darüber, wird der Widerstand gesenkt.
- Befindet sich Deine Herzfrequenz innerhalb von ±5 Schlägen pro Minute zum Zielwert, bleibt der Widerstand unverändert.

Wird keine gültige Herzfrequenz erkannt, erscheint im Display ein „?“. In diesem Fall überprüfe bitte:
- die korrekte Positionierung des Brustgurts
- den Ladezustand der Batterie
- die Kompatibilität (notwendig: uncodierter Brustgurt mit 5 kHz Übertragungsfrequenz)

Beispiel:
Bei einem Zielpuls von 120 bpm erfolgt keine Anpassung, solange Dein tatsächlicher Puls zwischen 115 und 125 bpm liegt.

Wattgesteuerte Trainingsprogramme (WATT)

Bei dieser Trainingsform wird eine konstante Leistung (in Watt) gehalten – unabhängig davon, wie schnell Du trittst. Die Leistung ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Widerstand und Trittfrequenz.

Um die eingestellte Wattzahl konstant zu halten:
- Wenn Du schneller trittst, reduziert das Cockpit den Widerstand.
- Wenn Du langsamer trittst, erhöht sich der Widerstand.

Diese Trainingsart ist auch als trittfrequenzunabhängiges Training bekannt. Du kannst zwischen drei festen Watt-Profilen und einem wattkonstanten Programm wählen.

Schritt 1: Programmauswahl
Schalte das Gerät ein. Im oberen Displaybereich blinkt „M“. Drehe den Drehknopf, bis das Programm „W“ angezeigt wird, und bestätige durch Drücken.

Schritt 2: Wattzahl einstellen
Im Fenster „WATT“ blinkt der aktuelle Wert.
Stelle Deine gewünschte Wattzahl zwischen 10 und 350 Watt in 5-Watt-Schritten ein.
Bestätige die Eingabe mit einem Druck auf den Drehknopf.

Schritt 3: Trainingszeit einstellen
Nun blinkt der Zeitwert im Fenster „TIME“.
Wähle Deine Trainingsdauer (1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten) und bestätige durch Drücken des Knopfs.

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

Trainingsende
Das wattgesteuerte Training endet automatisch, sobald die eingestellte Zeit abgelaufen ist.

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Der Erholungstest misst, wie schnell sich Dein Puls nach dem Training wieder senkt – ein wichtiger Indikator für Deine Herz-Kreislauf-Fitness.
Nach dem Training – oder wenn Du es über die STOP-Taste beendest – drücke die RECOVERY-Taste. Lege sofort beide Hände auf die Handpulssensoren. Wenn Du einen Brustgurt trägst, musst Du die Handgriffe nicht benutzen. Das Cockpit versucht, Deinen Puls innerhalb von 10 Sekunden zu erkennen. Wird kein Puls erkannt, wird der Test automatisch abgebrochen.
Wird ein Puls erkannt, startet ein 60-Sekunden-Countdown. Während dieser Zeit musst Du die Handpulssensoren weiterhin festhalten (außer Du nutzt den Brustgurt).
Nach Ablauf der 60 Sekunden erscheint das Ergebnis auf dem Display. Die Auswertung kannst Du anhand der zugehörigen Tabelle interpretieren.

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

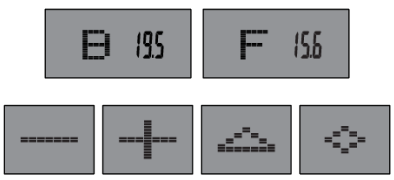
Körperfettmessung (BODY FAT)

Dieses Programm berechnet Deinen Körperfettanteil sowie den BMI (Body-Mass-Index).
Um die Messung zu starten, drücke die FAT-Taste. Auf dem Display wird das aktuell ausgewählte Benutzerprofil angezeigt (z. B. „U1“). Falls das falsche Profil erscheint, drücke die RESET-Taste, um das gewünschte Profil auszuwählen. Drücke dann erneut die FAT-Taste und greife die Handpulssensoren.
Nach Abschluss der Messung zeigt das Display Deinen Körperfettanteil, ein entsprechendes Symbol sowie Deinen BMI-Wert an.

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI wird aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße berechnet. Er dient als Orientierung, ob sich Dein Gewicht in einem gesunden Bereich in Bezug auf Deine Größe befindet.
Hinweis:
Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert. Er berücksichtigt nicht die individuelle Körperzusammensetzung, Muskelmasse, Statur oder das Geschlecht. Auch das „Idealgewicht“ variiert je nach Alter.

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



USB-Ladefunktion

Am oberen Ende des Cockpits befindet sich ein USB-Anschluss. Du kannst ihn nutzen, um während des Trainings Dein Smartphone oder Tablet aufzuladen.
Hinweis:
Der Anschluss dient ausschließlich zum Laden. Ein passendes USB-Kabel ist erforderlich, aber nicht im Lieferumfang enthalten.

Bluetooth-Empfänger und App-Nutzung

Das Cockpit Deines Trainingsgeräts ist mit einem integrierten Bluetooth-Empfänger ausgestattet. Damit kannst Du das Gerät bequem über eine kompatible App auf Deinem Smartphone oder Tablet steuern.

Schritt 1: App herunterladen
Lade die iC+ Training App aus dem jeweiligen App Store (Google Play oder Apple App Store) auf Dein Smartphone oder Tablet.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Informationen zu kompatiblen Geräten und den benötigten Softwareversionen findest Du direkt auf der App-Seite im jeweiligen Store.

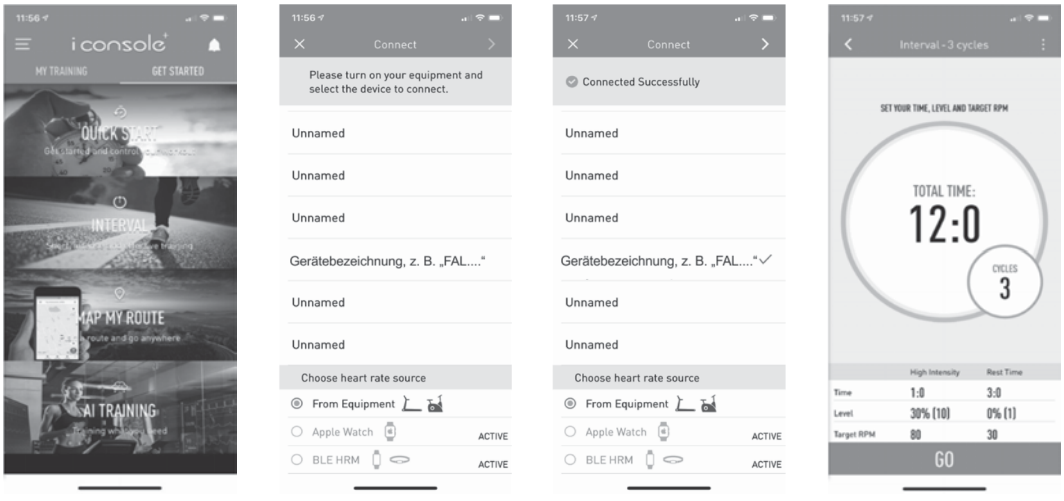
Hinweis:
Falls die direkten Links nicht mehr gültig sind, suche einfach nach „iC+ Training“ oder „iConsole+“ in Deinem App Store. Die korrekte App erkennst Du an der orangen Schrift auf weißem Hintergrund.

Schritt 2: Bluetooth aktivieren und App öffnen
Aktiviere Bluetooth auf Deinem Smartphone oder Tablet. Öffne danach die iC+ Training App.

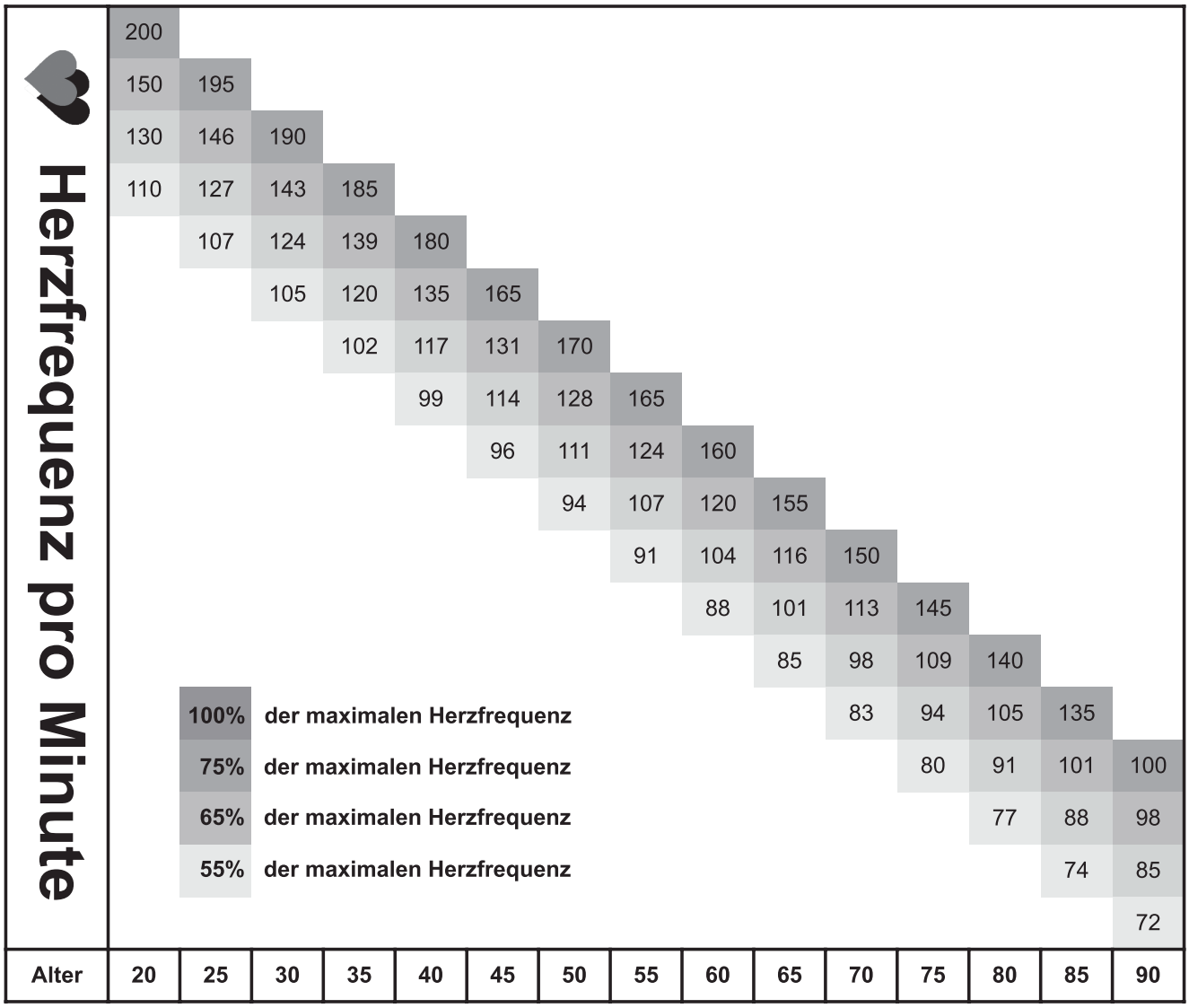
Schritt 3: Verbindung starten
Tippe im Menü oben rechts auf „GET STARTED“. Wähle anschließend Deinen gewünschten Trainingsmodus, z. B. „QUICK START“.

Schritt 4: Verbindung mit dem Trainingsgerät herstellen
Auf dem Bildschirm erscheint eine Liste verfügbarer Bluetooth-Geräte.
Stelle sicher, dass Dein Trainingsgerät eingeschaltet ist. Wähle Dein Gerät aus der Liste – der Gerätename beginnt mit „FAL…“ oder „MAXXUS“.
Sobald die Verbindung erfolgreich hergestellt ist, erscheint ein Häkchen.
Das Trainingsgerät wird nun in der App gespeichert und beim nächsten Training automatisch erkannt.

Schritt 5: Training starten
Nach erfolgreicher Kopplung tippst Du oben rechts auf das Pfeil-Symbol, um Dein Training zu starten.



Hinweis:
Die Gorilla Sports GmbH ist weder Entwickler noch Hersteller der iC+ Training App und übernimmt daher keine Verantwortung für deren Inhalt, Funktionsweise oder Features.



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

So berechnest Du Deine persönliche Trainingsherzfrequenz
Um Deine individuelle Trainingsherzfrequenz zu berechnen, verwende folgende Formel:

220 – Lebensalter = Maximale Herzfrequenz
Dieser Wert stellt Deine maximale Herzfrequenz dar und dient als Grundlage für die Bestimmung Deiner optimalen Trainingsbereiche. Setze den berechneten Wert als 100 % fest.

Wellness & Gesundheit – Zielbereich: 50–60 % der maximalen Herzfrequenz
Ideal für übergewichtige Personen, ältere Einsteiger oder Wiedereinsteiger nach längerer Trainingspause. In dieser Zone verbrennt der Körper etwa 4–6 kcal pro Minute zur Energiegewinnung.
Der Energieanteil pro Kalorie setzt sich zusammen aus:
ca. 70 % Fett, 25 % Kohlenhydrate, 5 % Eiweiß

Fettverbrennung – Zielbereich: 60–70 % der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für sportlich aktive Personen und alle, die gezielt Gewicht verlieren möchten.
In dieser Zone verbrennt der Körper etwa 6–10 kcal pro Minute.Energieverteilung pro Kalorie: ca. 85 % Fett, 10 % Kohlenhydrate, 5 % Eiweiß

Ausdauer & Fitness – Zielbereich: 70–80 % der maximalen Herzfrequenz
Optimal für sportlich ambitionierte Personen, die ihre Ausdauer und Gesamtfitness verbessern möchten. In dieser Zone verbrennt der Körper ca. 10–12 kcal pro Minute.
Energieverteilung pro Kalorie:
ca. 35 % Fett, 60 % Kohlenhydrate, 5 % Eiweiß
Für ein möglichst effektives Training empfiehlt es sich, den Mittelwert der gewünschten Trainingszone anzustreben:

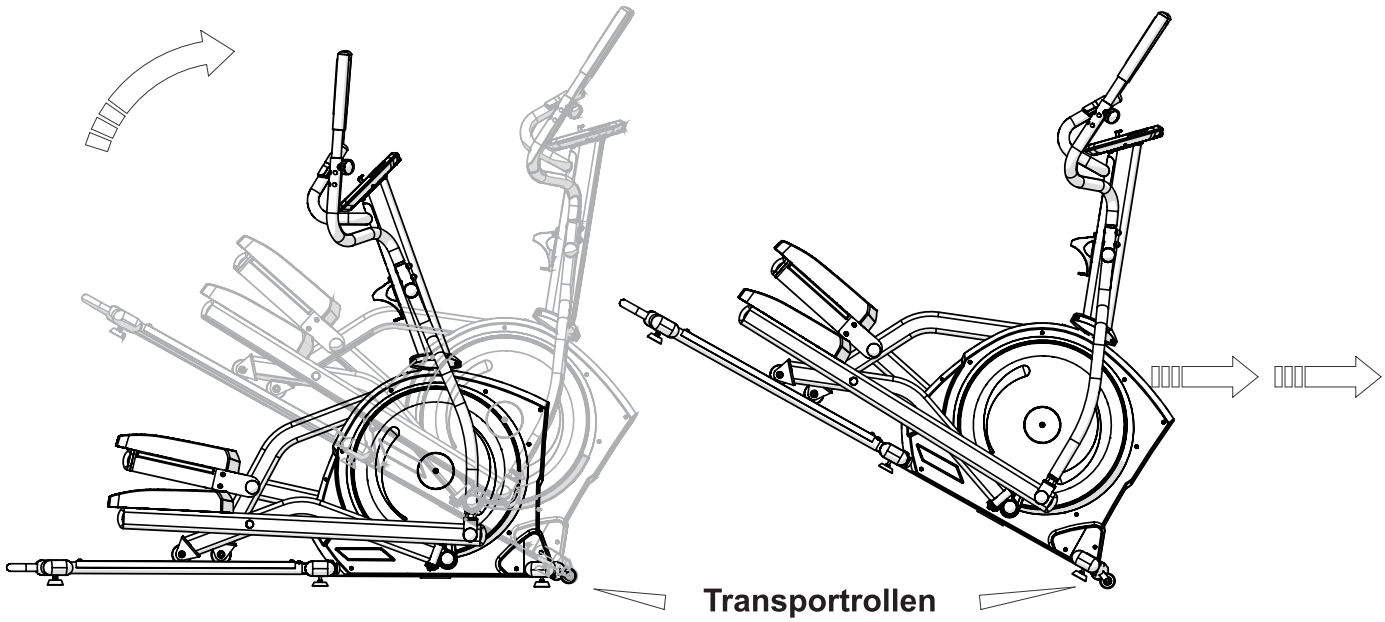
- Wellness & Gesundheit: 55 % der maximalen Herzfrequenz
- Fettverbrennung: 65 % der maximalen Herzfrequenz
- Ausdauer & Fitness: 75 % der maximalen Herzfrequenz

Hinweis zur Pulsmessung & Herzfrequenzüberwachung
ACHTUNG:
Pulsmesssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen oder sogar zum Tod führen. Wenn Du Dich unwohl fühlst oder Schwindel verspürst, beende das Training sofort.
Stelle sicher, dass alle Personen, die das Trainingsgerät nutzen, diese Hinweise kennen, verstehen und ausnahmslos befolgen.

