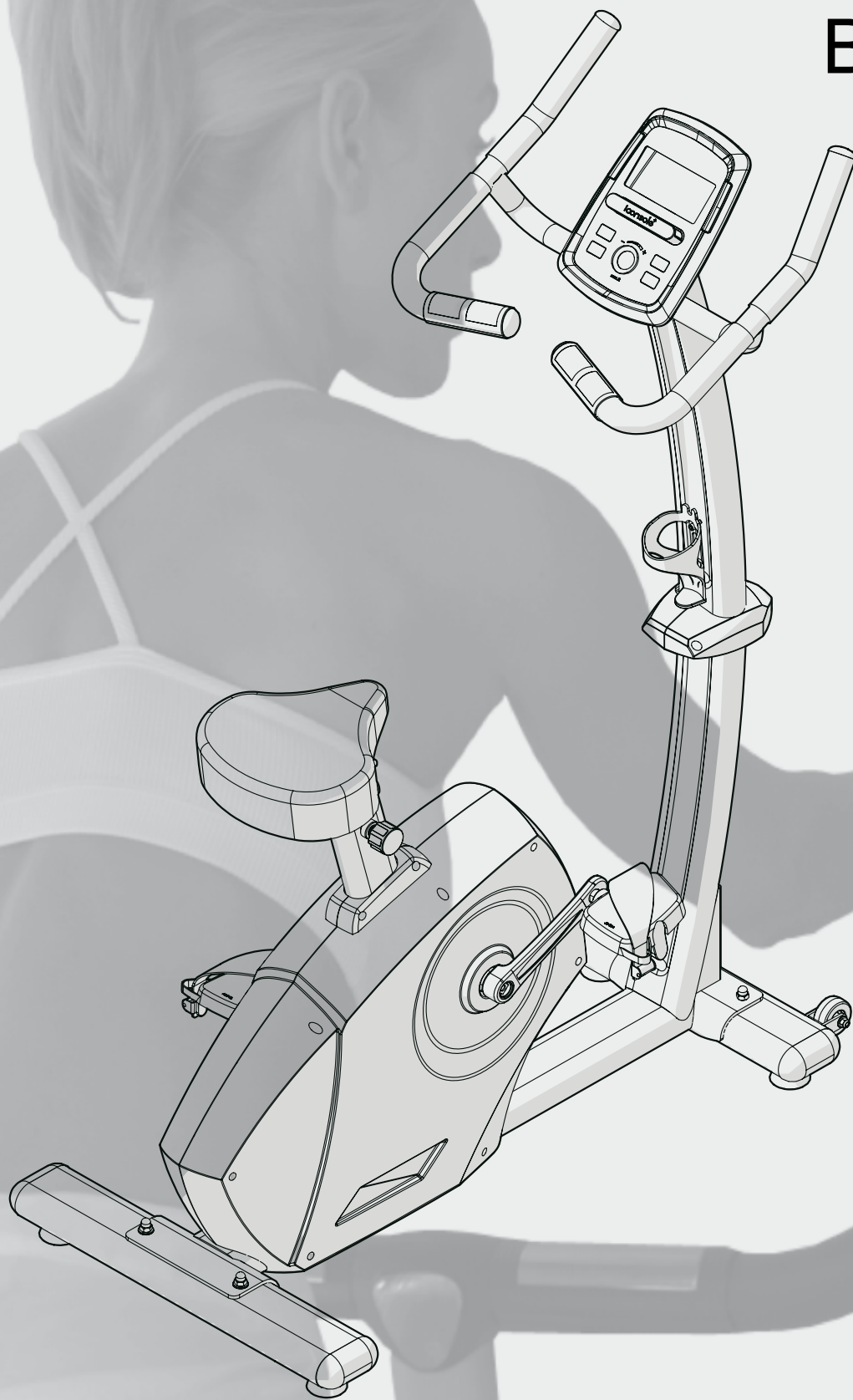


MAXXUS 4.2

Bike



DEU

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	4
Befestigungsmaterial	5
Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug	5
Montage	6 – 10
Sattelleinstellung	11
Bodenhöhenausgleich	11
Transport, Standort & Lagerung	12
Pflege, Reinigung & Wartung	12
Netzanschluss	13
Cockpit	14 – 21
Puls- & Herzfrequenzmessung	22 – 23
Trainingsempfehlungen	24 – 25
Technische Details	26
Entsorgung	26
FAQ - Häufig gestellte Fragen	27
Empfohlenes Zubehör	27
Explosionszeichnung	28
Teileliste	29
Gewährleistung	30
Garantiebedingungen - private Nutzung	31
Serviceantrag	32
Registrierung	33

© 2019 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

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.

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 dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungs- und Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

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

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.

Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z. B. Smartphones PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.
- Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- 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 Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- 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, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS® Bodenschutzmatte** 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 inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

DEU

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

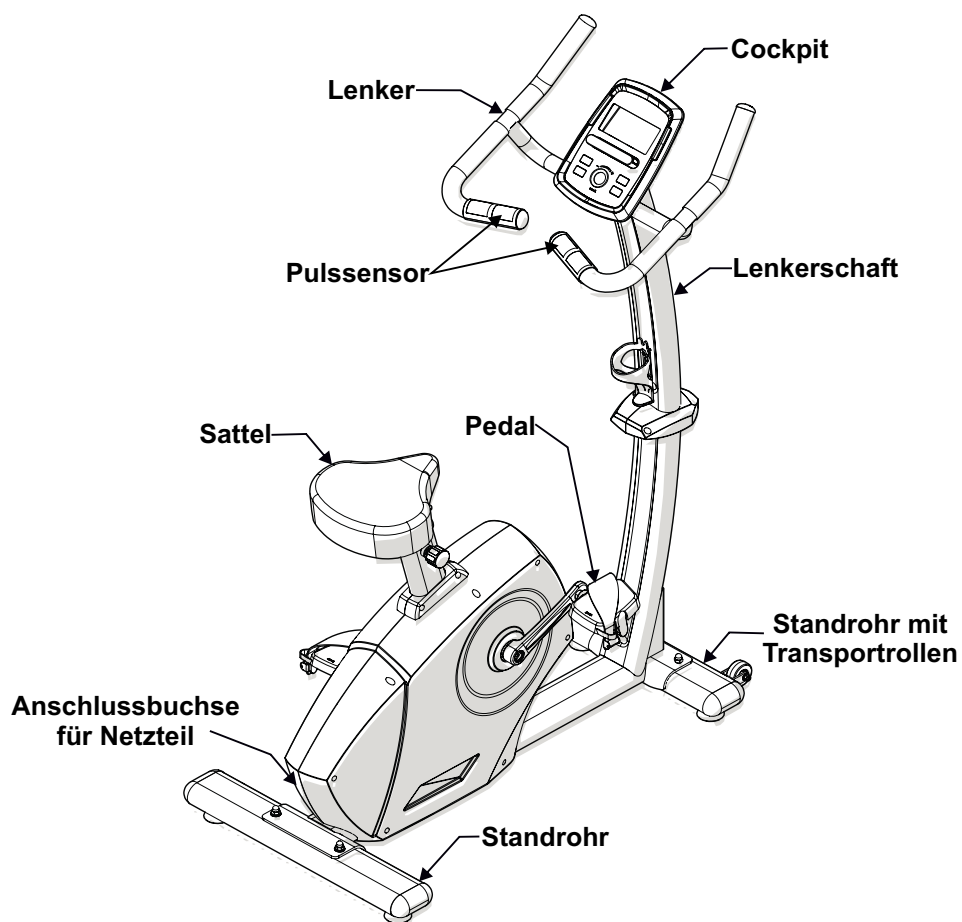
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z. B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen 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 an oder 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.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Gehäuseteile bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- 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 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.

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

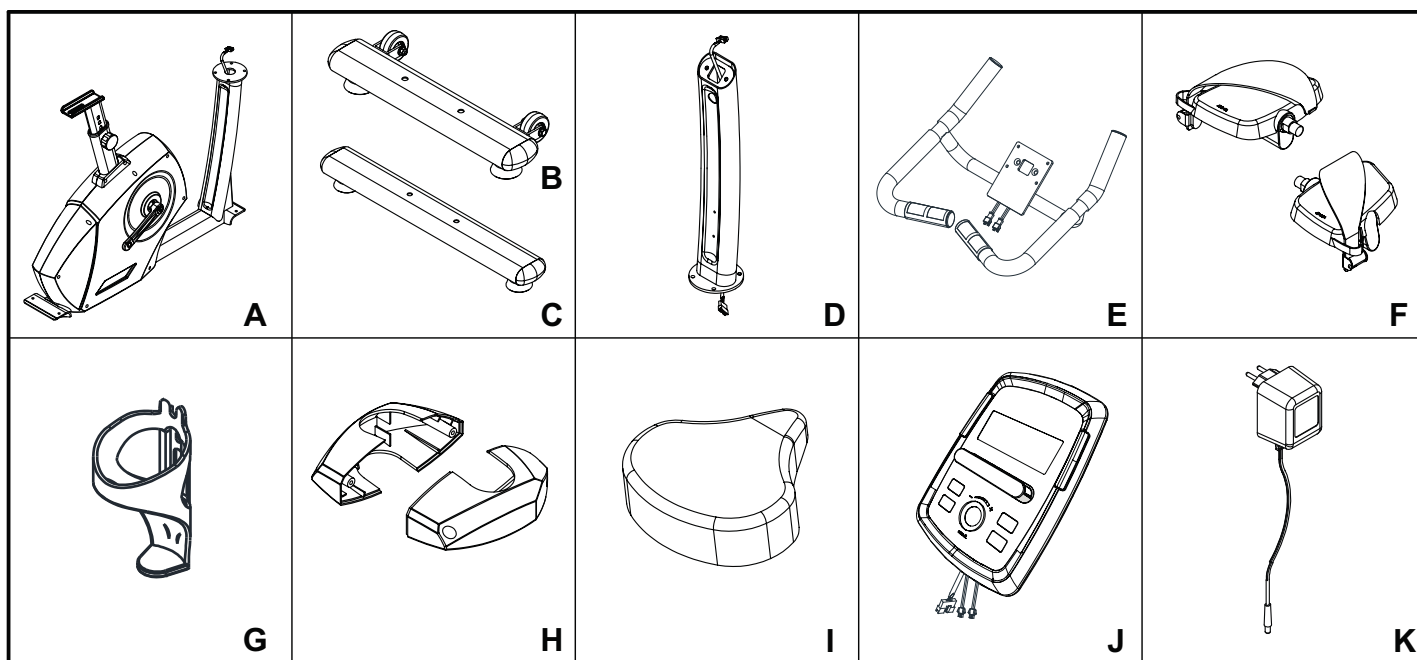
Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

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

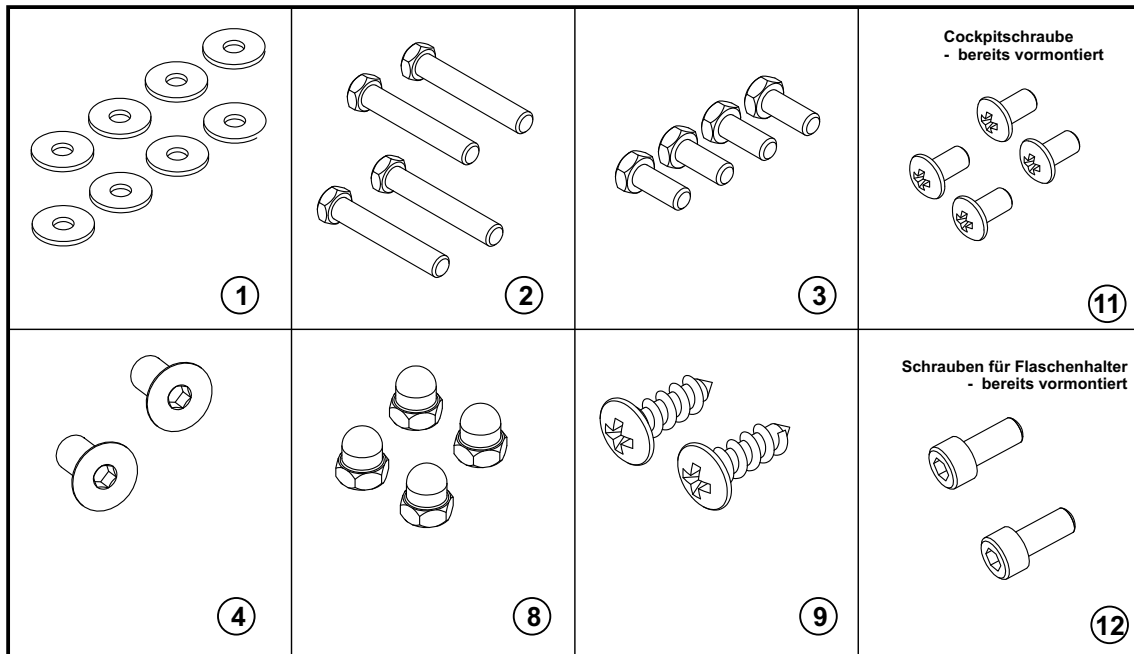
Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.



Lieferumfang



Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
A	Basisrahmen	1	G	Flaschenhalter	1
B	Standrohr, vorne	1	H	Verkleidung, Lenkerschaft	2
C	Standrohr, hinten	1	I	Sattel	1
D	Lenkerschaft	1	J	Cockpit	1
E	Lenker	1	K	Netzteil, 9V	1
F	Pedale	2			

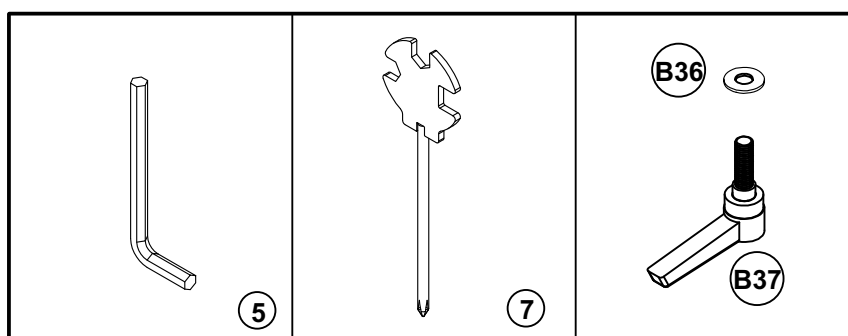


Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Unterlegscheibe, 3/8"	8
2	Sechskantschraube, 3/8"	4
3	Sechskantschraube, M8x25	4
4	Inbusschraube, M8x25	2
8	Hutmutter, 3/8"	4
9	Blechschaube, M5	2

Nachfolgende Schrauben sind bereits vormontiert:		
11	Linsenkopfschraube	4
12	Inbusschraube, M5	2

DEU

Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug



Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
7	Kombiwerkzeug	1	B36	Unterlegscheibe für B37	1
5	Inbusschlüssel, M5	1	B37	Feststellschraube	1

Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

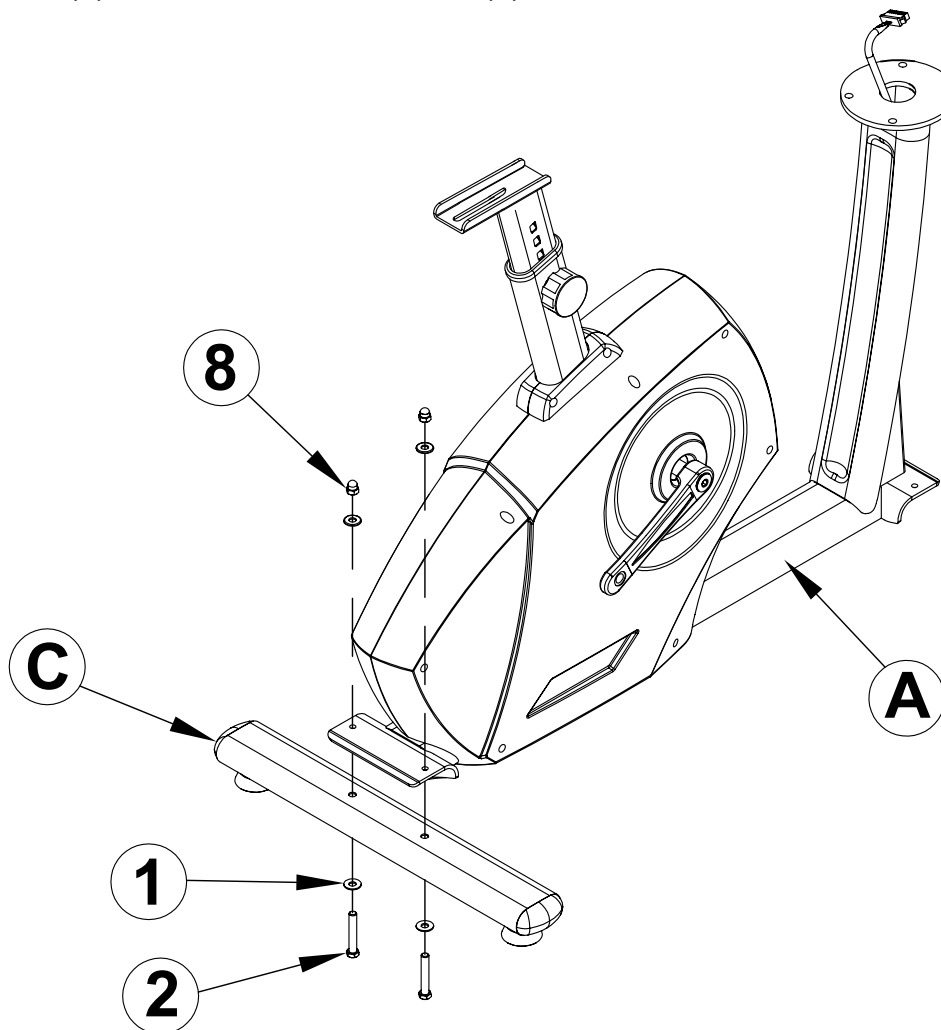
Packen Sie alle Teile des Lieferumfangs vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile anhand der Teile- und Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung.

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 hindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei erwachsenen Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage des Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

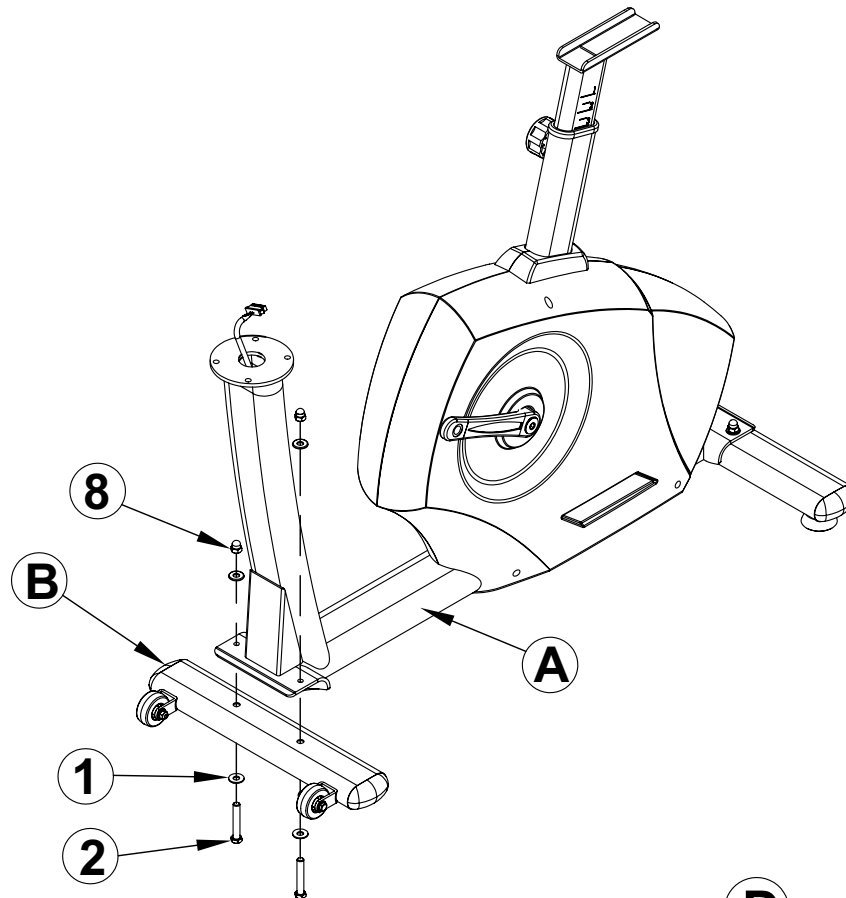
Schritt 1: Montage des hinteren Standrohres

Befestigen Sie das hintere Standrohr (C) mit je zwei Sechskantschrauben 3/8" (2), vier Unterlegscheiben 3,8" (1) und zwei Hutmuttern 3/8" (8) an der hinteren Aufnahme des Basisrahmens (A).



Schritt 2: Montage des vorderen Standrohres

Befestigen Sie das vordere Standrohr mit Transportrollen (B) mit je zwei Sechskantschrauben 3/8" (2), vier Unterlegscheiben 3/8" (1) und zwei Hutmuttern 3/8" (8) an der vorderen Aufnahme des Basisrahmens (A).



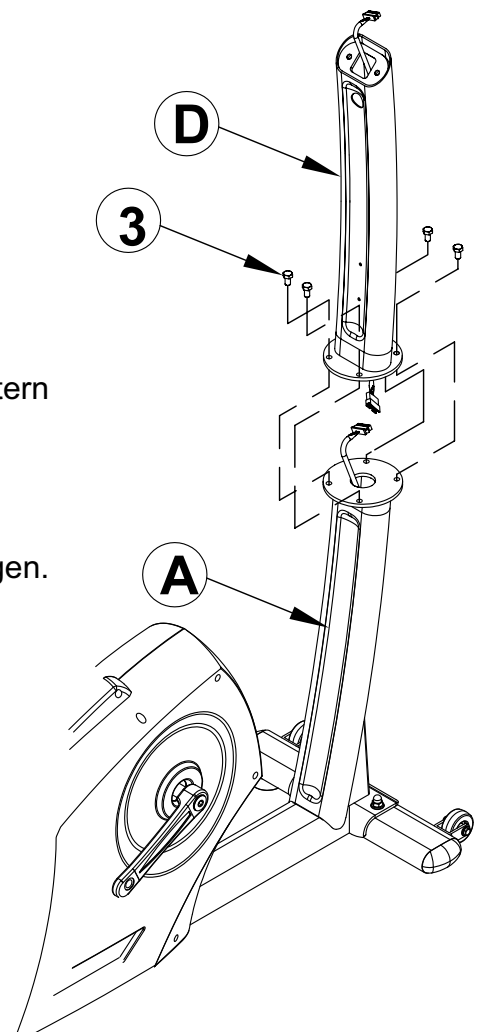
Schritt 3: Montage des Lenkerschaftes

Verbinden Sie den Anschluss des Kabels, das unten aus dem Lenkerschaft (D) ragt, mit dem Anschluss des Kabels, das aus dem Basisrahmen (A) ragt.

Setzen Sie nun den Lenkerschaft (D) auf die Aufnahme des Basisrahmens (A) und befestigen Sie diesen mit vier Sechskanmuttern M8 (3).

⚠ ACHTUNG:

Achten Sie beim Einsetzen und Befestigen des Lenkerschaftes (2) unbedingt drauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



Schritt 4: Montage des Lenkers

Führen Sie das Kabel der Handpulsmessung, das unten aus dem Lenker (E) ragt durch die obere, vordere Öffnung des Lenkerschaftes (D). Führen Sie dann das Kabel aus der oberen Öffnung des Lenkerschaftes (D) wieder heraus. Führen Sie nun die beiden Kabel (Handpulsmessung & Verbindungskabel) von unten durch die Öffnung des Lenkers (5) nach oben.

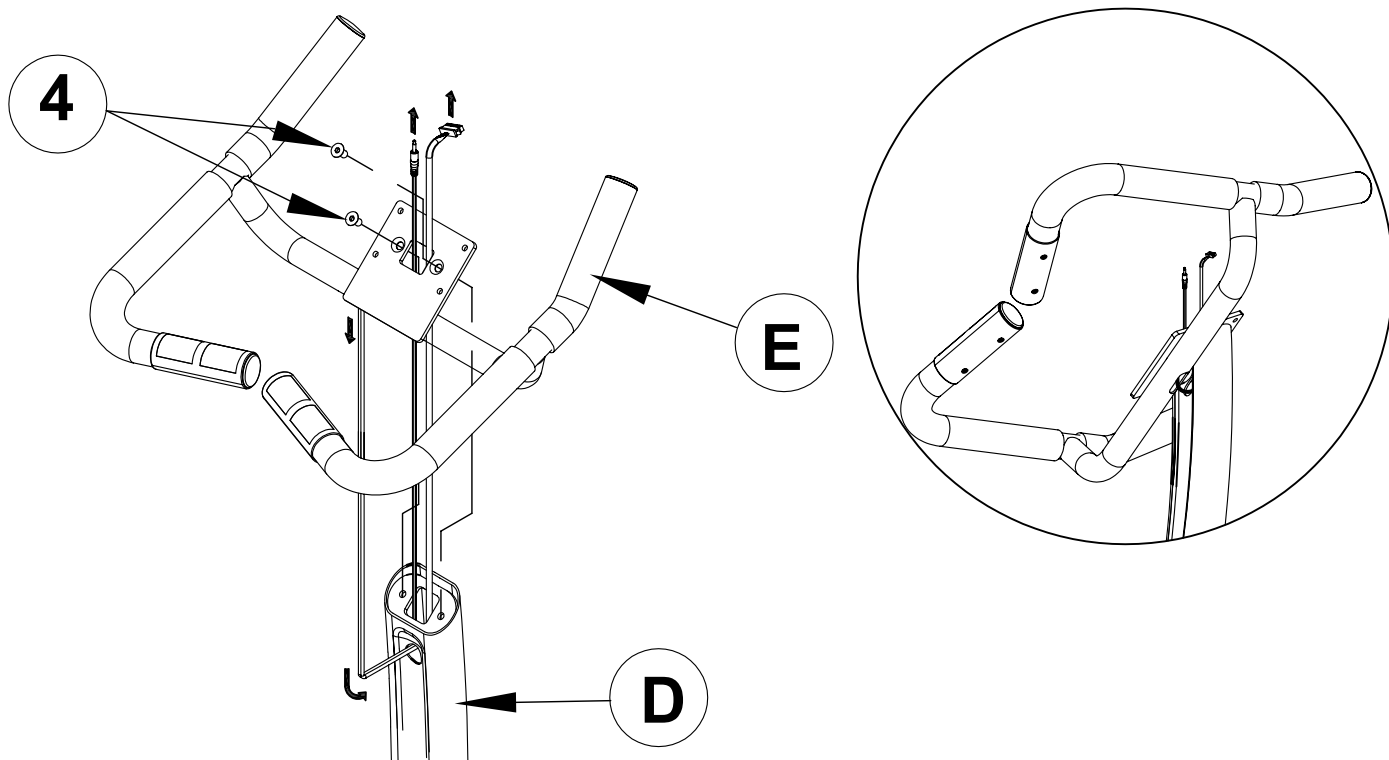
HINWEIS:

Ziehen Sie die Kabel nur soweit heraus, wie nötig um sie später am Cockpit anzuschließen.

Befestigen Sie jetzt den Lenker (E) mit zwei Inbusschrauben M8 (4) am Lenkerschaft (D).

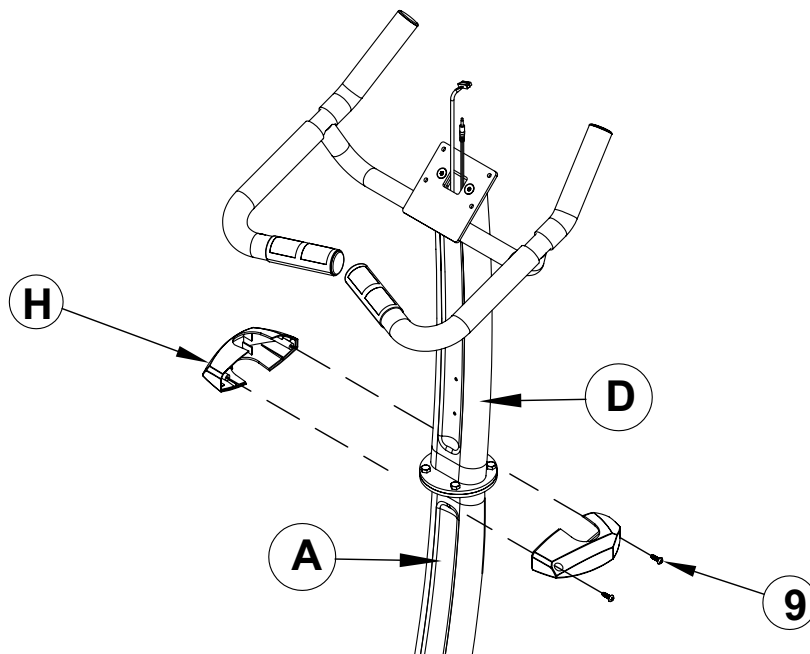
⚠ ACHTUNG:

Achten Sie beim Befestigen des Lenkers (E) unbedingt drauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



Schritt 5: Montage der Lenkerschaftverkleidung

Setzen Sie die beiden Teile der Lenkerschaftverkleidung (H) rechts und links auf die Verbindung des Lenkerschaftes (D) mit dem Basisrahmen (A). Befestigen Sie diese dann mit zwei Blechschrauben (9).



Schritt 6: Montage des Cockpits

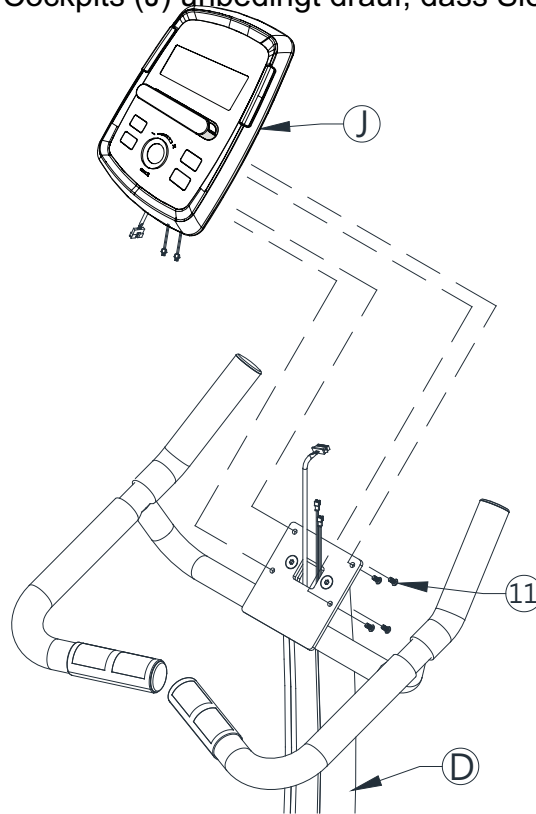
Lösen und entfernen Sie die vier Linsenkopfschrauben (11), die bereits auf der Rückseite des Cockpits (J) vormontiert sind.

Verbinden Sie die Kabel, die aus dem Cockpit (J) ragen, mit den Kabeln, die aus dem Lenker ragen. Prüfen Sie die Kabelverbindungen auf ihren festen Sitz. Schieben Sie die überschüssigen Kabel vorsichtig zurück in den Lenkerschaft (D).

Befestigen Sie nun das Cockpit (J) mit den zuvor gelösten vier Linsenkopfschrauben (11) am Lenkerschaft.

⚠ ACHTUNG:

Achten Sie beim Befestigen des Cockpits (J) unbedingt drauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.

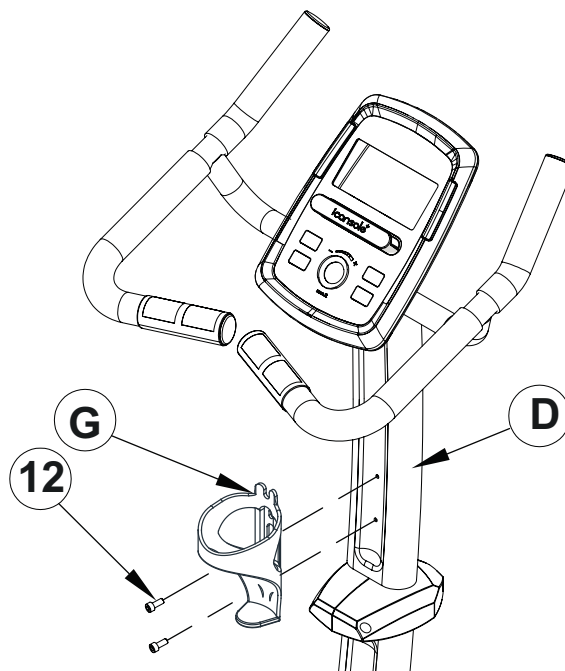


DEU

Schritt 7: Montage des Flaschenhalters

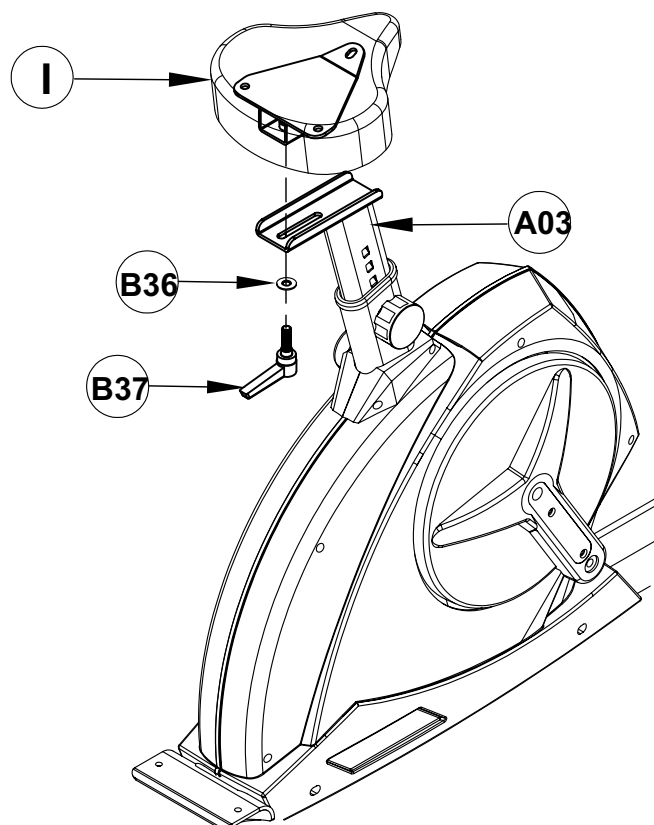
Lösen und entfernen Sie die beiden Inbusschrauben M5 (12) am Lenkerschaft (D).

Befestigen Sie dann den Flaschenhalter (G) mit den soeben gelösten zwei Inbusschrauben M5 (12) am Lenkerschaft (D).



Schritt 8: Montage des Sattels

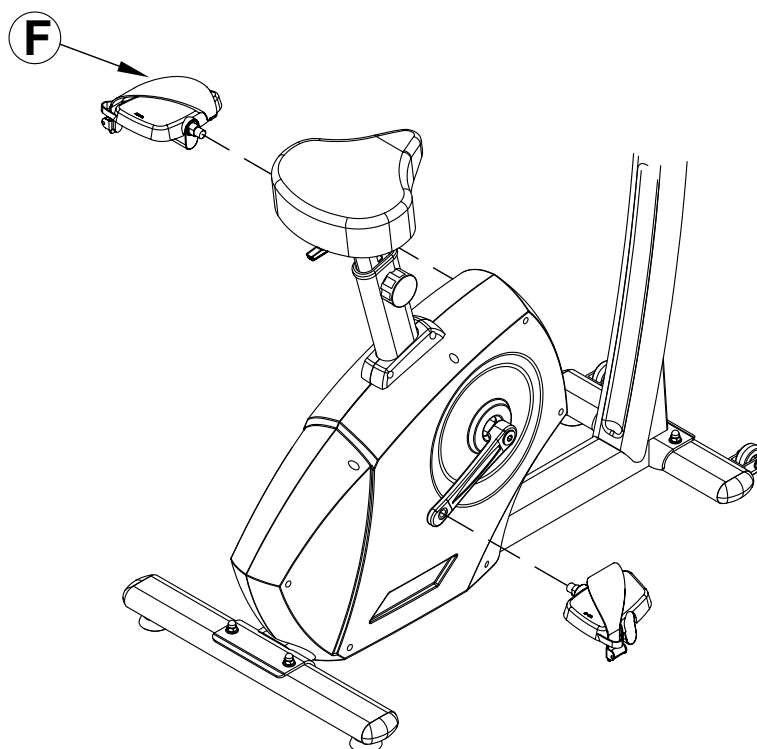
Befestigen Sie die Sattelplatte des Sattels (I) mit der Handhebel (B37) und der Unterlegscheibe (B36) am Gleitrahmen des Sattelrohrs (A03).

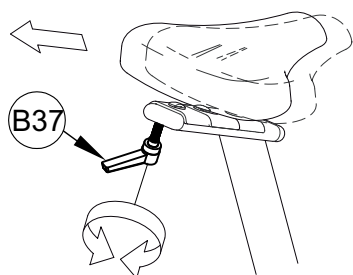


Schritt 9: Montage der Pedale

Setzen Sie das Gewinde der rechten Pedal (F) in die Aufnahme des rechten Pedalarms ein und schrauben Sie diese im Uhrzeigersinn fest.

Setzen Sie dann das Gewinde der linken Pedal (F) in die Aufnahme des linken Pedalarms ein und schrauben Sie diese **gegen** den Uhrzeigersinn fest.





Horizontale Satteleinstellung

Sie können Ihren Sattel horizontal, also in der Längsrichtung verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Lenker einstellen. Lösen Sie hierzu den Handhebel (B37) unterhalb des Sattels, in dem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie den Sattel nun in die gewünschte horizontale Position und drehen Sie den Handhebel (B37) im Uhrzeigersinn wieder fest an.

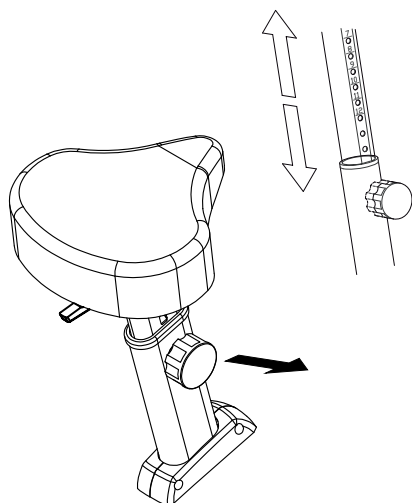
Vertikale Satteleinstellung

Sie können die Sattelposition vertikal, also in der Höhe verstellen. Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zu den Pedalen einstellen. Lösen Sie hierzu das Handrad, dass sich an der Sattelrohraufnahme des Hauptrahmens befindet, in dem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen.

⚠ ACHTUNG:

Bitte beachten Sie das es sich bei dem Handrad um einen Schnellverschluss-System handelt. Dies bedeutet, dass Sie das Handrad nur 2 - 3 Mal gegen den Uhrzeigersinn drehen müssen, um es zu lösen. Ziehen Sie dann am Handrad und der Schnellverschlussmechanismus löst sich. Halten Sie das Handrad in dieser gezogenen Position und stellen Sie dann die gewünschte Sattelhöhe ein. Lassen Sie nun das Handrad los, damit der Verschlussmechanismus wieder einrasten kann. Hierzu kann es nötig sein, dass Sie das Sattelrohr leicht nach oben oder unten bewegen müssen, damit der Mechanismus in der entsprechenden Bohrung des Sattelrohres einrasten kann.

Drehen Sie dann das Handrad im Uhrzeigersinn wieder fest an.



So finden Sie die optimale Sattelhöheneinstellung:

Stellen Sie sicher, dass Sie die Schuhe tragen, die Sie auch während des Trainings tragen möchten. Ideal hierfür sind bequeme Lauf- oder Sportschuhe. Stellen Sie die Pedalposition so ein, dass der rechte Pedalarm senkrecht nach unten weist, sich die rechte Pedale also am niedrigsten Punkt ihres Bewegungsradius befindet.

Setzen Sie sich nun auf den Sattel und stellen Sie die Ferse Ihres rechten Fußes auf die rechte Pedale. Nun sollte Ihr Bein fast komplett durchgestreckt sein. Sollte dies nicht der Fall sein verändern Sie die Sattelhöhe so lange, bis Ihr rechtes Bein in dieser Position fast komplett durchgestreckt ist.

Stellen Sie nun den Fußballen auf die Pedale. Jetzt sollte Ihr Bein leicht angewinkelt sein. Dies ist die ideale Höheneinstellung Ihres Sattels.

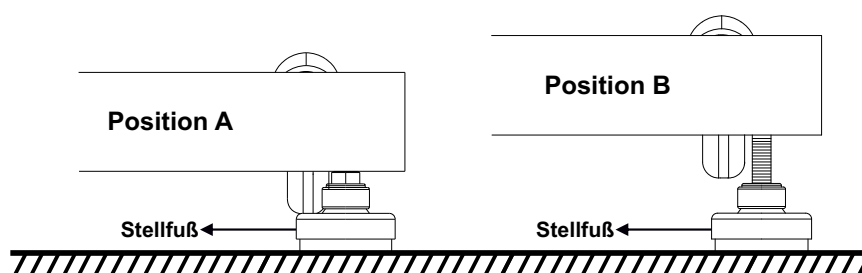
⚠ ACHTUNG:

Trainieren Sie niemals mit einer Sattelhöheneinstellung, bei der Ihre Beine an der untersten Position der Pedale komplett durchgestreckt sind.

DEU

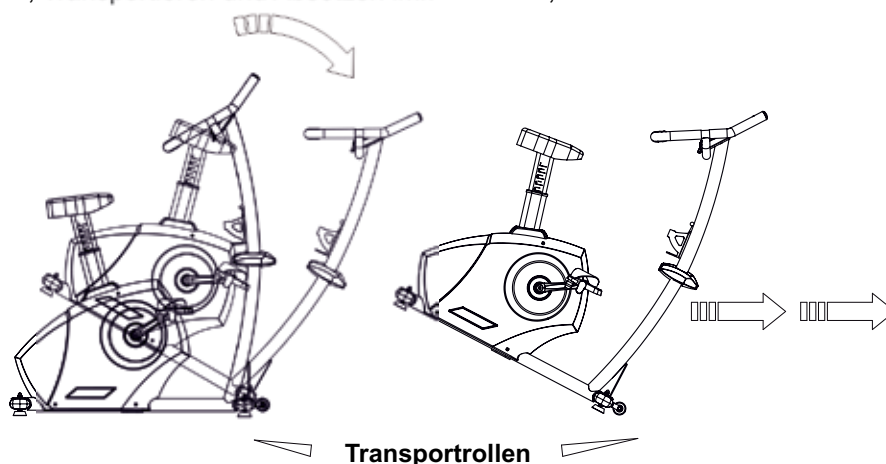
Bodenhöhenausgleich

Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsgerät immer eben steht. Um kleinere Bodenunebenheiten oder Bodenneigungen ausgleichen zu können befinden sich rechts und links am vorderen und hinteren Standrohr, sowie am Gleitrahmen Stellfüße für den Bodenhöhenausgleich. Um einen ebenen Stand des Gerätes zu ermöglichen drehen Sie zuerst alle Stellfüße auf die niedrigste Position (Position A). Justieren Sie nun bei Bedarf die Stellfüße so, dass das Trainingsgerät eben und stabil steht. Sollte der Justieradius des Bodenhöhenausgleichs nicht ausreichen um einen sicheren Stand des Trainingsgerätes zu ermöglichen, so überprüfen Sie bitte die Oberfläche des Standortes. Falls nötig wählen Sie einen anderen Standort, an dem ein sicherer und ebener Stand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.



Transport

Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet. Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich vor den Lenkerschaft und greifen mit beiden Händen den Lenker. Ziehen Sie nun das Trainingsgerät, mit leichtem Druck nach unten, zu sich. Drücken Sie den Lenker soweit nach unten, dass das hintere Standrohr keinen Bodenkontakt mehr hat und das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt. Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position ziehen. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen und sicheren Stand haben.



Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen. An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen. Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche. Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen. Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

Pflege, Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein. Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

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. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Da in Ihrem Trainingsgerät nur geschlossene Lager verwendet wurden, ist eine Schmierung der Lager nicht erforderlich.

Überprüfung des Befestigungsmaterials

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

Überprüfung der Bauteile

Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Sitz von Sattel, Sattelrohr, Lenker und Pedale.

⚠ **ACHTUNG:** Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.

Netzteil

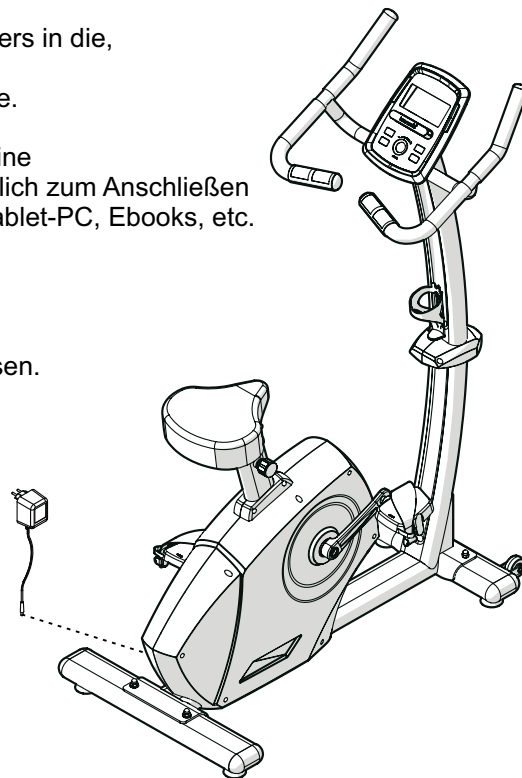
Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltenen Netzadapters in die, sich an der Rückseite des Hauptgehäuses befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzanschluss des Netzadapters mit einer Steckdose.

HINWEIS:

Bei dem USB-Anschluss am Cockpit des Gerätes handelt es sich **nicht** um eine Anschlussmöglichkeit für das Netzteil! Dieser USB-Anschluss dient ausschließlich zum Anschließen eines USB-Ladekabels (nicht im Lieferumfang enthalten) für Smartphones, Tablet-PC, Ebooks, etc.

⚠ ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes keine Mehrfachsteckdosen. Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dies den Richtlinien des VDE entsprechen.

**Anschließen des Gerätes****⚠ ACHTUNG:**

Bevor Sie den Netzadapter an das Gerät anschließen prüfen Sie unbedingt jedes Mal, dass es sich um den im Lieferumfang des Gerätes enthaltenen Netzadapter handelt. Bei der Verwendung eines anderen Netzadapters kann es zu Beschädigungen der elektronischen Bauteile des Gerätes kommen, für die der Hersteller keine Haftung übernehmen kann.

DEU

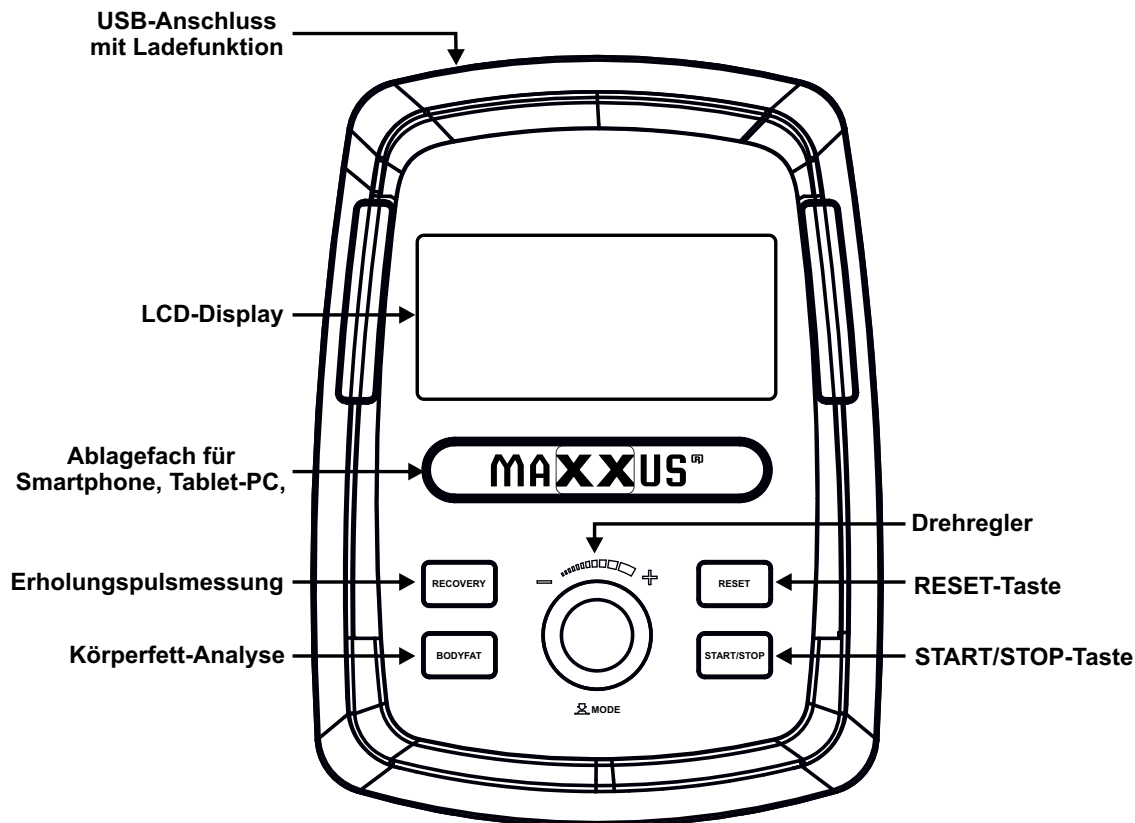
Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Trainingsgerät, bevor Sie es mit einer Steckdose verbinden. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einschalten des Gerätes

Verbinden Sie das Netzkabel zuerst mit dem Trainingsgerät und dann mit der Steckdose. Nun schaltet sich das Cockpit automatisch ein. Sollte das Trainingsgerät bereits mit dem Stromnetz verbunden sein, sich das Cockpit aber im Stand-By-Modus befinden, so aktivieren Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch das Bewegen der Pedale.

Ausschalten des Gerätes

Bei einer Inaktivität von mehr als 4 Minuten schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By-Modus. Sobald Sie Ihr Training beendet haben sollten Sie in jedem Fall das Trainingsgerät vom Stromnetz trennen. Ziehen Sie hierzu immer zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und entfernen Sie dann das Netzkabel vom Gerät.



Das Cockpit informiert permanent über die aktuellen Trainingswerte.

Zeit - TIME

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis „00:00“. Die Trainingszeit kann von „01:00“ bis „99:00“ Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von „00:00“ bis maximal „99:00“ Minuten.

Strecke - DISTANCE

Angabe der Trainingsstrecke in Kilometern. Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer die Strecke im Count-Down-Verfahren rückwärts bis „0.00“. Die Trainingsstrecke kann von 1.0 bis 99.0 Kilometer in 1,0 km-Schritten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer die Strecke von 0.0 bis maximal 99.0 Kilometern.

Kalorienverbrauch - CALORIES*

Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal. Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer die Kalorien im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0. Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis 990 Kalorien in 10-Kalorien-Schritten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer die Kalorien von 0 bis maximal 990 Kalorien.

Puls- oder Herzfrequenzanzeige - PULSE

Bei Nutzung der Handpulssensoren Anzeige des aktuellen Pulswertes in Schläge pro Minute. Bei Nutzung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurtes (nicht im Lieferumfang enthalten) Anzeige der aktuellen Herzfrequenz in Schläge/Minute.

Geschwindigkeit - SPEED

Angabe der aktuellen Geschwindigkeit in km/h. Wert wird im Wechsel mit RPM im gleichen Fenster angezeigt.

Radumdrehung pro Minute - RPM

Angabe der aktuellen Radumdrehung pro Minute (RPM). Wert wird im Wechsel mit km/h im gleichen Fenster angezeigt.

Bremstufe - LEVEL

Anzeige der aktuell gewählten Bremsstufe von Level 1 bis Level 16.

Leistung WATT**

Anzeige der erbrachten Leistung in Watt (WATT).

*Hinweis zur Kalorienmessung

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch daher um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

**Hinweis zur Wattanzeige

Da es sich bei diesem Gerät um ein Trainingsgerät handelt, dass für nichttherapeutische Zwecke geeignet ist, handelt es sich bei dem angezeigten Wattwert um keinen geeichteten Wert. D.h. die angezeigte Leistung kann von der tatsächlich erbrachten Leistung abweichen.

