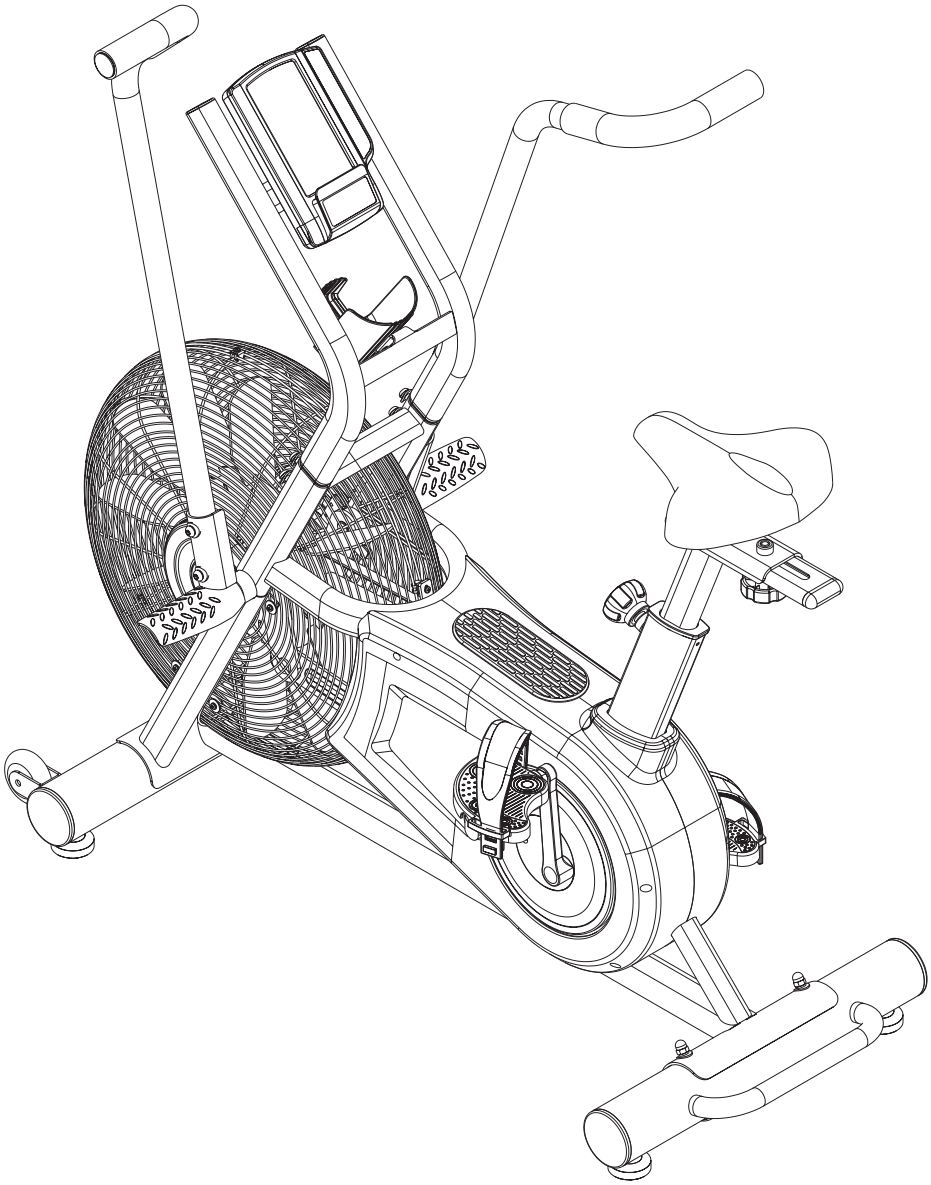
MAXXUS

AIRBIKE

GSMX-600426-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 7
DISPLAY 13
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 22
TRAININGSINFORMATIONEN 23
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 24
EXPLOSIONSZEICHNUNG 25
TEILELISTE 26
UMWELTSCHUTZ 29
GEWÄHRLEISTUNG 30

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Sie das Produkt weitergeben, achten Sie bitte darauf, die Anleitung ebenfalls weiterzugeben.

Allgemeine Informationen

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

Montage

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

Persönliche Sicherheit

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

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

Stromversorgung

- Das Display benötigt für den Betrieb zwei 1,5-V-AA-Batterien.
- Diese Batterien sind im Lieferumfang enthalten und müssen vor der Inbetriebnahme in das Display eingesetzt werden.
- Halten Sie das Trainingsgerät während des Betriebs und im Standby-Modus von Geräten fern, die elektromagnetische Strahlung abgeben, wie z. B. Mobiltelefone, PCs, Fernsehgeräte (LCD, Plasma, Röhren) und Spielkonsolen. Die Nähe zu solchen Geräten kann zu Fehlfunktionen, Störungen oder ungenauen Herzfrequenzmessungen führen.

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.

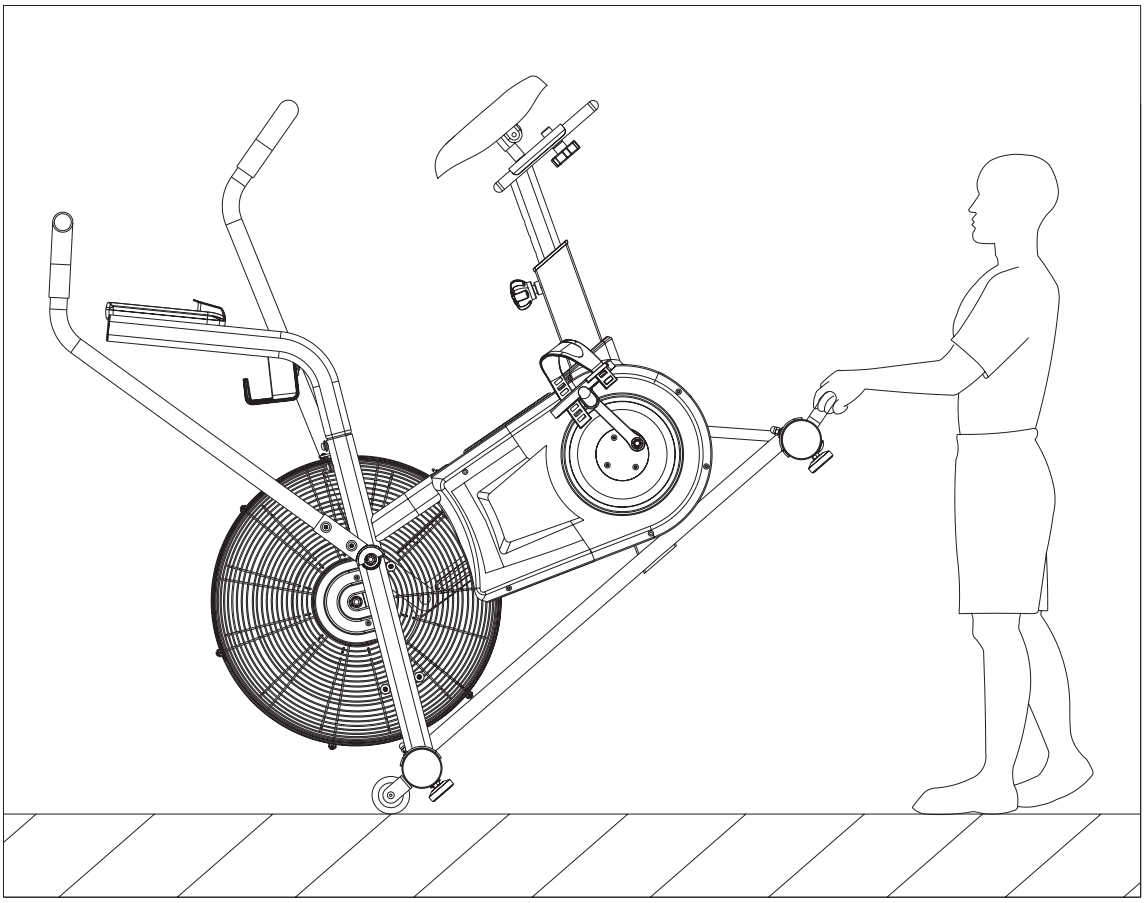
Trainingskleidung

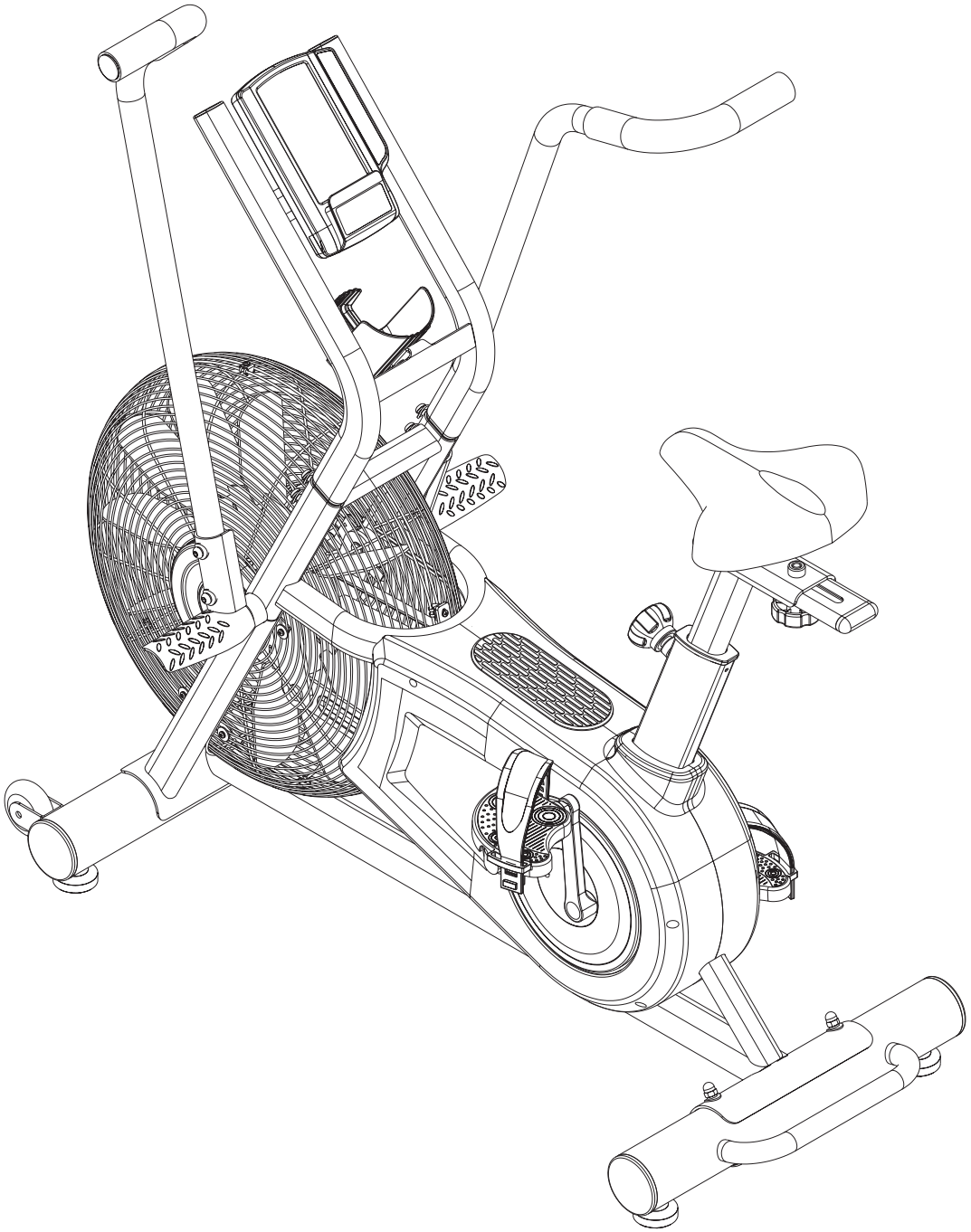
Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

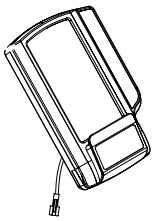
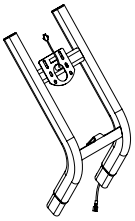
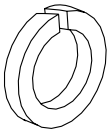
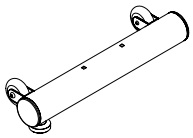
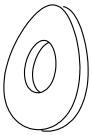
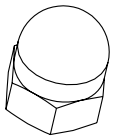
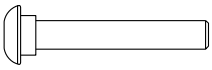
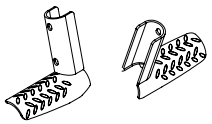
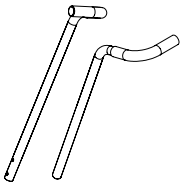
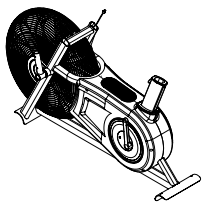
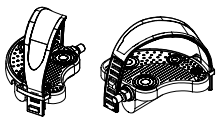
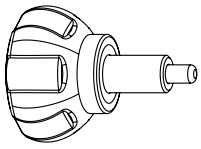
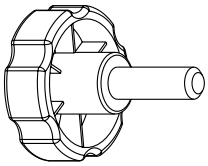
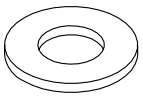
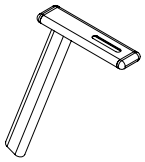
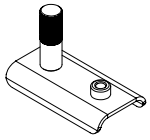
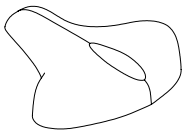
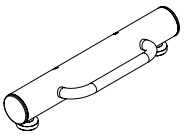
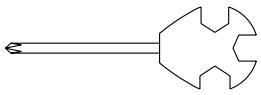
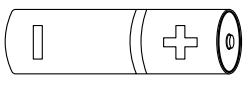
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit 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 zu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.

Zum Bewegen des Geräts heben Sie den Haltegriff des hinteren Stabilisators (41) an, bis die Transportrollen am vorderen Stabilisator (17) den Boden berühren. Sobald die Rollen den Boden berühren, kann das Fahrrad leicht an den gewünschten Standort bewegt werden.

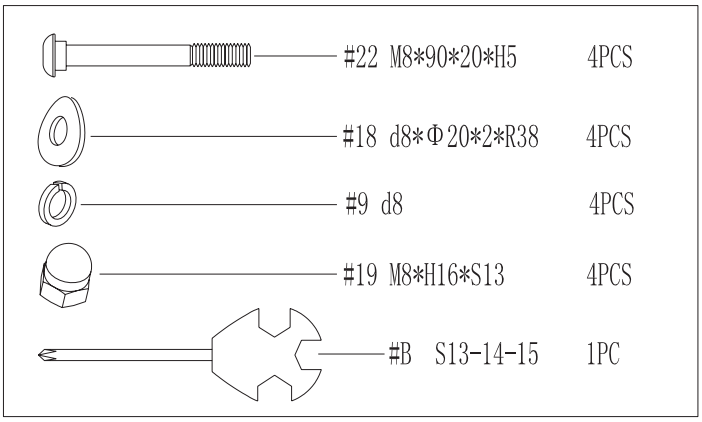


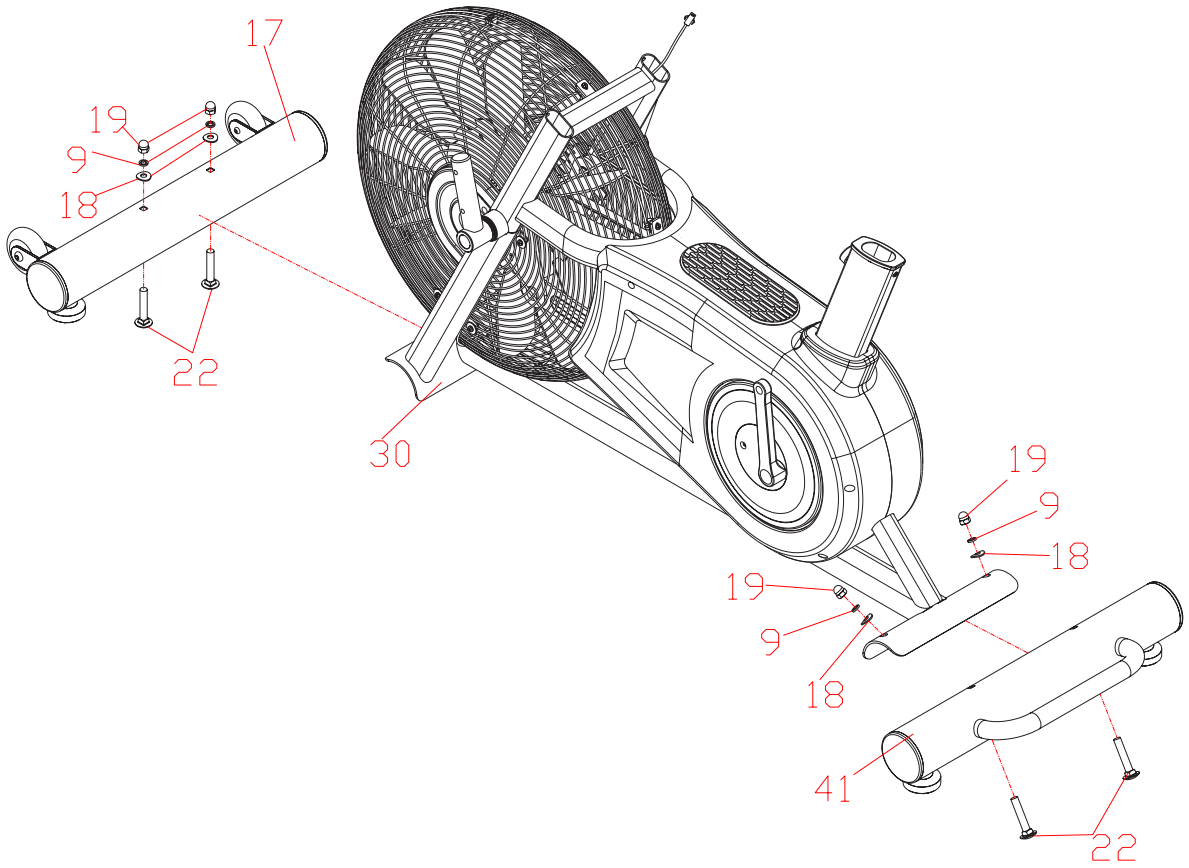


Maximales Benutzergewicht: 130 kg

				
1 - Computer (1 Stück)	5 - Computerstütze (1 Stück)	7 - Flaschenhalter (1 Stück)	9 - Federscheibe d8 (4 Stück)	17 - Vorderer Stabilisator (1 Stück)
				
18 - Bogenförmige Unterlegscheibe d8*Φ20*2*R38 (4 Stück)	19 - Hutmutter M8*H16*S13 (4 Stück)	22 - Schraube M8*90*20*H5 (4 Stück)	23L/R - Pedalplatte (1 set)	27L/R - Lenker (1 set)
				
30 - Hauptrahmen (1 Stück)	31L/R - Pedal (1 set)	32 - Drehknopf M16*1.5*27*Φ56 (1 Stück)	35 - Drehknopf M12*37*15*Φ58 (1 Stück)	36 - Unterlegscheibe d12*Φ24*2 (1 Stück)
				
38 - Sattelstütze (1 Stück)	39 - Sattelfixierplatte (1 Stück)	40 - Sattel (1 Stück)	41 - Hinterer Stabilisator (1 Stück)	A - Inbusschlüssel S5 (1 Stück)
				
B - Schraubenschlüssel S13-14-15 (1 Stück)	C - 1,5-V-AA-Batterie (2 Stück)			

