

MAXXUS[®]

Rudergerät MAXXUS 8.1



Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Befestigungsmaterial & Werkzeug	4
Montage	5-6
Klappmechanismus	7 -8
Netzanschluss	9
Transport	9
Pflege, Reinigung & Wartung	9
Einstellung des Fußhaltesystems	10
Cockpitposition	10
Halter für Zuggriff	10
Cockpit	11 - 17
Herzfrequenzmessung	18
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	19
Trainingshinweise	20
Trainingsempfehlungen	21 - 22
FAQ	23
Empfohlenes Zubehör	24
Technische Details & Maße	25
Entsorgung	25
Explosionszeichnung	26
Teileliste	27
Gewährleistung	28
Garantiebedingungen - private Nutzung	29
Registrieren	30
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	31

Version 2.0



Sicherheitshinweise



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

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

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.

Zweckentfremdete Nutzungen können ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

Stromanschluss (gilt nur für Geräte mit externem Stromanschluss)

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzadapter an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzadapter immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzadapters mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie den Netzadapter immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Standby-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.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfreifläche hinter, rechts und links sowie vor dem Trainingsgerät mindestens 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 Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich 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 Netzadapters nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

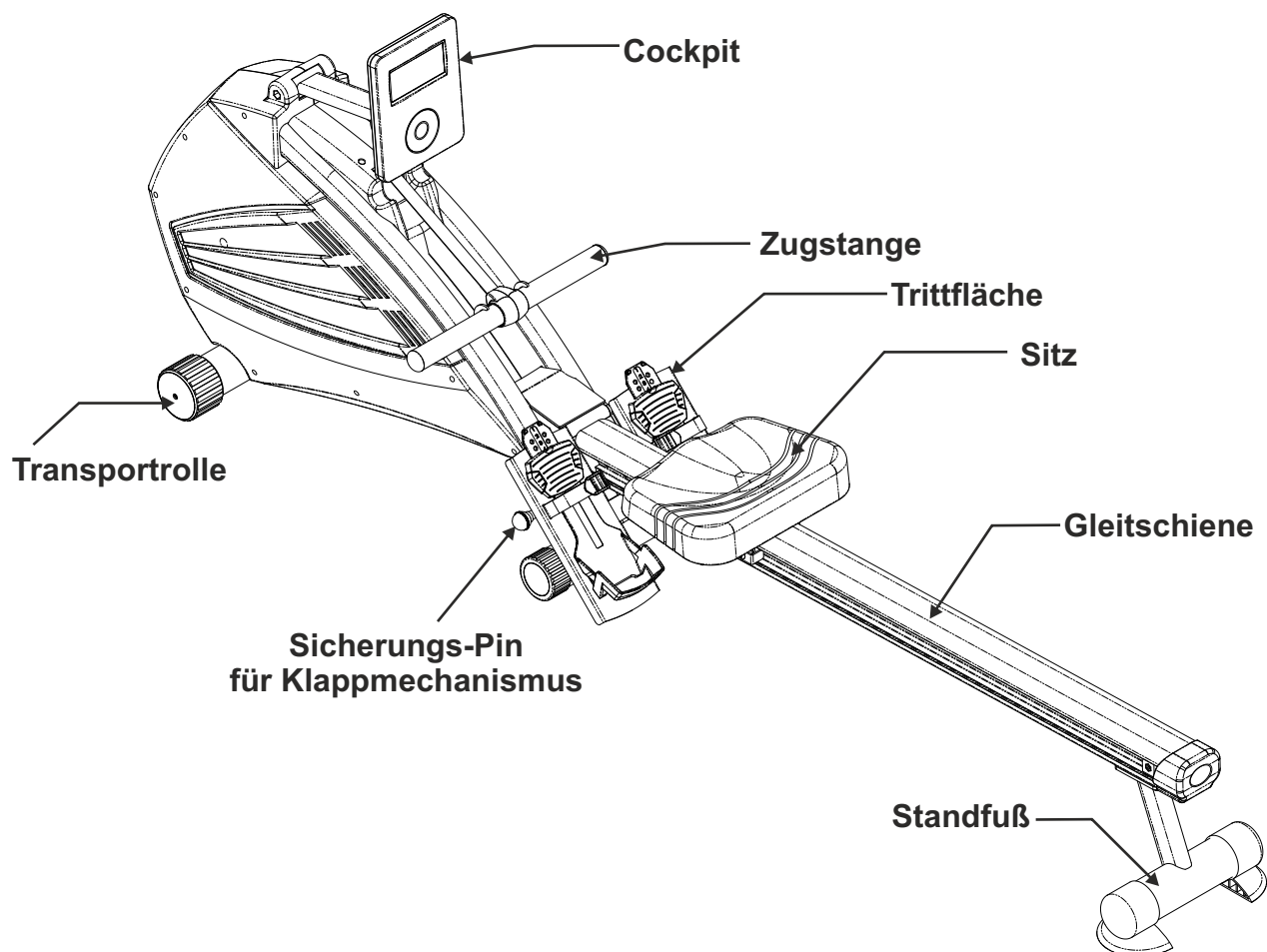
Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie den Netzadapter oder die Batterien, 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 in den Gleitrollen bzw. den Gleitschienen 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 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 das Trainingsgerät bzw. in das Cockpit eindringen kann. Dies kann zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen.
- 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.

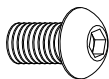
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.

Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

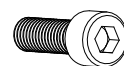
Geräteübersicht



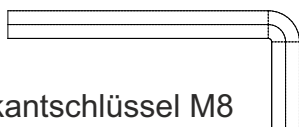
Befestigungsmaterial & Werkzeug



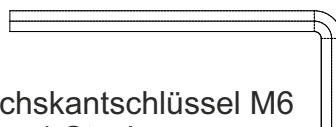
Innensechskantschraube - Teil 41
M8x16 mm
14 Stück



Innensechskantschraube - Teil 69
M8x25 mm
2 Stück



Innensechskantschlüssel M8
1 Stück



Innensechskantschlüssel M6
1 Stück

Montage

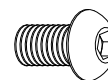
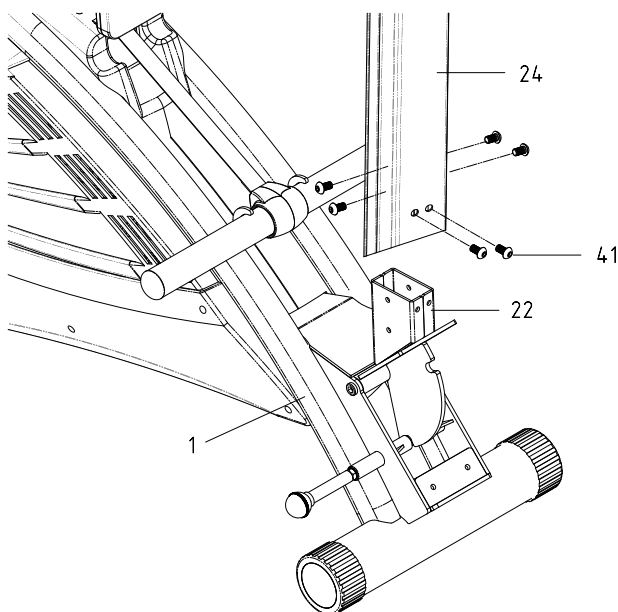
Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, werden in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe.