Tastatur

START/STOP-Taste

START-Funktion: - Starten des gewählten Trainingsprogramms oder Trainingsprofils
- Aktivieren der QUICKSTART-Funktion

PAUSE-Funktion: Wird während des Trainings die START/STOP-Taste gedrückt, so stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausemodus wird aktiviert. Diese ermöglicht eine Unterbrechung des Trainings. Um die Pause zu beenden drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

STOP-Funktion: Wird während des Trainings die START/STOP-Taste gedrückt, so stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausemodus wird aktiviert. Um das Training vollständig zu beenden und in das Hauptmenü zurückzukehren drücken Sie die RESET-Taste.

RESET-Taste

Befindet sich das Display im STOP-Modus und die RESET-Taste wird länger als 5 Sekunden konstant gedrückt, so werden alle Werte automatisch zurück auf Null gesetzt.

Um den Benutzer zu wechseln beenden Sie das aktuelle Programm durch Drücken der START/STOP-Taste. Drücken Sie dann die RESET-Taste so lange, bis sich die komplette LCD-Anzeige des Displays einmal aufleuchtet.

Drehregler

Dreh-Funktion: - Vorgabe von Trainingswerten
- Eingabe von Daten (z. B. Alter)
- Regulierung der Bremsstufen

Drück-Funktion: - Bestätigung von Eingaben

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Taste zum Starten der Erholungspulsmessung.

Körperfettmessung (FAT)

Taste zum Starten der Körperfettmessung.

Grafische Anzeige von Watt und Puls- bzw. Herzfrequenz

Das Cockpit ist mit je einer grafischen Anzeige für die aktuelle Wattleistung (linkes Balkendiagramm) und für den aktuellen Puls- bzw. Herzfrequenzbereich in Prozent (rechtes Balkendiagramm) ausgestattet.

Um die grafische Anzeige der des aktuellen Puls- bzw. Herzfrequenzbereichs in Prozent zu nutzen ist die vorherige Auswahl eines Benutzerprofils zwingend nötig, da das Cockpit zur Berechnung das Alter des Benutzers benötigt.

Die grafische Anzeige der aktuellen Wattleistung steht jederzeit, als auch bei der Quickstart-Funktion zur Verfügung.

Benutzereinstellung

Nachdem das Cockpit eingeschaltet wurde erscheint im Display „USER“.

Es stehen vier Nutzerprofile U1~U4 zur Verfügung. Hierbei handelt es sich um feste Speicherplätze, d.h. die Benutzerdaten werden dauerhaft gespeichert.

Auswahl des Nutzerprofils

Wählen Sie durch Drehen des Drehreglers das gewünschte Nutzerprofil aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe des Geschlechts

Im Display erscheint „SEX“. Wählen Sie durch Drehen des Drehreglers Ihr Geschlecht aus. Hierbei steht „♂“ für „männlich“ und „♀“ für „weiblich“. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe des Alters

Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie durch Drehen des Drehreglers Ihr Alter ein. Hierbei sind Eingaben von 1 bis 99 Jahren möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe der Körpergröße

Im Display erscheint „HEIGHT“. Geben Sie durch Drehen des Drehreglers Ihre Körpergröße ein. Hierbei sind Eingaben von 100 bis 200 cm möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Eingabe des Körpergewichtes

Im Display erscheint „WEIGHT“. Geben Sie durch Drehen des Drehreglers Ihr Körpergewicht ein. Hierbei sind Eingaben von 20 bis 150 kg möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Nachdem Sie die Eingabe des Körpergewichts durch Drücken des Drehreglers bestätigt haben wechselt das Display automatisch in das Trainingsmenü.

Wenn Sie bereits ein Benutzerprofil angelegt haben, so wählen Sie dies, sobald Sie das Cockpit eingeschaltet haben und im Display „USER“ erscheint durch Drehen des Drehreglers aus. Dann werden die Angaben für Geschlecht, Alter, Körpergröße und Körpergewicht abgefragt. Sind die Daten noch korrekt so bestätigen Sie diese jeweils durch Drücken des Drehreglers. Haben sich Daten, wie z. B. das Gewicht oder das Alter geändert, so ändern Sie diese Werte entsprechend ab und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Quick-Start

Schalten Sie das Trainingsgerät ein. Im Display erscheint „U1“, „U2“, „U3“ oder „U4“. Drücken Sie nun direkt die START/STOP-Taste. Die Trainingszeit fängt an zu laufen und Sie können mit dem Training beginnen. Während des Trainings können Sie jederzeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers die Bremsstufe von Level 1 bis 16 individuell verändern. Da bei dieser Trainingsart kein Zielwert vorgegeben werden kann müssen Sie das Training selbstständig beenden.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“ für manuelles Training. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl der Bremsstufe

Der Wert im Fenster „LEVEL“ blinkt. Stellen Sie nun durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers die gewünschte Bremsstufe von Level 1 bis 16 ein. Diese kann während des Trainings jederzeit individuell geändert werden. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Zielwertvorgabe

Sie haben nun die Auswahl aus drei verschiedenen Zielvorgaben:

Trainingszeit (TIME):

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Wenn Sie die Trainingszeit vorgeben wollen, so geben Sie diese durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vorgeben.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Wenn Sie die Trainingszeit nicht vorgeben wollen, so Drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „TIME“ muss hierbei „00:00“ betragen.

Trainingsstrecke (DISTANCE):

Der Wert im Fenster „DISTANCE“ blinkt. Wenn Sie die Trainingsstrecke vorgeben wollen, so geben Sie diese durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingsstrecke von 1.0 bis 99.0 Kilometern vorgeben. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Wenn Sie die Trainingsstrecke nicht vorgeben wollen, so drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „DISTANCE“ muss hierbei „0.00“ betragen.

Kalorienverbrauch (CALORIES):

Der Wert im Fenster „CALORIES“ blinkt. Wenn Sie den Kalorienverbrauch vorgeben wollen, so geben Sie diesen durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können den Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kalorien vorgeben. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Wenn Sie den Kalorienverbrauch nicht vorgeben wollen, so drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „CALORIES“ muss hierbei „0“ betragen.

Hinweis: Es ist nicht sinnvoll mehr als ein Trainingsziel pro Trainingseinheit vorzugeben. Sollten Sie dennoch mehr als einen Zielwert vorgeben, wird das Training nach Erreichen des ersten Zielwertes beendet.

Schritt 3: Vorgabe der Puls-Obergrenze

Der Wert im Fenster „PULSE“ blinkt. Sie haben nun die Möglichkeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers eine Puls-Obergrenze von 30 bis 230 Herzschlägen/Minute vorzugeben. Wenn Ihr tatsächlicher Puls diesen Wert während des Trainings erreicht ertönt ein Warnsignal.

Wenn Sie keine Puls-Obergrenze vorgeben wollen, so Drücken Sie zur Bestätigung direkt den Drehregler. Der Wert im Fenster „PULSE“ muss hierbei „0“ betragen.

Schritt 4: Trainingsbeginn

Drücken Sie die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingsziels wird das Training automatisch beendet.

Regelung der Bremsstufen

Während des Trainings können Sie die aktuell gewählte Bremsstufe durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers jederzeit von Level 1 bis Level 16 verändern.

Trainingsprofile P1~P12

Bei dieser Trainingsart stehen dem Benutzer zwölf, bereits fest vorprogrammierte Trainingsprofile zur Auswahl. Hierbei ist der Profilverlauf nicht veränderbar. Der Benutzer hat aber die Möglichkeit die Intensität des jeweiligen Profils seinem aktuellen Fitnesszustand anzupassen.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers das gewünschte Trainingsprofil P1 - P12 aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl des Trainingslevels

Wählen Sie das gewünschte Trainingslevel durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Geben Sie die Trainingszeit durch Drehen des Drehreglers ein. Hierbei können Sie die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vorgeben.

Schritt 4: Trainingsbeginn

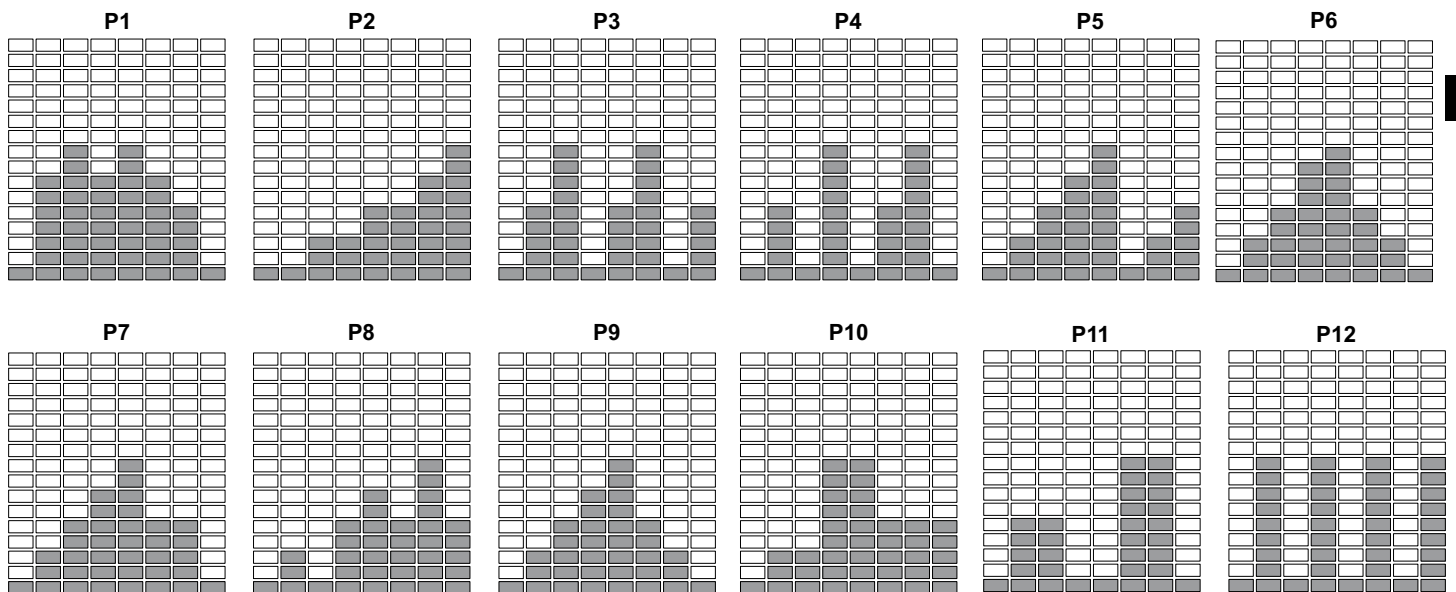
Drücken Sie die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Regelung des Trainingslevels

Während des Trainings können sie das aktuell gewählte Trainingslevel im vorgegebenen Rahmen durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers jederzeit verändern.



Freies Trainingsprofil (USER)

Hier haben Sie die Möglichkeit ein Trainingsprofil pro Benutzerprofil selbst zu erstellen und dauerhaft abzuspeichern.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers „U“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Programmierung der Trainingssegmente

Im Display blinkt das erste von im Ganzen acht Trainingssegmenten.

Geben Sie durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers die gewünschte Bremsstufe von Level 1 - Level 16 für das erste Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Nun blinkt das zweite Segment. Verfahren Sie nun mit Segment 2 bis 8, wie soeben für das erste Segment beschrieben. Nachdem Sie die Eingabe für das 8. Segment durch Drücken des Drehreglers bestätigt haben, ist das von Ihnen erstellte Trainingsprofil dauerhaft abgespeichert.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Nun blinkt wieder das erste Segment. Drücken Sie nun so lange auf den Drehregler bis der Wert im Fenster TIME blinkt. Geben Sie dann die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgeben.

Schritt 4: Trainingsbeginn

Drücken Sie die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Hinweis:

Wenn Sie das gespeichert Trainingsprogramm erneut absolvieren wollen, so verfahren Sie, wie oben beschrieben bis einschließlich Schritt 1. Nun blinkt wieder das erste Segment. Drücken Sie nun so lange auf den Drehregler bis der Wert im Fenster TIME blinkt. Geben Sie dann die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein.

Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgeben.

Drücken Sie nun die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC)

Bei diesen Programmen handelt es sich um herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme. Hierbei gibt der Benutzer eine gewünschte Zielherzfrequenz vor. Diese wird vom Cockpit permanent mit der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers verglichen. Ist hierbei die tatsächliche Herzfrequenz niedriger als die gewünschte Zielherzfrequenz, so erhöht das Cockpit automatisch den Bremswiderstand. Ist der Wert höher, so verringert das Cockpit automatisch den Bremswiderstand.

Die Hauptvoraussetzung für diese Programme ist eine permanente und exakte Übermittlung der Herzfrequenzwerte. Aus diesem Grund können diese Programme nur unter Verwendung eines uncodierten Herzfrequenz-Brustgurtes genutzt werden. Dieser ist als Zubehör erhältlich. Die Nutzung dieser Programme mittels der Handpulsensoren ist nicht möglich. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers das Herzsymbol aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 2: Auswahl des HRC-Modus

Im Display erscheint HRC 55%. Durch Drehen des Drehreglers können Sie nun zwischen folgend HRC-Modi wählen:

50% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 50% der maximalen Herzfrequenz

75% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 75% der maximalen Herzfrequenz

90% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 90% der maximalen Herzfrequenz

TA - Training mit einer individuellen Zielherzfrequenz

Lesen Sie hierzu auch das Kapitel "PULS-/HERZFREQUENZ" in dieser Anleitung.

Wählen Sie den gewünschten Modi durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers aus.

Bei der Auswahl von 55%, 75% oder 90% wird die entsprechende Zielherzfrequenz direkt angezeigt.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Für das Training mit einer individuellen Zielherzfrequenz wählen Sie durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers den Modus TA aus und bestätigen die Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

Im Fenster PULSE blinkt der Wert. Geben Sie nun die gewünschte Zielherzfrequenz durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Hierbei sind eingaben von 30 bis 230 Herzschlägen/Minute möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Geben Sie die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Sie können die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten vorgeben.

Schritt 4: Trainingsbeginn

Drücken Sie die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Programmablauf

Das Cockpit ermittelt die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers und vergleicht diese permanent mit der gewünschten Zielherzfrequenz. Befindet sich die aktuelle Herzfrequenz niedriger bzw. höher als die Zielherzfrequenz erhöht bzw. verringert das Cockpit automatisch die Bremsstufe.

Ist die aktuelle Herzfrequenz im Bereich von +/- 5 Schlägen/Minute unter oder über der Zielherzfrequenz, so behält das Cockpit die aktuelle Bremsstufe bei.

Sollte das Cockpit die Herzfrequenz des Benutzers nicht ermitteln können, so wird im Display „?“ angezeigt. Prüfen Sie in diesem Fall den korrekten Sitz des Brustgurtes, die Batterieleistung des Brustgurtes, oder ob es sich auch um einen unkodierten Brustgurt mit der Sendefrequenz 5 kHz handelt.

Beispiel:

Zielherzfrequenz ist 120 - keine Veränderung der Bremsstufe bei einer aktuellen Herzfrequenz von 115 ~ 125 Schlägen/Minute.

Wattgesteuerte Trainingsprogramme (WATT)

Bei dieser Trainingsart wird die vom Benutzer gewählte Leistung in Watt permanent vom Cockpit konstant gehalten.

Die erbrachte Leistung des Benutzers (Watt) ergibt sich aus der aktuellen Bremsstufe und der aktuellen Trittgeschwindigkeit. Um die Leistung konstant zu halten, reduziert das Cockpit den Bremswiderstand sobald der Benutzer die Trittgeschwindigkeit erhöht. Verringert der Benutzer die Trittgeschwindigkeit so erhöht das Cockpit automatisch den Bremswiderstand. Man spricht hierbei auch von einem drehzahlunabhängigen Training.

Hierbei stehen dem Benutzer drei festvorgegebene Watttrainingsprofile und ein wattkonstantes Programm zur Auswahl.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Trainingsgerät ein und wählen Sie den Benutzer U1-U4 aus. Im Display blinkt „M“. Wählen Sie nun durch Drehen des Drehreglers „W“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken des Drehreglers.

DEU

Schritt 2: Vorgabe der Wattleistung

Der Wert im Fenster WATT blinkt. Geben Sie die gewünschte Wattleistung durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 350 Watt in 5-Watt-Schritten möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken des Drehreglers.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Geben Sie die Trainingszeit durch Rechts/Links-Drehen des Drehreglers ein. Fahren Sie dann mit Schritt 4 fort.

Schritt 4: Trainingsbeginn

Drücken Sie die START/STOP-Taste um mit dem Training zu beginnen.

Trainingsende

Nach Ablauf des vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Der Recovery Test misst wie schnell Sie sich wieder regenerieren, sprich wie schnell/stark sich Ihr Puls nach dem Training wieder verringert.

Drücken Sie, nachdem das aktuelle Training beendet wurde bzw. nachdem Sie das Training durch Drücken der Stop-Taste beendet haben, die Taste RECOVERY und legen die Hände sofort an die Handpulssensoren.

Sollten Sie einen Brustgurt tragen, ist das Umfassen der Handpulssensoren mit den Händen nicht erforderlich.

Nun versucht das Cockpit 10 Sekunden lang Ihren Puls zu ermitteln. Gelingt dies dem Cockpit nicht, so wird der Test automatisch beendet.

Hat das Cockpit Ihren Puls erkannt, so startet ein Countdown von 60 Sekunden in denen Sie durchgehend die Handpulssensoren umgriffen halten müssen (entfällt beim Tragen eines Brustgurtes).

Nach Ablauf der 60 Sekunden können Sie im Display das Resultat ablesen und mit der folgenden Tabelle vergleichen.

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

Körperfettanalyse (Body Fat)

Diese Programm ermittelt den prozentualen Anteil des Körperfetts und den BMI des Benutzers.

Drücken Sie die FAT-Taste. Im Display wird das aktuell gewählte Benutzerprofil z. B. „U1“ angezeigt.

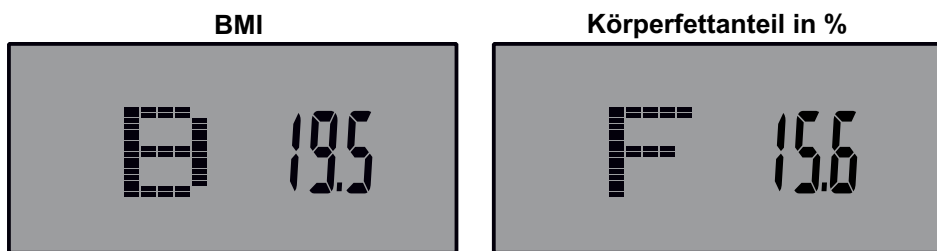
Sollte das falsche Benutzerprofil ausgewählt worden sein, so drücken Sie die RESET-Taste und wählen das korrekte Benutzerprofil aus. Drücken Sie dann erneut die FAT-Taste und umfassen Sie die Handpulssensoren mit den Händen. Nach erfolgreicher Messung wird im Display der prozentuale Körperfettanteil mit dem entsprechenden Symbol und der BMI angezeigt.

Body-Mass-Index (BMI)

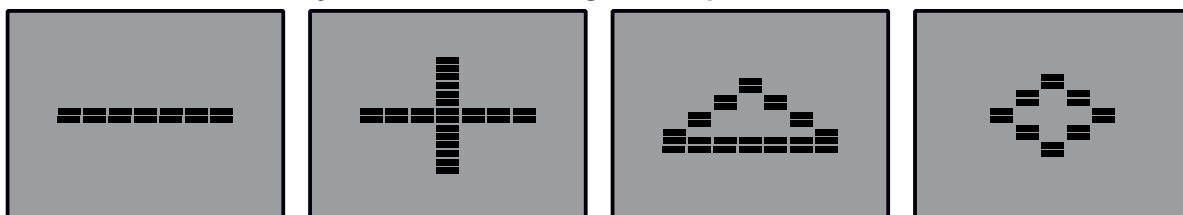
Dieser Wert errechnet sich aus dem Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße und dient zur Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Bitte beachten Sie, dass der BMI lediglich ein grober Richtwert ist, da er weder Körperbau und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt. Der „ideale“ BMI hängt vom Alter ab.

Die Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen.

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



Symbolische Auswertung des Körperfettanteils



Dünn

Standard

erhöhter Fettanteil

hoher Fettanteil

USB-Ladefunktion

Das Cockpit ist mit einem USB-Anschluss ausgestattet. Dieser befindet sich oben am Cockpit. Dieser Anschluss dient ausschließlich zum Aufladen von Smartphones oder Tablet-PC's während des Trainings.

Das hierfür benötigte USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten.



Bluetooth-Empfänger und APP-Nutzung

Das Cockpit Ihres Trainingsgerätes ist bereits werkseitig mit einem integrierten Bluetooth-Empfänger ausgestattet. Dieser Bluetooth-Empfänger ermöglicht es, dass Trainingsgerät über eine APP mittels eines Smartphones oder Tablet-PCs zu steuern.

So verbinden Sie die iC+ Trainings-App mit Ihrem Trainingsgerät:

Schritt 1

Laden Sie die iC+ Trainings-App aus dem jeweiligen Store auf Ihr Smartphone oder Tablet-PC.



Die entsprechenden Gerätevoraussetzungen und Softwareversionen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Store - Seite.

* **Hinweis:** Sollten die Links nicht mehr gültig sein, so geben Sie in der Suche des jeweiligen Stores „iC+ Training“ oder „iconsole+“ ein. Das Logo der gesuchten APP zeigt in orangener Schrift auf weißem Hintergrund die Bezeichnung „iconsole+“.

Schritt 2

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion an Ihrem Smartphone oder Tablet-PC. Öffnen Sie dann die iC+ Trainings App.

DEU

Schritt 3

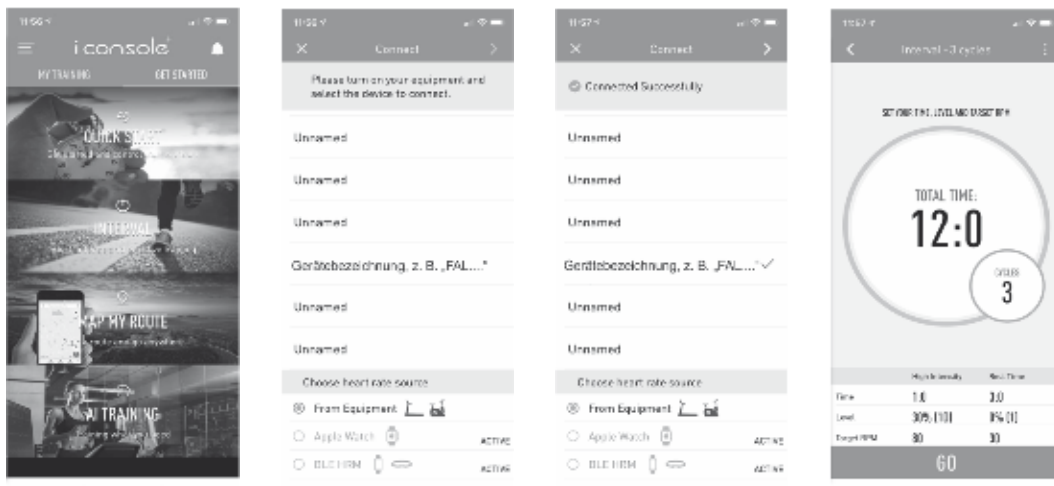
Wählen Sie rechts oben im Menü „GET STARTED“ bzw. „Loslegen“ aus. Wählen Sie dann die gewünschte Trainingsart aus, wie z. B. „QUICK START“.

Schritt 4

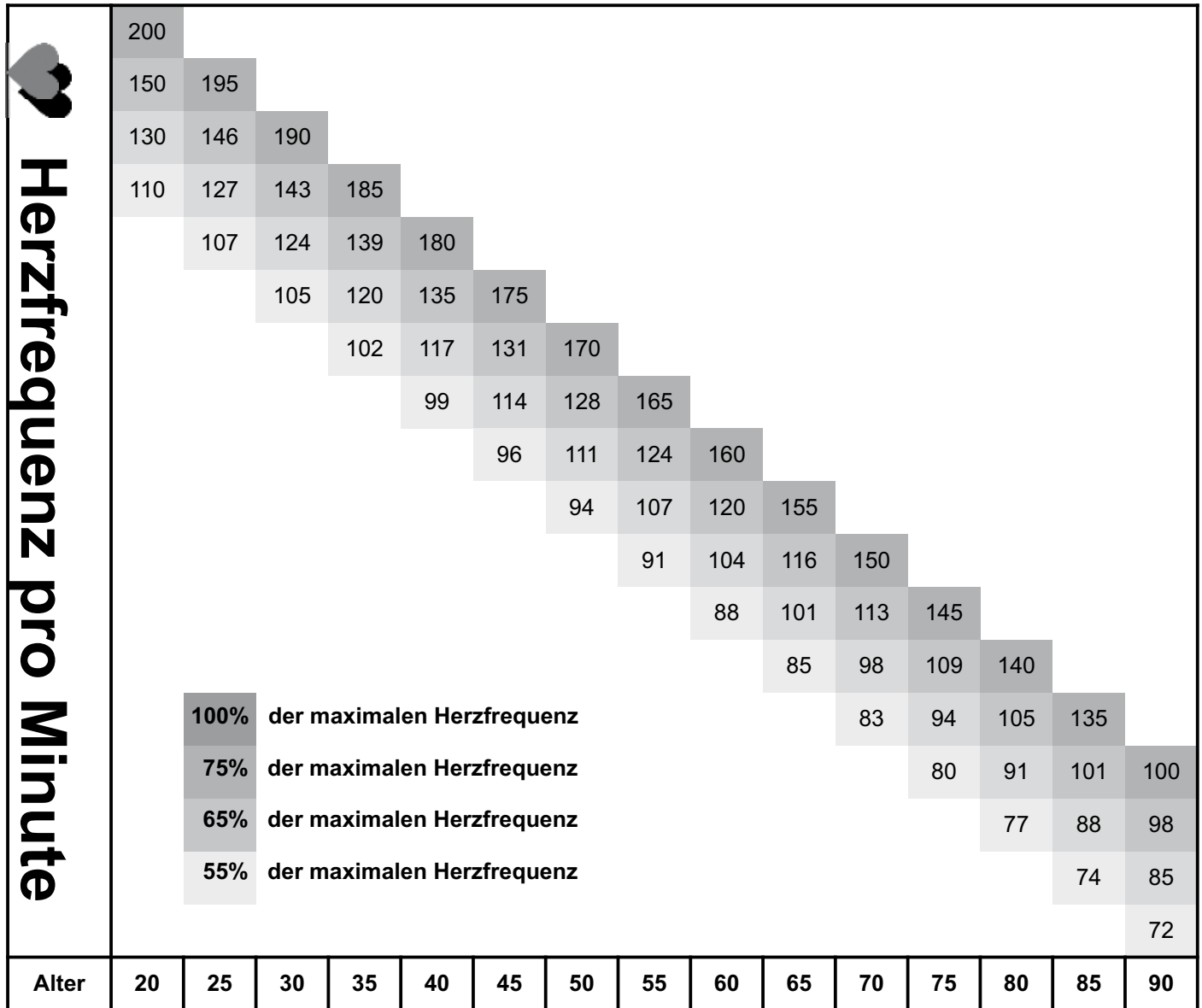
Eine Liste mit verfügbaren Bluetooth-Geräten erscheint im Display Ihres Smartphones oder Tablet-PCs. Stellen Sie hierbei sicher, dass Ihr Trainingsgerät eingeschaltet ist. Wählen Sie Ihr Trainingsgerät aus der Liste aus. Die Bezeichnung des Trainingsgerätes beginnt mit „FAL-SPORTS...“ oder „MAXXUS“. Nach einer erfolgreichen Verbindung erscheint ein Häkchen-Symbol. Die APP iC+ Training speichert nach erstmaliger Verbindung Ihr Trainingsgerät, so dass Sie direkt mit dem nächsten Training beginnen können.

Schritt 5

Nach einer erfolgreichen Verbindung der APP mit Ihrem Trainingsgerät können Sie mit Ihrem Training fortfahren, indem Sie auf den Pfeil in der rechten oberen Ecke des Displays klicken.



Bitte beachten Sie das die MAXXUS Group GmbH & Co. KG nicht der Hersteller der APP iC+Training ist und somit nicht für deren Inhalt und Funktionen verantwortlich ist.



Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

⚠ Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung ⚠

Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen. Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgerät mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

⚠ ACHTUNG

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

⚠ ACHTUNG

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnosezwecke konzipiert oder geeignet. Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

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 und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, 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 das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training 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 soweit 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 soweit 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 Po-muskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit 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 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 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 Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. 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 genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

Trainingsintensität

Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

Dauer der einzelnen Trainingseinheit

Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

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.

DEU

Kalenderwoche: _____ Jahr: 20____						
Datum	Tag	Trainingsdauer	Trainingsstrecke	Kalorienverbrauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
Wochenergebnis:						

Technische Details

Cockpitanzzeige von:

- ◆ Zeit
- ◆ Strecke
- ◆ Kalorienverbrauch
- ◆ Watt
- ◆ Bremsstufe
- ◆ Geschwindigkeit
- ◆ Radumdrehung pro Minute
- ◆ Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- ◆ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

Technische Details

Bremssystem:	Motorisch gesteuertes Permanent-Magnet-Bremssystem
Widerstandsstufen:	1 bis 16 Levels, elektronisch verstellbar
Antriebsart:	zweistufiger Längsrippenriemen
Schwungrad:	ca. 9 kg
Aufstellmaße:	ca. 1.207,5 x 580 x 1.436 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 46 kg
Maximales Benutzergewicht:	160 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Temperaturbereich:	10° bis 30° für Betrieb und Lagerung

Einsatzgebiet:

- Heimbereich*

*für nichttherapeutische Zwecke geeignet

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie gemäß Elektro- und Elektronikgesetz

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll. Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Hierbei ist die Abgabe des Altgerätes kostenlos. Nur so kann sichergestellt werden, dass Ihr Altgerät fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus (falls im Gerät vorhanden)

Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale abgeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden.

Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?

Ihr MAXXUS® Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS® Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind. Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwungscheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.

Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Die Handpulsensoren haben keine Funktion

Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Die Werte für Geschwindigkeit und Strecke werden während des Trainings mit „0“ angezeigt

Überprüfen Sie, ob das Cockpitkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

Prüfen Sie, ob das Trainingsgerät eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu. Prüfen Sie, ob die Pedalen fest angezogen sind.

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Laufschuhfachgeschäften

DEU

Empfohlenes Zubehör

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

**POLAR® Sende-Brustgurt T34 (uncodiert)**

Uncodierter Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.

**MAXXUS® Bodenschutzmatte**

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

**MAXXUS® Entfetter-Spray**

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

**MAXXUS® Gleitspray**

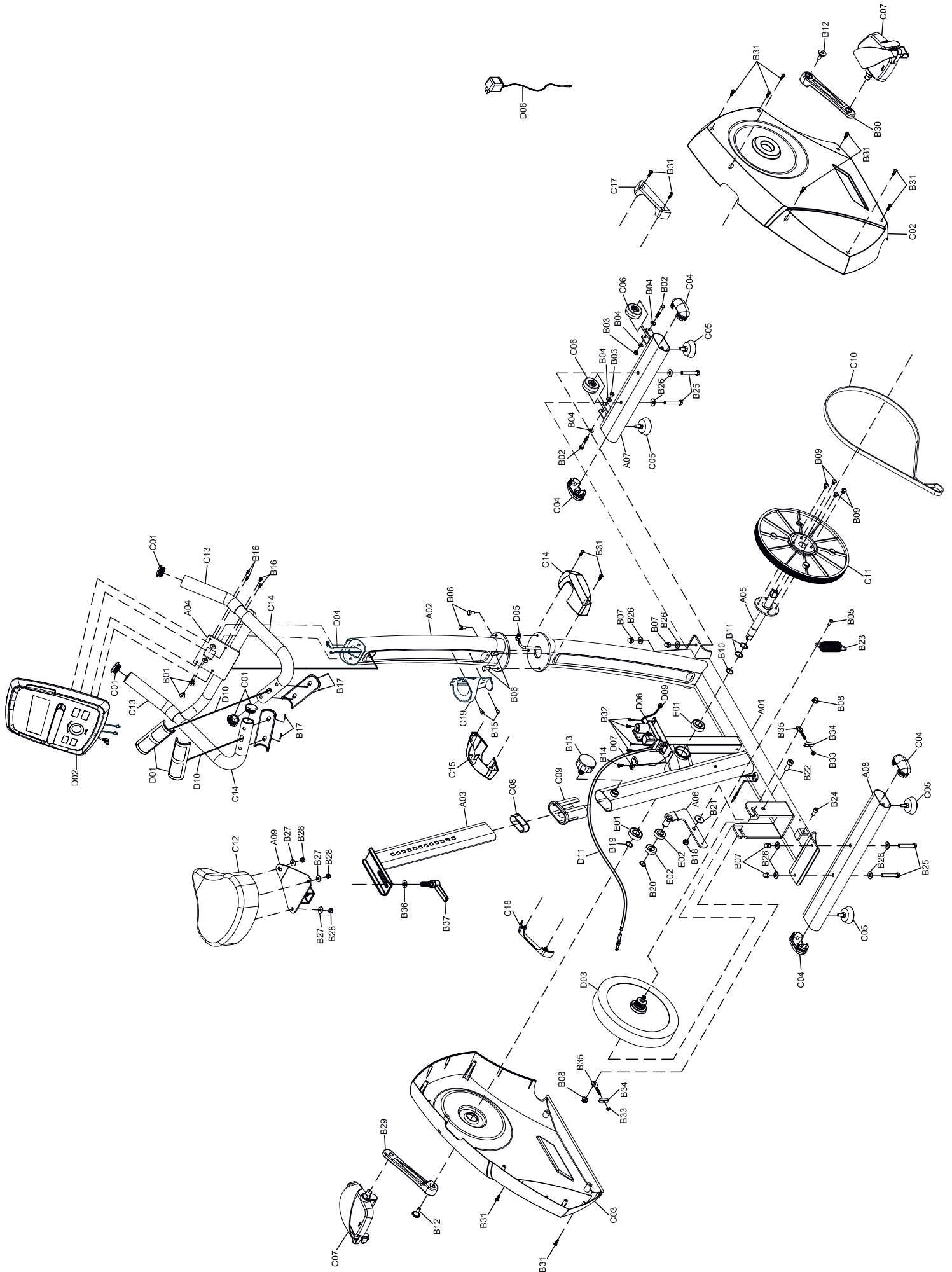
Optimales Schmiermittel.

MAXXUS® Anti-Statikspray

Wirkt statischer Aufladungen des Rahmens, der Verkleidungsteile und des Trainingcomputers 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.



Nr.	Bezeichnung	Menge
A01	Welded,Main Frame	1
A02	Welded,Upright Tube	1
A03	Welded,Seat Tube	1
A04	Welded,Hand Bar	1
A05	Welded,Shaft Pulley	1
A06	Welded,Pressure Assembly	1
A07	Welded,Stabilizer-Front	1
A08	Stabilizer-Behind	1
A09	Welded,Seat Plate	1
B01	M8 Hex Screw	2
B02	1/4" Hex Serew	2
B03	1/4" Locknut	2
B04	1/4" Washer	4
B05	M6 Socket Screw	1
B06	M8 Hex Screw	4
B07	3/8"Dome Nut	4
B08	3/8" UNC-26 Nut	2
B09	M8 Hex Screw	4
B10	20 Washer	1
B11	20 WaveWwasher	2
B12	M8 Hex Screw	2
B13	M16 Knob	1
B14	M5 Philips Self Drive Screw	1
B15	M5 Socket Screw	2
B16	Screws for Computer	4
B17	M3 Philips Screw	4
B18	M10 Locknut	1
B19	C clip	1
B20	C clip	1
B21	10 Washer	1
B22	M10 Socket Screw	1
B23	Extension Spring	1
B24	M8 Socket Screw	1
B25	3/8" Hex screw	4
B26	3/8" Washer	8
B27	8.5 Washer	3
B28	M8 Locknut	3
B29	crank	1
B30	crank	1
B31	M5 Philips Self Drive Screw	13

Nr.	Bezeichnung	Menge
B32	M4 Philips Self Drive Screw	4
B33	M6 Lock Nut	2
B34	Tension Adjustment Screw	2
B35	M6 Screw	2
B36	Handle Washer	1
B37	Handle	1
C01	1-1/4" Plug	4
C02	Main Cover-Right	1
C03	Main Cover-Left	1
C04	50x100 Plug	4
C05	M8 Height Adjuster Foot	4
C06	Wheel-Stabilizer Front	2
C07	Pedal	1
C08	35x75x30 Plug	1
C09	40x80 Plug	1
C10	Belt	1
C11	Drive Pulley	1
C12	Upholstered,Seatrest	1
C13	rubber grip	2
C14	Upright Cover-Right	1
C15	Upright Cover-Left	1
C17	Seat Cover-Right	1
C18	Seat Cover-Left	1
C19	Water Bottle Holder	1
C20	Rubber grip	2
D01	Hand Pulse Sensor	1
D02	Computer 81470	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Cable	1
D05	Cable	1
D06	Motor with cable	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	2
E02	Bearing 6003	2

Gewährleistung

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät 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 den Serviceauftrag dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden diesen an uns per E-Mail, Post oder Fax ein. Gerne können Sie auch unseren Online-Serviceauftrag 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 Serviceauftrages 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.

MAXXUS® gewährt für dieses Trainingsgerät eine 5-Jahresgarantie bei ausschließlich privater Nutzung** zu den nachstehenden Bedingungen. Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Kaufdatum. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.

I. Voraussetzungen der Garantie

Für einen Garantieschutz müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Privater Direkterwerb und Betrieb in Deutschland

Die Garantie wird ausschließlich für in Deutschland erworbene und betriebene Produkte gewährt, die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden und ausschließlich zum persönlichen Gebrauch verwendet werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind insbesondere die gewerbliche Nutzung, etwa durch Verleih, Vermietung oder Studiobetrieb.

Bei Veräußerung oder sonstiger Weitergabe des Gerätes sind die Adressdaten des Käufers zur Wahrung der Garantie innerhalb einer Frist von 14 Tagen seit Vertragsschluss schriftlich an MAXXUS® zu übermitteln.

2. Geräteregistrierung

Das Gerät ist innerhalb von 4 Wochen nach dem Erhalt schriftlich zu registrieren. Verwenden Sie hierzu ausschließlich die der Gebrauchsanleitung beigegefügte „MAXXUS® Registrierungskarte“ oder das Online-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com. Spätere Registrierungen können leider nicht mehr entgegengenommen werden. Senden Sie die Registrierungskarte vollständig ausgefüllt an uns per:

- Fax unter 06151 39735 400
- E-Mail an info@maxxus.de
- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt (bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)
- Online-Registrierung unter www.maxxus.com im Bereich „Service“

3. Wartung

Für diesen Artikel gilt eine Wartungspflicht. Die Kosten der Wartung trägt der Käufer.

Das Wartungsintervall beginnt mit dem Kaufdatum und beträgt mit Ausnahme von Laufbändern **24 Monate**.

Das Wartungsintervall für Laufbänder beträgt **12 Monate**.

Alle Bauteile sind ungeachtet dessen vom Kunden regelmäßig zu überprüfen und gemäß der Bedienungsanleitung mit geeigneten Schmiermitteln zu behandeln. Ein Wartungsauftrag ist mindestens 4 Wochen vor Ablauf der oben genannten Frist beim MAXXUS® Support zur Planung anzumelden. Die Terminabstimmung erfolgt telefonisch oder per E-Mail, Fax oder Postbrief. Im Fall der Garantieanspruchnahme ist die Durchführung der Wartung mit Belegen über den Kauf von Pflegeölen (nur bei Laufbändern) und über die Durchführung der Wartungen nachzuweisen.

II. Ausschluss

Von der Garantieleistung ausgeschlossen sind:

- Transport- und Fahrtkosten
- Auf- und Abbaukosten bei notwendigem Transport
- Notwendige Wartungsarbeiten
- Behebung von Schäden, welche aufgrund falscher Montage, falscher Nutzung oder mangelnder Reinigung entstanden sind
- Verschleißteile***

*** Von der Garantie ausgeschlossene Verschleißteile sind insbesondere:

- Laufgurt (Laufbänder) ▪ Antriebsriemen ▪ Kugellager ▪ Zugseile ▪ Überzüge an Haltegriffen
- Laufbrett (Laufbänder) ▪ Pedalriemen ▪ Folien ▪ Laufrollen

Zur Schmierung des Laufgurtes von Laufbändern sind ausschließlich MAXXUS® Pflegeöle zu verwenden. Bei Verwendung von Fremdölen zur Laufgurtschmierung erlischt die Garantie. Dies gilt insbesondere für die Nutzung von Ölsprays. Für die Instandsetzung, Wartung und Pflege sind ausschließlich original MAXXUS® Produkte zu verwenden.

III. Leistungen im Garantiefall

MAXXUS® steht es frei, das Produkt instandzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und eines vollständig ausgefüllten Serviceantrags erbracht. Für den Serviceantrag ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Der Serviceantrag kann alternativ auch online unter www.maxxus.com im Bereich „Service“ ausgefüllt werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Käufer den Fehler innerhalb von zwei Monaten anzeigt, nachdem er ihn erkannt hat bzw. hätte erkennen müssen.

Die Rechte aus der Garantie sind schriftlich innerhalb der Garantielaufzeit per:

- Post an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau
- E-Mail an: service@maxxus.de
- Fax an: 06151 39735 400
- Online: unter www.maxxus.com im Bereich „Service“

zu richten.

V. Gesetzliche Rechte

Sonstige Ansprüche und Rechte, die Ihnen nach dem Gesetz oder aufgrund eines Vertrages zustehen, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Insbesondere bleiben die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz und gesetzliche Gewährleistungsrechte unberührt.

* Stand: April/2016

** Eine private Nutzung setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist. Bei einer Nutzung durch Vereine liegt eine private Nutzung nur bei nicht wirtschaftlichen Vereinen vor.



MAXXUS[®] Serviceantrag

Geräte-Daten

Produktname: **Bike 4.2**Produktgruppe: **Bike/Ergometer**

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 beigelegt.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS[®] Group GmbH & Co. KG an.

Hiermit beauftrage ich die Firma 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 die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per:

Post*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail: service@maxxus.de

Gerne können Sie auch unser Onlineformular „Serviceantrag“ im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com nutzen.

MAXXUS[®] Registrierungskarte

Um Ihr Trainingsgerät zu registrieren füllen Sie bitte alle Felder dieser Karte vollständig aus.

Geräte-Daten:

Produktname: **Bike 4.2**

Produktgruppe: **Bike/Ergometer**

Seriennummer: _____ Rechnungsnummer: _____

Kaufdatum: _____

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.

Die beiliegenden Garantiebedingungen, sowie die gerätespezifischen Betriebs- und Wartungshinweise habe ich gelesen, erkenne diese an und bestätige dies mit meiner Unterschrift. Bedienungsanleitungen, Garantiebedingungen sowie Hinweise zu Wartung und Pflege können jederzeit unter www.maxxus.de/PDF eingesehen und herunter geladen werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu Garantiezwecken erkläre ich mich einverstanden.

_____ Datum

_____ Ort

_____ Unterschrift

Senden Sie die ausgefüllte Registrierkarte per

...Post** an: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

...Fax an: +49 (0) 6151 39735 - 400

...E-Mail an: info@maxxus.de

... Online: Bitte füllen Sie die Registrierung im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com aus

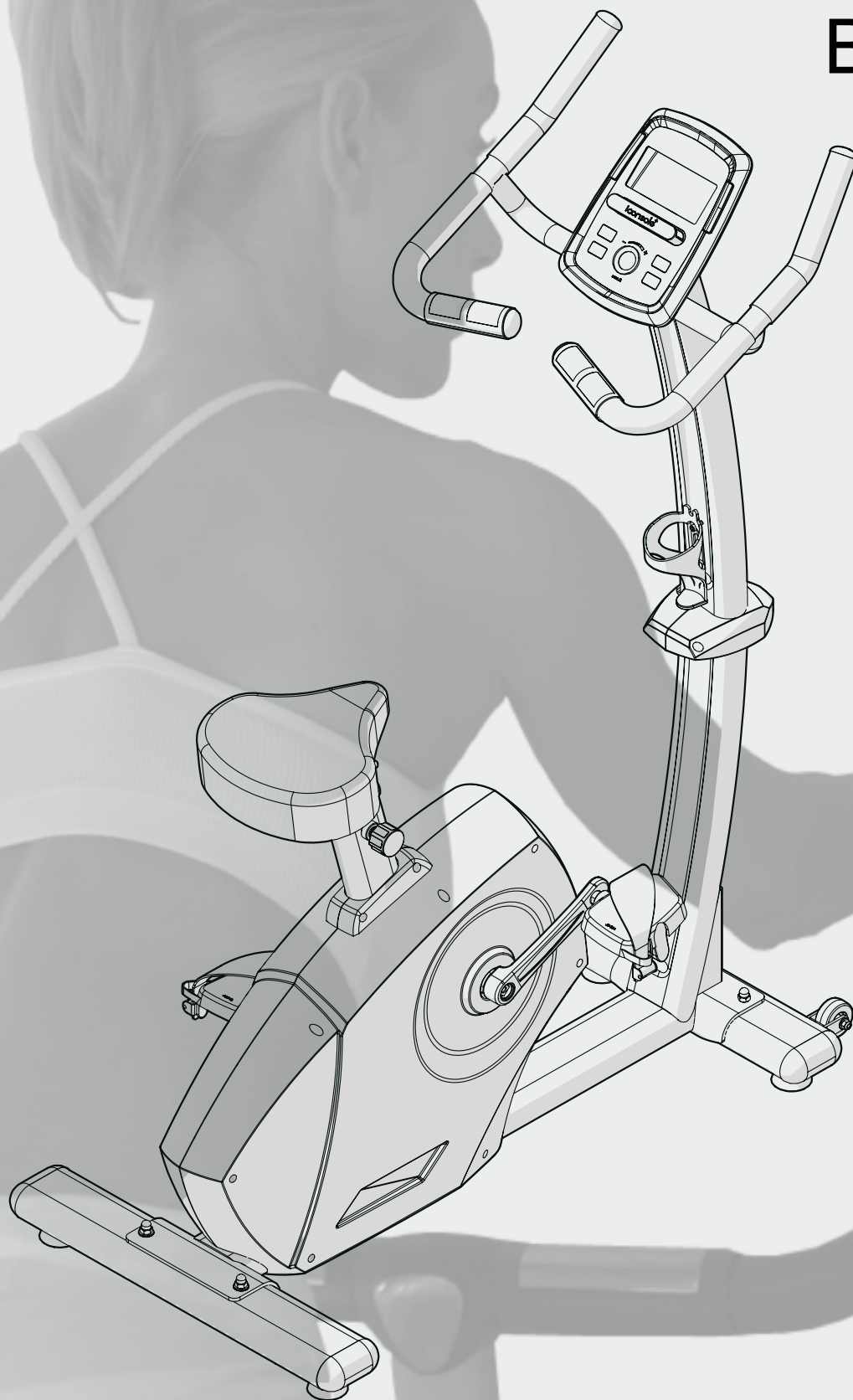
MAXXUS[®]



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

MAXXUS 4.2

Bike



ENG

MAXXUS[®]

Index

Index	2
Safety Instructions	3
Overall View of the Device	4
Scope of Delivery	4
Fastening Materials	5
Tools Included in Delivery	5
Assembly	6 – 10
Seat Adjustment	11
Levelling	11
Transport, Location & Storage	12
Care, Cleaning & Maintenance	12
Mains Connection	13
Cockpit	14 – 21
Pulse & Heart Rate	22 – 23
Training Recommendations	24 – 25
Technical Details	26
Disposal	26
FAQ	27
Recommended Accessories	27
Exploded Drawing	28
Spare Parts List	29
Warranty	30
Service Contract	31

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG
All rights reserved / All rights reserved

This publication may not be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in 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 MAXX-US Group GmbH & Co. KG.

Before you start exercising, be sure to read the entire operating manual, especially the Safety Information, the Maintenance and Cleaning Information and the Training Information. Also make sure that anyone else who uses this training device is familiar with this information and observes it.

Always follow the maintenance and safety instructions in this manual very carefully.

This training device may only be used for its specific intended use. Any misuse can cause risk of possible accident, damage to health or damage to the device for which the Distributor will not assume any liability.

Electrical Connection (only applies to devices with an external electrical connection)

- A mains voltage of 220-230V is required to operate this training device.
- The training device is only to be connected to the mains with the mains cable supplied using a 16A individually fused and earthed socket installed by a qualified electrician.
- Always remove the electric plug from the socket before moving the training device.
- Remove the electric plug from the socket before commencing any cleaning, maintenance or other works.
- Do not connect the mains plug to a socket on a socket strip or on a cable drum.
- If using a cable extension please ensure that this complies with DIN standards, VDE regulations and guidelines, technical rules issued by other European Union states.
- Always place the mains cable so it cannot be damaged or cause a tripping hazard.
- In operating or standby mode, electrical devices such as mobile phones, PCs, Televisions (LCD, plasma, tube, etc.), game consoles etc. will emit electro-magnetic radiation. For this reason, all these types of devices should be kept away from your training device as they could lead to malfunction, disturbances or false outputs being shown in heart rate measurements.
- For safety reasons, always remove the electrical plug from the socket when the device is not in use.

Training Environment

- Select a suitable space for your training device to provide an optimum amount of free space and highest level of safety. You should leave a safety distance of at least 100 cm behind the training device and at least 100cm to each side and in front of the device.
- Make sure that the area is well ventilated and that an optimum amount of oxygen is available during training. Avoid draughts.
- Your training device is not suitable for outside use and so storage and training can only take place in a temperate, clean dry room.
- The temperature range to operate or store this device is between a minimum of 10° and maximum of 30°
- Do not operate or store your training device in wet areas such as in swimming pools, saunas etc.
- Make sure that your training device is kept on flat, hard, clean ground both in operation and at rest. Any uneven surfaces must be removed or made good.
- It is recommended permanently to place a MAXXUS® Floor Protection Mat under the device to protect damageable floors such as wood, laminates, floor tiles etc. Please ensure that the mat 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 and mains cable are kept out of contact with hot surfaces and are kept at a safe distance from any sources of heat e.g. central heating, hot stoves, furnaces, ovens or open fires.

