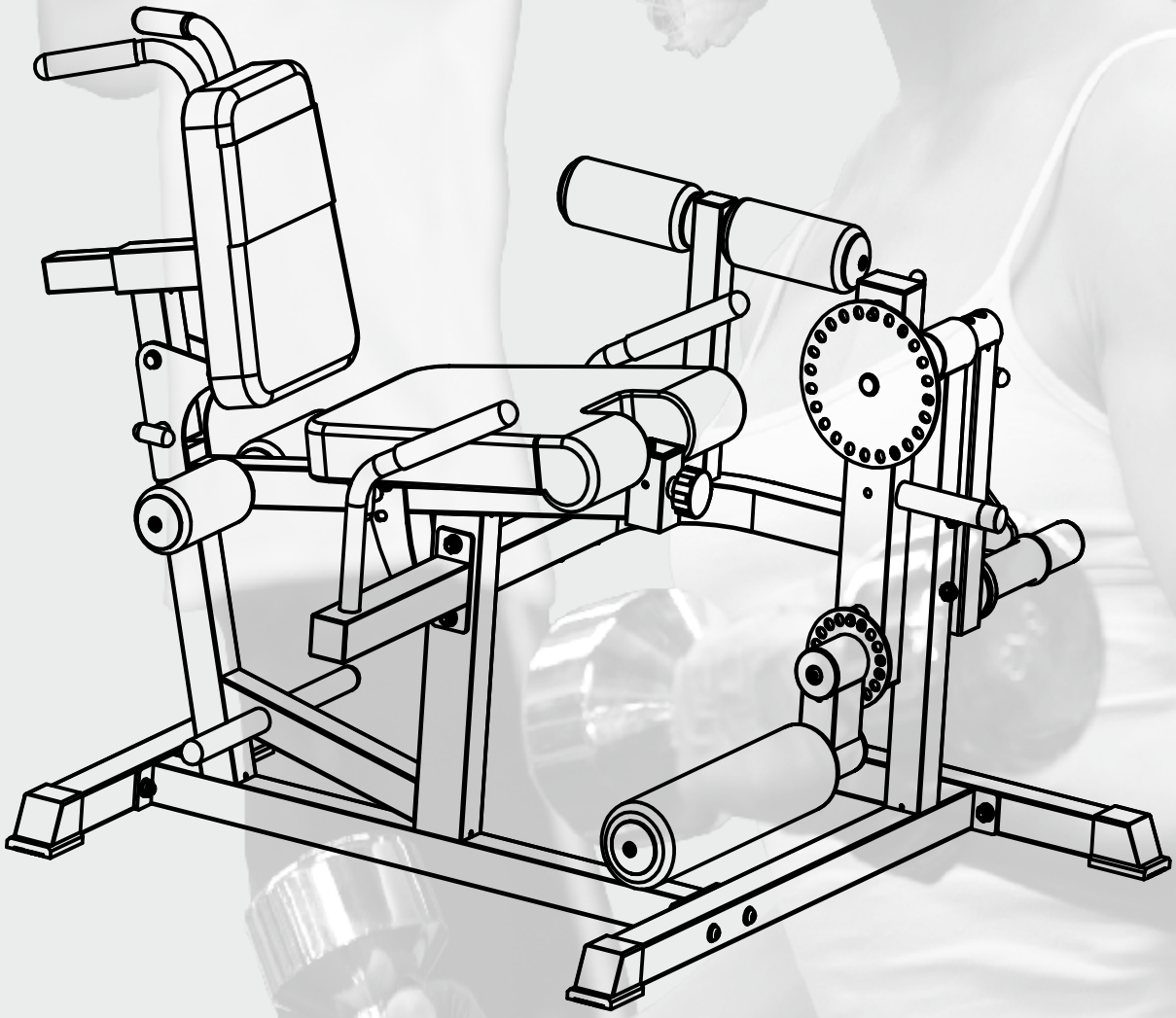
Bedienungs- &
Montageanleitung

Operating &
Installation Manual

MultiTrainer PRO



MAXXUS

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Lieferumfang	4 - 5
Montage	5 - 12
Einstellungen	12
Trainingsvarianten	13
Maximale Belastbarkeit	14
Pflege, Reinigung & Wartung	14
Entsorgung	14
Empfohlenes Zubehör	14
Trainingsempfehlungen	15 - 16
Explosionszeichnung	17
Teileliste	18
Gewährleistung	19
Serviceauftrag	20
Notizen	39

Version 1.0

© 2022 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklich schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Index	2
Safety Instructions	21
Scope of delivery	22 - 23
Assembly	23 - 30
Adjustments	30
Training options	31
Maximum load	32
Care, Cleaning & Maintenance	32
Disposal	32
Recommended Accessories	32
Training Recommendations	33 - 34
Explosion drawing	35
Part list	36
Warranty	37
Service contract	38
Notes	39

Version 1.0

© 2022 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG
All rights reserved

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.
Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Bevor Sie mit der Montage und dem ersten Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, Wartungs- und Reinigungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgsam auf.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz, das heißt für das Körpertraining erwachsener Personen genutzt werden.
Eine zweckentfremdete Nutzung ist unzulässig und kann möglicherweise ein Risiko für Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken. Der Vertreiber kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch eine unsachgemäße und nicht bestimmungsgemäße Handhabung verursacht werden.

Trainingsumgebung
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet.
- Beachten Sie bei der Auswahl der Stellfläche, dass die Belastbarkeit des Bodens bzw. Untergrundes ausreichend ist.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Als Stellfläche ist ein Bereich in stark frequentierten Räumen bzw. in unmittelbarer Nähe zu Hauptlaufrichtungen (Notausgänge, Türen, Durchgänge, etc.) nicht zulässig.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich **MAXXUS Bodenschutzmatten** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Bauteilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Anbau von nicht zulässigen Teilen, Demontage von Original-Bauteilen, etc.) sind nicht zulässig. Hierdurch kann die technische Sicherheit des Gerätes negativ beeinflusst werden und für den Benutzer Gefahren entstehen.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät oder dem Trainingsbereich befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.
- Weisen Sie Personen, insbesondere Kinder, die während des Trainings anwesend sind, auf eine mögliche Gefährdung während des Trainings hin. Dies gilt besonders für den Bewegungsraum von Gewichtsscheiben des Gewichtsblockes oder von Hantelscheiben.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen (mindestens einmal pro Monat) alle Bauteile und den sicheren Sitz von Schrauben und Muttern.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellen technischen und sicherheitstechnischen Stand.

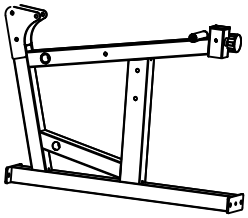
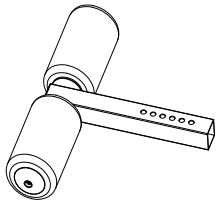
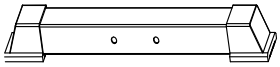
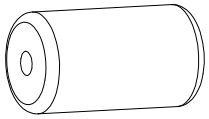
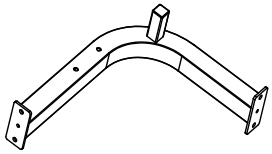
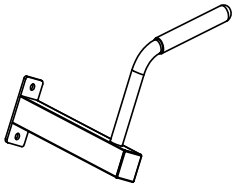
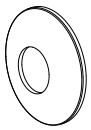
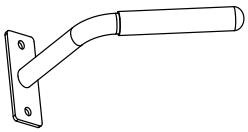
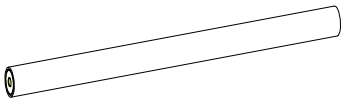
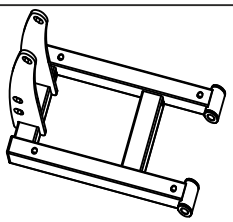
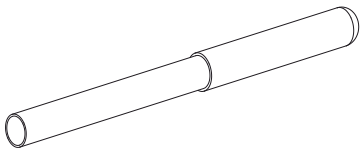
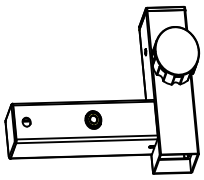
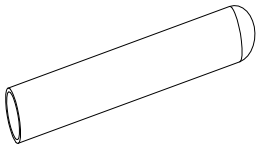
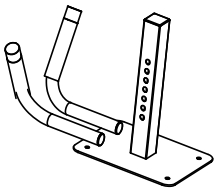
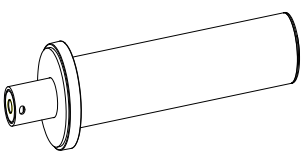
Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

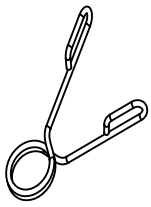
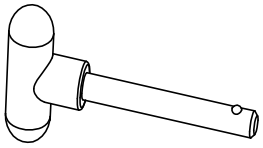
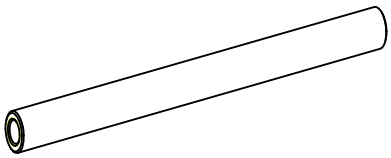
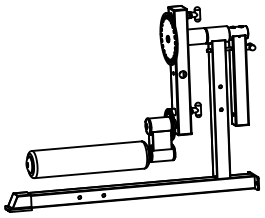
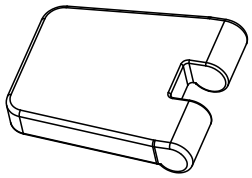
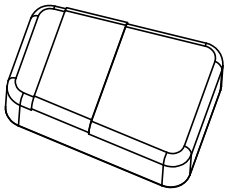
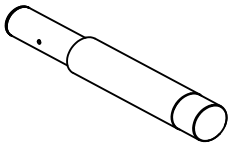
Alle hier nicht beschriebenen bzw. erläuternden Manipulationen oder Eingriffe am Gerät können eine Beschädigung des Trainingsgerätes bewirken oder eine Gefährdung für Personen bedeuten.

Bei Fragen oder im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte direkt an das MAXXUS Serviceteam.

Lieferumfang

Teile-Nr.	Abbildung	Menge	Teile-Nr.	Abbildung	Menge
1-1		1	12-12		1
2-2		2	19		2
8-8		1	18		2
9-9		1	20		2
14-14		1	13		1
32-32		1	15-15		1
10-10		1	37		1
11-11		1	7-7		1

Lieferumfang

Teile-Nr.	Abbildung	Menge	Teile-Nr.	Abbildung	Menge
60		1	39		2
31		1	3-3		1
33		1	34		1
38		1	61-61		1

Montage

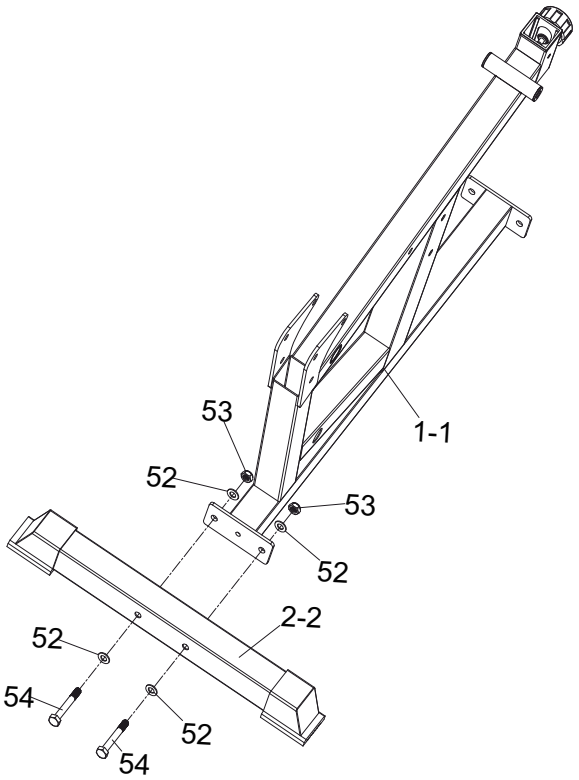
Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind.
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.

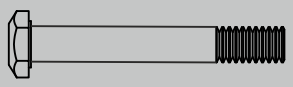
Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen aus. Beachten Sie bitte das bei Montagearbeiten und bei jeder Benutzung von Werkzeugen eine mögliches Verletzungsrisiko immer vorliegt. Seien Sie daher immer sorgfältig und umsichtig bei der Montage dieses Trainingsgerätes. Wir empfehlen das Tragen geeigneter Arbeitshandschuhe während der Montage, um Verletzungen an den Händen zu vermeiden.

Achten Sie bei den einzelnen Montageschritten darauf, dass Sie vorab alle Teile nur handfest miteinander verschrauben und erst wenn alle Bauteile passgenau sitzen, die Schrauben festanziehen.

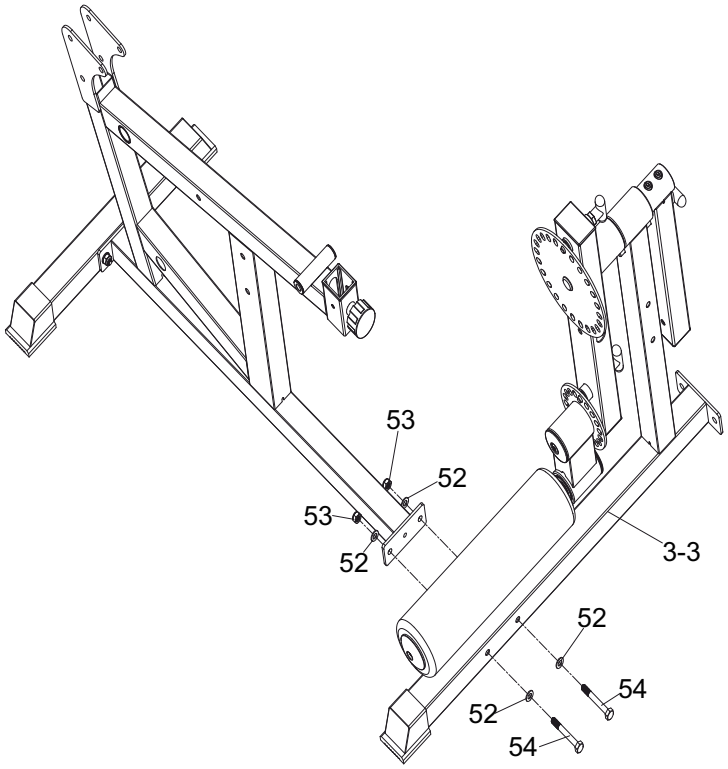
Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