Schritt 1: Montage der Aluminium-Gleitschiene

Setzen Sie die Aluminium-Gleitschiene (24) in der Aufnahme des Basisrahmens (22) ein und befestigen Sie diese dann mit sechs Innensechskantschrauben M8x16mm (41).

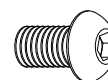
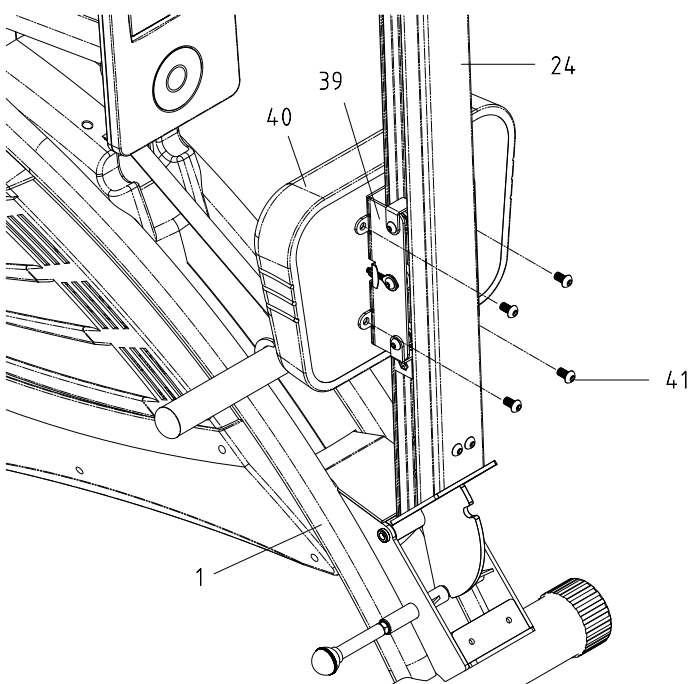
ACHTUNG: Achten Sie beim Einsetzen der Gleitschiene in die Aufnahme des Basisrahmens unbedingt darauf, dass sich keine Körperteile, wie z. B. Finger in diesem Bereich befinden. Es besteht Quetschgefahr.



Innensechskantschraube - Teil 41
M8x16 mm
6 Stück

Schritt 2: Montage des Sitzes

Befestigen Sie das Sitzpolster (40) mit vier Innensechskantschrauben M8x16 mm (41) am Gleitschlitten (39).



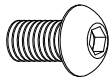
Innensechskantschraube - Teil 41
M8x16 mm
4 Stück

Montage

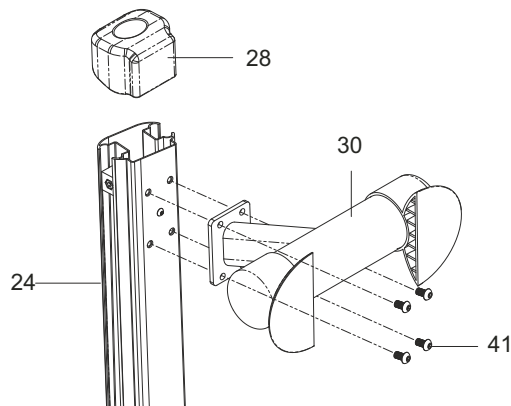
Schritt 3: Montage des hinteren Standfußes

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (30) mit vier Innensechskantschrauben M8x16 mm (41) am hinteren, unteren Ende der Aluminium-Gleitschiene (24).

Schieben Sie dann die hintere Abdeckkappe (28) auf das Ende der Gleitschiene (24).



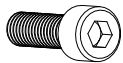
Innensechskantschraube - Teil 41
M8x16 mm
4 Stück



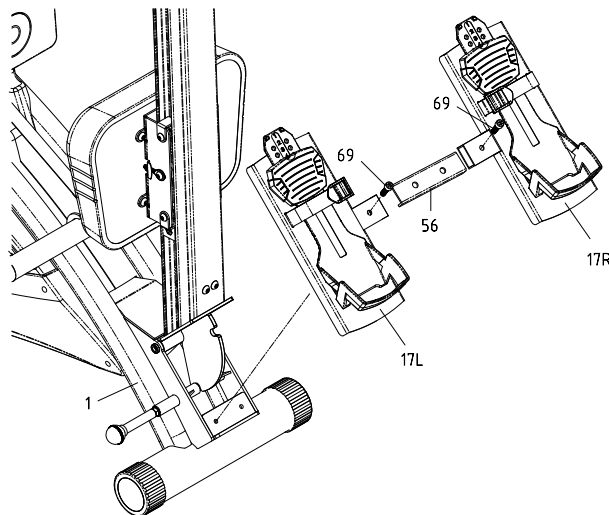
Schritt 4: Montage der Trittflächen

Setzen Sie die rechte und linke Trittfläche (17R & 17L) in Verbindung mit der Verbindungsplatte (56) in der Aufnahme des Basisrahmens (1) ein.

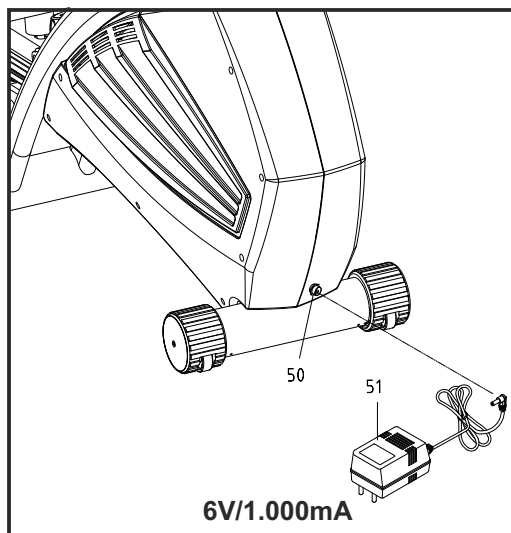
Befestigen Sie diese dann an der Aufnahme des Basisrahmens (1) mit zwei Innensechskantschrauben M8x25 mm (69).



Innensechskantschraube - Teil 69
M8x25 mm
2 Stück



Netzanschluss



Netzadapter

Verbinden Sie den kleinen Stecker des Netzadapters (51) mit dem an der Vorderseite des Hauptrahmens befindlichen Netzanschluss (50). Stecken Sie dann den Netzstecker des Netzadapters in eine Steckdose.

⚠️ ACHTUNG

Bevor Sie das Netzteil an das Gerät anschließen, überprüfen Sie immer, ob es mit dem mitgelieferten Netzteil übereinstimmt. Die Verwendung eines anderen Netzteils kann die elektronischen Komponenten des Gerätes beschädigen, für die der Hersteller keine Haftung übernehmen kann. Stecken Sie den Stecker immer mit dem Trainingsgerät ein, bevor Sie es an eine Steckdose anschließen. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose. Das Gerät darf nur an vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden. Verwenden Sie zum Anschluss des Laufbandes keine Mehrfachsteckdosen. Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen müssen, so muss dies den VDE-Richtlinien entsprechen.

Zum Entfernen des Netzadapters trennen Sie immer zuerst den Netzstecker von der Steckdose. Erst dann trennen Sie den Netzadapter vom Rudergerät.