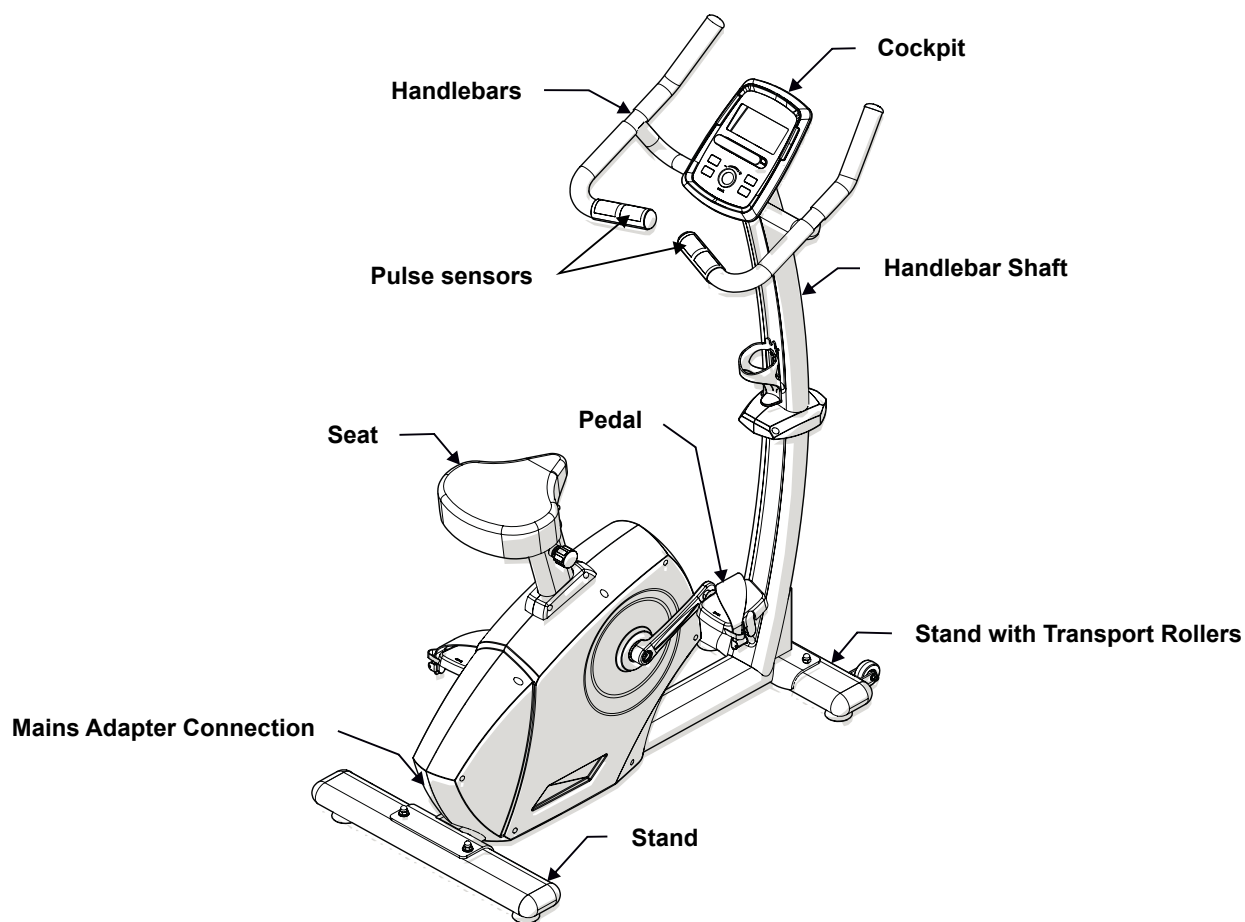
ENG

Personal Safety Instructions for Training

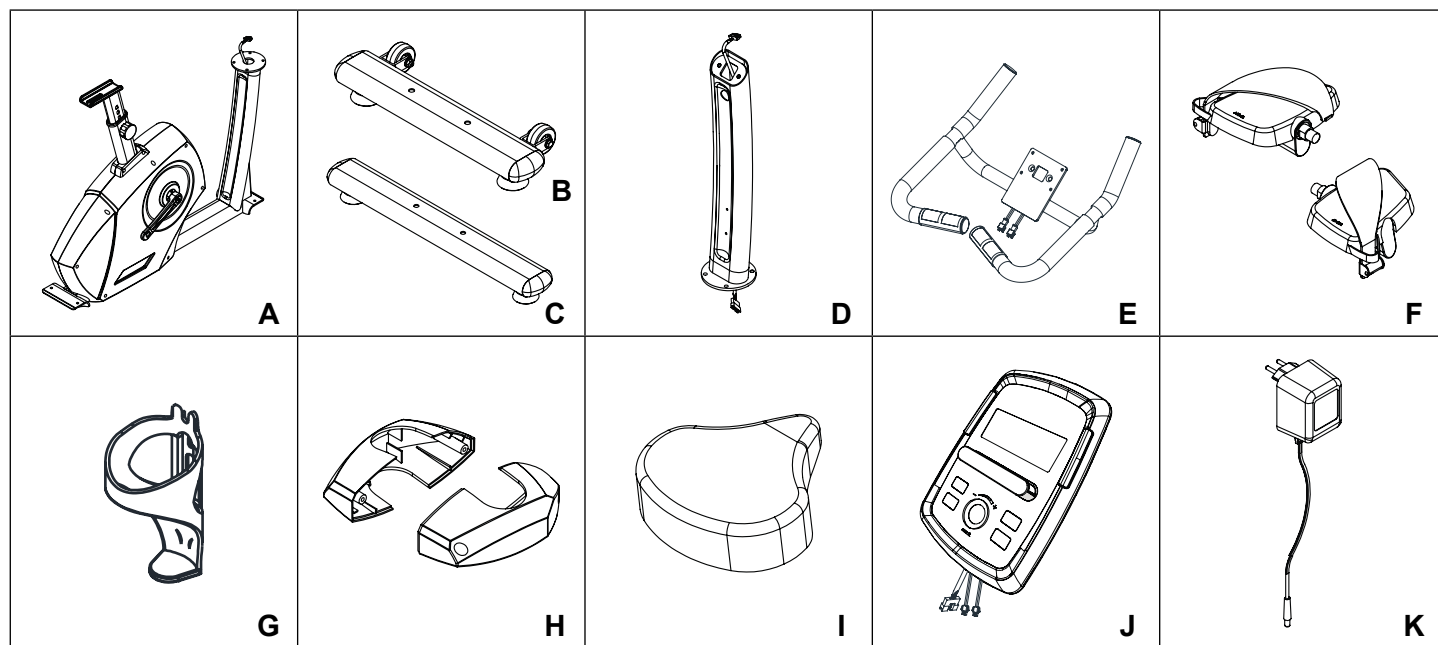
- Remove the mains cable from the training device when not in use to avoid inappropriate or uncontrolled use by any other third party, e.g. children.
- You should have a health check carried out by your doctor before you start any training
- Stop training immediately if you feel physically unwell or are experiencing any breathing difficulties.
- Always start your training session at a low workload increasing it slowly but steadily throughout. Reduce the workload again towards 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 the treadmill belt or rollers.
- 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.
- Your training device must be cleaned after each use. Remove all dirt including body sweat or any other liquids.
- Always make sure that liquids (drinks, body sweat, etc.) do not get onto the vibrating plate or into the cockpit as this can cause damage to the mechanical and electronic components.
- 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 if there are any items underneath the training device before each training session 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 in contact with any of the moving mechanisms.

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! This training device is suitable for non-therapeutic purposes.

Overview of the Device

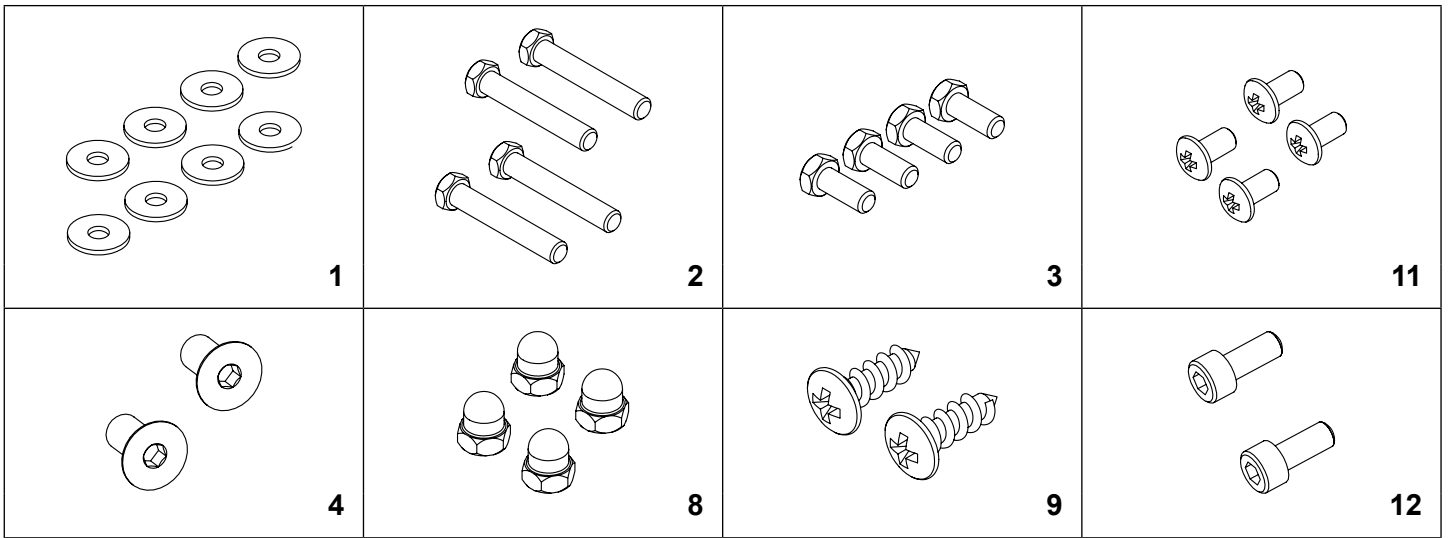


Scope of Delivery



Item	Description	Qty
A	Base Frame	1
B	Stand, front	1
C	Stand, rear	1
D	Handlebar Shaft	1
E	Handlebars	1
F	Pedals	2

Item	Description	Qty
G	Bottle Holder	1
H	Handlebar Shaft Cover	2
I	Seat	1
J	Cockpit	1
K	Mains Adapter, 9V	1

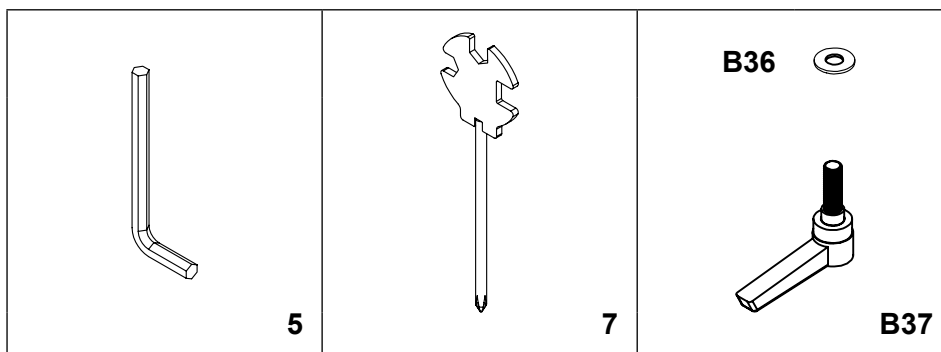


Item	Description	Qty
1	Washer, 3/8"	8
2	Hex Bolt, 3/8"	4
3	Hex Bolt, M8x25	4
4	Allen Bolt, M8x25	2
8	Cap Nut, 3/8"	4
9	Self Tapping Screw, M5	2

The following screws and bolts come preassembled

Item	Description	Qty
11	Pan Head Screw	4
12	Allen Bolt, M5	2

Tools Included in Delivery



Item	Description	Qty
7	Combi Tool	1
5	Allen Key, M5	1
B36	Washer for B37	1
B37	Locking Bolt	1

Tools may be supplemented or replaced with your own. Make sure that they are an accurate fit.

Assembly

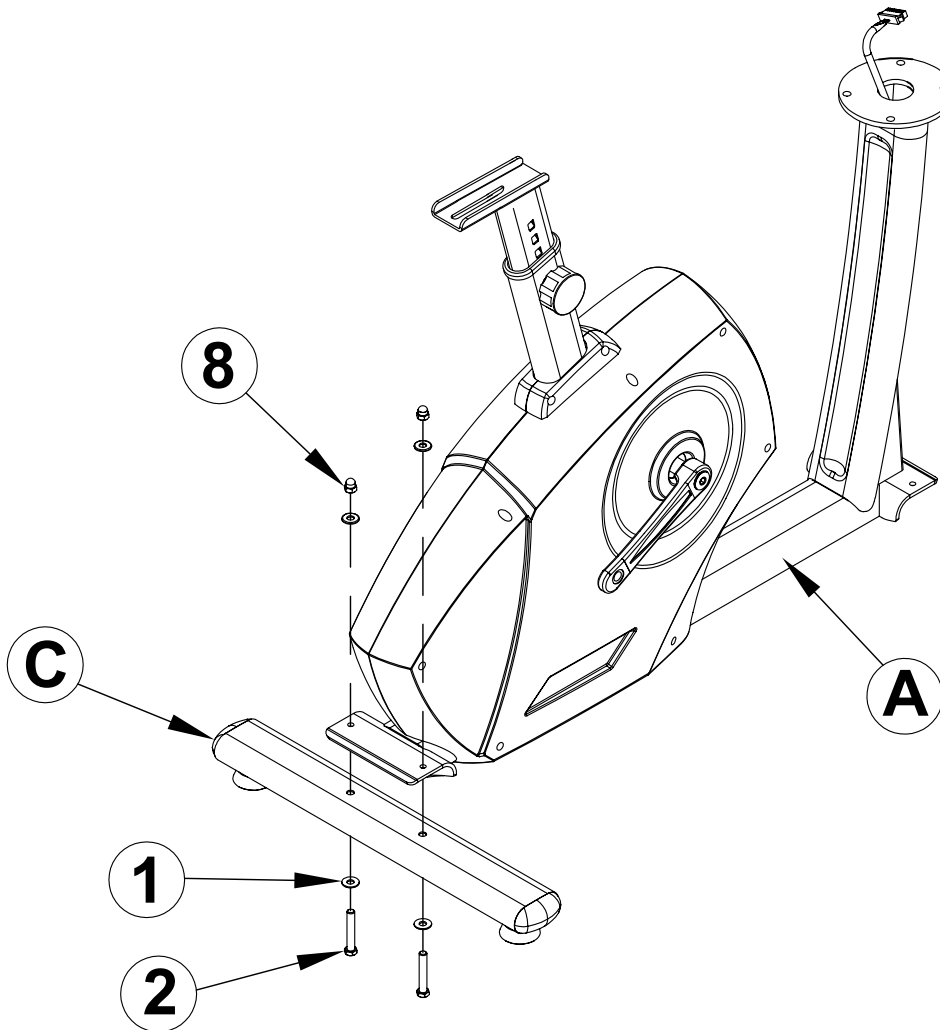
Carefully unpack all parts of the delivery. Two people are required because some parts of your training device are bulky and heavy. Before starting the assembly, check the completeness of the fixing materials (screws, nuts, etc.) and the components against the parts and fixing material lists on the previous pages of this manual.

Carefully carry out the installation, as damage or defects that have arisen due to assembly errors are not covered by the warranty under any circumstances. Read the instructions carefully before starting, follow the sequence of the installation steps exactly and follow the instructions for the individual assembly steps. The installation of the training device must be carried out by responsible adults.

Carry out the installation of your training device with two adults in a location that is level, clean and free of obstruction during assembly. Only after assembly of the training device has been completed can training be started.

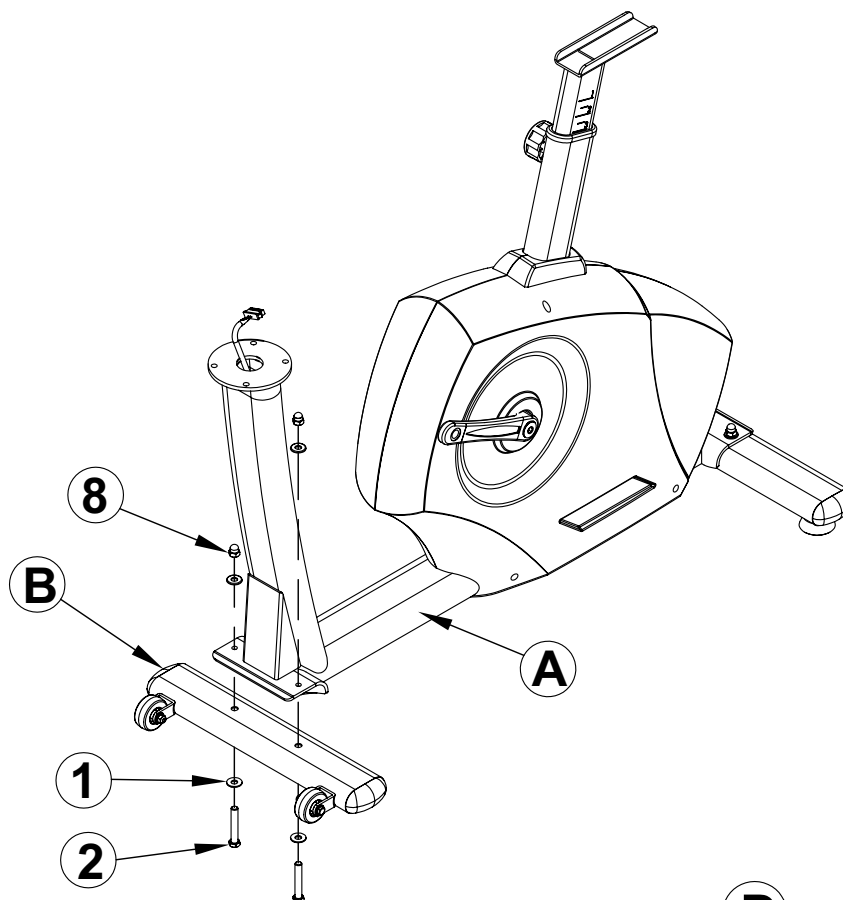
Step 1: Assembling the Rear Stand

Attach the rear stand (C) with two 3/8" hexagon bolts (2), four 3/8" washers (1), and two 3/8" cap nuts (8) to the rear mounting of base frame (A).



Step 2: Assembling the Front Stand

Attach the front stand with transport rollers (B) with two 3/8" hexagon head screws (2), four 3/8" washers (1) and two 3/8" cap nuts (8) to the front mounting of the base frame (A).

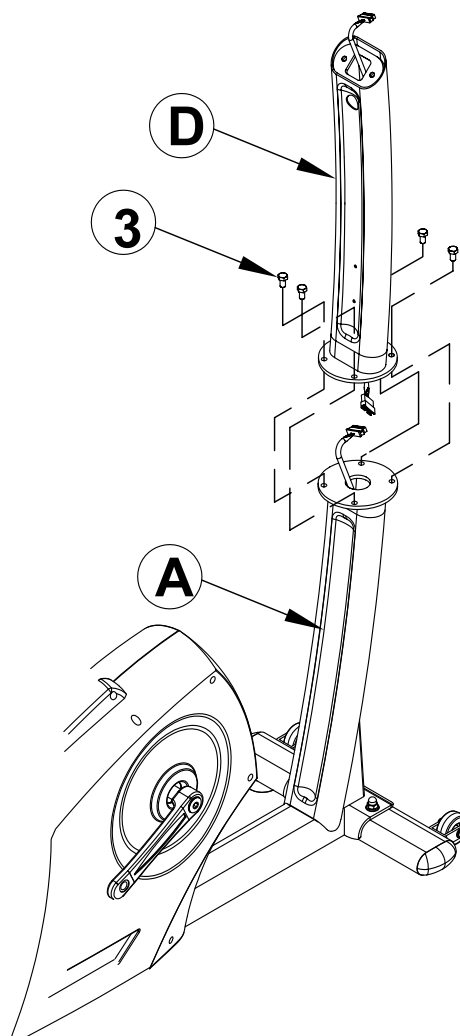


Step 3: Assembling the Handlebar Shaft

Connect the end of the cable coming out of the bottom of the handlebar shaft (D) to the end of the cable protruding from the base frame (A). Now place the handlebar shaft (D) on the mounts on base frame (A) and fix it with four hexagon nuts M8 (3).

⚠ CAUTION:

When inserting and securing the handlebar shaft, make sure that you do not crush or damage the cables.



ENG

Step 4: Assembling the Handlebars

Pass the hand pulse measurement cable, coming out from the bottom of the handlebar (E), in through the upper, front opening of the handlebar shaft (D) and then out from the upper opening. Now lead the two cables (hand pulse measurement & connection cable) upwards from below through the opening in the handlebar (5).

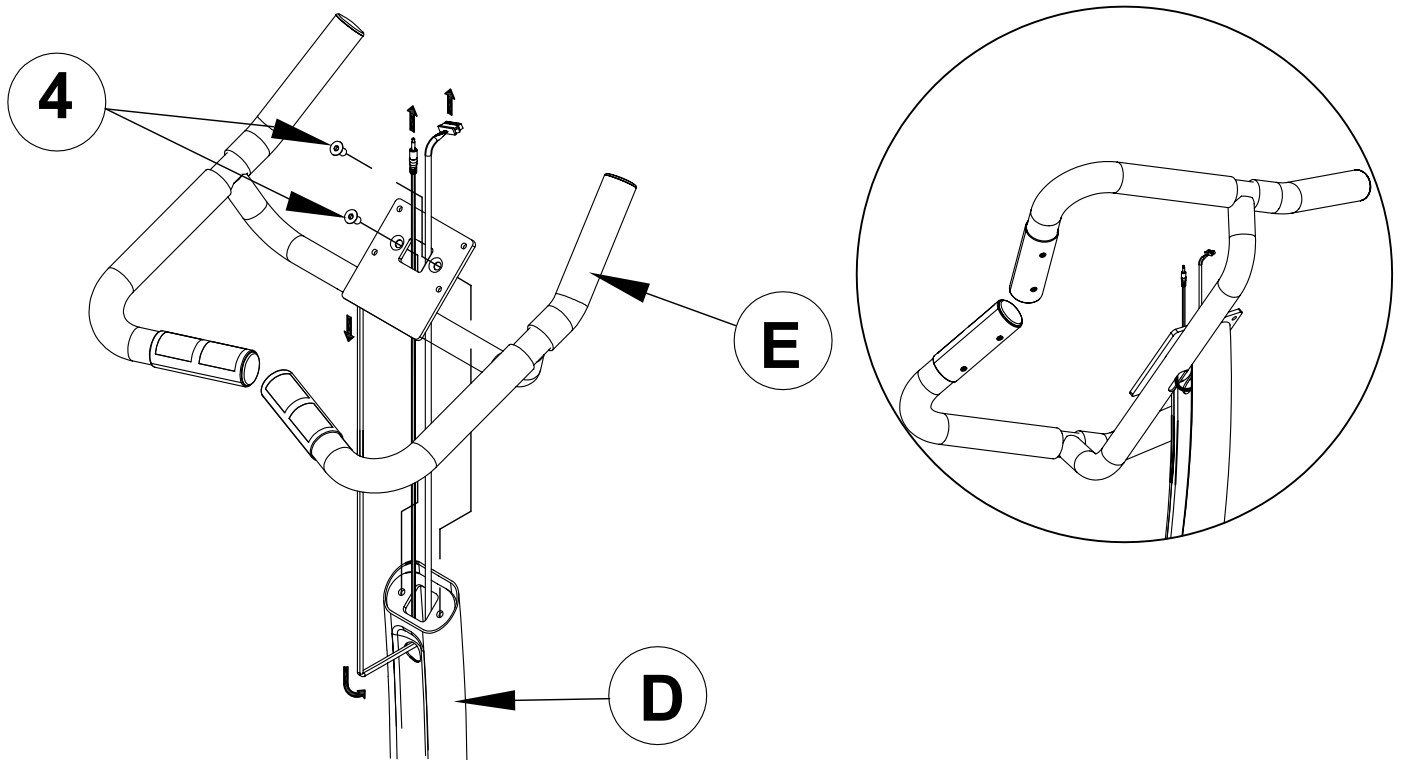
Note:

Pull out the cables only as far as necessary to connect them to the cockpit later.

Now fix the handlebar (E) with two Allen bolts M8 (4) to the handlebar shaft (D).

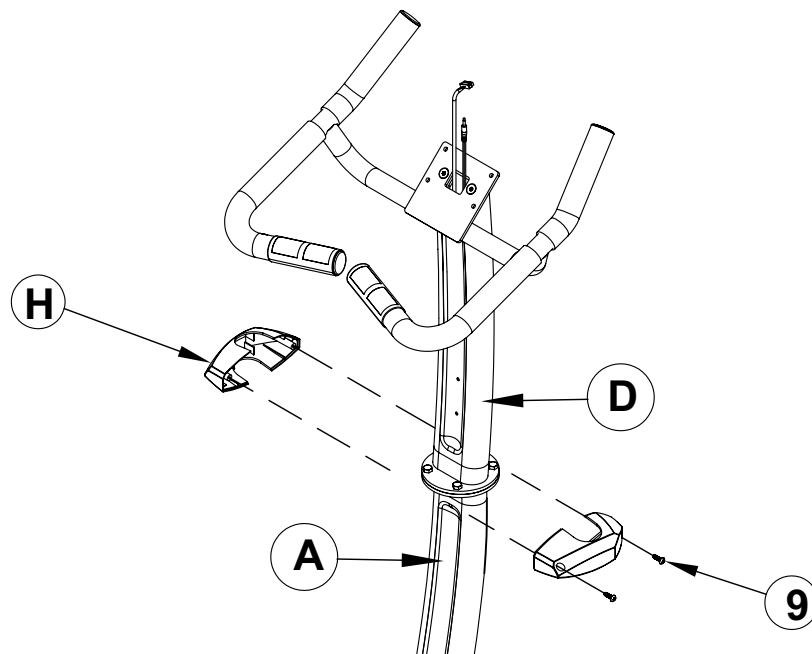
⚠ CAUTION:

When attaching the handlebar (E), be careful not to crush or damage the cables.



Step 5: Assembling the Handlebar Shaft Cover

Place the two parts of the handlebar shaft cover (H) on the right and left of the joint between the handlebar shaft (D) and the base frame (A). Secure it with two self-tapping screws (9).

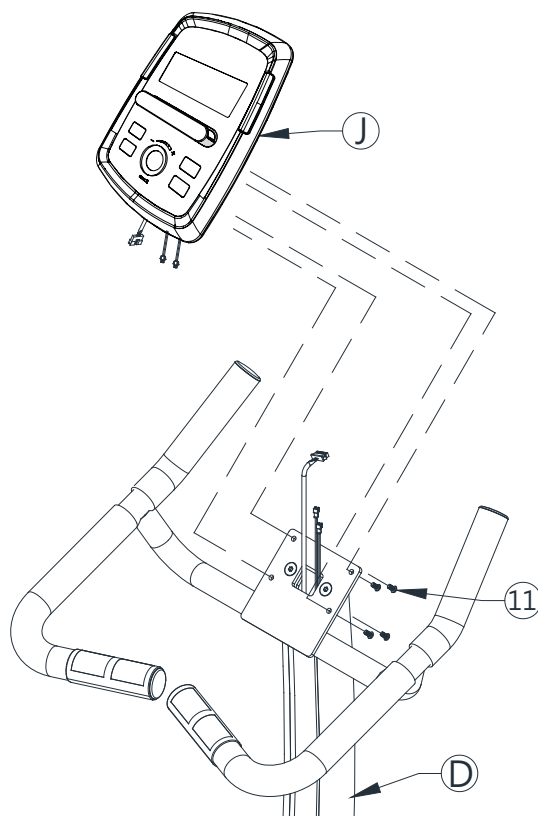


Step 6: Assembling the Cockpit

Loosen and remove the four pan head screws (11) preassembled on the back of the cockpit (J). Connect the cables protruding from the cockpit (J) with the cables protruding from the handlebars. Carefully check the cable connections. Carefully push the excess cables back into the handlebar shaft (D). Now secure the cockpit (J) to the handlebar shaft with the four pan head screws (11).

⚠ CAUTION:

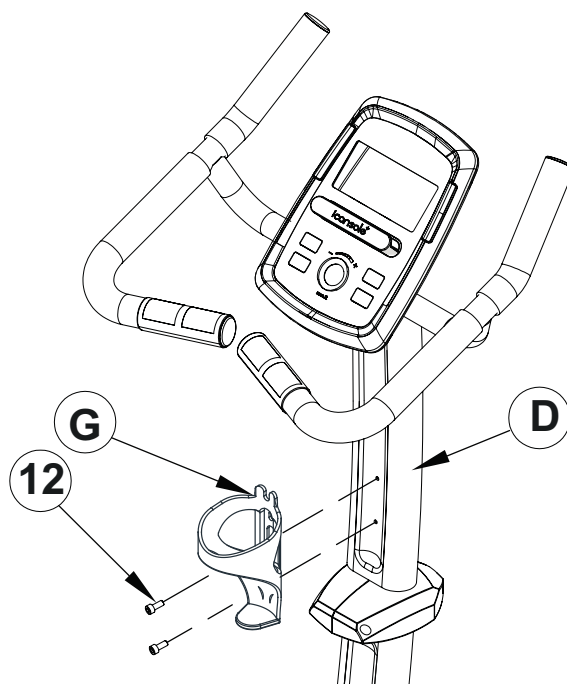
When attaching the cockpit (J) make sure that you do not crush or damage the cables.



ENG

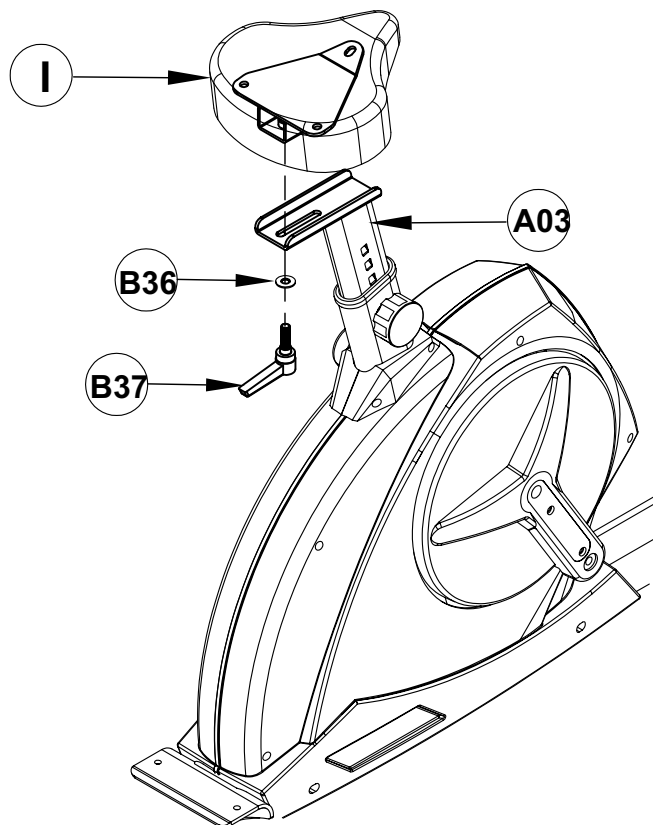
Step 7: Assembling the Bottle Holder

Loosen and remove the two M5 Allen screws (12) on the handlebar shaft (D) and use them to attach the bottle holder (G) to the handlebar shaft (D).



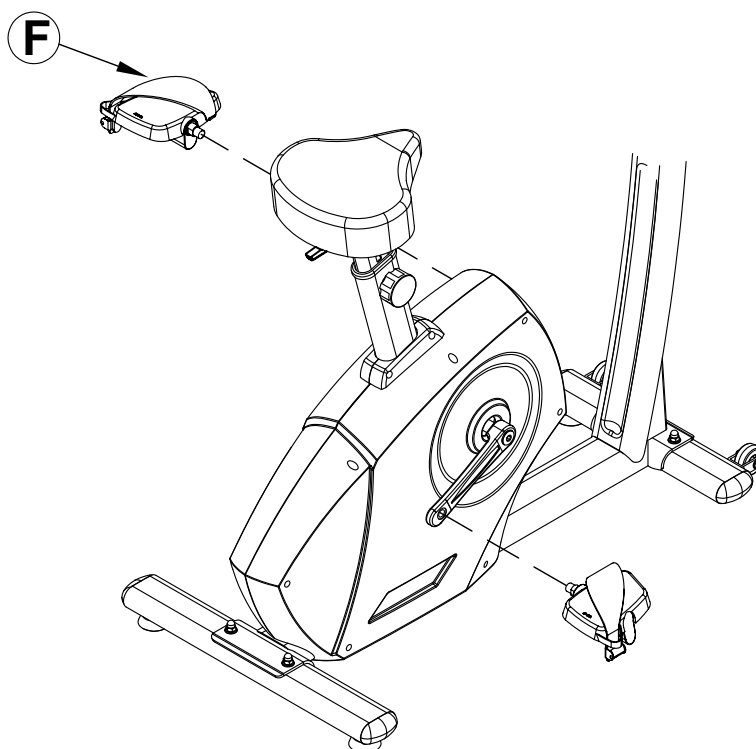
Step 8: Assembling the Seat

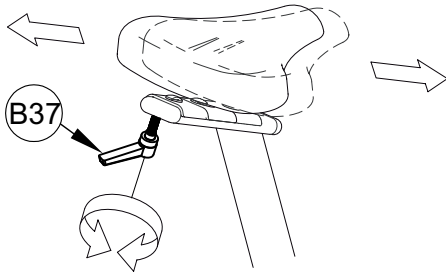
Attach the seat plate (I) to the adjustable bracket of the seat support (A03) with locking screw (B37) and washer (B36).



Step 9: Assembling the Pedals

Insert the right pedal (F) thread into the right pedal arm socket and tighten it clockwise. Insert the left pedal (F) thread into the left pedal arm socket and tighten it **anti-clockwise**.





Horizontal Adjustment

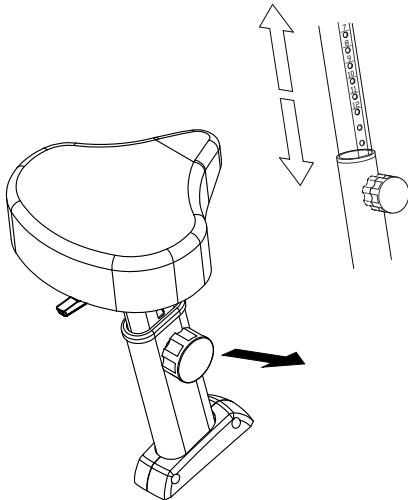
You can adjust your seat horizontally to set your optimum distance to the handlebars. Loosen the hand lever (B37) below the seat by turning it anti-clockwise. Move the seat to the desired horizontal position and retighten the hand lever (B37) clockwise.

Vertical Adjustment

You can adjust the seat position vertically to set your optimum distance to the pedals. Loosen the knob located on the seat support of the main frame by turning it anti-clockwise.

! WARNING:

Please note that the knob operates a quick-release syshaft. You only have to turn it anti-clockwise 2-3 times to unlock it, then pull on the knob to quick release the seat support. Hold the knob in this pulled position and then set the desired seat height. Let go of the knob to engage the locking mechanism again. To do this, you may need to move the seat tube slightly up or down to engage the mechanism in the corresponding seat support hole. Tighten the knob clockwise again.



Setting the optimum seat height:

Make sure you are wearing the shoes you want to wear during your workout. Comfortable running shoes or sports shoes are ideal. Adjust the pedal position so that the right pedal arm is pointing vertically down and the right pedal is at the lowest point of its radius of motion. Now sit on the seat and place the heel of your right foot on the right pedal. Your leg should be almost completely straight. Adjust the seat height until your right leg is almost fully extended and then put the ball of the foot on the pedal. Now your leg should be slightly bent. This is the ideal height adjustment for your seat.

! WARNING:

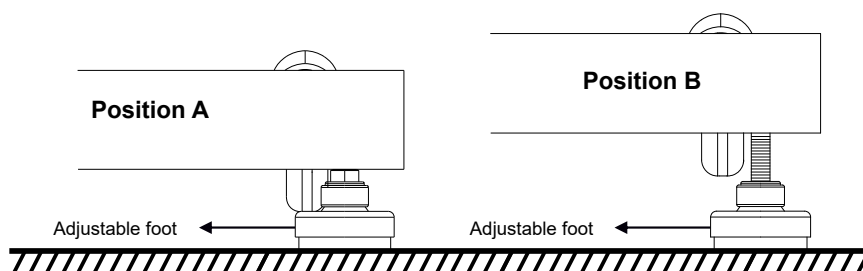
Never train with a seat height adjustment that fully extends your legs at the lowest position of the pedals.

ENG

Levelling

Make sure that your exercise equipment is always level. In order to compensate for minor bumps or slopes, adjustable feet are fitted right and left on the front and rear stands and on the slide frame stand. To ensure that the device stands level, first turn all feet to the lowest position (position A). If necessary, adjust the feet so that the training device is level and stable.

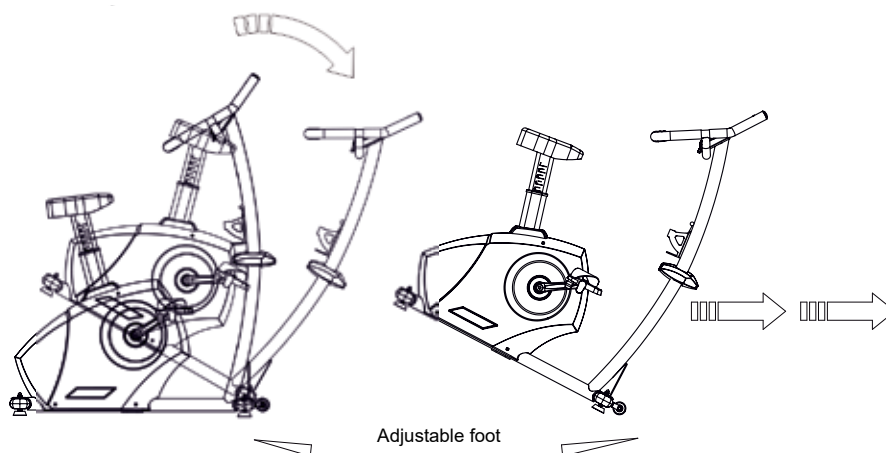
If the adjustment range of the adjustable feet is not sufficient to allow level standing of the training device, please check the surface of the location. If necessary choose a different location where a safe and level position of the training device is ensured.



Transport, Location & Storage

Transport

In order to transport your training device simply and safely, the front stand is equipped with transport rollers. To move the exerciser, stand in front of the handlebars and grab them with both hands. Pull the training device gently towards you and lower the handlebars until the rear stand no longer has contact with the ground and the main weight of the exerciser is resting on the transport rollers. Now you can simply pull the exercise machine along on the transport rollers and into the desired position. When lifting, transporting and positioning the device always make sure that you have a secure footing.



Location & storage

This training device was designed for exclusive use in dry, well-ventilated indoor areas. The use or storage in damp or wet areas, such as saunas, swimming pools, etc. and in outdoor areas, such as balconies, terraces, gardens, garages, etc. is excluded.

These locations may give rise to electronic defects, corrosion and rust due to the high humidity and low temperatures prevailing there. Under no circumstances will any claims for damages of this kind be accepted under the warranty.

Please choose a dry, level and warm place to store your training device. For your own sake, also make sure that you choose a training area which is sufficiently ventilated to ensure optimum oxygenation during training.

Before putting your training device back into operation after a long period of non-use, make sure that all fastenings are secure.

Care, Cleaning & Maintenance

⚠ WARNING

Before starting cleaning, maintenance and / or repair work, the exerciser must be completely disconnected from the power supply. This will only be the case if the power cable is disconnected from the power outlet and the exerciser. Therefore, first disconnect the power plug from the power outlet, and then disconnect the power cable from the exerciser. The mains cable may only be reconnected to the training device and the power supply when all work has been completed and the proper training condition of the device has been restored.

Cleaning

Clean your exerciser after each workout. Use a damp cloth and soap.

Never use solvents.

Regular cleaning contributes significantly to the preservation and longevity of your training device.

Damage caused by sweat or other liquids is not covered by the warranty under any circumstances. During training, make sure that no fluid can enter the exercise machine or the computer.

Maintenance

Sealed bearings are used in your training device, lubrication of the bearings is not required.

Checking the fastenings

Check tightness of nuts and bolts at least once a month and re-tighten them if necessary

Checking the components

Before each workout, check that the seat, seat support, handlebars and pedals are securely fastened.

WARNING:

Never train if one or more of these components are loose.

Mains Cable

Insert the connector of the power cable supplied into the socket located on the rear of the main housing. Then connect the mains cable to a power socket.

⚠ WARNING

This device is only to be connected to an earthed socket installed by a qualified electrician. Do not use a socket strip. If an extension cable is required, then it must comply with DIN standards, VDE regulations and guidelines, technical rules issued by other European Union member states or other states which are party to the Agreement in the European Economic Area.

Connecting the device**⚠ CAUTION:**

Before connecting the mains adapter to the device, always check that it is the mains adapter supplied with the device. Using a different mains adapter may damage the electronic components of the device, for which the manufacturer assumes no liability.

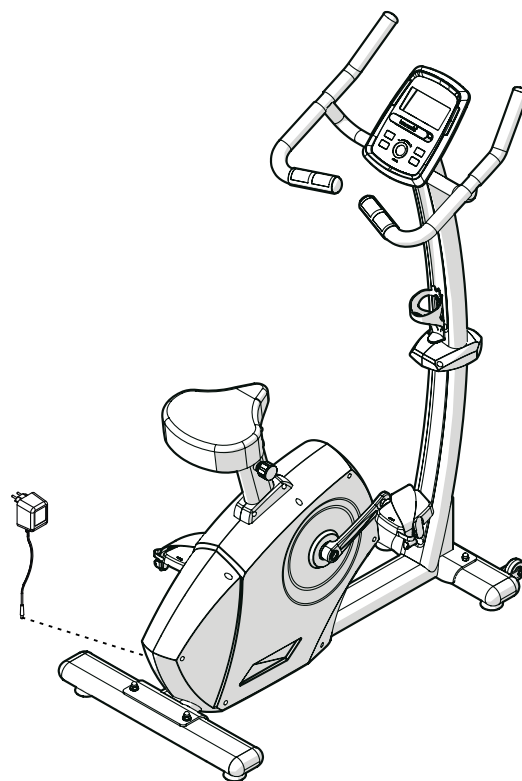
Always connect the power cable to the exerciser before connecting it to a power outlet. If you want to disconnect your exerciser from the power supply, always disconnect the power cable from the mains first.

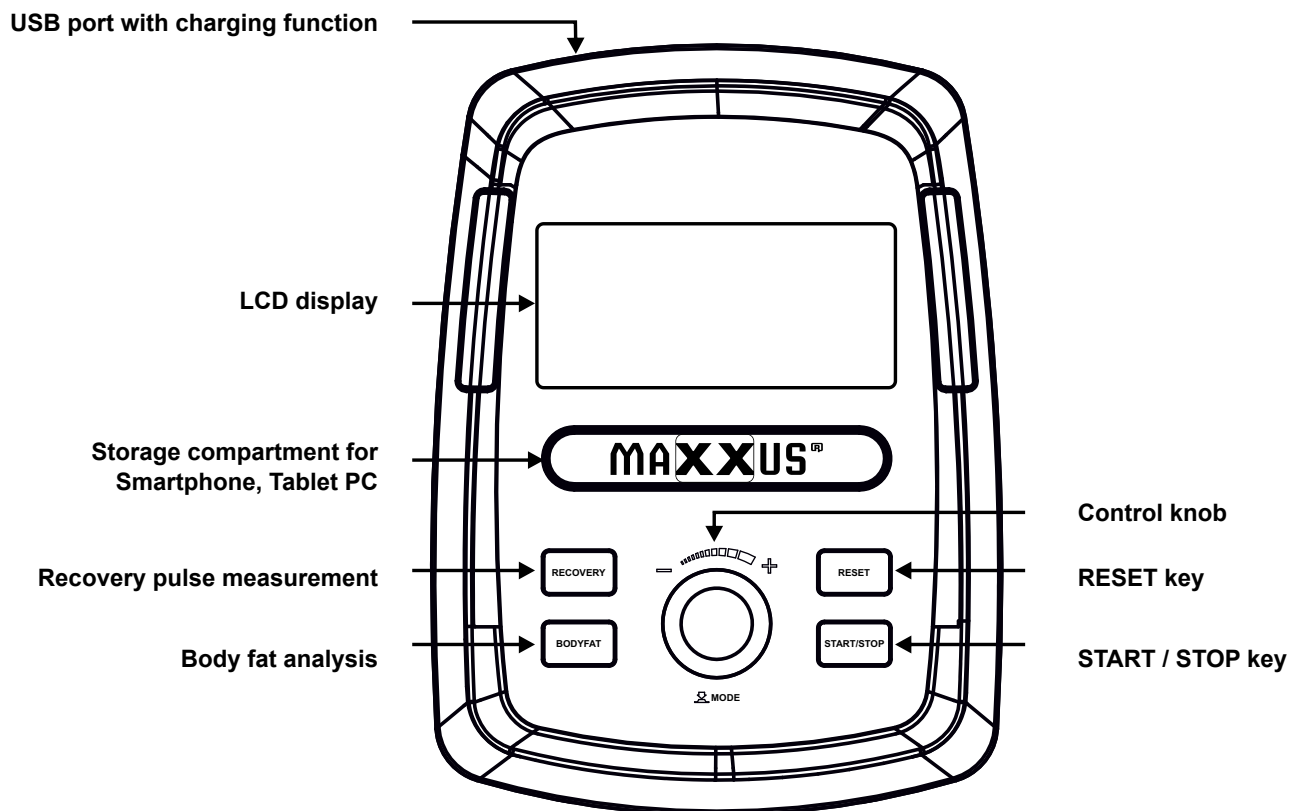
Switching on the device

First connect the power cable to the exerciser and then connect the mains cable to the power socket, the cockpit turns on automatically. If the training device is already connected to the mains, but the cockpit is in stand-by mode, activate the cockpit by pressing any key or by moving the pedals.

Turning off the device

When inactive for more than 4 minutes, the cockpit automatically switches to stand-by mode. Once you have finished your workout you should always disconnect the training device from the mains. Always unplug the mains cable from the wall socket first and then remove the power cable.





The cockpit constantly shows the current training values.

TIME

Specification of the training time. For a given training session, the computer counts down the time to "00:00." The training time can be set from "01:00" to "99:00" minutes in one-minute increments. If no time is specified, the computer will count the training time from „00:00" up to a maximum of „99:00" minutes.

DISTANCE

Specification of the training distance in kilometres. For a given training session, the computer counts down the distance back to "0.00." The training distance can be set from 1.0 to 99.0 Kilometres in 1.0 km increments to maximum of 99.0 kilometres. If no training distance is specified, the computer will count the kilometres from 0.0 to a maximum of 99.0 kilometres.

CALORIES*

Indication of energy consumption in Kcal. For a given calorie consumption, the computer counts the calories down to 0. The calorie consumption can be set from 10 to 990 K in 10-Kcalorie increments. If the calorie consumption is not specified, the computer counts the K-calories from 0 to a maximum of 990 K-calories

Pulse or heart rate display - PULSE

When using the hand pulse sensors displays the current pulse value in beats per minute. When using an optional transmitter chest belt (not included) displays the current heart rate in beats / minute.

SPEED

Current speed in km / h. Value is displayed alternately with RPM in the same window.

Revolutions per minute - RPM

Specification of the current wheel revolution per minute (RPM). Value is displayed alternately with SPEED in the same window.

Resistance - LEVEL

Display of the currently selected resistance level from 1 to 16.

Power - WATT**

Display of the power output in Watts.

* Warning about the calorie measurement

Energy consumption is calculated by means of a general formula. It is not possible to determine the exact energy consumption individually as this requires a large amount of personal data. The energy consumption displayed is approximate and not an exact value.

**Warning about the Watt display

Since this is a training device suitable for non-therapeutic purposes, the displayed value in Watts is not a calibrated value. The displayed power generated may differ from the actual power generated.

Keypad

START/STOP Key

START Function: – Start the selected training program or training profile
– Activate the QUICK START function

PAUSE Function: If the START / STOP key is pressed during training, the display of training values stops, and the pause mode is activated. This allows an interruption of training.
To end the pause, press the START / STOP key again.

RESET Key

If the key is pressed constantly for more than 5 seconds, all values are automatically reset to zero.

To change the user, exit the current program by pressing the START / STOP key. Then press the RESET until the display switches on again.

Control Knob

Turning Function: – Specification of training values
– Input of date (eg age)
– Regulating the resistance level

Pressing Function: – Confirmation of inputs

RECOVERY

Key to start the recovery pulse measurement.

Body Fat Measurement - FAT

Key to start the body fat measurement.

User Settings

After the cockpit has been switched on, the display shows "U1". There are four user profiles available U1 ~ U4. These are fixed, i.e. the user data is stored permanently.

Selecting a User Profile

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

ENG

Gender Input

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

Age Input

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

Height Input

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

Weight Input

Enter your body weight by turning the control knob and confirm your entry by pressing it. After you have confirmed the input of body weight the display automatically changes to the training menu.

If you have already created a user profile, select this as soon as you have switched on the cockpit by turning the control knob. Then the information for gender, age, height and body weight will be checked. If the details are still correct, confirm them by pressing the control knob. If some inputs have changed, correct them accordingly and confirm by pressing the control knob

Quick-Start

Turn on the training device and press the START / STOP key. The training time will start to run, and you can start training. At any time during training, you can adjust the resistance level from 1 to 16 by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. Since no target value can be specified in this type of training, you must end the training yourself.

Manual Training - MANUAL

Step 1: Program Selection

Turn on the exerciser. An "M" will flash in the upper part of the display. If a different symbol is flashing, select "M" by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 2: Program Selection Resistance Level

The value in the "LEVEL" window will flash. Set the desired resistance level from 1 to 16 by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. This can be changed individually during training at any time. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Specification of the Target Values

You now have the choice of three different goals:

Training Time ("TIME"):

The value in the "TIME" window flashes. If you want to specify the training time, enter it by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments. Confirm your selection by pressing the control knob.

If you do not want to specify the training time, press the control knob directly to confirm. The value in the "TIME" window should show "00:00".

Training Distance ("DISTANCE"):

The value in the "DISTANCE" window flashes. If you want to specify the training distance, enter it by turning the control knob clockwise / anticlockwise. You can set the training distance from 1.0 to 99.0 kilometres in 1-kilometre increments. Confirm your selection by pressing the control knob. If you do not want to specify the training distance, press the control knob directly to confirm. The value in the "DISTANCE" window should show "0.00".

Calorie Consumption ("CALORIES"):

The value in the "CALORIES" window flashes. If you want to specify the calorie consumption, enter it by turning the control knob clockwise / anticlockwise. You can set calorie consumption from 10 to 990 K-calories in 10 K-calorie increments. Confirm your selection by pressing the control knob.

If you do not want to specify the calorie consumption, press the control knob directly to confirm. The value in the "CALORIES" window should show "0".

Note:

It does not make sense to specify more than one training goal per training session. If you do, training will stop after reaching the first target value.

Step 4: Specifying the Pulse Upper Limit

The value in the "PULSE" window flashes. You can now set a pulse upper limit of 30 to 230 heartbeats / minute by turning the control knob clockwise / anticlockwise. If your actual heart rate reaches this level during exercise, a warning will sound. If you do not want to set a pulse upper limit, press the control knob directly to confirm. The value in the PULSE "window should show " 0 ".

Step 5: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

End Training

After the predetermined training goal has been reached, training will end automatically

Controlling the Resistance Level

During exercise, you can change the currently selected brake level at any time by turning the control knob clockwise / anticlockwise.

Training Profiles P1 – P12

In this type of training, the user can choose from twelve pre-programmed training profiles. The profile is not changeable; however, the user has the option of adjusting the intensity of the respective profile according to their current state of fitness.

Step 1: Program Selection

Turn on the exerciser. The upper part of the display flashes "M". Select the desired training profile by turning the control knob clockwise / anti-clockwise.

Step 2: Setting the Training Level

Select the desired training level by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window flashes. Enter the training time by turning the control knob clockwise / anticlockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments.

Step 4: Training Start

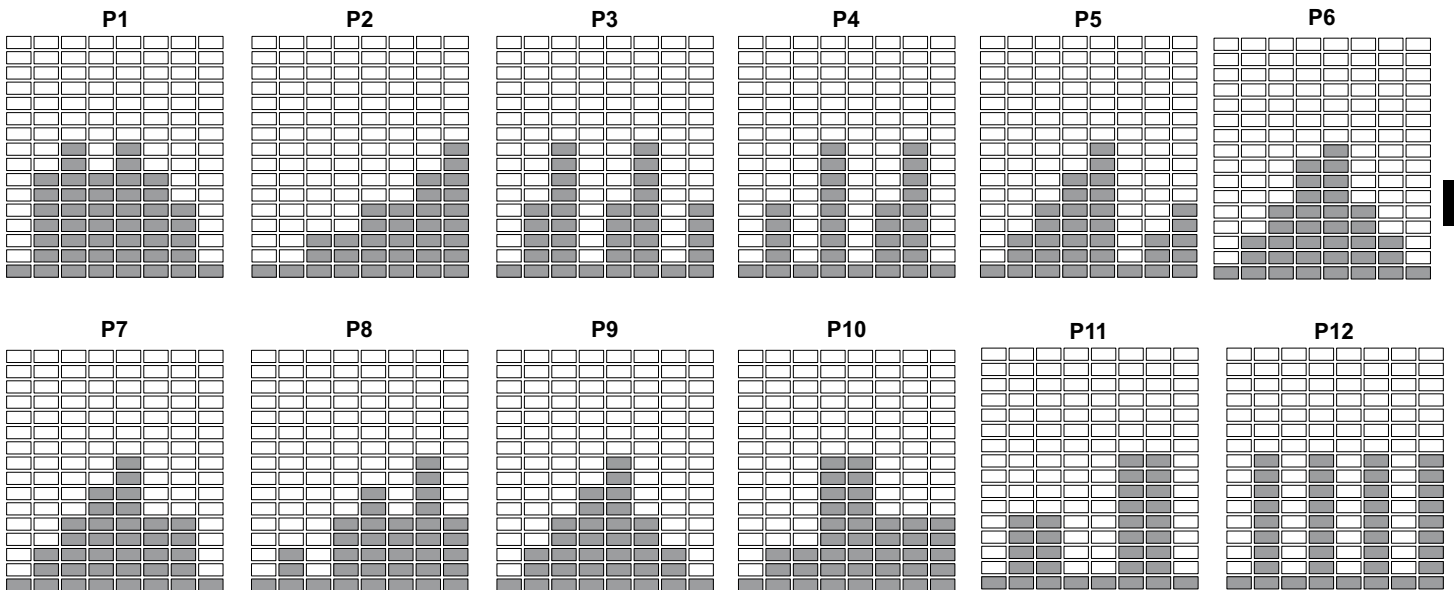
Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

When the desired training time has been reached, training will end automatically.

Setting the Training Level

During training, you can change the currently selected training level within the given frame by turning control knob clockwise / anti-clockwise at any time.



ENG

Free Training Profile (USER)

Here you can create a training profile per user profile yourself and save it permanently.

Step 1: Selecting a Program

Turn on the exerciser. The upper part of the display flashes "M". Select the program "U" by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your selection by pressing it.

