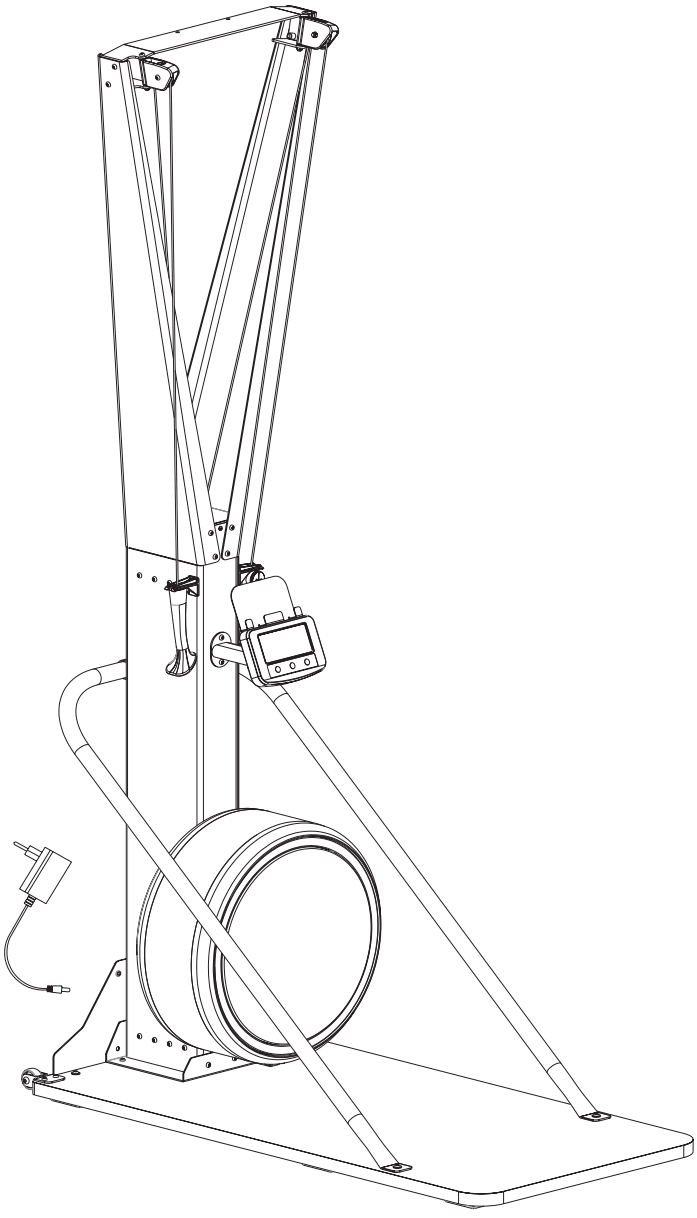
MAXXUS

SKI ROW 4.0 SCHWARZ

GSMX-600430-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 7
DISPLAY 11
MONTAGEANLEITUNG 17
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 20
TRAININGSANLEITUNG 21
TRAININGSINFORMATIONEN 22
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 23
EXPLOSIONSZEICHNUNG 24
TEILELISTE 25
UMWELTSCHUTZ 28
GEWÄHRLEISTUNG 29

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch,um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Wenn Sie das Produkt weitergeben, geben Sie bitte auch diese Anleitung weiter.

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

Stellen Sie sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern. Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z.B. Folien) oder Kleinteile könnten Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Platz für die Montage vorhanden ist, damit Sie sich frei bewegen können. Überprüfen Sie vor der ersten Nutzung des Geräts und in regelmäßigen Abständen die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen,um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede andere Nutzung als die vorgesehene ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb übernimmt keine Haftung für Schäden,die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Umgang entstehe.