Pulsmessung über Handpulssensoren
Die meisten Fitnessgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet – meist am Cockpit oder in die Griffe integriert. Diese Sensoren dienen der kurzfristigen Überprüfung der Pulsfrequenz.
Lege beide Hände gleichzeitig auf die Sensoren. Nach kurzer Zeit zeigt das Display Deinen aktuellen Puls an. Das System funktioniert über die Messung der elektrischen Hautwiderstandsveränderung, die durch den Herzschlag und die damit verbundenen Blutdruckschwankungen verursacht wird. Diese Veränderungen werden gemittelt und als aktueller Pulswert angezeigt.
ACHTUNG:
Bei vielen Menschen sind die hautwiderstandsbezogenen Pulsveränderungen zu gering, um zuverlässig gemessen zu werden.
Auch Hornhaut, feuchte Hände oder Bewegung beim Training können die Messung beeinträchtigen. In diesen Fällen wird der Puls entweder fehlerhaft oder gar nicht angezeigt.
Wenn die Messung ausfällt oder ungenau ist, überprüfe, ob dies bei allen oder nur bei einzelnen Personen auftritt. Tritt das Problem nur bei bestimmten Nutzern auf, liegt kein Gerätefehler vor.
Für zuverlässige Pulsmessungen empfehlen wir die Verwendung eines Brustgurts (als Zubehör erhältlich).

Herzfrequenzmessung mit Brustgurt
Viele unserer Trainingsgeräte verfügen über einen integrierten Empfänger für die drahtlose Herzfrequenzüberwachung. Wir empfehlen die Nutzung eines uncodierten POLAR®-Brustgurts (separat erhältlich).
Dieser sendet EKG-genaue Herzfrequenzdaten direkt von der Haut an den Empfänger im Cockpit.
Der Brustgurt überträgt die Daten über ein elektromagnetisches Feld an das integrierte Empfangssystem.
Für herzfrequenzgesteuerte Programme raten wir dringend zur Verwendung eines Brustgurts, um präzise Werte zu erhalten.
ACHTUNG:
Die über den Brustgurt ermittelten Herzfrequenzwerte dienen nur zur Anzeige während des Trainings.
Sie sind nicht als Aussage über Trainingssicherheit oder -wirksamkeit gedacht und nicht für medizinische Diagnosen geeignet.
Vor Beginn Deines Trainingsprogramms:
Bitte konsultiere Deinen Arzt, insbesondere wenn Du:
− längere Zeit nicht aktiv warst
− übergewichtig bist
− älter als 35 Jahre bist
− unter Blutdruckproblemen leidest (zu hoch oder zu niedrig)
− eine Herzerkrankung hast
Wenn Du einen Herzschrittmacher oder ein ähnliches medizinisches Gerät trägst, sprich unbedingt vorher mit Deinem Arzt, bevor Du einen Brustgurt verwendest.

Transport
Damit Du Dein Trainingsgerät sicher und einfach bewegen kannst, ist der vordere Standfuß mit Transportrollen ausgestattet.
Stelle Dich dazu an das hintere Ende des Gleitrahmens und greife mit beiden Händen die hintere Querstange.Kippe das Gerät so weit an, bis das Hauptgewicht auf den Transportrollen liegt.
Jetzt kannst Du das Trainingsgerät an die gewünschte Position schieben.
Achte beim Anheben, Bewegen oder Absetzen des Geräts immer auf einen sicheren und festen Stand.



PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG

Reinigung

ACHTUNG:
Bevor Du Reinigungs-, Wartungs- oder Reparaturarbeiten durchführst, muss das Trainingsgerät vollständig vom Stromnetz getrennt werden. Das bedeutet: Ziehe zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trenne danach das Kabel vom Gerät. Schließe das Gerät erst wieder an das Stromnetz an, wenn alle Arbeiten abgeschlossen sind und das Gerät sich in einwandfreiem Zustand befindet.
Reinige Dein Trainingsgerät nach jedem Training. Verwende dazu nur ein leicht angefeuchtetes Tuch – niemals Benzin, Verdünner oder aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können.
Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.
Halte es stets sauber und trocken. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, unterliegen nicht der Garantie. Achte während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeiten in das Gerät oder das Cockpit eindringen.

Wartung

Überprüfe regelmäßig Schrauben und bewegliche Teile. Verwende das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Bei Reparaturen oder Ersatzteilen wende Dich an den Kundenservice. Bitte schmiere die beweglichen Teile alle 3 Monate.

ACHTUNG:
Das Gerät darf erst nach einer erfolgreichen Reparatur wieder genutzt werden.

Schmierung der Gleitschienen
Die Oberseite der Gleitschienen muss regelmäßig gereinigt und geschmiert werden, um einen gleichmäßigen Bewe-

gungsablauf zu gewährleisten.

Reinige die Gleitschienen mit einem feuchten Tuch und etwas mildem Flüssigseifenreiniger oder Spülmittel. Für eine gründlichere Reinigung empfehlen wir den MAXXUS® Entfetter-Spray. Trockne die Gleitschienen anschließend sorgfältig ab und trage eine dünne Schicht flüssiges Silikonöl oder MAXXUS® Schmiermittel-Spray auf.

- Bei häufiger Nutzung solltest Du die Gleitschienen einmal pro Woche reinigen und schmieren.
- Hörst Du während des Trainings Quietschgeräusche, schmiere die Schienen sofort nach.

Pflege- und Reinigungsprodukte findest Du in unserem Online-Shop: www.maxxus.com

Schmierung der Achsen am Lenkerschaft und an den Antriebsscheiben

Die beiden Querachsen im Bereich des Lenkerschafts sowie die Achsen an den großen Antriebsscheiben sollten alle 6 Monate mit Mehrzweckfett geschmiert werden.

TRAININGSINFORMATIONEN

Trainingsvorbereitungen

Bevor Du mit dem Training beginnst, stelle sicher, dass sowohl das Gerät als auch Dein Körper in gutem Zustand sind. Wenn Du längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht hast, konsultiere Deinen Hausarzt und lasse einen Fitness-Check durchführen. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, insbesondere wenn Du über 35 Jahre alt, übergewichtig oder kardiovaskuläre Probleme hast.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integriere Dein Fitnesstraining in Deinen Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Plane Deine Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Baue Motivationsstrategien während Deines Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setze Dir realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohne Dich, wenn Du sie erreichst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke am besten eine Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser - das füllt verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Etwa 330 ml solltest Du 30 Minuten vor dem Training trinken und während der gesamten Einheit auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr achten.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf - zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder ähnlichem Gerät. So bereitest Du Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beende Dein Training nicht abrupt. Reduziere die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehne anschließend Deine 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

Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter

Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper

Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.

Entsorgung gemäß EU-Richtlinie 2012/19/EU

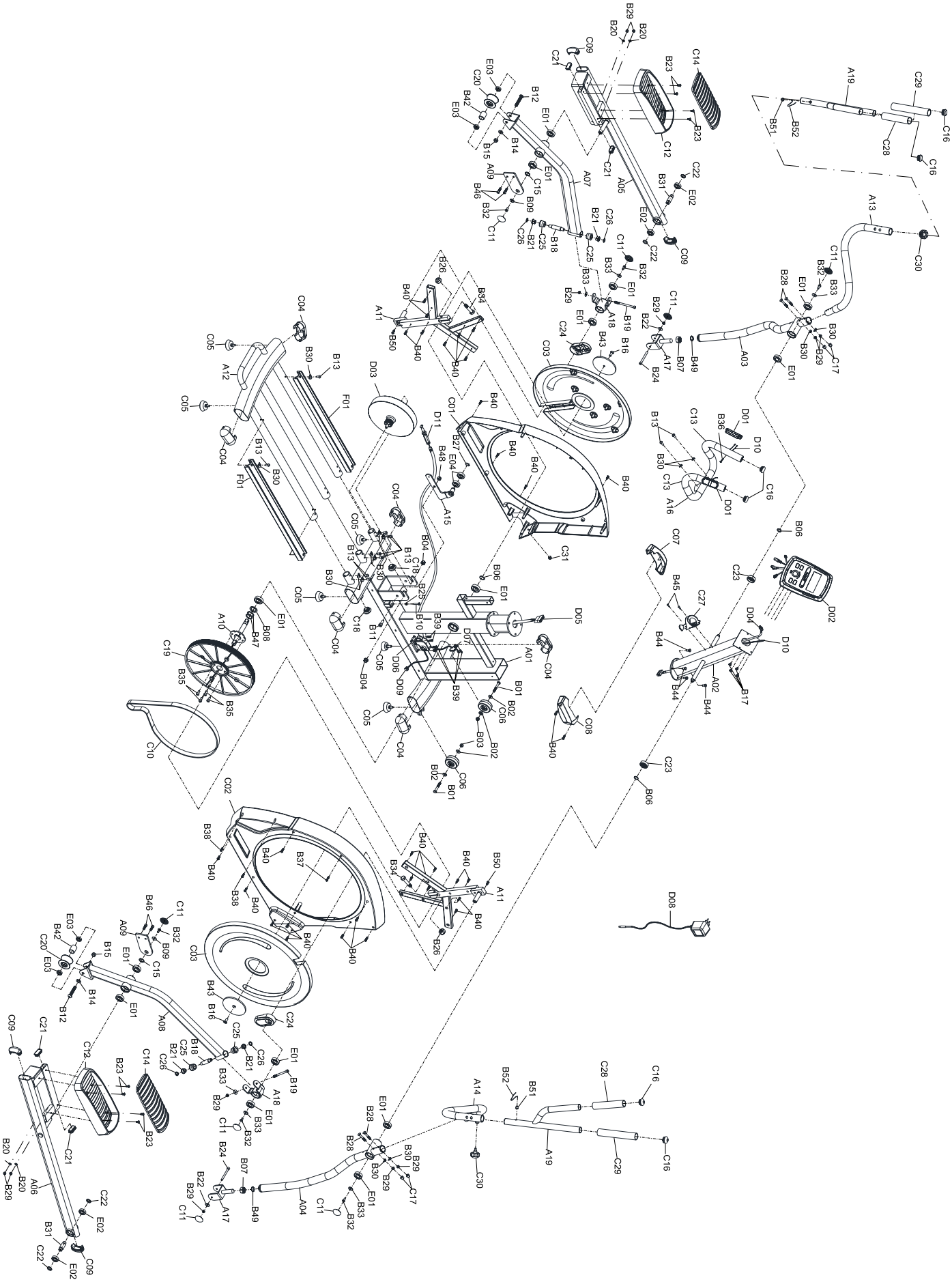
Bitte entsorge das Gerät, Zubehörteile und Verpackungsmaterial umweltgerecht und nicht über den Hausmüll. In der Europäischen Union weist dieses Symbol darauf hin,
dass das Produkt nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle, wiederverwertbare Materialien, die über dafür vorgesehene Rücknahme- und Recyclingsysteme entsorgt werden müssen – zum Schutz der Umwelt und der menschlichen Gesundheit, die durch unsachgemäße Entsorgung gefährdet werden könnten.
Zur ordnungsgemäßen Entsorgung nutze bitte geeignete Sammelsysteme oder gib das Gerät beim Händler zurück – dieser sorgt für die Weiterleitung an ein Recyclingzentrum.

Alternativ:
Wenn Du das Gerät nicht mehr nutzt, bist Du dafür verantwortlich, dass es fachgerecht recycelt wird. Du kannst es auch bei einer offiziellen Sammelstelle abgeben, die den nationalen Vorschriften zur Altgeräteentsorgung entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhältst Du bei Deiner örtlichen Behörde.

Batterien / Akkus

Batterien und Akkus dürfen niemals über den Hausmüll entsorgt werden.
Bitte beachte, dass alle Batterien schädliche oder giftige Stoffe enthalten können. Du bist als Verbraucher gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien an einer geeigneten Sammelstelle abzugeben – zum Beispiel bei der Gemeindeverwaltung, im Landkreis oder im Einzelhandel.
Wenn Du Dir unsicher bist, wende Dich am besten an Deine örtliche Gemeindeverwaltung oder den zuständigen Landkreis, um zu erfahren, wo Batterien in Deiner Nähe ordnungsgemäß und umweltgerecht entsorgt werden können. Bitte wirf Batterien nur dann weg, wenn sie vollständig entladen sind.

Hinweis auf unsere WEEE-Registrierungsnummer:
Wir sind bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und/oder elektronischen Geräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg. Nr. DE): DE 65774247 registriert.