Step 2: Programming the Training Segments

The first of a total of eight training segments will flash in the display. Set the desired resistance level from 1 – 16 for the first training segment by turning control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your entry by pressing it. Now the second segment flashes. Repeat this procedure with this segment and all the way through to segment 8. After you have confirmed the input for the 8th segment by pressing the control knob, this training profile will be permanently stored.

Step 3: Setting the Training Time

When the first segment flashes again. Press the control knob until the value in the "TIME" window flashes. Then enter the exercise time by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments.

Step 4: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

After the training time has expired, the training will end automatically.

NOTE:

If you want to change the saved training program, switch on the cockpit. Select the program "U" by turning the dial clockwise / anti-clockwise and confirm your selection by pressing it. Now the first segment flashes again. Press the control knob until the value in the "TIME" window flashes. Enter the exercise time by turning the dial clockwise / anti-clockwise.

You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments. Now press the START / STOP key to start training.

Heart Rate Controlled Programs (HRC)

These programs are heart-rate-controlled exercise programs. The user specifies a desired target heart rate. This is permanently compared by the cockpit with the actual heart rate of the user. If the actual heart rate is lower than the desired target heart rate, the cockpit automatically increases the resistance. If the value is higher, the cockpit automatically reduces the resistance.

The main requirement for these programs is a permanent and accurate transmission of heart rate values. For this reason, these programs can only be used together with an uncoded heart rate chest belt which is available as an extra accessory. It is not possible to use these programs with hand-pulse sensors. Please also read the chapter "Heart rate measurement" in this manual.

Step 1: Selecting a Program

Turn on the exerciser. The upper part of the display flashes "M". Select the heart symbol by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your selection by pressing it.

Step 2: Age Input

The display will show the letter "A" and the value "25" will flash, enter your age from 1 to 99 years by turning the control knob clockwise / anticlockwise, and confirm your entry by pressing it.

Step 3: Selecting the HRC Mode

By pressing the UP & DOWN keys, you can now choose between the following HRC modes:

50% – Training with a target heart rate of 50% of the maximum heart rate

75% – Training with a target heart rate of 75% of the maximum heart rate

90% – Training with a target heart rate of 90% of the maximum heart rate

TA – Training with an individual target heart rate

Please also read the section "Warning for Pulse & Heart Rate Measurement" in this manual.

Select the desired modes by turning the control knob clockwise / anti-clockwise.

If you select 55%, 75% or 90%, the corresponding target heart rate will be displayed directly. Confirm your selection by pressing the control knob.

To train with an individual target heart rate, select the TA mode by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm the selection by pressing it. The "PULSE" window will flash "100." Now enter the desired target heart rate between 30 and 230 heartbeats / minute again by turning the control knob clockwise / anticlockwise and confirm your entry by pressing it.

Step 4: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window flashes. Enter the training time by turning the control knob clockwise / anti-clockwise. You can set the exercise time from 1:00 to 99:00 minutes in 1-minute increments.

Step 5: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

After the training time has expired, the training is automatically ended.

Program Procedure

The cockpit determines the current heart rate of the user and compares it continually with the desired target heart rate. If the current heart rate is lower or higher than the target heart rate, the cockpit automatically increases or decreases the resistance level.

If the current heart rate is within +/- 5 beats / minute below or above the target heart rate, the cockpit will maintain the current resistance level.

If the cockpit cannot determine the user's heart rate, the display shows "?". In this case, check the correct position and battery power of the chest belt and make sure that it is an uncoded belt with the 5 kHz transmission frequency.

Example:

Target heart rate is 120 - no change in the brake level at a current heart rate of 115 ~ 125 beats / minute.

Watt-controlled training programs (WATT)

In this type of training the power in watts selected by the user is kept constant permanently by the cockpit. The user's output (watts) results from the current resistance level and the current pedalling speed. To keep the power constant, the cockpit reduces the resistance level as soon as the user increases the pedalling speed. If the user reduces the pedalling speed, the cockpit automatically increases the resistance level. This is also called speed-independent training

The user has three fixed watt-training profiles and a watt-constant program to choose from.

Step 1: Selecting a Program

Turn on the exerciser. An "M" will flash in the upper part of the display. Select the program "W" by turning the control knob clockwise / anticlockwise and confirm your selection by pressing it.

Step 2: Setting Watt Value

The value in the "WATT" window flashes. Enter the desired wattage by turning the dial clockwise / anti-clockwise. Inputs from 10 to 350 watts in 5-watt increments are possible. Confirm your entry by pressing the control knob.

Step 3: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window flashes. Enter the desired training time by turning the control knob clockwise / anti-clockwise and confirm your entry by pressing it.

Step 4: Training Start

Press the START / STOP key to start exercising.

Training End

After the training time has expired, training will end automatically.

Recovery Heart Rate (RECOVERY)

The recovery test measures how quickly you recover, i.e. how quickly and by how much your heart rate decreases after training.

After completing a workout, or after stopping the workout by pressing the Stop key, press the RECOVERY key and immediately place your hands on the hand pulse sensors. If you are wearing a chest strap, you do not need to hold on to the hand pulse sensors. Now the cockpit will try to determine your pulse for 10 seconds. If this fails, the test is automatically terminated.

If the cockpit has detected your pulse, a countdown of 60 seconds starts in which you must keep hold of the hand pulse sensors all the time (this is also not necessary if you are wearing a chest strap).

After the 60 seconds have elapsed, you can read the result on the display and compare it with the following table.

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

Body Fat Analysis (Body Fat)

This program determines the percentage of body fat and the BMI of the user.

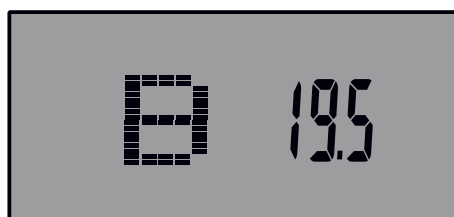
Press the FAT key. The currently selected user profile is displayed as "U1". If the wrong user profile has been selected, press the RESET key and select the correct user profile. Then press the FAT key again and grasp the hand pulse sensors with your hands. After successful measurement, the percentage of body fat is displayed with the corresponding symbol and BMI.

Age	BMI
19 - 24 years	19 - 24
25 - 34 years	20 - 25
35 - 44 years	21 - 26
45 - 54 years	22 - 27
55 - 64 years	23 - 28
> 64 years	24 - 29

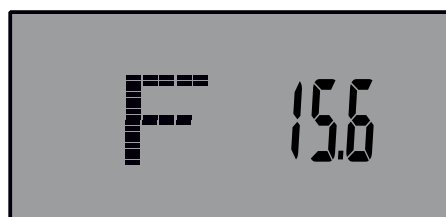
Body-Mass-Index (BMI)

This value is calculated from the ratio of body weight to height and is used to assess the body weight of a person in relation to their height. Please note that the BMI is only a rough guideline, as it does not account for physique and gender or the individual composition of the body mass of fat and muscle tissue. The "ideal" BMI depends on the age.

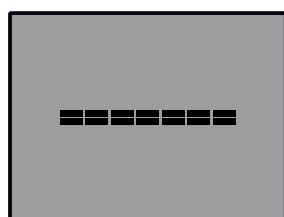
BMI



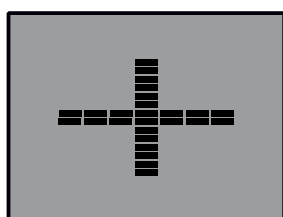
Body fat percentage %



Symbols representing the body fat percentage



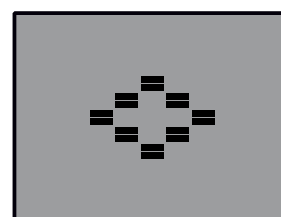
Low



Normal



Raised



High

USB Charging Function

The cockpit has a USB connection located at the top of the cockpit. This connection is to be used only for charging of smartphones or tablet-PC's during training. The cable required for this is not included in delivery.



Bluetooth Receiver and APP Usage

The cockpit of your training device comes ready fitted with an integrated Bluetooth receiver. This Bluetooth receiver allows the fitness device to be controlled from your smartphone or table PC via an App.

Connect the iC+ Training-App with your training device as follows:

Step 1

Download the iC+ Training-App from the appropriate Store onto your smartphone or tablet PC.



For requirements of compatible devices and required software versions, please refer to the appropriate store page.

* **Note:** If the links are no longer valid, please enter "iC + Training" or "iConsole +" in the search bar of the relevant store.

The logo to search for for the "iConsole+" APP has orange writing on a white background.



Step 2

Activate the Bluetooth function on your smartphone or tablet PC
Open the iC+ Training App

Step 3

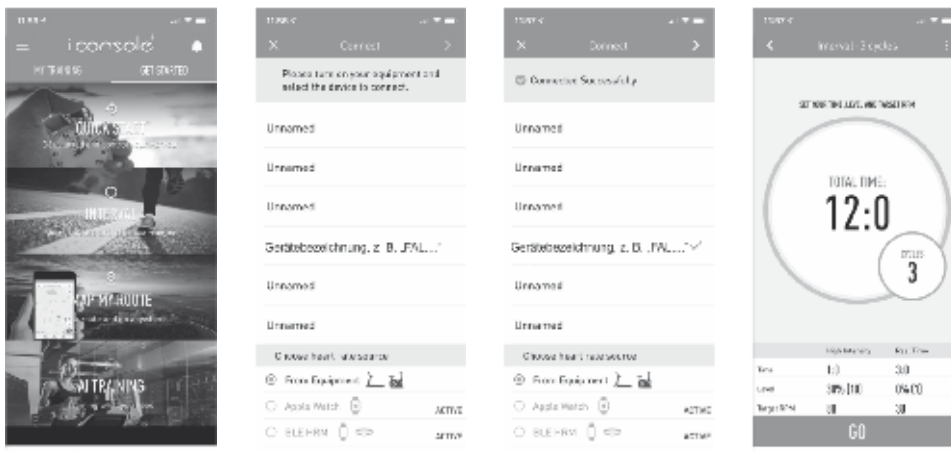
Select "GET STARTED" in the top right of the menu. Then select the required training type, such as "QUICK START"

Step 4

A list of available Bluetooth devices will appear on the display of your smartphone or tablet PC. Make sure your training device is switched on. Select your training device from the list. The name of the training device starts with "FAL ..." or "MAXXUS". After successful connection, a tick symbol will appear. Your training device will now be stored by the iC + Training App so you can start training straight away the next time you want to train.

Step 5

After successfully pairing the App with your training device, you can continue training by clicking on the arrow in the top right corner of the display.



Please note that the MAXXUS Group GmbH & Co. KG is not the manufacturer of the iC + Training App and therefore are not responsible for their content or features.

Heart Rate per Minute	200																
	150	195															
	130	146	190														
	110	127	143	185													
		107	124	139	180												
			105	120	135	175											
				102	117	131	170										
					99	114	128	165									
						96	111	124	160								
							94	107	120	155							
								91	104	116	150						
									88	101	113	145					
										85	98	109	140				
											83	94	105	135			
												80	91	101	100		
													77	88	98		
													74	85			
															72		
Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90		

Calculating your personal heart rate when training

Calculate your personal heart rate when training as follows:

220 - Age = maximum heart rate

This value represents your maximum heart rate and serves as a basis from which to calculate your personal training heart rate. Set the calculated heart rate at 100%

Wellness and Health - target zones = 50 to 60% of the maximum heart rate.

This training zone is ideally suitable for people who are over-weight and/or older beginners, or people starting again after a longer break from training. Training in this zone the body will burn approx. 4-6 calories per minute to produce energy. The percentage ratio per calorie is approx. 70% fat, 25% carbohydrate, and 5% protein.

Fat burning - target zone = 60 to 70% of the maximum heart rate

This training zone is suitable for athletes and sports people who aim to lose weight. Training in this zone the body will burn approx. 6-10 calories per minute to produce energy. The percentage rate per calorie is approx. 85% fat, 10% carbohydrate, and 5% protein.

Condition & Fitness - target zone = 70 to 80% of maximum heart rate

This training zone is ideally suitable for athletes and sports people who aim to improve their stamina and/or condition. Training in this zone the body will burn approx. 10-12 calories per minute to produce energy. The percentage rate per calorie is approx. 35% fat, 60% carbohydrate, and 5% protein.

For optimum effects in training results you should calculate the average value of the selected target zone (also see above table):

Wellness & Health - target zone average value = 55% of maximum heart rate

Fat burning - target zone average value = 65% of maximum heart rate

Kondition & Fitness - target zone average value = 75% of maximum heart rate

Warning about Pulse and Heart Rate Monitoring

CAUTION: Pulse and heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive training can cause serious injury or even death. If you feel unwell and / or faint, stop training immediately. Make sure all users of your exercise device are familiar with this information, understand it and apply it unconditionally.

Pulse Rate Monitoring using Hand Sensors

Most exercise equipment is equipped with hand pulse sensors. These are mostly in the cockpit or integrated into the handrails. These hand sensors are used for short-term determination of the pulse rate. To do this, you need to cover the sensors with both hands at the same time. After a short while, the display shows the current pulse rate. This measuring system is based changes in electrical skin resistance measured by the hand sensors due to the heartbeat which causes blood pressure fluctuations. These changes are summarized to a mean value and shown in the display as the current pulse rate.

CAUTION.

For large parts of the population, the pulse-induced skin resistance change is so minimal that usable values cannot be derived from the measurement results. Also callouses on the palms, damp hands and body shakes, which in many forms of exercise inevitable, prevents correct measurement. In such cases, the pulse value is displayed incorrectly or not at all.

Please check in the case of a faulty or failed measurement, whether this occurs only with one or with several people. If the display of the pulse does not work only in individual cases, the device is not defective. In this case we recommend the use of a chest belt to achieve a permanently correct pulse display. This is available as an accessory

Heart Rate Measurement using a Chest Belt

Many MAXXUS® training devices are already fitted with a receiver as standard.

Using a chest belt (we recommend the exclusive use of an uncoded POLAR® chest strap) allows you to wirelessly measure heart rate. The chest belt is as accessories available.

This optimal, ECG-accurate type of measurement takes the heart rate by means of a transmitter chest belt directly from the skin.

The chest belt then sends the pulse via an electromagnetic field to the built-in cockpit receiver. We recommend you always use of a chest belt for heart rate measurement during heart rate-controlled programs.

CAUTION

The determination of the current heart rate by means of the chest belt serves only to display the current heart rate during exercise. This value says nothing about the safety and effectiveness of the training. Also, this type of measurement is in no way designed or suitable for medical diagnostic purposes.

Therefore, discuss with your family doctor the most suitable procedure for you and create your exercise plan before you start exercising.

This applies especially to those who:

- have not been physically active for a long period of time
- are overweight
- are older than 35 years
- have too high or too low blood pressure
- have heart problems

If you are wearing a pacemaker or similar device, discuss this with your medical specialist before using a heart rate chest belt.

Preparation Before Training

Before you start training make sure that not only your training device is in perfect condition, your body must also be prepared 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.

Hydration

Adequate hydration is essential before and during exercise. During a training session of 30 minutes it is possible to lose up to 1 litre of liquid. To compensate for this fluid loss apple spritzer mixed in the ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water is ideal since it contains electrolytes and minerals to replace those that the body loses through sweat. You should drink about 330 ml 30 minutes before the beginning of your training session. Take care to maintain balanced hydration during the workout.

Training Frequency

Experts recommend that you do endurance training 3-4 days a week to keep the cardiovascular system fit. Of course, the more you train, the faster you will achieve your set training goal. Note however, that you should plan sufficient training breaks during your workout plan, to give your body enough time for rest and regeneration. After each training session you should take at least one day off. Also for that fitness and endurance training: Less is more!

Exercise Intensity

In addition to the mistake of exercising too often, mistakes are made in the intensity of the training. If your training goal is to train for a triathlon or marathon, your training intensity will certainly be high. But since most people have training goals such as weight reduction, cardiac / exercise training, improvement of physical condition, stress reduction, etc. to strive for, training intensity to meet these goals should be adjusted. It makes most sense to work with the appropriate heart rate for the respective training goal. The information on the heart rate and the corresponding table in this manual will help you further.

Duration of the individual training session

For optimal endurance or weight reduction training, the duration of the individual training session should be between 25 and 60 minutes. Beginners and returnees should start with a low training period of 10 minutes or less in the first week and then slowly increase week by week.

Training Documentation

In order to design and evaluate your training effectively, you should prepare yourself a training plan in written form or as a computer table before starting your training

Here you should document training session. Data, such as distance, training time, brake force setting and pulse values should be recorded as well as personal data, e.g. body weight, blood pressure, resting heart rate (measured morning immediately after waking up) and personal well-being during exercise.

Enclosed you will find a recommendation for a weekly plan.

ENG

Calendar Week: ____ Year: 20 ____						
Date	Day	Exercise duration	Exercise distance	Calorie consumption	Ø Heart rate	Comments
	Monday					
	Tuesday					
	Wednesday					
	Thursday					
	Friday					
	Saturday					
	Sunday					
Week Result:						

Technical Details

Cockpit

Display of:

- Time
- Speed
- Distance
- Revolutions per minute
- Calorie consumption
- Pulse Rate (when using the hand sensors)
- Watts
- Heart rate (when using an optional chest belt)
- Resistance level

Technical details:

Brake system:	Motor-controlled permanent magnetic brake system
Resistance levels:	1 to 16 levels, electronically adjustable
Drive type:	Two-stage longitudinal ribbed belt
Flywheel:	approx. 9 kg
Installation dimensions:	approx. 1.207.5 x 580 x 1.436 mm (LxWxH)
Total weight: approx.	46 kg
Maximum user weight:	160 kg
Controls:	via keyboard
Power supply:	220-230V - 50Hz
Temperature range:	10 ° to 30 ° for operation and storage

Application: Home use *
suitable for non-therapeutic purposes

Disposal



European Disposal Directive in Accordance with the Electrical and Electronic Equipment Act

Never dispose of your training equipment in the normal household waste. All consumers are legally obliged to dispose of old appliances separately from household waste.

Dispose of the device only with a municipal or an authorised disposal company. Here the disposal of this device is free of charge. This is the only way to ensure that your old device is professionally disposed of and that negative effects on the environment will be avoided. Please observe the regulations which currently apply. If in doubt, please ask your local or municipal authorities for detailed information on how to dispose of your training device properly and in an environmentally sound manner.



Batteries / Re-chargeable Batteries (if present in the device)

According to the Batteries Directive, you as end user, are legally obliged to return all used batteries and re-chargeable batteries. **Disposal in normal household waste is an illegal offence.**

Most batteries already have the symbol to remind you of this regulation. In addition to this symbol the content of the heavy metals is also indicated. Such heavy metals must be disposed of in an environmentally sound manner. This means that all consumers are legally obliged to hand over used batteries and re-chargeable batteries to their local authority, at a municipal collection point or to return them to the retailer. If in doubt, please enquire at your municipal or local government authority on how to dispose of your batteries and rechargeable batteries properly and in an environmentally sound manner. You are also welcome to return your used batteries and rechargeable batteries to us at our head office or send them to us if sufficient postage is paid. On receipt we will dispose of them properly in accordance with the Batteries and Rechargeable Batteries Directive. Only return or dispose of batteries and rechargeable batteries when they are fully discharged.

My training device makes noises during training – is this normal?

Your MAXXUS® training device is equipped with high-quality ball-bearings and a grooved belt. In addition, it also has a high-quality magnetic braking system which is completely wear and friction free. All these extremely high-quality components ensure that all functional noises are very much reduced. Your MAXXUS® training device is one of the quietest products available in the fitness market. However, it is possible and normal that slight mechanical noises are noticeable during training. These mechanical noises, which either continually or sometimes occur at certain intervals are created by the very high rotational speed of the flywheel. Also, moving parts may generate sounds during training, which are amplified by the hollow metal tubes of the frame. It is also quite normal for running noise to get louder during your workout. This can be explained by an increase in training speed and by the device components heating up and expanding during training.

The cockpit does not show anything in the display when I turn it on.

Check if the power cable is both attached correctly to the device and properly plugged into the socket, and/or if it is damaged. Check if the control cable has been pinched or jammed during assembly and / or if the connector has come loose.

The pulse rate value is not shown or is indicated incorrectly

Please refer to the „Pulse & Heart Rate Measurement“ sections in this manual.

The hand pulse rate sensors are not functioning

Check if the hand sensor cables have been pinched or jammed during assembly.

The speed and distance values are indicated to be „0“ during training.

Check if the control cable has been pinched or jammed during assembly and/or if the connections have come loose.

My training device makes creaking noises during training.

Check if the training device is standing straight and flat on the ground. If not, re-adjust the foot stands. Check if the screws at the articulated joint between the pendulum tubes and the pedal arms are tightened securely.

My feet fall asleep during training.

The reason for this is often that training shoes are done up too tightly. Your feet will expand when you are under exertion and so you should do up your shoes more loosely. You can also get advice regarding this from sports shops or specialist running shoe shops.

Recommended Accessories

ENG

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

POLAR® Transmitter Chest Belt T34 (uncoded)

Chest strap for determining the heart rate with optimized transmission ranges. Required accessory for the application of pulse-controlled programs and for continuous determination of the current heart rate.

**MAXXUS® Floor Protection Mats**

Due to its extreme density and material thickness of 0,5cm, 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
- 210 x 100 cm



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

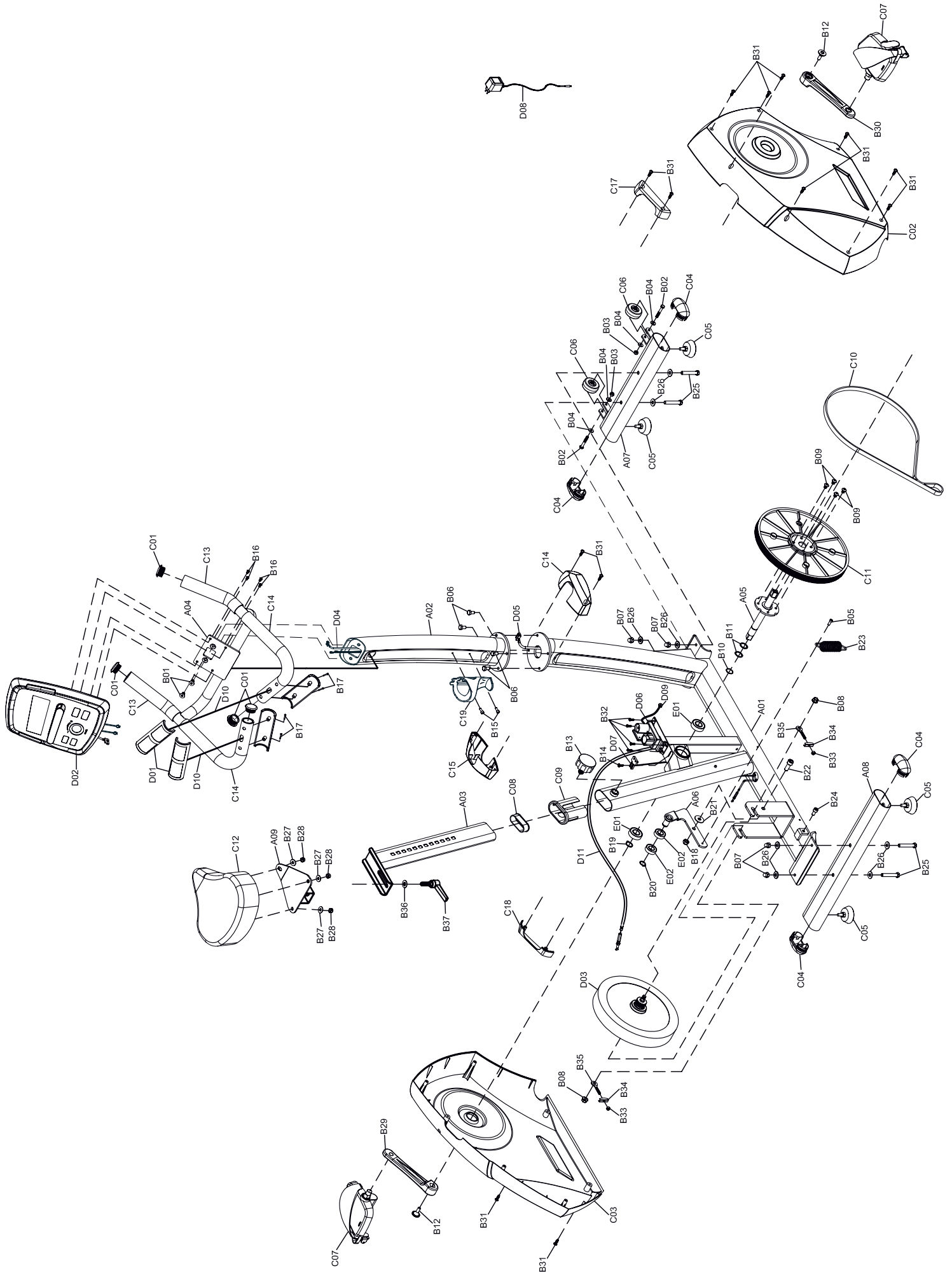
MAXXUS® Lubricating Spray – Optimum lubrication for guide pipes.

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.



Exploded Drawing



Nr.	Description	Qty
A01	Welded,Main Frame	1
A02	Welded,Upright Tube	1
A03	Seat Support	1
A04	Welded,Hand Bar	1
A05	Welded,Shaft Pulley	1
A06	Welded,Pressure Assembly	1
A07	Welded,Stabilizer-Front	1
A08	Stabilizer-Behind	1
A09	Welded,Seat Plate	1
B01	M8 Hex Screw	2
B02	1/4" Hex Serew	2
B03	1/4" Locknut	2
B04	1/4" Washer	4
B05	M6 Socket Screw	1
B06	M8 Hex Screw	4
B07	3/8"Dome Nut	4
B08	3/8" UNC-26 Nut	2
B09	M8 Hex Screw	4
B10	20 Washer	1
B11	20 WaveWwasher	2
B12	M8 Hex Screw	2
B13	M16 Knob	1
B14	M5 Philips Self Drive Screw	1
B15	M5 Socket Screw	2
B16	Screws for Computer	4
B17	M3 Philips Screw	4
B18	M10 Locknut	1
B19	C clip	1
B20	C clip	1
B21	10 Washer	1
B22	M10 Socket Screw	1
B23	Extension Spring	1
B24	M8 Socket Screw	1
B25	3/8" Hex screw	4
B26	3/8" Washer	8
B27	8.5 Washer	3
B28	M8 Locknut	3
B29	crank	1
B30	crank	1
B31	M5 Philips Self Drive Screw	13
B32	M4 Philips Self Drive Screw	4
B33	M6 Lock Nut	2

Nr.	Description	Qty
B34	Tension Adjustment Screw	2
B35	M6 Screw	2
B36	Handle Washer	1
"B37	"Handle	"1
C01"	1-1/4"" Plug"	4"
C02	Main Cover-Right	1
C03	Main Cover-Left	1
C04	50x100 Plug	4
C05	M8 Adjustable Foot	4
C06	Wheel-Stabilizer Front	2
C07	Pedal	1
C08	35x75x30 Plug	1
C09	40x80 Plug	1
C10	Belt	1
C11	Drive Pulley	1
C12	Upholstered,Seatrest	1
C13	rubber grip	2
C14	Upright Cover-Right	1
C15	Upright Cover-Left	1
C17	Seat Cover-Right	1
C18	Seat Cover-Left	1
C19	Water Bottle Holder	1
C20	Rubber grip	2
D01	Hand Pulse Sensor	1
D02	Computer 81470	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Cable	1
D05	Cable	1
D06	Motor with cable	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	2
E02	Bearing 6003	2

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 appropriate 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 of 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:

The 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
- Rollers
- Switches and push-buttons
- Treadmill belts (bands)
- Treadmill decks (running deck)

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 KG 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:

spareparts@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.

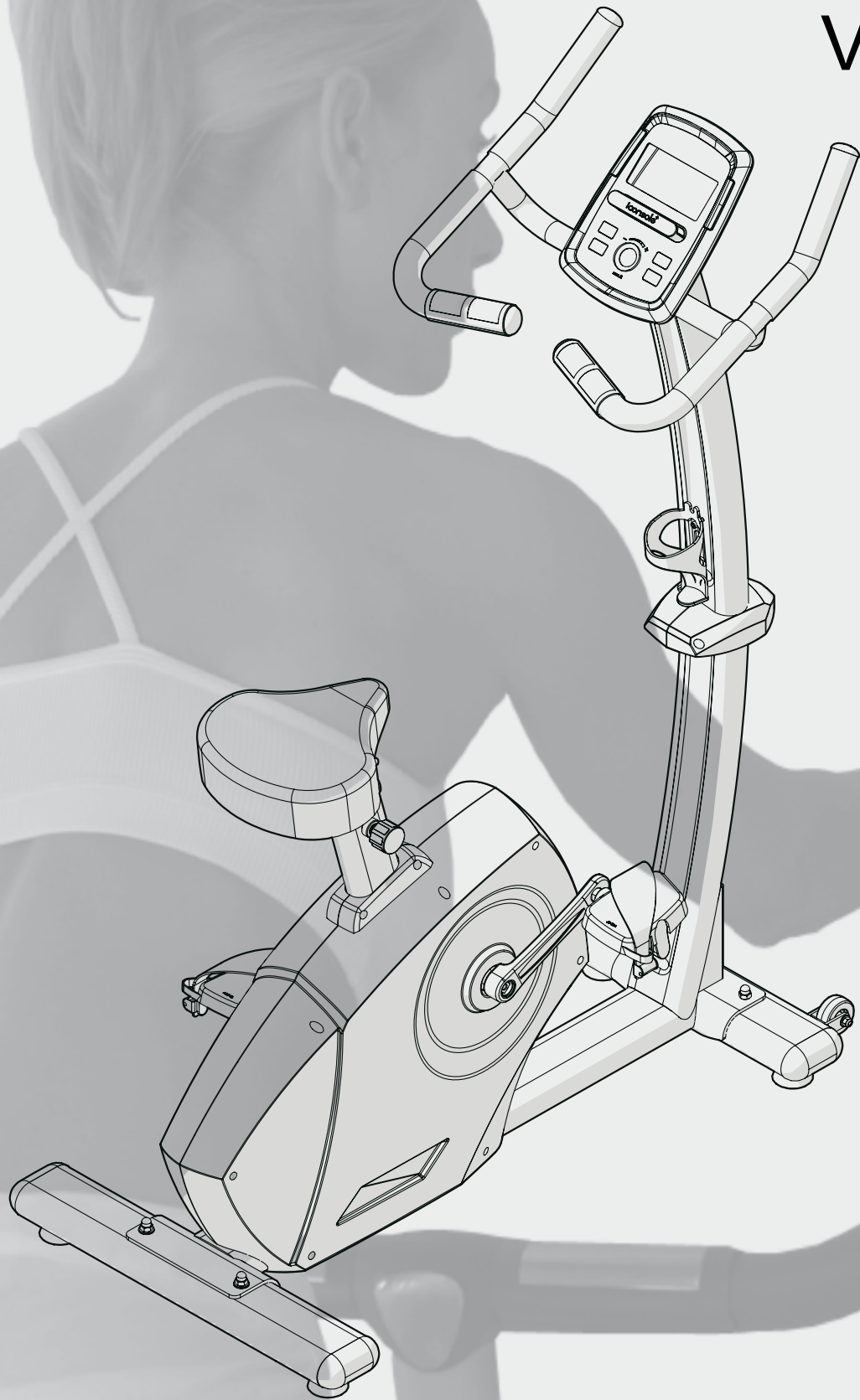
MAXXUS[®]



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

MAXXUS 4.2

Vélo



FRA

MAXXUS®

Index

Index	2
Consignes de sécurité	3
Vue d'ensemble de l'appareil	4
Contenu de la livraison	4
Matériel de fixation	5
Outils inclus dans la livraison	5
Assemblage	6 – 10
Réglage du siège	11
Mise à niveau	11
Transport, lieu et stockage	12
Entretien, nettoyage et maintenance	12
Câbles d'alimentation	13
Cockpit	14 – 21
Pulsations et rythme cardiaque	22 – 23
Informations d'entraînement	24 – 25
Caractéristiques techniques	26
Traitement des déchets	26
FAQ	27
Accessoires recommandés	27
Vue éclatée	28
Liste des pièces détachées	29
Garantie	30
Contrat de service	31

© 2019 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est autorisée qu'avec l'autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG. Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d'erreurs.

Avant de commencer à vous entraîner, assurez-vous d'avoir lu le manuel d'utilisation en entier. Une attention particulière doit être accordée aux consignes de sécurité, de maintenance et d'entretien, et d'entraînement. Assurez-vous également que toute personne utilisant l'appareil d'entraînement se soit familiarisée avec ces consignes.

Il est essentiel de suivre toujours soigneusement les consignes de sécurité et de maintenance contenues dans ce manuel. Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues. Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil, pour lesquels le fournisseur ne pourra être tenu responsable.

Raccordement électrique (ne s'applique qu'aux appareils possédant un raccordement électrique externe)

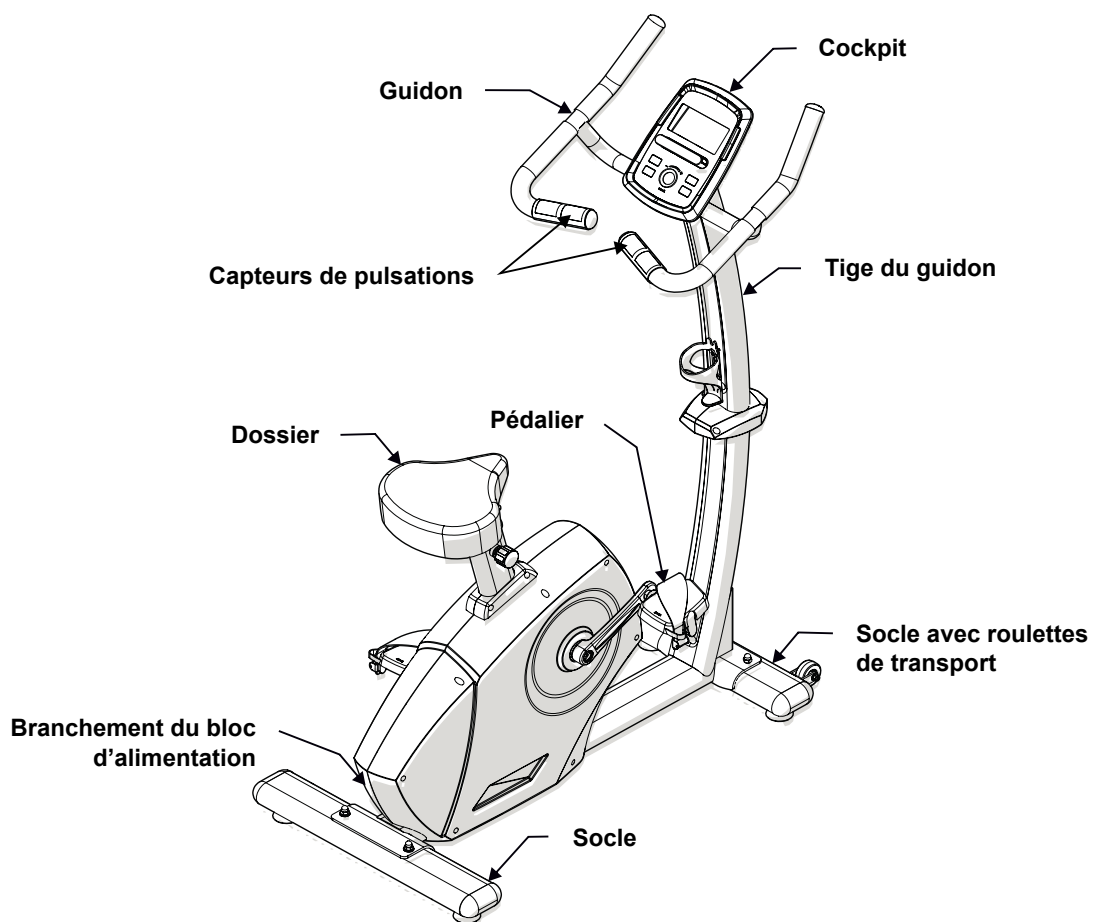
- Une tension de secteur de 220-230V est nécessaire pour utiliser cet appareil d'entraînement.
- L'appareil d'entraînement ne doit être branché au secteur qu'avec les câbles électriques fournis en utilisant une prise 16A individuellement munie d'un fusible et mise à la masse, et installée par un électricien qualifié.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise avant de commencer tout travail d'entretien, de maintenance ou autre.
- Ne branchez pas le câble d'alimentation sur une multiprise ou sur un enrouleur de câble.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux standards DIN, aux règlements et directives VDE, et aux règlements techniques établis par les autres Etats de l'Union Européenne.
- Placez toujours le câble de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé ou causer un risque de trébuchement.
- En mode de fonctionnement ou de veille, les appareils électriques, comme les téléphones portables, les PC, les télévisions (LCD, plasma, cathodiques, etc.), les consoles de jeu, etc. émettent des ondes électro-magnétiques. Pour cette raison, tous ces types d'appareil doivent être éloignés de votre appareil d'entraînement car ils pourraient entraîner un mauvais fonctionnement, des interférences ou des résultats erronés du cardio fréquencemètre.
- Pour des raisons de sécurité, débranchez toujours la fiche électrique de la prise quand l'appareil n'est pas utilisé.

Environnement d'entraînement

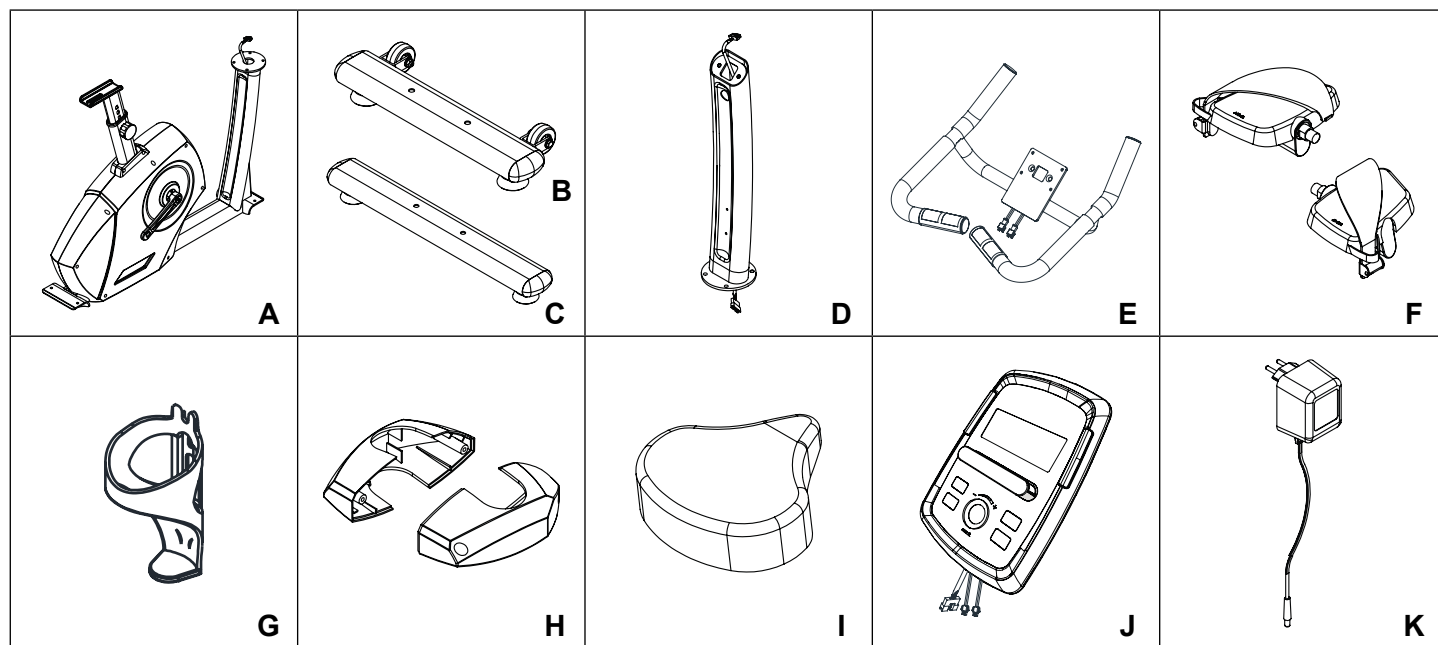
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif offrant un espace libre optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 100 cm devant et derrière l'appareil et d'au moins 100 cm de chaque côté.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Evitez les courants d'air.
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'intervalle de température, pour utiliser ou ranger cet appareil, se situe entre 10° et 30°.
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer un tapis de protection MAXXUS® sous l'appareil. Assurez-vous que le tapis de protection utilisé ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil ainsi que le câble secteur ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.
- Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement
- Retirez le câble d'alimentation de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé afin de prévenir une utilisation inappropriée ou incontrôlée par un tiers, par exemple un enfant.
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans la bande de course ou les rouleaux.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de réparation. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucun liquide (boisson, transpiration, etc.) n'entre en contact avec les plaques de vibration ou le cockpit, cela pourrait endommager les éléments mécaniques et électroniques.
- Votre appareil d'entraînement n'est pas adapté aux enfants.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à grimper sur l'appareil ou à l'utiliser comme un jouet.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes !
Cet appareil sportif n'est pas conçu à des fins thérapeutiques.

Vue d'ensemble de l'appareil

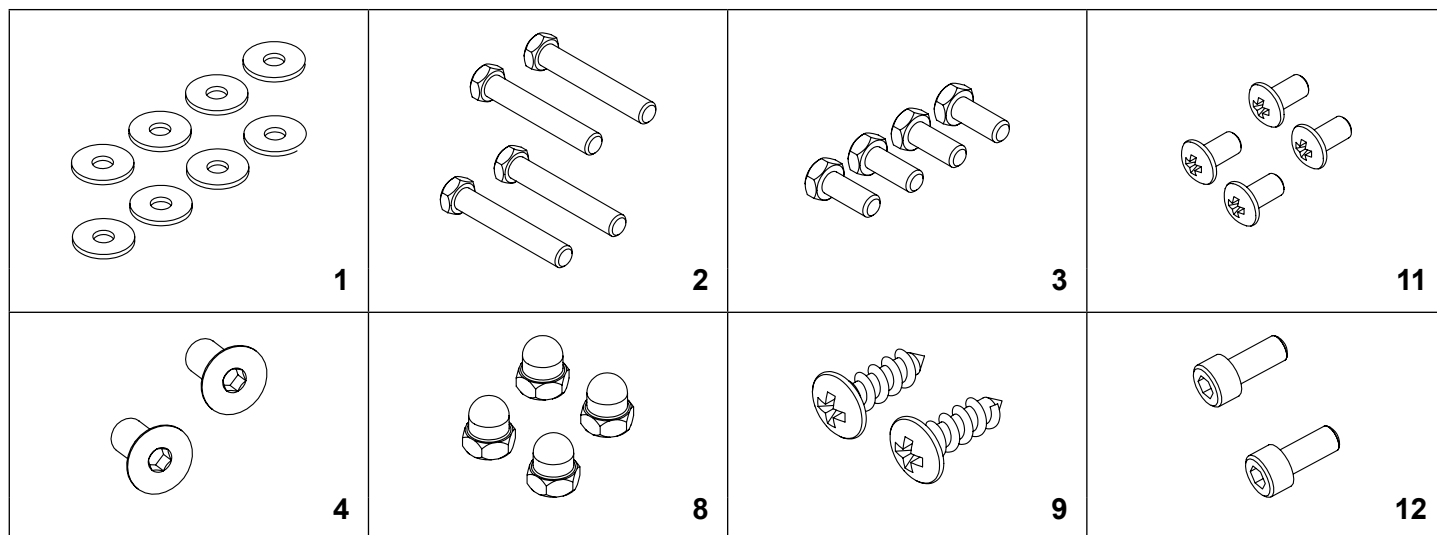


Contenu de la livraison



Elément	Description	Qté
A	Cadre de base	1
B	Support, avant	1
C	Support, arrière	1
D	Tige du guidon	1
E	Guidon	1
F	Pédales	2

Elément	Description	Qté
G	Porte-bouteille	1
H	Couvercle de la tige du guidon	2
I	Siège	1
J	Cockpit	1
K	Bloc d'alimentation, 9V	1

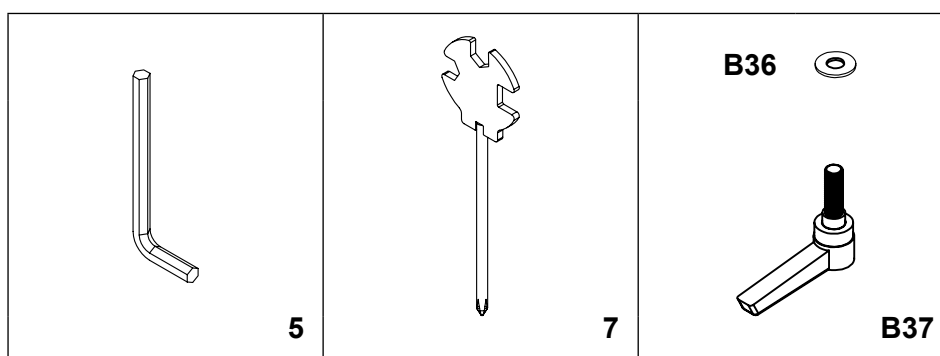


N.	Description	Qté
1	Rondelle, 3/8"	8
2	Vis à tête hex, 3/8"	4
3	Vis à tête hex, M8x25	4
4	Vis Allen, M8x25	2
8	Ecrou capuchon, 3/8"	4
9	Vis auto-taraudeuse, M5	2

Les vis et boulons suivants sont livrés préassemblés

N.	Description	Qté
11	Vis à tête cylindrique	4
12	Boulon Allen, M5	2

Outils inclus dans la livraison



N.	Description	Qté
7	Outil combiné	1
5	Clé Allen, M5	1
B36	Rondelle pour B37	1
B37	Vis de serrage	1

Ces outils peuvent être complétés ou remplacés par vos propres outils. Assurez-vous qu'ils sont adaptés.

Assemblage

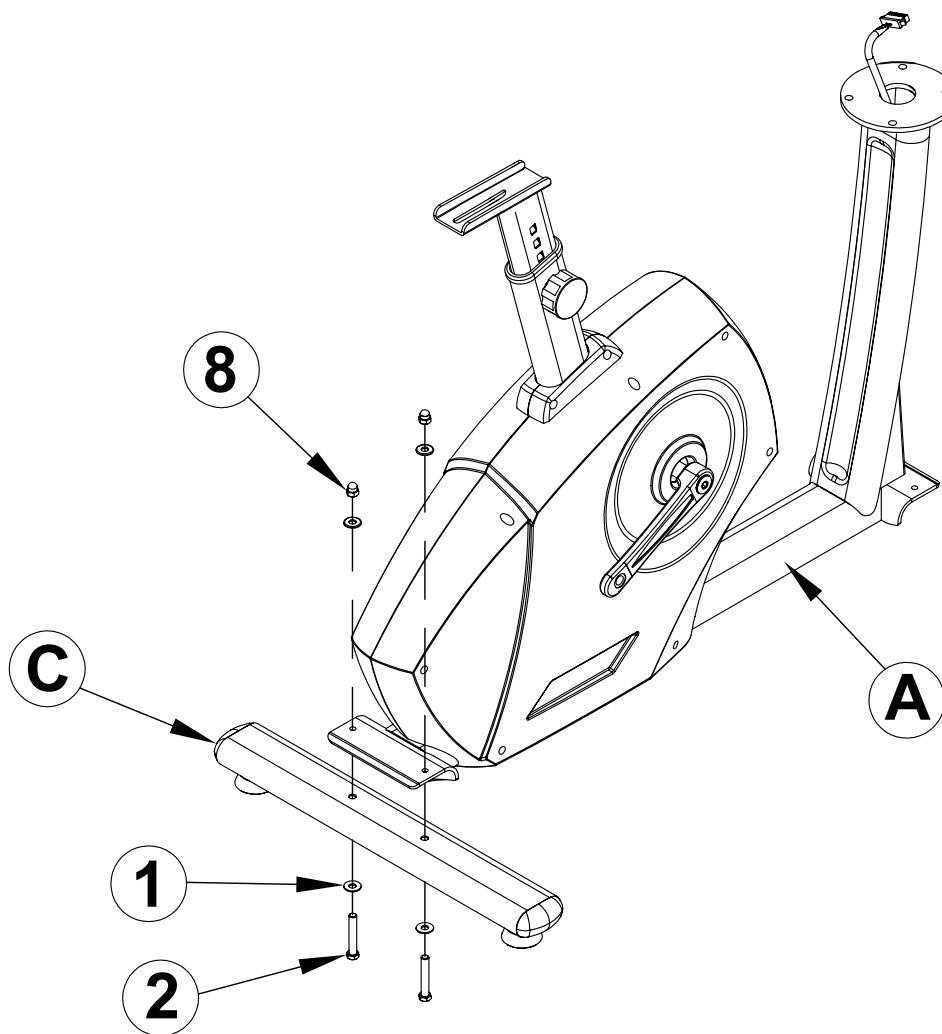
Déballez soigneusement toutes les pièces fournies. Ayez quelqu'un pour vous aider, certaines pièces de l'appareil d'entraînement sont volumineuses et lourdes. Avant de commencer, vérifiez que tout le matériel de fixation (vis, écrous, etc.) et tous les éléments figurant sur la liste des pièces et du matériel, sur la page précédente de ce manuel, ont été livrés.

Assemblez les pièces avec soin, tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie. Lisez attentivement les consignes d'assemblage avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué. L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être effectué seulement par des adultes responsables.

Assemblez l'appareil d'entraînement sur un lieu plat, propre et dégagé d'obstacles. 2 personnes sont nécessaires pour effectuer l'assemblage. L'entraînement ne peut commencer qu'une fois l'appareil d'entraînement assemblé entièrement.

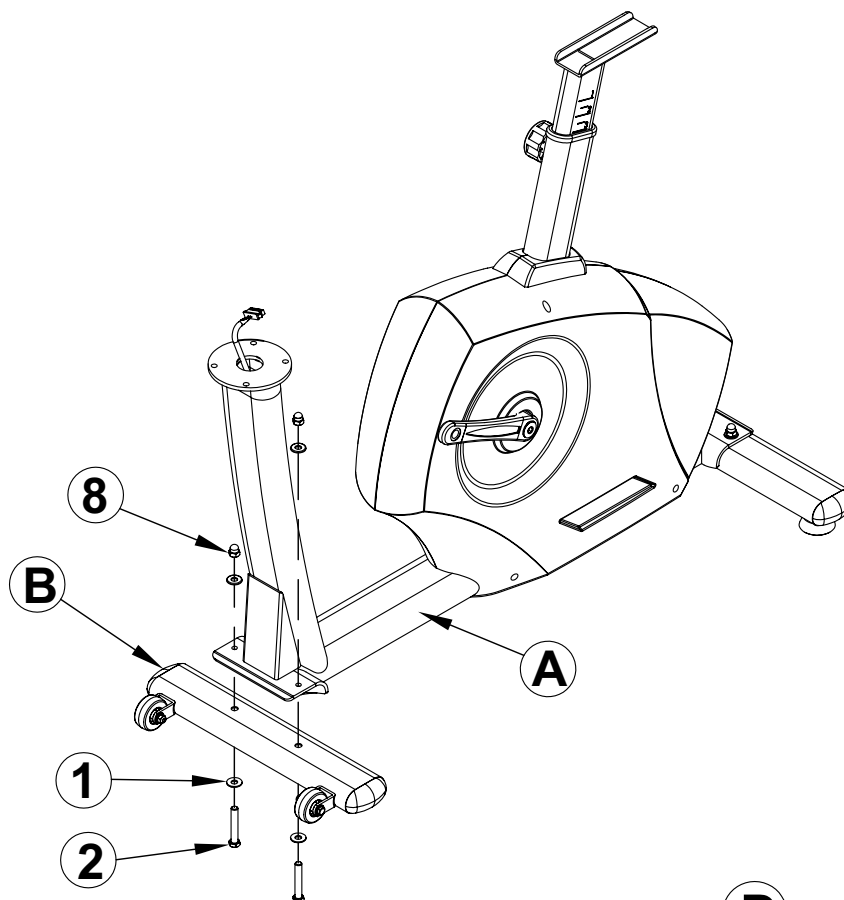
Étape 1 : Assembler le support arrière

Fixez le support arrière (C) avec deux vis à tête hexagonale 3/8» (2), quatre rondelles 3/8» (1) et deux écrous capuchons 3/8 « (8) au support arrière du cadre de base (A).



