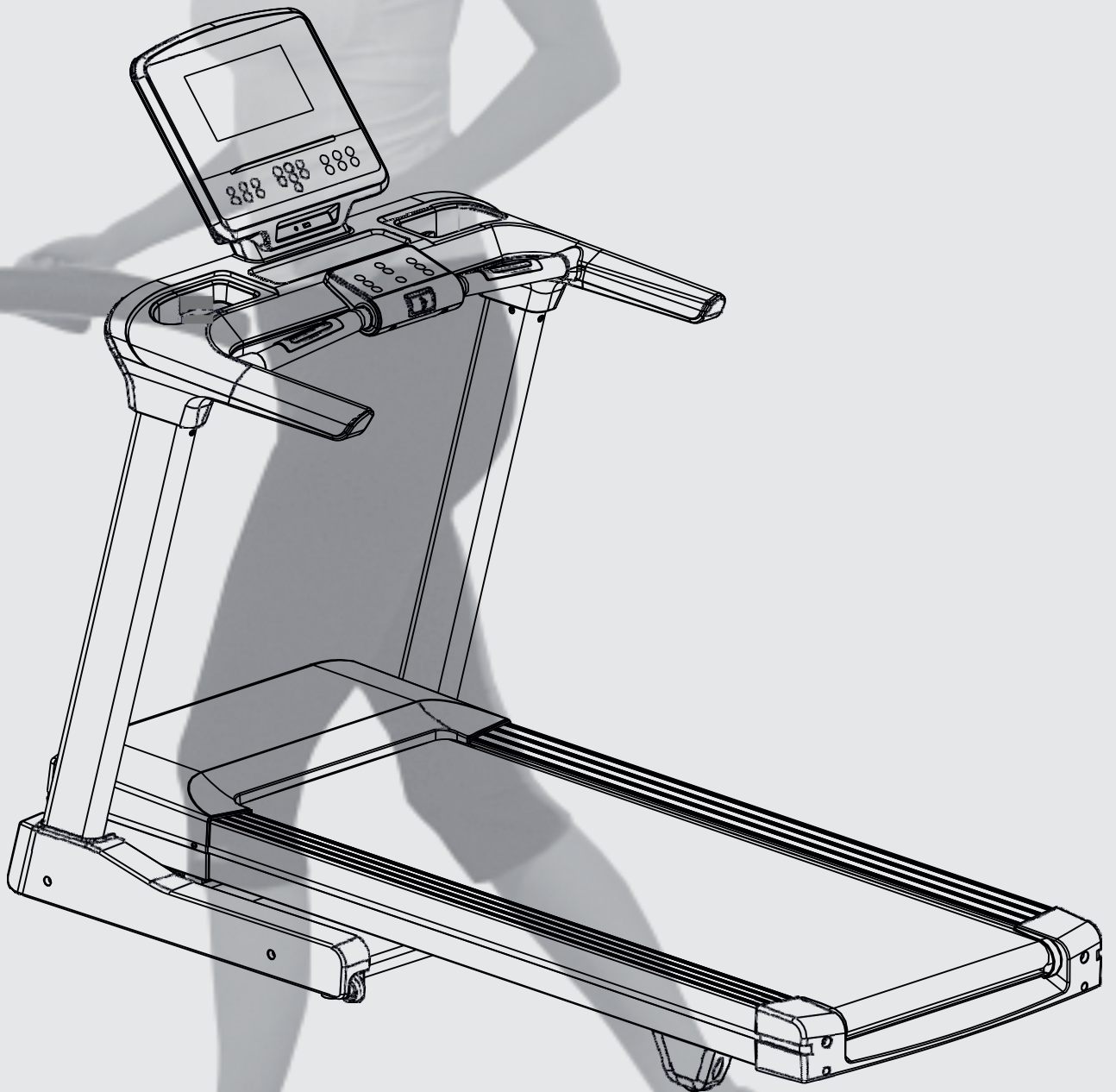


MAXXUS[®]

RUNMAXX 7.4 T

Laufband



Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Lieferumfang	4
Montage	5 - 8
Klappmechanismus	9 - 10
Transport	10
Netzkabel	11
Sperrfunktion	11
Safety Key	12
Verhalten im Notfall	12
Pflege, Reinigung & Wartung	13
Schmierung des Laufgurtes	14 - 15
Justierung des Laufgurtes	15
Nachspannen des Laufgurtes	15
Cockpit	16 - 30
Herzfrequenzmessung	31
Warnhinweis zur Puls- & Herzfrequenzmessung	32
Pulsmessung über Handsensoren	32
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	32
Trainingsempfehlungen	33 - 34
Technische Details	35
Entsorgung	35
Empfohlenes Zubehör	35
Explosionszeichnung	36 - 37
Teileliste	38 - 39
Gewährleistung	40
Garantiebestimmungen - private Nutzung	41
Registrieren	42
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	43

Modell 2020 - V1.1

© 2018 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.

Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich 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 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.
- Das Ein- und Ausschalten des Trainingsgerät erfolgt ausschließlich über den ON/OFF-Schalter.
- 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 Steckdosenleisten 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. Mobiltelefon, 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

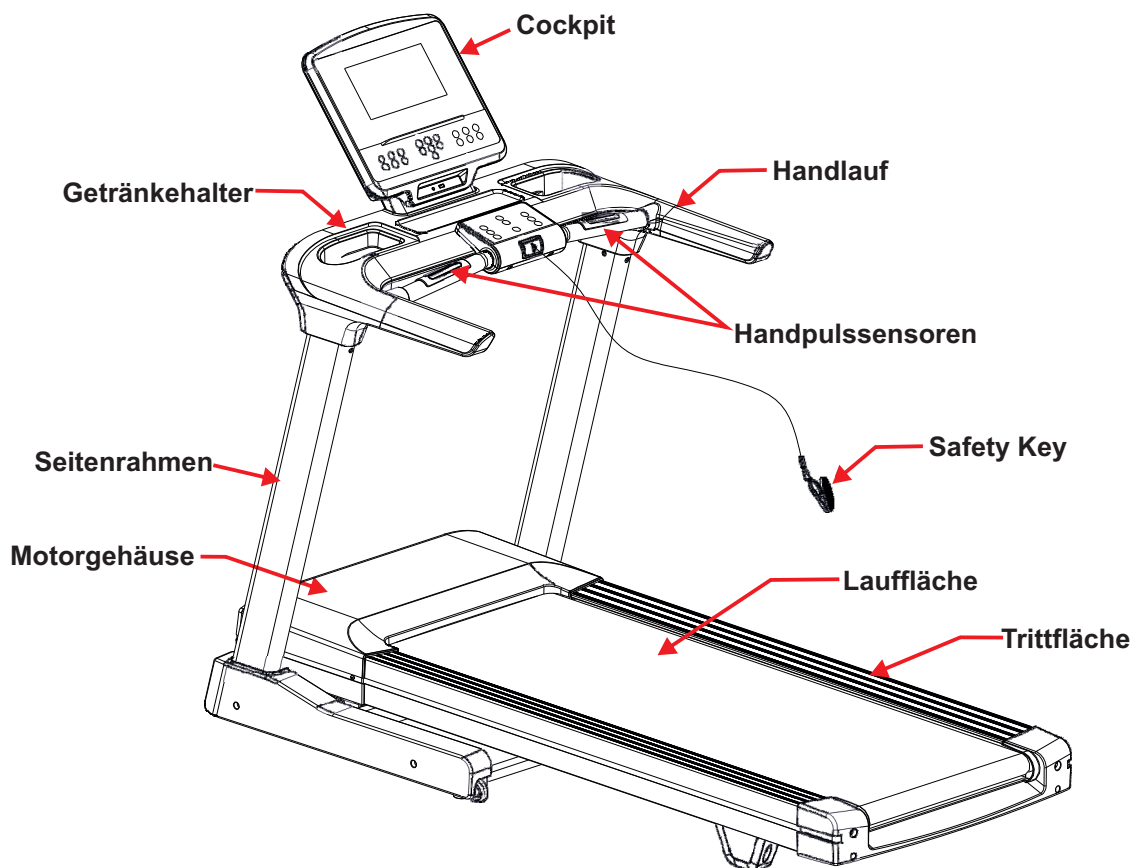
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens eine Länge von 200 cm und eine Breite von 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 50 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 einen Bodenschutz (Teppichstück, Matte, etc.) 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 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, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Der Safety Key muss vor jeder Trainingseinheit korrekt angelegt werden.
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie den Safety Key und 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 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 das Gerät bzw. in das Cockpit eindringen können, 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!

Geräteübersicht



Lieferumfang

A	B	C	C06	C07	
E08	E30	D11	D15	D35	D18
D32	D31	B09	B08	B10	

Teil	Beschreibung	Menge	Teil	Beschreibung	Menge
A	Hauptrahmen	1	D15	Innensechskantschraube, M8x15	4
B	Cockpitrahmen	1	D18	Linsenkopfschraube M5x16	4
C	Cockpit	1	D35	Unterlegscheibe M8	4
C06	Abdeckung, links	1	D32	Federscheibe, M8	4
C07	Abdeckung, rechts	1	D31	Zahnscheibe, M8	10
E08	Safety Key	1	B09	Innensechskantschlüssel, 6mm	1
E30	Chinch-Audiokabel	1	B08	Schraubenschlüssel/ Kreuzschlitzdreher	1
D11	Innensechskantschraube M8x15	10	B10	Innensechskantschlüssel, 5mm	1

Montage

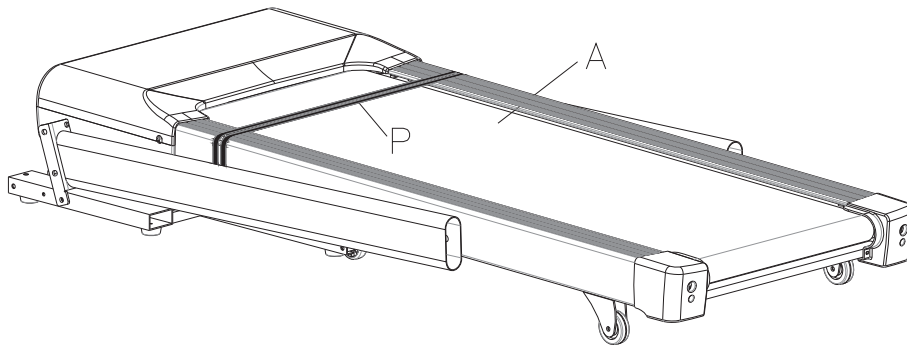
Packen Sie alle Teile des Lieferumfangs vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor den einzelnen Montageschritten die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben,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

Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in keinem Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Vorbereitung der Montage

Packen Sie den Hauptrahmen (A) aus und stellen ihn auf die von Ihnen dafür vorgesehene Montage- bzw. spätere Nutzungsfläche. Diese sollte eben und sauber sein.

ACHTUNG: Entfernen Sie den Gurt zur Transportsicherung (P) erst dann, wenn Sie hierzu in der Montageanleitung dazu aufgefordert werden. Das vorzeitige Entfernen des Transportgurts (P) kann bewirken, dass die Lauffläche unkontrolliert nach oben klappt.

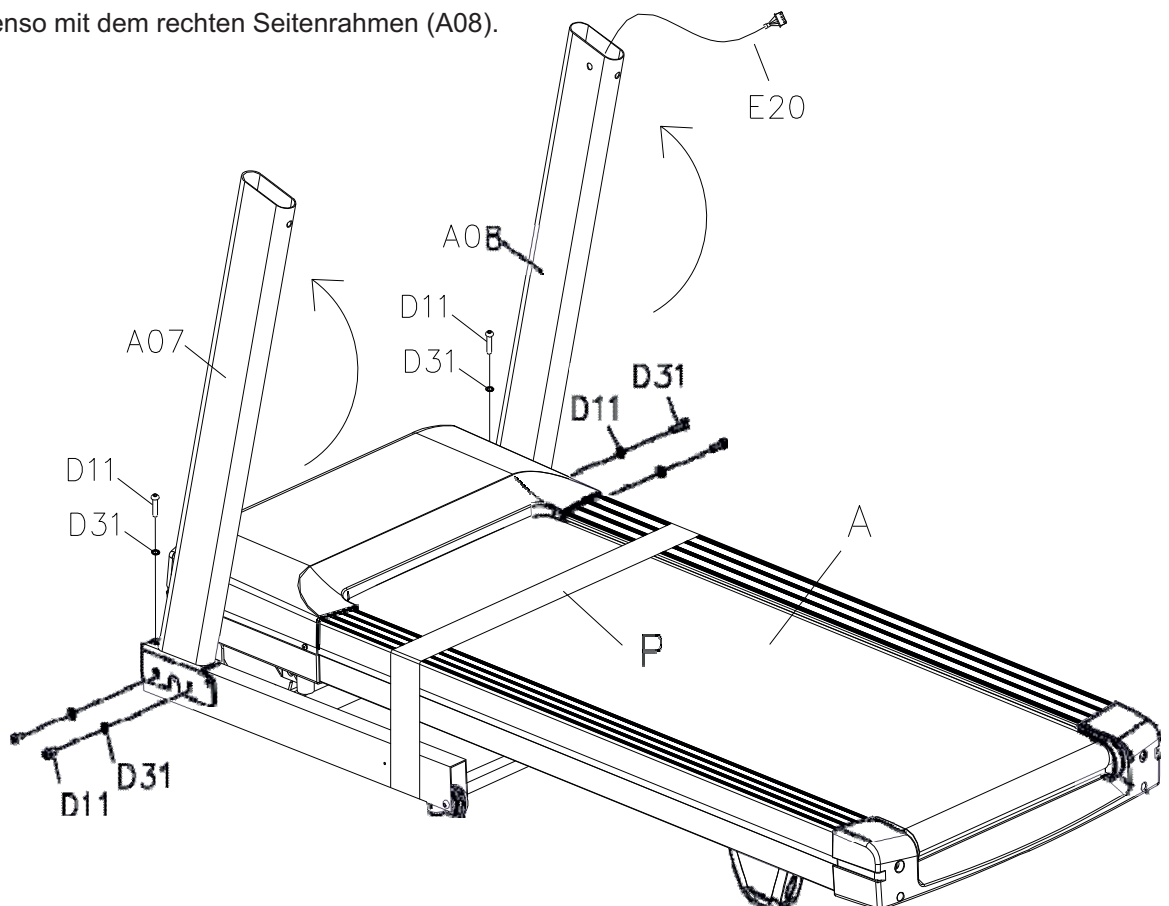


Schritt 1 - Montage der Seitenrahmen:

Klappen Sie den linken Seitenrahmen (A06) nach oben.

Befestigen Sie den linken Seitenrahmen (A07) am Hauptrahmen seitlich mit zwei Innensechskantschrauben M8x15 (D11) und zwei Zahnscheiben M8 (E31) und von oben mit einer Innensechskantschraube M8x15 (D11) und einer Zahnscheibe M8 (D31).

Verfahren Sie dann ebenso mit dem rechten Seitenrahmen (A08).



