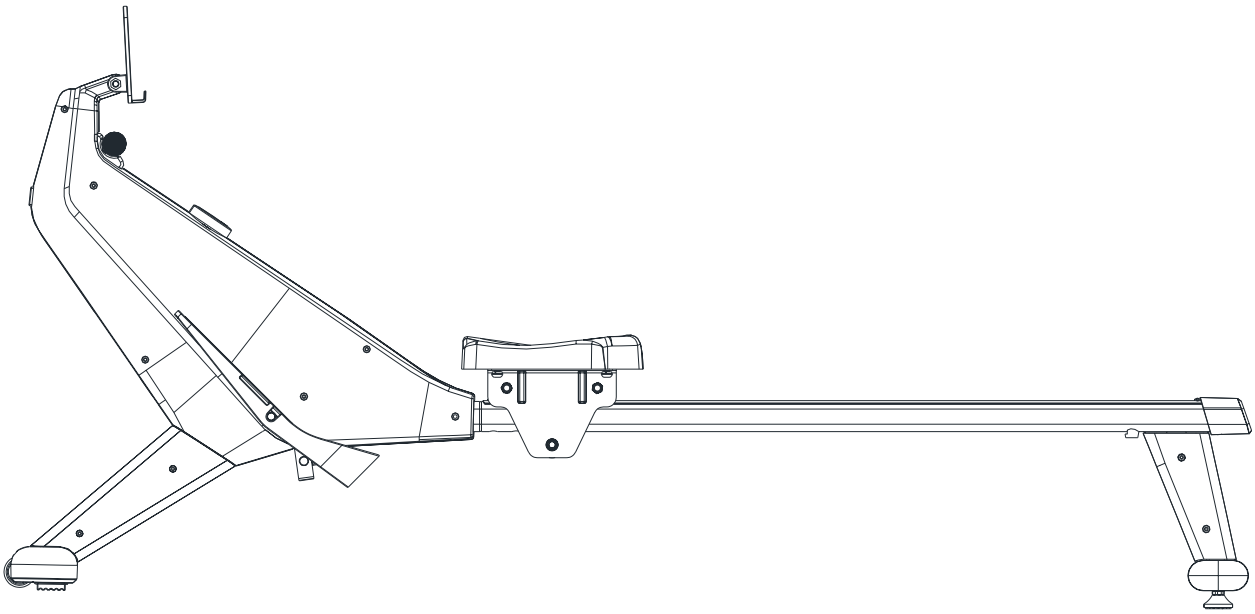
MAXXUS

RUDERGERÄT RX 1.0, SCHWARZ

GSMX-600431-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 6
LIEFERUMFANG 7
MONTAGE 8
BEDIENUNGSANLEITUNG 12
DISPLAY 13
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 15
TRAININGSINFORMATIONEN 16
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 17
EXPLOSIONSZEICHNUNG 18
TEILELISTE 19
UMWELTSCHUTZ 22
GEWÄHRLEISTUNG 23

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

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

Allgemeine Informationen

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

Montage

Stellen Sie sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern. Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z.B. Folien) oder Kleinteile könnten Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Platz für die Montage vorhanden ist, damit Sie sich frei bewegen können. Überprüfen Sie vor der ersten Nutzung des Geräts und in regelmäßigen Abständen die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede andere Nutzung als die vorgesehene ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Umgang entstehen.

Persönliche Sicherheit

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

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

Stromversorgung

- Das Display wird durch einen integrierten Generator mit Strom versorgt, der während der Nutzung des Geräts Energie erzeugt. Die erzeugte Energie wird in einem internen wiederaufladbaren 18650-Akku gespeichert und gewährleistet so eine kontinuierliche Stromversorgung des Displays.
- Halten Sie das Trainingsgerät von Geräten fern, die im Betrieb oder im Standby-Modus elektromagnetische Strahlung abgeben, wie z. B. Mobiltelefone, PCs, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre) und Spielekonsolen. Die Nähe zu solchen Geräten kann zu Fehlfunktionen, Störungen oder ungenauen Herzfrequenzmessungen führen.

Trainingsumgebung

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

Trainingskleidung

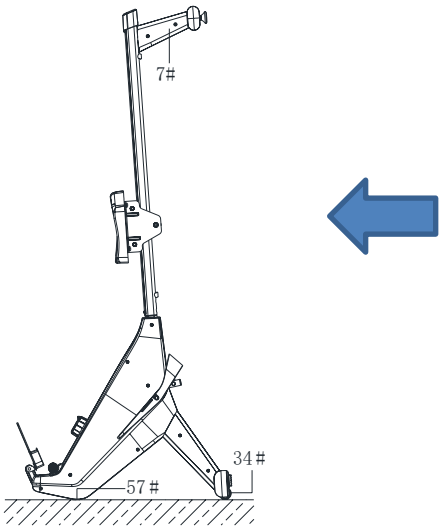
Tragen Sie beim Gebrauch des Geräts geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht in das Gerät geraten kann. Ihre Trainingsschuhe sollten fest sitzen und über rutschfeste Sohlen verfügen, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

Aufstellort Und Aufbewahrung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Die Nutzung oder Aufbewahrung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder im Freien (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Das Gerät muss auf einem harten, ebenen Untergrund aufgestellt werden. Verwenden Sie eine Schutzunterlage, um Boden oder Teppich vor Schäden zu bewahren. Halten Sie einen Mindestabstand von ca. 50 cm zu umliegenden Gegenständen ein. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht unter die Garantie fallen. Wählen Sie einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort für Training und Aufbewahrung. Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsbereichs. Nach längerer Nichtbenutzung alle Befestigungselemente vor der Nutzung auf festen Sitz prüfen.

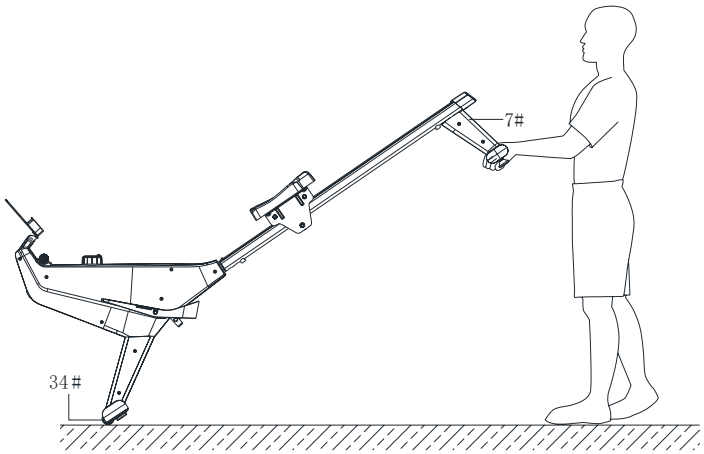
Aufbewahrung des Geräts

Hochkante Lagerung

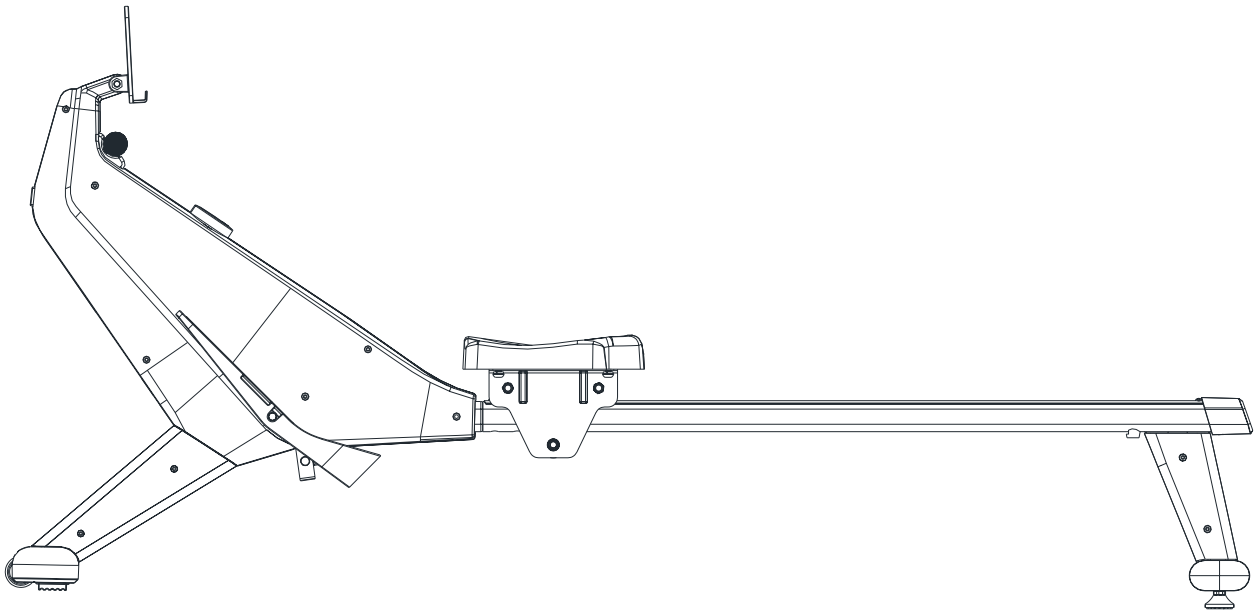


Halten Sie das hintere Stützrohr (7) mit beiden Händen fest und heben Sie das Gerät in die durch den Pfeil angezeigte Richtung. Achten Sie darauf, dass sowohl die Rolle (34) als auch die klappbare Rückenlehnenpolsterung (57) gleichzeitig den Boden berühren. Lehnen Sie das Gerät bei der Hochkante-Lagerung an eine Wand oder eine stabile, ebene Fläche. Bewahren Sie das Gerät stets an einem sicheren, für Kinder unzugänglichen Ort auf, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

Transport



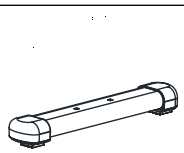
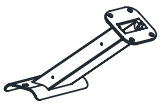
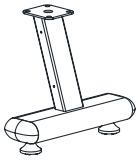
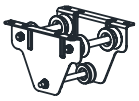
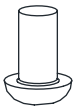
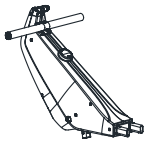
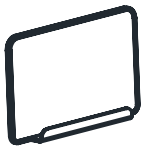
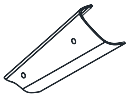
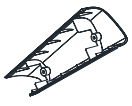
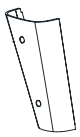
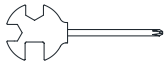
Um das Gerät zu versetzen, halten Sie das hintere Stützrohr (7) mit beiden Händen und heben Sie es wie abgebildet an, bis die Rolle (34) den Boden berührt. In dieser Position lässt sich das Gerät sicher und problemlos bewegen.