Herunterklappen der Gleitschiene

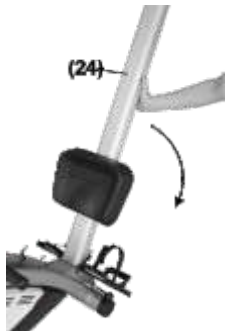
Schritt 1:

Halten Sie die Gleitschienen (24) mit einer Hand fest und lösen Sie dann mit der anderen Hand den Sicherungs-Pin (34B), in dem Sie ihn herausziehen.



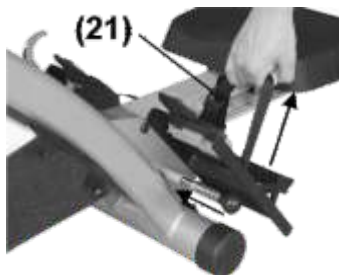
Schritt 2:

Klappen Sie dann die Gleitschienen (24) vorsichtig soweit herunter, bis der hintere Standfuß (31) sicher auf dem Boden steht.



Schritt 3:

Ziehen Sie nun mit einer Hand an der Pedalschlaufe der linken Trittfläche (21) bis der Sicherungs-Pin (34B) hörbar einrastet.



Schritt 4:

Überprüfen Sie ob der Sicherungs-Pin (34B) sicher eingerastet ist bevor Sie mit dem Training beginnen. **ACHTUNG:** Überprüfen Sie vor jedem Trainingsbeginn ob der Sicherungs-Pin (34B) sicher eingerastet ist.



Sicherungs-Pin (34B) in gelöster Position

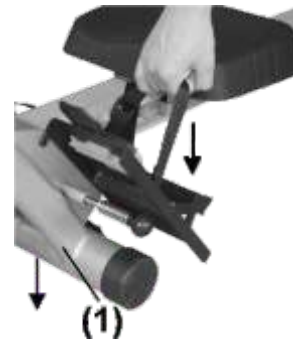
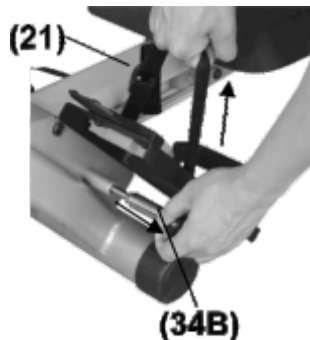


Sicherungs-Pin (34B) in eingerasteter Position

Hochklappen der Gleitschiene

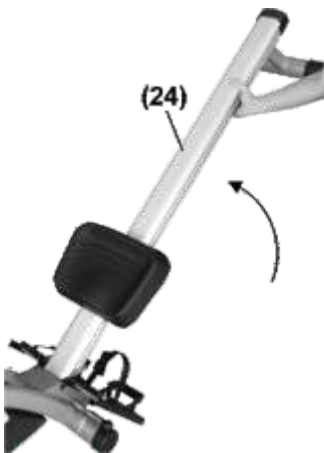
Schritt 1:

Ziehen Sie mit einer Hand die Pedalschleife der linken Trittfläche (21) nach oben. Zeitgleich ziehen Sie mit der anderen Hand den Sicherungs-Pin (34B) heraus. Halten Sie den Sicherungs-Pin (34B) in dieser Position fest und lassen die Pedalschleife (21) los.



Schritt 2:

Klappen Sie dann die Gleitschienen (24) vorsichtig soweit hoch, bis diese senkrecht steht und der Sicherungs-Pin (34B) hörbar einrastet.



Schritt 3:

Überprüfen Sie ob der Sicherungs-Pin (34B) eingerastet ist und die hochgeklappte Gleitschiene gesichert ist. **ACHTUNG:** Überprüfen Sie nach jedem Hochklappen der Gleitschiene ob der Sicherungs-Pin (34B) sicher eingerastet ist.



Sicherungs-Pin (34B) in gelöster Position

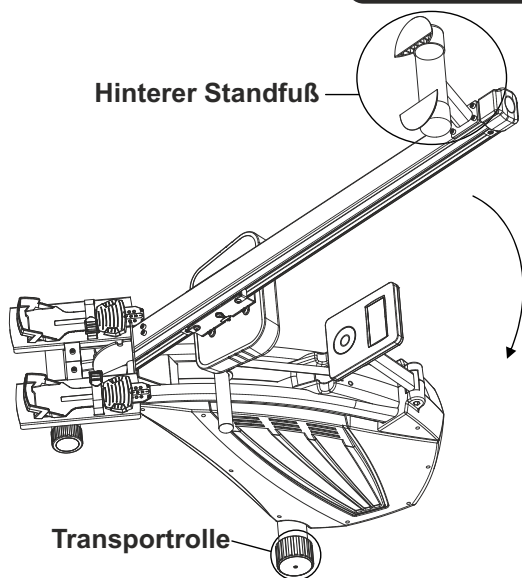


Sicherungs-Pin (34B) in eingerasteter Position

Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde ausschließlich für den Einsatz in trockenen, gut belüfteten Innenräumen entwickelt. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Räumen, wie Saunen, Schwimmbädern usw. und in Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten, Garagen usw. ist ausgeschlossen. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen können zu Defekten in der Elektronik, Korrosion und Rost führen. Schäden dieser Art fallen nicht unter die Garantie. Bitte wählen Sie einen trockenen, ebenerdigen und gut belüfteten Trainings- oder Lagerbereich als Standort für Ihre Trainingsgeräte. Achten Sie in Ihrem eigenen Interesse darauf, dass der Trainingsort ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerer Nichtbenutzung in Betrieb nehmen, stellen Sie sicher, dass alle Befestigungselemente fest und sicher angezogen sind.

Transport



Um Ihr Rudergerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet. Um das Trainingsgerät zu transportieren, klappen Sie die Gleitschienen wie im vorangegangenen Abschnitt „Klappbarkeit“ beschrieben nach oben. Stellen Sie sich nun vor Rudergerät und greifen mit beiden Händen den hinteren Standfuß. Ziehen Sie nun das Rudergerät zu sich. Drücken Sie dabei die Gleitschiene soweit nach unten, bis das Hauptgewicht des Rudergerätes auf den Transportrollen liegt. Nun können Sie das Rudergerät 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.

Pflege, Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie Pflege-, Reinigungs-, Wartungs-, Reparatur- oder vergleichbare Arbeiten an Ihrem Trainingsgerät ausführen, schalten Sie Ihr Trainingsgerät aus und entfernen das Netzkabel. Überprüfen Sie vor Beginn der geplanten Arbeiten unbedingt, dass Ihr Trainingsgerät vollständig vom Stromnetz getrennt und ausgeschaltet ist. Erst wenn alle Arbeiten komplett abgeschlossen und der Trainingszustand Ihres Gerätes vollständig wieder hergestellt wurde, darf das Trainingsgerät wieder mit dem Stromnetz verbunden und eingeschaltet werden.

Vor der ersten Inbetriebnahme bzw. nach langer Trainingspause

Prüfen Sie, ob das Rudergerät sicher steht. Es dürfen keine Gegenstände auf oder unter dem Gerät liegen. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind und der Gleitweg des Sitzes an keinem Punkt blockiert ist. Prüfen Sie auch, ob die Gleitschiene frei von Verunreinigungen und Fremdkörpern ist.