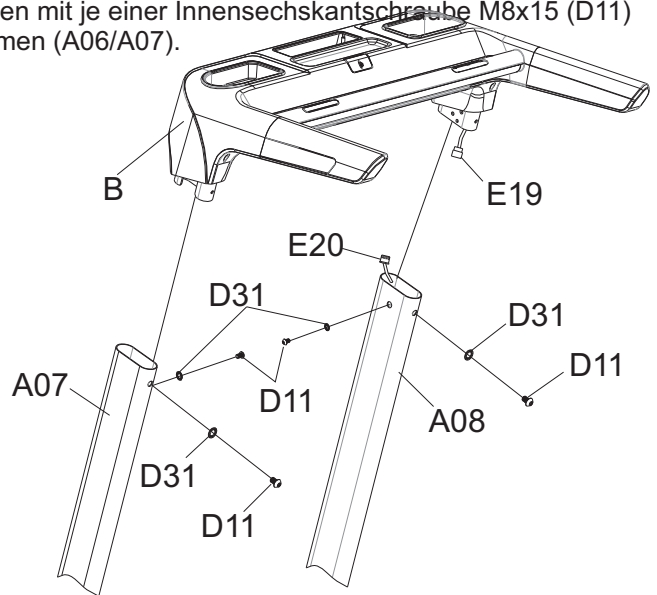
Schritt 2 - Montage des Cockpitrahmens:

Verbinden Sie das Kabel (E20), das oben aus dem rechten Seitenrahmen ragt, mit dem Kabel (E19), das aus der rechten Aufnahme des Cockpitrahmens (B) ragt.

Setzen Sie dann den Cockpitrahmen (B) von oben in die Seitenrahmen (A07/A08) ein.

ACHTUNG: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.

Befestigen Sie den Cockpitrahmen (B) pro Seite von vorne und innen mit je einer Innensechskantschraube M8x15 (D11) und einer Zahnscheibe M8 (D31) am rechten und linken Seitenrahmen (A06/A07).



Schritt 3: Montage des Cockpits

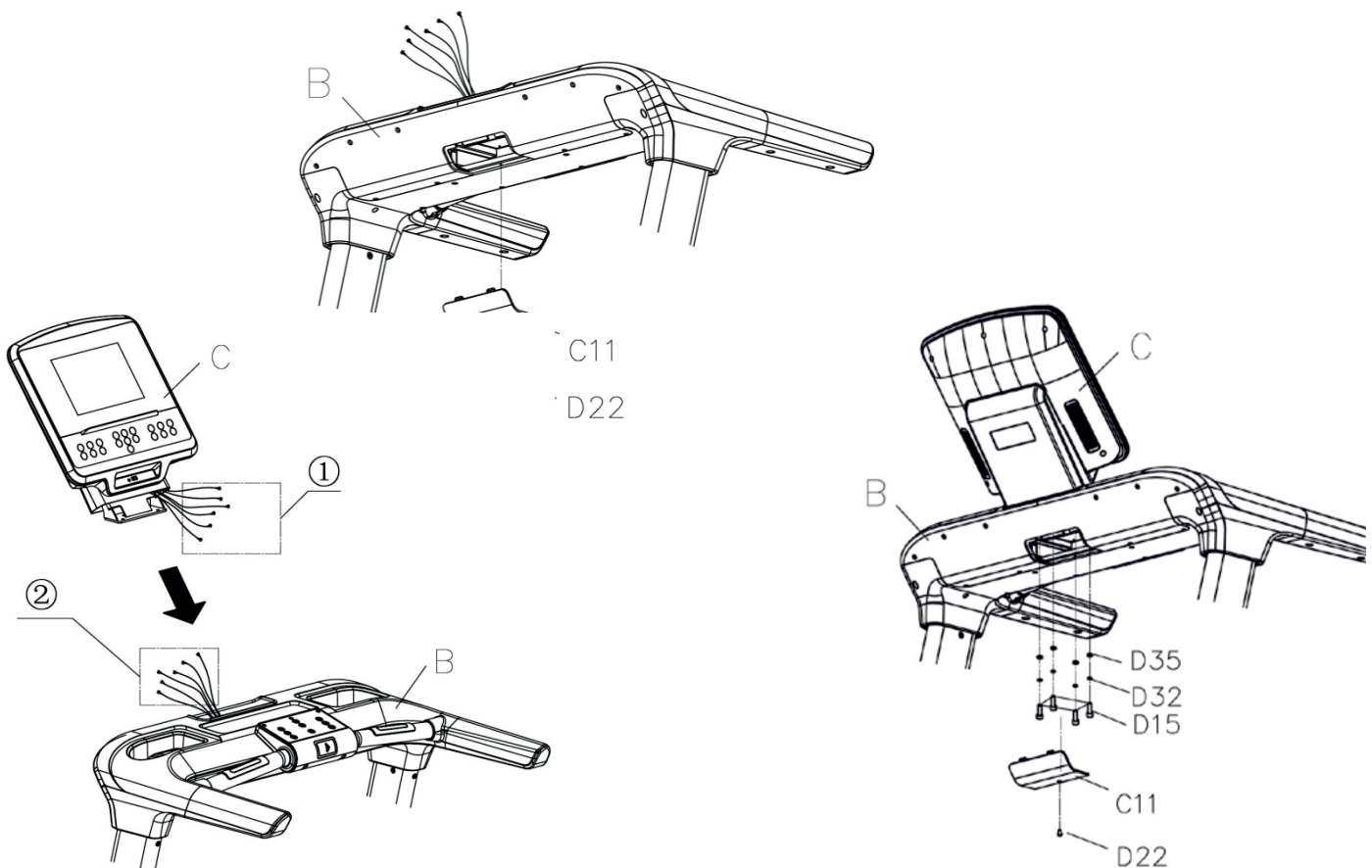
Entfernen Sie die Abdeckung (C11) auf der Unterseite des Cockpitrahmens (B), in dem Sie die Schraube D22 lösen und entfernen.

Verbinden Sie die Kabel des Cockpits (C) mit den Kabeln, die aus dem Cockpitrahmen (B) ragen.

Setzen Sie das Cockpit (C) im Cockpitrahmen (B) ein.

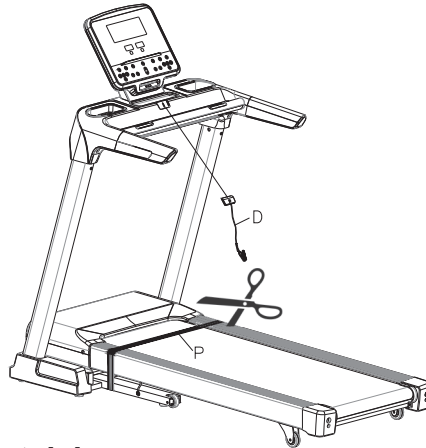
ACHTUNG: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Kabel nicht quetschen oder beschädigen.

Befestigen Sie das Cockpit (C) mit vier Innensechskantschrauben M8x15 (D15), vier Federscheiben M8 (D32) und vier Unterlegscheiben M8 (D35) am Cockpitrahmen (B).



Schritt 4 - Einsetzen des Safety Keys

Setzen Sie den Safety Key (D) im Cockpit ein. Zerschneiden und entfernen Sie nun den Transportgurt (P).



Schritt 5 - Entfernen der Transportsicherung

Lösen Sie die Innensechskantschraube M8x15 (b) mit dem das Stahlkabel (f) am Hauptrahmen (Position a) befestigt ist.

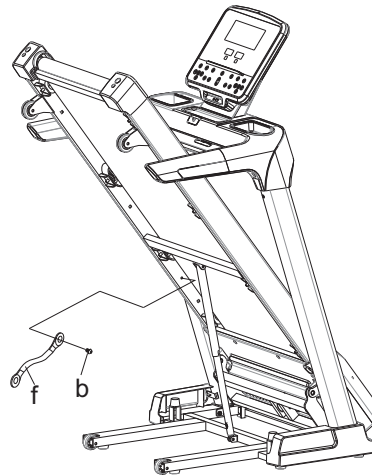
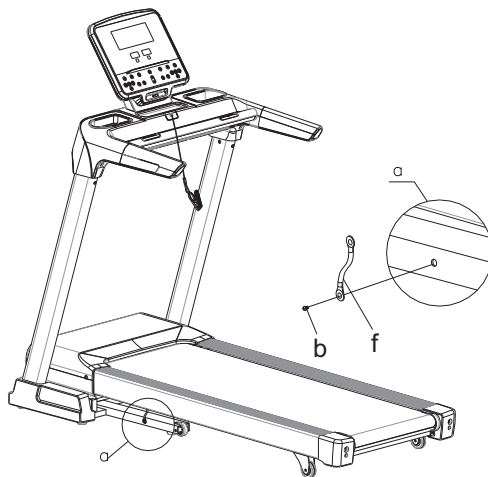
Entfernen Sie die Innensechskantschraube (b).

Klappen Sie die Lauffläche des Laufband hoch.

Lösen Sie die Innensechskantschraube M8x15 (b) mit dem das Stahlkabel (f) an der Innenseite des Hauptrahmens befestigt ist.

Entfernen Sie die Innensechskantschraube (b) und das Stahlkabel (f).

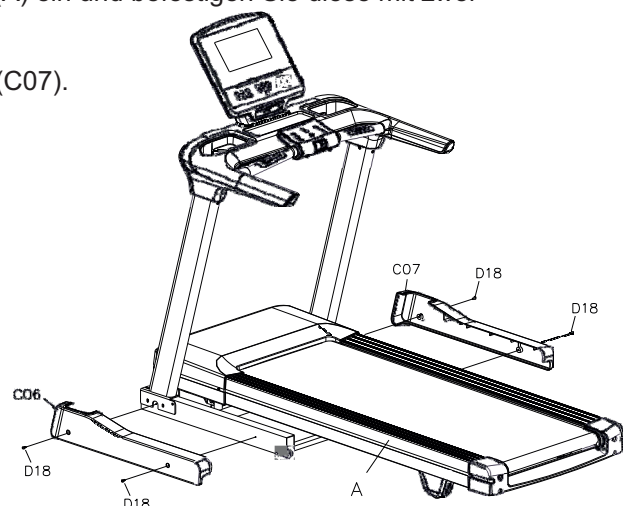
Hinweis: Heben Sie das Stahlkabel (f) sowie die beiden Schrauben (b) auf. Sollten Sie das Laufband aufgrund einer räumlichen Veränderung zum Transport demontieren müssen, so können Sie die Lauffläche hiermit für den Transport sichern.



Schritt 6 - Montage der seitlichen Abdeckungen

Setzen Sie die linke seitliche Abdeckung (C06) am Hauptrahmen (A) ein und befestigen Sie diese mit zwei Linsenkopfschrauben M5x16 (D18).

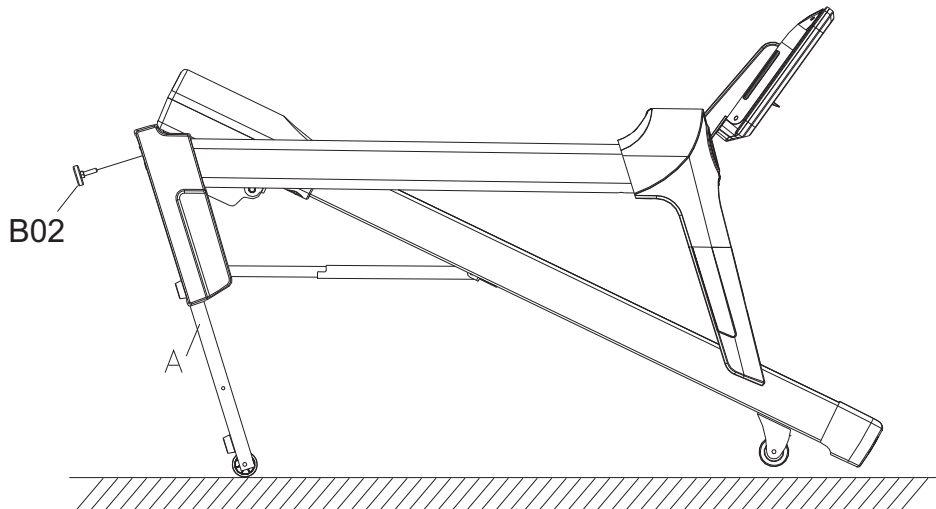
Verfahren Sie dann ebenso mit der rechten seitlichen Abdeckung (C07).



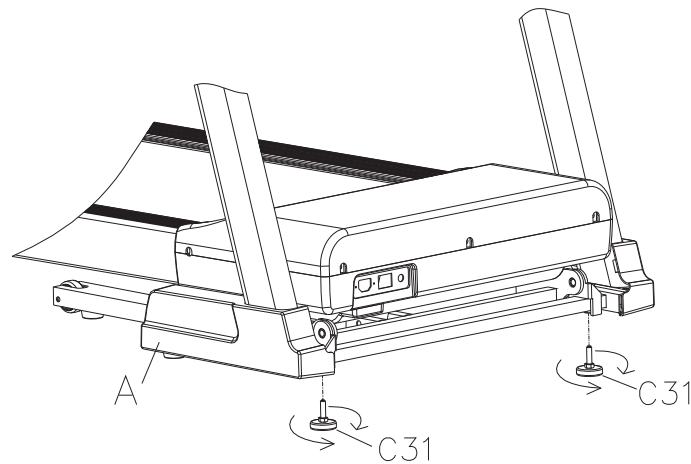
Schritt 7 - Justierung der Standfüße

Um leichte Unebenheiten des Standortes, an dem Sie das Laufband aufstellen und benutzen möchten auszugleichen, sind die vorderen Standfüße (B02) dieses Laufbandes mit Justierschrauben zum Bodenhöhenausgleich ausgestattet.

Klappen Sie die Lauffläche des Laufbandes hoch und legen Sie das Laufband, wie in der Abbildung A gezeigt, vorsichtig auf den Boden.



Justieren Sie die beiden Standfüße (B02) so, dass das Laufband eben steht. Verwenden Sie hierzu einen passenden den Schraubenschlüssel (im Lieferumfang B08) um die Standfüße (B02) zu fixieren.



Schritt 8 - Prüfung der Schmierung des Laufgurtes

Der Laufgurt wurde werkseitig bereits geschmiert. Es besteht aber die Möglichkeit, dass die Schmierung aufgrund von Lieferzeit, Lagerungszeit und Witterungseinflüssen (warme Jahreszeit) leicht angetrocknet bis hinzu vollständig getrocknet ist.

Aus diesem Grund prüfen Sie, ob der Laufgurt ausreichend geschmiert ist und schmieren Sie den Laufgurt gegebenenfalls nach. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Schmierung des Laufgurt“ in dieser Anleitung.

