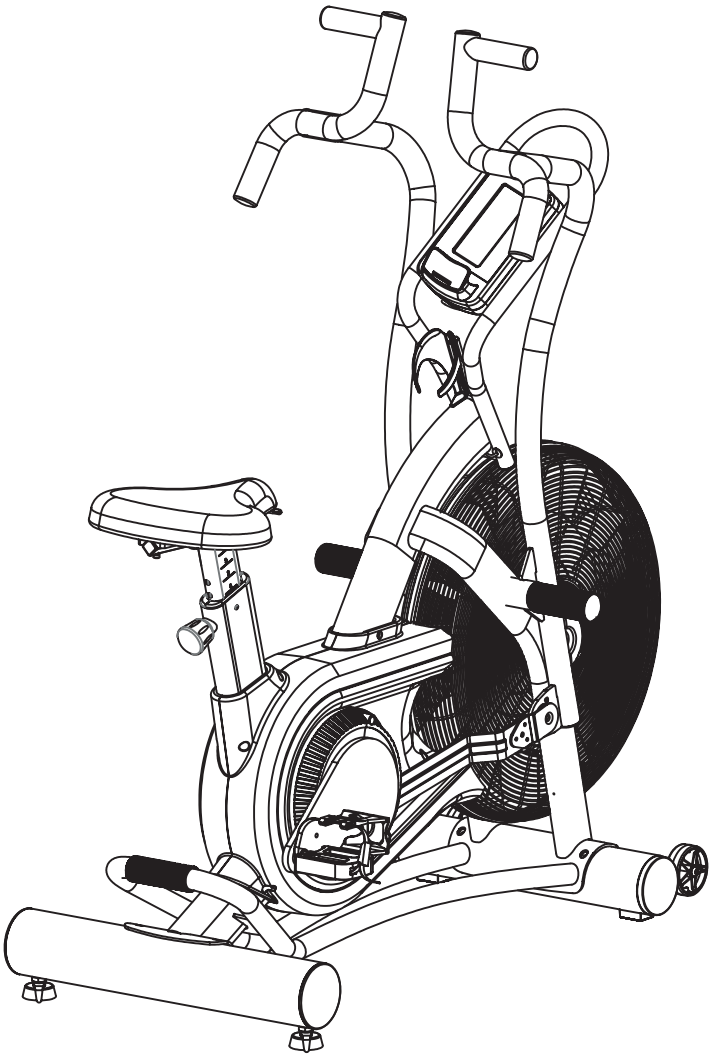
MAXXUS

AIRBIKE 90 PRO

GSMX-600354-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 4
LIEFERUMFANG 5
MONTAGE 7
Ausrichten des Geräts 11
Sattelverstellung 12
Transport, Standort und Lagerung 13
Cockpit 14
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 22
TRAININGSINFORMATIONEN 22
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 23
Explosionszeichnung 24
TEILELISTE 25
PARTS LIST 26
UMWELTSCHUTZ 27
GEWÄHRLEISTUNG 28

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 Cockpit Deines Trainingsgeräts wird mit zwei AA 1,5-V-Batterien betrieben.
Es schaltet sich ein, sobald Du eine Taste am Cockpit drückst oder mit dem Treten beginnst. Nach 60 bis 90 Sekunden Inaktivität schaltet es sich automatisch wieder aus.
Achte darauf, die Sensorkabel des Cockpits so zu verlegen, dass sie nicht beschädigt werden.
Geräte wie Smartphones, PCs, Fernseher (LCD, Plasma oder Röhre), Spielkonsolen und ähnliche Elektronik geben im Betrieb oder Standby elektromagnetische Strahlung ab. Halte solche Geräte vom Trainingsgerät fern, um Störungen, Fehlfunktionen oder ungenaue Herzfrequenzmessungen zu vermeiden.

Trainingsumgebung

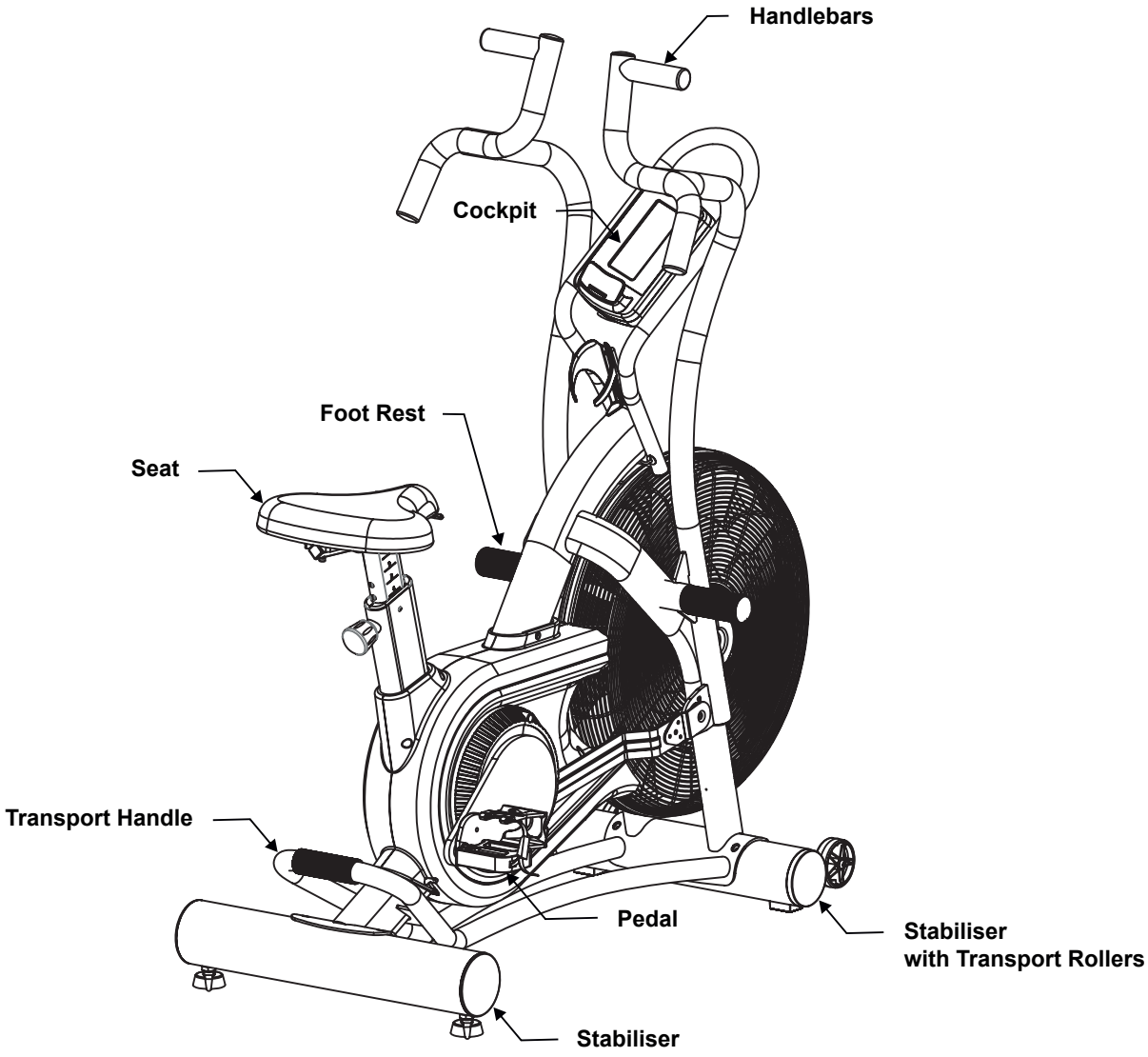
Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich,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

Trainingskleidung

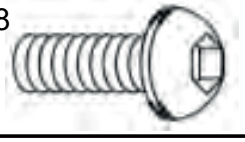
Trage geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Du das Gerät benutzt. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Deine Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

Standort und Lagerung

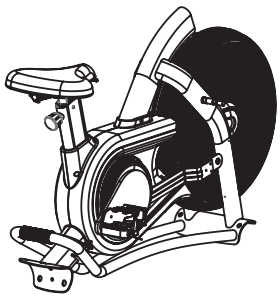
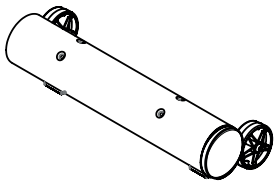
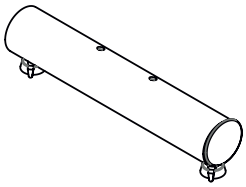
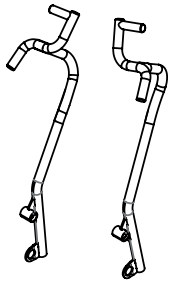
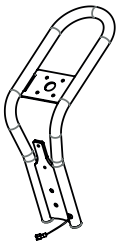
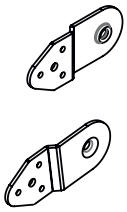
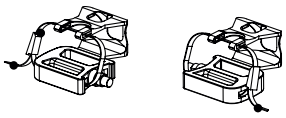
Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen konzipiert. Die Verwendung oder Lagerung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit 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: 123,5 × 55,8 × 140,5 cm
Max. Benutzergewicht: 160 kg

108 	117 		

Part No.	Description	Qty
108	Innensechskantschraube (M10x20)	4 Stück
117	Wellscheibe (M10)	8 Stück

1 	40 	44 	51 (L) / 58 (R) 
48 	75 	74 	38 (L) / 39 (R) 
83 	84 	85 	118 

Part No.	Description	Qty
1	Basisrahmen	1
40	Vorderer Stabilisator	1
44	Hinterer Stabilisator	1
51 (L)	linker Handgriff	1
58 (R)	rechter Handgriff	1
48	Cockpit-Rahmen	1
75	Distanzscheibe	2

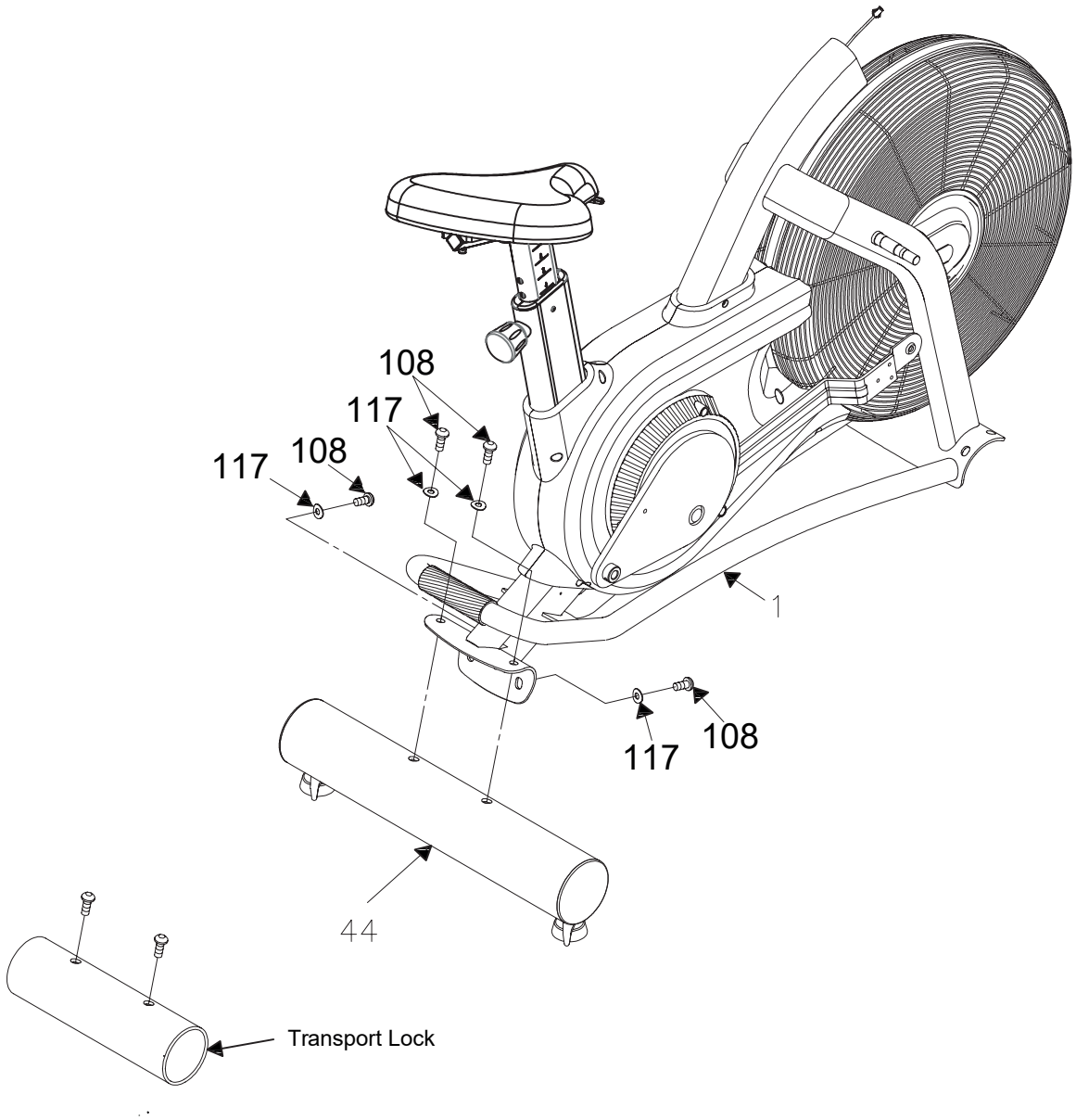
Part No.	Description	Qty
74	Montageplatte	2
38 (L)	linkes Pedal	1
39 (R)	rechtes Pedal	1
83	Fußstütze	2
84	Abdeckkappe rund	2
85	Cockpit	1
118	Flaschenhalter	1

	Spezial-Schraubenschlüssel, 1 Stück		Innensechskantschlüssel 4 mm, 1 Stück
	Schraubenschlüssel (14/17 mm), 1 Stück		Innensechskantschlüssel 5 mm, 1 Stück
	Kreuzschlitzschraubendreher, 1 Stück		Innensechskantschlüssel 6 mm, 1 Stück

Schritt 1: Hinteren Stabilisator montieren

Entferne zuerst die Schrauben und die Transportsicherung am hinteren Ende des Basisrahmens (1).

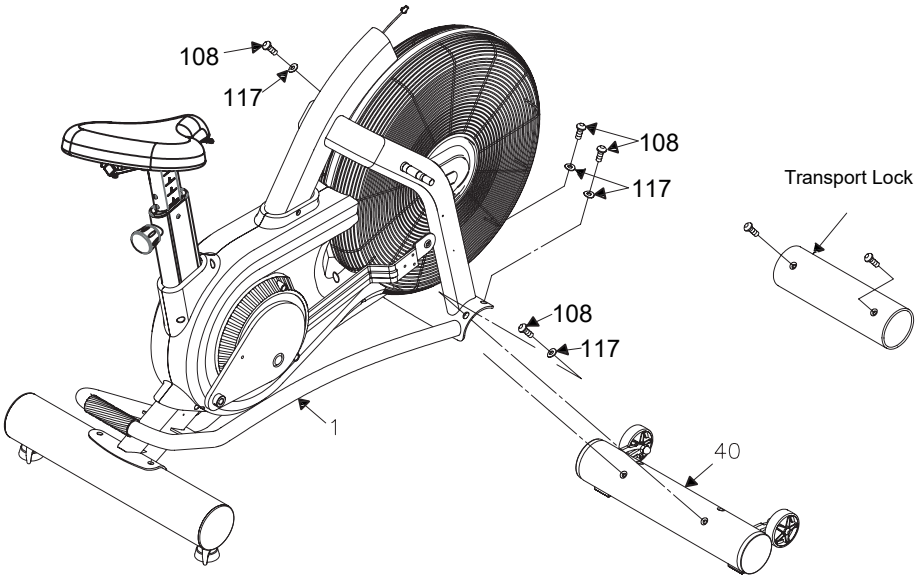
Setze anschließend den hinteren Stabilisator (44) an das Rahmenende und befestige ihn mit vier Innensechskantschrauben M10x20 (108) und vier Federringen M10 (117). Ziehe alle Schrauben fest an.