Wartungs- & Reinigungsintervalle

Reinigen Sie nach **jedem Training** das Rudergerät mit einem feuchten Tuch, um mögliche Schweiß- und/oder Flüssigkeitsrückstände zu entfernen. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel. Trocknen Sie die gereinigten Stellen gut ab. Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Aluminium- Gleitschienen. Das MAXXUS Gleitspray & MAXXUS Entfetterspray sind dafür ideal und können online bestellt werden unter www.maxxus.com

Schäden die durch unterlassene oder mangelnde Wartung und Pflege entstehen sind von der Gewährleistung und Garantie ausgeschlossen.

Einstellung des Fußhaltesystems

Ihr Rudergerät ist meinem speziellen Haltesystem für die Füße ausgestattet, dass Sie individuell in wenigen, einfachen Schritten individuell auf Ihre Schuhgröße einstellen können.

Grundsätzlich sollten Sie für das Rudertraining geeignet Sportschuhe tragen. Wir empfehlen hierfür Laufschuhe, da diese aufgrund ihre bereits für die Laufbewegung leicht gebogene Form für die Ruderbewegung ideal sind.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schuhe vor dem Training nicht zu fest zu schnüren, da dies zu Durchblutungsstörungen ("Einschlafen" der Füße) während des Trainings führen kann.

Einstellung des Haltesystems

Das Haltesystem der Trittflächen besteht aus zwei Elementen. Das eine ist die Größenverstellung, die Sie in der Längsrichtung verstellen können. Das andere sind die Gurtbänder, mit denen Sie den Fuß an der Trittfläche fixieren.

Schritt 1:

Drücken Sie die beiden Sicherungsknöpfe der Größenverstellung und stellen Sie die optimale Position ein. Um sich die Position leicht zu merken und schnell wieder einstellen zu können, sind die einzelnen Positionen nummeriert. Sobald Sie die optimale Größeneinstellung gefunden haben lassen Sie die Sicherungsknöpfe wieder einrasten

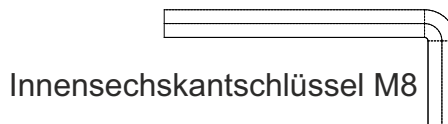
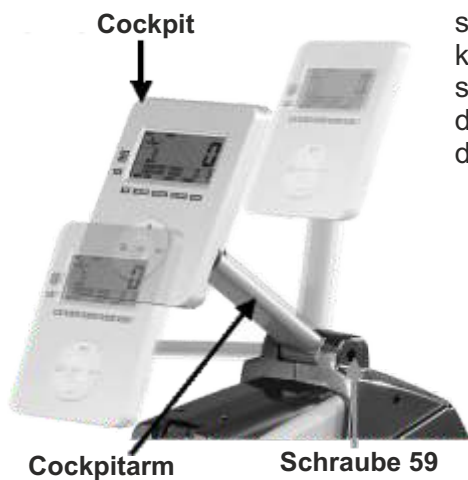
Schritt 2:

Stellen Sie Ihre Füße auf die Trittflächen und fixieren Sie diese durch Anziehen der Gurtbänder. Achten Sie hierbei auf einen guten Halt der Füße, ohne die Bänder aber zu fest anzuziehen.



Cockpitposition

Um das Cockpit Ihres Rudergerätes optimal ablesen zu können bzw. seine Position unterschiedlichen Körpergrößen individuell anpassen zu können, lässt sich die Neigung des Cockpitarms und des Cockpits stufenlos und einfach von Hand verstellen. Überprüfen Sie regelmäßig den fest Sitz der Schraube (59), die den Cockpitarm fixiert. Ziehen Sie dieses gegebenenfalls mit dem Innensechskantschlüssel M8 wieder an.

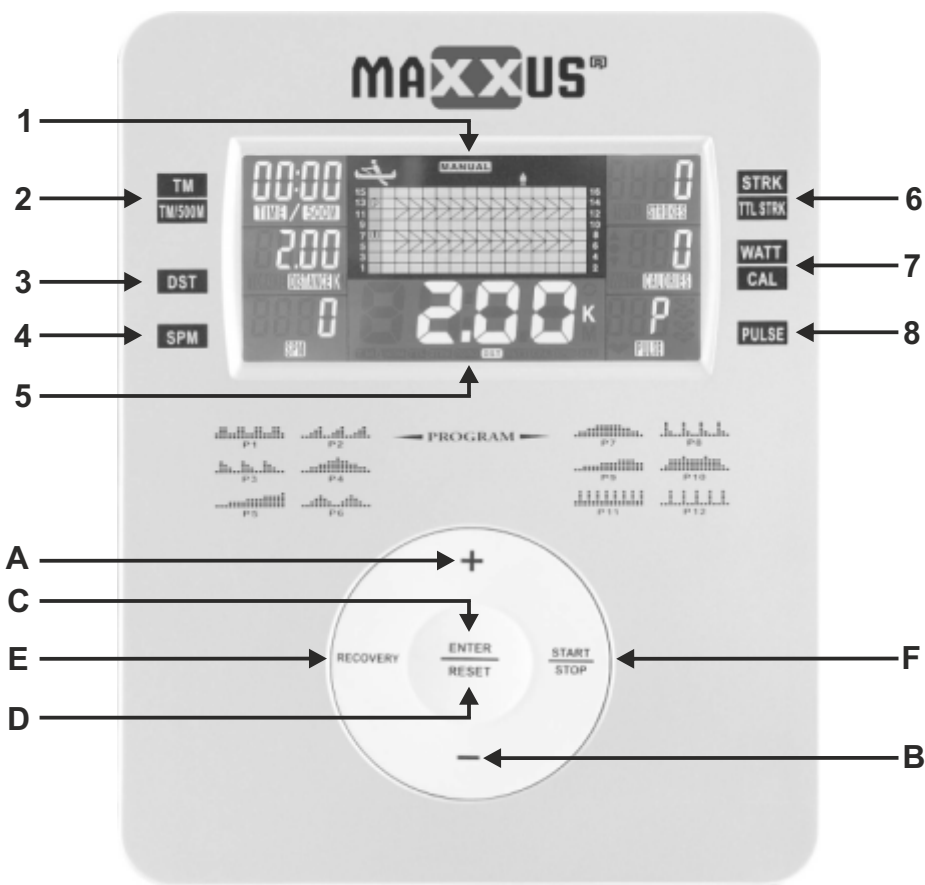


Halter für Zuggriff

Wenn Sie das Training unterbrechen oder beenden möchten, so fixieren Sie den Zuggriff immer in den dafür vorgesehenen Halter. Ihr Rudergerät ist hierzu mit Haltern in zwei verschiedenen Positionen ausgestattet.



Cockpit



1. Profil-Matrix (16x8 Dots)

Die Profilmatrix zeigt den grafischen Verlauf des gewählten Trainingsprofils bzw. die aktuell gewählte Bremsstufe.

2. Zeitanzeige (Wechselanzeige von TM und TM/500M)

TM: Zeigt die aktuelle Trainingszeit an. Wurde die Trainingszeit vorgegeben läuft dieser Wert im Count-Down verfahren rückwärts bis 00:00

TM/500M: Zeigt die Durchschnittszeit an, die der Benutzer bei aktuell gewählter Geschwindigkeit pro 500 Meter benötigt. Dieser Wert wird permanent aktualisiert.

3. Streckenanzeige (DST)

Zeigt die aktuell zurückgelegte Trainingsstrecke an. Wurde die Trainingsstrecke vorgegeben zählt dieser Wert im Count-Down verfahren rückwärts bis 0.00.

