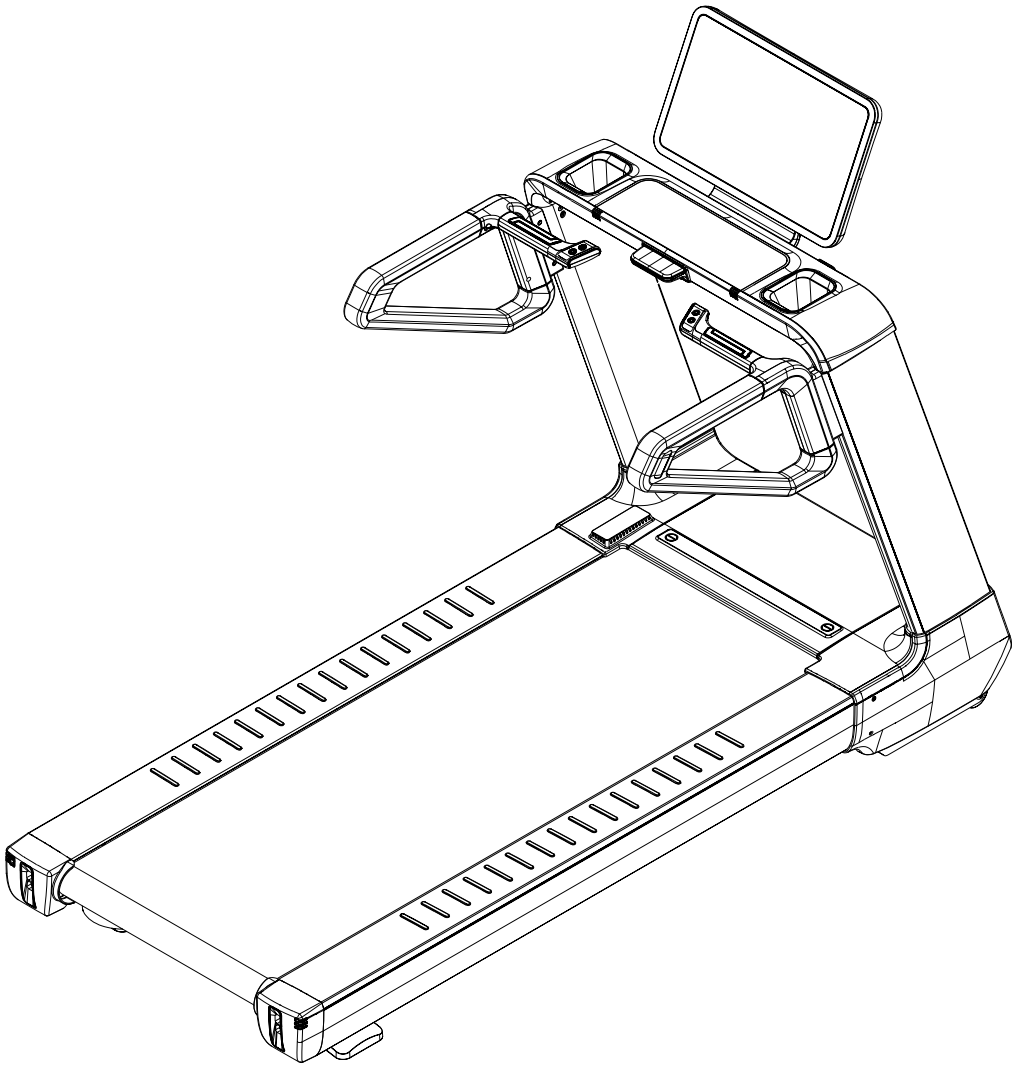
MAXXUS

# RUNMAXX U9 PRO

**GSMX-600428-00019-0001**

**Installations- und Bedienungsanleitung** | **DE**



**Contents**

**Index** 2
**WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE** 3
**GERÄTEÜBERSICHT** 5
**LIEFERUMFANG** 6
**MONTAGESCHRITTE** 7
**MONTAGE** 8
**COCKPIT-ANLEITUNG** 11
**PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG** 23
**TRAININGSHINWEISE** 26
**TRAININGSINFORMATIONEN** 27
**AUFWÄRMEN/DEHNEN** 28
**EXPLOSIONSZEICHNUNG** 29
**TEILELISTE** 30
**UMWELTSCHUTZ** 34
**GEWÄHRLEISTUNG** 35

**SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,**

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Geben Sie das Produkt weiter, achten Sie darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

## Allgemeine Informationen

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

## Montage

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

## Persönliche Sicherheit

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.

## Zusätzliche Sicherheitshinweise

Um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, beachten Sie bitte folgende Hinweise beim Gebrauch des Laufbands:

Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel immer fest an Ihrer Kleidung oder am Gürtel, bevor Sie mit dem Training beginnen. Halten Sie während des Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein, lassen Sie die Arme natürlich mitschwingen und richten Sie den Blick nach vorne – nicht auf Ihre Füße. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise und stellen Sie sicher, dass Sie sich mit dem aktuellen Tempo wohlfühlen, bevor Sie weiter beschleunigen. Im Notfall drücken Sie die Not-Stopp-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband sofort anzuhalten. Steigen Sie erst ab, wenn der Laufgurt vollständig zum Stillstand gekommen ist.

Achten Sie bei der Platzierung des Laufbands darauf, die Wandsteckdose nicht zu verdecken oder zu blockieren. Die Steckdose muss jederzeit leicht zugänglich sein, damit der Netzstecker sicher ein- und ausgesteckt werden kann.

Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufgurt stehen. Nach dem Einschalten kann es zu einer kurzen Verzögerung kommen, bevor sich der Gurt in Bewegung setzt. Stehen Sie daher immer auf den rutschfesten Seitenleisten, bis sich der Laufgurt in Bewegung befindet und gleichmäßig läuft.

Entfernen Sie die Schutzabdeckung nur, wenn dies für Wartungsarbeiten erforderlich ist. Ziehen Sie in diesem Fall immer zuerst den Netzstecker.

Wenn Sie das Laufband zum ersten Mal benutzen, halten Sie sich an den Handläufen fest, bis Sie sich vollständig an die Bewegung des Laufgurts gewöhnt haben.

## Stromanschluss

Für den Betrieb des Geräts wird eine Netzspannung von 220-230 V benötigt.

- Das Laufband darf ausschließlich über die mitgelieferte Netzkabelverbindung an eine fachgerecht installierte, geerdete Einzelnsteckdose mit 16-A-Absicherung angeschlossen werden.
- Schalten Sie das Gerät über den EIN/AUS-Schalter ein und aus.
- Ziehen Sie vor jedem Umsetzen des Laufbands stets den Netzstecker.
- Vor allen Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten muss das Gerät immer vom Stromnetz getrennt werden.
- Verwenden Sie keine Steckdosenleisten oder Kabeltrommeln zum Anschluss des Netzsteckers.
- Sollte ein Verlängerungskabel erforderlich sein, muss dieses den DIN-Normen, den VDE-Vorschriften sowie den technischen Richtlinien der Europäischen Union bzw. der Länder des Europäischen Wirtschaftsraums entsprechen.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht beschädigt werden kann und keine Stolpergefahr darstellt.
- Elektronische Geräte wie Mobiltelefone, PCs, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre), Spielkonsolen und ähnliche Produkte geben während des Betriebs oder im Standby-Modus elektromagnetische Strahlung ab. Halten Sie solche Geräte vom Laufband fern, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Herzfrequenzmessungen zu vermeiden.

## Trainingsumgebung

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

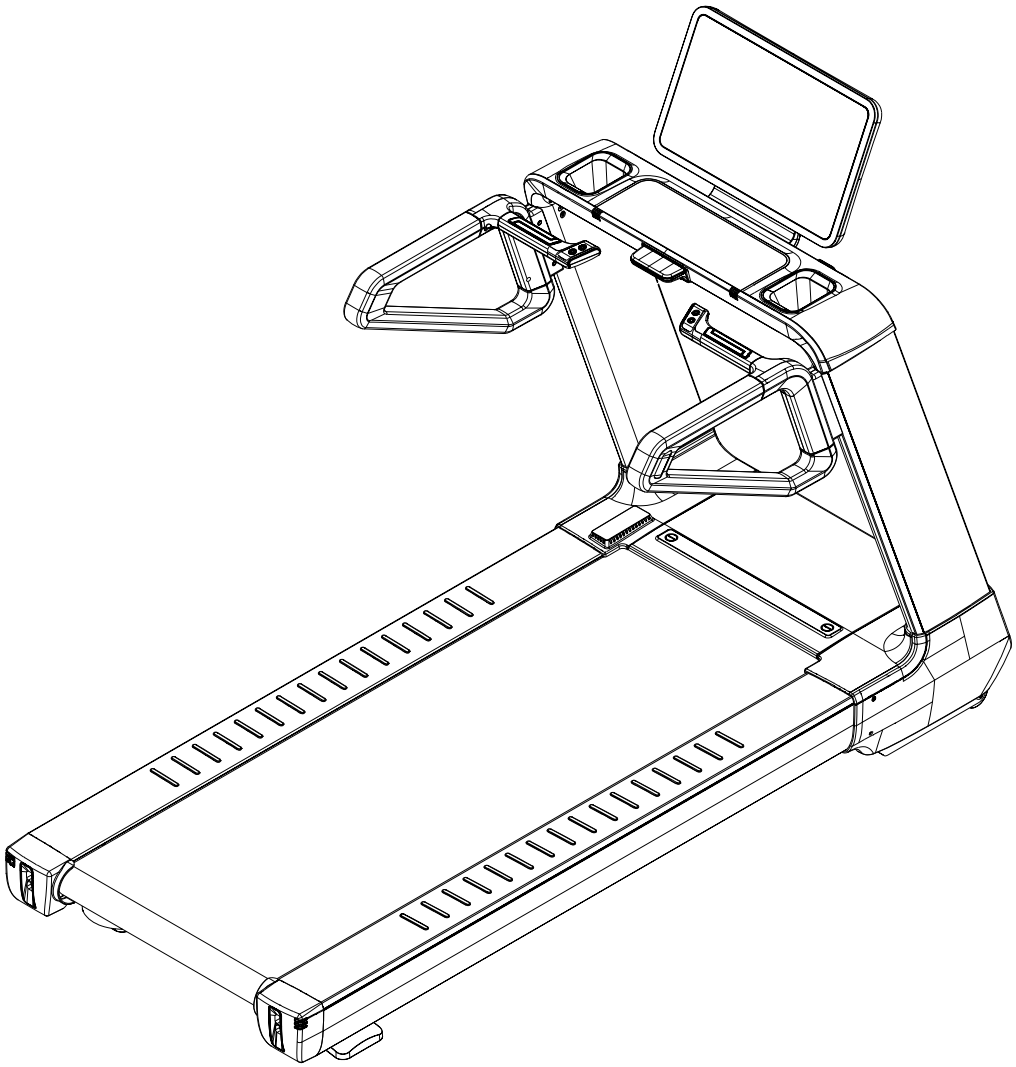
Halten Sie zu beiden Seiten des Laufbands – gemessen an den Handläufen – mindestens 1 Meter freien Raum ein. Hinter dem Laufband müssen zusätzlich mindestens 2 Meter freier Platz vorhanden sein, um eine sichere Nutzung und ein gefahrloses Absteigen im Notfall zu gewährleisten.

## Trainingskleidung

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

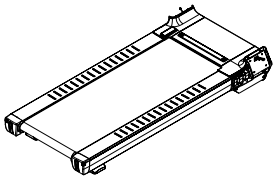
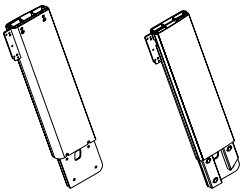
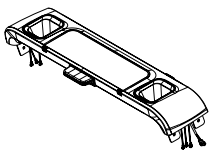
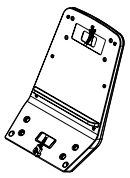
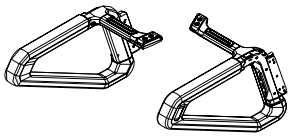
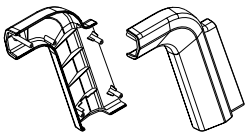
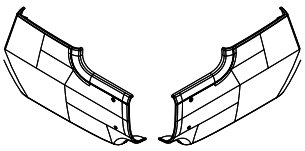
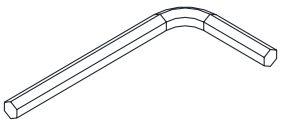
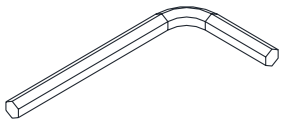
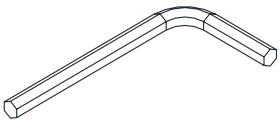
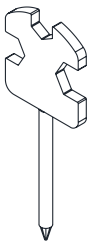
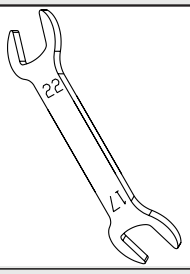
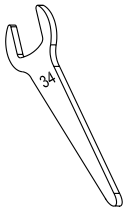
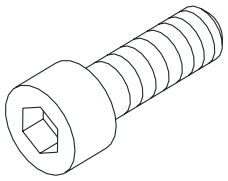
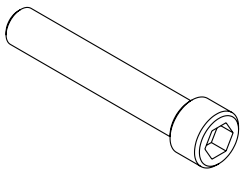
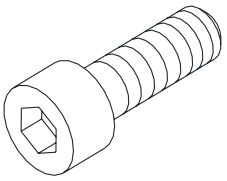
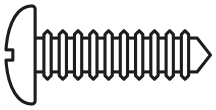
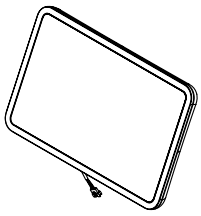
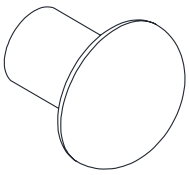
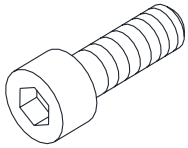
## Aufstellort und Lagerung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in feuchten oder nassen Bereichen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Umgebungen können elektronische Bauteile beschädigen sowie Korrosion und Rost verursachen. Diese Schäden sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt. Wählen Sie für Training und Lagerung stets einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Standort. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich über ausreichende Luftzirkulation für eine gute Sauerstoffversorgung verfügt. Stellen Sie das Laufband nicht auf dicken Teppich, da dadurch die Belüftungsöffnungen an der Geräteunterseite blockiert und die erforderliche Luftzufuhr eingeschränkt werden können. Nach längeren Ruhezeiten prüfen Sie vor der nächsten Nutzung, ob alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.



**TECHNISCHE DATEN**

Maße (L × B × H): 205,5 × 87 × 150 cm
Lauffläche: 160 × 58 cm
Motor: 3,0 PS (AC-Motor) Dauerleistung / 6,0 PS Spitzenleistung
Geschwindigkeitsbereich: 0,8 – 20 km/h
Steigungsverstellung: 0 – 18 %
Maximales Benutzergewicht: 180 kg
Gewicht: 185 kg

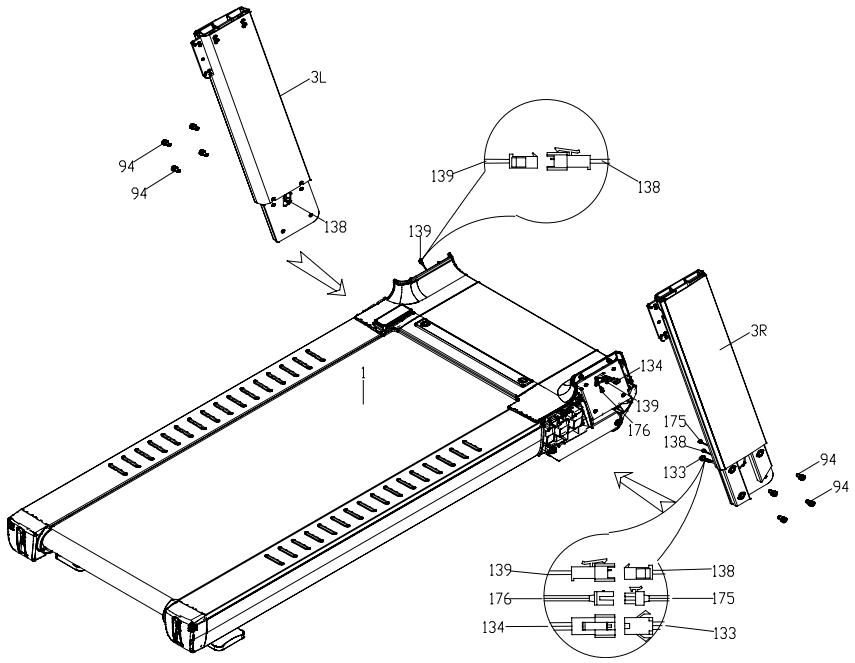
| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 1. Haupthalterung | 3. Links-/Rechts-Standrohr | 4. Konsolenhalterung | 5. Konsolenstütze |
|  |  |  |  |
| 7. Links-/Rechts-Handlauf | 36. Seitliche Handlaufabdeckung (links/rechts) | 40. Seitliche Abdeckung des Standrohrs (links/rechts) | 68. Schlüssel Nr. 5 |
|  |  |  |  |
| 69. Schlüssel Nr. 6 | 70. Schlüssel Nr. 8 | 71. Schraubenschlüssel v | 72. Schraubenschlüssel 17–22 |
|  |  |  |  |
| 73. Maulschlüssel 34 | 89. Schraube M6×20 | 90. Schraube M8×25 | 94. Inbusschraube M10×15 |
|  |  |  |  |
| 109. Blechschraube BT4.0×15L | 155. Konsole | 160. Stopper | 161. Inbusschraube M8×15 |

## Schritt 1

- Befestigen Sie das linke und rechte Standrohr an der Haupthalterung (1) und sichern Sie beide mit den M10×15-Schrauben (94).

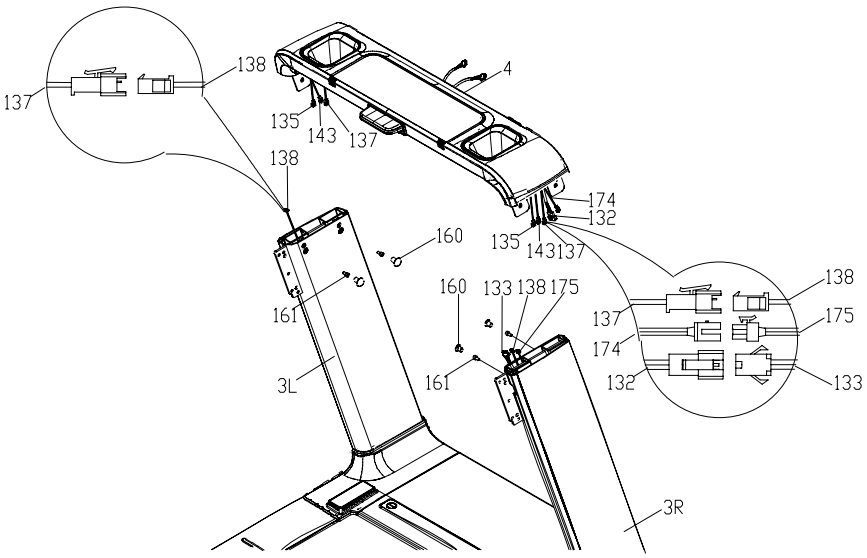
Anschließend verbinden Sie die folgenden Kabel:

- Verbinden Sie das mittlere LED-Lichtkabel (138) mit dem unteren LED-Lichtkabel (139).
- Verbinden Sie das mittlere untere Steuerkabel (133) mit dem unteren Steuerkabel (134).
- Verbinden Sie das mittlere DC-Stromkabel (175) mit dem unteren DC-Stromkabel (176).



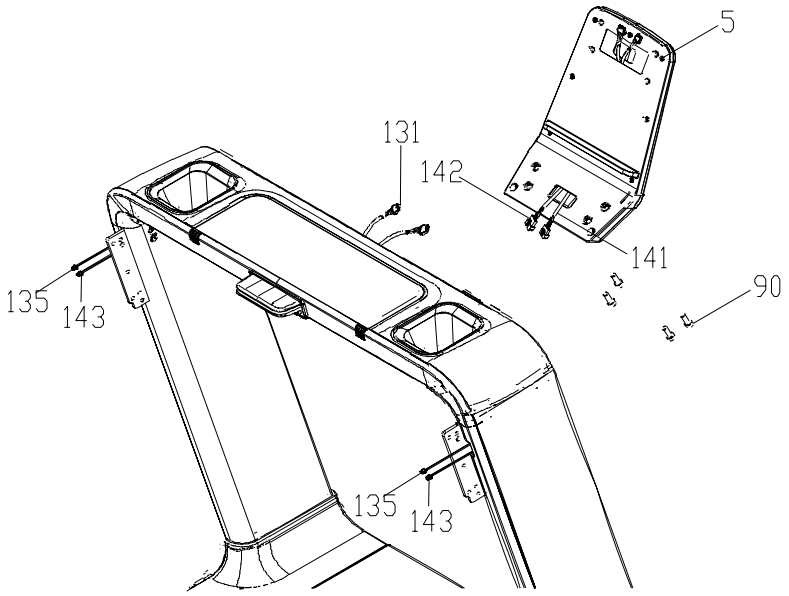

## Schritt 2

- Verbinden Sie die linken und rechten Standrohrkabel mit den Konsolenkabeln und befestigen Sie anschließend die Konsole an der Halterung.
- Verwenden Sie den M6-Schlüssel aus dem Werkzeugsatz und sichern Sie die Konsole mit vier M8×15-Schrauben (161). Befestigen Sie zum Schluss den Stopper (160).