A01
A02
A03
A04
A05
A06
A07
A08
A09
A10
A11
A12
A13
A14
A15
A16
A17
A18
A19
B01
B02
B03
B04
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
B42
B43
B44
B45
B46
B47
B48
B49
B50
B51
B52
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
C31
D01
D02
D03
D04
D05
D06
D07
D08
D09
D10
D11
E01
E02
E03
E04
F01

Part No	Description	Qty
A01	Main Frame	1
A02	Upright Post	1
A03	Handrail Arm /L	1
A04	Handrail Arm /R	1
A05	Foot Pedal Tube /L	1
A06	Foot Pedal Tube /R	1
A07	Rotate Tube /L	1
A08	Rotate Tube /R	1
A09	Side Plate of Foot Pedal Tube	2
A10	Shaft Pulley	1
A11	Crank Assembly	1
A12	Guide Rail	1
A13	Handrail /L	1
A14	Handrail /R	1
A15	Idler Pulley Bracket	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	U Shape Bracket	2
A18	Rotate Bar Connect Bracket	2Set
A19	Handlebar Up Section	2Set
B01	Bolt 1/4"	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nut 1/4"	2
B04	Nut M10 (8.0T)	2
B06	C-ring Ø20	3
B07	Nut M20	2
B08	Washer M20	1
B09	Washer 5/16"	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M12	2
B13	Screw M8	10
B14	Washer 1/2"	2
B15	Nut M12	2
B16	Bolt M8	2
B17	Screws for Computer	4
B18	Shaft Ø19	2
B19	Bolt M8	2

Part No	Description	Qty
B20	Tooth Lock Washer AW Ø8	4
B21	Bushing Spacer	4
B22	Washer 5/16"	4
B23	Screw M6	8
B24	Bolt M8	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C-ring Ø17	1
B28	Carriage Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	12
B30	Curve Washer M8	14
B31	Shaft Ø20	2
B32	Bolt M8	6
B33	Washer	4
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Screw for Hand Pulse	2
B37	Screw 3/16"	1
B38	Screw M3	2
B39	Screw M4	6
B40	Screw M5	32
B41	Screw M8	2
B41	Nut M10	2
B42	Bushing Spacer	2
B43	Zinc Plate	2
B44	Screw M8	4
B45	Screw M5	2
B46	Bolt M8	4
B47	Curve Washer M21	2
B48	Nut M10	2
B49	Spring Washer M20	2
B50	Sheet Metal Screw M5	2
B51	Pin	2
B52	Spring	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03	Disc Cover	2

Part No	Description	Qty
C04	End Cap	6
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover -A	1
C08	Upright Post Decorative Cover -B	1
C09	End Cap	4
C10	Belt	1
C11	Nut Cap	8
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Cushion Pad	2
C15	Washer Ø20.5	2
C16	End Cap	6
C17	Nut Cap	4
C18	Round End Cap Ø1-1/4"	2
C19	Pulley	1
C20	Roller	2
C21	End Cap	4
C22	Washer Ø17	4
C23	Upright Post Spacer	2
C24	Crank Cover	2
C25	Bushing Ø33.4	4

Part No	Description	Qty
C 26	Washer Ø14	4
C27	Water Bottle Holder	1
C28	Foam Grip	2
C29	Foam Grip	2
C30	Knob	2
C31	Plug	1
D01	Hand Pulse Sensor	1Set
D02	Computer	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Upper Cable	1
D05	Lower Cable	1
D06	Motor	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor 9V/1.300mA	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1Set
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	14
E02	Bearing 6003	4
E03	Bearing 6002	4
E04	Bearing 6203	2
F01	Aluminum Guide Rail	2

Die Gewährleistung für Dein 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

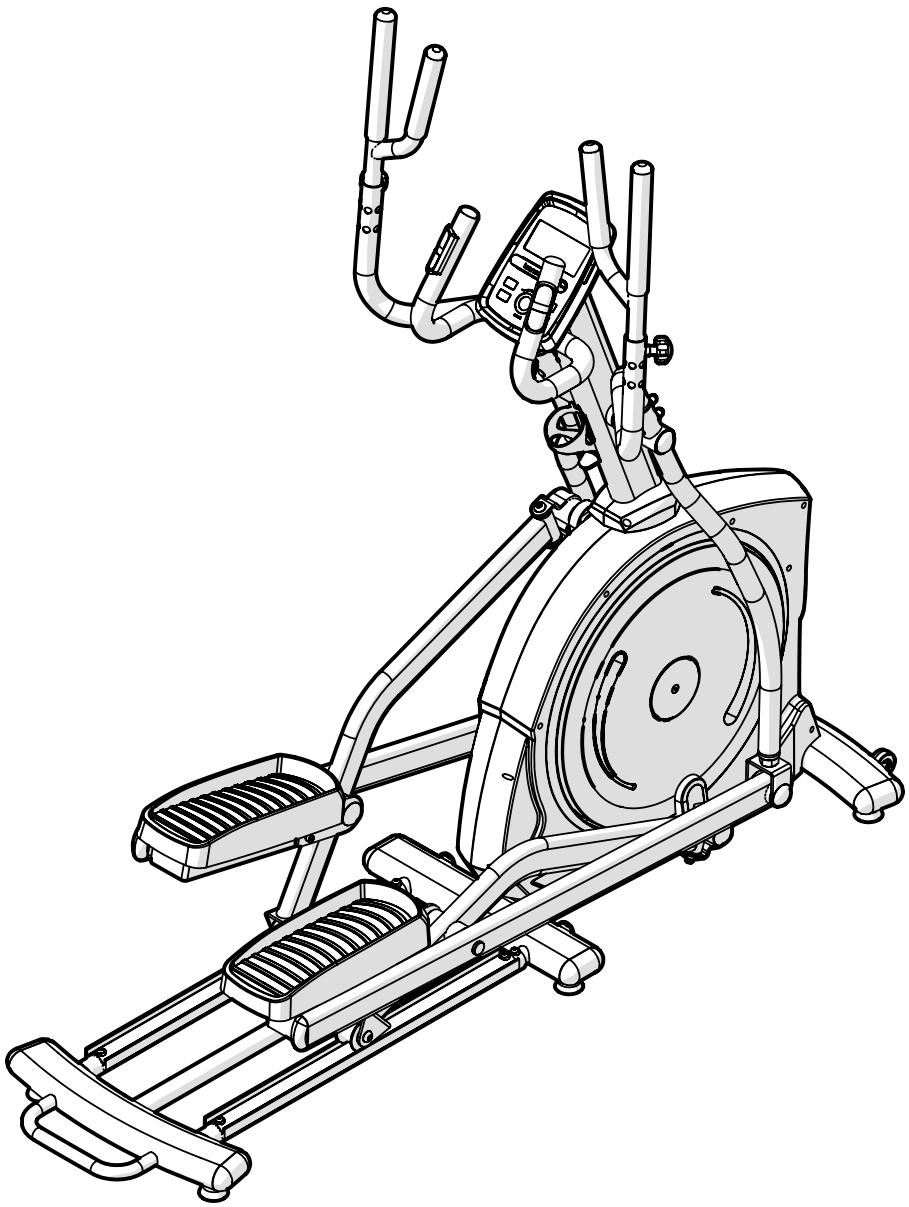
Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Du das Produkt zurücksenden musst. Bitte beachte, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.
Unser Serviceteam steht Dir bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Dir schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Deinem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahre daher unbedingt Deinen Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögere nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

7.8 CROSSTRAINER

GSMX-600032-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 37
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 38
DEVICE OVERVIEW 40
SCOPE OF DELIVERY 41
ASSEMBLY 43
ADJUSTMENT 51
CONNECTION 52
COCKPIT 53
PULSE & HEART RATE 61
TRANSPORT 63
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 63
TRAINING INFORMATION 64
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 65
ENVIRONMENTAL PROTECTION 66
EXPLODED VIEW 67
SPARE PARTS LIST 68
WARRANTY 70

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 is suitable for 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. If you are taking medication that affects your heart rate, medical advice is essential. 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

− A mains voltage of 220–230 V is required to operate the device.
− The exerciser must only be connected to a professionally installed, earthed single socket (fused at 16 A) using the supplied mains cable.
− The training device is switched on and off using the ON/OFF switch.
− Always unplug the power cord from the socket before moving the exerciser.
− Unplug the device from the mains before performing any cleaning, maintenance, or other work.
− Do not use power strips or cable reels to connect the mains plug.
− If an extension cable is necessary, it must comply with DIN standards, VDE regulations, and the technical rules and guidelines of the EU or the European Economic Area.
− Always position the power cord to prevent damage or tripping hazards.
− Devices such as mobile phones, PCs, TVs (LCD, plasma, or CRT), game consoles, and similar electronics emit electromagnetic radiation during use or in standby mode. Keep such devices away from your training equipment to avoid malfunctions, interference, or inaccurate heart rate readings.

Training Environment

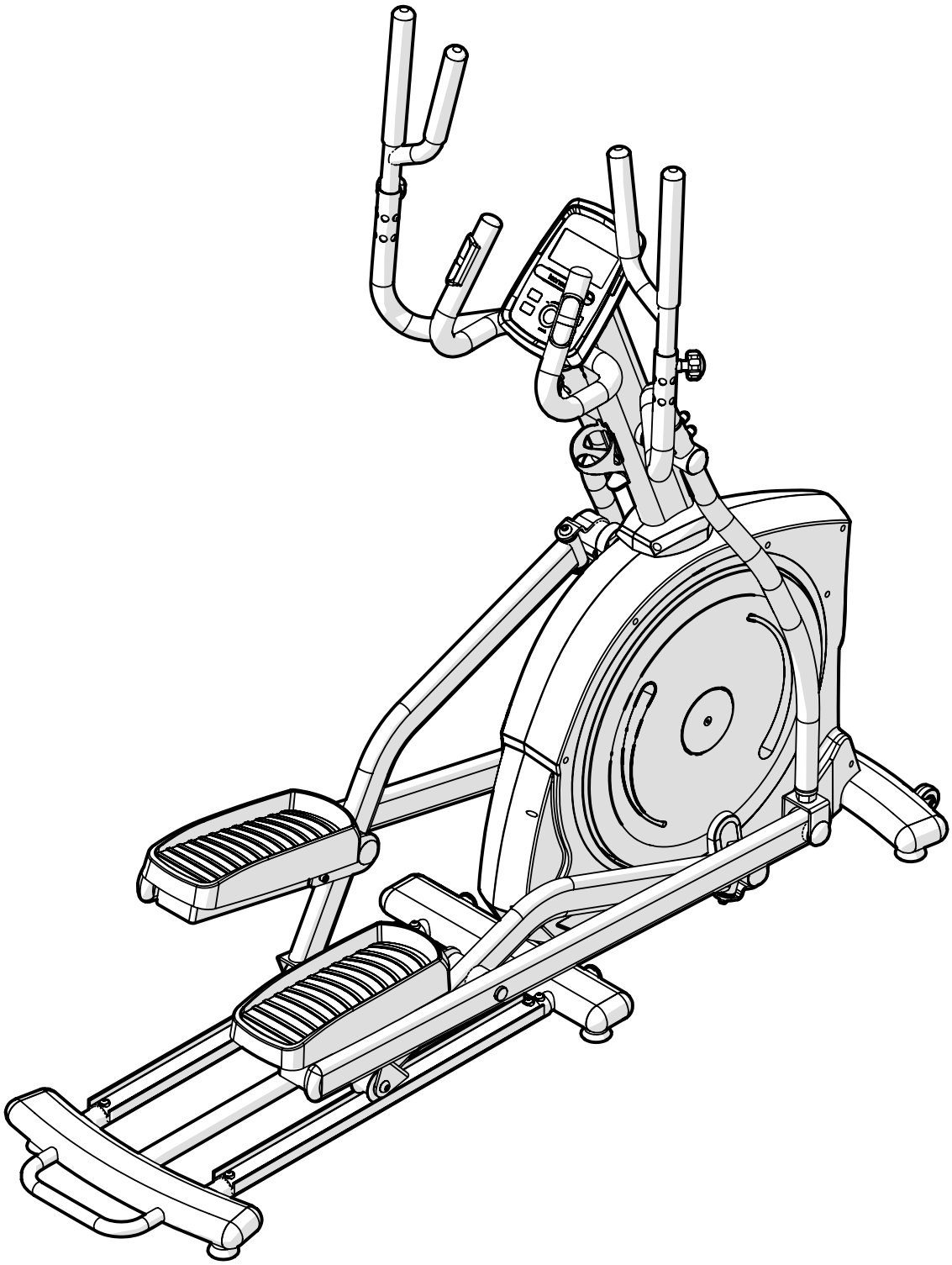
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before 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

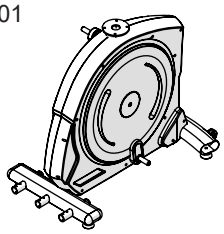
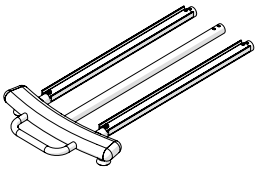
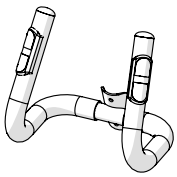
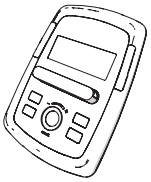
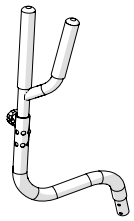
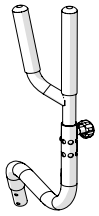
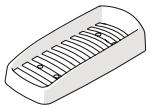
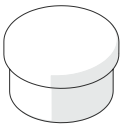
This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments 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.



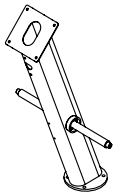
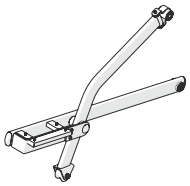
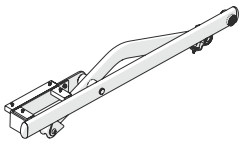
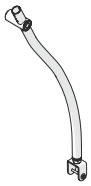
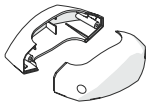
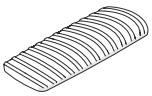
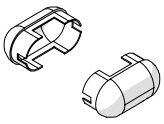
TECHNICAL DATA

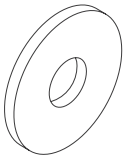
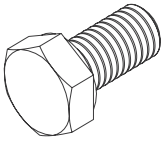
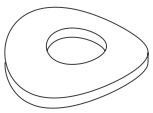
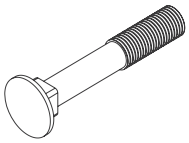
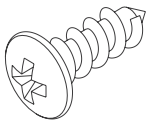
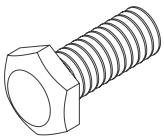
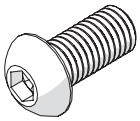
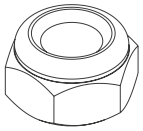
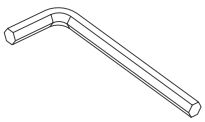
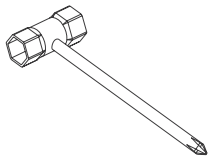
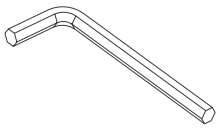
Resistance System: Motorised permanent magnetic brake
Resistance Adjustment: Computer-controlled
Resistance Levels: 1–16
Flywheel Weight: Approx. 11 kg
Drive System: Grooved belt
Transmission Ratio: 1:9
Dimensions (L × W × H): Approx. 1,890 × 1,020 × 1,750 mm
Total Weight: Approx. 92.0 kg
Max. User Weight: 180 kg
Power Supply: 220–230 V / 50 Hz
Intended Use: Home use, semi-professional use

Box 1

A01 	A12 	A16 	D02 	A13 
Base Frame - 1 Piece	**Slide Frame - 1 Piece**	**Fixed Handle Bar - 1 Piece**	**Computer - 1 Piece**	**Handle, left - 1 Piece**
A14 	C12 			
Handle, right - 1 Piece	**Pedals - 2 Pieces**	**Lubricant - 1 Piece**		

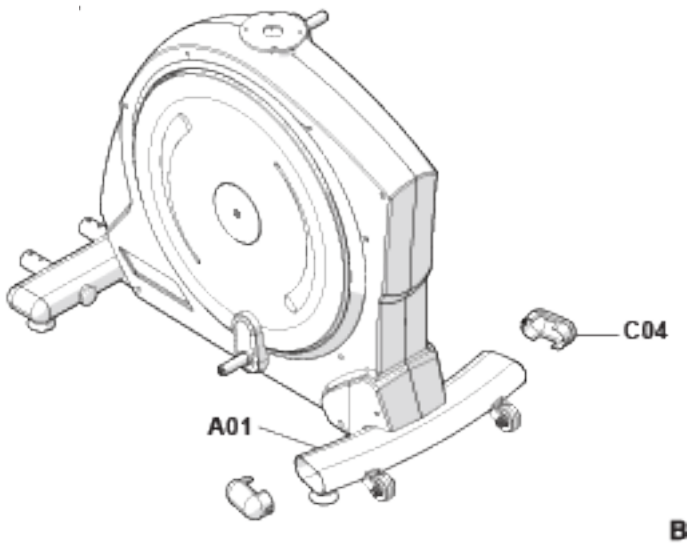
Box 2

A02 	A05/A07 	A06/A08 	A03 	A04 
Handle Bar Shaft - 1 Piece	**Pedal Arm & Guide Tube left - 1 Piece**	**Pedal Arm & Guide Tube right - 1 Piece**	**Pendulum Tube, left - 1 Piece**	**Pendulum Tube, right - 1 Piece**
C17 	C11 	C27 	C07/C08 	C14 
Nut Cap- 4 Pieces	**Screw Caps, round - 6 Pieces**	**Bottle Holder - 1 Piece**	**Handle Bar Shaft Covers, right & left - 1 Set**	**Tread - 2 Pieces**
C04 	D08 			
End Covers -2 Pieces	**Mains Adapter 9V/1500mA - 1 Piece**			