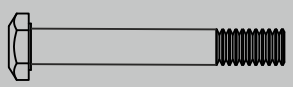
Schritt 1



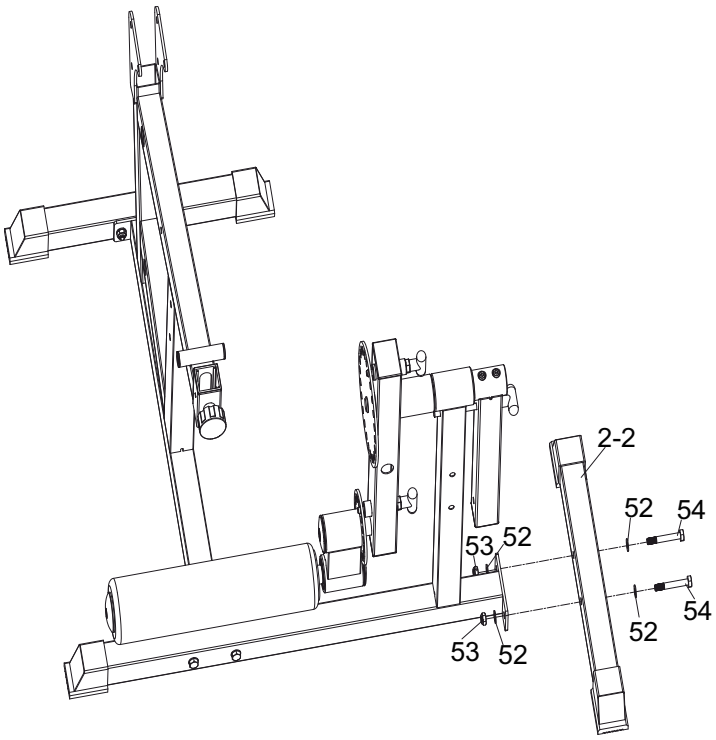
		
Teile-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

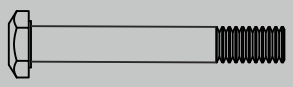
Schritt 2



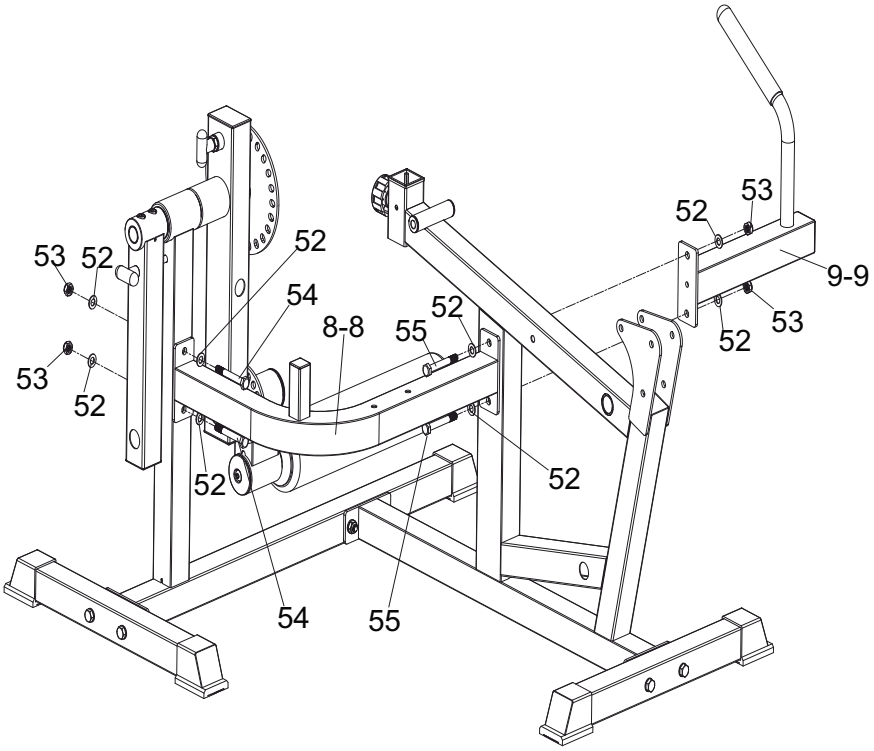
		
Teile-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

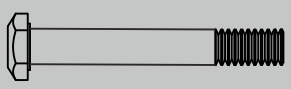
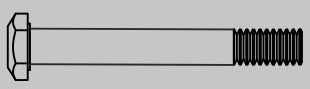
Schritt 3



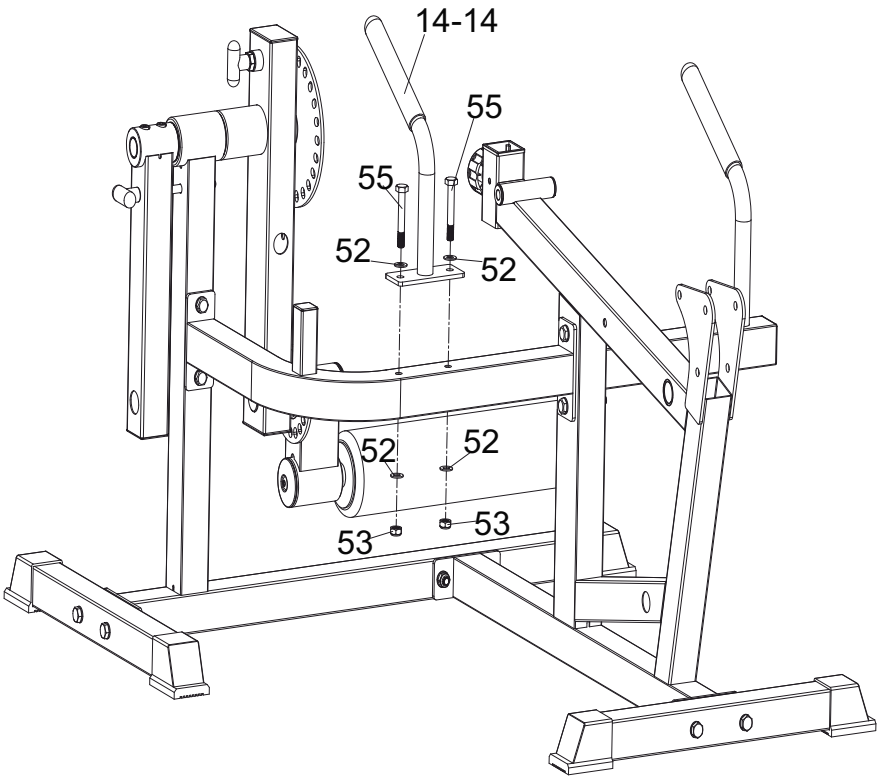
		
Teile-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

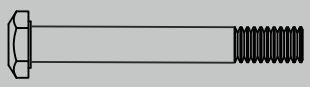
Schritt 4



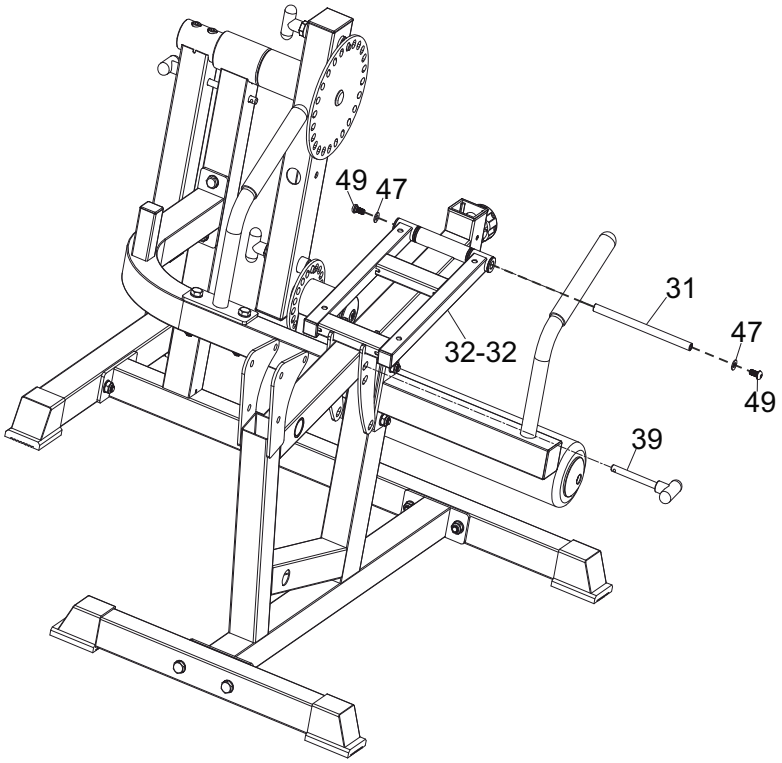
			
Teile-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teile-Nr. 55 Sechskantschraube M10x75 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 8 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 4 Stück

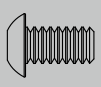
Schritt 5



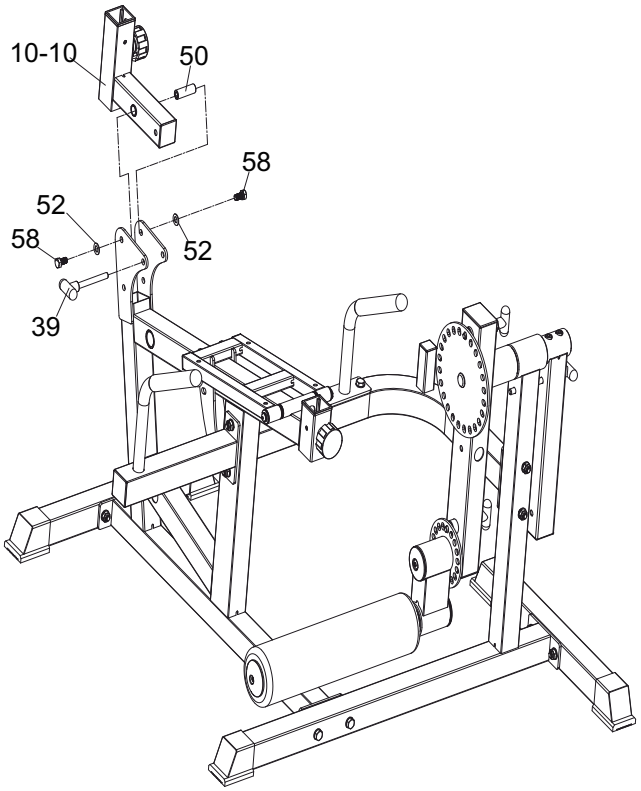
		
Teile-Nr. 55 Sechskantschraube M10x75 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

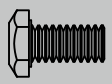
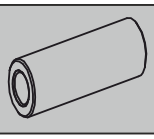
Schritt 6



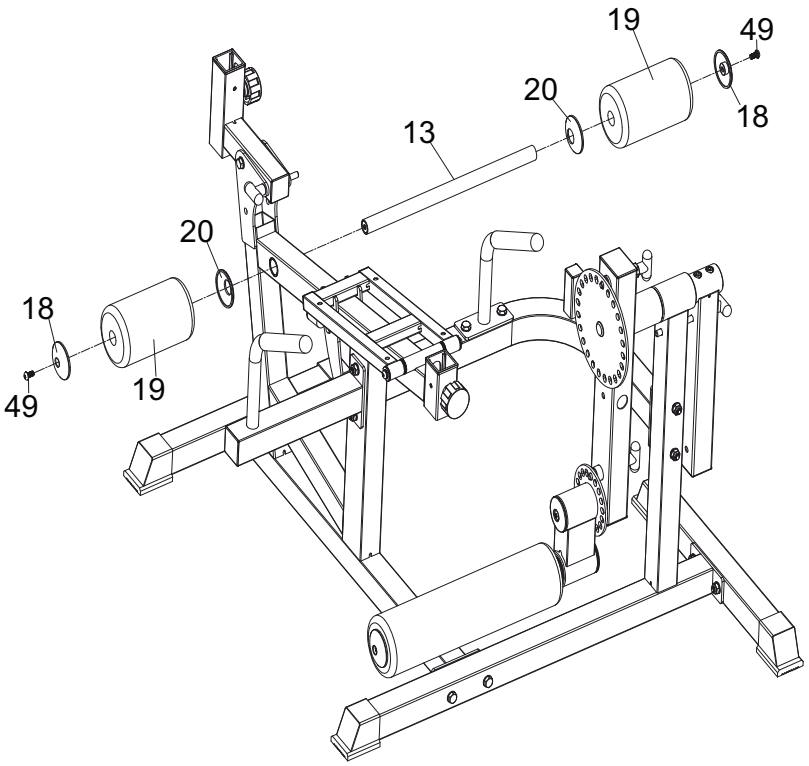
	
Teile-Nr. 49 Innensechskantschraube M8x15 2 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 2 Stück

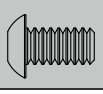
Schritt 7



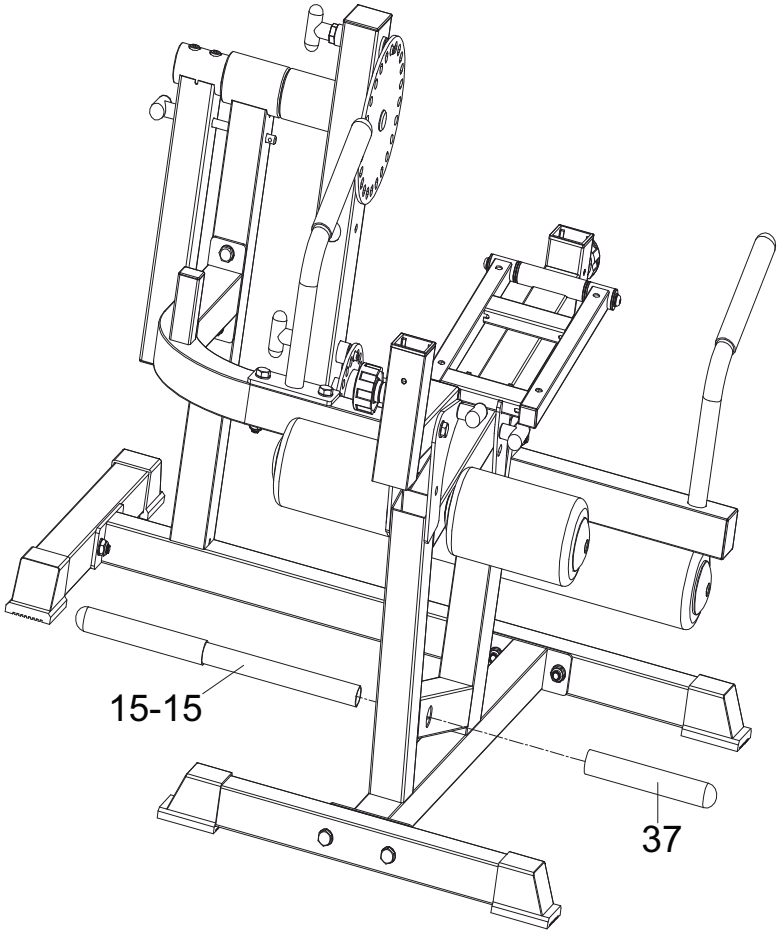
		
Teile-Nr. 58 Sechskantschraube M10x20 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 2 Stück	Teile-Nr. 50 Distanzhülse mit Gewinde