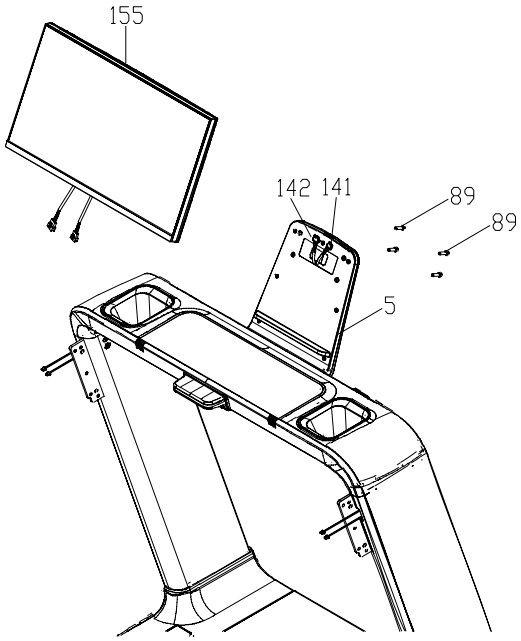
## Schritt 3

- Verbinden Sie das obere Kommunikationssteuerkabel (141) und das obere Leistungssteuerkabel (142) mit den entsprechenden Anschlusskabeln des zentralen Steuerpanels (131). Befestigen Sie anschließend die Konsolenstütze an der Halterung.
- Verwenden Sie den M6-Schlüssel aus dem Werkzeugsatz und sichern Sie die Konsolenstütze mit vier M8×25-Schrauben (90).
- Ziehen Sie abschließend das obere Handpulskabel (143) und das obere Kabel der Schnellwahltasten (135) durch die Öffnung in den Standrohren nach oben.



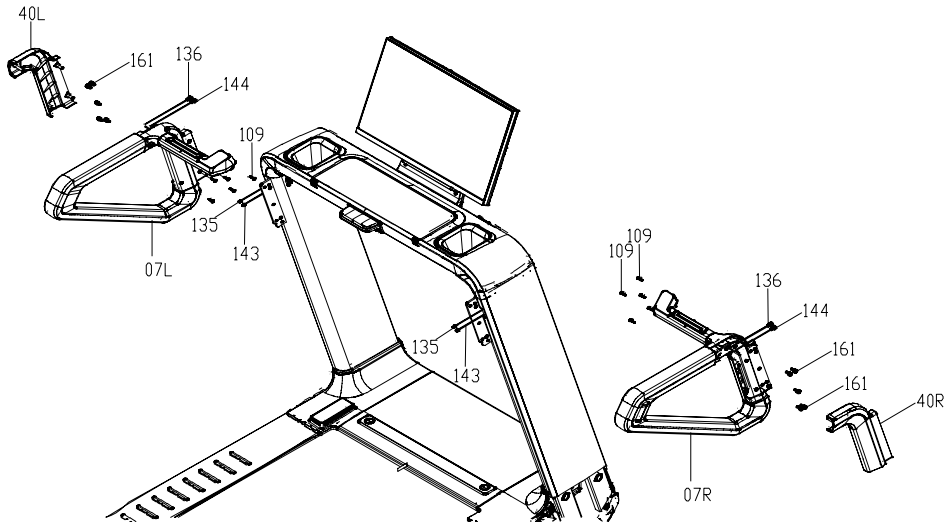

## Schritt 4

- Verbinden Sie die Konsolenausgangskabel (155) mit den Kabeln der Konsolenstütze (141 und 142).
- Befestigen Sie anschließend die Konsole an der Konsolenstütze.
- Verwenden Sie den M5-Schlüssel aus dem Werkzeugsatz und sichern Sie die Konsole mit vier M6×20-Schrauben (89).



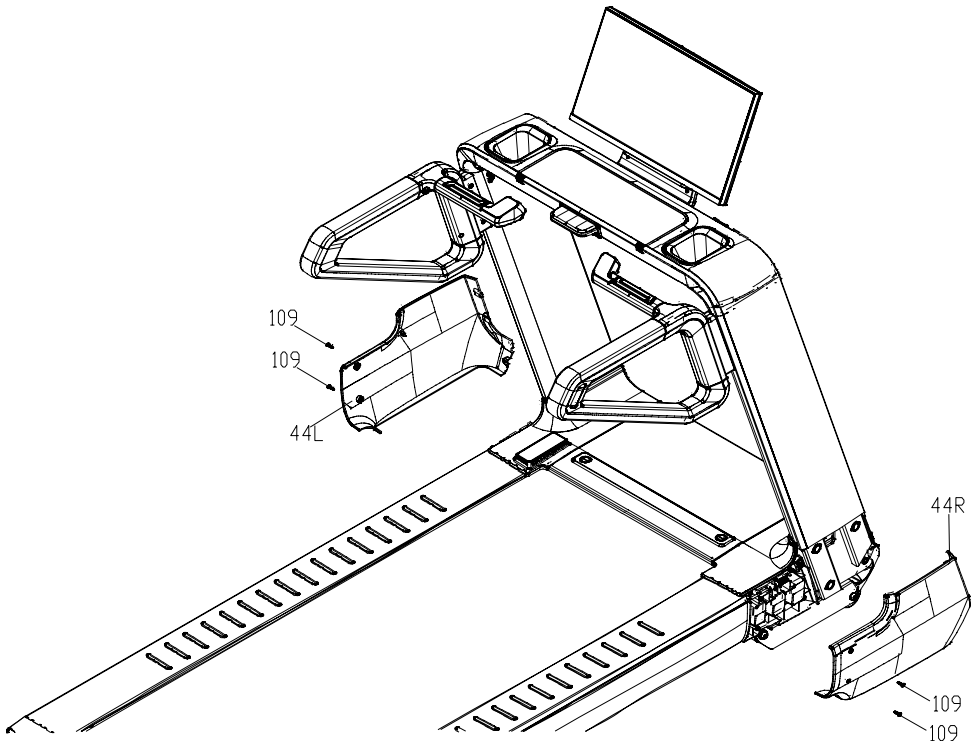
## Schritt 5

- Verbinden Sie das obere Kabel der Schnellwahltasten (135) und das obere Handpulskabel (143) mit dem unteren Kabel der Schnellwahltasten (136) bzw. dem unteren Handpulskabel (144).
- Montieren Sie anschließend die linken und rechten Handläufe (07L / 07R) und sichern Sie jede Seite mit fünf M8×15-Schrauben (161). Verwenden Sie dazu den M6-Schlüssel aus dem Werkzeugsatz.
- Bringen Sie abschließend die linken und rechten äußeren Abdeckungen (40L / 40R) an den Handläufen an. Verwenden Sie dafür den Kreuzschlüssel und die BT4.0×15-Blechschrauben (109).



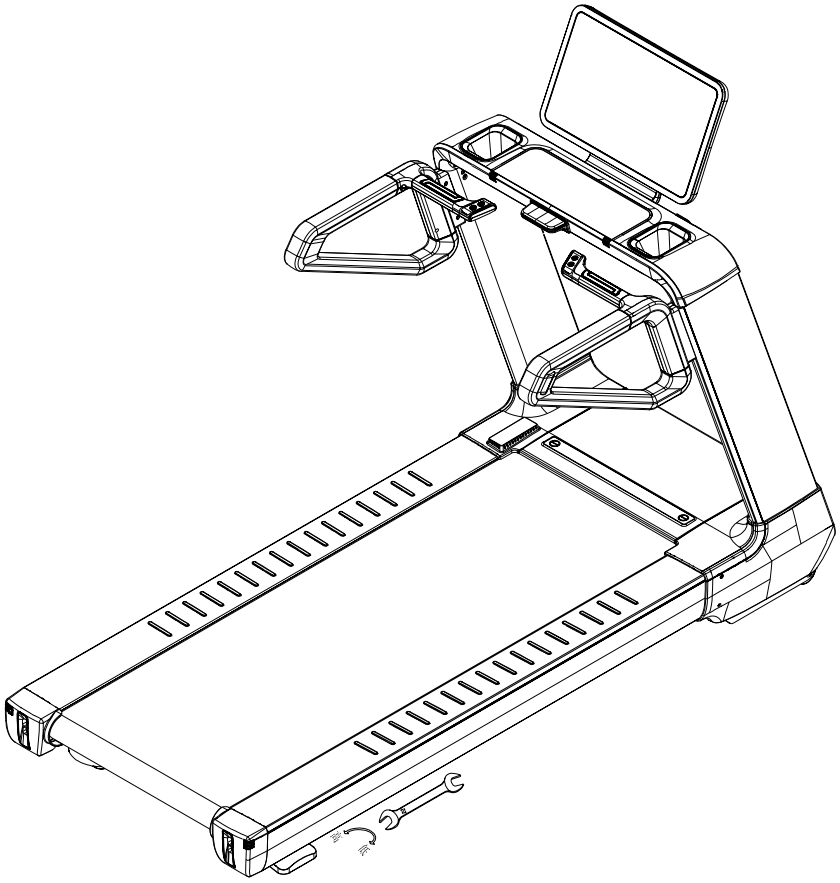

## Schritt 6

- Befestigen Sie die linken und rechten dekorativen Standrohrabdeckungen (44L / 44R) an der Halterung. Verwenden Sie dafür den Kreuzschlüssel und die BT4.0×15-Blechschrauben (109).



### Schritt 7

- Falls das Laufband auf der linken und rechten Seite uneben steht, verwenden Sie den Schraubenschlüssel aus dem Werkzeugsatz (17–22), um die Höhe wie in der Abbildung unten einzustellen.
- Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um das Laufband abzusenken, und gegen den Uhrzeigersinn, um es anzuheben.



## 1. Systemübersicht

Dieses System wird in verschiedenen Fitnessgeräten eingesetzt, darunter Laufbänder, magnetische Ergometer, Ellipsentrainer und Stepper. Es integriert grundlegende Bewegungssteuerung, Bildschirmspiegelung sowie FTMS-Datenkommunikation und bietet Nutzerinnen und Nutzern ein vielseitiges und intelligentes Trainingserlebnis.

## 2. Grundlegende Steuerlogik der Benutzeroberfläche

### 2.2.1 Grundfunktionen

Die Systemoberfläche wird über das Tastenfeld des Geräts bedient. Die wichtigsten Funktionen sind: Vorherige Option (Hoch/Links), Nächste Option (Runter/Rechts), Start und Zurück. Im Standby-Modus ist die Option ausgewählt, die aktuell hervorgehoben ist. Verwenden Sie Vorherige Option und Nächste Option, um im Menü zu navigieren. Drücken Sie Start, um die markierte Option zu bestätigen und auszuführen. Drücken Sie Zurück, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.

## 2.2 Bedienung über das Tastenfeld

### 2.2.1 Grundfunktionen

Die Systemoberfläche wird über das Tastenfeld des Geräts bedient. Die wichtigsten Funktionen sind: Vorherige Option (Hoch/Links), Nächste Option (Runter/Rechts), Start und Zurück. Im Standby-Modus ist die Option ausgewählt, die aktuell hervorgehoben ist. Verwenden Sie Vorherige Option und Nächste Option, um im Menü zu navigieren. Drücken Sie Start, um die markierte Option zu bestätigen und auszuführen. Drücken Sie Zurück, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.

1. **Hoch:** Bewegt die Auswahl nach oben.
2. **Links:** Bewegt die Auswahl nach links.
3. **Runter:** Bewegt die Auswahl nach unten.
4. **Rechts:** Bewegt die Auswahl nach rechts.
5. **Enter:** Öffnet die ausgewählte Option.
6. **Zurück:** Kehrt zur vorherigen Seite zurück.
7. **Start/Pause:**
    - Im Standby-Modus: Startet das ausgewählte Programm.
    - Während des Betriebs: Pausiert das Training.
    - Stop: Beendet das Training.

**Hinweis:** Einige Tasten haben sowohl Navigations- als auch Bewegungsfunktionen. Die oben genannten Beschreibungen beziehen sich ausschließlich auf den Standby-Modus. Sobald ein Training läuft, kehren die Tasten zu ihren Bewegungssteuerfunktionen zurück.

## 3. Grundfunktionen der Bewegungssteuerung

## 3.1 Quick Start

### 3.1.1 Start des Trainings

Wählen Sie im Menü Quick Start und drücken Sie Start. Sobald das Gerät zu laufen beginnt, wechselt das System automatisch zur Trainingsanzeige.




*(Abbildung 1 – Startseite mit ausgewähltem Quick Start)*

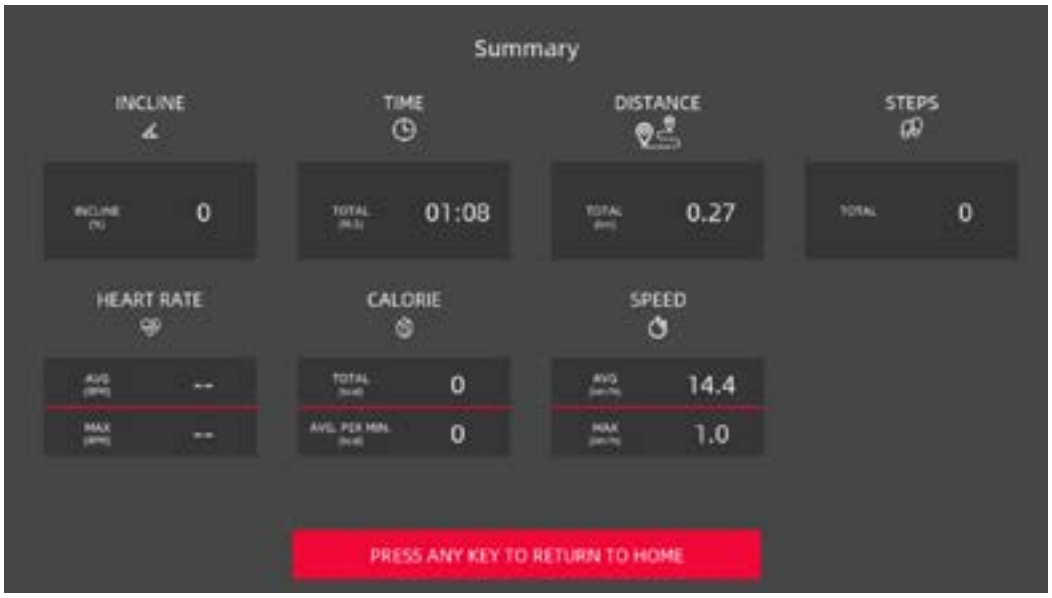
### 3.1.2 Während des Trainings

Während des Betriebs stehen folgende Funktionen über das Tastenfeld zur Verfügung:

a. Die Tasten behalten ihre regulären Bewegungssteuerfunktionen.
b. Mit Speed +, Speed – oder den Schnelltasten (3, 6, 9 usw.) ändern Sie die Geschwindigkeit.
c. Mit Incline +, Incline – oder den Schnellwahltasten (3, 6, 9 usw.) passen Sie die Steigung an (Einheit: %).
d. Verwenden Sie Pause, Resume, Stop und weitere Bedientasten zur Steuerung des Trainings.




*(Abbildung 2 – Anpassung der Geschwindigkeit während des Trainings)*

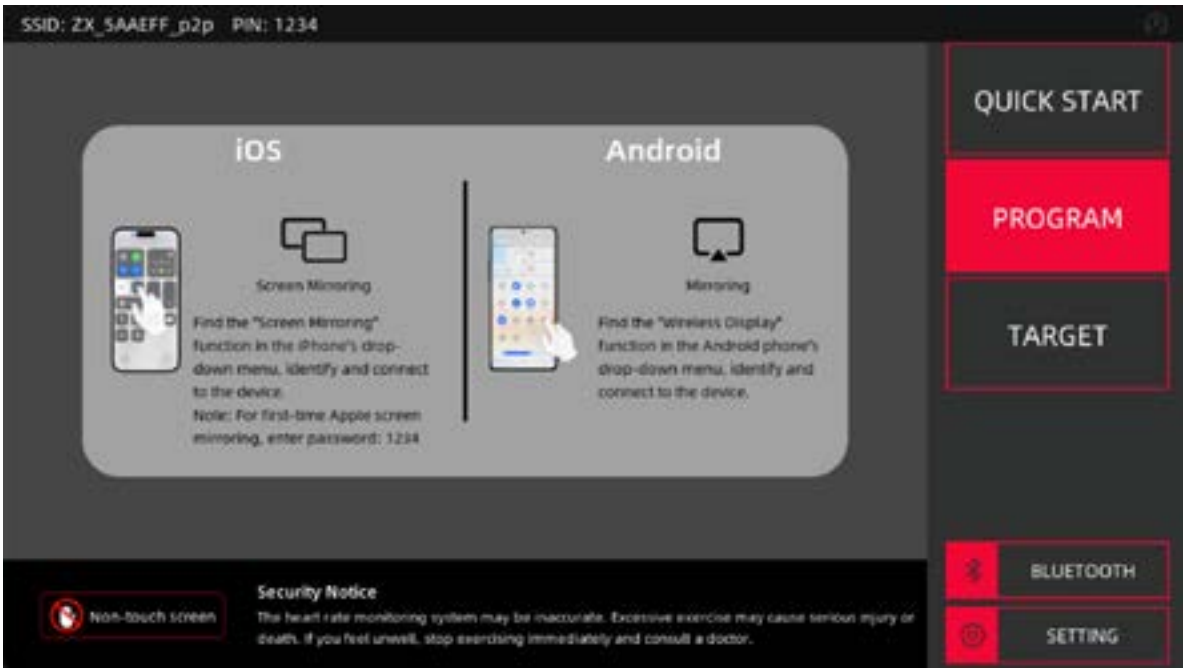



*(Abbildung 3 – Zusammenfassung)*

## 3.2 Programme

### 3.2.1 Programmliste öffnen

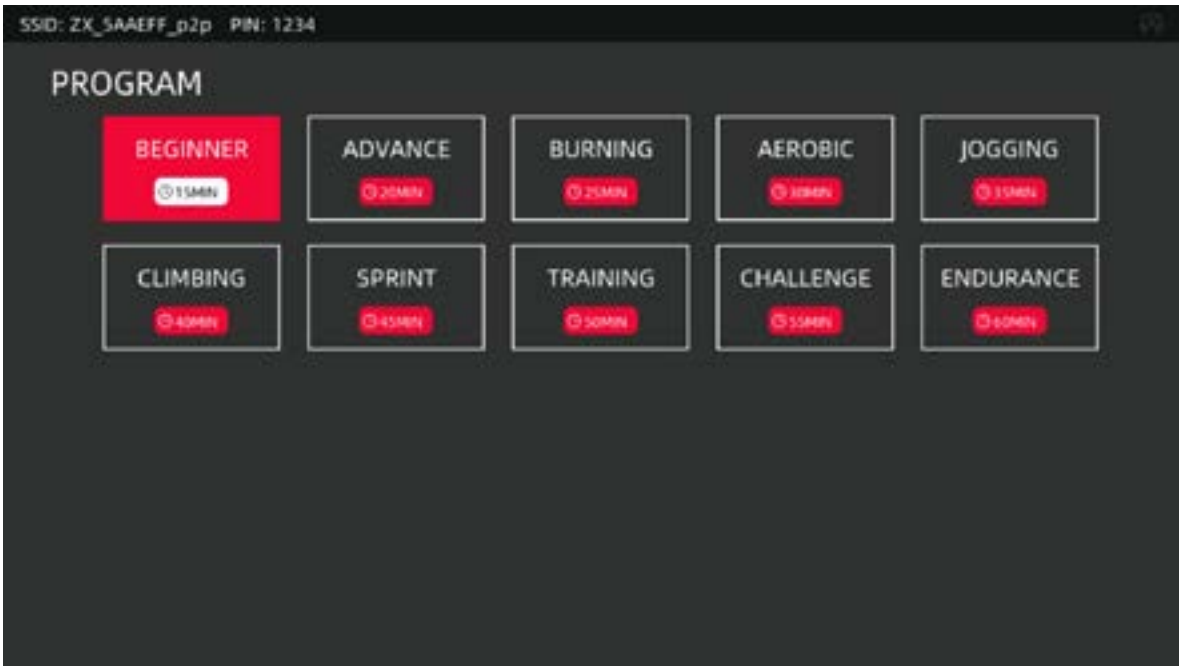
Wählen Sie Program Mode und drücken Sie Enter, um die Programmliste zu öffnen.




*(Abbildung 4 – Startseite: Program Mode ausgewählt)*

### 3.2.2 Programm auswählen

Wählen Sie auf der Programmliste das gewünschte Programm aus (markiert durch einen hervorgehobenen Rahmen). Drücken Sie Start, um das Programm zu starten.