Aufstellmaße: 159,5 × 51,5 × 59 cm

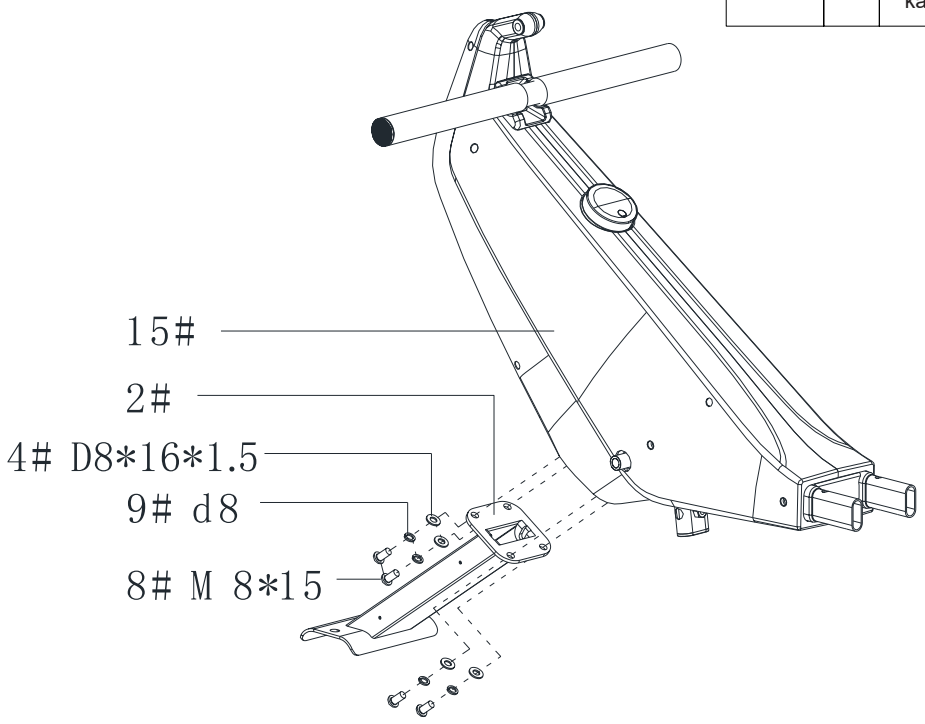
Max. Benutzergewicht: 125 kg

Geeignete Körpergröße: 150–190 cm

				
1 - Vorderer Standfuß (1 Stück)	2 - Vorderes Stützrohr (1 Stück)	3 - Rundkopf-Vierkantschraube M8×52 (2 Stück)	4 – Unterlegscheibe D8×16×1,5 (10 Stück)	5 – Hutmutter – M8 (2 Stück)
				
6 - Schienenbaugruppe (1 Stück)	7 - Hintere Stützbaugruppe (1 Stück)	8 - Innensechskant-Flach-kopfschraube M8*15 (9 Stück)	9 - Federring d8 (12 Stück)	10 - Sitzpolster-Befestigung-splatte (1 Stück)
				
11 - Sitzpolster (1 Stück)	12 - Innensechskant-Flach-kopfschraube M8*20 (4 Stück)	13 - Kreuzschlitz-Blechschraube ST4, 2X13 (2 Stück)	14 - Anschlagpuffer 20*11.9*R15 (2 Stück)	15 - Hauptrahmen (1 Stück)
				
16 - Bogenförmige Dichtung (4 Stück)	18 - Sechskantschraube M12*160 (2 Stück)	19 - Linkes Pedal (1 Stück)	20 - Rechtes Pedal (1 Stück)	21 - Pedal-Anschlagstange (1 Stück)
				
22 - Innensechskant-Flach-kopfschraube M8*45 (1 Stück)	23 - Medienhalter (1 Stück)	24 - Hutmutter M8 (1 Stück)	25 - Linke vordere Abdeckung (1 Stück)	27 - Rechte vordere Abdeckung (1 Stück)
				
28 - Linke hintere Abdeckung (1 Stück)	29 - Rechte hintere Abdeckung (1 Stück)	B01 - Universalschlüssel 151×43,5 (1 Stück)	B02 - Innensechskantschlüssel 6# (1 Stück)	B03 - Kreuzschlüssel S=13,14,15 (1 Stück)

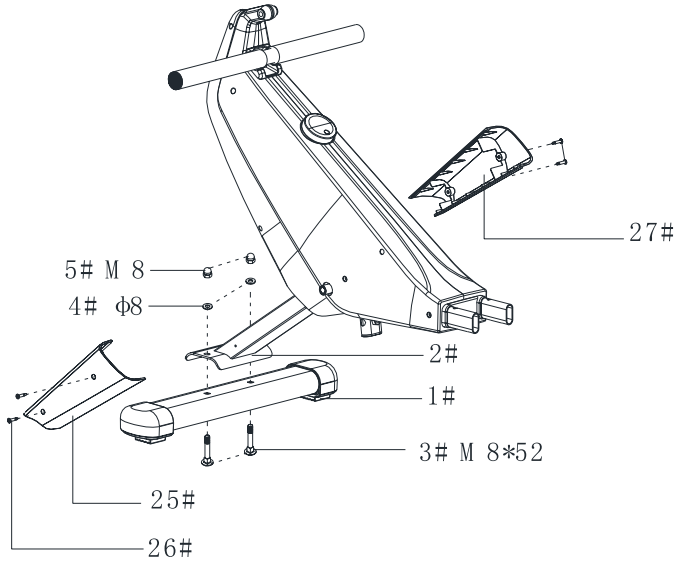
SCHRITT 1

	B02	Innensechs-kantschlüssel 6#	1 Stk.



Die 4 Innensechskant-Flachkopfschrauben (8), 4 Federringe (9) und 4 Unterlegscheiben (4) mit dem Innensechskantschlüssel 6# (B02) vom Hauptrahmen (15) entfernen. Das vordere Stützrohr (2) mit denselben Schrauben und Unterlegscheiben am Hauptrahmen (15) befestigen und mit dem Innensechskantschlüssel 6# (B02) fest anziehen.

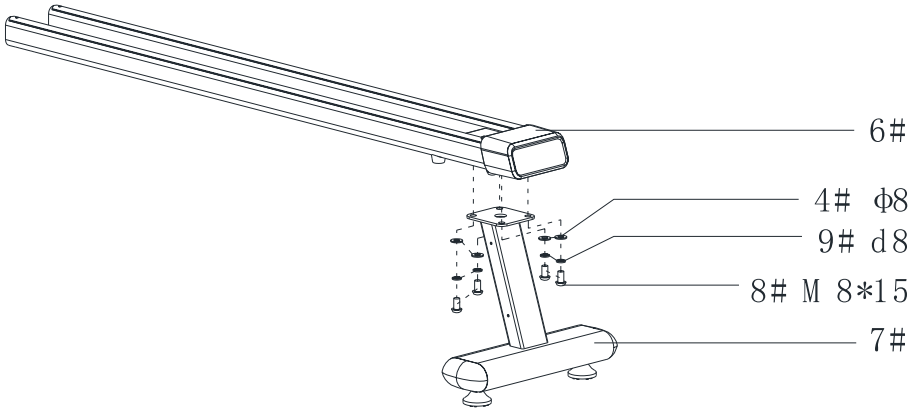
SCHRITT 2



	3	Rundkopf-Vier-kantschraube	2 Stk.
	4	Unterlegscheibe	2 Stk.
	5	Hutmutter	2 Stk.
	B01	Universalschlüssel	1 Stk.
	B03	Kreuzschlüssel	1 Stk.

Die 4 Kreuzschlitz-Blechschrauben (26) mit dem Kreuzschlüssel (B03) vom vorderen Stützrohr (2) entfernen. Die linke (25) und rechte (27) vordere Abdeckung am vorderen Stützrohr (2) ausrichten und mit den 4 zuvor entfernten Schrauben (26) befestigen. Mit dem Kreuzschlüssel (B03) fest anziehen. Den vorderen Standfuß (1) mit 2 Rundkopf-Vierkantschrauben (3), 2 Unterlegscheiben (4) und 2 Hutmuttern (5) am vorderen Stützrohr (2) befestigen. Mit dem Universalschlüssel (B01) fest anziehen.

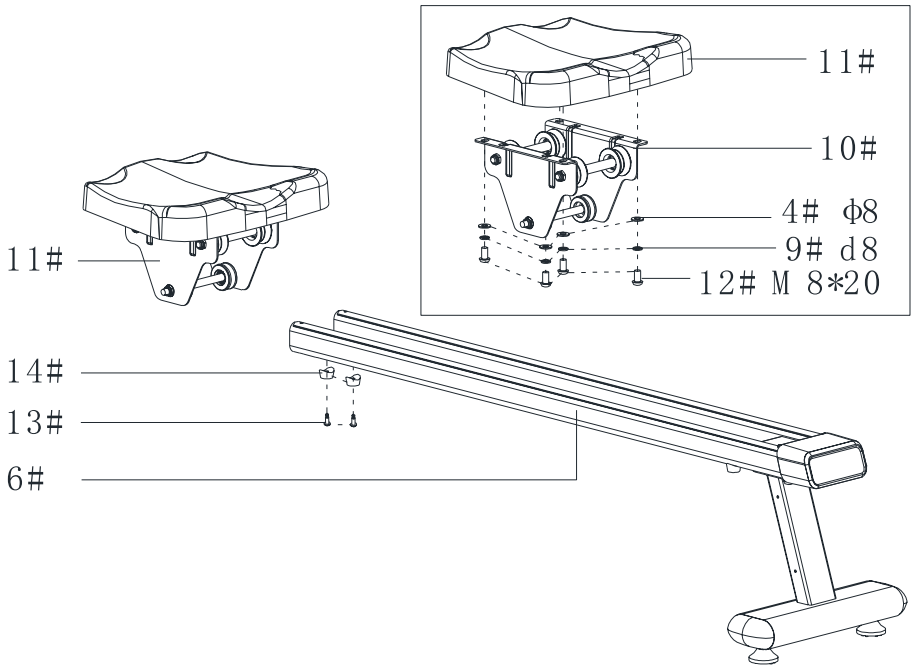
SCHRITT 3



	4	Unterlegscheibe D8×16×1,5	4 Stk.
	8	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×15	4 Stk.
	9	Federring d8	4 Stk.

Das hintere Stützrohr (7) mit 4 Innensechskant-Flachkopfschrauben (8), 4 Federringen (9) und 4 Unterlegscheiben (4) an der Schienenbaugruppe (6) befestigen. Mit dem Innensechskantschlüssel 6# (B02) fest anziehen.

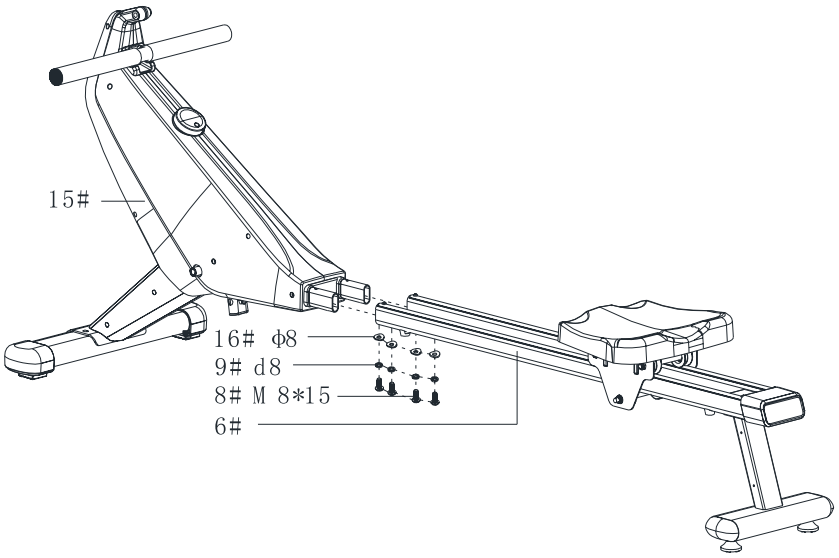
SCHRITT 4



	4	Unterlegscheibe D8×16×1,5	4 Stk.
	9	Federring d8	4 Stk.
	12	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×20	4 Stk.
	13	Kreuzschlitz-Blechschraube ST4,2×13	2 Stk.
	14	Anschlagpuffer	2 Stk.

