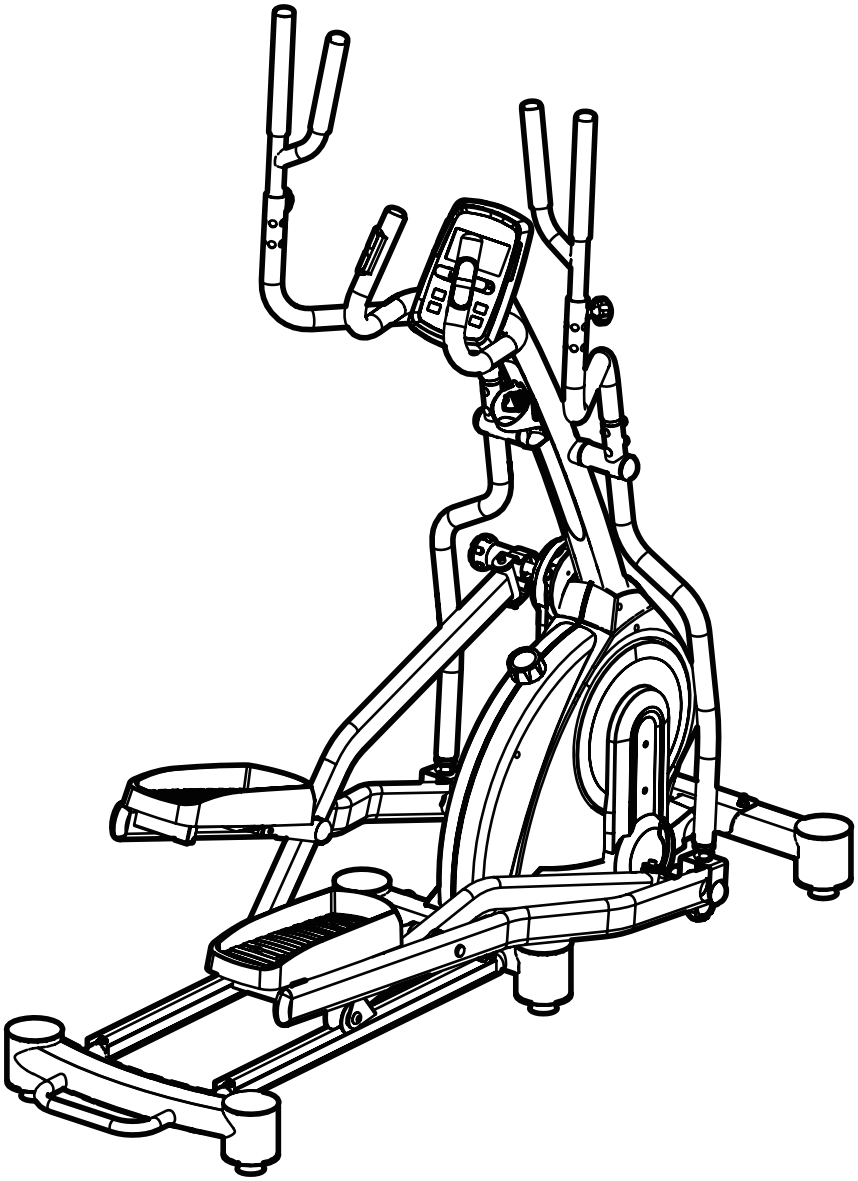
MAXXUS

CX 7.5 CROSSTRAINER

GSMX-600274-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Contents

Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 8
SCHRITTLÄNGE EINSTELLEN 14
BODENAUSGLEICH 16
NETZANSCHLUSS 17
Cockpit 18
TRANSPORT 30
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 30
TRAININGSINFORMATIONEN 31
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 32
EXPLOSIONSZEICHNUNG 33
TEILELISTE 34
TEILELISTE 35
UMWELTSCHUTZ 36
GEWÄHRLEISTUNG 37

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

vielen Dank, dass Du Dich für unser Produkt entschieden hast. Bitte lies die Anleitung aufmerksam durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Du das Produkt weitergibst, achte darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

Allgemeine Informationen

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

Montage

Stelle sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) oder Kleinteile Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen können. Sorge dafür, dass ausreichend Platz für die Montage vorhanden ist, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Überprüfe vor der ersten Nutzung und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Zwecks ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch entstehen.

Persönliche Sicherheit

Bevor Du das Gerät benutzt, solltest Du Dich von Deinem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Dich geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Du eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten hast, rauchst, erhöhte Cholesterinwerte aufweist, übergewichtig bist oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert hast. Nimmst Du Medikamente ein, die Deine Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Deiner Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brich sofort ab und konsultiere einen Arzt.

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

Stromversorgung

Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 220–230 V für den Betrieb.

− Schließe das Trainingsgerät nur an eine fachgerecht installierte, geerdete Einzelsteckdose mit 16-Ampere-Sicherung an – ausschließlich mit dem mitgelieferten Netzkabel.

− Einschalten des Geräts: Verbinde zuerst das Netzkabel mit dem Trainingsgerät und stecke es anschließend in die Steckdose. Das Cockpit schaltet sich automatisch ein. Ist das Gerät bereits am Stromnetz angeschlossen, aber das Cockpit befindet sich im Standby-Modus, kannst Du es durch einen Tastendruck oder eine Pedalbewegung aktivieren.

− Ausschalten des Geräts: Nach 4 Minuten Inaktivität wechselt das Cockpit automatisch in den Standby-Modus. Ziehe nach dem Training stets den Netzstecker. Entferne das Kabel zuerst aus der Steckdose und dann aus dem Gerät.

− Ziehe den Stecker immer aus der Steckdose, bevor Du das Gerät bewegst.

− Trenne das Gerät vom Stromnetz, bevor Du Reinigungs-, Wartungs- oder andere Arbeiten durchführst.

− Verwende keine Mehrfachsteckdosen oder Kabeltrommeln zum Anschluss an das Stromnetz.

− Falls ein Verlängerungskabel nötig ist, muss dieses den DIN-Normen, VDE-Vorschriften sowie den geltenden technischen Richtlinien der EU bzw. des EWR entsprechen.

− Achte stets darauf, dass das Netzkabel so verlegt ist, dass keine Stolper- oder Beschädigungsgefahr besteht.

− Geräte wie Smartphones, Computer, Fernseher (LCD, Plasma oder Röhre), Spielkonsolen und ähnliche Elektronik strahlen im Betrieb oder Standby elektromagnetische Felder ab. Halte solche Geräte vom Trainingsgerät fern, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Pulsmessungen zu vermeiden.

− Entferne das Netzkabel, wenn das Trainingsgerät nicht verwendet wird – insbesondere zum Schutz vor unbefugter oder unbeabsichtigter Nutzung durch Kinder.

− Überprüfe vor jedem Training, ob sich das Gerät in einwandfreiem Zustand befindet. Nutze es niemals, wenn es Anzeichen von Schäden oder Störungen aufweist.

Trainingsumgebung

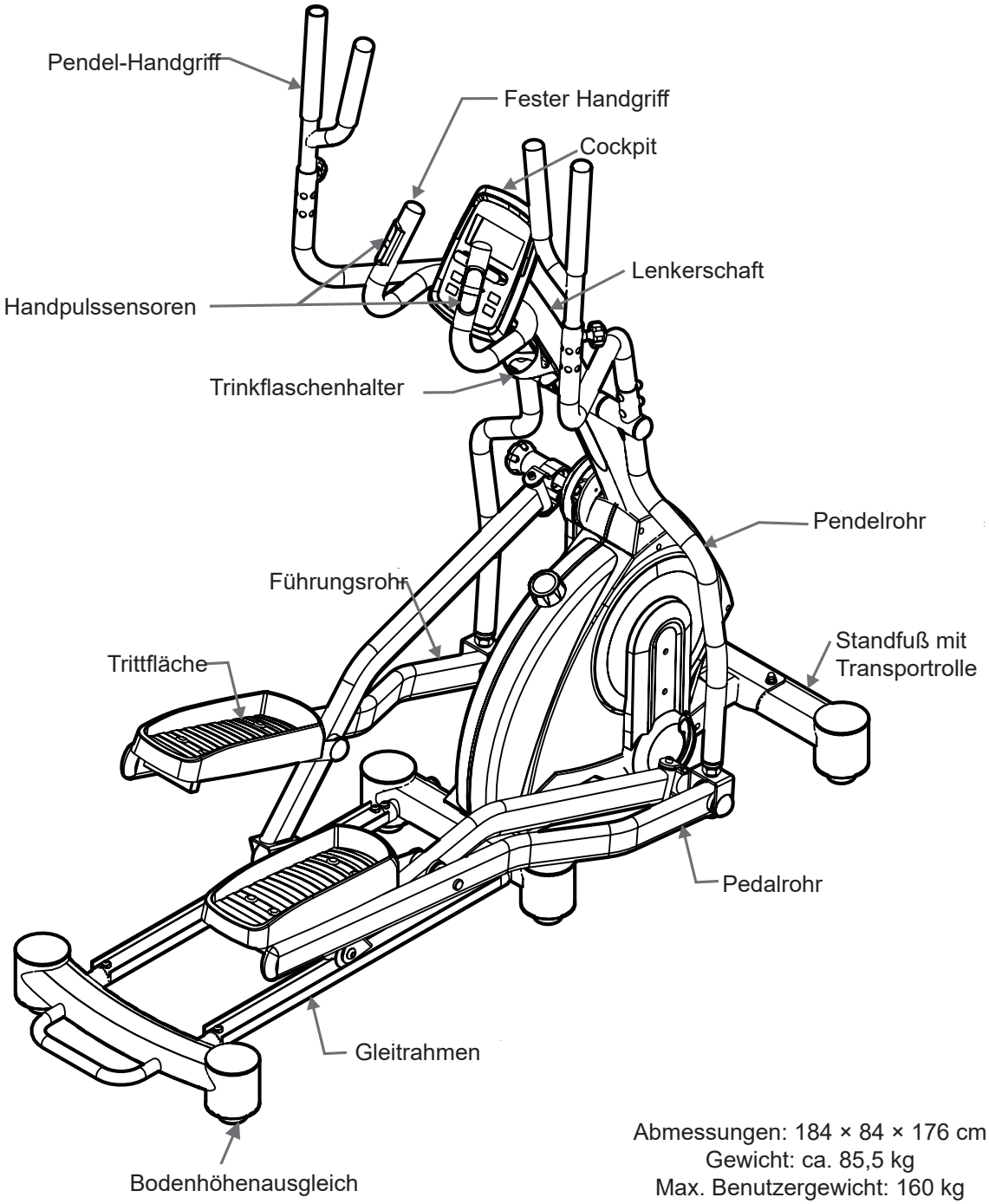
Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du mit dem Training beginnst. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.

Trainingskleidung

Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Bereichen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind. Wähle für das Training und die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort. Achte darauf, dass der Trainingsbereich gut belüftet ist, um optimale Sauerstoffwerte azu gewährleisten. Überprüfe nach längerer Inaktivität, ob alle Befestigungen sicher angezogen sind, bevor Du das Gerät benutzt.

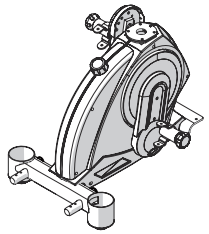
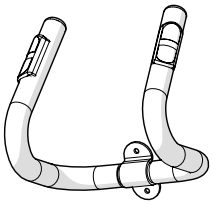
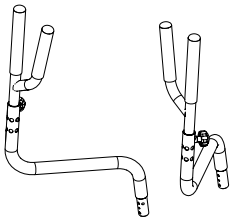
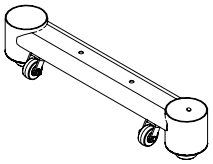
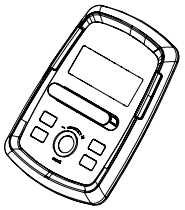
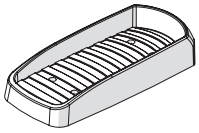
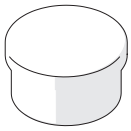


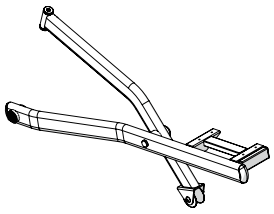
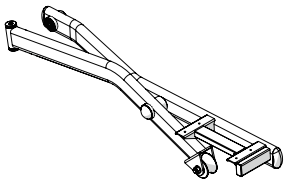
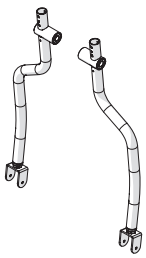
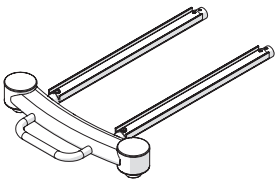
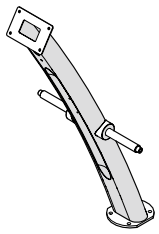
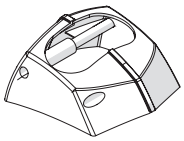
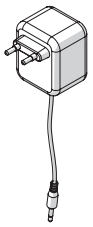
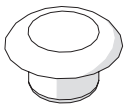
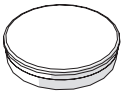
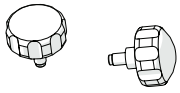
Abmessungen: 184 × 84 × 176 cm
Gewicht: ca. 85,5 kg
Max. Benutzergewicht: 160 kg

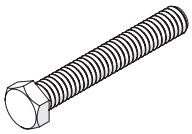
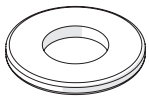
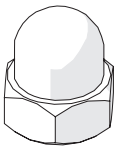
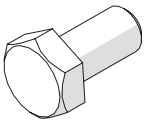
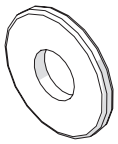
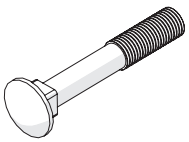
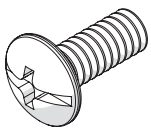
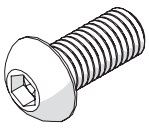
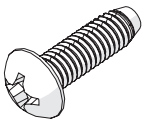
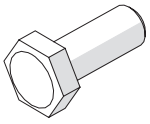
Cockpit-Anzeige:

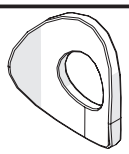
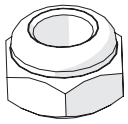
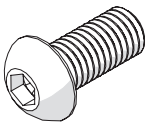
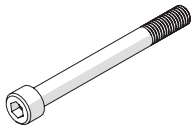
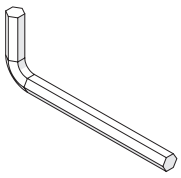
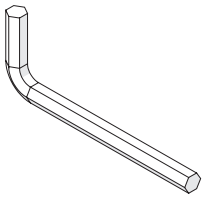
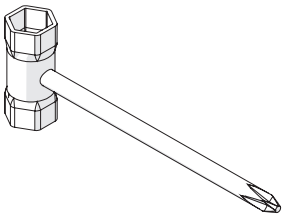
– Zeit
– Strecke
– Kalorienverbrauch
– Leistung (WATT)
– Widerstandsstufe
– Geschwindigkeit
– Umdrehungen pro Minute (RPM)
– Puls (über Handpulssensoren)
– Herzfrequenz (über optionalen Brustgurt)

Bremssystem: Motorisiertes Permanentmagnet-Bremssystem.
Widerstandsregelung: Elektronisch über Computer einstellbar.
Widerstandsstufen: 16 Stufen (1–16)
Schwungmasse: 9 kg
Antriebssystem: Zwei-Stufen-Rippenriemenantrieb
Stromversorgung: 220–230 V, 50 Hz
Netzadapter: 9 V / 1.500 mA
Verwendungszweck: Für den Heimgebrauch

				
A01 – Basisrahmen – 1 Stück (Karton A)	A16 – Fester Handgriff – 1 Stück (Karton A)	A14 / A15 – Pendelarme – 1 Stück (Karton A)	A17 – Standfuß – 1 Stück (Karton A)	D02 – Cockpit – 1 Stück (Karton A)
				
C12 – Trittfläche – 2 Stück (Karton A)	Schmiermittel – 1 Stück (Karton A)			

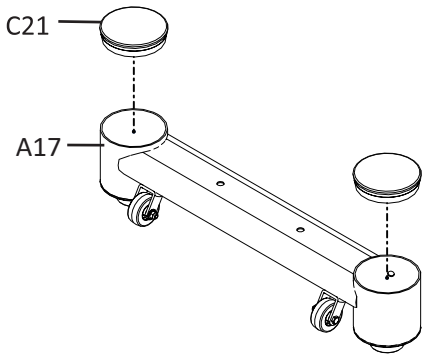
			
A05 / A07 Rechtes Pedal- & Führungsrohr – 1 Stück (Karton B)	A06 / A08 Linkes Pedal- & Führungsrohr – 1 Stück (Karton B)	A03 / A04 – Pendelrohr- 1 Stück (Karton B)	A13 – Gleitrahmen – 1 Stück (Karton B)
				
A02 – Lenkerschaft – 1 Stück (Karton B)	C07 / C08 – Lenkerschaftsabdeckung – 1 Stück (Karton B)	C17 – Mutternkappe – 4 Stück (Karton B)	C16 – Flaschenhalter – 1 Stück (Karton B)	D08 – Netzadapter 9 V / 1500 mA – 1 Stück (Karton B)
				
C30 – Abdeckkappe – 8 Stück (Karton B)	C21 – Runde Abdeckkappe – 6 Stück (Karton B)	C11 – Runde Schraubenkappe – 6 Stück (Karton B)	C26 – Rändelschraube – 2 Stück (Karton B)	

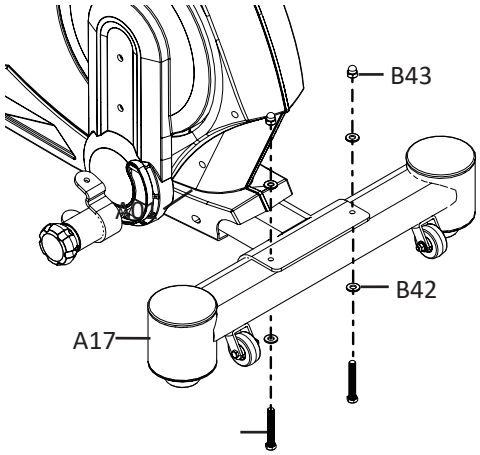
			
B41 – Sechskantschraube 3/8" × 2½" – 2 Stück (Karton B)	B42 – Unterlegscheibe Ø 3/8" × Ø 20×2,0 T – 4 Stück (Karton B)	B43 – Hutmutter 3/8" – 2 Stück (Karton B)	B32 – Sechskantschraube M8×16 – 2 Stück (Karton B)
			
B37 – Unterlegscheibe 5/16" × 20×2,0 T – 8 Stück (Karton B)	B28 – Schlossschraube M8×50 – 4 Stück (Karton B)	B23 – Linsenkopfschraube M6×15 – 8 Stück (Karton B)	B48 – Innensechskantschraube M8×110 – 2 Stück (Karton B)
			
	B40 – Innensechskantschraube M8×20 – 2 Stück (Karton B)	B21 – Linsenkopfschraube M5×16 – 2 Stück (Karton B)	B14 – Sechskantschraube M8×20 – 4 Stück (Karton B)

			
B30 – Wellscheibe M8×20×1,5T – 8 Stück (Karton B)	B29 – Sicherungsmutter M8 – 8 Stück (Karton B)	B13 – Innensechskantschraube M8×18 – 4 Stück (Karton B)	B47 – Innensechskantschraube M8×85 – 2 Stück (Karton B)
			
Innensechskantschlüssel M5 – 1 Stück (Karton B)	Innensechskantschlüssel M6 – 1 Stück (Karton B)	Schraubenschlüssel (13mm/14mm)/ Kreuzschlitzschraubendreher – 1 Stück (Karton B)	

Schritt 1: Basis montieren

Setze die beiden Abdeckkappen (C21) rechts und links in den Standfuß (A17) ein. Befestige anschließend den Standfuß (A17) an der Vorderseite des Basisrahmens (A01).
Verwende dazu zwei Sechskantschrauben (B41), vier Unterlegscheiben (B42) und zwei Hutmuttern (B43).

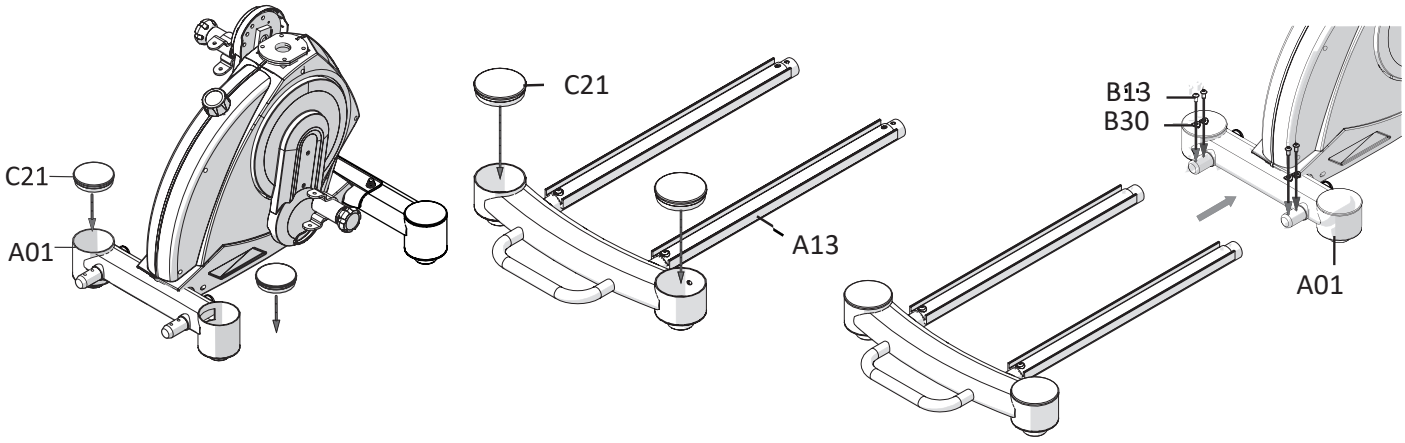




Schritt 2: Gleitrahmen montieren

Setze die runden Abdeckkappen (C21) in den Basisrahmen (A01) ein.

Setze anschließend die Führungsschienen des Gleitrahmens (A13) auf den Basisrahmen (A01) auf und befestige sie mit zwei Innensechskantschrauben (B13) und zwei Wellscheiben (B30).



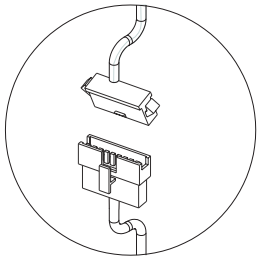
Schritt 3: Lenkerschaft montieren

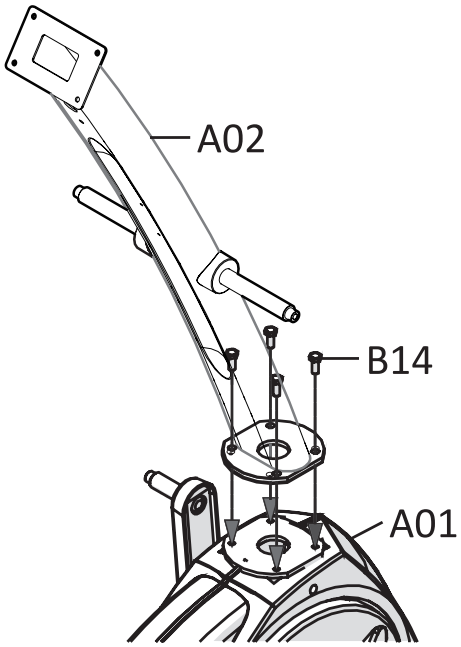
Verbinde das Kabel des Lenkerschafts (A02) mit dem Kabel des Basisrahmens (A01).

Befestige anschließend den Lenkerschaft (A02) mit vier Sechskantschrauben (B14) am Basisrahmen (A01).

Achtung:

Achte darauf, dass die Kabel (D04 / D05) beim Einbau des Lenkerschafts nicht gequetscht oder beschädigt werden.