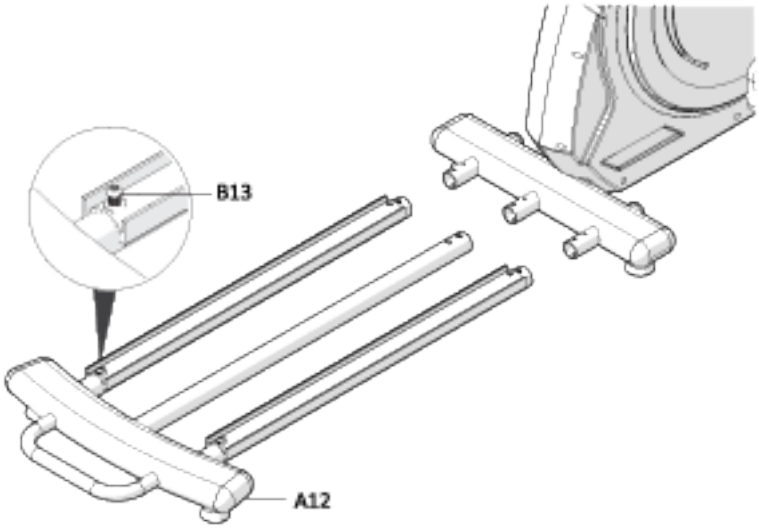
B33 (2) 	B32 (4) 	B30 (6) 	B28 (7) 	B40 (8) 
Washer ID8.4*OD25*2.0T - 4 Pieces	**Hexagon Head Screw M8x16 mm - 4 Pieces**	**Curved Washer. M8x20x1.5T -12 Pieces**	**Carriage Bolt M8x50 mm - 4 Pieces**	**Tapping Screw M5x16 mm - 2 Pieces**
B44 (9) 	B13 (12) 	B29 (14) 		
Hexagon Head Screw M8x20 mm - 4 Pieces	**Allen screw M8x18 - 8 Pieces**	**Locking Nut M8 4 Pieces**	**Allen Key (M5)**	
				
Wrench (13mm/14mm)/Philips Screw Driver		**Allen Key (M6)**		

Step 1: Assembly of the Slide Frame

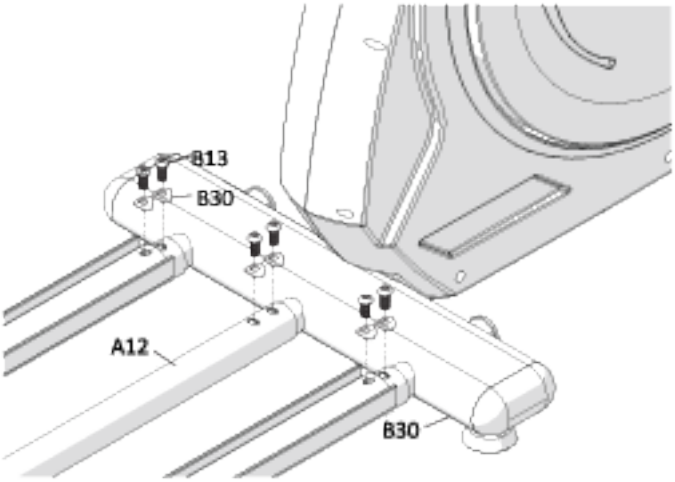
Fit the end covers (C04) onto the openings at each end of the slide frame – Fig. 1.



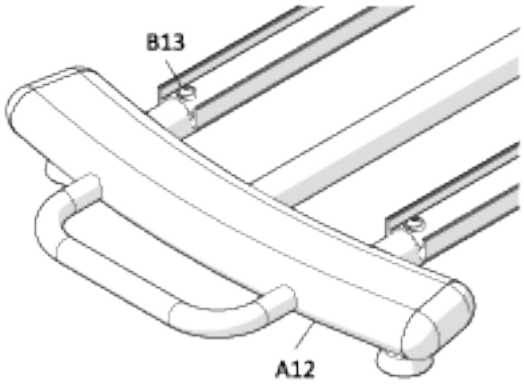
Slightly loosen the two hexagon socket screws (B13) on the slide frame (A12) – Fig. 2.



Slide the three tube ends of the slide frame (A12) onto the corresponding rear mounts on the base frame (A01). Then reattach and secure the slide frame (A12) to the base frame using screws (B13) and curved washers (B30) – Fig. 3.

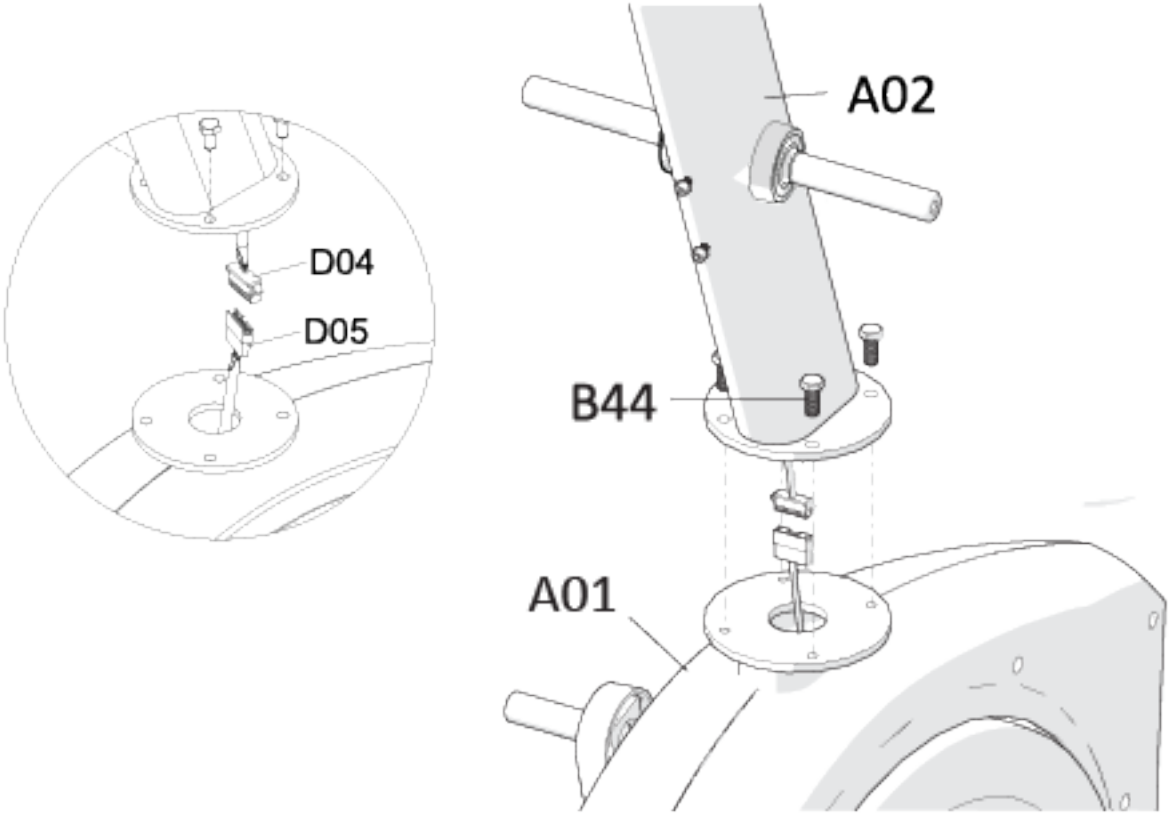


Finally, re-tighten the previously loosened hexagon socket screws (B13) on the ends of the slide frame – Fig. 4.



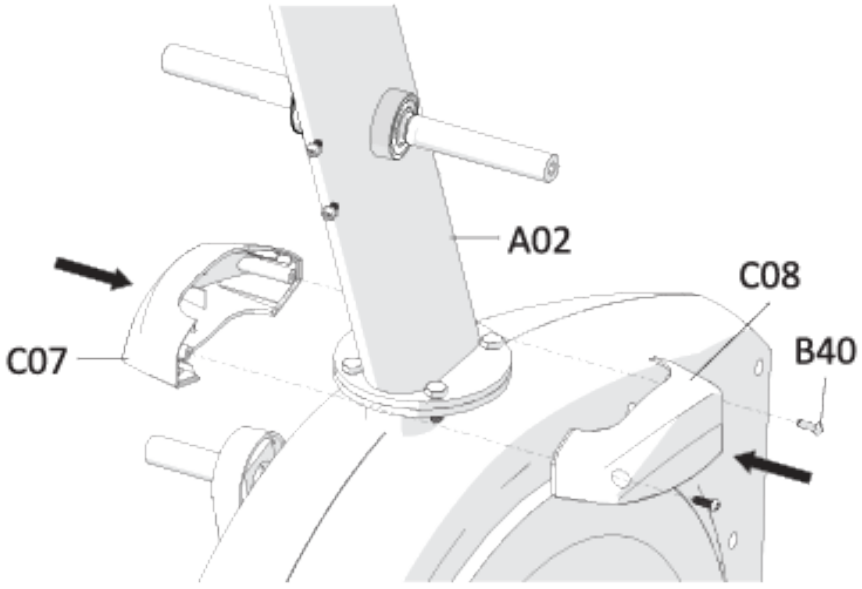
Step 2: Assembly of the Handlebar Shaft

Connect the cable (D04) extending from the handlebar shaft (A02) to the cable (D05) coming from the mount on the base frame. Then secure the handlebar shaft (A02) to the base frame using the four hexagon head screws (B44).
CAUTION:
Ensure that the cables (D04/D05) are not pinched or damaged during the assembly of the handlebar shaft.



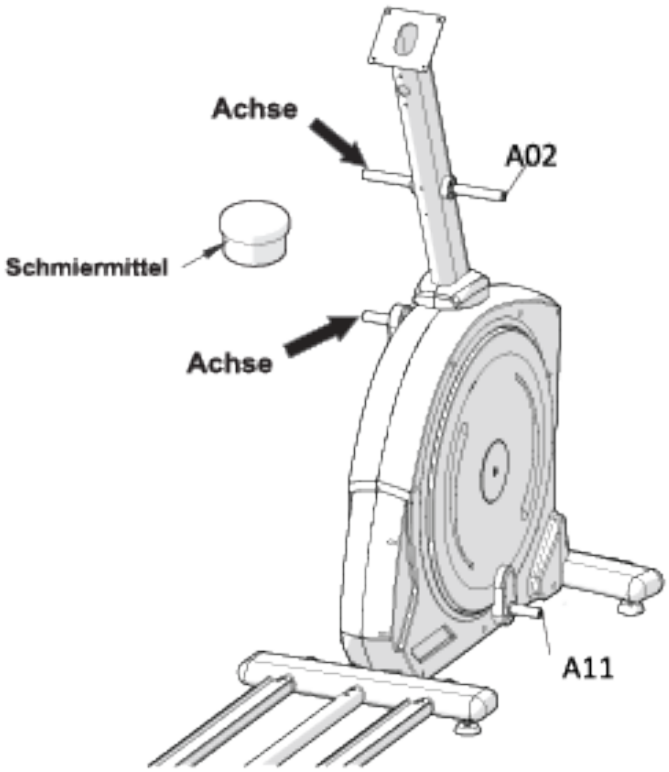
Step 3: Assembly of the Handlebar Shaft Covers

Attach the two handlebar covers (C07 – left / C08 – right) to the joint between the handlebar shaft (A02) and the base frame (A01) using two tapping screws (B40).



Step 4: Greasing the Axles

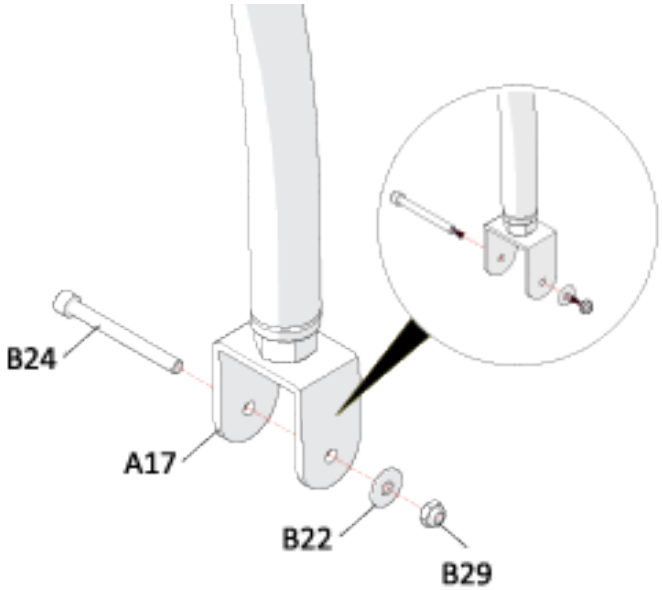
Before proceeding with the assembly, thoroughly grease the four axles shown in the diagram using the lubricant provided with the delivery.



Step 5: Assembly of the Pendulum Tubes, Pedal Arms, and Guide Tubes

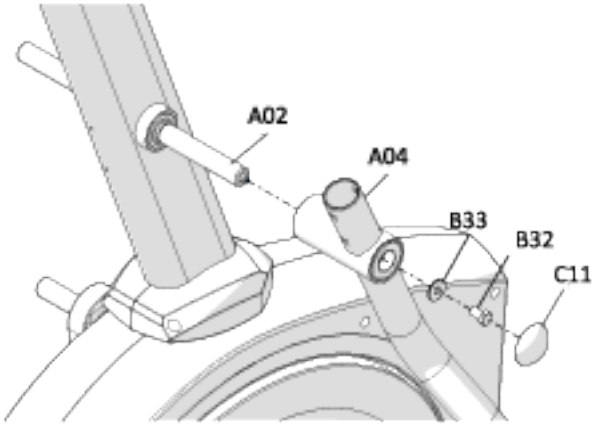
Step 5.1:

Remove the pre-assembled screw (B24), washer (B22), and nut (B29) from the lower mount of the right pendulum tube (A04).



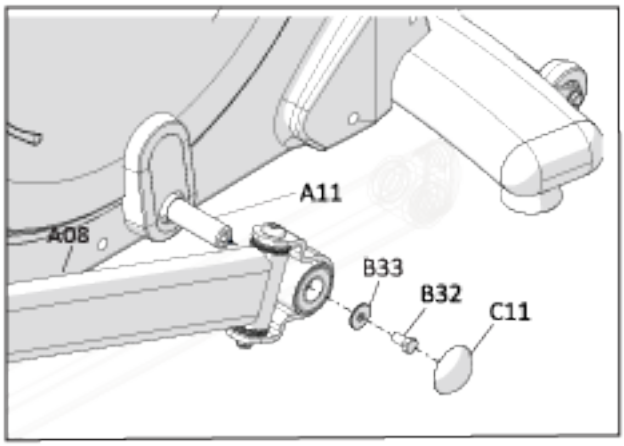
Step 5.2:

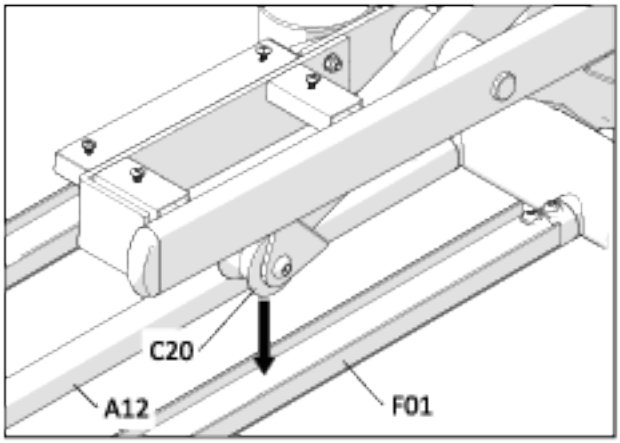
Place the right pendulum tube (A04) onto the previously greased right axle of the handlebar shaft (A02). Then secure the pendulum tube (A04) using a screw (B32), a washer (B33), and the round cap (C11).