Das Sitzpolster (11) mit 4 Innensechskant-Flachkopfschrauben (12), 4 Federringen (9) und 4 Unterlegscheiben (4) an der Sitzpolster-Befestigungsplatte (10) befestigen. Mit dem Innensechskantschlüssel 6# (B02) fest anziehen. Das Sitzpolster (11) wie in der Abbildung gezeigt in die Schienenbaugruppe (6) einsetzen. Die 2 Anschlagpuffer (14) mit 2 Kreuzschlitz-Blechschrauben (13) an der Schienenbaugruppe (6) befestigen. Mit dem Kreuzschlüssel (B03) fest anziehen.

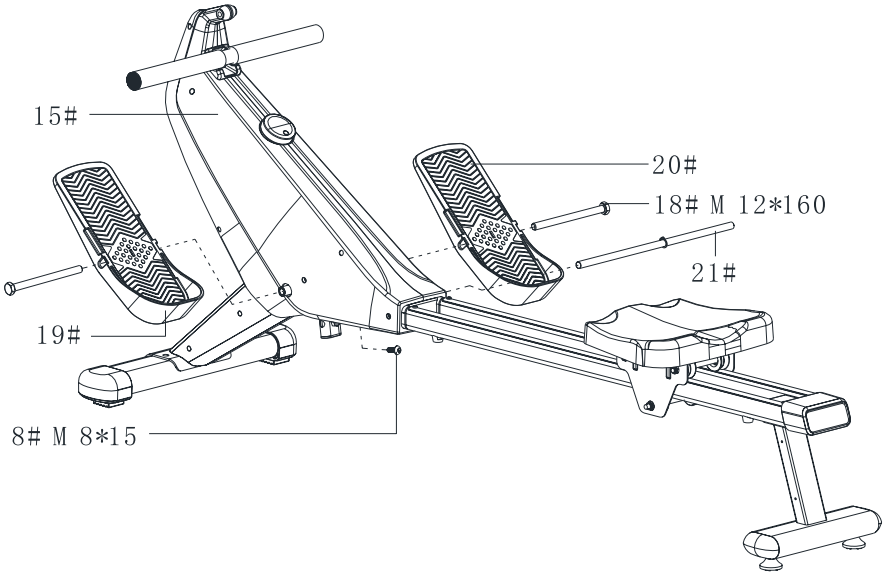
SCHRITT 5



	8	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×15	4 Stk.
	9	Federring d8	4 Stk.
	16	Bogenförmige Dichtung φ8	4 Stk.

Die Schienenbaugruppe (6) in den Hauptrahmen (15) einsetzen. Mit dem Innensechskantschlüssel 6# (B02) sowie 4 Innensechskant-Flachkopfschrauben (8), 4 Federringen (9) und 4 bogenförmigen Dichtungen (16) sichern und fest anziehen.

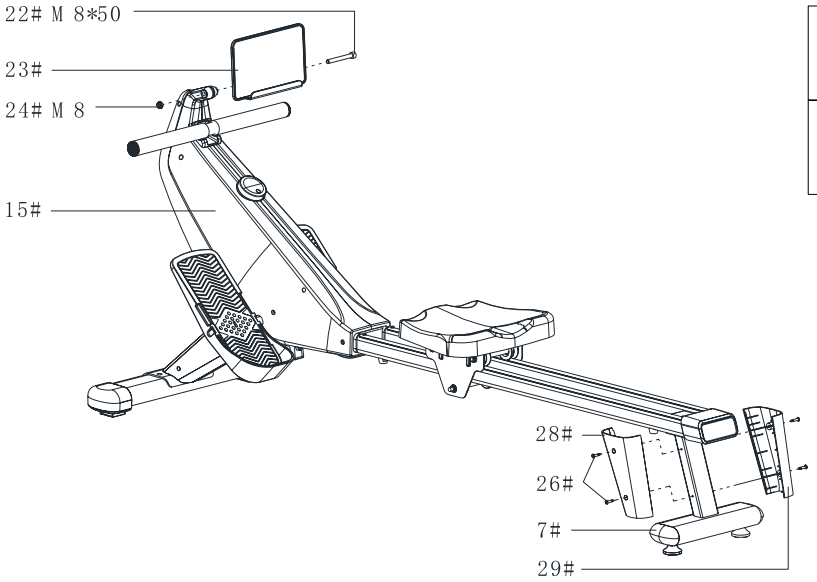
SCHRITT 6



	8	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×15	1 Stk.
	18	Sechskantschraube M12×160	2 Stk.

Die Pedal-Anschlagstange (21) von der rechten Seite in den Hauptrahmen (15) einführen. Die Innensechskant-Flachkopfschraube (8) mit dem Innensechskantschlüssel (B02) an der Pedal-Anschlagstange (21) festziehen. Die Sechskantschraube (18) durch das linke Pedal (19) führen und mit dem Universalschlüssel (B01) am Hauptrahmen (15) befestigen. Den gleichen Vorgang für das rechte Pedal (20) wiederholen.

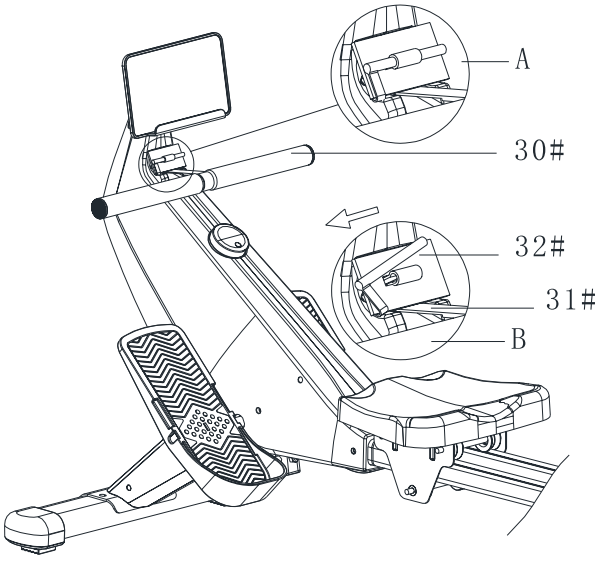
SCHRITT 7



	22	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×45	1 Stk.
	24	Hutmutter M8	1 Stk.

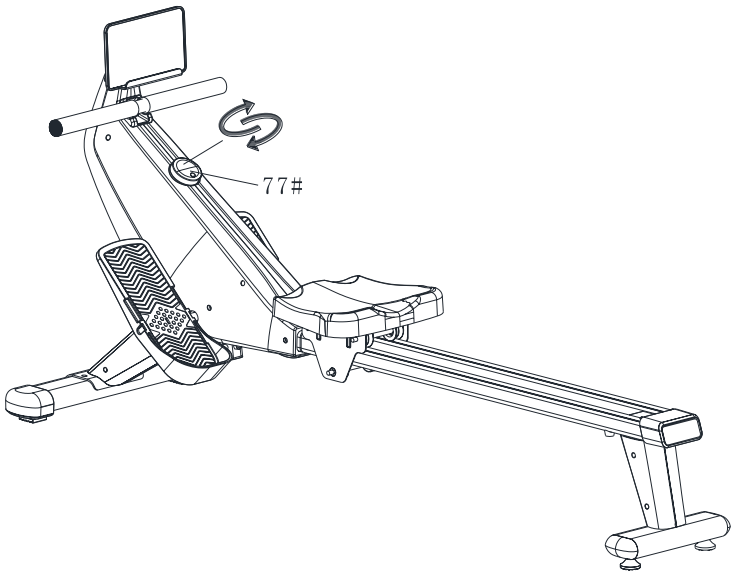
Den Medienhalter (23) in die Außenverkleidung des Hauptrahmens (15) einsetzen. Mit der Innensechskant-Flachkopfschraube (22) und der Hutmutter (24) sichern und mit dem Innensechskantschlüssel 6# (B02) fest anziehen. Die 4 Kreuzschlitz-Blechschrauben (26) mit dem Kreuzschlüssel (B03) vom hinteren Stützrohr (7) entfernen. Die linke (28) und rechte (29) hintere Abdeckung am hinteren Stützrohr (7) ausrichten und mit den 4 zuvor entfernten Schrauben (26) befestigen. Mit dem Kreuzschlüssel (B03) fest anziehen.

SCHRITT 8



Den Lenker (30) nach außen ziehen, um das Gurtband (31) und die Gurtbandklemme (32) freizugeben. Sobald die Gurtbandklemme (32) vollständig in die durch den Pfeil angezeigte Richtung ausgezogen ist, ist das Rudergerät betriebsbereit.

Widerstand einstellen

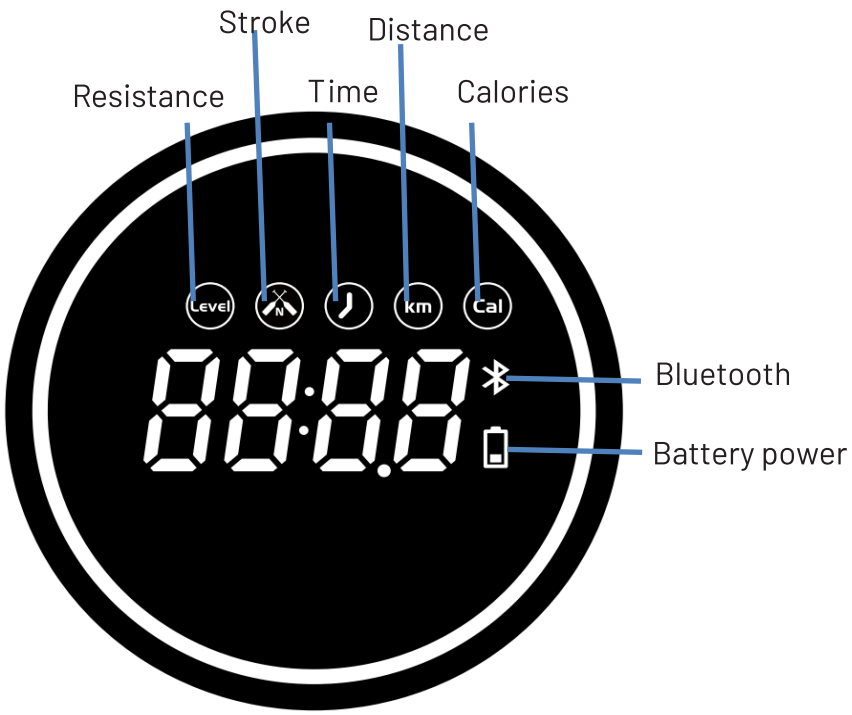


Widerstand erhöhen: Computer (77) nach rechts drehen.

Widerstand verringern: Computer (77) nach links drehen.