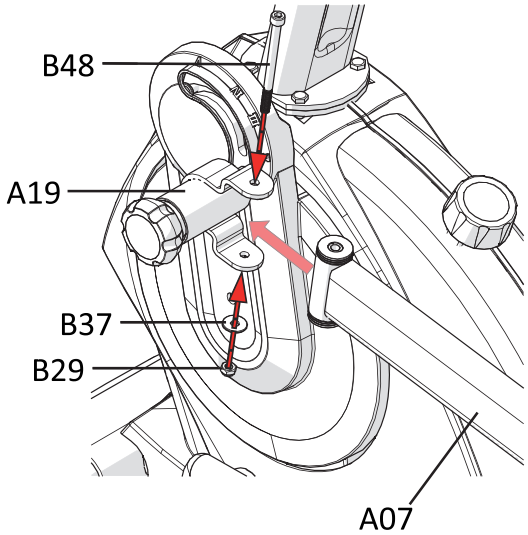


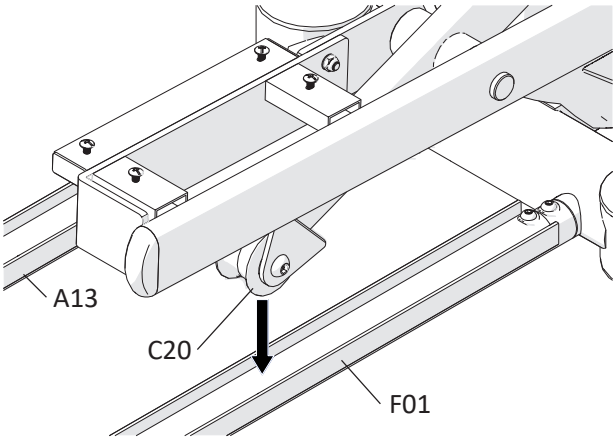


Schritt 4: Pedal- und Führungsrohr montieren

Führe das vordere Ende des linken Führungsrohrs (A07) in die Aufnahme des linken Schrittlängenreglers (A19) am Basisrahmen (A01) ein. Fixiere das Rohr mit einer Innensechskantschraube (B48), einer Unterlegscheibe (B37) und einer Sicherungsmutter (B29). Setze anschließend die Rolle (C20) des Pedalrohrs (A05) auf das linke Führungsrohr des Gleitrahmens (A13).

Wiederhole den Vorgang für die rechte Seite.

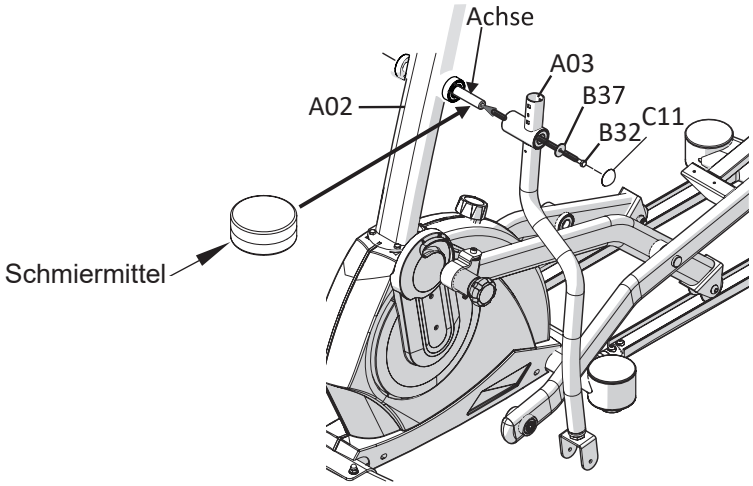




Schritt 5: Pendelrohre montieren

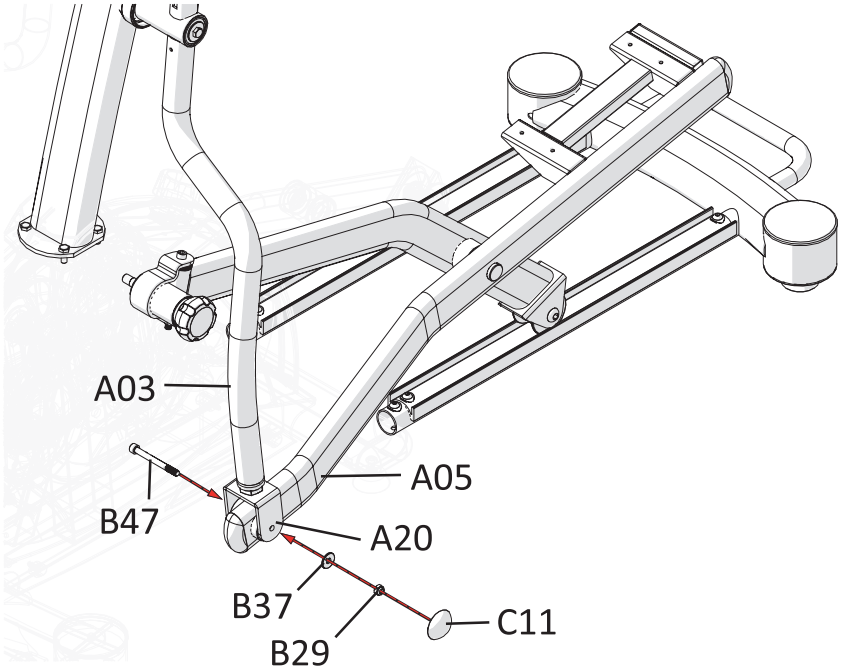
Bevor Du mit der Montage fortfährst, fette beide Achsen des Lenkerschafts (A02) gründlich mit dem beiliegenden Schmiermittel ein.
Schiebe das linke Pendelrohr (A03) auf die gefettete linke Achse des Lenkerschafts (A02) und sichere es mit einer Schraube (B32), einer Unterlegscheibe (B37) und einer runden Abdeckung (C11).

Wiederhole den Vorgang für das rechte Pendelrohr (A04).



Schritt 6: Pendelrohre mit den Pedalrohren verbinden

Verbinde das linke Pendelrohr (A03) mit dem linken Pedalrohr (A05) mithilfe einer Innensechskantschraube (B47), einer Unterlegscheibe (B37) und einer Sicherungsmutter (B29). Drücke anschließend die Schraubenabdeckung (C11) auf die Sicherungsmutter (B29), um die Montage abzuschließen. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Pendelrohr (A04) und dem rechten Pedalrohr (A06).

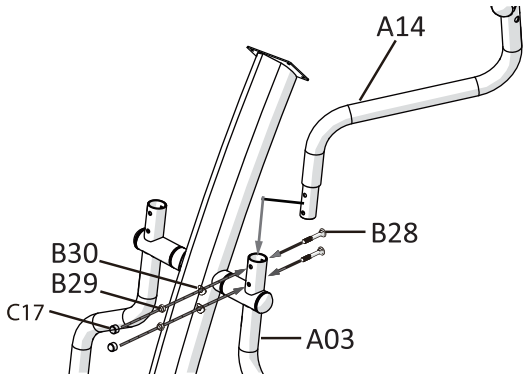


Schritt 7: Pendelarme montieren

Stecke den linken Pendelarm (A14) in die Aufnahme des linken Pendelrohrs (A03).

Befestige den Arm mit zwei Schlossschrauben (B28), zwei gewölbten Unterlegscheiben (B30), zwei Sicherungsmuttern (B29) und zwei Hutmuttern (C17).

Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Pendelarm (A15).

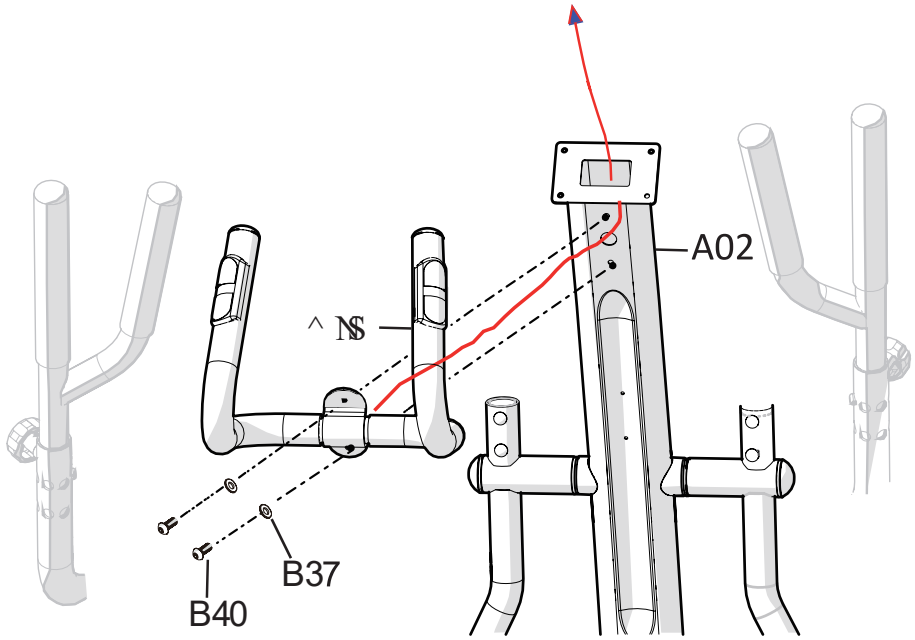


Schritt 8: Festen Handgriff montieren

Führe das Kabel des festen Handgriffs (A16) durch die runde Öffnung im Lenkerschaft (A02). Ziehe das Kabel nur so weit heraus, wie nötig, um es mit dem Cockpit zu verbinden.

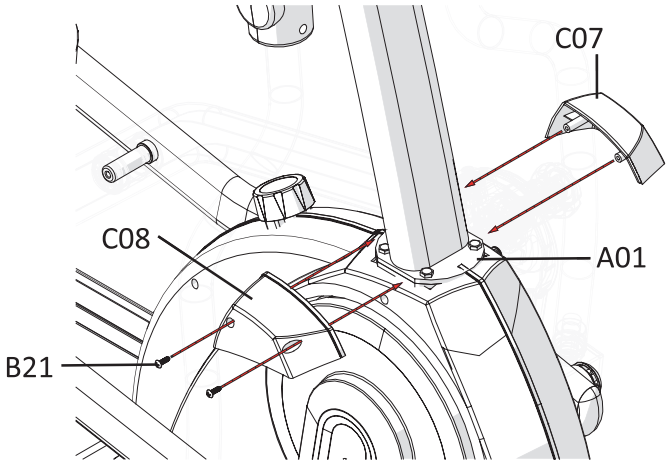
Befestige anschließend den festen Handgriff (A16) am oberen Ende des Lenkerschafts (A02) mit zwei Innensechskantschrauben (B40) und zwei Unterlegscheiben (B37).

Achtung:
Achte darauf, die Kabel beim Einbau des festen Handgriffs nicht zu quetschen oder zu beschädigen.



Schritt 9: Abdeckung des Lenkerschafts montieren

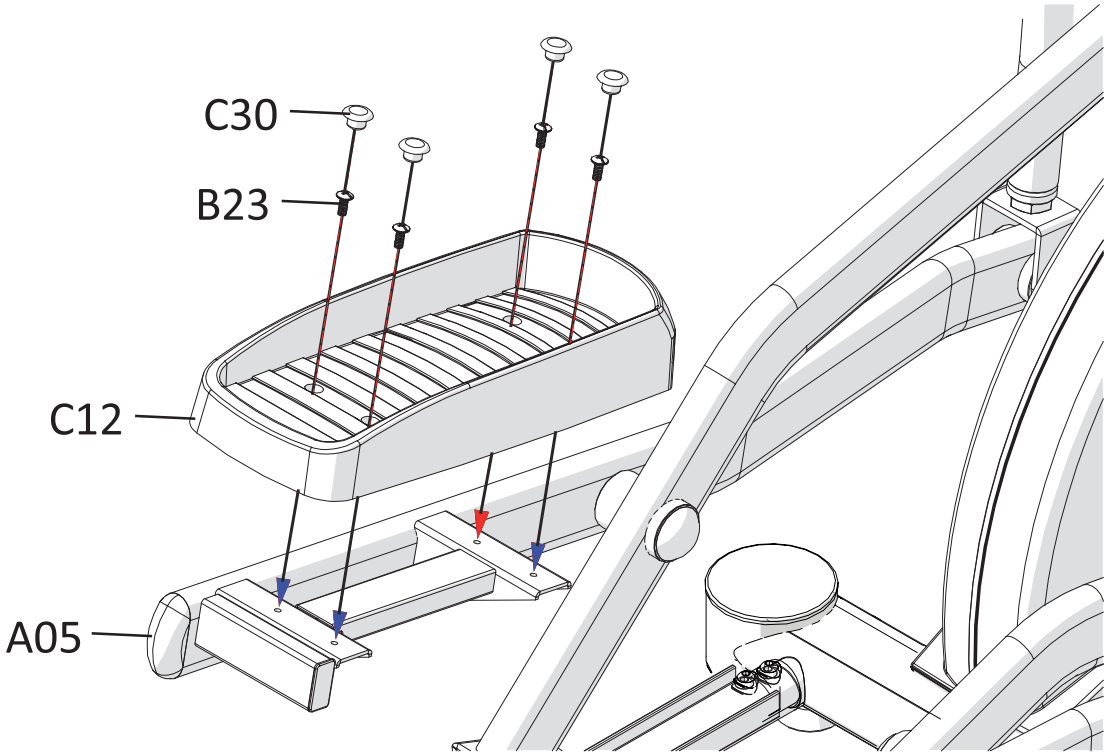
Befestige die beiden Abdeckungen (C07 – links / C08 – rechts) am Basisrahmen an der Übergangsstelle zum Lenkerschaft (A02).
Verwende dazu zwei Linsenkopfschrauben (B21).



Schritt 10: Trittflächen montieren

Befestige eine der beiden Trittflächen (C12) an den hinteren Halterungen des linken Pedalrohrs (A05). Verwende dazu vier Linsenkopfschrauben (B23) und drücke anschließend vier Abdeckkappen (C30) von oben in die entsprechenden Schraubenöffnungen auf der Oberseite der Trittfläche (C12).

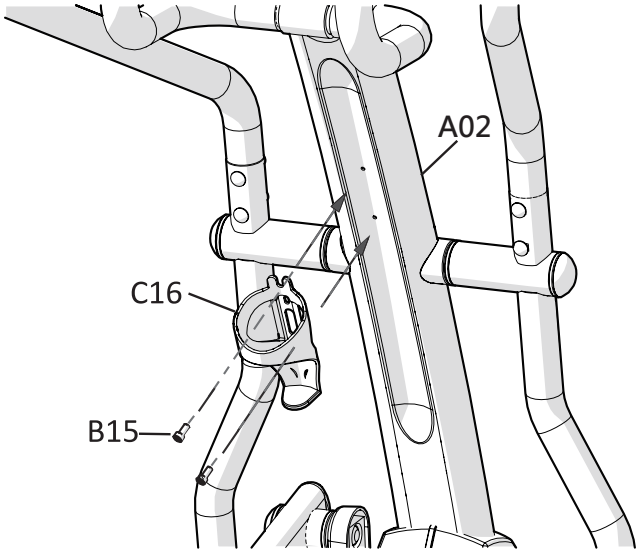
Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Pedalrohr.



Schritt 11: Flaschenhalter montieren

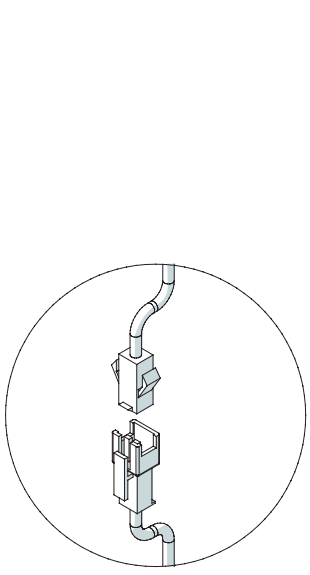
Löse die beiden Rundkopfschrauben (B15) vom Lenkerschaft (A02) und entferne sie.

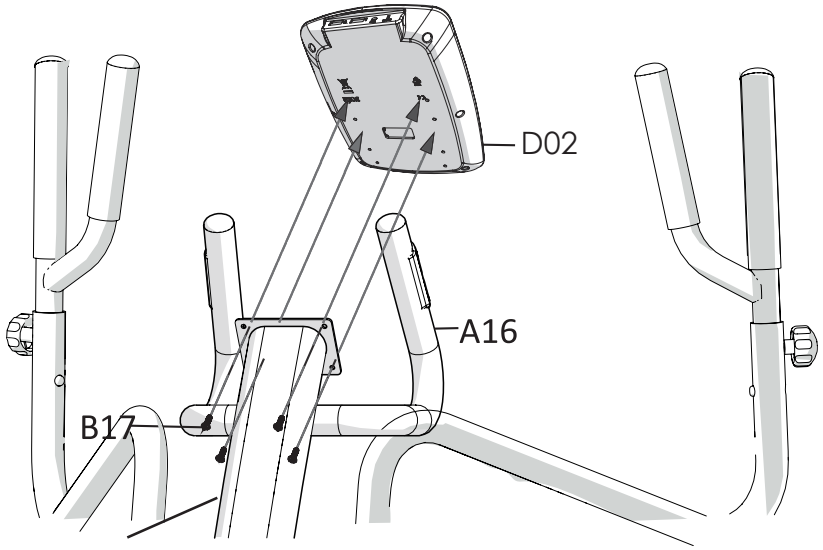
Befestige den Flaschenhalter (C16) am Lenkerschaft (A02), indem Du dieselben beiden Rundkopfschrauben (B15) erneut verwendest.



Schritt 12: Cockpit montieren

Löse die vier Linsenkopfschrauben (B17) auf der Rückseite des Cockpits (D02). Verbinde die Kabel, die aus dem Cockpit (D02) herausführen, mit den Kabeln, die aus dem festen Handgriff (A16) kommen.
Beachte: Die beiden Handpulssensor-Kabel besitzen identische Steckverbindungen – die Reihenfolge der Verbindung spielt keine Rolle.
Die restlichen Kabel sind anhand ihrer Form eindeutig zuzuordnen.
Befestige anschließend das Cockpit (D02) am Cockpithalter des festen Handgriffs (A16) mit den vier zuvor gelösten Linsenkopfschrauben (B17).
Achtung:
Achte darauf, dass keine Kabel gequetscht oder beschädigt werden.





Die Schrittlänge kann in fünf Positionen eingestellt werden:

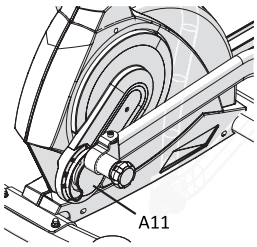
Position 1 = 42 cm Schrittlänge

Position 2 = 49 cm Schrittlänge

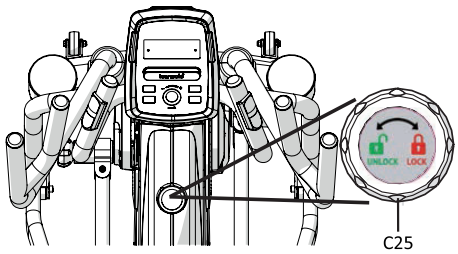
Position 3 = 54 cm Schrittlänge

Position 4 = 57 cm Schrittlänge

Position 5 = 59 cm Schrittlänge

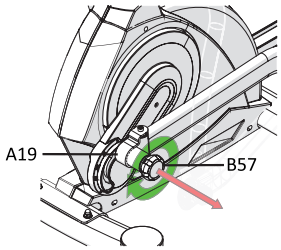


Schritt 1:
Bewege den linken Pedalarm in Richtung des vorderen Standfußes.



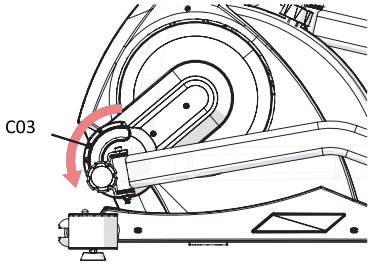
Schritt 2:
Stelle den Sicherheitsknopf (C25) am Gerät auf die Position „LOCK“ – dadurch werden die Pedalrohre fixiert.

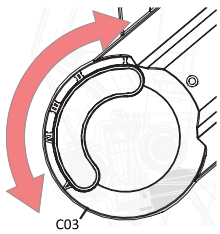
Falls erforderlich, kann diese Funktion auch als Kindersicherung verwendet werden. In diesem Fall sind die Schritte 3 bis 5 nicht notwendig.



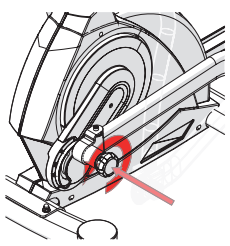
Schritt 3:
Löse und entferne den linken Sicherungsknopf (B57) sowie den rechten Sicherungsknopf (B58).

Beachte: Der linke Hebel wird im Uhrzeigersinn gelöst, der rechte Hebel gegen den Uhrzeigersinn.



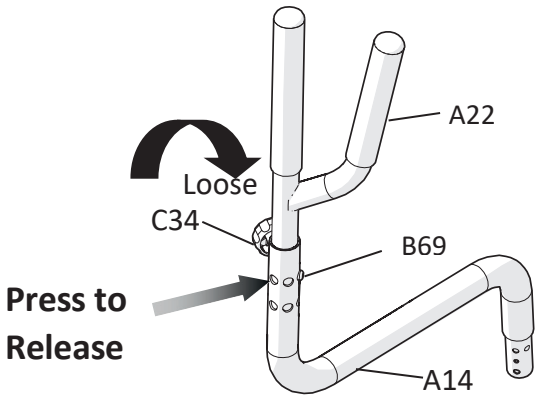


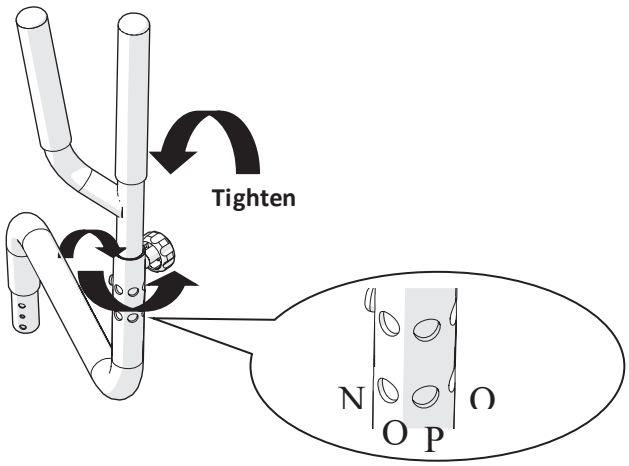
Schritt 4:
Stelle die gewünschte Schrittlänge an beiden Pedalrohren ein. Achte darauf, dass beide Pedalrohre auf dieselbe Schrittlänge eingestellt sind.

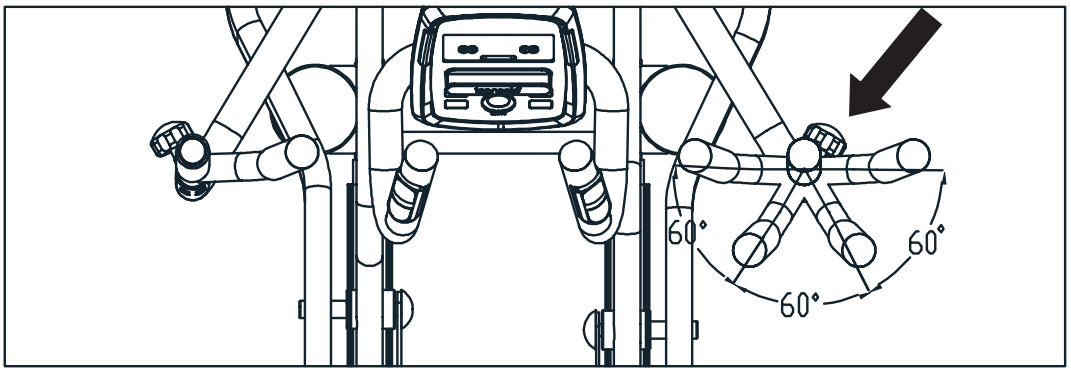


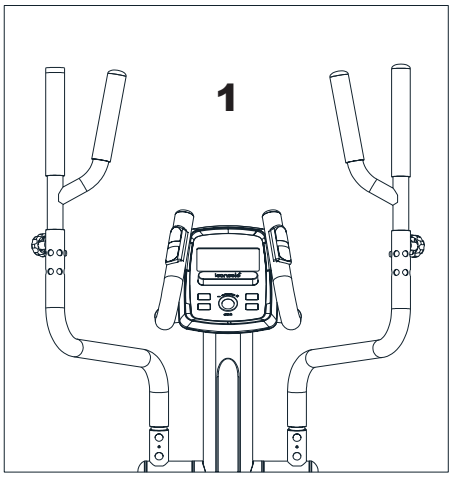
Schritt 5:
Setze die beiden Sicherheitshebel (B57 / B58) in die linke und rechte Schrittlängenverstellung ein und ziehe sie fest.