Schritt 2: Vorderen Stabilisator montieren

Entferne die Schrauben und die Transportsicherung an der Vorderseite des Basisrahmens (1).

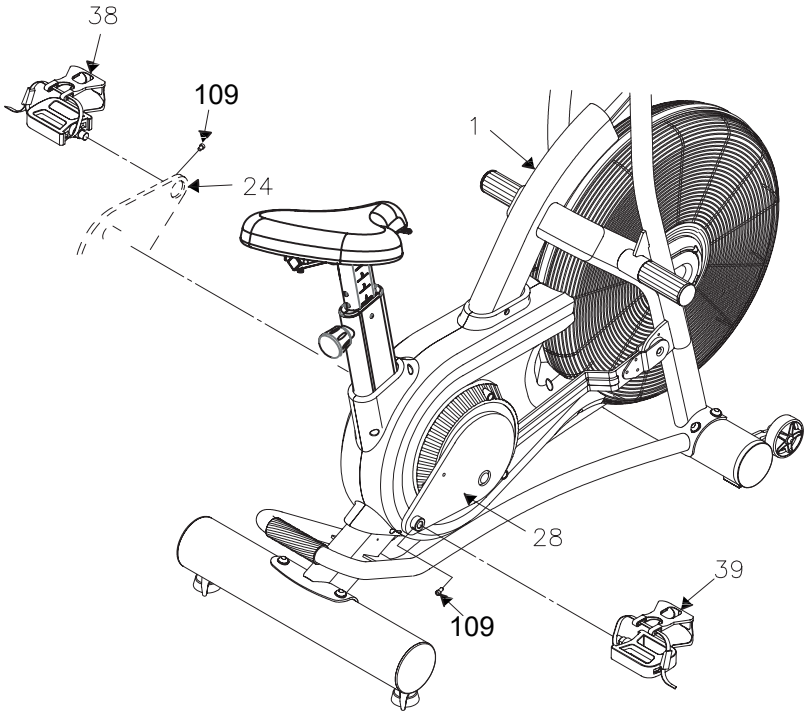
Setze anschließend den vorderen Stabilisator (40) auf die vordere Halterung und befestige ihn mit vier Innensechskantschrauben M10x20 (108) und vier Federringen M10 (117). Achte darauf, dass alle Schrauben fest angezogen sind.



Schritt 3: Pedale montieren

Lockere zunächst die Schraube (109) am linken Pedalarm (24). Setze das linke Pedal (38) ein und drehe es gegen den Uhrzeigersinn fest. Ziehe anschließend die Schraube (109) wieder fest.

Wiederhole den Vorgang am rechten Pedal (39). Dieses wird im Uhrzeigersinn angezogen. Zur Orientierung sind die Pedale mit „L“ (links) und „R“ (rechts) gekennzeichnet.



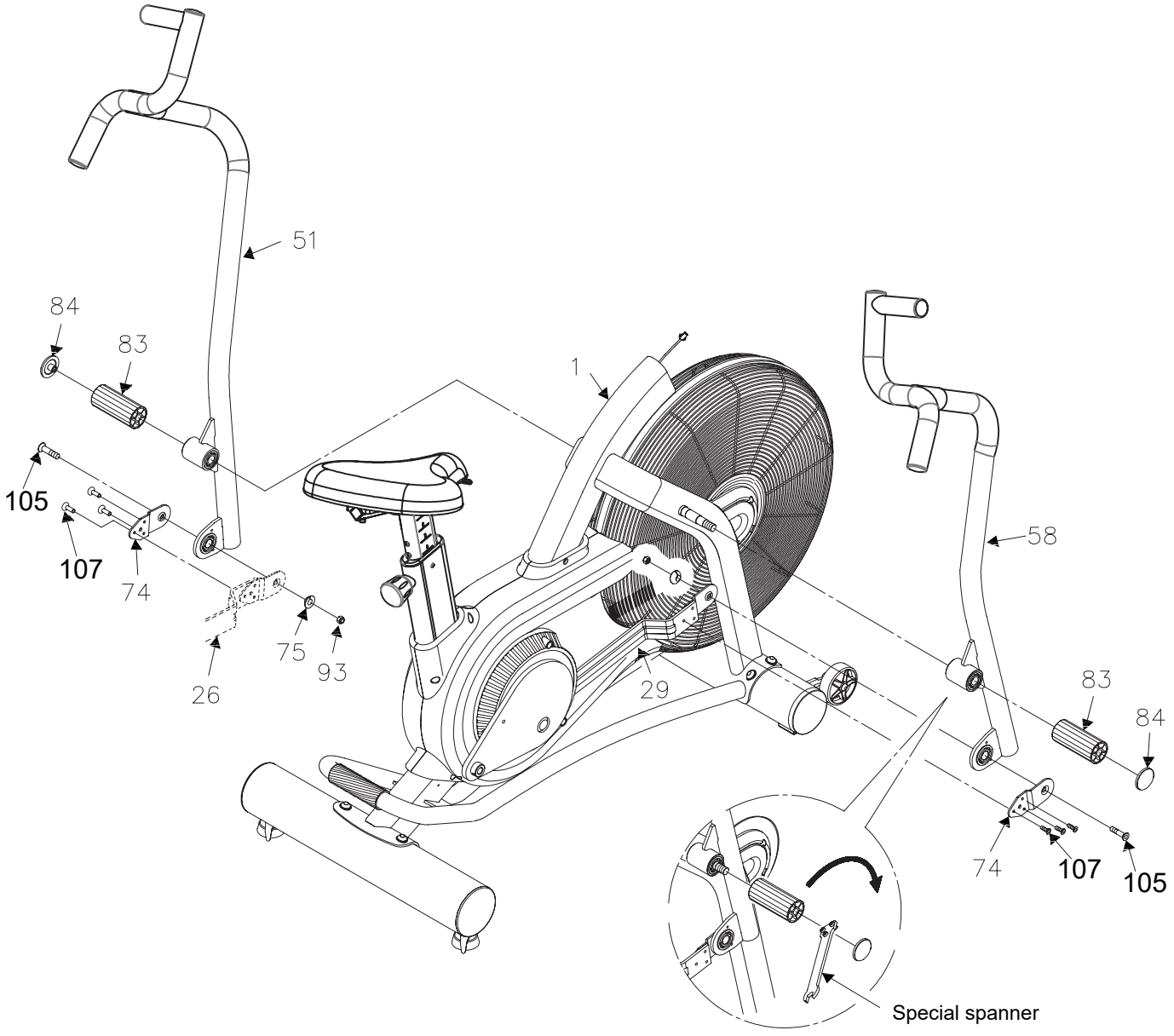
Schritt 4: Lenker montieren

4.1
Setze den rechten Lenker (58) in die rechte Achsaufnahme des Basisrahmens (1) ein.
Schiebe die Fußstütze (83) auf die Achse und ziehe sie im Uhrzeigersinn mit dem Spezialschlüssel fest.
Drücke anschließend die runde Abdeckung (84) auf das Ende der Fußstütze.

4.2
Befestige den unteren Teil des Lenkers (58) am Basisrahmen (29) mithilfe der Montageplatte (74), der Distanzscheibe (75), einer Innensechskantschraube M8x30 (105) und einer selbstsichernden Mutter M8 (93).
Ziehe die Schraube (105) noch nicht vollständig fest.

4.3
Fixiere nun die Montageplatte (74) am Verbindungsstück (29) mit drei Innensechskantschrauben M6x15 (107).
Ziehe anschließend die M8x30-Schraube (105) aus Schritt 4.2 vollständig fest.

4.4
Wiederhole die Schritte 4.1 bis 4.3 auf der linken Seite mit dem linken Lenker (51).

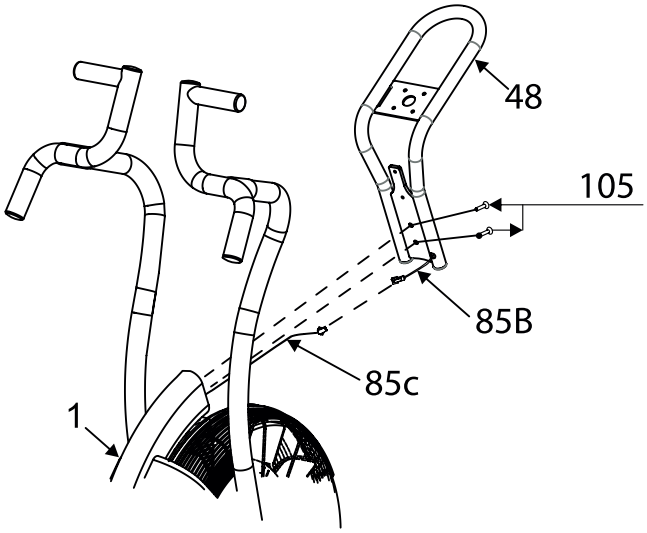


Schritt 5: Cockpit-Rahmen montieren

Verbinde das Kabel (85B) vom Cockpit-Rahmen (48) mit dem Kabel (85C) aus dem Basisrahmen (1).

Schiebe die verbundenen Kabel vorsichtig zurück in den Basisrahmen.

Anschließend befestigst Du den Cockpit-Rahmen (48) mit zwei Innensechskantschrauben M8x30 (105).

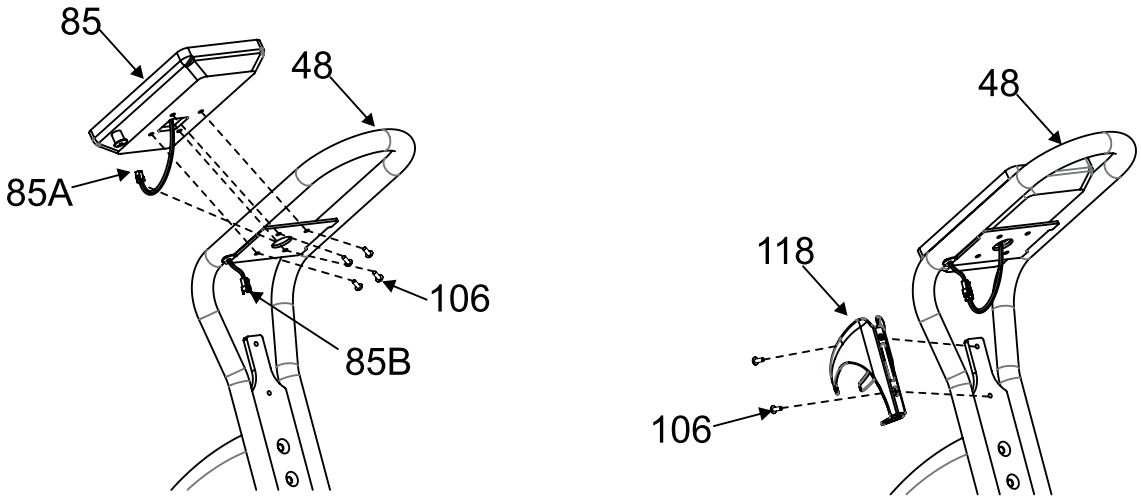


Schritt 6: Cockpit und Flaschenhalter montieren

Verbinde das Cockpit-Kabel (85A) mit dem Kabel (85B), das aus dem Cockpit-Rahmen (48) kommt.

Befestige anschließend das Cockpit (85) am Rahmen mit vier Linsenkopfschrauben M5x12 (106).

Zum Schluss montierst Du den Flaschenhalter (118) am Cockpit-Rahmen (48) – ebenfalls mit zwei Schrauben M5x12 (106).

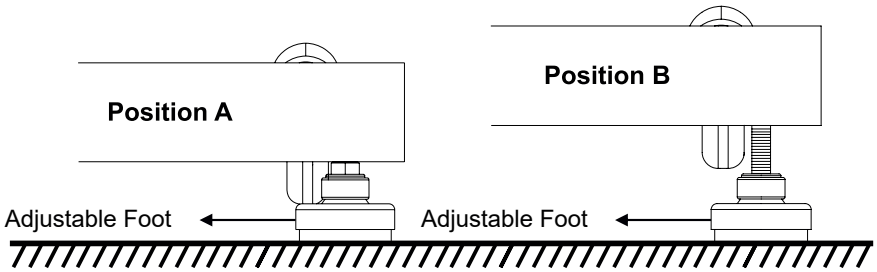


Ausrichten des Geräts

Achte immer darauf, dass Dein Fitnessbike auf einem ebenen Untergrund steht. Um kleine Unebenheiten im Boden auszugleichen, kannst Du die verstellbaren Füße an den vorderen und hinteren Stabilisatoren nutzen.

Drehe zunächst alle Füße in die niedrigste Position (Position A). Anschließend passt Du sie einzeln an, bis das Bike gerade steht und stabil ist (Position B).

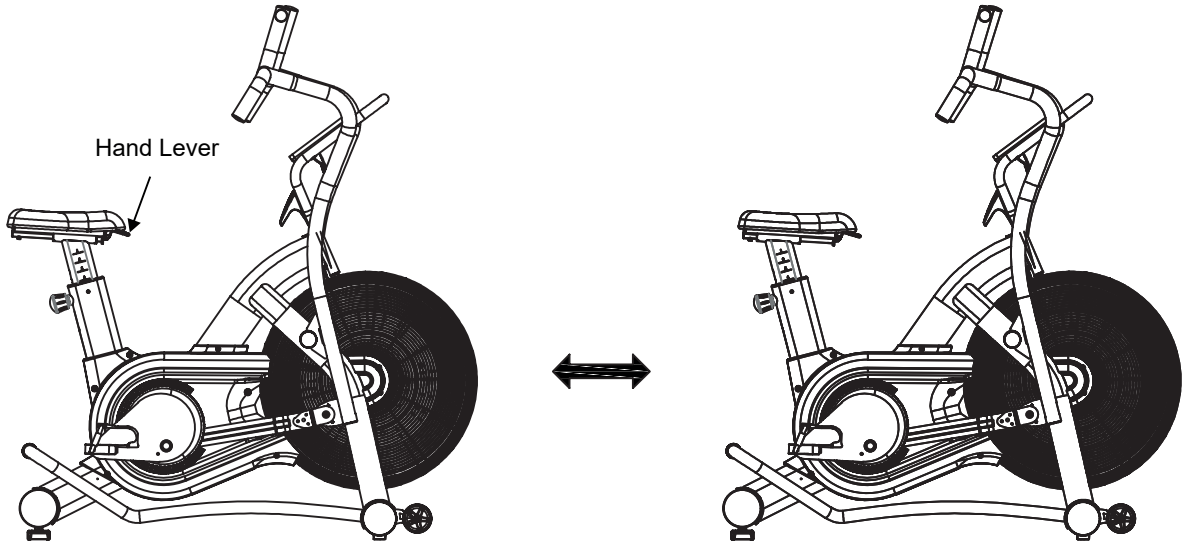
Reicht der Verstellbereich nicht aus, stelle das Bike auf einen gleichmäßigeren Untergrund, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten.



Horizontale Einstellung

Um den Abstand des Sattels zu den Griffen anzupassen, löse den Handhebel (B37) unter dem Sattel, indem Du ihn gegen den Uhrzeigersinn drehst.

Schiebe den Sattel in die gewünschte Position – nach vorne oder hinten – und ziehe den Hebel anschließend im Uhrzeigersinn wieder fest.