SCHRITT 1

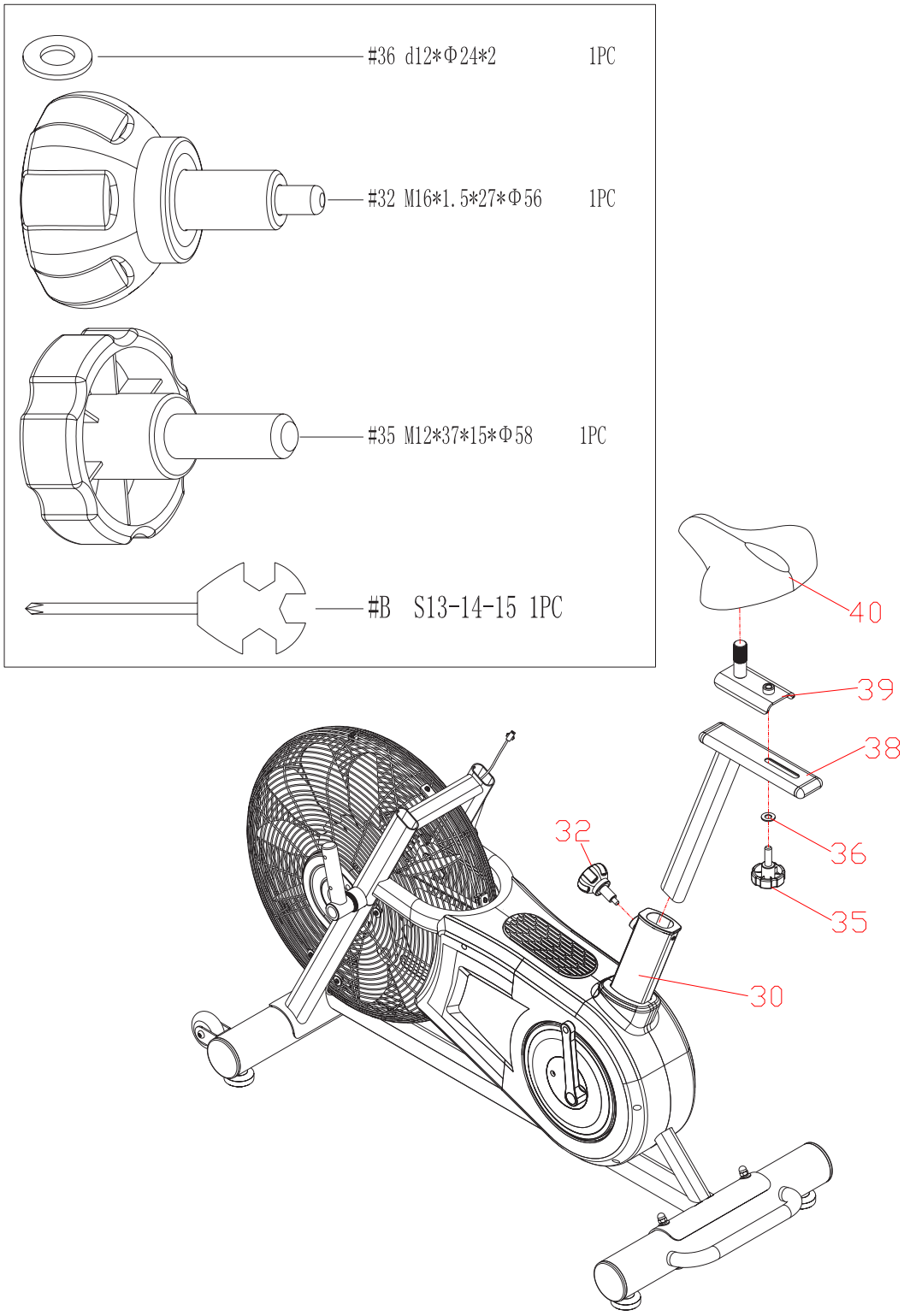




Befestigen Sie den Vorderen Stabilisator (17) und den Hinteren Stabilisator (41) am Hauptrahmen (30) mit vier Schrauben (22), vier bogenförmigen Unterlegscheiben (18), vier Federscheiben (9) und vier Hutmutter (19).

Ziehen Sie alle Befestigungselemente mit dem Schraubenschlüssel (B) wie angegeben fest.

SCHRITT 2

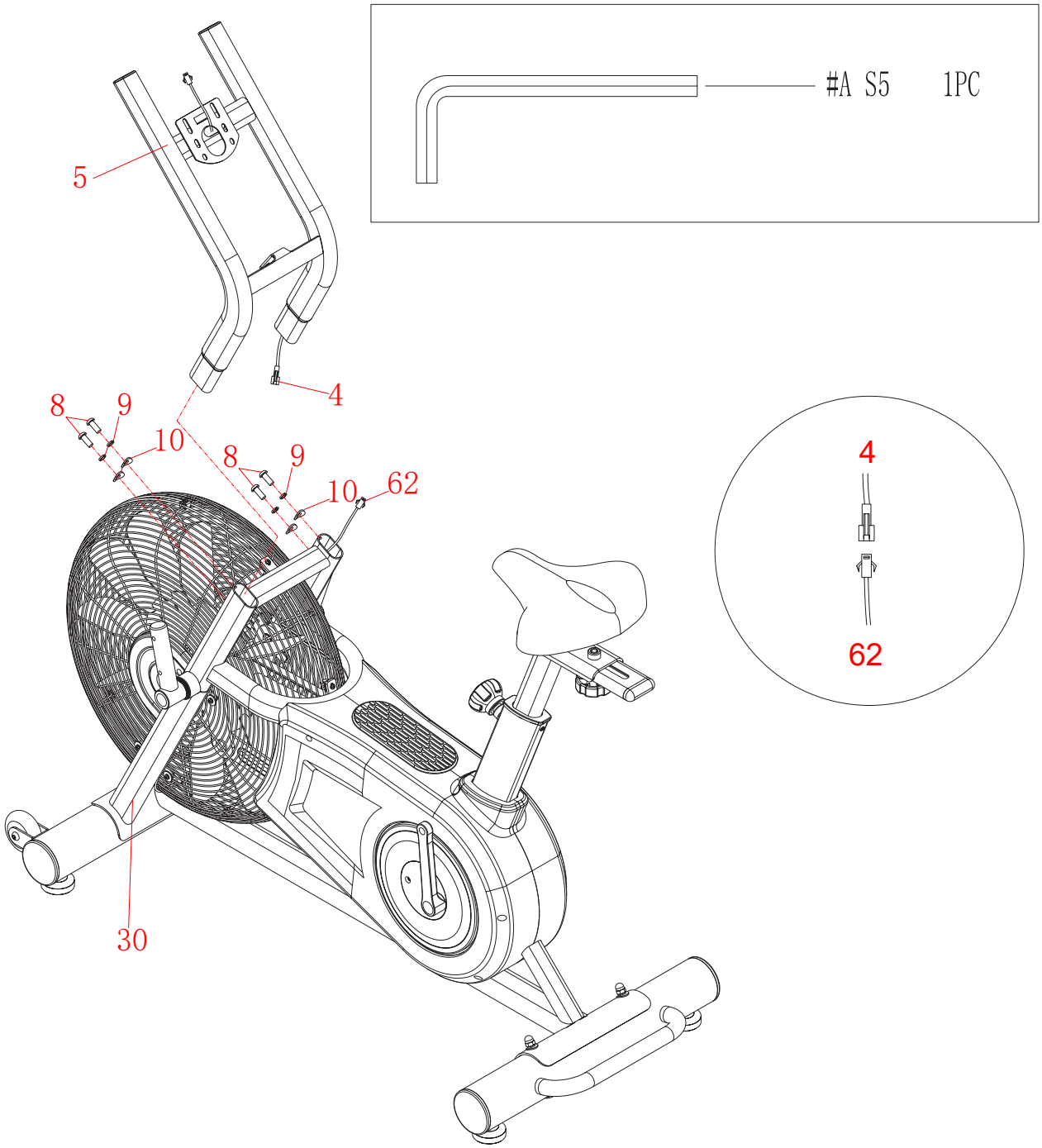


Setzen Sie die Sattelstütze (38) in den Hauptrahmen (30) ein und sichern Sie sie mit dem Drehknopf (32).

Befestigen Sie die Sattelfixierplatte (39) an der Sattelstütze (38) mit dem Drehknopf (35) und der Unterlegscheibe (36).

Montieren Sie den Sattel (40) auf der Sattelfixierplatte (39) und sichern Sie die Baugruppe mit dem Schraubenschlüssel (B).

SCHRITT 3

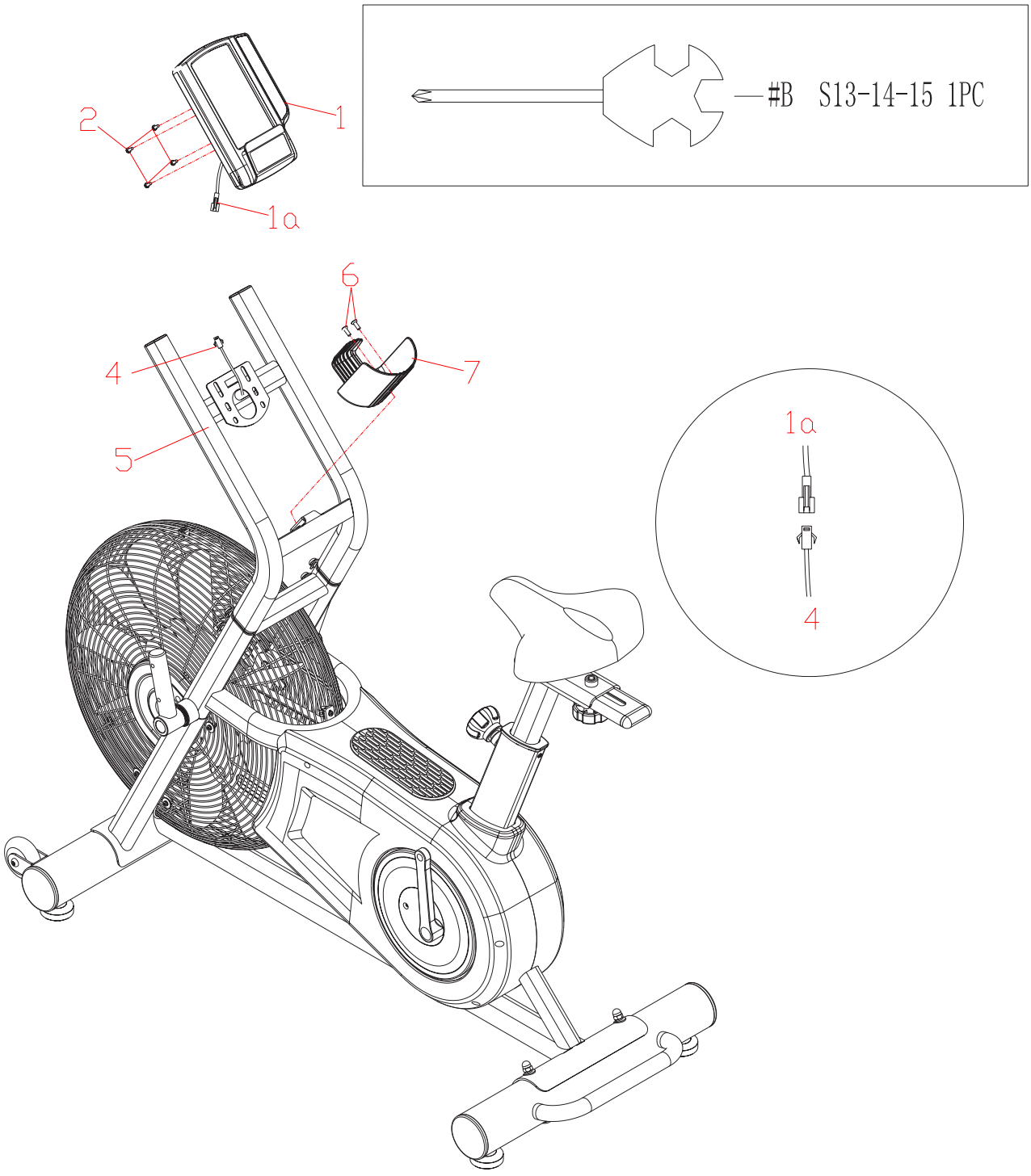


Lösen und entfernen Sie die vier Schrauben (8) mit vier Federscheiben (9) und vier bogenförmigen Unterlegscheiben (10) vom Computerstütze (5) mithilfe des Inbusschlüssels (A). Legen Sie die Befestigungselemente beiseite, um sie in diesem Montageschritt erneut zu verwenden.

Verbinden Sie das Sensorkabel (62) und das Verbindungskabel (4) sicher.

Führen Sie die Kabel durch den Hauptrahmen (30), setzen Sie dann die Computerstütze (5) in den Hauptrahmen (30) ein und sichern Sie sie mit den zuvor entfernten vier Schrauben (8) sowie den entsprechenden Federscheiben (9) und bogenförmigen Unterlegscheiben (10) mithilfe des Inbusschlüssels (A).

SCHRITT 4



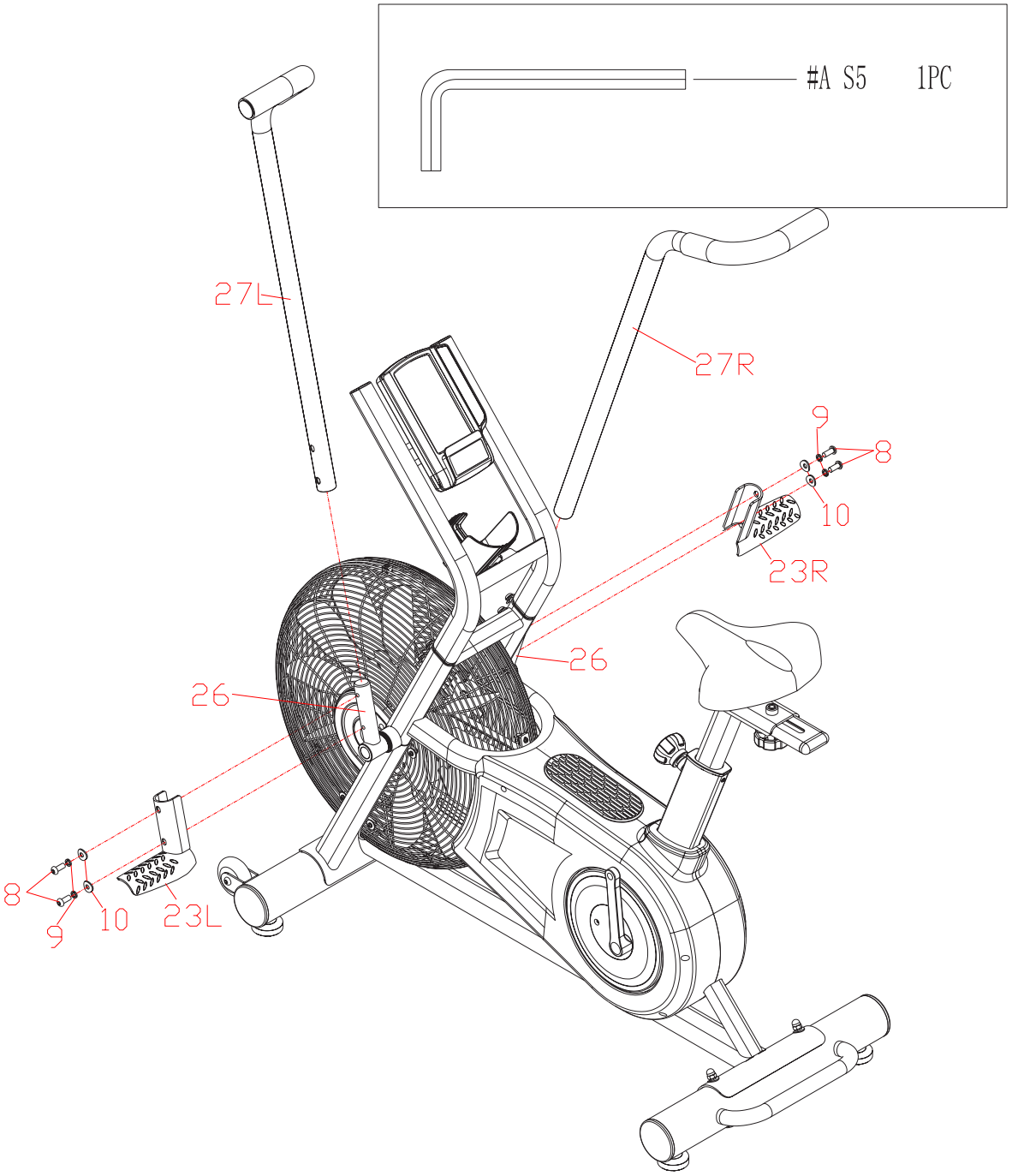
Lösen und entfernen Sie die zwei Schrauben (6) und die vier Schrauben (2) von der Computerstütze (5) mithilfe des Schraubenschlüssels (B). Legen Sie die Befestigungselemente beiseite, um sie in diesem Montageschritt erneut zu verwenden.

Befestigen Sie den Flaschenhalter (7) an der Computerstütze (5) mit den zuvor entfernten zwei Schrauben (6) und ziehen Sie diese mit dem Schraubenschlüssel (B) fest an.

Verbinden Sie das Verbindungskabel (4) mit dem Computerkabel (1a) und achten Sie auf eine sichere Verbindung.

Montieren Sie den Computer (1) auf der Computerstütze (5) und befestigen Sie ihn mit den zuvor entfernten vier Schrauben (2) mithilfe des Schraubenschlüssels (B).

SCHRITT 5

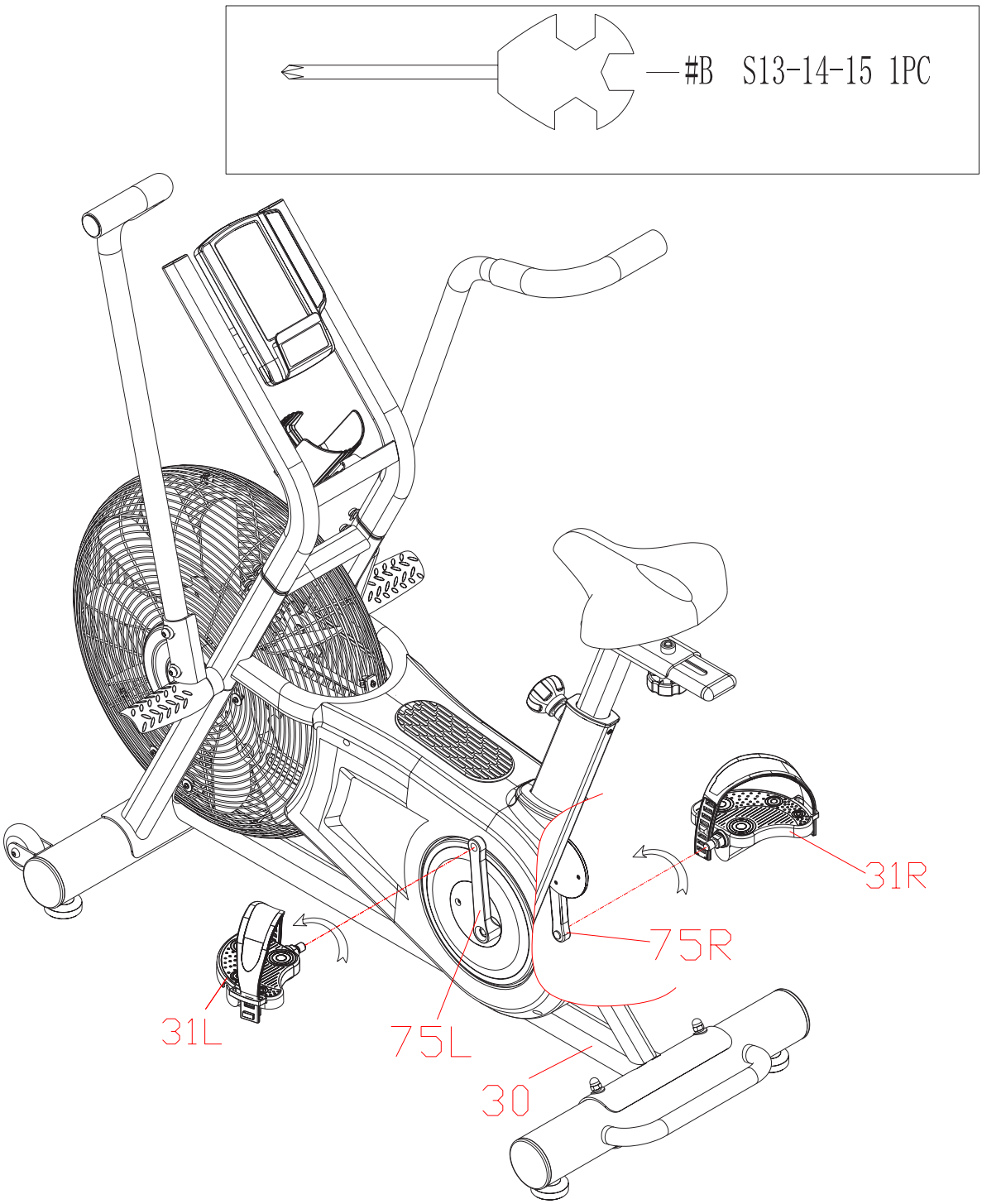


Lösen und entfernen Sie die vier Schrauben (8) mit vier Federscheiben (9) und vier bogenförmigen Unterlegscheiben (10) von der Schwingarm (26) mithilfe des Inbusschlüssels (A). Legen Sie die Befestigungselemente beiseite, um sie in diesem Montageschritt erneut zu verwenden.