Computerbedienung

1. Symbolübersicht



2. Bedienungshinweise

1. Den Knopf 3 Sekunden lang drücken oder mit dem Rudern beginnen (SPM > 10), um den Bildschirm zu aktivieren.
2. Nach der Aktivierung beginnt das Display automatisch mit der Aufzeichnung der Trainingsdaten. Der Bildschirm wechselt alle 5 Sekunden zwischen den Anzeigen: Widerstand – Schlagzahl – Zeit – Distanz – Kalorien.
3. Den kreisförmigen Berührungsbereich auf dem Bildschirm leicht antippen, um manuell zwischen den Anzeigeparametern (Widerstand, Schlagzahl, Zeit, Distanz und Kalorien) zu wechseln.
4. Den kreisförmigen Berührungsbereich 2 Sekunden lang gedrückt halten, um den aktuellen Parameter zu sperren. Erneut leicht antippen, um die Sperre aufzuheben.
5. Nach dem Entsperren wechselt das Display wieder automatisch alle 5 Sekunden zwischen den Parametern.
6. Bei Inaktivität wechselt der Bildschirm nach 3 Minuten in den Ruhemodus und schaltet sich automatisch aus.
7. Im Ruhemodus den Knopf kurz drücken oder den Lenker ziehen, um das Gerät zu aktivieren. Bei weiterer Inaktivität schaltet sich der Knopf nach 5 Minuten automatisch ab.
8. Im Trainingsmodus ohne Bluetooth-Verbindung den Knopf 2 Sekunden lang drücken, um die Daten manuell zurückzusetzen.
9. **Steuerfunktionen:** Kurzes Drücken des Knopfs: Standardbetrieb. Langes Drücken (2 Sekunden): Daten zurücksetzen. Langes Drücken der Berührungstaste (2 Sekunden): Daten sperren. Alle Aktionen werden durch einen Signalton bestätigt.

Resistance	Stroke	Time	Distance（km）
1-32	0-9999	00:00-99:59 （The time will reset to 00:00 and continue running after reaching 99:59.）	00.0-99.9 （The count will reset to 00.0 and continue running after reaching 99.9.）
Calories（kcal）	Bluetooth	Battery Power	
0-9999	When disconnected: icon is off. When connected: icon lights up steadily.	The icon will flash when battery level is low (below 3.8V).	

3. Widerstand einstellen

1. Wenn das Display aktiv ist, den Knopf drehen, um den Widerstand anzupassen: Im **Uhrzeigersinn** drehen erhöht den Widerstand, **gegen den Uhrzeigersinn** verringert ihn. Das System bietet 32 Widerstandsstufen. Jede Änderung wird durch einen Signalton bestätigt.
2. Während der Einstellung zeigt das Display vorrangig die aktuelle Widerstandsstufe an. Im Rotationsmodus wechselt es nach 5 Sekunden zum nächsten Parameter. Im Sperrmodus kehrt es nach 5 Sekunden zum gesperrten Parameter zurück.
3. Das Halolicht um den Bildschirm ändert seine Farbe entsprechend der aktuellen Widerstandsstufe.

Resistance level	1- 10	11 -20	21-32
Lightcolor	Green	Orange	Red

4. Ladestatusanzeige

1. Wenn die Akkuspannung **3,8 ± 0,1 V oder weniger beträgt**, blinkt das Akkusymbol als Ladehinweis.
2. Steigt die Spannung **über 3,8 ± 0,1 V**, erlischt das Symbol.
3. Fällt die Spannung **unter 3,5 ± 0,1 V**, stoppt der Akku automatisch die Entladung, um das System zu schützen.

Reinigung

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

Wartung

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

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

Trainingsvorbereitungen
Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sowohl das Gerät als auch Ihr Körper in gutem Zustand sind. Wenn Sie längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining 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 Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

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

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

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

Oberschenkel

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

Beine und unterer Rücken

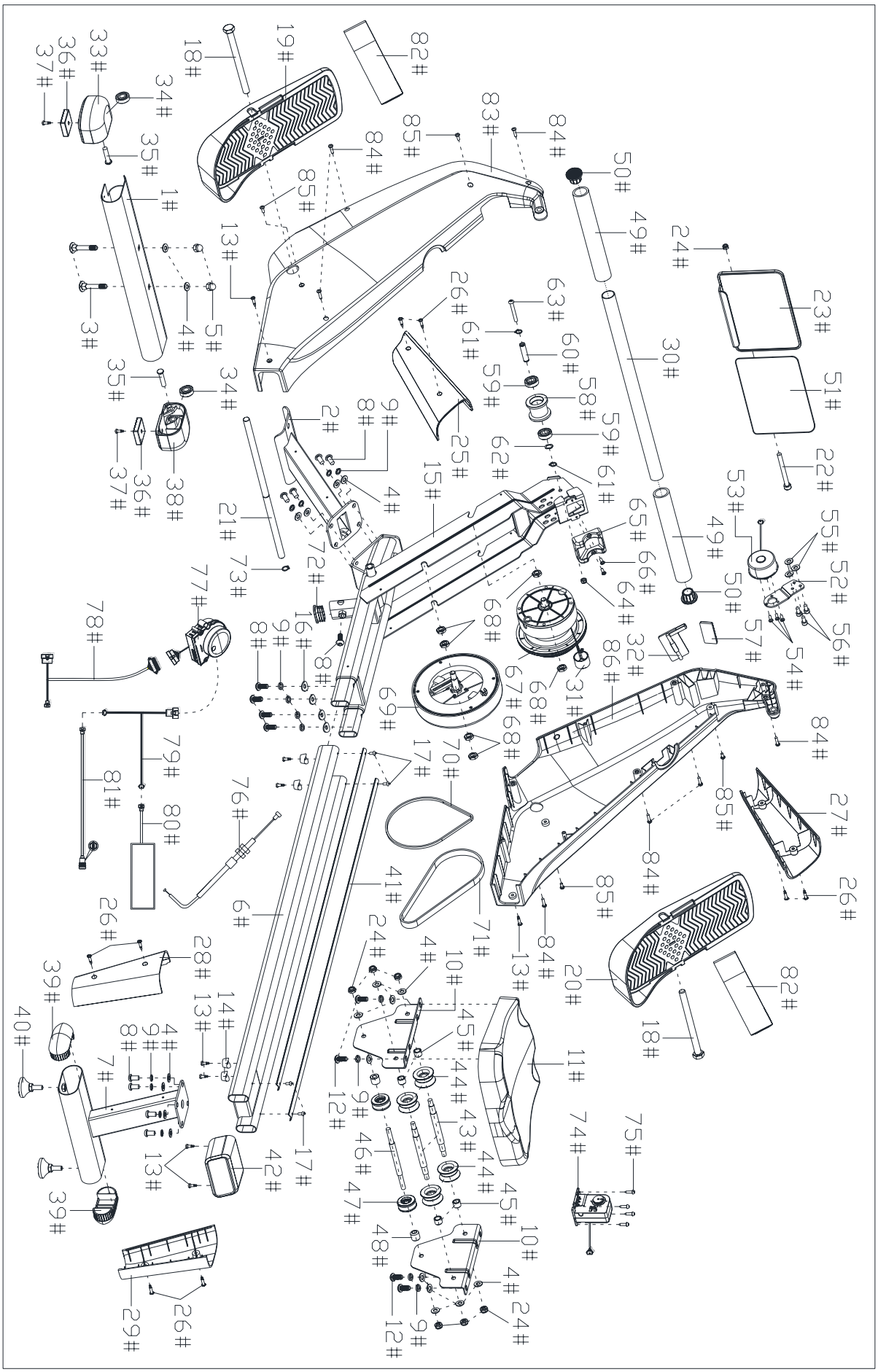
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.


1#
2#
3#
4#
5#
6#
7#
8#
9#
10#
11#
12#
13#
14#
15#
16#
17#
18#
19#
20#
21#
22#
23#
24#
25#
26#
27#
28#
29#
30#
31#
32#
33#
34#
35#
36#
37#
38#
39#
40#
41#
42#
43#
44#
45#
46#
47#
48#
49#
50#
51#
52#
53#
54#
55#
56#
57#
58#
59#
60#
61#
62#
63#
64#
65#
66#
67#
68#
69#
70#
71#
72#
73#
74#
75#
76#
77#
78#
79#
80#
81#
82#
83#
84#
85#
86#

Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Vorderer Standfuß	1
2	Vorderes Stützrohr	1
3	Rundkopf-Vierkantschraube M8×52	2
4	Unterlegscheibe D8*16*1,5	20
5	Hutmutter M8	2
6	Schienenbaugruppe	1
7	Hintere Stützbaugruppe	1
8	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×15	13
9	Federring d8	16
10	Sitzpolster-Befestigungsplatte	2
11	Sitzpolster 45×298×240	1
12	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×20	4
13	Kreuzschlitz-Blechschraube ST4,2×13	8
14	Anschlagpuffer φ20×11,9×R15	4
15	Hauptrahmen-Baugruppe	1
16	Bogenförmige Dichtung φ8	4
17	Schraube 4*8	4
18	Sechskantschraube M12×160	2
19	Linkes Pedal 324×133×59	1
20	Rechtes Pedal 324×133×59	1
21	Pedal-Anschlagstange φ12×370	1
22	Innensechskant-Flachkopfschraube M8×45	1
23	Medienhalter	1
24	Hutmutter M8	7
25	Linke vordere Abdeckung 94×46×275	1
26	Kreuzschlitz-Blechschraube ST4,2×16	8
27	Rechte vordere Abdeckung 94×44×275	1
28	Linke hintere Abdeckung 85×46×189	1
29	Rechte hintere Abdeckung 85×44×189	1
30	Lenkerrohr	1
31	Gurtband	1
32	Gurtbandklemme 83×65×6	1
33	Linke ovale Endkappe 80×40	1
34	Rolle φ40×22×φ8,2	2
35	Rollenachse φ12,5×38×φ8	2
36	Gummifüße 37×37×10	2
37	Schraube mit Unterlegscheibe ST4,2×19	8
38	Rechte ovale Endkappe 80×40	1
39	Ovaler Rohrstopfen 80×40×1,5	2
40	Anschlag φ38×43 (M8×25)	2
41	Aluminium-Führungsschiene R10*16*957	2
42	Führungsschienenabdeckung 67×110×49,5	1
43	Obere Rollenwelle Φ12×72,5×134	2

Nr.	Bezeichnung	Stk.
44	Sitzpolsterrolle Φ24×Φ40×20	4
45	Obere Rollenhülse Φ14×Φ10×10,7	4
46	Untere Rollenwelle Φ10×75×134	1
47	Kleine Sitzpolsterrolle φ35×14,5×R15	2
48	Untere Rollenhülse Φ12×Φ8×10,5	2
49	Schaumstoffgriff φ23×φ29×210	2
50	Rundrohr-Endkappe φ25×1,5	2
51	EVA-Matte t1,3×203,5×121	1
52	Motorhalterung δ3	1
53	Stromgenerator L=470	1
54	Kreuzschlitzschraube M4×6	3
55	Silikondichtung φ5×φ12×1,5	3
56	Sechskantschraube M6×12	3
57	Klappbare Rückenlehnenpolsterung 53,8×25,2×5	1
58	Gurtbandrolle Φ42×34×35	1
59	Lager 6000-2RS	2
60	Gurtbandrollenachse Φ10×40×Φ6,1	1
61	Sicherungsring für Welle Φ10	2
62	Wellfederring d10×Φ15×0,3	1
63	Innensechskant-Zylinderkopfschraube M6×50	1
64	Sicherungsmutter M6	1
65	Lenkerhalterung 56,9×55×22,3	1
66	Kreuzschlitzschraube M4×10	2
67	Tellerfederbaugruppe Φ111×88	1
68	Flache Sechskantmutter M10×1,0×H5	6
69	Schwungrad Φ175×117	1
70	Riemen 185PJ2	1
71	Riemen 6PJ 200	1
72	Ovaler Rohrinnendeckel 40×20×1,5	1
73	Sicherungsring für Welle Φ12	1
74	Motor L=150 mm	1
75	Schraube mit Unterlegscheibe ST4,2×16×Φ10,5	4
76	Elektronikkabel φ1,2×58×270	1
77	Computer φ60	1
78	Kabel L=250	1
79	Akkukabel L=400 mm	1
80	18650-Akku L=150	1
81	USB-C-Ladekabel L=350 mm	1
82	Gurt 590×50	2
83	Linke Kettenabdeckung 572×73×526	1
84	Kreuzschlitz-Blechschraube ST4,2×19	7
85	Kreuzschlitzschraube M4×8	4
86	Rechte Kettenabdeckung 572×74,6×526	1

Nr.	Bezeichnung	Stk.
B01	Universalschlüssel 151x43,5	1
B02	Innensechskantschlüssel #6	1
B03	Kreuzschlüssel S=13,14,15	1

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie das Gerät, sein Zubehör und die Verpackung umweltgerecht und nicht im Hausmüll. In der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall behandelt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle Recyclingmaterialien, die über geeignete Recyclingsysteme aufbereitet werden sollten, um Umwelt und menschliche Gesundheit zu schützen.