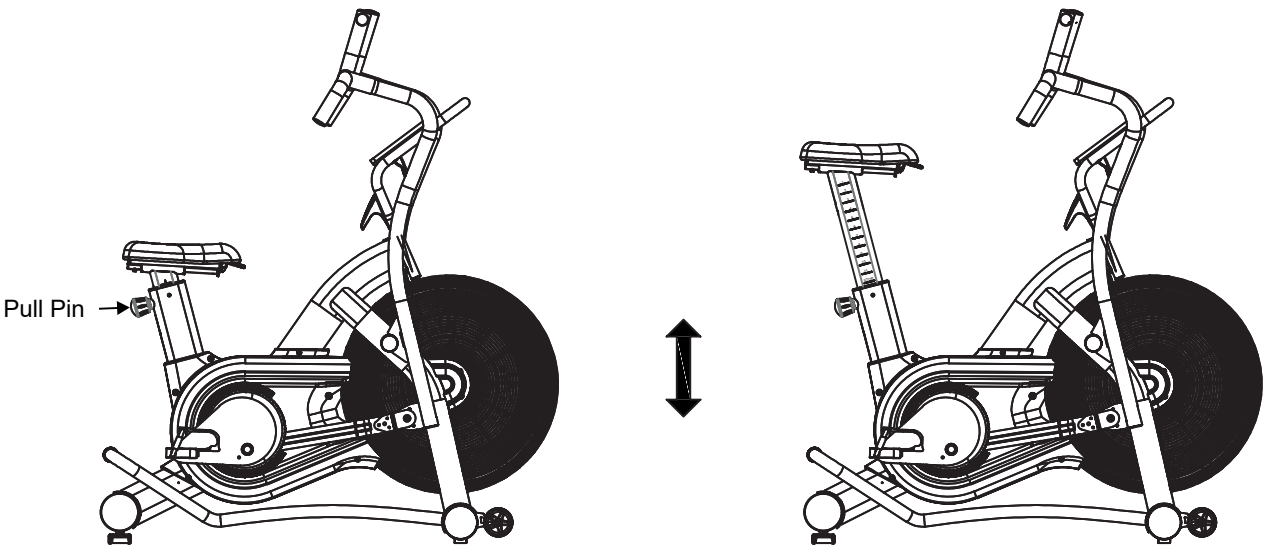


Vertikale Einstellung

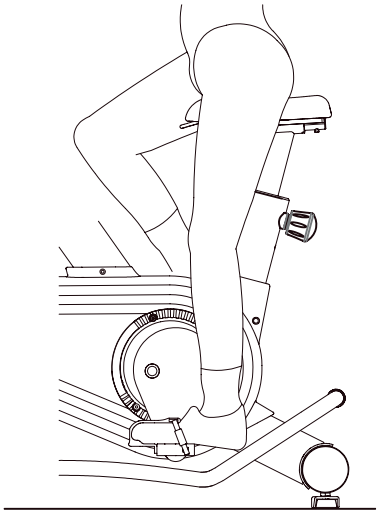
Um die Sattelhöhe anzupassen, entriegle zunächst den Raststift, indem du den Verstellknopf im Uhrzeigersinn drehst. Ziehe dann den Knopf nach außen, bringe den Sattel auf die gewünschte Höhe und lasse den Knopf wieder los, damit er einrastet.
Zum Schluss fixiere die Position, indem du den Knopf gegen den Uhrzeigersinn festdrehst.

ACHTUNG: Bitte beachte, dass der Verstellknopf ein Schnellspannsystem bedient. Zum Entriegeln drehe den Knopf lediglich 2–3 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehe den Knopf anschließend nach außen, um die Sattelstütze zu lösen. Halte ihn in dieser Position und stelle die gewünschte Sattelhöhe ein. Lasse den Knopf los, damit der Verriegelungsmechanismus wieder einrastet. Möglicherweise musst Du das Sattelrohr leicht anheben oder absenken, bis der Mechanismus hörbar in eines der Bohrlöcher einrastet.

Zum Schluss fixiere die Position, indem Du den Knopf im Uhrzeigersinn festdrehst.



So stellst Du die optimale Sattelhöhe ein:



Zieh die Schuhe an, die Du auch beim Training tragen möchtest – am besten bequeme Lauf- oder Trainingsschuhe.

Drehe den rechten Pedalarm so, dass sich das rechte Pedal am tiefsten Punkt befindet und der Arm senkrecht nach unten zeigt.

Setze dich auf den Sattel und stelle die Ferse Deines rechten Fußes auf das Pedal. Dein Bein sollte dabei nahezu vollständig gestreckt sein.

Passe die Sattelhöhe so an, dass dies genau zutrifft. Wenn Du dann mit dem Ballen Deines Fußes auf dem Pedal stehst, sollte Dein Knie leicht gebeugt sein – das ist die ideale Sitzhöhe für ein gesundes und effizientes Training.

ACHTUNG: Trainiere niemals mit einer so hohen Sattelhöhe, dass Deine Beine im untersten Punkt des Tretens vollständig durchgestreckt sind. Das kann zu Überlastungen oder Gelenkproblemen führen.

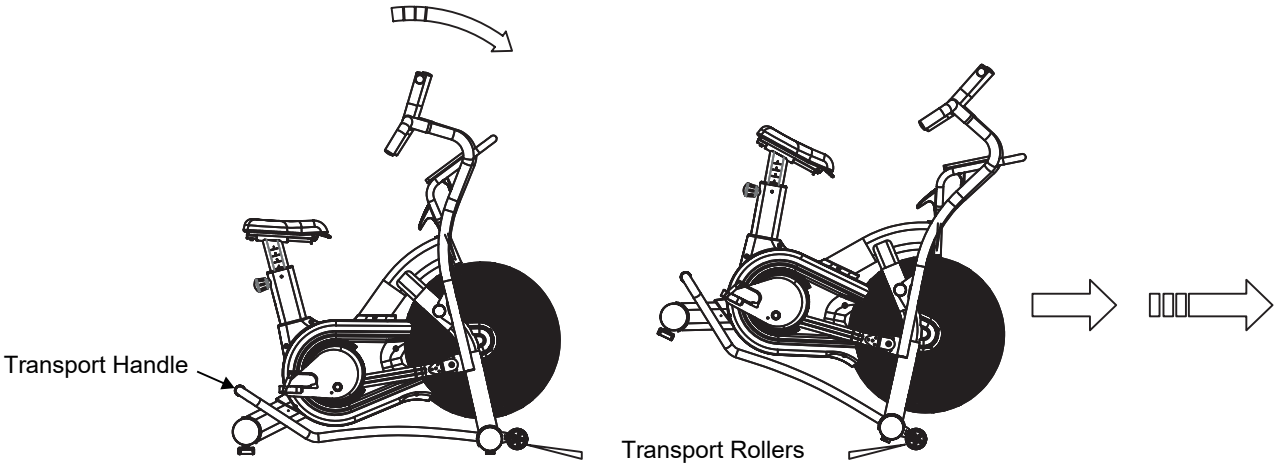
Transport, Standort und Lagerung

Transport

Damit Du Dein Trainingsgerät sicher und einfach bewegen kannst, ist der vordere Standfuß mit Transportrollen ausgestattet.

Stell Dich hinter das Gerät und greife mit beiden Händen den Transportgriff.
Hebe das Gerät vorsichtig an, bis sich das Gewicht auf die vorderen Rollen verlagert.

Nun kannst Du es bequem zum gewünschten Standort schieben oder ziehen. Achte dabei stets auf einen festen Stand und sicheren Halt, um Verletzungen oder ein Umkippen des Geräts zu vermeiden.

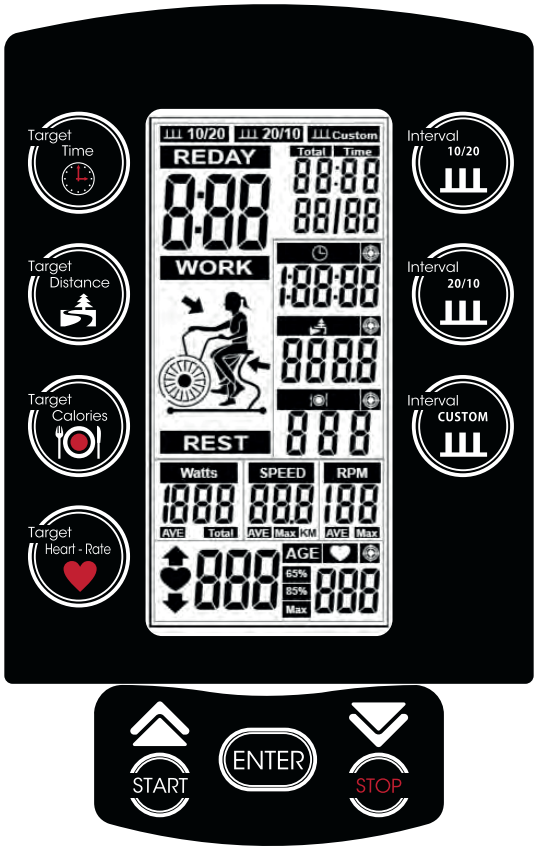


Standort und Lagerung

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 zu gewährleisten. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wurde, überprüfe vor der erneuten Inbetriebnahme, ob alle Befestigungen fest sitzen.

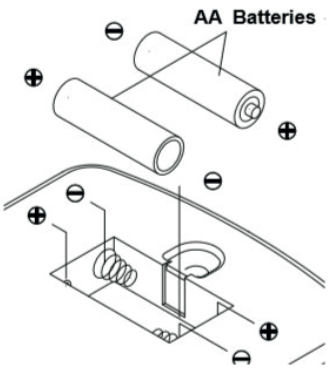
Cockpit einschalten
Das Cockpit schaltest Du ein, indem Du eine beliebige Taste drückst oder einfach mit dem Treten der Pedale beginnst.

Cockpit ausschalten
Das Cockpit schaltet sich je nach ausgewähltem Programm nach 60 bis 90 Sekunden Inaktivität automatisch ab.



Batterien einsetzen
Zum Einlegen oder Austauschen der Batterien öffnest Du das Batteriefach auf der Rückseite des Cockpits und setzt die Batterien entsprechend der Markierung im Fach ein.

Achtung:
Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachte die Hinweise zur Entsorgung in diesem Handbuch.



Das Display zeigt während des Trainings folgende Werte in Echtzeit an:

- **TIME– T**rainingsdauer
  Wenn eine Zeitvorgabe eingestellt ist, wird rückwärts gezählt.
  Bereich: 01:00 bis 1:59:00 Minuten

- **DISTANCE** – Zurückgelegte Strecke in Kilometern
  Ohne Zielvorgabe wird ab 0 hochgezählt.
  Maximal: 999,9 km

- **CALORIES –** Geschätzter Kalorienverbrauch (in kcal)
  Ohne Zielvorgabe wird ab 0 hochgezählt.
  Maximal: 999 kcal

- **HEART RATE (♥)** – Aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm)
  Hinweis: Nur in Verbindung mit einem optionalen Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten).

- **SPEED –** Momentane Geschwindigkeit in km/h

- **RPM** – Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute

- **POWER (WATT) –** Geschätzte Leistung basierend auf der Geschwindigkeit
  Hinweis: Die Werte dienen zur Orientierung und sind nicht für medizinische Zwecke kalibriert.

Tastenfunktionen

- **START** – Startet ein Trainingsprogramm oder den QUICKSTART-Modus

- **STOP** – Pausiert oder beendet die Einheit
  Durch erneutes Drücken wird das Beenden bestätigt

- **RESET** – Halte die STOP-Taste 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf null zu setzen

- **ENTER** – Bestätigt Einstellungen und Auswahl

- ▲ / ▼ – Dient zur Einstellung von Trainingswerten (z. B. Zeit, Alter etc.)

Programmtasten

- **TARGET TIME** – Trainingsprogramm mit voreingestellter Dauer

- **TARGET DISTANCE** – Trainingsprogramm mit definiertem Streckenziel

- **TARGET CALORIES** – Trainingsprogramm mit Kalorienziel

- **TARGET HEART RATE** – Trainingsprogramm mit Zielherzfrequenz
  Hinweis: Erfordert optionalen Brustgurt-Sender

- **Intervall 10/20** – Hochintensives Intervalltraining:
  10 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause

- **Intervall 20/10** – Hochintensives Intervalltraining:
  20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause

- **Intervall Benutzerdefiniert** – Erstelle Dein eigenes Intervallprogramm mit frei einstellbaren Belastungs- und Pausenzeiten

Quickstart

Schritt 1 – Gerät einschalten
Drücke eine beliebige Taste, um das Cockpit zu aktivieren.

Schritt 2 – Alter eingeben
Stelle Dein Alter (1–99 Jahre) mit den Tasten ▲ / ▼ ein.

Schritt 3 – Training starten
Drücke die START-Taste, um direkt mit dem Training zu beginnen.

Training beenden:
Um die Einheit manuell zu beenden, drücke die STOP-Taste.
Bei Inaktivität wechselt das Cockpit nach 30 Sekunden in den Standby-Modus und schaltet sich nach 60 Sekunden automatisch ab.

Target Time Program (Zielzeit)

Step 1 – Select Program
Press the Target Time button.

Step 2 – Set Duration
Use the ▲ / ▼ keys to select your desired training time
(1:00 to 1:00:00).

Step 3 – Start Training
Press ENTER to confirm. The program will start automatically.

Training End:
The session ends automatically when the set time is completed.
After 30 seconds of inactivity, the cockpit enters standby mode.
It switches off completely after 60 seconds.

Target Distance-Programm (Zieldistanz)

Schritt 1 – Programm auswählen
Drücke die Taste Target Distance, um das Zieldistanz-Programm zu starten.

Schritt 2 – Distanz festlegen
Wähle mit ▲ / ▼ eine Strecke zwischen 0,5 und 999,5 km aus und bestätige mit ENTER.

Schritt 3 – Training starten
Das Programm startet automatisch.

Training beenden:
Die Einheit endet automatisch, sobald die eingestellte Distanz erreicht ist.
Nach 30 Sekunden Inaktivität wechselt das Cockpit in den Standby-Modus, nach 60 Sekunden schaltet es sich vollständig ab.

Target Calories-Programm (Kalorienziel)

Schritt 1 – Programm auswählen
Drücke die Taste Target Calories, um das Kalorienziel-Programm zu starten.

Schritt 2 – Kalorienziel festlegen
Wähle mit ▲ / ▼ einen Zielwert zwischen 10 und 990 kcal und bestätige mit ENTER.

Schritt 3 – Training starten
Das Programm startet automatisch.

Training beenden:
Die Einheit endet automatisch, sobald das eingestellte Kalorienziel erreicht ist.
Nach 30 Sekunden Inaktivität wechselt das Cockpit in den Standby-Modus, nach 60 Sekunden schaltet es sich aus.

Target Heart Rate-Programm (Zielpuls)

Schritt 1 – Programm auswählen
Drücke die Taste Target Heart Rate, um das Zielpuls-Programm zu starten.

Schritt 2 – Alter eingeben
Gib mit ▲ / ▼ Dein Alter ein (1–99 Jahre) und bestätige mit ENTER.

Schritt 3 – Training starten
Das Programm startet automatisch.

Verhalten während des Trainings:
Das Cockpit berechnet automatisch 65 % und 85 % Deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz.

- Liegt Dein Puls unter 65 %, blinkt der Abwärtspfeil alle 10 Sekunden.
- Liegt Dein Puls über 85 %, blinkt der Aufwärtspfeil und es ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Warnsignal.
- Befindet sich Dein Puls zwischen 65 % und 85 %, blinkt das Herzsymbol gleichmäßig.

Hinweis: Für dieses Programm wird ein Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) benötigt.

Individual Interval-Programm (Benutzerdefiniert)

Tipp:
Wärme Dich vor dem Intervalltraining mindestens 10 Minuten auf.
Ein lockeres Ausfahren über weitere 10 Minuten nach dem Training wird ebenfalls empfohlen.

Schritt 1 – Programm auswählen
Drücke die Taste Interval Custom, um das benutzerdefinierte Intervallprogramm zu starten.

Schritt 2 – Anzahl der Intervalle festlegen
Wähle mit ▲ / ▼ die gewünschte Anzahl an Runden (1–99) und bestätige mit ENTER.

Schritt 3 – Belastungsdauer einstellen
Wähle die Dauer der aktiven Phase (1 Sekunde bis 9:59 Minuten) und bestätige mit ENTER.

Schritt 4 – Erholungsdauer einstellen
Wähle die Dauer der Ruhephase (1 Sekunde bis 9:59 Minuten) und bestätige mit ENTER.

Schritt 5 – Training starten
Das Programm startet automatisch.

Training beenden:
Die Einheit endet automatisch, sobald alle Intervalle abgeschlossen sind.
Nach 30 Sekunden Inaktivität wechselt das Cockpit in den Standby-Modus, nach 60 Sekunden schaltet es sich vollständig aus.

Allgemeine Funktionen

Wechsel zwischen km/h und mph
Drücke START + ENTER gleichzeitig, um zwischen den Einheiten zu wechseln.
Wähle mit ▲ / ▼ KM (Kilometer) oder M (Meilen) und bestätige mit ENTER.

Inaktivität

Nach 30 Sekunden ohne Aktivität (kein Treten) wechselt das Cockpit in den Standby-Modus. Nach weiteren 30 Sekunden schaltet es sich automatisch ab. (Gesamt: 60 Sekunden).