Schritt 8

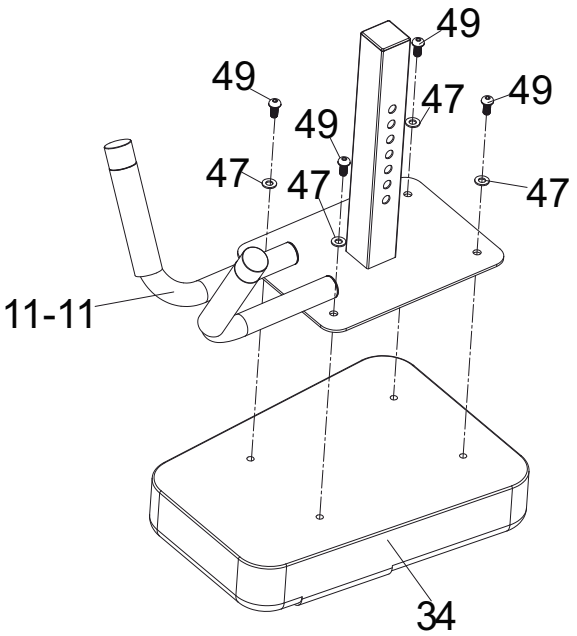


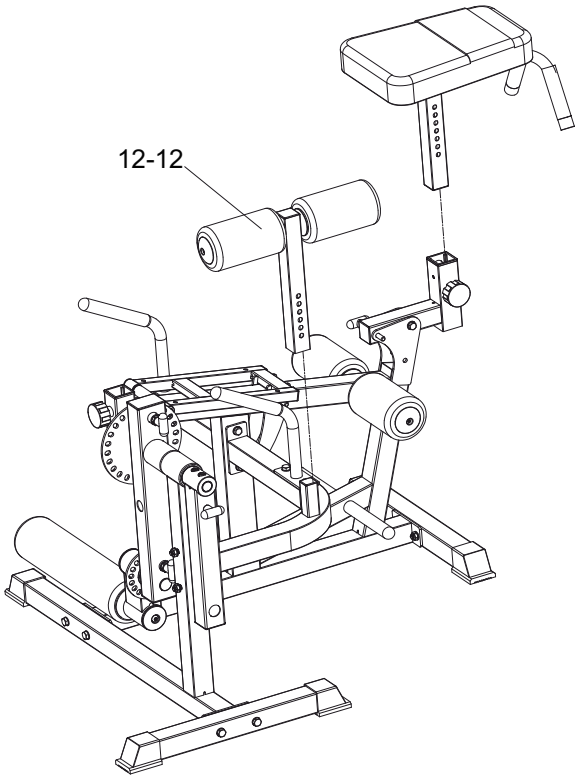

Teile-Nr. 49 Innensechskantschraube M8x15 2 Stück

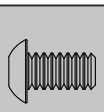
Schritt 9



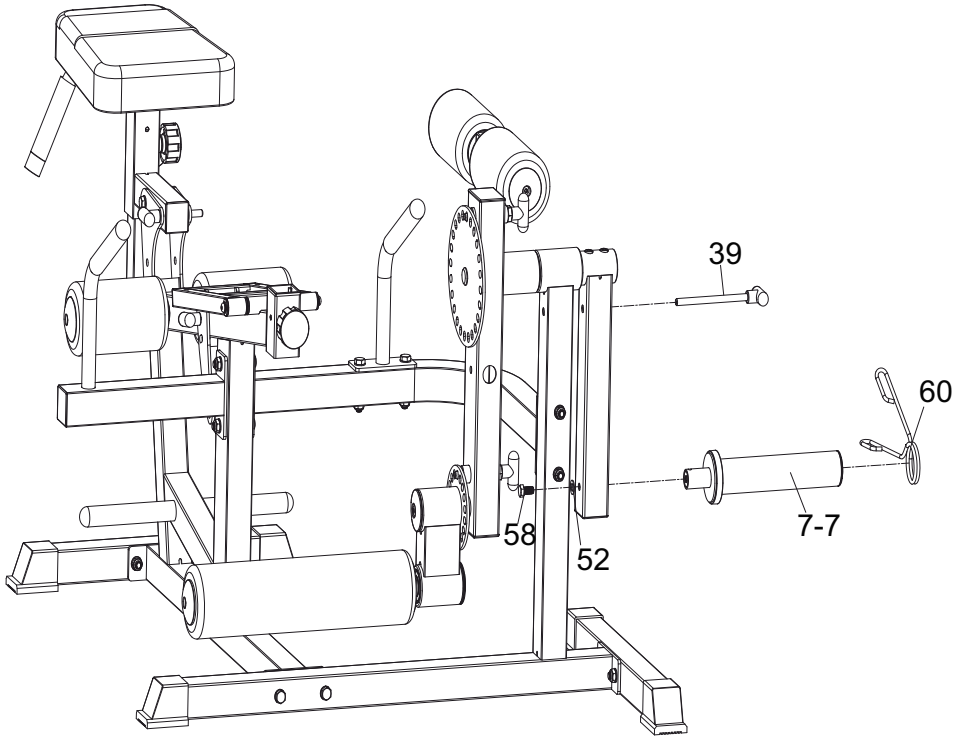
Schritt 10

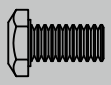




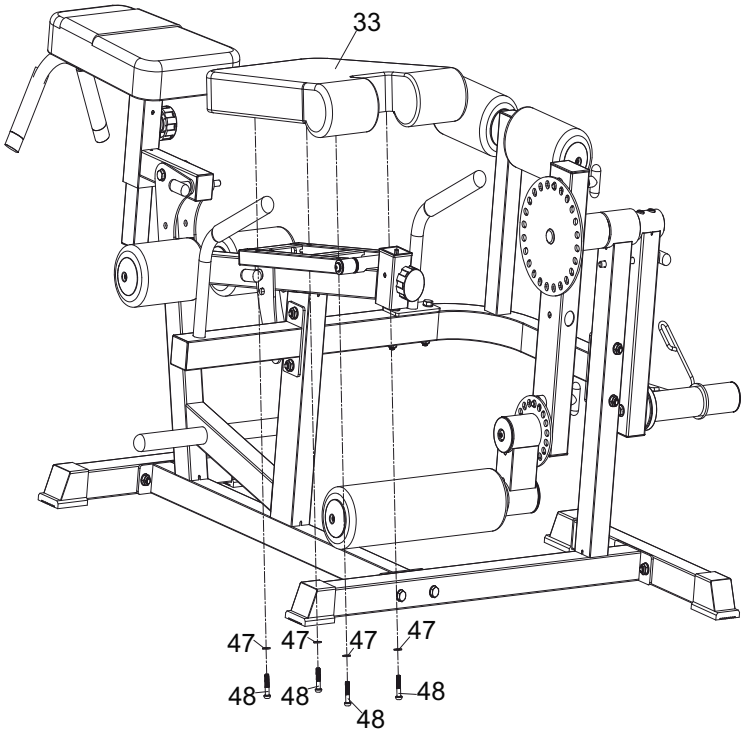
	
Teile-Nr. 49 Innensechskantschraube M8x15 4 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 4 Stück

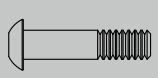
Schritt 11



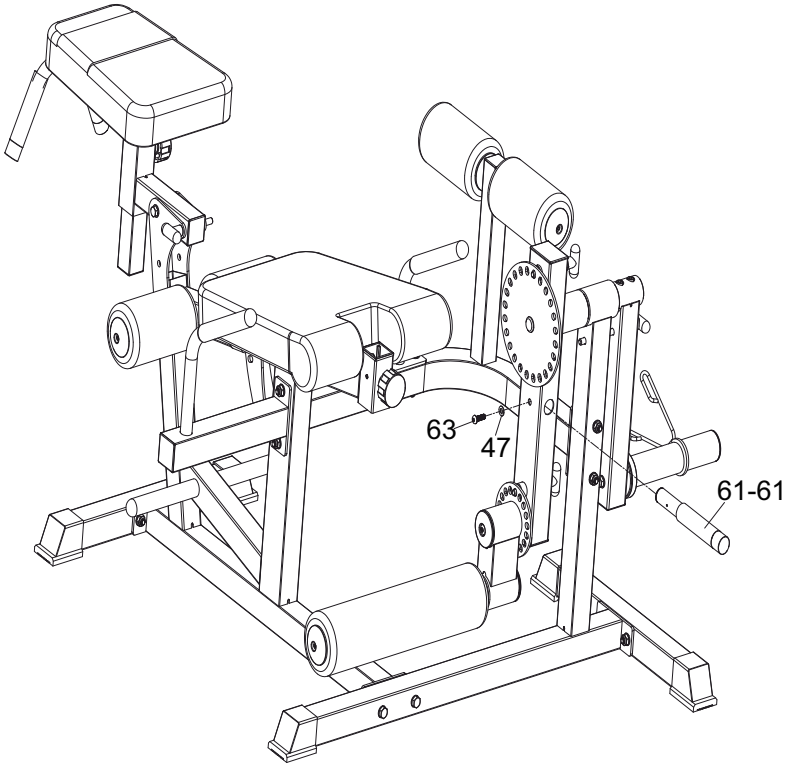
	
Teile-Nr. 58 Sechskantschraube M10x20 1 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 1 Stück

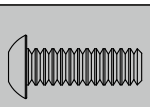
Schritt 12



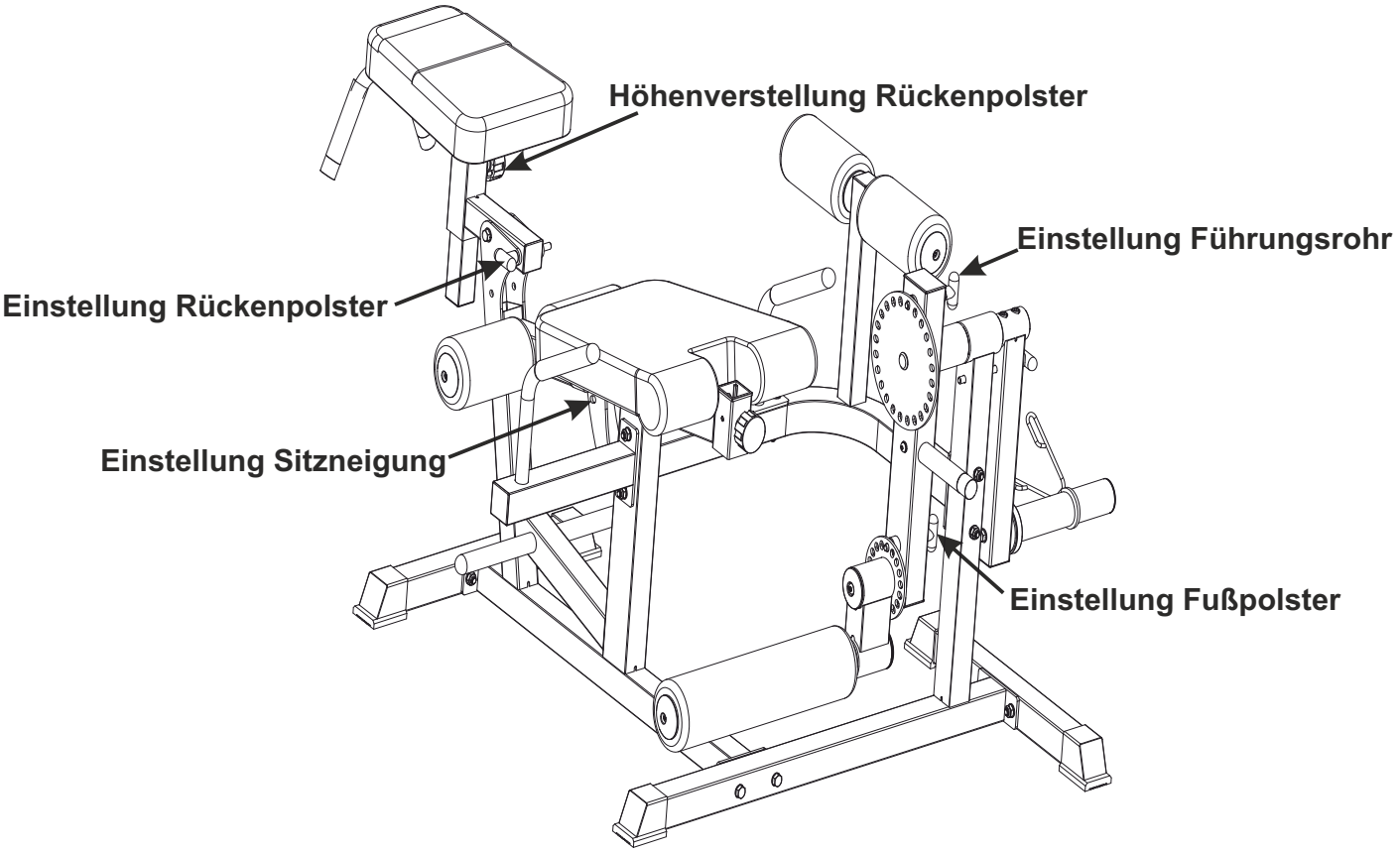
	
Teile-Nr. 48 Innensechskantschraube M8x35 4 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 4 Stück

Schritt 13

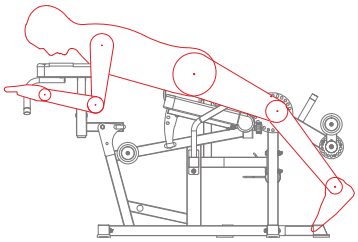


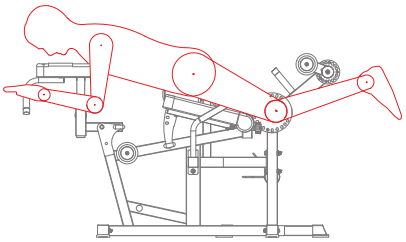
	
Teile-Nr. 63 Innensechskantschraube M8x25 1 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 1 Stück

Einstellungen

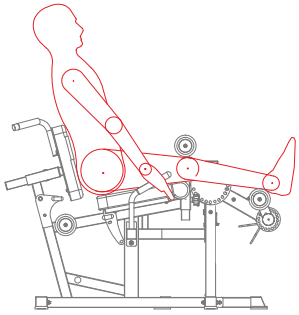


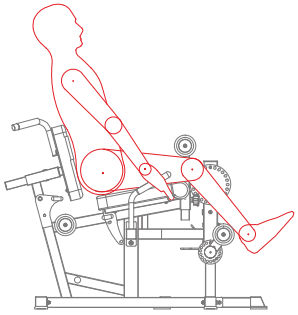
Beinbeuger im Liegen



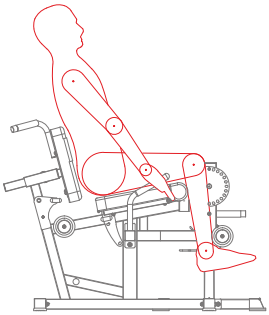


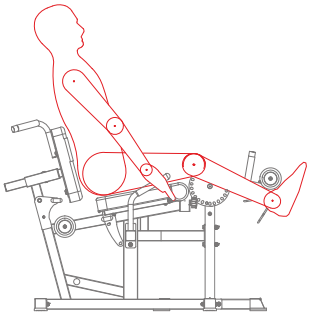
Beinbeuger im Sitzen



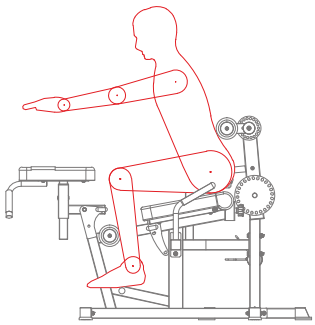


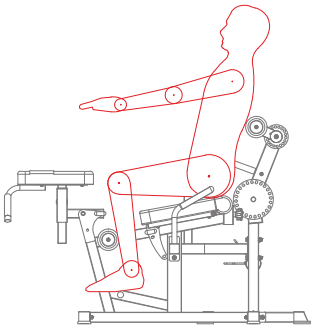
Beinstrecker im Sitzen



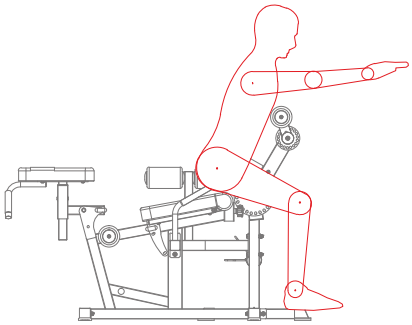


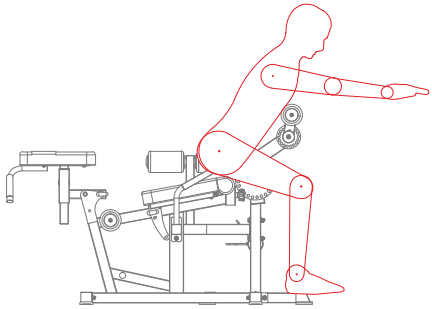
Rückenstrecker





Bauchtraining





Maximale Bleastbarkeit

Die maximale Belastbarkeit der Hantelscheibenaufnahme liegt bei 200 kg.
Das maximale Benutzergewicht liegt bei 150 kg.