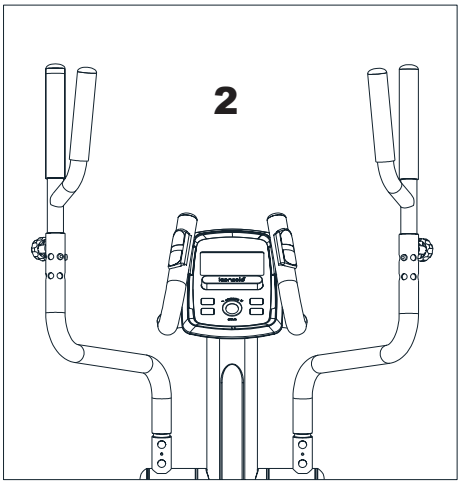
Um mit dem Training zu beginnen, löse den Sicherheitsknopf aus Schritt 2, indem Du ihn in die Position „UNLOCK“ bringst.

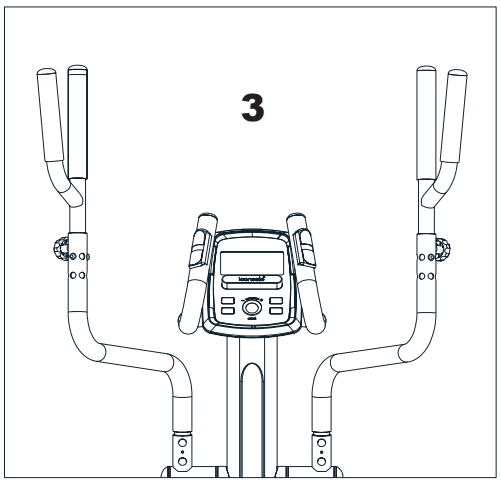

A22
Loose
C34
B69
Press to
Release
A14

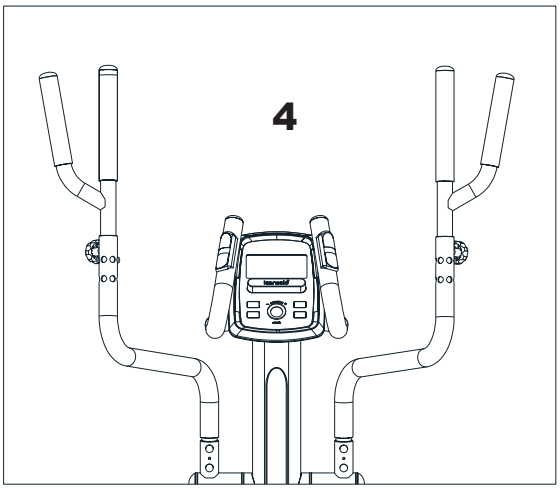

Tighten
N
O
O
P


60°
60°
60°


1

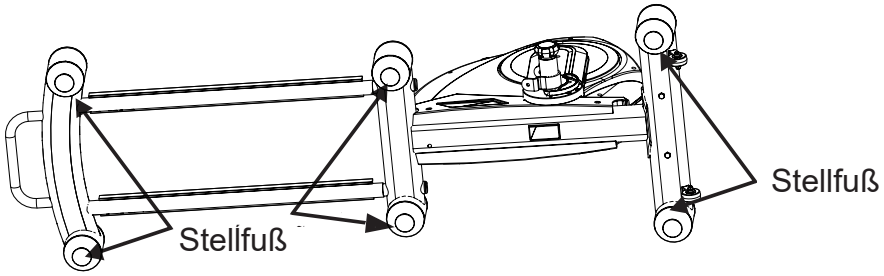

2

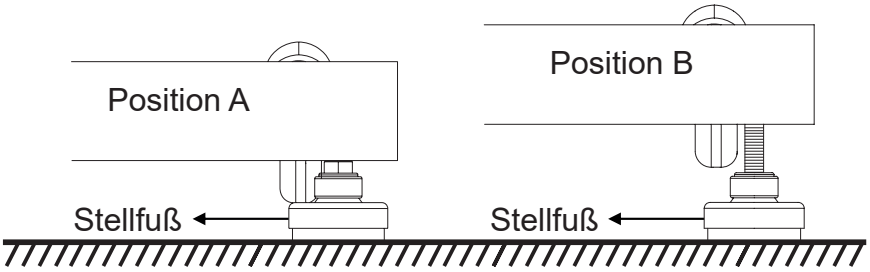

3


4

Um eine sichere und stabile Nutzung zu gewährleisten, stelle sicher, dass das Trainingsgerät auf einer ebenen Fläche steht.
Zum Ausgleich kleiner Unebenheiten im Boden befinden sich verstellbare Füße an der linken und rechten Seite der vorderen und hinteren Standfüße sowie am Gleitrahmen.
Bevor Du Anpassungen vornimmst, drehe alle Stellfüße zunächst in die niedrigste Position (Position A).
Anschließend kannst Du – falls nötig – die Füße einzeln verstellen, bis das Gerät an allen Kontaktpunkten gleichmäßig und sicher steht.

Sollte der Verstellbereich der Füße nicht ausreichen, um eine stabile und waagrechte Position zu erreichen, prüfe bitte den Untergrund unter dem Gerät. Gegebenenfalls sollte das Gerät auf eine geeignetere, ebene Fläche umgestellt werden.

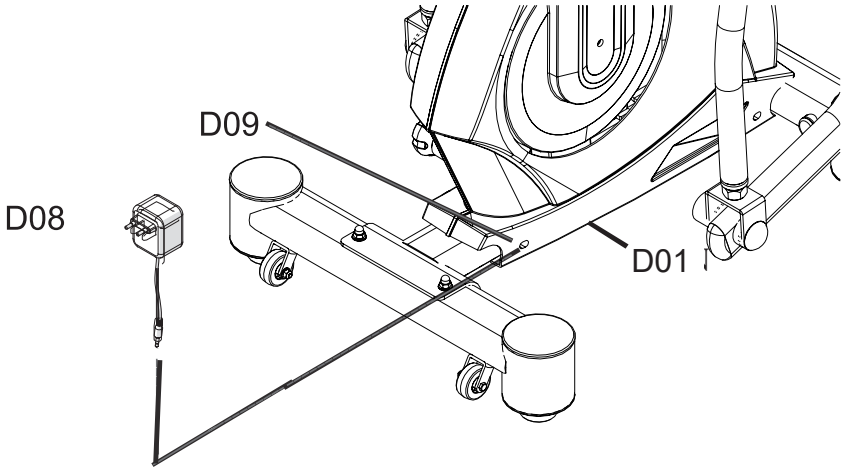




Netzkabel
Stecke das Netzkabel in den mitgelieferten Netzadapter und verbinde diesen mit der Buchse an der Vorderseite des Geräts. Anschließend stecke das Netzkabel in eine Steckdose.

Achtung:

Das Gerät darf nur an eine fachgerecht installierte, geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwende keine Mehrfachsteckdosen, um das Gerät mit Strom zu versorgen.Wenn ein Verlängerungskabel verwendet wird, muss dieses den VDE-Richtlinien oder gleichwertigen Normen entsprechen.



Gerät anschließen

Bevor Du den Netzadapter mit dem Gerät verbindest, überprüfe stets, ob es sich um den mitgelieferten Originaladapter handelt. Die Verwendung eines anderen Netzadapters kann zu Schäden an der Elektronik führen – hierfür übernimmt der Hersteller keine Haftung.
Schließe das Netzkabel immer zuerst am Trainingsgerät an, bevor Du es mit der Steckdose verbindest.
Wenn Du das Gerät vom Stromnetz trennen möchtest, ziehe zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und dann den Adapter vom Gerät.

Gerät einschalten

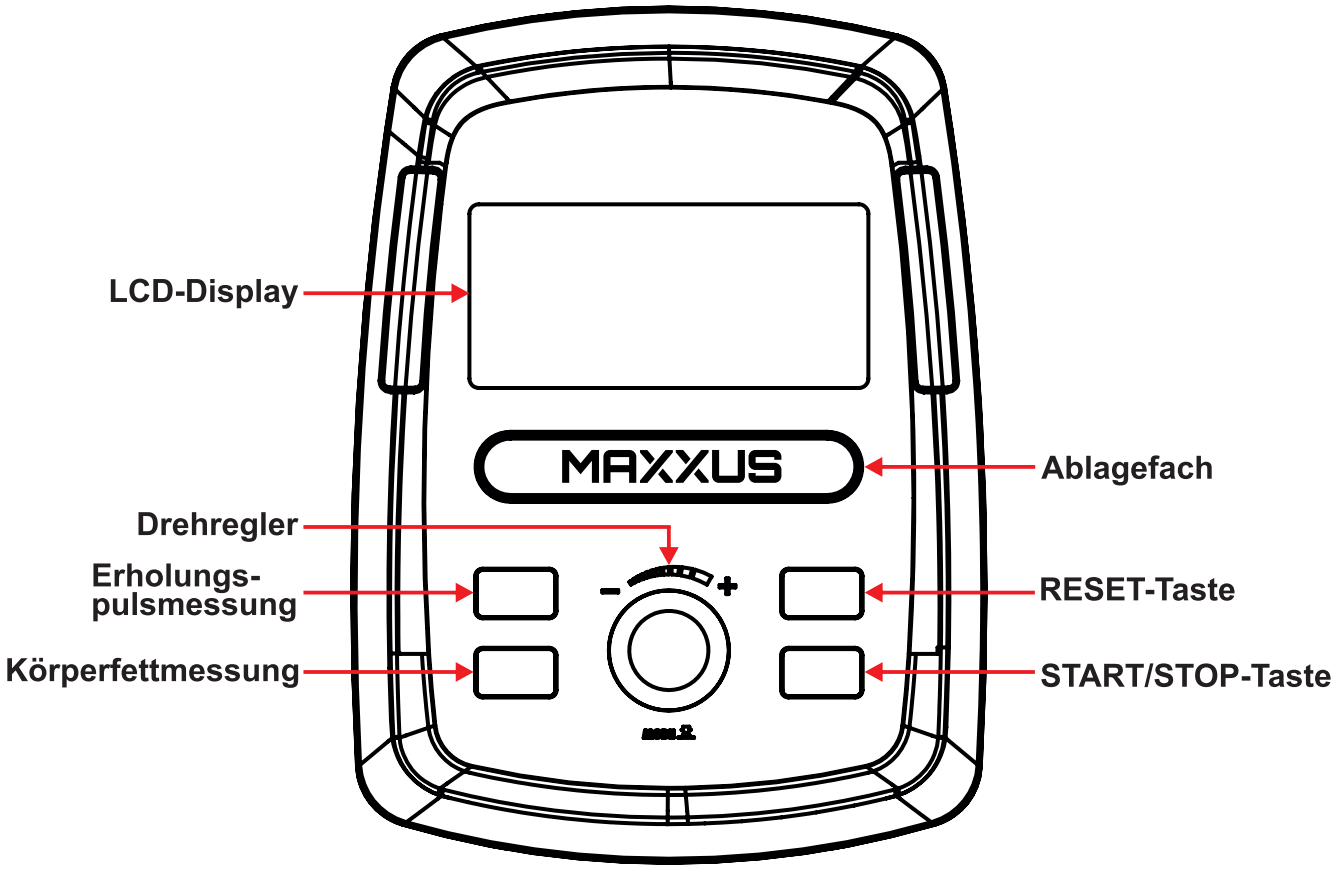
Verbinde zunächst das Netzkabel mit dem Trainingsgerät und stecke es dann in die Steckdose. Das Cockpit schaltet sich automatisch ein.
Wenn das Gerät bereits mit dem Stromnetz verbunden ist, sich aber im Standby-Modus befindet, kannst Du das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch eine Pedalbewegung aktivieren.

Gerät ausschalten

Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet das Cockpit automatisch in den Standby-Modus.

Trenne das Gerät nach dem Training immer vom Stromnetz: Ziehe zuerst den Stecker aus der Steckdose und anschließend den Netzadapter aus dem Gerät.

Das Cockpit zeigt während des Trainings kontinuierlich alle relevanten Werte an.



TIME
Du kannst eine Trainingsdauer für Deine Einheit festlegen. Der Computer zählt dann von der eingestellten Zeit rückwärts bis „00:00“. Die Trainingszeit kann in 1-Minuten-Schritten zwischen „01:00“ und „99:00“ Minuten eingestellt werden. Wenn keine Zeit eingestellt ist, zählt der Timer vorwärts von „00:00“ bis maximal „99:00“ Minuten.

DISTANCE
Du kannst eine Ziel-Trainingsstrecke in Kilometern festlegen. Während der Einheit zählt der Computer von der eingestellten Distanz rückwärts bis „0,00“. Die Distanz kann in 1,0-km-Schritten im Bereich von 1,0 bis 99,0 km eingestellt werden. Wird keine Distanz vorgegeben, zählt das Gerät vorwärts von 0,0 km bis maximal 99,0 km.

CALORIES*
Du kannst einen Zielwert für den Energieverbrauch in Kilokalorien (kcal) festlegen. Während des Trainings zählt der Computer von dem eingestellten Wert rückwärts bis 0. Der Kalorienwert kann in 10-kcal-Schritten im Bereich von 10 bis 990 kcal eingestellt werden. Wird kein Wert eingestellt, zählt der Computer vorwärts von 0 bis maximal 990 kcal.

PULSE / HEART RATE DISPLAY
Bei Verwendung der Handpulssensoren zeigt das Display Deine aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Wenn Du einen optionalen Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) nutzt, wird die Herzfrequenz ebenfalls kabellos in bpm angezeigt.

SPEED
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an. Dieser Wert wechselt sich im selben Anzeigefeld mit der Umdrehungszahl (RPM) ab.

RPM (Umdrehungen pro Minute)
Zeigt die aktuelle Anzahl der Radumdrehungen pro Minute an (RPM).
Dieser Wert wechselt sich im selben Anzeigefeld mit der Geschwindigkeit ab.

LEVEL (Widerstand)
Zeigt die aktuell gewählte Widerstandsstufe an.
Der Widerstand kann in 16 Stufen von 1 bis 16 eingestellt werden.

LEISTUNG (WATT)
Zeigt die aktuell erzeugte Leistung in Watt an.

*Hinweis zur Kalorienanzeige
Der Energieverbrauch wird nach einer Standardformel berechnet. Eine exakte, individuell angepasste Berechnung ist ohne umfangreiche persönliche Daten nicht möglich. Der angezeigte Wert ist daher als ungefähre Orientierung zu verstehen.

* Hinweis zur Watt-Anzeige
Dieses Trainingsgerät ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen.
Die Wattanzeige ist nicht kalibriert und kann vom tatsächlich erbrachten Leistungswert abweichen.

TASTENFELD
START / STOP-Taste

START-Funktion:
– Startet das gewählte Trainingsprogramm oder Trainingsprofil
– Aktiviert die QUICK START-Funktion

PAUSE-Funktion:
Wird die START / STOP-Taste während des Trainings gedrückt, wird die Einheit pausiert.
Alle Trainingswerte werden dabei eingefroren und das Display wechselt in den Pausenmodus. Zum Fortsetzen des Trainings einfach erneut die START / STOP-Taste drücken.

RESET-Taste
Wenn die RESET-Taste länger als 5 Sekunden gedrückt gehalten wird, werden alle Werte automatisch auf null zurückgesetzt.

Programmwechsel:
Beende das aktuelle Programm zuerst über die START / STOP-Taste. Anschließend die RESET-Taste drücken und gedrückt halten, bis das Display neu startet.

CONTROL KNOB (DREHKNOPF)
Drehfunktion:
– Trainingswerte einstellen
– Persönliche Daten eingeben (z. B. Alter)
– Widerstandsstufe anpassen

RECOVERY
Drücke diese Taste, um nach dem Training die Erholungspulsmessung zu starten.

FAT (Körperfettmessung)
Drücke diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

BENUTZEREINSTELLUNGEN

Nach dem Einschalten des Cockpits erscheint die Anzeige „U1“. Es stehen vier Benutzerprofile zur Verfügung: U1 bis U4.
Diese Profile sind fest gespeichert – die eingegebenen Daten bleiben dauerhaft gespeichert.
Benutzerprofil auswählen
Drehe den Drehknopf, um das gewünschte Benutzerprofil auszuwählen, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf.

Geschlecht eingeben

Drehe den Drehknopf, um Dein Geschlecht auszuwählen, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf.

Alter eingeben

Drehe den Drehknopf, um Dein Alter einzustellen, und bestätige die Eingabe mit einem Druck auf den Knopf.

Größe eingeben

Drehe den Bedienknopf, um Deine Körpergröße einzustellen, und bestätige sie durch Drücken des Knopfs.

Gewicht eingeben

Drehe den Bedienknopf, um Dein Körpergewicht einzustellen. Nach der Bestätigung wechselt das Display automatisch ins Trainingsmenü.

Wenn Du bereits ein Benutzerprofil erstellt hast, wähle es nach dem Einschalten des Cockpits mit dem Bedienknopf aus. Deine gespeicherten Angaben – Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht – werden zur Überprüfung angezeigt.

Sind die Werte korrekt, bestätige sie einzeln mit einem Knopfdruck. Wenn sich etwas geändert hat, passe die Angabe vor der Bestätigung an.

QUICK START

Schalte das Trainingsgerät ein und drücke die START/STOPP-Taste, um zu starten. Der Timer beginnt zu laufen und Du kannst sofort mit dem Training beginnen.

Während des Trainings kannst Du den Widerstand jederzeit anpassen (Stufen 1–16), indem Du den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehst. Da im Quick-Start-Modus keine Zielwerte definiert sind, musst Du das Training manuell beenden.

Manuelles Training – MANUAL

Schritt 1: Programmauswahl

Schalte das Gerät ein. Auf dem Display beginnt oben ein „M“ zu blinken. Wenn ein anderes Symbol blinkt, drehe den Bedienknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, bis „M“ angezeigt wird. Drücke dann den Knopf, um Deine Auswahl zu bestätigen.

Schritt 2: Widerstand einstellen

Der Wert im Fenster „LEVEL“ beginnt zu blinken. Stelle den gewünschten Widerstand (Stufe 1–16) ein, indem Du den Drehknopf drehst. Diese Einstellung kannst Du auch jederzeit während des Trainings ändern. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Drehknopfs.

Schritt 3: Zielwerte festlegen

Du hast jetzt die Wahl zwischen drei Zielvorgaben:

Trainingszeit („TIME“)

Der Wert im Fenster „TIME“ blinkt. Wenn Du eine Trainingszeit festlegen möchtest, drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn. Du kannst die Dauer von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten einstellen. Bestätige Deine Auswahl mit einem Druck auf den Drehknopf. Wenn Du keine feste Trainingszeit einstellen möchtest, drücke den Drehknopf direkt – das Fenster „TIME“ sollte dann „00:00“ anzeigen.

Trainingsdistanz („DISTANCE“)

Der Wert im Fenster „DISTANCE“ blinkt. Wenn Du eine Trainingsdistanz einstellen möchtest, drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn. Du kannst eine Distanz zwischen 1,0 und 99,0 Kilometern in 1-km-Schritten wählen. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Drehknopfs. Wenn Du keine feste Distanz festlegen willst, drücke den Drehknopf direkt – das Fenster „DISTANCE“ sollte dann „0.00“ anzeigen.

Kalorienverbrauch („CALORIES“)

Der Wert im Fenster „CALORIES“ blinkt. Wenn Du ein Kalorienziel festlegen möchtest, drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn. Du kannst ein Ziel zwischen 10 und 990 Kilokalorien in 10-kcal-Schritten einstellen. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Drehknopfs. Möchtest Du kein Kalorienziel setzen, drücke den Drehknopf direkt – das Fenster „CALORIES“ zeigt dann „0“ an.

Hinweis:

Es wird empfohlen, pro Trainingseinheit nur ein Zielwert festzulegen. Wenn mehrere Zielwerte definiert wurden, wird das Training automatisch beendet, sobald der erste Zielwert erreicht ist.

Schritt 4: Oberen Pulsgrenzwert einstellen

Der Wert im Fenster „PULSE“ blinkt. Jetzt kannst Du eine obere Pulsgrenze zwischen 30 und 230 Schlägen pro Minute einstellen – einfach den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wird diese Grenze während des Trainings erreicht, ertönt ein Warnsignal. Wenn Du keinen Pulsgrenzwert setzen möchtest, drücke den Drehknopf direkt – das Fenster „PULSE“ zeigt dann „0“ an.

Schritt 5: Training starten

Drücke die START/STOP-Taste, um Dein Training zu beginnen.

Training beenden

Sobald das gewählte Trainingsziel erreicht ist, endet die Einheit automatisch.

Widerstand einstellen

Während des Trainings kannst Du den aktuellen Widerstand jederzeit über den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn anpassen.

Trainingsprofile P1 – P12

In diesem Modus wählst Du aus zwölf vordefinierten Trainingsprofilen. Die Struktur des jeweiligen Programms ist fix, aber Du kannst die Intensität an Dein persönliches Fitnesslevel anpassen.

Schritt 1: Programm auswählen

Schalte das Gerät ein. Im oberen Bereich des Displays blinkt ein „M“. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um das gewünschte Trainingsprofil auszuwählen.

Schritt 2: Trainingslevel festlegen

Wähle das gewünschte Trainingslevel, indem Du den Drehknopf drehst. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Knopfs.

Schritt 3: Trainingszeit einstellen

Im Display blinkt der Wert im Fenster „TIME“. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die gewünschte Trainingszeit festzulegen – von 1:00 bis 99:00 Minuten, in 1-Minuten-Schritten. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Drehknopfs. aber Du kannst die Intensität an Dein persönliches Fitnesslevel anpassen.

Schritt 4: Training starten

Drücke die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Training beenden

Sobald die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, endet die Einheit automatisch.

Trainingslevel anpassen

Während des Trainings kannst Du das Trainingslevel jederzeit innerhalb des verfügbaren Bereichs anpassen, indem Du den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehst.

Freies Trainingsprofil (USER)

In diesem Modus kannst Du ein individuelles Trainingsprofil erstellen und dauerhaft für Deinen Benutzer speichern.

Schritt 1: Programm auswählen

Schalte das Gerät ein. Im oberen Displaybereich blinkt „M“. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, bis „U“ erscheint, und bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Knopfs.

Schritt 2: Trainingssegmente programmieren

Das erste von insgesamt acht Trainingssegmenten blinkt auf dem Display.
Stelle den gewünschten Widerstand für Segment 1 (Stufe 1 bis 16) ein, indem Du den Drehknopf drehst, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf. Danach blinkt Segment 2. Wiederhole diesen Vorgang für alle acht Segmente. Nach dem letzten Segment wird das Profil automatisch gespeichert.

Schritt 3: Trainingszeit festlegen

Wenn erneut Segment 1 blinkt, drücke den Drehknopf, bis das Fenster „TIME“ blinkt. Stelle dann die Trainingszeit ein (von 1:00 bis 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten), drehe dazu den Knopf und bestätige mit einem Druck.

Schritt 4: Training starten

Drücke die START/STOP-Taste, um Dein Training zu beginnen.

Training beenden

Sobald die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, endet das Training automatisch.

Hinweis:

Wenn Du das gespeicherte Trainingsprogramm ändern möchtest, schalte die Konsole ein. Wähle das Programm „U“, indem Du den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehst, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf. Das erste Segment wird wieder blinken. Drücke den Drehknopf erneut, bis das Feld „TIME“ blinkt. Stelle nun die gewünschte Trainingszeit ein (zwischen 1:00 und 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten), bestätige mit dem Knopf und starte das Training durch Drücken der START/STOP-Taste.

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC)

Diese Programme passen den Trainingswiderstand automatisch an Deine Herzfrequenz an. Du legst einen Zielwert für die Herzfrequenz fest, den das Gerät kontinuierlich mit Deiner tatsächlichen Herzfrequenz vergleicht. Fällt Deine Herzfrequenz unter den Zielwert, erhöht das Gerät automatisch den Widerstand. Überschreitet Deine Herzfrequenz den Zielwert, wird der Widerstand reduziert. Damit das zuverlässig funktioniert, ist eine präzise Übertragung der Herzfrequenzdaten erforderlich – deshalb kannst Du dieses Programm nur mit einem uncodierten Brustgurt verwenden (separat erhältlich). Eine Nutzung mit Handpulssensoren ist nicht möglich. Weitere Infos findest Du im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ dieser Anleitung.

Schritt 1: Programm auswählen

Schalte das Gerät ein. Im oberen Bereich des Displays blinkt „M“. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, bis das Herzsymbol erscheint, und bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Knopfs.

Schritt 2: Alter eingeben

Auf dem Display erscheint der Buchstabe „A“ und der Wert „25“ blinkt. Drehe den Drehknopf, um Dein Alter (zwischen 1 und 99 Jahren) einzustellen, und bestätige die Eingabe durch Drücken des Knopfs.

Schritt 3: HRC-Modus auswählen

Nutze die Tasten UP und DOWN, um einen der folgenden herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodi (HRC) auszuwählen:

50 % – Training bei 50 % Deiner maximalen Herzfrequenz

75 % – Training bei 75 % Deiner maximalen Herzfrequenz

90 % – Training bei 90 % Deiner maximalen Herzfrequenz

TA – Training mit individuell einstellbarem Zielpuls

Weitere Hinweise findest Du im Kapitel „Hinweise zur Herzfrequenzmessung“ dieser Anleitung.