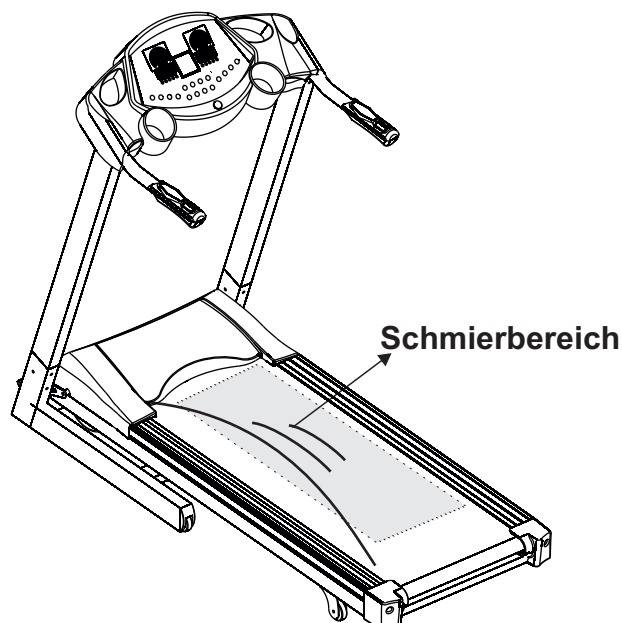
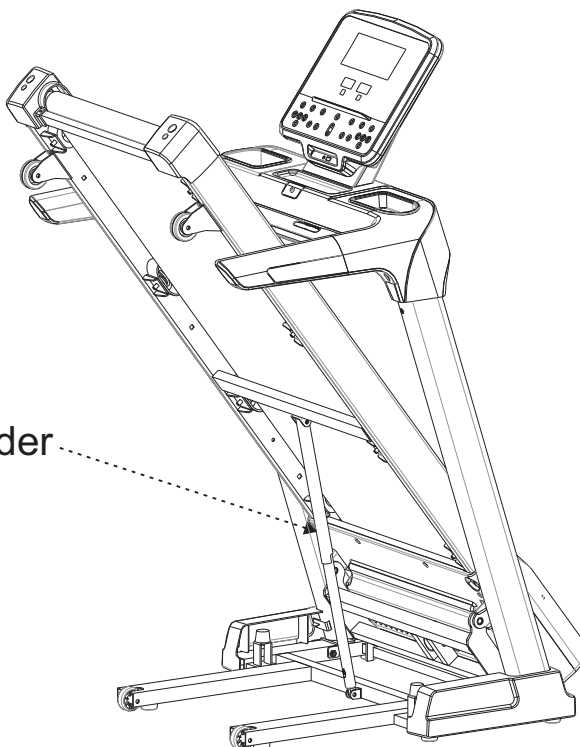


Abbildung zeigt ähnliche Laufband

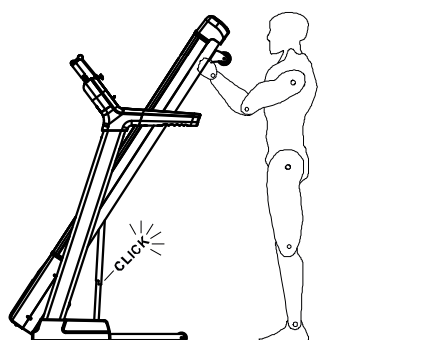
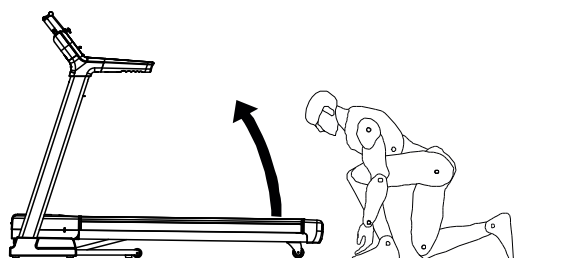
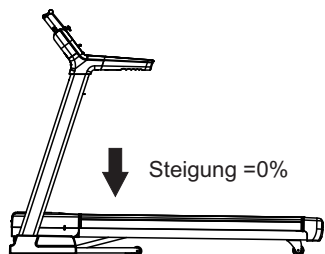
Hydraulikzylinder

Die Basis des Klappmechanismus bilden die Hydraulikzylinder. Diese sind mit Öl gefüllt und stehen unter Hochdruck. Sollte ein Zylinder beschädigt werden, ist das sichere Klappen der Lauffläche nicht mehr gewährleistet. Tauschen Sie in diesem Fall den Hydraulikzylinder unbedingt aus, bevor Sie die Lauffläche erneut hochklappen.

Hydraulikzylinder



Dieses Laufband ist mit einem Klappmechanismus ausgestattet. Um die Lauffläche des Laufbandes platzsparend hoch- und wieder herunterzuklappen, verfahren Sie wie nachfolgend beschrieben:



Hochklappen der Lauffläche

Schritt 1:

Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbandes auf Level „0“ heruntergefahren ist, schalten Sie das Laufband mittels des Hauptschalters aus und entfernen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

⚠️ ACHTUNG:

Klappen Sie niemals die Lauffläche des Laufbandes hoch, wenn die Steigung des Laufbandes nicht auf Level „0“ steht und das Laufband noch eingeschaltet ist.

Schritt 2:

Heben Sie die Lauffläche an. Greifen Sie hierzu mit beiden Händen das hintere Ende der Lauffläche und heben Sie dann die Lauffläche nach oben.

Achten Sie hierbei immer auf einen sicheren Stand.

Schritt 3:

Drücken Sie die Lauffläche soweit nach oben, bis das Verschluss-System hörbar einrastet.

Überprüfen Sie durch leichtes Rütteln an der Lauffläche, ob das Verschluss-System eingerastet und die Lauffläche in ihrer hochgeklappten Position gesichert ist.

Klappmechanismus

Herunterklappen der Lauffläche

Schritt 1:

Halten Sie mit beiden Händen das hintere Ende der Lauffläche gefasst. Drücken Sie nun den Sicherungshebel des Verschlusssystems mit dem Fuß nach unten um den Hebel zu lösen. Ziehen Sie nun die Lauffläche leicht nach unten.

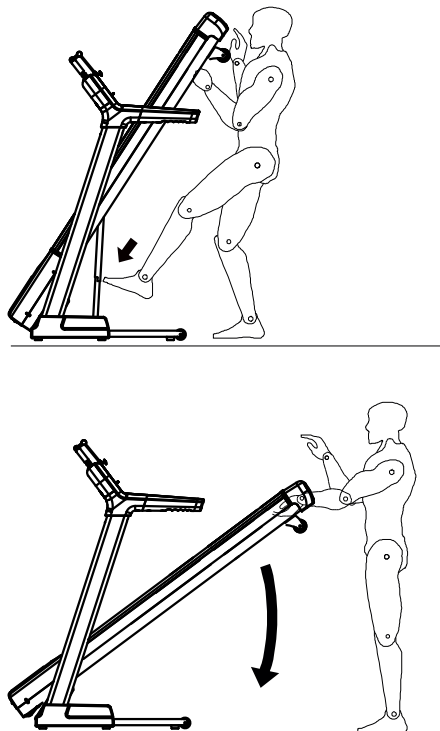
Schritt 2:

Die Lauffläche ist mit einem Soft-Fold-System ausgestattet. Dieses bewirkt, dass die Lauffläche sich automatisch langsam nach unten senkt, bis sie vollständig Bodenkontakt hat. Sie sollten die Lauffläche aber niemals unbeaufsichtigt herunterklappen lassen.

⚠ ACHTUNG:

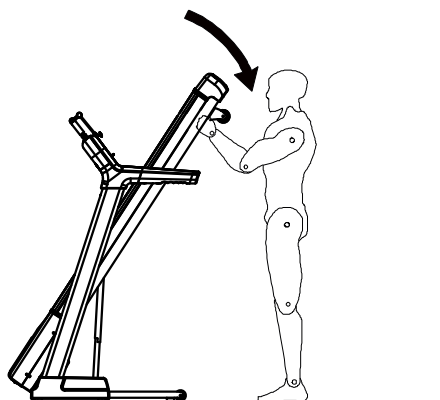
Das Hoch- und Herunterklappen der Lauffläche sollte niemals von Kindern ausgeführt werden.

Achten Sie beim Herunterklappen immer darauf, dass sich keine Gegenstände oder Lebewesen unter der Lauffläche befinden.

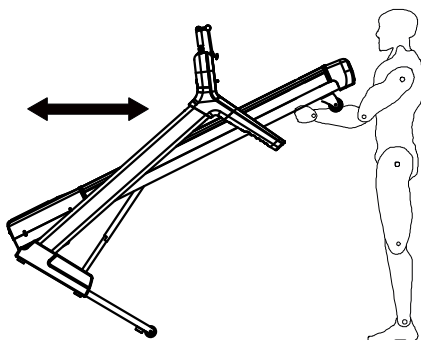


Transport

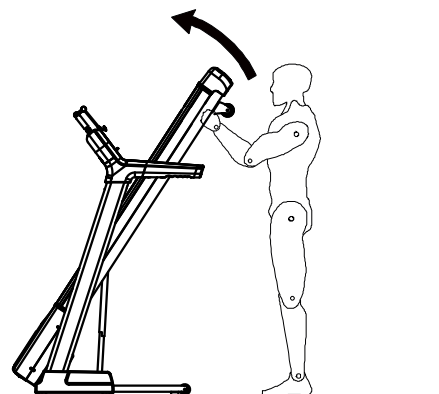
Im geklappten Zustand lässt sich das Laufband ohne großen Kraftaufwand verschieben. Um das Laufband zu verschieben verfahren Sie bitte wie folgt:



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

Schritt 1:

Klappen Sie die Lauffläche wie im Kapitel „Klappmechanismus“ beschrieben nach oben.

Fasse Sie dann die Lauffläche am oberen Ende rechts mit den Händen an und ziehen Sie die Lauffläche soweit zu sich, bis das Gewicht des Laufbandes von den Transportrollen getragen wird.

Achten Sie hierbei auf einen sicheren Stand.

Schritt 2:

Nun kann das Laufband ohne großen Kraftaufwand verschoben werden.

Achten Sie beim Verschieben des Laufbandes immer darauf, dass keine Gegenstände oder Lebewesen im Weg sind.

Achten Sie immer darauf, dass Sie während des Verschiebens einen sicheren Stand haben.

Schritt 3:

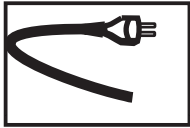
Um das geklappte Laufband wieder sicher abzustellen,

heben Sie die Lauffläche soweit an, bis der vordere Basisrahmen komplett auf dem Boden steht.

⚠ ACHTUNG:

Der Transport des Laufbandes sollte nur von erwachsenen Personen ausgeführt werden.

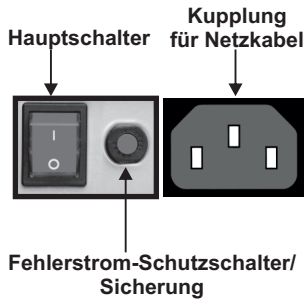
Netzkabel



Netzkabel

Verbinden Sie die Kupplung des Netzkabels mit dem entsprechenden Stecker am Laufband. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit einer 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.



Hauptschalter

Der Hauptschalter befindet sich neben dem Netzanschluss an der Vorderseite des Laufbandes. Über diesen Schalter wird das Laufband ein- bzw. ausgeschaltet.

Schalterstellung „I“ = Laufband eingeschaltet

Schalterstellung „0“ = Laufband ausgeschaltet

Abbildung kann modellbedingt abweichen

Fehlerstrom-Schutzschalter (modellabhängig)

Um das Laufband vor Schäden, die durch eine Überspannung des Stromnetzes entstehen können, zu schützen, befindet sich neben dem Hauptschalter an der Vorderseite der Motorabdeckung ein Fehlerstrom-Schutzschalter. Dieser Schalter springt bei einer Überspannung heraus und unterbricht den Stromkreis, d.h. das Laufband wird komplett abgeschaltet. Wenn dieser Fall eintritt, schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter aus und ziehen das Netzkabel aus der Steckdose. Drücken Sie nun den herausgesprungenen Fehlerstrom-Schutzschalter wieder hinein. Verbinden Sie jetzt das Netzkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter wieder ein.

Sicherung (modellabhängig)

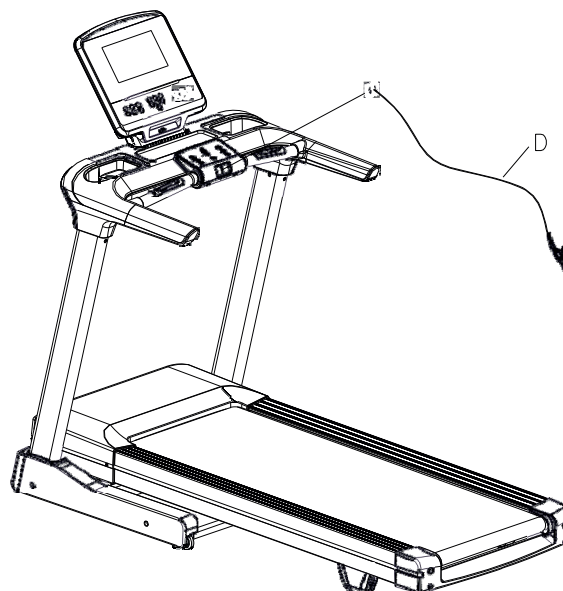
Um das Laufband vor Schäden, die durch eine Überspannung des Stromnetzes entstehen können, zu schützen, befindet sich neben dem Hauptschalter an der Vorderseite der Motorabdeckung eine Sicherung.

Diese unterbricht im Falle einer Überspannung den Stromkreis, d.h. das Laufband wird komplett abgeschaltet. Wenn dieser Fall eintritt, schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter aus und ziehen das Netzkabel aus der Steckdose. Prüfen Sie die Sicherung und tauschen Sie dieses gegebenenfalls aus. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Laufband über den Hauptschalter wieder ein.

Sperrfunktion

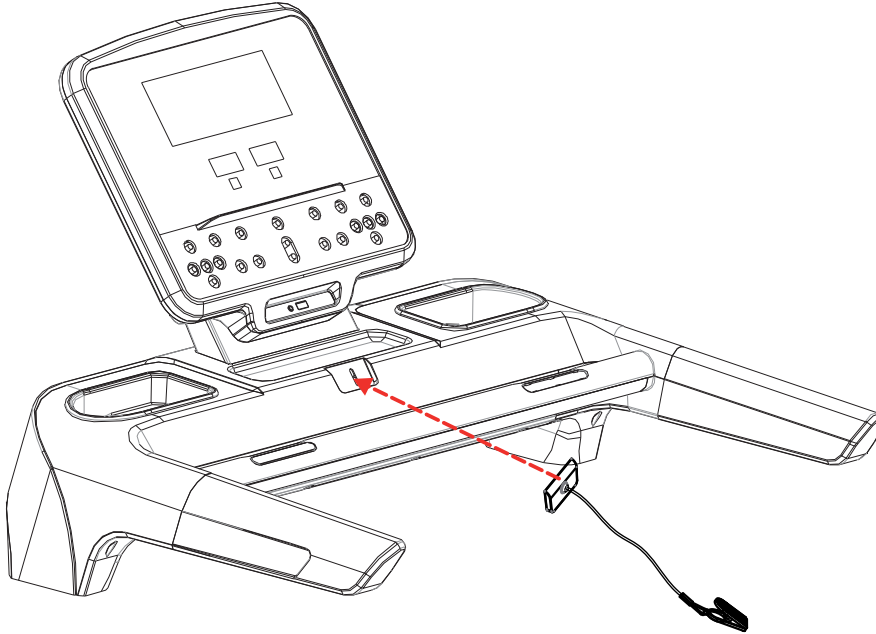
Um das Laufband vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und den Safety Key (D).

Bewahren Sie diese, getrennt vom Laufband, an einem sicheren und für Unbefugte, wie z. B. Kinder unzugänglichen Ort auf.



Safety Key

Der Betrieb des Laufbandes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Safety Key ordnungsgemäß eingesetzt wurde. Wenn sich der Safety Key nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Laufband automatisch. Vor jedem Training ist darauf zu achten, dass die Schnur des Safety Keys mit dem Clip an der Kleidung befestigt wird. Wenn Sie das Laufband schnell abstoppen wollen, die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Safety Key mit Hilfe der Schnur vom Kontaktpunkt ab. Im Falle eines Sturzes löst sich der Safety Key aufgrund der Verbindung zu Ihrer Kleidung selbstständig vom Cockpit. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass der Clip fest an Ihrer Kleidung angebracht ist, damit er sich bei Zug nicht davon lösen kann. Stellen Sie die Länge des Seils so ein, dass es leicht während des Trainings durchhängt. Ohne den ordnungsgemäß eingesetzten Safety Key ist ein Betrieb des Laufbandes nicht möglich. Wird der Safety Key während des Trainings vom Kontaktpunkt gezogen so stoppt das Laufband automatisch. I



Funktionstest von Safety Key

Überprüfen Sie vor jeder Nutzung des Laufbandes die ordnungsgemäße Funktion des Safety Keys. Starten Sie hierzu das Laufband ohne es hierbei zu betreten. Ziehen Sie den Safety Key aus seiner Kontaktposition. Nun muss das Laufband sofort stoppen.