Pflege, Reinigung & Wartung

Reinigung
Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit.
Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.
Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.
Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials
Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Entsorgung

Dieses Gerät ist recyclebar. Führen Sie es daher am Ende seiner Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu.

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Empfohlenes Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.com.



MAXXUS Bodenschutzmatte
Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm bzw. 1,2 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Boden-belag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert. Erhältlich in folgenden Größen:
• 160 x 90 cm - Stärke: 0,5 cm
• 210 x 100 cm - Stärke: 0,5 cm
• 240 x 100 cm - Stärke: 0,5 cm
• 100 x 100 cm - Stärke: 1,2 cm



MAXXUS Entfetter-Spray - Optimales Reinigungsmittel für Gleitrohre und Gleitrollen. Befreit die Gleitrohre und -rollen von Verschmutzungen und pflegt die Oberfläche.

MAXXUS Gleitspray - Optimales Schmiermittel für Gleitrohre.



MAXXUS Anti-Statikspray - Wirkt statischer Aufladungen von Bauteilen entgegen. Geräte, die auf Teppichböden oder Kunststoffuntergründen stehen, laden sich statisch auf. Dies verhindert das MAXXUS Antistatik Spray. Behandelte Kunststoffoberflächen ziehen den Staub nicht so schnell an und bleiben länger sauber.

MAXXUS Spezial-Schaumreiniger - Zur regelmäßigen Reinigung Ihres Fitnessgerätes. Kunststoffabdeckungen und Metallrahmen lassen sich mit dem MAXXUS Schaumreiniger perfekt pflegen. Auch geeignet zur Reinigung von Pulsgurte und anderem Trainingszubehör.

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen, die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes, aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.
Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.
Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation während des Trainings sorgen. Ideal hierzu ist Musik während des Trainings. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 kg abzunehmen, innerhalb von sechs Wochen das Trainingsgewicht um 10 kg zu steigern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben, belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie ein Warm-U vor jeder Trainingseinheit. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 5 - 7 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei geringer Belastung mit einem Heimtrainer, Crosstrainer, Laufband oder Rudergerät trainieren.
So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Hören Sie nie direkt nach der Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort mit dem Training auf. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase, noch 5 - 7 Minuten bei geringer Belastung Ihr Training auf einem Heimtrainer, Crosstrainer, etc. locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel so weit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab.
Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel so weit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Gesäßmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein so weit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun so weit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Flüssigkeitszufuhr
Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 60 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.
30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Krafttraining zu absolvieren. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genüg Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Krafttraining gilt:
Weniger ist oft mehr!

Trainingsdokumentation
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.
Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z. B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.
Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan.

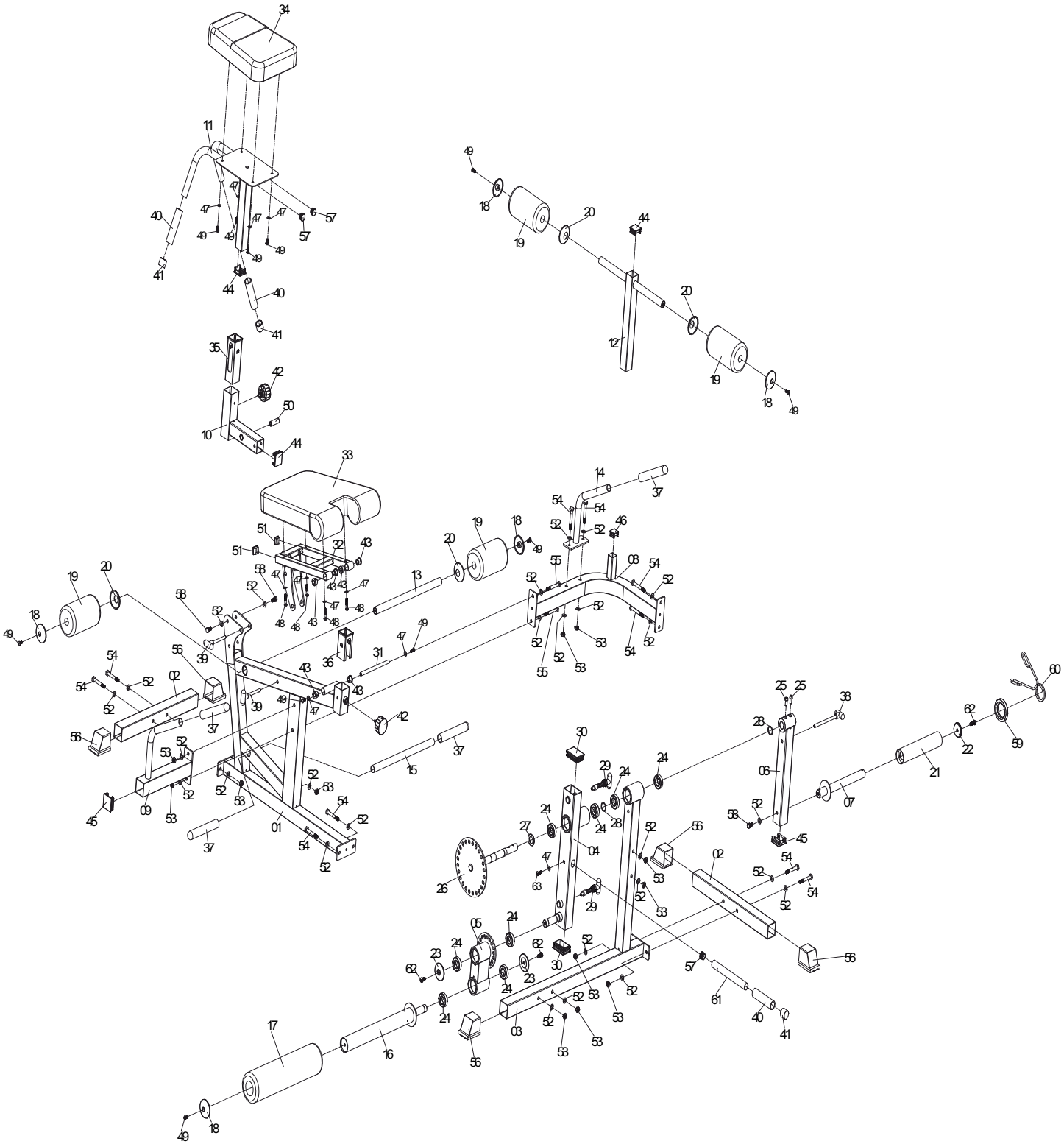
Kalenderwoche:_____ Jahr: 20____

Datum	Übung	1. Satz	2. Satz	3. Satz	4. Satz	Kommentare
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	
		___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	___ kg ___WH	

Begriffserklärung:

Üblicherweise wird eine Kraftübung mit drei bis vier Trainingssätzen ausgeführt. Ein Trainingssatz besteht meist aus 10 bis 12 Wiederholungen der Übung. Nach einem Trainingssatz folgt eine Erholungspause von 1 bis 2 Minuten. Normalerweise steigert man das Trainingsgewicht von Satz zu Satz. Ein Übungsaufbau könnte also wie folgt sein:

1. Trainingssatz - Trainingsgewicht 20 kg - 10 Wiederholungen — Ruhepause 1 Minute
2. Trainingssatz - Trainingsgewicht 25 kg - 10 Wiederholungen — Ruhepause 1 Minute
3. Trainingssatz - Trainingsgewicht 30 kg - 10 Wiederholungen — Ruhepause 1 Minute
4. Trainingssatz - Trainingsgewicht 35 kg - 10 Wiederholungen — Ruhepause 1 Minute



Teile-Liste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Main frame	1	33	Seat	1
02	Rear / Front foot	2	34	Back pad	1
03	Upright frame	1	35	Long sleeve	1
04	Upright tube	1	36	Short sleeve	1
05	Axis of rotation	1	37	Handle bar grip	4
06	Barbell frame	1	38	Seat	1
07	Barbell holder	1	39	Back pad	2
08	Barbell holder	1	40	Long sleeve	3
09	Handle bar, right	1	41	Short sleeve	3
10	Back pad adjust post	1	42	Handle bar grip	2
11	Back pad frame	1	43	Axle sleeve	6
12	Leg adjustment	1	44	Square end cap (40x40)	2
13	Foam	1	45	Square end cap (50x50)	2
14	Handlebar left	1	46	Square end cap (30x30)	1
15	Foot tube	1	47	Flat washer, Ø8	11
16	Sponge Holder	1	48	Inner hexagon screw, M8x35	4
17	Sponge	1	49	Inner hexagon screw, M8x15	11
18	Sponge end cap	5	50	Back pad rotation shaft	1
19	Sponge	4	51	Square end cap (25x25)	2
20	Sponge inner cap	4	52	Flat washer, Ø10	25
21	Barbell holder tube	1	53	Lock nut, M10	10
22	Plastic cover - 1	1	54	Hexagon screw, M10x70	10
23	Plastic cover - 2	2	55	Hexagon Screw, M10x75	2
24	Bearing (6005)	8	56	Foot tube end cap	5
25	Hexagon socket head cap screw	2	57	End cap, Ø25	3
26	Adjusting disc with a shaft	1	58	Hexagon Screw, M10x20	3
27	Washer	1	59	Weight plate crash pad	1
28	Corrugated gasket	2	60	Spring collar for weight plates	1
29	T-shape spring knob	2	61	Handle bar	1
30	Plastic cap (50x70)	2	62	Inner hexagon screw, M10x20	3
31	Long shaft	1	63	Inner hexagon screw, M8x25	1
32	Seat adjustment frame	1			

Damit das MAXXUS Service-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten Ihres Fitnessgerätes bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Serviceauftrags-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post oder Fax ein. Alternativ können Sie auch unser Online-Formular „Serviceantrag“ im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com nutzen.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Professioneller Bereich:
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.
In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per E-Mail an:

service@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

service@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.

*Stand: Juni/2016

Serviceantrag

Geräte-Daten

Produktname: **MultiTrainer PRO**

Produktgruppe: **Kraftgerät**

Seriennummer: _____

Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

Wo gekauft: _____

Zubehör: _____

Nutzungsart

☐ Private Nutzung ☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Hausnummer.: _____

PLZ/Ort: _____

Land: _____

E-Mail: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.*: _____

Handy-Nr.*: _____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(z. B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

☐ Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung / Quittung ist beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS Group GmbH & Co. KG an.

Hiermit beauftrage ich die MAXXUS Group GmbH & Co KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

Datum	**Ort**	**Unterschrift**

Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie den vollständig ausgefüllte Serviceantrag per...

...Post* an: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau

...E-Mail** an: service@maxxus.de

oder nutzen Sie unter www.maxxus.com im Bereich „Service“ unser Online-Formular „Serviceantrag“

* Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!
** Bitte das Formular „Serviceauftrag“ mit Originalunterschrift scannen und als PDF oder JPG senden!

Please read and observe all sections of this Operating Manual. Thorough attention should be paid to the safety, service and maintenance instructions and to the training information at all times. Please ensure that anyone using the training device is equally familiar with these instructions and that they follow them. Keep this manual in a safe place for further reference on information, maintenance and cleaning and for details on ordering of spare parts.

It is very important strictly to follow the service and maintenance and safety instructions contained in this Manual.

This training device is only to be used for its intended purpose. This means it is to be used for body workouts by adults only.If this equipment is used for any other purposes than intended, there is a possible risk of accident, damage to health or damage to the training device. The Distributor cannot be held responsible for damages caused by improper use.

Training Enviroment

- Select a suitable space for your training device to provide an optimum amount of free space and highest level of safety.
- Ensure that the load capacity of the floor or ground of the chosen area is sufficient for the load.
- Make sure that the area is well ventilated and that an optimum amount of oxygen is available during training. Avoid draughts.
- It is not permitted to locate your training device in busy areas or areas near to main walkways (emergency exits, doors or pas sageways)
- Your training device is not suitable for outside use and so storage and training can only take place in a temperate, dry clean room.
- Operation and storage of your training device in wet areas such as in swimming pools, saunas etc. is not possible.
- Make sure that your training device is kept on flat, hard and clean ground both in operation and at standstill. Any uneven surfaces must be removed or made good.
- It is recommended that a floor covering (carpet, mat, etc.) should be placed under the device to protect damageable floors such as wood, laminates, floor tiles etc. We recommend placing **MAXXUS floor protection** mats permanently under the device. Please ensure that these mats cannot slip or slide.
- Do not put this training device on pale or white coloured carpets or rugs as the feet of the device may leave marks.
- Make sure that your training device is kept out of contact with hot items and is kept at a safe distance from any sources of heat e.g. central heating, hot stoves, furnaces, ovens or open fires.