Um einen Modus auszuwählen, drehst Du den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn. Wenn Du 50 %, 75 % oder 90 % auswählst, wird die entsprechende Zielherzfrequenz automatisch angezeigt. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Drehknopfs.

Für ein individuelles Ziel wählst Du den TA-Modus, indem Du den Drehknopf drehst und durch Drücken bestätigst. Im Display blinkt nun „PULSE“ mit dem Standardwert „100.0“. Stelle jetzt Deine gewünschte Zielherzfrequenz (zwischen 30 und 230 Schlägen pro Minute) über den Drehknopf ein und bestätige mit einem weiteren Druck.

Schritt 4: Trainingszeit einstellen

Der Wert im Fenster „TIME“ beginnt zu blinken. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Trainingsdauer festzulegen. Du kannst eine Zeit zwischen 1:00 und 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten wählen. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Drehknopfs.

Schritt 5: Training starten

Drücke die START/STOP-Taste, um Dein Training zu beginnen.

Training beenden

Sobald die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, endet das Training automatisch

Ablauf des Programm

Die Konsole misst kontinuierlich Deine aktuelle Herzfrequenz und vergleicht sie mit dem eingestellten Zielwert.

– Ist Deine aktuelle Herzfrequenz niedriger als der Zielwert, erhöht das Gerät automatisch den Widerstand.

– Ist sie höher, wird der Widerstand automatisch reduziert.

– Liegt Deine Herzfrequenz innerhalb von ±5 Schlägen pro Minute des Zielwerts, bleibt der Widerstand unverändert.

Kann keine Herzfrequenz erfasst werden, erscheint im Display das Symbol „?“ Prüfe in diesem Fall die Position und den Batteriestand des Brustgurts und stelle sicher, dass es sich um ein uncodiertes Modell mit 5 kHz-Übertragungsfrequenz handelt.
Beispiel:
Ziel-Herzfrequenz = 120 bpm
→ Es erfolgt keine Anpassung, solange Deine Herzfrequenz zwischen 115 und 125 bpm liegt.

Wattgesteuertes Trainingsprogramm (WATT)

In diesem Trainingsmodus hält das Gerät die von Dir gewählte Wattleistung konstant. Deine tatsächliche Leistung hängt vom eingestellten Widerstand und Deiner Trittfrequenz ab. Um die eingestellte Wattleistung beizubehalten, reduziert das Gerät automatisch den Widerstand, wenn Du schneller trittst. Umgekehrt wird der Widerstand erhöht, wenn Deine Trittfrequenz sinkt. Dieses Trainingsprinzip ist auch als drehzahlunabhängiges Training bekannt.

Du kannst zwischen drei festgelegten Watt-Programmen oder einem wattkonstanten Modus wählen.

Schritt 1: Programm auswählen

Schalte das Gerät ein. Im oberen Bereich des Displays beginnt „M“ zu blinken. Drehe den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um das Watt-Symbol „W“ auszuwählen, und bestätige mit einem Druck auf den Knopf.

Schritt 2: Wattleistung einstellen

Im Fenster „WATT“ beginnt der Wert zu blinken. Stelle Deine gewünschte Wattleistung ein, indem Du den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehst. Du kannst einen Wert zwischen 10 und 350 Watt in 5-Watt-Schritten einstellen. Bestätige Deine Auswahl durch Drücken des Knopfs.

Schritt 3: Trainingszeit einstellen

Der Wert im Fenster „TIME“ beginnt zu blinken. Dreh den Drehknopf im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Du kannst eine Zeit zwischen 1:00 und 99:00 Minuten in 1-Minuten-Schritten wählen. Bestätige Deine Eingabe, indem Du den Knopf drückst.

Schritt 4: Training starten

Drücke die START/STOPP-Taste, um Dein Training zu beginnen.

Training beenden

Sobald die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, endet das Training automatisch.

Erholungspuls-Test (RECOVERY)

Der Erholungstest misst, wie schnell sich Dein Puls nach dem Training wieder beruhigt – ein wichtiger Indikator für Deine Herz-Kreislauf-Fitness. Nach dem Training oder sobald Du die STOPP-Taste drückst, betätigst Du die RECOVERY-Taste und legst sofort Deine Hände auf die Handpulssensoren. Wenn Du einen Brustgurt trägst, ist dieser Schritt nicht erforderlich. Das Gerät versucht nun innerhalb von 10 Sekunden Deinen Puls zu erkennen. Wird kein Signal gefunden, wird der Test automatisch abgebrochen. Sobald der Puls erkannt wird, startet ein 60-sekündiger Countdown. Während dieser Zeit musst Du die Handpulssensoren weiter festhalten – außer Du verwendest einen Brustgurt. Nach Ablauf der 60 Sekunden zeigt das Display Deinen Erholungswert an. Diesen kannst Du mit der Bewertungstabelle vergleichen.

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

Körperfettanalyse (BODY FAT)

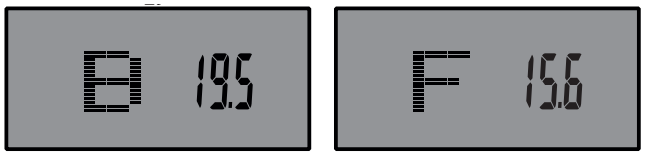
Mit dieser Funktion kannst Du Deinen Körperfettanteil und den Body-Mass-Index (BMI) bestimmen. Drücke die FAT-Taste – das aktuell ausgewählte Benutzerprofil wird als „U1“ bis „U4“ angezeigt. Ist das falsche Profil aktiv, drücke die RESET-Taste und wähle das gewünschte Profil neu aus. Anschließend erneut die FAT-Taste drücken und die Handpulssensoren greifen. Nach erfolgreicher Messung zeigt das Display Deinen Körperfettanteil sowie den entsprechenden BMI-Wert an.

Body-Mass-Index (BMI)

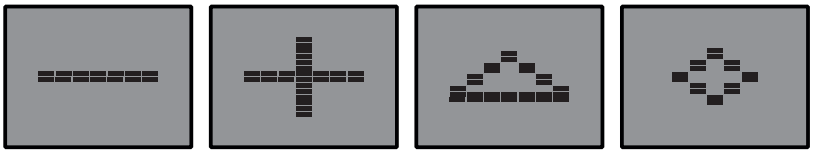
Der BMI ergibt sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße und dient als Orientierung zur Einschätzung Deines Gewichts. Bitte beachte: Der BMI ist lediglich ein Richtwert, der keine Rücksicht auf Muskelmasse, Statur oder Geschlecht nimmt. Auch das Alter kann eine Rolle spielen – der „ideale“ BMI variiert individuell.

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

BMI **Körperfettanteil in %**



Symbolische Auswertung des Körperfettanteils



Dünn **Standard** **erhöhter Fettanteil** **hoher Fettanteil**

USB-Ladefunktion

Dein Trainingsgerät ist mit einem USB-Anschluss an der Oberseite ausgestattet. Er dient ausschließlich zum Aufladen von Smartphones oder Tablets während des Trainings.

Hinweis: Ein passendes Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Bluetooth-Empfänger & App-Nutzung

Die Konsole verfügt über ein integriertes Bluetooth-Modul. Damit kannst Du Dein Gerät mit dem Smartphone oder Tablet verbinden und es bequem über eine App steuern.

So verbindest Du die iC+ Training-App mit Deinem Trainingsgerät:

Schritt 1

Lade die iC+ Training-App aus dem entsprechenden App-Store auf Dein Smartphone oder Tablet herunter.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Informationen zu kompatiblen Geräten und benötigten Softwareversionen findest Du auf der jeweiligen Store-Seite.

Hinweis: Sollte der Link im Handbuch nicht mehr funktionieren, suche im Store einfach nach „iC+ Training“ oder „iConsole+“. Das App-Logo von iConsole+ zeigt orangene Schrift auf weißem Hintergrund.

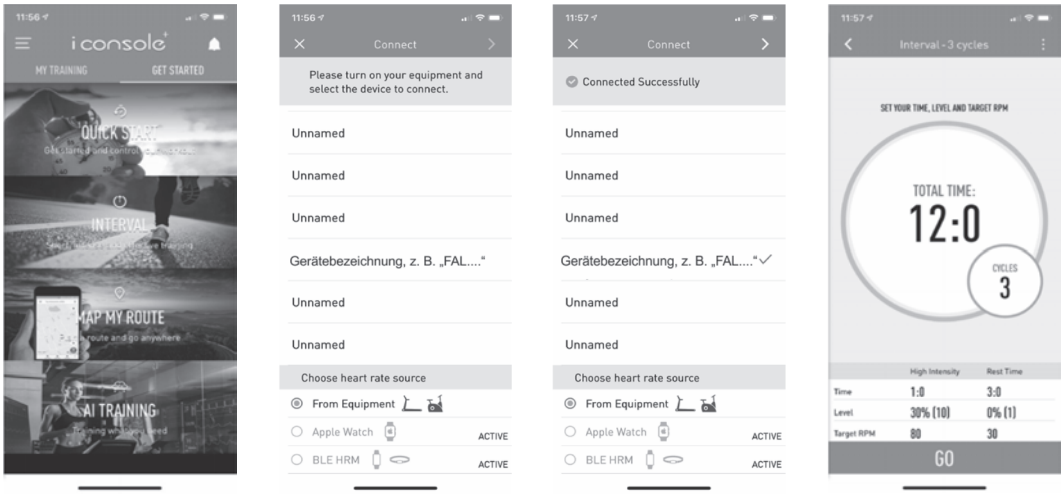
Schritt 2
Aktiviere Bluetooth auf Deinem Smartphone oder Tablet. Öffne anschließend die iC+ Training-App.

Schritt 3
Tippe oben rechts im Menü auf „GET STARTED“. Wähle dann Deinen bevorzugten Trainingsmodus aus, z. B. „QUICK START“.

Schritt 4
Auf dem Bildschirm erscheint nun eine Liste verfügbarer Bluetooth-Geräte. Stelle sicher, dass Dein Trainingsgerät eingeschaltet ist, und wähle es aus der Liste aus. Der Gerätename beginnt mit „FAL...“ oder „MAXXUS“.

Sobald die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, erscheint ein Häkchen. Die App speichert Dein Gerät automatisch, sodass Du es beim nächsten Mal sofort wieder nutzen kannst.

Schritt 5
Nach dem erfolgreichen Koppeln tippst Du oben rechts auf den Pfeil, um Dein Training zu starten.



Hinweis:

Die Gorilla Sports GmbH ist nicht Hersteller der iC+ Training-App und daher nicht verantwortlich für deren Inhalte oder Funktionen.

Heart Rate per Minute

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

So berechnest Du Deinen persönlichen Trainingspuls

Berechne Deine maximale Herzfrequenz wie folgt:

220 – Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert dient als Grundlage zur Berechnung Deiner persönlichen Trainingsherzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz entspricht 100 %.

Wellness & Gesundheit – Zielbereich = 50–60 % der maximalen Herzfrequenz

Diese Trainingszone eignet sich ideal für Einsteiger, Personen mit Übergewicht oder für alle, die nach einer längeren Pause wieder ins Training einsteigen. In diesem Bereich verbrennt Dein Körper etwa 4–6 Kalorien pro Minute zur Energiegewinnung.

Die Zusammensetzung der verbrannten Kalorien liegt bei ca. 70 % Fett, 25 % Kohlenhydrate und 5 % Eiweiß.

Fettverbrennung – Zielbereich = 60–70 % der maximalen Herzfrequenz

Diese Zone ist besonders geeignet für Sportlerinnen und Sportler, die gezielt Körperfett reduzieren möchten. Das Training in diesem Bereich führt zu einem Verbrauch von ca. 6–10 Kalorien pro Minute. Die Energiequelle setzt sich zu etwa 85 % aus Fett, 10 % aus Kohlenhydraten und 5 % aus Eiweiß zusammen.

Kondition & Fitness – Zielbereich = 70–80 % der maximalen Herzfrequenz

Diese Trainingszone ist ideal für sportlich Aktive, die ihre Ausdauer oder allgemeine Fitness verbessern möchten. In diesem Bereich verbrennt Dein Körper ca. 10–12 Kalorien pro Minute zur Energiegewinnung.

Die Zusammensetzung der verbrannten Kalorien liegt bei ca. 35 % Fett, 60 % Kohlenhydrate und 5 % Eiweiß.

Für ein möglichst effektives Training empfiehlt es sich, den Mittelwert der gewünschten Trainingszone anzustreben:

- Wellness & Gesundheit: 55 % der maximalen Herzfrequenz
- Fettverbrennung: 65 % der maximalen Herzfrequenz
- Ausdauer & Fitness: 75 % der maximalen Herzfrequenz

Achtung: Pulsmessung & Herzfrequenzüberwachung

Wichtiger Hinweis:

Die Pulsmessung und Herzfrequenzüberwachung kann ungenau sein. Übermäßiges oder falsches Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen bis hin zum Tod führen.

Wenn Dir während des Trainings schwindelig, unwohl oder übel wird, brich das Training sofort ab. Achte darauf, dass alle Personen, die dieses Trainingsgerät nutzen, diese Hinweise kennen und beachten – ausnahmslos.

Pulsmessung über Handpulssensoren

Viele Fitnessgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet, die sich meist an der Konsole oder in den Griffen befinden. Diese Sensoren sind für eine kurzfristige Pulskontrolle gedacht.

Um Deinen Puls zu messen, legst Du beide Hände gleichzeitig fest auf die Sensoren. Nach einem kurzen Moment wird Dir Dein aktueller Puls auf dem Display angezeigt.

Diese Methode beruht auf Veränderungen des elektrischen Hautwiderstands, die durch pulsbedingte Blutdruckschwankungen entstehen. Diese Schwankungen werden gemittelt und als aktueller Pulswert dargestellt.

WICHTIGER HINWEIS:

Bei vielen Personen sind die Veränderungen im Hautwiderstand durch den Puls zu gering, um zuverlässige Werte zu liefern. Faktoren wie Schwielen an den Händen, feuchte Handflächen oder Bewegungen beim Training können die Messung beeinträchtigen. Dadurch kann es passieren, dass der Puls falsch angezeigt wird oder gar nicht messbar ist.

Falls die Pulsmessung ungenau ist oder gar nicht funktioniert, prüfe zunächst, ob das Problem bei mehreren Nutzern auftritt oder nur bei bestimmten Personen. Tritt es nur bei einzelnen Nutzern auf, ist das Gerät nicht defekt.

In solchen Fällen empfehlen wir die Nutzung eines Brustgurts, um eine kontinuierliche und zuverlässige Pulsmessung zu gewährleisten. Ein passender Brustgurt ist als optionales Zubehör erhältlich.

Herzfrequenzmessung mit Brustgurt

Viele unserer Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Empfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurts (wir empfehlen ausschließlich einen uncodierten POLAR®-Brustgurt) ermöglicht Dir eine drahtlose Messung der Herzfrequenz. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese präzise, EKG-genaue Messmethode erfasst die Herzfrequenz direkt über die Haut per Sender-Brustgurt. Der Gurt sendet die Signale über ein elektromagnetisches Feld an den integrierten Empfänger im Cockpit. Wir empfehlen Dir, bei herzfrequenzgesteuerten Programmen immer einen Brustgurt zu verwenden.

WICHTIGER HINWEIS:

Die Anzeige der aktuellen Herzfrequenz über den Brustgurt dient ausschließlich dazu, Deine Herzfrequenz während des Trainings darzustellen. Sie sagt jedoch nichts über die Sicherheit oder Wirksamkeit Deines Trainings aus. Diese Messmethode ist zudem nicht für medizinische Diagnosen geeignet oder vorgesehen.

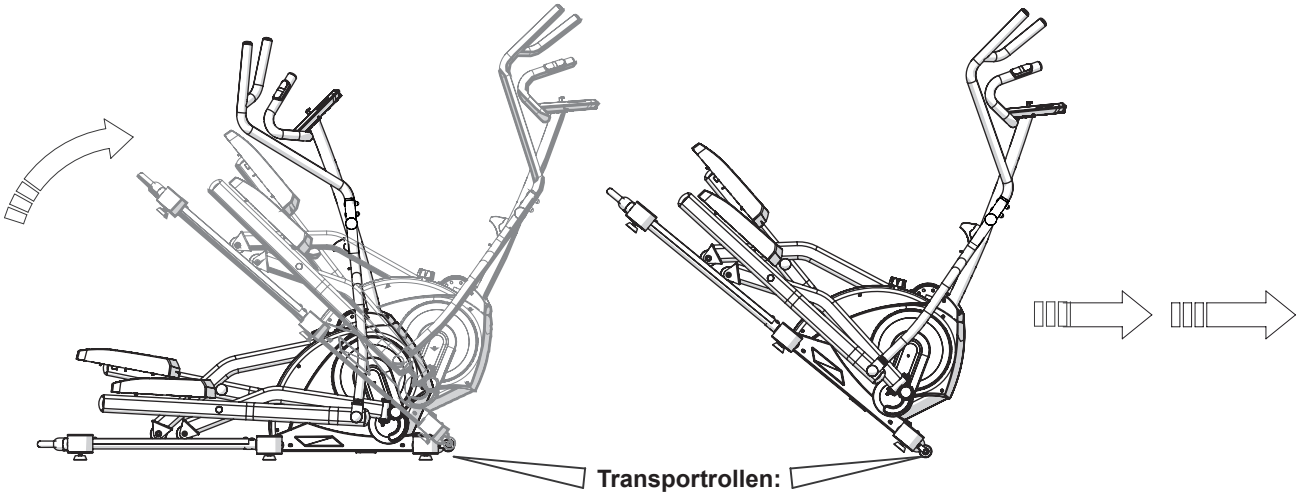
Bitte sprich deshalb im Vorfeld mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt über die für Dich passende Vorgehensweise und lasse Dir einen individuellen Trainingsplan erstellen – insbesondere, wenn Du:

- längere Zeit keinen Sport gemacht hast,
- übergewichtig bist,
- älter als 35 Jahre bist,
- zu hohem oder niedrigem Blutdruck neigst oder
- Herzprobleme hast.

Falls Du einen Herzschrittmacher oder ein ähnliches Gerät trägst, solltest Du vor der Verwendung eines Brustgurts unbedingt Rücksprache mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt halten.

Damit Du Dein Trainingsgerät einfach und sicher bewegen kannst, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet. Zum Bewegen des Geräts stelle Dich hinter das hintere Ende des Gleitrahmens und greife die hintere Querstange mit beiden Händen. Hebe das Gerät an, bis es auf den Transportrollen aufliegt.

Du kannst das Gerät nun ganz einfach an den gewünschten Ort schieben. Achte beim Anheben, Bewegen oder Absetzen des Geräts stets auf einen festen und sicheren Stand.



PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG

ACHTUNG:
Bevor Du Reinigungs-, Wartungs- oder Reparaturarbeiten durchführst, muss das Trainingsgerät vollständig vom Stromnetz getrennt werden. Das bedeutet: Ziehe zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trenne danach das Kabel vom Gerät. Schließe das Gerät erst wieder an das Stromnetz an, wenn alle Arbeiten abgeschlossen sind und das Gerät sich in einwandfreiem Zustand befindet.

Reinige Dein Trainingsgerät nach jedem Training. Verwende dazu nur ein leicht angefeuchtetes Tuch – niemals Benzin, Verdünner oder aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können.
Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Halte es stets sauber und trocken. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, unterliegen nicht der Garantie. Achte während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeiten in das Gerät oder das Cockpit eindringen.

Wartung:
Überprüfe regelmäßig Schrauben und bewegliche Teile. Verwende das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Bei Reparaturen oder Ersatzteilen wende Dich an den Kundenservice. Bitte schmiere die beweglichen Teile alle 3 Monate.
ACHTUNG: Das Gerät darf erst nach einer erfolgreichen Reparatur wieder genutzt werden.

Schmierung der Gleitschienen

Die Oberseite der Gleitschienen muss regelmäßig gereinigt und geschmiert werden, um einen gleichmäßigen Bewegungsablauf zu gewährleisten.

Reinige die Gleitschienen mit einem feuchten Tuch und etwas mildem Flüssigseifenreiniger oder Spülmittel. Für eine gründlichere Reinigung empfehlen wir den MAXXUS® Entfetter-Spray. Trockne die Gleitschienen anschließend sorgfältig ab und trage eine dünne Schicht flüssiges Silikonöl oder MAXXUS® Schmiermittel-Spray auf.

- Bei häufiger Nutzung solltest Du die Gleitschienen einmal pro Woche reinigen und schmieren.
- Hörst Du während des Trainings Quietschgeräusche, schmiere die Schienen sofort nach. eindringen.

Pflege- und Reinigungsprodukte findest Du in unserem Online-Shop: www.maxxus.com
Schmierung der Achsen am Lenkerschaft und an den Antriebsscheiben
Die beiden Querachsen im Bereich des Lenkerschafts sowie die Achsen an den großen Antriebsscheiben sollten alle 6 Monate mit Mehrzweckfett geschmiert werden.

TRAININGSINFORMATIONEN

Trainingsvorbereitungen

Bevor Du mit dem Training beginnst, stelle sicher, dass sowohl das Gerät als auch Dein Körper in gutem Zustand sind. Wenn Du längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht hast, konsultiere Deinen Hausarzt und lasse einen Fitness-Check durchführen. Besprich Deine Trainingsziele mit Deinem Arzt, insbesondere wenn Du über 35 Jahre alt, übergewichtig oder kardiovaskuläre Probleme hast.

Trainingsplanung

Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integriere Dein Fitnesstraining in Deinen Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Plane Deine Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Baue Motivationsstrategien während Deines Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setze Dir realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Dein Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohne Dich, wenn Du sie erreichst.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Du trainierst, desto schneller wirst Du Deine Ziele erreichen. Achte jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Dein Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönne Dir nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit kannst Du bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, trinke am besten eine Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser - das füllt verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Etwa 330 ml solltest Du 30 Minuten vor dem Training trinken und während der gesamten Einheit auf eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr achten.

Warm-Up

Wärme Deinen Körper 5-7 Minuten bei moderater Intensität auf - zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder ähnlichem Gerät. So bereitest Du Deinen Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down

Beende Dein Training nicht abrupt. Reduziere die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehne anschließend Deine Muskeln gründlich.

Oberschenkel

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

Beine und unterer Rücken

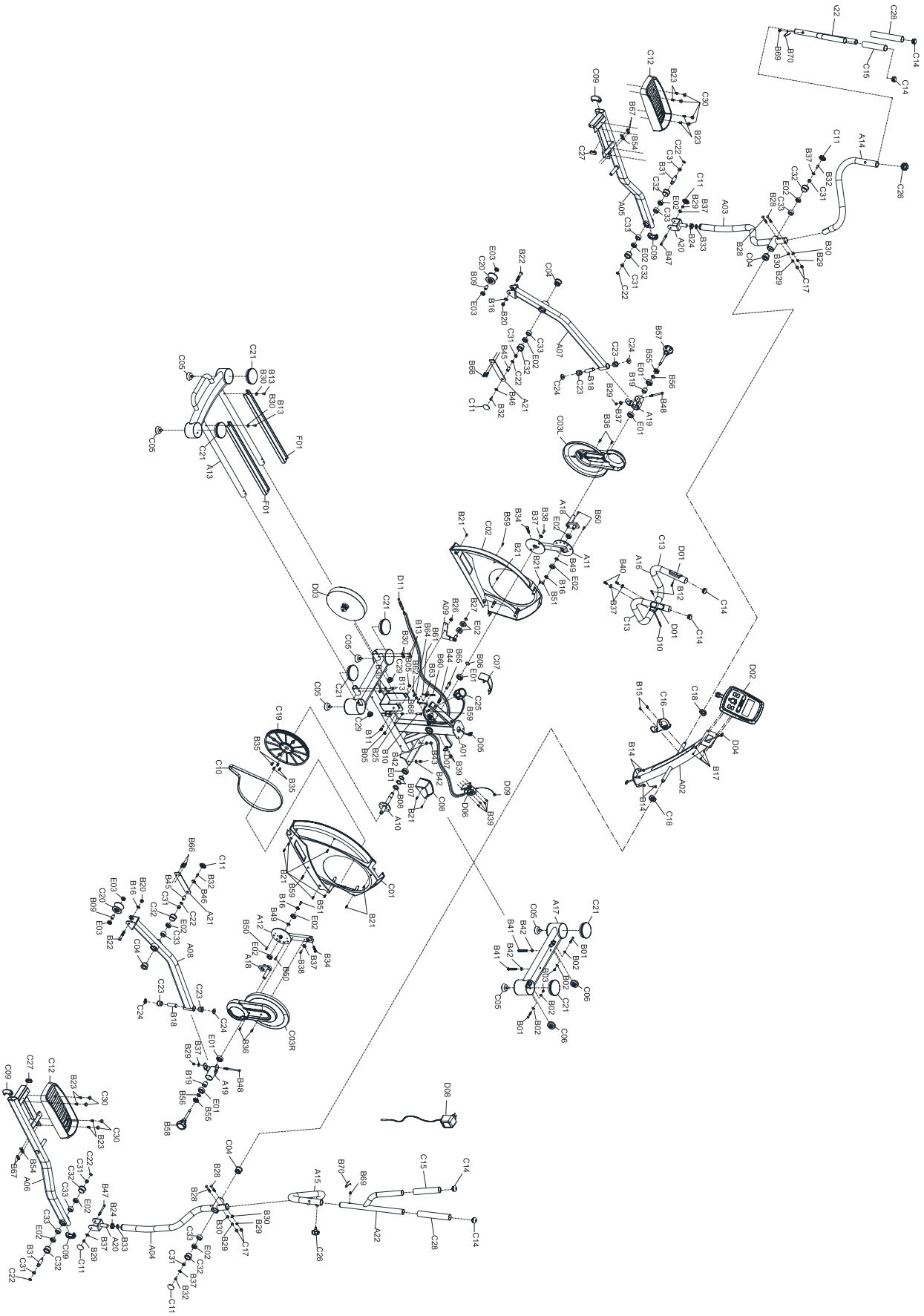
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter

Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper

Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.