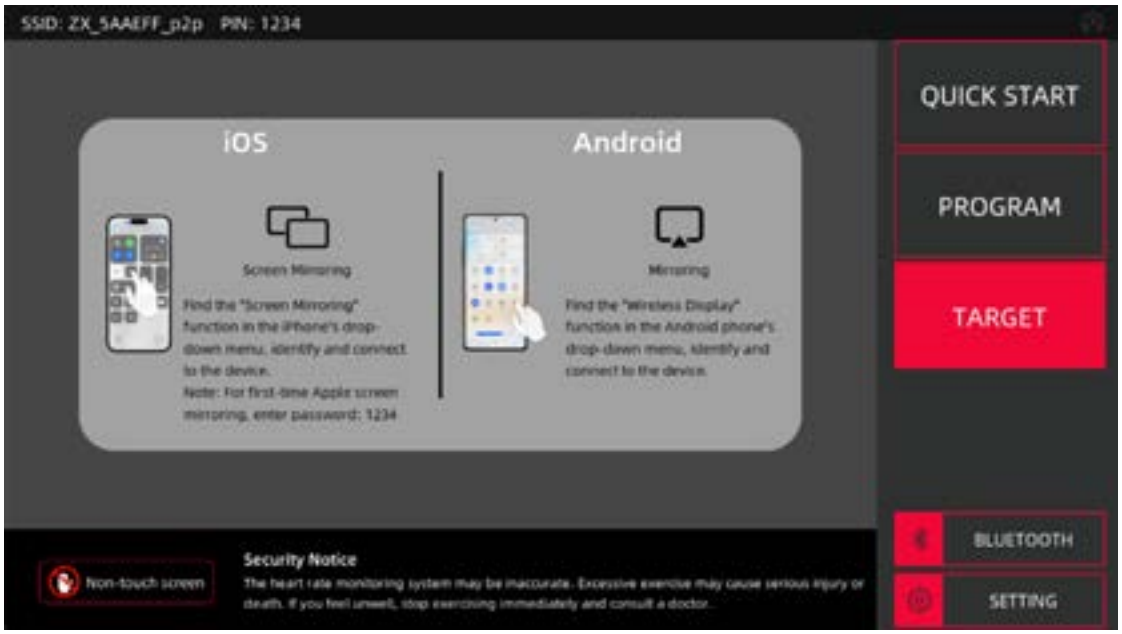

*(Abbildung 5 – Programmliste: Navigation mit Hoch, Runter, Links, Rechts)*

**Hinweis:** Die dargestellten Beispielscreenshots dienen nur zur Referenz. Die tatsächliche Anzeige kann je nach Gerät variieren.

## 3.3 Zielmodus (Target Mode)

### 3.3.1 Zielliste öffnen

Wählen Sie auf der Startseite Target Mode und drücken Sie Start, um die Zielliste aufzurufen.




*(Abbildung 6 – Startseite: Target Mode ausgewählt)*

### 3.3.2 Zielprogramm auswählen

Markieren und wählen Sie in der Zielliste das gewünschte Zielprogramm und starten Sie es mit Start.




*(Abbildung 7 – Zielliste: Navigation mit Hoch, Runter, Links, Rechts)*

**Hinweis:** Abbildungen dienen nur zur Orientierung. Die tatsächliche Anzeige kann abweichen

### 3.3.3 Beschreibung des Ziel-Herzfrequenzmodus

1. Die Herzfrequenz wird alle 15 Sekunden gemessen. Liegt die Abweichung vom Zielwert über ±5 bpm, passen sich Geschwindigkeit und Steigung abwechselnd an.
2. Die Geschwindigkeit erhöht oder verringert sich bei jeder Anpassung um 0,2 km/h; die Steigung erhöht oder verringert sich um 1 %.
3. Steigung: Änderung um 1 % pro Schritt.
4. Wenn die Abweichung zwischen der aktuellen Herzfrequenz und der Zielherzfrequenz mehr als 15 bpm beträgt, erscheint die Warnmeldung **„CURRENT HEART RATE TOO HIGH“** auf dem Display.

## 4. Bildschirmspiegelung (Screen Mirroring)

## 4.1 Drahtlose Bildschirmspiegelung

### 4.1.1 SSID anzeigen

Nach dem Einschalten wird die WLAN-SSID zur Bildschirmspiegelung in der Statusleiste angezeigt. Standardmäßig beginnt sie mit **„ZX-“** und endet mit **„_p2p“**, gefolgt von einer Zeichenkombination.




*(Abbildung 8 – Anzeige der SSID)*

### 4.1.2 Android-Geräte

Öffnen Sie Wireless Display, Cast oder Multi-Screen Interaction in den Einstellungen Ihres Smartphones. Wählen Sie die SSID aus der Statusleiste des Geräts.




*(Abbildung 9 – Android-Geräte in der Spiegelungsliste)*

### 4.1.3 iOS-Geräte

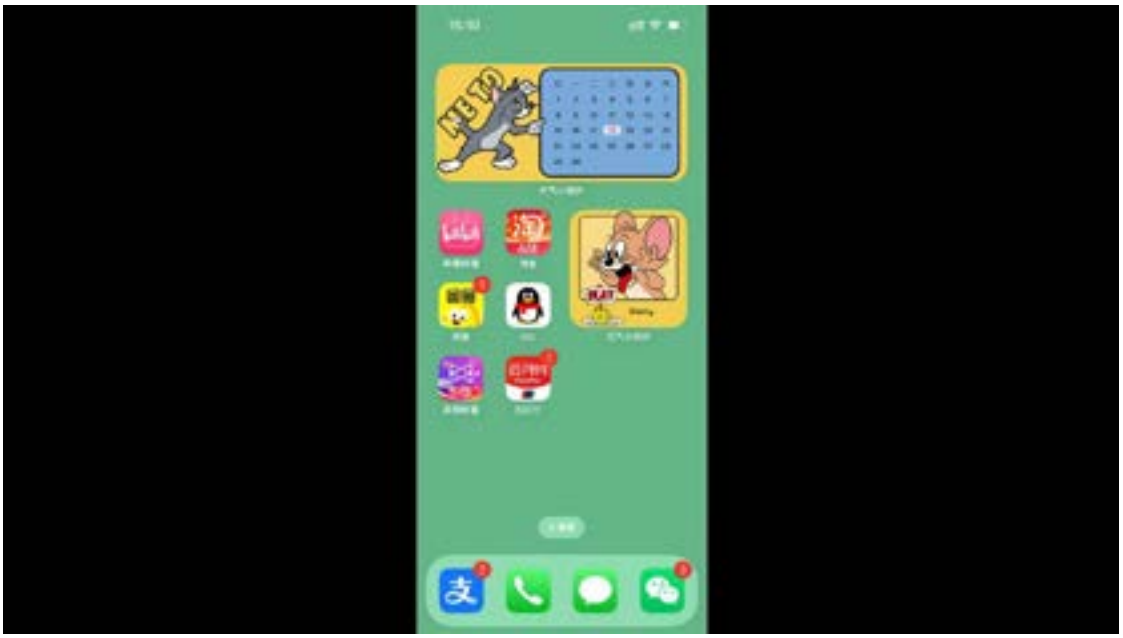
Öffnen Sie das Kontrollzentrum (von rechts oben nach unten wischen), wählen Sie Bildschirmspiegelung und tippen Sie auf die passende SSID.




*(Abbildung 10 – iOS-Geräte in der Spiegelungsliste)*

### 4.1.4 Erfolgreiche Verbindung

Nach erfolgreicher Verbindung werden Bildschirm und Audio Ihres Smartphones auf das Gerät übertragen. Nach Trainingsbeginn werden Echtzeitdaten im oberen Balken angezeigt. Bleibt 30 Sekunden lang keine Interaktion bestehen, blendet sich die Leiste automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste (außer Stop), um sie wieder anzuzeigen.



*(Abbildung 11 – Standby während der Spiegelung)*




*(Abbildung 12 – Spiegelungsanzeige während des Trainings)*

**Hinweis:** Änderungen von Geschwindigkeit oder Steigung werden sofort übernommen.

## 5. Bluetooth-Kopfhörer

### 5.1 Verbindungsseite öffnen

Wählen Sie auf der Startseite Bluetooth und drücken Sie Start.




*(Abbildung 13 – Bluetooth ausgewählt)*

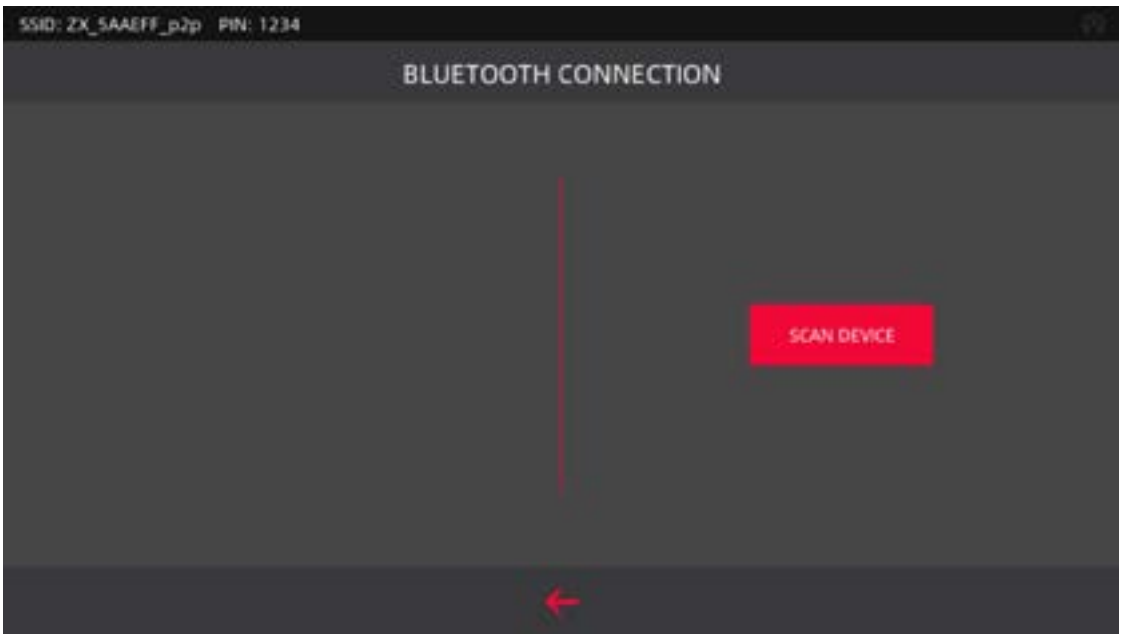
### 5.1.1 Verbindungsvorgang

1. Scan for Devices auswählen
2. Mit Enter den Suchvorgang starten
3. Verfügbare Kopfhörer werden angezeigt
4. Gewünschtes Gerät auswählen (Connect)
5. Mit Enter verbinden

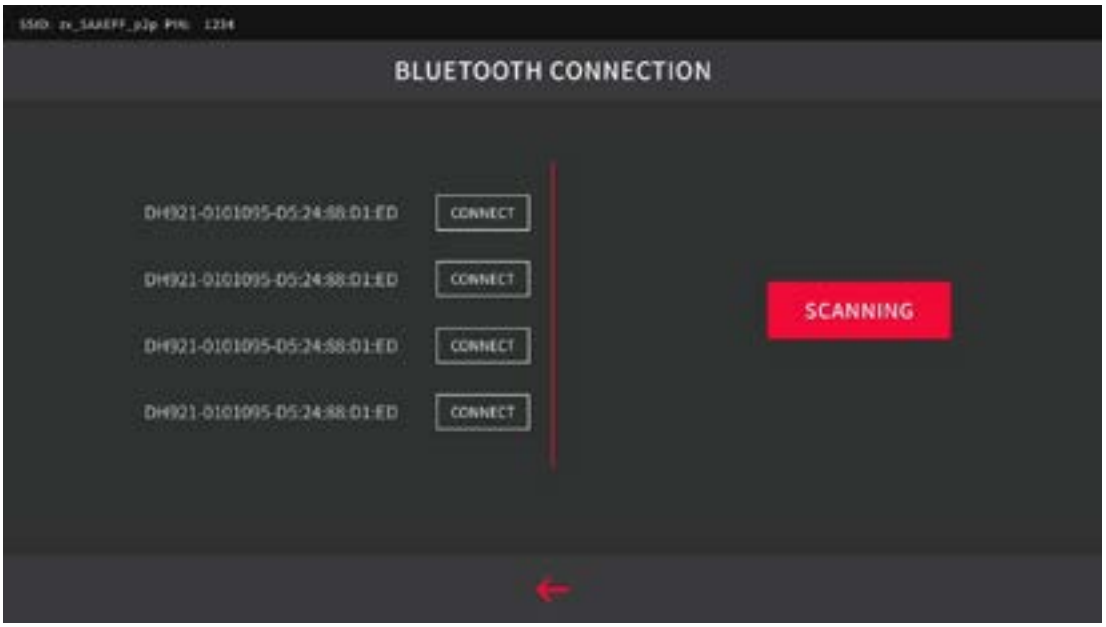
Nach erfolgreicher Verbindung:

- Das Bluetooth-Symbol leuchtet in der Statusleiste
- Der Button wechselt zu Disconnect

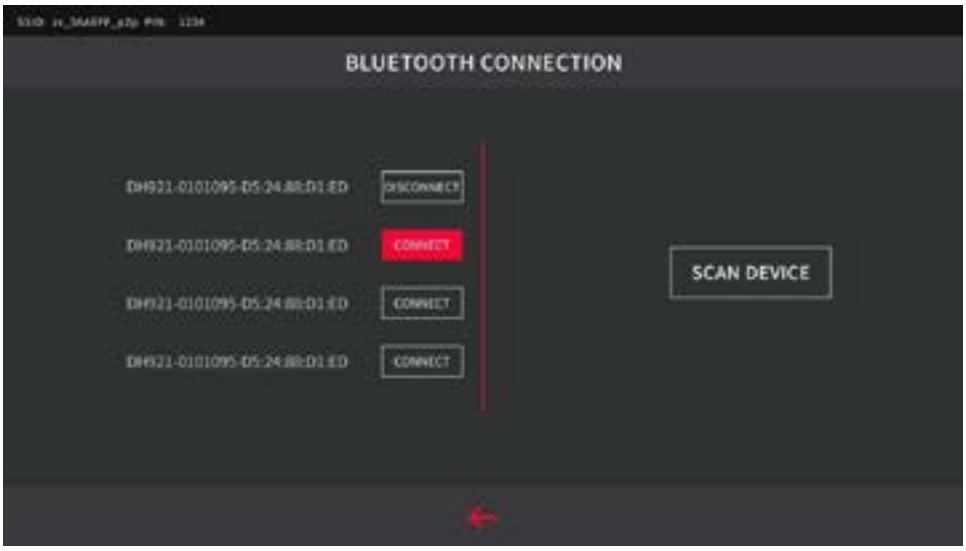
Zum Trennen Disconnect auswählen und Enter drücken.




*(Abbildung 14 – Scan-Seite)*




*(Abbildung 15 – Scanvorgang)*




*(Abbildung 16 – Ein Gerät verbunden)*

## 6. Herzfrequenzfunktion

### 6.1 Handpulssensoren

Wenn das Gerät mit Handpulssensoren ausgestattet ist, erfassen diese beim Halten automatisch Ihre aktuelle Herzfrequenz.

## 7. FTMS-Funktion

Das System unterstützt **FTMS (Fitness Machine Service)**. Während des Betriebs sendet das Gerät ein Bluetooth-Signal mit derselben SSID wie bei der Bildschirmspiegelung.

Verwendung:

1. FTMS-fähige App öffnen (z. B. Kinomap, Zwift)
2. Geräteverbindung öffnen
3. Bluetooth-Signal des Laufbands wählen
4. Verbinden

Über BLE werden Trainingsdaten (Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien usw.) übertragen. Dies ermöglicht synchronisierte Daten und zusätzliche Funktionen wie virtuelle Trainingswelten.

## 8. Systemeinstellungen

### 8.1 Einstellungen öffnen

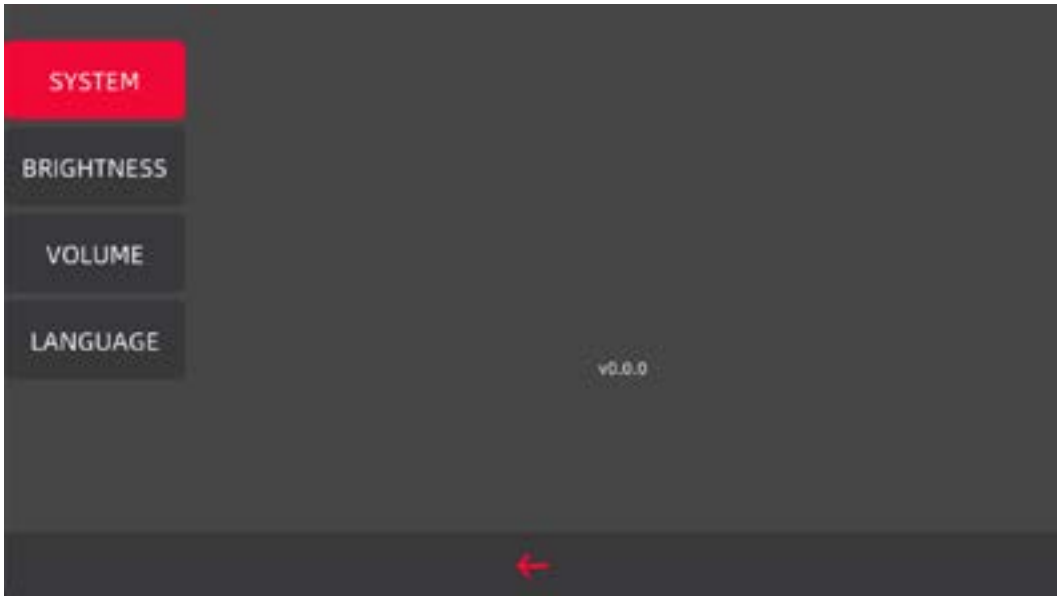
Wählen Sie Setting und drücken Sie Enter.




*(Abbildung 17 – Einstellungen ausgewählt)*

Navigieren Sie mit Hoch/Runter und bestätigen Sie mit Enter.

## 8.2 Systeminformationen
Zeigt die Softwareversion des Geräts an.




*(Abbildung 18 – Systeminfo)*

## 8.3 Hintergrundbeleuchtung
Mit Links/Rechts die Bildschirmhelligkeit einstellen.




*(Abbildung 19 – Helligkeitseinstellung)*

## 8.4 Lautstärke
Mit Links/Rechts die Systemlautstärke regulieren.

Hinweise:
- Im drahtlosen Bildschirmspiegelungsmodus wird die Lautstärke sowohl vom Smartphone als auch vom System beeinflusst.
- Im kabelgebundenen Spiegelungsmodus hängt die Lautstärke ausschließlich vom System ab.




*(Abbildung 20 – Lautstärkemenü)*

## 8.5 Sprachauswahl

Mit Hoch/Runter Sprache wählen, mit Enter anwenden.

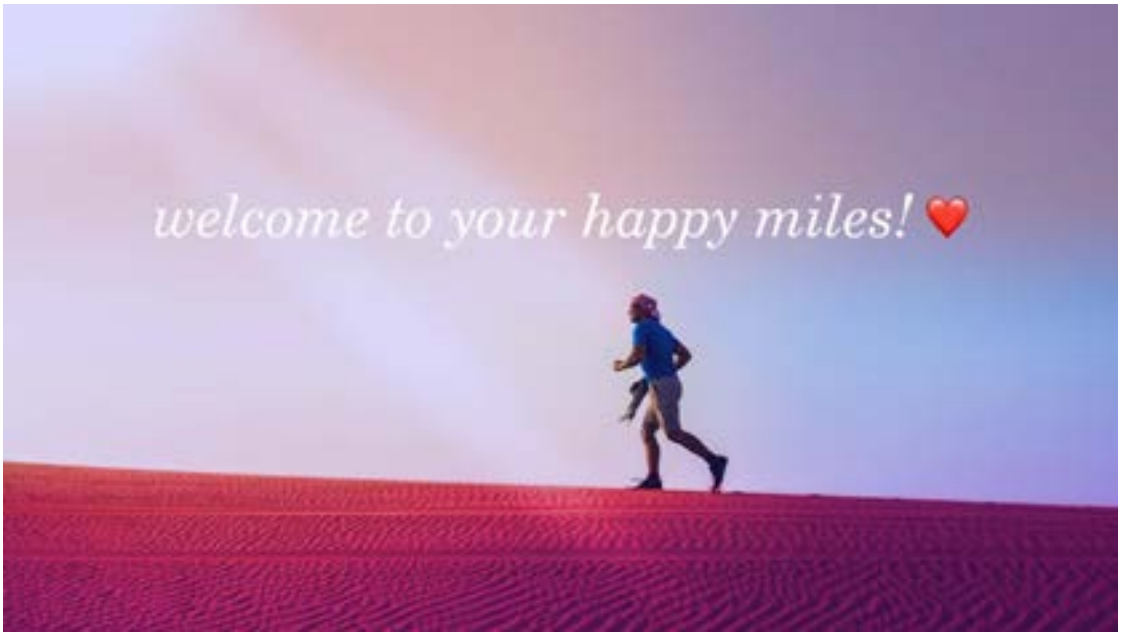



*(Abbildung 21 – Sprachauswahl)*

**Anhang 1: Fehlercodes**

| Fehlercode | Beschreibung |
|---|---|
| E11 | Kommunikationsunterbrechung zwischen Display und Tastenfeld |
| E80 | Tastenfeld erhält keine Signale vom Display |
| E01 | Kommunikationsunterbrechung zwischen Tastenfeld und Inverter |
| E02 | Hubfehler |
| E03 | Überspannung |
| E05 | Überlast |
| E07 | Inverter empfängt keine Signale |
| E10 | Überhitzung |
| E13 | Überstrom |
| E16 | Phasenausfall |
| E15 | Einschaltsignal ohne vorheriges Ausschalten erkannt |
| E17 | Stromsensor U-Fehler |
| E18 | Stromsensor W-Fehler |
| E99 | Sonstige Fehler |

**Anhang 2: Startbildschirm**




*(Abbildung 22 – Startbildschirm)*

## Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jedem Gebrauch. Verwenden Sie hierzu ausschließlich ein leicht feuchtes Tuch. Verwenden Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Dieses Gerät ist ausschließlich für die trockene Nutzung in Innenräumen vorgesehen. Halten Sie es jederzeit sauber und trocken. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten entstehen, sind nicht durch die Gewährleistung abgedeckt.

## Regelmäßige Reinigung trägt zur Verlängerung der Lebensdauer Ihres Laufbands bei.

Entfernen Sie regelmäßig Staub vom Laufband und reinigen Sie die freiliegenden Bereiche auf beiden Seiten des Laufgurts. So verhindern Sie, dass sich Staub unter dem Laufgurt ansammelt. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe sauber sind, bevor Sie das Laufband benutzen, um Schmutz und Fremdkörper auf dem Laufgurt zu vermeiden. Diese können zu Abnutzung des Laufgurts und des Laufdecks führen.