Training pausieren

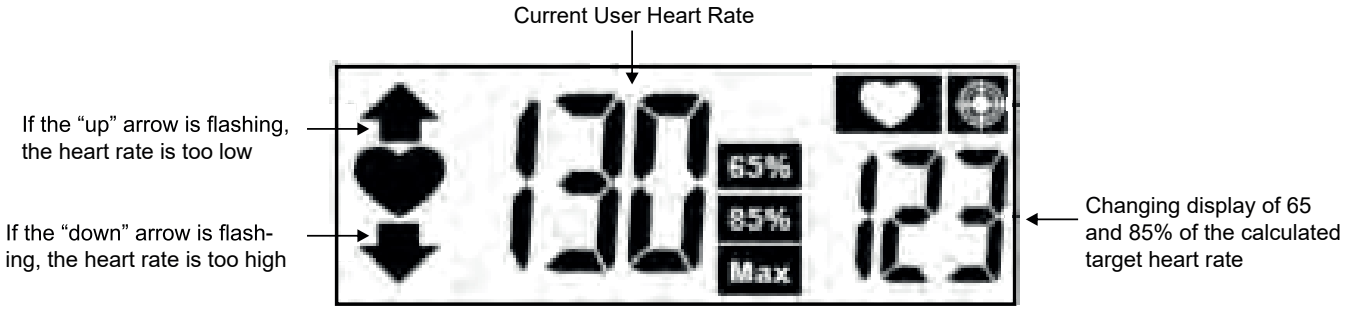
Drücke START, um das Training zu pausieren. Alle 30 Sekunden ertönt ein Signalton, und die Werte auf dem Display blinken. Nach 5 Minuten Inaktivität wechselt das Gerät in den Standby-Modus und schaltet sich nach weiteren 30 Sekunden vollständig aus.

Bremswiderstand

Der Widerstand wird automatisch durch den Luftstrom reguliert:

- **Schnelleres Treten** = höherer Widerstand
- **Langsameres Treten** = niedrigerer Widerstand

Eine manuelle Widerstandseinstellung ist nicht vorgesehen.



Interval 10/20 – 10 s Belastung / 20 s Pause

Ein hochintensives Intervalltraining mit 8 aktiven Phasen à 10 Sekunden und 7 Erholungsphasen à 20 Sekunden.
Gesamtdauer: 3:40 Minuten

Tipp:
Wärme Dich vor dem Start mindestens 10 Minuten auf. Empfohlen wird außerdem ein Cooldown von 10 Minuten im Anschluss.

Start:
Drücke die Taste Interval 10/20 – das Programm startet sofort.

Ende:
Das Programm endet automatisch nach allen 15 Intervallen. Zum vorzeitigen Beenden drücke die STOP-Taste.

Nach 30 Sekunden Inaktivität wechselt das Cockpit in den Standby-Modus, nach weiteren 30 Sekunden schaltet es sich automatisch aus.

Interval 20/10 – 20 s Belastung / 10 s Pause

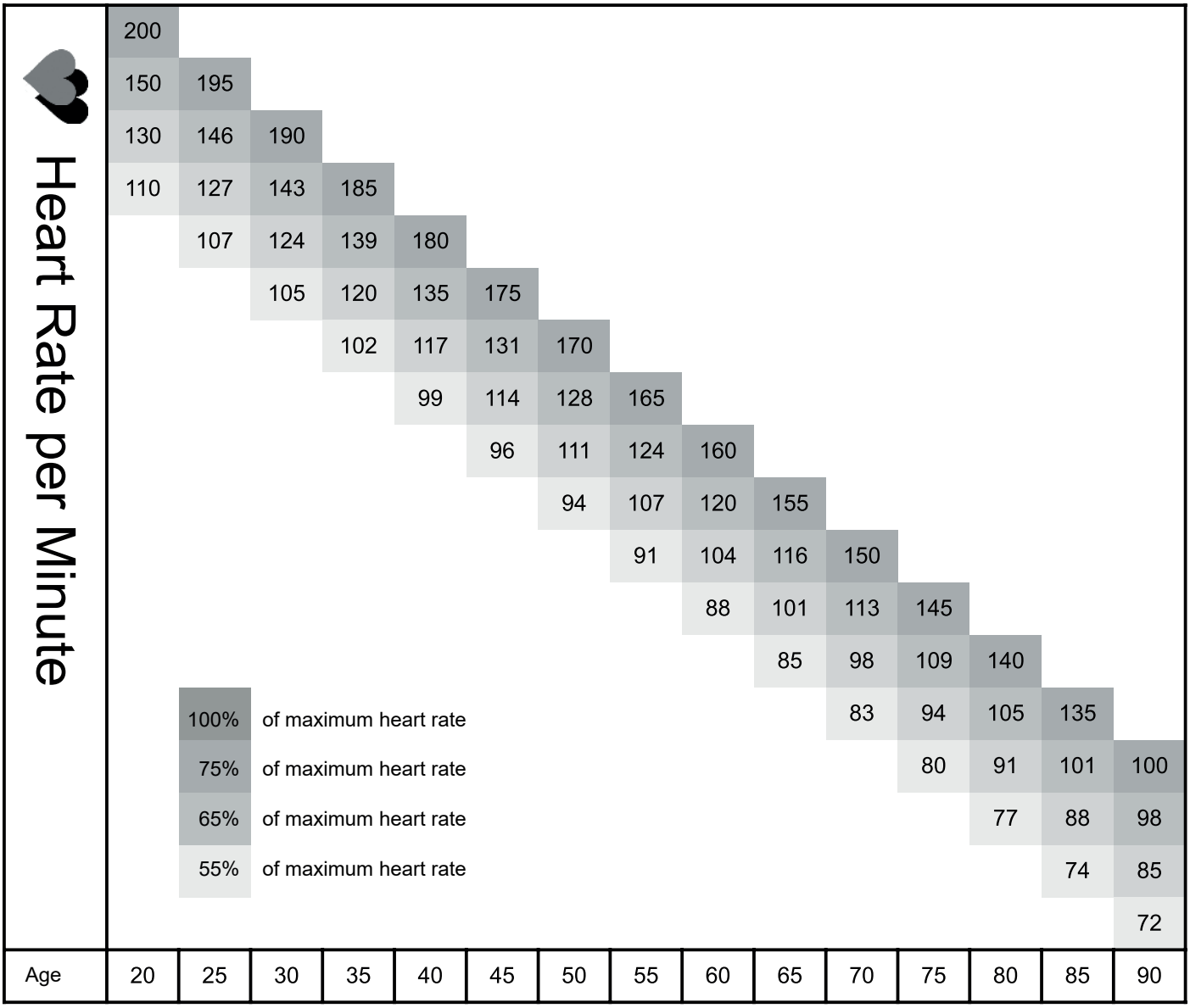
Eine weitere Variante des hochintensiven Intervalltrainings mit 8 aktiven Phasen à 20 Sekunden und 7 Erholungsphasen à 10 Sekunden.
Gesamtdauer: 3:50 Minuten

Tipp:
Wärme Dich vor dem Start mindestens 10 Minuten auf. Ein 10-minütiges Ausfahren im Anschluss wird ebenfalls empfohlen.

Start:
Drücke die Taste Interval 20/10 – das Programm startet sofort.

Ende:
Das Programm endet automatisch nach 15 Intervallen. Zum vorzeitigen Abbruch drücke STOP.

Nach 30 Sekunden Inaktivität geht das Cockpit in den Standby-Modus,
und schaltet sich nach weiteren 30 Sekunden vollständig ab.



Deine persönliche Trainingsherzfrequenz berechnen

Um Deine maximale Herzfrequenz zu bestimmen, verwende folgende Formel:
220 – Lebensalter = Maximale Herzfrequenz (HFmax)
Dieser Wert dient als Grundlage für die Berechnung Deiner individuellen Trainingsbereiche.

Herzfrequenz-Zielzonen

- Wellness & Gesundheit (50–60 % der HFmax)
  - Ideal für Einsteiger:innen, Menschen mit Übergewicht oder beim Wiedereinstieg ins Training.
  - Kalorienverbrauch: ca. 4–6 kcal/min
  - Energiequelle: 70 % Fett, 25 % Kohlenhydrate, 5 % Eiweiß

- Fettverbrennung (60–70 % der HFmax)
  - Für ambitionierte Freizeitsportler:innen und alle mit dem Ziel Gewichtsreduktion.
  - Kalorienverbrauch: ca. 6–10 kcal/min
  - Energiequelle: 85 % Fett, 10 % Kohlenhydrate, 5 % Eiweiß

- Ausdauer & Fitness (70–80 % der HFmax)
  - Optimal zum Aufbau von Kondition, Belastbarkeit und allgemeiner Fitness.
  - Kalorienverbrauch: ca. 10–12 kcal/min
  - Energiequelle: 35 % Fett, 60 % Kohlenhydrate, 5 % Eiweiß

Empfohlene Durchschnittswerte für Zielzonen

Trainingsziel	Durchschnittlicher Prozentsatz der HFmax
Wellness & Gesundheit	**55%**
Fettverbrennung	**65%**
Ausdauer & Fitness	**75%**

Referenztabelle Herzfrequenz

Nutze die folgende Tabelle, um Deine individuellen Herzfrequenzbereiche je nach Alter und Trainingsziel einzuschätzen:
Beispiel (Alter 30):

- 100% → 190 Schläge/Minute
- 75% → 143 Schläge/Minute
- 65% → 124 Schläge/Minute
- 55% → 105 Schläge/Minute

Diese Werte helfen Dir dabei, sicher und effektiv in Deinem persönlichen Zielbereich zu trainieren.

Wichtiger Hinweis: Puls- und Herzfrequenzüberwachung

ACHTUNG:
Pulsmesssysteme können ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder im schlimmsten Fall zu lebensbedrohlichen Zuständen führen.
Wenn Du Dich während des Trainings unwohl fühlst, brich die Einheit sofort ab. Alle Nutzer:innen sollten diese Hinweise kennen und ausnahmslos beachten.

Pulsmessung über Handkontakt-Sensoren

Viele Fitnessgeräte verfügen über integrierte Handpulssensoren, die sich meist an den Griffen oder am Cockpit befinden.

Diese Sensoren sind für eine kurzfristige Pulsmessung konzipiert und funktionieren nur, wenn beide Hände gleichzeitig korrekt auf den Sensoren liegen. Die Messung erfolgt auf Basis des elektrischen Hautwiderstands.

Hinweis:
- Die angezeigten Werte können durch Veränderungen des Hautwiderstands schwanken und müssen nicht dem tatsächlichen Puls entsprechen.
- Hornhaut, trockene Haut oder falsche Handposition können zu ungenauen oder instabilen Messwerten führen.
- Für eine zuverlässigere und gleichmäßigere Pulskontrolle, insbesondere bei schwacher Signalqualität, empfehlen wir die Verwendung eines Brustgurts (separat erhältlich).

Unsere Trainingsgeräte sind in der Regel mit einem Empfänger für kabellose Brustgurte ausgestattet (z. B. uncodierte POLAR®-Modelle).
Diese bieten eine präzise, EKG-ähnliche Pulsmessung, da die Daten direkt vom Brustbereich erfasst und drahtlos an das Gerät übertragen werden.

Wir empfehlen die Nutzung eines Brustgurts für alle Programme mit pulsgesteuertem Training ausdrücklich.

ACHTUNG :

- Der Brustgurt dient ausschließlich als Trainingshilfe – nicht zur medizinischen Diagnose.
- Bitte konsultiere vor Trainingsbeginn Deinen Arzt, wenn Du:
    - längere Zeit keinen Sport gemacht hast
    - über 35 Jahre alt bist
    - unter niedrigem Blutdruck leidest
    - bekannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen hast
    - einen Herzschrittmacher oder ein vergleichbares medizinisches Gerät nutzt (In diesem Fall ist die Verwendung eines Brustgurts nur nach Rücksprache mit dem Arzt erlaubt.)

Reinigung

Reinige Dein Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit mit einem leicht feuchten Tuch. Verwende niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halte es sauber und trocken, da Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten nicht von der Gewährleistung abgedeckt sind.

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.

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

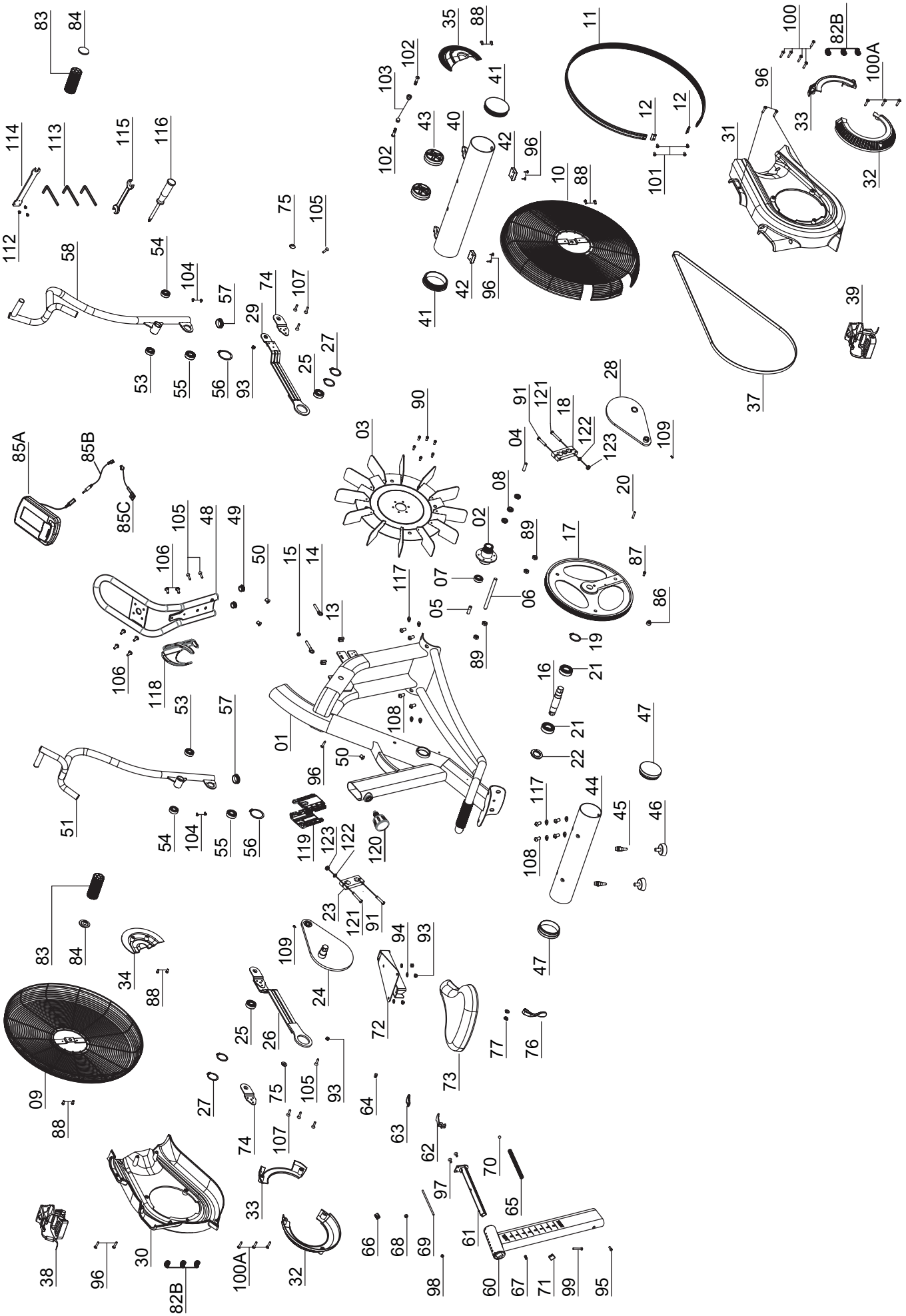
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.