Personal Safety Instructions for Training

- You should go to the doctor and have a health check before you start working out.
- Stop training immediately if you feel physically unwell or are experiencing any breathing difficulties.
- Always start your training session at a low workload increasing it slowly but steadily throughout. Reduce the workload again to-wards the end of your training session.
- Suitable sports shoes and clothes should always be worn during training sessions. Make sure that loose clothes do not get caught up in any moving parts of the device.
- Your training device is only to be used by one person at a time.
- Check each time before a training session to see if your device is in perfect condition. Never use your training device if it is faulty or defective.
- You are only permitted to carry out repairs to the device yourself after having contacted our Service Department and on receipt of explicit permission to do so. Only original spare parts may be used at any time.
- Improper repairs or structural modifications (attachment of non-permissible parts, removal of original parts etc) are not permitted. This can impair the technical safety of the device and cause risk for the user.
- our training device must be cleaned after each use. Remove all dirt including body sweat or any other liquids.
- Your training device is not suitable for use by children.
- Third parties, especially children and animals, must be kept at an appropriate safety distance during training.
- Check before each training session if there are any items underneath the training device and remove them without fail. Never use the training device when items are underneath it.
- Do not allow children to use your training device as a toy or climbing frame at any time.
- Ensure that no body parts of your own or of third parties ever come into contact with any of the moving mechanisms.
- Warn anyone present at your training sessions, especially children, of the possible risk. This applies to the areas where weight plates, weight stacks or barbells.
- Check all parts at regular intervals (at least once a month) and make sure that all screws and nuts are tightened properly.

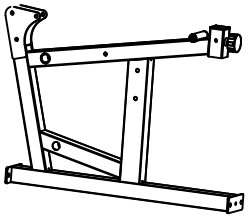
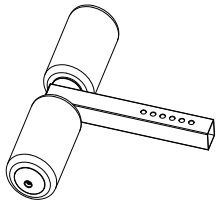
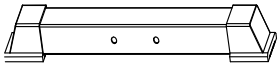
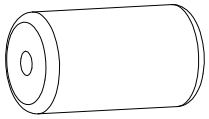
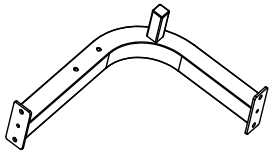
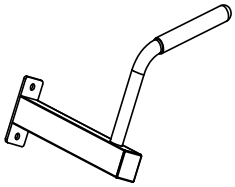
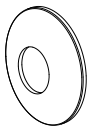
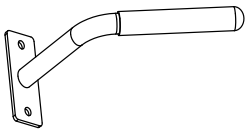
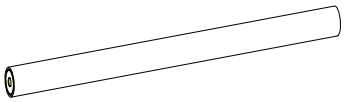
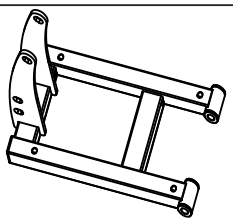
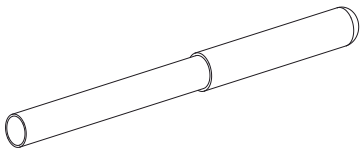
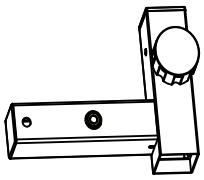
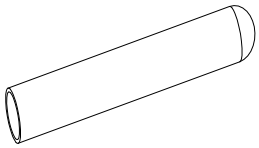
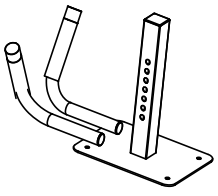
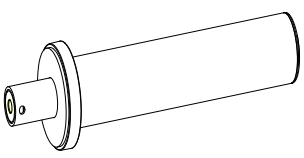
The construction of this training device is based on state of the art technology and highest modern technical safety standards.

This training device is to be used by adults only!Extreme misuse and/or unplanned training can cause damage to your health!

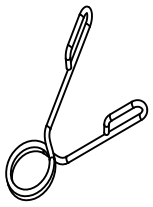
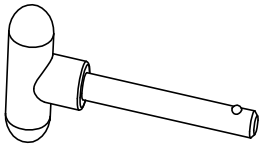
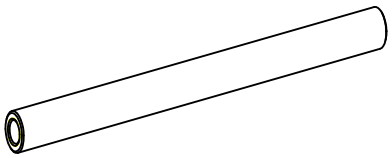
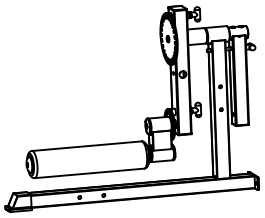
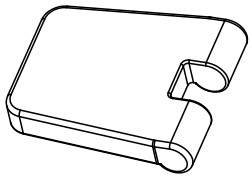
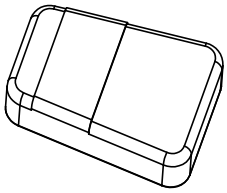
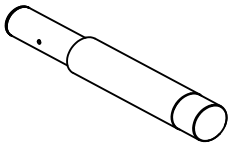
Any manipulation of or interference with the device can cause damage to the device and be a danger to people.

If you have any questions or queries contact the MAXXUS Service Team and they will be pleased to help you further.

Scope of delivery

Part.-No.	Figure	QTY	Part-No.	Figure	QTY
1-1		1	12-12		1
2-2		2	19		2
8-8		1	18		2
9-9		1	20		2
14-14		1	13		1
32-32		1	15-15		1
10-10		1	37		1
11-11		1	7-7		1

Scope of delivery

Oart-No.	Figure	QTY	Part-No.	Figure	QTY
60		1	39		2
31		1	3-3		1
33		1	34		1
38		1	61-61		1

Assembly

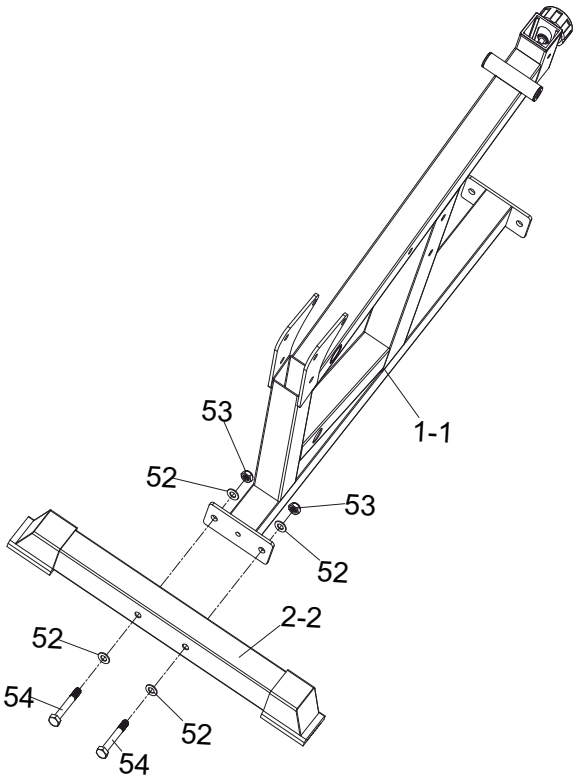
Carefully unpack all delivered parts. Have someone there to help you as some of the training device parts are bulky and heavy. Check that all the parts and fixing materials (screws, nuts, etc.) have been delivered. Assemble the parts carefully as any damages or defects occurring due to mistakes made at the time of assembly are not covered by the warranty or guarantee. Therefore, read through the assembly instructions carefully before you start assembling, follow each assembly step exactly as described and keep to the correct sequence of assembly as instructed.

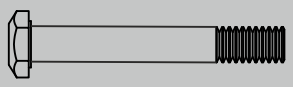
Assembly of the training device must be carried out thoroughly by adult persons only.
Assemble the training device in a location which is level, clean and clear of obstructions. 2 people are required to carry out the assembly. Please be aware a possible risk of injury at the time of assembly and at each time of using this device exists. For this reason, always be careful and thorough in your actions when assembling this device.

Make sure that the parts necessary for each stage of assembly are only hand tightened together and only tighten parts completely when all parts have been fitted together perfectly.

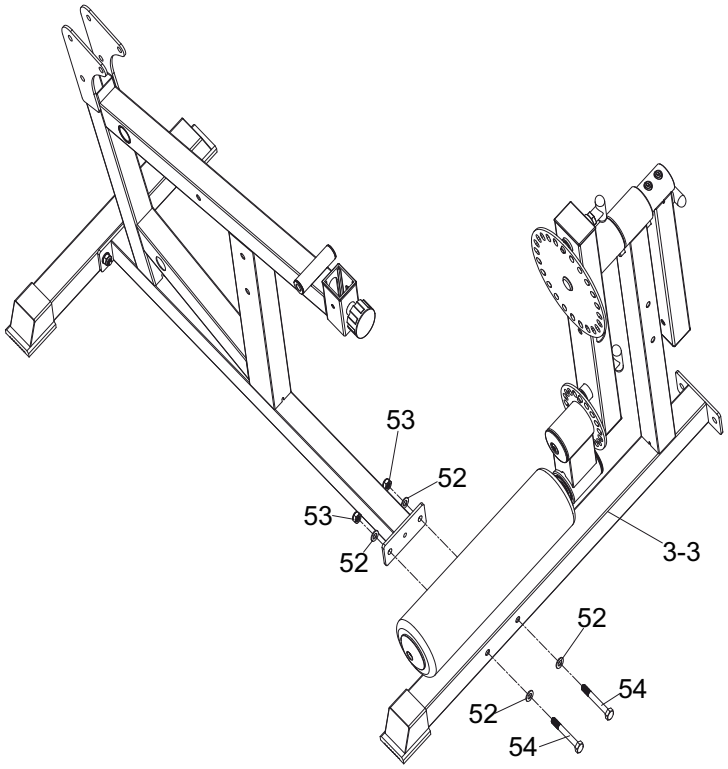
Training can only start when the training device has been fully assembled and all parts are screwed tightly.

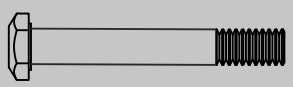
Step 1



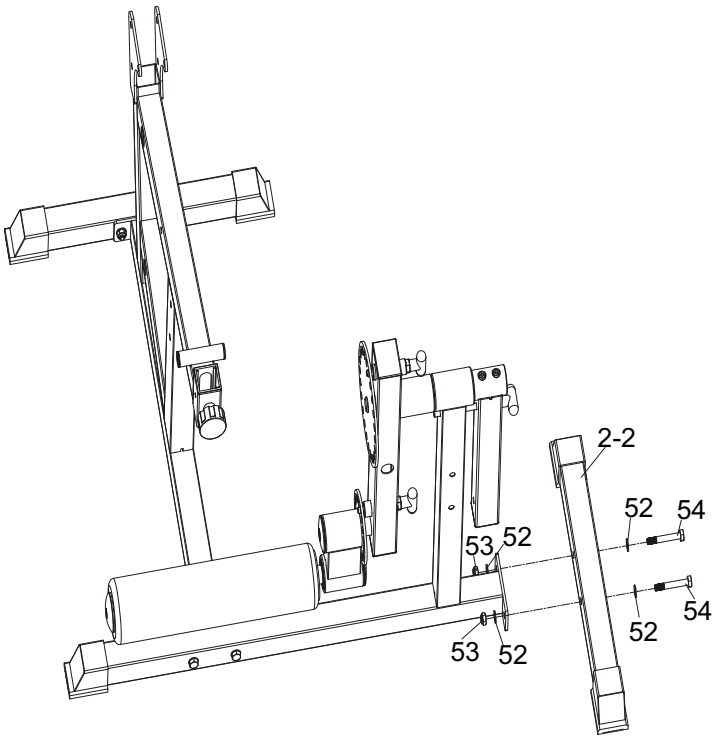
		
Part-No. 54 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 52 Flat washer Ø10 4 pieces	Part-No. 53 Lock Nut M10 2 pieces

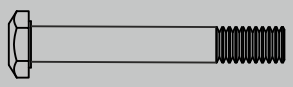
Step 2



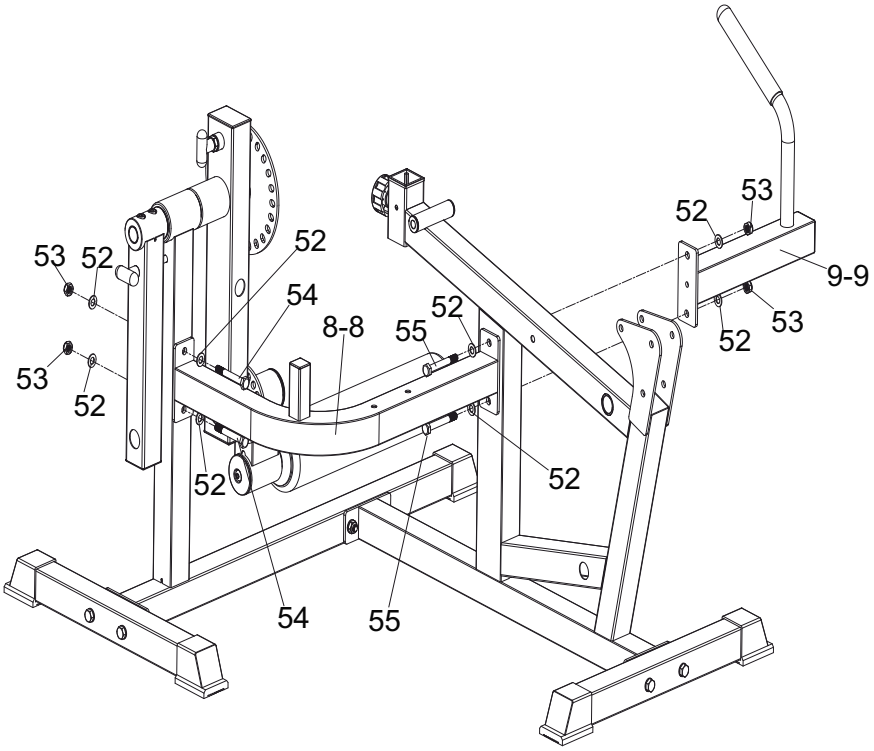
		
Part-No. 54 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 52 Flat washer Ø10 4 pieces	Part-No. 53 Lock Nut M10 2 pieces

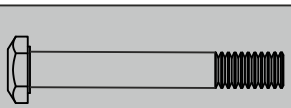
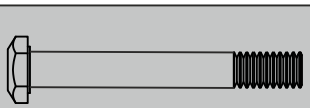
Step 3