Etape 2 : Assembler le support avant

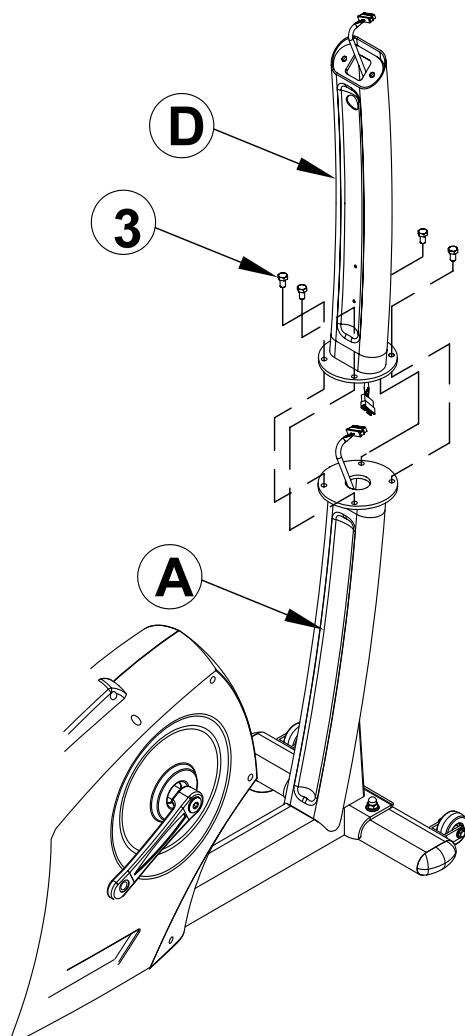
Fixez le support avant avec les roulettes de transport (B) avec deux vis à tête hexagonale 3/8» (2), quatre rondelles 3/8» (1) et deux écrous capuchons 3/8 « (8) au support avant du cadre de base (A).

**Etape 3 : Assembler la tige du guidon**

Branchez l'extrémité du câble qui dépasse du bas de la tige du guidon (D) au raccord du câble qui dépasse du cadre de base (A). Maintenant, placez la tige du guidon (D) sur les supports du cadre de base (A) et fixez-le avec quatre écrous hexagonaux M8 (3).

⚠ ATTENTION :

Au moment d'insérer et de sécuriser la tige du guidon, faites attention à ne pas coincer ou endommager les câbles.



FRA

Etape 4 : Assemblage du guidon

Passez les câbles du capteur de pulsations, dépassant du bas du guidon (E), dans l'ouverture supérieure avant de la tige du guidon (D), puis en dehors de l'ouverture supérieure. Maintenant, sortez les deux câbles (câble de branchement et des capteurs manuels) par l'ouverture supérieure du guidon (5).

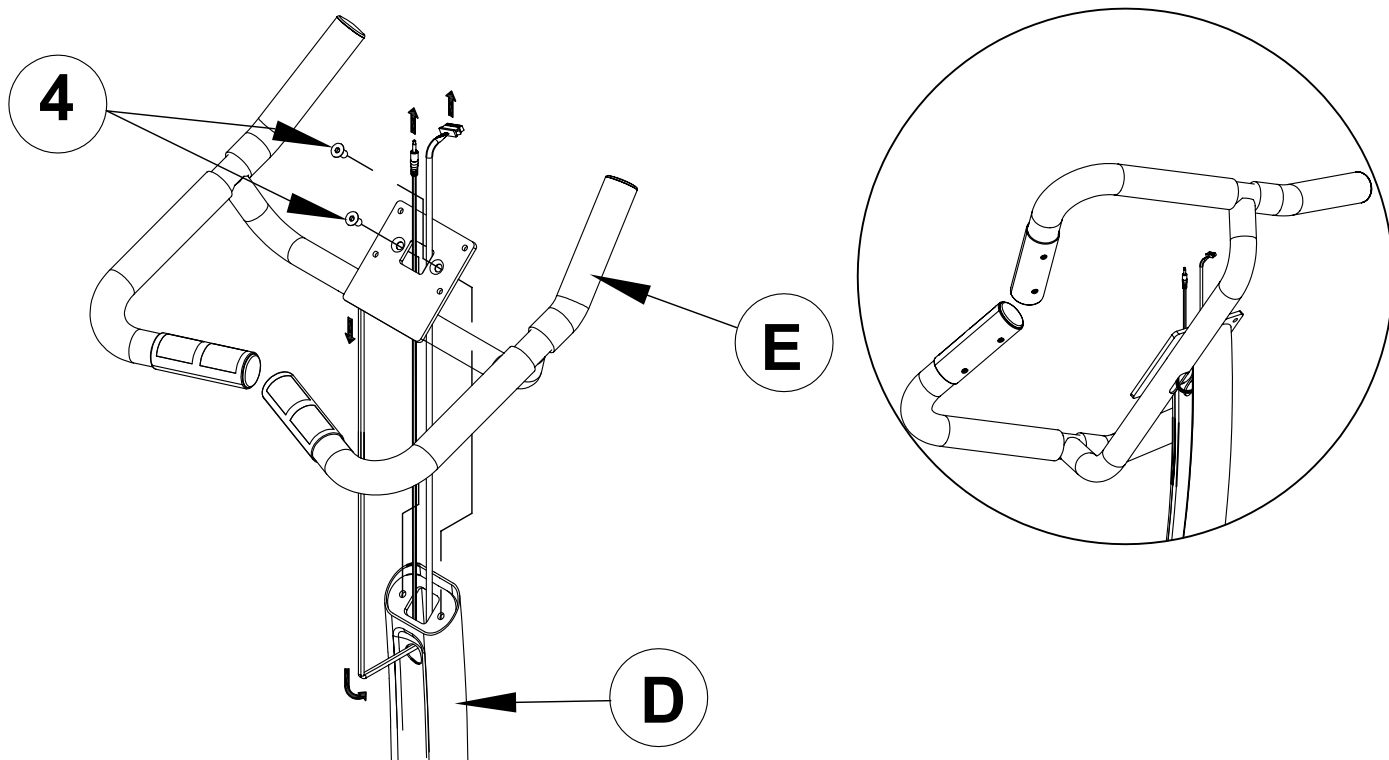
Note :

Tirez les câbles uniquement de la longueur nécessaire pour pouvoir les brancher au cockpit.

Maintenant, fixez le guidon (E) avec deux boulons Allen M8 (4) à la tige du guidon (D).

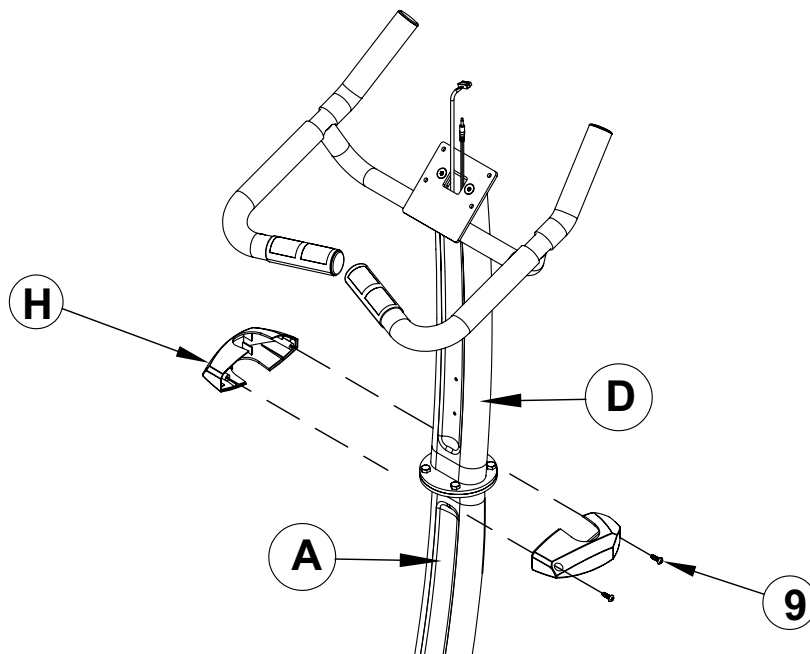
⚠ ATTENTION :

Au moment de fixer le guidon (E), faites attention à ne pas coincer ou endommager les câbles.



Etape 5 : Assemblage du couvercle de la tige du guidon

Placez les deux parties du couvercle de la tige du guidon (H) à droite et à gauche de la liaison entre la tige du guidon (D) et le cadre de base (A). Fixez à l'aide de deux vis auto-taraudeuses (9).

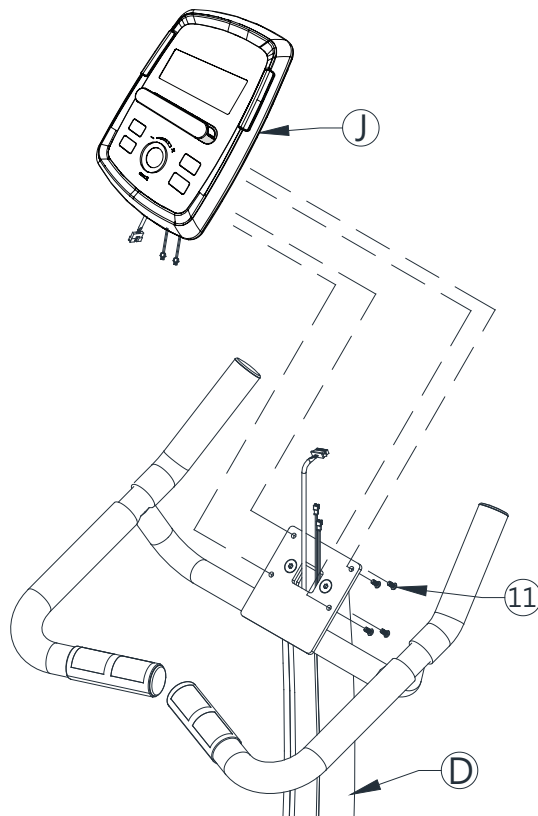


Etape 6 : Assemblage du cockpit

Desserrez et retirez les quatre vis à tête cylindrique (11) préassemblées au dos du cockpit (J). Branchez les câbles qui dépassent du cockpit (J) avec les câbles qui dépassent du guidon. Vérifiez soigneusement les connexions des câbles et placez soigneusement le surplus de câble dans la tige du guidon (D). Maintenant, fixez le cockpit (J) à la tige du guidon avec quatre vis à tête cylindrique (11).

⚠ ATTENTION :

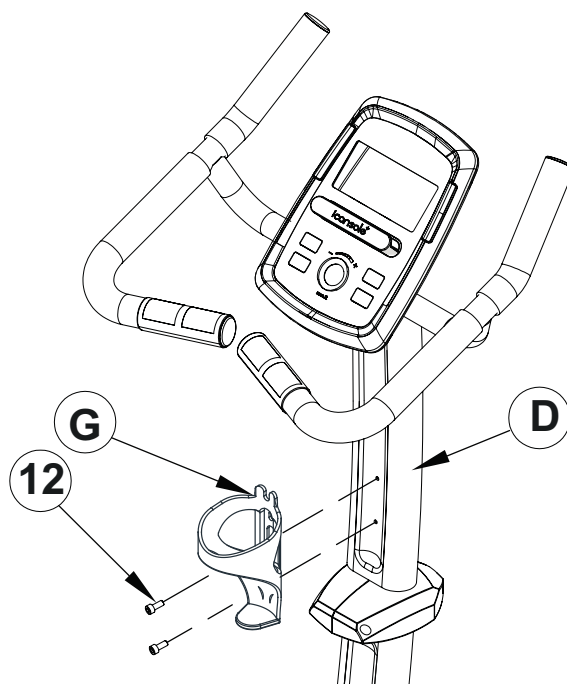
Au moment de fixer le cockpit (J), faites attention à ne pas coincer ou endommager les câbles.



FRA

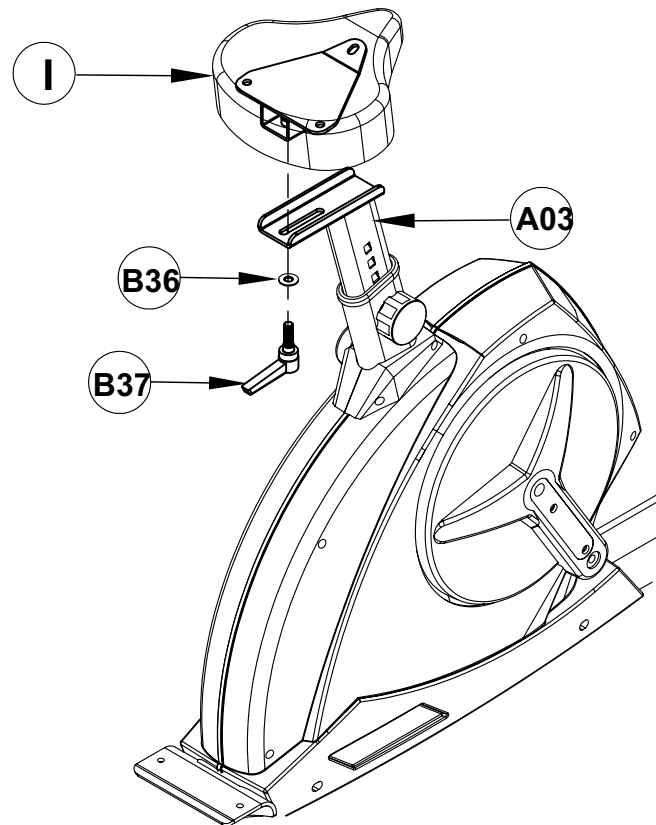
Etape 7 : Assemblage du porte-bouteille

Desserrez et retirez les deux vis Allen M5 (12) sur la tige du guidon (D) et utilisez-les pour fixer le porte-bouteille (G) à la tige du guidon (D).



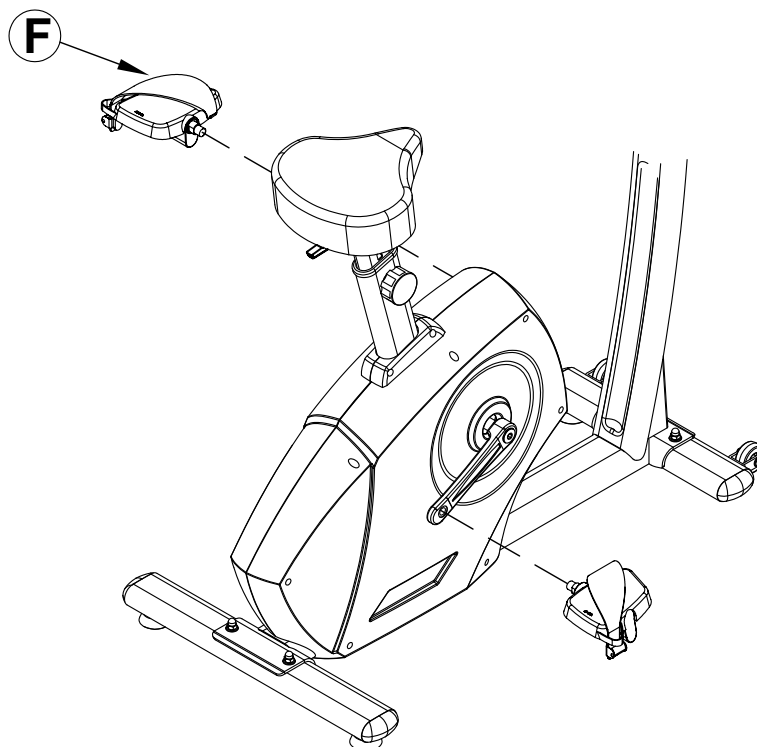
Etape 8 : Assemblage du siège

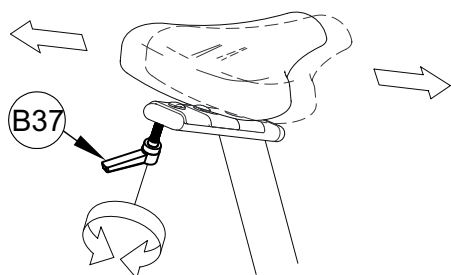
Fixez le siège (I) au cadre réglable du support de siège (A3) avec une vis de serrage (B37) et une rondelle (B36).



Etape 9 : Assemblage des pédales

Insérez la pédale droite (F) dans le bras de pédale droit et serrez-la dans le sens horaire. Insérez la pédale gauche (F) dans le bras de pédale gauche et serrez-la dans le sens **anti-horaire**.





Réglage horizontal

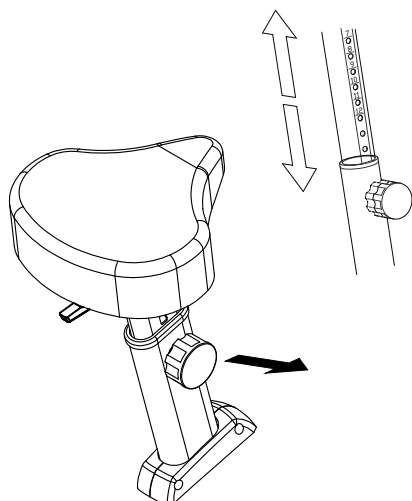
Vous pouvez régler votre siège horizontalement pour définir la distance optimale du guidon. Desserrez le levier manuel (B37), situé sous le siège, en le tournant dans le sens anti-horaire. Déplacez le siège dans la position horizontale désirée et resserrez le levier manuel (B37) dans le sens horaire.

Réglage vertical

Vous pouvez régler votre siège verticalement pour définir la distance optimale des pédales. Desserrez la molette, situé sur le support du siège du cadre principal, en la tournant dans le sens anti-horaire.

⚠ ATTENTION :

Veillez noter que la molette actionne un système à libération rapide. Vous devez simplement la tourner 2 à 3 fois dans le sens anti-horaire pour la déverrouiller. Ensuite, tirez sur la molette pour libérer le support du siège. Maintenez la molette et réglez la hauteur du siège. Relâchez la molette pour verrouiller le mécanisme. Pour ce faire, déplacez légèrement le tube du siège, vers le haut ou le bas, pour enclencher le mécanisme dans le trou du support du siège correspondant. Resserrez la molette dans le sens horaire.



Définir la hauteur de siège optimale :

Assurez-vous de porter les chaussures que vous utiliserez pendant votre entraînement. Des chaussures confortables de running ou de sport sont idéales. Réglez la position de la pédale de telle manière que le bras de pédale droit pointe verticalement vers le bas et la pédale droite est au point le plus bas de son rayon de mouvement. Maintenant, asseyez-vous et placez le talon de votre pied droit sur la pédale droite. Votre jambe doit être presque complètement droite. Réglez la hauteur du siège jusqu'à ce que votre jambe gauche soit presque complètement tendue et placez la pointe du pied sur la pédale. Maintenant votre jambe doit être légèrement fléchie. C'est le réglage idéal pour la hauteur du siège.

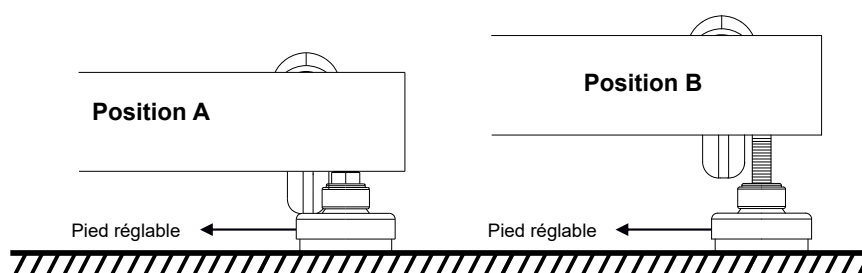
⚠ ATTENTION :

Ne jamais vous exercer avec un réglage de la hauteur du siège qui entraîne une extension complète de vos jambes, à la position des pédales la plus basse.

Mise à niveau

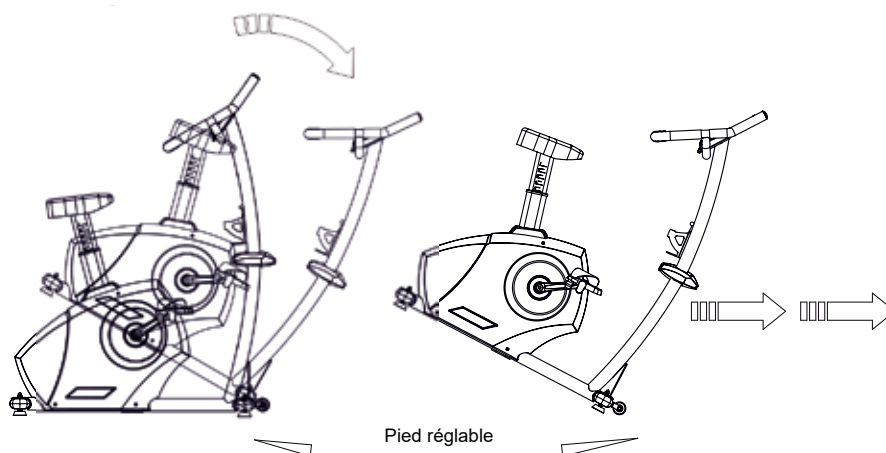
Assurez-vous que votre appareil d'entraînement soit toujours à niveau. Pour compenser de légères aspérités ou inclinaisons du sol, l'appareil est équipé de pieds réglables, à droite et à gauche des supports avant et arrière, et sur le support du cadre coulissant. Pour vous assurer que l'appareil reste horizontal, placez d'abord tous les pieds sur la position la plus basse (position A). Si nécessaire, réglez les pieds, pour que l'appareil d'entraînement soit horizontal et stable.

Si l'amplitude de réglage des pieds n'est pas suffisante pour permettre la mise à niveau de l'appareil d'entraînement, veuillez vérifier la surface du lieu. Si nécessaire, choisissez un autre endroit, où une position horizontale et sécurisée de l'appareil est assurée.



Transport

Dans le but de transporter votre appareil d'entraînement facilement et en toute sécurité, le support avant est équipé de roulettes de transport. Pour déplacer l'appareil, placez-vous devant le guidon et saisissez-le avec les deux mains. Tirez doucement l'appareil d'entraînement vers l'avant et baissez le guidon jusqu'à ce que le support arrière ne soit plus en contact avec le sol et le poids de l'appareil repose sur les roulettes de transport. Maintenant, vous pouvez déplacer tout simplement l'appareil sur les roulettes de transport, dans la position désirée. Lorsque vous soulevez, transportez et positionnez l'appareil, assurez-vous de toujours avoir les pieds fermement posés au sol.



Lieu et stockage

Cet appareil d'entraînement a été conçu pour une utilisation dans un intérieur sec et bien aéré. L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc. et en extérieur, comme les balcons, les terrasses, les jardins, les garages, etc.

Ces lieux peuvent causer des dégâts électroniques, de corrosion ou d'oxydation à cause de l'humidité élevée et des températures basses qui y règnent. La garantie ne couvre pas ce type de dégâts.

Veuillez choisir un lieu de stockage sec, plat et bien aéré pour votre appareil d'entraînement. Pour votre bien, assurez-vous également que le lieu où vous vous entraînez est suffisamment aéré pendant l'effort, pour une oxygénation optimale.

Avant d'utiliser votre appareil d'entraînement après une longue période de pause, assurez-vous d'abord que toutes les pièces sont bien fixées.

Entretien, nettoyage et maintenance

⚠ ATTENTION

Avant de commencer le nettoyage, la maintenance et / ou le travail de réparation, l'appareil doit être complètement débranché de l'alimentation électrique. Ce ne sera le cas que si le câble d'alimentation est débranché de la prise électrique et de l'appareil. Par conséquent, débranchez d'abord la fiche de la prise électrique et ensuite débranchez le câble d'alimentation de l'appareil. Les câbles électriques ne peuvent être rebranchés à l'appareil et à la prise qu'après avoir terminé le travail et s'être assuré que l'appareil est en parfait état de fonctionnement.

Nettoyage

Nettoyez l'appareil après chaque entraînement avec un chiffon humide et du savon. Ne pas utiliser de solvant. Un nettoyage régulier aide à maintenir votre appareil en bon état et contribue à allonger sa durée de vie. Les dommages causés par la transpiration du corps et d'autres liquides ne seront en aucun cas couverts par la garantie. Assurez-vous qu'aucun liquide ne s'infiltré dans l'appareil ou dans l'ordinateur, pendant l'entraînement.

Maintenance

Des roulements étanches sont utilisés dans votre appareil d'entraînement. La lubrification des roulements n'est pas nécessaire.

Contrôle des fixations

Vérifiez au moins une fois par mois la fixation des vis et des écrous, et serrez-les, si nécessaire.

Contrôle des éléments

Avant chaque entraînement, vérifiez que le siège, le support du siège, le guidon et les pédales sont fixés solidement.

ATTENTION :

Ne pas vous entraîner si l'un ou plusieurs de ces éléments sont desserrés.

Câble d'alimentation

Insérez la fiche du câble d'alimentation de l'adaptateur secteur, fourni avec l'appareil, dans la prise située à l'arrière du bloc principal. Ensuite, branchez le câble d'alimentation à une prise électrique.

⚠ ATTENTION

Cet appareil doit être branché au secteur, à une prise mise à la masse et installée par un électricien qualifié. N'utilisez pas de multiprise pour brancher l'appareil. Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous qu'elle soit conforme aux standards DIN, aux règlements et directives VDE, aux règlements techniques établis par d'autres Etats membres de l'Union européenne ou d'autres Etats faisant partie de l'Espace économique européen.

Brancher l'appareil**⚠ ATTENTION :**

Avant de brancher le bloc d'alimentation à l'appareil, vérifiez toujours qu'il s'agisse du bloc d'alimentation fourni avec l'appareil. L'utilisation d'un autre bloc d'alimentation pourrait endommager les composants électroniques de l'appareil, le fabricant déclinant toute responsabilité pour de tels dommages.

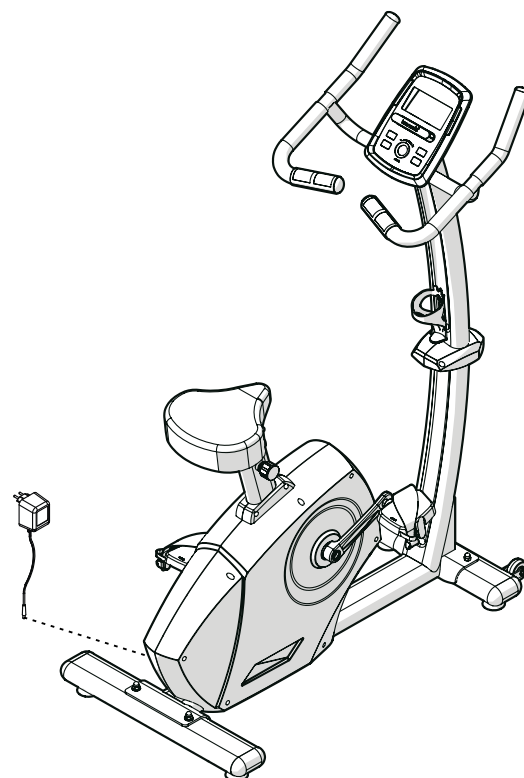
Branchez toujours le câble d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à une prise électrique. Si vous souhaitez débrancher votre appareil, débranchez toujours en premier le câble d'alimentation du secteur.

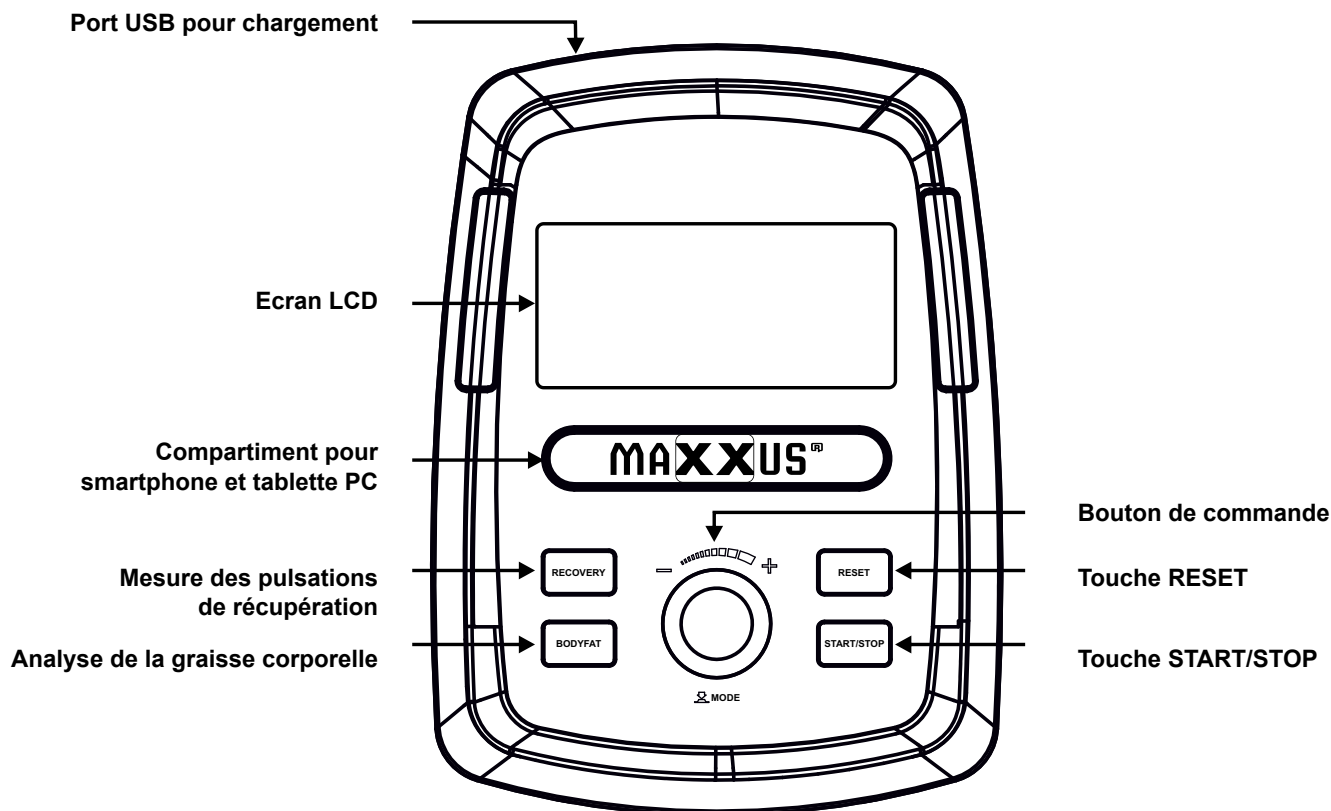
Allumer l'appareil

Branchez d'abord le câble d'alimentation à l'appareil et ensuite à la prise électrique. Le cockpit s'allumera automatiquement. Si l'appareil électrique est déjà branché au secteur et le cockpit en mode veille, activez le cockpit en appuyant sur une touche ou en bougeant les pédales.

Eteindre l'appareil

Lorsque le cockpit est inactif pendant plus de 4 minutes, il passe automatiquement en mode veille. Après avoir fini votre entraînement, débranchez toujours l'appareil du secteur. Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise murale et ensuite de l'appareil.





Le cockpit affiche de façon continue les données d'entraînement.

Temps - TIME

Définition du temps d'entraînement. Pour une séance d'entraînement donnée, l'ordinateur démarre le décompte jusqu'à atteindre «00:00». Le temps d'entraînement peut être défini de 01:00 à 99:00 minutes, par paliers d'une minute. Si le temps d'entraînement n'a pas été défini, l'ordinateur démarre le compte à partir de 00:00 jusqu'à 99:00 minutes au maximum.

Distance - DISTANCE

Définition de la distance d'entraînement en kilomètres. Pour une séance d'entraînement donnée, l'ordinateur démarre le décompte jusqu'à atteindre «0.00». La distance d'entraînement peut être définie de 1.00 à 99.0 kilomètres, par paliers de 1.0 kilomètre, jusqu'à 99.0 kilomètres au maximum. Si la distance d'entraînement n'a pas été définie, l'ordinateur démarre le compte à partir de 0.00 jusqu'à 99.0 kilomètres au maximum.

Calories - CALORIES*

Indique la consommation de calories en Kcal. Pour une consommation de calories donnée, l'ordinateur démarre le décompte jusqu'à atteindre 0. La consommation de calories peut être définie de 10 à 990 kcal, par paliers de 10 kcal. Si la consommation de calories n'a pas été définie, l'ordinateur démarre le compte à partir de 0 jusqu'à 990 kcal au maximum.

Pulsations - Affichage des pulsations ou du rythme cardiaque - PULSE

Lorsque vous utilisez les capteurs de pulsations manuels, ils affichent les pulsations cardiaques en battements par minute. Lorsque vous utilisez une ceinture pectorale de transmission (non inclus), disponible en option, elle affiche la fréquence cardiaque en battements par minute.

Vitesse - SPEED

Affiche la vitesse en km / h. La valeur est affichée alternativement avec les TPM dans la même fenêtre.

Tours par minute – RPM

Affiche le nombre de tours de roue par minute (RPM). La valeur est affichée alternativement avec la vitesse dans la même fenêtre.

Résistance - LEVEL

Affiche le niveau de résistance sélectionné de 1 à 16.

Puissance - WATT**

Affiche la puissance en watts.

* Avertissement à propos du calcul des calories

Le calcul de la consommation énergétique est fait à l'aide d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer avec exactitude la consommation énergétique individuelle, celle-ci nécessitant un nombre important de données personnelles. La consommation d'énergie affichée est approximative et ne constitue pas une valeur exacte.

** Avertissement à propos du wattage

Etant donné que cet équipement sportif n'est pas conçu à des fins thérapeutiques, le wattage affiché est une valeur approximative. La puissance affichée peut être différente de la puissance réelle.

Clavier

Touche START/STOP

Fonction DEMARRER :

- Démarrer le programme ou le profil d'entraînement sélectionné
- Activer la fonction DEMARRAGE RAPIDE

Fonction PAUSE :

Si vous appuyez sur la touche START / STOP pendant l'entraînement, l'affichage des données d'entraînement s'arrête et le mode pause est activé. Cela permet l'interruption de l'entraînement. Pour mettre fin au mode pause, appuyez une nouvelle fois sur la touche START / STOP.

RESET Key

If the key is pressed constantly for more than 5 seconds, all values are automatically reset to zero. To change the user, exit the current program by pressing the START / STOP key. Then press the RESET until the display switches on again.

Touche RESET

Si vous appuyez sur la touche pendant plus de 5 secondes, toutes les valeurs sont automatiquement remises à zéro. Pour changer d'utilisateur, sortez du programme actuel en appuyant sur la touche START / STOP. Appuyez et maintenez ensuite la touche RESET jusqu'à ce que l'écran se rallume.

Bouton de commande

Fonction rotation :

- Définition des valeurs d'entraînement
- Entrée de données (ex. âge)
- Réglage du niveau de résistance

Fonction appuyer :

- Confirmer les entrées

Récupération - RECOVERY

Touche pour démarrer la mesure des pulsations de récupération.

Mesure de la masse grasseuse - FAT

Touche pour démarrer la mesure de la masse grasseuse

Paramètres de l'utilisateur

Après avoir allumé le cockpit, l'écran affiche «U1». Il existe quatre profils utilisateur disponibles U1 ~ U4. Ils sont fixes, i.e. que les données de l'utilisateur sont stockées de façon permanente.

Sélectionner un profil utilisateur

Tournez le bouton de commande pour sélectionner le profil utilisateur désiré et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer le sexe

Tournez le bouton de commande pour sélectionner votre sexe et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer l'âge

Entrez votre âge en tournant le bouton de commande et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer la taille

Entrez votre taille en tournant le bouton de commande et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Entrer le poids

Entrez votre poids en tournant le bouton de commande et confirmez votre sélection en appuyant dessus. Après avoir confirmé l'entrée du poids du corps, l'affichage passe automatiquement au menu entraînement.

Si vous avez déjà créé un profil utilisateur, sélectionnez-le en tournant le bouton de commande aussitôt après avoir allumé le cockpit. Ensuite, les informations sur le sexe, l'âge, la taille et le poids sont vérifiées. Si les données sont toujours correctes, confirmez-les en appuyant sur le bouton de commande. Si certaines données ont changé, corrigez-les en conséquence et confirmez en appuyant sur le bouton de commande.

Démarrage rapide

Allumez l'appareil d'entraînement et appuyez sur la touche START / STOP. Le temps d'entraînement se lance et vous pouvez commencer votre entraînement. À tout moment pendant l'entraînement, vous pouvez modifier le niveau de résistance de 1 à 16 en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Etant donné qu'aucune valeur cible ne peut être définie pour ce type d'entraînement, vous devez arrêter l'entraînement vous-même.

Entraînement manuel - MANUAL

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Si un autre symbole clignote, sélectionnez la lettre «M» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 2 : Sélection du programme – Niveau de résistance

La valeur clignote dans la fenêtre «LEVEL». Définissez le niveau de résistance désiré de 1 à 16 en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Il peut être modifié à tout moment pendant l'entraînement. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Définition des valeurs cibles

Vous avez le choix entre 3 objectifs différentes :

Temps d'entraînement (TIME) :

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Si vous souhaitez définir le temps d'entraînement, entrez-le en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Si vous ne souhaitez pas définir le temps d'entraînement, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur «00:00» s'affiche dans la fenêtre «TIME».

Distance d'entraînement (DISTANCE) :

La valeur clignote dans la fenêtre «DISTANCE». Si vous souhaitez définir la distance d'entraînement, entrez-la en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler la distance d'entraînement de 1.0 à 99.0 kilomètres, par paliers de 1 kilomètre. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Si vous ne souhaitez pas définir la distance d'entraînement, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur «0.00» s'affiche dans la fenêtre «DISTANCE».

Consommation de calories (CALORIES) :

La valeur clignote dans la fenêtre «CALORIES». Si vous souhaitez définir la consommation de calories, entrez-la en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler la consommation de calories de 10 à 990 Kcal, par paliers de 10 Kcal. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Si vous ne souhaitez pas définir la consommation de calories, appuyez directement sur le bouton de commande pour confirmer. La valeur «0» s'affiche dans la fenêtre «CALORIES».

Note :

Ne définissez pas plus d'un objectif d'entraînement par séance. Si vous le faites, l'entraînement s'arrêtera après avoir atteint la première valeur cible.

Etape 4 : Définition de la limite maximale de pulsations

La valeur clignote dans la fenêtre «PULSE». Vous pouvez maintenant définir une limite maximale de pulsations entre 30 et 230 battements / minute, en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Si votre rythme cardiaque atteint cette limite pendant l'entraînement, un signal d'alerte retentit.

Si vous ne souhaitez pas définir de limite maximale de pulsations, appuyez directement sur le bouton pour confirmer. La valeur «0» s'affiche dans la fenêtre «PULSE».

Etape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que l'objectif d'entraînement prédéterminé a été atteint, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Réglage du niveau de résistance

Pendant l'entraînement, vous pouvez à tout moment changer le niveau de résistance sélectionné, en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Profils d'entraînement P1 – P12

Dans ce type d'entraînement, l'utilisateur peut choisir entre douze profils d'entraînement préprogrammés. Le profil ne peut pas être modifié. Cependant, l'utilisateur peut régler l'intensité pour le profil correspondant, pour s'adapter à son état de forme.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le profil d'entraînement désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Etape 2 : Définition du niveau d'entraînement

Sélectionnez le profil d'entraînement désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Définition du temps d'entraînement

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 4 : Début de l'entraînement

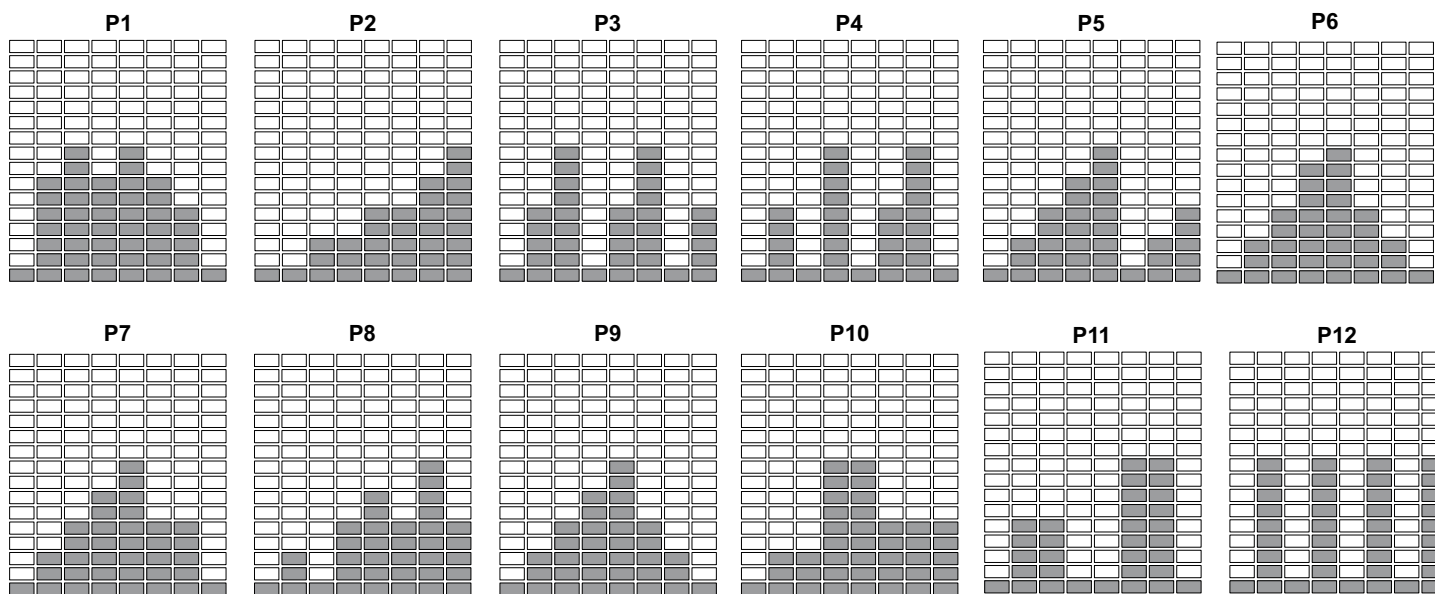
Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Réglage du niveau d'entraînement

Pendant l'entraînement, vous pouvez à tout moment changer le niveau d'entraînement sélectionné, dans le cadre prévu, en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.



Profil d'entraînement libre (USER)

Ici, vous pouvez créer un profil d'entraînement pour votre profil utilisateur et le sauvegarder.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le programme «U» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Programmer les segments d'entraînement

Le premier des huit segments d'entraînement clignote sur l'écran. Définissez le niveau de résistance souhaité de 1 à 16 pour le premier segment d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre entrée en appuyant sur le bouton dessus.

Maintenant, le deuxième segment clignote. Procédez avec les segments 2 à 8 comme décrit pour le premier segment.

Après avoir confirmé l'entrée pour le 8ème segment en appuyant sur le bouton de commande, ce profil d'entraînement est sauvegardé.

Etape 3 : Définition du temps d'entraînement

Le premier segment clignote de nouveau. Appuyez sur le bouton de commande jusqu'à ce que la valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez ensuite le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute.

Etape 4 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Note :

Si vous souhaitez modifier le programme d'entraînement sauvegardé, allumez le cockpit. Sélectionnez le programme «U» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Le premier segment clignote de nouveau. Appuyez sur le bouton de commande jusqu'à ce que la valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute. Appuyez sur la touche START / STOP, pour commencer l'entraînement.

Programmes commandés par le rythme cardiaque (HRC)

Ces programmes sont des programmes d'entraînement commandés par le rythme cardiaque. L'utilisateur définit le rythme cardiaque cible. Il est continuellement comparé au rythme cardiaque de l'utilisateur par le cockpit. Si le rythme cardiaque est plus bas que celui visé, le cockpit augmente automatiquement la résistance. Si la valeur est plus haute, le cockpit réduit automatiquement la résistance.

La principale exigence pour ces programmes est une transmission permanente et précise du rythme cardiaque. Pour cette raison, ces programmes ne peuvent être réalisés qu'en utilisant une ceinture pectorale cardio fréquencemètre non-codée, disponible comme accessoire additionnel. La réalisation de ces programmes avec les capteurs de pulsations manuels n'est pas possible. Veuillez lire également le chapitre "Mesure du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le symbole en forme de cœur en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Entrer l'âge

La lettre "A" s'affiche dans la partie supérieure de l'écran et la valeur «25» clignote. Entrez votre âge de 1 à 99 ans en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 3 : Sélection du mode HRC

En appuyant sur les touches UP / DOWN, vous pouvez maintenant choisir entre les modes HRC suivants :

50% - Entraînement avec un rythme cardiaque cible égal à 50% du rythme cardiaque maximal

75% - Entraînement avec un rythme cardiaque cible égal à 75% du rythme cardiaque maximal

90% - Entraînement avec un rythme cardiaque cible égal à 90% du rythme cardiaque maximal

TA – Entraînement avec un rythme cardiaque cible personnalisé

Veuillez lire également le chapitre "Avertissement concernant la mesure des pulsations et du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Sélectionnez le mode désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire.

Si vous sélectionnez 55%, 75% ou 90%, le rythme cardiaque cible correspondant s'affiche directement. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton de commande.

Pour vous entraîner avec un rythme cardiaque cible personnalisé, sélectionnez le mode TA en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez la sélection en appuyant dessus. La valeur "100" clignote dans la fenêtre "PULSE". Entrez maintenant le rythme cardiaque cible, entre 30 et 230 battements / minute, en tournant de nouveau le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre entrée en appuyant dessus.

Etape 4 : Définition du temps d'entraînement

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le temps d'entraînement de 1:00 à 99:00 minutes, par paliers de 1 minute.

Etape 5 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Déroulement du programme

Le cockpit détermine le rythme cardiaque de l'utilisateur et le compare continuellement au rythme cardiaque cible. Si le rythme cardiaque est plus bas ou plus haut que celui visé, le cockpit augmente ou réduit automatiquement le niveau de résistance.

Si le rythme cardiaque se situe +/- 5 battements / minute en-dessous ou au-dessus du rythme cardiaque visé, le cockpit maintient le niveau de résistance.

Si le cockpit ne peut pas déterminer le rythme cardiaque de l'utilisateur, l'écran affiche «?». Dans ce cas, vérifiez que la ceinture pectorale est correctement positionnée et chargée, et assurez-vous qu'il s'agisse d'une ceinture non-codée à fréquence de transmission de 5 kHz.

Exemple :

Le rythme cardiaque cible est 120. Pas de changement du niveau de résistance à un rythme cardiaque compris entre 115 et 125 battements / minute.

Entraînement commandé par les watts (WATT)

Avec ce type d'entraînement, la puissance en watts, sélectionnée par l'utilisateur, est maintenue à une valeur constante par le cockpit. La performance de l'utilisateur (watts) est le résultat du niveau de résistance et de la vitesse de pédalage. Pour maintenir une puissance constante, le cockpit diminue le niveau de résistance aussitôt que l'utilisateur augmente la vitesse de pédalage. Si l'utilisateur réduit la vitesse de pédalage, le cockpit augmente automatiquement le niveau de résistance. Cet entraînement est aussi appelé entraînement indépendant de la vitesse.

L'utilisateur peut choisir parmi trois profils d'entraînement-watt prédéfinis et un programme à watt-constant.

Etape 1 : Sélection du programme

Allumez l'appareil d'entraînement. La lettre "M" clignote dans la partie supérieure de l'écran. Sélectionnez le programme «W» en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 2 : Définition du wattage

La valeur clignote dans la fenêtre «WATT». Entrez le wattage désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire. Vous pouvez régler le wattage de 10 à 350 watts, par paliers de 5 watts. Confirmez votre entrée en appuyant sur le bouton de commande.

Etape 3 : Définition du temps d'entraînement

La valeur clignote dans la fenêtre «TIME». Entrez le temps d'entraînement désiré en tournant le bouton de commande dans le sens horaire / anti-horaire et confirmez votre sélection en appuyant dessus.

Etape 4 : Début de l'entraînement

Appuyez sur la touche START / STOP pour commencer l'entraînement.

Fin de l'entraînement

Après que le temps d'entraînement défini est écoulé, l'entraînement s'arrête automatiquement.

Rythme cardiaque de récupération (RECOVERY)

Le test de récupération mesure à quelle vitesse vous récupérez, i.e. à quelle vitesse et dans quelle proportion votre rythme cardiaque diminue après l'entraînement.

Après avoir terminé un entraînement, ou après avoir arrêté l'entraînement en appuyant sur la touche STOP, appuyez sur la touche RECOVERY et placez immédiatement vos mains sur les capteurs de pulsations manuels. Si vous portez une ceinture pectorale, vous n'avez pas besoin de tenir les capteurs de pulsations manuels. Maintenant le cockpit va tenter de déterminer votre pouls pendant 10 secondes. Si cela échoue, le test est automatiquement annulé.

Si le cockpit a détecté votre pouls, un compte à rebours de 60 secondes débute pendant lequel vous devez tenir les capteurs de pulsations manuels (ce n'est pas nécessaire si vous portez une ceinture pectorale).

Après que les 60 secondes se sont écoulées, vous pouvez lire le résultat sur l'écran et le comparer avec le tableau suivant.

Résultat	Évaluation
F1	Excellent
F2	Très Bien
F3	Bon
F4	Satisfaisant
F5	Suffisant
F6	Défectueux

Analyse de la masse grasseuse (Body Fat)

Ce programme détermine le pourcentage de masse grasseuse et l'IMC de l'utilisateur.

Appuyez sur la touche FAT. Le profil utilisateur sélectionné est affiché en tant que «U1». Si le mauvais profil utilisateur a été sélectionné, appuyez sur la touche RESET et sélectionnez le bon profil utilisateur. Ensuite, appuyez de nouveau sur la touche FAT et saisissez les capteurs de pulsations manuels avec les mains. Après la réussite de la mesure, le pourcentage de masse grasseuse est affiché avec le symbole et l'IMC correspondants.

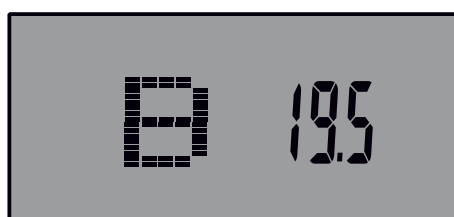
Indice de masse corporelle (BMI)

Cette valeur est calculée à partir du rapport entre le poids et la taille du corps, et est utilisée pour évaluer la masse corporelle d'une personne par rapport à sa taille. Veuillez noter que l'IMC n'est qu'une indication sommaire, comme il ne prend pas en compte le physique et le sexe ou la composition individuelle de la masse corporelle d'une personne, faite de tissus grasseux et musculaires. L'IMC «idéal» dépend de l'âge.

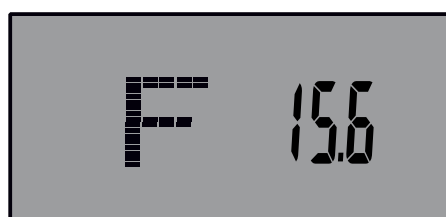
Le tableau présente les valeurs de l'IMC pour différents groupes d'âge.

Edad	BMI
19 – 24 años	19 - 24
25 – 34 años	20 - 25
35 – 44 años	21 - 26
45 – 54 años	22 - 27
55 – 64 años	23 - 28
> 64 años	24 - 29

IMC



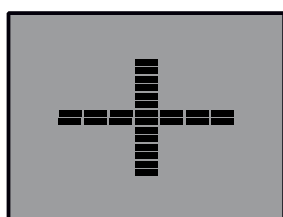
Pourcentage de masse grasseuse %



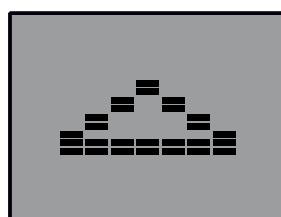
Symboles représentant le pourcentage de masse grasseuse



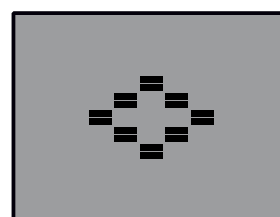
Faible



Normal



Elevé



Très élevé

USB - Fonction chargement

Le cockpit est équipé d'un port USB situé sur le haut du cockpit. Cette connexion ne doit être utilisée que pour le chargement de smartphones ou de tablettes PC pendant l'entraînement. Le câble USB n'est pas inclus à la livraison.



Utilisation de l'icône + App

Le cockpit de votre appareil d'entraînement est équipé en série d'un récepteur Bluetooth. Ce récepteur Bluetooth permet de contrôler l'appareil avec un smartphone ou une tablette PC.

Connectez l'iC+ Training App avec votre appareil d'entraînement comme suit :

Etape 1

Téléchargez l'iC+ Training sur votre smartphone ou votre tablette à partir du store approprié :



Informez-vous à propos des versions de l'appareil et du logiciel requises sur le store approprié.



*Note : Si les liens ne sont plus valides, recherchez sur le store approprié "iC+ Training" ou "iconsole".
Le logo de l'App présente le mot "iconsole" en lettres orange sur fond blanc.



Etape 2

Activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone ou votre tablette PC et ouvrez ensuite l'iC+ Training App.