4. Ruderzüge pro Minute (SPM)

Zeigt die aktuelle Rudergeschwindigkeit in Ruderzügen pro Minute an. Dieser Wert wird permanent aktualisiert.

5. Werteanzeige mit Scan-Funktion

Diese Anzeige zeigt im Wechsel alle Trainingswerte an. Drücken Sie während des Trainings die ENTER-Taste. Nun wird in diesem Fenster rechts oben das Zeichen für die Scan-Funktion angezeigt:

Möchten Sie einen Trainingswert dauerhaft angezeigt bekommen, so warten Sie bis dieser Wert im Display erscheint und drücken dann erneut die ENTER-Taste. Das Scan-Symbol erlischt und der gewünschte Wert wird dauerhaft angezeigt.

6. Ruderzüge (Wechselanzeige STRK und TTL STRK)

STRK: Zeigt die Ruderzüge für das aktuelle Training an.

TTL STRK: Zeigt die gesamten Ruderzüge an.

7. Wechselanzeige von Kalorienverbrauch* (CAL) und Leistung** (WATT)

WATT: Zeigt die durchschnittliche Wattleistung pro Ruderzug an

CAL: Zeigt den aktuellen Kalorienverbrauch an. Wurde der Kalorienverbrauch vorgegeben zählt dieser Wert im Count-Down verfahren rückwärts bis 0.00.

*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 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 geeichten Wert. D.h. die angezeigte Leistung kann von der tatsächlich erbrachten Leistung abweichen.

Funktionstasten:

A. Plus-Taste

Vor dem Training:

- Taste zur Auswahl der Programme
- Taste zur Eingabe von Werten

Während des Trainings:

- Taste zur Erhöhung des Bremswiderstandes

B. Minus-Taste

Vor dem Training:

- Taste zur Auswahl der Programme
- Taste zur Eingabe von Werten

Während des Trainings:

- Taste zur Reduzierung des Bremswiderstandes

C. ENTER-Taste

Vor dem Training:

- Taste zur Bestätigung von Eingaben

Während des Trainings:

- Taste zur Aktivierung bzw. Deaktivierung der Scan-Funktion

D. Löschtaste (RESET)

Durch Drücken dieser Taste für ca. 2 Sekunden werden alle Daten auf Null gesetzt.

E. Erholungspulsmessung (RECOVERY)

Startet die Erholungspulsmessung

F. START/STOP

Startet und beendet das aktuell gewählte Training.

Einschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein sobald das Netzkabel mit der Steckdose verbunden wurde. Sollte sich das Cockpit im Stand-By-Modus befinden (bei angeschlossenem Netzkabel) so schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer Taste oder durch Starten der Ruderbewegung ein.

Benutzerauswahl U1 - U4 + Gastprofil U0

Nachdem das Cockpit eingeschaltet wurde erscheint im Display „U0“.

Schritt 1: Auswahl des Benutzerprofils

Wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das gewünschte Benutzerprofil aus.

U1 bis U4: Die Werte der Benutzer werden dauerhaft gespeichert

U0 - Gastprofil: Die Werte werden nach Beendigung des Trainings wieder gelöscht.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Eingabe der persönlichen Daten

Geben Sie nun Ihre persönlichen Daten für:

- Geschlecht (♂ = männlich / ♀ = weiblich)
- Alter (Age)
- Körpergröße (Ht)
- Körpergewicht (Wt)

durch Drücken der +/-Tasten ein und bestätigen Sie jede Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die letzte Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, wechselt das Cockpit automatisch in den Bereich der Trainingsprogramme.

Vor jedem Training wählen Sie bitte Ihr Benutzerprofil aus und bestätigen Sie alle Angaben mit der ENTER-Taste. Sollten sich Werte, wie z. B. das Körpergewicht oder das Alter geändert haben, so passen Sie diese Werte an.

QUICK-START

Durch direktes Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training. In dieser Funktion können keine Trainingszielwerte vorgegeben werden und das Training muss selbstständig beendet werden. Den Trainingswiderstand regulieren Sie von Level 1 bis 16 durch Drücken der +/-Tasten.

MANUAL - manuelles Training

Schritt 1: Programmauswahl

Nach Auswahl des Benutzerprofils und Bestätigung der persönlichen Daten wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das Programm „MANUAL“ aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Bremsstufe

Im Display blinken die Bremsstufen.

Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten die gewünschte Bremsstufe von L1 bis L16 vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Die vorgegebene Bremsstufe kann während des Trainings durch Drücken der +/- Tasten jederzeit geändert werden.

Schritt 3: Vorgabe des Trainingsziels & Pulsobergrenze

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel vorzugeben.

Zur Auswahl stehen hier:

- Trainingszeit (TIME)
- Trainingsstrecke (DISTANCE)
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
- Vorgabe Pulsobergrenze

Nachdem Sie Ihr Trainingsziel programmiert haben drücke Sie die ENTER-Taste so oft, bis der Pulswert blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten eine gewünschte Obergrenze vor. Bestätigen Sie diese Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Sobald Pulswert die Pulsobergrenze erreicht hat ertönt ein Warnsignal.

ACHTUNG: Zur Anzeige des Pulswertes wird ein optional erhältlicher Sende-Brustgurt benötigt.

- Ruderzüge (STROKES)

Bitte beachten Sie, dass es nicht sinnvoll ist mehr als ein Trainingsziel vorzugeben.

Wählen Sie den gewünschten Wert durch Drücken der ENTER-Taste aus und geben das Trainingsziel durch Drücken der +/-Tasten vor. Wenn Sie den Wert nicht vorgeben wollen, so setzen Sie, falls ein Wert bereits im entsprechenden Feld angezeigt wird diesen durch Drücken der +/- Tasten auf Null.

Bestätigen Sie dann Ihre Eingaben durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainings-Start

Drücken Sie nun die START-Taste und beginnen mit dem Training.

Trainingsende:

Nach Erreichen des Trainingsziel endet das Training automatisch.

Vorgegebene Trainingsprofile

Das Cockpit Ihres Rudergerätes bietet Ihnen 12 verschiedene, bereits vorprogrammierte Trainingsprofile. Der grafische Verlauf der Programme wird unterhalb des Displays auf dem Cockpitgehäuse dargestellt.

Schritt 1: Programmauswahl

Nach Auswahl des Benutzerprofils und Bestätigung der persönlichen Daten wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das Programm „PROGRAM“ aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Profilauswahl

Wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das gewünschte Trainingsprofil P1 bis P12 aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe des Profillevels

Im Display blinkt das aktuelle Profillevel.

Durch Drücken der +/-Tasten können Sie das Level des gewählten Profils anpassen.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Das vorgegebene Level kann während des Trainings durch Drücken der +/- Tasten jederzeit geändert werden.

Schritt 4: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel vorzugeben.

Zur Auswahl stehen hier:

- Trainingszeit (TIME)
- Trainingsstrecke (DISTANCE)
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
- Ruderzüge (STROKES)

Wählen Sie den gewünschten Wert durch Drücken der ENTER-Taste bis zu viermal um zu Ruderzügen zu gelangen) aus und geben das Trainingsziel durch Drücken der +/-Tasten vor.

Bestätigen Sie dann Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Bitte beachten Sie, dass es nicht sinnvoll ist mehr als ein Trainingsziel vorzugeben.

Schritt 5: Vorgabe Pulsobergrenze

Nachdem Sie Ihr Trainingsziel programmiert haben Drücke Sie die ENTER-Taste so oft, bis der Pulswert blinkt.

Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten eine gewünschte Obergrenze vor.

Bestätigen Sie diese Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Sobald Pulswert die Pulsobergrenze erreicht hat ertönt ein Warnsignal.

ACHTUNG: Zur Anzeige des Pulswertes wird ein optional erhältlicher Sende-Brustgurt benötigt.

Schritt 6: Trainings-Start

Drücken Sie nun die START-Taste und beginnen mit dem Training.

Trainingsende:

Nach Erreichen des Trainingsziel endet das Training automatisch.

Leistungskonstantes Training (WATT)

Bei diesem Programm bleibt die erbrachte Leistung des Nutzers konstant.

Schritt 1: Programmauswahl

Nach Auswahl des Benutzerprofils und Bestätigung der persönlichen Daten wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das Programm „WATT“ aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Leistung in Watt

Der Wert im Fenster Watt blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten die gewünschte Wattleistung von 10 bis 350 Watt vor.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Hinweis: Die vorgegebene Leistungsstufe kann während des Trainings durch Drücken der +/- Tasten jederzeit geändert werden.

Schritt 3: Vorgabe des Trainingsziels & Pulsobergrenze

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel vorzugeben.

Zur Auswahl stehen hier:

- Trainingszeit (TIME)
- Trainingsstrecke (DISTANCE)
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
- Vorgabe Pulsobergrenze

Nachdem Sie Ihr Trainingsziel programmiert haben Drücke Sie die ENTER-Taste so oft, bis der Pulswert blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten eine gewünschte Obergrenze vor. Bestätigen Sie diese Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Sobald Pulswert die Pulsobergrenze erreicht hat ertönt ein Warnsignal.

ACHTUNG: Zur Anzeige des Pulswertes wird ein optional erhältlicher Sende-Brustgurt benötigt.

- Ruderzüge (STROKES)

Bitte beachten Sie, dass es nicht sinnvoll ist mehr als ein Trainingsziel vorzugeben.

Wählen Sie den gewünschten Wert durch Drücken der ENTER-Taste aus und geben das Trainingsziel durch Drücken der +/-Tasten vor. Wenn Sie den Wert nicht vorgeben wollen, so setzen Sie, falls ein Wert bereits im entsprechenden Feld angezeigt wird diesen durch Drücken der +/- Tasten auf Null.

Bestätigen Sie dann Ihre Eingaben durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainings-Start

Drücken Sie nun die START-Taste und beginnen mit dem Training.

Trainingsende:

Nach Erreichen des Trainingsziel endet das Training automatisch.

Hinweis: Sollte das Cockpit die vorgegebene Wattleistung alleine durch die Regulierung der Bremsstufe nicht mehr erreichen können, so erscheint im Display „---“. In diesem Fall muss die Rudergeschwindigkeit reduziert oder erhöht werden

USER PROFIL - freier Speicherplatz für eigenes Trainingsprofil

Für die Benutzer U1 - U4 steht jeweils ein freier Speicherplatz für die Erstellung und Speicherung eines individuellen Trainingsprofils zur Verfügung.

Schritt 1: Programmauswahl

Nach Auswahl des Benutzerprofils und Bestätigung der persönlichen Daten wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das Programm „USER“ aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Programmierung der Segmente

Das erste Segment von insgesamt sechzehn Segmenten der Profilmatrix blinkt..

Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten die gewünschte Bremsstufe von 1 bis 16 vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nun blinkt Segment 2. Verfahren Sie mit diesem als auch den restlichen Segmenten so, wie zuvor für Segment 1 beschrieben.

Wenn Sie das letzte Segment mit ENTER bestätigt haben, so blinkt wieder das Segment 1.

Halten Sie nun solange die ENTER-Taste gedrückt, bis der Wert im Fenster TIME blinkt.

Schritt 3: Vorgabe des Trainingsziels & Pulsobergrenze

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel vorzugeben.

Zur Auswahl stehen hier:

- Trainingszeit (TIME)
- Trainingsstrecke (DISTANCE)
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
- Vorgabe Pulsobergrenze

Nachdem Sie Ihr Trainingsziel programmiert haben drücken Sie die ENTER-Taste so oft, bis der Pulswert blinkt. Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten eine gewünschte Obergrenze vor. Bestätigen Sie diese Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Sobald Pulswert die Pulsobergrenze erreicht hat ertönt ein Warnsignal.

ACHTUNG: Zur Anzeige des Pulswertes wird ein optional erhältlicher Sende-Brustgurt benötigt.

- Ruderzüge (STROKES)

Bitte beachten Sie, dass es nicht sinnvoll ist mehr als ein Trainingsziel vorzugeben.

Wählen Sie den gewünschten Wert durch Drücken der ENTER-Taste aus und geben das Trainingsziel durch Drücken der +/-Tasten vor. Wenn Sie den Wert nicht vorgeben wollen, so setzen Sie, falls ein Wert bereits im entsprechenden Feld angezeigt wird diesen durch Drücken der +/- Tasten auf Null.

Bestätigen Sie dann Ihre Eingaben durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainings-Start

Drücken Sie nun die START-Taste und beginnen mit dem Training.

Trainingsende:

Nach Erreichen des Trainingsziels endet das Training automatisch.

Hinweis zum Training mit einem bereits programmierten User-Profil

Wenn Sie mit einem bereits erstellten und gespeicherten USER-Profil trainieren wollen,

so halten Sie nach Schritt 1 die ENTER-Taste solange gedrückt bis der Wert im Fenster TIME blinkt.

Nun fahren Sie mit Schritt 3 fort.

Herzfrequenzgesteuertes Training (HRC)

Bei diesen Programmen handelt es sich um ein herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm. 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. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

Schritt 1: Programmauswahl

Nach Auswahl des Benutzerprofils und Bestätigung der persönlichen Daten wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das Programm „HRC“ aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Auswahl der Zielherzfrequenz

Das Cockpit bietet Ihnen eine Auswahl von 4 verschiedenen HRC-Programmen:

- 55% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 55% der maximalen Herzfrequenz
- 75% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 75% der maximalen Herzfrequenz
- 90% - Training mit einer Zielherzfrequenz von 90% der maximalen Herzfrequenz
- TAG - Training mit einer individuellen Zielherzfrequenz

Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der +/-Tasten aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe der Zielherzfrequenz

Sollten Sie sich bei Schritt 2 für eines der Programme 55%, 75% oder 90% entschieden haben, so wird dieser Schritt übersprungen und Sie fahren direkt mit Schritt 4 fort.

Wenn Sie sich für TAG entschieden haben, so blinkt der Wert im Puls-Fenster. Geben Sie nun durch Drücken der +/-Tasten die gewünschte Zielherzfrequenz ein und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe des Trainingsziels

Sie haben nun die Möglichkeit ein Trainingsziel vorzugeben.

Zur Auswahl stehen hier:

- Trainingszeit (TIME)
- Trainingsstrecke (DISTANCE)
- Kalorienverbrauch (CALORIES)
- Ruderzüge (STROKES)

Wählen Sie den gewünschten Wert durch Drücken der ENTER-Taste bis zu viermal um zu Ruderzügen zu gelangen) aus und geben das Trainingsziel durch Drücken der +/-Tasten vor.