01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
82B
83
84
85A
85B
85C
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
100A
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123

Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Fan Hub	1
3	Fan	1
4	Fan Hub Spacer	1
5	Fan Hub Sleeve	1
6	Fan Shaft	1
7	Bearing (6301Z)	1
8	Bearing (6901Z)	3
9	Left Fan Cage	1
10	Right Fan Cage	1
11	Plastic Strip	1
12	Strip Holder	2
13	Tension Bracket	2
14	Eyelet Bolt M8x45	2
15	Nut M8	2
16	Crank Shaft	1
17	Pulley	1
18	Right Crank	1
19	C Ring (S25)	1
20	Spring Pin	1
21	Bearing (6005)	2
22	Bearing Nut	1
23	Left Crank	1
24	Left Disc Crank	1
25	Bearing (2205ZZ)	2
26	Left Linkage	1
27	C Ring (S52)	4
28	Right Disc Crank	1
29	Right Linkage	1
30	Left Cover	1
31	Right Cover	1
32	Crank Cover	2
33	Small Crank Cover	2
34	Left Fan Cage Cover	1
35	Right Fan Cage Cover	1
37	V-Ribbed Belt (690-J6)	1
38	Left Pedal	1
39	Right Pedal	1
40	Front Stabilizer	1
41	Endcap (Ø90 mm)	1
42	Square Foot Pad	2
43	Moving Wheel	2

Part No.	Description	Qty
44	Rear Stabilizer	1
45	Adjustment Lock	2
46	Stand	2
47	Endcap (Ø101.6 mm)	2
48	Computer Support	1
49	Round Plug (Ø25 mm)	2
50	Grommet Plug	2
51	Left Handlebar	1
53	Bearing (6003Z)	2
54	Bearing (6202Z)	2
55	Bearing (6203Z)	2
56	C Ring (S40 mm)	2
57	Round Plug (Ø38 mm)	2
58	Right Handlebar	1
60	Seat Post	1
61	Sliding Post	1
62	Adjustment Lever	1
63	Dipping plastic	1
64	Pivot Axis	1
65	Long Spring	1
66	Set Block	1
67	Short Spring	1
68	Bushing (Ø8 x Ø12 x 7mm)	1
69	Linkage Rod	1
70	Ball (Ø10 mm)	1
71	Square Plug	1
72	Seat Holder	1
73	PU Seat	1
74	Fixing Plate	2
75	Disc Spacer	2
82B	End cap	6
83	Footrest	2
84	Decorative Plug	2
85A	Computer	1
85B	Sensor Wire	1
85C	Sensor Wire	1
86	Magnet	1
87	Bolt M8x20	1
88	Bolt M5x12	8
89	Nut M12	4
90	Bolt M6x12	6
91	Bolt M10x40	2

Part No.	Description	Qty
93	Nut M8	5
94	Washer M8	3
96	Bolt ST4x10	7
97	Bolt M6 x 1 x 15 mm	2
98	Nut M6x1	1
99	Bolt M6x35	1
100	Screw, Round Head (ST4x5)	5
100A	Screw, Round Head (ST4x45)	6
101	Screw, Round Head (ST4x15)	4
102	Bolt, Button Head (M8x40)	2
103	Acorn Nut (M8 x 1.25)	2
104	Screw, Round Head (M5x8)	4
105	Bolt, Flat Socket Head (M8x30)	4
106	Screw, Round Head (M5x12)	6
107	Bolt, Flat Socket Head (M6x15)	6
108	Bolt, Button Head (M10x20)	8
109	Bolt, Socket Head (M6x10)	2
112	Bolt, Socket Head (M6x35)	8
113	Allen Wrench (4/5/6 mm)	1/1/1
114	Wrench	1

Part No.	Description	Qty
115	Wrench	1
116	Screwdriver	1
117	Arc washer	8
118	Bottle cage	1
119	Plastic Cover (for Seat Tube)	2
120	Pull Pin Knob	1
121	Socket Head Cap Screw (M10x50)	2
122	Spring Washer (M10)	2
123	Hex Nut (M10)	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

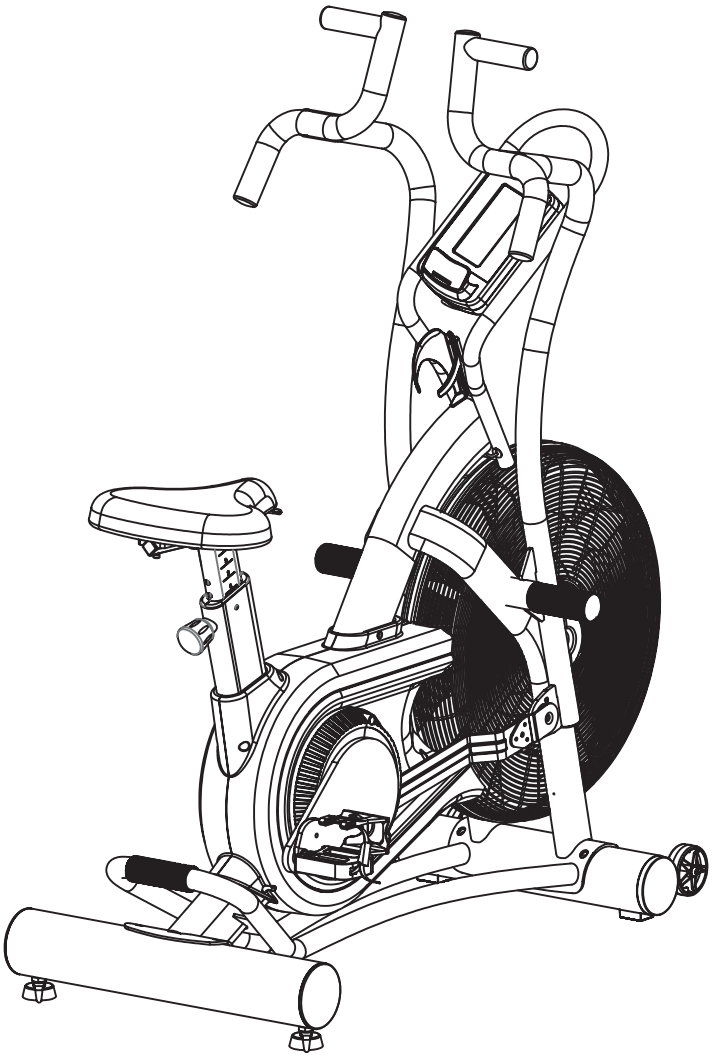
Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Du das Produkt zurücksenden musst. Bitte beachte, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.
Unser Serviceteam steht Dir bei Fragen oder Problemen 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

AIRBIKE 90 PRO

GSMX-600354-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 30
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 31
SCOPE OF DELIVERY 32
OVERVIEW OF THE DEVICE 34
ASSEMBLY 35
Levelling 39
Saddle Adjustment 40
Transport, Location & Storage 41
Cockpit 42
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 50
TRAINING INFORMATION 50
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 51
Exploded View 52
PARTS LIST 53
ENVIRONMENTAL PROTECTION 55
WARRANTY 56

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 cockpit of the training device is powered by two AA 1.5V batteries.
It is switched on by pressing any button on the cockpit or by starting to pedal. It switches off automatically after 60 to 90 seconds of inactivity.
Always position the cockpit’s sensor wires in a way that prevents damage.
Devices such as mobile phones, PCs, TVs (LCD, plasma, or tube), game consoles, and similar electronics emit electromagnetic radiation during operation or in standby mode. Keep these devices away from your training equipment to avoid malfunctions, disruptions, or inaccurate heart rate readings.

Training Environment

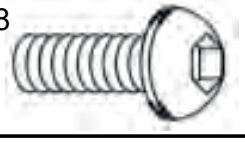
Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before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

Training Clothes

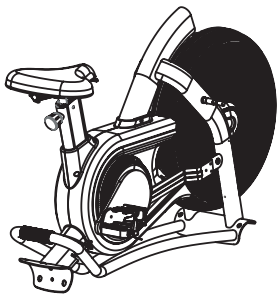
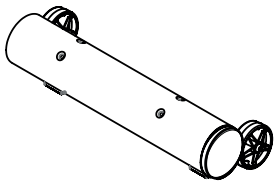
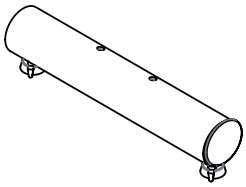
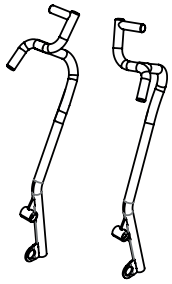
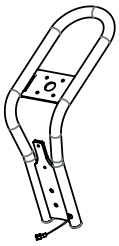
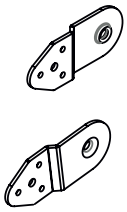
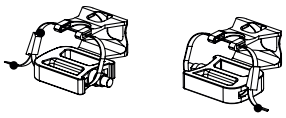
Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

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.

108 	117 		

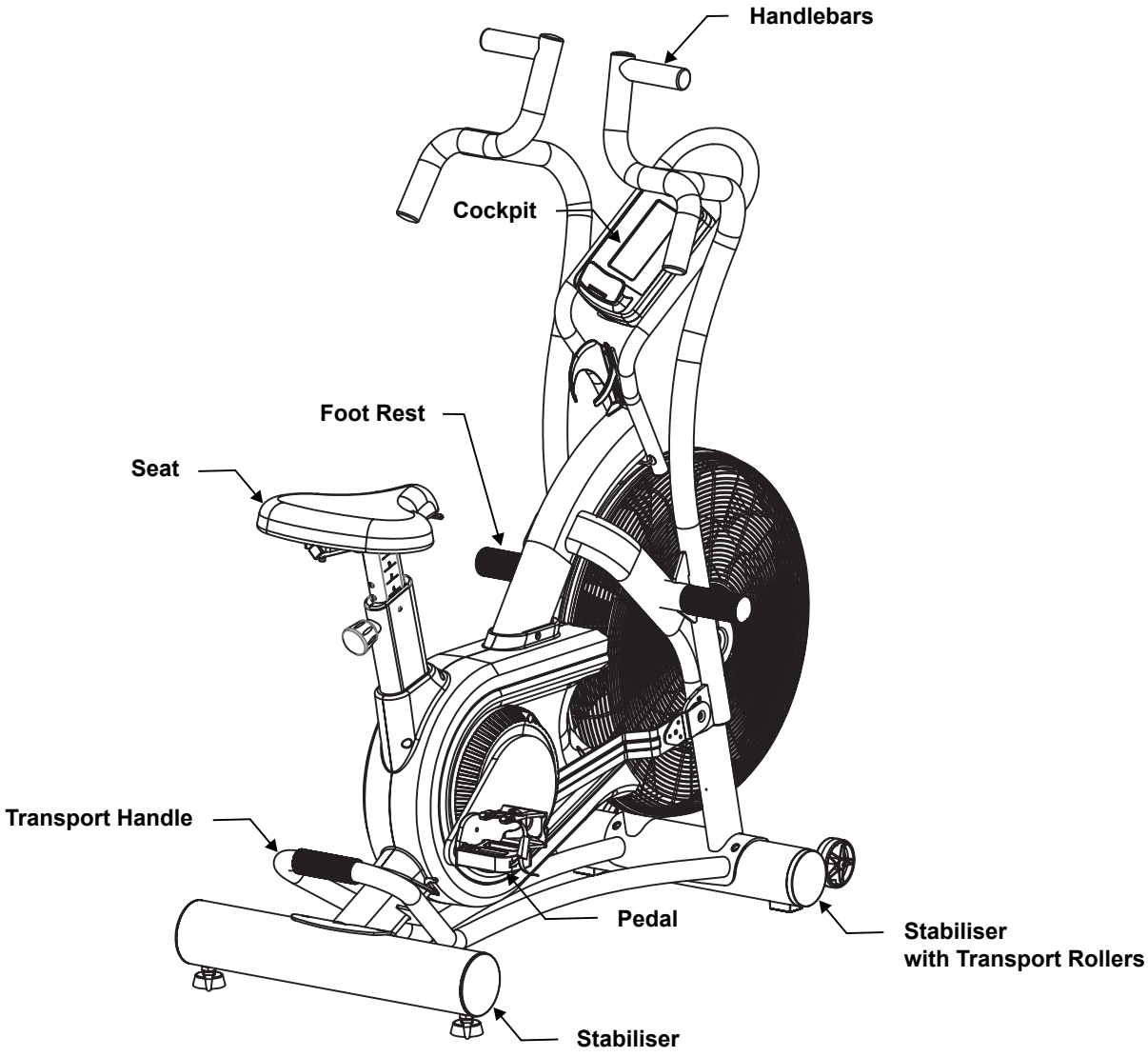
Part No.	Description	Qty
108	Allen screw (M10x20)	4 pcs
117	Corrugated washer (M10)	8 pcs

1 	40 	44 	51 (L) / 58 (R) 
48 	75 	74 	38 (L) / 39 (R) 
83 	84 	85 	118 

Part No.	Description	Qty
1	Base frame	1
40	Front stabiliser	1
44	Rear stabiliser	1
51 (L)	Left handle	1
58 (R)	Right handle	1
48	Cockpit frame	1
75	Spacer washer	2

Part No.	Description	Qty
74	Mounting plate	2
38 (L)	Left pedal	1
39 (R)	Right pedal	1
83	Foot rest	2
84	Round cap	2
85	Cockpit	1
118	Bottle holder	1

	Special spanner, 1 pc		Allen key 4 mm, 1 pc
	Spanner (14/17 mm), 1 pc		Allen key 5 mm, 1 pc
	Philips screwdriver, 1 pc		Allen key 6 mm, 1 pc

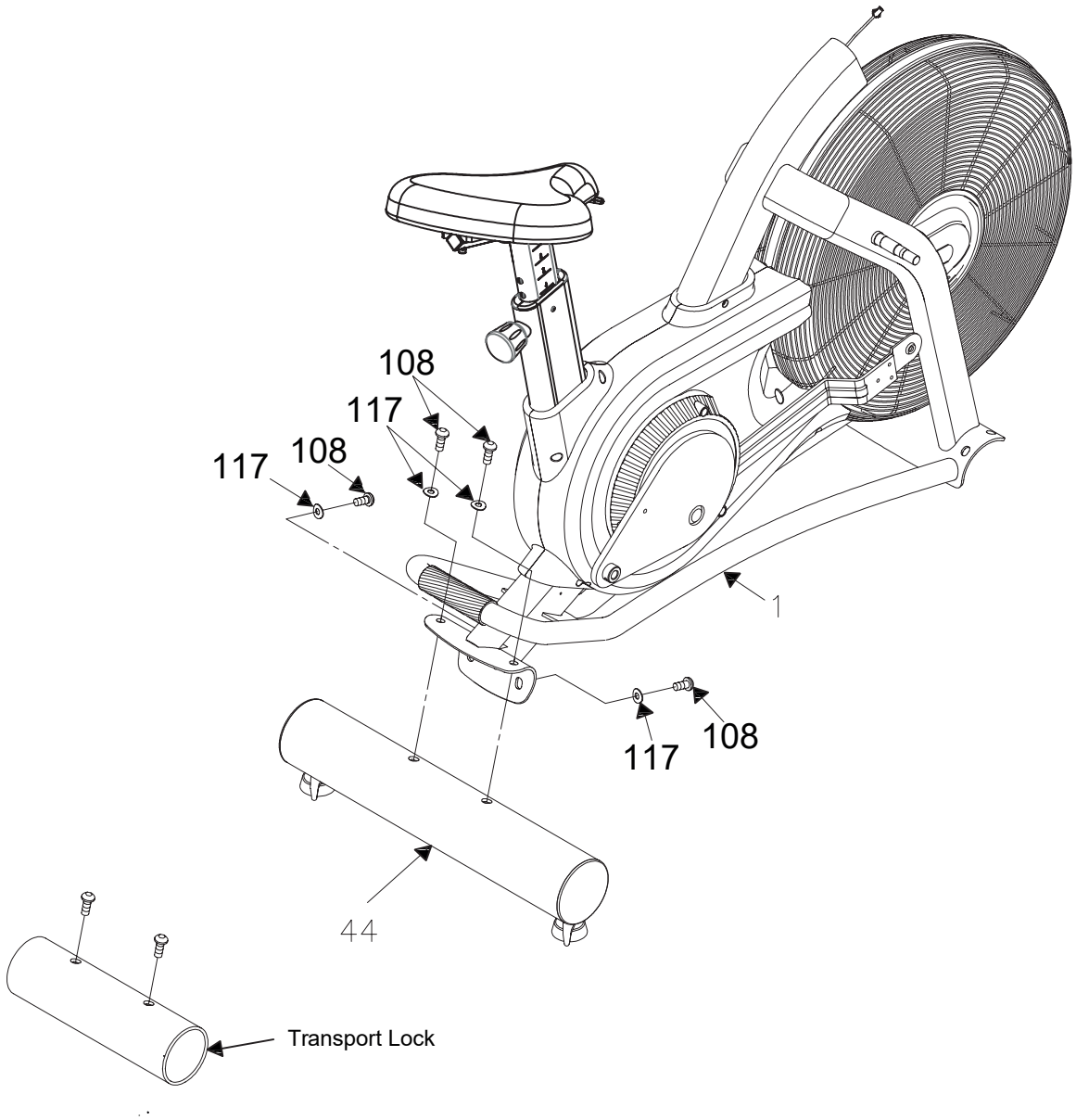


Dimensions: 123.5 × 55.8 × 140.5 cm
Max. user weight: 160 kg

Step 1: Assembling the Rear Stabiliser

Start by removing the screws and the transport lock located at the rear of the base frame (1).