Step 5.3:

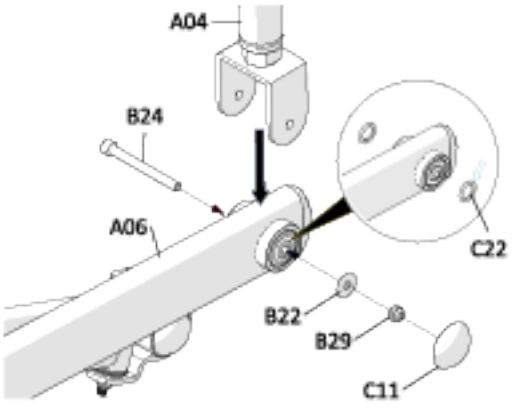
Slide the front mount of the right guide tube (A08) onto the small axle (A11) of the right drive plate on the base frame. Then place the roller (C20) onto the right track (F01) of the slide frame (A12). Secure the right guide tube (A08) using a hexagon head screw (B32) and a washer (B33), and cover the screw with the round cap (C11).





Step 5.4:

Now connect the pendulum tube (A04) to the pedal arm (A06). Use the screw (B24), washer (B22), and nut (B29) that you removed in Step 5.1. Then cover the nut (B29) with the round cap (C11).



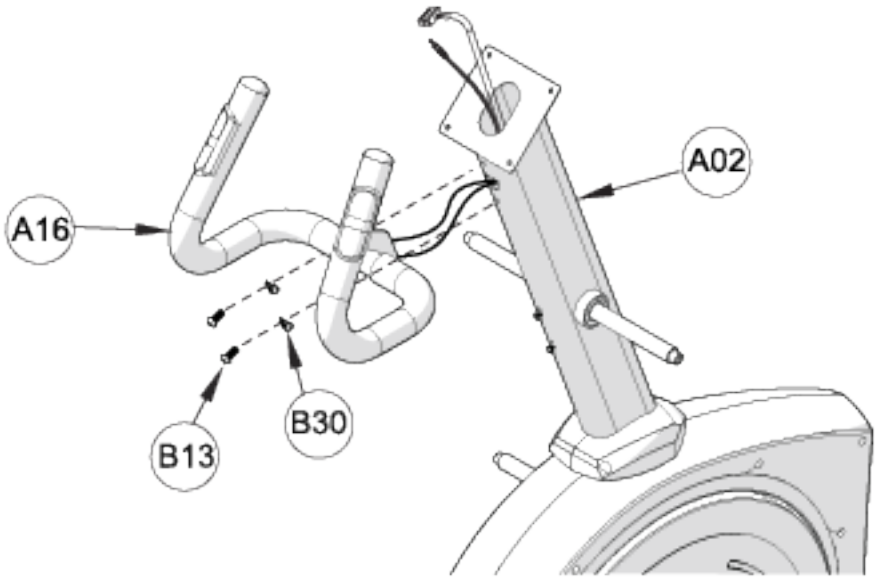
Step 5.5:

Repeat the steps above to assemble the left pendulum tube (A03), pedal arm (A05), and guide tube (A07).

Step 6: Assembly of the Fixed Handlebar

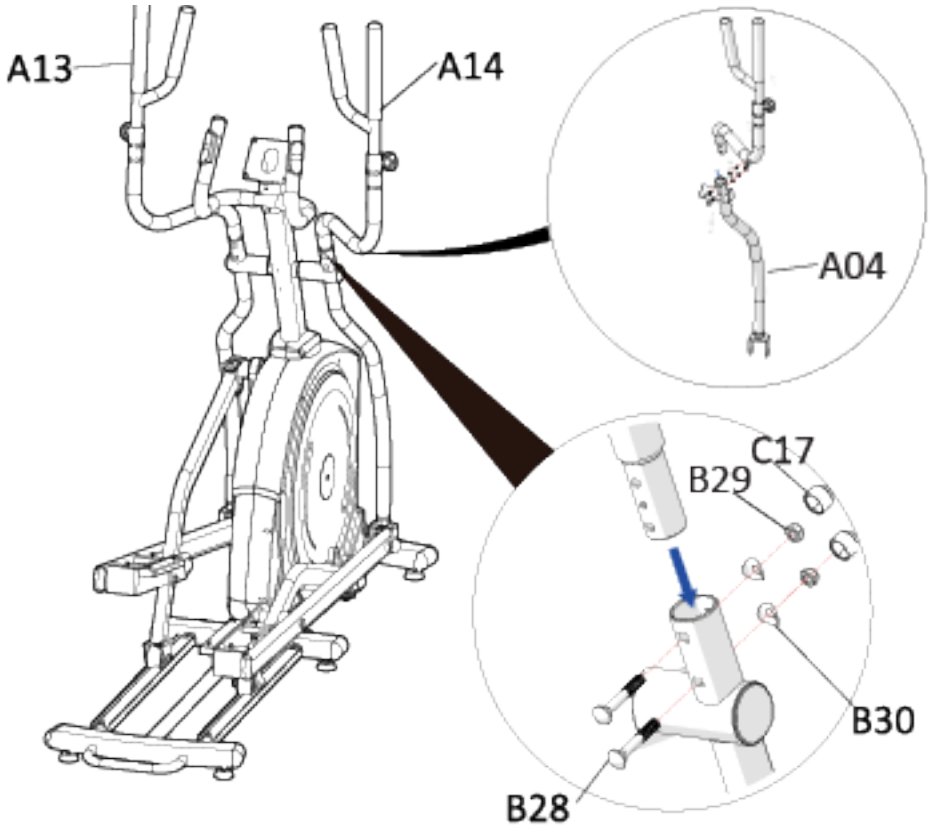
Pass the cable protruding from the fixed handlebar (A16) through the opening in the cockpit mounting bracket on the handlebar shaft (A02). Then attach the fixed handlebar (A16) to the front end of the handlebar shaft using two Allen screws M8 (B13) and two curved washers M8 (B30)

CAUTION:
Ensure that the cable is not pinched or damaged during the assembly of the fixed handlebar.



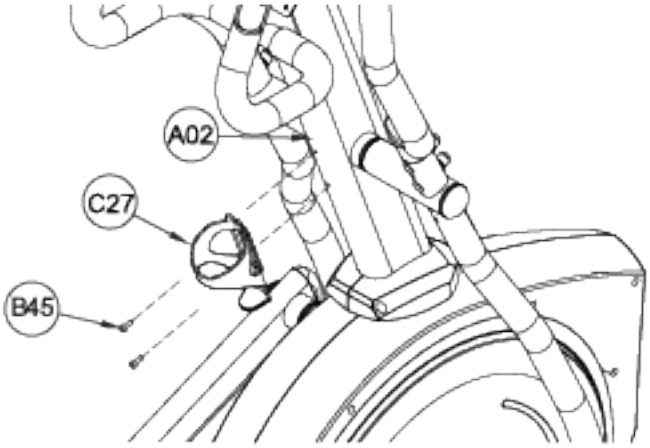
Step 7: Assembly of the Pendulum Tube Handles

Insert the left handle (A13) into the mount on the left pendulum tube (A03). Secure it using two carriage bolts (B28), two curved washers (B30), and two locking nuts (B29). Then cover the nuts with the round screw cap (C17).
Repeat the same procedure for the right handle (A14) and the right pendulum tube (A04).
Both handles are clearly marked with stickers for easy identification.



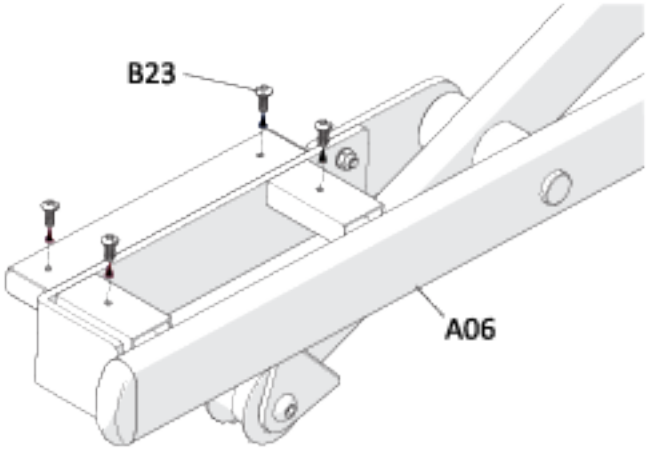
Step 8: Assembly of the Bottle Holder

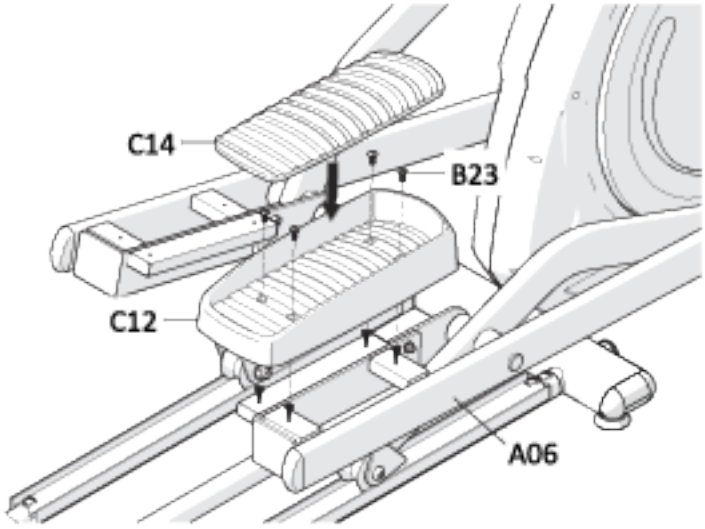
Remove the two pre-assembled round head screws (B45) from the handlebar shaft (A02).
Position the bottle holder (C27) onto the handlebar shaft and secure it using the two previously removed screws (B45).



Step 9: Assembly of the Pedals and Treads

Remove the four hexagon socket screws (B23) from the mount on the right pedal arm (A06). Attach the right pedal (C12) to the pedal arm using the same screws (B23).
Then remove the protective film from the underside of the tread (C14) and stick it onto the pedal (C12). Repeat the same process to assemble the left pedal.





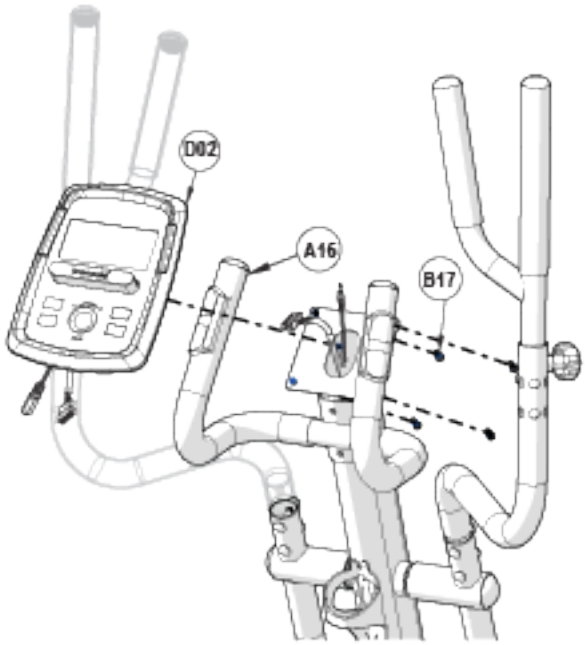
Step 10: Assembly of the Cockpit

Loosen the four pre-assembled round head screws (B17) on the back of the cockpit (D02). Connect the cable from the cockpit (D02) to the cables coming from the fixed handlebar (A16).

Please note: the two cables for the hand pulse sensors have identical connectors, so the connection order does not matter. The remaining cables are uniquely shaped and can only be connected in the correct way.

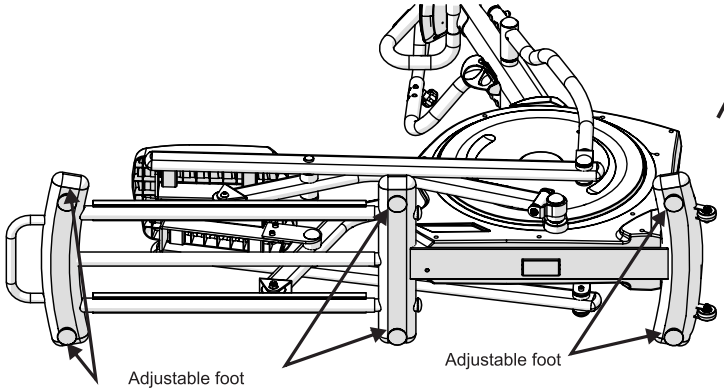
Once all cables are connected, attach the cockpit (D02) to the mounting bracket on the fixed handlebar (A16) using the four round head screws (B17).

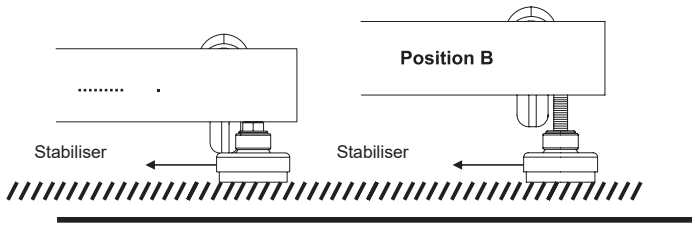
CAUTION:
Ensure that none of the cables are pinched or damaged during assembly.

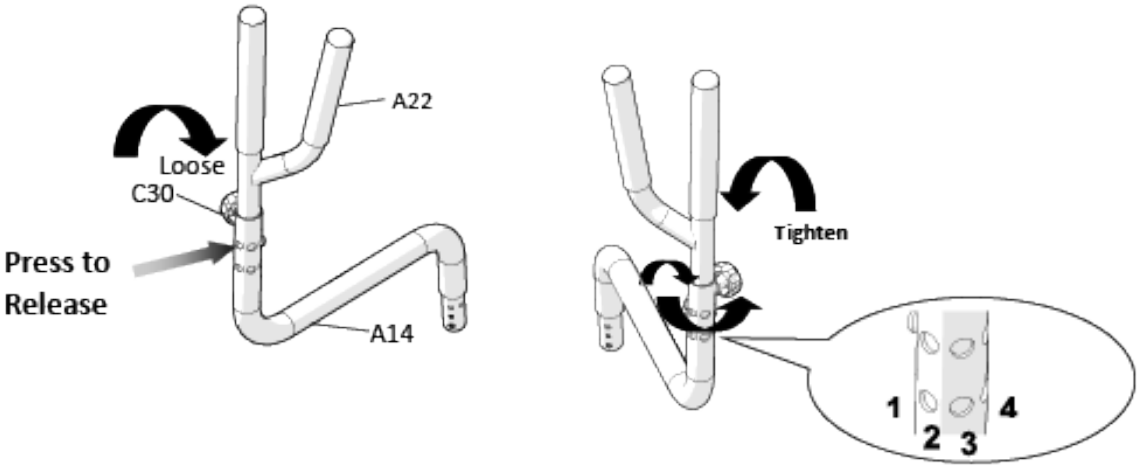


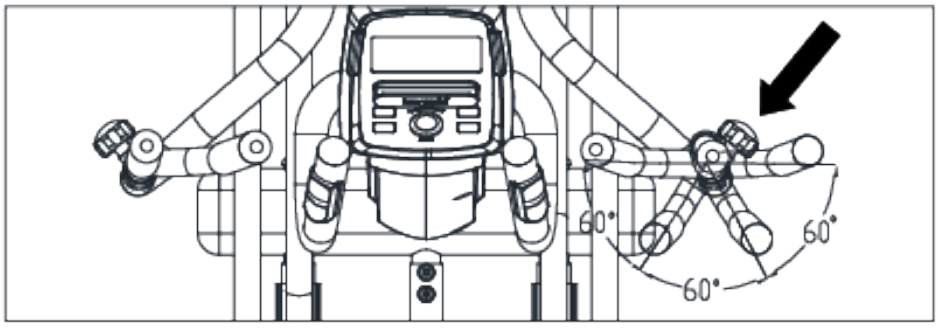
Step 11: Levelling the Device

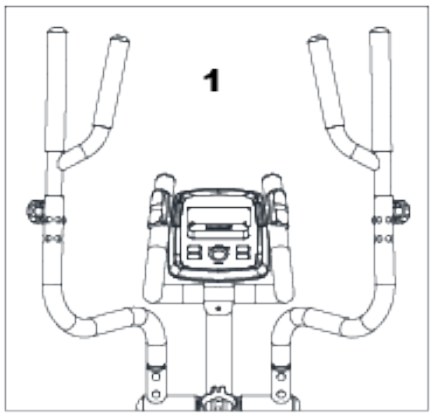
Ensure that your exercise equipment is always positioned on a level surface. To compensate for minor floor irregularities or slopes, adjustable feet are located on both sides of the front and rear stabilisers, as well as on the slide frame.
Start by turning all levelling feet to their lowest position (Position A). If the equipment is not stable, adjust the feet as needed until the device stands level and secure.
If the adjustment range of the levelling feet is not sufficient to stabilise the equipment, inspect the surface beneath the device. If necessary, relocate the equipment to a more suitable, level surface.