Bestätigen Sie dann Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Bitte beachten Sie, dass es nicht sinnvoll ist mehr als ein Trainingsziel vorzugeben.

Schritt 5: Trainings-Start

Drücken Sie nun die START-Taste und beginnen mit dem Training.

Trainingsende:

Nach Erreichen des Trainingsziel endet das Training automatisch.

Hinweis:

Sollte Ihre tatsächliche Herzfrequenz höher sein als die Zielherzfrequenz und sich die Bremsstufe auf der niedrigsten Einstellung befinden, kann das Cockpit die Belastung nicht mehr anpassen um die tatsächliche Herzfrequenz zu senken. Ein herzfrequenzgesteuertes Training ist dann nicht mehr möglich.

Wettkampfsimulation (RACE)

Bei diesem Programm wird ein Wettrennen mit einem Computergegner (Pacer) simuliert.

Schritt 1: Programmauswahl

Nach Auswahl des Benutzerprofils und Bestätigung der persönlichen Daten wählen Sie durch Drücken der +/-Tasten das Programm „RACE“ aus und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Rudergeschwindigkeit des Gegners

Geben Sie durch Drücken der +/-Taste die Ruderzüge pro Minute (SPM) für den Computergegner (Pacer) vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe der Wettkampfdistanz

Geben Sie durch Drücken der +/-Taste die Wettkampfdistanz (Distance) vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Wettkampfstart

Starten Sie die Wettkampfsimulation durch Drücken der START-Taste.

Die Buchstaben „U“ und „P“ zeigen die aktuelle Platzierung an. „U“ steht hierbei für den Benutzer und „P“ für den Computergegner.

Trainingsende:

Im Display erscheint „WIN“ wenn der Benutzer gewonnen oder „LOSE“ wenn er verloren hat.

Die Bremsstufen können während des Wettkampfs vom Benutzer individuell verändert werden.

Erholungspulsmessung

Bei der Erholungspulsmessung wird ermittelt, wie rasch sich das Herz nach einer sportlichen Belastung erholt. Je schneller der Puls fällt, umso trainierter sind Herz und Kreislauf. Die Differenz zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls gibt an, wie schnell sich das Herz nach einer Belastung erholt. Um diese Funktion zu Nutzen benötigen Sie einen optional erhältlichen Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten).

Drücken Sie kurz bevor Ihr eigentliches Trainingsprogramm beendet wird die Taste RECOVERY.

Das Cockpit zählt einen Count-Down von 60 Sekunden herunter. Nach Ablauf dieser 60 Sekunden erscheint Ihr Messergebnis im Display.

F1 = sehr gut

F2 = gut

F3 = befriedigend

F4 = ausreichend

F5 = mangelhaft

F6 = ungenügend

Hinweis:

Es ist nicht möglich die Recovery-Funktion im STOP-Modus bzw. als eigenständiges Programm zu nutzen. Diese Funktion steht nur während eines Trainingsprogramms zur Verfügung. Es empfiehlt sich diese Funktion immer kurz vor Beendigung des eigentlichen Programms zu starten. Eine Rückkehr zum ursprünglichen Programm ist nach Beendigung der RECOVERY Messung und Auswertung nicht möglich.,

 Herzfrequenz pro 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
Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

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

ACHTUNG - Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder eine 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.

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 Diagnose-zwecke 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.

Nachfolgend finden Sie Hinweise und Tipps die Ihnen dabei helfen sollen die Ruderbewegung korrekt auszuführen.

Ruderbewegung - Ganzer Körper

Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittflächen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Fußgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen soweit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

Ziehen Sie zeitgleich die Arme zu sich, bis die Hände leicht den Körper unterhalb des Rippenbogens - Höhe Solar Plexus berühren. Richten Sie hierbei den Oberkörper soweit aus das der Rücken gerade ist und ziehen Sie die Schultern leicht zurück.

ACHTUNG: Beugen Sie Ihren Rücken niemals zu weit nach hinten!

Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne und beugen Sie den Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne



Ruderbewegung - Nur Beine

Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittflächen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Fußgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen soweit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne.



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 Bremskräfteeinstellung 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, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskräfteeinstellung 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 so weit 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

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

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

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

Neben dem Luftwiderstands-Bremssystem das konstruktions- und nutzungsbedingt Luftzugsgeräusche erzeugt ist Ihr MAXXUS® Trainingsgerät 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 neben dem Luftzugsgeräusch extrem reduziert werden.

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 Gleitgeschwindigkeit des Sitzes 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. Wenn Sie Ihr Rudergerät mit Batterien betreiben, prüfen Sie, ob die Batterien noch geladen sind und tauschen Sie diese gegebenenfalls gegen neue aus. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel 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 Werte für Ruderschläge/Minute, Ruderschläge und Strecke werden während des Trainings mit „0“ angezeigt

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel 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.

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. Prüfen Sie auch, ob Sie die Klettverschlüsse der Trittflächen eventuell zu fest angezogen haben.

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



POLAR® Sende-Brustgurt T34

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

- 100 x 100 cm
- 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 für die Gleitrohre.

MAXXUS® Anti-Statikspray

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

Technische Details

Cockpit:

Anzeige von:

- ♦ Zeit
- ♦ Strecke
- ♦ Kalorienverbrauch
- ♦ Zeit/500m
- ♦ Ruderschläge pro Minute
- ♦ Watt
- ♦ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)
- ♦ Ruderschläge - gesamt

Technische Details:

Bremssystem 1:	Luftwiderstand
Bremssystem 2:	motorische Permanent-Magnetbremse
Antriebssystem:	Poly-V-Rillenriemen
Zugsystem:	Gurtzug mit ergonomisch geformten Handgriff
Gleitschiene:	Aluminium
Aufstellmaße:	ca. 2.480 x 465 x 1.025 mm (LxBxH)
Aufstellmaße, geklappt:	ca. 1.235 x 465 x 1.800 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 30 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	Netzadapter
Einsatzgebiet:	Heimbereich - ausschließlich private Nutzung!