Reinigen Sie die Oberfläche des Laufgurts mit einem feuchten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie dabei nicht zu viel Wasser.

**Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit mit elektrischen Komponenten in Berührung kommt oder unter den Laufgurt tropft.**

**WARNUNG**
**Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen.**

Entfernen Sie die Motorabdeckung und saugen Sie den Innenraum mindestens einmal pro Jahr aus, um den Motorbereich staubfrei zu halten und eine optimale Leistung sicherzustellen.

## Wartung

Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile. Das Laufband darf nur verwendet werden, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet.

Für Reparaturen oder Ersatzteile wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.
**WARNUNG:** Das Gerät darf erst wieder benutzt werden, nachdem es erfolgreich repariert wurde

## Laufgurt und Schmierung

Der Laufgurt und das Laufdeck dieses Laufbands sind ab Werk vorschmiert. Mit der Zeit steigt jedoch die Reibung zwischen Gurt und Deck, was die Leistung beeinträchtigen und die Lebensdauer verkürzen kann. Eine regelmäßige Schmierung ist daher unerlässlich.

Wir empfehlen, das Laufdeck in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. Wenn Sie übermäßige Abnutzung feststellen, wenden Sie sich bitte an unser Servicecenter.

## Schmierintervall

Befolgen Sie den empfohlenen Schmierplan basierend auf Ihrer wöchentlichen Nutzung:

| Nutzungsgrad | Nutzungszeit | Schmierhäufigkeit |
|---|---|---|
| **Leichte Nutzung** | Weniger als 3 Std./Woche | Einmal pro Jahr |
| **Mittlere Nutzung** | 3–5 Std./Woche | Alle 6 Monate |
| **Intensive Nutzung** | Über 5 Std./Woche | Alle 3 Monate |

Wir empfehlen, das Schmieröl bei Ihrem lokalen Händler zu erwerben oder sich direkt an unser Unternehmen zu wenden.

## Wartungshinweise

1. Um die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern, schalten Sie das Gerät nach jeweils 2 Stunden Dauerbetrieb für mindestens 10 Minuten aus.
2. Ein zu lockerer Laufgurt kann während des Trainings durchrutschen, während ein zu straffer Gurt die Motorlast erhöht und den Verschleiß von Gurt und Rollen beschleunigt.
3. Die ideale Gurtausspannung ermöglicht es, den Laufgurt in der Mitte des Laufdecks 50–75 mm anzuheben.

## Ausrichtung und Spannung des Laufgurts

Eine korrekte Ausrichtung und Spannung des Laufgurts gewährleistet sicheren, gleichmäßigen Betrieb und trägt zur Verlängerung der Lebensdauer des Laufbands bei. Nehmen Sie bei Bedarf entsprechende Einstellungen vor

## Zentrieren des Laufgurts

1. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es mit 10–13 km/h laufen. Beobachten Sie, ob der Gurt nach links oder rechts wandert.

2. Wenn der Laufgurt nach rechts wandert:
- Sicherheitsschlüssel entfernen und Laufband ausschalten.
- Die rechte Einstellschraube ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
- Strom und Sicherheitsschlüssel wieder anschließen, Laufband starten und Ausrichtung prüfen.
- Vorgang wiederholen, bis der Gurt mittig läuft. (Siehe Abbildung A)

3. Wenn der Laufgurt nach links wandert:
- Sicherheitsschlüssel entfernen und Laufband ausschalten.
- Die linke Einstellschraube ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
- Strom und Sicherheitsschlüssel wieder anschließen, Laufband starten und Ausrichtung prüfen.
- Vorgang wiederholen, bis der Gurt mittig läuft. (Siehe Abbildung B)

4. Wenn der Laufgurt zu locker ist:
- Sicherheitsschlüssel entfernen und Laufband ausschalten.
- Beide Einstellschrauben ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
- Strom und Sicherheitsschlüssel wieder anschließen, Laufband starten und beim Begehen des Gurts die Spannung prüfen.
- Vorgang wiederholen, bis die Gurtspannung korrekt ist. (Siehe Abbildung C)

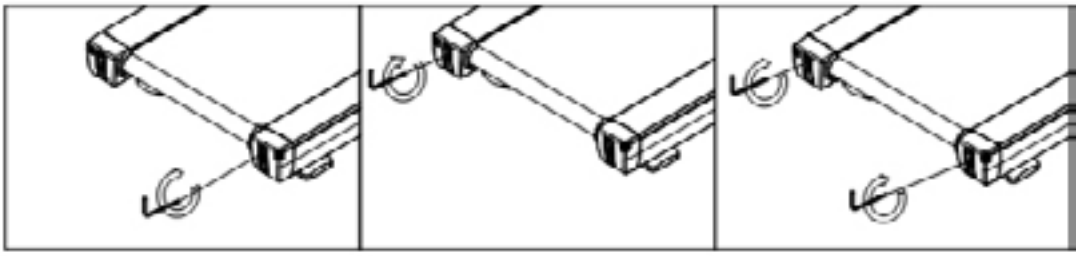


*Abb. A* *Abb. B* *Abb. C*

## Einstellung der Poly-V-Belt-Spannung (Antriebsriemen)

Nach längerer Nutzung kann sich der Poly-V-Riemen dehnen und lockern. Eine korrekte Spannung ist für einen sicheren und effizienten Betrieb essenziell.

## Überprüfen, ob der Poly-V-Riemen locker ist

1. Öffnen Sie die Motorabdeckung, indem Sie mit einer Münze das Schloss um 90° drehen.
2. Stellen Sie das Laufband auf 1 km/h.
3. Stellen Sie sich auf den Laufgurt, halten Sie die Handläufe fest und drücken Sie Ihr Körpergewicht auf den Gurt.

**Bewertung:**

### A. Laufgurt stoppt nicht
→ Laufgurt und Poly-V-Riemen haben korrekte Spannung.

### B. Laufgurt stoppt, aber Poly-V-Riemen und vordere Rolle laufen weiter
→ Laufgurt ist zu locker → Laufgurtspannung einstellen (siehe vorheriger Abschnitt).

### C. Sowohl Laufgurt als auch Poly-V-Riemen stoppen, während der Motor weiterläuft
→ Poly-V-Riemen ist zu locker → Riemen muss gespannt werden.

## Spannen des Poly-V-Riemens

### Schritt 1
Münze verwenden, Motorabdeckung durch Drehen des Schlosses um 90° öffnen.

### Schritt 2
Vier Schrauben der Motorbasis lösen (nicht entfernen).

Mit einem Schraubenschlüssel die Einstellschraube der Motorbasis justieren:
- Zum Spannen: Schraube drehen, bis sich der Riemen zu etwa 80 % von Hand verdrehen lässt.
- Wenn er sich 100 % verdrehen lässt → zu locker.
- Wenn er sich kaum verdrehen lässt → zu straff. Die korrekte Spannung ermöglicht es, den Riemen von Hand um etwa 80 % zu verdrehen.

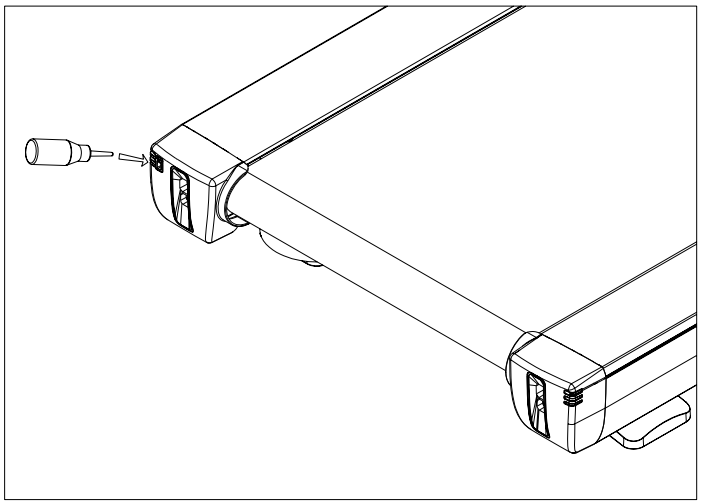
### Schritt 3
Motorbasisschrauben wieder festziehen und Motorabdeckung mit der Münze verriegeln.

## Schmierung des Laufgurts

### Schritt 1
Motorabdeckung mit einer Münze öffnen (Schloss 90° drehen).

### Schritt 2
Die Silikonölflasche entnehmen und das Öl über die hintere linke Einfüllöffnung auftragen.

### Schritt 3
Flasche wieder im vorgesehenen Fach verstauen und Motorabdeckung mit der Münze schließen.



Bevor Sie das Laufband zum ersten Mal benutzen, stellen Sie sich neben das Gerät und machen Sie sich mit den grundlegenden Funktionen vertraut – darunter Start, Stopp sowie die Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung. Beginnen Sie erst mit dem Training, wenn Sie diese Bedienelemente sicher beherrschen.

Stellen Sie sich auf die seitlichen rutschfesten Aluminium-Standflächen und halten Sie die Handläufe mit beiden Händen fest.

Starten Sie das Laufband mit einer niedrigen Geschwindigkeit von 1,5–3,0 km/h. Stehen Sie aufrecht, blicken Sie nach vorn und setzen Sie ein Bein vorsichtig ein paar Mal auf den Laufgurt. Sobald Sie sich sicher fühlen, treten Sie vollständig auf den Laufgurt, um mit dem Training zu beginnen.

Nachdem Sie sich an die Bewegung gewöhnt haben, erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise auf 3,0–5,0 km/h und halten Sie dieses Tempo etwa 10 Minuten lang, bevor Sie mit dem Haupttraining beginnen.

Wenn Sie das Laufband regelmäßig nutzen, können Sie eine Geschwindigkeit entsprechend Ihrem gewohnten Geh- oder Lauftempo wählen. Für Benutzer ohne Erfahrung oder solche, die unsicher bezüglich der passenden Geschwindigkeit sind, dient die folgende Tabelle lediglich als Orientierung:

- **1–3,0 km/h:** für Personen mit schwacher körperlicher Verfassung
- **3,0–4,5 km/h:** für sitzende Personen oder Nutzer mit geringer Trainingshäufigkeit
- **4,5–6,0 km/h:** für normales Gehtempo
- **6,0–7,5 km/h:** für schnelles Gehen
- **7,5–9,0 km/h:** für leichte Jogger
- **9,0–12,0 km/h:** für fortgeschrittene Freizeitläufer
- **12,0–14,5 km/h:** für erfahrene Läufer
- **über 14,5 km/h:** für leistungsorientierte oder wettkampforientierte Läufer

**Hinweis:** Diese Angaben dienen ausschließlich zur Orientierung. Passen Sie die Geschwindigkeit immer an Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihr Fitnessniveau und Ihre Sicherheit an.

Beenden Sie Ihr Training, indem Sie die Geschwindigkeit schrittweise reduzieren. Warten Sie, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie absteigen.

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

## Trainingsplanung
Effektives und zielgerichtetes Training erfordert Planung. Integrieren Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren Alltag, denn ungeplantes Training wird leicht verschoben oder unterbrochen. Planen Sie langfristig, idealerweise für mehrere Monate, anstatt nur von Woche zu Woche. Bauen Sie Motivationsstrategien ein, wie Musik zu hören. Setzen Sie sich realistische Ziele, z. B. 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Ihr Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu steigern, und belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen.

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

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

## Warm-Up
Wärmen Sie Ihren Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf, z. B. mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät. So bereiten Sie sich optimal auf das 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

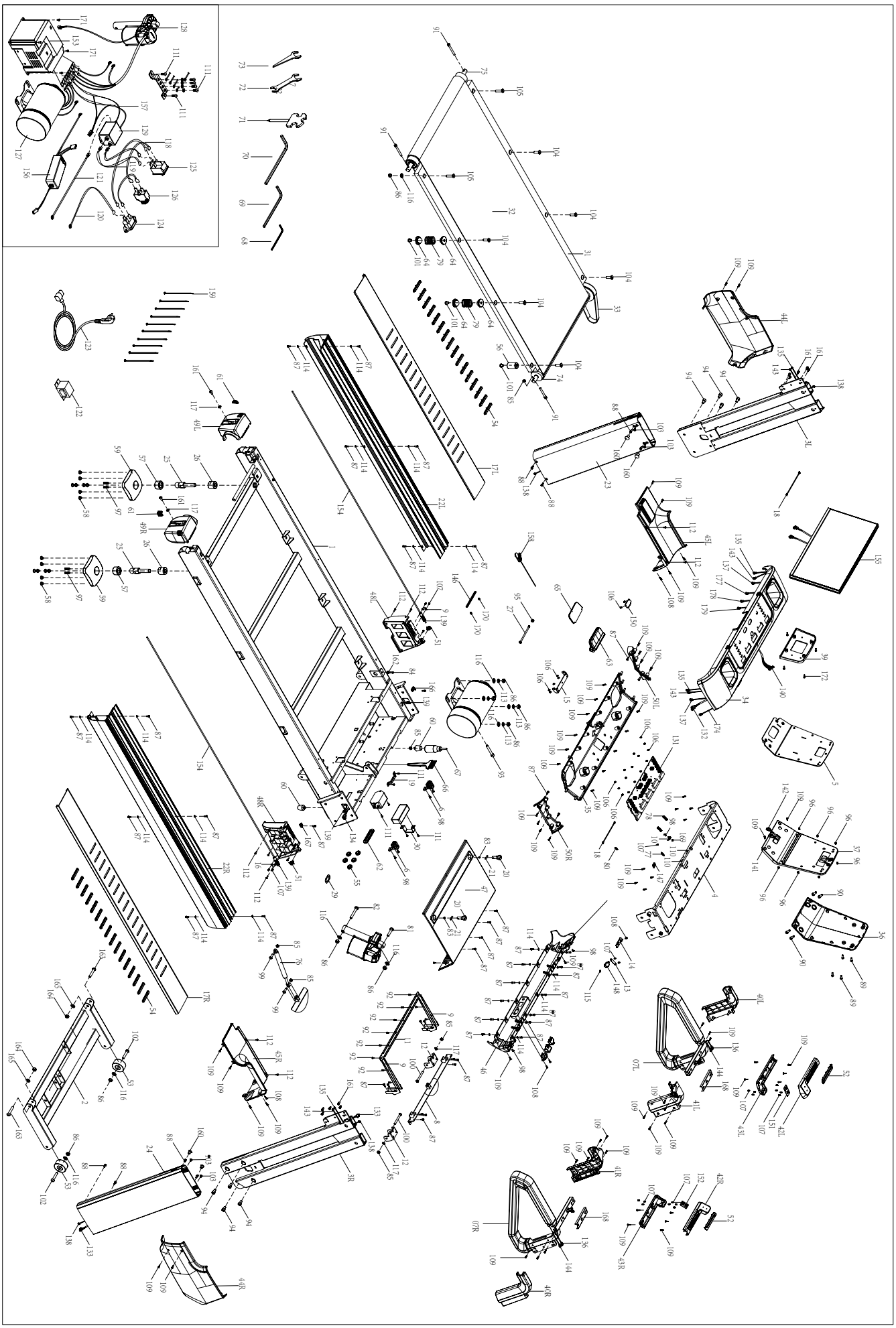
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

## 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.



| Nr. | Beschreibung | Menge |
|---|---|---|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 3 L/R | Linkes / rechtes Standrohr | 2 |
| 5 | Konsolenstütze | 1 |
| 7 L/R | Linker / rechter Handlauf | 2 |
| 9 | Verbindungsteil der Motorabdeckung | 2 |
| 11 | Verstärkungsteil für Motorabdeckung (U-Form) | 1 |
| 13 | Druckplatte für Stopper-Schalter | 1 |
| 15 | Halter für Sicherheitsschloss | 1 |
| 17 L/R | Seitenabdeckung links / rechts | 2 |
| 19 | Erdungskabel-Halterplatte | 1 |
| 21 | Stift für Motorabdeckung | 2 |
| 23 | Standrohrabdeckung links | 1 |
| 25 | Achse für Fußplatte | 2 |
| 27 | Drehachse für Sicherheitsschlüssel | 1 |
| 29 | Ovale Druckplatte | 1 |
| 31 | Laufdeck | 1 |
| 33 | Antriebsriemen (Poly-V-Riemen) | 1 |
| 35 | Untere Konsolenabdeckung | 1 |
| 37 | Vordere Schutzabdeckung für TV-Halterung | 1 |
| 2 | Steigungsstütze | 1 |
| 4 | Konsolenhalter | 1 |
| 6 | Verschlussschnalle | 2 |
| 8 | Halter Motorabdeckung | 1 |
| 10 | Stopper für Sicherheitsverriegelung | 1 |
| 12 | Scharnier der Motorabdeckung (U-Form) | 2 |
| 14 | Zugplatte der Sicherheitsverriegelung | 1 |
| 16 | Halter für Seitenleistenbeleuchtung | 2 |
| 18 | Upgrade-Kabel (350 mm) | 1 |
| 20 | Fixierstift der Motorabdeckung | 2 |
| 22 L/R | Seitliche Verkleidung links / rechts | 2 |
| 24 | Standrohrabdeckung rechts | 1 |
| 26 | Stoppermutter für Gelenklager | 2 |
| 30 | Stromversorgungs-Halterung | 1 |
| 32 | Laufgurt | 1 |
| 34 | Obere Konsolenabdeckung | 1 |
| 36 | Hintere Schutzabdeckung der TV-Halterung | 1 |
| 41 L/R | Innere Handlaufabdeckung links/rechts | 2 |
| 43 L/R | Untere Handlaufabdeckung links/rechts | 2 |
| 45 L/R | Innere Standrohrabdeckung links/rechts | 2 |
| 47 | Obere Motorabdeckung | 1 |
| 49 L/R | Hintere Abdeckung links/rechts | 2 |
| 51 | Schnalle | 2 |
| 53 | Laufrad | 2 |
| 55 | Ovale Drahtschutzkappe | 5 |
| 57 | Abdeckung Gelenkfuß-Schraube | 4 |
| 59 | Fußpad | 2 |
| 61 | Rückseitige Silikonabdeckung links/rechts | 2 |
| 63 | Sicherheitsschlüssel | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 65 | Acryl-Sichtplatte | 1 |
| 67 | Silikonöl | 1 |
| 69 | Schlüssel 6# | 1 |
| 71 | Schlüssel 13#, 14#, 17# | 1 |
| 73 | Schlüssel 34 mm Öffnung | 1 |
| 40 L/R | Äußere Handlaufabdeckung links/rechts | 2 |
| 42 L/R | Obere Handlaufabdeckung links/rechts | 2 |
| 44 L/R | Äußere Standrohrabdeckung links/rechts | 2 |
| 46 | Hintere Motorabdeckung | 1 |
| 48 L/R | Seitenauskleidung links/rechts | 2 |
| 50 L/R | Untere Konsolenabdeckung klein (L/R) | 2 |
| 52 | Pulsgriff-Stahlplatte | 2 |
| 54 | Ovales Anti-Rutsch-Pad | 32 |
| 56 | Polster | 2 |
| 58 | Anti-Rutsch-Fußpad | 16 |
| 60 | Stützpolster | 3 |
| 62 | Drahtschutzkappe | 1 |
| 64 | Spitzpolster | 8 |
| 66 | Bürste | 1 |
| 68 | Schlüssel 5# | 1 |
| 70 | Schlüssel 8# | 1 |
| 72 | Schlüssel 17–22 mm Öffnung | 1 |
| 74 | Vordere Rolle | 1 |
| 75 | Hintere Rolle | 1 |
| 77 | Dehnfeder Φ0.6 * Φ5.8 * 20.6L | 1 |
| 79 | Druckfeder Φ5 * Φ30 * 43L * 4.05 | 4 |
| 81 | Schraube M10×45 15mm (10.9) | 1 |
| 83 | Schraube M6×8 (10.9) | 2 |
| 85 | Mutter M8 | 8 |
| 87 | Schraube M5x10 12.9 | 45 |
| 89 | Schraube M6×20 (12.9) | 4 |
| 91 | Schraube M8×65 25 (12.9) | 1 |
| 93 | Schraube M8×45 (12.9) | 1 |
| 95 | Mutter M6 | 1 |
| 97 | Schraube BT4.0×15 (10.9) | 8 |
| 99 | Schraube M8×25 15 (10.9) | 2 |
| 101 | Schraube M10×12 (10.9) | 6 |
| 103 | Schraube M6×10 (10.9) | 4 |
| 105 | Schraube M10×45 (10.9) | 2 |
| 107 | Schraube BT3.0×12 (10.9) | 9 |
| 109 | Schraube BT4.0×15 (10.9) | 71 |
| 111 | Schraube M4×10 (10.9) | 12 |
| 113 | Federscheibe Φ10.2 * Φ18.8 * t3 | 4 |
| 76 | Zylinder | 1 |
| 78 | Druckfeder Φ1.0 * Φ6.5 * 29L | 2 |
| 80 | Druckfeder Φ1.6 * Φ21 * 32L * 5.5 | 2 |
| 82 | Schraube M10×65 | 1 |
| 84 | Schraube M6×35 (10.9) | 1 |
| 86 | Mutter M10 | 10 |
| 88 | Schraube M6×10 (12.9) | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| 90 | Schraube M8×25 (12.9) | 4 |
| 92 | Schraube BT3x10 | 10 |
| 94 | Schraube M10x15 (12.9) | 8 |
| 96 | Schraube ST4.0x12 (10.9) | 7 |
| 98 | Schraube M5x12 (10.9) | 1 |
| 100 | Schraube M8x70 20 (10.9) | 2 |
| 102 | Schraube M10x55 20 (10.9) | 2 |
| 104 | Schraube M10x35 (10.9) | 6 |
| 106 | Schraube BT3.0x8 (10.9) | 34 |
| 108 | Schraube BT4.0x12 (10.9) | 9 |
| 110 | Doppelt gefaster Federstift Φ6*12 | 2 |
| 112 | Schraube M4×15 (10.9) | 12 |
| 114 | Unterlegscheibe Φ5.1Φ10*t1.0 | 29 |
| 115 | Unterlegscheibe Φ6.6*Φ11.8*t1.6 | 1 |
| 117 | Unterlegscheibe Φ9*Φ16*t1.6 | 9 |
| 119 | Einzeldrahtleitung 300 mm | 2 |
| 121 | Erdungsleitung 200 mm | 3 |
| 123 | Stromkabel | 1 |
| 125 | Netzschalter | 1 |
| 127 | AC-Motor | 1 |
| 129 | Filter | 1 |
| 131 | Tastatur / Bedienfeld | 1 |
| 133 | Signalleitung Mitte 1250 mm | 1 |
| 135 | Obere Signalleitung 500 mm | 2 |
| 137 | Oberes LED-Leitungskabel 600 mm | 2 |
| 139 | Unteres LED-Leitungskabel 400 mm | 2 |
| 141 | Kommunikationsleitung oben (Mitte) 500 mm | 1 |
| 143 | Handpulssensor-Kabel oben 900/600 mm | 1 |
| 147 | Mikroschalter | 1 |
| 151 | Steigungstaste | 1 |
| 116 | Unterlegscheibe Φ11*Φ20*T2.0 | 10 |
| 118 | Einzeldrahtleitung 150 mm | 3 |
| 120 | Erdungsleitung 300 mm | 2 |
| 122 | Netzreaktor | 1 |
| 124 | Endstecker | 1 |
| 126 | Überlastschutz | 1 |
| 128 | Steigungsmotor | 1 |
| 132 | Obere Signalleitung 600 mm | 1 |
| 134 | Untere Signalleitung 550 mm | 1 |
| 136 | Untere Signalleitung 550 mm | 1 |
| 138 | Mittlere LED-Leitung 1250 mm | 2 |
| 142 | Obere Stromversorgungsleitung 500 mm | 1 |
| 144 | Handpulssensor-Kabel unten 350 mm | 1 |
| 146 | LED-Kabel für Sicherheitsschlüssel 100 mm | 1 |
| 148 | Mikroschalter | 1 |
| 150 | USB-Schnittstellenplatine | 1 |
| 152 | Speed+-Taste | 1 |
| 153 | Wechselrichter | 1 |
| 155 | Konsole | 1 |
| 157 | Anschlusskabel Strombox | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 159 | Kabelbinder | 1 |
| 161 | Schraube M8×15 (10.9) | 16 |
| 163 | Schraube M12×55 (10.9) | 2 |
| 165 | Unterlegscheibe Φ13*Φ24*T2.5 | 2 |
| 167 | Rechte Kompressionsplatte | 1 |
| 169 | Mutter M5 | 1 |
| 171 | Schraube M4×12 | 4 |
| 175 | Mittlere DC-Leitung 1250 mm | 1 |
| 179 | Sicherheitsschlüssel-Kabel 2 200 mm | 1 |
| 154 | Transparente LED-Lichtleiste | 2 |
| 156 | TV-Stromversorgung DC12V5A | 1 |
| 158 | Sicherheitsclip | 1 |
| 160 | Endkappe | 4 |
| 162 | Schraube M6 | 1 |
| 164 | Schraube M12 | 2 |
| 166 | Linke Kompressionsplatte | 1 |
| 168 | Isolierscheibe für den Handlauf | 2 |
| 170 | Schraube ST2.5*5 | 2 |
| 174 | Obere DC-Leitung 600 mm | 1 |
| 176 | Untere DC-Leitung 550 mm | 1 |
| 178 | Sicherheitsschlüssel-Kabel 1 100 mm | 1 |
| | | |

## Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Bitte entsorgen Sie das Gerät, Zubehörteile und Verpackungsmaterial umweltgerecht und nicht über den Hausmüll. In der Europäischen Union weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle, wiederverwertbare Materialien, die über dafür vorgesehene Rücknahme- und Recyclingsysteme entsorgt werden müssen – zum Schutz der Umwelt und der menschlichen Gesundheit, die durch unsachgemäße Entsorgung gefährdet werden könnten.

Zur ordnungsgemäßen Entsorgung nutzen Sie bitte geeignete Sammelsysteme oder geben Sie das Gerät beim Händler zurück – dieser sorgt für die Weiterleitung an ein Recyclingzentrum.

## Alternativ:

Wenn Sie das Gerät nicht mehr nutzen, sind Sie dafür verantwortlich, dass es fachgerecht recycelt wird. Sie können es auch bei einer offiziellen Sammelstelle abgeben, die den nationalen Vorschriften zur Altgeräteentsorgung entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Behörde.

## Batterien / Akkus

Batterien und Akkus dürfen niemals über den Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie, dass alle Batterien schädliche oder giftige Stoffe enthalten können. Sie sind als Verbraucher gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien an einer geeigneten Sammelstelle abzugeben – zum Beispiel bei der Gemeindeverwaltung, im Landkreis oder im Einzelhandel. Wenn Sie sich unsicher sind, wenden Sie sich am besten an Ihre örtliche Gemeindeverwaltung oder den zuständigen Landkreis, um zu erfahren, wo Batterien in Ihrer Nähe ordnungsgemäß und umweltgerecht entsorgt werden können. Bitte werfen Sie Batterien nur dann weg, wenn sie vollständig entladen sind.

Hinweis auf unsere WEEE-Registrierungsnummer:

Wir sind bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und/oder elektronischen Geräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg.-Nr. DE) 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 umfasst nicht:**
• Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, Vernachlässigung oder vorsätzliche Beschädigung
• Unterlassene Wartung oder Reinigung
•Normale Abnutzung von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
• Schäden durch Flüssigkeiten, unbefugte Reparaturen oder nicht originale Ersatzteile
• Probleme aufgrund fehlerhafter Montage
• Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind, aber kommerziell oder industriell genutzt werden

Um optimal abgesichert zu sein, empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsfrist aufzubewahren, falls eine Rücksendung erforderlich ist. Bitte beachten Sie, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung die ursprüngliche Frist nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Ihnen bei Fragen oder Anliegen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Um eine schnelle Bearbeitung sicherzustellen, benötigen wir den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahren Sie daher Ihren Kaufbeleg oder die Rechnung gut auf. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS


## Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

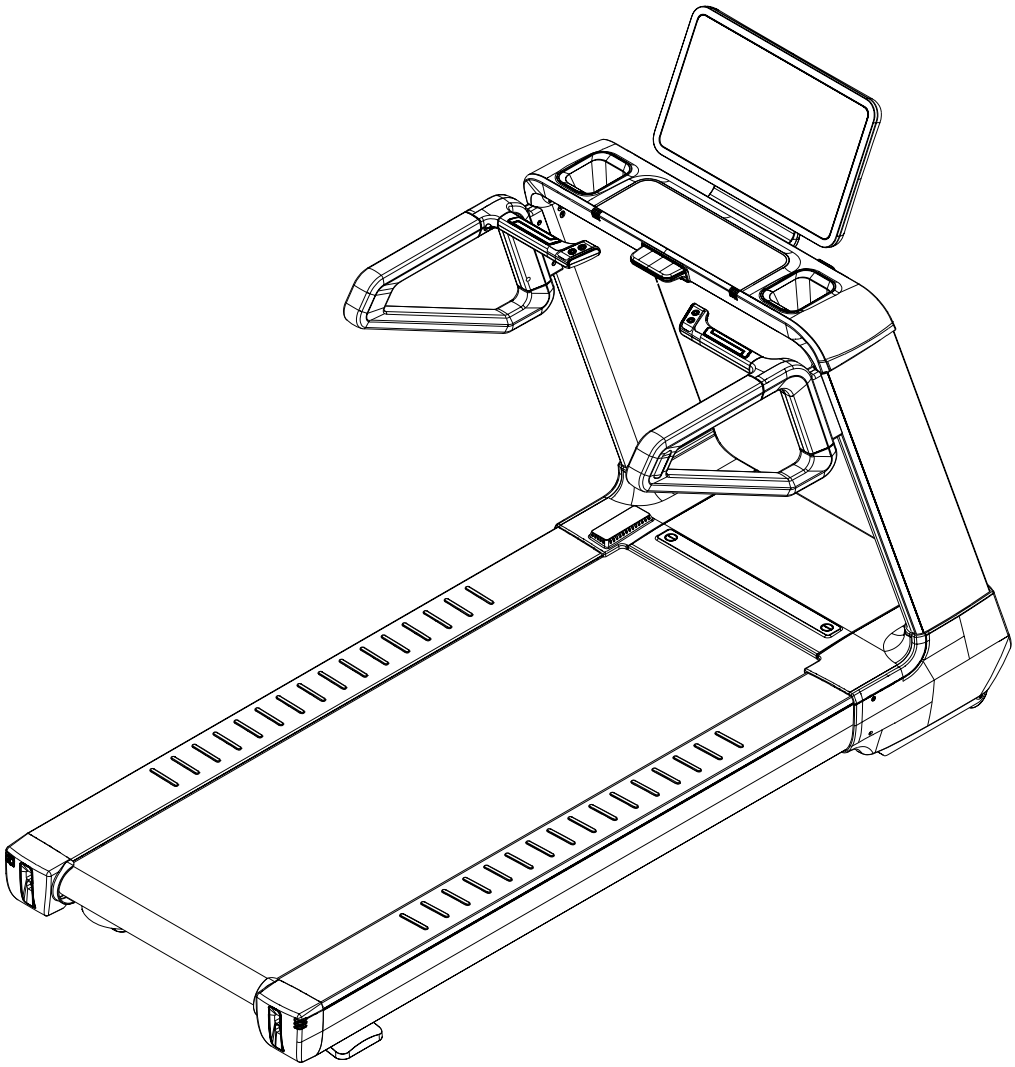
**www.maxxus.com**

MAXXUS

# RUNMAXX U9 PRO

**GSMX-600428-00019-0001**

**Installation & Operating Manual** | **EN**



Index 38
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 39
OVERVIEW OF THE DEVICE 41
SCOPE OF DELIVERY 42
ASSEMBLY 43
COCKPIT INSTRUCTIONS 47
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 59
TRAINING INSTRUCTIONS 62
TRAINING INFORMATION 63
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 64
EXPLODED VIEW 65
PARTS LIST 66
TEILELISTE 67
ENVIRONMENTAL PROTECTION 70
WARRANTY 71

**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.

## Additional Safety Precautions

To ensure safe operation and prevent accidents, please follow these guidelines when using the treadmill:

Always attach the safety key securely to your clothing or belt before starting your workout. Maintain an upright posture during exercise, let your arms swing naturally, and focus straight ahead rather than looking at your feet. Increase the speed gradually and make sure you feel comfortable with the current pace before accelerating further. In an emergency, press the emergency stop button or remove the safety key to bring the treadmill to an immediate stop. Only step off the machine once the running belt has come to a complete standstill.

When positioning the treadmill, make sure it does not cover or block the wall socket. The power outlet must remain easily accessible so the power cord can be plugged in and unplugged safely.

Never start the treadmill while standing on the running belt. After switching on the power, there may be a short delay before the belt begins to move. Always stand on the non-slip side foot rails until the running belt is in motion and running smoothly.

Do not remove the protective cover unless necessary for maintenance. If maintenance is required, always unplug the power cord first.

When using the treadmill for the first time, hold the handrails until you feel fully comfortable and accustomed to the movement of the running belt.

## Power Connection

A mains voltage of 220–230 V is required to operate the device.

- The treadmill must only be connected to a professionally installed, earthed 16 A fused single socket using the supplied mains cable.
- Switch the device on and off using the ON/OFF switch.
- Always unplug the power cord before moving the treadmill.
- Before carrying out any cleaning, maintenance, or other work, always disconnect the device from the mains.
- Do not use power strips or cable reels when connecting the mains plug.
- If an extension cable is required, it must comply with DIN standards, VDE regulations, and the technical rules issued by the European Union or countries of the European Economic Area.
- Position the power cord so that it cannot be damaged and does not create a tripping hazard.
- Devices such as mobile phones, PCs, TVs (LCD, plasma, tube), game consoles, and similar electronics emit electromagnetic radiation during operation or in standby mode. Keep such devices away from your treadmill to avoid malfunctions, interference, or inaccurate heart rate readings.

## Training Environment

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

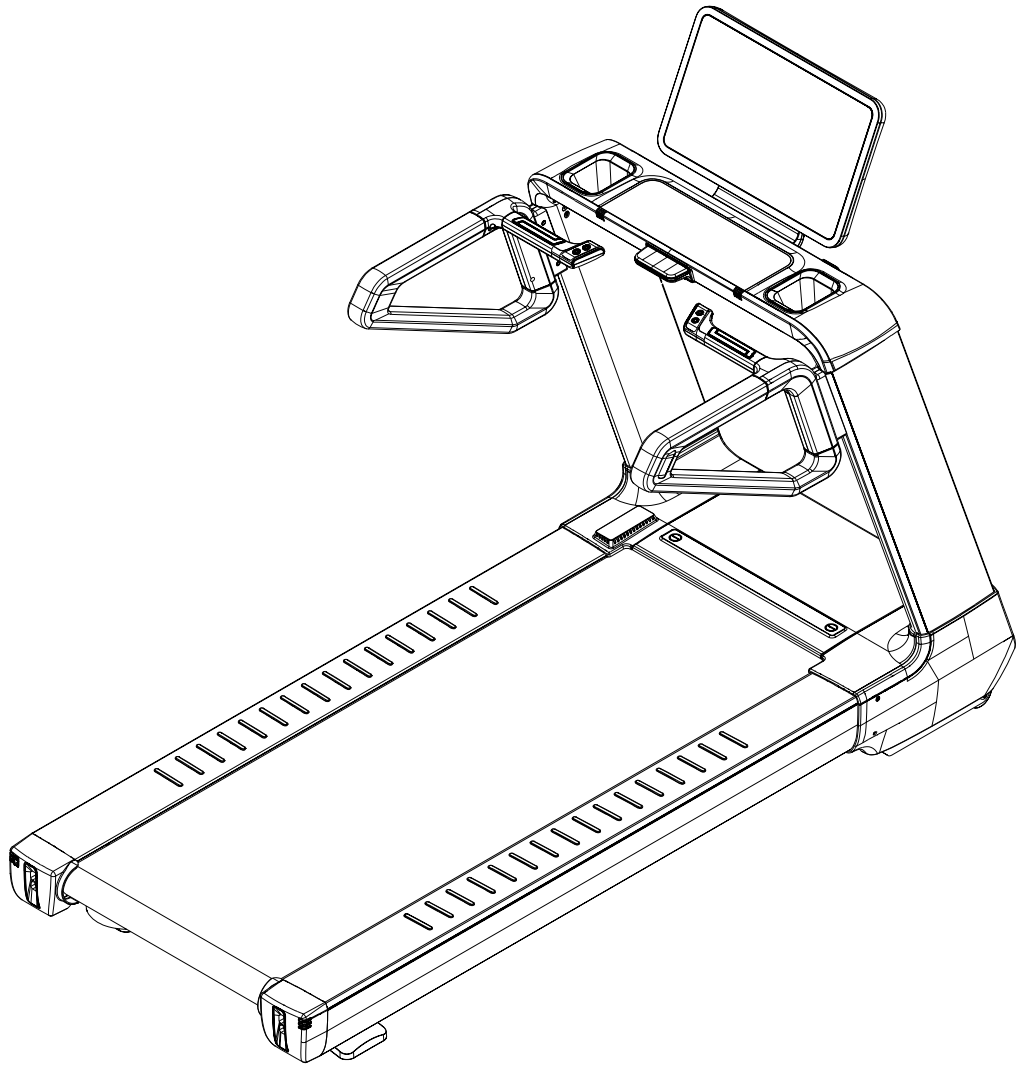
Maintain at least 1 meter of unobstructed space on both the left and right sides of the treadmill, measured from the handlebars. In addition, keep a minimum of 2 meters of clear space behind the treadmill to allow for safe use and emergency dismounting.

## 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.

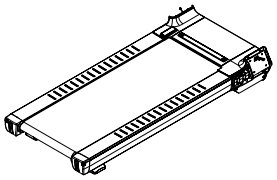
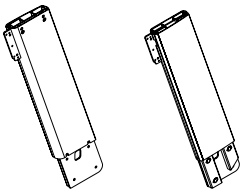
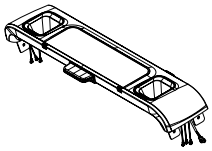
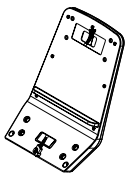
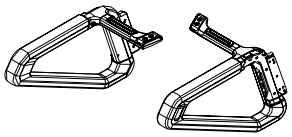
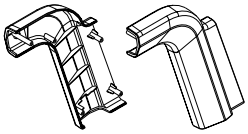
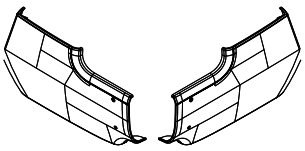
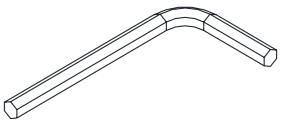
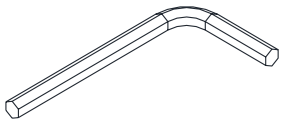
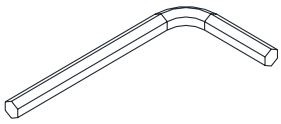
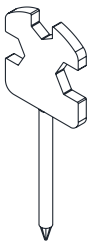
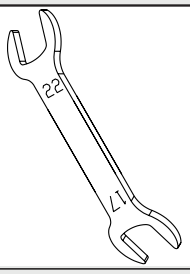
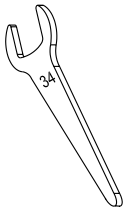
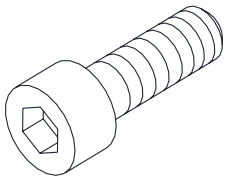
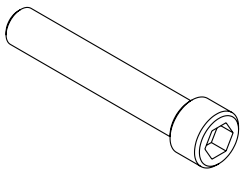
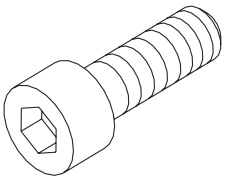
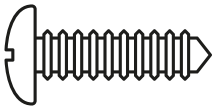
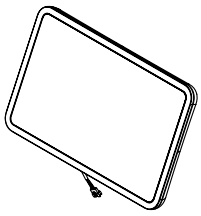
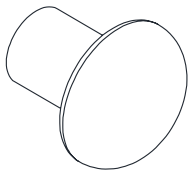
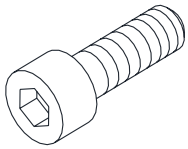
## Location and Storage

This exercise equipment is intended for use exclusively in dry, well-ventilated indoor environments. Do not use or store the device in damp or wet locations such as saunas, swimming pools, or outdoor areas including balconies, terraces, gardens, or garages. High humidity and low temperatures in these environments can cause electronic damage, corrosion, and rust, which are not covered by the warranty. Choose a dry, level, and well-ventilated location for both training and storage. Ensure that the training area has sufficient airflow for proper oxygenation. Do not place the treadmill on thick carpet, as this can block the ventilation openings underneath the unit and restrict necessary airflow. After long periods of inactivity, check that all fasteners are securely tightened before using the device.



**TECHNICAL DATA**

Dimensions (L × W × H): 205.5 × 87 × 150 cm
Running Belt Size: 160 × 58 cm
Motor Specification: 3.0 HP (AC Motor) Continuous / 6.0 HP Peak
Speed Range: 0.8 – 20 km/h
Incline Range: 0 – 18%
Max. User Weight: 180 kg
Net Weight: 185 kg

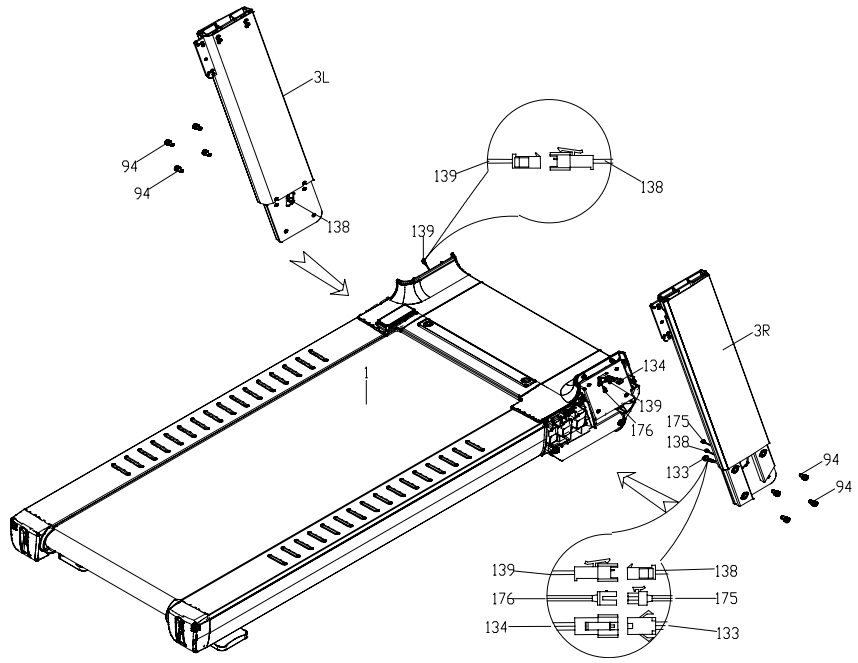
| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 1.Main bracket | 3. L/R Upright | 4. Console Bracket | 5. Console Support |
|  |  |  |  |
| 7. L/R Handrail | 36. L/R Handrail side cover | 40. L/R Upright side cover | 68. 5# Wrench |
|  |  |  |  |
| 69. 6# Wrench | 70. 8# Wrench | 71. Wrench | 72. Wrench 17-22 |
|  |  |  |  |
| 73. Wrench 34 | 89. Screw M6*20 | 90. Screw M8*25 | 94. Screw M10*15 |
|  |  |  |  |
| 109. Screw BT4.0*15L | 155. Console | 160. Stopper | 161. Screw M8*15 |

## Step 1

- Attach the left and right uprights to the frame bracket (1) and secure them with M10×15 screws (94).