Setzen Sie den Lenker (27L/R) in die Schwingarm (26) ein.

Befestigen Sie die Pedalplatte (23L/R) und den Lenker (27L/R) an der Schwingarm (26) mit den zuvor entfernten vier Schrauben (8) sowie den entsprechenden Federscheiben (9) und bogenförmigen Unterlegscheiben (10) mithilfe des Inbusschlüssels (A).

SCHRITT 6



Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (31L/R) an den entsprechenden linken und rechten Kurbeln (75L/R).

Für das linke Pedal (31L) richten Sie es in einem 90-Grad-Winkel zur linken Kurbel (75L) aus und schrauben Sie das Pedal vorsichtig von Hand gegen den Uhrzeigersinn so weit wie möglich in den Kurbelarm. Ziehen Sie das Pedal anschließend mit dem Schraubenschlüssel (B) fest an.

Für das rechte Pedal (31R) richten Sie es in einem 90-Grad-Winkel zur rechten Kurbel (75R) aus und schrauben Sie das Pedal vorsichtig von Hand im Uhrzeigersinn so weit wie möglich in den Kurbelarm. Ziehen Sie das Pedal anschließend mit dem Schraubenschlüssel (B) fest an.



Das Display benötigt für den Betrieb zwei 1,5-V-AA-Batterien. Diese Batterien sind im Lieferumfang enthalten und müssen vor der Inbetriebnahme in das Display eingesetzt werden.

Das Display verfügt über einen kabellosen Empfänger, der mit Brustgurten kompatibel ist und eine genaue Herzfrequenzmessung ermöglicht. Der Sensor erfasst die Herzfrequenzdaten direkt vom Brustbereich und überträgt sie drahtlos an das Display.

Die Verwendung eines Brustgurts ist für alle Programme, die Herzfrequenz- oder Pulskontrolle beinhalten, verpflichtend. Der Brustgurt dient ausschließlich als Trainingshilfe und darf nicht für medizinische Diagnosen verwendet werden.

Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein ähnliches medizinisches Gerät tragen, konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie einen Brustgurt verwenden.

Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang des Produkts enthalten.

ANZEIGEFUNKTIONEN

RPM – Zeigt die Umdrehungen pro Minute an, Bereich 0–199.

SPEED – Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an, maximal 99,9 KM/H oder ML/H.

TIME - Hochzählen: Die Zeit zählt von 00:00 bis maximal 1:59:59 in 1-Minuten-Schritten.
Runterzählen: Zählt von der voreingestellten Zeit bis 00:00:00 in 1-Minuten-Schritten, Bereich 00:01:00 bis 1:59:00.

DISTANCE – Akkumuliert die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 KM oder ML oder zählt von einem voreingestellten Wert herunter. Benutzer können die Target Distance mit den AUF/AB Tasten in 1,0 KM/ML-Schritten einstellen.

CALORIES – Akkumuliert die verbrannten Kalorien oder zählt von einem voreingestellten Wert herunter, maximal 999. Die Target Calories können mit den AUF/AB Tasten voreingestellt werden.

WATT – Zeigt die Leistungsaufnahme während des Trainings an. Anzeige-Bereich: 0–1999.

PULSE – Benutzer können einen Zielpulswert von 0~30 bis 230 einstellen. Der Konsolen-Piepton ertönt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings den Zielwert überschreitet.
WARNUNG: Ein Brustgurt (nicht enthalten) ist für dieses Programm erforderlich.

TASTENFUNKTIONEN

START – Startet das Training oder setzt es nach Pause fort.

STOP – Stoppt/pausiert das Training. Löscht alle Einstellungen. 2 Sekunden gedrückt halten, um die Konsole neu zu starten.

AUF/AB – Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Zeit oder Alter anpassen.

TARGET DISTANCE – Schnellzugriff auf den Trainingsmodus „Zieldistanz“.

TARGET CALORIES – Schnellzugriff auf den Trainingsmodus „Zielkalorien“.

TARGET HEART RATE – Schnellzugriff auf den Trainingsmodus „Zielherzfrequenz“.
WARNUNG: Ein Brustgurt (nicht enthalten) ist für dieses Programm erforderlich.

TARGET TIME – Schneller Zugriff auf den entsprechenden Zieltrainingsmodus. Es stehen 3 Programme zur Verfügung: **10/20 INTERVAL, 20/10 INTERVAL, CUSTOM INTERVAL.**

ENTER – Bestätigt Einstellungen oder startet ein Programm.

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Einschalten: Das LCD-Display zeigt für 2 Sekunden alle Anzeigen vollständig an und gibt einen langen Piepton aus (Abbildung 1). Anschließend wird für 1 Sekunde der Raddurchmesser im DIST-Bereich angezeigt (Abbildung 2). Die AGE-Einstellung blinkt (Abbildung 3); passen Sie den Wert mit den UP/DOWN Tasten an und drücken Sie ENTER zur Bestätigung, danach wechselt die Konsole in den Standby-Modus.



Figure 1

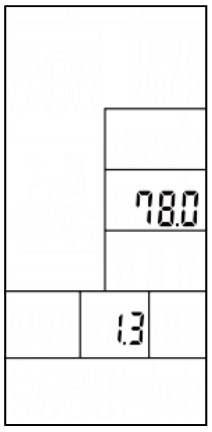


Figure 2

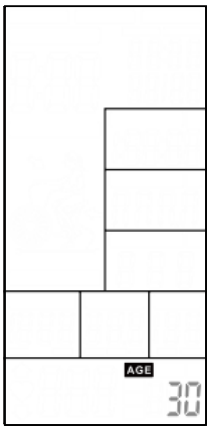


Figure 3

2. Das Fenster für INTERVAL10/20 / INTERVAL 20/10 / INTERVAL CUSTOM / READY / WORK / REST / TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / SPEED / RPM und ♥ blinkt der Reihe nach alle 1 Sekunde (Abbildung 4 ~ Abbildung 16). Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Eingabe oder kein Signal empfangen wird, wechselt die Konsole in den Schlafmodus.

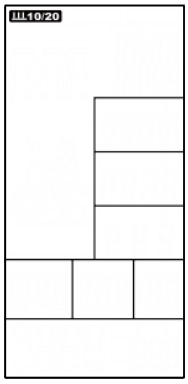


Figure 4

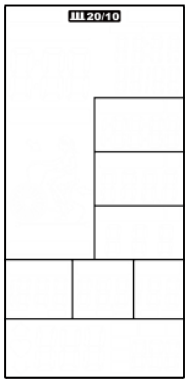


Figure 5

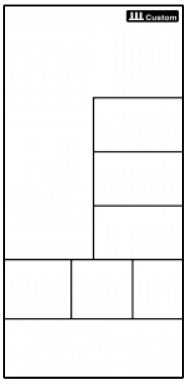


Figure 6

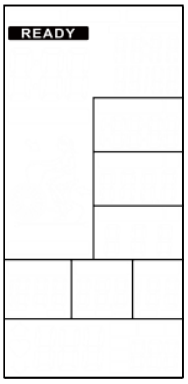


Figure 7

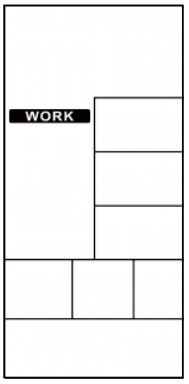


Figure 8

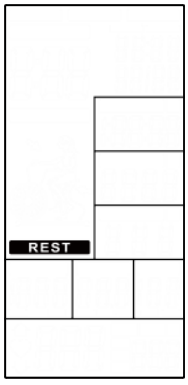


Figure 9

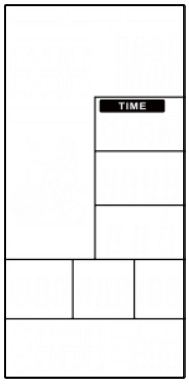


Figure 10

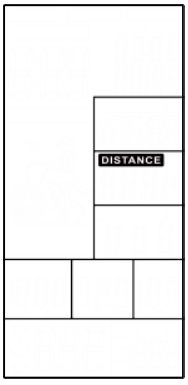


Figure 11

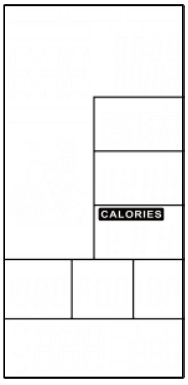


Figure 12

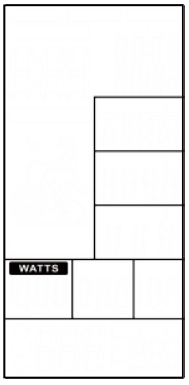


Figure 13

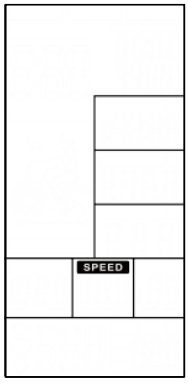


Figure 14

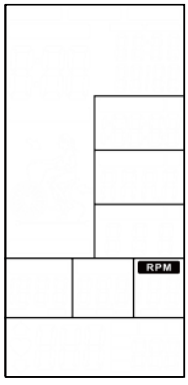


Figure 15

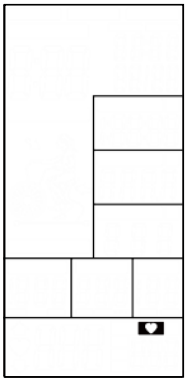

Figure 16



Figure 17

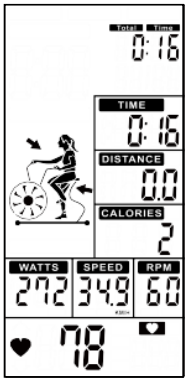


Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

3. Programmmodi – Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time:

3.1. Manual Mode:

① Im Standby-Modus drücken Sie **START**, um das Training sofort zu beginnen. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang. TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM beginnen zu zählen (Abbildung 17).
② Wird ein Pulssignal erkannt, leuchtet das ♥-Symbol auf und blinkt, während der Pulswert angezeigt wird (Abbildung 18). Wird kein Pulssignal erkannt, zeigt das Display "**P**" an (Abbildung 17).
③ Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal empfangen wird, ertönt ein kurzer Piepton und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder zu aktivieren.
④ Drücken Sie die **START**-Taste einmal, um das Training zu pausieren. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden 0,5 Sekunden lang. Alle Werte bleiben auf dem LCD sichtbar und blinken alle 4 Sekunden. Wenn das Training 5 Minuten lang pausiert bleibt, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
⑤ Drücken Sie die **STOP**-Taste, um das Training zu beenden. TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an; DISTANCE zeigt die Gesamtdistanz; CALORIES zeigt die verbrannten Kalorien. WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen **AVG**.- und **MAX**.-Werten. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen **65 %** und **85 %** MAX-Werten (Abbildungen 21–23).
⑥ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an. Wenn kein Signal erkannt wird, bleibt das PULSE-Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑦ Drücken Sie eine beliebige **PROGRAM**-Taste, um mit der Auswahl eines anderen Programms fortzufahren.

3.2. Interval 20/10 Mode:

① Drücken Sie die **INTERVAL**-Taste, um INTERVAL 20/10 auszuwählen. Drücken Sie anschließend **ENTER**. Die **INTERVAL** 20/10-Anzeige leuchtet auf und ein langer Piepton ertönt 1 Sekunde lang.
② Der Zyklus-Timer zählt von 3 bis 0 herunter, dann startet die Konsole. Während dieser Zeit piept der Summer einmal pro Sekunde, **READY** blinkt einmal pro Sekunde und das Display zeigt „**00/08**" an (Abbildung 24).
③ Der Zyklus-Timer zählt von 20 bis 0 herunter und **WORK** blinkt einmal pro Sekunde. Gleichzeitig zeigt das Display eine Dreh-Animation; ein 4-minütiger Countdown beginnt, TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM starten die Berechnung, und das Display zeigt „**01/08**" (Abbildung 25).
④ Der Zyklus-Timer zählt von **10 bis 0, REST** blinkt einmal pro Sekunde, und der Summer piept 10 Mal (Abbildung 26), während **READY** in den letzten 3 Sekunden blinkt (Abbildung 27).
⑤ Die Schritte ③ und ④ wiederholen sich, wobei der Zykluszähler pro Runde um 1 erhöht wird, bis das Display **08/08 WORK** anzeigt. Anschließend wechselt das Programm zur Endseite.
⑥ Drücken Sie **START**, wenn der PAUSE-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem LCD sichtbar und blinken alle 4 Sekunden. Bleibt die Konsole 5 Minuten lang inaktiv, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
⑦ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **FINISH TRAINING**. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, TOTAL TIME, DISTANCE und CALORIES werden 30 Sekunden lang angezeigt, WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).
⑧ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers zusammen mit 65 % und 85 % MAX an (Abbildungen 21–23). Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑨ Drücken Sie eine beliebige **PROGRAM**-Taste, um das entsprechende Programm zu starten.

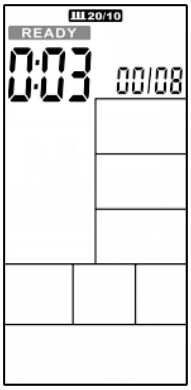


Figure 24

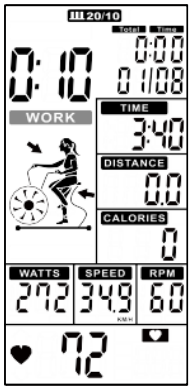


Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3. Interval 10/20 Mode:

① Drücken Sie die **INTERVAL**-Taste, um **INTERVAL 10/20** auszuwählen, und anschließend **ENTER**. Die **INTERVAL 10/20**-Anzeige leuchtet auf, und der Summer ertönt 1 Sekunde lang.
② Der Zyklus-Timer zählt von 3 bis 0 herunter, dann startet die Konsole. Während dieser Zeit piept der Summer einmal pro Sekunde, **READY** blinkt einmal pro Sekunde, und das Display zeigt „**00/08**“ an (Abbildung 28).
③ Der Zyklus-Timer zählt von **10 bis 0**, und **WORK** blinkt einmal pro Sekunde. Gleichzeitig leuchtet REMAINING auf und startet einen 4-minütigen Countdown, TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM beginnen zu berechnen, und das Display zeigt „01/08“ an (Abbildung 29).
④ Der Zyklus-Timer zählt von **20 bis 0**, und **REST** blinkt einmal pro Sekunde, begleitet von Summer-Pieptönen (Abbildung 30). **READY** blinkt in den letzten 3 Sekunden (Abbildung 31).
⑤ Die Schritte ③ und ④ wiederholen sich, wobei der Zykluszähler pro Runde um 1 erhöht wird, bis das Display **08/08 WORK** anzeigt. Anschließend wechselt die Konsole zur Endseite.
⑥ Drücken Sie **START**, wenn der PAUSE-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem LCD sichtbar und blinken alle 4 Sekunden. Bleibt die Konsole 5 Minuten lang inaktiv, ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie **START**, um das Training fortzusetzen.
⑦ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **FINISH TRAINING**. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, TOTAL TIME, DISTANCE und CALORIES werden 30 Sekunden lang angezeigt, WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).
⑧ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers zusammen mit 65 % und 85 % MAX an (Abbildungen 21–23). Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑨ Drücken Sie eine beliebige **PROGRAM**-Taste, um das entsprechende Programm zu starten.

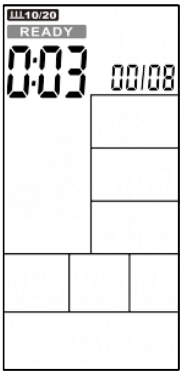


Figure 28



Figure 29



Figure 30

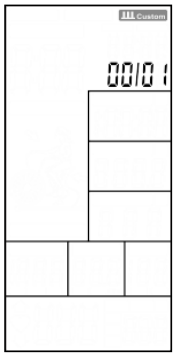


Figure 31

3.4. Interval CUSTOM Mode:

① Drücken Sie die **INTERVAL**-Taste, um **INTERVAL CUSTOM** auszuwählen, und anschließend **ENTER**. Die **INTERVAL CUSTOM 00/XX**-Anzeige blinkt, und der Summer ertönt 1 Sekunde lang. Verwenden Sie **AUF/AB**, um die Anzahl der Zyklen einzustellen (01–99, zyklisch). Drücken Sie **ENTER**, um zu bestätigen (Summer ertönt 1 Sekunde), dann wechseln Sie zur nächsten Einstellung (Abbildung 32).
② Die **TIME**-Anzeige bleibt eingeschaltet. **WORK** und 0:01 blinken. Verwenden Sie **AUF/AB**, um die Arbeitsdauer einzustellen (0:00–9:59, zyklisch) (Abbildung 33). Drücken Sie ENTER, um zu bestätigen (Summer ertönt 1 Sekunde). INTERVAL CUSTOM bleibt eingeschaltet.
③ Die **TIME**-Anzeige bleibt eingeschaltet. **REST** blinkt. Verwenden Sie **AUF/AB**, um die Pausendauer einzustellen (0:01–9:59, zyklisch) (Abbildung 34). Drücken Sie **ENTER**, um zu bestätigen (Summer ertönt 1 Sekunde). INTERVAL CUSTOM bleibt eingeschaltet.
④ Der Zyklus-Timer zählt von 3 bis 0 herunter, dann startet die Konsole. Während des Countdowns piept der Summer einmal pro Sekunde, **READY** blinkt einmal pro Sekunde, und das Display zeigt „00/XX“ an (Abbildung 35).
⑤ Der Zyklus-Timer zählt die voreingestellte Arbeitszeit herunter, und **WORK** blinkt einmal pro Sekunde. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM beginnen zu berechnen. Das Display zeigt „**01/XX**“ an (Abbildung 36).
⑥ Der Zyklus-Timer zählt die voreingestellte Pausenzeit herunter, und **REST** blinkt einmal pro Sekunde, begleitet von Summer-Pieptönen (Abbildung 37). **READY** blinkt in den letzten 3 Sekunden (Abbildung 38).