Persönliche Sicherheit

Vor der Nutzung des Geräts sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen, ob das Training aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig für Personen mit einer erblichen Veranlagung für Bluthochdruck oder Herzerkrankungen, Raucher, Personen mit hohem Cholesterinspiegel, übergewichtige Personen und Personen, die im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist ärztlicher Rat unerlässlich. Übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings brechen Sie sofort ab und konsultieren Sie 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. Achten Sie darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile des Geräts befinden.

Stromversorgung

- Dieses Gerät ist mit einem **PMS (Permanentmagnetsystem)** ausgestattet, das einen gleichmäßigen und leisen Widerstand ohne externe Stromquelle erzeugt. Das Gerät verwendet einen 9V/1A-Netzadapter ausschließlich zur Stromversorgung des Displays und der elektronischen Funktionen.
- Die Schnelltaste wird durch eine vorinstallierte **CR2032-Knopfzellenbatterie** betrieben.
- Vor jeder Reinigung, Wartung oder Reparatur das Gerät stets vom Stromnetz trennen.
- Verwenden Sie keine Steckdosenleisten oder Kabeltrommeln beim Anschluss des Geräts. Falls ein Verlängerungskabel erforderlich ist, muss dieses den DIN-Normen, VDE-Vorschriften sowie den geltenden EU- bzw. EWR-Richtlinien entsprechen.
- Das Netzkabel stets so verlegen, dass weder Beschädigungen noch Stolpergefahren entstehen können.
- Elektronische Geräte wie Mobiltelefone, Computer, Fernseher (LCD, Plasma oder Röhre) und Spielekonsolen emittieren im Betrieb und im Standby-Modus elektromagnetische Strahlung. Halten Sie solche Geräte in ausreichendem Abstand, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Herzfrequenzmessungen zu vermeiden.

Trainingsumgebung

Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Nutzen Sie – sofern vorhanden – die verstellbaren Elemente des Geräts, um leichte Unebenheiten im Boden auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Böden vor Druckstellen und Verschmutzungen empfiehlt es sich, eine Bodenschutzmatte unterzulegen. Entfernen Sie vor dem Start alle Gegenstände im erforderlichen Trainingsradius. Eine Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht zulässig.