Part No	Description	Qty
A01	Main Frame	1
A02	Upright Post	1
A03	Handrail Arm /L	1
A04	Handrail Arm /R	1
A05	Foot Pedal Tube /L	1
A06	Foot Pedal Tube /R	1
A07	Rotate Bar /L	1
A08	Rotate Bar /R	1
A09	Idler Pulley Bracket	1
A10	Belt Pulley Shaft	1
A11	Crank /L	1
A12	Crank /R	1
A13	Guide Rail	1
A14	Handrail /L	1
A15	Handrail /R	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	Front Stabilizer	1
A18	Adjustable Disk	2
A19	Rotate Bar Connect Bracket	2
A20	U Shape Bracket	2
A21	Bracket	2
A22	Handlebar Up Section	2
B01	Bolt 1/4''	2
B02	Washer 1/4''	4
B03	Nylon Nut 1/4''	2
B04	Nut M10 (6.0T)	1
B05	Nut M10 (8.0T)	1
B06	C-ring 20	1
B07	Wave Washer M21	2
B08	Washer M20	1
B09	Rotate Bar Wheel Spacer	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M8	4
B13	Bolt M8	6
B14	Screw M8	4
B15	Bolt M5	2

Part No	Description	Qty
B16	Washer 1/2"	4
B17	Screw M5	4
B18	Shaft ∅19	2
B19	Spacer	2
B20	Nylon Nut M12	2
B21	Screw M5	12
B22	Bolt M12	2
B23	Screw M6	8
B24	Nut M20	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C-ring ∅17	1
B28	Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	8
B30	Curve Washer M8	10
B31	Handrail Arm Axle	2
B32	Bolt M8	4
B33	Spring Washer M20	2
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Bolt M6	4
B37	Washer 5/16"	10
B38	Bolt M8	2
B39	Screw M4	6
B40	Bolt M8	2
B41	Bolt 3/8''	2
B42	Washer 3/8''	4
B43	Dome Nut 3/8''	2
B44	Spring	1
B45	Wheel Spacer	2
B46	Washer 5/16"	2
B47	Bolt M8	2
B48	Bolt M8	2
B49	Washer M17.5	2
B50	Screw M6	4
B51	Screw M8	2
B52	Washer M17.5	2

Part No	Description	Qty
B54	Washer M8	4
B55	Nut M20	2
B56	Washer M20	2
B57	Knob /L	1
B58	Knob /R	1
B59	Screw M5	2
B60	Bolt M5	1
B61	Nut M5	1
B62	Screw M6	1
B63	Fixed Plate /1	1
B64	Fixed Plate /2	1
B65	Guide Pin	1
B66	Bolt M8	4
B67	Nylon Nut M8	4
B68	Ring	1
B69	Pin	2
B70	Spring	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03L	Disc Cover /L	1
C03R	Disc Cover /R	1
C04	Bushing	4
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Transport Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover /L	1
C08	Upright Post Decorative Cover /R	1
C09	Oval End Cap 30x70	4
C10	Belt	1
C11	Nut Cap M8	6
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Round End Cap ∅1-1/4"	6
C15	Foam Grip	2

Part No	Description	Qty
C16	Water Bottle Holder	1
C17	Nut Cap	4
C18	Spacer	2
C19	Belt Pulley	1
C20	Rotate Bar Wheel	2
C21	End Cap ∅101.6	6
C22	MOS Washer	6
C23	Bushing Ø33.4	4
C24	Washer ∅14	4
C25	Safety Knob	1
C26	Knob	2
C27	Square End Cap 20x40	2
C28	Foam Grip	2
C29	Round End Cap Ø1-1/4"	2
C30	Plug for Foot Pedal	8
C31	Spacer for 6003 Bearing	8
C32	Bearing Bushing	8
C33	Bearing Housing	8
D01	Hand Pulse Sensor	1 Set
D02	Computer	1
D03	Flywheel	1
D04	Cable 1	1
D05	Cable 2	1
D06	Motor with Cable	1
D07	Sensor with Cable	1
D08	AC Adapter	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cacle	1
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	6
E02	Bearing 6003	14
E03	Bearing 6001	4
F01	Aluminum Guide Rail	2

Entsorgung gemäß EU-Richtlinie 2012/19/EU

Bitte entsorge das Gerät, Zubehörteile und Verpackungsmaterial umweltgerecht und nicht über den Hausmüll. In der Europäischen Union weist dieses Symbol darauf hin,
dass das Produkt nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle, wiederverwertbare Materialien, die über dafür vorgesehene Rücknahme- und Recyclingsysteme entsorgt werden müssen – zum Schutz der Umwelt und der menschlichen Gesundheit, die durch unsachgemäße Entsorgung gefährdet werden könnten.
Zur ordnungsgemäßen Entsorgung nutze bitte geeignete Sammelsysteme oder gib das Gerät beim Händler zurück – dieser sorgt für die Weiterleitung an ein Recyclingzentrum.

Alternativ:
Wenn Du das Gerät nicht mehr nutzt, bist Du dafür verantwortlich, dass es fachgerecht recycelt wird. Du kannst es auch bei einer offiziellen Sammelstelle abgeben, die den nationalen Vorschriften zur Altgeräteentsorgung entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhältst Du bei Deiner örtlichen Behörde.

Batterien / Akkus

Batterien und Akkus dürfen niemals über den Hausmüll entsorgt werden.
Bitte beachte, dass alle Batterien schädliche oder giftige Stoffe enthalten können. Du bist als Verbraucher gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien an einer geeigneten Sammelstelle abzugeben – zum Beispiel bei der Gemeindeverwaltung, im Landkreis oder im Einzelhandel.
Wenn Du Dir unsicher bist, wende Dich am besten an Deine örtliche Gemeindeverwaltung oder den zuständigen Landkreis, um zu erfahren, wo Batterien in Deiner Nähe ordnungsgemäß und umweltgerecht entsorgt werden können. Bitte wirf Batterien nur dann weg, wenn sie vollständig entladen sind.

Hinweis auf unsere WEEE-Registrierungsnummer:
Wir sind bei der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von elektrischen und/oder elektronischen Geräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg. Nr. DE): DE 65774247 registriert.

Die Gewährleistung für Dein Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und ist für 24 Monate gültig. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen, für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem unserer autorisierten Partner erworben wurden.

Die Gewährleistung deckt nicht ab:
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch fehlerhafte Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind und professionell genutzt werden

Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Du das Produkt zurücksenden musst. Bitte beachte, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.
Unser Serviceteam steht Dir bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Dir schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Deinem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahre daher unbedingt Deinen Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögere nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

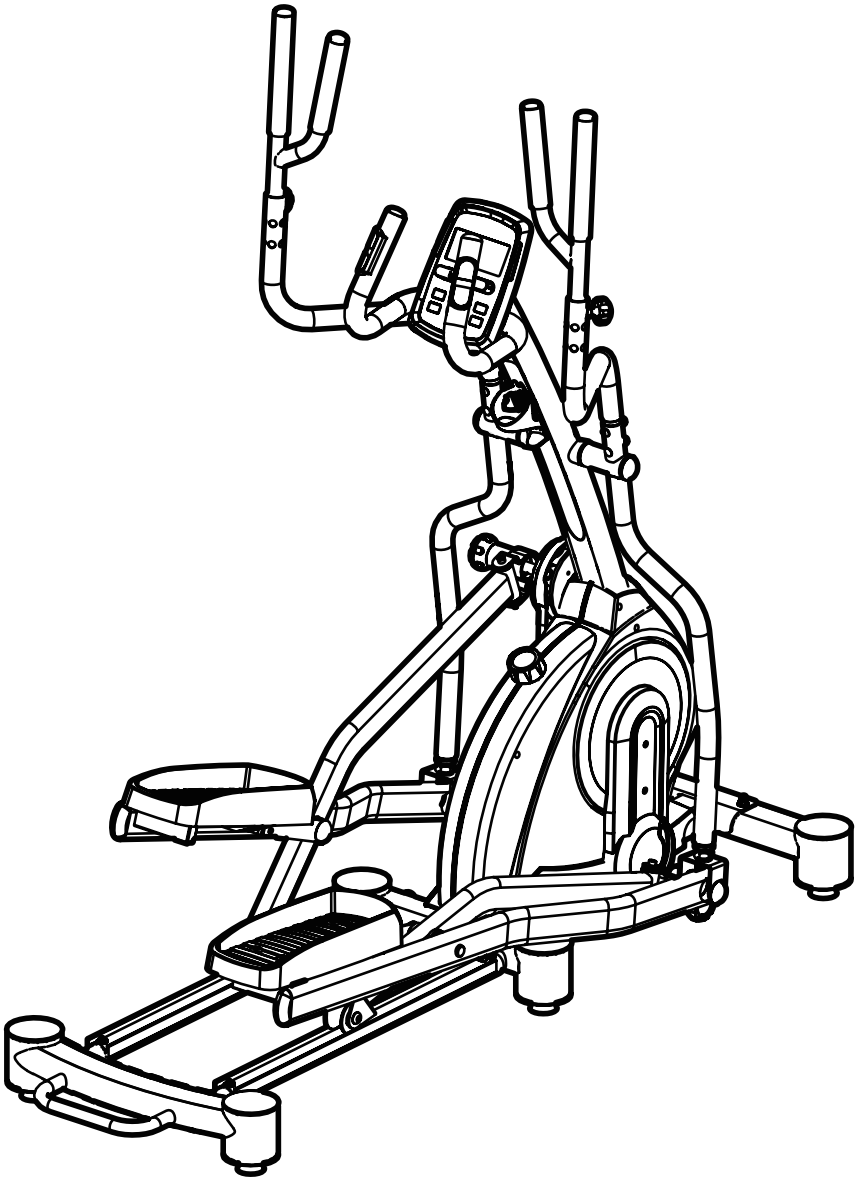
www.maxxus.com

MAXXUS

CX 7.5 CROSS TRAINER

GSMX-600274-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Contents

Index 40
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 41
OVERVIEW OF THE DEVICE 43
SCOPE OF DELIVERY 44
ASSEMBLY 46
ADJUSTMENT 52
FLOOR LEVELLING 54
MAINS CONNECTION 55
COCKPIT 56
TRANSPORT 68
TRAINING INFORMATION 69
EXPLODED OVERVIEW 70
PARTS LIST 71
ENVIRONMENTAL PROTECTION 73
WARRANTY 73

DEAR CUSTOMER,

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

General Information

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

Assembly

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

Personal Safety

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

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

Power Connection

− The device requires a mains voltage of 220–230 V for operation.

− Connect the exerciser only to a professionally installed, earthed single socket with a 16 A fuse, using the supplied power cable.

− Switching on the device: First, connect the power cable to the training device, then plug it into the power outlet. The cockpit will switch on automatically. If the device is already connected to the power supply but the cockpit is in standby mode, activate it by pressing any key or moving the pedals.

− Switching off the device: After 4 minutes of inactivity, the cockpit automatically switches to standby mode. Always disconnect the device from the mains after your workout. Unplug the power cable from the wall socket first, then remove it from the device.

− Always unplug the device from the socket before moving it.

− Unplug the device from the mains before performing any cleaning, maintenance, or other work.

− Do not use power strips or cable reels to connect the mains plug.

− If an extension cable is required, it must comply with DIN standards, VDE regulations, and applicable EU or EEA technical guidelines.

− Always position the power cord to prevent damage or tripping hazards.

− Devices such as mobile phones, computers, TVs (LCD, plasma, or tube), game consoles, and similar equipment emit electromagnetic radiation during use or standby. Keep such devices away from your training equipment to avoid malfunctions, interference, or inaccurate heart rate readings.

− Remove the power cable when the training device is not in use to prevent unauthorized or accidental use, especially by children.

− Always check that the device is in perfect working condition before each workout. Never use the exerciser if it shows any signs of damage or malfunction.

Training Environment

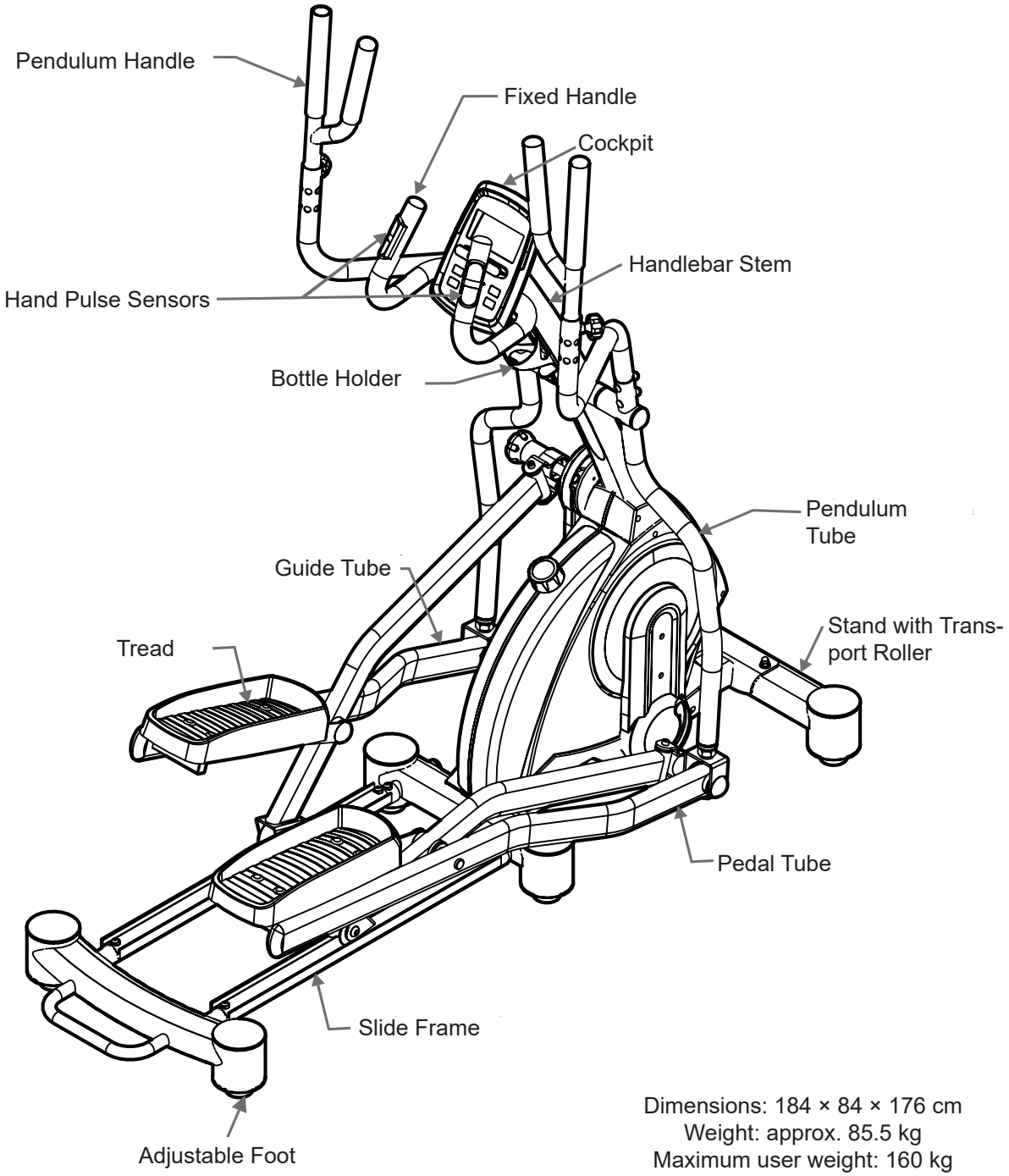
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before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

Training Clothes

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

Location and Storage

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

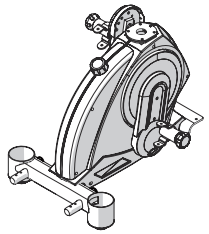
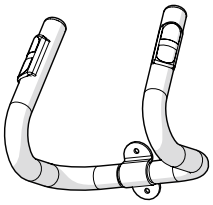
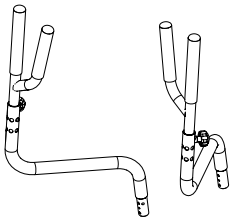
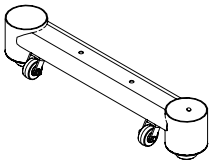
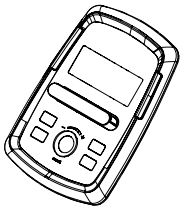
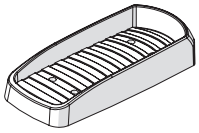
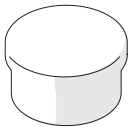


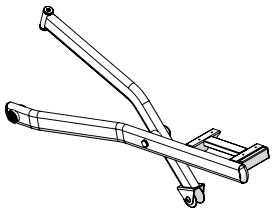
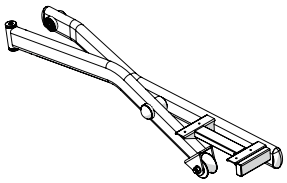
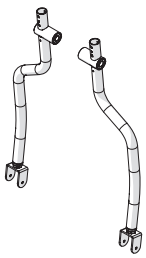
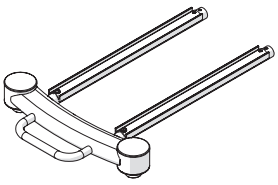
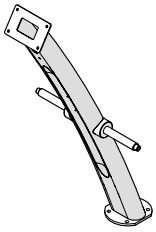
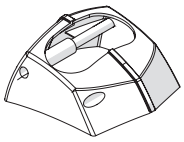
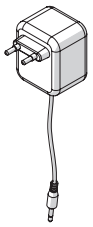
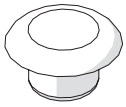
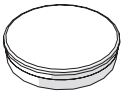
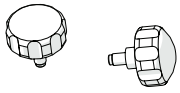
Dimensions: 184 × 84 × 176 cm
Weight: approx. 85.5 kg
Maximum user weight: 160 kg

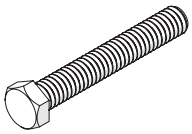
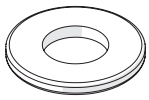
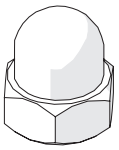
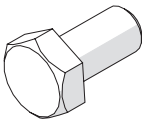
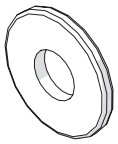
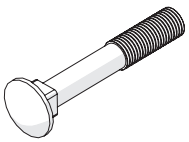
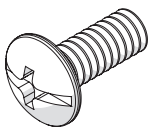
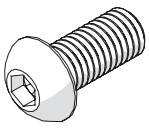
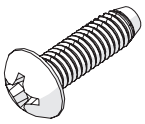
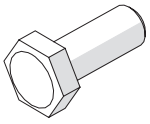
Cockpit displays:

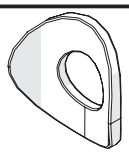
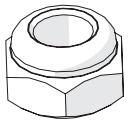
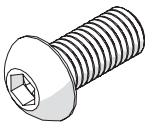
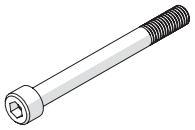
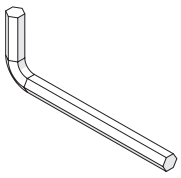
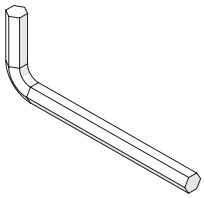
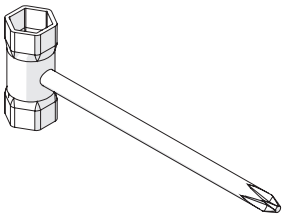
- Time
- Distance
- Calorie consumption
- Power (WATT)
- Resistance level
- Speed
- Revolutions per minute (RPM)
- Pulse rate (via hand sensors)
- Heart rate (via optional chest belt)

Brake system: Motorized permanent magnet brake system
Resistance control: Electronically adjustable via computer
Resistance levels: 16 stages (1–16)
Flywheel weight: 9 kg
Drive system: Two-stage ribbed belt drive
Power supply: 220–230 V, 50 Hz
AC adapter: 9 V / 1,500 mA
Intended use: Home use

				
A01 - Base Frame - 1 piece (Box A)	A16 - Handlebars - 1 piece (Box A)	A14 / A15 - Pendulum Handles - 1 piece (Box A)	A17 - Stand - 1 piece (Box A)	D02 - Cockpit - 1 piece (Box A)
				
C12 - Treads - 2 pieces (Box A)	Lubricant - 1 piece (Box A)			

			
A05 / A07 - Pedal & Guide Tube, right - 1 piece (Box B)	A06 / A08 - Pedal & Guide Tube, left - 1 piece (Box B)	A03 / A04 - Pendulum Tubes - 1 piece (Box B)	A13 - Slide Frame - 1 piece (Box B)
				
A02 - Handlebar Stem - 1 piece (Box B)	C07 / C08 - Handlebar Stem Cover - 1 piece (Box B)	C17 - Nut Cap - 4 pieces (Box B)	C16 - Bottle Holder - 1 piece (Box B)	D08 - Mains Adapter 9V 1.500 mA - 1 piece (Box B)
				
C30 - Cover Plug - 8 pieces (Box B)	C21 - Cover Cap, round - 6 pieces (Box B)	C11 - Screw Cover, round - 6 pieces (Box B)	C26 - Hand Levers - 2 pieces (Box B)	

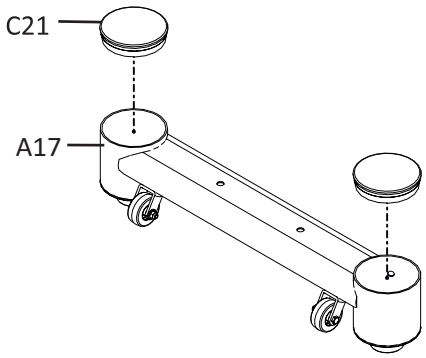
			
B41 - Hexagon Bolt 3/8" x 2½" - 2 pieces (Box B)	B42 - Washer Ø 3/8 "x Ø 20x2.0 T - 4 pieces (Box B)	B43 - Cap Nut 3/8"- 2 pieces (Box B)	B32 - Hex Bolt M8x16 - 2 pieces (Box B)
			
B37 - Washer 5/16 "x20x2.0 T - 8 pieces (Box B)	B28 - Carriage Bolt M8x50 - 4 pieces (Box B)	B23 - Button Head Screw M6x15 - 8 pieces (Box B)	B48 - Allen Bolt M8x110 - 2 pieces (Box B)
			
	B40 - Allen Screw M8x20 - 2 pieces (Box B)	B21 - Pan Head Screw M5x16 - 2 pieces (Box B)	B14 - Hex Screw M8x20 - 4 pieces (Box B)

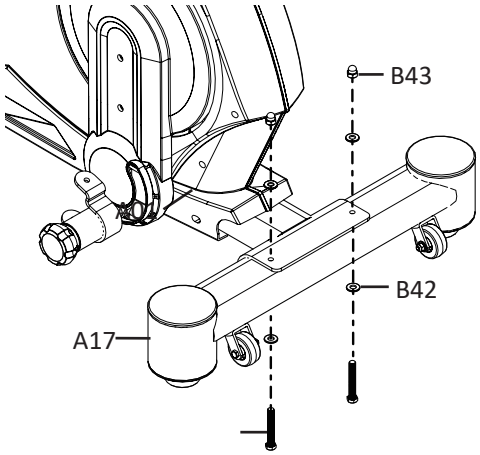
			
B30 - Curved Washer M8x20x-1,5T - 8 pieces (Box B)	B29 - Locknut M8 - 8 pieces (Box B)	B13 - Allen Screw M8x18 - 4 pieces (Box B)	B47 - Hexagon Socket Bolt M8x85 - 2 pieces (Box B)
			
Allen Key M5 - 1 piece (Box B)	Allen Key M6 - 1 piece (Box B)	Wrench 13 / 14 mm + Phillips Screwdriver - 1 piece (Box B)	

Step 1: Assembling the Base

Insert the two cover caps (C21) into the right and left of the stand (A17). Attach the stand (A17) to the front frame of the base frame (A01).