⑦ Die Schritte ③ und ④ wiederholen sich, wobei der Zykluszähler pro Runde um 1 erhöht wird, bis alle programmierten WORK-Zyklen abgeschlossen sind. Anschließend wechselt die Konsole zur Endseite.
⑧ Im **WORK**-Modus, wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal empfangen wird, ertönt der Summer 1 Sekunde lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus.
⑨ Drücken Sie **START**, wenn der PAUSE-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem Display sichtbar und blinken alle 4 Sekunden. Nach 5 Minuten Inaktivität ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie **START**, um das Training fortzusetzen.
⑩ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **FINISH TRAINING**. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, TOTAL TIME, DISTANCE und CALORIES werden 30 Sekunden lang angezeigt, WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten. Das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).
⑪ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an. Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑫ Drücken Sie eine beliebige **PROGRAM**-Taste, um das ausgewählte Programm zu starten.


Figure 32

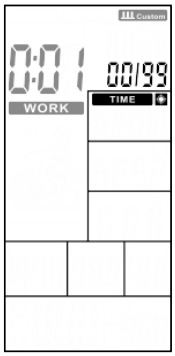


Figure 33

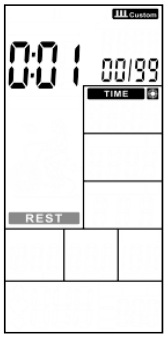


Figure 34

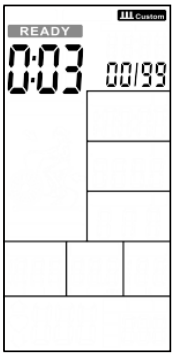


Figure 35

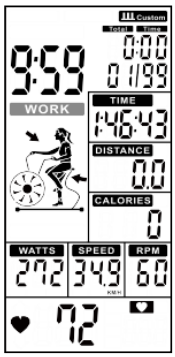


Figure 36



Figure 37



Figure 38

3.5. Target TIME Mode:

① Im Standby-Modus drücken Sie die **Target Time**-Taste. Die Zeit-Anzeige leuchtet auf und der Summer ertönt 1 Sekunde lang.
② Der **TIME**-Wert beginnt zu blinken. Verwenden Sie **AUF/AB**, um die gewünschte Zeit einzustellen (Abbildung 39), und drücken Sie anschließend ENTER, um zu bestätigen. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, und die TIME-Anzeige bleibt eingeschaltet.
③ Die voreingestellte TIME beginnt herunterzuzählen, während DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM zu zählen beginnen (Abbildung 40).
④ Drücken Sie **START**, wenn der PAUSE-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem Display sichtbar und blinken alle 2 Sekunden. Nach 5 Minuten Inaktivität ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie **START**, um das Training fortzusetzen.
⑤ Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal empfangen wird, piept der Summer einmal und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus.
⑥ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **END UP TRAINING**. TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an, DISTANCE die Gesamtdistanz, CALORIES den Gesamtverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten, das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).

⑦ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an. Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑧ Drücken Sie eine beliebige PROGRAM-Taste, um ein anderes Programm zu starten.

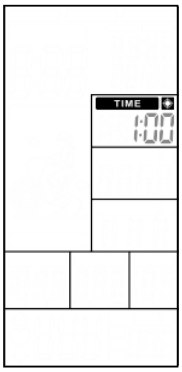


Figure 39

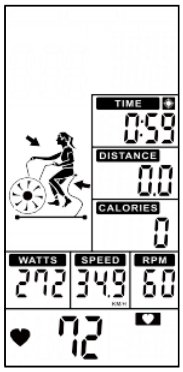


Figure 40

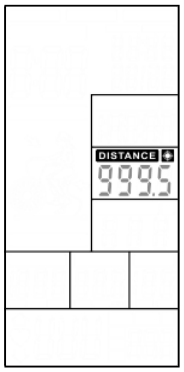


Figure 41



Figure 42

3.6. Target DISTANCE Mode:

① Im Standby-Modus drücken Sie die **Target Distance**-Taste. Die DISTANCE-Anzeige leuchtet auf und der Summer ertönt 1 Sekunde lang
② Der DISTANCE-Wert beginnt zu blinken. Verwenden Sie **AUF/AB**, um die gewünschte Distanz einzustellen (Abbildung 41), und drücken Sie anschließend **ENTER**, um zu bestätigen. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, und die DISTANCE-Anzeige bleibt eingeschaltet.
③ Die voreingestellte DISTANCE beginnt herunterzuzählen, während TIME, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM zu zählen beginnen (Abbildung 42).
④ Drücken Sie **START**, wenn der PAUSE-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem Display sichtbar und blinken alle 2 Sekunden. Nach 5 Minuten Inaktivität ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie **START**, um das Training fortzusetzen.
⑤ Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal empfangen wird, ertönt der Summer einmal, und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus.
⑥ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **END UP TRAINING**. TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an, DISTANCE die Gesamtdistanz, CALORIES den Gesamtverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten, das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).
⑦ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an. Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑧ Drücken Sie eine beliebige **PROGRAM**-Taste, um ein anderes Programm zu starten.

3.7. Target CALORIES Mode:

① Im Standby-Modus drücken Sie die **Target Calories**-Taste. Die **CALORIES**-Anzeige leuchtet auf und der Summer ertönt 1 Sekunde lang.
② Der **CALORIES**-Wert beginnt zu blinken. Verwenden Sie **AUF/AB**, um das gewünschte Kalorienziel einzustellen (Abbildung 43), und drücken Sie anschließend **ENTER**, um zu bestätigen. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, und die **CALORIES**-Anzeige bleibt eingeschaltet.
③ Der voreingestellte **CALORIES**-Wert beginnt herunterzuzählen, während TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED und RPM zu zählen beginnen (Abbildung 44).
④ Drücken Sie **START**, wenn der **PAUSE**-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem Display sichtbar und blinken alle 2 Sekunden. Nach 5 Minuten Inaktivität ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie **START**, um das Training fortzusetzen.
⑤ Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal empfangen wird, ertönt der Summer einmal, und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus.
⑥ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **END UP TRAINING**. TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an, DISTANCE die Gesamtdistanz, CALORIES den Gesamtverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten, das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).
⑦ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an. Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑧ Drücken Sie eine beliebige **PROGRAM**-Taste, um ein anderes Programm zu starten.



Figure 43



Figure 44

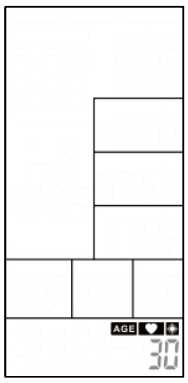


Figure 45

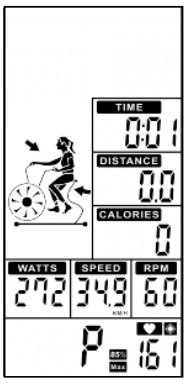


Figure 46

3.8. Target HEART RATE Mode:

WARNUNG: Für dieses Programm wird ein Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) benötigt.

① Im Standby-Modus drücken Sie die **Target Heart-Rate**-Taste. Die Anzeigen **AGE** und ♥ leuchten auf, und der Summer ertönt 1 Sekunde lang.
② Der **AGE**-Wert blinkt. Verwenden Sie **UP/DOWN**, um Ihr Alter einzustellen (Abbildung 45), und drücken Sie anschließend **ENTER**, um zu bestätigen. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang, und sowohl ♥ als auch die **HEART RATE**-Anzeige bleiben eingeschaltet.
③ Sobald das Training beginnt, leuchtet **MAX HR** auf. Die Zielherzfrequenzwerte 65 % und 85 % wechseln auf dem Display. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED und RPM beginnen mit der Berechnung der Trainingswerte (Abbildung 46).
④ Fällt die Herzfrequenz unter 65 %, blinken die ⇧-Anzeige und der **65%**-Indikator, und der Summer ertönt alle 10 Sekunden, bis die Herzfrequenz über 65 % steigt (Abbildung 47).
⑤ Überschreitet die Herzfrequenz 85 %, blinken die ⇩-Anzeige und der **85%**-Indikator, und der Summer ertönt alle 10 Sekunden, bis die Herzfrequenz unter 85 % fällt (Abbildung 48).
⑥ Befindet sich die Herzfrequenz zwischen 65 % und 85 %, blinkt nur die ♥-Anzeige (Abbildung 49).
⑦ Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal empfangen wird, ertönt der Summer einmal, und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus.
⑧ Drücken Sie **START**, wenn der PAUSE-Modus aktiviert ist. Der Summer ertönt alle 30 Sekunden für 0,5 Sekunden, alle Werte bleiben auf dem Display sichtbar und blinken alle 2 Sekunden. Nach 5 Minuten Inaktivität ertönt der Summer 2 Sekunden lang und die Konsole wechselt in den Wake-up-Modus. Drücken Sie **START**, um das Training fortzusetzen.
⑨ Um das Training zu beenden, drücken Sie **STOP** oder **END UP TRAINING**. TIME zeigt die gesamte Trainingszeit an, DISTANCE die Gesamtdistanz, CALORIES den Gesamtverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln zwischen AVG.- und MAX.-Werten, das PULSE-Fenster wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % und 85 % MAX (Abbildungen 21–23).
⑩ Wird ein Pulssignal erkannt, zeigt das PULSE-Fenster die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers an. Wird kein Signal erkannt, bleibt das Fenster leer (Abbildungen 19–20).
⑪ Drücken Sie eine beliebige PROGRAM-Taste, um ein anderes Programm zu starten.

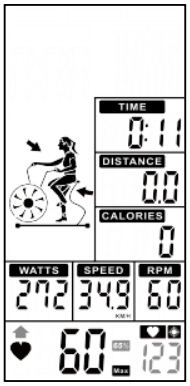


Figure 47

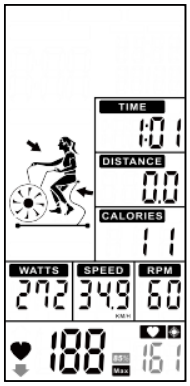


Figure 48



Figure 49

OPTIONSEINSTELLUNGEN

EINSTELLUNGS-Modus:

1. Halten Sie gleichzeitig die **START**- und **ENTER**-Tasten für 2 Sekunden gedrückt. Der Summer ertönt 1 Mal lang. Die **SPEED**-Anzeige bleibt eingeschaltet, und **M/H** oder **KM/H** blinkt einmal pro Sekunde (Abbildungen 50–51).

2. Verwenden Sie **UP** oder **DOWN**, um die gewünschte Geschwindigkeitseinheit auszuwählen (**KM/H** oder **M/H**), und drücken Sie anschließend **ENTER**, um zu bestätigen.

3. Erfolgt innerhalb von 30 Sekunden keine Aktion, wechselt die Konsole automatisch in den Standby-Modus.

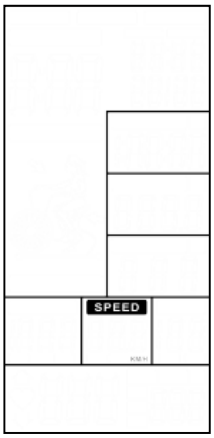


Figure 50

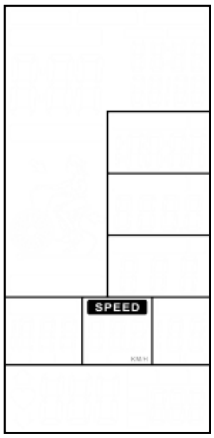


Figure 51

RESET-Modus

1. In jedem Modus die **STOP**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, um einen **TOTAL RESET** durchzuführen.

2. Das LCD blinkt alle 2 Sekunden, und der Summer ertönt 2 Sekunden lang.

3. Die Konsole kehrt zur Standby-Seite zurück, und alle Einstellungen werden auf die voreingestellten Standardwerte zurückgesetzt.

SLEEPING-Modus

1. Im Standby-Modus, wenn keine Taste gedrückt wird und kein **RPM**-Signal erkannt wird, wechselt die Konsole nach 30 Sekunden automatisch in den **SLEEPING-Modus**, um Energie zu sparen.

Reinigung

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

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.

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

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

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

Oberschenkel

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

Beine und unterer Rücken

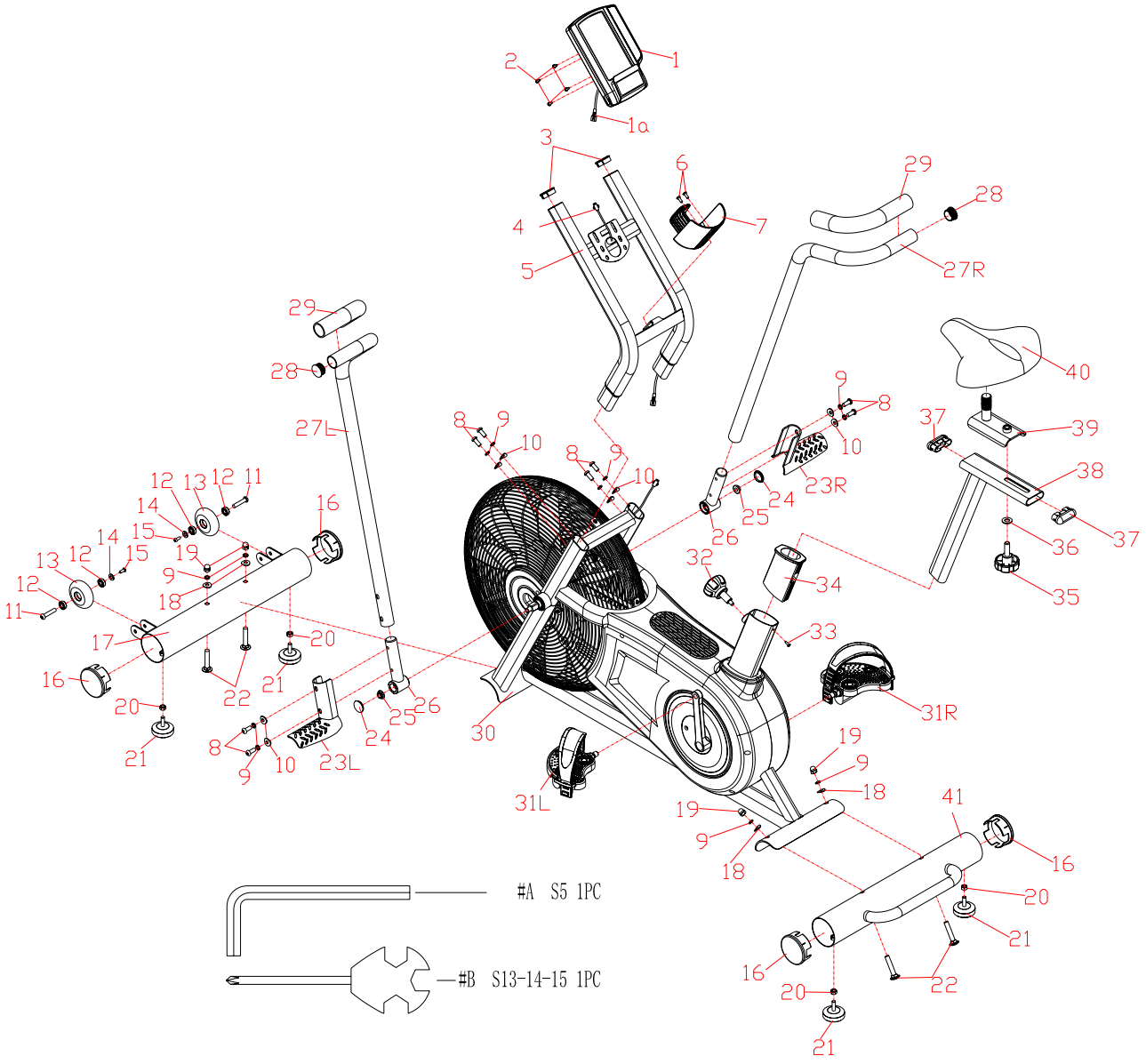
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

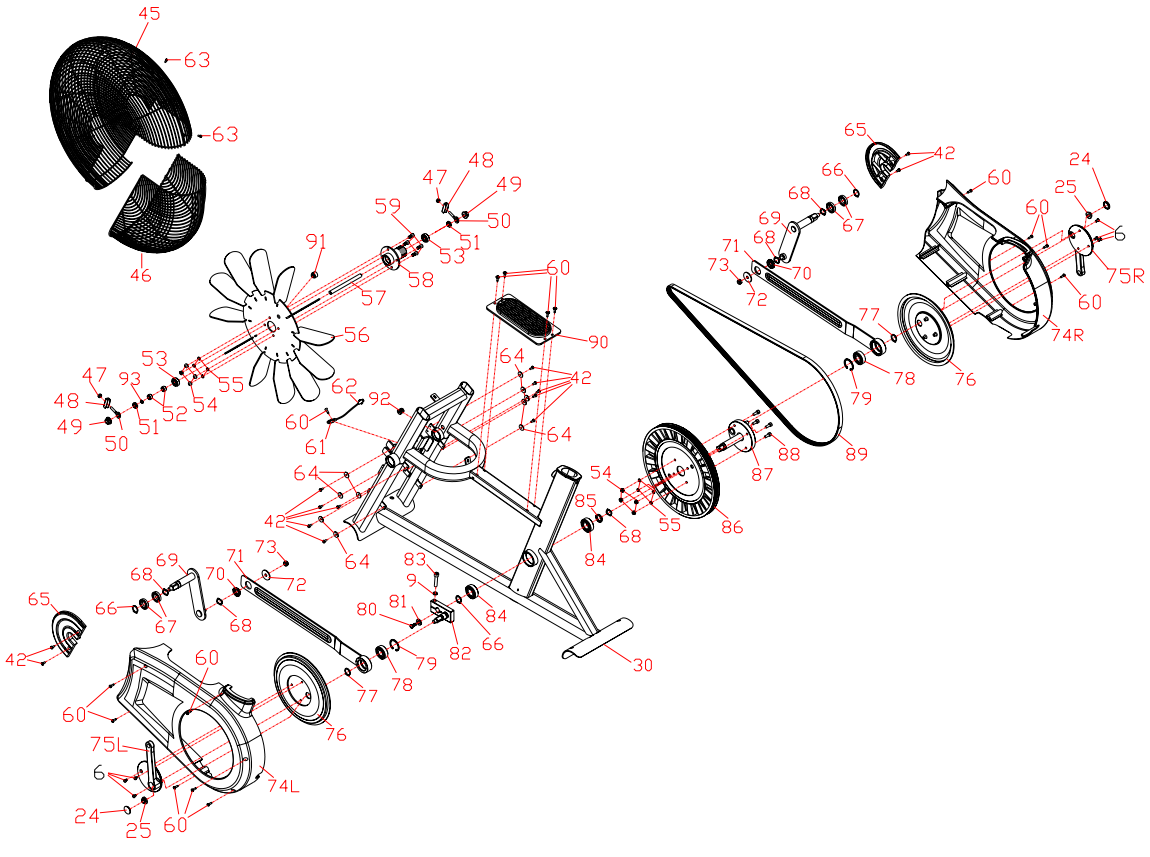
Trizeps und Schulter

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.