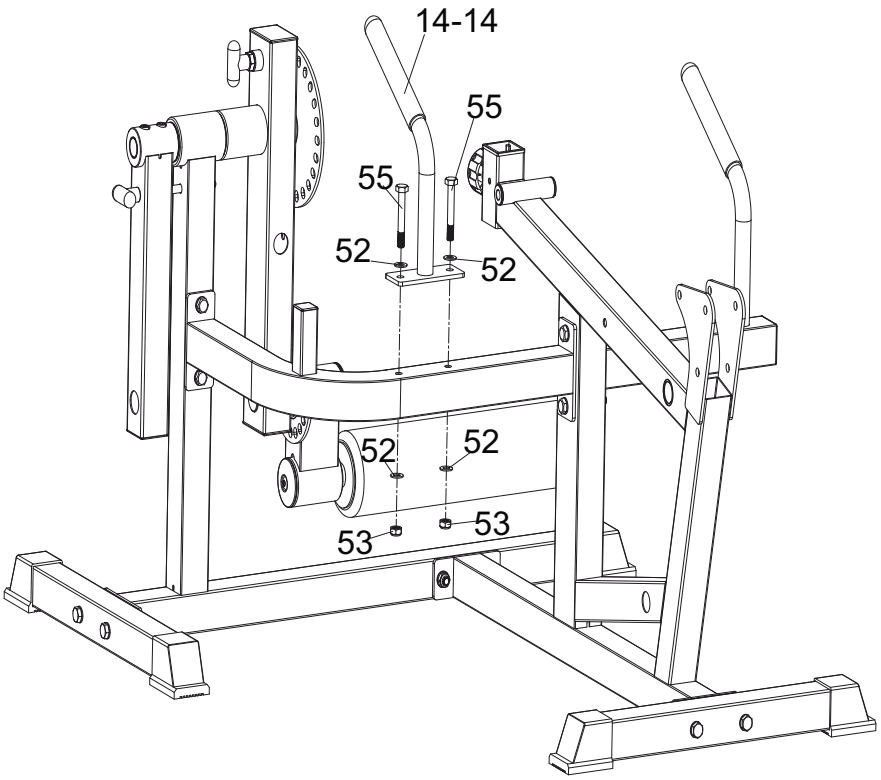
		
Part-No. 54 Hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 52 Flat washer Ø10 4 pieces	Part-No. 53 Lock Nut M10 2 pieces

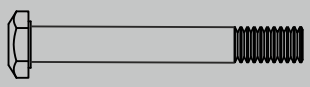
Step 4



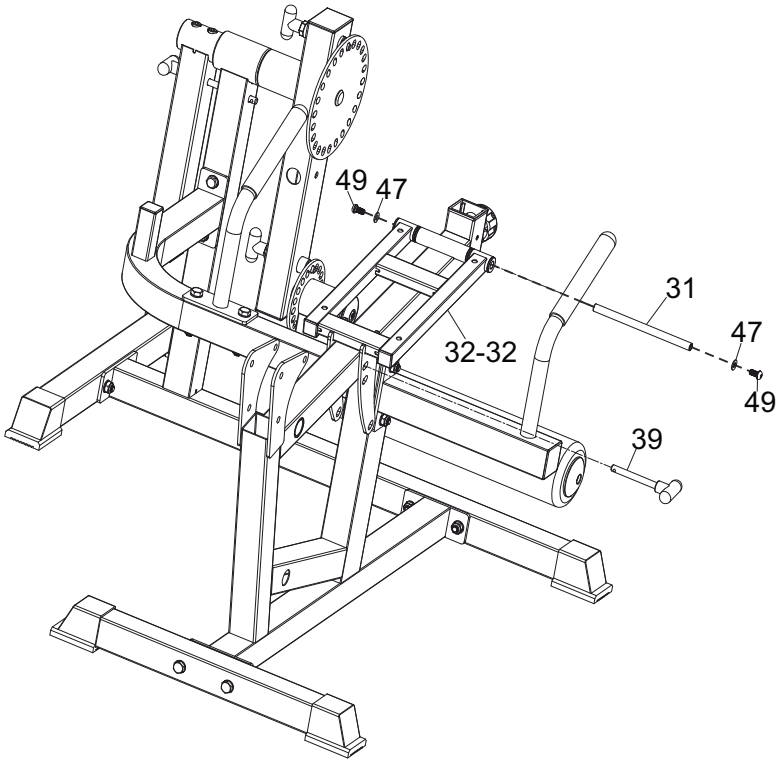
			
Part-No. 54 Inner hexagon screw M10x70 2 pieces	Part-No. 55 Inner hexagon screw M10x75 2 pieces	Part-No. 52 Flat washer Ø10 8 pieces	Part-No. 53 Lock nut M10 4 pieces

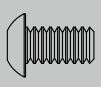
Step 5



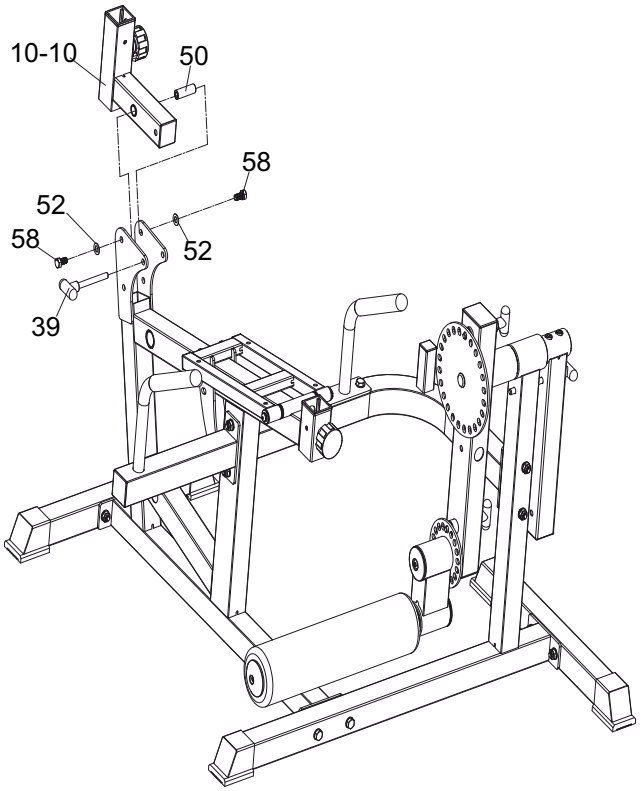
		
Part-No. 55 Hexagon screw M10x75 2 pieces	Part-No. 52 Flat washer Ø10 4 pieces	Part-No. 53 Lock nut M10 2 pieces

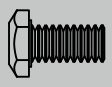
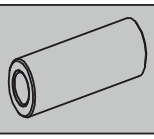
Step 6



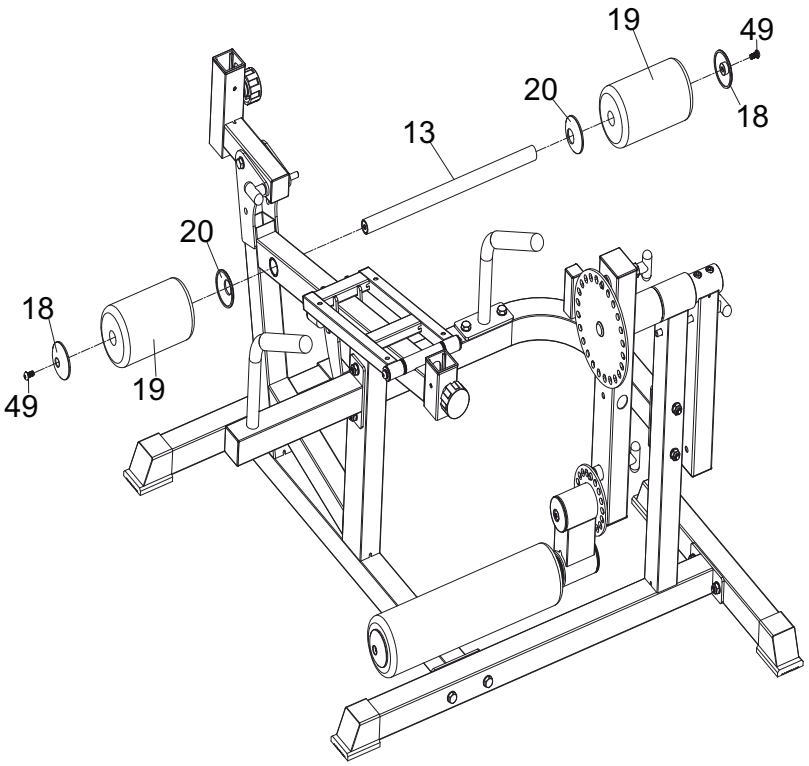
	
Part-No. 49 Inner hexagon screw M8x15 2 pieces	Part-No. 47 Flat washer Ø8 2 pieces

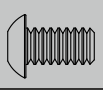
Step 7



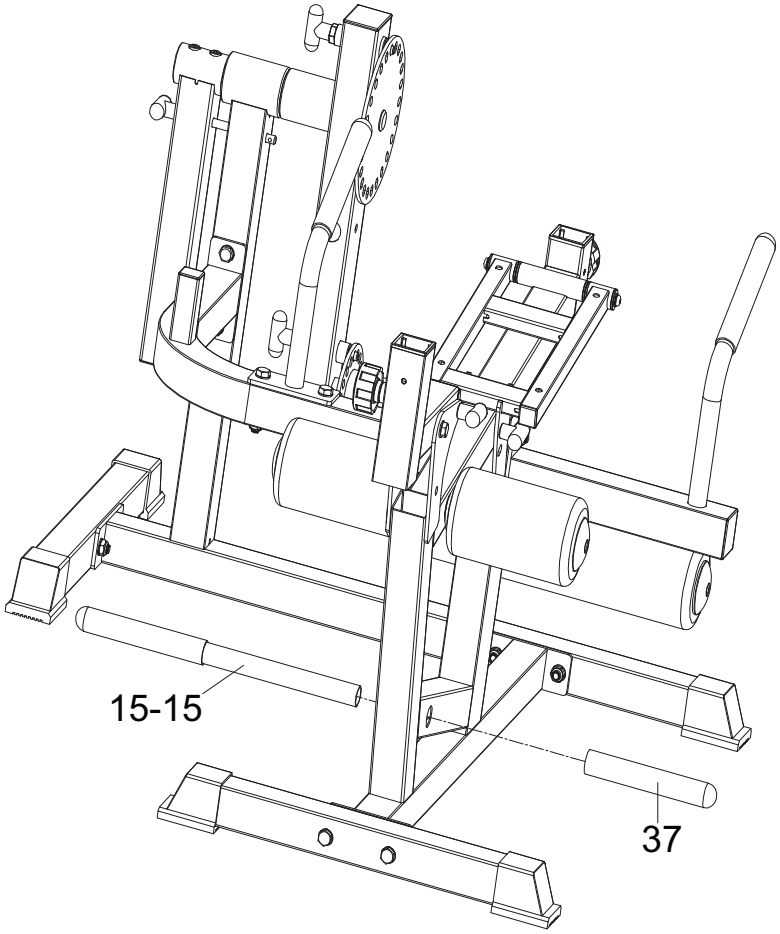
		
Part-No. 58 Hexagon screw M10x20 2 pieces	Part-No. 52 Flat washer Ø10 2 pieces	Part-No. 50 Back pad rotation shaft 1 piece