Use two hexagon bolts (B41), four washers (B42) and two cap nuts (B43).

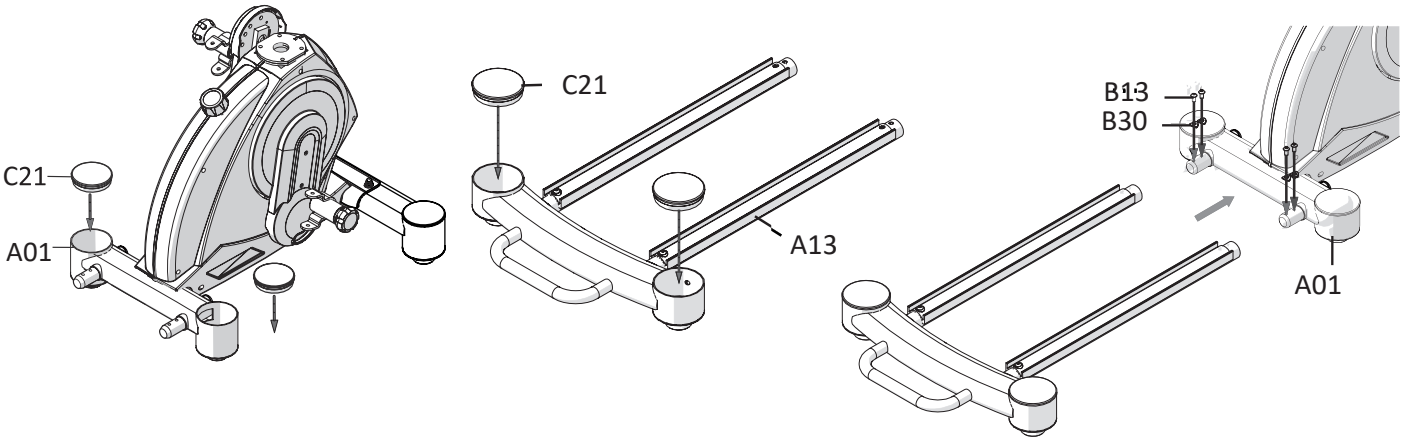




Step 2: Assembling the Slide Frame

Insert the round covers (C21) on the base frame (A01).

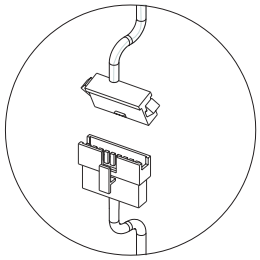
Mount the tubes of the sliding frame (A13) onto the base frame (A01) and secure them with two Allen screws (B13) and two curved washers (B30).

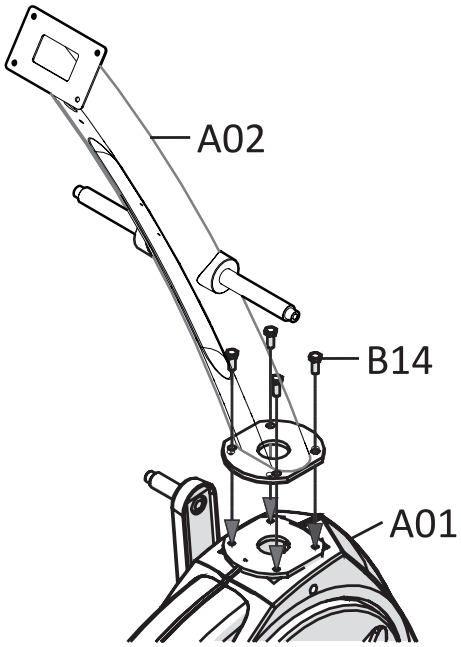


Step 3: Assembling the Handlebar Stem

Connect the cable coming from the handlebar stem (A02) to the cable from the base frame (A01).
Secure the handlebar stem (A02) to the base frame using four hexagon head screws (B14).

CAUTION:
Ensure that the cables (D04 / D05) are not pinched or damaged during installation of the handlebar stem.

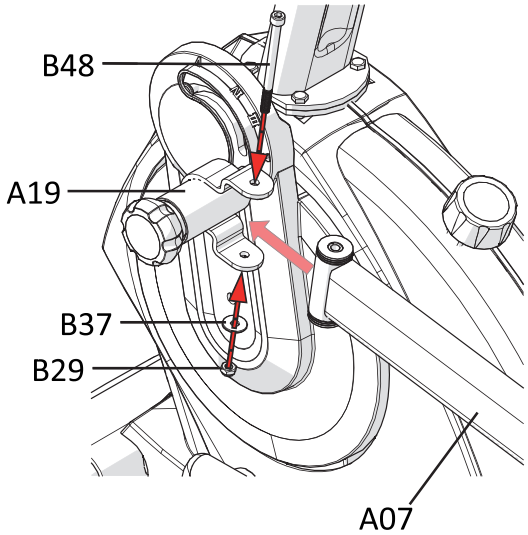


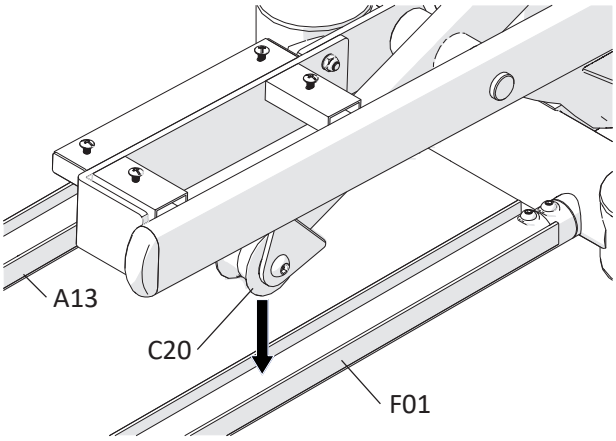


Step 4: Assembling the Pedal & Guide Tubes

Insert the front end of the left guide tube (A07) into the mount on the left step length regulator (A19) on the base frame. Secure it with an Allen bolt (B48), a washer (B3) and a locknut (B29). Place the roller (C20) of pedal tube (A05) onto the left guide tube of the sliding frame (A13).

Repeat with the right guide tube.

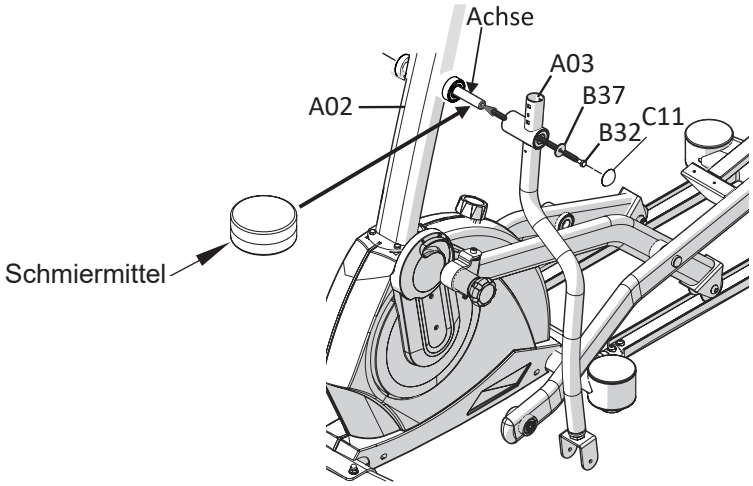




Step 5: Assembling the Pendulum Tubes

Before proceeding with assembly, grease the two axles on the handlebar stem (A02) well with the lubricant supplied. Insert the left pendulum tube (A03) on the left greased axle of the handlebar stem (A02) and secure it with a bolt (B32) and a washer (B3) and a round cap (C11).

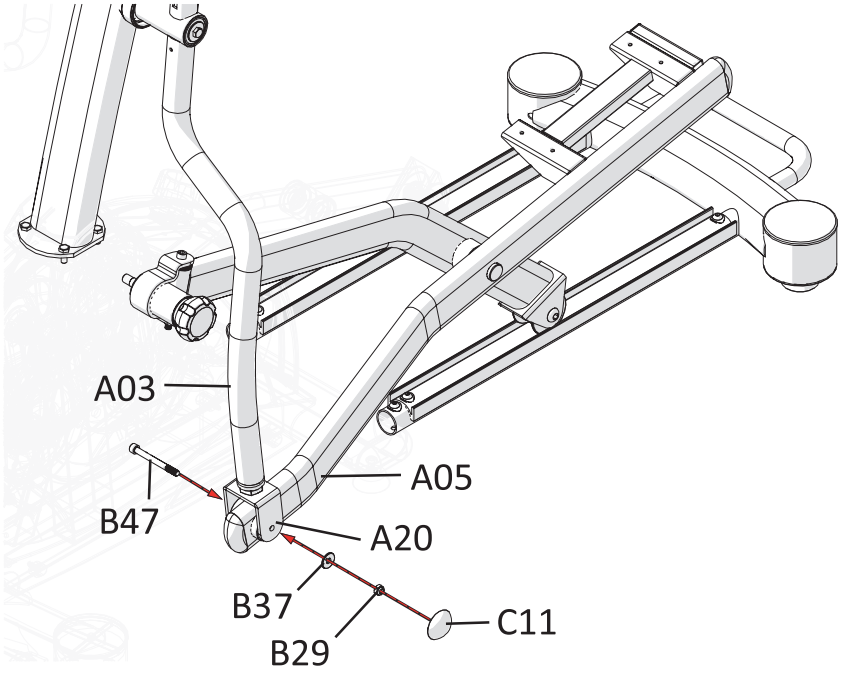
Repeat with the right pendulum tube (A04).



Step 6: Connecting the Pendulum Tubes to the Pedal Tubes

Connect the left pendulum tube (A03) to the left pedal tube (A05) using a hexagon socket bolt (B47), a washer (B3), and a locknut (B29). Then press the screw cover (C11) onto the locknut (B29) to complete the assembly.

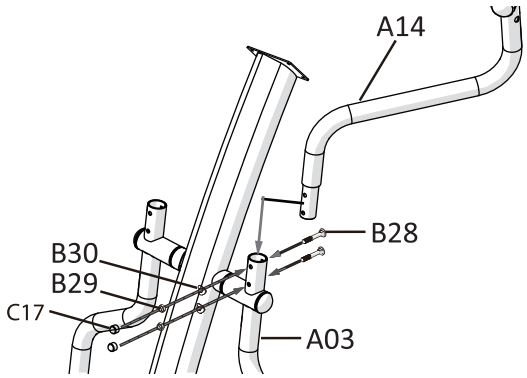
Repeat the same process with the right pendulum tube (A04) and the right pedal tube (A06).



Step 7: Assembling the Pendulum Handles

Insert the left pendulum handle (A14) into the mount on the left pendulum tube (A03). Secure the handle using two carriage bolts (B28), two curved washers (B30), two locknuts (B29), and two nut caps (C17).

Repeat the process with the right pendulum handle (A15).

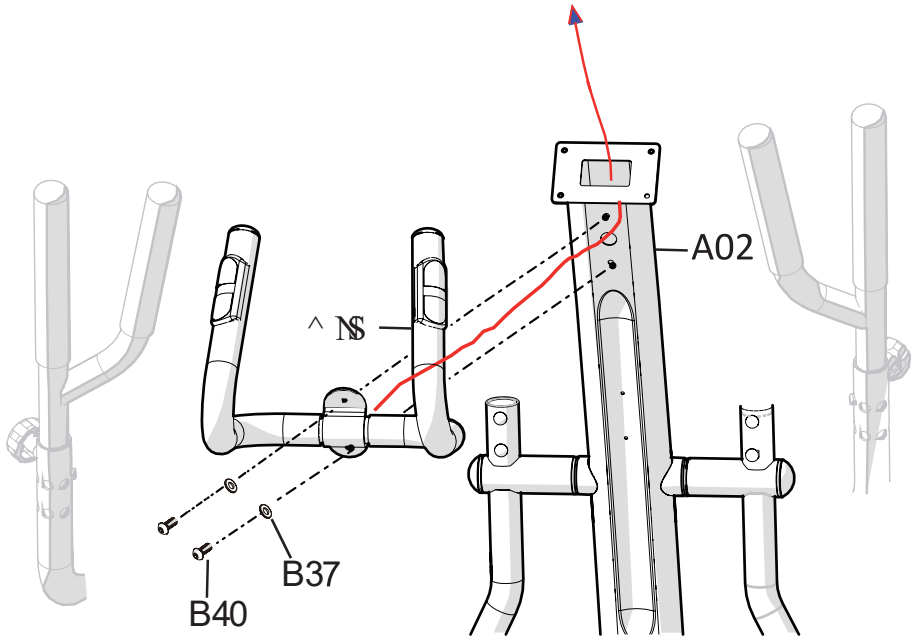


Step 8: Assembling the Fixed Handlebar

Pass the cable from the handlebar (A16) in through the round hole on the handlebar shaft (A02) .Pull out the cable ends only as far as necessary to connect them to the cockpit. Then attach the fixed handle (A16) to the upper end of the handlebar shaft (A02) with two Allen screws (B40) and two washers (B37).

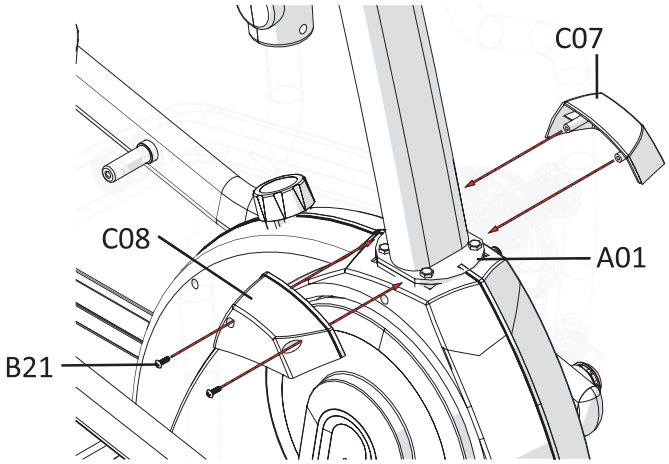
CAUTION:

Be careful not to crush or damage the cables when assembling the fixed handlebar.



Step 9: Assembling the Handlebar Stem Cover

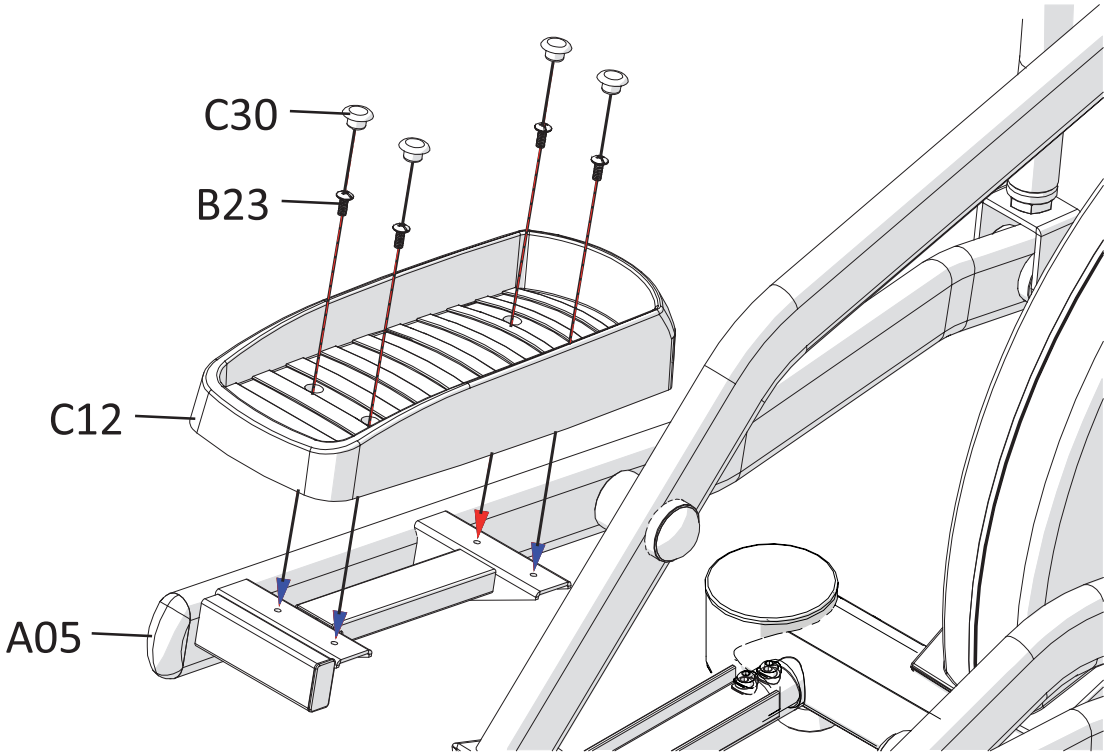
Attach the two handlebar covers (C07-left / C08-right) to the base frame at the joint between the handlebar shaft (A02) with two pan head screws (B21).



Step 10: Mounting the Treads

Attach one of the two treads (C12) to the rear brackets on the left pedal tube (A05). Use four pan head screws (B23) and then press four cover plugs (C30) from the top into the four screw holes on the top of the tread (C12).

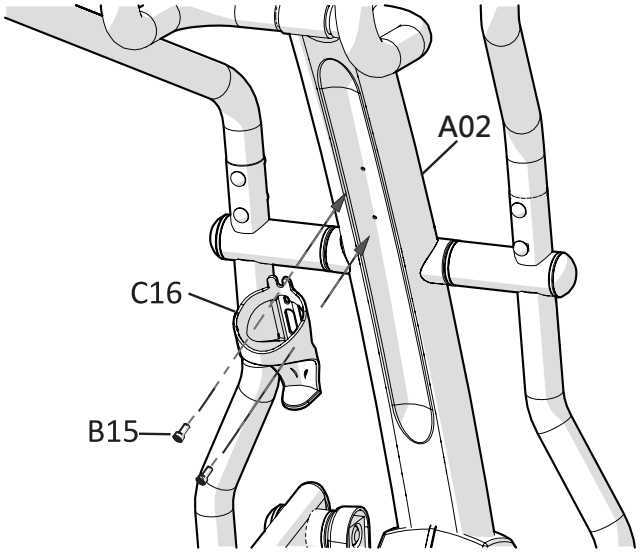
Repeat with the right pedal tube.



Step 11: Assembling the Bottle Holder

Loosen and remove the two round head bolts (B15) from the handlebar shaft (A02).

Attach the bottle cage (C16) to the handlebar shaft (A02) with the same two round head bolts (B15).

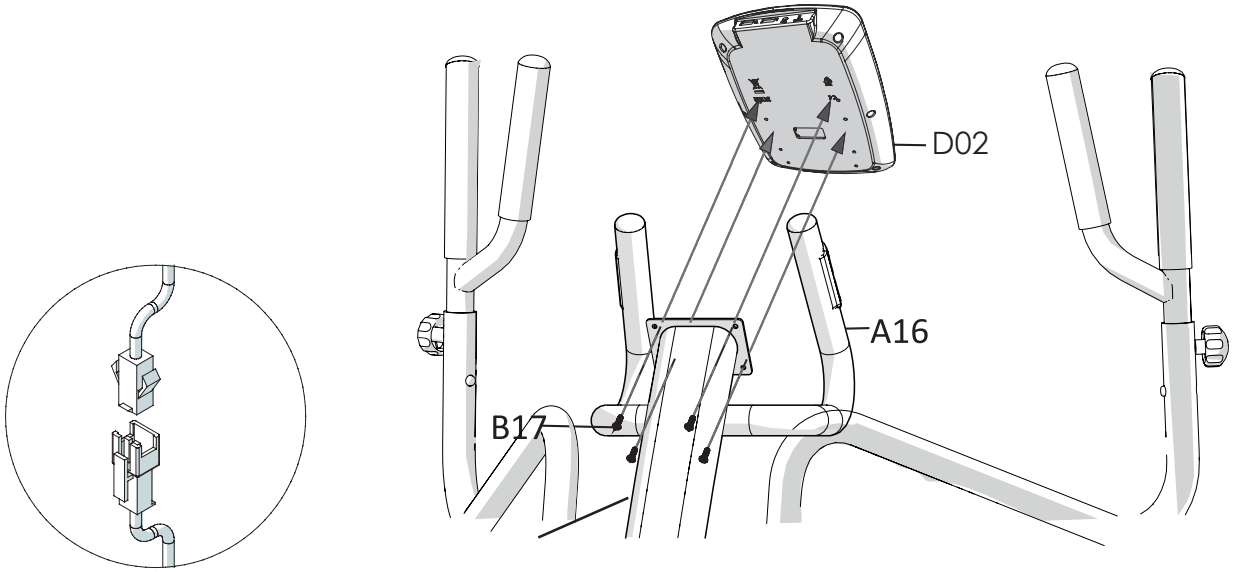


Step 12: Assembling the Cockpit

Loosen the four pan head screws (B17) on the back of the cockpit (D02). Connect the cables that protrude from the cockpit (D02) with the cables that protrude from the fixed handle (A16).

Please note that the two hand pulse measurement cables have identical connections. The order of connection does not matter. The other cables can be clearly assigned on the basis of their connections. Secure the cockpit (D02) to the cockpit holder of the fixed handle (A16) with the four pan head screws (B17).

CAUTION:
Make sure that you do not crush or damage the cables.



You can adjust the stride length between five positions:

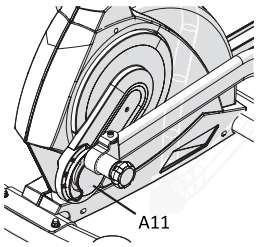
Position 1 = 42 cm stride length

Position 2 = 49 cm stride length

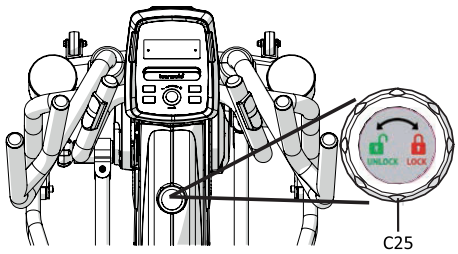
Position 3 = 54 cm stride length

Position 4 = 57 cm stride length

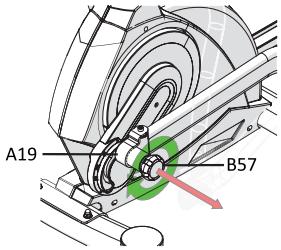
Position 5 = 59 cm stride length



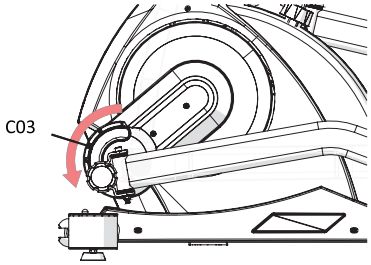
Step 1:
Move the left pedal arm towards the front stand.

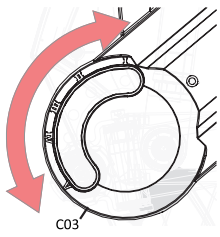


Step 2:
Set the safety knob on the main body to the “LOCK” position - now the pedal tubes are secured. If necessary, this feature can also be used as a parental control and in which case, Steps 3 – 5 will not be required.

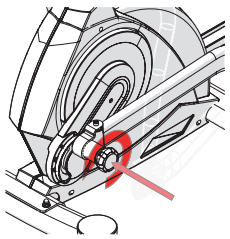


Step 3:
Release and remove the left-hand securing knob (B57) and the right-hand securing knob (B58). Please note that the left-hand lever is released in a clockwise direction and the right one is loosened anticlockwise.