⚠ ACHTUNG:

Benutzen Sie das Laufband in keinem Fall bei nicht ordnungsgemäß funktionierendem Safety Key

Verhalten im Notfall

Sicherheitsabstand

Wählen Sie den Standort des Laufbandes so aus, dass sich hinter dem Laufband im Trainingsbetrieb eine freie Sicherheitsfläche mit einer Länge von mindestens 200 cm und einer Breite von mindestens 100 cm befindet.

Des Weiteren benötigen Sie während des Trainingsbetriebes auf der rechten und/oder linken Seite des Laufbandes eine freie Sicherheitsfläche die mindestens der Länge des Laufbandes entspricht und eine Mindestbreite von 100 cm aufweist.

Verhalten im Notfall

Sollten Sie während des Trainings merken, dass Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen, Ihnen übel wird oder eine andere Notsituation sich ergibt, so ziehen Sie sofort den Safety Key um das Not-Aus auszulösen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest und stellen Sie beiden Füße auf die seitlichen Trittplächen. Sollten Sie während des Trainings in Stolpern kommen, so fassen Sie sofort mit beiden Händen die Handläufe, stützen sich mit Händen und Armen auf den Handläufen ab und bringen Ihre Füße rechts und links auf die seitlichen Trittplächen. Diese Situation sollten Sie auch mehrmals üben, damit in einer Notsituation Ihnen die entsprechende Reaktion leicht fällt.

Tragen Sie während jeder Benutzung des Laufbandes unbedingt den Safety Key. Sorgen Sie auch dafür, dass Dritte, die das Laufband nutzen über die Sicherheitshinweise informiert wurden und ebenfalls den Safety Key immer während des Trainings anlegen!

⚠ 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 Laufband sicher steht. Es dürfen keine Gegenstände auf oder unter dem Gerät liegen. Vergewissern Sie sich das ein durchgängiger Schmierfilm (Silikon) auf dem Laufdeck vorhanden ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so verwenden Sie das beiliegende Silikon und einen Schmierfilm aufzubringen.

Wartungs- & Reinigungsintervalle:

Reinigen Sie nach jedem Training das Laufband 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.

Kontrolle der Schmierung des Laufgurts: 1x wöchentlich

Sollte man bei der Kontrolle feststellen das keine ausreichende Schmierung mehr vorhanden ist, so muss umgehend geschmiert werden und der Kontrollintervall angepasst werden, d.h. es muss in kürzeren Abständen kontrolliert werden. Besitzt das Laufband einen Klappmechanismus und stand lange Zeit aufrecht, so überprüfen Sie ob noch ausreichend Schmierung vorhanden ist.

Kontrolle des Gurtlaufes: 1x wöchentlich

Der Lauf des Laufgurtes muss regelmäßig überprüft werden. Sollten Sie feststellen das des Laufgurt zu einer bestimmten Seite wegläuft, so muss dies umgehend korrigiert werden. Lesen Sie hierzu den entsprechenden Abschnitt der Anleitung.

Aussaugen des Motorraum: 1x monatlich

Um den Motorraum zu reinigen lösen Sie die Schrauben der Motorabdeckung und heben Sie diese an.

ACHTUNG: Diese Arbeiten dürfen nur durchgeführt werden, wenn das Trainingsgerät ausgeschaltet und das Netzkabel entfernt wurde. Netzstecker

Saugen Sie den sichtbaren Staub mit einer kleine Düse eines Staubsaugers ab. Verwenden Sie auf keine Fall Reinigungsmittel oder Druckluft.

Überprüfung des Befestigungsmaterials: 1x monatlich

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

Warum ist Wartung meines Laufbandes so wichtig?

Damit Sie lange Freude an Ihrem Laufband haben ist es wichtig einige grundlegende Wartungsarbeiten regelmäßig und gewissenhaft durchzuführen. Die Intervalle dieser Arbeiten hängen sehr stark vom Nutzungsgrad des Gerätes ab und deshalb können die angegebenen Intervalle durchaus kürzer ausfallen.

Was kann bei mangelnder Wartung passieren?

Zwischen Laufgurt und Laufdeck entsteht bei der Benutzung Reibung. Jegliche Art der Reibung bedeutet Verschleiß und verringert so die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes. Durch die Schmierung mit Silikon zwischen Brett und Matte wird die Reibung vermindert und so die Lebensdauer erhöht. Läuft das Laufband trocken, so kommt es zu einer starken Erwärmung des Laufbrettes. Die Oberfläche des Laufbrettes wird zerstört und die Laufmatte ebenfalls. Ab diesem Punkt wird die Reibung so hoch das es zu einer statischen Aufladung kommen kann, die sicher über den Rahmen bei Körperkontakt entladen kann. Dies ist nicht nur unangenehm, sonder kann auch die Elektronik der Laufbandes zerstören.

Warum muss ich den Motorraum säubern?

Bedingt durch die Laufgurtbewegung und die Motorlüftung zieht das Laufband Staub aus der Umgebung an. Dieser lagert sich sowohl unter als auch im Gerät ab. Irgendwann wäre das Innere des Gerätes so verstaubt, das der Staub einen Kurzschluss an elektronischen Bauteilen verursachen kann. Um dies zu vermeiden ist eine regelmäßige Reinigung nötig.

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

Schnell können daher Kosten für die Reparatur eines nicht gewarteten Trainingsgerätes mehrere hundert Euro betragen. Ein hoher Preis der sich durch die regelmäßige Pflege und Wartung vermeiden lässt.

Die **wichtigste** Wartungsmaßnahme bei einem Laufband ist die regelmäßige und rechtzeitige Schmierung bzw. Wartung und Pflege des Laufgurtes. Aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege bzw. Schmierung des Laufgurtes entstandene Schäden bzw. Defekte, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt.

Der Laufgurt Ihres Laufbandes muss immer dann geschmiert werden, wenn eine deutliche Reibungszunahme des Laufgurtes festzustellen ist. Dies kann sich als ruckende Bewegung während des Trainings, oder als Fehlermeldung E05 in der Cockpitanzeige bemerkbar machen.

Eine unzureichende Schmierung bzw. Pflege und die damit verbundene erhebliche Steigerung der Reibung führt zwangsläufig zu einem erhöhten Verschleiß und einer dadurch verursachten Beschädigung von Laufgurt, Laufdeck, Motor und Platine.

Die Nutzungshäufigkeit des Laufbandes ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie häufig Sie die Wartungsmaßnahmen durchführen müssen. Da dies von Nutzer zu Nutzer unterschiedlich ist empfehlen wir ein Serviceheft anzulegen. Sie sollten einen festen Tag in der Woche festlegen, an dem Sie in den ersten 6 Monaten der Nutzung die Schmierung des Laufgurtes prüfen. Heben Sie hierzu den Laufgurt im vorderen Drittel an und fühlen mit der Hand in der Mitte des Laufgurtes ob noch Schmierung vorhanden ist. Ist dies der Fall so tragen Sie das Datum und „Ok“ in Ihr Serviceheft, ist die Schmierung zu gering oder nicht mehr vorhanden, so schmieren Sie den Laufgurt und tragen dies ebenfalls mit Datum ein. Nach einiger Zeit können Sie dann den für Sie benötigten Schmierungsintervall ablesen.

⚠ Auch wenn Sie kein Serviceheft führen möchten, überprüfen Sie unbedingt einmal pro Woche die Schmierung des Laufgurtes!

Erinnerungsfunktion

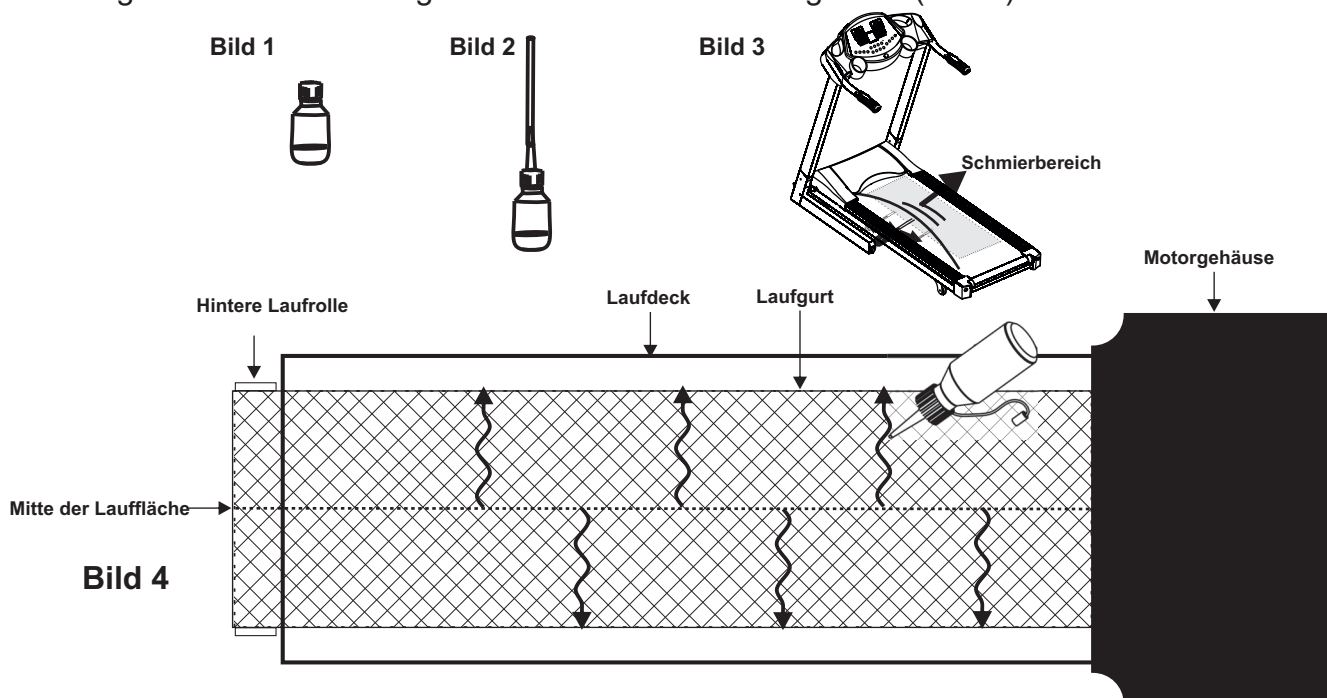
Zusätzlich ist dieses Laufband mit einer Erinnerungsfunktion ausgestattet. Alle 300 Kilometer erscheint im Display die Meldung „OIL“ und es ertönt ein Warnsignal.

Nach erfolgte Überprüfung der Schmierung und eventueller Schmierung des Laufbandes halten Sie die Taste STOP für ca. 3 bis 5 Sekunden gedrückt um die Meldung und das Warnsignal abzustellen.

Prüfen Sie die Schmierung des Laufbandes und schmieren Sie den Laufgurt gemäß nachfolgender Anleitung bei Bedarf. Um die Erinnerungsfunktion zurückzusetzen halten Sie für ca. 5 Sekunden die STOP-Taste gedrückt.

Sollte über eine größere Zeitperiode das Laufband nicht genutzt werden oder die Laufläche über einen längeren Zeitraum hochgeklappt sein, überprüfen Sie vor der Wiederbenutzung unbedingt die Schmierung des Laufgurtes und schmieren Sie gegebenenfalls nach.

Um den Laufgurt optimal zu schmieren nehmen Sie die **MAXXUS** Pflegeöl-Flasche, entfernen den regulären Schraubverschluss (Bild 1) und setzen dann den Schraubverschluss mit Röhrchen ein (Bild 2). Bevor Sie den Gurt nun schmieren stellen Sie sicher, dass das Laufband ausgeschaltet ist und sich der Laufgurt nicht mehr bewegt. Heben Sie nun den Laufgurt an (Bild 3).



Schmierung des Laufgurtes

⚠ Verwenden Sie zum Schmieren der Laufmatte nur die beigegefügte Silikonflasche, oder das MAXXUS® Pflege-Öl (erhältlich unter www.maxxus.de).

⚠ Verwenden Sie auf keinen Fall andere Silikon- oder Schmiermittel!
Wir raten insbesondere von der Verwendung von Silikonsprays ab.

Nachdem Sie den Schmiervorgang beendet haben, lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4 km/h ca. 3 bis 5 Minuten ohne Belastung laufen, um das Silikon-Öl optimal zu verteilen.

⚠ Die Lauffläche nach dem Schmiervorgang für mindestens 3 Tage nicht hochklappen.

Justieren des Laufgurtes

⚠ Das Laufband muss immer ausgeschaltet und das Netzkabel von der Steckdose getrennt sein, bevor Wartungs-, Reinigungs-, Reparatur- oder sonstige Arbeiten durchgeführt werden!

Der Laufgurt sollte immer mittig und gerade laufen um eine möglichst lange Lebensdauer zu erreichen. Überprüfen Sie deshalb vor jedem Training, ob der Laufgurt gerade und mittig läuft, oder ob sich seine Ausrichtung verändert hat. Mögliche Gründe für die Veränderung der Ausrichtung des Laufgurtes sind:

- der Boden auf dem das Laufband steht ist uneben oder weist eine Neigung auf.
- Individuelle Laufstile (z. B. einseitige Gewichtsverteilung, Fuß-Schrägstellungen, etc.)

Der Laufgurt wird, wie nachfolgend beschrieben, folgendermaßen justiert:

1. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es mit einer konstanten Geschwindigkeit von 12 km/h laufen.

2.1 Läuft der Gurt nach links, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandes $\frac{1}{8}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube $\frac{1}{8}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Warten Sie einen Moment, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.

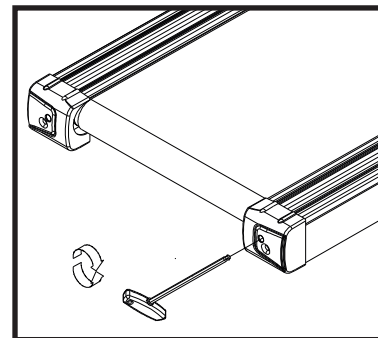
⚠ Die Ausrichtung des Laufgurtes verändert sich bereits nach einer $\frac{1}{8}$ Umdrehung der Einstellschraube. Verändern Sie daher die Schraubenstellung nur Schritt für Schritt.

2.2 Läuft der Gurt nach rechts, drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{8}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube $\frac{1}{8}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

3. Läuft der Gurt wieder mittig, ist die Justierung richtig. Falls dies nicht der Fall sein sollte, wiederholen Sie die unter 2.1 und 2.2 beschriebenen Schritte solange, bis die Matte mittig läuft.

Sollte sich die Gurte nicht justieren lassen, setzen Sie sich bitte mit einem Fachmann in Verbindung.