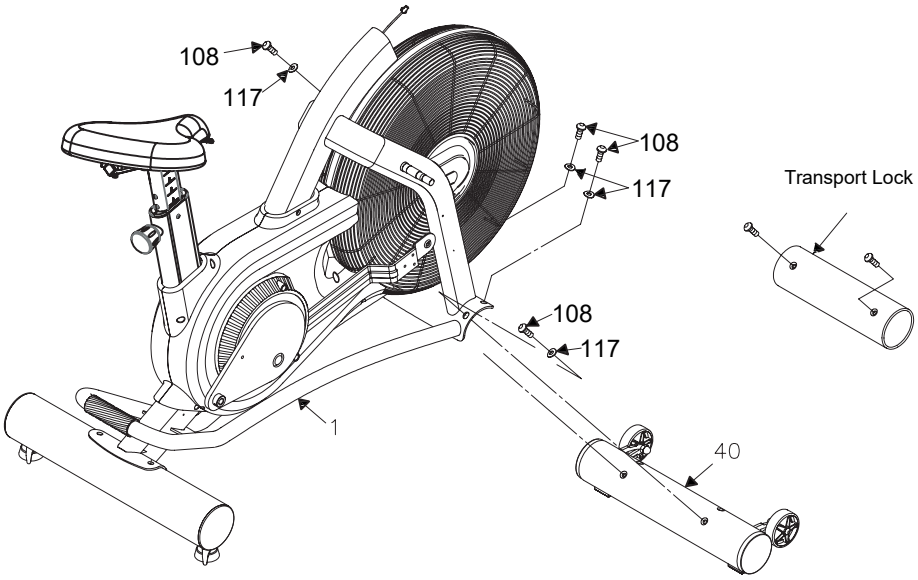
Next, position the rear stabiliser (44) onto the back of the base frame and secure it using four M10x20 Allen screws (108) and four M10 corrugated washers (117). Tighten all screws securely.



Step 2: Assembling the Front Stabiliser

Remove the screws and transport lock from the front of the base frame (1).

Position the front stabiliser (40) onto the front mount and secure it using four M10x20 Allen screws (108) and four M10 corrugated washers (117). Ensure all screws are tightened securely.

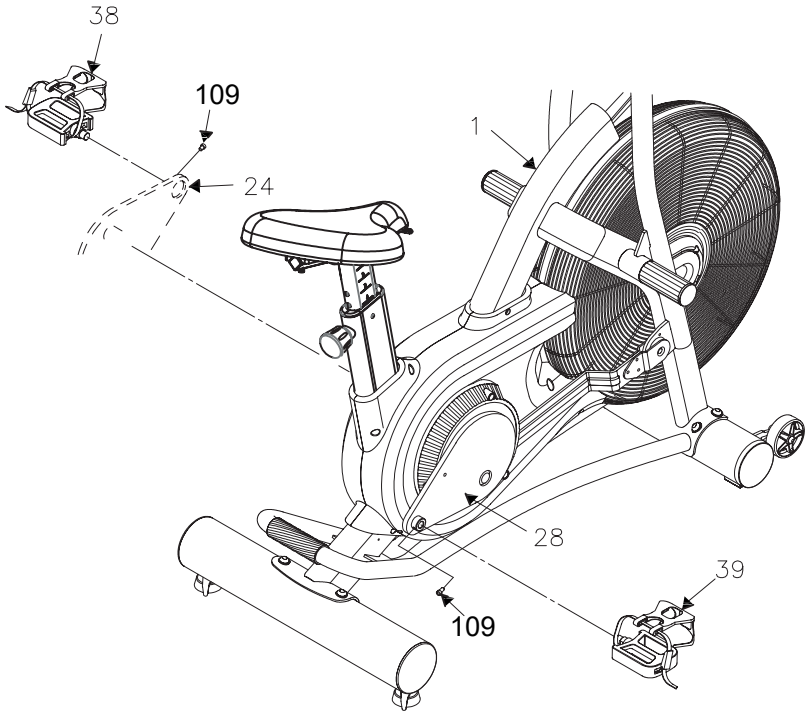


Step 3: Assembling the Pedals

Loosen screw (109) on the left pedal arm (24). Insert the left pedal (38) and tighten it by turning anticlockwise. Then, retighten screw (109).

Repeat the process for the right pedal (39), turning it clockwise to tighten.

Each pedal is labeled “L” (left) or “R” (right) for easy identification.



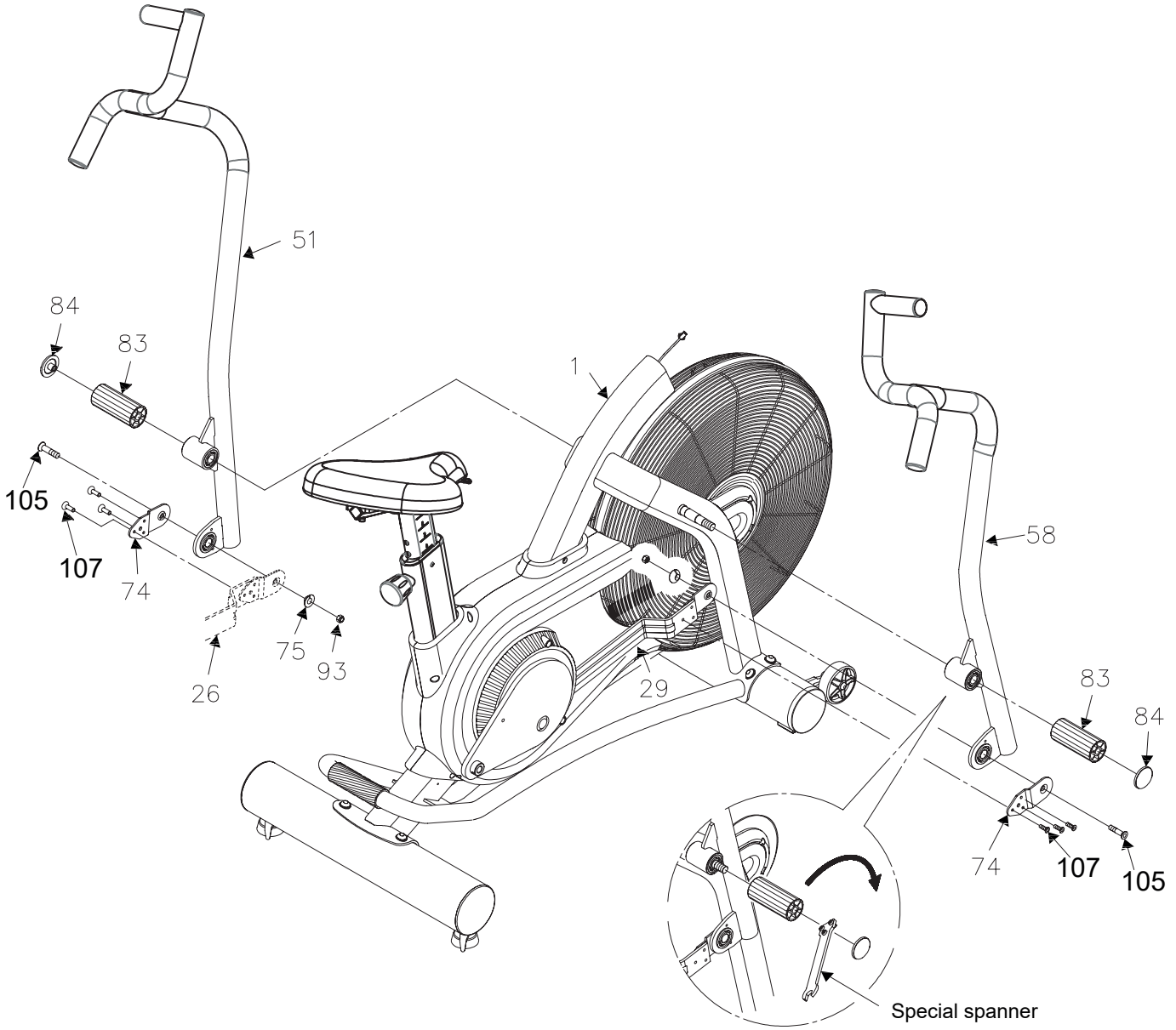
Step 4: Assembling the Handlebars

Step 4.1
Insert the right handlebar (58) into the right axle on the base frame (1).
Slide the footrest (83) onto the axle and tighten it clockwise using the special spanner.
Push the round cap (84) onto the end of the footrest.

Step 4.2
Attach the lower part of the handlebar (58) to the base frame (29) using the mounting plate (74), spacer washer (75), one M8x30 Allen screw (105), and one M8 lock nut (93).
Do not fully tighten screw (105) at this stage.

Step 4.3
Secure the mounting plate (74) to the connecting rod (29) using three M6x15 Allen screws (107).
Now fully tighten the M8x30 Allen screw (105) from step 4.2.

Step 4.4
Repeat steps 4.1 to 4.3 on the left side using the left handlebar (51).

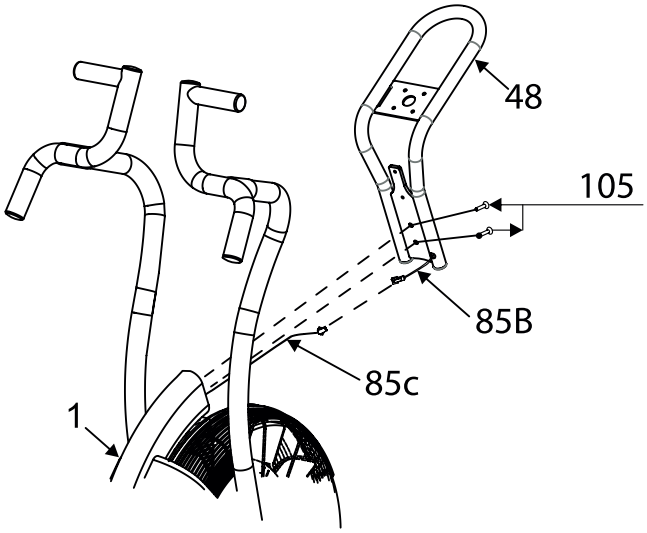


Step 5: Assembling the Cockpit Frame

Connect cable (85B) from the cockpit frame (48) to cable (85C) from the base frame (1).

Carefully push the connected cables back into the base frame.

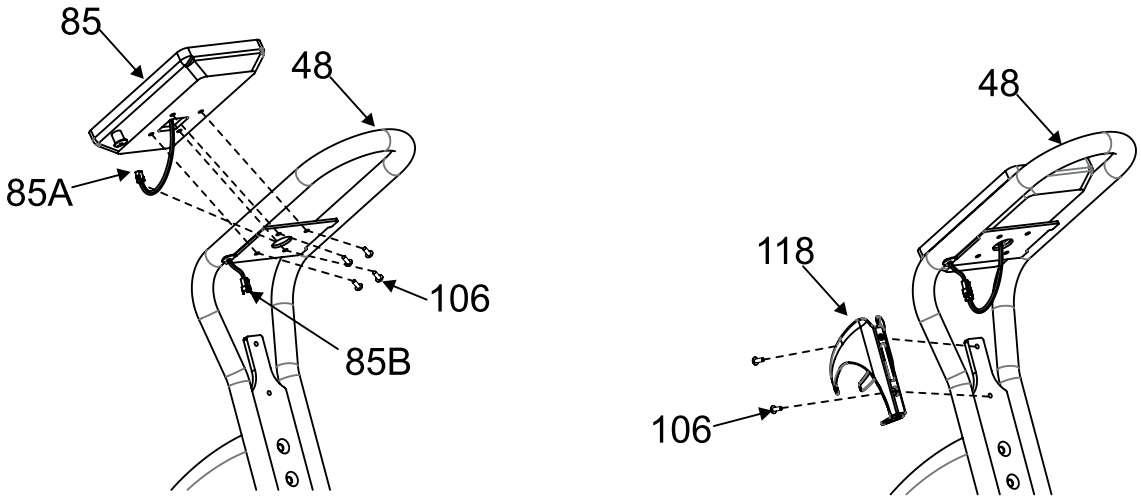
Then, secure the cockpit frame (48) using two M8x30 Allen screws (105).



Step 6: Assembling the Cockpit and Bottle Holder

Connect the cockpit cable (85A) to the cable (85B) coming from the cockpit frame (48).

Attach the cockpit (85) to the frame using four M5x12 pan-head screws (106).
Finally, fix the bottle holder (118) to the cockpit frame (48) with two M5x12 screws (106).

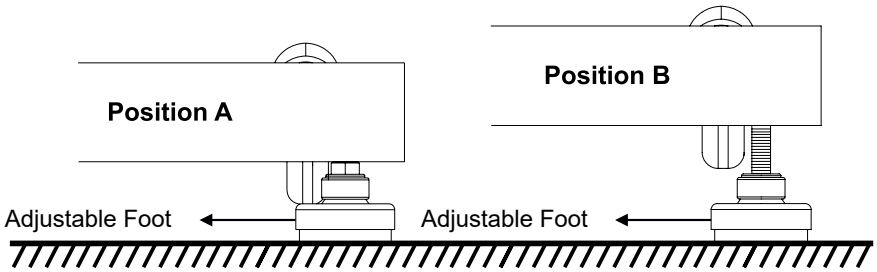


Levelling

Always ensure your exercise bike is placed on a level surface. To compensate for minor bumps or uneven flooring, use the adjustable feet located on both the front and rear stabilisers.

Start by turning all adjustable feet to their lowest setting (Position A). Then, adjust each foot as needed until the bike is level and stable (Position B).

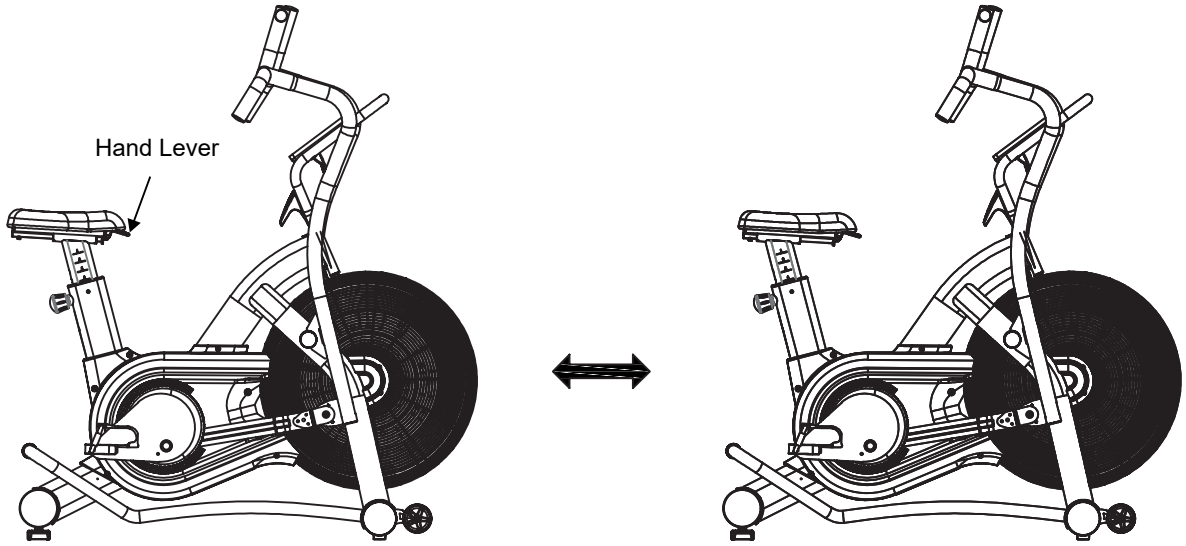
If the adjustment range is not sufficient to level the bike, relocate it to a more even surface to ensure safe use.