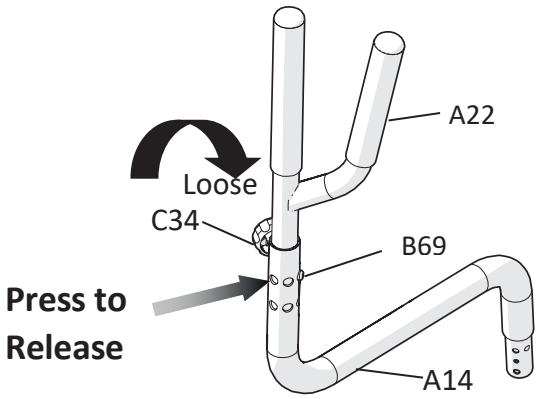


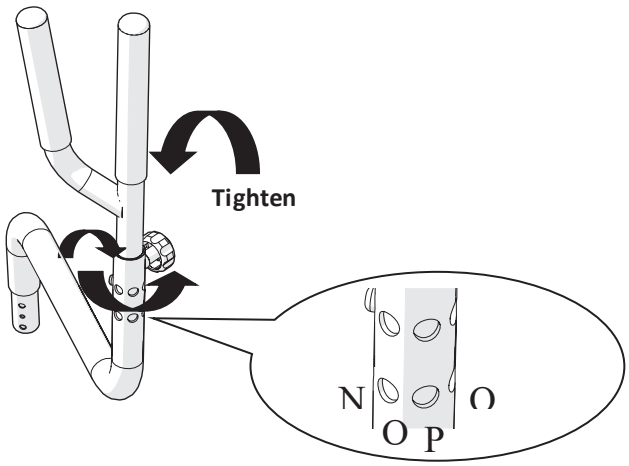


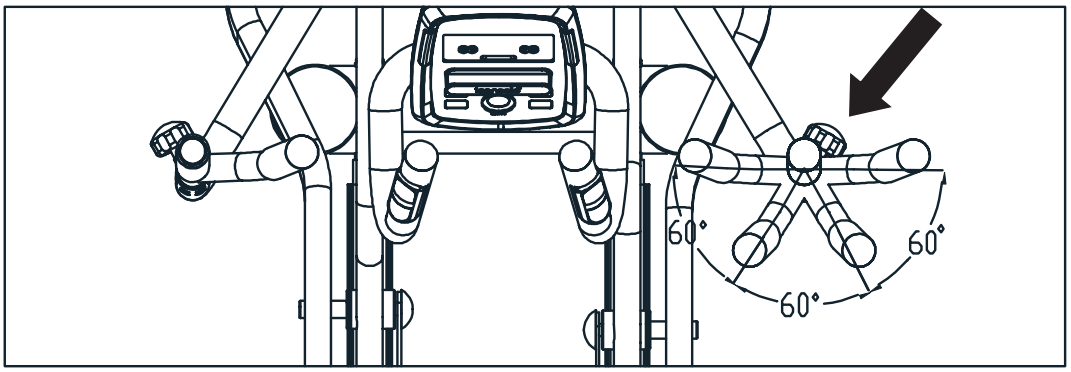
Step 4:
Set the desired stride length on both pedal tubes. Make sure that both pedal tubes are set to the same stride length.

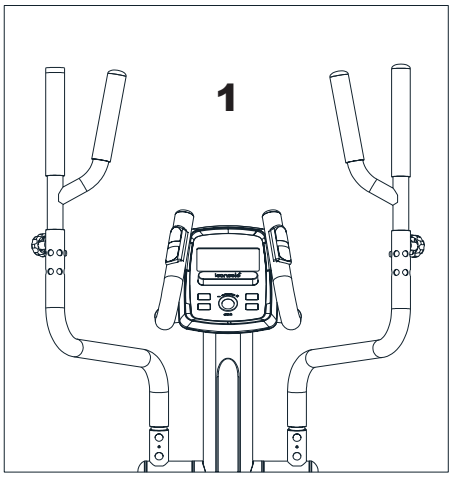


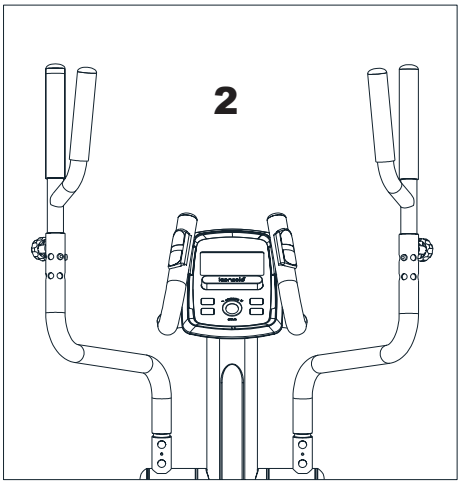
Step 5:
Insert the two safety hand levers (B57 / B58) into the left and right step length adjustment and then tighten them. To begin the training, release the safety knob you set in Step 2 to the “LOCK” position by moving it to the “UNLOCK” position. v

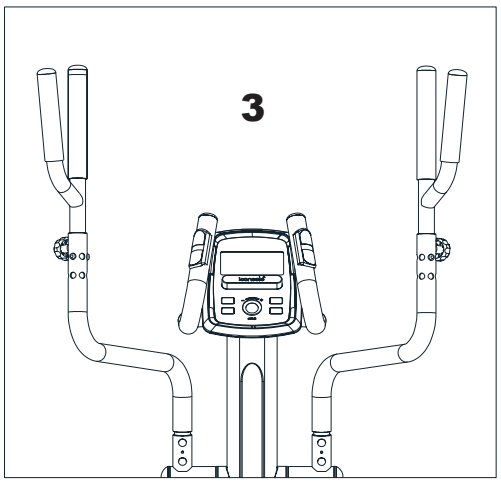

A22
Loose
C34
B69
Press to
Release
A14

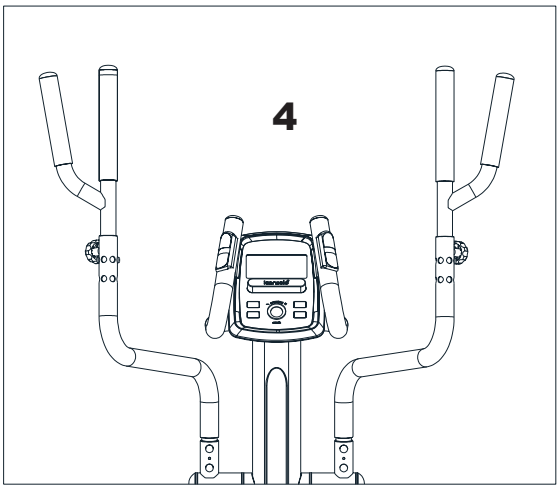

Tighten
N
O
O
P


60°
60°
60°


1


2

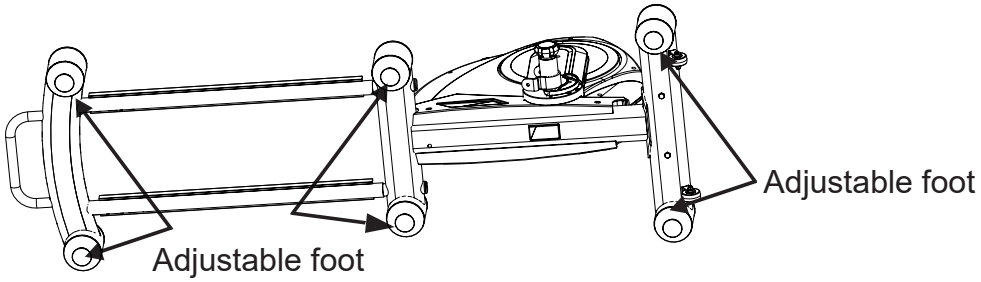

3

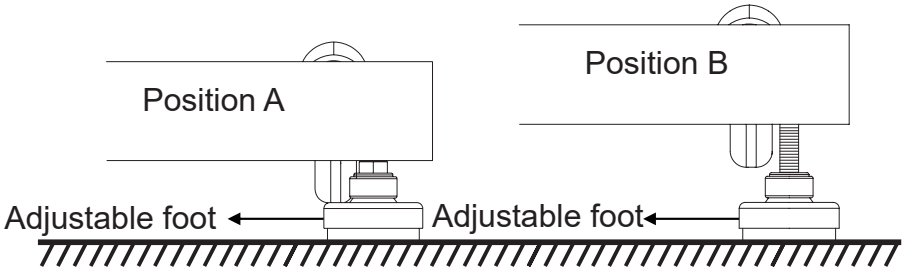

4

To ensure safe and stable use, always make sure your exercise equipment is positioned on a level surface. To compensate for minor unevenness in the floor, adjustable feet are located on the left and right sides of both the front and rear stabilizers, as well as on the sliding frame.

Before making any adjustments, turn all leveling feet to their lowest setting (Position A). Then, if needed, adjust the feet individually until the equipment is stable and stands evenly on all contact points.

If the adjustment range of the leveling feet is insufficient to achieve a secure and level position, please check the surface beneath the equipment. In such cases, consider relocating the device to a more suitable area with a flat, stable base.



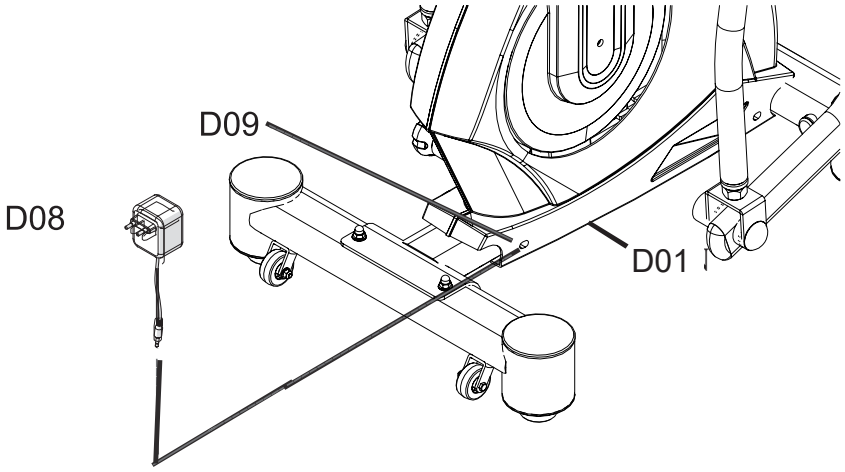


Mains Cable

Plug the mains cable on the supplied mains adapter into the socket located on the front of the main body. Then plug the mains cable into a power socket.

CAUTION

The device may only be connected to an earthed socket that has been professionally installed. Do not use multiple sockets to connect the exerciser. If you use an extension cable, it must comply with the guidelines of the VDE or equivalent.



Connecting the device

Before connecting mains adapter to the unit, always check that it is the adapter delivered with the unit. Using a different mains adapter may cause damage to the electronic components of the device, for which the manufacturer cannot assume liability.

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

Switching On the Device

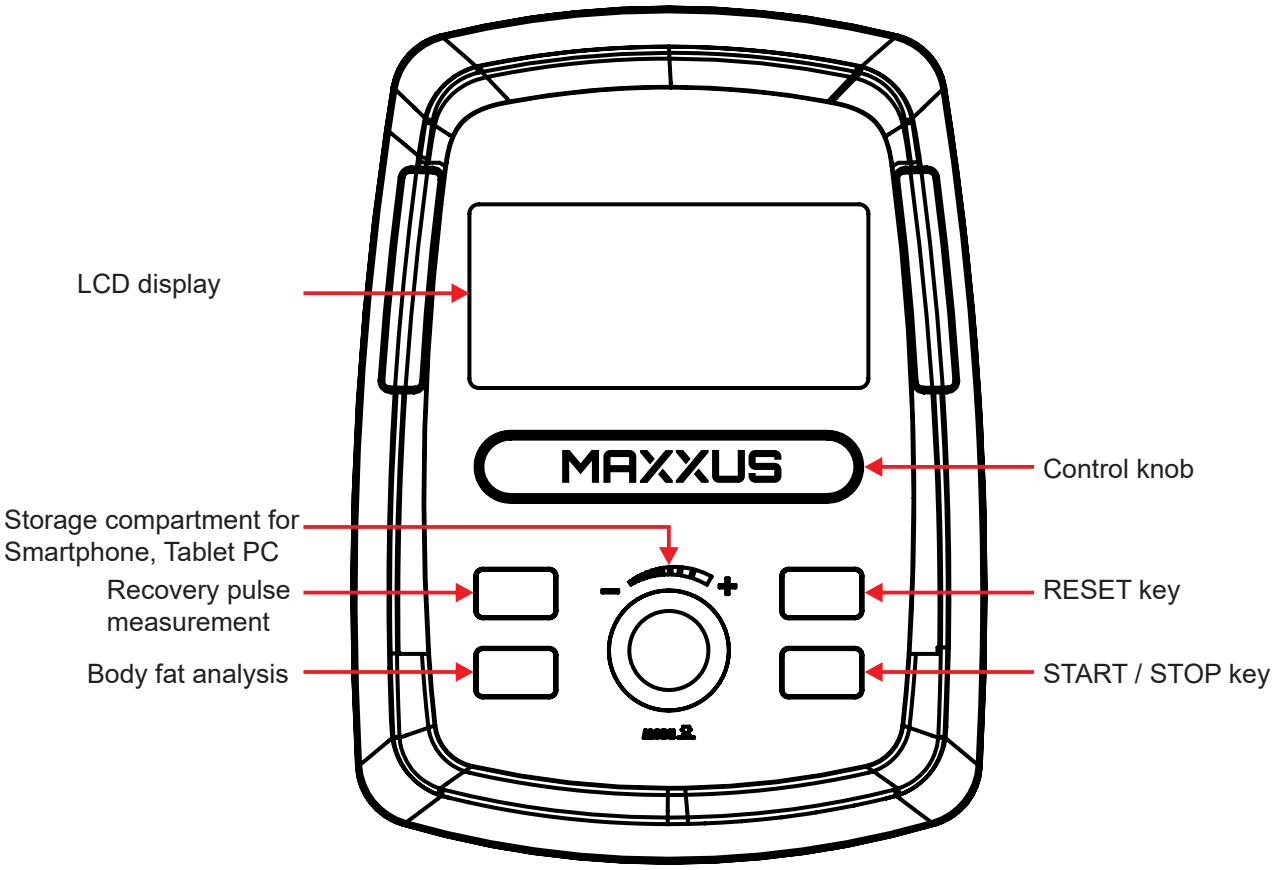
First connect the power cable to the training device and then to the power outlet. The cockpit will turn on automatically. If the training device is already connected to the power supply but the cockpit is in stand-by mode, activate the cockpit by pressing any key or by moving the pedals.

Switching Off the Device

After 4 minutes of inactivity the cockpit automatically switches into stand-by mode. Always disconnect the training device from the mains once you have finished your workout.

Unplug the power cable from the wall socket first and then remove the mains adapter from the device.

The cockpit continuously displays your current training metrics.



TIME
You can set a training duration for your session. The computer will count down from the specified time to “00:00.” Training time can be set in one-minute increments, ranging from “01:00” to “99:00” minutes. If no time is set, the timer will count up from “00:00” to a maximum of “99:00” minutes.

DISTANCE
You can set a target training distance in kilometres. During your session, the computer will count down from the selected distance to “0.00.” Distances can be set in 1.0 km increments, ranging from 1.0 to 99.0 km. If no distance is set, the computer will count up from 0.0 km to a maximum of 99.0 km.

CALORIES*
You can set a target energy expenditure in kilocalories (kcal). During your workout, the computer will count down from the specified value to 0. Calorie values can be set in 10 kcal increments, ranging from 10 to 990 kcal.
If no value is set, the computer will count up from 0 to a maximum of 990 kcal.

PULSE / HEART RATE DISPLAY
When using the hand pulse sensors, the display shows your current heart rate in beats per minute (bpm). If you use an optional chest strap transmitter (not included), the device will also display your heart rate in bpm via wireless connection.

SPEED
Displays the current speed in km/h. This value alternates with the RPM in the same display window.

RPM (Revolutions per Minute)
Shows the current wheel revolutions per minute. This value alternates with SPEED in the same display window.

LEVEL (Resistance)
Indicates the currently selected resistance level, adjustable from 1 to 16.

WATT (Power Output)
Displays the current power output in watts.

*Note on Calorie Display
Energy consumption is calculated using a standard formula. An exact, personalized calculation is not possible without extensive individual data. Therefore, the displayed value is only an approximation.

** Note on Watt Display
This training device is designed for non-therapeutic use. The watt display is not calibrated and may differ from the actual power output generated.

KEYPAD
START / STOP Key

START Function:

– Begins the selected training program or training profile
– Activates the QUICK START function

PAUSE Function:

Pressing the START / STOP key during a workout pauses the session. All training values are temporarily frozen, and the display enters pause mode. To resume training, press the START / STOP key again.

RESET Key

Holding the RESET key for more than 5 seconds resets all values to zero automatically.

To switch users: First exit the current program by pressing the START / STOP key. Then press and hold the RESET key until the display restarts.

CONTROL KNOB
Turning Function:
– Set training values
– Input personal data (e.g., age)
--Adjust resistance level

Pressing Function:
– Confirm selections or inputs

RECOVERY
Press this key to start the recovery heart rate measurement after training.

FAT (Body Fat Measurement)
Press this key to start the body fat measurement.

USER SETTINGS

After switching on the cockpit, the display will show “U1. There are four user profiles available: U1 to U4. These profiles are fixed, meaning the user data is stored permanently.

Selecting a User Profile
Turn the control knob to choose the desired user profile, then press the knob to confirm.

Gender Input
Turn the control knob to select your gender, then press the knob to confirm.

Age Input
Enter your age by turning the control knob, then confirm your entry by pressing the knob.

Height Input
Enter your height using the control knob and confirm by pressing it.

Weight Input
Enter your body weight using the control knob. After confirming, the display will automatically switch to the training menu.

If you’ve already created a user profile, select it by turning the control knob after switching on the cockpit. Your saved gender, age, height, and weight will be displayed for review. If the data is still correct, confirm each value by pressing the control knob. If any value has changed, adjust it accordingly before confirming.

QUICK START
Switch on the training device and press the START / STOP key to begin. The timer will start running, and you can begin your workout immediately.

At any time during training, adjust the resistance level (1–16) by turning the control knob clockwise or counterclockwise. Since no target values are defined in Quick Start mode, you must end the training session manually.

MANUAL TRAINING – MANUAL

Step 1: Program Selection

Turn on the exerciser. An “M” will flash in the upper part of the display. If a different symbol is flashing, turn the control knob clockwise or counterclockwise to select “M.” Press the knob to confirm your selection.

Step 2: Set the Resistance Level

The value in the “LEVEL” window will flash. Set the desired resistance level (1–16) by turning the control knob. This can be adjusted anytime during training. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Specification of Target Values

You now have the choice of three different goals:

Training Time (“TIME”):

The value in the “TIME” window will flash. If you want to set a training time, turn the control knob clockwise or anticlockwise to adjust it. You can set the duration from 1:00 to 99:00 minutes, in 1-minute increments. Confirm your selection by pressing the control knob. If you do not wish to set a specific training time, press the control knob directly to confirm. The value in the “TIME” window should display “00:00”.

Training Distance (“DISTANCE”):

The value in the “DISTANCE” window will flash. If you want to set a training distance, turn the control knob clockwise or anticlockwise to adjust it. You can set the distance from 1.0 to 99.0 kilometres, in 1-kilometre increments. Confirm your selection by pressing the control knob. If you do not wish to set a specific distance, press the control knob directly to confirm. The value in the “DISTANCE” window should display “0.00”.

Calorie Consumption (“CALORIES”)

The value in the “CALORIES” window will flash. If you want to set a calorie target, turn the control knob clockwise or anticlockwise to adjust it. You can set the target from 10 to 990 kilocalories, in 10-kilocalorie increments. Confirm your selection by pressing the control knob. If you do not wish to set a calorie target, press the control knob directly to confirm. The value in the “CALORIES” window should display “0”.

Note:
It is recommended to set only one training goal per session. If multiple goals are set, the training will stop automatically once the first target value is reached.

Step 4: Setting the Pulse Upper Limit
The value in the “PULSE” window will flash. You can now set an upper heart rate limit between 30 and 230 beats per minute by turning the control knob clockwise or anticlockwise. If your actual heart rate reaches this limit during exercise, a warning signal will sound. If you do not wish to set a pulse upper limit, press the control knob directly to confirm. The value in the “PULSE” window should display “0”.

Step 5: Starting the Training
Press the START/STOP button to begin your workout.

Ending the Training
Once the selected training goal is reached, the session will end automatically.

Adjusting the Resistance Level
During your workout, you can adjust the current resistance level at any time by turning the control knob clockwise or anticlockwise.

Training Profiles P1 – P12
This training mode allows the user to choose from twelve pre-programmed workout profiles. While the profile structure itself cannot be changed, the user can adjust the intensity to suit their current fitness level.

Step 1: Selecting a Program
Switch on the device. The upper part of the display will flash “M”. Turn the control knob clockwise or anticlockwise to select the desired training profile.

Step 2: Setting the Training Level
Select the desired training level by turning the control knob clockwise or anticlockwise. Confirm your selection by pressing the control knob.

Step 3: Setting the Training Time
The value in the “TIME” window will flash. Set the training time by turning the control knob clockwise or anticlockwise. You can select a duration between 1:00 and 99:00 minutes, in 1-minute increments. Confirm your selection by pressing the control knob.

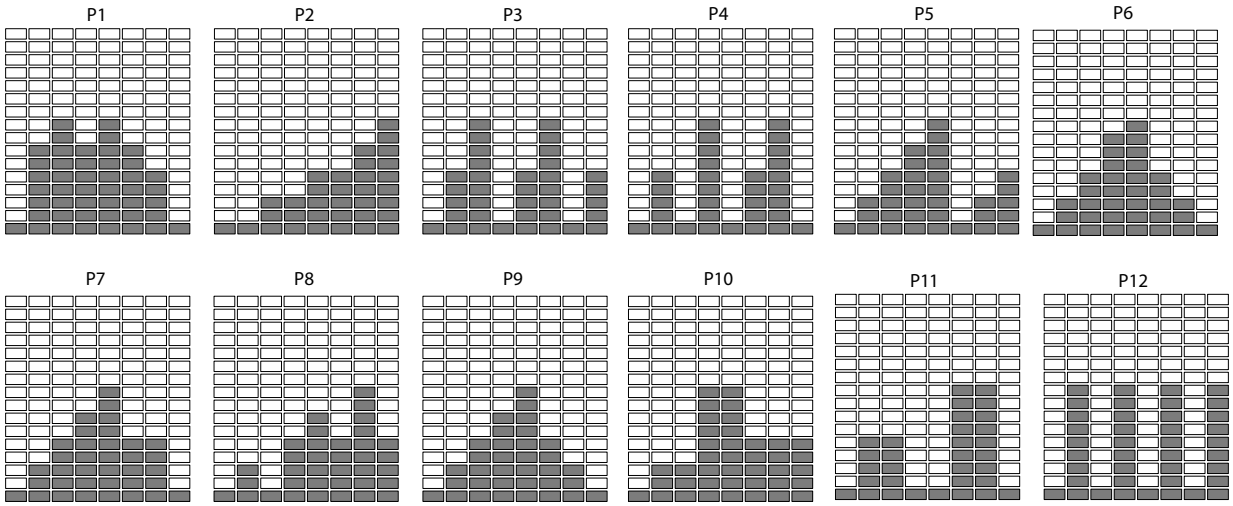
Step 4: Starting the Training
Press the START/STOP button to begin your workout.

Ending the Training

Once the set training time has elapsed, the session will end automatically.

Adjusting the Training Level

During your workout, you can change the current training level at any time within the available range by turning the control knob clockwise or anticlockwise.



Free Training Profile (USER)

This mode allows you to create and permanently save a custom training profile for each user.

Step 1: Selecting the Program

Switch on the device. The upper part of the display will flash “M”. Turn the control knob clockwise or anticlockwise to select program “U”, then confirm your selection by pressing the knob.

Step 2: Programming the Training Segments

The first of a total of eight training segments will flash on the display. Set the desired resistance level for segment 1 (from level 1 to 16) by turning the control knob clockwise or anticlockwise, then confirm your entry by pressing the knob. The second segment will now flash. Repeat the process for each of the remaining segments until segment 8. After confirming the resistance level for the 8th segment, the training profile will be saved permanently.

Step 3: Setting the Training Time

When the first segment flashes again, press the control knob until the value in the “TIME” window flashes. Set the desired training time by turning the control knob clockwise or anticlockwise. You can set the time from 1:00 to 99:00 minutes, in 1-minute increments. Confirm your entry by pressing the knob.

Step 4: Starting the Training

Press the START/STOP button to begin your workout.

Ending the Training

Once the set training time has elapsed, the workout will end automatically.

NOTE:

If you want to change the saved training program, switch on the console. Select program “U” by turning the control knob clockwise or anticlockwise, and confirm your selection by pressing it. The first segment will flash again. Press the control knob until the value in the “TIME” window begins to flash. Set the desired training time by turning the control knob clockwise or anticlockwise. You can select a time between 1:00 and 99:00 minutes, in 1-minute increments. Finally, press the START/STOP button to begin your workout.

Heart Rate Controlled Programs (HRC)

These are heart rate–controlled training programs. The user defines a target heart rate, which is continuously compared to the actual heart rate by the console. If the actual heart rate falls below the target, the console automatically increases the resistance. If the heart rate exceeds the target, the resistance is automatically reduced.
A key requirement for these programs is the continuous and accurate transmission of heart rate data. For this reason, they can only be used with an uncoded chest strap (available as an optional accessory). These programs are not compatible with hand pulse sensors. Please also refer to the chapter Heart Rate Measurement in this manual for further details.