Nutzen Sie zur Entsorgung geeignete Sammelsysteme oder geben Sie das Gerät an der Verkaufsstelle ab, wo es dem Recycling zugeführt wird. Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden, sind Sie dafür verantwortlich, dessen ordnungsgemäße Entsorgung sicherzustellen. Sie können es auch an einem Wertstoffhof abgeben, der den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Gemeindeverwaltung.

Batterien und Akkus

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Bitte beachten Sie, dass alle Batterien Schadstoffe enthalten können. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, Batterien an geeigneten Sammelstellen abzugeben – z. B. bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder im Einzelhandel. Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Ihre zuständige Behörde. Entsorgen Sie Batterien nur im entladenen Zustand.

Die Gewährleistung für Ihr Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und gilt für 24 Monate. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler verursacht wurden, und gilt 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

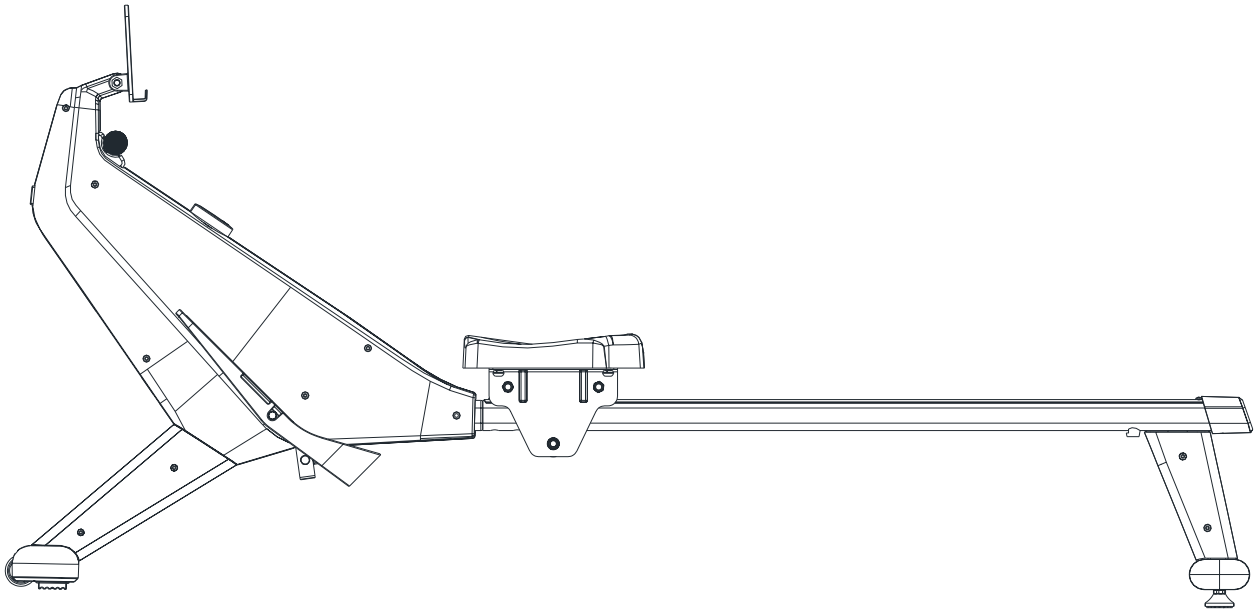
www.maxxus.com

MAXXUS

ROWING MACHINE RX 1.0 BLACK

GSMX-600431-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 26
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 27
OVERVIEW OF THE DEVICE 30
SCOPE OF DELIVERY 31
ASSEMBLY 32
USAGE INSTRUCTIONS 36
DISPLAY 37
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 39
TRAINING INFORMATION 40
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 41
EXPLODED OVERVIEW 42
PARTS LIST 43
ENVIRONMENTAL PROTECTION 46
WARRANTY 46

DEAR CUSTOMER,

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

General Information

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

Assembly

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

Personal Safety

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

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

Power Connection

- The display is powered by an integrated generator, which produces electricity during use of the machine. The generated energy is stored in an internal rechargeable 18650 battery, ensuring a continuous power supply to the display.
- Keep the training equipment away from devices that emit electromagnetic radiation during operation or in standby mode, such as mobile phones, PCs, TVs (LCD, plasma, tube), and game consoles. Proximity to such devices may cause malfunctions, disturbances, or inaccurate heart rate measurements.

Training Environment

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

Training Clothes

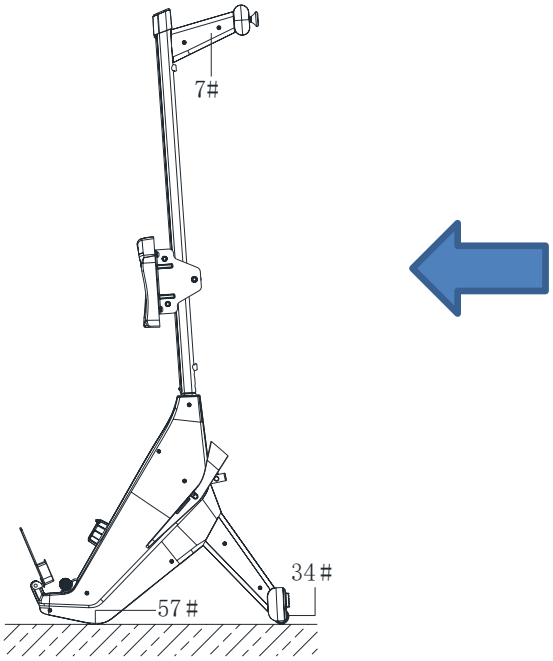
Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

Location and Storage

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. The training equipment must be placed on a hard, level surface. Use a protective mat or covering to prevent damage to the floor or carpet. Ensure a minimum clearance of 1.6 ft (approx. 50 cm) between the equipment and any surrounding objects. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

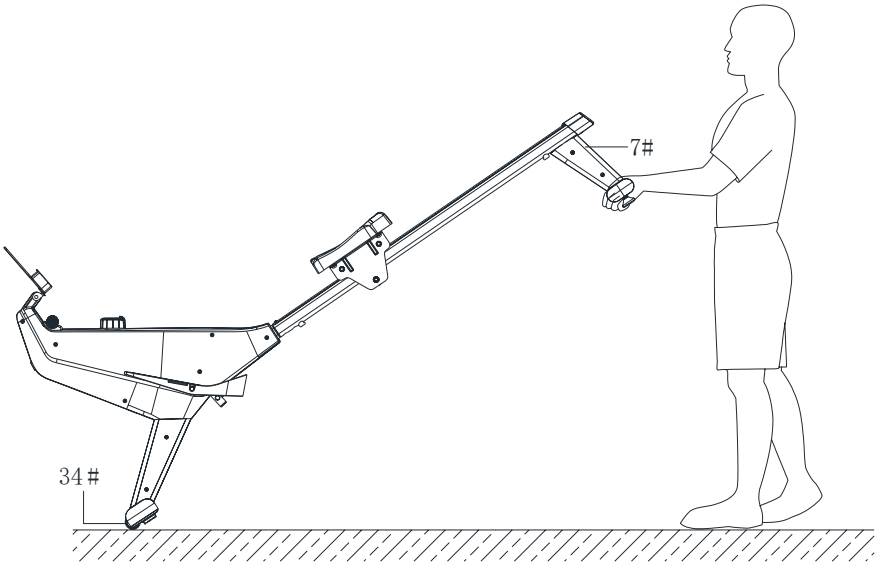
Equipment Storage

Vertical Storage

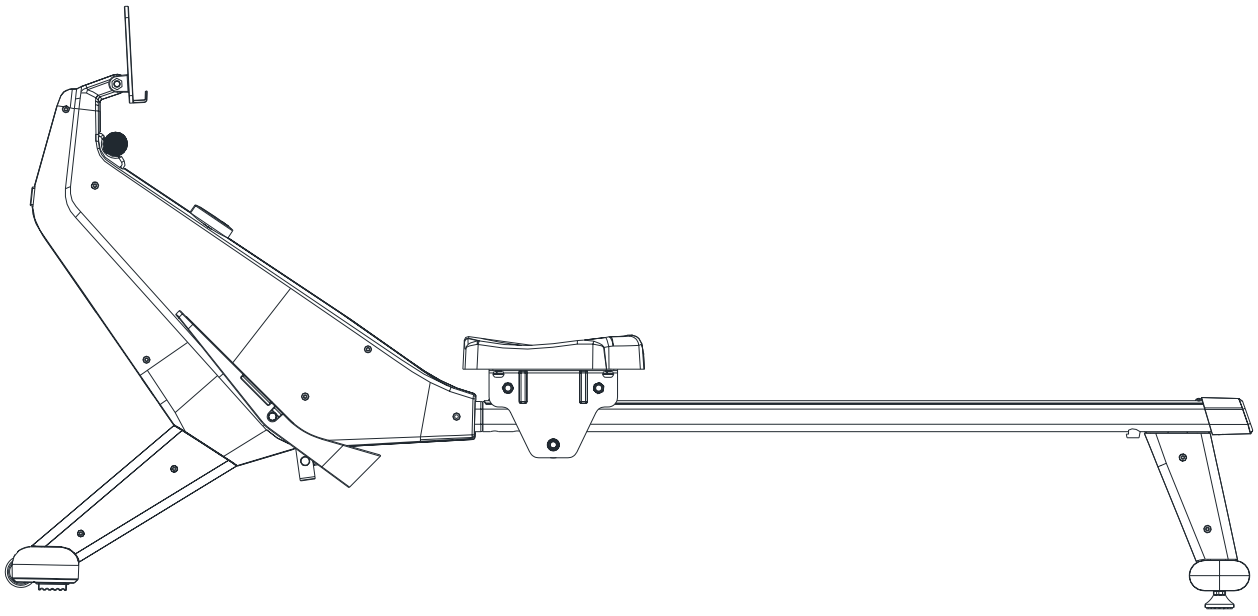


Hold the rear leg tube (7) firmly with both hands and lift the machine in the direction indicated by the arrow. Ensure that both the roller (34) and the flip-up backrest pad (57) make contact with the ground at the same time. When storing the equipment in a vertical position, place it against a wall or a stable flat surface. Always store the machine in a safe location, out of reach of children, to prevent accidents or injury.