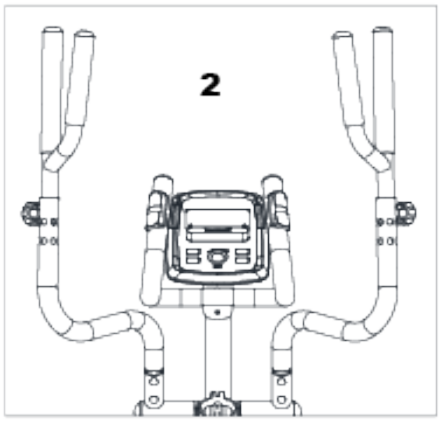


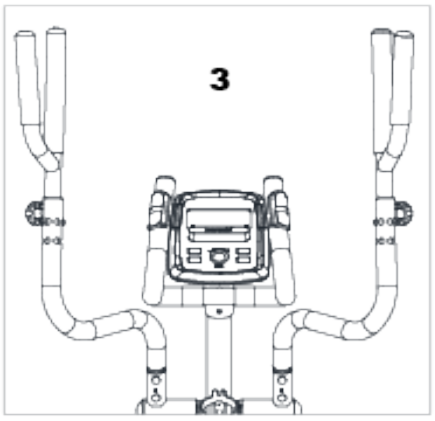


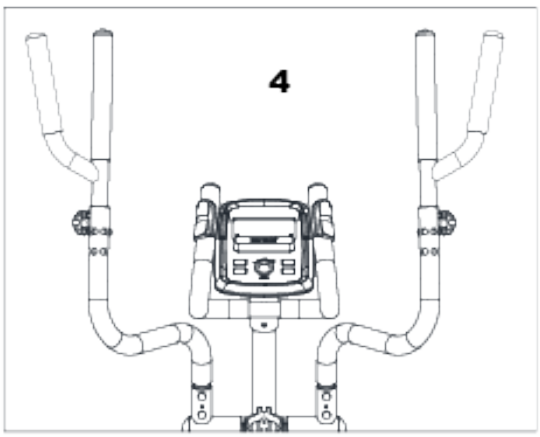

A22
Loose
C30
Press to
Release
A14
Tighten
1
2
3
4


60°
60°
60°


1


2


3


4

Mains Cable

Plug the mains cable of the supplied adapter into the socket located on the front of the main body. Then connect the mains plug to a power outlet.

CAUTION:
The device must only be connected to a properly installed earthed socket.
Do not use multiple socket adapters. If you use an extension cable, it must comply with VDE guidelines or an equivalent standard.

Connecting the Device

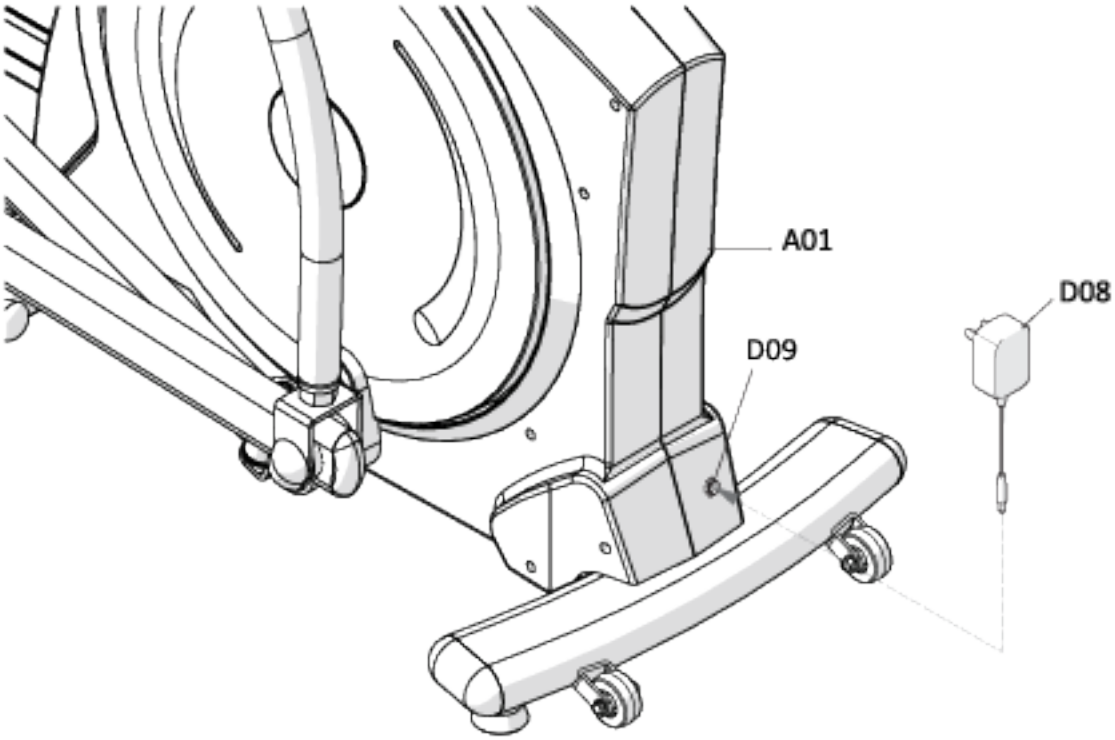
CAUTION:
Before connecting the mains adapter to the unit, always ensure that it is the adapter supplied with the device. Using an incompatible adapter may damage the electronic components. The manufacturer assumes no liability for such damage. Always connect the mains cable to the training device before plugging it into a wall socket. When disconnecting the device, always unplug the power cable from the socket first, then remove the adapter from the device.

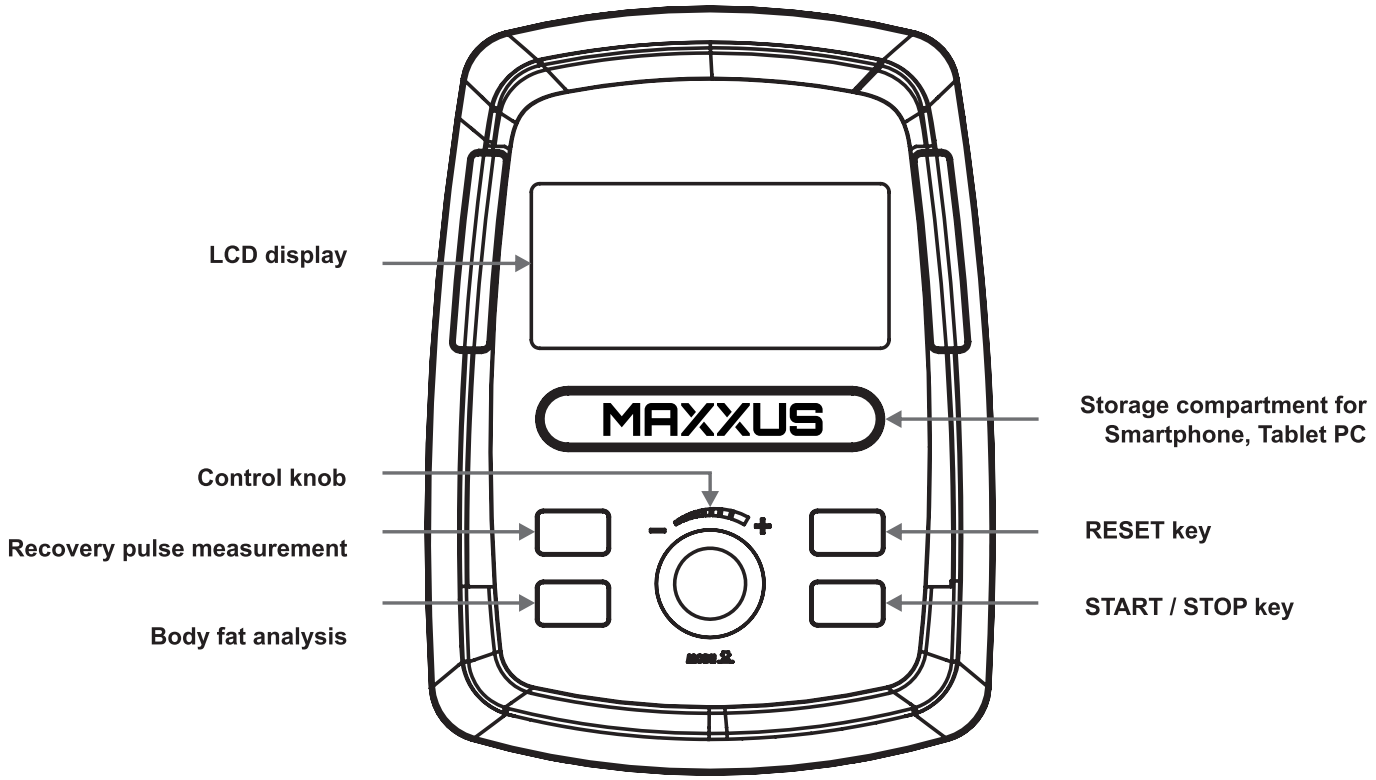
Switching On the Device

First, connect the power cable to the training device, then plug it into a power outlet. The cockpit will switch on automatically.
If the device is already connected to the power supply but the cockpit is in standby mode, activate it by pressing any button or by moving the pedals.

Switching Off the Device

After 4 minutes of inactivity, the cockpit automatically enters standby mode.
Once you have finished your workout, always disconnect the training device from the mains. First, unplug the power cable from the wall socket, then remove the mains adapter from the device.





The cockpit continuously displays the current training values.

TIME
Displays the duration of your training session. For a set time, the computer counts down to “00:00.” You can set the training time between “01:00” and “99:00” minutes, in one-minute increments. If no time is set, the computer will count up from “00:00” to a maximum of “99:00” minutes.

DISTANCE
Displays the training distance in kilometres. For a set distance, the computer counts down to “0.00.” The training distance can be set from 1.0 to 99.0 kilometres in 1.0 km increments. If no distance is set, the computer will count up from 0.0 to a maximum of 99.0 kilometres.

CALORIES
Displays energy consumption in kilocalories (Kcal). For a target calorie burn, the computer counts down to 0. The calorie value can be set from 10 to 990 Kcal in 10-Kcal increments. If no value is set, the computer will count up from 0 to a maximum of 990 Kcal.

PULSE / HEART RATE
When using the hand pulse sensors, the current pulse value is displayed in beats per minute (BPM). When using an optional chest strap transmitter (not included), the device displays your current heart rate in BPM.

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

RPM – Revolutions Per Minute
Displays the current wheel revolutions per minute (RPM). This value alternates with SPEED in the same display window.

LEVEL – Resistance
Displays the currently selected resistance level, adjustable from 1 to 16.

POWER – WATT
Displays the power output in watts.

Note on Calorie Measurement:

Energy consumption is calculated using a general formula. Since exact energy expenditure depends on numerous individual factors, it cannot be precisely determined. The displayed value is therefore an approximation and not an exact measurement.

Note on Watt Display:
As this training device is intended for non-therapeutic use, the watt value displayed is not calibrated. The shown power output may differ from the actual power generated.

Keypad

START / STOP Key

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

PAUSE Function:
If the START / STOP key is pressed during training, the display of training values pauses, and the device enters pause mode.
Press the START / STOP key again to resume the session.

RESET Key
Hold the RESET key for more than 5 seconds to reset all values to zero.To switch users, press the START / STOP key to exit the current program, then press and hold the RESET key until the display restarts.

Control Knob
Turning Function:
– Adjust training values
– Input personal data (e.g., age)
– Set resistance level
Pressing Function:
– Confirm inputs

RECOVERY
Press this key to start the recovery pulse measurement.

FAT – Body Fat Measurement
Press this key to begin a body fat measurement.

User Settings
When the cockpit is switched on, the display shows “U1.” There are four fixed user profiles available: U1 to U4. These profiles store user data permanently.

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

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

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

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

Weight Input
Enter your body weight by turning the control knob and confirm your entry by pressing it. After you have confirmed the input of body weight, the display automatically changes to the training menu.
If you have already created a user profile, select it as soon as you have switched on the cockpit by turning the control knob. Then the information for gender, age, height and body weight will be checked. If the details are still correct, confirm them by pressing the control knob. If some inputs have changed, correct them accordingly and confirm by pressing the control knob.

Quick-Start

Turn on the training device and press the START / STOP button. The training time will begin immediately, and you can start exercising. You can adjust the resistance level at any time during your workout by turning the control knob clockwise or anticlockwise.
Since no target value is defined in this mode, you must end the training session manually.

Manual Training – MANUAL

Step 1: Program Selection
Turn on the device. An “M” will flash in the upper part of the display.
If a different symbol is flashing, turn the control knob clockwise or anticlockwise to select “M.” Confirm your selection by pressing the control knob

Step 2: Selecting the Resistance Level
The value in the “LEVEL” window will flash.
Use the control knob to select a resistance level from 1 to 16. You can also adjust this level at any time during training. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Setting Target Values
You can now choose one of the following training goals:

Training Time (“TIME”)
When the “TIME” window flashes, set a desired duration between 1:00 and 99:00 minutes in 1-minute increments.
Use the control knob to adjust the value, then press it to confirm.
If you don’t want to set a time goal, press the knob directly. The display will show “00:00.”

Training Distance (“DISTANCE”
When the “DISTANCE” window flashes, use the control knob to set a distance from 1.0 to 99.0 km in 1.0 km increments. Confirm with the knob. If no distance is required, press the knob directly. The display will show “0.00.”

Calorie Consumption (“CALORIES”)
When the “CALORIES” window flashes, you can set a value between 10 and 990 Kcal in 10-Kcal increments. Adjust with the knob and confirm. To skip this setting, press the knob directly. The display will show “0.”
Note:
It is recommended to set only one training goal per session. If multiple goals are set, training will stop after the first target is reached.

Step 4: Setting the Pulse Limit
When the “PULSE” window flashes, you can set a maximum heart rate between 30 and 230 BPM using the control knob. If your heart rate exceeds this limit during training, an alert will sound.To skip this, press the knob directly. The display will show “0.”

Step 5: Start Training
Press the START / STOP button to begin your workout.

Ending the Training

Once the specified training goal is reached, the workout ends automatically.

Controlling the Resistance Level
You can change the resistance level at any time during the session by turning the control knob clockwise or anticlockwise.

Training Profiles P1 – P12
This type of training allows you to choose from twelve pre-programmed training profiles. While the profile itself cannot be changed, you can adjust its intensity to match your current fitness level.

Step 1: Program Selection
Switch on the device. The upper part of the display will flash “M.” Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select the desired training profile.