Etape 3

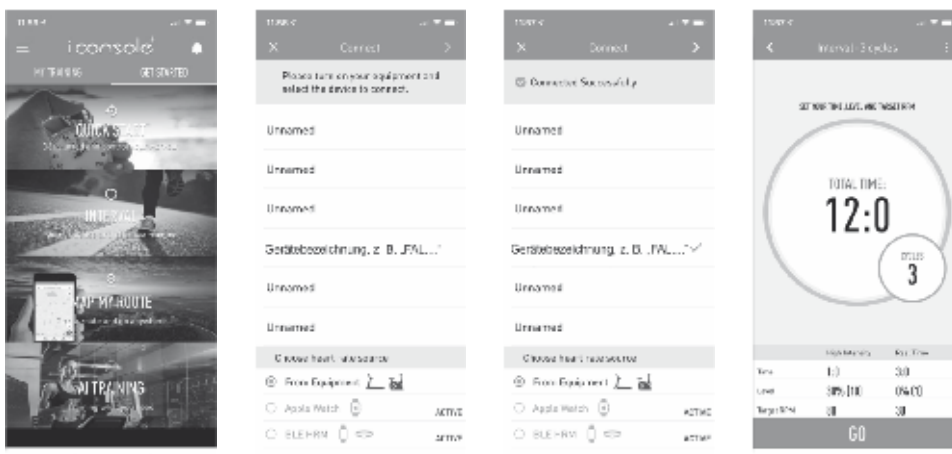
Sélectionnez « GET STARTED » dans le menu en haut à droite et le type d'entraînement désiré, par ex. « QUICK START ».

Etape 4

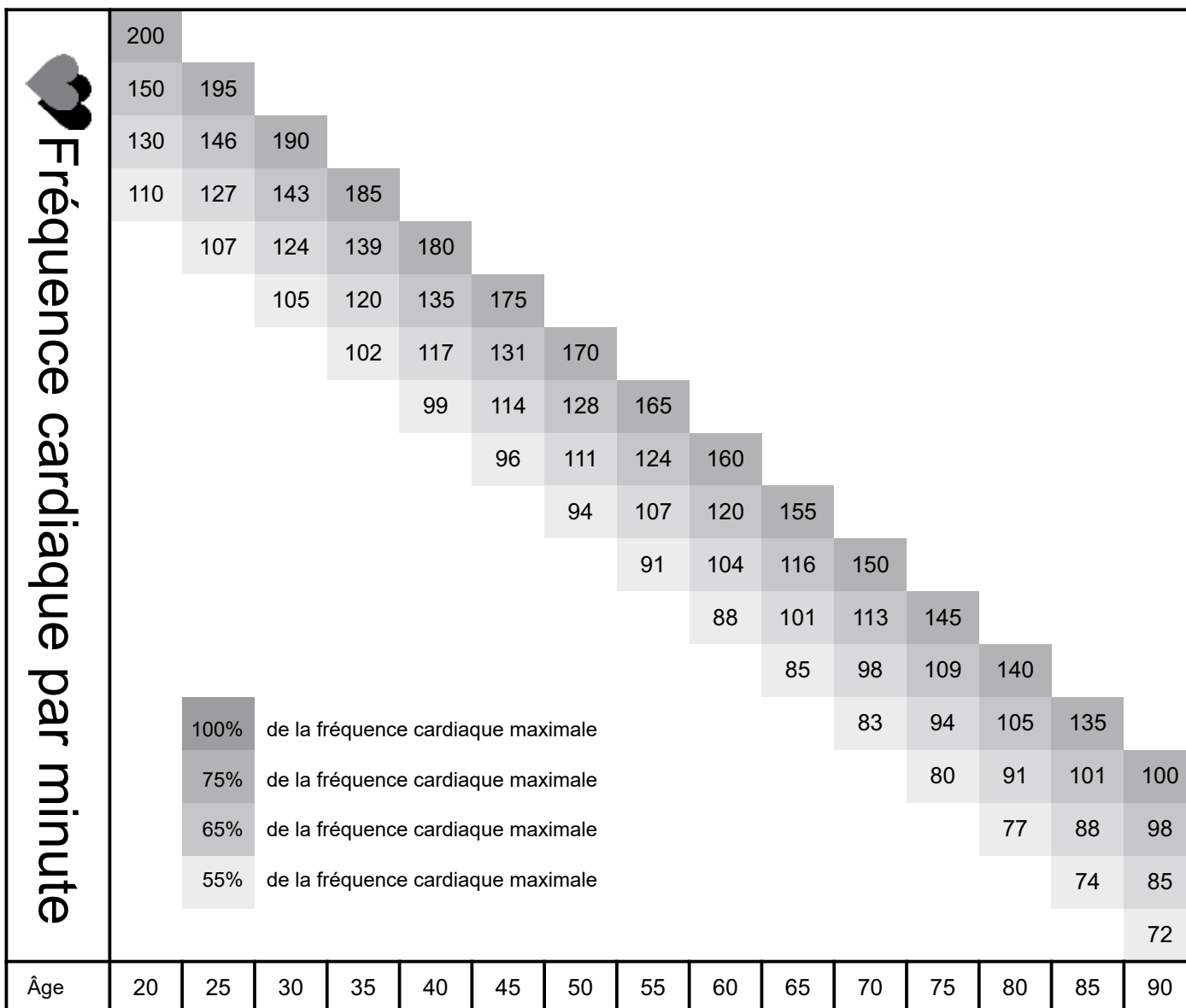
Une liste d'appareil Bluetooth disponibles apparaît sur votre smartphone ou votre tablette PC. Assurez-vous que votre appareil d'entraînement est allumé. Sélectionnez votre appareil d'entraînement dans la liste. Le nom de l'appareil commence par « FAL-SPORTS... » ou « MAXXUS ». Lorsque la connexion est établie, une coche apparaît. L'App IC+ Training sauvegardera votre appareil d'entraînement après la première connexion, la prochaine fois vous pouvez donc commencer directement votre entraînement.

Etape 5

Après avoir connecté avec succès l'App à l'appareil d'entraînement, vous pouvez commencer immédiatement l'entraînement en cliquant sur la flèche dans le coin droit de l'écran.



Notez que MAXXUS group GmbH & Co. KG n'est pas le concepteur de l'App iC+ Training et, par conséquent, n'est pas responsable de son contenu ou de son fonctionnement.



Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle

Votre fréquence cardiaque d'entraînement individuelle est calculée comme suit :

220 - Âge = fréquence cardiaque maximale

Cette valeur définit votre fréquence cardiaque maximale et sert de base au calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle. Pour ce faire, réglez la fréquence cardiaque maximale calculée à 100%.

Bien-être et santé - Zone cible = 50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les débutants en surpoids et / ou plus âgés, ou les utilisateurs reprenant l'exercice après une pause d'entraînement plus longue. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 4-6 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 70 % de matières grasses, 25 % de glucides et 5 % de protéines.

Consommation de graisses - Zone cible = 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est la perte de poids. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 6-10 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 85% de matières grasses, 10% de glucides et 5% de protéines.

Condition physique - Zone cible = 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale

Cette zone d'entraînement est idéale pour les athlètes dont le but est d'améliorer leur endurance ou leur condition physique. Pendant l'exercice dans cette zone, le corps brûle environ 10-12 calories par minute. Le pourcentage par calorie est d'environ 35 % de matières grasses, 60 % de glucides et 5 % de protéines.

Pour un résultat d'entraînement optimal et efficace, vous devez calculer la valeur moyenne de la zone cible souhaitée (voir aussi tableau) :

- Bien-être et santé - Moyenne de la zone cible = 55 % de la fréquence cardiaque maximale
- Consommation de graisses - moyenne de la zone cible = 65 % de la fréquence cardiaque maximale
- Condition physique - Moyenne de la zone cible = 75 % de la fréquence cardiaque maximale

⚠ Avertissement concernant le calcul des pulsations et du rythme cardiaque ⚠

ATTENTION

Les systèmes de surveillance du pouls et de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut causer des blessures graves ou même la mort. Si vous ne vous sentez pas bien et/ou si vous vous évanouissez, arrêtez immédiatement l'entraînement. Assurez-vous que tous les utilisateurs de votre appareil sportif connaissent bien ces informations, les comprennent et les appliquent sans exception.

Contrôle des pulsations à l'aide des capteurs manuels

La plupart des équipements sportifs sont équipés de capteurs de pouls manuels. Généralement, ceux-ci se situent au niveau de la console ou sont intégrés aux rampes. Les capteurs au niveau des mains sont intégrés aux rampes et permettent de mesurer le pouls à court-terme. Pour cela, tenez simultanément un capteur dans chaque main. Au bout d'un instant, le pouls actuel s'affiche à l'écran. Ce système de surveillance du pouls se base sur les variations de la pression sanguine causées par les battements cardiaques. Les variations de la pression sanguine entraînent une fluctuation de la résistance électrique de la peau, qui est ensuite mesurée par les capteurs. Ces fluctuations sont alors converties en une valeur moyenne et affichées à l'écran comme la fréquence de pouls actuelle.

⚠ ATTENTION

Pour un pourcentage élevé de la population, les fluctuations de la résistance de la peau causées par les battements cardiaques sont si infimes que les mesures ne peuvent être suffisamment précises. Des zones de peau calleuse sur les mains, des mains moites et les vibrations inévitables lors de l'entraînement peuvent faire obstacle à une mesure correcte. Dans ce cas, il est possible que la fréquence du pouls ne s'affiche pas ou qu'elle soit erronée.

Veillez vérifier si ces défauts de mesure apparaissent également avec plusieurs autres utilisateurs. Si les mesures erronées n'apparaissent qu'avec une seule personne, alors l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons dans ce cas d'utiliser la ceinture pectorale afin de vous fournir un affichage constant et correct de la fréquence du pouls. La ceinture pectorale est disponible comme accessoire en option.

Mesure du rythme cardiaque à l'aide d'une ceinture pectorale

De nombreux équipements sportifs MAXXUS® sont déjà équipés de récepteurs. Les ceintures pectorales (nous recommandons seulement l'utilisation d'une ceinture pectorale POLAR® non-codée) permettent une mesure sans fil du rythme cardiaque. Les ceintures pectorales sont disponibles comme accessoires en option.

Cette méthode de surveillance du rythme cardiaque est optimale et aussi précise qu'un ECG. Elle mesure le rythme cardiaque directement par la peau grâce aux transmetteurs de la ceinture pectorale. La ceinture pectorale envoie des signaux électromagnétiques au récepteur intégré à la console.

Nous vous recommandons de toujours utiliser une ceinture pectorale pour la surveillance du rythme cardiaque lors de vos entraînements avec un programme commandé par le rythme cardiaque.

⚠ ATTENTION :

La surveillance du rythme cardiaque actuel à l'aide d'une ceinture pectorale ne sert qu'à obtenir un aperçu du rythme cardiaque au cours de l'entraînement. Ces valeurs ne donnent aucune information sur un rythme cardiaque sain ou efficace pour l'entraînement. Ce système de surveillance ne peut en aucun cas être utilisé pour un diagnostic médical ou à d'autres fins.

Avant de commencer l'entraînement, veuillez parler à votre médecin de la meilleure façon d'élaborer et de mettre en place un plan d'entraînement adapté à votre condition physique.

Ceci s'applique particulièrement aux personnes :

- n'ayant pas pratiqué de sport durant une période prolongée,
- présentant un surpoids,
- étant âgées de plus de 35 ans,
- ayant une tension artérielle basse ou élevée,
- ayant des problèmes cardiaques.

Si vous portez un pacemaker ou un appareil similaire, veuillez impérativement consulter le spécialiste qui vous suit, avant d'utiliser une ceinture pectorale.

Préparation avant l'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, vous ne devez pas seulement vous assurer que votre équipement est en parfait état, mais également que votre corps a lui aussi été correctement préparé à l'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez pas fait d'exercice d'endurance depuis longtemps, il vous est conseillé de consulter votre médecin pour un examen de votre forme physique. Discutez également avec lui de vos objectifs d'entraînement. Il vous fournira sûrement des conseils et des informations précieuses. Ceci s'applique particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans, présentant un surpoids ou souffrant de problèmes cardiovasculaires.

Plan d'entraînement

Un plan d'entraînement prédictif est essentiel pour un entraînement efficace, ciblé et motivant. Intégrez votre plan de mise en forme à votre routine quotidienne. Si vous ne prévoyez pas de plan fixe, l'entraînement peut rapidement entraver vos engagements habituels ou être repoussé indéfiniment. Créez si possible un plan mensuel à long-terme et non au jour le jour ou de semaine en semaine. Un plan d'entraînement doit aussi prévoir suffisamment de distraction et de motivation lors des séances. Par exemple, regarder la télévision pendant l'entraînement est une solution idéale, offrant une distraction visuelle et auditive. Pensez à vous récompenser et à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 à 2 kg en quatre semaines, ou prolonger votre durée d'entraînement de 10 minutes en deux semaines. Si vous parvenez à atteindre vos objectifs, récompensez-vous en vous accordant votre repas préféré, auquel vous renoncez depuis le début de votre entraînement.

Echauffez-vous avant l'entraînement

Echauffez-vous sur votre tapis de course pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal. Cela permet de préparer au mieux votre corps à l'exercice à venir.

Prenez le temps de récupérer après l'entraînement

Ne descendez pas de votre tapis de course immédiatement, une fois la séance terminée. Comme pour la phase d'échauffement, il est conseillé de continuer pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal pour récupérer. Après l'entraînement, étirez-vous rigoureusement.



Muscles quadriceps

Appuyez-vous à un mur ou à votre équipement sportif avec votre main droite. Pliez le genou et soulevez votre pied gauche vers l'arrière afin de l'attraper avec votre main gauche. Votre genou doit pointer vers le sol. Tirez votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre cuisse. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Lâchez votre pied et reposez-le au sol. Répétez cet exercice avec votre jambe droite.



Adducteurs

Asseyez-vous par terre. Joignez la plante de vos pieds devant vous en soulevant légèrement vos genoux. Attrapez la partie supérieure de vos pieds et placez vos coudes sur vos cuisses. Appuyez sur vos cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de vos cuisses. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Assurez-vous de maintenir le haut de votre corps bien droit pendant toute la durée de cet exercice. Relâchez la pression et étendez lentement vos jambes devant vous. Relevez-vous lentement et sans à-coup.



Jambes, mollets et fessiers

Asseyez-vous par terre. Étendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche afin de placer la plante de votre pied sur l'intérieur de votre cuisse droite. Inclinez le haut de votre corps et étendez votre bras droit de manière à toucher vos orteils droits. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et redressez-vous lentement et sans à-coup. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche.



Jambes et muscles lombaires

Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant et essayez d'attraper le bout de vos orteils avec vos deux mains. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et relevez-vous lentement et sans à-coup.

Hydratation

Il est vital de s'hydrater suffisamment avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement de 30 minutes, il est possible de perdre jusqu'à un litre de liquide. Afin de compenser cette perte, vous pouvez boire un mélange d'un tiers de jus de pomme avec deux tiers d'eau, pour renouveler toutes les électrolytes et les minéraux perdus par le corps par la transpiration. 30 minutes avant le début de l'entraînement, il est conseillé de boire environ 330 ml. Assurez-vous également de boire suffisamment pendant votre séance d'entraînement.

Fréquence d'entraînement

Les experts recommandent d'effectuer un entraînement d'endurance 3 à 4 fois par semaine, afin de conserver un système cardiovasculaire en bonne santé. Vous atteindrez naturellement vos objectifs d'entraînement plus rapidement si vous vous entraînez plus fréquemment.

Prévoyez aussi suffisamment de pauses dans votre plan d'entraînement pour permettre à votre corps de récupérer et se régénérer. Après chaque unité d'entraînement, il est conseillé de prendre au moins un jour de repos. La règle « less is often more » (il est souvent mieux d'en faire moins) s'applique aussi aux entraînements d'endurance et de santé physique.

Intensité d'entraînement

D'autres erreurs courantes, en plus d'une fréquence d'entraînement trop soutenue, concernent l'intensité de l'entraînement.

Si votre objectif est de vous préparer à un triathlon ou un marathon, l'intensité de vos entraînements sera sûrement très élevée. Mais ce n'est pas le cas de la plupart des utilisateurs, qui ont plus généralement pour objectif une perte de poids, l'entretien du système cardiovasculaire, l'amélioration de l'endurance, la réduction du stress, etc. L'intensité d'entraînement doit donc être adaptée en conséquence. Il est plus judicieux d'appliquer à chaque objectif d'entraînement une fréquence cardiaque appropriée. Les informations du paragraphe de ce manuel consacré au rythme cardiaque et le tableau correspondant vous seront d'une aide précieuse.

Durée des séances d'entraînement

Pour les entraînements ayant pour objectif l'endurance ou la perte de poids, la durée idéale d'une séance est comprise entre 25 et 60 minutes. Il est conseillé aux débutants ou aux personnes reprenant un exercice après une longue période de pause de commencer par des séances plus courtes, de 10 minutes maximum, durant la première semaine et d'augmenter cette durée progressivement de semaine en semaine.

Rapports d'entraînement

Afin d'optimiser vos entraînements et de les rendre le plus efficaces possibles, il vous est conseillé avant de commencer les séances d'élaborer un plan d'entraînement, que vous remplirez à la main ou sur votre ordinateur. Indiquez dans ce rapport les données de vos séances, comme la distance parcourue, la durée, le réglage de la résistance, la fréquence du pouls, mais aussi vos données personnelles, par exemple votre poids, tension artérielle, pouls au repos (pris le matin au réveil). Précisez également comment vous vous sentez à chaque séance.

Vous trouverez ci-après un exemple recommandé de plan d'entraînement hebdomadaire.

Semaine n° : ____ Année : 20 ____						
Date	Jour	Durée d'entraînement	Distance d'entraînement	Consommation calorique	Ø Rythme cardiaque	Commentaires
	Lundi					
	Mardi					
	Mercredi					
	Jeudi					
	Vendredi					
	Samedi					
	Dimanche					
Résultats hebdomadaires :						

Caractéristiques techniques

Cockpit

Affichage de :

- Temps
- Vitesse
- Distance
- Tours par minute
- Consommation de calories
- Fréquence du pouls (en utilisant les capteurs manuels)
- Watts
- Rythme cardiaque (en utilisant la ceinture pectorale qui est disponible en option)
- Niveau de résistance

Caractéristiques techniques

Système de freinage :	Système de freinage à aimant permanent commandé par un moteur
Niveau de résistance :	niveaux 1 à 16, réglables électroniquement
Type de transmission :	courroies à arêtes longitudinale à deux niveaux
Roue libre :	approx. 9 kg
Dimensions de l'installation :	approx. 1207 x 580 x 1436 mm (Lxlxh)
Poids total : approx.	46 kg
Poids maximal de l'utilisateur :	160 kg
Commande :	via pavé numérique
Alimentation électrique :	220-230V - 50Hz
Intervalle de température :	10 ° à 30 ° pour l'utilisation et le stockage

Zone d'utilisation : usage domestique *
n'est pas conçu à des fins thérapeutiques

Traitement des déchets



Directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques

Ne mettez jamais votre appareil d'entraînement au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Tous les consommateurs sont tenus légalement de déposer les appareils usagés séparément des ordures ménagères. Veuillez porter votre appareil à la déchargé communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié. La mise au rebut de cet appareil est gratuite. C'est la seule manière de s'assurer que votre appareil usagé est mis au rebut de façon professionnelle et d'éviter des effets négatifs pour l'environnement. Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.



Piles / Batteries rechargeables (si présentes dans l'appareil)

Selon la directive relative aux piles, vous, en tant qu'utilisateur final, êtes tenu légalement de rapporter les piles et batteries usagées. **La mise au rebut avec les ordures ménagères ordinaires constitue une infraction.** La plupart des piles disposent d'un symbole pour vous rappeler cette réglementation. En plus de ce symbole, la contraction de métaux lourds est aussi indiquée. De tels métaux doivent être mis au rebut conformément aux impératifs écologiques. Cela signifie que les consommateurs sont tenus légalement de déposer les piles et les batteries dans les centres de collecte, prévus à cet effet par les villes et les communes, ou dans certains commerces.

En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques. Vous pouvez également rapporter les piles et batteries usagées à notre siège social ou nous les envoyer par voie postale, à condition de payer l'affranchissement. Après réception, nous les mettrons au rebut de façon appropriée et conformément à la directive relative aux piles et aux batteries rechargeables. Ne rapportez ou ne mettez au rebus les piles et batteries rechargeables que lorsqu'elles sont complètement déchargées.

Mon appareil d'entraînement fait des bruits pendant l'entraînement. Est-ce normal ?

Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est équipé d'une courroie rainurée à roulements à billes de qualité supérieure. De plus, il dispose d'un système de freinage magnétique de haute qualité antifriction et anti-usure. Tous ces éléments de qualité supérieure garantissent une diminution des bruits de fonctionnement. Votre appareil d'entraînement MAXXUS® est l'un des produits les plus silencieux disponibles sur le marché de la remise en forme. Cependant, il est possible et normal que des bruits mécaniques légers soient perceptibles pendant l'entraînement. Ces bruits mécaniques, continus ou ponctuels, sont créés par une rotation à grande vitesse de la roue libre. Déplacer des pièces peut également produire du bruit pendant l'entraînement, qui est amplifié par les tubes métalliques et creux du cadre. Il est aussi normal que le bruit de fonctionnement soit plus élevé pendant votre entraînement. Cela peut s'expliquer par une augmentation de la vitesse d'entraînement, et par le fait que les éléments de l'appareil montent en température et se dilatent pendant l'entraînement.

Le cockpit n'affiche rien à l'écran quand je l'allume.

Vérifiez si le câble d'alimentation est à la fois branché correctement à l'appareil et à la prise électrique, et /ou s'il est endommagé. Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

La valeur des pulsations ne s'affiche pas ou est incorrecte.

Veillez consulter les chapitres "Calcul du rythme cardiaque" dans ce manuel.

Les capteurs manuels de pulsations ne fonctionnent pas.

Vérifiez si les câbles des capteurs se sont coincés pendant l'assemblage.

Les valeurs de la vitesse et de la distance indiquent "0" pendant l'entraînement.

Vérifiez si le câble de commande s'est coincé pendant l'assemblage et / ou si la fiche est lâche.

Mon appareil d'entraînement fait des bruits de grincement pendant l'entraînement.

Vérifiez si l'appareil repose de à plat et horizontalement sur le sol. Si ce n'est pas le cas, réglez de nouveau les pieds. Vérifiez si les vis du joint articulé, entre les tubes de balancier et les bras de pédale, sont serrées fermement.

J'ai des fourmis dans les pieds pendant l'entraînement.

La raison vient souvent du fait que les chaussures sont trop serrées. Vos pieds se dilatent lors de l'effort, c'est pourquoi il vaut mieux serrer légèrement vos chaussures. Vous pouvez aussi demander conseil auprès des magasins de sport ou spécialistes des chaussures de running.

Accessoires recommandés

Ces accessoires sont le meilleur complément à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles sur notre boutique en ligne www.maxxus.com.

POLAR® Ceinture pectorale - émetteur T34 (non-codée)

Ceinture pectorale avec portée de transmission optimisée, pour calculer le rythme cardiaque. Cet accessoire est nécessaire pour l'utilisation des programmes commandés par le rythme cardiaque et pour la mesure de façon continue du rythme cardiaque actuel.

**MAXXUS® Plateforme vibrante - Tapis de protection**

Grâce à son extrême densité et à son épaisseur de 0,5 cm, ces tapis offrent une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration. Le bruit causé par le fonctionnement et le mouvement de l'appareil est réduit de façon significative.

Disponibles dans les tailles suivantes :

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm

MAXXUS® Spray dégraissant – Nettoyant parfait pour retirer la poussière et entretenir les tubes de guidage, les rouleaux et les surfaces.

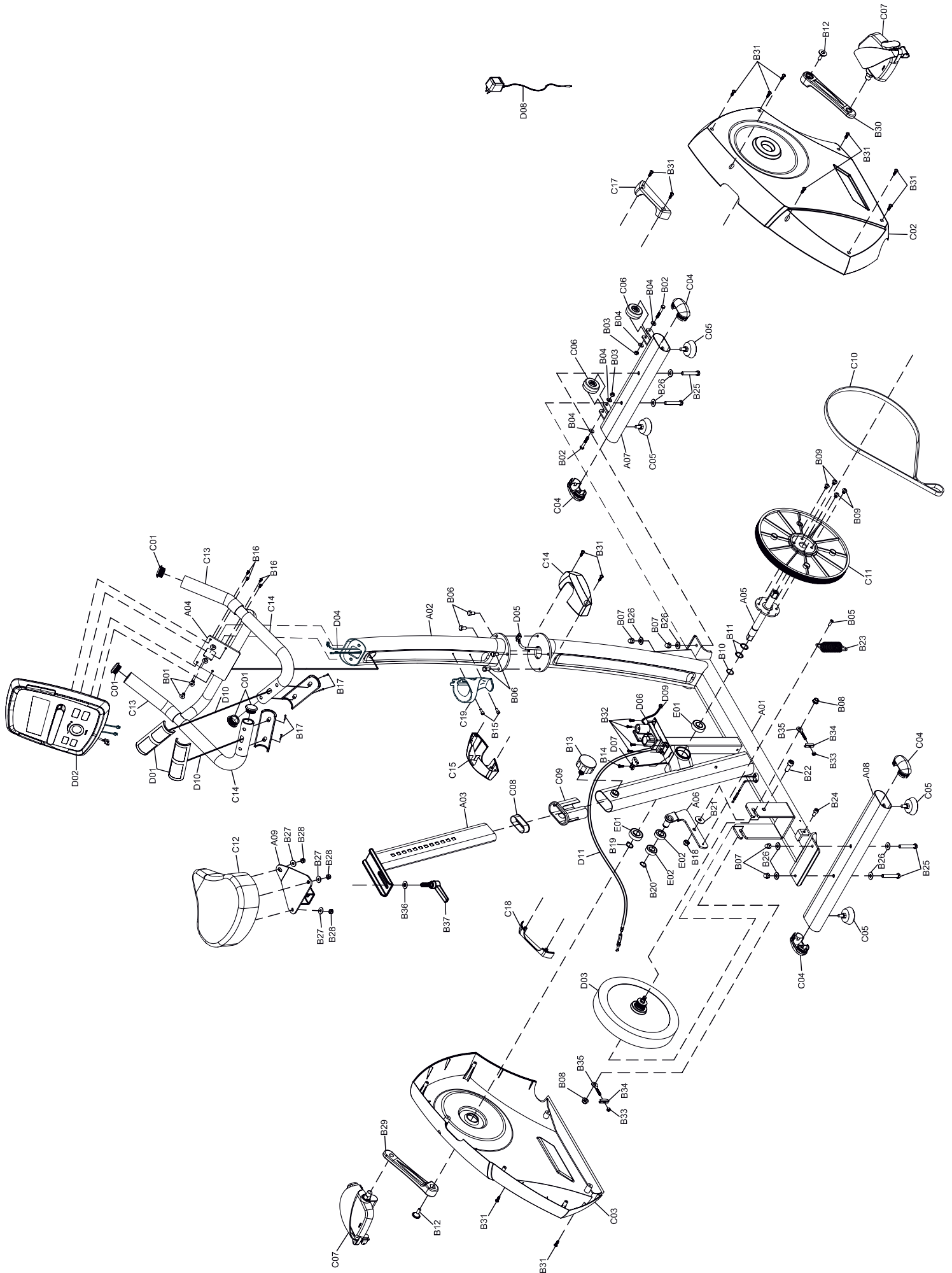
MAXXUS® Spray lubrifiant – Le lubrifiant parfait

MAXXUS® Spray antistatique – Efficace contre l'électricité statique produite par les cadres de l'appareil, les vêtements et les ordinateurs d'entraînement. Les appareils situés sur des tapis ou des sols synthétiques se chargent en électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS® permet d'éviter cette situation.

Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® n'attirent pas la poussière aussi rapidement et restent propres plus longtemps.

MAXXUS® Mousse spéciale de nettoyage – Utilisée pour un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les protections en plastique et les cadres métalliques peuvent être facilement et parfaitement entretenus avec la mousse spéciale nettoyante MAXXUS®. Elle est aussi adaptée au nettoyage des ceintures cardio fréquence-mètre et autres accessoires d'entraînement.





N.	Description	Qté
A01	Welded,Main Frame	1
A02	Welded,Upright Tube	1
A03	Seat Support	1
A04	Welded,Hand Bar	1
A05	Welded,Shaft Pulley	1
A06	Welded,Pressure Assembly	1
A07	Welded,Stabilizer-Front	1
A08	Stabilizer-Behind	1
A09	Welded,Seat Plate	1
B01	M8 Hex Screw	2
B02	1/4" Hex Serew	2
B03	1/4" Locknut	2
B04	1/4" Washer	4
B05	M6 Socket Screw	1
B06	M8 Hex Screw	4
B07	3/8"Dome Nut	4
B08	3/8" UNC-26 Nut	2
B09	M8 Hex Screw	4
B10	20 Washer	1
B11	20 WaveWwasher	2
B12	M8 Hex Screw	2
B13	M16 Knob	1
B14	M5 Philips Self Drive Screw	1
B15	M5 Socket Screw	2
B16	Screws for Computer	4
B17	M3 Philips Screw	4
B18	M10 Locknut	1
B19	C clip	1
B20	C clip	1
B21	10 Washer	1
B22	M10 Socket Screw	1
B23	Extension Spring	1
B24	M8 Socket Screw	1
B25	3/8" Hex screw	4
B26	3/8" Washer	8
B27	8.5 Washer	3
B28	M8 Locknut	3
B29	crank	1
B30	crank	1
B31	M5 Philips Self Drive Screw	13
B32	M4 Philips Self Drive Screw	4
B33	M6 Lock Nut	2

N.	Description	Qté
B34	Tension Adjustment Screw	2
B35	M6 Screw	2
B36	Handle Washer	1
"B37	"Handle	"1
C01"	1-1/4"" Plug"	4"
C02	Main Cover-Right	1
C03	Main Cover-Left	1
C04	50x100 Plug	4
C05	M8 Adjustable Foot	4
C06	Wheel-Stabilizer Front	2
C07	Pedal	1
C08	35x75x30 Plug	1
C09	40x80 Plug	1
C10	Belt	1
C11	Drive Pulley	1
C12	Upholstered,Seatrest	1
C13	rubber grip	2
C14	Upright Cover-Right	1
C15	Upright Cover-Left	1
C17	Seat Cover-Right	1
C18	Seat Cover-Left	1
C19	Water Bottle Holder	1
C20	Rubber grip	2
D01	Hand Pulse Sensor	1
D02	Computer 81470	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Cable	1
D05	Cable	1
D06	Motor with cable	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	2
E02	Bearing 6003	2

FRA

Pour que le service clientèle de MAXXUS® puisse vous aider aussi vite que possible, nous aurons besoin de certaines informations au sujet de vous et de votre appareil d'entraînement. Pour trouver les pièces de rechange adaptées, nous aurons besoin du nom du produit, de la date de l'achat et du numéro de série. Nous vous invitons à visiter notre rubrique Service sur le site www.maxxus.com pour plus d'informations.

Si nécessaire, veuillez remplir le formulaire du Contrat de service joint au présent Manuel d'utilisation ou disponible en ligne.

Zones d'utilisation et périodes de garantie

Selon le modèle, les appareils d'entraînement de MAXXUS® sont adaptés à une utilisation dans différentes zones. Trouvez la zone adaptée à l'utilisation de votre appareil d'entraînement, à partir des «données techniques» de ce manuel d'utilisation.

Usage domestique :

Uniquement pour un usage personnel

Période de garantie : 2 ans

Usage semi-professionnel :

Utilisation, selon les instructions, dans les hôtels, les cabinets de physiothérapie, etc.

L'utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire est strictement interdit !

Période de garantie : 1 an

Usage professionnel :

Utilisation dans une salle de gym ou un établissement similaire, sous la supervision d'un entraîneur personnel.

Période de garantie : 1 an

L'utilisation de votre appareil d'entraînement dans une zone non appropriée entraînera l'extinction immédiate de sa garantie et annulera votre droit à revendiquer la garantie !

L'usage personnel exclusif et la période de garantie de 2 ans supposent que la facture d'achat est établie pour l'utilisateur final.

Preuve d'achat et numéro de série

Pour réclamer votre droit de bénéficier de notre service durant la période de garantie, nous demanderons dans tous les cas une preuve d'achat. Conservez votre preuve ou facture d'achat en lieu sûr et en cas de recours à la garantie, envoyez-nous une copie en même temps que votre Contrat de service. Cela nous permettra d'engager notre service aussi vite que possible. Pour pouvoir identifier quelle version du modèle nécessite d'être réparé correctement, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date d'achat.

Termes et conditions de garantie :

La période de garantie de votre appareil d'entraînement débute à la date de l'achat et s'applique uniquement aux produits qui ont été achetés directement auprès de MAXXUS Group GmbH & Co. KG ou auprès de l'un des distributeurs partenaires, certifié directement par MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

La garantie couvre les défauts de production et de matériel, et s'applique uniquement aux appareils achetés en Allemagne.

La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts causés par une utilisation inappropriée et coupable, une négligence ou une destruction délibérée, un manque ou une insuffisance dans l'entretien et/ou le nettoyage, la force majeure, l'utilisation et l'usure normale, les dommages causés par la pénétration de liquides, des réparations ou des modifications faites avec des pièces de rechange d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas aux dommages dus à une erreur d'assemblage ou qui apparaissent à cause d'une erreur d'assemblage. Certaines pièces vont s'user pendant l'utilisation ou du fait de l'usure normale. Cela comprend, par exemple :

Roulements à billes ▪ Coussinet de palier ▪ Roulements ▪ Courroies d'entraînement
▪ Interrupteurs et touches ▪ Tapis roulants (tapis de course) ▪ Plateforme de course (tapis de course) ▪ Rouleaux

Les signes d'usure sur les pièces usées ne font pas partie des éléments couverts par la garantie.

Pour obtenir l'aide du service de garantie ou pour des demandes de réparation sous garantie pour des appareils ne se trouvant pas en Allemagne, veuillez contacter notre SAV à MAXXUS Group GmbH & Co KGM, en envoyant un email à : service@maxxus.de et nous serons ravis de vous aider.

IMPORTANT :

Veuillez mentionner le nom du produit, votre nom et votre adresse postale, et un numéro de téléphone auquel nous pouvons vous contacter.

Service en dehors de la garantie et commande de pièces de rechanges

Le service client de MAXXUS® est heureux de vous assister pour résoudre les problèmes liés aux défauts qui pourraient apparaître après l'expiration de la période de la garantie ou dans les cas de défauts non couverts par la garantie.

Dans ce cas, veuillez nous contacter par email à cette adresse :

service@maxxus.de

Les commandes pour des pièces de rechange ou usées doivent être envoyées, accompagnées des informations sur le nom du produit, la description et le numéro des pièces de rechanges, et la quantité requise, à l'adresse suivante :

spareparts@MAXXUS.de

Veuillez noter que le matériel de fixation, tel que les vis, les boulons, les rondelles, etc. n'est pas fournis dans la livraison de pièces détachées. Il doit être commandé séparément.



Informations sur le produit

Nom du produit : **MAXXUS 4.2**

Catégorie de produit : **Vélo**

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu de l'achat : _____

Accessoires : _____

Domaine d'utilisation :

Usage domestique

Usage commercial

Détails personnels

Entreprise : _____

Interlocuteur : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Rue : _____

Numéro : _____

Code postal / ville : _____

Pays : _____

E-Mail: _____

Tel. : _____

Fax.* : _____

Mobile* : _____

*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :

(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.

En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les paiements. Je confirme cet accord par ma signature.

Date
Lieu
Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dument et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre Contrat de maintenance pour dommages à :

Poste*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau, Allemagne

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: service@maxxus.de

* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

** Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.



Nous vous invitons à utiliser le formulaire «Contrat de maintenance», que vous trouverez sous le chapitre «Service», à www.maxxus.com

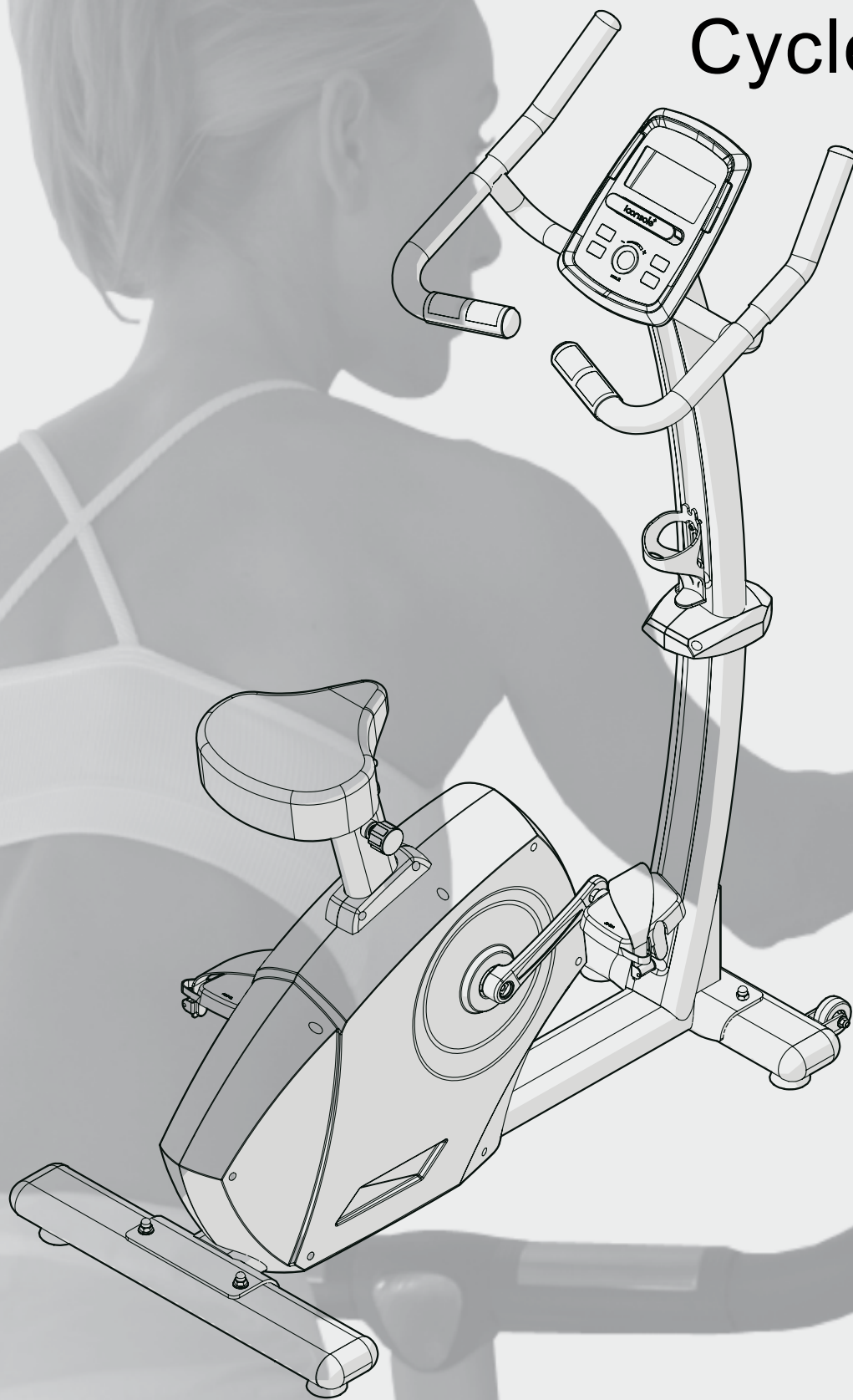
MAXXUS®



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

MAXXUS 4.2

Cyclette



ITA

MAXXUS®

Indice

Indice	2
Istruzioni di sicurezza	3
Panoramica dell'attrezzo	4
Contenuto della confezione	4
Materiali di fissaggio	5
Attrezzi contenuti nella confezione	5
Montaggio	6 – 10
Regolazione sedile	11
Livellamento	11
Trasporto, posizionamento e deposito	12
Cura, pulizia e manutenzione	12
Cavo di alimentazione	13
Pannello di controllo	14 – 21
Impulso e frequenza cardiaca	22 – 23
Suggerimenti per l'allenamento	24 – 25
Dati tecnici	26
Smaltimento	26
FAQ – Domande frequenti	27
Accessori consigliati	27
Disegno esploso	28
Lista parti di ricambio	29
Garanzia	30
Contratto di assistenza	31

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG
All rights reserved / Tutti i diritti riservati

Questo manuale non può essere copiato, riprodotto o conservato in formato digitale, né trasmesso in parte o per intero, in qualsiasi formato e tramite qualsiasi mezzo di comunicazione, sia elettronico, meccanico, in copia fotostatica o altro mezzo, senza il preventivo consenso scritto di Maxxus Group GmbH & Co. KG.

MAXXUS Group si riserva di apportare modifiche per correggere errori nel testo, o per avvenute modifiche nel colore o specifiche tecniche dell'attrezzo. La riproduzione è riservata e va preventivamente autorizzata in forma scritta da MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni, specificamente le sezioni che riguardano sicurezza, manutenzione e pulizia dell'attrezzo, e i programmi di allenamento. Assicuratevi inoltre che chiunque utilizzi l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni e le osservi durante l'uso.

È di estrema importanza seguire attentamente le istruzioni per la riparazione e manutenzione contenute nel manuale. Questo attrezzo deve essere usato solo per l'utilizzo per cui è stato progettato. Se l'attrezzo viene utilizzato per un uso diverso da quanto indicato, l'utilizzatore si espone a rischi per la salute, l'incolumità fisica o possibili danni all'attrezzo stesso. Questi casi non sono coperti dalla garanzia e il distributore non è legalmente responsabile.

Collegamento elettrico (solo per attrezzi che necessitano di alimentazione esterna)

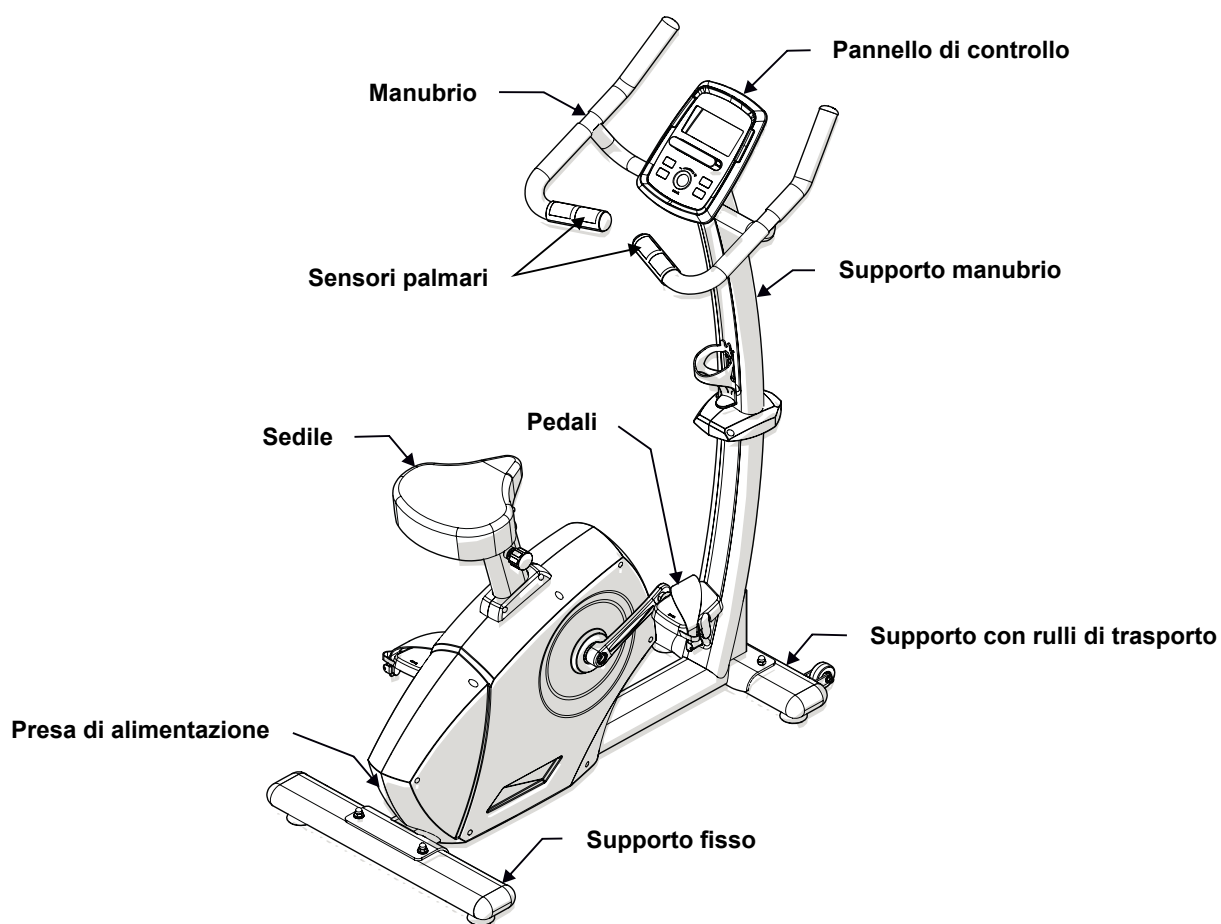
- L'attrezzo richiede un'alimentazione elettrica di 220-230V.
- L'attrezzo deve essere collegato ad una presa di corrente esclusivamente tramite il cavo fornito in dotazione. La presa, installata da un tecnico certificato, deve essere collegata ad un salvavita dedicato 16A, e dotata di messa a terra.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di muovere l'attrezzo.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione o riparazione.
- Non collegare il cavo di alimentazione ad una prolunga o adattatore.
- In caso di utilizzo di una prolunga, assicurarsi che questa sia conforme alle norme DIN, agli standard e linee guida VDE, e altri standard normativi per i paesi membri della UE.
- Posizionare sempre il cavo di alimentazione in modo che non causi un rischio di inciampare o di essere danneggiato durante l'uso.
- I dispositivi elettrici, come cellulari, computer, televisori (LCD, plasma, tubo catodico, ecc.), console, durante l'uso o in stand-by emettono radiazioni elettromagnetiche. Per questo motivo, tutti i dispositivi elettronici devono essere tenuti a distanza dall'attrezzo, in quanto potrebbero causare malfunzionamenti, interferenze o falsi segnali per il monitoraggio della frequenza cardiaca.
- Per motivi di sicurezza, rimuovere sempre il cavo di alimentazione dalla presa di corrente quando l'attrezzo non è in uso.
- Posizionamento della cyclette
- Scegliere uno spazio adeguato per l'attrezzo in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza. Lasciare uno spazio libero di minimo 100cm davanti e dietro all'attrezzo, e di 100cm su ogni lato dell'attrezzo.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un ottimale ricambio di ossigeno durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- L'attrezzo non è progettato per l'uso o il deposito all'aperto, le sessioni di allenamento si devono tenere in ambiente interno, asciutto e pulito.
- Utilizzare e riporre l'attrezzo in ambiente con temperatura compresa tra 10° e 30° C.
- Non è possibile l'utilizzo e il deposito dell'attrezzo in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana, resistente e pulita, sia durante l'uso che in stand-by. In caso di superfici irregolari, correggere il difetto prima di posizionare l'attrezzo.
- È consigliabile procurarsi un tappetino protettivo per pavimenti MAXXUS® da posizionare sotto all'attrezzo per evitare possibili danni a pavimenti delicati come parquet, laminati, piastrelle ecc. Assicurarsi che il tappeto sia antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzo su tappeti di colore chiaro in quanto i sostegni possono lasciare tracce e segni sulla superficie.
- Assicurarsi che l'attrezzo e il cavo di alimentazione non entrino in contatto con oggetti caldi, e che vengano tenuti ad una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di calore, ad esempio caloriferi, fornelli o forni da cucina, fiamme libere o caminetti accesi.

ITA

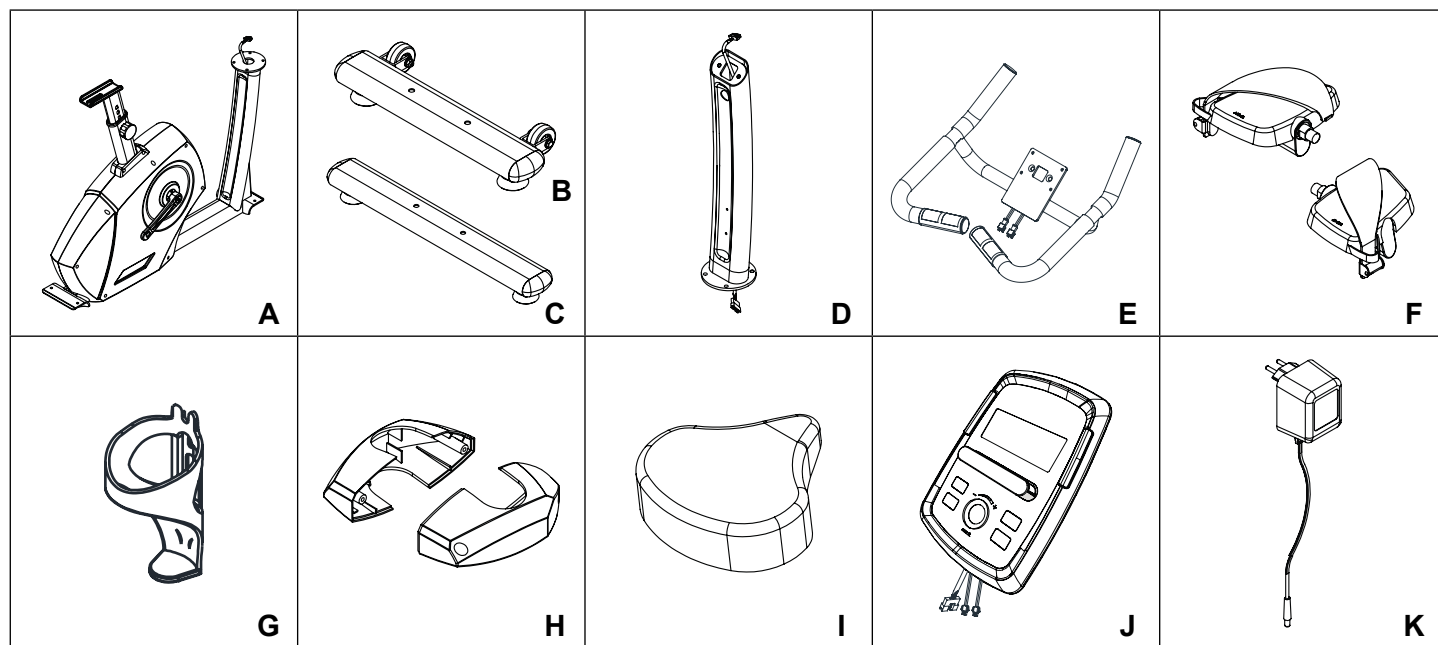
Istruzioni per la sicurezza personale durante l'allenamento

- Rimuovere le batterie o scollegare il cavo di alimentazione (se presente) dall'attrezzo quando non è in uso, per evitare l'utilizzo involontario o senza controllo da parte di altri soggetti, ad esempio bambini.
- Prima di iniziare ad allenarsi con l'attrezzo, consultare il proprio medico di base per valutare la forma fisica.
- Sospendere immediatamente l'allenamento in caso di malessere fisico o qualsiasi difficoltà respiratoria.
- Iniziare l'allenamento con ritmo lento per incrementare gradualmente e lentamente lo sforzo. Ridurre lo sforzo gradualmente al termine della sessione.
- Indossare indumenti e scarpe adatte alla corsa. Evitare capi larghi o con pieghe di tessuto che possono impigliarsi nei meccanismi della cyclette.
- L'attrezzo deve essere utilizzato da una persona alla volta.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'attrezzo sia in condizioni ottimali. Non utilizzare in alcun caso la cyclette se danneggiata o guasta.
- Eventuali riparazioni da parte dell'utente vanno preventivamente autorizzate in forma scritta dal nostro Servizio Clienti. Usare solo pezzi di ricambio originali.
- L'attrezzo va pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere accuratamente sporcizia e sudore.
- Assicurarsi in ogni momento che gli ingranaggi e il pannello di controllo non vengano a contatto con liquidi (sudore, bevande, ecc.) in quanto questi potrebbero danneggiare componenti elettronici o meccanici.
- La cyclette non è progettata per l'uso da parte di bambini.
- Persone, in particolare i bambini, e gli animali, devono essere tenuti ad una distanza di sicurezza dall'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti estranei sotto all'attrezzo, e rimuovere eventuali oggetti prontamente. Non utilizzare l'attrezzo se ci sono oggetti sotto la base.
- Non consentire mai ai bambini di usare l'attrezzo come gioco o per arrampicarsi sui supporti.
- Assicurarsi di non far entrare in contatto nessuna superficie o meccanismo mobile dell'attrezzo con parti del corpo dell'utilizzatore o di altre persone presenti nello stesso ambiente.

Questo attrezzo è progettato ed assemblato in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato. Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte! L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute! Questo attrezzo non è destinato ad un utilizzo terapeutico.