Relocation



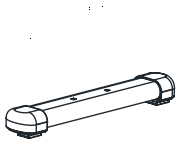
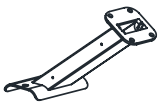
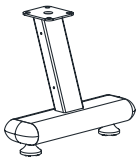
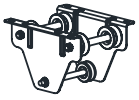
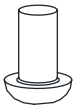
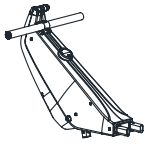
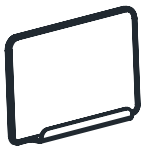
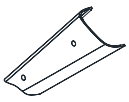
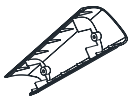
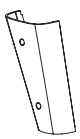
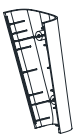
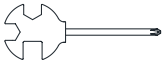
To move the machine, hold the rear leg tube (7) with both hands and lift it as shown in the picture until the roller (34) touches the ground. Once in this position, the machine can be moved safely and easily.



Dimensions: 159,5 x 51,5 x 59 cm

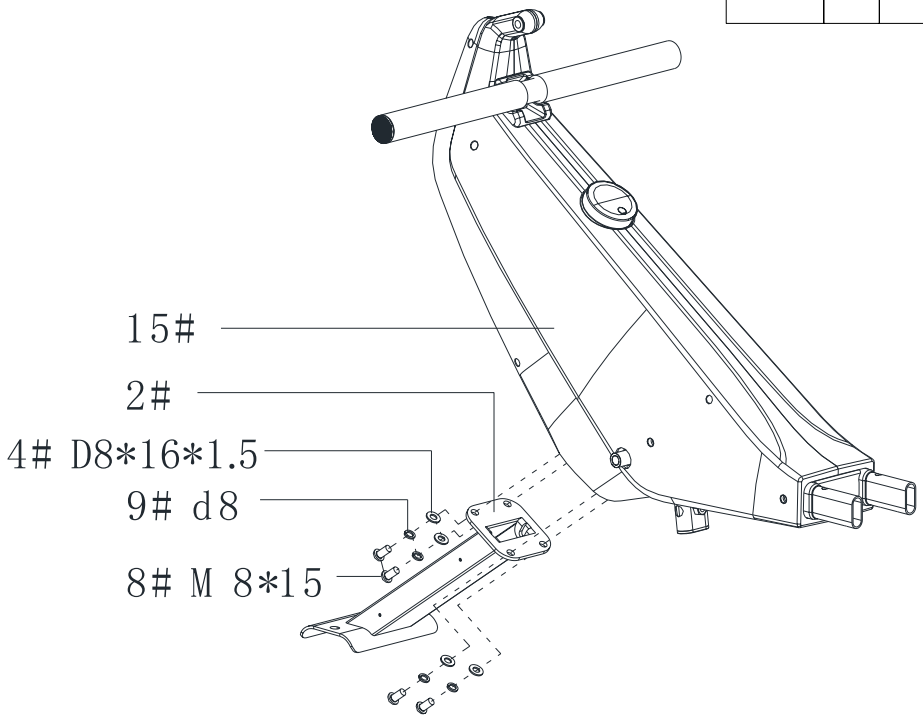
Max. Weight Load: 125KG

Suitable User Height: 150 - 190 cm

				
1 - Front Stabilizer (1 piece)	2 - Front Support Tube (1 piece)	3 - Round Head Square Neck Bolt M8*52 (2 pieces)	4 - Flat Washer D8*16*1.5 (10 pieces)	5 - Integral Cap Nut M8 (2 pieces)
				
6 - Slide Rail Assembly (1 piece)	7 - Rear Support Assembly (1 piece)	8 - Hex Socket Flat Round Head Screw M8*15 (9 pieces)	9 - Light Spring Washer d8 (12 pieces)	10 - Seat Cushion Fixing Plate (1 piece)
				
11 - Seat Cushion (1 piece)	12 - Hex Socket Flat Round Head Screw M8*20 (4 pieces)	13 - Cross Recessed Pan Head Self-drilling Tapping Screw ST4. 2X13 (2 pieces)	14 - Limit Pad 20*11.9*R15 (2 pieces)	15 - Main Frame Assembly (1 piece)
				
16 - Arc-shaped Gasket (4 pieces)	18 - Hex Head Bolt M12*160 (2 pieces)	19 - Left Pedal (1 piece)	20 - Right Pedal (1 piece)	21 - Pedal Limit Rod (1 piece)
				
22 - Hex Socket Flat Round Head Screw M8*45 (1 piece)	23 - Device holder (1 piece)	24 - Integral Cap Nut M8 (1 piece)	25 - Left front guard (1 piece)	27 - Right front guard (1 piece)
				
28 - Left rear guard (1 piece)	29 - Right rear guard (1 piece)	B01 - Universal Wrench 151x43.5 (1 piece)	B02 - Inner hexagon spanner 6# (1 piece)	B03 - Cross wrench S=13,14,15 (1 piece)

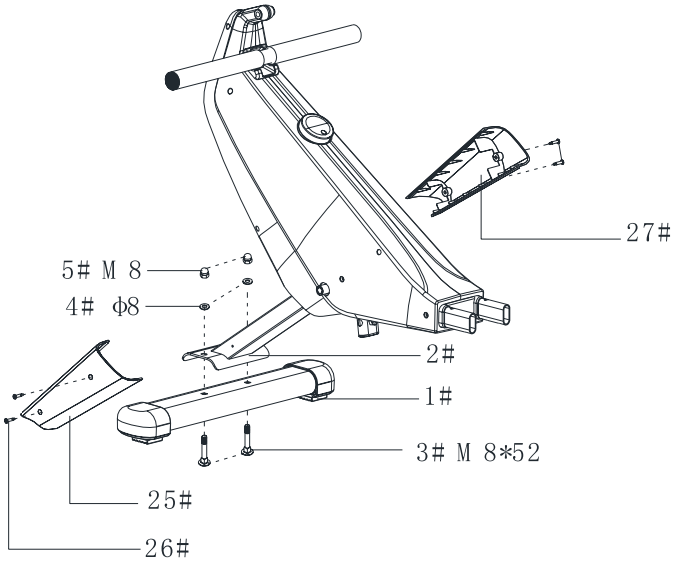
STEP 1

	B02	Inner hexagon spanner 6#	1 PC



Remove 4 hex socket flat round head screws (8), 4 spring washers (9), and 4 flat washers (4) from the Main Frame Assembly (15) using the Inner Hexagon Spanner 6# (B02).
Attach the Front Support Tube (2) to the Main Frame Assembly (15) using the same screws and washers removed earlier.
Tighten and securely fasten them with the Inner Hexagon Spanner 6# (B02).

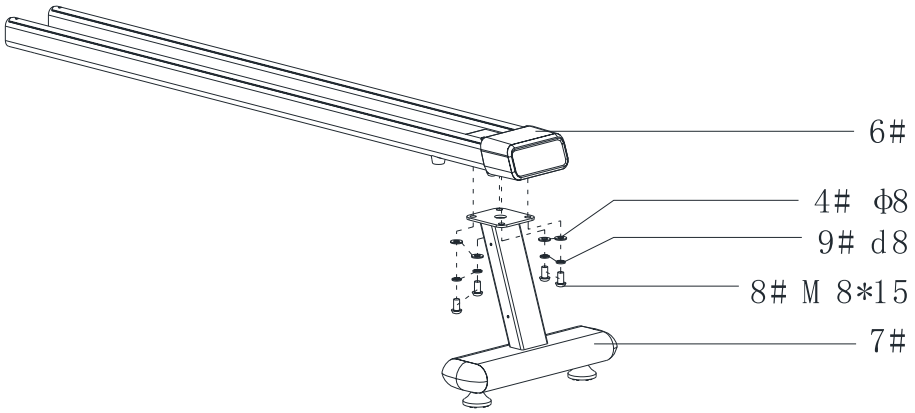
STEP 2



	3	Round head square neck bolt M8*52	2 PCS
	4	Flat washer	2 PCS
	5	Integral cap nut	2 PCS
	B01	Universal wrench	1 PC
	B03	Cross wrench	1 PC

Remove 4 cross-recessed pan head self-drilling screws (26) from the Front Support Tube (2) using the cross wrench (B03).
Position the Left Front Guard (25) and Right Front Guard (27) onto the Front Support Tube (2) and align them correctly. Secure them using the 4 screws (26) removed earlier and tighten with the cross wrench (B03).
Attach the Front Stabilizer (1) to the Front Support Tube (2) using 2 round head square neck bolts (3), 2 flat washers (4), and 2 integral cap nuts (5).
Tighten and securely fasten them with the universal wrench (B01).

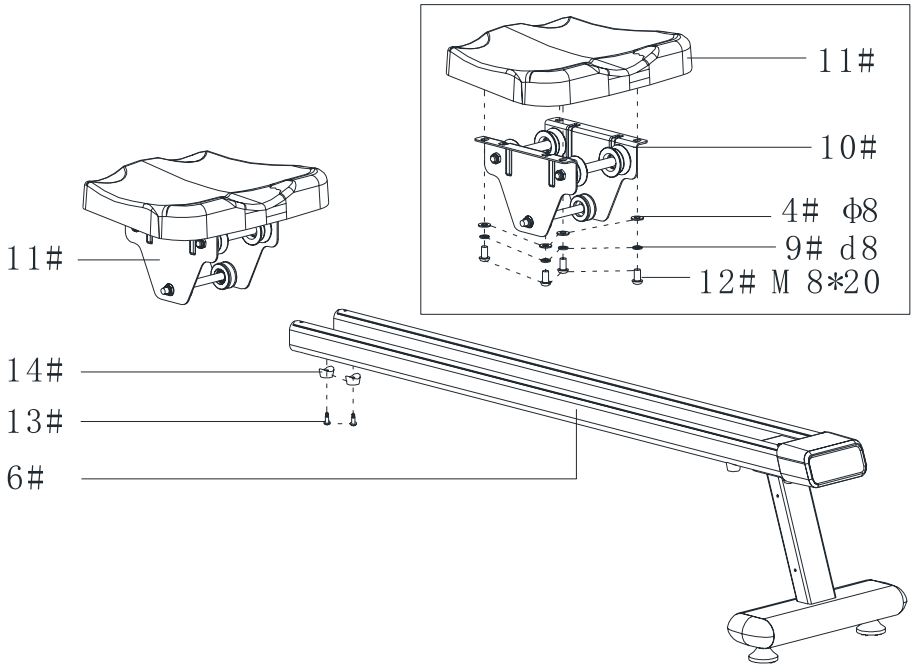
STEP 3



	4	Flat washer D8*16*1.5	4 PCS
	8	Hex socket flat round head screw M8*15	4 PCS
	9	Light spring washer d8	4 PCS

Attach the Rear Support Assembly (7) to the Slide Rail Assembly (6) using 4 hex socket flat round head screws (8), 4 spring washers (9), and 4 flat washers (4).
Tighten and securely fasten using the Inner Hexagon Spanner 6# (B02).