Horizontal Adjustment

To adjust the saddle's distance from the handlebars, loosen the hand lever (B37) located beneath the saddle by turning it anticlockwise.

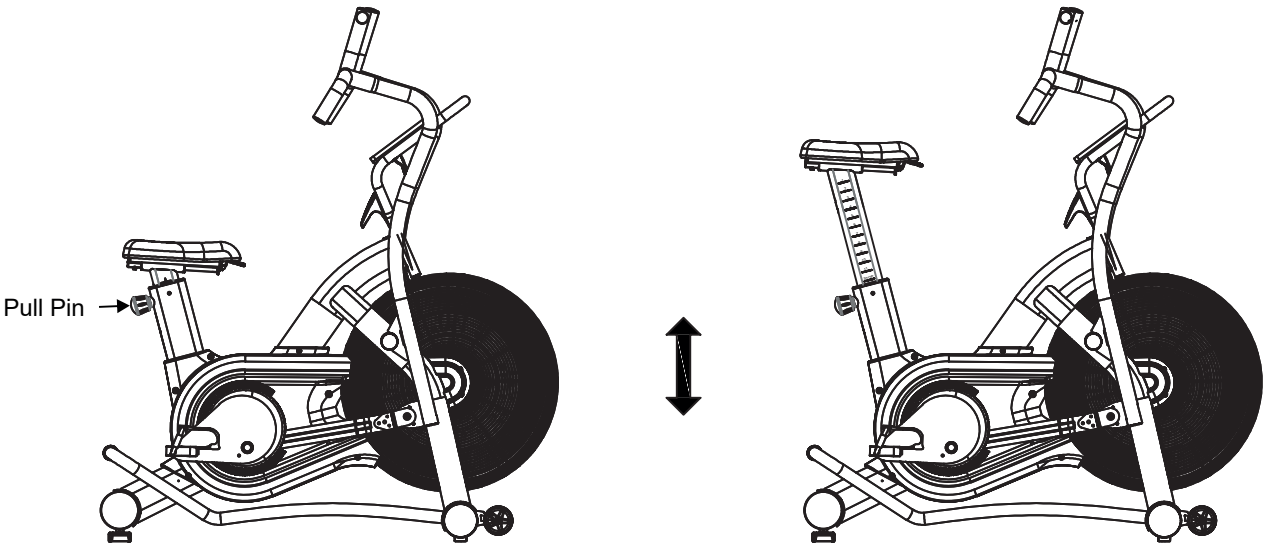
Slide the saddle forward or backward to your preferred position, then retighten the lever by turning it clockwise.



Vertical Adjustment

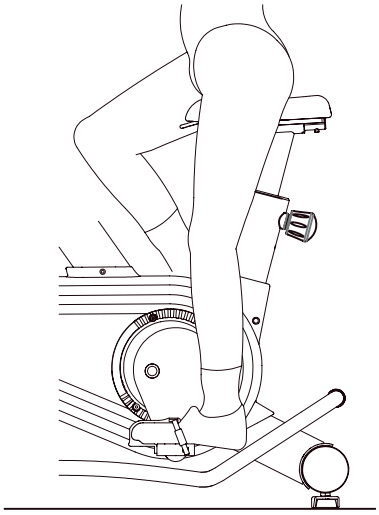
To adjust the saddle height, unlock the pull pin by turning the adjustment knob clockwise.
Then, pull the knob outward, move the saddle to the desired height, and release the knob so it locks into place.
Finally, secure the position by turning the knob anticlockwise to tighten.

WARNING: Please note that the knob operates a quick-release system. To unlock it, turn the knob anticlockwise just 2–3 times. Then, pull the knob outward to release the saddle support. While holding the knob in this pulled position, adjust the saddle to the desired height. To re-engage the locking mechanism, release the knob. You may need to slightly move the seat tube up or down so the mechanism clicks into one of the seat support holes. Finally, tighten the knob clockwise to secure the position.



Setting the optimum saddle height:

Wear the shoes you plan to use during your workout — comfortable running or training shoes are ideal.
Turn the pedal arm so that the right pedal is at its lowest point, with the arm pointing straight down.
Sit on the saddle and place the heel of your right foot on the right pedal. Your leg should be almost fully extended.
Adjust the saddle height until this is the case, then place the ball of your foot on the pedal. Now, your knee should be slightly bent. This is the ideal height adjustment for your saddle.

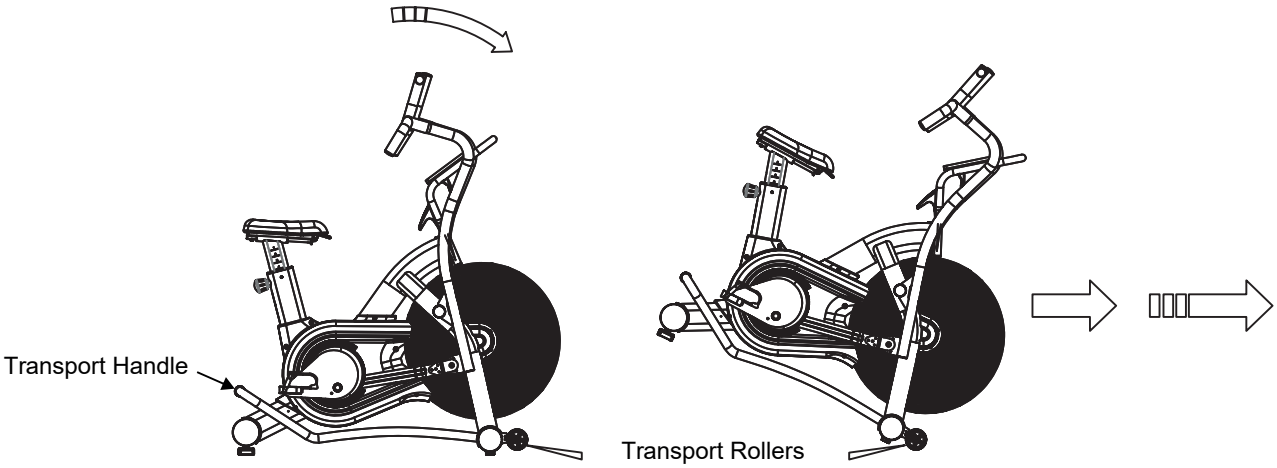


WARNING: Never train with the saddle height adjusted so that your legs are fully extended at the bottom of the pedal stroke. Doing so can lead to injury or joint strain.

Transport, Location & Storage

Transport

To move your training device safely and easily, the front stand is equipped with transport rollers.
Stand behind the device and grip the transport handle with both hands. Carefully lift the device until its weight shifts onto the front rollers.
You can now push or pull the device to move it to the desired location. Always ensure you have a stable stance and secure footing when lifting, transporting, or positioning the device to avoid injury or tipping.



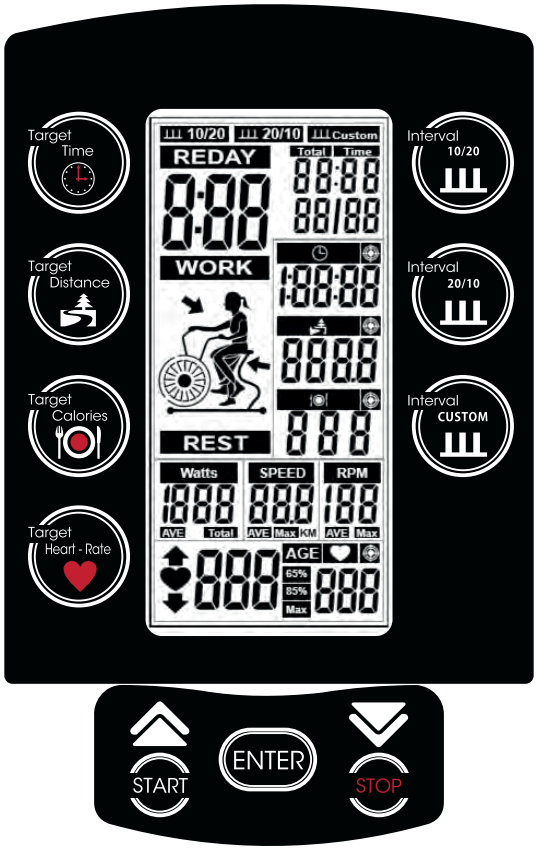
Location & Storage

This training device is intended for use exclusively in dry, well-ventilated indoor areas. Use or storage in damp or wet environments such as saunas, swimming pools, or outdoors (balconies, terraces, gardens, garages, etc.) is not permitted. Exposure to high humidity or low temperatures in such areas can lead to electronic malfunctions, corrosion, and rust.

Damage resulting from improper storage or use is not covered under warranty. Please store your training device in a dry, level, and temperature-stable location. To ensure safe and effective training, choose a well-ventilated area that provides adequate airflow and oxygenation during use. If the device has not been used for an extended period, check that all fastenings are secure before putting it back into operation.

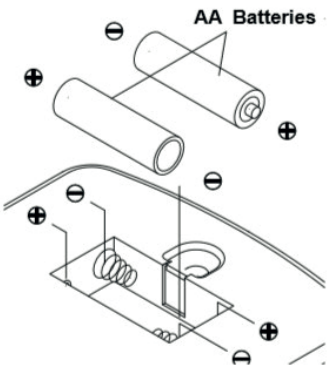
Switching On the Cockpit
Activate the cockpit by pressing any button or by simply starting to pedal.

Switching Off the Cockpit
The cockpit will automatically turn off after 60 to 90 seconds of inactivity, depending on the selected program.



Inserting the Batteries
The cockpit is powered by two AA 1.5V batteries.
To insert or replace them, open the battery compartment on the back of the cockpit and insert the batteries as indicated in the diagram.

Warning:
Do not dispose of batteries in household waste. Please follow the disposal guidelines provided in this manual.



The display shows the following live training data:

- **TIME** – Training duration.
  If a time is set, it will count down.
  Range: 01:00 to 1:59:00 minutes.

- **DISTANCE** – Distance in kilometers.
  If no target is set, it counts up from 0.
  Maximum: 999.9 km.

- **CALORIES** – Estimated calorie consumption (kcal).
  If no target is set, it counts up from 0.
  Maximum: 999 kcal.

- **HEART RATE** (♥) – Current heart rate in beats per minute (bpm).
  Note: Requires an optional chest strap (not included).

- **SPEED** – Current speed in km/h.

- **RPM** – Pedal revolutions per minute.

- **POWER (WATT)** – Estimated power output based on speed.
  Note: These values are approximate and not calibrated for medical use.

Keypad Functions

- START – Starts a training program or activates QUICKSTART mode.

- STOP – Pauses or ends the session.
  Press again to confirm stop.

- RESET – Hold the STOP key for 3 seconds to reset all values to zero.

- ENTER – Confirms selections and settings.

- ▲ / ▼ – Adjusts training values (e.g., time, age, etc.).

Program Keys

- TARGET TIME – Training program with a set time goal.

- TARGET DISTANCE – Training program with a distance goal.

- TARGET CALORIES – Training program with a calorie consumption goal.

- TARGET HEART RATE – Training program with a target heart rate.
  Note: Requires an optional chest strap transmitter.

- Interval 10/20 – High-intensity interval training:
  10 seconds of work followed by 20 seconds of rest.

- Interval 20/10 – High-intensity interval training:
  20 seconds of work followed by 10 seconds of rest.

- Interval Custom – Create your own interval program by setting custom work and rest durations.

Quick Start

Step 1 – Power On
Press any key to activate the cockpit.

Step 2 – Enter Age
Use the ▲ / ▼ keys to set your age (1–99 years).

Step 3 – Start Training
Press the START key to begin your workout.

Training End:
To end the session manually, press the STOP key.
If inactive for 30 seconds, the cockpit enters standby mode.
After 60 seconds, it switches off automatically.

Target Time Program

Step 1 – Select Program
Press the Target Time button.

Step 2 – Set Duration
Use the ▲ / ▼ keys to select your desired training time
(1:00 to 1:00:00).

Step 3 – Start Training
Press ENTER to confirm. The program will start automatically.

Training End:
The session ends automatically when the set time is completed.
After 30 seconds of inactivity, the cockpit enters standby mode.
It switches off completely after 60 seconds.

Target Distance Program

Step 1 – Select Program
Press the Target Distance button.

Step 2 – Set Distance
Use the ▲ / ▼ keys to select a distance between 0.5 and 999.5 km.
Press ENTER to confirm.

Step 3 – Start Training
The program will start automatically.

Training End:
The session ends automatically when the set distance is reached. After 30 seconds of inactivity, the cockpit enters standby mode. It switches off after 60 seconds.

Target Calories Program

Step 1 – Select Program
Press the Target Calories button.

Step 2 – Set Calorie Goal
Use the ▲ / ▼ keys to select a target between 10 and 990 kcal.
Press ENTER to confirm.

Step 3 – Start Training
The program will start automatically

Training End:
The session ends automatically when the selected calorie target is reached.
After 30 seconds of inactivity, the cockpit enters standby mode and switches off after 60 seconds.

Target Heart Rate Program

Step 1 – Select Program
Press the Target Heart Rate button.

Step 2 – Set Age
Use the ▲ / ▼ keys to enter your age (1–99 years).
Press ENTER to confirm.

Step 3 – Start Training
The program will start automatically.

Training Behavior:
The cockpit automatically calculates 65% and 85% of your estimated maximum heart rate.

- If your pulse is below 65%, the down arrow flashes every 10 seconds.
- If your pulse is above 85%, the up arrow flashes and an acoustic warning sounds every 10 seconds.
- If your pulse is between 65% and 85%, the heart symbol flashes steadily.

Warning: A chest belt (not included) is required to use this program.

Individual Interval Training (Custom)

Tip:
Warm up for at least 10 minutes before starting this program. A 10-minute recovery ride is also recommended afterward.

Step 1 – Select Program
Press the Interval Custom button.

Step 2 – Set Repetitions
Use the ▲ / ▼ keys to select the number of intervals (1–99 rounds).
Press ENTER to confirm.

Step 3 – Set Training Time
Select the duration of the active phase (1 second to 9:59 minutes).
Press ENTER to confirm.

Step 4 – Set Recovery Time
Select the duration of the rest phase (1 second to 9:59 minutes).
Press ENTER to confirm.

Step 5 – Start Training
The program will start automatically.

Training End:
The session ends automatically after all intervals are completed. After 30 seconds of inactivity, the cockpit enters standby mode and switches off after 60 seconds.

General Functions

Switching Between km/h and mph
Press START + ENTER simultaneously to toggle between units.
Use the ▲ / ▼ keys to select KM or M, then press ENTER to confirm.

Inactivity

The cockpit enters standby mode after 30 seconds of inactivity (no pedaling).
It automatically switches off after an additional 30 seconds (total: 60 seconds).

Pause Training

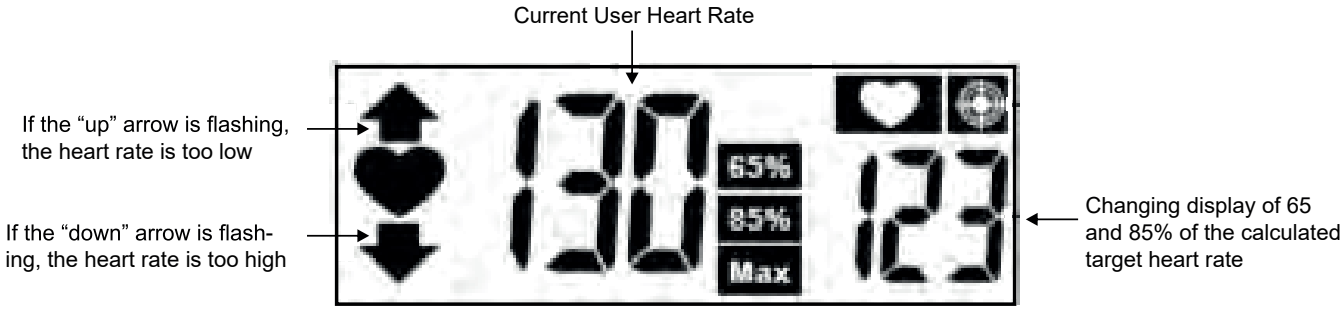
Press START to pause the session.
A beep will sound every 30 seconds, and the display values will flash.
After 5 minutes of inactivity, the device enters standby mode, and shuts off completely after another 30 seconds.