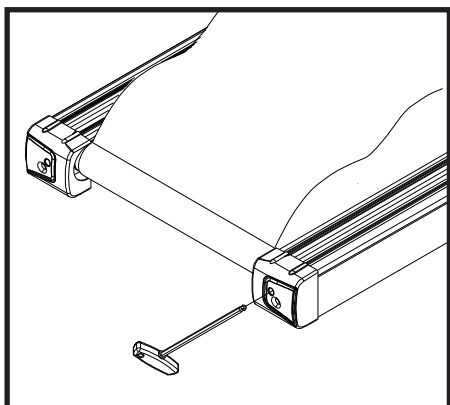
Wenn sich die Ausrichtung des Laufgurtes soweit verschoben hat, dass dieser an einer der beiden seitlichen Trittflächen schleift können Störungen und Defekte am Laufband auftreten. Schäden, die auf einer unterlassenen oder mangelhaften Justierung des Laufgurtes beruhen, werden **in keinem Fall** über die Gewährleistung oder Garantie abgedeckt.



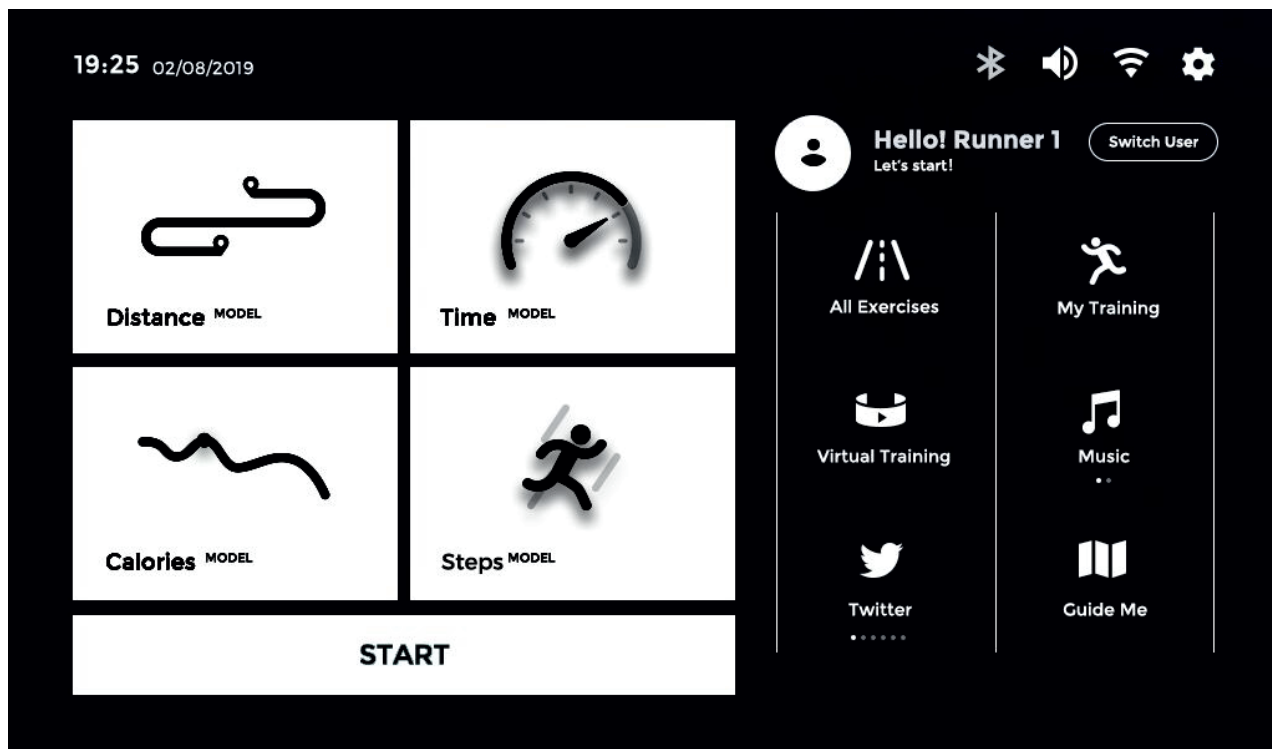
Nachspannen des Laufgurtes

Sollte der Laufgurt während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (dies äußert sich durch ein spürbares Rucken während des Laufens), muss der gurt nach gespannt werden. Das Nachspannen wird über die selben Einstellschrauben, die auch zum Justieren des Laufgurtes benutzt werden, ausgeführt.

1. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es mit einer konstanten Geschwindigkeit von 4 km/h laufen.
2. Beide Einstellschrauben direkt aufeinander folgend $\frac{1}{8}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
3. Versuchen Sie nun, die Laufmatte abzubremsen, in dem Sie auf dem Laufband so gehen, als würden Sie einen steilen Abhang hinab laufen. Sollte die vordere Rolle immer noch durchdrehen, wiederholen Sie den Spannvorgang erneut. Der Laufgurt sollte so gespannt sein, dass die vordere Rolle erst bei starkem Bremsen durchdreht.



Cockpit



Symbol/Anzeige	Beschreibung
	Anzeige von Uhrzeit und Datum. Die Angaben werden automatisch aktualisiert, sobald das Cockpit mit einem W-LAN-Netz verbunden ist.
	Dieses Symbol wird angezeigt, sobald das Cockpit mit einem W-LAN-Netz verbunden ist.
	Durch Drücken auf dieses Symbol gelangt man in das Menü zur Steuerung der Lautstärke
	Zeigt den aktuellen Benutzer an. Drücken Sie auf die Schaltfläche „Benutzer wechseln“ um einen neuen Benutzer abzuspeichern oder einen anderen Benutzer auszuwählen.
	Durch Drücken auf dieses Symbol gelangen Sie zum Menü „Einstellungen“

⚙ Einstellungen

Drücken Sie auf die Schaltfläche um in das Menü „Einstellungen“ zu gelangen.

Menüpunkt	Beschreibung
WLAN (WI-FI)	Herstellung der W-LAN Verbindung
Bildschirmhelligkeit (Display & Brightness)	Einstellung des Helligkeitsgrads des Displays
Sprache (Language)	Auswahl der Displaysprache
Einheitenwechsel (Unit Change)	Wechselmöglichkeit der Daten für Entfernung und Geschwindigkeit zwischen „Metrisch“ (Kilometer) oder „Imperial“ (Meilen)
Zeiteinstellung (Time Setting)	Einstellung der aktuellen Zeitzone

Einstellungen - Sprachauswahl

Drücken Sie auf die Schaltfläche „Sprache“ bzw. „Language“ um in das Sprachauswahl-Menü zu gelangen. Nun können Sie die gewünschte Sprache auswählen. Drücken Sie hierzu auf die entsprechende Sprache:

- Englisch (English)
- Deutsch
- Französisch (Francais)
- Spanisch (Espanol)
- Portugiesisch (Portugues)
- Russisch (Pyccknn)
- Italienisch (Italiano)

Die eingestellte Sprache wird mit einem Haken markiert.

Einstellungen - Internetverbindung

Drücken Sie auf die Schaltfläche „W-LAN“, um in das Menü zur Internetverbindung zu gelangen. Es werden nun automatisch alle verfügbaren W-LAN-Netze angezeigt.

Wählen Sie das gewünschte W-LAN-Netz aus, in dem Sie auf die Anzeige drücken.

Geben Sie nun das Passwort für dieses W-LAN-Netz ein und drücken Sie dann auf „Verbinden“.

Sobald das Gerät mit dem ausgewählten W-LAN-Netz verbunden ist erscheint am oberen, rechten Displayrand das Symbol für W-LAN. 

Sie können die W-LAN Nutzung durch Drücken auf das graue bzw. weiße Quadrat aktivieren bzw. auch deaktivieren.

Einstellungen - Bildschirmhelligkeit

Drücken Sie auf die Schaltfläche „Bildschirmhelligkeit“, um in das Menü zur Einstellung der Helligkeit des Displays zu gelangen. Nun können Sie Bildschirmanzeige heller oder dunkler einstellen, in dem Sie mit dem Finger die weiße Fläche Richtung großes, weißes Sonnensymbol (heller) oder Richtung kleines, dunkles Sonnensymbol (dunkler) ziehen.

Einstellungen - Einheitenwechsel

Drücken Sie auf die Schaltfläche „Einheitenwechsel“, um in das Menü zum Wechsel der Einheiten für Geschwindigkeit und Strecke zu gelangen. Hier haben Sie die Auswahl zwischen der Anzeige in Kilometern (Metrisch) und Meilen (Imperial). Drücken Sie auf die gewünschte Einstellung. Die aktuell gewählte Einstellung ist mit einem Haken markiert.

Einstellungen - Zeiteinstellung

Drücken Sie auf die Schaltfläche „Zeiteinstellung“, um in das Menü zum Einstellen des Zeitformats zu gelangen. Rechts neben „Zeitzone“ wird die aktuell eingestellte Zeitzone angezeigt. Um diese zu verändern drücken Sie auf die hellmarkierte Zeitzone. Nun öffnet sich das Auswahlmenü der zur Verfügung stehenden Zeitzone. Wählen Sie die gewünschte Zeitzone, z. B. „Mittleuropäische Normalzeit“ durch Wischen des Menüs nach oben oder unten aus. Drücken Sie dann auf die gewünschte Zeitzone und dann auf „OK“.



Durch Drücken auf dieses Symbol gelangen Sie zum Startbildschirm zurück



Durch Drücken auf dieses Symbol gelangen Sie einen Menüpunkt zurück

Übersicht - Tastatur

Home	Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren
Back	Taste um einen Menüpunkt zurückzuspringen
Incline 	Tasten zur Regulierung der Steigung
SPEED +/-	Tasten zur Regulierung der Geschwindigkeit
START	Taste zum Starten des aktuellen Trainingsprogramms oder der Quickstart-Funktion
STOP	Taste zum Beenden des aktuellen Trainings
PAUSE	Taste zur Unterbrechung des aktuellen Trainings
Direktwahltasten SPEED	Direktwahltasten für die Geschwindigkeiten 6, 8 und 10 km/h
Direktwahltasten INCLINE	Direktwahltasten für die Steigungsstufen 3, 5 und 7

Mein Training

Drücken Sie auf die Schaltfläche „Mein Training“  um in dieses Menü zu gelangen. Hier haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Eingabe der Benutzerdaten bzw. Wechsel des aktuellen Benutzers
- Einsicht in den Trainingsbericht
- Erstellung eigener Trainingsprogramme
- Fitnesstest & Körperfettmessung

Eingabe der Benutzerdaten

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“ 

Hier haben Sie die Möglichkeit den Benutzer zu wechseln. Um ein neues Profil zu erstellen oder ein vorhandenes zu ändern drücken Sie auf „Bearbeiten“ und dann auf „Information bearbeiten“.

Geben Sie nun die Daten für:

- Benutzername
- Geschlecht
- Geburtstag
- Körpergröße (Höhe)
- Körpergewicht (Gewicht)

ein und drücken dann auf „WEITER“ und dann auf  um zur Startseite zurückzukehren. Die Benutzerdaten sind nun für das ausgewählte Profil gespeichert. Diese können aber jederzeit überschrieben bzw. geändert werden.

Meine Bericht (Trainingsbericht)

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“ 

Wählen Sie nun „Meine Berichte“ aus. Es werden Ihnen nun für den aktuell ausgewählten Benutzer die Daten für:

- ▶ Zeit (gesamt)
- ▶ Entfernung (gesamt)
- ▶ Kalorien (gesamt)
- ▶ Schritt (gesamt)
- ▶ Geschwindigkeit (Durchschnitt)
- ▶ Tempo* (Durchschnitt)

angezeigt.

*Beim Wert „Tempo“ handelt es sich um die benötigte Zeit für einen Kilometer, basierend auf der aktuellen Geschwindigkeit.

Durch Drücken auf „DATEN LÖSCHEN“ können Sie alle Werte des Berichtes auf Null zurücksetzen. Bitte beachten Sie, dass hierbei die Werte unwiderruflich gelöscht werden.

Meine Programme

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“  Wählen Sie nun „Meine Programme“ aus.

Hier hat jeder Benutzer die Möglichkeit bis zu 6 eigene Trainingsprogramme zu erstellen und abzuspeichern. Eine ausführliche Erklärung zu diesem Menüpunkt finden Sie in dieser Anleitung unter „Erstellung eigener Trainingsprogramme“

Meine Prüfung

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“  Wählen Sie nun „Meine Prüfung“ aus.

Hier haben Sie die Möglichkeit einen Fitnesstest zu absolvieren oder eine Messung des Körperfettanteils auszuführen. Eine ausführliche Erklärung zu diesem Menüpunkt finden Sie in dieser Anleitung unter „Fitnesstest“ und „Körperfett-Analyse“.

Anzeige der Trainingswerte

Folgende Werte werden des Trainings angezeigt:

Entfernung	Angabe der zurückgelegten Trainingstrecke
Zeit	Angabe der absolvierten Trainingszeit
Kalorien	Angabe der verbrauchten Kilokalorien*
Pulsschlag	Bei Verwendung der Handpulssensoren - Angabe der aktuellen Pulses Bei Verwendung eines Sendebrustgurtess** - Angabe der EKG-genauen Herzfrequenz
Steigung	Angabe des aktuell eingestellten Steigungslevels
Schritte	Angabe der aktuell absolvierten Schritte
Tempo	Angabe der benötigten Zeit für einen Kilometer
Geschwindigkeit	Angabe der aktuell eingestellten Geschwindigkeit

*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 wird. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

**Hinweis zur Herzfrequenzmessung

Sendebrustgurt optional erhältlich - MAXXUS empfiehlt die Verwendung eines POLAR T34 Brustgurtes.

Weitere Funktionen

Handpuls-Sensoren

Dienen zur kurzzeitigen Pulskontrolle. Umfassen Sie hierzu mit beiden Händen die Handsensoren. Nach kurzer Zeit wird der aktuelle Puls im Display angezeigt. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „*Pulsmessung über Handsensoren*“ sowie „*Warnhinweise zur Puls- und Herzfrequenzmessung*“ in dieser Anleitung.

Herzfrequenz-Messung

Das Cockpit dieses Laufbandes ist bereits werkseitig mit einem Empfänger (Receiver) für die drahtlose Herzfrequenzmessung ausgestattet. Hierzu wird ein, nicht im Lieferumfang enthaltener, Sende-Brustgurt benötigt. Dieser Brustgurt muss auf der Frequenz 5 KHz senden und uncodiert sein. MAXXUS® empfiehlt hier die Verwendung eines POLAR® T34 Sende-Brustgurtes. Die Verwendung von Bluetooth Brustgurten ist nicht möglich. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „*Herzfrequenzmessung über Brustgurt*“ sowie „*Warnhinweise zur Puls- und Herzfrequenzmessung*“ in dieser Anleitung.

Line-In Anschluss & Lautsprecher

Das Cockpit des Laufbandes ist mit einem Line-In-Anschluss und Lautsprechern versehen. Über das im Lieferumfang enthaltene Line-In-Kabel können Sie eine externe Musikquelle (z. B. Smartphone, MP3-Player, etc.) anschließen und die Audio-Quelle über die Lautsprecher wiedergeben. Die Lautstärke wird hierbei über das extern angeschlossene Gerät reguliert. Eine Lautstärkenregulierung über das Cockpit ist nicht möglich.

USB-Anschluss

Anschlussmöglichkeit für einen USB-Stick zum Abspielen von Audio- oder Videodateien (USB Stick nicht im Lieferumfang enthalten)

Laufband einschalten

Verbinden Sie den Netzstecker des Stromkabels mit einer geerdeten, mit 16 A einzeln abgesicherten und vom Fachmann installierten Steckdose. Schalten Sie nun das Laufband mit der Ein-/Ausschalt-Taste (befindet sich auf der Rückseite des Motorgehäuses) ein.