#A S5 1PC
#B S13-14-15 1PC



Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M4*16	4
3	Endkappe	2
4	Verbindungskabel	1
5	Computerstütze	1
6	Schraube M5*15Φ8.5	6
7	Flaschenhalter	1
8	Schraube M8*20*S5	8
9	Federscheibe d8	13
10	Bogenförmige Unterlegscheibe d8Φ20*2*R16	8
11	Schraube M8*30*M6*15*S5	2
12	Lager 608Z	4
13	Transportrolle φ71*24	2
14	Unterlegscheibe d6Φ12*1.5	2
15	Schraube M6*15*S5	2
16	Endkappe Φ76	4
17	Vorderer Stabilisator	1
18	Bogenförmige Unterlegscheibe d8Φ20*2*R38	8
19	Hutmutter M8*H16*S13	4
20	Mutter M8*H5.5*S14	4
21	Verstellbarer Fuß	4
22	Schraube M8*90*20*H5	4
23L/R	Pedalplatte	1 set
24	Kurbelabdeckung	4
25	Mutter M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Schwingarm	2
27L/R	Lenker	1 set
28	Endkappe Φ32*17	2
29	Schaumstoffgriff Φ30*3*280	2
30	Hauptrahmen	1
31L/R	Pedal	1 set
32	Drehknopf M16*1.5*27*Φ56	1
33	Schraube ST4.2*10*Φ8	1
34	Buchse	1
35	Drehknopf M12*37*15*Φ58	1
36	Unterlegscheibe d12*Φ24*2	1
37	Endkappe PT60*20*30	2
38	Sattelstütze	1
39	Sattelfixierplatte	1
40	Sattel	1
41	Hinterer Stabilisator	1
42	Schraube ST4.2*8*Φ8 F	18
45	Vordere Netzabdeckung	1

Nr.	Bezeichnung	Menge
46	Hintere Netzabdeckung	1
47	Mutter M6*H6*S10	2
48	U-Sitz	2
49	Mutter M10*1*H8*S15	2
50	Kettenschraube	2
51	Mutter M10*1*H5*S17	2
52	Distanzstück φ10.1*φ15*9	2
53	Lager 6000-2RS	2
54	Nylonmutter M6*H6*S10	8
55	Federscheibe d6	8
56	Lüfterrad	1
57	Welle	1
58	Hülse	1
59	Schraube M6*16*S10	4
60	Schraube ST4.2*19*Φ8	15
61	Sensorhalter	1
62	Sensor	1
63	Schraube M4*10*Φ8	2
64	Unterlegscheibe d4Φ18*1.5	10
65	Vorderabdeckung	2
66	Unterlegscheibe	3
67	Lager 6804-2RS	4
68	Wellenscheibe d20*Φ26*0.3	3
69	Verbinder	2
70	Buchse φ28*6.2	2
71	Stange	2
72	Unterlegscheibe d8*Φ32*2	2
73	Nylonmutter M8*H7.5*S13	2
74L/R	Kettenabdeckung	1 set
75L/R	Kurbel	1 set
76	Drehscheibe	2
77	Feder d17	2
78	Lager 6203-2RS	2
79	Feder D40	2
80	Schraube M6*16*S10	1
81	Unterlegscheibe d6*Φ20*2	1
82	Kleine Kurbel	1
83	Schraube M8*40*S6	1
84	Lager 6004-2RS	2
85	Distanzstück Φ25*Φ20.1*4	1
86	Riemenplatte	1
87	Achse	1
88	Schraube M6*16*S5	4

Nr.	Bezeichnung	Menge
89	Riemen	1
90	Kunststoffpedal	1
91	Magnet φ15*7	1
92	Gummitülle Φ12.5	1
93	Wellenscheibe d10*Φ15*0.3	1
A	Inbusschlüssel S5	1
B	Schraubenschlüssel S13-14-15	1
C	1,5-V-AA-Batterie	2

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Bitte entsorgen Sie das Gerät, das Zubehör und die Verpackung umweltgerecht und nicht über den Hausmüll. In der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht als normaler Hausmüll behandelt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle recycelbare Materialien, die über geeignete Recycling-Systeme verarbeitet werden sollten, um die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu schützen, die durch unsachgemäße Entsorgung gefährdet werden könnten.

Zur Entsorgung dieses Produkts nutzen Sie geeignete Sammelsysteme oder geben Sie es am Kaufpunkt zurück, wo es dem Recycling zugeführt wird. Alternativ: Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden, sind Sie dafür verantwortlich, dass es ordnungsgemäß recycelt wird. Sie können es auch an einer Sammelstelle abgeben, die den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Behörde.

Batterien / Akkus

Batterien und Akkus dürfen niemals im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie, dass alle Batterien giftige Substanzen enthalten können und Verbraucher gesetzlich verpflichtet sind, diese an geeigneten Sammelstellen – entweder bei Ihrer Gemeindeverwaltung, dem Landkreis oder im Handel – zu entsorgen. Im Zweifel holen Sie bitte bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder dem Landkreis Informationen ein, wo Sie Batterien sachgerecht und umweltfreundlich entsorgen können. Batterien sollten nur entsorgt werden, wenn sie leer sind.

Hinweis auf unsere WEEE-Registrierungsnummer: Wir sind beim deutschen Register 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): 65774247 registriert.

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

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

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

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

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

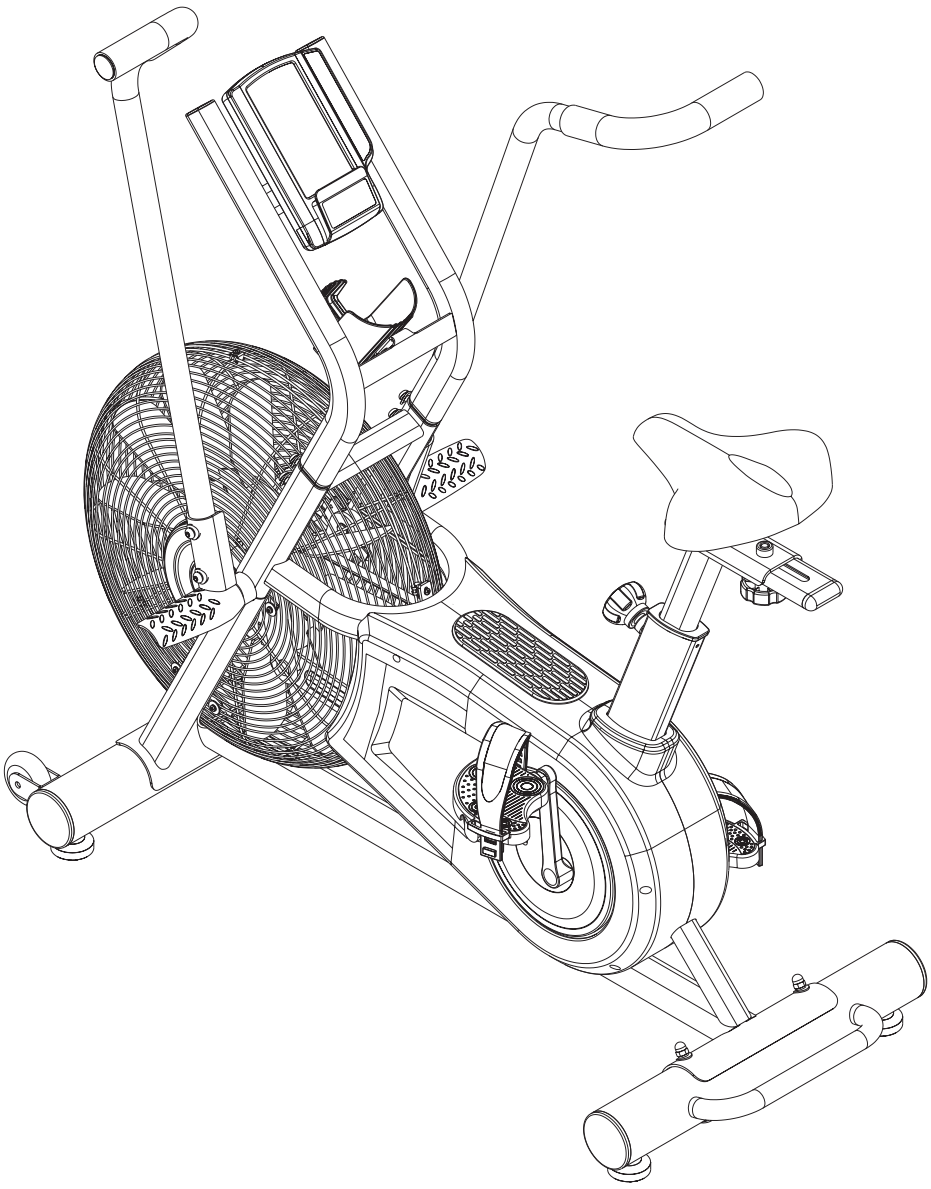
www.maxxus.com

MAXXUS

AIRBIKE

GSMX-600426-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 33
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 34
OVERVIEW OF THE DEVICE 36
SCOPE OF DELIVERY 37
ASSEMBLY 38
DISPLAY 44
TRAINING INFORMATION 54
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 55
EXPLODED OVERVIEW 56
PARTS LIST 57
ENVIRONMENTAL PROTECTION 60
WARRANTY 60

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

- The display requires two 1.5V AA batteries for operation.
- These batteries are included in the packaging and must be installed in the display before use.
- Keep the training equipment away from devices that emit electromagnetic radiation during operation or in standby mode, such as mobile phones, PCs, TVs (LCD, plasma, tube), and game consoles. Proximity to such devices may cause malfunctions, disturbances, or inaccurate heart rate measurements.

Training Environment

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

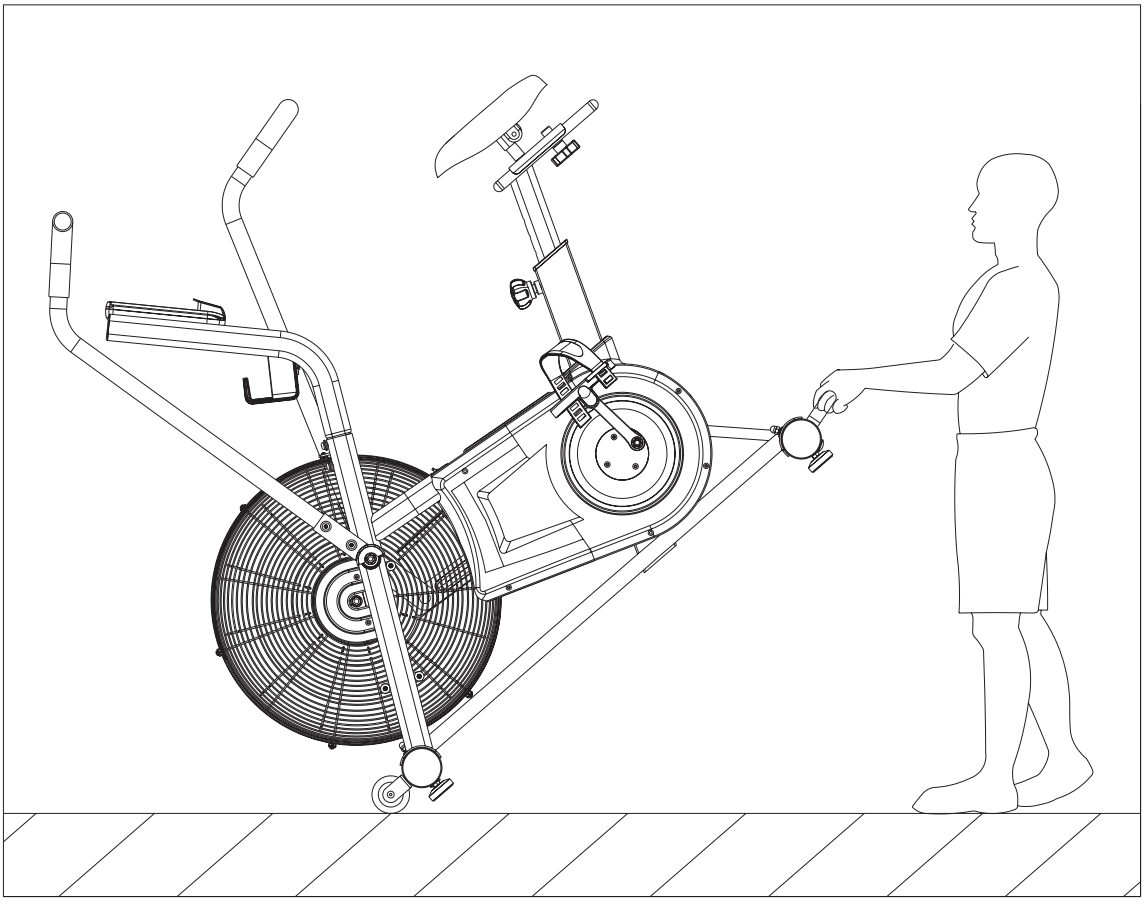
Training Clothes

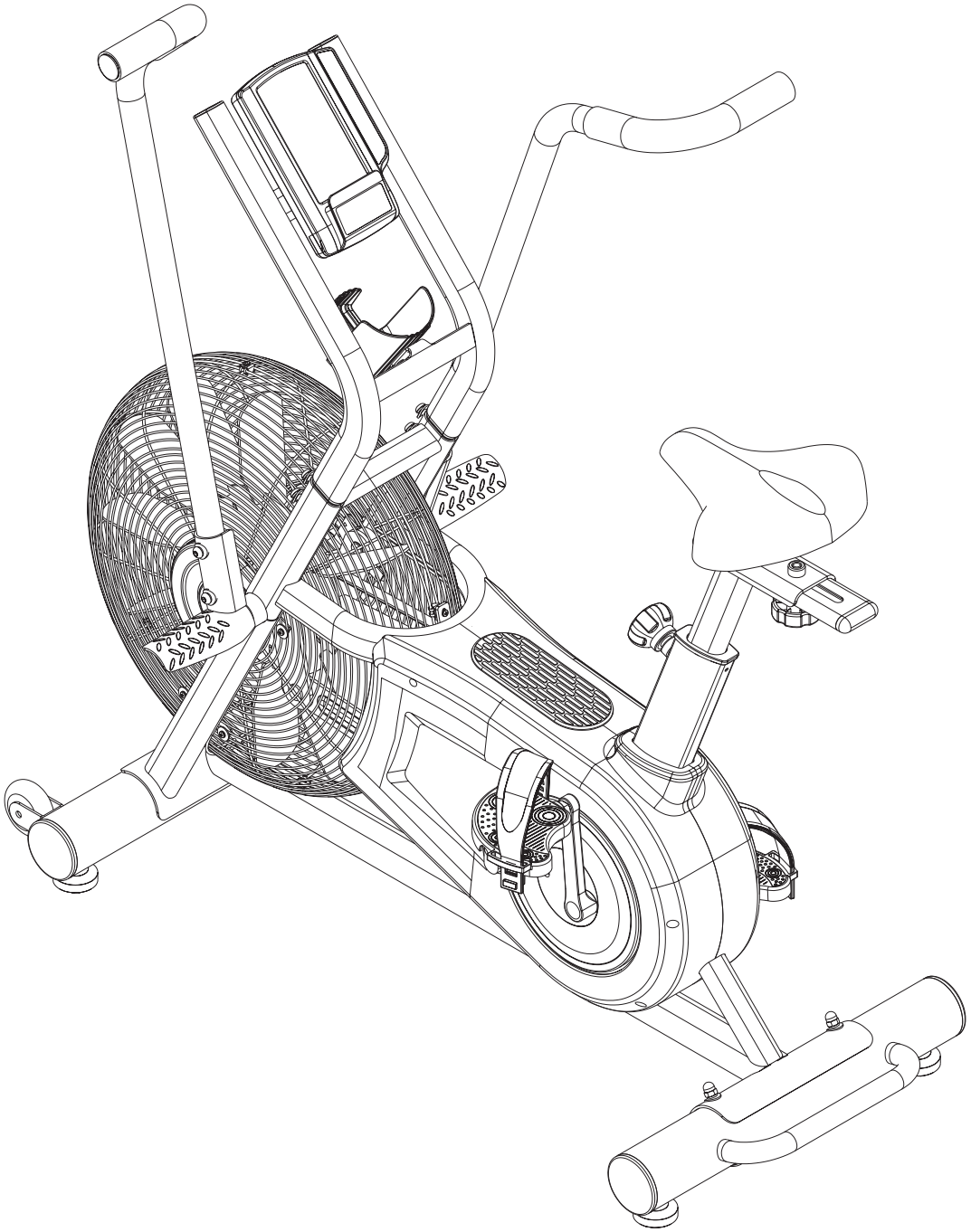
Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

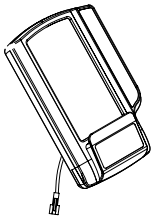
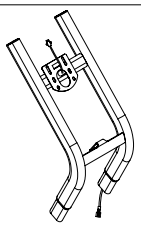
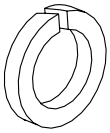
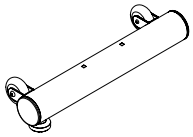
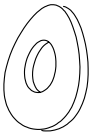
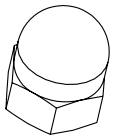
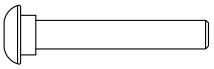
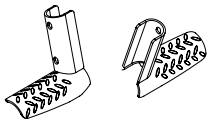
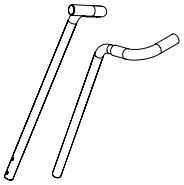
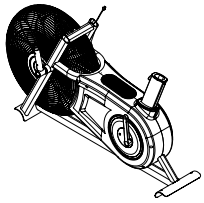
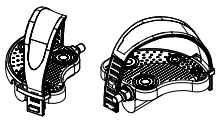
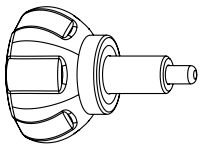
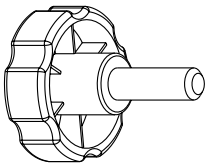
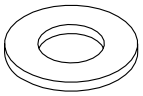
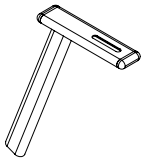
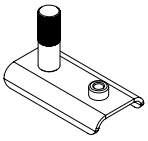
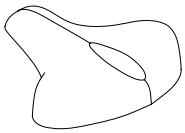
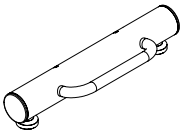
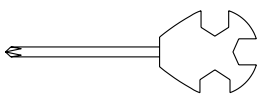
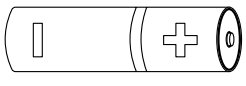
This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments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

To move the machine, lift the handlebar of rear stabilizer (41) until the transportation wheels on the front stabilizer (17) touch the ground. Once the wheels are on the ground, the bike can be moved easily to the desired location.