Braking Resistance

The resistance level is automatically regulated by air flow:

- **Faster pedaling** = higher resistance
- **Slower pedaling** = lower resistance

There is no manual adjustment.



Interval 10/20 – 10s Work / 20s Rest

A high-intensity interval workout featuring 8 active intervals of 10 seconds and 7 recovery intervals of 20 seconds.
Total duration: 3:40 minutes

Tip:
Warm up for at least 10 minutes before starting. A 10-minute cool-down is also recommended afterward.

Start:
Press the Interval 10/20 button.
The program will start immediately.

End:
The program ends automatically after completing all 15 intervals.
To stop early, press the STOP key.
The cockpit enters standby mode after 30 seconds of inactivity and switches off after 60 seconds.

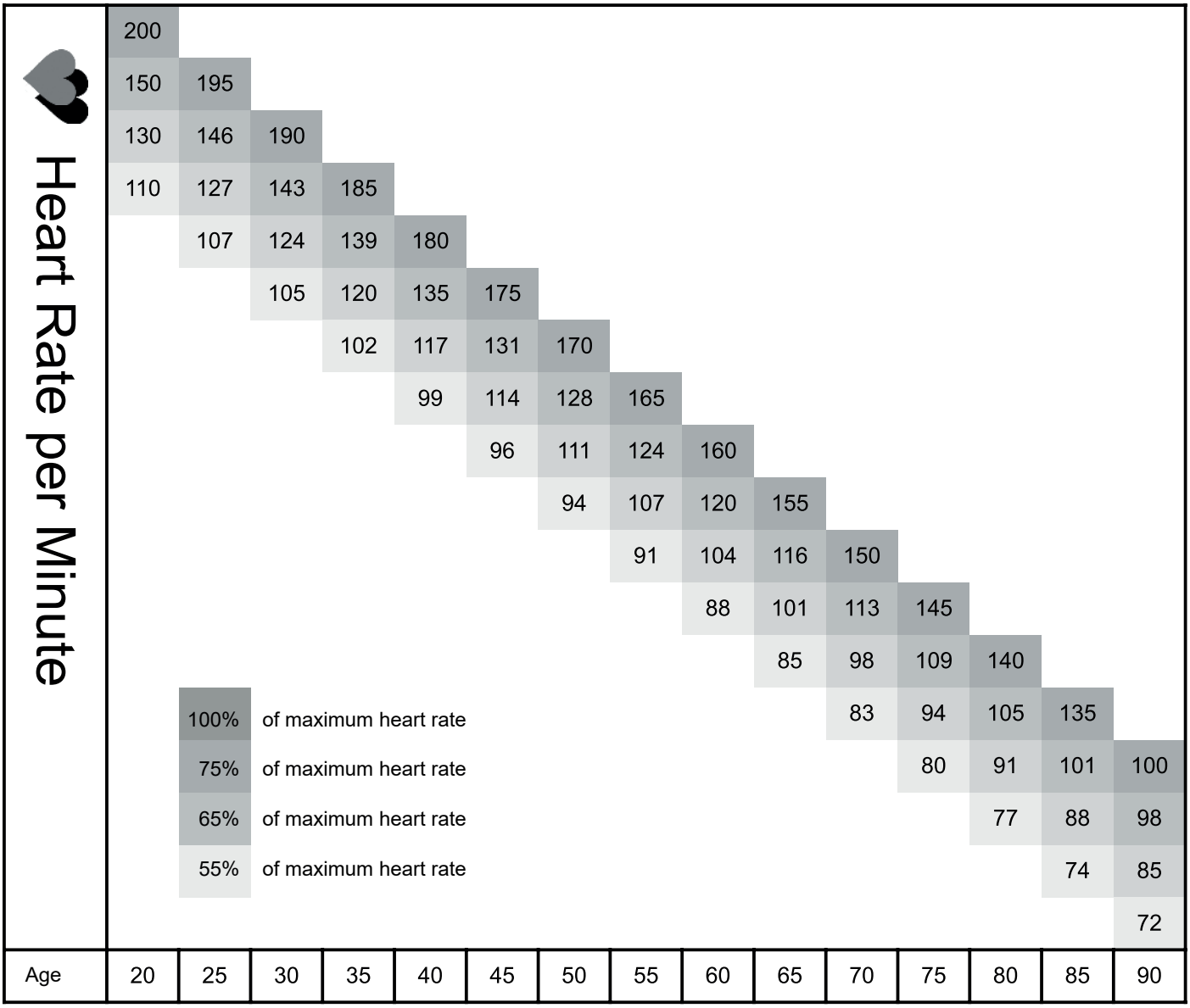
Interval 20/10 – 20s Work / 10s Rest

Another high-intensity interval option with 8 active phases of 20 seconds and 7 recovery phases of 10 seconds.
Total duration: 3:50 minutes.

Tip:
Do a 10-minute warm-up before starting. Cool down for 10 minutes after.

Start:
Press the Interval 20/10 button – the program starts immediately.

End:
Program ends after 15 intervals.
To stop early, press STOP.
The cockpit enters standby mode after 30 seconds of inactivity and powers off after 60 seconds.



Calculating Your Personal Heart Rate for Training

To determine your maximum heart rate, use the following formula:
220 – Age = Maximum Heart Rate
This value serves as the foundation for calculating your personal heart rate training zones.

Heart Rate Training Zones

- Wellness & Health (50–60% of Max HR)
  - Ideal for beginners, individuals who are overweight, or those returning to training.
  - Calorie burn: approx. 4–6 kcal/min
  - Energy breakdown: 70% fat, 25% carbs, 5% protein.

- Fat Burning (60–70% of Max HR)
  - Recommended for athletes and those focused on weight loss.
  - Calorie burn: approx. 6–10 kcal/min
  - Energy breakdown: 85% fat, 10% carbs, 5% protein.

- Condition & Fitness (70–80% of Max HR)
  - Best for building endurance and improving overall fitness.
  - Calorie burn: approx. 10–12 kcal/min
  - Energy breakdown: 35% fat, 60% carbs, 5% protein.

Recommended Average Target Zone Values

Training Goal	Average % of Max HR
Wellness & Health	55%
Fat Burning	65%
Condition & Fitness	75%

Heart Rate Reference Chart

Use the chart below to estimate your target heart rate zones based on your age and training intensity.

Example (Age 30):

- 100% → 190 bpm
- 75% → 143 bpm
- 65% → 124 bpm
- 55% → 105 bpm

This chart helps you train safely and effectively within your desired heart rate zone.

Important Notice: Pulse and Heart Rate Monitoring

CAUTION:
Heart rate monitoring systems may not always be accurate. Excessive training can lead to injury or even life-threatening conditions.
If you feel unwell during exercise, stop immediately. All users should be familiar with these precautions and follow them without exception.

Using Hand Sensors for Pulse Monitoring

Most fitness devices are equipped with built-in hand sensors, typically located on the handlebars or cockpit.
These sensors are designed for short-term pulse monitoring and require both hands to be placed on the sensors simultaneously. The pulse is measured based on electrical skin resistance.

Note:

- Pulse values may fluctuate due to changes in skin resistance and may not always reflect your actual heart rate.
- Calloused or dry skin, as well as incorrect hand placement, can result in inaccurate or unstable readings.
- For more reliable and consistent monitoring, especially if signal quality is poor, we recommend using a chest belt (sold separately).

Our training devices are often pre-equipped with a receiver for wireless chest belts (e.g. uncoded POLAR® chest belts). These belts provide accurate, ECG-style heart rate monitoring, as the sensor captures data directly from the chest and transmits it wirelessly to the device.

We strongly recommend using a chest belt for all programs involving heart rate-controlled training.

CAUTION:

- The chest belt is intended solely as a training aid and not for medical diagnostics.
- Please consult your doctor before beginning any new training program, especially if you:
    - Have been physically inactive for an extended period
    - Are over the age of 35
    - Experience low blood pressure
    - Have known cardiovascular conditions
    - Use a pacemaker or similar medical device (Always consult your physician before using a chest belt in such cases)

Cleaning

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.

TRAINING INFORMATION

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.

Thighs

Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back

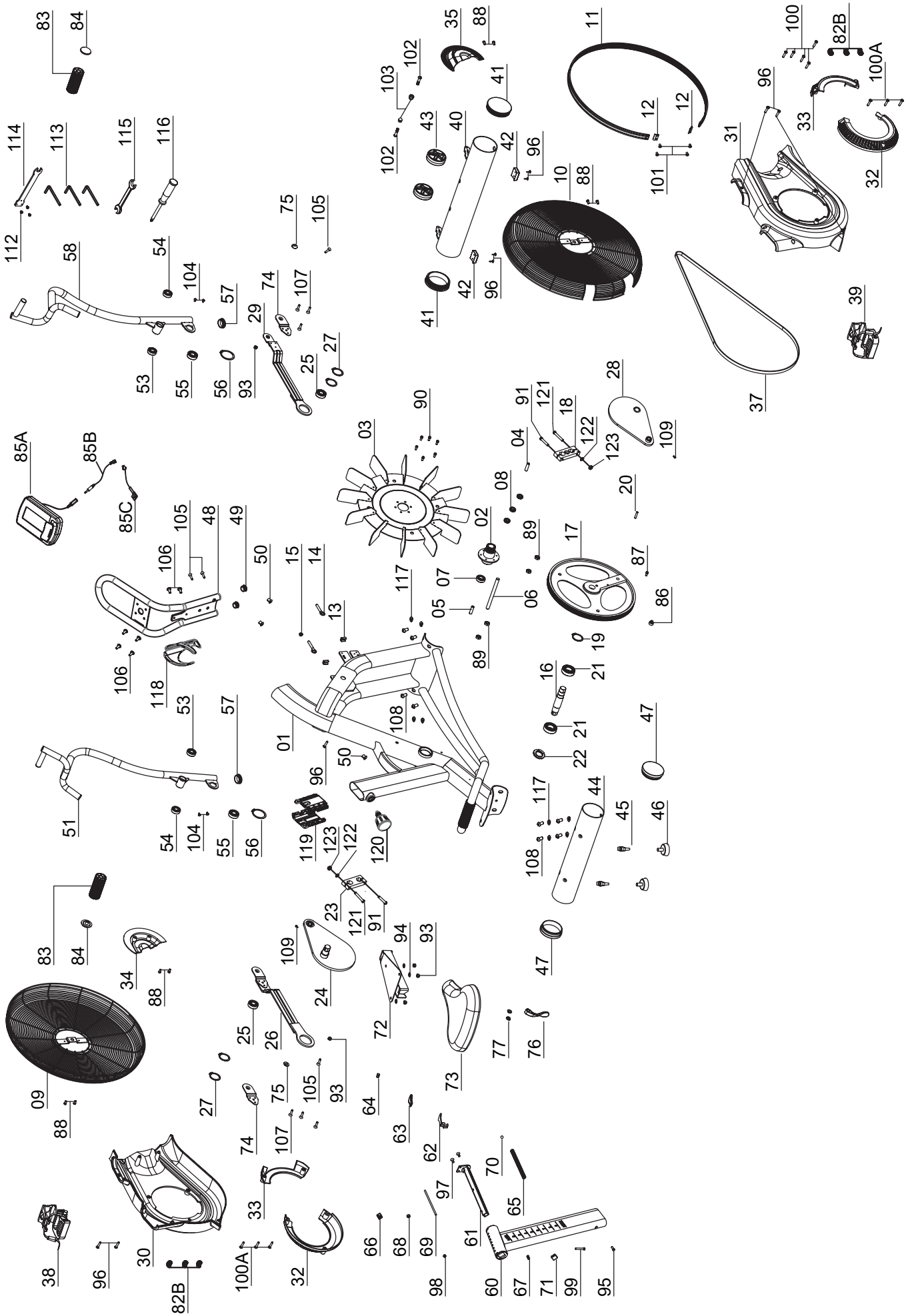
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

Upper Body

Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.


01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Fan Hub	1
3	Fan	1
4	Fan Hub Spacer	1
5	Fan Hub Sleeve	1
6	Fan Shaft	1
7	Bearing (6301Z)	1
8	Bearing (6901Z)	3
9	Left Fan Cage	1
10	Right Fan Cage	1
11	Plastic Strip	1
12	Strip Holder	2
13	Tension Bracket	2
14	Eyelet Bolt M8x45	2
15	Nut M8	2
16	Crank Shaft	1
17	Pulley	1
18	Right Crank	1
19	C Ring (S25)	1
20	Spring Pin	1
21	Bearing (6005)	2
22	Bearing Nut	1
23	Left Crank	1
24	Left Disc Crank	1
25	Bearing (2205ZZ)	2
26	Left Linkage	1
27	C Ring (S52)	4
28	Right Disc Crank	1
29	Right Linkage	1
30	Left Cover	1
31	Right Cover	1
32	Crank Cover	2
33	Small Crank Cover	2
34	Left Fan Cage Cover	1
35	Right Fan Cage Cover	1
37	V-Ribbed Belt (690-J6)	1
38	Left Pedal	1
39	Right Pedal	1
40	Front Stabilizer	1
41	Endcap (Ø90 mm)	1
42	Square Foot Pad	2
43	Moving Wheel	2

Part No.	Description	Qty
44	Rear Stabilizer	1
45	Adjustment Lock	2
46	Stand	2
47	Endcap (Ø101.6 mm)	2
48	Computer Support	1
49	Round Plug (Ø25 mm)	2
50	Grommet Plug	2
51	Left Handlebar	1
53	Bearing (6003Z)	2
54	Bearing (6202Z)	2
55	Bearing (6203Z)	2
56	C Ring (S40 mm)	2
57	Round Plug (Ø38 mm)	2
58	Right Handlebar	1
60	Seat Post	1
61	Sliding Post	1
62	Adjustment Lever	1
63	Dipping plastic	1
64	Pivot Axis	1
65	Long Spring	1
66	Set Block	1
67	Short Spring	1
68	Bushing (Ø8 x Ø12 x 7mm)	1
69	Linkage Rod	1
70	Ball (Ø10 mm)	1
71	Square Plug	1
72	Seat Holder	1
73	PU Seat	1
74	Fixing Plate	2
75	Disc Spacer	2
82B	End cap	6
83	Footrest	2
84	Decorative Plug	2
85A	Computer	1
85B	Sensor Wire	1
85C	Sensor Wire	1
86	Magnet	1
87	Bolt M8x20	1
88	Bolt M5x12	8
89	Nut M12	4
90	Bolt M6x12	6
91	Bolt M10x40	2

Part No.	Description	Qty
93	Nut M8	5
94	Washer M8	3
96	Bolt ST4x10	7
97	Bolt M6 x 1 x 15 mm	2
98	Nut M6x1	1
99	Bolt M6x35	1
100	Screw, Round Head (ST4x5)	5
100A	Screw, Round Head (ST4x45)	6
101	Screw, Round Head (ST4x15)	4
102	Bolt, Button Head (M8x40)	2
103	Acorn Nut (M8 x 1.25)	2
104	Screw, Round Head (M5x8)	4
105	Bolt, Flat Socket Head (M8x30)	4
106	Screw, Round Head (M5x12)	6
107	Bolt, Flat Socket Head (M6x15)	6
108	Bolt, Button Head (M10x20)	8
109	Bolt, Socket Head (M6x10)	2
112	Bolt, Socket Head (M6x35)	8
113	Allen Wrench (4/5/6 mm)	1/1/1
114	Wrench	1

Part No.	Description	Qty
115	Wrench	1
116	Screwdriver	1
117	Arc washer	8
118	Bottle cage	1
119	Plastic Cover (for Seat Tube)	2
120	Pull Pin Knob	1
121	Socket Head Cap Screw (M10x50)	2
122	Spring Washer (M10)	2
123	Hex Nut (M10)	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

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