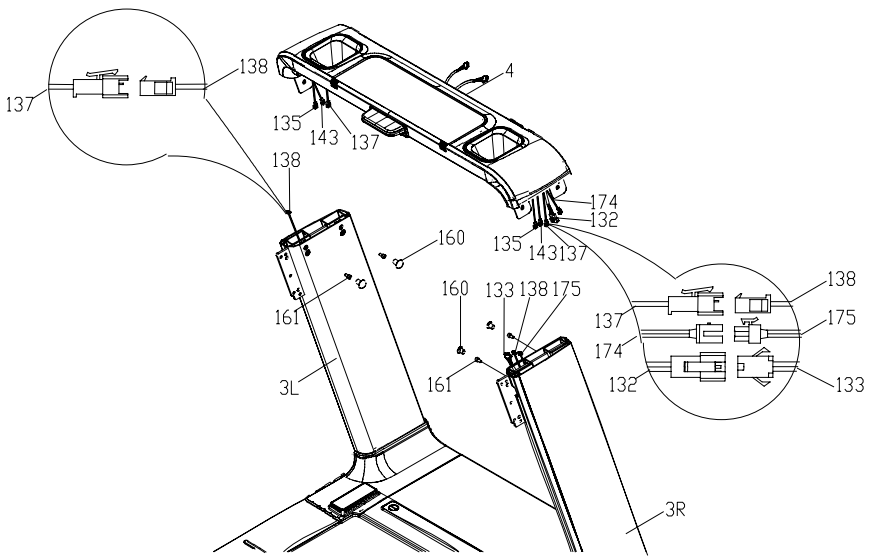
Then connect the following wires:

- Connect the middle LED light wire (138) to the lower LED light wire (139).
- Connect the middle lower-control wire (133) to the lower-control wire (134).
- Connect the middle DC power wire (175) to the lower DC power wire (176).



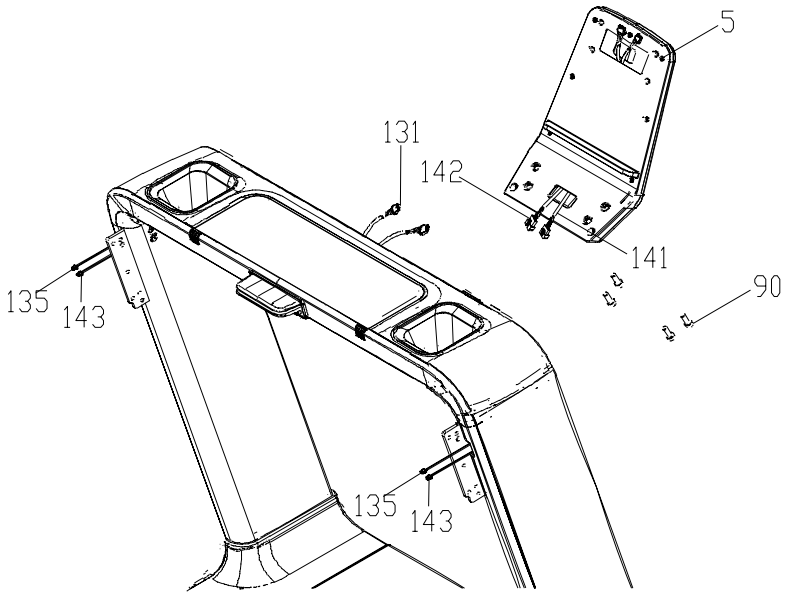

## Step 2

- Connect the left and right upright wires to the console wires, then attach the console to the bracket.
- Using the M6 wrench from the toolkit, secure the console with four M8×15 screws (161). Finally, attach the stopper (160).



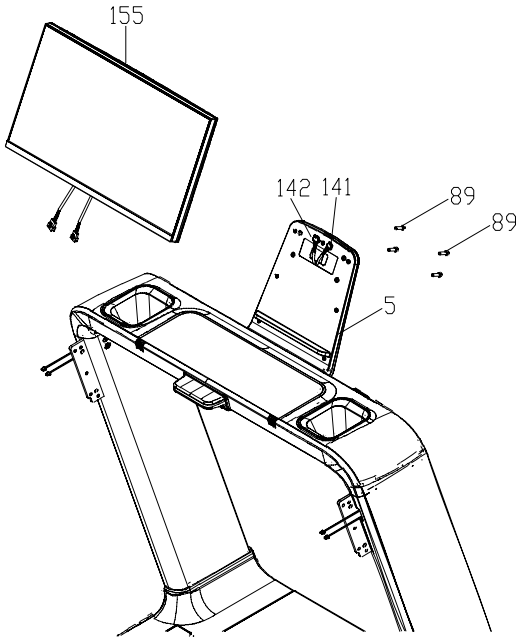
### Step 3

- Connect the upper control communication wire (141) and the upper control power wire (142) to the corresponding lead-out wires of the central control keypad (131). Then attach the console support to the bracket.
- Using the M6 wrench from the toolkit, secure it with four M8×25 screws (90).
- Finally, pull out the hand-pulse upper wire (143) and the shortcut-key upper wire (135) through the opening in the uprights.



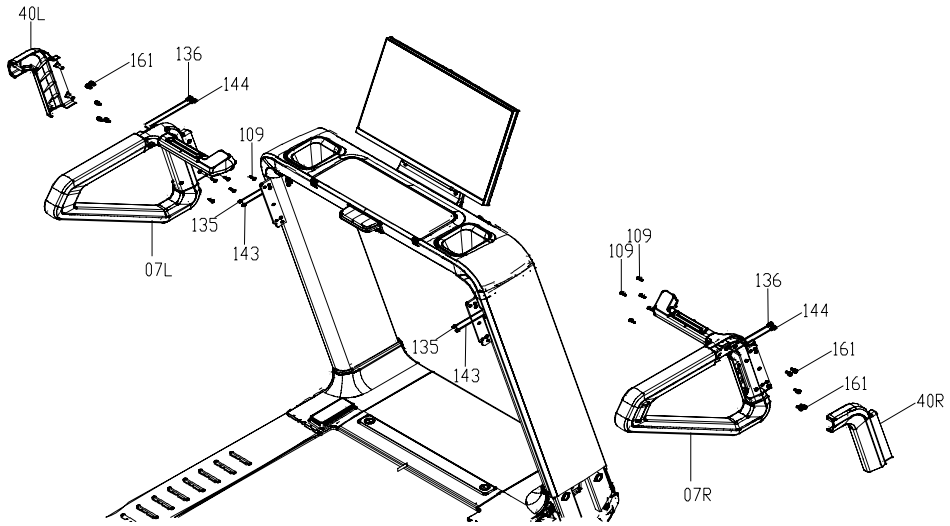

### Step 4

- Connect the console lead-out wires (155) to the console-neck wires (141 and 142).
- Then attach the console to the console support.
- Using the M5 wrench from the toolkit, secure it with four M6×20 screws (89).



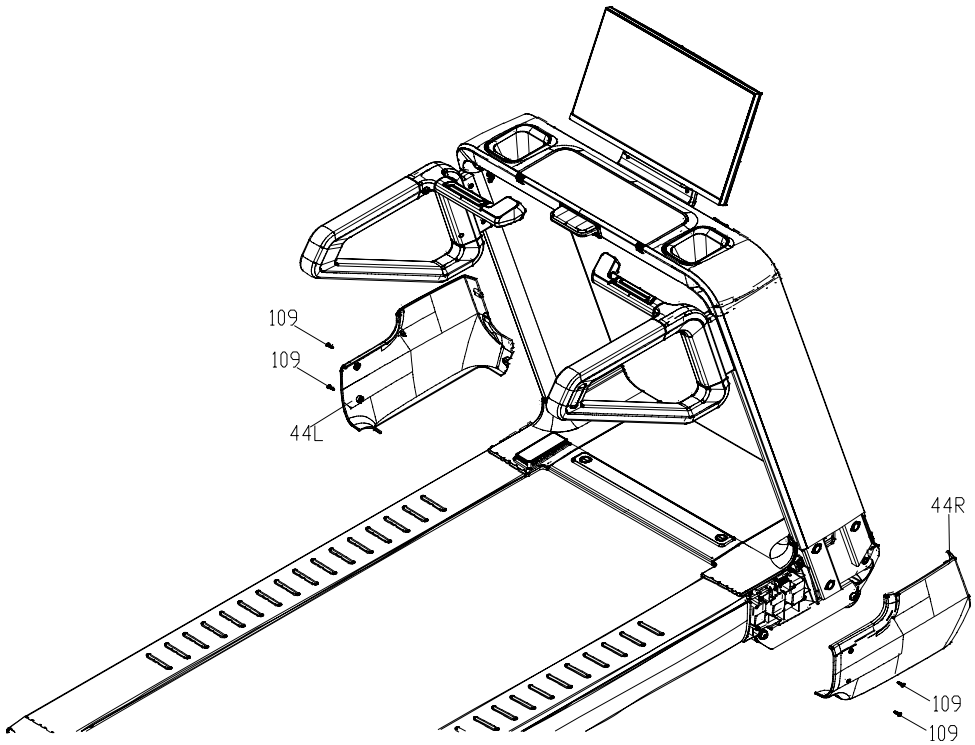
## Step 5

- Connect the shortcut-key upper wire (135) and the hand-pulse upper wire (143) to the shortcut-key lower wire (136) and the hand-pulse lower wire (144).
- Attach the left and right handrails (07L / 07R) and secure each side with five M8×15 screws (161) using the M6 wrench from the toolkit.
- Finally, attach the left and right outer decorative covers (40L / 40R) to the handrails using the cross wrench and BT4.0×15 screws (109).



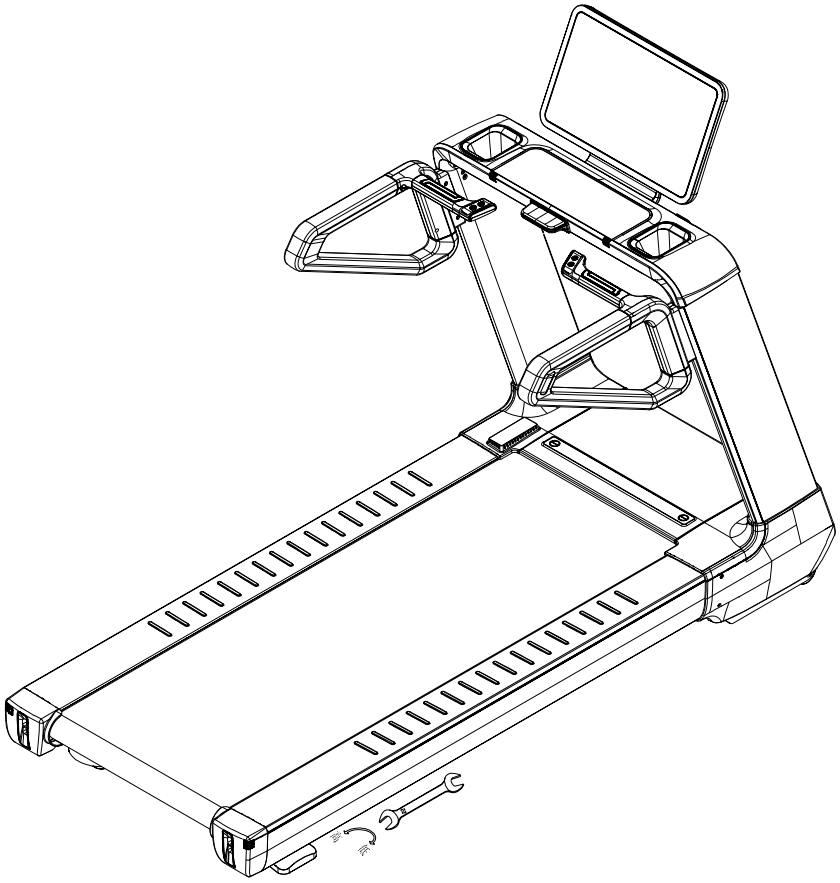

## Step 6

- Attach the left and right upright decorative covers (44L / 44R) to the bracket using the cross wrench and BT4.0×15 screws (109).



**Step 7**

- If the treadmill is uneven on the left and right sides, use the wrench from the toolkit (17–22) to adjust the height as shown in the illustration below.
- Turn clockwise to lower the height, and turn counterclockwise to raise it.



## 1. System Overview

This system is used across various types of fitness equipment, including treadmills, magnetic bikes, elliptical trainers, and stair climbers. It integrates basic motion control, screen-mirroring functions, and FTMS data interaction to provide users with a versatile and intelligent training experience.

## 2. Basic Control Logic of the Interface

### 2.2.1 Basic Logic

The system interface is operated using the device's keypad. The primary functions are: Previous Item (Up/Left), Next Item (Down/Right), Start, and Return. In standby mode, the option currently highlighted is the one selected. Use Previous Item and Next Item to navigate through the menu. Press Start to confirm and execute the selected function. Press Return to go back to the previous menu.

## 2.2 Keypad Control

### 2.2.1 Basic Operation

1. **Up:** Moves the selection upward.
2. **Left:** Moves the selection to the left.
3. **Down:** Moves the selection downward.
4. **Right:** Moves the selection to the right.
5. **Enter:** Opens the selected option.
6. **Return:** Goes back to the previous page.
7. **Start/Pause:**
    - In standby mode: Starts the selected program.
    - During operation: Pauses the workout.

**8. Stop:** Stops the workout.

**Note:** Some keys have dual functions for both menu navigation and motion control. To avoid confusion, the descriptions above apply only in standby mode. Once a workout begins, the keys return to their standard motion-control functions.

## 3. Basic Motion Control Operation

## 3.1 Quick Start

### 3.1.1 Start Motion

Select Quick Start from the menu and press Start. Once the device begins moving, the system will automatically switch to the in-motion display page.




*Figure 1. Home page - Quick Start selected*

### 3.1.2 In Operation

During a workout, the following keypad functions are available:

a. The keypad buttons retain their standard motion-control functions.
b. Use Speed +, Speed –, or the quick-adjust speed buttons (3, 6, 9, etc.) to change the running speed.
c. Use Incline +, Incline –, or the quick-adjust incline buttons (3, 6, 9, etc.) to change the incline level (unit: %).
d. Use Pause, Resume, Stop, and other control keys to manage the workout as needed.




*Figure 2. In-operation - adjusting speed*

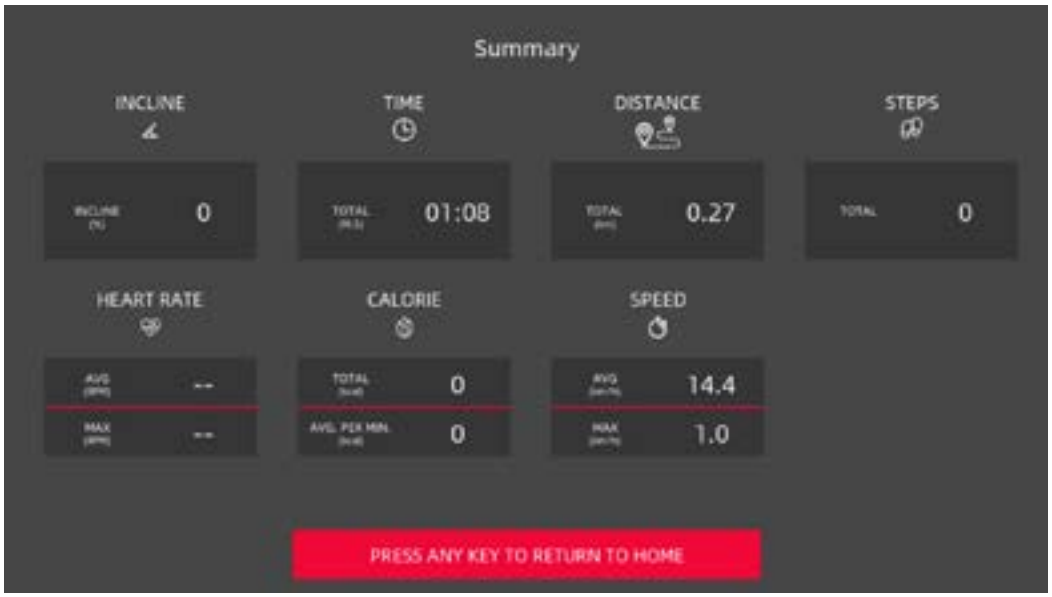



*Figure- 3 Summary*

## 3.2 Program

### 3.2.1 Open the Program List

Select Program Mode from the menu and press Enter to open the program list page.

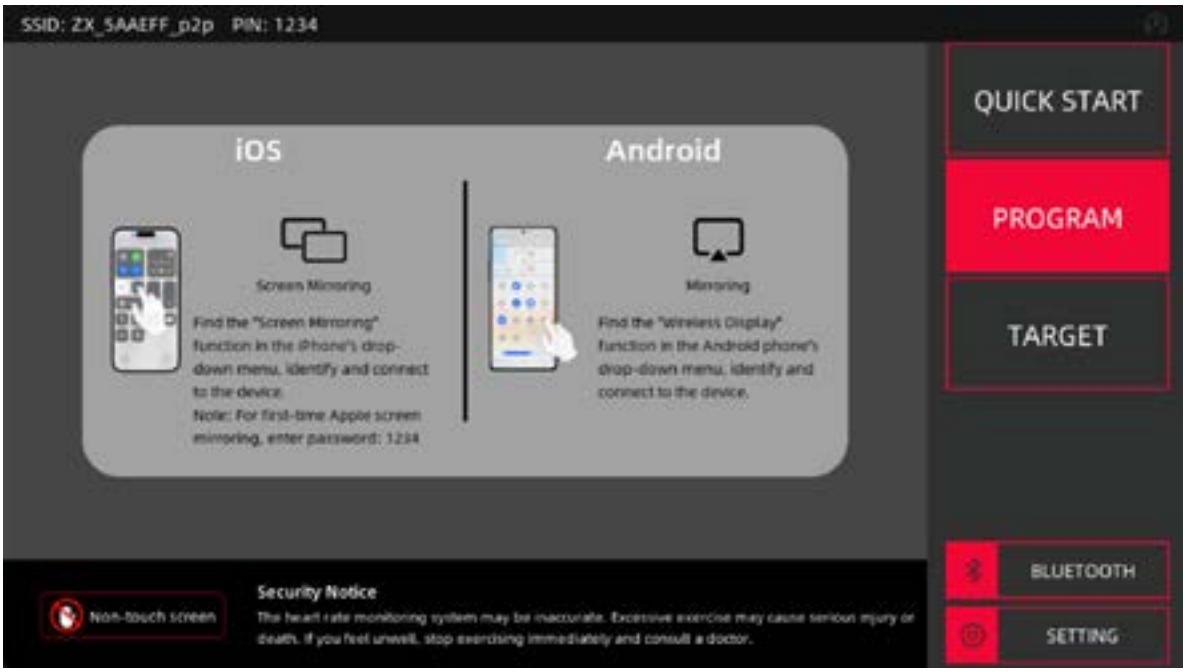



*Figure 4. Home page - Program selected*

### 3.2.2 Select a Program

On the Program Mode page, use the keypad to highlight and select the desired program (shown by a highlighted frame). Press Start to begin the selected program.

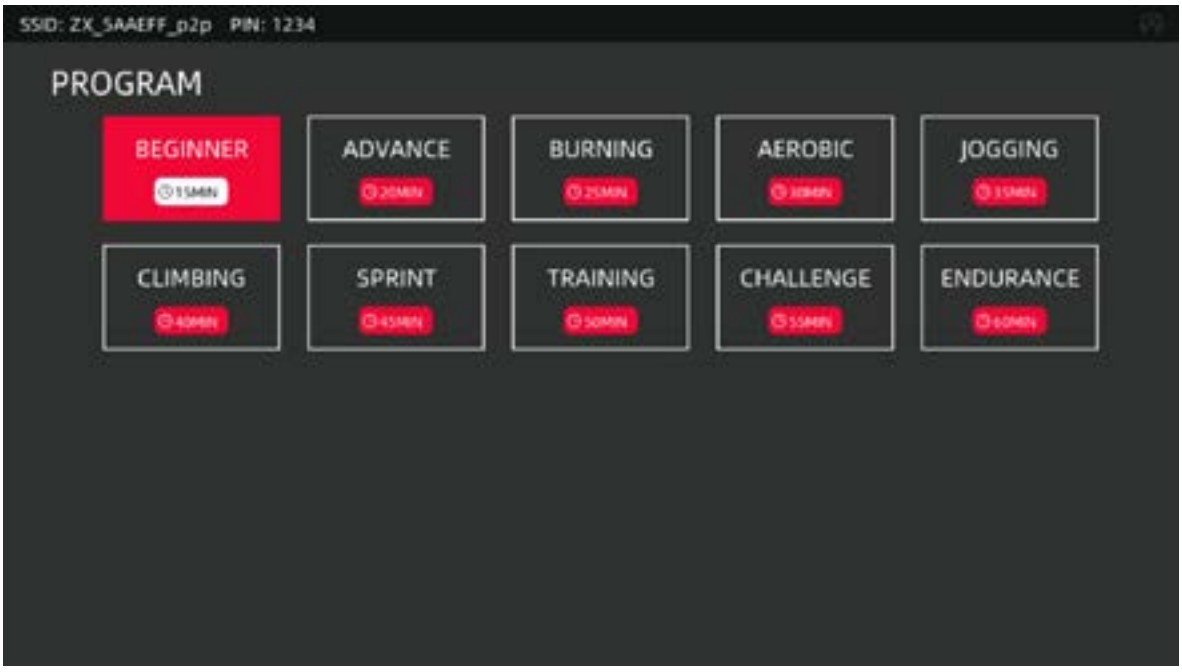



*Figure 5 – Program List Page: Use Up, Down, Left, and Right to select a program.*

**Note:** The program mode screenshots in this manual are for reference only. Please refer to the actual device interface for the exact display and functions.