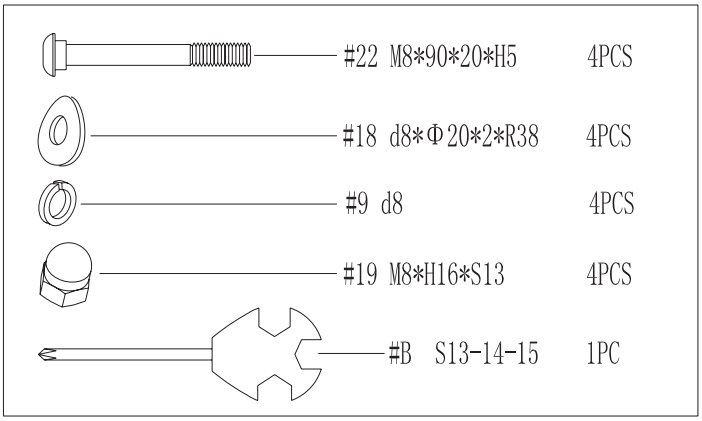


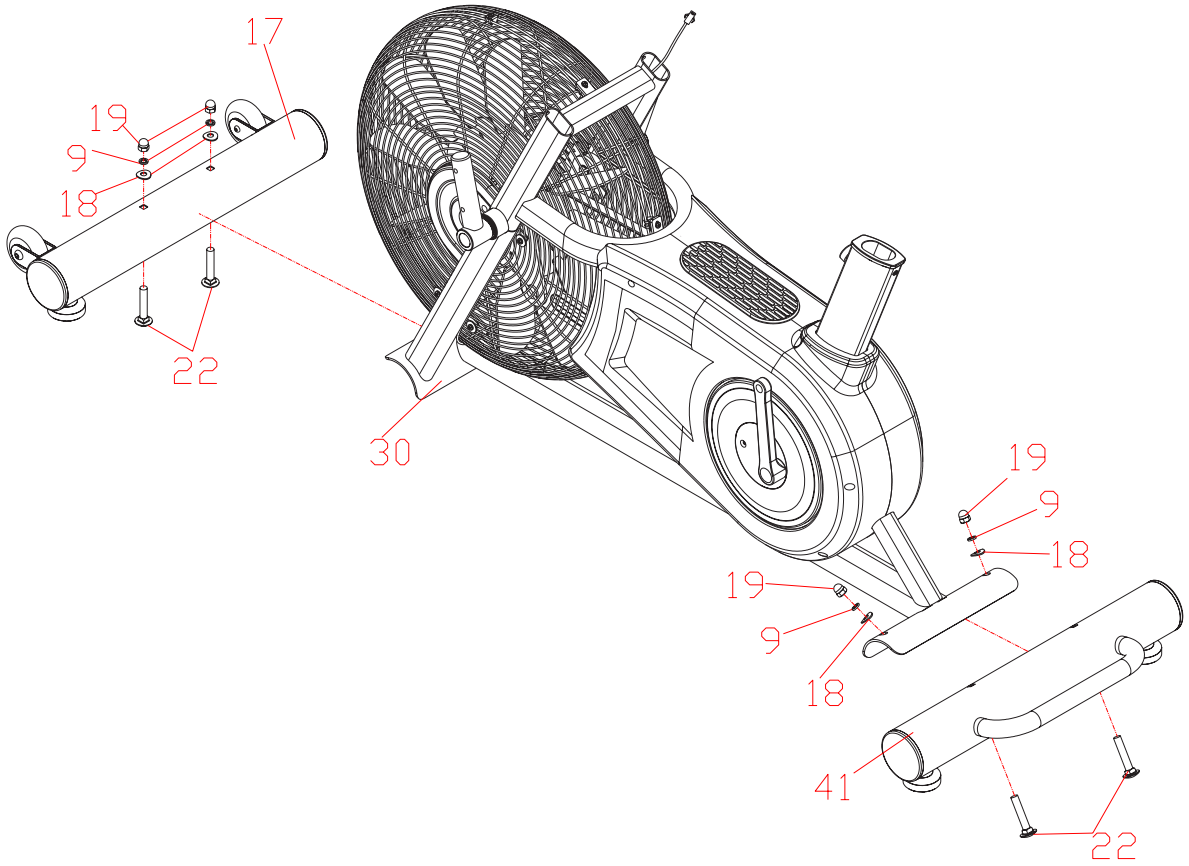


Maximum user weight: 130 kg

				
1 - Computer (1 piece)	5 - Computer post (1 piece)	7 - Bottle holder (1 piece)	9 - Spring washer d8 (4 pieces)	17 - Front stabilizer (1 piece)
				
18 - Arc washer d8*Φ20*2*R38 (4 pieces)	19 - Cap nut M8*H16*S13 (4 pieces)	22 - Bolt M8*90*20*H5 (4 pieces)	23L/R - Pedal plate (1 set)	27L/R - Handlebar (1 set)
				
30 - Main frame (1 piece)	31L/R - Pedal (1 set)	32 - Knob M16*1.5*27*Φ56 (1 piece)	35 - Knob M12*37*15*Φ58 (1 piece)	36 - Washer d12*Φ24*2 (1 piece)
				
38 - Saddle tube (1 piece)	39 - Saddle fixed plate (1 piece)	40 - Saddle (1 piece)	41 - Rear stabilizer (1 piece)	A - Allen wrench S5 (1 piece)
				
B - Spanner S13-14-15 (1 piece)	C - 1.5 V AA battery (2 pieces)			

STEP 1

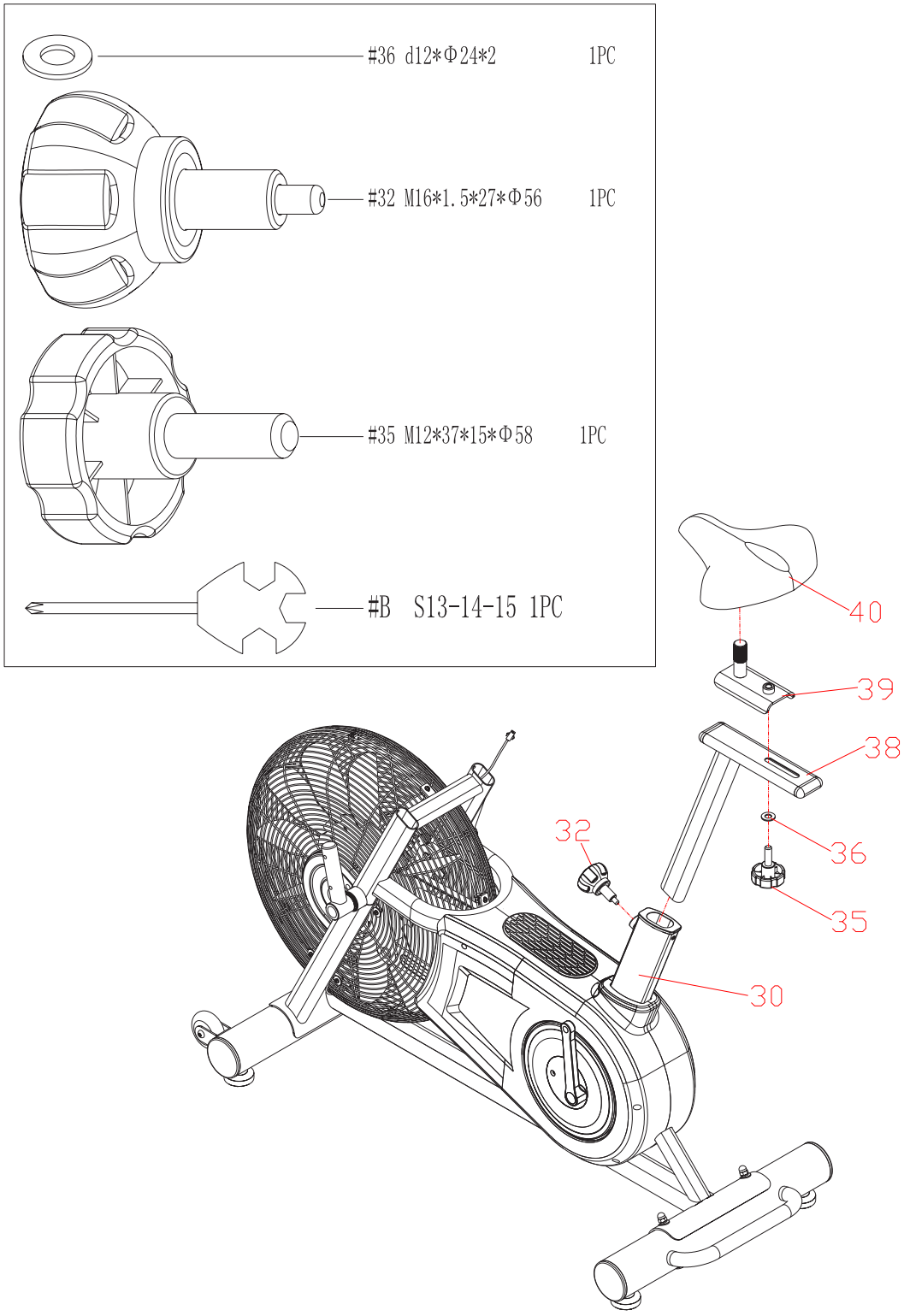




Attach the Front Stabilizer (17) and Rear Stabilizer (41) to the Main Frame (30) using four bolts (22), four arc washers (18), four spring washers (9), and four cap nuts (19).

Tighten all fasteners using Spanner (B) as specified.

STEP 2

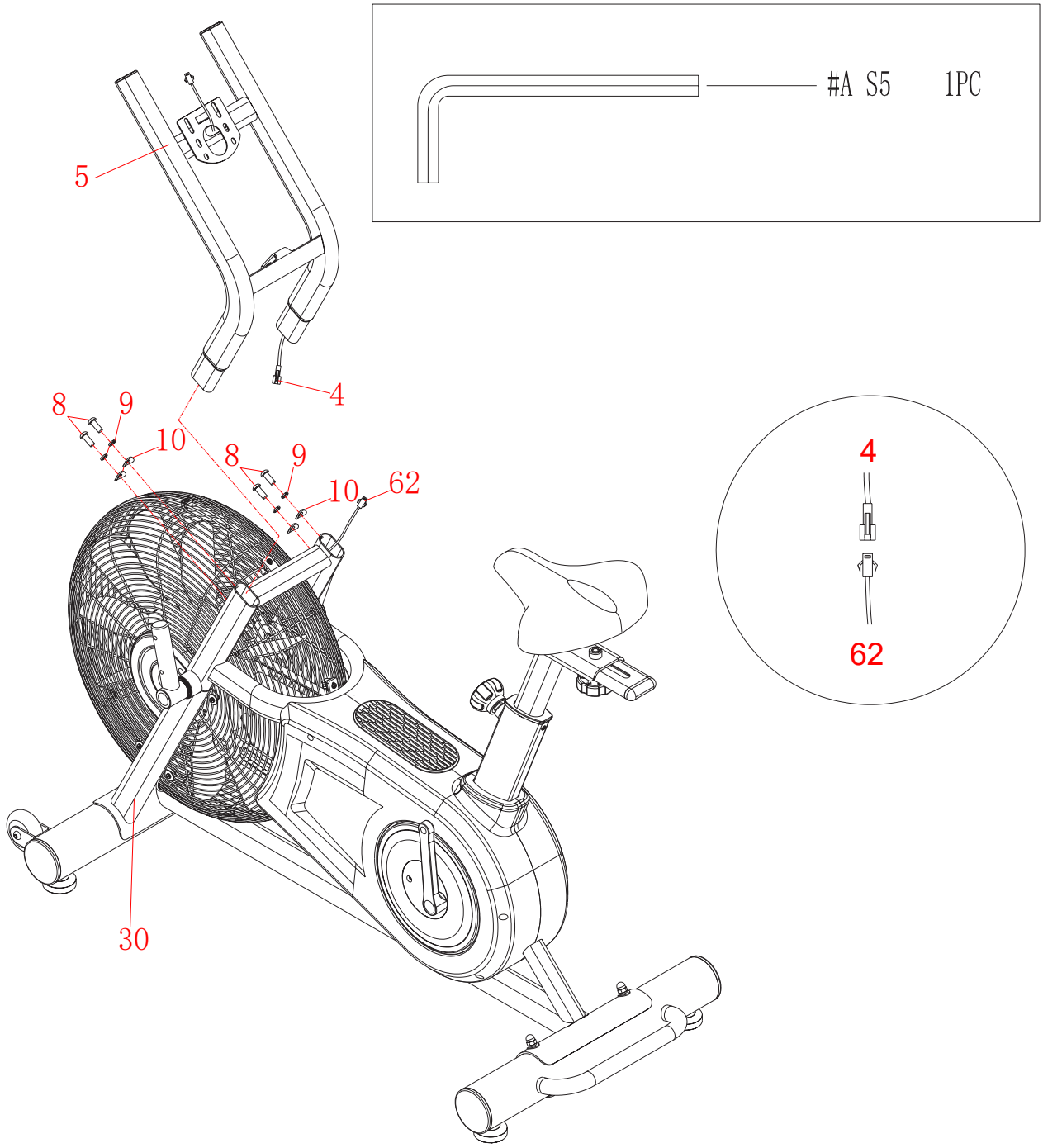


Insert the Saddle Tube (38) into the Main Frame (30) and secure it with Knob (32).

Attach the Saddle Fixed Plate (39) to the Saddle Tube (38) using Knob (35) and Washer (36).

Mount the Saddle (40) onto the Saddle Fixed Plate (39) and secure the assembly using Spanner (B).

STEP 3

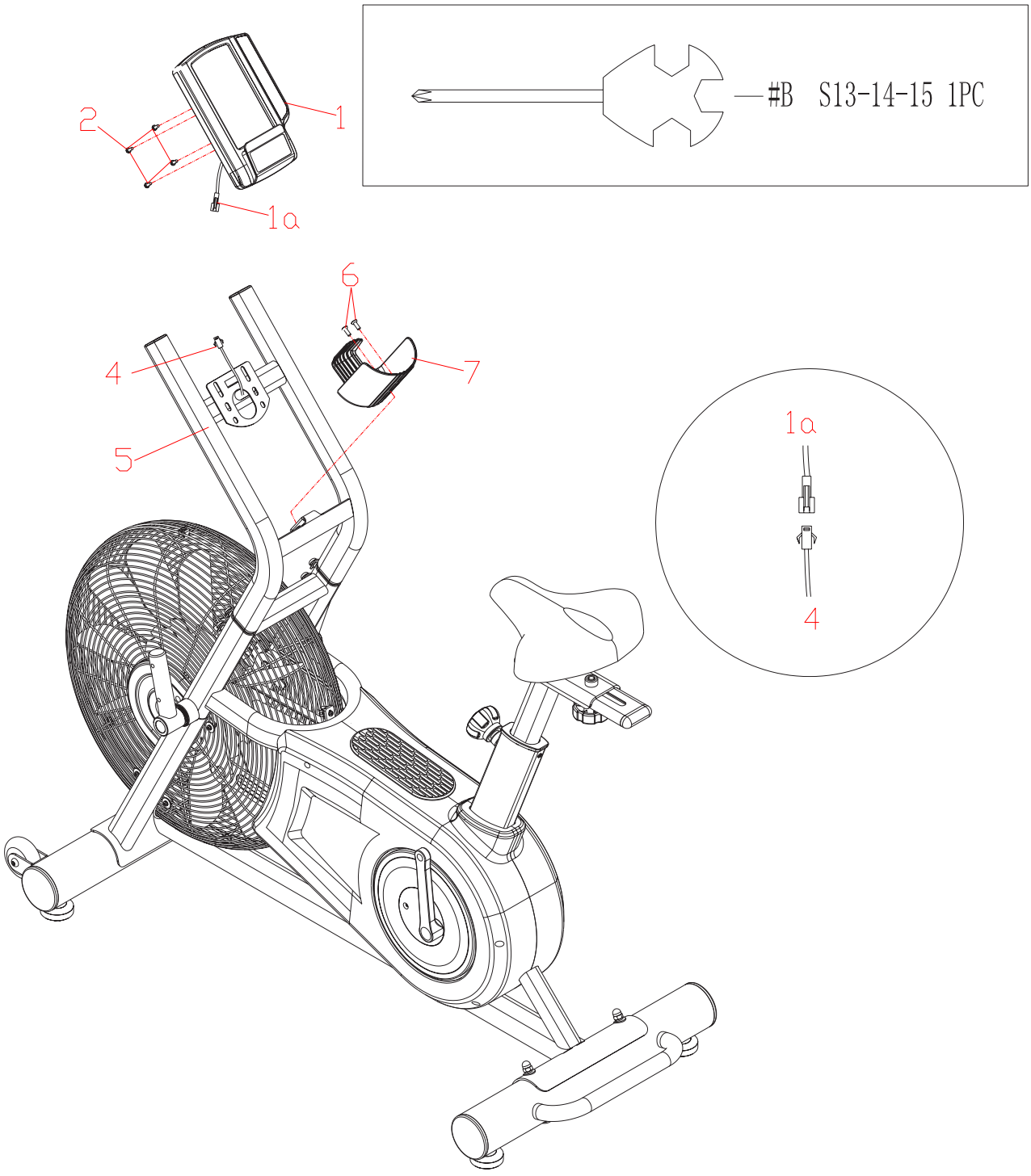


Loosen and remove the four bolts (8) with four spring washers (9) and four arc washers (10) from the Main Frame (5) using Allen Wrench (A). Set the hardware aside for use in this assembly step.

Connect the Sensor Wire (62) and Trunk Wire (4) securely.

Route the wires through the Main Frame (30), then insert the Computer Post (5) into the Main Frame (30) and secure it using the previously removed four bolts (8) with the corresponding spring washers (9) and arc washers (10) using Allen Wrench (A).

STEP 4



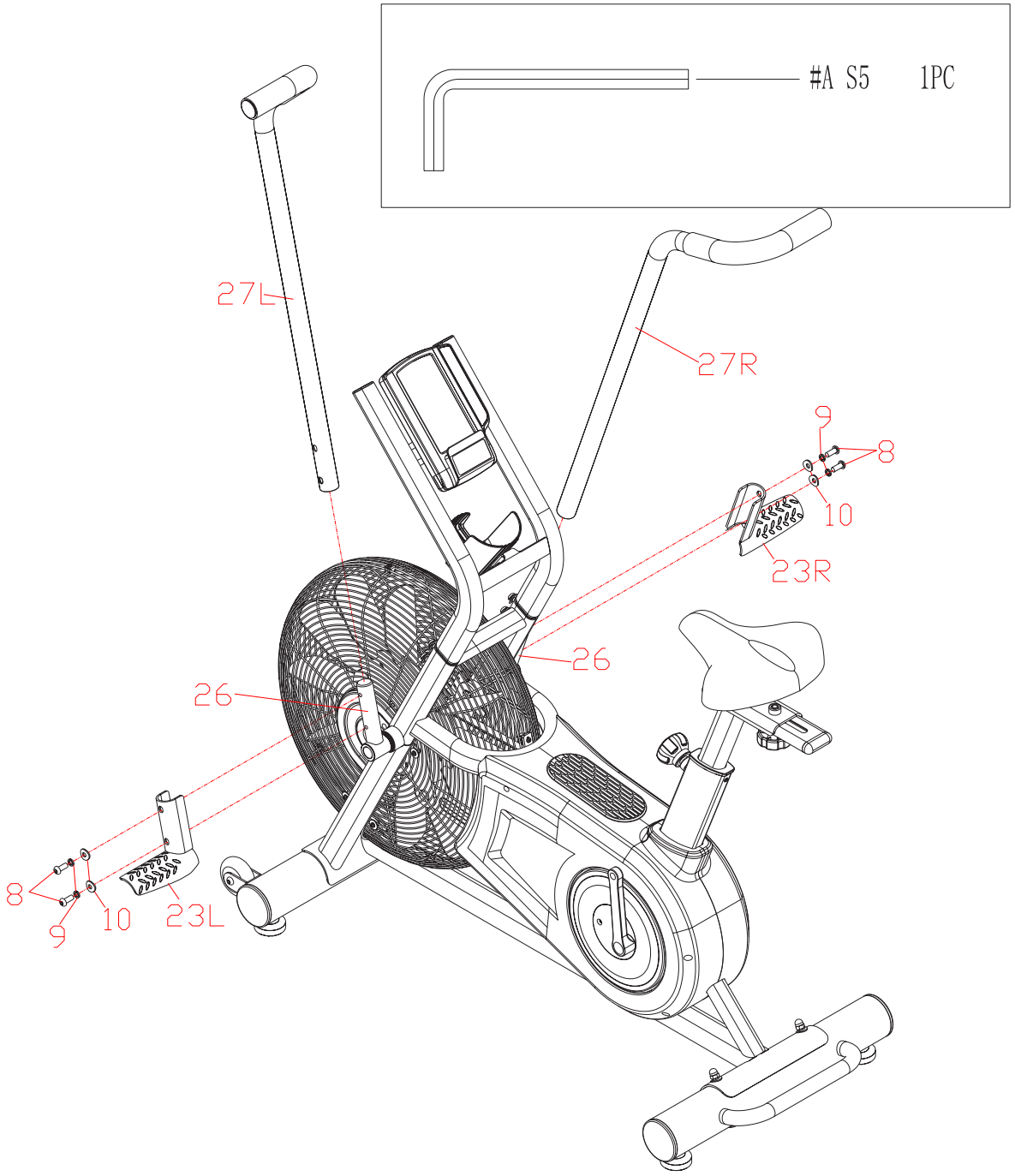
Loosen and remove the two bolts (6) and four bolts (2) from the Computer Post (5) using Spanner (B). Set the hardware aside for use in this assembly step.