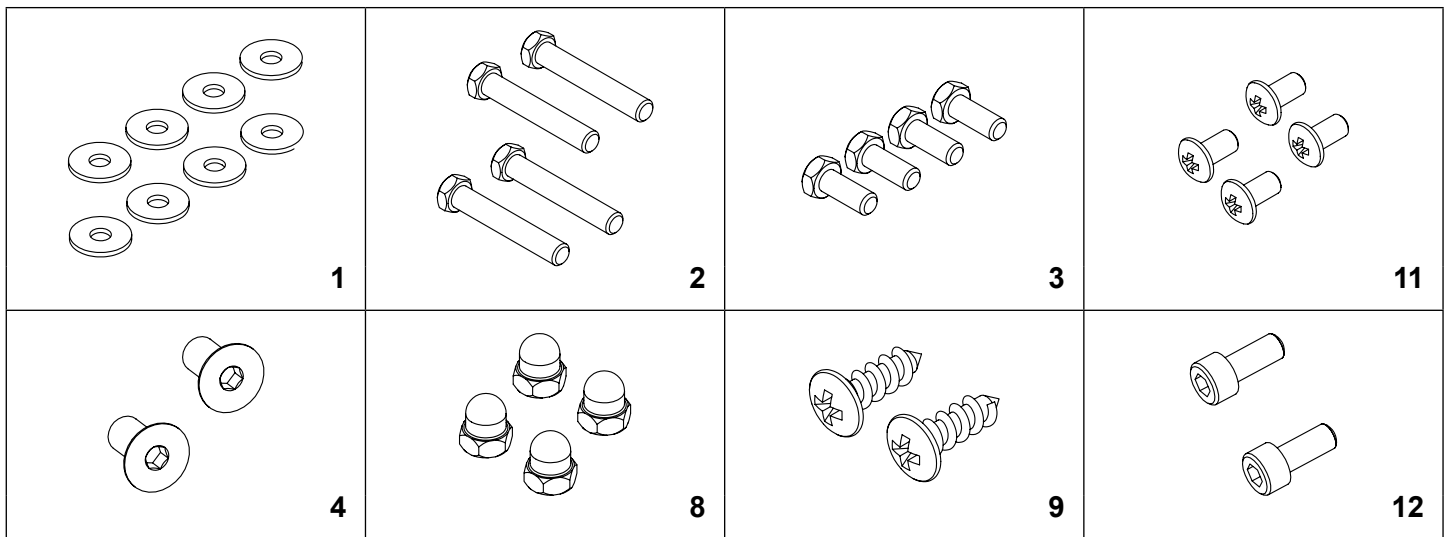


Contenuto della confezione



Art. N.	Descrizione	Qtà
A	Telaio principale	1
B	Supporto anteriore	1
C	Supporto posteriore	1
D	Supporto del manubrio	1
E	Manubrio	1
F	Pedali	2

Art. N.	Descrizione	Qtà
G	Portabottiglia	1
H	Coperture supporto del manubrio	2
I	Sedile	1
J	Pannello di controllo	1
K	Alimentatore di rete 9V	1

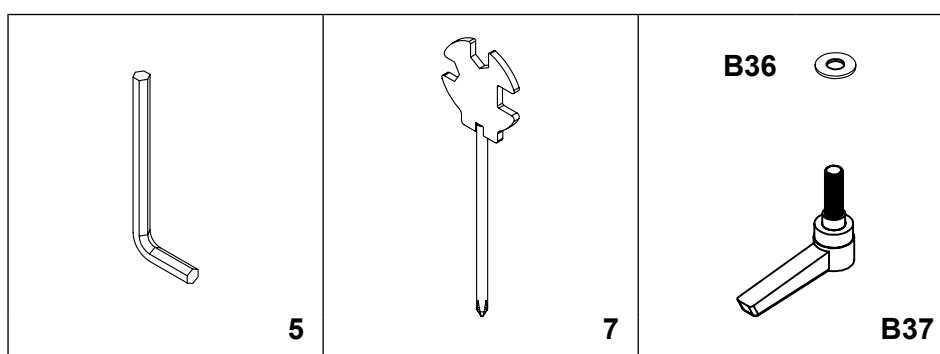


Le viti illustrate in seguito sono già fissate negli alloggiamenti

Art. N.	Descrizione	Qtà
1	Rondella 3/8"	8
2	Vite a testa esagonale 3/8"	4
3	Vite a testa esagonale M8x25	4
4	Vite a testa cava esagonale M8x25	2
8	Dado a cupola 3/8"	4
9	Vite autofilettante M5	2

Art. N.	Descrizione	Qtà
11	Vite a croce	4
12	Vite a testa cava esagonale M5	2

Attrezzi contenuti nella confezione



Art. N.	Descrizione	Qtà
7	Utensile multifunzione	1
5	Chiave esagonale M5	1
B36	Rondella per leva B37	1
B37	Leva di blocco	1

È possibile utilizzare attrezzi diversi solo se corrispondenti alle specifiche riportate.

Montaggio

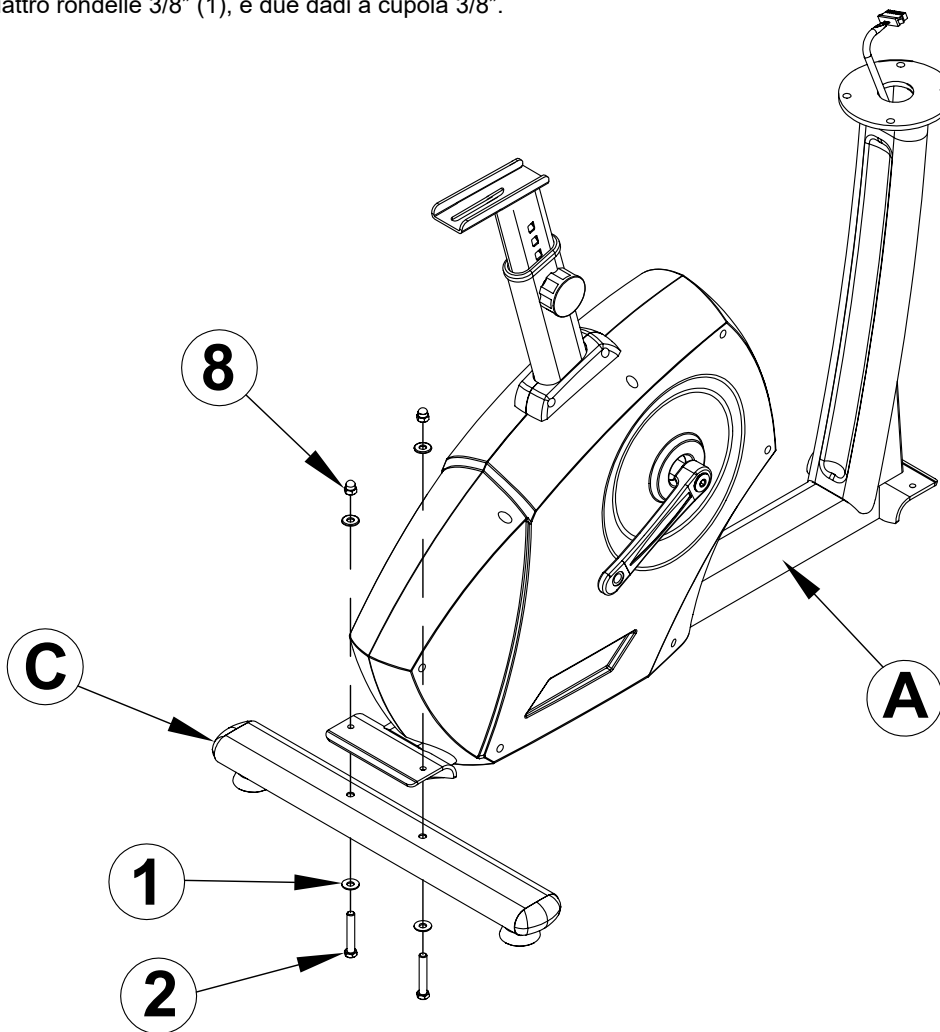
Disimballare con cura tutte le parti contenute nella confezione. Procurarsi un aiuto in quanto alcuni componenti dell'attrezzo sono pesanti e hanno grandi dimensioni.

Verificare che tutti i componenti e materiali (viti, dadi, ecc.) per l'assemblaggio siano inclusi nella confezione. Assemblare tutti i componenti con cura in quanto qualsiasi danno o malfunzionamento dovuto ad un montaggio non corretto non è coperto dalla garanzia. Per questo motivo, leggere con attenzione le istruzioni di montaggio prima di procedere, seguire con cura ogni passaggio esattamente come descritto, e seguire la sequenza di montaggio. Fare attenzione al rischio di ferite accidentali durante il montaggio dell'attrezzo. Per questo motivo, agire con cautela durante le fasi di montaggio dell'attrezzo, e indossare guanti protettivi.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito con cura, ed esclusivamente da parte di persone adulte. Montare l'attrezzo su una superficie piana, pulita e libera da altri materiali. Il montaggio richiede la presenza di due persone. Iniziare gli allenamenti solo dopo avere completato il montaggio dell'attrezzo.

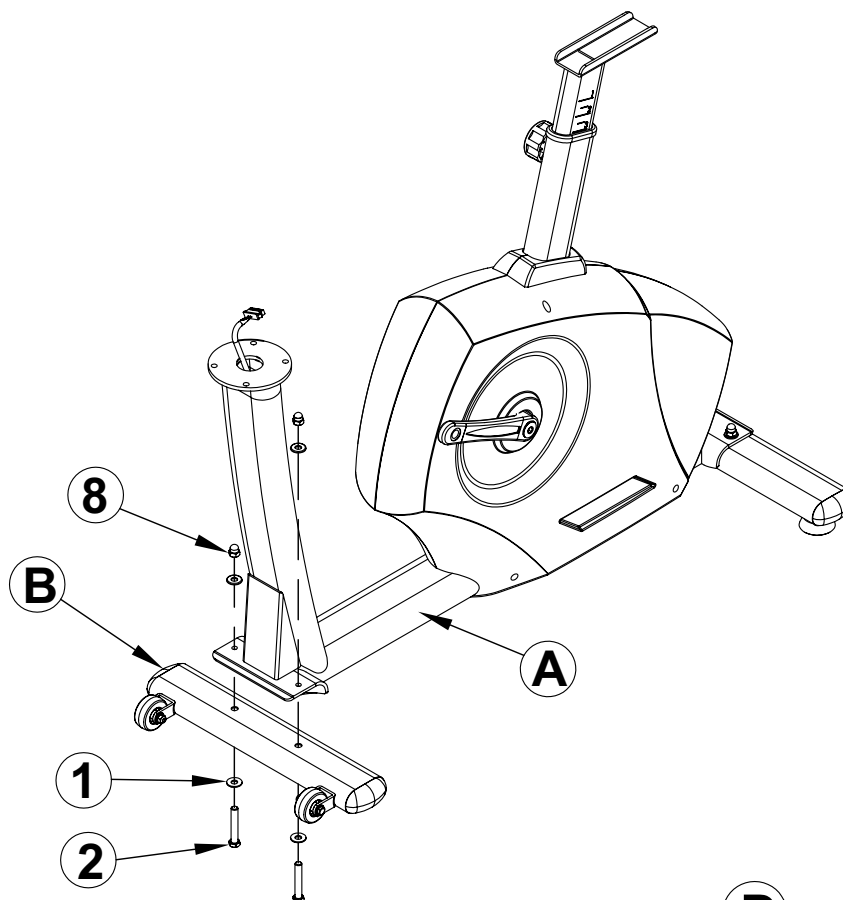
Passo 1: montaggio del supporto posteriore

Fissare il supporto posteriore (C) al lato posteriore del telaio principale (A) usando due viti a testa esagonale 3/8" (2), quattro rondelle 3/8" (1), e due dadi a cupola 3/8".



Passo 2: montaggio del supporto anteriore

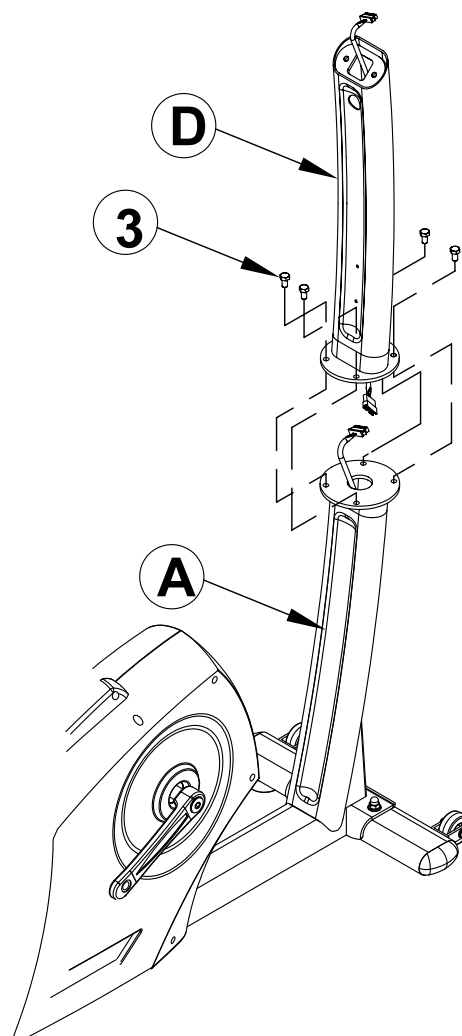
Fissare il supporto anteriore con rulli di trasporto (B) sul lato anteriore del telaio principale (A) usando due viti a testa esagonale 3/8" (2), quattro rondelle 3/8" (1), e due dadi a cupola 3/8".

**Passo 3: montaggio del supporto del manubrio**

Collegare il cavo che sporge dal lato inferiore del supporto del manubrio (D) al cavo che sporge dal telaio principale (A). Posizionare quindi il supporto del manubrio (D) sui punti di fissaggio del telaio principale (A) e fissarlo con quattro viti a testa esagonale M8 (3).

⚠ ATTENZIONE:

Durante il montaggio e fissaggio del supporto del manubrio, assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.



ITA

Passo 4: montaggio del manubrio

Far passare il cavo per la misurazione delle pulsazioni con sensori palmari, che sporge dal lato inferiore del manubrio (E), attraverso il foro superiore e frontale del supporto del manubrio (D) e attraverso l'apertura superiore. Far quindi passare i due cavi (cavo per i sensori di pulsazioni e cavo di collegamento) verso l'alto attraverso il foro presente sul manubrio (5).

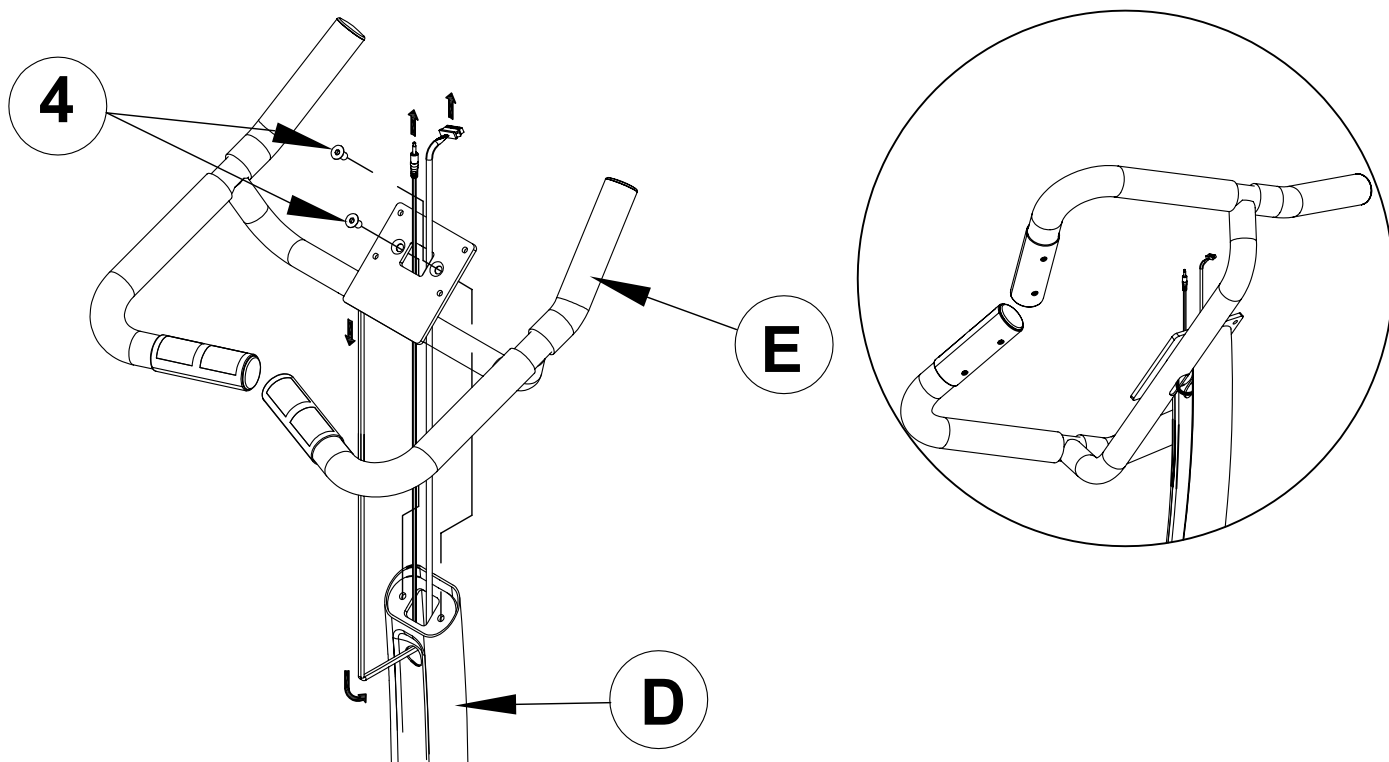
Nota:

Estrarre i cavi solo per la lunghezza necessaria a collegarli in seguito al pannello di controllo.

Fissare quindi il manubrio (E) al supporto del manubrio (D) usando due viti a testa cava esagonale M8 (4).

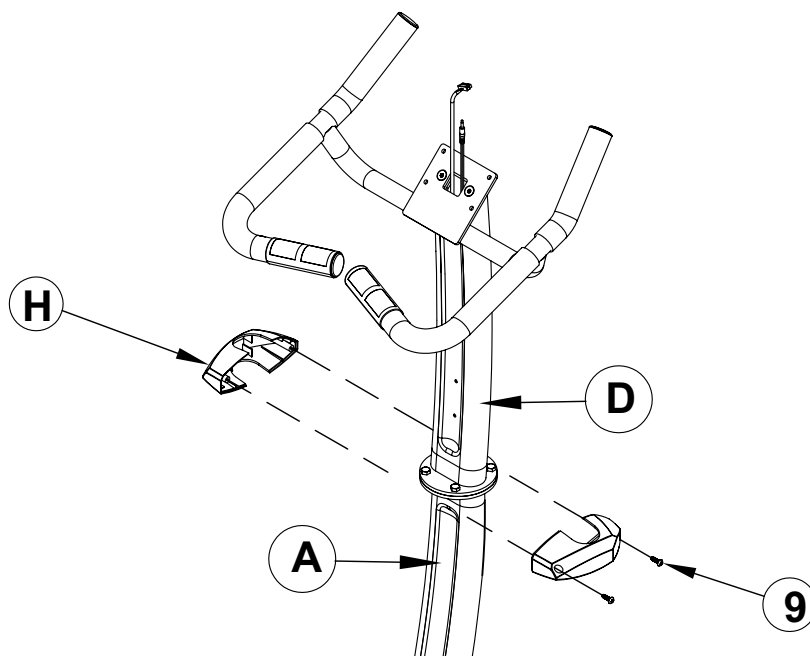
⚠ ATTENZIONE:

Durante il montaggio e fissaggio del manubrio (E), assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.



Passo 5: montaggio delle coperture del supporto del manubrio

Posizionare le due parti della copertura della giuntura del supporto del manubrio (H) sui due lati della giuntura tra il supporto del manubrio (D) ed il telaio principale (A), e fissarle usando due viti autofilettanti (9).

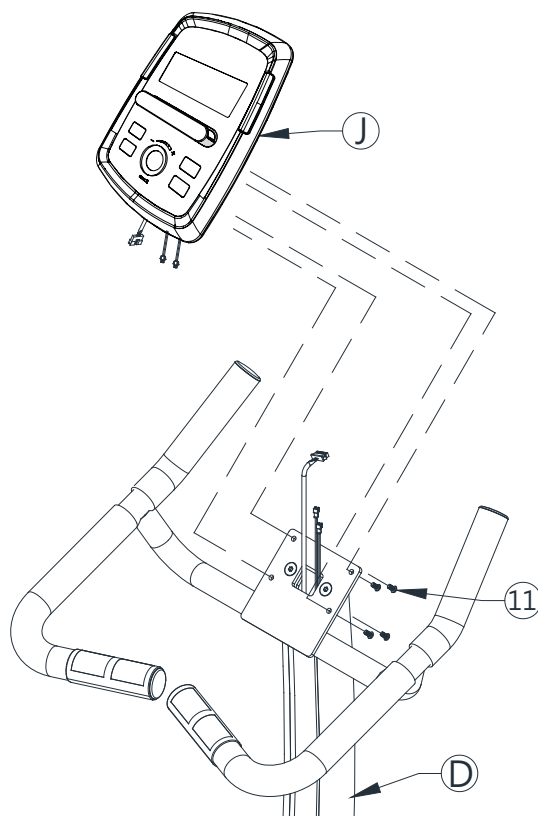


Passo 6: montaggio del pannello di controllo

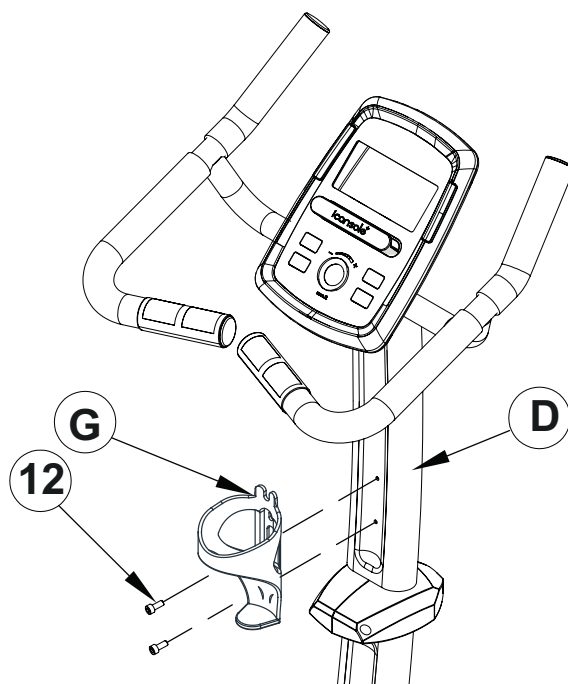
Svitare e rimuovere le quattro viti a croce (11) che sono già montate sul retro del pannello di controllo (J). Collegare i cavi che sporgono dal pannello di controllo (J) con i cavi che sporgono dal manubrio. Verificare con cura il corretto collegamento dei cavi. Riporre con attenzione la lunghezza in eccesso all'interno del supporto del manubrio (D). Fissare quindi il pannello di controllo (J) al supporto del manubrio usando le quattro viti a croce rimosse in precedenza (11).

⚠ ATTENZIONE:

Durante il montaggio e fissaggio del pannello di controllo (J), assicurarsi di non piegare o danneggiare i cavi di collegamento.

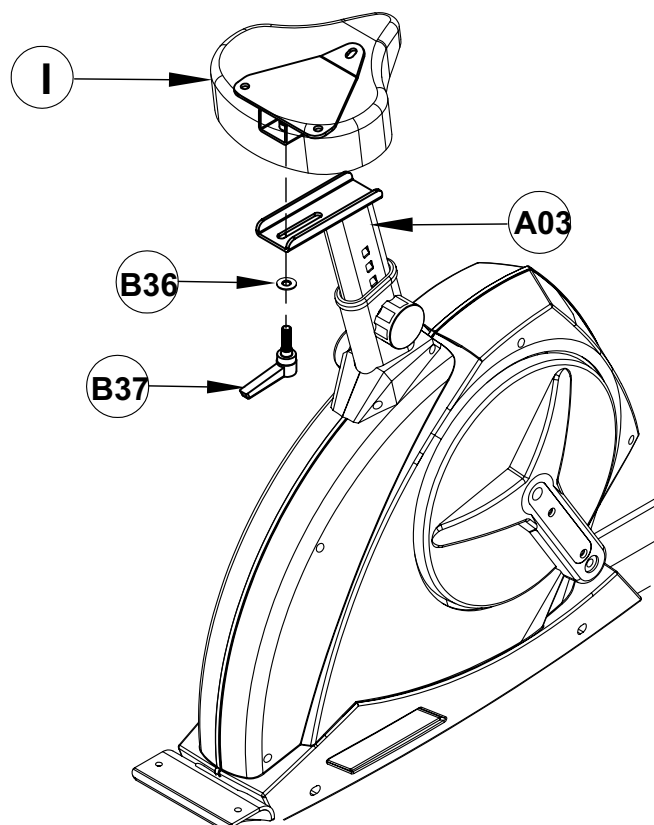
**Passo 7: montaggio del vano portabottiglia**

Svitare e rimuovere le due viti a testa esagonale M5 (12) dal supporto del manubrio (D) ed utilizzarle per fissare il portabottiglia (G) al supporto del manubrio stesso (D).



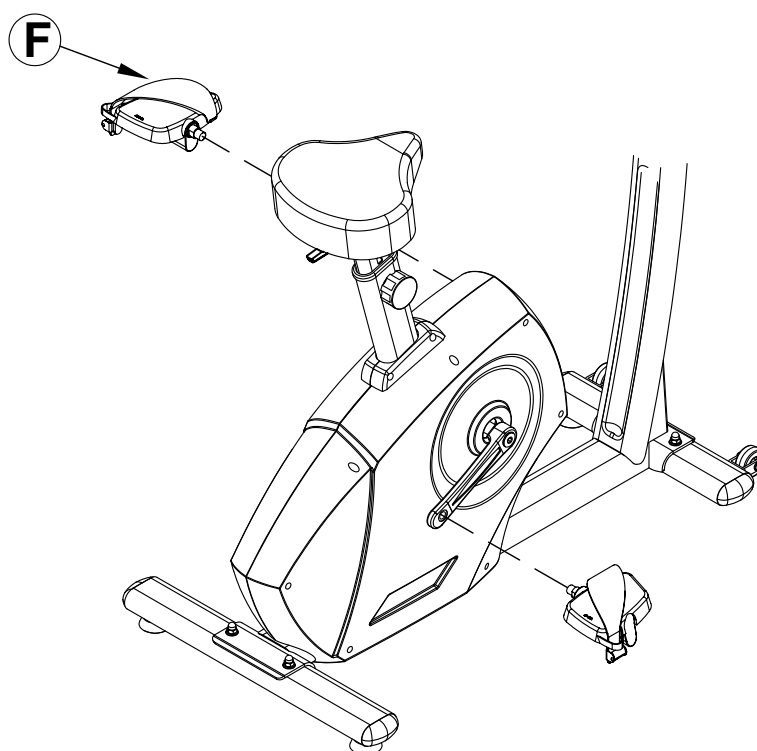
Passo 8: montaggio del sedile

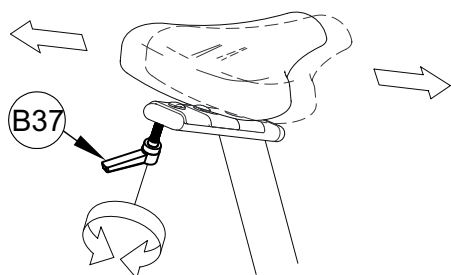
Fissare il giunto di fissaggio del sedile (I) sulla staffa regolabile del supporto del sedile (A03) usando una vite autobloccante (B37) e una rondella (B36).



Passo 9: montaggio dei pedali

Inserire il pedale destro (F) nel supporto della pedaliera destra e stringerlo in senso orario. Inserire il pedale sinistro (F) nel supporto della pedaliera sinistra e stringerlo in senso **antiorario**.





Regolazione orizzontale

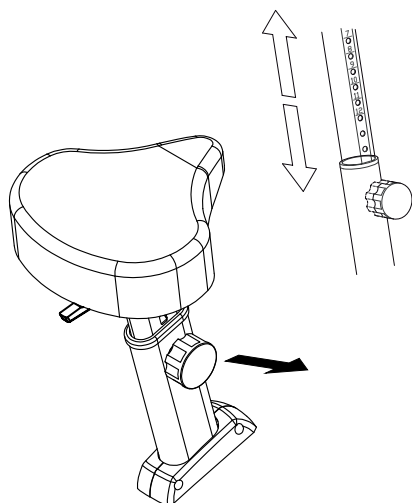
Il sedile è regolabile in orizzontale per scegliere la distanza ottimale dal manubrio. Sbloccare la leva (B37) posta sotto al sedile, svitandola in senso antiorario. Spostare il sedile nella posizione desiderata e stringere nuovamente la leva (B37) in senso orario.

Regolazione verticale

Il sedile è regolabile in altezza per scegliere la distanza ottimale dai pedali. Svitare la manopola posta sul supporto del sedile, regolare il sedile in altezza e stringere nuovamente la manopola.

⚠ ATTENZIONE:

Si prega di notare che la manopola attiva un sistema di rilascio rapido, ed è sufficiente ruotarla in senso antiorario 2-3 volte per sbloccarla, per poi tirarla verso l'esterno e sganciare il blocco del sedile. Tenere la manopola verso l'esterno e regolare l'altezza del sedile. Lasciare andare la manopola per bloccare nuovamente il sedile. Per bloccare correttamente il sedile, può essere necessario muoverlo lievemente in alto o in basso per allineare il meccanismo di blocco con il foro corrispondente all'altezza scelta. Stringere nuovamente la manopola in senso orario.



Corretta regolazione dell'altezza del sedile:

Assicurarsi di calzare scarpe simili a quelle usate in allenamento. Le scarpe da corsa o da ginnastica in genere sono ideali per allenarsi. Regolare i pedali in modo che la pedaliera destra punti dritto verso il pavimento, e il pedale destro si trovi nel punto più basso. Sedersi sul sedile e posizionare il tallone destro sul pedale destro. La gamba deve essere quasi completamente estesa. Regolare l'altezza del sedile fino a quando la gamba è quasi del tutto dritta, e quindi posizionare la pianta del piede sul pedale. A questo punto la gamba deve essere lievemente piegata, e l'altezza del sedile è in posizione corretta.

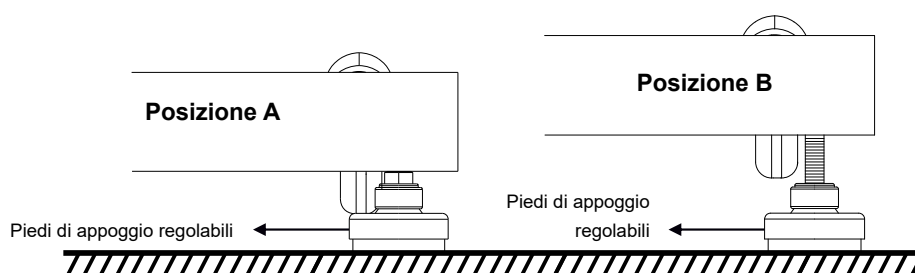
⚠ ATTENZIONE:

Non allenarsi con una regolazione di altezza del sedile che causi l'estensione completa delle gambe quando si raggiunge la posizione più bassa dei pedali.

ITA

Livellamento dell'attrezzo

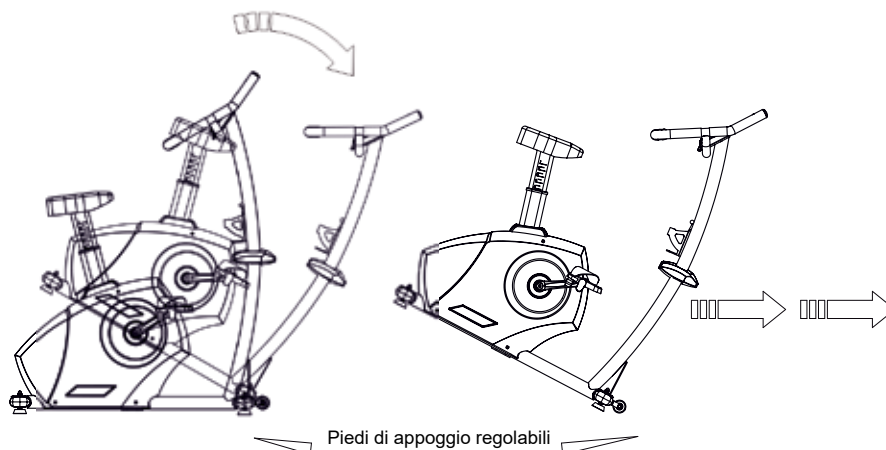
Assicurarsi che l'attrezzo sia dritto e livellato. Per compensare eventuali piccole imperfezioni del pavimento, l'attrezzo è dotato di piedi di appoggio regolabili, posti sul lato posteriore della base. Per assicurare il corretto livellamento dell'attrezzo, avvitare i piedi di appoggio fino in fondo e quindi, se necessario, regolarli per livellare perfettamente l'attrezzo. In caso i piedi regolabili non garantiscano un corretto livellamento dell'attrezzo in alcuna posizione, verificare la superficie di appoggio ed eventualmente scegliere un diverso posizionamento per la cyclette ellittica, per garantire un corretto livellamento e la massima sicurezza.



Trasporto, posizionamento e deposito

Trasporto

Il supporto anteriore è dotato di rulli di trasporto ideali per trasportare l'attrezzo in modo sicuro e comodo. Per spostare l'attrezzo, posizionarsi dietro alla cyclette e afferrare il supporto posteriore con entrambe le mani, sollevando l'attrezzo fino a portare il baricentro sui rulli di trasporto. Spostare quindi l'attrezzo in posizione facendolo scorrere sui rulli di trasporto. Durante il sollevamento, trasporto e posizionamento a terra, assicurarsi di avere un corretto appoggio per i piedi.



Posizionamento e deposito

Questo attrezzo è progettato per utilizzo in ambiente interno, in aree con umidità ridotta e temperatura controllata. L'utilizzo o il deposito in ambienti umidi, come saune, piscine, ecc, e in ambiente esterno, come balconi, terrazze, aree scoperte, garage ecc, non è consentito. In questo tipo di ambienti l'umidità prevalente e le basse temperature possono causare danni ai componenti elettronici, corrosione e ruggine. Le condizioni di garanzia non coprono danni causati da questo tipo di condizioni ambientali.

Posizionare l'attrezzo in ambiente con umidità ridotta, temperatura controllata e superficie piana, sia per l'utilizzo che per il deposito quando non in uso. Durante l'allenamento, posizionare l'attrezzo a minimo un metro di distanza da muri, mobili e altri oggetti.

Per la vostra personale sicurezza e benessere, assicurarsi che l'ambiente dove vi allenate sia ben ventilato, per garantire una adeguata ossigenazione.

Prima di utilizzare nuovamente l'attrezzo dopo un periodo di inattività, assicurarsi che tutte le viti siano fissate saldamente.

Cura, pulizia e manutenzione

⚠ ATTENZIONE

Spegnere l'attrezzo e rimuovere il cavo dalla presa di corrente prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione, riparazione o simile. Verificare accuratamente che l'attrezzo sia scollegato dall'alimentazione di rete e spento prima di iniziare qualsiasi intervento. Ricollegare il cavo di alimentazione solo dopo avere terminato l'intervento, e avere correttamente e completamente rimontato l'attrezzo.

Pulizia

Pulire l'attrezzo con cura dopo ogni sessione di allenamento, usando un panno umido e detergente neutro. Non utilizzare solventi o detersivi aggressivi. Una pulizia regolare contribuisce in modo significativo al corretto funzionamento e a una vita utile più lunga per l'attrezzo. Il sudore, se non rimosso prontamente dalle superfici, causa corrosione e ruggine. Per questo motivo, dopo ciascuna sessione di allenamento, verificare se le superfici dell'attrezzo sono bagnate di sudore o altri liquidi, e pulire prontamente le superfici bagnate.

⚠ ATTENZIONE:

Eventuali danni provocati dal contatto con liquidi o sudore non sono in alcun caso coperti dalla garanzia. Durante l'allenamento, assicurarsi sempre che i componenti interni dell'attrezzo e del pannello di controllo non vengano in contatto con liquidi.

Manutenzione

I cuscinetti a sfera contenuti nell'attrezzo sono sigillati e non richiedono lubrificazione.

Verifica degli elementi di fissaggio

Verificare che le viti, dadi e bulloni siano correttamente saldati almeno una volta al mese, e stringerli se necessario.

Verifica dei componenti

Prima di ogni sessione di allenamento, verificare il corretto fissaggio del sedile, del supporto del sedile, del manubrio e dei pedali.

⚠ ATTENZIONE:

Non allenarsi in caso uno o più di questi elementi siano fissati in modo non completo.

Alimentatore di rete

Collegare il cavo dell'alimentatore fornito in dotazione alla presa posta sul lato anteriore del telaio principale dell'attrezzo. Collegare quindi il cavo ad una presa di corrente.

⚠ ATTENZIONE

Questo attrezzo deve essere collegato ad una presa dotata di messa a terra ed installata da un tecnico certificato. Non utilizzare adattatori per il collegamento dell'attrezzo alla presa di corrente. Se è necessario l'uso di una prolunga, questa deve essere conforme agli standard DIN, alle regole e linee guida VDE, e alle norme in vigore nel relativo stato dell'Unione Europea o del Paese membro dello Spazio Economico Europeo.

Collegamento dell'attrezzo**⚠ ATTENZIONE:**

Prima di collegare l'alimentatore, verificare che sia il corretto alimentatore fornito in dotazione. L'utilizzo di alimentatori diversi può causare danni ai componenti elettrici, che non sono coperti dalla garanzia.

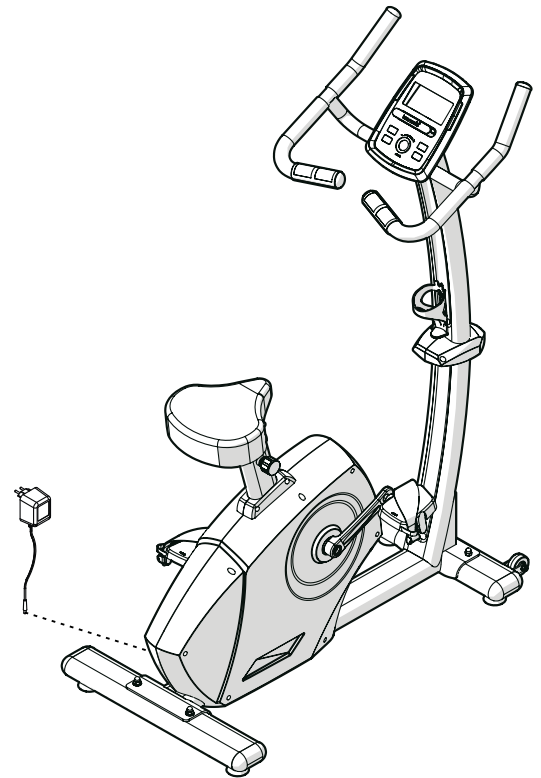
Collegare sempre l'alimentatore all'attrezzo prima di inserirlo nella presa di corrente. Per scollegare l'attrezzo, rimuovere l'alimentatore dalla presa di corrente prima di rimuovere il cavo dall'attrezzo.

Accensione dell'attrezzo

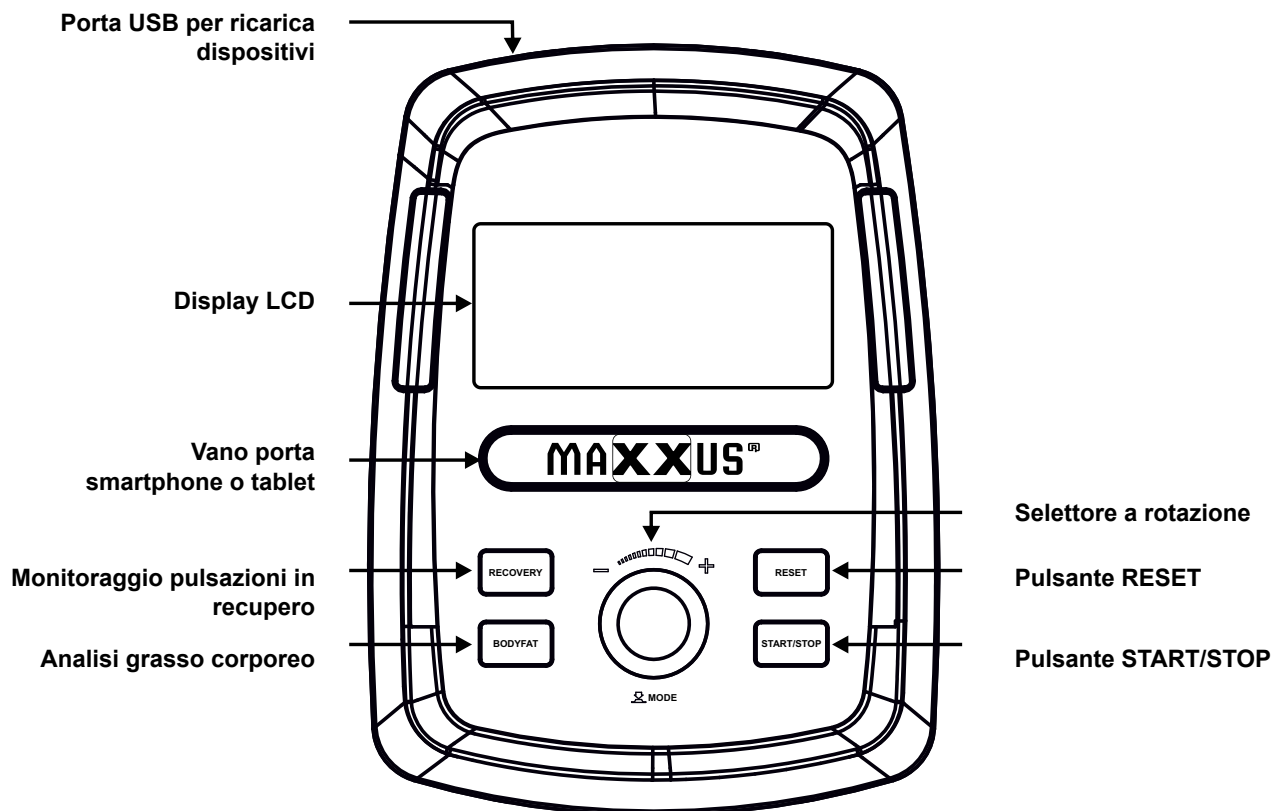
Collegare il cavo di alimentazione all'attrezzo e poi inserire l'alimentatore nella presa di corrente. Il display del pannello di controllo si accende automaticamente. Se l'attrezzo è già collegato alla rete elettrica ma il display è in modalità stand-by, per attivarlo è sufficiente premere qualsiasi pulsante o muovere i pedali.

Spegnimento dell'attrezzo

Il display del pannello di controllo entra in modalità stand-by dopo 4 minuti di inattività. Al termine di una sessione di allenamento, scollegare sempre l'attrezzo dalla rete. Rimuovere sempre prima l'alimentatore dalla presa di corrente e poi scollegarlo dall'attrezzo.



Pannello di controllo



Il display del pannello di controllo fornisce informazioni sui seguenti parametri di allenamento:

TIME (durata)

Nel caso venga impostata una durata come parametro di riferimento per la sessione di allenamento, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia fino a "00:00". La durata dell'allenamento può essere impostata da 01:00 a 99:00 minuti con incrementi o decrementi di un minuto. Nel caso non venga impostata una durata come parametro di allenamento, il pannello di controllo visualizza il tempo trascorso dall'inizio della sessione da 00:00 ad un massimo di 99:00 minuti.

DISTANCE (distanza)

Visualizza la distanza percorsa in km. Nel caso venga specificata una distanza come parametro di allenamento, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia fino a 0,00. La distanza può essere impostata da 1,0 a 99,0 km con incrementi o decrementi di 1,0 km. Nel caso non venga impostata una distanza come parametro di allenamento, il pannello di controllo visualizza la distanza percorsa dall'inizio della sessione da 0,0 ad un massimo di 99,0 km.

CALORIES* (consumo calorico)

Visualizza il consumo calorico in Kcal. Nel caso venga impostato un consumo calorico come parametro di riferimento per la sessione di allenamento, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia fino a 0 calorie. Il consumo calorico per la sessione di allenamento può essere impostato da 10 a 990 Kcal con incrementi o decrementi di 10 Kcal. Nel caso non venga impostato un consumo calorico come parametro di allenamento, il pannello di controllo visualizza le calorie consumate dall'inizio della sessione da 0 ad un massimo di 990 Kcal.

PULSE (frequenza cardiaca)

In caso di utilizzo dei sensori palmari, visualizza le pulsazioni attuali in battiti al minuto. In caso di utilizzo di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro (disponibile come accessorio opzionale), visualizza la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto.

SPEED (velocità)

Visualizza la velocità attuale in km / h. Il valore della velocità viene visualizzato alternatamente al valore dei giri al minuto (RPM), nello stesso campo del display.

Giri al minuto – RPM

Visualizza le rotazioni del volano al minuto del volano (RPM). Il valore delle rotazioni al minuto viene visualizzato alternatamente al valore della velocità (SPEED), nello stesso campo del display.

Livello di resistenza LEVEL

Visualizza il livello attuale di resistenza selezionata, compresa tra livello 1 e 16.

Potenza WATT**

Visualizza la potenza generata in watt (WATT).

* Nota riguardo al calcolo delle calorie

Il calcolo delle calorie consumate si basa su una formula generica. Non è possibile stabilire l'esatto consumo calorico di ciascun individuo in quanto questo richiederebbe l'inserimento di una grande quantità di dati personali. Il consumo calorico è un valore approssimativo e non determinato individualmente per ciascun utente.

** Nota riguardo alla visualizzazione dei Watt

Questo attrezzo è idoneo all'allenamento, e non per scopi terapeutici. Per questo motivo, il valore dei Watt generati non è calibrato, e il valore a display potrebbe non coincidere con la potenza effettiva generata.

Pulsanti

Pulsante START/STOP

Funzione di avvio START: – Avvio del programma di allenamento selezionato.
– Attiva la funzione di avvio rapido QUICK START.

Funzione pausa PAUSE: Premendo il pulsante START / STOP durante l'allenamento, il display entra in modalità pausa, consentendo di interrompere l'allenamento. Per riprendere la sessione, premere nuovamente il pulsante START / STOP.

Pulsante RESET

Tenere premuto il pulsante RESET per più di 5 secondi per resettare tutti i valori a zero. Per cambiare utente, premere il pulsante START / STOP per uscire dal programma di allenamento in corso, e quindi tenere premuto il pulsante RESET fino a quando il display LCD si accende nuovamente.

Selettore rotante

Funzione rotante: – Selezione dei parametri di allenamento.
– Inserimento dati utilizzatore (ad es. l'età).
– Modifica del livello di resistenza.

Funzione a pressione: – Conferma della selezione.

Pulsante RECOVERY

Pulsante per avviare la misurazione delle pulsazioni in fase di recupero.

Misurazione grasso corporeo – FAT

Pulsante per avviare la misurazione del grasso corporeo.

Selezione dell'utilizzatore

All'accensione, il display indica "U1". Sono disponibili quattro profili utente personalizzabili da U1 a U4. I profili sono salvati in memoria con i dati relativi a ciascun utilizzatore.

Selezione di un profilo utente

Ruotare il selettore per selezionare il profilo desiderato, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Selezione del sesso dell'utilizzatore

Ruotare il selettore per selezionare il sesso, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Selezione dell'età dell'utilizzatore

Ruotare il selettore per selezionare l'età, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Selezione della statura dell'utilizzatore

Ruotare il selettore per selezionare la statura, e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Selezione del peso dell'utilizzatore

Ruotare il selettore per selezionare il peso, e confermare la selezione premendo il selettore rotante. Dopo avere confermato il peso dell'utilizzatore, il display automaticamente visualizza il menu di selezione del programma di allenamento.

Nel caso sia già stato creato il profilo utente, selezionarlo ruotando il selettore. Verificare i dati di sesso, età, statura e peso. Se i dati sono corretti, confermare ciascun dato premendo il selettore rotante. Per modificare i dati visualizzati, agire sul selettore rotante e confermare al termine della selezione premendo il selettore stesso.

Funzione di avvio rapido Quick Start

Accendere il pannello di controllo premendo il pulsante START / STOP. Il tempo di allenamento inizia a scorrere, e la sessione di allenamento può iniziare immediatamente. Durante l'allenamento, è possibile regolare l'intensità di resistenza girando il selettore rotante in senso orario o antiorario per variare il livello di resistenza da 1 a 16. Dato che in questa modalità non viene specificato alcun parametro per l'allenamento, la sessione deve essere terminata manualmente.

Allenamento manuale – MANUAL

Passo 1: selezione programma

All'accensione dell'attrezzo, la lettera "M" lampeggia nel campo superiore del display. In caso lampeggi un campo differente, selezionare "M" ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 2: impostazione livello di inclinazione

Il valore "LEVEL" lampeggia a display. Selezionare il livello di resistenza desiderato da 1 a 16 ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Questo parametro si può modificare in qualsiasi momento durante la sessione di allenamento. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 3: selezione dei parametri di allenamento

A questo punto è possibile selezionare tre diversi parametri di allenamento:

Durata (TIME):

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Per selezionare una durata come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare una durata come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore di durata nel campo "TIME" corrispondente a "00:00".

Distanza (DISTANCE):

Il valore del campo "DISTANCE" lampeggia a display. Per selezionare una distanza come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una distanza compresa tra 0,1 e 99, km. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare una distanza come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore di distanza nel campo "DISTANCE" corrispondente a "0,00".

Consumo calorico (CALORIES):

Il valore del campo "CALORIES" lampeggia a display. Per selezionare un consumo calorico come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare un consumo calorico compreso tra 10 e 990 Kcal. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare un consumo calorico come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore nel campo "CALORIES" corrispondente a "0".

Nota:

Non ha alcun senso impostare più di un parametro per una singola sessione di allenamento, in quanto l'attrezzo si ferma al raggiungimento del primo parametro utile.

Passo 4: inserimento della frequenza cardiaca massima

Il valore del campo "PULSE" lampeggia a display. Per selezionare una frequenza cardiaca di riferimento come parametro di allenamento, impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una frequenza cardiaca compresa tra 30 e 220 battiti al minuto. Nel caso la frequenza cardiaca in allenamento superi il valore determinato, il pannello di controllo emette un allarme sonoro. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Nel caso non si desideri specificare una frequenza cardiaca come parametro per la sessione di allenamento, premere il selettore rotante per confermare il valore di pulsazioni nel campo "PULSE" corrispondente a "0".

Passo 5: inizio dell'allenamento

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento. L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

Termine della sessione di allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

Selezione del livello di resistenza

Durante l'allenamento è possibile regolare l'intensità di resistenza dell'attrezzo ruotando il selettore in senso orario o antiorario per scegliere il livello di resistenza da livello 1 a livello 16.

Programmi di allenamento preimpostati da P1 a P12

Il pannello di controllo è dotato di dodici programmi di allenamento preimpostati, selezionabili a scelta. I programmi preimpostati non possono essere modificati. L'utilizzatore può scegliere l'intensità di allenamento per ciascun programma, per adattarlo all'attuale condizione fisica.

Passo 1: selezione programma

All'accensione dell'attrezzo, la lettera "M" lampeggia nel campo superiore del display. Selezionare il programma desiderato ruotando il selettore in senso orario o antiorario.

Passo 2: impostazione livello di inclinazione

Selezionare il livello di resistenza desiderato ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 3: selezione della durata

Il valore "TIME" lampeggia a display. Selezionare la durata della sessione di allenamento ruotando il selettore in senso orario o antiorario, con incrementi e decrementi di un minuto, in un intervallo compreso tra 1:00 e 99:00 minuti.