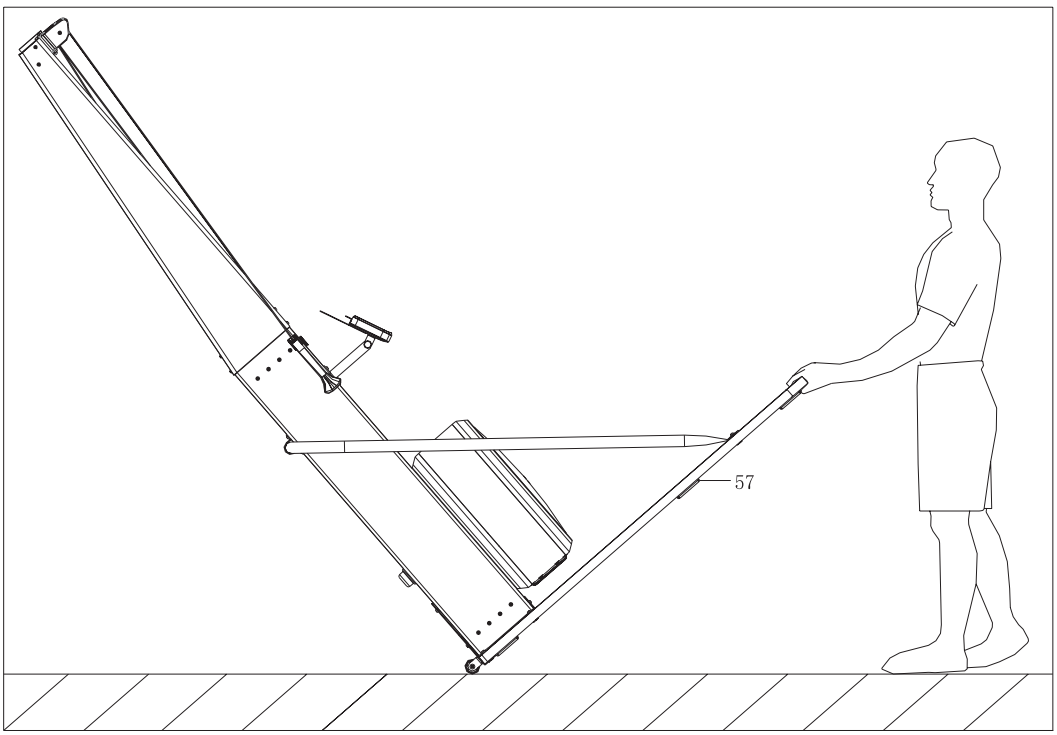
Trainingskleidung

Tragen Sie beim Gebrauch des Geräts geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht in das Gerät geraten kann. Ihre Trainingsschuhe sollten fest sitzen und über rutschfeste Sohlen verfügen, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

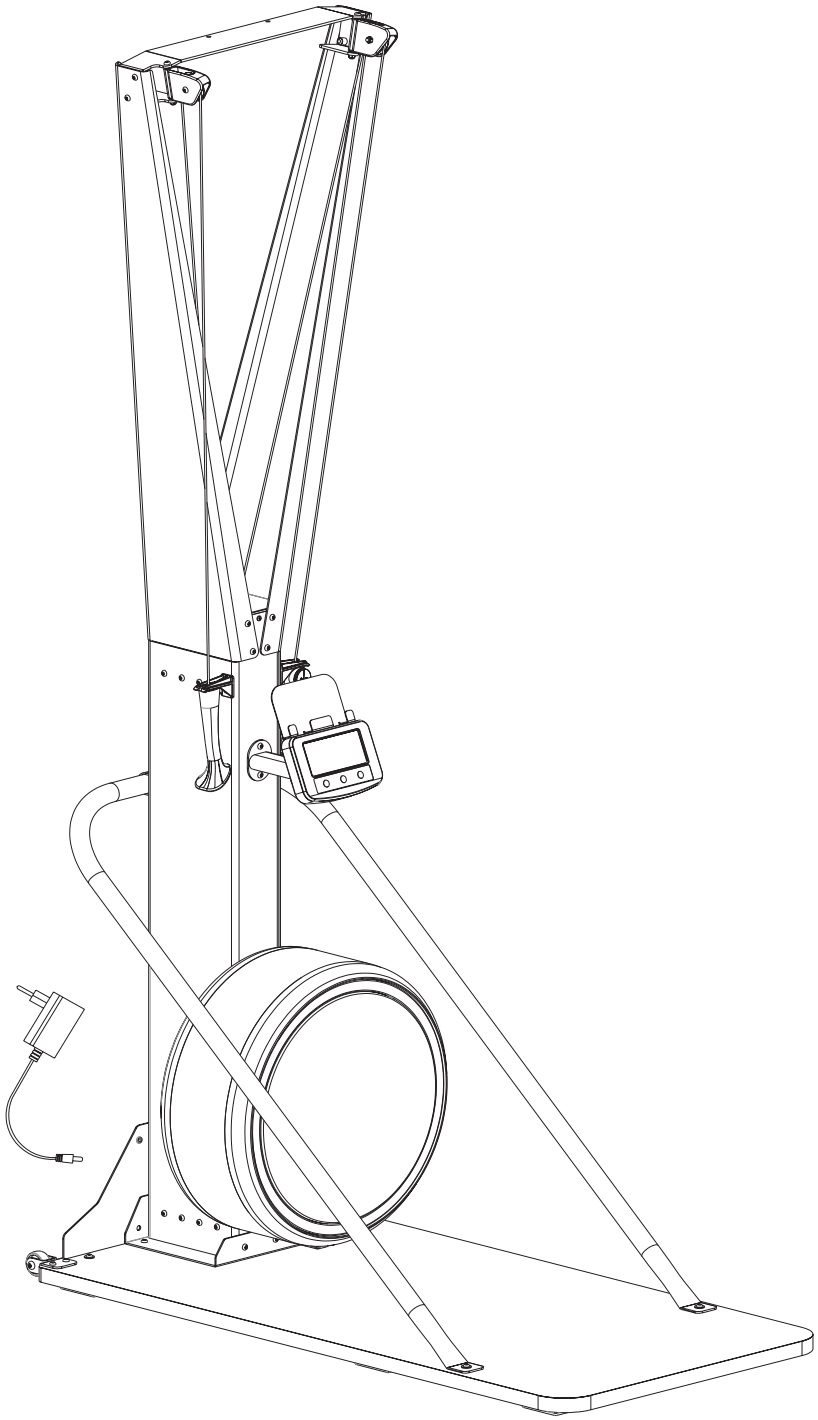
Aufstellort Und Aufbewahrung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Die Nutzung oder Aufbewahrung in feuchten oder nassen Umgebungen wie Saunen, Schwimmbädern oder im Freien (z. B. Balkone, Terrassen, Gärten oder Garagen) ist strengstens untersagt. Das Gerät muss auf einem harten, ebenen Untergrund aufgestellt werden. Verwenden Sie eine Schutzunterlage, um Boden oder Teppich vor Schäden zu bewahren. Halten Sie einen Mindestabstand von ca. 50 cm zu umliegenden Gegenständen ein. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen, die nicht unter die Garantie fallen. Wählen Sie einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Ort für Training und Aufbewahrung. Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsbereichs. Nach längerer Nichtbenutzung alle Befestigungselemente vor der Nutzung auf festen Sitz prüfen.