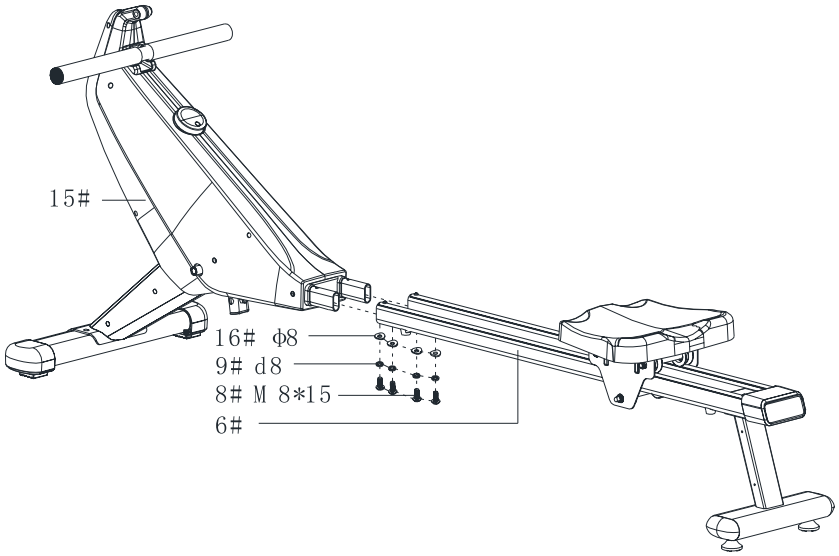
STEP 4



	4	Flat washer D8*16*1.5	4 PCS
	9	Light spring washer d8	4 PCS
	12	Hex socket flat round head screw M8*20	4 PCS
	13	Cross recessed pan head self-drilling tapping screw ST4. 2X13	2 PCS
	14	Limit pad	2 PCS

Attach the Seat Cushion (11) to the Seat Cushion Fixing Plate (10) using 4 hex socket flat round head screws (12), 4 light spring washers d8 (9), and 4 flat washers (4).
Tighten and securely fasten using the inner hexagon spanner 6# (B02).
As shown in the diagram, insert the Seat Cushion (11) into the Slide Rail Assembly (6).
Attach the 2 limit pads (14) to the Slide Rail Assembly (6) using 2 cross recessed pan head self-drilling tapping screws (13).
Tighten and securely fasten using the cross wrench (B03).

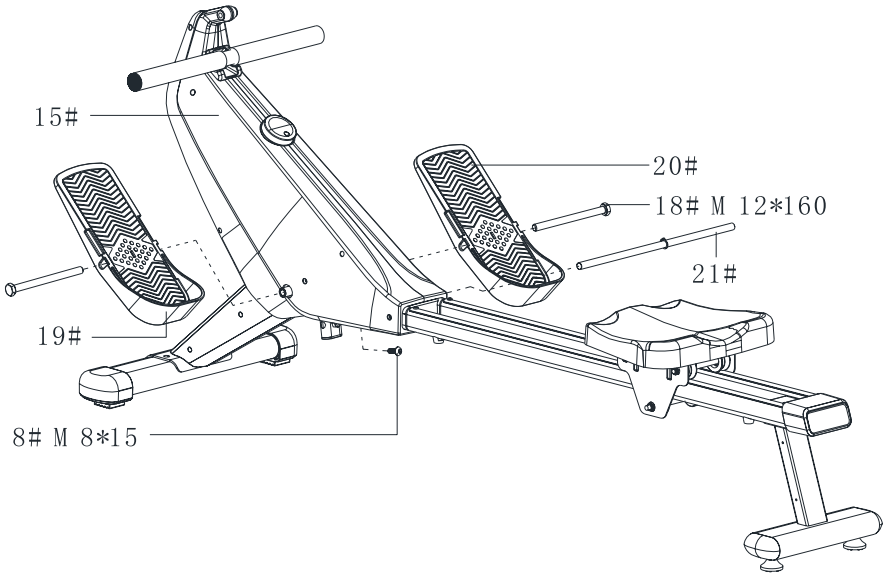
STEP 5



	8	Hex socket flat round head screw M8*15	4 PCS
	9	Light spring washer d8	4 PCS
	16	Arc-shaped gasket φ8	4 PCS

Insert the Slide Rail Assembly (6) into the Main Frame Assembly (15).
Secure using the inner hexagon spanner 6# (B02) and 4 hex socket flat round head screws (8), 4 light spring washers (9), and 4 arc-shaped gaskets (16).

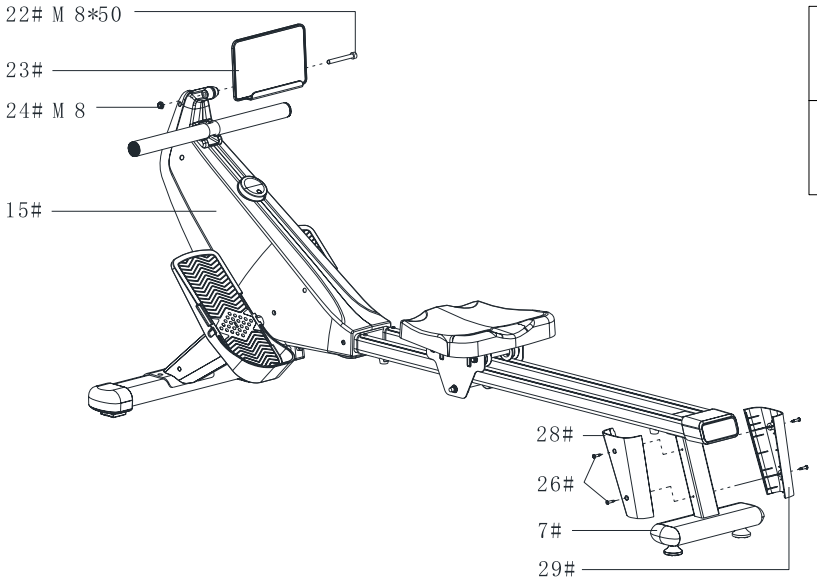
STEP 6



	8	Hex socket flat round head screw M8*15	1 PC
	18	Hex head bolt M12*160	2 PCS

Insert the Pedal Limit Rod (21) from the right side into the Main Frame Assembly (15). Then tighten the hex socket flat round head screw (8) onto the Pedal Limit Rod (21) using the inner hexagon spanner (B02).
Insert the hex head bolt (18) through the Left Pedal (19), then tighten it onto the Main Frame Assembly (15) using the universal wrench (B01).
Repeat the same process for the Right Pedal (20). Insert the hex head bolt (18) through the pedal and tighten it onto the Main Frame Assembly (15) using the universal wrench (B01).

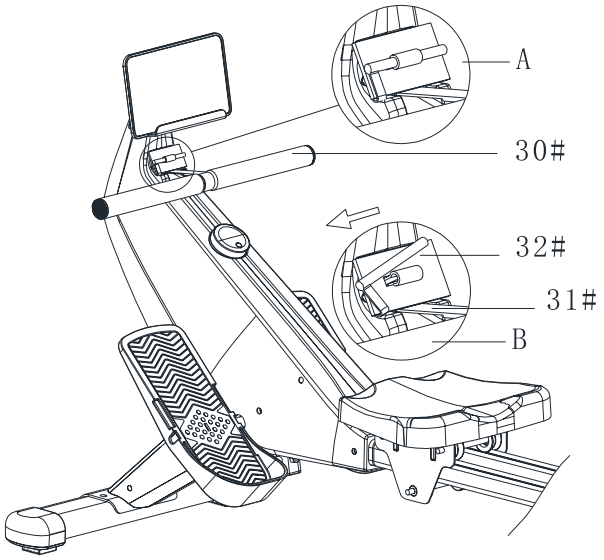
STEP 7



	22	Hex socket flat round head screw M8*45	1 PC
	24	Integral cap nut M8	1 PC

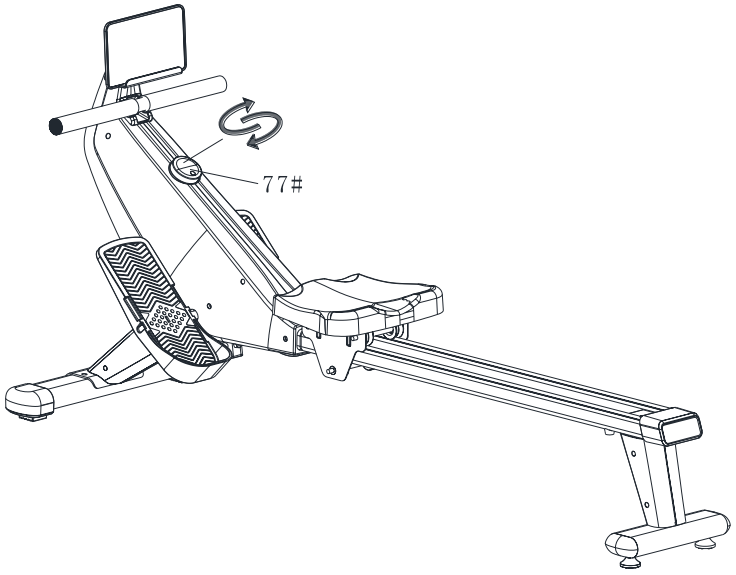
Insert the Device Holder (23) into the outer cover of the Main Frame Assembly (15).
Secure it using the hex socket flat round head screw (22) and integral cap nut (24) and tighten with the inner hexagon spanner 6# (B02).
Remove 4 cross recessed pan head self-drilling tapping screws (26) from the Rear Support Assembly (7) using the cross wrench (B03). Position the Left Rear Guard (28) and Right Rear Guard (29) onto the Rear Support Assembly (7) and align them correctly.
Secure them using the 4 screws (26) removed earlier and tighten with the cross wrench (B03).

STEP 8



Pull the Handlebar (30) outward to release the woven tape (31) and the webbing clamp (32).
Once the webbing clamp (32) is fully extended in the direction indicated by the arrow, the rower is ready for use.

Adjusting Resistance

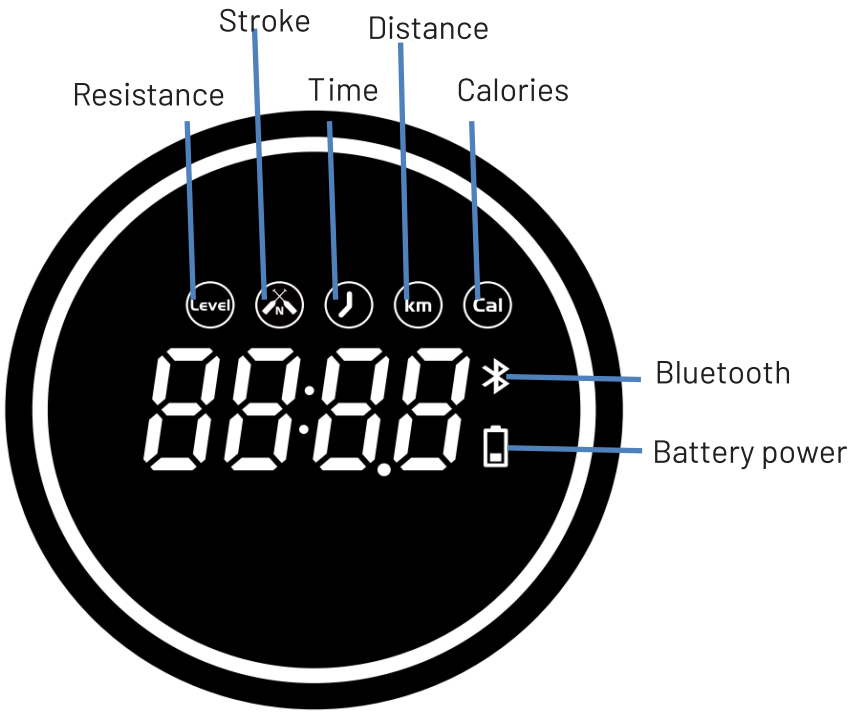


To increase resistance, turn the Computer (77) to the right.

To decrease resistance, turn the Computer (77) to the left.