Attach the Bottle Holder (7) to the Computer Post (5) using the two previously removed bolts (6) and secure firmly using Spanner (B).

Connect the Trunk Wire (4) to the Computer Wire (1a) ensuring a secure connection.

Mount the Computer (1) onto the Computer Post (5) and fasten it using the four previously removed bolts (2) with Spanner (B).

STEP 5

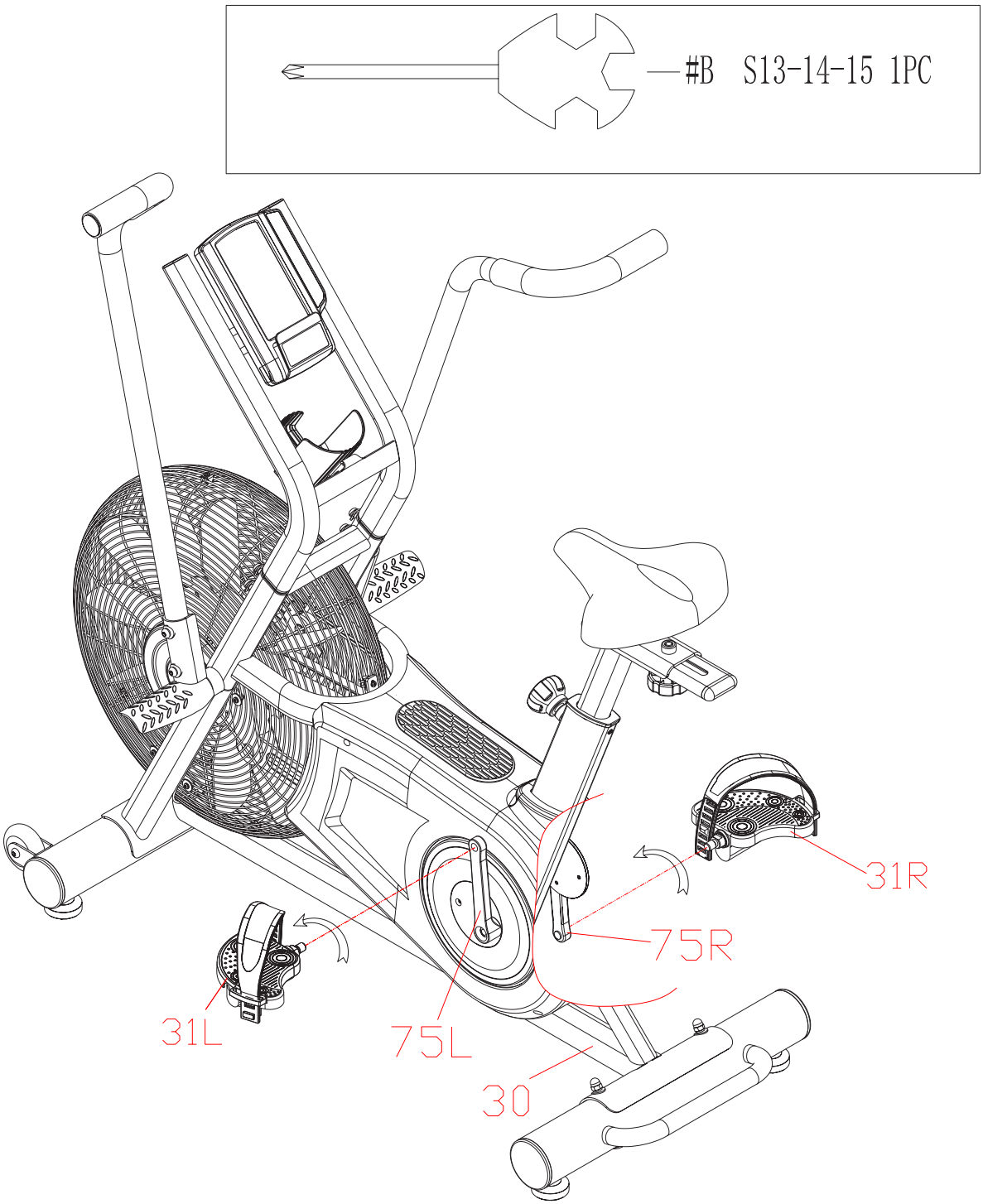


Loosen and remove the four bolts (8) with four spring washers (9) and four arc washers (10) from the Swing Bar (26) using Allen Wrench (A). Set the hardware aside for use in this assembly step.

Insert the Handlebar (27L/R) into the Swing Bar (26).

Secure the Pedal Plate (23L/R) and Handlebar (27L/R) to the Swing Bar (26) using the previously removed four bolts (8) with the corresponding spring washers (9) and arc washers (10) using Allen Wrench (A).

STEP 6



Attach the Left and Right Pedals (31L/R) to the corresponding Left and Right Cranks (75L/R).

For the Left Pedal (31L), align it with the Left Crank (75L) at a 90-degree angle and gently thread the pedal into the crank arm, turning it counterclockwise by hand as far as possible. Secure the pedal firmly using Spanner (B).

For the Right Pedal (31R), align it with the Right Crank (75R) at a 90-degree angle and gently thread the pedal into the crank arm, turning it clockwise by hand as far as possible. Secure the pedal firmly using Spanner (B).



The display requires two 1.5V AA batteries for operation. These batteries are included in the packaging and must be installed in the display before use.

The display features a wireless receiver compatible with chest belts, allowing accurate heart rate monitoring. The sensor captures heart rate data directly from the chest and transmits it wirelessly to the display.

Using a chest belt is mandatory for all programs that involve heart rate or pulse control. The chest belt is intended solely as a training aid and should not be used for medical diagnostics.

If you have a pacemaker or any similar medical device, always consult your physician before using a chest belt.

The chest belt is not included in the product delivery.

DISPLAY FUNCTIONS

RPM – Displays rotations per minute, range 0–199.

SPEED – Displays current training speed, maximum 99.9 KM/H or ML/H.

TIME - Count Up: Time counts from 00:00 to a maximum of 1:59:59 in 1-minute increments.
Count Down: Counts down from preset time to 00:00:00 in 1-minute increments, range 00:01:00 to 1:59:00.

DISTANCE – Accumulates total distance from 0.0 to 999.9 KM or ML or counts down from a preset value. Users may set target distance with the UP/DOWN keys in 1.0 KM/ML increments.

CALORIES – Accumulates calories consumed or counts down from a preset value, maximum 999. Target calories can be preset using the UP/DOWN keys.

WATT – Displays power consumption during training. Display range: 0–1999.

PULSE – Users may set a target pulse value from 0~30 to 230. The console buzzer will sound if the actual heart rate exceeds the target value during workout.
WARNING: A chest belt (not included) is required for this program.

BUTTON FUNCTIONS

START – Start workout or resume from stop mode.

STOP – Stop/pause workout. Clears all settings. Hold for 2 seconds to reboot the console.

UP/DOWN – Adjust Distance, Calories, Heart Rate, Time, or Age values.

TARGET DISTANCE – Quick access to the Target Distance training mode.

TARGET CALORIES – Quick access to the Target Calories training mode.

TARGET HEART RATE – Quick access to the Target Heart Rate training mode.
WARNING: A chest belt (not included) is required for this program.

TARGET TIME – Quick access to the corresponding target training modes. There are 3 available programs: 1**0/20 INTERVAL, 20/10INTERVAL, CUSTOM INTERVAL.**

ENTER – Confirm settings or enter a program.

OPERATION INSTRUCTION

1. Power On: LCD fully displays for 2 seconds with a long beep (Figure 1), then displays wheel diameter for 1 second in DIST area (Figure 2). AGE setting flashes (Figure 3); adjust using UP/DOWN and press ENTER to confirm, then enter Standby mode.



Figure 1

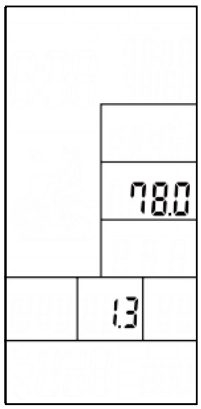


Figure 2

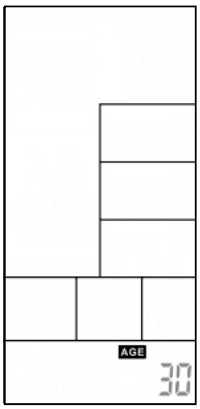


Figure 3

2. The window of **INTERVAL10/20 / INTERVAL 20/10 / INTERVAL CUSTOM / READY / WORK / REST / TIME / DISTANCE / CALORIES / WATTS / SPEED / RPM** and ♥ will flash in sequence every 1s (Figure 4 ~ Figure 16). If no input or signal is received for 60 seconds, the console enters Sleeping mode.

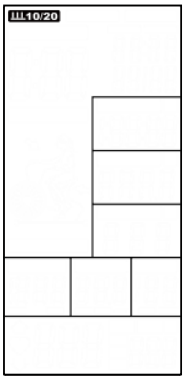


Figure 4

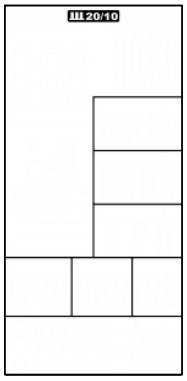


Figure 5

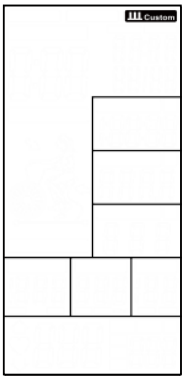


Figure 6

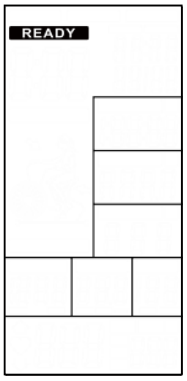


Figure 7

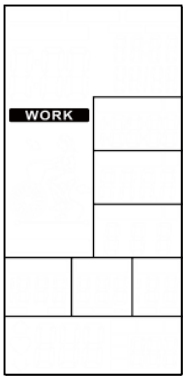


Figure 8

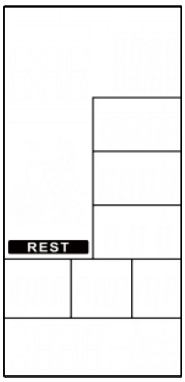


Figure 9

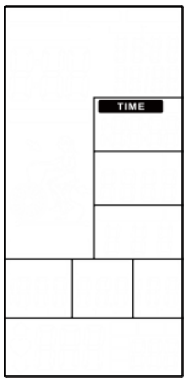


Figure 10

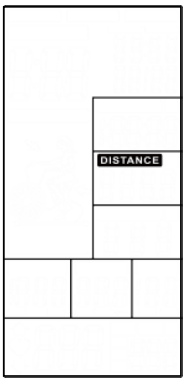


Figure 11

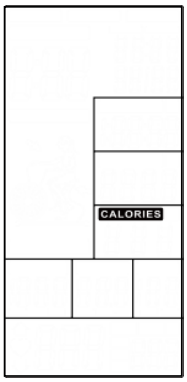


Figure 12

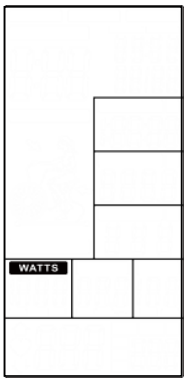


Figure 13

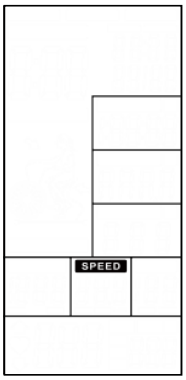


Figure 14

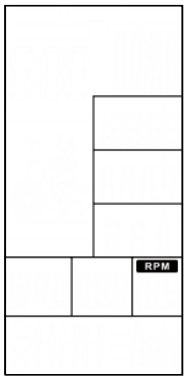
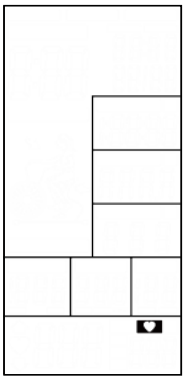


Figure 15


Figure 16

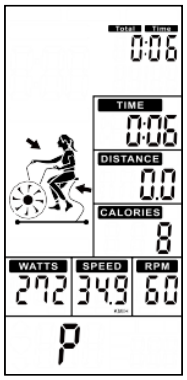


Figure 17

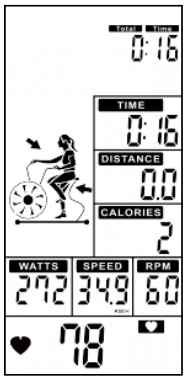


Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

3. Program modes - Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time program:

3.1. Manual Mode:

① In Standby mode, press **START** to begin the workout immediately. The buzzer will sound for 1 second. TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, and RPM will begin counting up (Figure 17).
② When a pulse signal is detected, the ♥ icon will illuminate and flash while displaying the pulse value (Figure 18). If no pulse signal is detected, the display will show "**P**" (Figure 17).
③ If no signal input is detected for 30 seconds, the buzzer will emit a short beep and the console will enter Wake-up mode. Press any key to reactivate the console.
④ Press the **START** key once to pause the workout. The buzzer will sound for 0.5 seconds every 30 seconds. All values will remain on the LCD and flash every 4 seconds. If the workout remains paused for 5 minutes, the buzzer will sound for 2 seconds and the console will enter Wake-up mode. Press **START** to resume training.
⑤ Press the **STOP** key to end the workout. TIME will display total workout time; DISTANCE will display total workout distance; CALORIES will display total calories burned. WATT, SPEED, and RPM will cycle between **AVG.** and **MAX** values. The PULSE window will switch to display **65% and 85% MAX** values every 5 seconds (Figure 21–23).
⑥ When a pulse signal is detected, the PULSE window will show the user's actual heart rate. If no signal is detected, the PULSE window will remain blank (Figure 19–20).
⑦ Press any **PROGRAM** key to continue by selecting a different program.

3.2. Interval 20/10 Mode:

① Press the **INTERVAL** key to select **INTERVAL 20/10**. Then press the ENTER. The INTERVAL 20/10 indicator will light up and a long beep will sound for 1 second.
② The cycle timer counts down from 3 to 0, then the console starts. During this time the buzzer beeps once per second, **READY** flashes once per second and display shows "**00/08**" (Figure 24).
③ The cycle timer counts down from 20 to 0 and **WORK** flashes once per second. Meanwhile, the screen shows a rotation animation; a 4-minute countdown begins, TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating and display shows "**01/08**" (Figure 25).
④ The cycle timer counts down from **10 to 0, and REST** flashes once per second and the buzzer beeps 10 times (Figure 26) while **READY** flashes during the last 3 seconds (Figure 27).
⑤ Steps ③ and ④ repeat, increasing the cycle count by 1 each round, until the display shows **08/08 WORK**, then the program proceeds to the End page.
⑥ Press **START** once entered **PAUSE** mode. The buzzer sounds for 0.5s every 30s, all values remain on the LCD and flash every 4s. If inactivity lasts for 5 minutes, the buzzer sounds for 2 seconds, and the console enters Wake-up mode. Press START to resume the workout.
⑦ To finish the workout, press **STOP** or **FINISH TRAINING**. The buzzer beeps for 1 second, TOTAL TIME, DISTANCE, and CALORIES are displayed for 30s, WATT, SPEED & RPM switch between AVG. and MAX. PULSE window switches every 5s between 65% and 85% MAX (Figures 21–23).
⑧ With a pulse signal detected, the PULSE window displays the user's actual pulse along with 65% and 85% MAX (Figures 21–23). If no pulse signal is detected, the window remains blank (Figures 19–20).
⑨ Press any **PROGRAM** key to start the corresponding program.

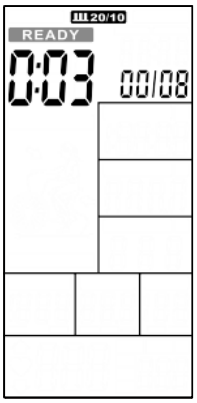


Figure 24

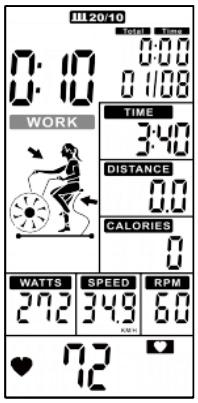


Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3. Interval 10/20 Mode:

① Press **INTERVAL** to select **INTERVAL 10/20**, then press **ENTER**. The **INTERVAL 10/20** indicator will light up and the buzzer will beep for 1 second.
② The cycle timer counts down from 3 to 0, then the console starts. During this time the buzzer beeps once per second, **READY** flashes once per second, the display shows "**00/08**" (Figure 28).
③ The cycle timer counts down from **10 to 0**, and **WORK** flashes once per second. Meanwhile, **REMAINING** lights up and begins a 4-minute countdown, TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM begin calculating, the display shows "**01/08**" (Figure 29).
④ The cycle timer counts down from **20 to 0**, and **REST** flashes once per second along with buzzer beeps (Figure 30). **READY** flashes during the last 3 seconds (Figure 31).
⑤ Steps ③ and ④ repeat, increasing the cycle count by 1 each round, until the display shows **08/08 WORK**, then the console proceeds to the End page.
⑥ Press **START** once entered PAUSE mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every 30 seconds, all values remain displayed on the LCD and flash every 4 seconds. If inactivity continues for 5 minutes, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters Wake-up mode. Press **START** to resume the workout.
⑦ To finish the workout, press **STOP** or **FINISH TRAINING**. The buzzer beeps for 1 second, TOTAL TIME, DISTANCE, and CALORIES are displayed for 30s, WATT, SPEED & RPM switch between AVG. and MAX. PULSE window switches every 5s between 65% and 85% MAX (Figures 21–23).
⑧ With a pulse signal detected, the PULSE window displays the user's actual pulse along with 65% and 85% MAX (Figures 21–23). If no pulse signal is detected, the window remains blank (Figures 19–20).
⑨ Press any **PROGRAM** key to start the corresponding program.

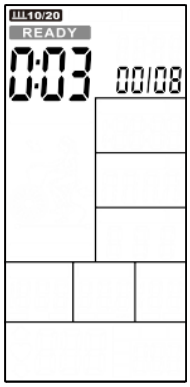


Figure 28



Figure 29



Figure 30

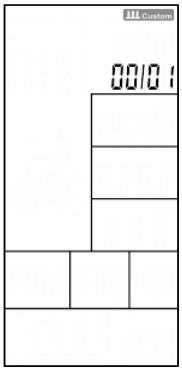


Figure 31

3.4. Interval CUSTOM Mode:

① Press **INTERVAL** to select **INTERVAL CUSTOM**, then press **ENTER**. The INTERVAL CUSTOM **00/XX** setting flashes and the buzzer beeps for 1 second. Use **UP/DOWN** to set the number of cycles (01–99, circular). Press **ENTER** to confirm (buzzer beeps 1 second), then proceed to the next setting (Figure 32).
② The **TIME** indicator remains lit. **WORK** and **0:01** flash. Use **UP/DOWN** to set the work duration (0:00–9:59, circular) (Figure 33). Press **ENTER** to confirm (buzzer beeps 1 second). INTERVAL CUSTOM stays lit.
③ The **TIME** indicator stays lit. **REST** flashes. Use **UP/DOWN** to set the rest duration (0:01–9:59, circular) (Figure 34). Press **ENTER** to confirm (buzzer beeps 1 second). INTERVAL CUSTOM stays lit.
④ The cycle timer counts down from 3 to 0, then the console starts. During countdown the buzzer beeps once per second, **READY** flashes once per second; the display shows "**00/XX**" (Figure 35).
⑤ The cycle timer counts down from the preset work time, and **WORK** flashes once per second. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM begin calculating. The display shows "**01/XX**" (Figure 36).
⑥ The cycle timer counts down from the preset rest time, and **REST** flashes once per second along with buzzer beeps (Figure 37). **READY** flashes during the last 3 seconds (Figure 38).
⑦ Steps ③ and ④ repeat, increasing the cycle count by 1 each round, until all programmed WORK cycles are completed. The console then switches to the **End page**.
⑧ In WORK mode, if no signal input is detected within 30 seconds, the buzzer beeps for 1 second and the console enters Wake-up mode.