TRANSPORT

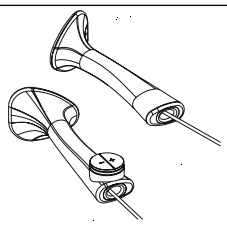
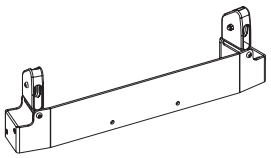
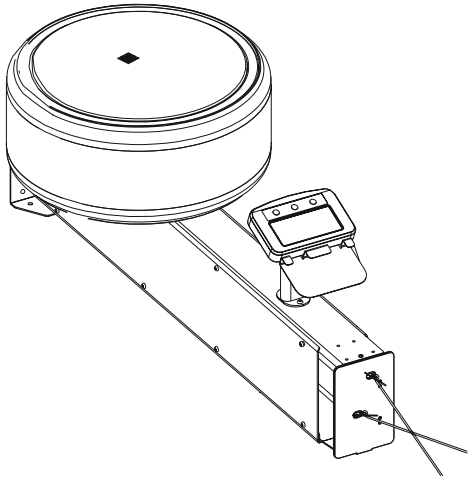
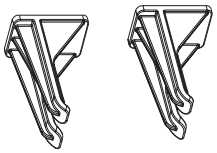
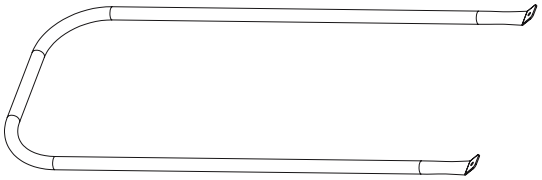
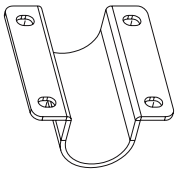
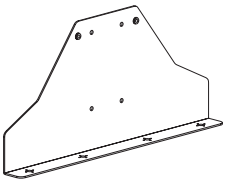
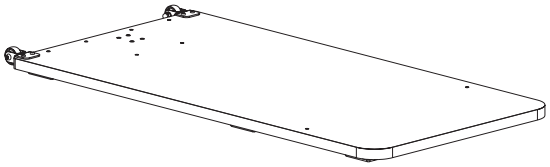
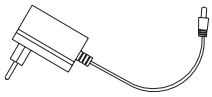
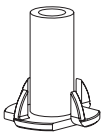


Das Standfuß (57) der Skimaschine ist mit einer Transportrolle ausgestattet. Um das Gerät zu versetzen, das Standfuß (57) festhalten und kippen, bis die Transportrolle den Boden berührt. Anschließend das Gerät wie in der Abbildung gezeigt an die gewünschte Position rollen.