Computer Manual

1. Icon Description



2. Operation Instructions

1. Press the knob for 3 seconds or start rowing (SPM > 10) to wake up the screen.
2. Once activated, the display automatically begins recording training data. The screen cycles through Resistance – Stroke – Time – Distance – Calories, switching every 5 seconds.
3. Lightly touch the circular touch area on the screen to manually switch between the displayed parameters (Resistance, Stroke, Time, Distance, and Calories).
4. Press and hold the circular touch area for 2 seconds to lock the current parameter. Lightly touch it again to unlock.
5. After unlocking, the display resumes automatic rotation, switching parameters every 5 seconds.
6. If there is no activity, the screen enters sleep mode after 3 minutes and turns off automatically.
7. In sleep mode, briefly press the knob or pull the handlebar to wake up the device. If no activity occurs within 5 minutes, the knob switches off automatically.
8. In training mode, when not connected via Bluetooth, press and hold the knob for 2 seconds to reset the data manually.
9. Control functions: Short press the knob: standard operation. Long press the knob (2 seconds): reset data. Long press the touch button (2 seconds): lock data. All actions are confirmed with a buzzer.

Resistance	Stroke	Time	Distance（km）
1-32	0-9999	00:00-99:59 （The time will reset to 00:00 and continue running after reaching 99:59.）	00.0-99.9 （The count will reset to 00.0 and continue running after reaching 99.9.）
Calories（kcal）	Bluetooth	Battery Power	
0-9999	When disconnected: icon is off. When connected: icon lights up steadily.	The icon will flash when battery level is low (below 3.8V).	

3. Adjusting Resistance

1. When the display is active, adjust resistance by rotating the knob: Turn **clockwise** to increase resistance. Turn **counterclockwise** to decrease resistance. The system offers 32 resistance levels, and each adjustment is confirmed by a buzzer.
2. During adjustment, the display prioritizes showing the current resistance level. In rotation mode, the display switches to the next parameter after 5 seconds. In lock mode, it returns to the locked parameter after 5 seconds
3. The halo light around the screen changes color to reflect the current resistance level.

Resistance level	1- 10	11 -20	21-32
Lightcolor	Green	Orange	Red

4. Battery Level Display During Charging

1. When the battery voltage is **3.8 ± 0.1 V or lower**, the battery icon flashes to indicate charging.
2. When the voltage rises **above 3.8 ± 0.1 V**, the icon stops flashing and turns off.
3. If the voltage drops **below 3.5 ± 0.1 V**, the battery automatically stops discharging to protect the system.

Cleaning

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

Maintenance

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

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

Training Preparations

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

Workout Planning

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

Training Frequency

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

Hydration

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

Warm-Up

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

Cool-Down

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

Thighs

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

Legs and Lower Back

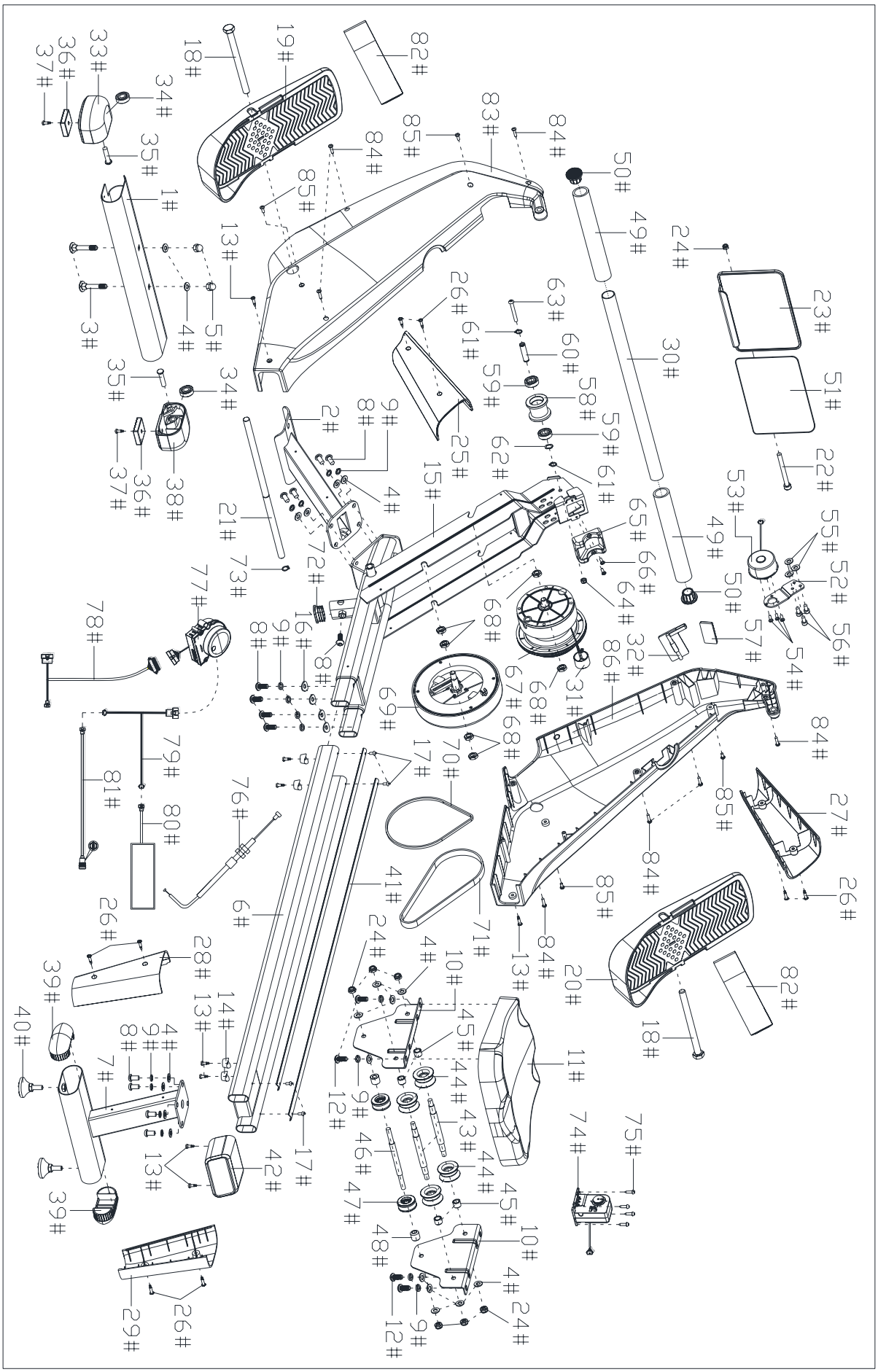
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

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

Upper Body

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


1#
2#
3#
4#
5#
6#
7#
8#
9#
10#
11#
12#
13#
14#
15#
16#
17#
18#
19#
20#
21#
22#
23#
24#
25#
26#
27#
28#
29#
30#
31#
32#
33#
34#
35#
36#
37#
38#
39#
40#
41#
42#
43#
44#
45#
46#
47#
48#
49#
50#
51#
52#
53#
54#
55#
56#
57#
58#
59#
60#
61#
62#
63#
64#
65#
66#
67#
68#
69#
70#
71#
72#
73#
74#
75#
76#
77#
78#
79#
80#
81#
82#
83#
84#
85#
86#

No.	NAME	QTY
1	Front Stabilizer	1
2	Front Support Tube	1
3	Round Head Square Neck Bolt M8×52	2
4	Flat Washer D8*16*1,5	20
5	Integral Cap Nut M8	2
6	Slide Rail Assembly	1
7	Rear Support Assembly	1
8	Hex Socket Flat Round Head Screw M8×15	13
9	Light Spring Washer d8	16
10	Seat Cushion Fixing Plate	2
11	Seat Cushion 45×298×240	1
12	Hex Socket Flat Round Head Screw M8×20	4
13	Cross Recessed Pan Head Self-drilling Tapping Screw ST4,2×13	8
14	Limit Pad φ20×11,9×R15	4
15	Main Frame Assembly	1
16	Arc-shaped Gasket φ8	4
17	Screw 4*8	4
18	Hex Head Bolt M12×160	2
19	Left pedal 324×133×59	1
20	Right pedal 324×133×59	1
21	Pedal Limit Rod φ12×370	1
22	Hex Socket Flat Round Head Screw M8×45	1
23	Device holder	1
24	Integral Cap Nut M8	7
25	Left front guard 94×46×275	1
26	Cross Recessed Pan Head Self-drilling Tapping Screw ST4,2×16	8
27	Right front guard 94×44×275	1
28	Left rear guard 85×46×189	1
29	Right rear guard 85×44×189	1
30	Handlebar Tube	1
31	Woven tape	1
32	Webbing Clamp 83×65×6	1
33	Left Oval End Cap 80×40	1
34	Roller φ40×22×φ8,2	2
35	Roller shaft φ12,5×38×φ8	2
36	Rubber foot pads 37×37×10	2
37	Screw with washer ST4,2×19	8
38	Right Oval End Cap 80×40	1
39	Oval Flat Tube Plug 80×40×1,5	2
40	Stopper (M8×25)	2
41	Aluminum Guide Rail R10*16*957	2
42	Guide rail plug 67×110×49,5	1
43	Upper Roller Mandrel Φ12×72,5×134	2

No.	NAME	QTY
44	Seat Cushion Roller Φ24×Φ40×20	4
45	Upper Roller Spacer Sleeve Φ14×Φ10×10,7	4
46	Lower Roller Mandrel Φ10×75×134	1
47	Seat Cushion Small Roller φ35×14,5×R15	2
48	Lower Roller Spacer Sleeve Φ12×Φ8×10,5	2
49	Foam Grip φ23×φ29×210	2
50	Circular Tube End Cap φ25×1,5	2
51	EVA t1,3×203,5×121	1
52	Motor holder δ3	1
53	Power generator L=470	1
54	Cross recessed screw M4×6	3
55	Silicone gasket φ5×φ12×1,5	3
56	Hex bolt M6×12	3
57	Flip-up Backrest Pad 53,8×25,2×5	1
58	Webbing Roller Φ42×34×35	1
59	Bearing 6000-2RS	2
60	Webbing Reel Shaft Φ10×40×Φ6,1	1
61	Circlip for Shaft Φ10	2
62	Wave Spring Washer d10×Φ15×0,3	1
63	Hex socket cylindrical head screw M6×50	1
64	Lock Nut M6	1
65	Handlebar Holder 56,9×55×22,3	1
66	Cross Recessed Pan Head Screw M4×10	2
67	Stacked Spring Assembly Φ111×88	1
68	Thin Hex Nut M10×1,0×H5	6
69	Flywheel Φ175×117	1
70	Belt 185PJ2	1
71	Belt 6PJ 200	1
72	Oval Tube Internal Plug 40×20×1,5	1
73	Circlip for Shaft Φ12	1
74	MOTOR L=150 mm	1
75	Screw with washer ST4,2×16×Φ10,5	4
76	Electronic line φ1,2×58×270	1
77	Computer φ60	1
78	Line L=250	1
79	Battery line L=400 mm	1
80	18650 battery L=150	1
81	Type-C charge line L=350 mm	1
82	Strap 590×50	2
83	Left Chain Cover 572×73×526	1
84	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4,2×19	7
85	Cross Recessed Pan Head Screw M4×8	4
86	Right Chain Cover 572×74,6×526	1

No.	NAME	QTY
B01	Universal Wrench 151x43,5	1
B02	Inner hexagon spanner #6	1
B03	Cross wrench S=13,14,15	1

European Disposal Regulations 2012/19/EU

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

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

Batteries / Rechargeable Batteries

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

WARRANTY

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

This product is intended for home use only. It is not designed for commercial or industrial use.

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