Step 8

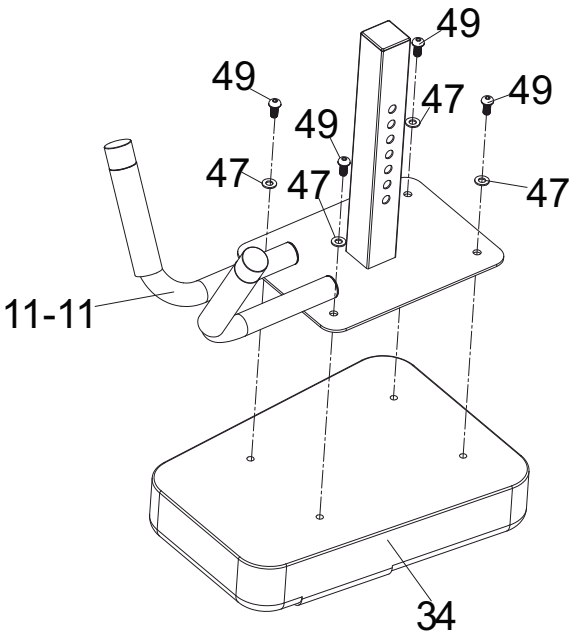


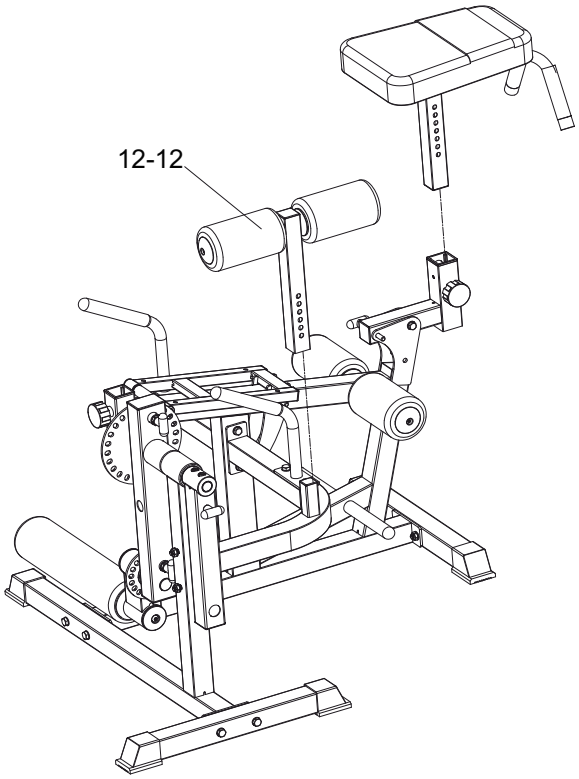

Part-No. 49 Inner hexagon screw M8x15 2 pieces

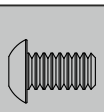
Step 9



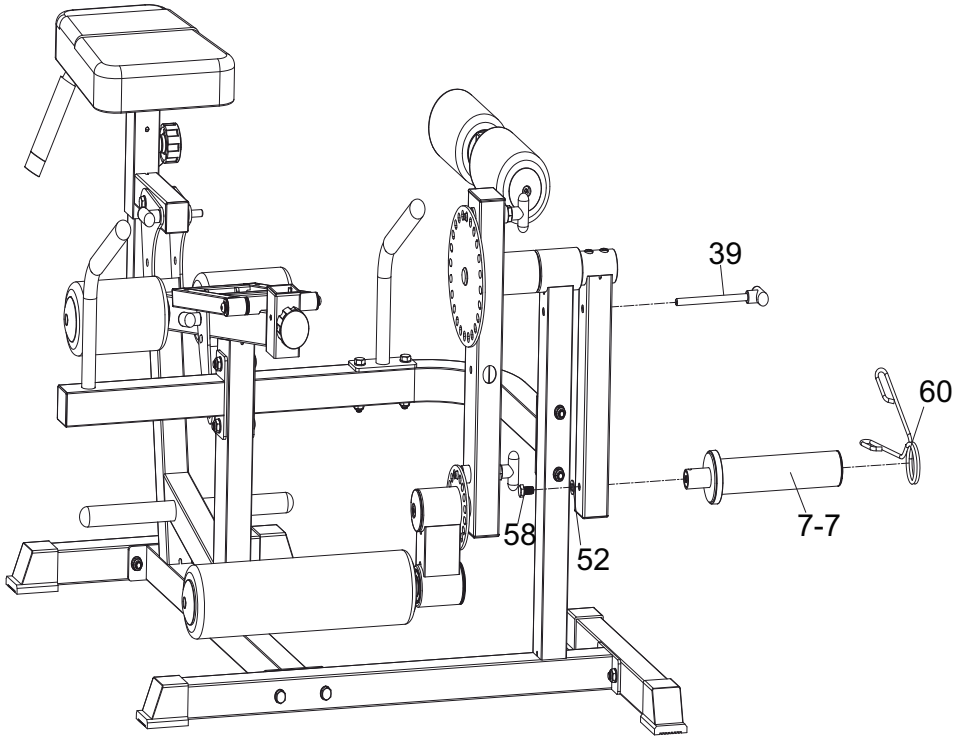
Step 10

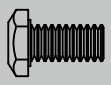




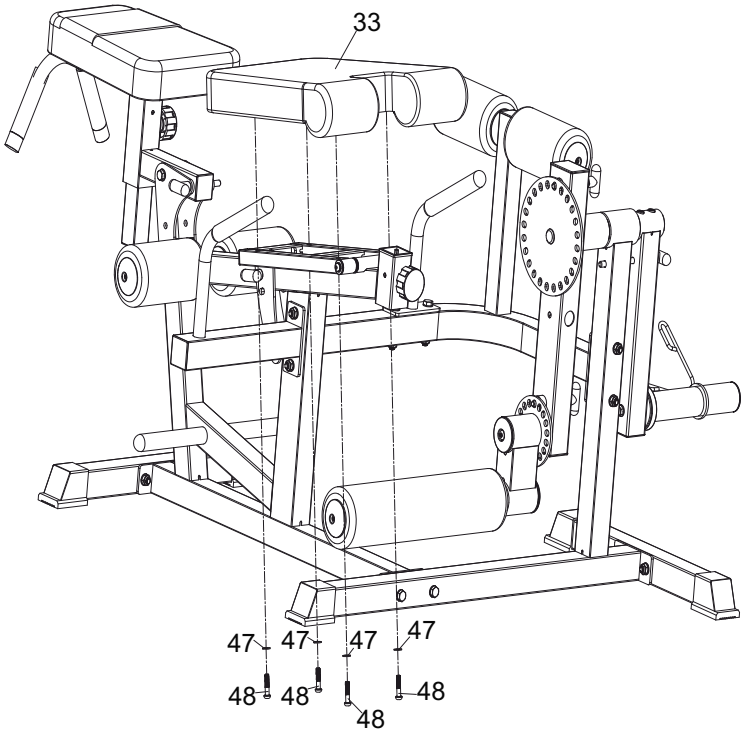
	
Part-No. 49 Inner hexagon screw M8x15 4 pieces	Part-No. 47 Flat washer Ø8 4 pieces

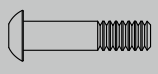
Step 11



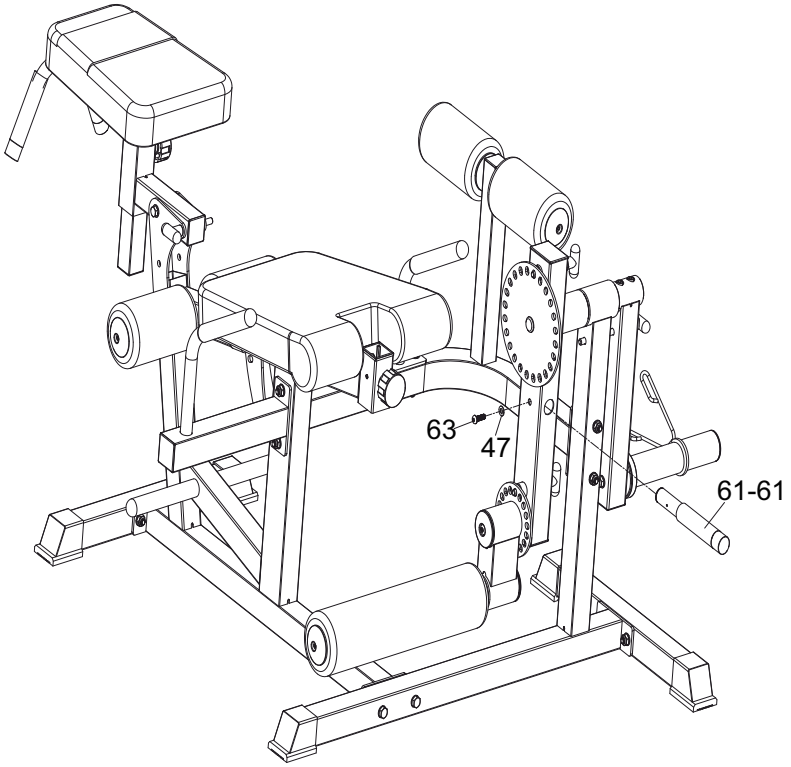
	
Part-No. 58 Hexagon screw M10x20 1 piece	Part-No. 52 Flat washer Ø10 1 piece

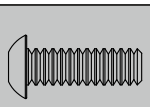
Step 12

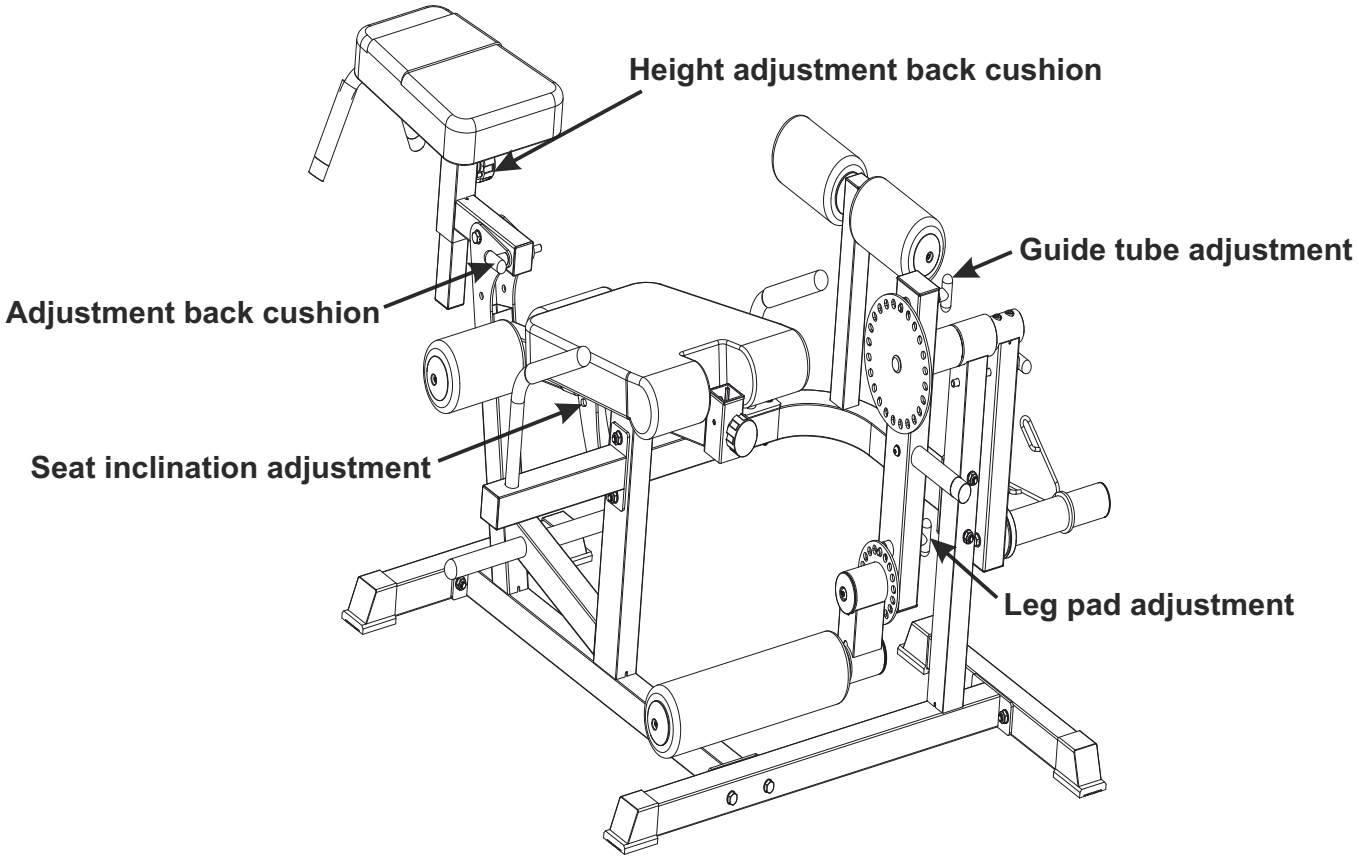


	
Part-No. 48 Inner hexagon screw M8x35 4 pieces	Part-No. 47 Flat washer Ø8 4 pieces

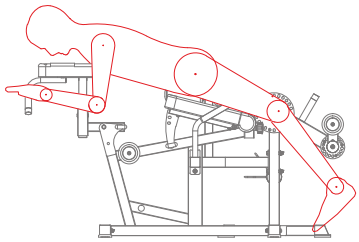
Step 13

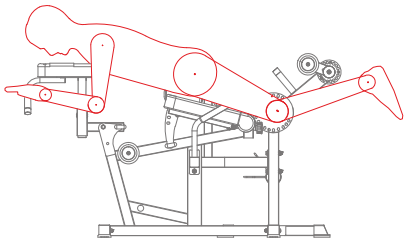


	
Part-no. 63 Inner hexagon screw M8x25 1 piece	Part-No. 47 Flat washer Ø8 1 piece

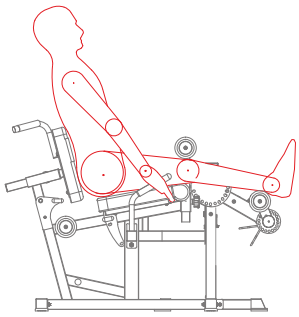


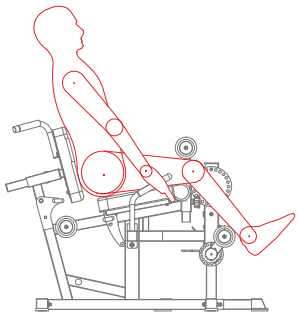
Prone leg curl



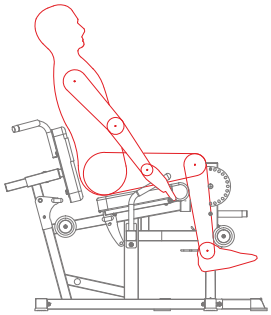


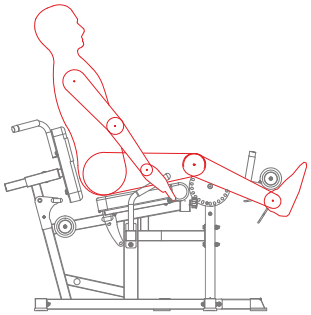
Seated leg curl



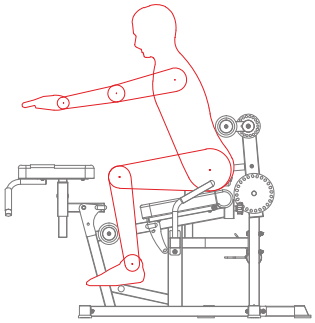


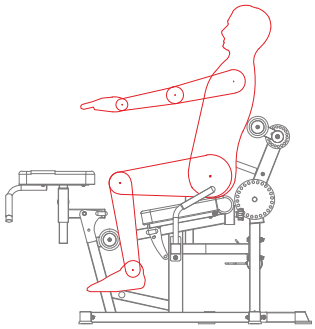
Seated leg extension



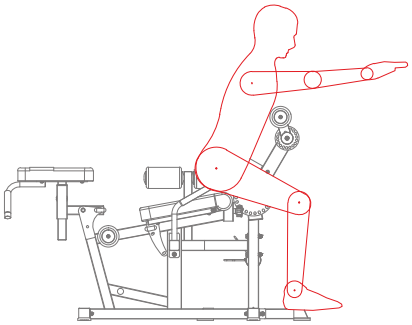


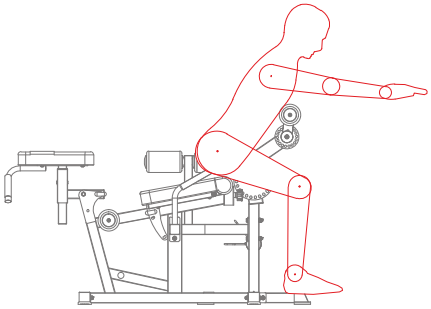
Back extension





Abdominal





Maximum load capacity

The maximum load capacity of the weight plate holder is 200 kg.
The maximum user weight is 150 kg.

Care, Cleaning & Maintenance

Cleaning
Clean the training device each time after training with a damp cloth to remove any sweat and or liquids. Do not use solvents. Dry off the cleaned areas thoroughly. Regular cleaning helps to keep your device in good condition and therefore also significantly contributes to the length of its service life.

The costs of repairing a training device which has not been properly maintained will not be covered in any way by the warranty.

Maintenance

Checking the Fixing Materials
You must check to see if the screws, nuts are tightened securely at least once a month and if necessary, tighten them.

Disposal

This device is recyclable. At the end of its service life you must dispose of it properly.

Do not dispose the device in the normal household rubbish.

Dispose the device at a communal waste disposal facility or at a registered waste disposal company.Observe current regulations which apply accordingly. If in doubt seek advice from your local government office or county council as to where you can dispose of the device properly and in an environmentally sound manner.

Recommended Accessories

These accessories are best suited for use with your training device. All products are available from our online shop at www.maxxus.com



MAXXUS Floor Protection Mats
Due to its extreme density and material thickness of 0.5 cm and 1.2 cm, these mats provide perfect protection for floors and floor coverings against damaging, scratches and soiling through body sweat. Noise caused by running and movement is significantly reduced.
Available in the following sizes:
- 160 x 90 cm – thickness 0.5 cm
- 210 x 100 cm – thickness 0.5 cm
- 240 x 100 cm – thickness 0.5 cm
- 100 x 100 cm - thickness 1.2 cm



MAXXUS Degreaser Spray - Optimum cleaner for cleaning off dirt and maintaining the guide pipes and roller surfaces.

MAXXUS Lubricating Spray - Optimum lubrication for guide pipes



MAXXUS Anti-Static Spray - Effective against the static charges created in frames, clothing and training computers. Devices which are located on carpets or synthetic floors will become statically charged. MAXXUS ® Anti-Static Spray will deter this. Synthetic surfaces treated with MAXXUS Anti-Static Spray do not attract dust as quickly and will remain clean for longer.

MAXXUS Special Foam Cleaner - Use for regular cleaning of your training device. Plastic covers and metal frames can be easily cleaned and perfectly maintained with MAXXUS Special Foam Cleaner. It is also suitable for cleaning pulse belts and other training accessories.