Step 1: Selecting a Program

Switch on the device. The upper part of the display will flash “M”. Turn the control knob clockwise or anticlockwise to select the heart symbol, then confirm your selection by pressing the knob.

Step 2: Age Input

The display will show the letter “A” and the value “25” will flash. Turn the control knob clockwise or anticlockwise to enter your age (from 1 to 99 years), then confirm your entry by pressing the knob.

Step 3: Selecting the HRC Mode

Use the UP and DOWN buttons to choose between the following heart rate control (HRC) modes:

50% – Training at 50% of your maximum heart rate

75% – Training at 75% of your maximum heart rate

90% – Training at 90% of your maximum heart rate

TA – Training with a custom target heart rate

Please also refer to the section “Warning for Pulse & Heart Rate Measurement” in this manual.

To select a mode, turn the control knob clockwise or anticlockwise. If you choose 50%, 75%, or 90%, the corresponding target heart rate will be displayed automatically. Confirm your selection by pressing the control knob.

To train with a custom target heart rate, select the TA mode by turning the control knob clockwise or anticlockwise, then confirm your selection by pressing it. The “PULSE” window will flash “100.” Set your desired heart rate (between 30 and 230 beats per minute) by turning the control knob, and confirm your entry by pressing it.

Step 4: Setting the Training Time

The value in the “TIME” window will flash. Set the desired training duration by turning the control knob clockwise or anticlockwise. You can choose a time between 1:00 and 99:00 minutes, in 1-minute increments. Confirm your entry by pressing the knob.

Step 5: Starting the Training

Press the START/STOP button to begin your workout.

Ending the Training

Once the set training time has elapsed, the workout will end automatically.

Program Procedure

The console continuously measures the user's current heart rate and compares it to the target heart rate.

- If the actual heart rate is lower than the target, the console automatically increases the resistance level. If it is higher, the resistance level is automatically decreased.
- If the actual heart rate is within ±5 beats per minute of the target heart rate, the console maintains the current resistance level.
- If the console cannot detect a heart rate, the display will show "?". In this case, check the position and battery level of the chest strap, and ensure that it is an uncoded model operating at a 5 kHz transmission frequency.

Example:
Target heart rate = 120 bpm
→ No change in resistance if the current heart rate is between 115 and 125 bpm.

Watt-Controlled Training Programs (WATT)

In this training mode, the power output in watts selected by the user is kept constant by the console. The user's actual power output depends on the current resistance level and pedalling speed. To maintain a constant wattage, the console automatically reduces the resistance when the user increases pedalling speed. Conversely, if pedalling speed decreases, the resistance is increased. This is also known as speed-independent training.

The user can choose from three fixed watt-training profiles or a watt-constant program.

Step 1: Selecting a Program

Switch on the device. An "M" will flash in the upper part of the display. Turn the control knob clockwise or anticlockwise to select program "W," then confirm your selection by pressing the knob.

Step 2: Setting the Watt Value

The value in the "WATT" window will flash. Set the desired wattage by turning the control knob clockwise or anticlockwise. You can select a value between 10 and 350 watts, in 5-watt increments. Confirm your selection by pressing the knob.

Step 3: Setting the Training Time

The value in the "TIME" window will flash. Set the desired training duration by turning the control knob clockwise or anticlockwise. Confirm your entry by pressing the knob.

Step 4: Starting the Training

Press the START/STOP button to begin your workout.

Ending the Training

Once the set training time has elapsed, the session will end automatically.

Recovery Heart Rate (RECOVERY)

The recovery test measures how quickly your heart rate decreases after exercise—an important indicator of cardiovascular fitness. After completing your workout or stopping it by pressing the STOP button, press the RECOVERY button and immediately place your hands on the hand pulse sensors. If you are wearing a chest strap, this step is not necessary.The console will attempt to detect your heart rate for 10 seconds. If no signal is detected, the test will automatically terminate. If your pulse is successfully detected, a 60-second countdown will begin. During this period, you must continue to hold the hand pulse sensors—unless you are using a chest strap.
Once the 60 seconds have elapsed, your recovery result will appear on the display. You can compare this result with the evaluation table provided below.

Result	Evaluation
F1	Excellent
F2	Very good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Sufficient
F6	Poor

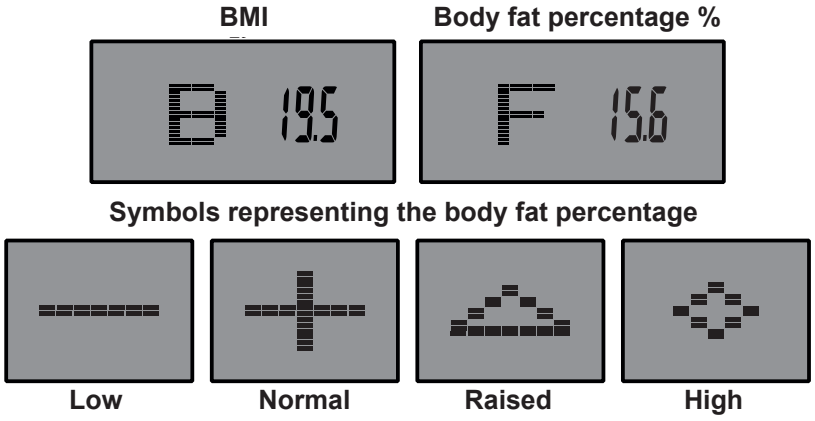
Body Fat Analysis (BODY FAT)

This program determines the user's body fat percentage and Body Mass Index (BMI). Press the FAT button. The currently selected user profile will be shown as "U1." If the incorrect profile is selected, press the RESET button to choose the correct one. Then press the FAT button again and grasp the hand pulse sensors firmly. After a successful measurement, the display will show your body fat percentage along with the corresponding symbol and your BMI value.

Body Mass Index (BMI)

The BMI is calculated from the ratio of body weight to height and is used to assess a person's body weight relative to their height. Please note that BMI is a general guideline and does not take into account body composition (e.g. muscle vs. fat), physique, or gender. The "ideal" BMI can vary depending on age.

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



USB Charging Function

The console is equipped with a USB port located at the top. This port is intended solely for charging smartphones or tablet PCs during training.

Please note: The required charging cable is not included in the scope of delivery.

Bluetooth Receiver and APP Usage

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

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

Step 1

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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

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

Note: If the links are no longer valid, please enter “iC + Training” or “iConsole +” in the search bar of the relevant store. The logo to search for for the “iConsole+” APP has orange writing on a white background.

Step 2

Activate the Bluetooth function on your smartphone or tablet PC.
Then open the iC+ Training App.

Step 3

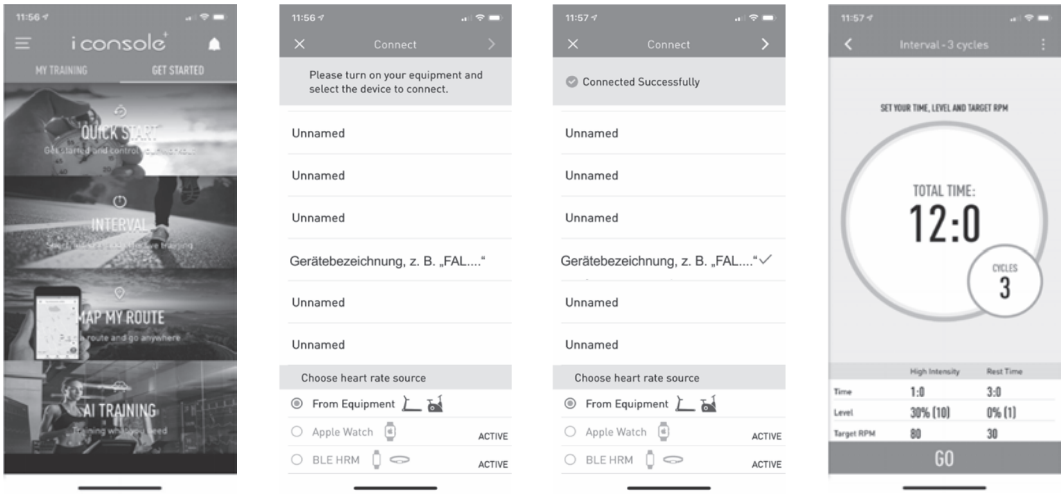
Tap “GET STARTED” in the top-right corner of the menu. Next, select your preferred training mode, such as “QUICK START.”

Step 4

A list of available Bluetooth devices will appear on your smartphone or tablet screen. Ensure that your training device is powered on.
Select your device from the list. The device name will begin with “FAL...” or “MAXXUS.”
Once the connection is successful, a tick symbol will appear. The iC+ Training App will save your device, allowing you to start your workout immediately the next time you use the app.

Step 5

After successfully pairing the app with your training device, tap the arrow in the top-right corner of the screen to continue your workout.



Please note that the Gorilla Sports GmbH is not the manufacturer of the iC + Training App and therefore are not responsible for their content or features.

Heart Rate per Minute

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

Calculating your personal heart rate when training

Calculate your personal heart rate when training as follows:

220 - Age = maximum heart rate

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

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

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

Die Zusammensetzung der verbrannten Kalorien liegt bei ca. 70 % Fett, 25 % Kohlenhydrate und 5 % Eiweiß.

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

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

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

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

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

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

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

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

Warning: Pulse and Heart Rate Monitoring

CAUTION

Pulse and heart rate monitoring systems may deliver inaccurate readings. Excessive or improper training can lead to serious injury or even death.

If you feel unwell, dizzy, or faint during exercise, stop training immediately.

Ensure that all users of this training device are aware of this information, understand it fully, and follow it without exception.

Pulse Rate Monitoring Using Hand Sensors

Many fitness machines are equipped with hand pulse sensors, typically located on the console or integrated into the handrails. These sensors are intended for short-term pulse monitoring.

To measure your pulse, place both hands firmly on the sensors at the same time. After a brief moment, the display will show your current pulse rate.

This measurement method is based on changes in the electrical resistance of the skin caused by heartbeat-induced blood pressure fluctuations. These fluctuations are averaged and displayed as your current pulse rate.

CAUTION:

For many individuals, the changes in skin resistance caused by the pulse may be too slight to generate reliable readings. Factors such as calloused palms, damp hands, or body movement—common during exercise—can interfere with measurement accuracy. As a result, pulse readings may be incorrect or not displayed at all.

If pulse measurement is inaccurate or fails, first check whether this occurs with multiple users or only certain individuals. If the issue is limited to specific users, the device is not defective.

In such cases, we recommend using a chest strap to ensure continuous and accurate pulse monitoring. A compatible chest strap is available as an optional accessory.

Heart Rate Measurement using a Chest Belt

Many of our training devices are already fitted with a receiver as standard. Using a chest belt (we recommend the exclusive use of an uncoded POLAR® chest strap) allows you to wirelessly measure heart rate. The chest belt is as accessories available.

This optimal, ECG-accurate type of measurement takes the heart rate by means of a transmitter chest belt directly from the skin. The chest belt then sends the pulse via an electromagnetic field to the built-in cockpit receiver. We recommend you always use of a chest belt for heart rate measurement during heart rate-controlled programs.

CAUTION:

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

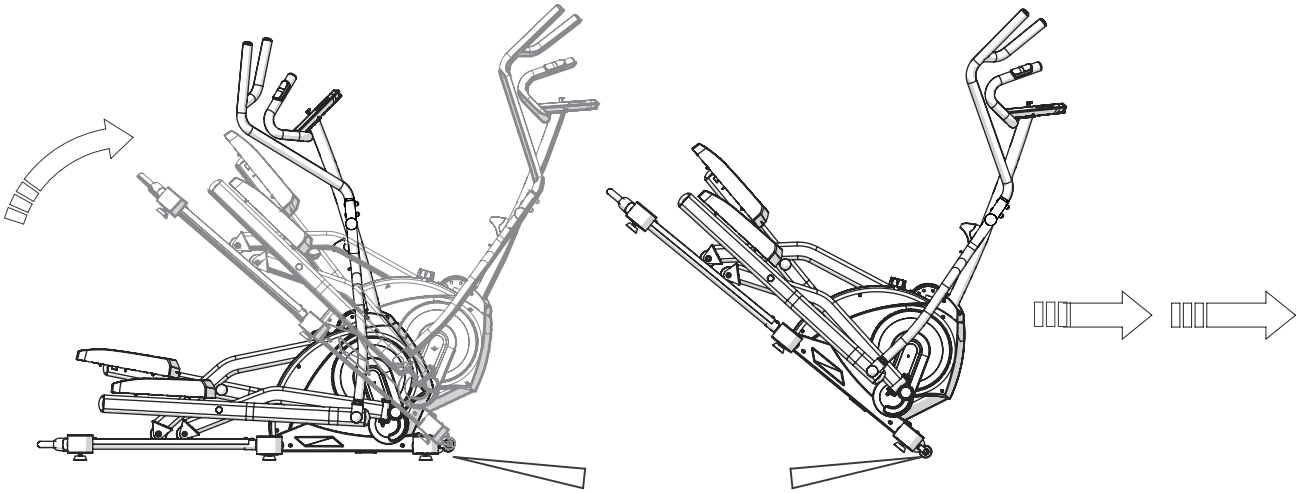
Therefore, discuss with your family doctor the most suitable procedure for you and create your exercise plan before you start exercising.
This applies especially to those who:

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

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

To transport your training device easily and safely, the front standpipe is equipped with transport wheels. To move the machine, stand behind the rear end of the glide frame and grasp the rear cross tube with both hands. Lift the device until its weight rests on the transport rollers.

You can now simply push the machine on its transport rollers to the desired location. When lifting, moving, or setting down the device, always ensure you have a firm and stable footing.



Transport wheels

CARE, CLEANING AND MAINTENANCE

Cleaning

CAUTION
Before performing any cleaning, maintenance, or repair work, the exerciser must be completely disconnected from the power supply. This means the mains cable must be unplugged both from the wall socket and from the training device. First, disconnect the power plug from the socket, then unplug the mains cable from the exerciser. The mains cable may only be reconnected to the device and the power supply once all work has been completed and the equipment is fully functional again.

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

Maintenance

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. Lubricate the bike every 3 months to ensure smooth operation. For repairs or spare parts, contact customer service.
WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

Lubricating the Sliding Tubes

The top of the sliding tubes should be cleaned and lubricated regularly. Use a damp cloth with mild liquid hand soap or detergent to clean the tubes. For professional cleaning, we recommend using MAXXUS® Degreaser Spray. After cleaning, dry the tubes thoroughly and apply a thin layer of liquid silicone or MAXXUS® Lubricant Spray to the top of the tubes.

If the device is used frequently, clean and lubricate the sliding tubes once a week. Lubricate immediately if any squeaking occurs during training. Suitable care and cleaning products are available in our online shop at www.maxxus.com.

Lubricating the Axles on the Handlebar Stem and Drive Discs

The two transverse axles on the handlebar stem, as well as the axles on the large drive discs, should be lubricated every 6 months using multipurpose grease. Please refer to the relevant section of this manual for detailed instructions. .

Training Preparations

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

Workout Planning

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

Training Frequency

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

Hydration

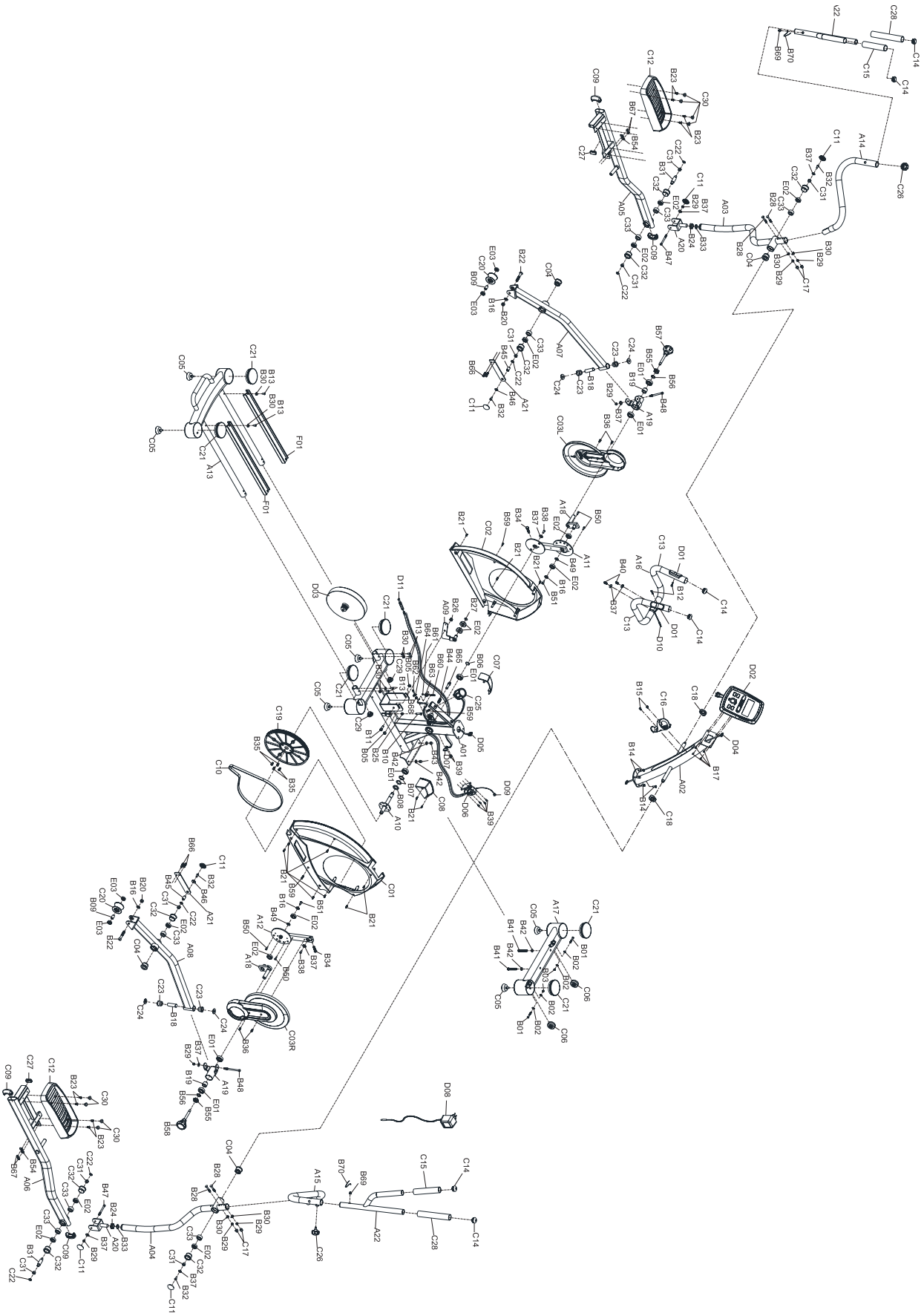
Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml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

Warm-Up

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

Cool-Down

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



Part No	Description	Qty
A01	Main Frame	1
A02	Upright Post	1
A03	Handrail Arm /L	1
A04	Handrail Arm /R	1
A05	Foot Pedal Tube /L	1
A06	Foot Pedal Tube /R	1
A07	Rotate Bar /L	1
A08	Rotate Bar /R	1
A09	Idler Pulley Bracket	1
A10	Belt Pulley Shaft	1
A11	Crank /L	1
A12	Crank /R	1
A13	Guide Rail	1
A14	Handrail /L	1
A15	Handrail /R	1
A16	Stationary Handlebar	1
A17	Front Stabilizer	1
A18	Adjustable Disk	2
A19	Rotate Bar Connect Bracket	2
A20	U Shape Bracket	2
A21	Bracket	2
A22	Handlebar Up Section	2
B01	Bolt 1/4''	2
B02	Washer 1/4''	4
B03	Nylon Nut 1/4''	2
B04	Nut M10 (6.0T)	1
B05	Nut M10 (8.0T)	1
B06	C-ring 20	1
B07	Wave Washer M21	2
B08	Washer M20	1
B09	Rotate Bar Wheel Spacer	2
B10	Bolt M8	1
B11	Bolt M10	1
B12	Bolt M8	4
B13	Bolt M8	6
B14	Screw M8	4
B15	Bolt M5	2

Part No	Description	Qty
B16	Washer 1/2"	4
B17	Screw M5	4
B18	Shaft ∅19	2
B19	Spacer	2
B20	Nylon Nut M12	2
B21	Screw M5	12
B22	Bolt M12	2
B23	Screw M6	8
B24	Nut M20	2
B25	Nut M8	1
B26	Nylon Nut M10	1
B27	C-ring ∅17	1
B28	Bolt M8	4
B29	Nylon Nut M8	8
B30	Curve Washer M8	10
B31	Handrail Arm Axle	2
B32	Bolt M8	4
B33	Spring Washer M20	2
B34	Bolt M10	2
B35	Bolt M8	4
B36	Bolt M6	4
B37	Washer 5/16"	10
B38	Bolt M8	2
B39	Screw M4	6
B40	Bolt M8	2
B41	Bolt 3/8''	2
B42	Washer 3/8''	4
B43	Dome Nut 3/8''	2
B44	Spring	1
B45	Wheel Spacer	2
B46	Washer 5/16"	2
B47	Bolt M8	2
B48	Bolt M8	2
B49	Washer M17.5	2
B50	Screw M6	4
B51	Screw M8	2
B52	Washer M17.5	2

Part No	Description	Qty
B54	Washer M8	4
B55	Nut M20	2
B56	Washer M20	2
B57	Knob /L	1
B58	Knob /R	1
B59	Screw M5	2
B60	Bolt M5	1
B61	Nut M5	1
B62	Screw M6	1
B63	Fixed Plate /1	1
B64	Fixed Plate /2	1
B65	Guide Pin	1
B66	Bolt M8	4
B67	Nylon Nut M8	4
B68	Ring	1
B69	Pin	2
B70	Spring	2
C01	Main Cover /R	1
C02	Main Cover /L	1
C03L	Disc Cover /L	1
C03R	Disc Cover /R	1
C04	Bushing	4
C05	Adjustable Foot Pad	6
C06	Transport Wheel	2
C07	Upright Post Decorative Cover /L	1
C08	Upright Post Decorative Cover /R	1
C09	Oval End Cap 30x70	4
C10	Belt	1
C11	Nut Cap M8	6
C12	Foot Pedal	2
C13	Foam Grip	2
C14	Round End Cap ∅1-1/4"	6
C15	Foam Grip	2

Part No	Description	Qty
C16	Water Bottle Holder	1
C17	Nut Cap	4
C18	Spacer	2
C19	Belt Pulley	1
C20	Rotate Bar Wheel	2
C21	End Cap ∅101.6	6
C22	MOS Washer	6
C23	Bushing Ø33.4	4
C24	Washer ∅14	4
C25	Safety Knob	1
C26	Knob	2
C27	Square End Cap 20x40	2
C28	Foam Grip	2
C29	Round End Cap Ø1-1/4"	2
C30	Plug for Foot Pedal	8
C31	Spacer for 6003 Bearing	8
C32	Bearing Bushing	8
C33	Bearing Housing	8
D01	Hand Pulse Sensor	1 Set
D02	Computer	1
D03	Flywheel	1
D04	Cable 1	1
D05	Cable 2	1
D06	Motor with Cable	1
D07	Sensor with Cable	1
D08	AC Adapter	1
D09	AC Plug Cable	1
D10	Hand Pulse Cacle	1
D11	Motor Tension Cable	1
E01	Bearing 6004	6
E02	Bearing 6003	14
E03	Bearing 6001	4
F01	Aluminum Guide Rail	2

European Disposal Regulations 2012/19/EU

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

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

Batteries / Rechargeable Batteries

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

Reference to our WEEE registration number: We have registered with the German registry Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR Foundation), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg as a manufacturer and distributor of electrical and/or electronic equipment under registration number (WEEE Reg. No. DE): DE 65774247

WARRANTY

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

The warranty does not cover:
- Damage from improper use, negligence, or intentional harm
- Failure to perform maintenance or cleaning
- Normal wear and tear on parts like bearings, belts, rollers, etc.
- Damage caused by liquids, unauthorized repairs, or non-original parts
- Issues due to incorrect assembly
- Devices intended for home use being used commercially or industrially

For best protection, we recommend keeping the original packaging during the warranty period in case you need to return the product. Please note, making a warranty claim does not extend the original warranty period.

Our Service Team is here to help with any questions or concerns during your warranty period. To be able to help you as quickly as possible, we will require certain information about your fitness device - the product name, date of purchase, and serial number. Therefore, please always keep your proof of purchase or invoice and this will ensure that your service case is processed quickly. Feel free to contact us!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com