Passo 4: inizio dell'allenamento

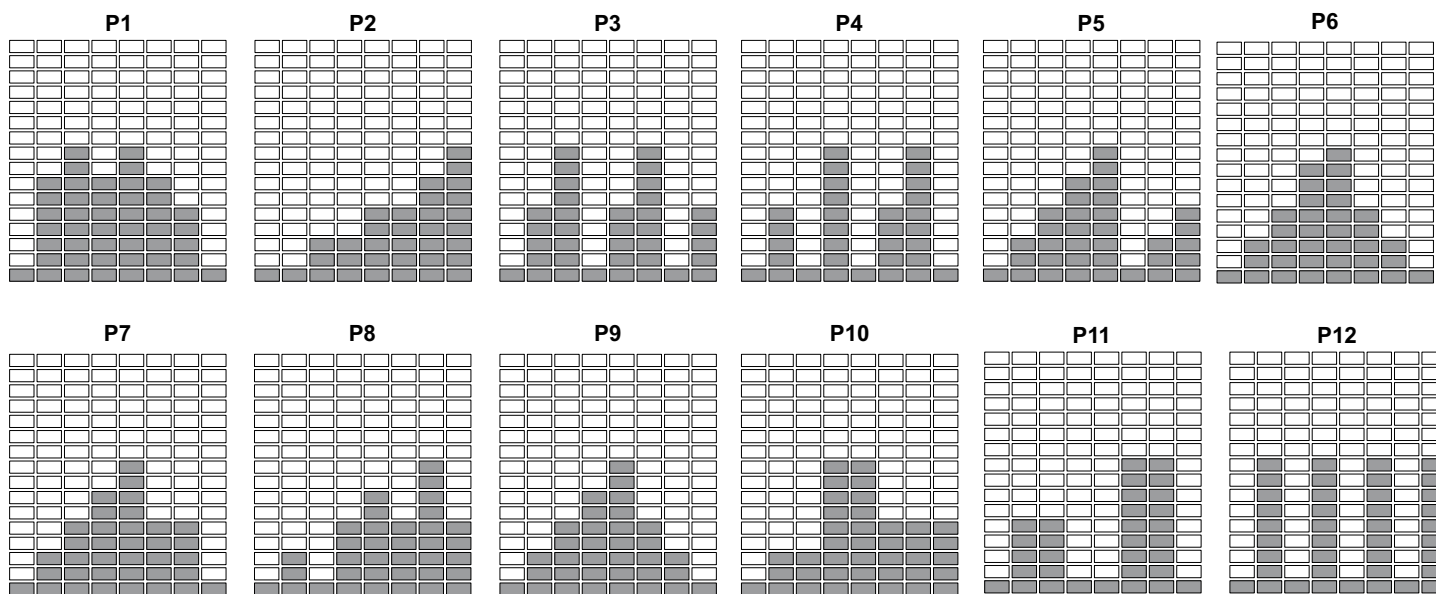
Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

Termine della sessione di allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

Selezione del livello di resistenza

Durante l'allenamento è possibile regolare l'intensità di resistenza dell'attrezzo ruotando il selettore in senso orario o antiorario per scegliere il livello di resistenza da livello 1 a livello 16.



Programma di allenamento personalizzato (USER)

In questo programma è possibile salvare le impostazioni in modo permanente.

Passo 1: selezione programma

All'accensione dell'attrezzo, la lettera "M" lampeggia nel campo superiore del display. Selezionare il programma "U" ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 2: programmazione dei segmenti di allenamento

Il primo di otto segmenti di allenamento lampeggia a display. Impostare il livello di resistenza desiderato, compreso tra il livello 1 e 16, per il primo segmento di allenamento, ruotando il selettore in senso orario o antiorario, e confermare la selezione premendo il selettore rotante. A questo punto, il secondo segmento di allenamento lampeggia a display. Ripetere la procedura per questo segmento e per i successivi fino al totale di otto segmenti. Dopo avere confermato le impostazioni dell'ultimo segmento, il programma personalizzato viene salvato in memoria.

Passo 3: selezione della durata

Il primo segmento di allenamento lampeggia nuovamente a display, premere il selettore rotante fino a quando il valore "TIME" lampeggia a display. Selezionare la durata della sessione di allenamento ruotando il selettore in senso orario o antiorario, con incrementi e decrementi di un minuto, in un intervallo compreso tra 1:00 e 99:00 minuti.

Passo 4: inizio dell'allenamento

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

Termine della sessione di allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento del parametro impostato.

NOTA:

Per cambiare i parametri impostati per il programma personalizzato, accendere il pannello di controllo e selezionare il programma "U" ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante. Il primo segmento di allenamento lampeggia nuovamente a display. Premere il selettore rotante fino a quando il valore "TIME" lampeggia a display. Selezionare la durata della sessione di allenamento ruotando il selettore in senso orario o antiorario, con incrementi e decrementi di un minuto, in un intervallo compreso tra 1:00 e 99:00 minuti. Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

Programmi con monitoraggio frequenza cardiaca (HRC – Heart Rate Controlled Program)

Questi programmi consentono un allenamento in funzione della frequenza cardiaca impostata dall'utente, che viene costantemente monitorata dal pannello di controllo, confrontandola con la frequenza cardiaca raggiunta in allenamento. Se la frequenza cardiaca è inferiore alla frequenza impostata per il programma, l'attrezzo automaticamente incrementa la resistenza. Se la frequenza cardiaca è superiore al valore impostato, l'attrezzo automaticamente diminuisce la resistenza. Il programma funziona in modo ottimale solo in presenza di un segnale costante e corretto del battito cardiaco. Per questo motivo, i programmi con monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere utilizzati solo con l'ausilio di una fascia toracica con cardiofrequenzimetro senza codifica, disponibile come accessorio. Non è possibile utilizzare questi programmi con i soli sensori palmari. Per maggiori informazioni, consultare la sezione "Monitoraggio della frequenza cardiaca".

Passo 1: selezione programma

All'accensione dell'attrezzo, la lettera "M" lampeggia nel campo superiore del display. Selezionare il programma con il simbolo del cuore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 2: inserimento età dell'utilizzatore

La lettera "A" e il valore "25" lampeggiano a display. Inserire l'età dell'utilizzatore in un intervallo compreso tra 1 e 99 anni, ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 3: selezione del programma HRC

Premendo i pulsanti UP / DOWN, è possibile selezionare uno dei seguenti programmi HRC:
50% - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento del 50% rispetto al valore massimo
75% - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento del 75% rispetto al valore massimo
90% - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento del 90% rispetto al valore massimo
TA - allenamento con frequenza cardiaca di riferimento personalizzata

Si prega di leggere con attenzione la sezione "Monitoraggio della frequenza cardiaca" del manuale.

Selezionare il programma desiderato ruotando il selettore in senso orario o antiorario.

Nel caso venga scelto un programma con frequenza cardiaca del 55%, 75% o 90%, il valore corrispondente viene visualizzato a display.

Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Per selezionare un valore personalizzato di frequenza cardiaca, ruotare il selettore in senso orario o antiorario per visualizzare il programma TA e confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Il campo PULSE lampeggia a display con il valore "100". Impostare il valore ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una frequenza cardiaca compresa tra 30 e 220 battiti al minuto. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 4: impostazione della durata

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Selezionare una durata come parametro di allenamento, ruotando il selettore in senso orario o antiorario. È possibile impostare una durata compresa tra 1:00 e 99:00 minuti con incrementi o decrementi di 1 minuto.

Passo 5: inizio dell'allenamento

Premere il pulsante START / STOP per iniziare la sessione.

Termine della sessione di allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento della durata impostata.

Funzionamento del programma

Il pannello di controllo riceve le letture della frequenza cardiaca in allenamento e paragona questo dato con la frequenza cardiaca impostata come parametro di riferimento. Nel caso la frequenza cardiaca dell'utilizzatore sia superiore o inferiore al parametro impostato, il pannello di controllo regola automaticamente l'intensità di resistenza dell'attrezzo. Nel caso la differenza sia inferiore o uguale a +/- 5 battiti al minuto, il livello di resistenza rimane invariato. Nel caso il pannello di controllo non riceva correttamente il segnale, a display appare "?". Verificare che la fascia toracica con cardiofrequenzimetro trasmetta un segnale non codificato sulla frequenza 5 kHz e che sia alimentata da una batteria carica.

Esempio:

Il valore di riferimento per la frequenza cardiaca è impostato a 120 battiti al minuto. In caso la frequenza cardiaca attuale sia compresa tra 115 e 125 battiti al minuto, non ci sono variazioni nel livello di resistenza.

Programmi di allenamento con misurazione Watt (WATT)

Questi programmi di allenamento prevedono uno sforzo costante. L'energia generata dall'utilizzatore (watt) durante l'allenamento dipende dalla velocità di pedalata e dalla resistenza impostata. L'utilizzatore può impostare un valore in watt, ed il pannello di controllo adatta il livello di resistenza in base alla velocità di pedalata, per mantenere costante lo sforzo dell'utilizzatore. In caso di incremento o decremento della velocità di pedalata, il pannello di controllo regola lo sforzo aumentando o riducendo la resistenza. Questo allenamento è anche noto come allenamento indipendente dalla velocità.

Passo 1: selezione programma

All'accensione dell'attrezzo, la lettera "M" lampeggia nel campo superiore del display. Selezionare il programma "W" ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 2: inserimento potenza in Watt

Il valore "WATT" lampeggia a display. Inserire il valore di potenza desiderato in un intervallo compreso tra 10 e 350 watt, con incrementi o decrementi di 5 watt, ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 3: selezione del programma HRC

Il valore del campo "TIME" lampeggia a display. Selezionare una durata come parametro di allenamento, ruotando il selettore in senso orario o antiorario. Confermare la selezione premendo il selettore rotante.

Passo 4: inizio dell'allenamento

Premere il pulsante START / STOP per iniziare la sessione.

Termine della sessione di allenamento

L'allenamento termina automaticamente al raggiungimento della durata impostata.

Frequenza cardiaca in fase di recupero (RECOVERY)

La misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero serve a valutare il tempo necessario al cuore per ritornare ai battiti regolari dopo uno sforzo. Al termine dell'allenamento, o dopo avere premuto il pulsante STOP per terminare la sessione, premere il pulsante RECOVERY e afferrare immediatamente i sensori palmari con entrambe le mani. In caso l'utilizzatore indossi una fascia toracica con cardiofrequenzimetro (disponibile come accessorio opzionale) per l'allenamento, non serve afferrare i sensori palmari, che potrebbero invece dare luogo a misurazioni errate, ed è sufficiente basarsi sulla migliore misurazione della fascia toracica. Il pannello di controllo cerca di rilevare la frequenza cardiaca per 10 secondi. Se questa rilevazione non ha successo, il test si ferma automaticamente.

Se invece la rilevazione è corretta, il pannello di controllo esegue un conto alla rovescia di 60 secondi, durante i quali le mani devono restare a contatto con i sensori palmari (tranne nel caso di utilizzo della fascia toracica con cardiofrequenzimetro). Al termine dei 60 secondi, il valore viene visualizzato a display e può essere confrontato con la seguente tabella.

Risultato	Valutazione
F1	Ottimo
F2	Molto buono
F3	Buono
F4	Discreto
F5	Sufficiente
F6	Insufficiente

Analisi grasso corporeo (Body Fat)

Questo programma serve a rilevare la percentuale di grasso corporeo e indice di massa corporea (BMI) dell'utilizzatore.

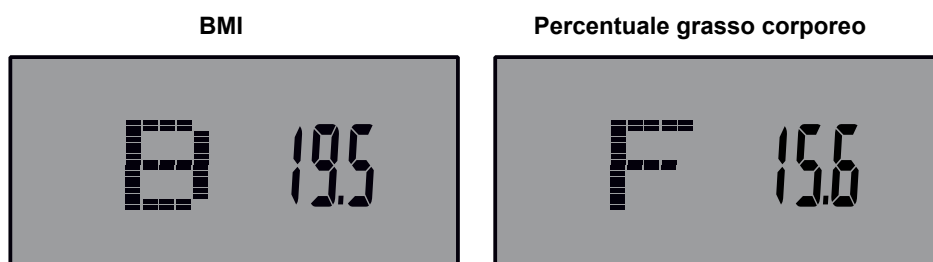
Premere il pulsante FAT. Il display visualizza il profilo utente "U1". In caso si desideri cambiare profilo utente, premere il pulsante RESET e selezionare il profilo utente corretto. Premere nuovamente il pulsante FAT e afferrare i sensori palmari con entrambe le mani. Se la misurazione è corretta, il valore corrispondente alla percentuale di grasso corporeo viene visualizzata a display, assieme all'indice di massa corporea (BMI).

Indice di massa corporea (BMI – Body Mass Index)

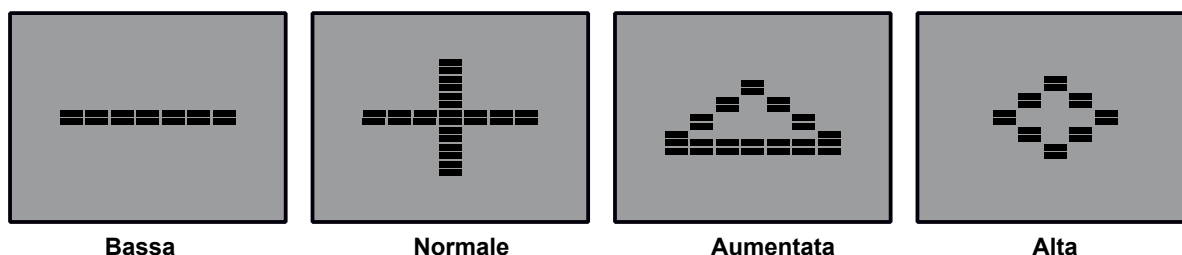
Questo valore viene calcolato in base al rapporto tra peso ed altezza, e serve per valutare il peso ideale in base all'altezza. Si prega di notare che l'indice BMI deve essere usato solo come un valore generico di riferimento, in quanto varia a seconda del sesso, struttura fisica, tono muscolare, e altri valori non considerati in questo calcolo generico. L'indice di massa corporea "ideale" dipende inoltre dall'età del soggetto.

La tabella indica i valori di BMI per gruppo di età.

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



Simboli per la raffigurazione della percentuale di grasso corporeo



Funzione di ricarica USB

Il pannello di controllo è dotato di una presa USB posizionata sul lato superiore del display. Questa porta USB può essere utilizzata solo per ricaricare smartphone o tablet durante l'allenamento. Il cavo di collegamento USB non è compreso nella confezione.



Utilizzo del ricevitore Bluetooth e della APP

Il pannello di controllo è dotato di ricevitore Bluetooth integrato, che consente il controllo dell'attrezzo da smartphone o tablet tramite APP.

Collegare la APP iC+ Training con il pannello di controllo come indicato in seguito:

Passo 1

Scaricare la APP iC+ Training dallo Store sul vostro smartphone o tablet PC.



Fare riferimento alla pagina di installazione della APP sul relativo Store per informazioni sui requisiti di sistema e dispositivi compatibili.

*Nota: Nel caso questi link non siano attivi, fare una ricerca per "iC + Training" o "iConsole +" nello Store di riferimento.

Il logo della APP "iConsole+" ha una scritta in colore arancione su sfondo bianco.



Passo 2

Attivare la connessione Bluetooth sullo smartphone o tablet PC.

Avviare la APP iC+ Training

Passo 3

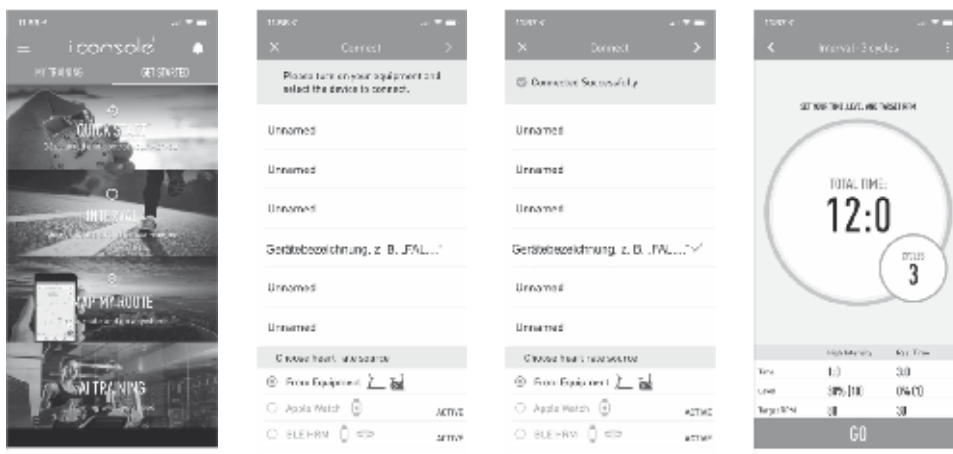
Selezionare "GET STARTED" in alto a destra nel menu. Quindi selezionare il tipo di allenamento desiderato, ad esempio l'avvio rapido "QUICK START".

Passo 4

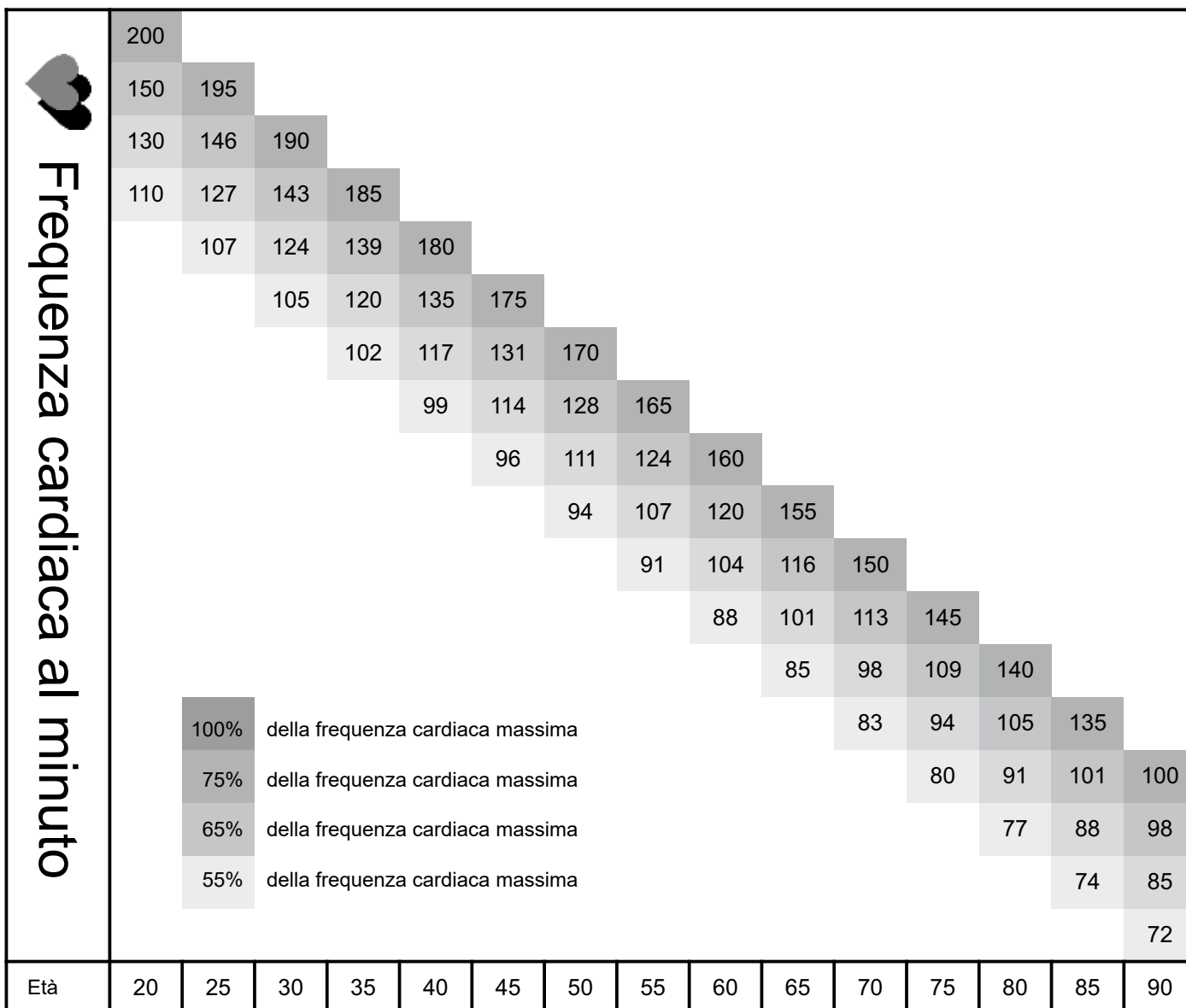
Il display dello smartphone o tablet visualizza una lista di dispositivi disponibili per l'abbinamento. Assicurarsi di avere acceso il pannello di controllo dell'attrezzo. Selezionare l'attrezzo dalla lista di dispositivi disponibili, scegliendo il nome che inizia con "FAL ..." o "MAXXUS". In seguito al corretto abbinamento, il dispositivo viene evidenziato come collegato. A questo punto l'attrezzo è salvato in memoria sulla APP iC + Training e resta disponibile per la connessione automatica ad ogni utilizzo futuro.

Passo 5

Dopo avere collegato la APP con l'attrezzo, è possibile proseguire l'allenamento premendo la freccia posta in alto a destra sul display.



Si prega di notare che MAXXUS Group GmbH & Co. KG non è lo sviluppatore della APP iC + Training, e per questo motivo non è responsabile dei contenuti e delle funzioni della APP.



Calcolo della frequenza cardiaca personale in allenamento.

E' possibile calcolare la frequenza cardiaca personale per l'allenamento con la seguente formula:

220 – Età = frequenza cardiaca massima

Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima e serve come base per calcolare la frequenza cardiaca ottimale per l'allenamento. Il valore massimo rappresenta il 100%.

Obiettivo salute e benessere = dal 50 al 60% del valore di frequenza cardiaca massima.

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sovrappeso, per principianti in età avanzata, e per chi riprende ad allenarsi dopo un lungo periodo di inattività.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 4-6 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 70% di grassi, 25% di carboidrati e 5% di proteine.

Obiettivo eliminazione del grasso corporeo in eccesso = dal 60 al 70% del valore di frequenza cardiaca massima.

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che mirano a perdere peso.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 6-10 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa l'85% di grassi, 10% di carboidrati e 5% di proteine.

Obiettivo mantenimento forma fisica ottimale = dal 70 al 80% del valore di frequenza cardiaca massima.

Questo tipo di allenamento è ideale per persone sportive che desiderano incrementare resistenza e tono muscolare.

Durante gli allenamenti con questa modalità, il corpo brucia circa 10-12 calorie al minuto. La percentuale di elementi bruciati nello sforzo è di circa il 35% di grassi, 60% di carboidrati e 5% di proteine.

Per ottenere i migliori risultati in allenamento, selezionate un valore intermedio per la modalità prescelta (vedere tabella sopra):

- Obiettivo salute e benessere – valore intermedio = 55% della frequenza cardiaca massima.
- Obiettivo eliminazione grasso in eccesso – valore intermedio = 65% della frequenza cardiaca massima.
- Obiettivo mantenimento forma fisica – valore intermedio = 75% della frequenza cardiaca massima.

Avvertenza sul monitoraggio di pulsazioni e frequenza cardiaca

ATTENZIONE

I sensori che monitorano le pulsazioni e la frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare danni fisici e portare perfino alla morte. Se si avvertono sintomi di malessere o si avverte il rischio di perdere coscienza, terminare immediatamente l'allenamento.

Assicurarsi che ogni persona che utilizza l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni, che le abbia comprese e che le segua con cura.

Monitoraggio delle pulsazioni con rilevatore palmare

La maggior parte dei tapis roulant è dotata di rilevatori palmari delle pulsazioni cardiache. I rilevatori solitamente sono collocati sul pannello di controllo o sui supporti per le mani. I sensori palmari rilevano le pulsazioni per contatto, e per questo è necessario che entrambe le mani siano appoggiate ai supporti in corrispondenza dei sensori. Dopo alcuni secondi, il valore delle pulsazioni viene visualizzato sul display. Il rilevamento si basa sulla differenza nella pressione vascolare periferica corrispondente ai battiti cardiaci. La differenza di pressione periferica causa una modifica nella conduzione elettrica della pelle, che viene rilevata dai sensori. Queste modifiche vengono visualizzate con un valore medio che indica al display la frequenza cardiaca rilevata.

ATTENZIONE:

Per molte persone, la differenza nella conduzione elettrica della pelle a causa dei battiti cardiaci è così limitata che i rilevatori non riescono a dare una lettura corretta. Parti della mano con zone callose o dalla pelle spessa, umidità e sudore sulle mani, e le inevitabili vibrazioni causate dall'allenamento possono impedire un rilevamento corretto delle pulsazioni cardiache. In questo caso, il valore può non comparire sul display, o indicare misurazioni non corrette.

In questo caso, verificare se il mancato rilevamento o i valori non corretti si ripetono con diversi altri utilizzatori. Se il problema si presenta solo con un singolo utilizzatore e non con gli altri, significa che i rilevatori non sono difettosi, e consigliamo di procurarsi una fascia toracica per un rilevamento costante e corretto al display. Le fasce toraciche con cardiofrequenzimetro sono disponibili come accessori.

Monitoraggio della frequenza cardiaca con fascia toracica (cardiofrequenzimetro)

Molti dei modelli MAXXUS® sono dotati di ricevitore per cardiofrequenzimetro.

Le fasce toraciche (consigliamo esclusivamente l'uso di fasce toraciche POLAR® senza codifica del segnale) consentono una misurazione wireless della frequenza cardiaca. Le fasce toraciche sono disponibili come accessori.

Questo metodo di rilevamento della frequenza cardiaca è preciso ed ottimale, agisce per mezzo di rilevatori posti a contatto con la pelle che trasmettono il segnale tramite un trasmettitore posto sulla fascia toracica. Il segnale elettromagnetico viene rilevato dal pannello di controllo tramite un ricevitore integrato.

Consigliamo di utilizzare sempre una fascia toracica con cardiofrequenzimetro per tutti i programmi che prevedono il monitoraggio della frequenza cardiaca.

ATTENZIONE:

Il monitoraggio della frequenza cardiaca tramite fascia toracica serve solo a visualizzare i battiti cardiaci durante l'allenamento. Questo valore non indica in alcun modo la soglia di sicurezza o di efficacia per le pulsazioni in allenamento. Questo tipo di monitoraggio non è idoneo per diagnosi mediche o altri scopi.

Prima di iniziare ad allenarsi, concordare con il proprio medico di fiducia un programma di allenamento dedicato e calibrato per il singolo utente.

Questa indicazione va seguita con particolare attenzione dai soggetti che:

- non hanno svolto attività fisica per lungo periodo
- sono sovrappeso
- hanno un'età superiore ai 35 anni
- hanno la pressione arteriosa alta o bassa
- hanno problemi di cuore

Portatori di pacemaker o altri dispositivi simili devono consultare uno specialista prima di indossare una fascia toracica con cardiofrequenzimetro.

Suggerimenti per l'allenamento

Preparazione prima dell'allenamento

Prima di iniziare ad allenarsi, è necessario verificare non solo il corretto funzionamento dell'attrezzo, ma anche che il corpo sia preparato allo sforzo. Per questo motivo, se non vi siete allenati per un lungo periodo, dovrete consultare il vostro medico di base e sottoporvi ad un esame della forma fisica. Discutete con il medico il programma di allenamento previsto, in modo da ricevere informazioni e consigli utili. Questo suggerimento è particolarmente utile per le persone che hanno più di 35 anni, sono sovrappeso, oppure soffrono di patologie circolatorie o cardiache.

Programma di allenamento

Avere un programma di allenamento a lungo termine è fondamentale per l'efficacia della prestazione fisica, il raggiungimento di risultati apprezzabili e una corretta motivazione all'esercizio.

Pianificate gli allenamenti come parte degli impegni quotidiani. In mancanza di un piano prestabilito, l'allenamento spesso entra in conflitto con altri impegni, e viene posticipato indefinitamente.

Se possibile, create un programma mensile di allenamento, e non limitatevi a programmare gli allenamenti di giorno in giorno o per singola settimana. Guardare la televisione durante l'allenamento è un modo ideale per distogliere l'attenzione visiva ed acustica dallo sforzo.

Assicuratevi di ricompensare lo sforzo compiuto per l'allenamento, e di programmare risultati realistici, ad esempio la perdita di 1-2kg di peso nell'arco di quattro settimane, oppure l'incremento di 10 minuti nella durata dell'allenamento nell'arco di due settimane. Se raggiungete l'obiettivo programmato, ricompensatevi con un pasto gradito e che non vi siete concessi finora.

Riscaldamento prima dell'allenamento

Riscaldare i muscoli sul tapis roulant per 3-5 minuti con minimo sforzo. Questo prepara i muscoli del corpo al meglio per lo sforzo da sostenere nell'allenamento che segue.

Defaticamento dopo l'allenamento

Non scendere subito dall'attrezzo al termine dell'allenamento. Come nel caso del riscaldamento, è utile continuare per 3-5 minuti al termine di ogni sessione, per un corretto defaticamento a velocità minima. Dopo l'allenamento, fare stretching per tutti i gruppi muscolari coinvolti.



Muscoli anteriori della coscia

Sostenetevi con la mano destra contro un muro o sui supporti laterali dell'attrezzo. Piegate il ginocchio sinistro e sollevate il piede verso le natiche in modo da poterlo afferrare con la mano sinistra. Il ginocchio sinistro deve puntare direttamente verso il pavimento. Tirare la gamba indietro fino a sentire una resistenza e una sensazione di stiramento nei muscoli anteriori della coscia. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare libero il piede e appoggiarlo a terra. Ripetere l'esercizio sulla coscia destra, appoggiandosi alla mano sinistra.



Muscoli interni della coscia

Sedetevi sul pavimento. Appoggiate le piante dei piedi una contro l'altra, sollevando leggermente le ginocchia. Afferrate con le mani la punta dei piedi e appoggiate i gomiti sull'interno delle cosce. Spingete le cosce verso il pavimento usando le braccia, fino a sentire una sensazione di stiramento ai muscoli dell'interno delle cosce. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Assicuratevi di mantenere il torso dritto durante questo esercizio. Ridurre la pressione sulle cosce e distendete le gambe verso avanti lentamente. Alzatevi in piedi con attenzione.



Muscoli delle gambe, caviglie e natiche

Sedetevi sul pavimento. Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra in modo da posizionare la pianta del piede a contatto con la coscia destra. Piegate il torso in modo da toccare la punta del piede destro con le dita della mano destra. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare la presa sul piede e riportare lentamente il torso in posizione eretta. Ripetere l'esercizio per la gamba sinistra.



Muscoli della gamba e della parte inferiore della schiena

Sedetevi sul pavimento con le gambe allungate. Allungatevi piegando il torso, provate ad afferrare le dita dei piedi con entrambe le mani. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciate la presa sulle dita dei piedi e riportate il torso lentamente in posizione eretta.

Assunzione di liquidi

L'assunzione di liquidi in quantità adeguata prima e durante l'allenamento è di importanza fondamentale. Durante un allenamento di 30 minuti, è possibile perdere fino a 1 litro di liquidi. Per compensare questa perdita, potete bere una bevanda composta per un terzo di succo di mela e due terzi di acqua, che consente di ripristinare elettroliti e minerali dispersi dal corpo con il sudore. 30 minuti prima di iniziare l'allenamento, bere circa 330 ml. Assicuratevi di assumere liquidi in modo adeguato durante l'allenamento.

Frequenza di allenamento

Gli esperti consigliano di allenarsi per incrementare la resistenza 3 o 4 volte a settimana in modo da mantenere il cuore ed il sistema circolatorio in forma. Se vi allenate più di frequente, ovviamente potrete raggiungere i vostri obiettivi più rapidamente.

Assicuratevi di consentire pause e riposo sufficienti tra un allenamento ed il successivo, in modo che il corpo recuperi correttamente dopo lo sforzo. Dopo ogni sessione di allenamento, lasciare passare almeno un giorno prima di allenarsi nuovamente. La regola "Chi va piano va sano e va lontano" si può senz'altro applicare all'allenamento di mantenimento e per incrementare la resistenza fisica!

Intensità di allenamento

In aggiunta al comune errore di allenarsi troppo spesso, spesso le persone sbagliano l'intensità dell'allenamento.

Se il vostro obiettivo è di allenarvi per una gara di maratona o di triathlon, l'intensità di allenamento sarà sicuramente elevata. Dato che questo non è lo scopo principale per la maggior parte delle persone, che di solito si allenano per ottenere altri risultati come la perdita di peso, miglioramento delle condizioni circolatorie e cardiache, riduzione dello stress, ecc, l'intensità di allenamento va calibrata per questi obiettivi. E' consigliabile raggiungere un livello di sforzo adeguato all'obiettivo previsto. Per maggiori informazioni, leggete la sezione del manuale che tratta di monitoraggio della frequenza cardiaca e la relativa tabella di valori.

Durata delle sessioni di allenamento

Per migliorare la resistenza o ridurre il peso, le sessioni di allenamento dovrebbero durare dai 25 ai 60 minuti. Principianti e persone che iniziano ad allenarsi dopo lunghi periodi di inattività devono iniziare con sessioni più brevi di massimo 10 minuti durante la prima settimana e aumentare gradualmente la durata nelle settimane successive.

Registrazione degli allenamenti

Per ottimizzare i risultati degli allenamenti e renderli più efficaci possibile, dovrete programmare un allenamento sistematico, preparando un foglio dove tenere traccia delle sessioni di allenamento, manualmente o in formato digitale. Segnate per ogni allenamento la distanza, durata, resistenza e battiti cardiaci, e indicate anche i vostri dati fisici come il peso, pressione sanguigna, pulsazioni a riposo (misurate al mattino appena svegli), ed eventuali sensazioni fisiche provate durante l'allenamento.

Qui di seguito trovate un esempio di pianificazione settimanale per le sessioni di allenamento.

Settimana: _____ Anno: 20____						
Data	Giorno	Durata allenamento	Distanza percorsa	Consumo in kcal	Ø Frequenza cardiaca	Note
	Lunedì					
	Martedì					
	Mercoledì					
	Giovedì					
	Venerdì					
	Sabato					
	Domenica					
Risultati per la settimana:						

Dati tecnici

Pannello di controllo

Display per visualizzare:

- Durata
- Velocità
- Distanza
- Giri al minuto
- Consumo calorico
- Pulsazioni (in caso di utilizzo dei sensori palmari)
- Watt
- Frequenza cardiaca (in caso di utilizzo di fascia toracica con cardiofrequenzimetro – disponibile come accessorio opzionale)
- Livello di resistenza

Specifiche tecniche

Sistema frenante:	resistenza magnetica permanente motorizzata
Livelli di resistenza:	1 – 16, regolabile elettronicamente
Peso volano:	circa 9 kg
Trasmissione:	cinghia dentata a 2 livelli
Dimensioni attrezzo montato:	circa 1207 x 580 x 1436 mm (LxBxA)
Peso attrezzo:	circa 46 kg
Peso massimo utilizzatore:	160 kg
Comandi:	Pulsantiera
Alimentazione:	220-230V – 50Hz
Temperatura di utilizzo:	da 10° a 30° durante l'uso e il deposito

Utilizzo consentito:	domestico Non idoneo ad un utilizzo terapeutico
-----------------------------	--

Smaltimento



Regolamento Europeo per lo smaltimento di rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche RAEE

Non smaltire l'attrezzo nei rifiuti domestici indifferenziati. La legge impone ai consumatori di smaltire gli attrezzi in modo corretto e separato dai rifiuti domestici. Smaltire in discarica comunale o presso ditta certificata per il ritiro e smaltimento. Lo smaltimento in discarica non ha costi aggiuntivi a carico dell'utente. Lo smaltimento in discarica è il solo metodo corretto per prevenire possibili danni ambientali. Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.



Batterie / Batterie Ricaricabili (se incluse nell'attrezzo)

In base al Regolamento, il consumatore è tenuto a rendere tutte le batterie, normali e ricaricabili. **Smaltire le batterie nei rifiuti domestici è contro la legge.** La maggior parte delle batterie reca dei simboli per ricordare questa modalità di smaltimento separato. Inoltre, molte batterie hanno indicato anche il contenuto di metalli pesanti. Le batterie contengono elementi tossici e devono per legge essere smaltite in discariche autorizzate presso il comune di residenza, o presso i punti di ritiro nei punti vendita. Siete benvenuti a renderci le batterie direttamente alla nostra sede con spedizione a carico del cliente, e noi le smaltiremo in modo corretto in base al Regolamento sullo smaltimento delle batterie e batterie ricaricabili. Rendere o smaltire le batterie solo quando sono completamente scariche.

L'attrezzo genera rumore durante l'allenamento – è normale?

Questo attrezzo MAXXUS® è dotato di cuscinetti a sfera di alta qualità e di una cinghia dentata di trasmissione. Inoltre, è dotato di un sistema di resistenza frenante magnetico di alta qualità, completamente privo di attrito. Tutti questi componenti di elevata qualità assicurano la massima riduzione delle emissioni sonore durante l'utilizzo, e rendono gli attrezzi MAXXUS® in generale tra i più silenziosi presenti sul mercato. Ad ogni modo, è possibile che durante l'allenamento l'attrezzo produca rumori meccanici lievi, che possono essere uditi ad intervalli o in modo regolare, sono dovuti in genere all'elevata velocità di rotazione del volano, o di altre parti in movimento, amplificati dalle barre vuote del telaio. È normale che i rumori si intensifichino durante l'allenamento, in base ad un incremento di velocità e di un incremento della temperatura dei componenti interni dell'attrezzo, che ne causa un aumento di volume.

Il display del pannello di controllo non mostra alcun valore dopo l'accensione

Verificare se il cavo di alimentazione è collegato correttamente all'attrezzo e alla presa di corrente, e che non presenti danni evidenti. Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o si sono allentati interrompendo il collegamento.

Il valore delle pulsazioni non viene visualizzato oppure non è corretto

Vedere la sezione "Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca" nel manuale.

I sensori palmari di pulsazioni non funzionano

Verificare se i cavi di connessione dei sensori sono stati piegati o danneggiati durante il montaggio.

I valori di velocità e distanza indicano "0" durante l'allenamento

Verificare se i cavi di collegamento interni sono stati piegati o spezzati durante il montaggio, o si sono allentati interrompendo il collegamento.

L'attrezzo genera rumori da attrito durante l'allenamento

Verificare se l'attrezzo è posizionato in verticale e appoggia correttamente al suolo, e regolare i piedi di appoggio se necessario. Verificare e stringere le viti di fissaggio dei bracci mobili e pedaliera.

La circolazione sanguigna dei piedi è insufficiente

Di solito questo problema è causato dalle scarpe allacciate troppo strette. Durante l'allenamento, il piede aumenta di volume, e le scarpe vanno legate meno strette. Seguire i consigli del produttore o del fornitore di calzature.

Accessori Consigliati

Questi accessori sono ideati per l'uso con l'attrezzo. Tutti gli accessori sono disponibili sul nostro shop online www.maxxus.com.

Fascia toracica con trasmettitore POLAR® T34 (senza codifica)

Fascia toracica con trasmettitore di impulsi per monitoraggio frequenza cardiaca. Questo accessorio è necessario per l'utilizzo dei programmi con monitoraggio delle pulsazioni e per una lettura costante della frequenza cardiaca.



Tappetino protettivo per pavimenti MAXXUS®

Grazie alla alta densità e alto spessore di 0,5 cm, questo tappetino garantisce una perfetta protezione del pavimento e di eventuali coperture contro danni, graffi e macchie di sudore. Il tappetino inoltre riduce notevolmente le emissioni sonore dell'attrezzo durante l'uso.

Disponibile nelle seguenti dimensioni:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm

Spray sgrassatore MAXXUS®

Ideale per la pulizia e la manutenzione delle parti in movimento.

Spray lubrificante MAXXUS®

Ideale per la lubrificazione delle guide.

Spray antistatico MAXXUS®

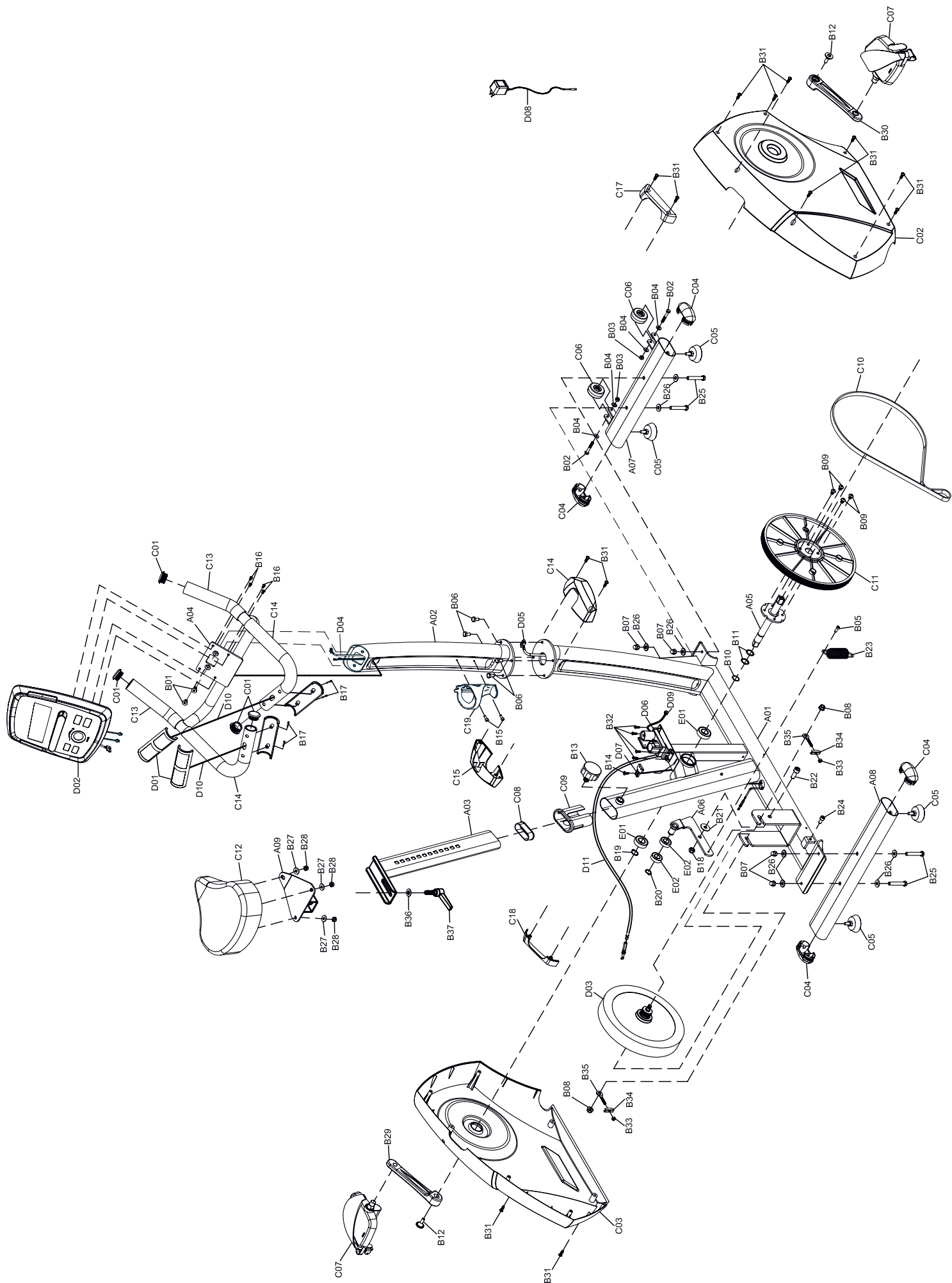
Efficace contro le cariche statiche che si creano sul telaio, abbigliamento e apparecchi elettronici utilizzati per l'allenamento. Gli attrezzi installati su tappeti o pavimenti sintetici si caricano di elettricità statica, effetto che può essere contrastato con l'uso dello spray antistatico MAXXUS®.

Le superfici sintetiche trattate con lo spray antistatico MAXXUS® respingono la polvere e restano pulite più a lungo.

Detergente schiuma MAXXUS®

Utilizzabile per la pulizia regolare dell'attrezzo. Il detergente schiuma MAXXUS® consente di pulire facilmente le superfici in plastica e metallo, oltre a fasce toraciche e tutti gli accessori utilizzati per l'allenamento.





Art. N.	Descrizione	Qtà
A01	Welded,Main Frame	1
A02	Welded,Upright Tube	1
A03	Seat Support	1
A04	Welded,Hand Bar	1
A05	Welded,Shaft Pulley	1
A06	Welded,Pressure Assembly	1
A07	Welded,Stabilizer-Front	1
A08	Stabilizer-Behind	1
A09	Welded,Seat Plate	1
B01	M8 Hex Screw	2
B02	1/4" Hex Serew	2
B03	1/4" Locknut	2
B04	1/4" Washer	4
B05	M6 Socket Screw	1
B06	M8 Hex Screw	4
B07	3/8"Dome Nut	4
B08	3/8" UNC-26 Nut	2
B09	M8 Hex Screw	4
B10	20 Washer	1
B11	20 WaveWwasher	2
B12	M8 Hex Screw	2
B13	M16 Knob	1
B14	M5 Philips Self Drive Screw	1
B15	M5 Socket Screw	2
B16	Screws for Computer	4
B17	M3 Philips Screw	4
B18	M10 Locknut	1
B19	C clip	1
B20	C clip	1
B21	10 Washer	1
B22	M10 Socket Screw	1
B23	Extension Spring	1
B24	M8 Socket Screw	1
B25	3/8" Hex screw	4
B26	3/8" Washer	8
B27	8.5 Washer	3
B28	M8 Locknut	3
B29	crank	1
B30	crank	1
B31	M5 Philips Self Drive Screw	13
B32	M4 Philips Self Drive Screw	4
B33	M6 Lock Nut	2

Art. N.	Descrizione	Qtà
B34	Tension Adjustment Screw	2
B35	M6 Screw	2
B36	Handle Washer	1
"B37	"Handle	"1
C01"	1-1/4"" Plug"	4"
C02	Main Cover-Right	1
C03	Main Cover-Left	1
C04	50x100 Plug	4
C05	M8 Adjustable Foot	4
C06	Wheel-Stabilizer Front	2
C07	Pedal	1
C08	35x75x30 Plug	1
C09	40x80 Plug	1
C10	Belt	1
C11	Drive Pulley	1
C12	Upholstered,Seatrest	1
C13	rubber grip	2
C14	Upright Cover-Right	1
C15	Upright Cover-Left	1
C17	Seat Cover-Right	1
C18	Seat Cover-Left	1
C19	Water Bottle Holder	1
C20	Rubber grip	2
D01	Hand Pulse Sensor	1
D02	Computer 81470	1
D03	Magnetic Flywheel	1
D04	Cable	1
D05	Cable	1
D06	Motor with cable	1
D07	Sensor Cable	1
D08	AC Adaptor	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cable	1
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	2
E02	Bearing 6003	2

ITA

Per consentire al Supporto Clienti di MAXXUS® di rispondere rapidamente alle richieste, chiediamo che vengano fornite informazioni personali e sul dispositivo. Inoltre, per fornire le parti di ricambio richieste, è necessario fornire il modello del prodotto, la data di acquisto e il numero di serie.

In caso di necessità, compilare in modo completo il modulo "Contratto di assistenza" allegato in questo manuale, ed inviatelo al nostro indirizzo via posta ordinaria o fax, oppure usate il modulo che "Contratto di assistenza" che trovate online nella sezione "Service" del sito www.maxxus.com.

Durata e condizione della garanzia

A seconda del modello, gli attrezzi per l'allenamento forniti da MAXXUS® sono destinati ad usi in diversi contesti. Scoprite l'ambito di utilizzo del vostro attrezzo nella sezione "Dati tecnici" compresa nel manuale.

Utilizzo domestico:

Per utilizzo esclusivo in ambiente domestico / privato

Durata della garanzia: 2 anni

Utilizzo semi-professionale:

Utilizzo consentito in base alle istruzioni presso hotel, studi di fisioterapia ecc.

L'utilizzo in ambiente professionale come un centro fitness, palestra o simile è escluso e non previsto!

Durata della garanzia: 1 anno

Utilizzo professionale:

Utilizzo in un centro fitness, palestra o simile, sotto la supervisione di personale addestrato.

Durata della garanzia: 1 anno

L'utilizzo dell'attrezzo in un'area non idonea causa l'immediata decadenza della garanzia e del vostro diritto di richiedere assistenza in caso di guasti al prodotto!

L'utilizzo esclusivo da parte di privati e il periodo di garanzia di 2 anni prevedono che la fattura di acquisto sia intestata a persona fisica.

Prova di acquisto e numero di serie

Per richiedere assistenza in garanzia durante il periodo di validità della stessa, è necessario in ogni caso fornire la prova di acquisto del prodotto. Conservate lo scontrino o fattura di acquisto in un luogo sicuro, ed inviatene copia unitamente al "Contratto di assistenza" in caso di richieste di assistenza in garanzia. In questo modo sarà possibile procedere con la richiesta di assistenza in tempi rapidi. Per consentirci di identificare il modello e la versione e fornire l'assistenza corretta, serviranno i seguenti dati: modello acquistato, numero di serie e data di acquisto.

Termini e condizioni di garanzia:

La durata della garanzia ha effetto a partire dalla data di acquisto e si applica unicamente ai prodotti acquistati direttamente da MAXXUS Group GmbH & Co KG oppure da uno dei distributori diretti ed autorizzati di MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garanzia copre i difetti di produzione e dei componenti, e si applica solo per articoli acquistati in Germania. La garanzia non copre danni o guasti dovuti ad uso improprio, causati direttamente per negligenza o di proposito, dovuti a mancata o incorretta manutenzione e/o pulizia, forza maggiore, danni dovuti all'utilizzo o causati dalla normale usura, danni causati dal contatto con liquidi, danni causati da riparazioni o sostituzioni di componenti con parti di ricambio non originali. La garanzia inoltre non copre danni dovuti ad un assemblaggio incorretto, o danni che si verificano in seguito ad un assemblaggio incorretto dell'attrezzo. Alcuni componenti si usurano nel tempo per la regolare attività, come ad esempio:

- cuscinetti a sfera
- cinghie di trasmissione
- base di appoggio del nastro (base per la corsa)
- boccole dei cuscinetti
- interruttori e pulsanti
- cuscinetti
- nastro del tapis roulant (nastro in gomma)
- rulli

Segni di normale usura su questi componenti non sono coperti dalla garanzia.

Per assistenza o riparazione in garanzia di attrezzi al di fuori della Germania, siete pregati di contattare il nostro Servizio Clienti presso MAXXUS Group GmbH & Co KG, inviando una email a: service@maxxus.de e saremo lieti di esservi di aiuto.

IMPORTANTE:

Nel contatto via email, per favore includete il nome del prodotto, il vostro nome ed indirizzo, ed un numero di telefono per potervi richiamare.

Assistenza fuori dalla garanzia e ordinazione di parti di ricambio

Il servizio clienti di MAXXUS® è lieto di fornire assistenza per la risoluzione di qualsiasi problema e guasto che si possa presentare dopo la scadenza della garanzia, o in caso di guasti non coperti dalla garanzia.

In questo caso siete pregati di contattarci direttamente via email a: service@maxxus.de

Ordini per parti di ricambio o per sostituzione di parti usurate devono essere inoltrati indicando il nome del prodotto, quantità, descrizione e numero identificativo della parte di ricambio ordinata, scrivendo a: spareparts@maxxus.de

Vi informiamo che elementi di fissaggio quali viti, bulloni, rondelle, ecc, non sono ordinabili individualmente, e vanno richieste con ordine separato.



Dettagli del prodotto

Nome prodotto: **MAXXUS 4.2**

Tipo di prodotto: **Cyclette**

Numero di serie: _____

Numero fattura: _____

Data di acquisto: _____

Rivenditore: _____

Accessori: _____

Tipo di utilizzo:

Utilizzo privato

Utilizzo professionale

Dati personali

Azienda: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Numero civico: _____

CAP / Città: _____

Nazione: _____

E-Mail: _____

Tel.: _____

Fax.*: _____

Cell.*: _____

* Questi dati sono facoltativi, tutti gli altri dati sono obbligatori e devono essere compilati correttamente.

Descrizione del guasto

Per favore fornite una breve ed accurata descrizione del guasto o problema riscontrato:

(ad esempio, quando, dove e come si è verificato il guasto, con che regolarità, per quanto tempo, e durante che tipo di utilizzo dell'attrezzo, ecc...).

ITA

Un copia dello scontrino / fattura / prova di acquisto è allegata a questo modulo.

Sono a conoscenza ed approvo le Condizioni Generali di Vendita di MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Con la mia firma, incarico la ditta MAXXUS® Group GmbH & Co. KG alla riparazione del guasto qui descritto. In caso di riparazione coperta dalla garanzia, non mi sarà addebitato il relativo costo. In caso di riparazione non coperta dalla garanzia, il relativo costo mi sarà addebitato e dovrà essere saldato a vista fattura. In caso di riparazioni eseguite a domicilio, il personale incaricato è autorizzato a riscuotere il pagamento. Questo contratto è confermato con la mia firma apposta in calce.

Data
Luogo
Firma

Vi informiamo che i contratti di riparazione e le richieste di intervento vengono accettati solo se completi in ogni campo. Assicuratevi di allegare una copia della prova di acquisto. Inviare il contratto di assistenza a:

Via posta*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau Germania
Fax: +49 (0) 6151 39735 400
E-Mail**: customerservice@maxxus.de

* Inviare con affrancatura adeguata – lettere non affrancate in modo corretto saranno respinte.

** L'invio via email è possibile solo per copie firmate in originale e digitalizzate per l'invio.



Per contattarci siete invitati ad utilizzare il modulo online "Contratto di assistenza", disponibile nella sezione "Assistenza" sul sito www.maxxus.com

MAXXUS[®]



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