Entsorgung



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

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

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

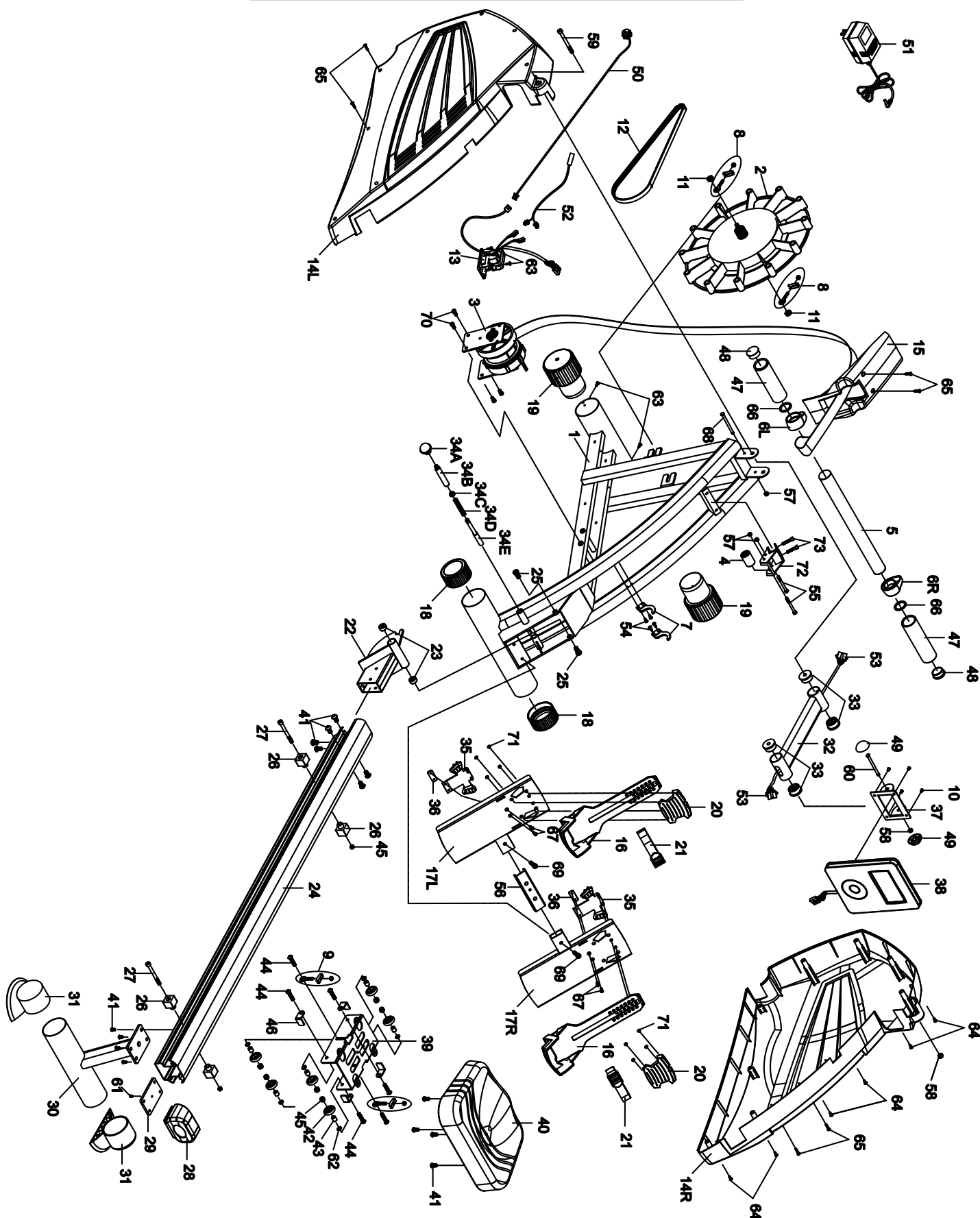
Batterien / Akkus

Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese 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.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.



Ergänzung zur Teileliste auf Seite 27:

Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
34D	Spring	1
73	Hexagon Socket Countersunk Head Cap Bolt M6x30mm	2

Teileliste

Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Main Frame	1	34E	Lock pin shaft	1
2	Plastic fan with sensor magnet	1	35	Foot pedal button	2
3	Pulling strap transmission set	1	36	Foot pedal button plate	2
4	Strap wheel set	1	37	Computer bracket	1
5	Handlebar	1	38	Computer UT-6911-1	1
6R	Handlebar cover, right	1	39	Seat carriage	1
6L	Handlebar cover, right	1	40	Seat	1
7	Handlebar hook holder	2	41	Hexagon Socket Head bolt M8x16mm	14
8	Tension bracket & eyebolt set I	2	42	Seat roller	6
9	Tension bracket & eyebolt set II	2	43	Spacer Ø8xØ12x11	6
10	Bolt for computer M5x10 mm	4	44	Hexagon Socket Head bolt M8x35mm	6
11	Nut 3/8"	2	45	Nylon nut M8	8
12	Belt 350J6	1	46	Carriage stop	4
13	DC Motor	1	47	Handlebar foam grip HDRØ30x3Tx215mm	2
14R	Cover, right	1	48	Handlebar End cap Ø1 1/4"	2
14L	Cover, left	1	49	Bolt cap Ø42	2
15	Handlebar cover	1	50	Power supply cable	1
16	Adjustable footplate	2	51	Adapter - 6V/1.000mA	1
17R	Lower foot pedal, right	1	52	Sensor wire, 400mm	1
17L	Lower foot pedal, left	1	53	Computer wire, 400mm	1
18	Round cap	2	54	Hexagon Socket Head bolt M5x10mm	4
19	Front stabilizer end cap with transportation wheel	2	55	Hexagon head bolt M6x60mm	2
20	Pedal pad	2	56	Foot Pedal Connection Plate	1
21	Pedal strap	2	57	Nylon Locknut M6	3
22	Shaft bracket	1	58	Nylon Locknut 3/8"	2
23	Shaft bushing Ø21,5x12mm	2	59	Hexagon Socket Countersunk Head cap bolt 3/8"x3 3/4"	1
24	Aluminum beam	1	60	Hexagon Head bolt 3/8"x4"	1
25	Hexagon Socket Countersunk Head cap bolt 10x16	2	61	Hexagon Socket Head bolt M6x10mm	1
26	Bumper Stopper 28x28x37	4	62	Flat washer M8xØ16x1.5T	6
27	Hexagon Socket Countersunk Head cap bolt M8x80 mm	2	63	Self tapping screw 5/32"x1/2"	6
28	Aluminum beam cover	1	64	Self tapping screw 3/16"x5/8"	6
29	Rear connect plate	1	65	Self tapping screw 3/16"x1/2"	6
30	Rear stabilizer	1	66	Plastic washer Ø32,45xØ38,5x2T	2
31	Rear stabilizer end cap	2	67	Cross head bolt M5x15	4
32	Computer post	1	68	Hexagon head bolt M6x90mm	1
33	Computer post bushing Ø38-3/8"	4	69	Hexagon Socket Countersunk Head cap bolt M8x25 mm	2
34A	Lock pin ball	1	70	Hexagon Socket Countersunk Head cap bolt M8x25 mm	4
34B	Lock pin Ø15x80mm	1	71	Self tapping screw M4x8 mm	8
34C	Nut	1	72	Strap Wheel Set Bracket	1

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 dieses an uns per Post, E-Mail oder Fax ein. Gerne können Sie auch online unter www.maxxus.com das Formular „Serviceauftrag“ im Bereich „Service“ nutzen.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

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

Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung

Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.

Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!

Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.

Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

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

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Gewährleistungsbedingungen

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

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

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

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

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

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email 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 beigelegte „MAXXUS® Registrierungskarte“. 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)
- Nutzen Sie unser Registrierungs-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

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 instanzzusetzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und eines vollständig ausgefüllten Serviceauftrages erbracht. Für die Schadensmeldung ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Der Serviceauftrag 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, Zeppelinstraße 2, 64331 Weiterstadt

per E-Mail an: info@maxxus.de

per Fax an: 06151 39735 400

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.

MAXXUSTM Registrierungskarte

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

Geräte-Daten:

Produktname: **MAXXUS 8.1**

Produktgruppe: **Rudergerät**

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*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

...Fax: +49 (0) 61 51 / 39 73 5 - 400

...E-Mail: service@mxus.de

...Online: Nutzen Sie unser Registrierungs-Formular im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

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

Serviceauftrag

Geräte-Daten

Produktname: **MAXXUS 8.1**Produktgruppe: **Rudergerät**

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, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

...Fax: +49 (0) 61 51 / 39 73 5 - 400

...E-Mail: service@mxxus.de

...Online: Nutzen Sie unseren Serviceantrag im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

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

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstraße 2 ♦ D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de