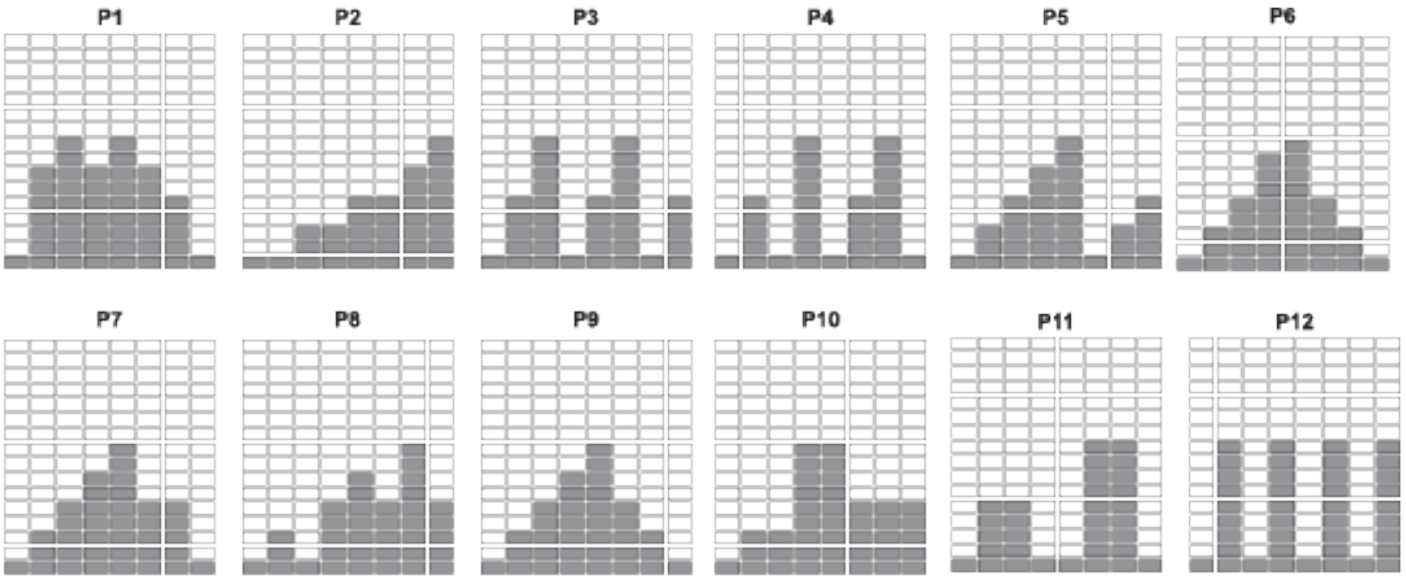
Step 2: Setting the Training Level
Turn the control knob to select your preferred training level. Confirm your selection by pressing the knob.

Step 3: Set the Training Time
The value in the “TIME” window will flash. Turn the control knob to set your desired training time (from 1:00 to 99:00 minutes, in 1-minute increments).

Step 4: Start Training
Press the START/STOP button to begin your workout.

Training End
The workout ends automatically when the set training time has elapsed.

Adjusting the Training Level During Exercise
You can adjust the current training level at any time within the available range by turning the control knob.



Free Training Profile (USER)

You can create a custom training profile for each user and save it permanently.

Step 1: Selecting a Program
Turn on the device. The upper part of the display will flash “M.” Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select the “U” program, then press the knob to confirm your selection.

Step 2: Programming the Training Segments
The first of a total of eight training segments will start flashing on the display. Set the desired resistance level (from 1 to 16) for the first segment by turning the control knob clockwise or counterclockwise. Confirm your selection by pressing the knob. The second segment will then begin to flash. Repeat this process for each segment until all eight have been set.
Once you confirm the 8th segment by pressing the control knob, your custom training profile will be saved permanently.

Step 3: Setting the Training Time
When the first segment flashes again, press the control knob until the value in the “TIME” window starts flashing. Turn the control knob clockwise or counterclockwise to set the desired exercise time. You can choose any duration from 1:00 to 99:00 minutes, in 1-minute increments.

Step 4: Starting the Training
Press the START/STOP button to begin your workout.

Training End
The workout will end automatically once the set training time has elapsed.

Note:
If you want to modify the saved training program, switch on the cockpit and select the “U” program by turning the dial clockwise or counterclockwise. Confirm your selection by pressing the dial. The first segment will flash again. Press the control knob until the “TIME” value flashes. Set the new training duration by turning the dial clockwise or counterclockwise. You can choose a time between 1:00 and 99:00 minutes, in 1-minute increments. Press the START/STOP button to begin the newly adjusted workout.

Heart Rate Controlled Programs (HRC)
These are heart-rate-controlled training programs in which you define a desired target heart rate. The cockpit continuously compares this target value with your actual heart rate.
If your actual heart rate is below the target, the resistance is automatically increased. If it exceeds the target, the resistance is automatically reduced. To use these programs, a constant and accurate transmission of your heart rate is essential. Therefore, they require an uncoded heart rate chest strap, which is available as an optional accessory. These programs cannot be used with hand pulse sensors.
For more information, please refer to the “Heart Rate Measurement” section in this manual.

Step 1: Selecting a Program
Turn on the device. The upper part of the display will flash “M.” Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select the heart symbol, then press the knob to confirm your selection.

Step 2: Entering Your Age
The display will show the letter “A” and the value “25” will flash. Turn the control knob to enter your age (between 1 and 99 years), then confirm your entry by pressing the knob.

Step 3: Selecting the HRC Mode
Use the UP and DOWN keys to choose one of the following heart rate control (HRC) modes:
- 50% – Training at 50% of your maximum heart rate
- 75% – Training at 75% of your maximum heart rate
- 90% – Training at 90% of your maximum heart rate
- TA – Training with a user-defined target heart rate

For important safety information, please refer to the section “Warnings for Pulse & Heart Rate Measurement” in this manual.
To select a mode, turn the control knob clockwise or counterclockwise. If you choose 50%, 75%, or 90%, the corresponding target heart rate will be displayed automatically. Confirm your selection by pressing the control knob.
To train with a custom target heart rate, select the TA mode. Confirm by pressing the knob. The “PULSE” window will flash “100.” Turn the control knob to set your desired target heart rate (between 30 and 230 bpm), then confirm your entry by pressing the knob.

Step 4: Setting the Training Time
The value in the “TIME” window will flash.
Set the desired training time by turning the control knob clockwise or counterclockwise.
You can choose any duration from 1:00 to 99:00 minutes, in 1-minute increments.

Step 5: Starting the Training
Press the START/STOP key to begin your workout.

Training End
The workout ends automatically once the set training time has elapsed.

Program Procedure
The cockpit continuously monitors your current heart rate and compares it with the selected target heart rate.
If your heart rate is below the target, the cockpit increases the resistance. If your heart rate is above the target, the cockpit decreases the resistance. If your heart rate is within ±5 beats per minute of the target, the current resistance level is maintained.
If the cockpit cannot detect a valid heart rate, a “?” symbol appears on the display. In this case, check the chest belt for:
- Correct positioning
- Sufficient battery power
- Compatibility (must be an uncoded chest belt with 5 kHz transmission frequency)

Example:
If your target heart rate is 120 bpm, no change to the resistance will be made if your current heart rate is between 115 and 125 bpm.

Watt-Controlled Training Programs (WATT)

This type of training maintains a constant power output (in watts), regardless of your pedaling speed. Your wattage output is calculated based on the current resistance level and your pedaling speed.

To ensure a constant power level:
- If you pedal faster, the cockpit reduces resistance.
- If you pedal slower, the cockpit increases resistance.
- This is also known as speed-independent training.

You can choose between three fixed watt training profiles and one watt-constant program.

Step 1: Selecting a Program
Turn on the device. An “M” will flash in the upper part of the display. Turn the control knob clockwise or counterclockwise to select program “W,” then press the knob to confirm.

Step 2: Setting the Watt Value
The “WATT” window will flash.
Turn the control knob to enter the desired wattage. You can set a value between 10 and 350 watts, in 5-watt increments. Confirm your selection by pressing the knob.

Step 3: Setting the Training Time
The “TIME” window will flash.
Turn the control knob to set the training duration (1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments), then press the knob to confirm.

Step 4: Starting the Training
Press the START/STOP key to begin your workout.

Training End
The workout ends automatically when the set training time has elapsed.

Recovery Heart Rate (RECOVERY)

The recovery test measures how quickly your heart rate decreases after training, indicating your cardiovascular recovery.
After completing a workout—or after stopping it 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, you do not need to use the hand sensors. The cockpit will attempt to detect your pulse over the course of 10 seconds. If no pulse is detected, the test will be canceled automatically.
If your pulse is detected, a 60-second countdown will begin. During this time, you must continue holding the hand pulse sensors (unless you are using a chest strap).
After the 60 seconds have passed, the result will appear on the display. You can interpret the result using the corresponding table.

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

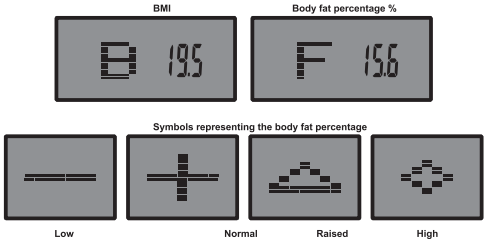
Body Fat Analysis (BODY FAT)

This program calculates the user's body fat percentage and BMI (Body Mass Index).
To begin, press the FAT key. The current user profile will be shown (e.g., "U1"). If the wrong profile is displayed, press the RESET key to select the correct user. Then press the FAT key again and grip the hand pulse sensors.
Once the measurement is complete, the display will show the calculated body fat percentage, a corresponding symbol, and your BMI value.

Body Mass Index (BMI)

The BMI is calculated from the ratio of body weight to height and is used to assess whether a person has a healthy weight in relation to their height.
Please note:
BMI is only a general guideline. It does not account for individual body composition, muscle mass, physique, or gender. The "ideal" BMI also varies 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

A USB port is located at the top of the cockpit.
It can be used to charge smartphones or tablets during training.
Note:
This port is for charging only. A compatible USB cable is required but not included in the delivery

Bluetooth Receiver and App Usage

The cockpit of your training device is equipped with an integrated Bluetooth receiver, allowing you to control the device via a compatible app on your smartphone or tablet. To connect your device to the iC+ Training App, follow these steps:

Step 1: Download the App
Download the iC+ Training App from the appropriate app store (Google Play or Apple App Store) to your smartphone or tablet

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

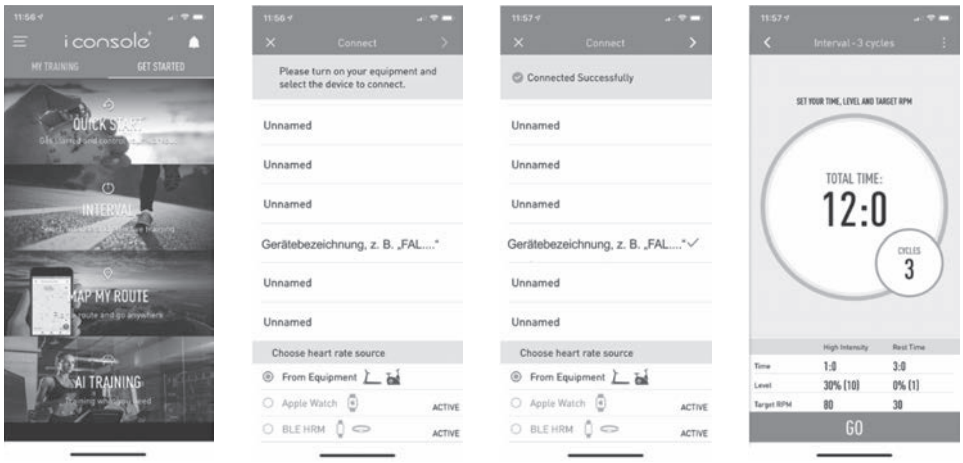
For information about compatible devices and required software versions, please refer to the app's page in the respective store.
Note: If the direct links are no longer valid, simply search for "iC+ Training" or "iConsole+" in your app store.
The correct iConsole+ app can be recognized by its orange text on a white background.

Step 2: Enable Bluetooth and Open the App
Activate Bluetooth on your smartphone or tablet.Then open the iC+ Training App.

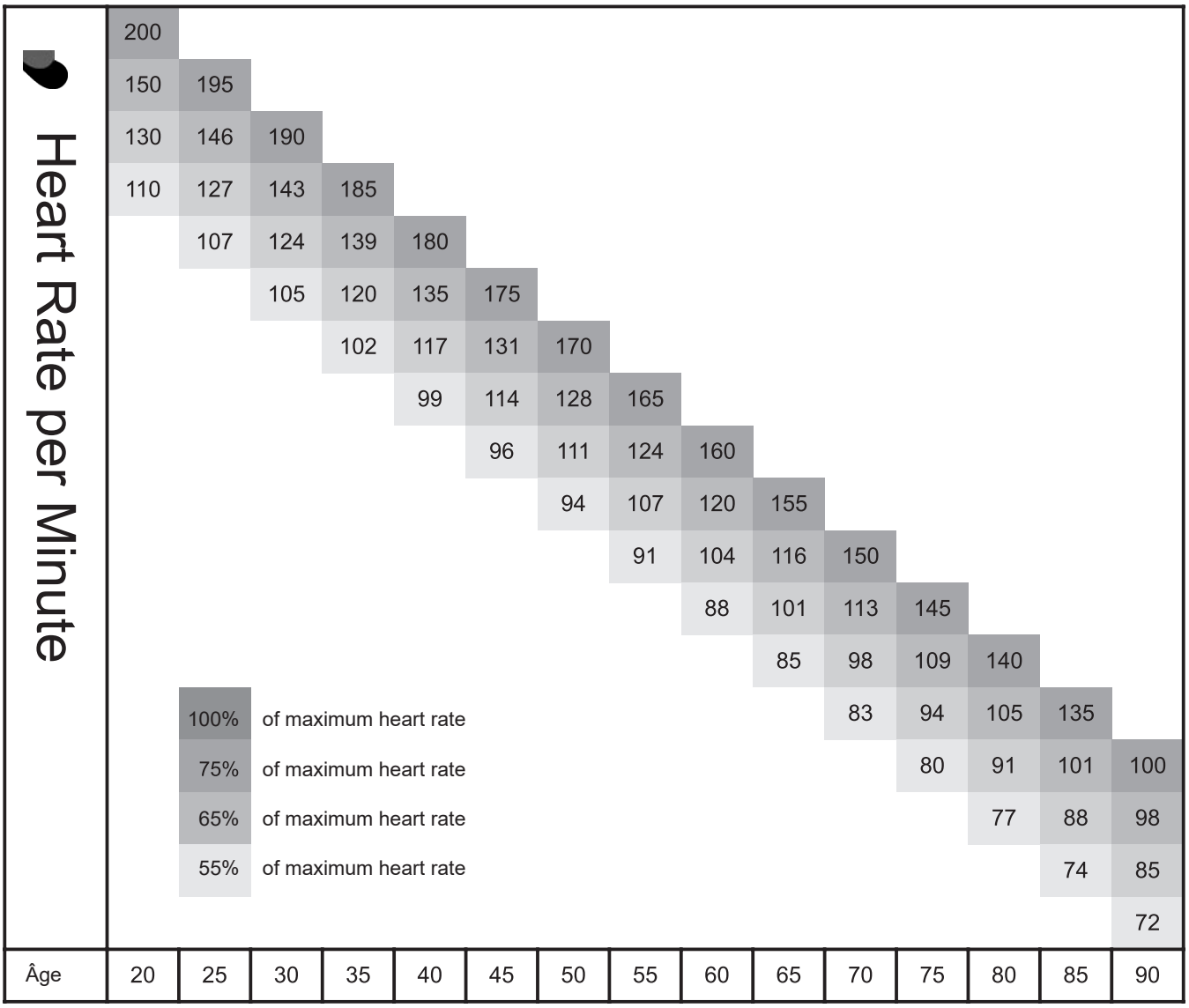
Step 3: Start the Connection
Tap "GET STARTED" in the top right corner of the menu. Next, choose your desired training mode—such as "QUICK START".

Step 4: Connecting to Your Training Device
A list of available Bluetooth devices will appear on your smartphone or tablet screen.
Make sure your training device is turned on.
From the list, select your device—its name will begin with "FAL…" or "MAXXUS."
Once the connection is successful, a check mark will appear. Your training device will now be saved in the iC+ Training App, allowing for automatic connection the next time you train.