⑨ Press **START** once entered the **PAUSE** mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every 30 seconds, all values remain displayed and flash every 4 seconds. After 5 minutes of inactivity, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters Wake-up mode. Press **START** to resume training.
⑩ To finish workout Press **STOP** or **END UP TRAINING**. The buzzer beeps for 1 second, TOTAL TIME, DISTANCE, and CALORIES display for 30 seconds, WATT, SPEED & RPM alternate between **AVG.** and **MAX.** The PULSE window alternates every 5 seconds between **65% and 85% MAX** (Figures 21–23).
⑪ If a pulse signal is detected, the PULSE window displays the user's actual pulse. If no pulse signal is detected, the window remains blank (Figures 19–20).
⑫ Press any **PROGRAM** key to begin the selected program.


Figure 32

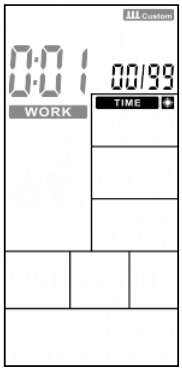


Figure 33

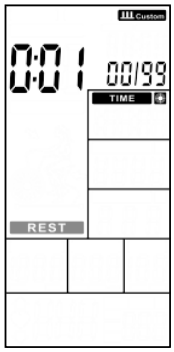


Figure 34

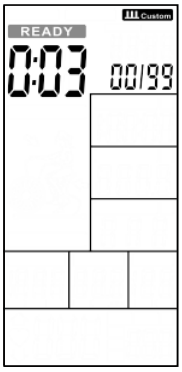


Figure 35

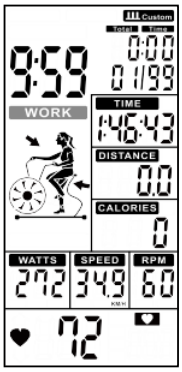


Figure 36



Figure 37



Figure 38

3.5. Target TIME Mode:

① In Standby mode, press the **Target Time** key. The TIME indicator lights up and the buzzer emits a 1-second-long beep.
② The **TIME** value begins flashing. Use **UP/DOWN** to adjust the desired time (Figure 39), then press **ENTER** to confirm. The buzzer beeps for 1 second, and the **TIME** indicator remains lit.
③ The preset TIME begins counting down, while DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, and RPM begin counting up (Figure 40).
④ Press **START** once entered the PAUSE mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every second for 30 seconds, all values remain displayed and flash every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters Wake-up mode. Press **START** to resume training.
⑤ If no signal input is detected for 30 seconds, the buzzer beeps once and the console switches to Wake-up mode.
⑥ To finish workout press **STOP** or **END UP TRAINING**. TIME displays total workout time, DISTANCE displays total distance, CALORIES displays total consumption, WATT, SPEED, and RPM alternate between **AVG.** and **MAX**., the PULSE window alternates every 5 seconds between **65% and 85% MAX** (Figures 21–23)

⑦ If a pulse signal is detected, the PULSE window shows the user's actual pulse. If no pulse signal is present, the window remains blank (Figures 19–20).
⑧ Press any **PROGRAM** button to begin another program.

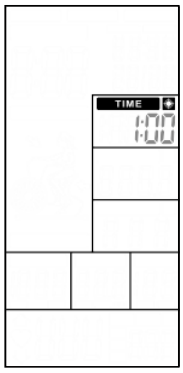


Figure 39



Figure 40

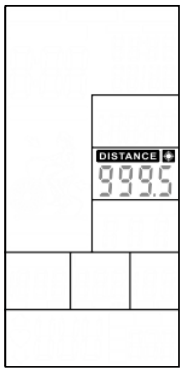


Figure 41



Figure 42

3.6. Target DISTANCE Mode:

① In **Standby mode**, press the **Target Distance** key. The **DISTANCE** indicator lights up and the buzzer emits a 1-second-long beep.
② The **DISTANCE** value begins flashing. Use **UP/DOWN** to adjust the desired distance (Figure 41), then press **ENTER** to confirm. The buzzer beeps for 1 second, and the DISTANCE indicator remains lit.
③ The preset DISTANCE begins counting down, while TIME, CALORIES, WATTS, SPEED, and RPM start counting up (Figure 42).
④ Press **START** once entered the PAUSE mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every second for 30 seconds, all values remain displayed and flash every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters Wake-up mode. Press **START** to resume training.
⑤ If no signal input is detected for 30 seconds, the buzzer sounds once and the console enters Wake-up mode.
⑥ To finish workout press **STOP** or **END UP TRAINING**. TIME displays total workout time, DISTANCE displays total distance, CALORIES displays total consumption, WATT, SPEED, and RPM alternate between **AVG**. and **MAX**., the PULSE window alternates every 5 seconds between **65% and 85% MAX** (Figures 21–23)
⑦ If a pulse signal is detected, the PULSE window shows the user's actual pulse. If no pulse signal is present, the window remains blank (Figures 19–20).
⑧ Press any **PROGRAM** button to begin another program.

3.7. Target CALORIES Mode:

① In **Standby mode**, press the **Target Calories** key. The **CALORIES** indicator lights up and the buzzer emits a 1-second-long beep.
② The **CALORIES** value begins flashing. Use **UP/DOWN** to adjust the desired calorie target (Figure 43), then press **ENTER** to confirm. The buzzer beeps for 1 second, and the **CALORIES** indicator remains lit.
③ The preset **CALORIES** value begins counting down, while TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED, and RPM start counting up (Figure 44).
④ Press **START** once entered the PAUSE mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every second for 30 seconds, all values remain displayed and flash every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters Wake-up mode. Press **START** to resume training.
⑤ If no signal input is detected for 30 seconds, the buzzer sounds once and the console enters Wake-up mode.
⑥ To finish workout press **STOP** or **END UP TRAINING**. TIME displays total workout time, DISTANCE displays total distance, CALORIES displays total consumption, WATT, SPEED, and RPM alternate between **AVG**. and **MAX**., the PULSE window alternates every 5 seconds between **65% and 85% MAX** (Figures 21–23)
⑦ If a pulse signal is detected, the PULSE window shows the user's actual pulse. If no pulse signal is present, the window remains blank (Figures 19–20).
⑧ Press any **PROGRAM** button to begin another program.



Figure 43



Figure 44

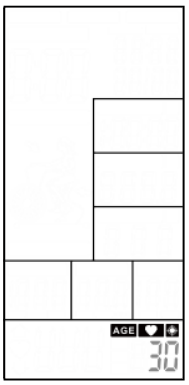


Figure 45

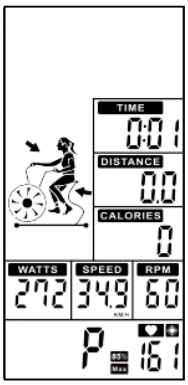


Figure 46

3.8. Target HEART RATE Mode:

WARNING: A chest belt (not included) is required for this program.

① In **Standby mode**, press the **Target Heart-Rate** key. The **AGE** and ♥ indicators light up, and the buzzer emits a 1-second-long beep.
② The **AGE** value flashes. Use **UP/DOWN** to preset your age (Figure 45), then press **ENTER** to confirm. The buzzer beeps for 1 second, and both the ♥ and **HEART RATE** indicators remain lit.
③ When the workout starts, **MAX HR** lights up. **65%** and **85%** target heart rate levels alternate on display. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, and RPM begin calculating workout values (Figure 46).
④ If the heart rate drops **below 65%**, the ⇧ and **65%** indicators flash, and the buzzer sounds every 10 seconds until the heart rate rises above 65% (Figure 47).
⑤ If the heart rate exceeds **85%**, the ⇩ and **85%** indicators flash, and the buzzer sounds every 10 seconds until the heart rate falls below 85% (Figure 48).
⑥ When the heart rate is between **65%** and **85%**, only the ♥ indicator flashes (Figure 49).
⑦ If no signal input is detected for 30 seconds, the buzzer sounds once and the console enters Wake-up mode.
⑧ Press **START** once entered the PAUSE mode. The buzzer sounds for 0.5 seconds every second for 30 seconds, all values remain displayed and flash every 2 seconds. After 5 minutes of inactivity, the buzzer sounds for 2 seconds and the console enters Wake-up mode. Press **START** to resume training.
⑨ To finish workout press **STOP** or **END UP TRAINING**. TIME displays total workout time, DISTANCE displays total distance, CALORIES displays total consumption, WATT, SPEED, and RPM alternate between **AVG**. and **MAX**., the PULSE window alternates every 5 seconds between **65% and 85% MAX** (Figures 21–23)
⑩ If a pulse signal is detected, the PULSE window shows the user's actual pulse. If no pulse signal is present, the window remains blank (Figures 19–20).
⑪ Press any **PROGRAM** button to begin another program.

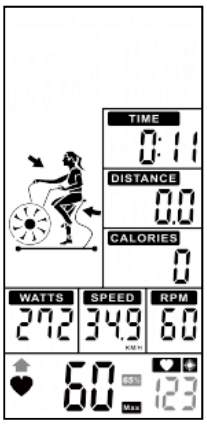


Figure 47

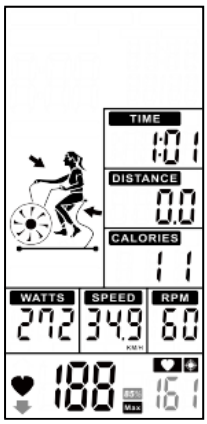


Figure 48

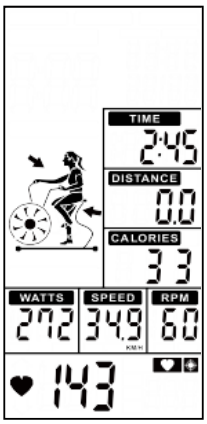


Figure 49

OPTION SETTING

SETTING Mode:

1. Hold **START** and **ENTER** keys simultaneously for 2 seconds. The buzzer emits 1 long beep. The **SPEED** indicator remains lit, and **M/H** or **KM/H** flashes once per second (Figures 50–51).

2. Use **UP** or **DOWN** to select the desired speed unit (KM/H or M/H), then press **ENTER** to confirm.

3. If no action is performed for 30 seconds, the console automatically enters Standby mode.

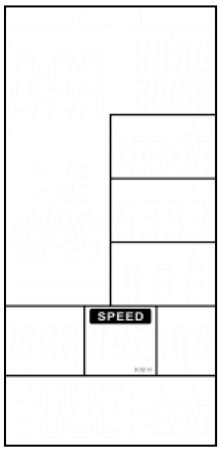


Figure 50

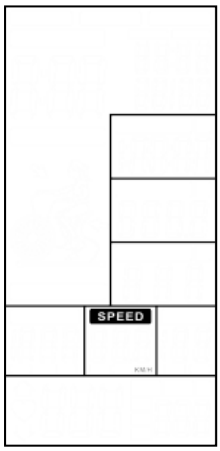


Figure 51

RESET Mode

1. In any mode, press and hold **STOP** for 2 seconds to perform a **TOTAL RESET**.

2. The LCD flashes every 2 seconds, and the buzzer sounds for 2 seconds.

3. The console returns to the Standby page, with all settings restored to the preset default values.

SLEEPING Mode

1. In **Standby mode**, if no key is pressed and no RPM signal is detected for 30 seconds, the console automatically enters **SLEEPING** mode to save power.

Cleaning

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

Maintenance

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

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

Training Preparations

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

Workout Planning

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

Training Frequency

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

Hydration

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

Warm-Up

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

Cool-Down

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

Thighs

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

Legs and Lower Back

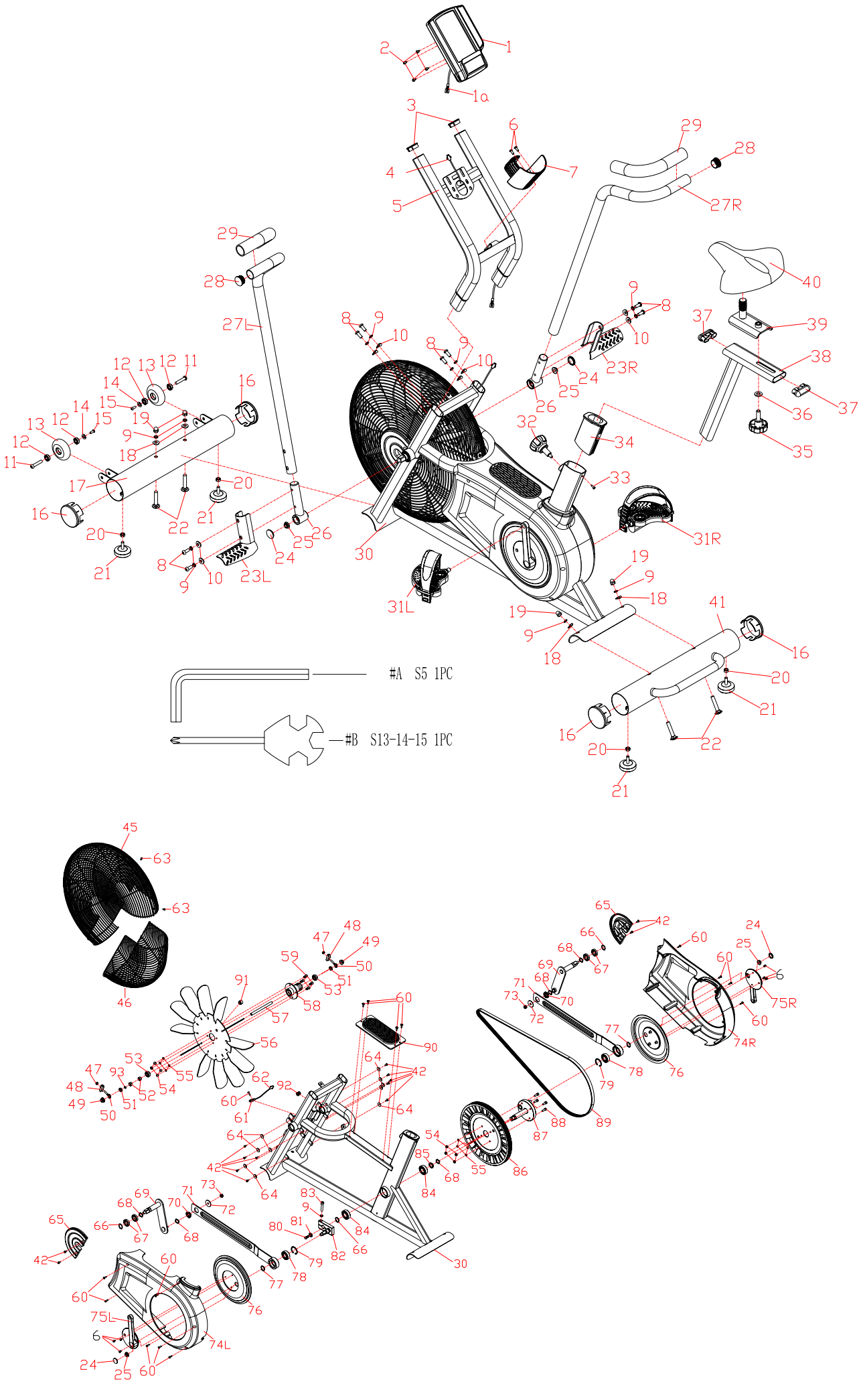
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

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

Upper Body

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


#A S5 1PC
#B S13-14-15 1PC

No.	Description	Qty
1	Computer	1
2	Bolt M4*16	4
3	End Cap	2
4	Trunk Wire	1
5	Computer Post	1
6	Bolt M5*15Φ8.5	6
7	Bottle holder	1
8	Bolt M8*20*S5	8
9	Spring Washer d8	13
10	Arc Washer d8Φ20*2*R16	8
11	Bolt M8*30*M6*15*S5	2
12	Bearing 608Z	4
13	Transportation Wheel φ71*24	2
14	Washer d6Φ121.5	2
15	Bolt M6*15*S5	2
16	End Cap Φ76	4
17	Front Stabilizer	1
18	Arc Washer d8Φ20*2*R38	8
19	Cap Nut M8*H16*S13	4
20	Nut M8*H5.5*S14	4
21	Adjustable Footpad	4
22	Bolt M8*90*20*H5	4
23L/R	Pedal Plate	1 set
24	Crank Cover	4
25	Nut M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Swing Bar	2
27L/R	Handlebar	1 set
28	End Cap ф32*17	2
29	Foam Grip Φ30*3*280	2
30	Main Frame	1
31L/R	Pedal	1 set
32	Knob M16*1.5*27*Φ56	1
33	Screw ST4.2*10*Φ8	1
34	Bushing	1
35	Knob M12*37*15*Φ58	1
36	Washer d12*Φ24*2	1
37	End Cap PT60*20*30	2
38	Saddle Tube	1
39	Saddle Fixed Plate	1
40	Saddle	1
41	Rear Stabilizer	1
42	Bolt ST4.2*8*Φ8 F	18
45	Front Net-caps	1

No.	Description	Qty
46	Rear Net-caps	1
47	Nut M6*H6*S10	2
48	U Seat	2
49	Nut M10*1*H8*S15	2
50	Chain Bolt	2
51	Nut M10*1*H5*S17	2
52	Spacer φ10.1*φ15*9	2
53	Bearing 6000-2RS	2
54	Nylon Nut M6*H6*S10	8
55	Spring Washer d6	8
56	Fan Wheel	1
57	Shaft	1
58	Sleeve	1
59	Bolt M6*16*S10	4
60	Bolt ST4.2*19*Φ8	15
61	Sensor Seat	1
62	Sensor	1
63	Bolt M4*10*Φ8	2
64	Washer d4Φ18*1.5	10
65	Front cover	2
66	Washer	3
67	Bearing 6804-2RS	4
68	Wave washer d20*Φ26*0.3	3
69	Connector	2
70	Bushing φ28*6.2	2
71	Rod	2
72	Washer d8*Φ32*2	2
73	Nylon Nut M8*H7.5*S13	2
74L/R	Chain Cover	1 set
75L/R	Crank	1 set
76	Turntable	2
77	Spring d17	2
78	Bearing 6203-2RS	2
79	Spring D40	2
80	Bolt M6*16*S10	1
81	Washer d6*Φ20*2	1
82	Small Crank	1
83	Bolt M8*40*S6	1
84	Bearing 6004-2RS	2
85	Spacer Φ25*Φ20.1*4	1
86	Belt Plate	1
87	Axle	1
88	Bolt M6*16*S5	4

No.	Description	Qty
89	Belt	1
90	Plastic Pedal	1
91	Magnet φ15*7	1
92	Grommet Φ12.5	1
93	Wave washer d10*Φ15*0.3	1
A	Allen Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	1
C	1.5 V AA battery	2

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

WARRANTY

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

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

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

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

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com