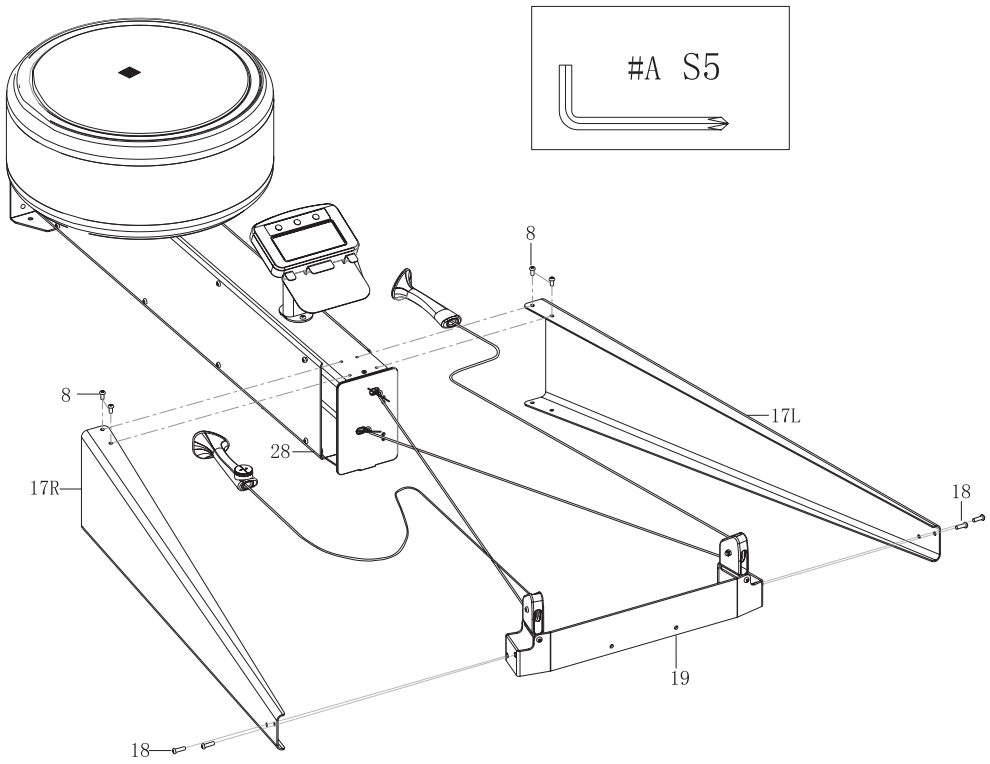


Aufstellmaße: 125 x 60 x 215,5 cm

Max. Benutzergewicht: 150 kg

			
14 L/R – Griff (2 Stück)	17 L/R – Stützplatte (2 Stück)	19 – Obere Verbindungsplatte (1 Stück)	22 – Inbusschraube M6×30*S5 (2 Stück)
			
	31 – Griffhalterung (2 Stück)	33 – Verstärkungsrohr (1 Stück)	
			
28 – Säulen-Schweißbaugruppe (1 Stück)	34 – Befestigungssockel (1 Stück)	35 – Unterlegscheibe d6×16×1,5 (2 Stück)	54 – Verbindungsplatte 1 (1 Stück)
			
57 – Standfuß (1 Stück)	82 – Adapter (1 Stück)	83 – Mutter M6×20 (4 Stück)	A – Innensechskantschlüssel S5 (1 Stück)