Laufband ausschalten

Um das Laufband auszuschalten betätigen Sie erneut die Ein-/Ausschalt-Taste. Entfernen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.

ACHTUNG:

Bevor Sie das Laufband ausschalten achten Sie immer drauf, dass sich die Steigung auf Level Null befindet.

Quickstart

Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie die START-Taste.

Das Laufband startet automatisch nach einem Countdown und die Trainingszeit beginnt jetzt zu laufen.

Der Benutzer kann hierbei die Geschwindigkeit und die Steigung individuell über das Display oder die Tastatur regeln.

Trainingspause: Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende: Um das aktuelle Training zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt.

Manuelles Training

Bei dieser Trainingsform gibt der Benutzer ein Trainingsziel vor. Der vorgegebene Wert beginnt bei Trainingsstart im Count-Down-Verfahren rückwärts zu laufen. Nach Ablauf des vorgegeben Wertes wird das Training automatisch beendet. Zur Auswahl als Trainingsziel stehen die Trainingszeit, die Trainingsstrecke, der Kalorienverbrauch oder die Anzahl der Schritte

Schritt 1: Programmauswahl.

Schalten Sie das Laufband ein und wählen Sie im Startbildschirm das gewünschte Trainingsziel aus:

- ▶ Entfernung
- ▶ Zeit
- ▶ Kalorien
- ▶ Schritte

in dem Sie auf die entsprechende Schaltfläche drücken.

Schritt 2: Auswahl bzw. Vorgabe des ausgewählten Trainingsziels

Schritt 2.1: für das Trainingsziel „Entfernung“

Hier haben Sie die Auswahl aus den festvorgegebenen Entfernungen:

5 km
10 km
15 km
Halbmarathon (21,098 km)
Marathon (42,195 km)

Um eine individuelle Trainingsstrecke vorzugeben drücken Sie auf „Anpassen“.

Nun können Sie die gewünschte Entfernung von 0,1 bis 99,9 Kilometern vorgeben. Drücken Sie dann auf „Bestätigen“.

Schritt 2.2: für das Trainingsziel „Zeit“

Hier haben Sie die Auswahl aus den festvorgegebenen Trainingszeiten:

10 Minuten
20 Minuten
30 Minuten
40 Minuten
60 Minuten

Um eine individuelle Trainingszeit vorzugeben drücken Sie auf „Anpassen“.

Nun können Sie die gewünschte Zeit von 1 bis 999 Minuten vorgeben. Drücken Sie dann auf „Bestätigen“.

Schritt 2.3: für das Trainingsziel „Kalorien“

Hier haben Sie die Auswahl aus den festvorgegebenen Trainingszeiten:

150 Kalorien
300 Kalorien
500 Kalorien
800 Kalorien
1.000 Kalorien

Um einen individuellen Kalorienverbrauch vorzugeben drücken Sie auf „Anpassen“.

Nun können Sie die gewünschten Kalorienverbrauch von 1 bis 9.999 Kalorien vorgeben. Drücken Sie dann auf „Bestätigen“.

Schritt 3: Trainingsstart

Drücken Sie im Display auf „START“ oder auf die START-Taste der Tastatur um mit dem Training zu beginnen.

Trainingspause

Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

Um das Training vorzeitig zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt.

Trainingsprogramme

Hier stehen dem Benutzer 36 fest vorprogrammierte Trainingsprofile zur Auswahl.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie im Startbildschirm auf „Alle Übungen“. Wählen Sie nun „Training Programme“ aus.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsprofils

Im oberen Bereich des Displays können Sie nun das gewünschte Trainingsprofil P1 bis P36 auswählen in dem Sie die Auswahl nach rechts oder links wischen und dann auf das gewünschte Profil drücken. Das ausgewählte Profil erscheint hell beleuchtet und der Profilverlauf von Steigung und Geschwindigkeit wird grafisch angezeigt.

Schritt 3: Zeitvorgabe

Im unteren Bereich können Sie die gewünschte Trainingszeit von 5 bis 60 Minuten in 1-Minutenschritten auswählen.

Schritt 4: Trainingsstart

Drücken Sie im Display auf „START“ oder auf die START-Taste der Tastatur um mit dem Training zu beginnen.

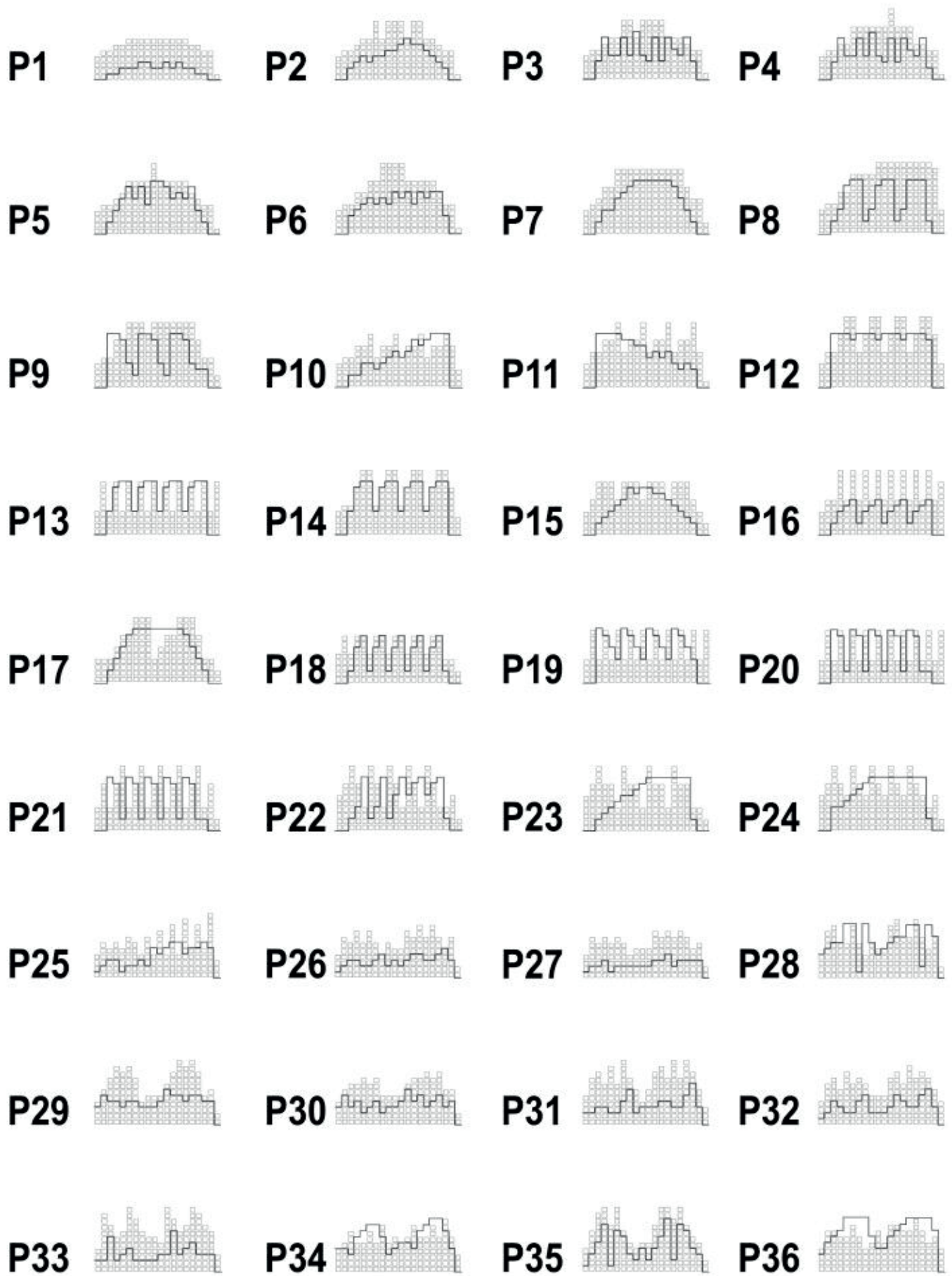
Trainingspause

Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen des vorgegebenen Trainingsziels.

Um das Training vorzeitig zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt.



Herzfrequenzgesteuertes Training

Bei diesem Programm handelt es sich um ein herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm. Hierbei gibt der Benutzer eine gewünschte Zielherzfrequenz vor. Diese wird vom Cockpit des Laufbandes permanent mit der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers verglichen. Ist hierbei die tatsächliche Herzfrequenz niedriger als die gewünschte Zielherzfrequenz, so erhöht das Laufband automatisch die Geschwindigkeit. Ist der Wert höher, so verringert das Laufband automatisch die Geschwindigkeit. Damit während des Trainings keine Geschwindigkeit erreicht wird, die den Benutzer überlasten könnte, kann eine maximale Geschwindigkeit vorgegeben werden, die vom Cockpit zur Erreichung des gewünschten Zielherzfrequenz nicht überschritten wird. Sollte die Zielherzfrequenz noch nicht erreicht sein, wenn die maximale Laufgeschwindigkeit erreicht wurde, so erhöht das Laufband zusätzlich die Steigung. Die Hauptvoraussetzung für dieses Programm ist eine permanente und exakte Übermittlung der Herzfrequenzwerte. Aus diesem Grund sollte dieses Programm nur unter Verwendung eines uncodierten Herzfrequenz-Brustgurtes genutzt werden. Dieser ist als Zubehör erhältlich. Lesen Sie hierzu auch die Kapitel „Herzfrequenzmessung“, „Warnhinweise zur Puls- & Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie im Startbildschirm auf „Alle Übungen“. Wählen Sie nun „Herzfrequenzkontrolle“ aus.

Schritt 2: Vorgabe des Benutzeralters

Im Display wird das Alter des aktuell ausgewählten Benutzers angezeigt.

Schritt 3: Zeitvorgabe

Die voreingestellte Laufzeit kann durch Verschieben des Reglers unterhalb der Zeitangabe von 10 bis 99 Minuten verändert werden.

Schritt 4: Vorgabe der Zielherzfrequenz

Im Display wird die vom Cockpit für den aktuell ausgewählten Benutzer basierend auf dem Benutzeralter eine Zielherzfrequenz von 65% der maximalen Herzfrequenz angezeigt. Wenn Sie diesen Wert verändern möchten Sie schieben Sie den Regler unterhalb der Intensität auf die gewünschte Position. Hierbei stehen die Werte für 65, 75, 85 und 95% der maximalen Herzfrequenz zur Auswahl.

Schritt 5: Einstellung der maximalen Geschwindigkeit

Die voreingestellte maximale Geschwindigkeit kann durch Verschieben des Reglers unterhalb der Angabe der max. Geschwindigkeit von 3 bis 16 km verändert werden.

it

Schritt 6: Trainingsstart

Drücken Sie im Display auf „START“ oder auf die START-Taste der Tastatur um mit den Training zu beginnen.

Trainingspause

Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit. Um das Training vorzeitig zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt.

Laufbahn

Hier wird das Training auf einer 400-Meter Laufbahn simuliert. Der Benutzer gibt als Ziel die Anzahl der Laufrunden, die er absolvieren möchte vor. Auf der grafischen Anzeige der Laufbahn wird die aktuelle Position des Läufers angezeigt.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie im Startbildschirm auf „Alle Übungen“. Wählen Sie nun „Laufbahn“ aus.

Schritt 2: Vorgabe der Laufrunden

I Geben Sie Durch Drücken auf die Schaltflächen „+“ oder „-“ die gewünschte Anzahl an Laufrunden ein.

Schritt 3: Trainingsstart

Drücken Sie im Display auf „START“ oder auf die START-Taste der Tastatur um mit den Training zu beginnen.

Trainingspause

Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende

Das Training endet automatisch nachdem die letzte Laufrunde absolviert wurde..

Um das Training vorzeitig zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt.

Virtuelles Training

Bei diesem Programm stehen dem Benutzer drei verschiedene Laufstrecken zur Auswahl.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Laufband ein und drücken Sie im Startbildschirm auf „Virtuelles Training“.

Schritt 2: Auswahl der virtuellen Laufstrecke

Wählen Sie nun durch Drücken auf die Pfeile „>“ und „<“ die gewünschte Laufstrecke aus. Zur Auswahl stehen:

- ▶ Wiese
- ▶ Canyon
- ▶ Uferpromenade

Schritt 3: Trainingsstart

Drücken Sie im Display auf „START“ oder auf die START-Taste der Tastatur um mit dem Training zu beginnen.

Trainingspause

Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende

Um das Training zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt. Bei diesem Programm ist eine Zielvorgabe nicht möglich.

Eigene Trainingsprogramm

Hier hat der Benutzer die Möglichkeit eigene Trainingsprogramme zu erstellen und dauerhaft abzuspeichern. Pro Benutzerprofil stehen hier 6 Speicherplätze U1 - U6 zur Verfügung.

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“  Wählen Sie nun „Meine Programme“ aus.

Schritt 2: Auswahl des Speicherplatzes

Im oberen Bereich des Displays werden die Speicherplätze U1 bis U6 angezeigt. Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Drücken aus. Der aktuell gewählte Speicherplatz wird hell markiert.

Schritt 3: Vorgabe der Geschwindigkeit & Steigung

Sie können nun für jedes der 20 Segmente des Trainingsprogramms die gewünschte Geschwindigkeit einstellen, in dem Sie die entsprechende Regler auf die gewünschte Position schieben. Die entsprechende Geschwindigkeit wird in der unteren Grafik angezeigt.

Um die Steigungen für die 20 Segmente vorzugeben wechseln Sie durch Drücken auf die Schaltfläche „Steigung“ in das entsprechende Menü. Geben Sie nun die Steigung für die einzelnen Segmente ebenso ein, wie zuvor für die Geschwindigkeit beschrieben.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit

Geben Sie die gewünschte Trainingszeit durch Drücken der Schaltflächen „+“ und „-“ neben der Zeitangabe vor. Hierbei sind Eingaben von 5 bis 60 Minuten möglich.

Hinweis: Die Dauer der einzelnen Segmente ergibt sich aus der Gesamtzeit.

Wenn die Zeit mit z. B. 20 Minuten vorgegeben wurde, so beträgt die Zeit eines Segments 1 Minute. Bei 60 Minuten dauert ein Segment 3 Minuten.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie im Display auf „START“ oder auf die START-Taste der Tastatur um mit dem Training zu beginnen.

Trainingspause

Um das aktuelle Training kurzfristig zu unterbrechen drücken Sie im Display auf „PAUSE“ oder drücken die PAUSE-Taste der Tastatur. Um die Pause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie im Display auf „MACH WEITER“ oder auf die START-Taste der Tastatur.

Trainingsende

Das Training endet automatisch mit dem Erreichen der vorgegebenen Trainingszeit.

Um das Training vorzeitig zu beenden drücken Sie im Display auf „STOPP“ oder drücken die STOP-Taste der Tastatur. Das Laufband stoppt und im Display wird eine Zusammenfassung der Trainingswerte des absolvierten Trainings angezeigt.

Um ein bereits gespeichertes Profil zu nutzen, überspringen Sie Schritt 3.
Ein gespeichertes Profil kann jederzeit wieder überschrieben werden.

Fitnessstest

Hierbei handelt es sich um den Cooper-Test. Dieser wird seit Jahren zur Leistungsdiagnostik für Läufer verwendet. Dieser ursprünglich für die US Air Force entwickelte Leistungstest wird heute noch bei der Polizei, der Bundeswehr oder für das Sportstudium verwendet.