Preparation Before Training

Before you start training make sure that not only your training device is in perfect condition, your body must also be pre-pared for training. Therefore, if you have not done any endurance training for some time, you should consult your GP and undergo a fitness check-up. Also discuss your training target; they will certainly be able to give you valuable advice and information. This applies to people who are over 35, have problems with overweight, heart or circulatory system problems.

Training Plan

Essential to effective, target orientated, and motivating training is to have a forward-looking trainings plan. Plan your fitness training as an integral part of your daily routine. If you don't have a fixed plan, training can easily interfere with regular commitments or continually be put off to another unspecified time.

If possible, create a long term monthly plan and not just from day to day or week to week. A training plan should also include sufficient motivation and distraction during training sessions. An ideal distraction is to watch TV during training as this diverts your attention both visually and acoustically. Make sure that you reward yourself and set realistic targets such as to losing 1 or 2kgs in four weeks or to increase your training time by 10 minutes within two weeks for example. If you reach your targets, then reward yourself with a favourite meal which you have not allowed yourself till then.

Warm-Up Before Training

Warm-up on your training device for 3-5 minutes at minimum resistance. This will best prepare your body for the up-coming exertion in training.

Cool-Down After Training

Do not just get off your training device immediately the training session is finished. Like with the warm-up stage you should continue for 3-5 minutes at minimum resistance to cool down. After training you should stretch your muscles thoroughly.



Front Thigh Muscles

Support yourself with your right hand against the wall or on your training device. Bend your knee and raise your left foot backwards so you can hold it with your left hand. Your knee should be pointing straight down to the floor. Pull your leg backwards until you feel a light pulling in your thigh muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let your foot go and stand it back on the floor. Repeat the exercise with your right leg.



Inner Thigh Muscles

Sit on the floor. Pull the soles of your feet together in front of you raising your knees slightly. Grasp the upper sides of your feet and place your elbows on your thighs. Press your thighs down towards the floor with your arms until you feel a light pulling in your thigh muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds. Make sure to keep your upper body straight throughout the exercise. Release the pressure from your thighs and slowly stretch out your legs to the front. Stand up slowly steadily.



Legs, Calves and Buttocks

Sit on the floor. Stretch out your right leg and bend your left leg to place the sole of your foot on your right thigh. Bend your top body over so you can stretch out your right hand to touch your right toes. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let go of your toes and sit slowly and steadily up straight again. Repeat this exercise with your left leg.



Leg and Lower Back Muscles

Sit on the floor with your legs stretched out. Stretch forward with your hands and try to grasp the tips of your toes with both hands. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let go of your toes and slowly and steadily sit back up straight again.

Intake of Liquids
The intake of sufficient liquids before and during training is vital. During a 60-minute training session it is possible to lose up to 0.5 litres of liquid. To compensate for this loss, you can drink a mix of one third apple juice to two thirds water to replace all electrolytes and min-erals which your body loses through sweat. 30 minutes before you begin training you should drink approx. 330 ml. Make sure that you take in enough liquids during training.

Training Frequency
Experts recommend doing weight training 3 to 4 days a week. You will of course reach your training target quicker if you train more regularly.
Make sure that you allow for sufficient breaks in your training plan to give your body time to recover and regenerate. After each training session you should take at least a one-day break. The rule of “less is often more” even applies to fitness and weight training

Trainings Records
To optimise your training and make it as effective as possible you should work out a training plan, before you start training, which you either write down or create a table for in your computer. Here you should make a record of training session and how you feel during the training session.

Here is a recommende weekly plan.

Calendar Week:_____ Year: 20____

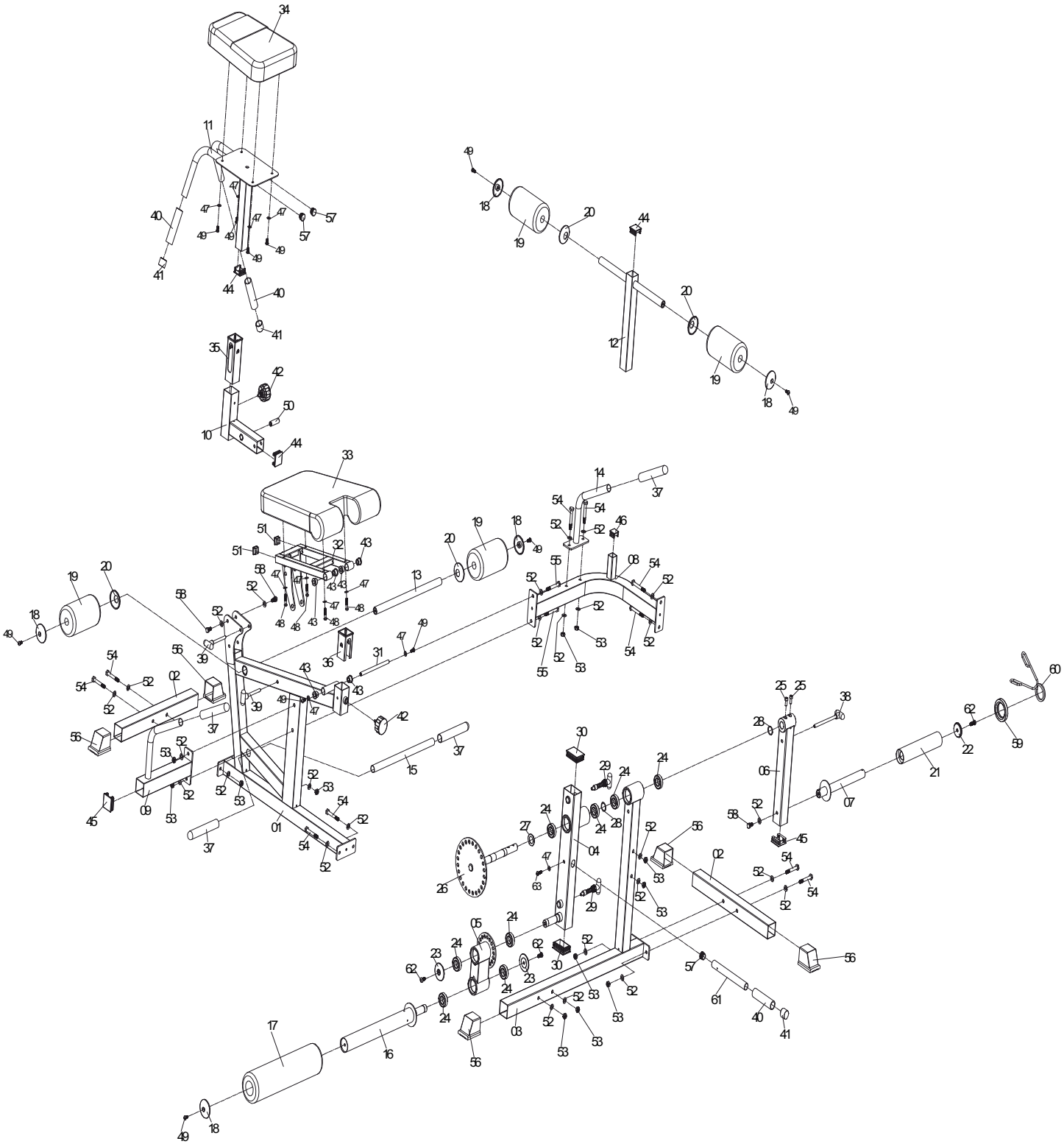
Date	Exercise	Sequence 1	Sequence 2	Sequence 3	Sequence 4	Comments
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	

Explanation of Terms:

Weight training exercises are usually made up of three or four training sequences. Each training sequence is normally made up of 10 to 12 repetitions of an exercise. At the end of each training sequence you should have a 1 to 2-minute recovery break.Normally the weights used in training are increased from sequence to sequence.

A Training Session could be as follows:

1. Training Sequence	Training Weight 20 kg	10 Repetitions Break	1 Minute
2. Training Sequence	Training Weight 25 kg	10 Repetitions Break	1 Minute
3. Training Sequence	Training Weight 30 kg	10 Repetitions Break	1 Minute
4. Training Sequence	Training Weight 35 kg	10 Repetitions Break	1 Minute



Spare part list

Part-No.	Name	QTY	Part-No.	Name	QTY
01	Main frame	1	33	Seat	1
02	Rear / Front foot	2	34	Back pad	1
03	Upright frame	1	35	Long sleeve	1
04	Upright tube	1	36	Short sleeve	1
05	Axis of rotation	1	37	Handle bar grip	4
06	Barbell frame	1	38	Seat	1
07	Barbell holder	1	39	Back pad	2
08	Barbell holder	1	40	Long sleeve	3
09	Handle bar, right	1	41	Short sleeve	3
10	Back pad adjust post	1	42	Handle bar grip	2
11	Back pad frame	1	43	Axle sleeve	6
12	Leg adjustment	1	44	Square end cap (40x40)	2
13	Foam	1	45	Square end cap (50x50)	2
14	Handlebar left	1	46	Square end cap (30x30)	1
15	Foot tube	1	47	Flat washer, Ø8	11
16	Sponge Holder	1	48	Inner hexagon screw, M8x35	4
17	Sponge	1	49	Inner hexagon screw, M8x15	11
18	Sponge end cap	5	50	Back pad rotation shaft	1
19	Sponge	4	51	Square end cap (25x25)	2
20	Sponge inner cap	4	52	Flat washer, Ø10	25
21	Barbell holder tube	1	53	Lock nut, M10	10
22	Plastic cover - 1	1	54	Hexagon screw, M10x70	10
23	Plastic cover - 2	2	55	Hexagon Screw, M10x75	2
24	Bearing (6005)	8	56	Foot tube end cap	5
25	Hexagon socket head cap screw	2	57	End cap, Ø25	3
26	Adjusting disc with a shaft	1	58	Hexagon Screw, M10x20	3
27	Washer	1	59	Weight plate crash pad	1
28	Corrugated gasket	2	60	Spring collar for weight plates	1
29	T-shape spring knob	2	61	Handle bar	1
30	Plastic cap (50x70)	2	62	Inner hexagon screw, M10x20	3
31	Long shaft	1	63	Inner hexagon screw, M8x25	1
32	Seat adjustment frame	1			

For MAXXUS Support Team to help you as quickly as possible with service, we will require certain information about your fitness device and about you. To find the exact spare parts required, we will need the product name, date of purchase and serial number.

If necessary, please fill out completely the Service Contract form attached to this User Manual and send it to us by post or you are welcome to use our online form "Service Contract" which you will find under the "Service" section at www.maxxus.com

Areas of Application & Warranty Periods

Depending on the model, fitness devices from MAXXUS are suitable for use in different areas. Find the appro-priate area of use for your fitness device from the "Technical Data" in this User Manual.

Home Use

Exclusively for private use

Warranty Period: 2 Years

Semi-Professional Use:

Use under instruction in hotels, physiotherapy practices, etc.

Use in a fitness studio or similar establishment is hereby excluded!

Warranty Period: 1 Year

Professional Use:

Use in a fitness studio or similar establishment under supervision by trained personnel.

Warranty Period: 1 Year

Use of your training device in an area which is not suitable for your device will cause immediate expiry of its guarantee and cancel your right to claim warranty!

Sole private use and warranty period of 2 years assumes that the purchase invoice is made out to the end user.

Proof of Purchase and Serial Number

To claim your right to service works within the warranty period we will in each case require proof of purchase. Keep your proof or purchase or purchase invoice in a safe place and in warranty cases send us a copy together with your Service Contract. This will ensure that we can process the service work as quickly as possible. So that we can identify which model version requires to be serviced correctly, we will require; Product Name, Serial Number and Date of Purchase

Terms and Conditions of Warranty:

he warranty period for your training device starts on the date of purchase and applies solely to products which were purchased directly from the MAXXUS Group GmbH & Co KG or one of the MAXXUS Group GmbH & Co KG direct and authorised distribution partners.

The warranty covers defects caused by production or material faults and only apply to devices purchased in Germany. The warranty does not apply to damages or defects caused by culpable improper use, negligent or purposeful destruction, lack or failure to carry out maintenance and/or cleaning measures, force majeure, operational causes and to normal wear and tear, damages caused by penetration of liquids, damage caused by repairs or modifications made with spare parts from a different supplier. The warranty also does not apply for damages due to faulty assembly or damages which occur because of faulty assembly. Certain component parts will wear out during use or from normal wear and tear. This includes for example:

- Ball bearings
- Bearing bushings
- Bearings
- Drive belts
- Switches & push-buttons
- Running belts **(**treadmills)
- Running decks (treadmills)
- rollers

Signs of wear and tear on wearing parts are not items covered under the warranty.

For assistance with warranty service or warranty repair enquiries for devices not in Germany, please contact our Service Department at MAXXUS Group GmbH & Co KGM by sending an Email to: **service@maxxus.de** and we will be happy to help.

Service Outside the Warranty and Ordering Spare Parts

The MAXXUS Service Team is happy to be of assistance to help solve any problems with faults which may arise following expiry of the warranty period, or in cases of defects arising which are not covered by the warranty.
In this case please contact us by email direct to:

service@maxxus.de

Orders for Spare Parts or Worn Parts should be sent along with information on the Product Name, spare part description and number and the quantity required to:

service@maxxus.de

Please be informed that additional fixing materials such as screws, bolts, washers etc are not included in the scope of delivery for individual spare parts. These should be ordered separately

*Version: June/2016

Service Contract

Device Details

Product Name: **MultiTrainer PRO**

Product Group: Strength Machine

Serial Number: _____

Invoice Number: _____

Date of Purchase: _____

Where Purchased: _____

Accessories: _____

Type of Use:

☐ Private Use ☐ Commercial Use

Persönliche Daten

Company: _____

Contact person: _____

First Name: _____

Second Name: _____

Street: _____

House Number: _____

Post Code / City: _____

Country: _____

Email: _____

Phone No.: _____

Mobile No.: _____

* The fields marked with an asterisk are optional. The remaining fields are mandatory fields that must be completed

Fault Description

Please enter a short description of the error as precisely as possible below:
(For example, when, where and how does the error occur? Frequency, after which period, at what Use, etc ....)

☐ A copy of the proof of purchase / invoice / receipt is attached.

☐ I accept the General Terms and Conditions of MAXXUS Group GmbH & Co. KG

I hereby instruct the company MAXXUS Group GmbH & Co. KG to repair the above defects. In Warranty cases I will not be charged for the cost. The costs for repairs which are excluded from liability for defects in quality will be charged to me and must be settled immediately. In cases of repairs carried out on site, our staff are entitled to collect payment. This agreement is confirmed with here with my signature.

Date	Location	Signature

Please be aware that contracts can only be processed if this form has been completed in full. Be sure to attach a copy of your purchase invoice. Send the fully completed Repairs Contract / Notification of Damage Claim to:

...Post*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Nordring 80, 64521 Groß-Gerau

...Email**: service@maxxus.de

or use our online form "Service Contract" at www.maxxus.com in the "Service" section.

* Please stamp with sufficient postage – letters which are not sent postage paid will unfortunately not be accepted.
** Submission by E-Mail is only possible as a scanned document with original signature.

MAXXUS

LEADING BEYOND FITNESS



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com