## 3.3 Target Mode

### 3.3.1 Open the Target Mode List

On the home page, select Target Mode and press Start to open the target mode list.

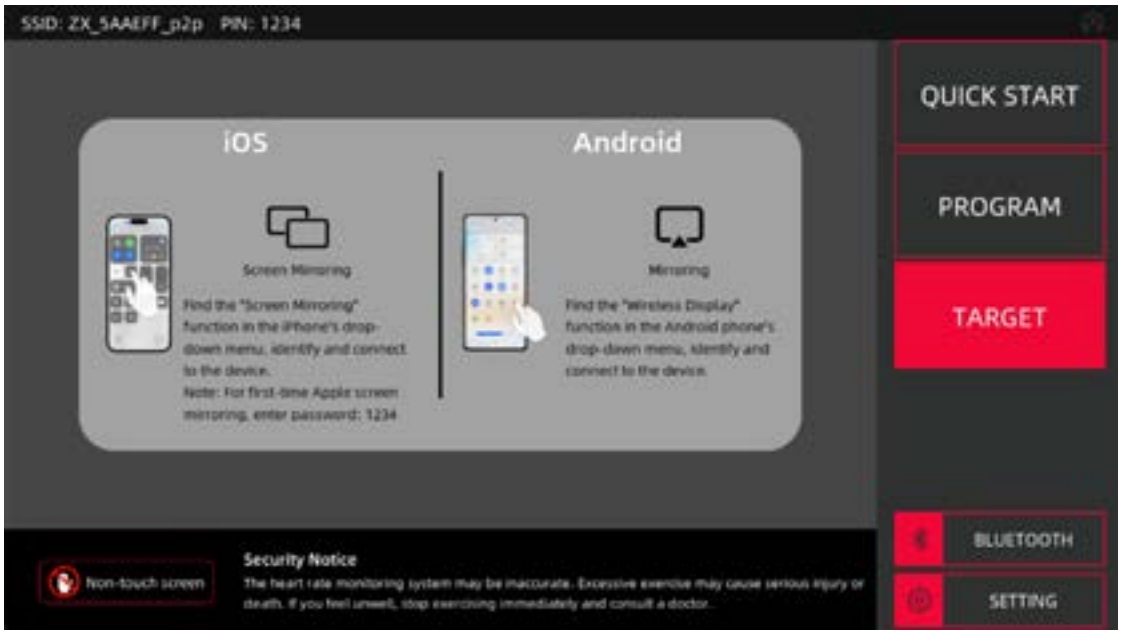



*Figure 6 – Home page: Target Mode selected*

### 3.3.2 Select a Target Program

On the Target Mode list page, use the keypad to highlight and select the desired target program. Press Start to begin the selected target mode.




*Figure 7 - Target Mode List Page: Use Up, Down, Left, and Right to select a target.*

**Note:** The target mode screenshots in this manual are for reference only. Please refer to the actual device interface for the exact display and functions.

### 3.3.3 Target Heart Rate Mode Description

1. The system measures the heart rate every 15 seconds. If the difference between the current heart rate and the target heart rate is greater than ±5 bpm, the speed and incline will adjust alternately.
2. Speed increases or decreases by 0.2 km/h per adjustment; incline increases or decreases by 1% per adjustment.
3. If the difference between the current heart rate and the target heart rate exceeds 15 bpm, the display will show a **“CURRENT HEART RATE TOO HIGH”** alert.

## 4. Screen Mirroring Function

### 4.1 Wireless Screen Mirroring

### 4.1.1 View SSID

After powering on the device, the wireless screen-mirroring SSID is displayed in the status bar at the top of the screen. By default, the SSID begins with “ZX-” and ends with “_p2p”, followed by a combination of letters and numbers.




*Figure 8 – SSID Display*

### 4.1.2 Android Devices

Open Wireless Display, Cast, or Multi-Screen Interaction in your phone’s settings. Select the SSID that matches the one shown in the device’s status bar to establish a connection.




*Figure 9 - Android Wireless Screen-Mirroring List*

### 4.1.3 iOS Devices

Swipe down from the top-right corner of your iPhone to open Control Center, tap Screen Mirroring, and select the SSID shown on the treadmill display.




*Figure 10 – iOS Wireless Screen-Mirroring List*

### 4.1.4 Successful Connection

Once connected, your phone's screen and audio will be mirrored on the treadmill display. After the workout begins, real-time motion data will appear in the top bar. If there is no operation for 30 seconds, the top bar will automatically hide. Press any key (except Stop) to make it reappear.

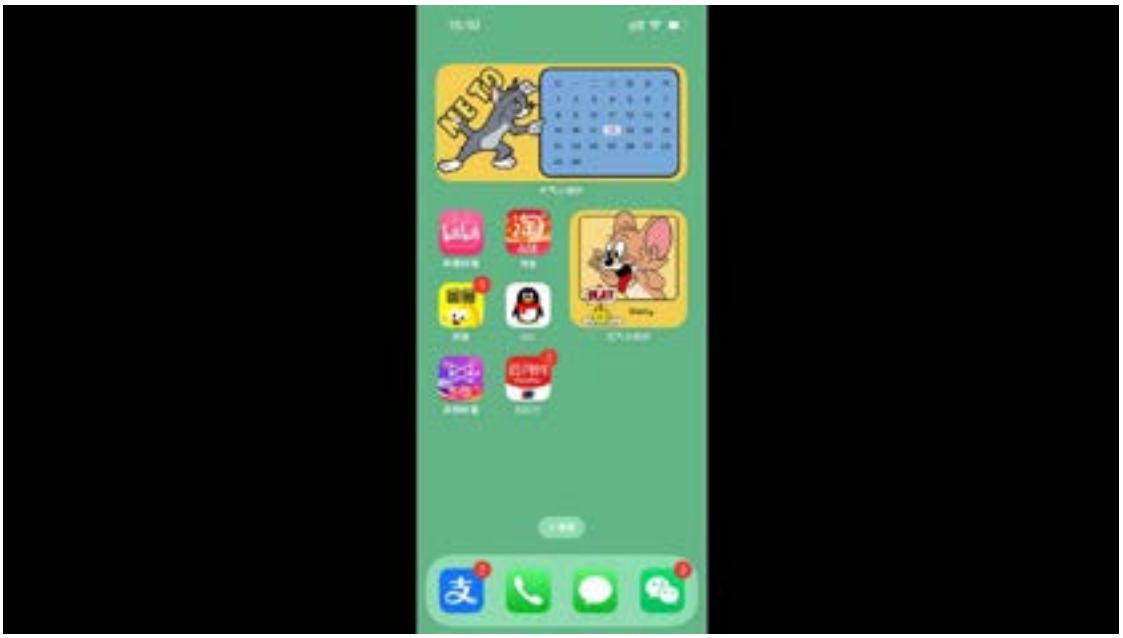


*Figure 11 – Screen Mirroring (Standby Status)*




*Figure 12 – During Screen Mirroring*

**Note:** Pressing speed, incline, or related control keys will immediately update the current speed and incline.

## 5. Bluetooth Headphones

### 5.1 Open Connection Page

On the home page, select Bluetooth and press Start to open the Bluetooth headphone connection screen.




*Figure 13 – Bluetooth Selected on Home Page*

### 5.1.1 Connection Process

To connect Bluetooth headphones:

1. Select Scan for Devices.
2. Press Enter to begin scanning.
3. The system will search for available Bluetooth headphones and display them in the list.
4. Use Up and Down to highlight the Connect button next to the desired device.
5. Press Enter to connect.

After a successful connection:

- The Bluetooth icon in the top status bar will illuminate.
- The button next to the connected device will change to Disconnect.

To disconnect, select Disconnect and press Enter.

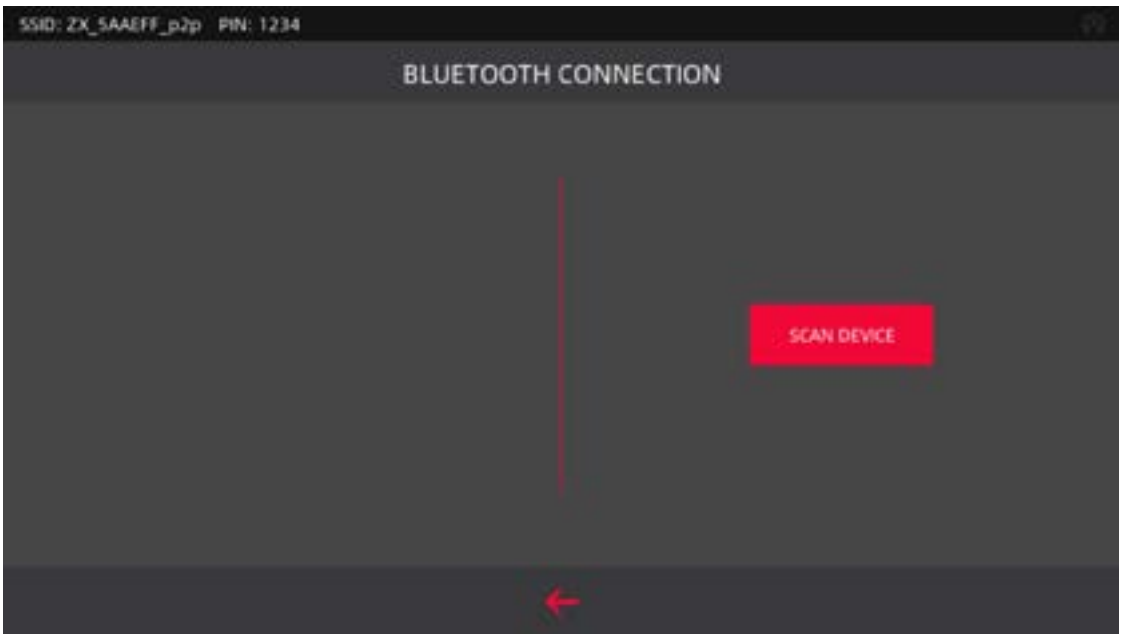



*Figure 14 – Scan for Devices*

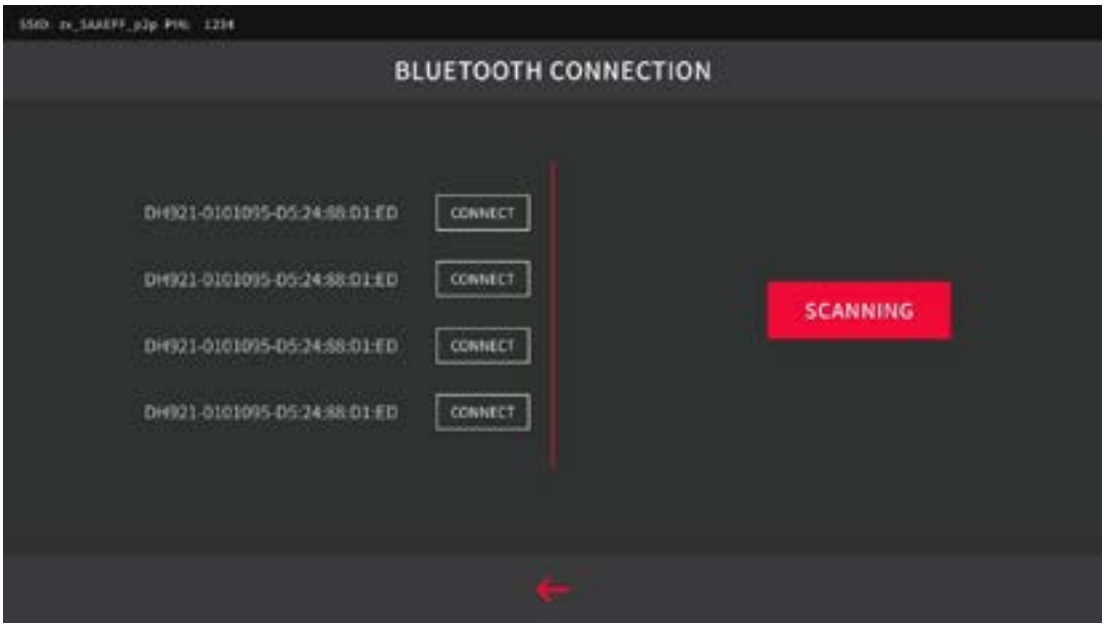



*Figure 15 – Scanning Devices*

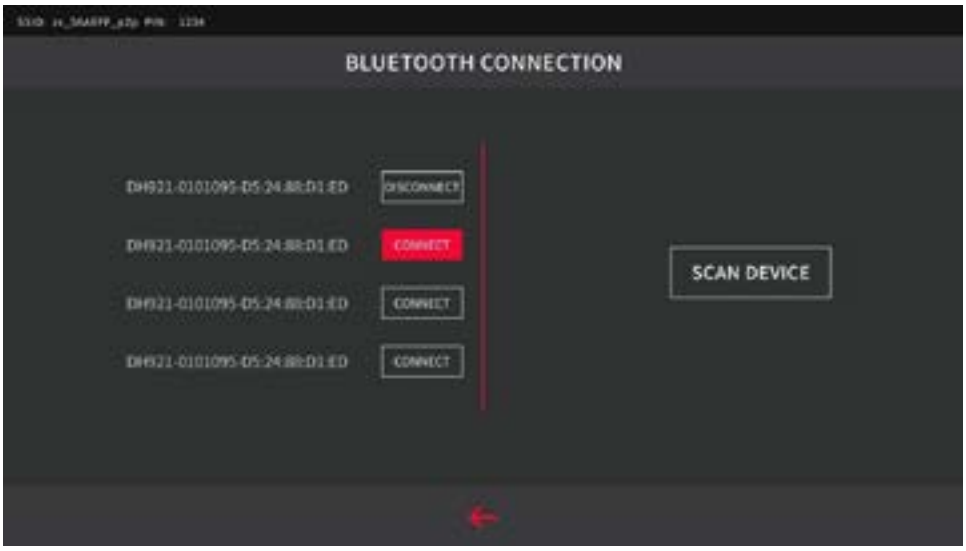



*Figure 16 – One Device Connected*

## 6. Heart Rate Function

### 6.1 Hand Grip Heart Rate

If the device is equipped with hand-grip sensors, simply hold the grips during operation. The treadmill will automatically detect and display your real-time heart rate.

## 7. FTMS Function Usage

The system supports FTMS (Fitness Machine Service). When the treadmill is running, it broadcasts a Bluetooth signal using the same SSID as the screen-mirroring name.

To use FTMS, open a compatible third-party fitness app (such as Kinomap, Zwift, etc.), then:

1. Go to the app's device-connection settings.
2. Search for the treadmill's Bluetooth signal.
3. Connect to start transmitting workout data (speed, distance, calories, etc.) via BLE.

This enables synchronized data tracking and additional features (e.g., virtual training environments).

## 8. System Settings

### 8.1 Open Settings

On the home page, select Setting and press Enter to open the system settings menu.




*Figure 17 – Settings Selected on Home Page*

Use Up and Down to navigate through the menu. Press Enter to confirm a selection.

## 8.2 System Information

Displays the software version of the device.

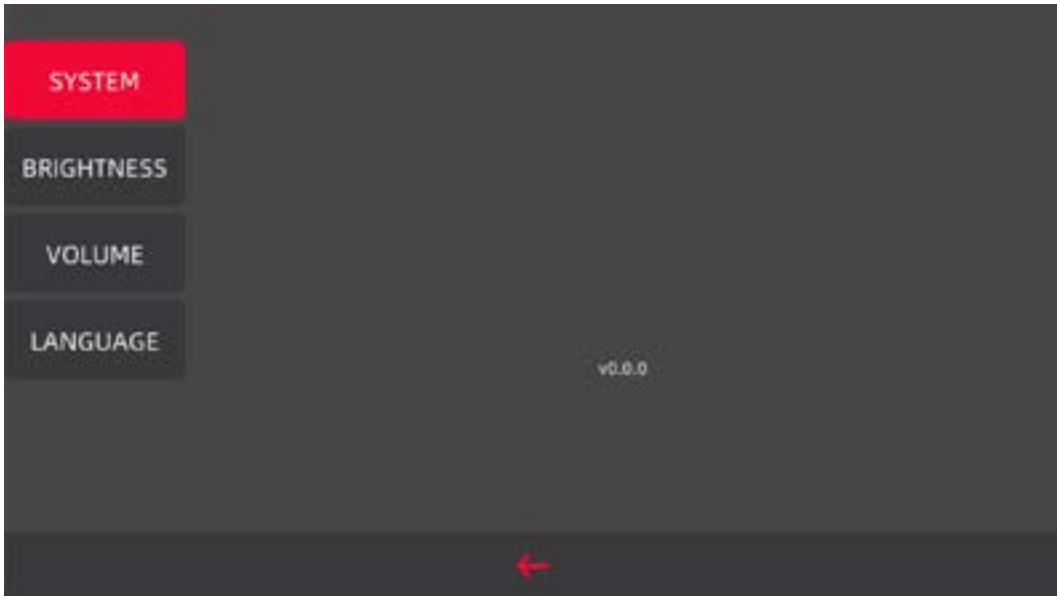



*Figure 18 – System Info Menu*

## 8.3 Backlight Setting

Use Left and Right to adjust the screen brightness.




*Figure 19 – Brightness Menu*

## 8.4 Volume Adjustment

Controls the device's audio output during screen mirroring. Use Left and Right to change the system volume.

Note:

- In wireless screen-mirroring mode, volume is affected by both the phone volume and the system volume.
- In wired mirroring mode, volume depends only on the system volume.




*Figure 20 – Volume Menu*

## 8.5 Language Selection

Use Up and Down to choose a language. Press Enter to apply the selection immediately.




*Figure 21 – Language Menu*

**Appendix 1: Fault Codes**

| Fault Code | Description |
|---|---|
| E11 | Communication interruption between the screen and keypad |
| E80 | Keypad fails to receive communication signals from the screen |
| E01 | Communication interruption between the keypad and inverter |
| E02 | Lifting fault |
| E03 | Overvoltage |
| E05 | Overload |
| E07 | Inverter fails to receive signals |
| E10 | Overheating |
| E13 | Overcurrent |
| E16 | Phase loss |
| E15 | Power-on signal received without a prior power-off signal |
| E17 | Current sensor U fault |
| E18 | Current sensor W fault |
| E99 | Other faults |

**Appendix 2: Power-On Page**

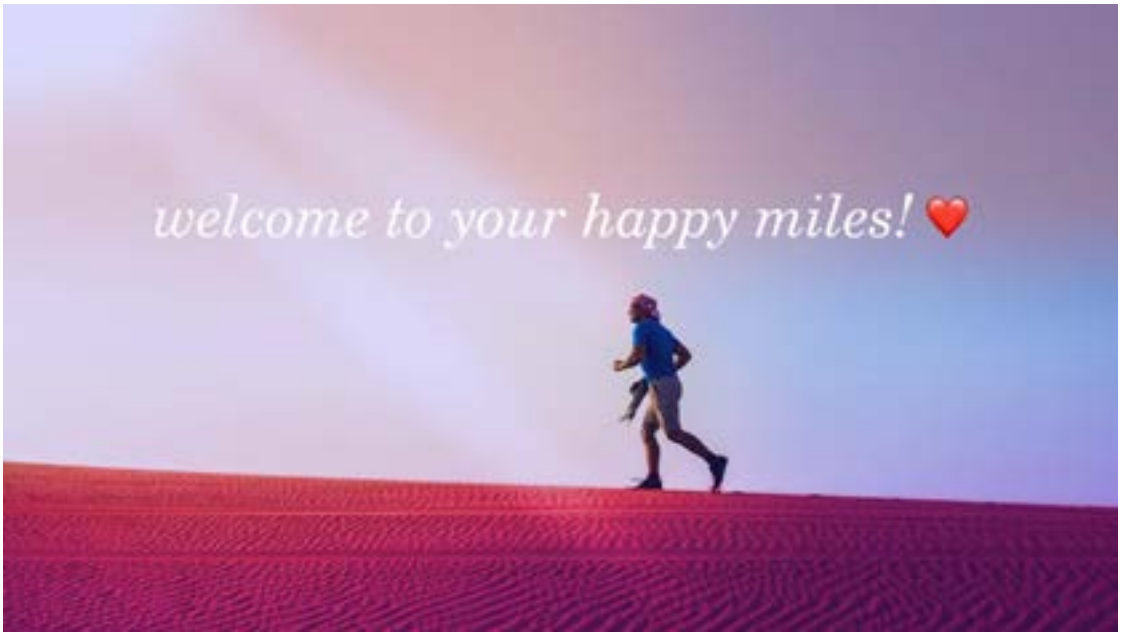



*Figure 22 – Power-On Page*

## Cleaning

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

## Regular cleaning will help extend the lifespan of your motorized treadmill.

Dust the treadmill frequently and clean the exposed areas on both sides of the running belt. This prevents dust buildup underneath the belt. Make sure your shoes are clean before using the treadmill to avoid bringing dirt or debris onto the belt, as this can cause wear on the running belt and running deck.

Clean the surface of the running belt with a damp cloth and mild soap. Avoid using excessive water.