Ablauf

Die Aufgabe bei diesem Test besteht darin innerhalb von 12 Minuten eine größtmögliche Strecke zu absolvieren. Anhand der folgende Tabelle kann der Benutzer seine gelaufene Strecke mit entsprechenden Referenzwerten für Alter und Geschlecht vergleichen.

Männer	bis 30 Jahre	30 - 39 Jahre	40 -49 Jahren	50 - 60 Jahre
sehr gut	2.800 Meter	2.650 Meter	2.500 Meter	2.400 Meter
gut	2.400 Meter	2.250 Meter	2.100 meter	2.000 Meter
befriedigend	2.000 Meter	1.850 Meter	1.650 Meter	1.600 Meter
mangelhaft	1.600 Meter	1.500 Meter	1.350 Meter	1.300 Meter
Frauen	bis 30 Jahre	30 - 39 Jahre	40 -49 Jahren	50 - 60 Jahre
sehr gut	2.600 Meter	2.500 Meter	2.300 Meter	2.150 Meter
gut	2.150 Meter	2.000 Meter	1.850 Meter	1.650 Meter
befriedigend	1.850 Meter	1.650 Meter	1.500 Meter	1.350 Meter
mangelhaft	1.550 Meter	1.350 Meter	1.200 Meter	1.050 Meter

Für das Testergebnis verwendet das Cockpit die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max). Dieser Wert ist eine wichtige Kenngröße zur Abschätzung der aeroben Leistungsfähigkeit und wird in Milliliter Sauerstoffaufnahme pro Minute und Kilogramm Körpergewicht (mlO2/min/kg) ausgedrückt.

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“
Wählen Sie nun „Meine Prüfung“ aus.

Schritt 2: Teststart

Um den Test zu beginnen drücken Sie auf die Schaltfläche „Fitnessstest“.

Vor dem eigentlichen Test von 12 Minuten beginnt das Laufband mit einer Aufwärmphase von 3 Minuten und einer Anfangsgeschwindigkeit von 3 km/h. Diese kann vom Benutzer jederzeit verändert werden. Der Test beginnt bei 3:00 Minuten. Nun stellt das Cockpit standardmäßig die Geschwindigkeit auf 8,5 km/h. Dies ist die Anfangsgeschwindigkeit, welche dann jede Minute bis Minute 10:00 um 0,5 km/h erhöht wird. Von Minute 10:00 bis 15:00 bleibt die Geschwindigkeit konstant.

ACHTUNG: Bitte stellen Sie ab Minute 3:00 die Geschwindigkeit basierend auf Ihrem Fitnesslevel ein und bedenken Sie hierbei, dass Sie auch die Geschwindigkeit ab Minute 10:00 noch problemlos halten können. Bitte brechen Sie den Test ab bzw. verringern die Geschwindigkeit, sobald diese Sie überlastet. Brechen Sie den test auch sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen.

Das Laufband stoppt selbstständig wenn 15:00 Minuten erreicht wurden und dass Testergebnis wird im Display angezeigt.

	Alter	VO2 MAX (ml/min/kg)				
Männer	20 - 29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
	30 - 39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≥48
	40 - 49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≥46
	50 - 59	V<32	32≤V<36	36≤V<39	39≤V<43	V≥43
	60 - 69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≥40
	70 - 79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≥37
Frauen	20 - 29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≥44
	30 - 39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≥42
	40 - 49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≥40
	50 - 59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≥37
	60 - 69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≥33
	70 - 79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≥31
Testergebnis		Ungenügend	ausreichend	Gut	Sehr gut	Ausgezeichnet
Note		E	D	C	B	A

Körperfett-Analyse

Hierbei ermittelt das Cockpit den Fettanteil im Körper in Prozent

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie in der Startansicht auf „Mein Training“

Wählen Sie „Meine Prüfung“ und dann „Körperfett“ aus.

Im Display werden die aktuellen Benutzerdaten angezeigt. Bitte prüfen Sie, dass der korrekte Benutzer ausgewählt wurde, da ansonsten das Testergebnis verfälscht wird.

Schritt 1: Start der Analyse

Drücken Sie auf START und umfassen Sie beiden Hände sofort die Handpulssensoren.

Testergebnis

Nach erfolgreicher Messung erscheint das Testergebnis im Display.

Körperfettanteil in Prozent	Ergebnis
$\leq 19\%$	Dünn
= 20 bis 25%	Normalgewicht
= 26 bis 29%	Übergewicht
$\geq 30\%$	Sehr übergewichtig

Audio-Wiedergabe

Dieses Trainingsgerät verfügt über zwei Möglichkeiten eine Audioquelle über die im Cockpit integrierten Lautsprecher wiederzugeben.

1. Anschluss einer externen Audioquelle über den MP3 Chinch-Anschluss

Über den, sich auf der Cockpitvorderseite befindlichen Chinch-Anschluss können externe Audioquellen (MP3-Player, Smartphone, etc.) mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audiokabel (3,5mm-Klinkenstecker) mit dem Trainingsgerät verbunden werden. Voraussetzung hierfür ist, dass die externe Audioquelle über einen passenden Anschluss für dieses Kabel verfügt.

Sobald die externe Musikquelle angeschlossen wurde und die Wiedergabe an der externen Quelle gestartet wurde, startet die Wiedergabe der Musik, des Hörbuchs, etc. über die Lautsprecher.

ACHTUNG:

Bei dieser Art der Audio-Wiedergabe erfolgt die Steuerung (Lautstärkeregelung, Start, Pause, etc.) ausschließlich über die externe Audioquelle, wie z. B. dem Smartphone. Eine Steuerung über das Cockpit ist möglich!

2. Anschluss eines USB-Sticks mit Audiodateien über den USB-Anschluss

Über den USB-Anschluss können USB-Sticks bis einschließlich USB 2.0 mit dem Trainingsgerät direkt verbunden werden. Es werden folgende Dateiformate unterstützt: MP3 und APE.

Nachdem Sie den USB-Stick mit MP3 Audio-Files eingesetzt haben, drücken Sie auf die Schaltfläche Musik (Icon Note) / Video (Icon Filmrolle). Diese beiden Ansichten werden im Wechsel angezeigt. Wählen Sie dann die Schaltfläche „Musik“ aus. Nun werden alle vorhandenen Audio-Dateien angezeigt.

-  Taste zum Abspielen der Musik bzw. zum Pausieren
-  Tasten zum Vor- bzw. Zurückspringen zum nächsten Musiktitel
-  Tasten zu Regulierung der Lautstärke

ACHTUNG: Es ist nicht möglich eine Audiodatei vom Smartphone oder Tablet-PC via Bluetooth abzuspielen.

Wiedergabe einer Videodatei über USB

Über den USB-Anschluss können USB-Sticks bis einschließlich USB 2.0 mit dem Trainingsgerät direkt verbunden werden. Es werden folgende Dateiformat unterstützt: MP4 und MOV.

Nachdem Sie den USB-Stick mit Video-Dateien eingesetzt haben, drücken Sie auf die Schaltfläche Musik (Icon Note) / Video (Icon Filmrolle). Diese beiden Ansichten werden im Wechsel angezeigt. Wählen Sie dann die Schaltfläche „Video“ aus. Nun werden alle vorhandenen Video-Dateien angezeigt.

-  Taste zum Abspielen der Videofiles bzw. zum Pausieren
-  Tasten zu Regulierung der Lautstärke

ACHTUNG: Es ist nicht möglich eine Videodatei vom Smartphone oder Tablet-PC via Bluetooth abzuspielen.

APPS

Folgende APPs sind bereits fest installiert:

- Youtube ▪ Amazon Prime Music ▪ Instagram ▪ Twitter ▪ Google Chrome
- Netflix ▪ Spotify ▪ Facebook ▪ Amazon Prime Video

Bitte beachten Sie, dass Sie einige dieser APPs nur nutzen können, wenn Sie über einen entsprechenden Account verfügen.

Wählen Sie im Hauptmenü über die Schaltfläche für APPs (hier werden im Wechsel alle vorhandenen APPs angezeigt), das APP Menü aus.

Wählen Sie dann die gewünschte APP aus und melden sich, falls notwendig, mit Ihren Zugangsdaten an.

Update von APPs

Sollte ein Update für eine APP notwendig sein, so wird dies im Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie dann auf den nach unten zeigenden Pfeil, der am unteren Bildschirmrand rechts neben dem Home-Symbol (Haus) erscheint.

Führen Sie dann das Update aus. Hierzu benötigen Sie ein Google-Konto.

Es ist nicht möglich weitere APPs zu installieren.

Menüpunkt „Führe mich“

Hier wird aktuell im Bereich „Anleitung“ die Auswertungstabelle des Fitnesstest und der Körperfettanalyse und im Bereich „Prompt“ werden Tipps zum Stretching aufgeführt.

Bitte beachten Sie, dass dieser Menüpunkt aktuell nur in englischer Sprache verfügbar ist.

Alle Informationen finden Sie aber auch in dieser Anleitung.

Fitnessstraining mit der APP FitShow

Das Cockpit Ihres Laufbandes ist bereits serienmäßig mit einem Bluetooth-Empfänger ausgestattet.

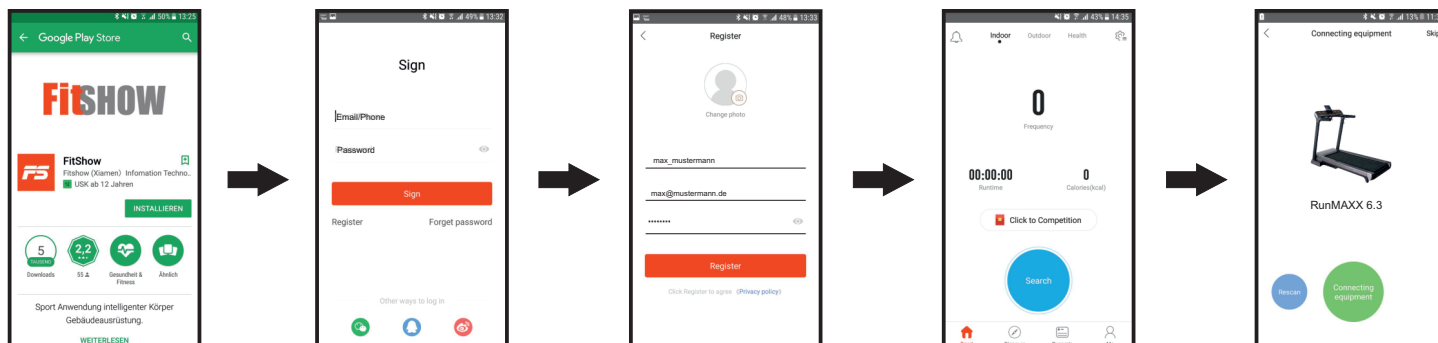
Laden Sie sich die APP Fitshow auf ein dafür ausgelegtes Smartphone oder einen Tablet-PC.

Scannen Sie hierzu den sich auf der Rückseite dieser Anleitung befindlichen QR-Code.

Schritt 1: Laden Sie im App-Store/Play-Store die App „FitShow“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone oder Tablet-PC.

Schritt 2: Registrieren Sie sich bei FitShow. Nutzen Sie hierfür bitte eine korrekte E-Mailadresse, da Sie einen Bestätigungscode per E-Mail erhalten.

Schritt 3: Stellen Sie sicher dass das Laufband eingeschaltet ist! Gehen Sie nun oben in der App-Auswahl auf „Indoor“ und drücken Sie auf „Search“. Das Laufband wird nun angezeigt. Sobald Sie Ihr Laufband ausgewählt haben, können Sie den vollen Umfang der App nutzen.



MyHomeFit - APP

Für Android-Nutzer gibt es noch die Möglichkeit die APP MyHomeFit kostenlos zu nutzen.

Nähere Informationen finden Sie unter www.myhomefit.de

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass wir ausschließlich die Basis für die Nutzung des Gerätes mit einer APP bereitstellen. Bei Fragen zur Benutzung der jeweiligen App und/oder dem von Ihnen verwendeten Smartphone oder Tablet-PC wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Anbieter.

 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:

$220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz}$

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 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, 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 Pomuskulatur

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.

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

Technische Details

Cockpit:

Anzeige von:

- ♦ Zeit
- ♦ Strecke
- ♦ Kalorienverbrauch
- ♦ Geschwindigkeit
- ♦ Steigung
- ♦ Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- ♦ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

Technische Details:

Motor:	DC-Motor
Konstante Motorleistung:	3,0 PS / 2,21kW
Antriebsart:	Rillenriemen
Geschwindigkeit:	0,8 - 20,0 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
Steigung:	0 - 15%, in 0,5%-Schritten elektronisch verstellbar
Lauffläche:	ca. 1.400x51mm
Aufstellmaße:	ca. 1.795x880x1.525 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 77kg
Maximales Benutzergewicht:	130 kg
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz

Einsatzgebiete: 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.