Step 5: Start Training
After the successful pairing, tap the arrow icon in the top right corner of the display to begin your workout



Please note:
Gorilla Sports GmbH is not the developer or manufacturer of the iC+ Training App and therefore assumes no responsibility for its content, functionality, or features.



Calculating Your Personal Training Heart Rate
To calculate your personal training heart rate, use the following formula:

220 – Age = Maximum Heart Rate
This value represents your maximum heart rate and serves as the basis for calculating your personal training heart rate. Set the calculated heart rate as 100%

Wellness and Health – target zone = 50 to 60% of the maximum heart rate
This training zone is ideally suited for people who are overweight and/or older beginners, or those returning after a longer break from training. In this zone, the body burns approximately 4–6 calories per minute to produce energy. The energy source per calorie is approx. 70% fat, 25% carbohydrates, and 5% protein

Fat burning – target zone = 60 to 70% of the maximum heart rate
This training zone is suitable for athletes and individuals aiming to lose weight.
In this zone, the body burns approximately 6–10 calories per minute to produce energy.
The energy source per calorie is approx. 85% fat, 10% carbohydrates, and 5% protein.

Condition & Fitness – target zone = 70 to 80% of the maximum heart rate
This training zone is ideally suited for athletes and individuals aiming to improve stamina and overall fitness. In this zone, the body burns approximately 10–12 calories per minute to produce energy.The energy source per calorie is approx. 35% fat, 60% carbohydrates, and 5% protein.
For optimum training results, you should calculate the average value of the selected target zone (see table above):
Wellness & Health – target zone average value = 55% of the maximum heart rate
Fat burning – target zone average value = 65% of the maximum heart rate
Condition & Fitness – target zone average value = 75% of the maximum heart rate

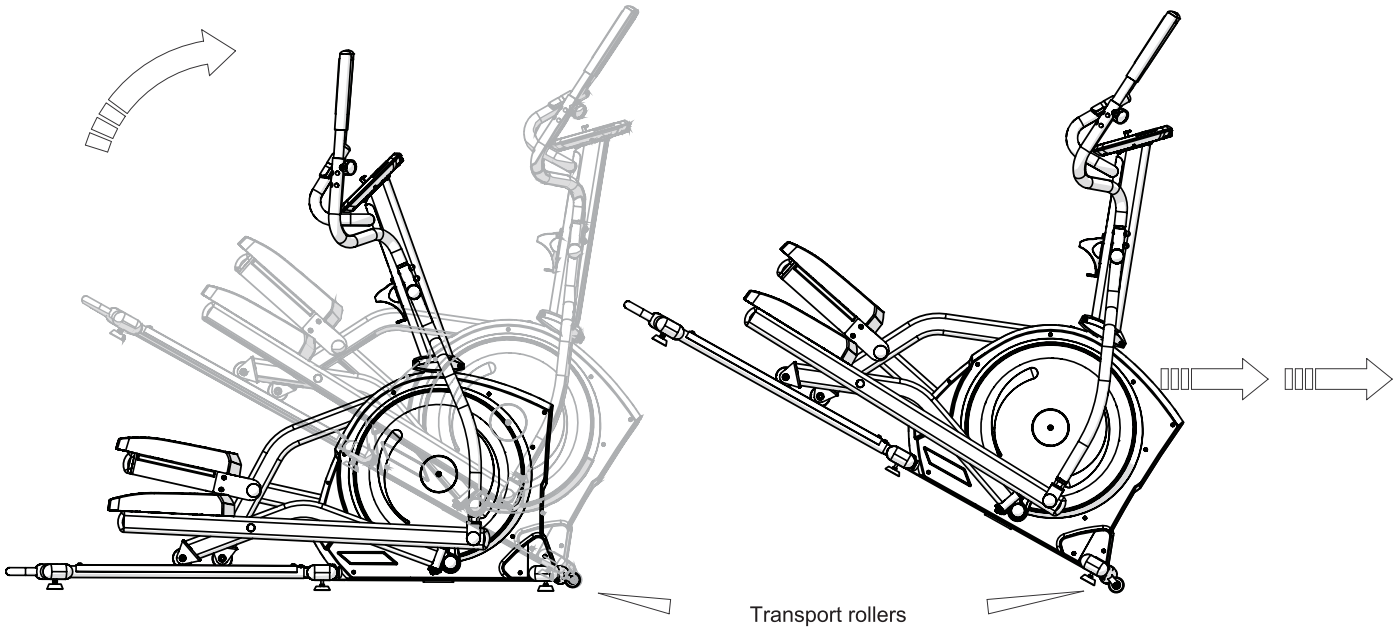
Warning about Pulse and Heart Rate Monitoring
CAUTION:
Pulse and heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive training can lead to serious injury or even death. If you feel unwell or faint, stop training immediately.
Ensure that all users of your exercise device are familiar with this information, understand it, and follow it without exception.

Pulse Rate Monitoring Using Hand Sensors
Most fitness equipment is equipped with hand pulse sensors, typically located on the cockpit or integrated into the handlebars. These sensors are intended for short-term pulse rate monitoring. To use them, place both hands on the sensors simultaneously. After a short delay, the display will show your current pulse rate. This system works by detecting changes in electrical skin resistance caused by your heartbeat and the resulting fluctuations in blood pressure. These changes are averaged and displayed as the current pulse rate.
CAUTION:
For a large portion of the population, the pulse-related skin resistance changes are too minimal to provide usable readings. Callouses, moist hands, or body movement—which are common during workouts—can also interfere with accurate measurement. In such cases, the pulse rate may be displayed incorrectly or not at all.
If the measurement fails or is inconsistent, check whether this affects one or several users. If it only affects certain individuals, this does not indicate a device defect. We recommend using a chest belt for accurate and consistent pulse monitoring. Chest belts are available as accessories.

Heart Rate Measurement Using a Chest Belt
VMany of our training devices come with a built-in receiver for wireless heart rate monitoring.
We recommend using an uncoded POLAR® chest belt (available as an accessory). This provides ECG-accurate heart rate data directly from the skin via a chest-worn transmitter.
The chest belt transmits your heart rate via an electromagnetic field to the integrated receiver in the cockpit.
For heart rate-controlled programs, we strongly recommend using a chest belt to ensure accurate monitoring.

CAUTION:
The heart rate data provided by a chest belt is only for display purposes during exercise.
It does not indicate the safety or effectiveness of your training and is not intended for medical diagnosis.
Before starting any training program, consult your physician—especially if you:
− Have been inactive for a long time
− Are overweight
− Are over 35 years of age
− Have high or low blood pressure
− Have a heart condition
If you use a pacemaker or any similar medical device, always consult your specialist before using a chest belt.

Transport
To move your training device safely and easily, the front stand is equipped with transport rollers.
Stand at the rear end of the glide frame and grasp the rear cross tube with both hands.
Tilt the device upward until the main weight rests on the transport rollers.
You can now push the training device into the desired position. When lifting, transporting, or setting down the device, always ensure you have a firm and stable footing.



Transport rollers

CARE, CLEANING AND MAINTENANCE

Cleaning

CAUTION:
Before performing any cleaning, maintenance, or repair work, the training device must be completely disconnected from the power supply. This means unplugging the mains cable from both the wall socket and the device itself. First disconnect the plug from the socket, then remove the cable from the device. Reconnect the mains cable only after all work is completed and the device has been restored to proper working condition.

Clean your training device after every workout. Use only a slightly damp cloth—never gasoline, thinner, or other harsh cleaning agents, as these can damage the surface.The device is intended for private, indoor use only. Keep it clean and dry at all times. Damage caused by sweat or other liquids is not covered under warranty. During training, ensure that no fluids enter the device or cockpit.

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.

Lubricating the Sliding Tubes
The upper surface of the sliding tubes must be cleaned and lubricated regularly to ensure smooth performance.

Clean the tubes using a damp cloth and mild liquid soap or detergent. For deeper cleaning, we recommend using MAXXUS® Degreaser Spray. After cleaning, dry the tubes thoroughly and apply a thin layer of liquid silicone or MAXXUS® Lubricant Spray.

- For frequent use, clean and lubricate the sliding tubes once a week.
- If you hear squeaking during training, lubricate the tubes immediately.

Care and maintenance products are available in our online shop: www.maxxus.com

Lubricating the Axles on the Handlebar Stem and Drive Discs

The two transverse axles on the handlebar stem, as well as the axles on the large drive discs, should be lubricated every 6 months using multipurpose grease.

TRAINING INFORMATION

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.

European Disposal Regulations 2012/19/EU

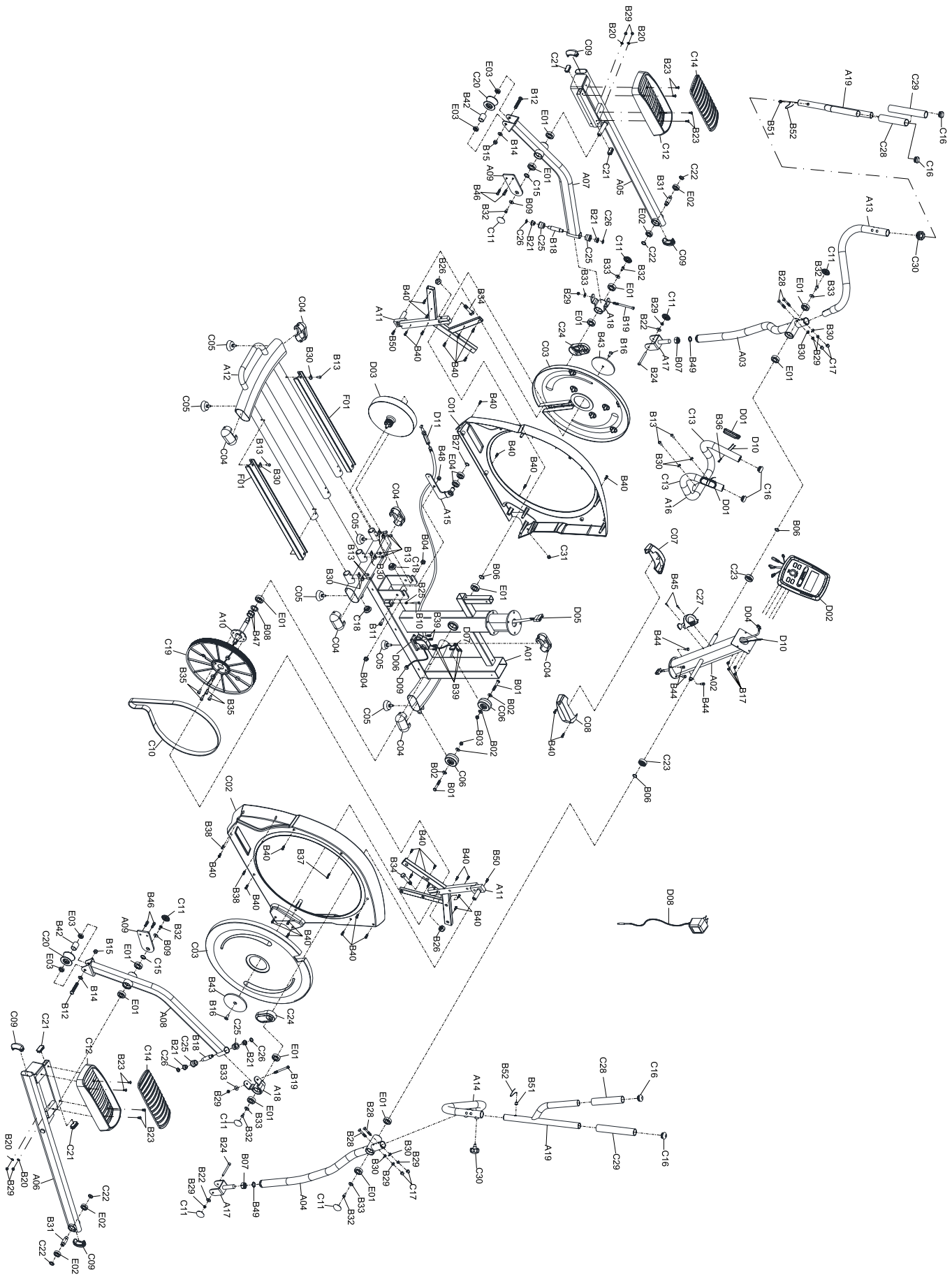
Please dispose of the unit, its accessories, and packaging in an environmentally friendly manner, ensuring they are not discarded with household waste. In the EU, this symbol indicates that the product must not be treated as regular household trash. The item contains valuable recyclable materials that 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.

Batteries / Rechargeable Batteries

Batteries and rechargeable batteries should never be disposed of in the household rubbish. Please be aware that all batteries can contain toxic substances and all consumers are obliged by law to dispose of these at an appropriate collection point either at your local government office, county council, or retail outlet. If in doubt seek advice from your local government office or county council as to where you can dispose of batteries properly and in an environmentally sound manner. Only dispose of batteries when they are empty.

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): DE 65774247



Part No	Description	Qty
A01	Main Frame	1
A02	Upright Post	1
A03	Handrail Arm /L	1
A04	Handrail Arm /R	1
A05	Foot Pedal Tube /L	1
A06	Foot Pedal Tube /R	1
A07	Rotate Tube /L	1
A08	Rotate Tube /R	1
A09	Side Plate of Foot Pedal Tube	2
A10	Shaft Pulley	1
A11	Crank Assembly	1
A12	Guide Rail	1
A13	Handrail /L	1
A14	Handrail /R	1
A15	Idler Pulley Bracket	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	U Shape Bracket	2
A18	Rotate Bar Connect Bracket	2Set
A19	Handlebar Up Section	2Set
B01	Bolt 1/4"	2
B02	Washer 1/4"	4
B03	Nut 1/4"	2
B04	Nut M10 (8.0T)	2
B06	C-ring Ø20	3
B07	Nut M20	2
B08	Washer M20	1
B09	Washer 5/16"	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M12	2
B13	Screw M8	10
B14	Washer 1/2"	2
B15	Nut M12	2
B16	Bolt M8	2
B17	Screws for Computer	4
B18	Shaft Ø19	2
B19	Bolt M8	2

Part No	Description	Qty
B20	Tooth Lock Washer AW Ø8	4
B21	Bushing Spacer	4
B22	Washer 5/16"	4
B23	Screw M6	8
B24	Bolt M8	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C-ring Ø17	1
B28	Carriage Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	12
B30	Curve Washer M8	14
B31	Shaft Ø20	2
B32	Bolt M8	6
B33	Washer	4
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Screw for Hand Pulse	2
B37	Screw 3/16"	1
B38	Screw M3	2
B39	Screw M4	6
B40	Screw M5	32
B41	Screw M8	2
B41	Nut M10	2
B42	Bushing Spacer	2
B43	Zinc Plate	2
B44	Screw M8	4
B45	Screw M5	2
B46	Bolt M8	4
B47	Curve Washer M21	2
B48	Nut M10	2
B49	Spring Washer M20	2
B50	Sheet Metal Screw M5	2
B51	Pin	2
B52	Spring	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03	Disc Cover	2

Part No	Description	Qty
C04	End Cap	6
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover -A	1
C08	Upright Post Decorative Cover -B	1
C09	End Cap	4
C10	Belt	1
C11	Nut Cap	8
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Cushion Pad	2
C15	Washer Ø20.5	2
C16	End Cap	6
C17	Nut Cap	4
C18	Round End Cap Ø1-1/4"	2
C19	Pulley	1
C20	Roller	2
C21	End Cap	4
C22	Washer Ø17	4
C23	Upright Post Spacer	2
C24	Crank Cover	2
C25	Bushing Ø33.4	4

Part No	Description	Qty
C 26	Washer Ø14	4
C27	Water Bottle Holder	1
C28	Foam Grip	2
C29	Foam Grip	2
C30	Knob	2
C31	Plug	1
D01	Hand Pulse Sensor	1Set
D02	Computer	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Upper Cable	1
D05	Lower Cable	1
D06	Motor	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor 9V/1.300mA	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1Set
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	14
E02	Bearing 6003	4
E03	Bearing 6002	4
E04	Bearing 6203	2
F01	Aluminum Guide Rail	2

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