**Do not allow any liquid to come into contact with electrical components or drip underneath the running belt.**

**WARNING**
**Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.**

Remove the motor cover and vacuum the inside at least once per year to keep the motor area free from dust and ensure optimal performance.

## Maintenance

Check all screws and moving parts at regular intervals. The treadmill should only be used when it is in proper working condition.

For repairs or spare parts, please contact customer service.

**WARNING:**
The device must not be used until it has been successfully repaired.

## Running Belt and Lubrication

This treadmill's running belt and deck are pre-lubricated at the factory. Over time, friction between the belt and deck will increase, which may affect performance and reduce lifespan. Regular lubrication is therefore essential.

We recommend inspecting the running deck periodically. If you notice excessive wear, contact our customer service center.

## Lubrication Schedule

Follow the recommended lubrication interval based on your weekly usage:

| User Level | Usage Time | Lubrication Frequency |
|---|---|---|
| **Light User** | Less than 3 hours/week | Once per year |
| **Medium User** | 3–5 hours/week | Every 6 months |
| **Heavy User** | More than 5 hours/week | Every 3 months |

We recommend purchasing lubricating oil from your local distributor or contacting our company directly.

## Maintenance Instructions

1. To prolong the life of your treadmill, turn off the power for at least 10 minutes after every 2 hours of continuous use.
2. A loose running belt may slip during use, while an overly tight belt increases motor load and accelerates wear on the belt and rollers.
3. The ideal belt tension allows you to lift the running belt 50–75 mm from the deck at the belt's center.

## Belt Alignment and Tension Adjustment

Proper belt alignment and tension ensure safe, smooth operation and help extend the treadmill's lifespan. Adjust the running belt as needed to maintain optimal performance.

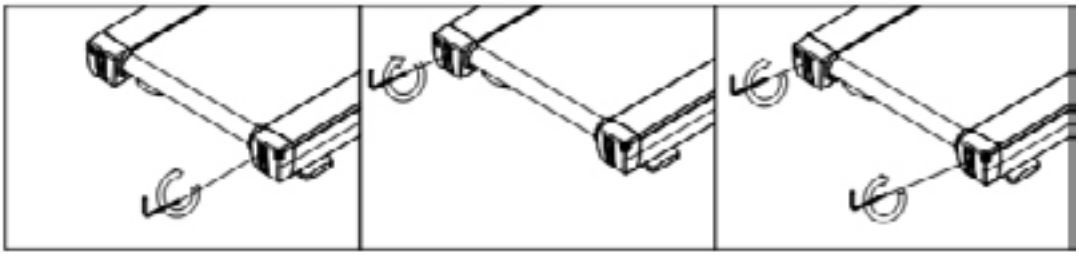
## Centering the Running Belt

1. Place the treadmill on level ground. Start the treadmill and let it run at 10–13 km/h (6–8 mph). Observe whether the belt drifts to either side.

2. If the belt drifts to the right:
- Remove the safety key and unplug the treadmill.
- Turn the right adjustment bolt clockwise by ¼ turn.
- Reconnect the power and safety key, run the treadmill, and check alignment.
- Repeat until the belt runs centered. (See Picture A)

3. If the belt drifts to the left:
- Remove the safety key and unplug the treadmill.
- Turn the left adjustment bolt clockwise by ¼ turn.
- Reconnect the power and safety key, run the treadmill, and check alignment.
- Repeat until centered. (See Picture B)

4. If the belt becomes loose:
- Remove the safety key and unplug the treadmill.
- Turn both adjustment bolts clockwise by ¼ turn.
- Reconnect power and safety key, run the treadmill, and step on the belt to test tension.
- Repeat until belt tension is moderate. (See Picture C)



*PICTURE A* *PICTURE B* *PICTURE C*

## Poly-V Belt (Drive Belt) Tension Adjustment

After extended use, the Poly-V belt may stretch and loosen. Proper tension is essential for safe and efficient operation.

## Checking if the Poly-V Belt Is Loose

1. Use a coin to unlock the motor cover by pressing and turning the keyhole 90°. The cover will lift automatically.
2. Set the treadmill to 1 km/h.
3. Stand on the running belt, hold the handrails, and press down firmly with your body weight.

**Evaluate the result:**

### A. Running belt does not stop
→ Both the running belt and Poly-V belt have correct tension.

### B. Running belt stops, but the Poly-V belt and front roller keep moving
→ The running belt is too loose and must be adjusted (see previous section on running-belt tension).

### C. Both the running belt and Poly-V belt stop while the motor continues running
→ The Poly-V belt is too loose and must be tightened.

## Adjusting the Poly-V Belt

### Step 1
Use a coin to unlock and open the motor cover (turn keyhole 90°).

### Step 2
Loosen—but do not remove—the four motor-base bolts.

Adjust the motor-base adjustment bolt using a wrench:
- To tighten the belt → turn the adjustment bolt until the belt can be twisted about 80% by hand.
- If it twists 100%, it is too loose.
- If it twists very little, it is too tight. Proper tension allows an approximately 80% twist by hand.

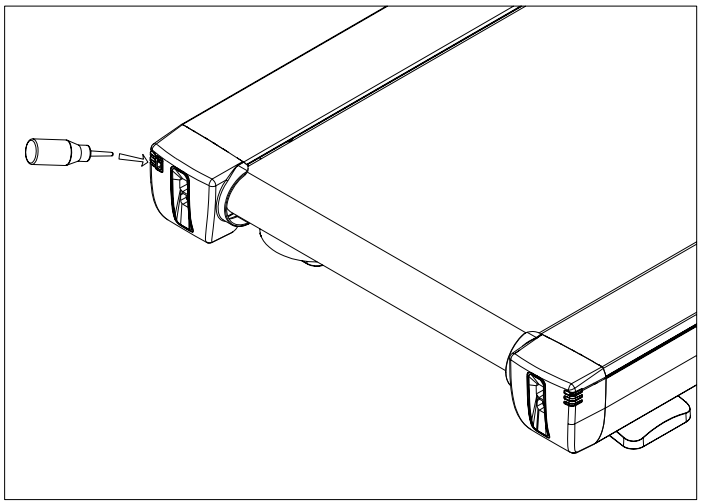
### Step 3
Tighten the motor-base bolts and lock the motor cover using a coin.

## Running Belt Lubrication

### Step 1
Open the motor cover using a coin (turn keyhole 90°).

### Step 2
Remove the silicone-oil bottle and apply lubricant through the rear-left oil port.

### Step 3
Return the bottle to its storage compartment and close the motor cover using a coin.



Before using the treadmill for the first time, stand beside the machine and familiarize yourself with its basic functions, including how to start, stop, and adjust the speed and incline. Only begin exercising once you are comfortable with these controls.

Stand on the aluminum non-slip side plates and hold the handrails with both hands.

Start the treadmill at a low speed of 1.5–3.0 km/h. Stand upright, look forward, and lightly step onto the running belt a few times with one foot. Once you feel secure, step fully onto the running belt to begin exercising.

After becoming accustomed to the movement, gradually increase the speed to 3.0–5.0 km/h and maintain this pace for approximately 10 minutes before starting your main workout.

If you use the treadmill regularly, you may choose a speed based on your normal walking or jogging habits. For users without experience, or those unsure which speed is most appropriate, the following table can be used for reference only:

- **Speed 1–3.0 km/h:** for people with weak constitution.
- **Speed 3.0–4.5 km/h:** for sedentary users or those who rarely exercise.
- **Speed 4.5–6.0 km/h:** for people walking at a normal pace.
- **Speed 6.0–7.5 km/h:** for fast walkers.
- **Speed 7.5–9.0 km/h:** for joggers.
- **Speed 9.0–12.0 km/h:** for intermediate runners.
- **Speed 12.0–14.5 km/h:** for experienced runners.
- **Speed above 14.5 km/h:** for advanced or competitive runners.

**Note:** These speeds are provided for guidance only. Always adjust the speed according to your comfort, fitness level, and safety.

When finishing your workout, reduce the speed gradually and allow the treadmill to come to a complete stop before stepping off.

## Training Preparations
Before starting your training, make sure that both the equipment and your body are in good condition. If you have not engaged in strength or endurance training for a long time, consult your doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, particularly if you are over 35, overweight, or have cardiovascular problems.

## 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.

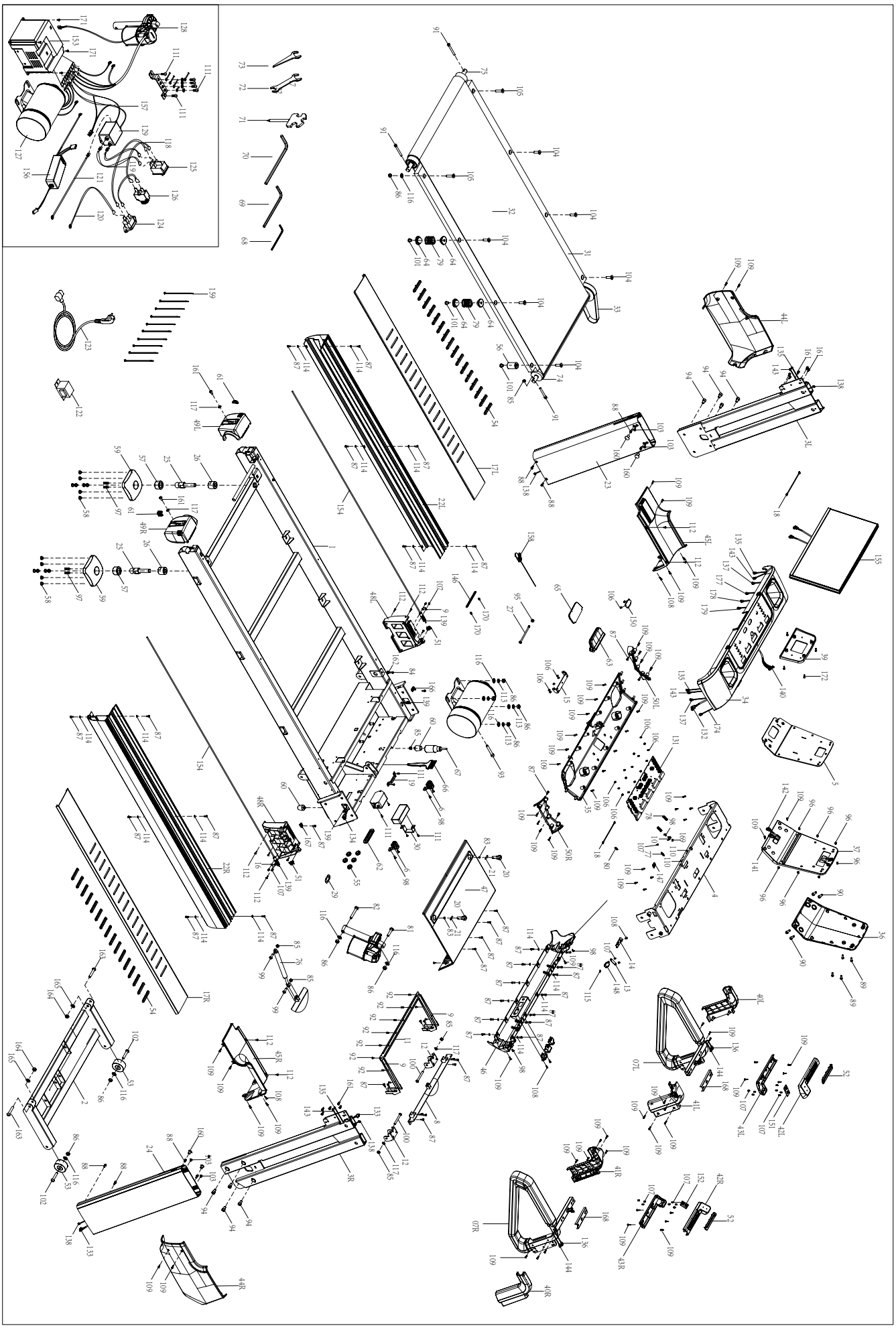
## Cool-Down
Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

### 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.



| No. | Item | QTY |
|---|---|---|
| 1 | Main frame | 1 |
| 3 L/R | L/R Upright | 2 |
| 5 | Meter neck | 1 |
| 7 L/R | L/R handrail | 2 |
| 9 | Motor cover connection part | 2 |
| 11 | Motor cover strengthen U shape part | 1 |
| 13 | Stopper switch compression plate | 1 |
| 15 | Safety lock fixer | 1 |
| 17 L/R | L/R edging | 2 |
| 19 | Grounding wire mounting panel | 1 |
| 21 | Motor cover stopper pin | 2 |
| 23 | Upright cover L | 1 |
| 25 | Foot plate connection axis | 2 |
| 27 | Safety key turning axis | 1 |
| 29 | Oval compression plate | 1 |
| 31 | Running board | 1 |
| 33 | Multi-groove belt | 1 |
| 35 | Meter lower cover | 1 |
| 37 | TV supporting front protective cover | 1 |
| 2 | Incline bracket | 1 |
| 4 | Computer bracket | 1 |
| 6 | Lock buckle | 2 |
| 8 | Motor cover fixer | 1 |
| 10 | Safety lock stopper | 1 |
| 12 | Motor cover hinge U shape part | 2 |
| 14 | Safety lock pull plate | 1 |
| 16 | Side rail light fixer | 2 |
| 18 | Upgrade Line 350mm | 1 |
| 20 | Motor cover fixer pin | 2 |
| 22 L/R | Bracket side edging L/R | 2 |
| 24 | Upright cover R | 1 |
| 26 | Joint bearing stopper nut | 2 |
| 30 | UPS power fixer bracket | 1 |
| 32 | Running belt | 1 |
| 34 | Meter upper cover | 1 |
| 36 | TV supporting rear protective cover | 1 |
| 41 L/R | L/R Handrail  inner side protective cover | 2 |
| 43 L/R | L/R handle lower cover | 2 |
| 45 L/R | L/R upright inner side protective cover | 2 |
| 47 | Motor upper protective cover | 1 |
| 49 L/R | L/R rear cover | 2 |
| 51 | Buckle | 2 |
| 53 | Moving wheel | 2 |
| 55 | Oval wire protection topple | 5 |
| 57 | Joint foot pad screw cover | 4 |
| 59 | Foot pad | 2 |
| 61 | L/R rear cover silicone gel cover | 2 |
| 63 | Safety key | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 65 | Acrylic transparent plate | 1 |
| 67 | Silicone oil | 1 |
| 69 | Wrench 6# | 1 |
| 71 | Wrench 13#, 14#, 17# | 1 |
| 73 | Wrench 34 opening | 1 |
| 40 L/R | L/R Handrail outer side protective cover | 2 |
| 42 L/R | L/R handle upper cover | 2 |
| 44 L/R | L/R upright outer side protective cover | 2 |
| 46 | Motor rear protective cover | 1 |
| 48 L/R | L/R lining | 2 |
| 50 L/R | Meter lower cover L/R small cover | 2 |
| 52 | Handle pulse steel plate | 2 |
| 54 | Oval anti-slip pad | 32 |
| 56 | Cushion | 2 |
| 58 | Foot pad anti-slip topple | 16 |
| 60 | Supporting cushion | 3 |
| 62 | Wire protection cover | 1 |
| 64 | Salient pointy cushion | 8 |
| 66 | Brush | 1 |
| 68 | Wrench 5# | 1 |
| 70 | Wrench 8# | 1 |
| 72 | Wrench 17-22 opening | 1 |
| 74 | Front roller | 1 |
| 75 | Rear roller | 1 |
| 77 | Stretching Spring Φ0.6 * Φ5.8 * 20.6L | 1 |
| 79 | Compression spring Φ5 * Φ30 * 43L * 4.05 | 4 |
| 81 | Screw M10*45 15mm 10.9 grade | 1 |
| 83 | Screw M6*8 Nyloc 10.9 grade | 2 |
| 85 | Nut M8 | 8 |
| 87 | Screw M5*10 12.9 grade | 45 |
| 89 | Screw M6*20 12.9 grade | 4 |
| 91 | Screw M8*65 25 12.9 grade | 1 |
| 93 | Screw M8*45 12.9 grade | 1 |
| 95 | Nut M6 | 1 |
| 97 | Screw BT4.0*15 10.9 grade | 8 |
| 99 | Screw M8*25 15 10.9 grade | 2 |
| 101 | Screw M10*12 10.9 grade | 6 |
| 103 | Screw M6*10 10.9 grade | 4 |
| 105 | Screw M10*45 10.9 grade | 2 |
| 107 | Screw BT3.0*12 10.9 grade | 9 |
| 109 | Screw BT4.0*15 10.9 grade | 71 |
| 111 | Screw M4*10 10.9 grade | 12 |
| 113 | Spring washer Φ10.2 * Φ18.8 * t3 | 4 |
| 76 | Cylinder | 1 |
| 78 | Compression spring Φ1.0 * Φ6.5 * 29L | 2 |
| 80 | Compression spring Φ1.6 * Φ21 * 32L * 5.5 | 2 |
| 82 | Screw M10×65 | 1 |
| 84 | Screw M6×35 10.9 grade | 1 |
| 86 | Nut M10 | 10 |
| 88 | Screw M6×10 12.9 grade | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| 90 | Screw M8*25 12.9 grade | 4 |
| 92 | Screw BT3*10 | 10 |
| 94 | Screw M10*15 12.9 grade | 8 |
| 96 | Screw ST4.0*12 10.9 grade | 7 |
| 98 | Screw M5*12 10.9 grade | 1 |
| 100 | Screw M8*70 20 10.9 grade | 2 |
| 102 | Screw M10*55 20 10.9 grade | 2 |
| 104 | Screw M10*35 10.9 grade | 6 |
| 106 | Screw BT3.0*8 10.9 grade | 34 |
| 108 | Screw BT4.0*12 10.9 grade | 9 |
| 110 | Double chamfer spring pin Φ6*12 | 2 |
| 112 | Screw M4*15 10.9 grade | 12 |
| 114 | Washer Φ5.1Φ10*t1.0 | 29 |
| 115 | Washer Φ6.6*Φ11.8*t1.6 | 1 |
| 117 | Washer Φ9*Φ16*t1.6 | 9 |
| 119 | Single wire 300 mm | 2 |
| 121 | Single grounding wire 200 mm | 3 |
| 123 | Power wire | 1 |
| 125 | Power switch | 1 |
| 127 | AC motor | 1 |
| 129 | Filter | 1 |
| 131 | Keyboard | 1 |
| 133 | Signal middle wire 1250mm | 1 |
| 135 | Signal upper wire 500mm | 2 |
| 137 | Edging light upper wire 600mm | 2 |
| 139 | Edging light lower wire 400mm | 2 |
| 141 | Upper communication middle line 500mm | 1 |
| 143 | Hand pulse upper wire 900/600mm | 1 |
| 147 | Small microswitch | 1 |
| 151 | Incline button | 1 |
| 116 | Washer Φ11*Φ20*T2.0 | 10 |
| 118 | Single wire 150 mm | 3 |
| 120 | Single grounding wire 300 mm | 2 |
| 122 | Electric reactor | 1 |
| 124 | End socket | 1 |
| 126 | Overload protector | 1 |
| 128 | Incline motor | 1 |
| 132 | Signal upper wire 600 mm | 1 |
| 134 | Signal lower wire 550 mm | 1 |
| 136 | Signal lower wire 550 mm | 1 |
| 138 | Edging light middle wire 1250 mm | 2 |
| 142 | Upper control power middle line 500mm | 1 |
| 144 | Hand pulse lower wire 350 mm | 1 |
| 146 | Safety lock light | 1 |
| 148 | Microswitch | 1 |
| 150 | USB board | 1 |
| 152 | Speed+ button | 1 |
| 153 | Inverter | 1 |
| 155 | Meter | 1 |
| 157 | Power box connecting wire | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 159 | Cable tie | 1 |
| 161 | Screw M8*15 10.9 grade | 16 |
| 163 | Screw M12*55 grade 10.9 | 2 |
| 165 | Washer Φ13*φ24*t2.5 | 2 |
| 167 | R Edging compression plate | 1 |
| 169 | Nut M5 | 1 |
| 171 | Screw M4×12 | 4 |
| 175 | Middle DC power line 1250 mm | 1 |
| 179 | Safety key line 2 200 mm | 1 |
| 154 | Edging transparent light pipe | 2 |
| 156 | TV power DC12V5A | 1 |
| 158 | Safety lock clip | 1 |
| 160 | Topple | 4 |
| 162 | Screw M6 | 1 |
| 164 | Screw M12 | 2 |
| 166 | L Edging compression plate | 1 |
| 168 | Handrail insulation washer | 2 |
| 170 | Screw ST2.5*5 | 2 |
| 174 | Upper DC power line 600 mm | 1 |
| 176 | Down DC power line 550 mm | 1 |
| 178 | Safety key line 1 100 mm | 1 |
| | | |

## European Disposal Regulations (2012/19/EU)

Please dispose of the unit, its accessories, and packaging in an environmentally friendly manner, ensuring that 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 unit contains valuable recyclable materials that should be processed through appropriate recycling systems to protect the environment and human health, which may be harmed by improper disposal.

To dispose of this product, use designated collection systems or return it to the point of purchase, where it will be sent for recycling. As an alternative to returning the product, if you are no longer using the unit, you are responsible for ensuring its proper recycling. You may also drop it off at a collection point that complies with national waste and recycling regulations. For information on public collection sites, please contact your local authority.

## Batteries / Rechargeable Batteries

Batteries and rechargeable batteries must never be disposed of with household waste. Please note that all batteries may contain harmful substances, and consumers are legally required to dispose of them at appropriate collection points, such as local government offices, county councils, or authorized retail outlets. If in doubt, seek advice from your local authority on how to dispose of batteries safely and in an environmentally responsible manner. Only dispose of batteries once they are completely discharged.

Reference to our WEEE Registration Number:

We are 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 the following registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 65774247

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**