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

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 - für Laufbänder geeignet

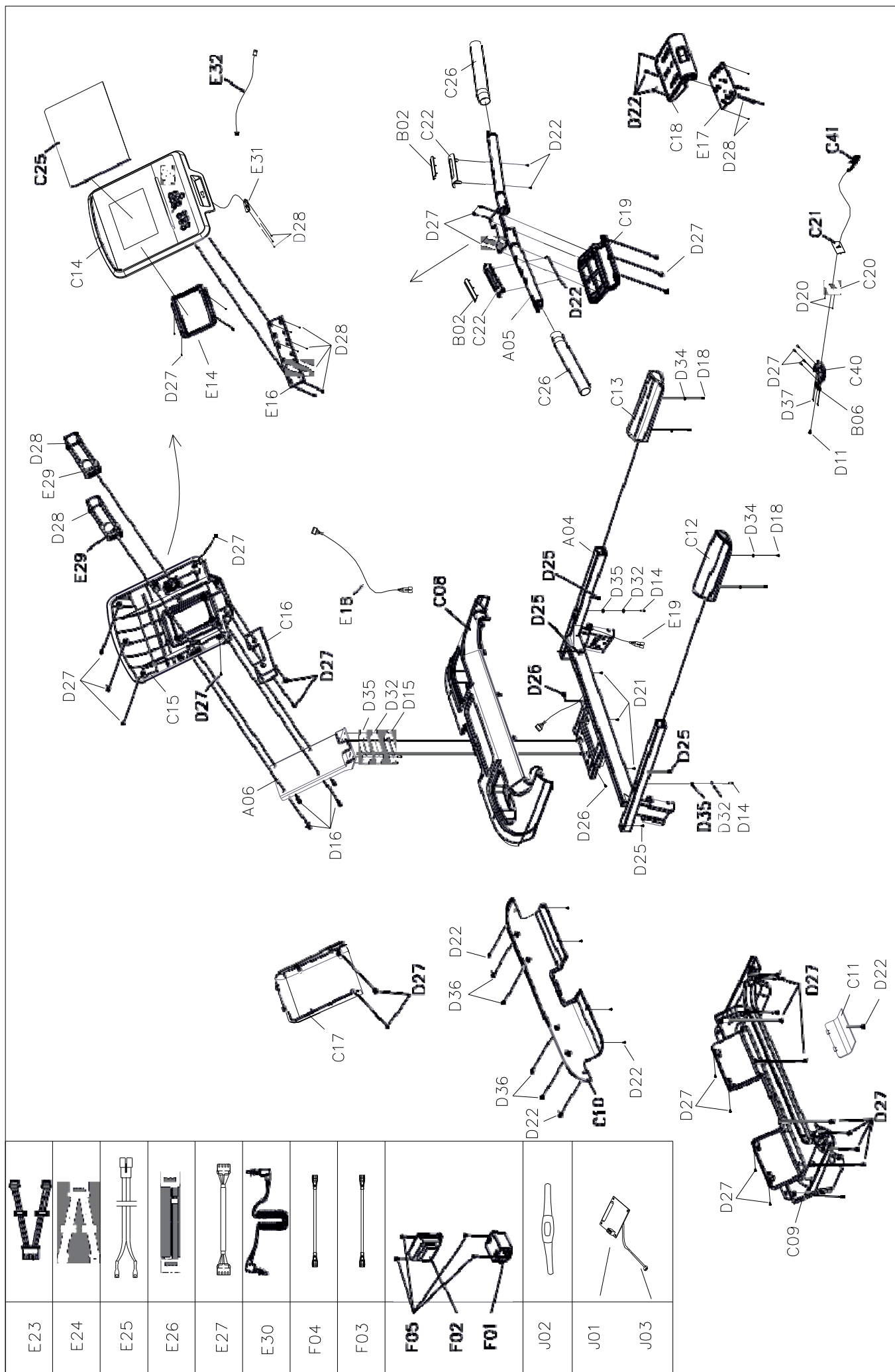


MAXXUS® Silikon

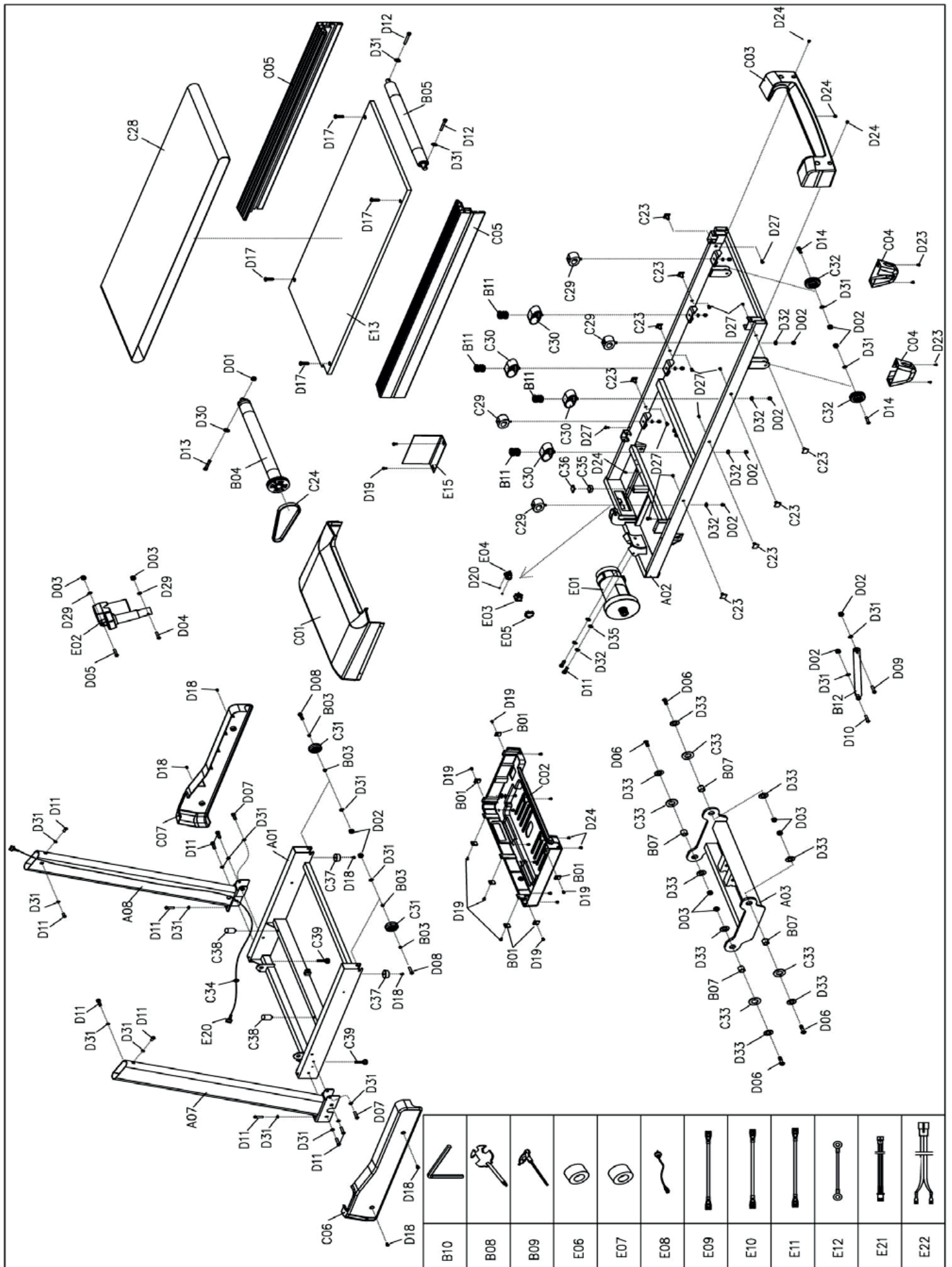
Optimales Schmier- und Trennmittel für Laufgurt und Laufdeck.

Erhältlich in folgenden Größen:

- 50 ml
- 250 ml



Explosionszeichnung



Teile-Liste

Nr.	Beschreibung	Ausführung	Menge	Nr.	Beschreibung	Ausführung	Menge
A01	Bottom frame		1	C15	Bottom panel		1
A02	Mainframe		1	C16	Front panel support		1
A03	Incline frame		1	C17	Bottom panel support		1
A04	Display frame		1	C18	Front key board		1
A05	Handlebar frame		1	C19	Bottom key board		1
A06	Display support frame		1	C20	Safety key seat		1
A07	Left column		1	C21	Safety key		1
A08	Right column		1	C22	Handle pulse seat		2
B01	Motor cover fixation board		7	C23	Side rail fixation seat		8
B02	Handle pulse sheet		4	C24	Motor belt		1
B03	Transportation wheel sleeve		4	C25	Display acrylic		1
B04	Front roller		1	C26	Front handlebar foam		2
B05	Rear roller		1	C28	Running belt		1
B06	Shrapnel		2	C29	Cushion pad		4
B07	Sleeve		4	C30	Elliptical cushion pad		4
B08	Cross solid wrench		1	C31	Transportation wheel		2
B09	Inner hex wrench		1	C32	Adjustable wheel		2
B10	#5 Allen wrench		1	C33	Plastic washer		4
B11	Pressing spring		4	C34	Annular plug		2
B12	Air cylinder		1	C35	Square end cap		1
C01	Motor top cover		1	C36	EVA pad		1
C02	Motor bottom cover		1	C37	Plain foot pad		2
C03	Rear cover		1	C38	Cylinder cushion pad		2
C04	Adjustable wheel cover		2	C39	Adjustable foot pad		2
C05	Side rail		2	C40	Safety key jack		1
C06	Left bottom cover		1	C41	Safety key clip		1
C07	Right bottom cover		1	D01	Nonmetal hex lock	M6	1
C08	Display frame top cover		1	D02	Nonmetal hex lock	M8	14
C09	Display frame bottom cover		1	D03	Nonmetal hex lock	M10	6
C10	Display frame rear cover		1	D04	Bolt	M10x90 L20	1
C11	Small bottom cover		1	D05	Bolt	M10x45 L20	1
C12	Left foam handlebar		1	D06	Bolt	M10x30 L15	4
C13	Right foam handlebar		1	D07	Bolt	M8x55 L20	2
C14	Front panel		1	D08	Bolt	M8x50 L20	2

Teile-Liste

Nr.	Beschreibung	Ausführung	Menge	Nr.	Beschreibung	Ausführung	Menge
D09	Bolt	M8x45 L20	1	E03	Square switch		1
D10	Bolt	M8x25 L15	1	E04	Power outlet		1
D11	Bolt	M8x15	15	E05	Overload protector		1
D12	Bolt	M8x65	2	E06	Magnet ring		1
D13	Bolt	M6x60	1	E07	Magnet core		1
D14	Bolt	M8x40	4	E08	Power cable		1
D15	Bolt	M8x15	4	E09	AC wire	Length 200 brown	1
D16	Bolt	M6x15	4	E10	AC wire	Length 350 brown	2
D17	Bolt	M8x25	4	E11	AC wire	Length 350 blue	2
D18	Bolt	M5x16	10	E12	Earthed wire	Yellow and green	1
D19	Bolt	M5x12	9	E13	Running board		1
D20	Screw	ST2.9x8	4	E14	Display	1	
D21	Screw	ST4.2x60	3	E15	Control board		1
D22	Screw	ST4.2x12	18	E16	Keyboard plate		1
D23	Screw	ST4.2x20	4	E17	Front keyboard plate		1
D24	Screw	ST4.2x12	15	E18	Display upper wire		1
D25	Screw	ST4.2x30	2	E19	Display middle wire		1
D26	Screw	ST4.2x25	2	E20	Display bottom wire		1
D27	Screw	ST4.2x12	52	E21	Pulse upper wire		1
D28	Screw	ST2.9x8	34	E22	Pulse bottom wire		2
D29	Lock washer	10	2	E23	Control panel upper wire		1
D30	Lock washer	6	1	E24	Control panel bottom wire		1
D31	Lock washer	8	20	E25	Safety key switch cable		1
D32	Spring washer	8	16	E26	Center keyboard wire		1
D33	Big washer	φ10*φ26*2.0	8	E27	Audio signal input wire		1
D34	Big flat washer	φ6*φ12*1.0	4	E29	Speaker	2	
D35	Flat washer	8	8	E30	Mp3 connection wire		1
E01	DC motor		1	E31	USB module		1
E02	Incline motor		1	E32	USB power wire		1

Nr.	Beschreibung	Ausführung	Menge	Nr.	Beschreibung	Ausführung	Menge
F01	Filter	If with filter and inductor	1	J01	Wireless heart rate receiver	If with wireless heart rate function	1
F02	Inductor		1	J02	Heart rate belt		1
F03	AC wire length 350mm		1	J03	HRC connection wire		1
F04	Earthed wire length 350mm		1				
F05	Screw ST4.2x12		4				

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten ihres Fitnessgeräts bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuzuordnen 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 als Scan, Post oder Fax ein. Gerne können Sie auch den 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 des Trainingsgeräts in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehenen 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 Ersatzteile 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, Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
(bitte beachten Sie, dass nur ausreichend frankierte Briefe angenommen werden können)
- Online: Nutzen Sie unsere 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 instand zu setzen, einen Austausch vorzunehmen oder den Kaufpreis zu erstatten.

IV. Geltendmachung der Garantie

Garantieleistungen werden nur gegen Vorlage eines Kaufbeleges und eines vollständig ausgefüllten Serviceauftrags erbracht. Für den Serviceauftrag ist die Vorlage in dieser Anleitung zu verwenden. Der Serviceantrag kann alternativ auch online unter www.maxxus.com im Bereich „Service“ ausgefüllt und gesendet 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, 64521 Gross-Gerau

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.

MAXXUS® Registrierungskarte

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

Geräte-Daten:

Produktname: RunMaxx 7.4 T

Produktgruppe: Laufband

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.com 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, Service Abteilung, Nordring 80, D-64521 Gross-Gerau

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

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

Alternativ können Sie Ihr Trainingsgerät auch online unter www.maxxus.com im Bereich „Service“ registrieren.

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



MAXXUS™

Serviceauftrag

Geräte-Daten

Produktname: **RunMaxx 7.4 T**

Produktgruppe: **Laufband**

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

Datum

Ort

Unterschrift

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

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

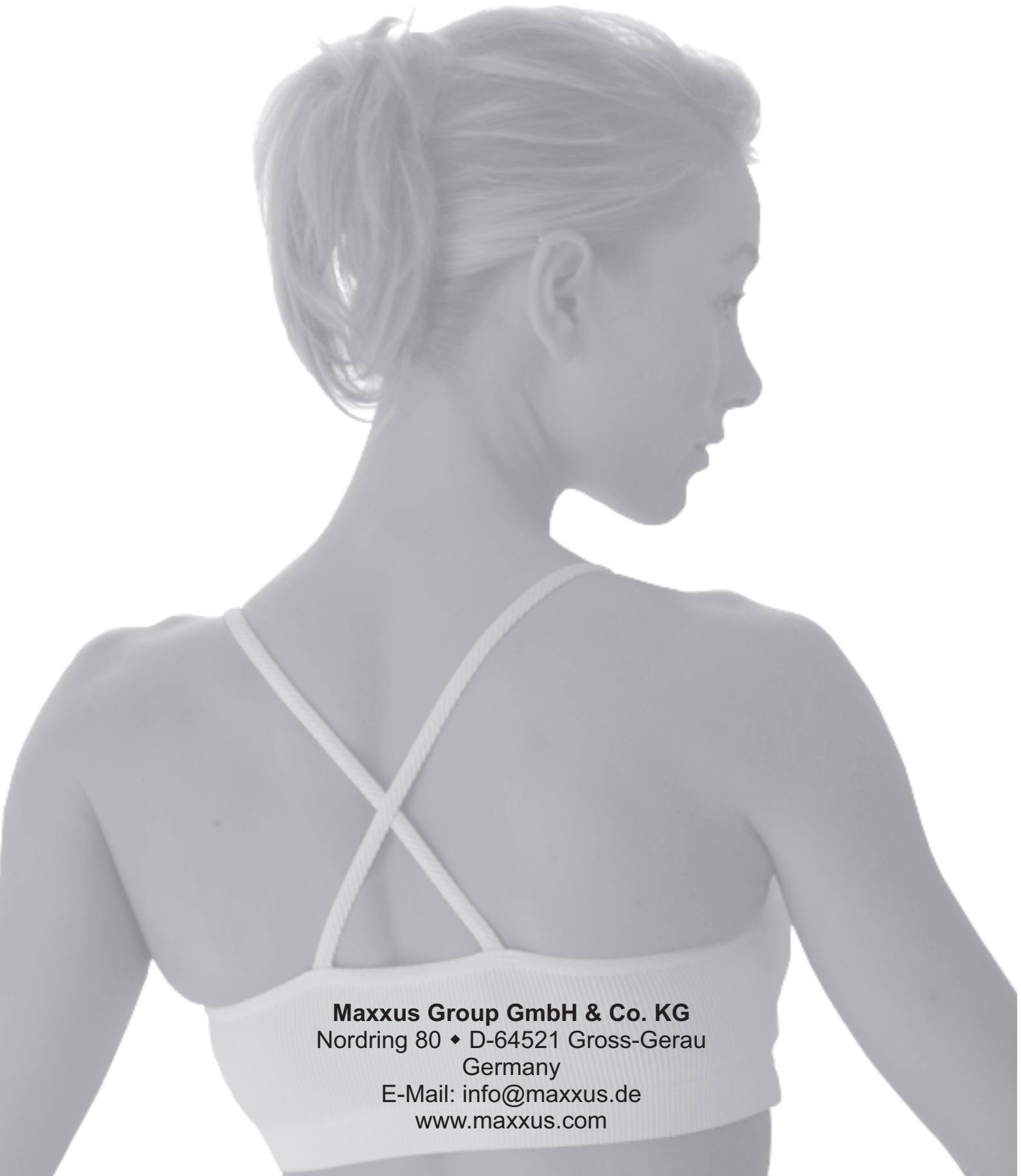
...Fax an: +49 (0) 6151 39735 400

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

...Online: Nutzen Sie den Online-Serviceauftrag im Bereich „Service“ unter www.maxxus.com

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

MAXXUS[®]



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