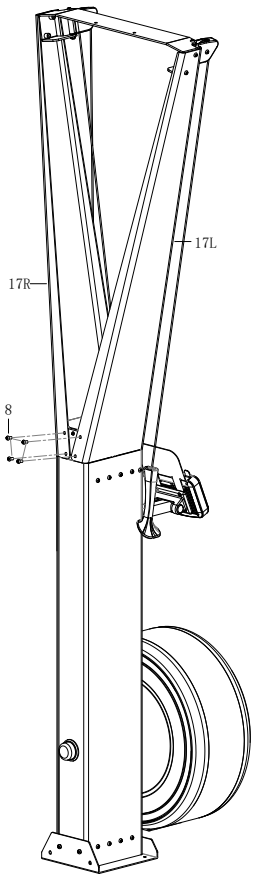
SCHRITT 1



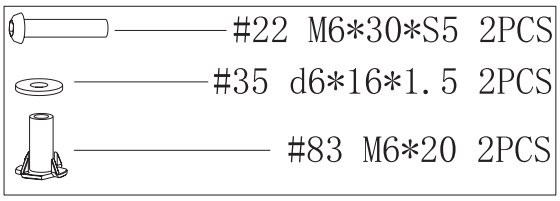
Vier Schrauben M6×12×S5 (8) von der Säulen-Schweißbaugruppe (28) entfernen und die Säule flach auf den Boden legen. Die Stützplatten (17L/R) an der Säulen-Schweißbaugruppe (28) positionieren und mit den Schrauben (8) sowie dem Innensechskantschlüssel S5 (A) befestigen. Vier Inbusschrauben M6×20×S5 (18) von der oberen Verbindungsplatte (19) entfernen. Die obere Verbindungsplatte (19) an den Stützplatten (17L/R) anbringen und mit den Schrauben (18) sowie dem Innensechskantschlüssel S5 (A) sichern.

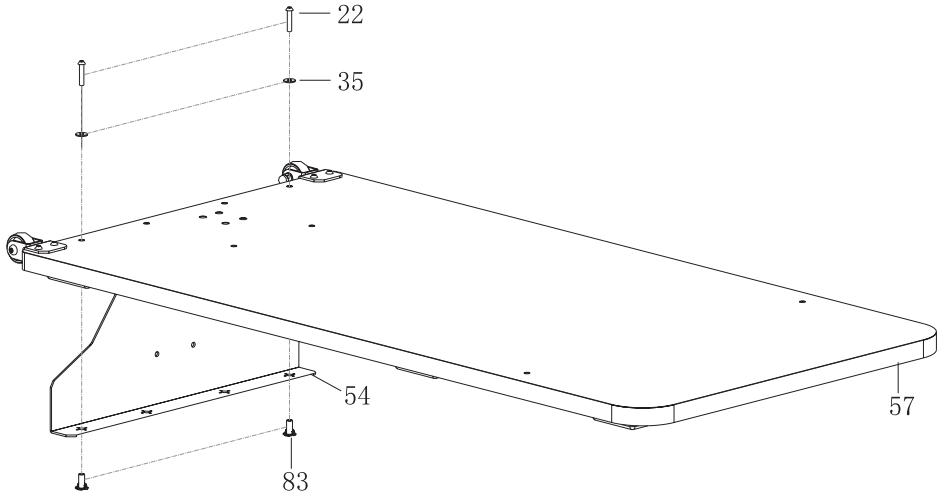
SCHRITT 2

Die Säulen-Schweißbaugruppe (28) zusammen mit den Stützplatten (17L/R) aufrecht stellen, dabei die Schrauben angezogen lassen. Die gegenüberliegende Seite jeder Stützplatte (17L/R) mit vier Schrauben (8) an der Säulen-Schweißbaugruppe (28) befestigen und mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest anziehen.



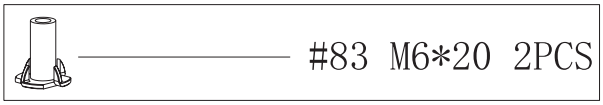
SCHRITT 3





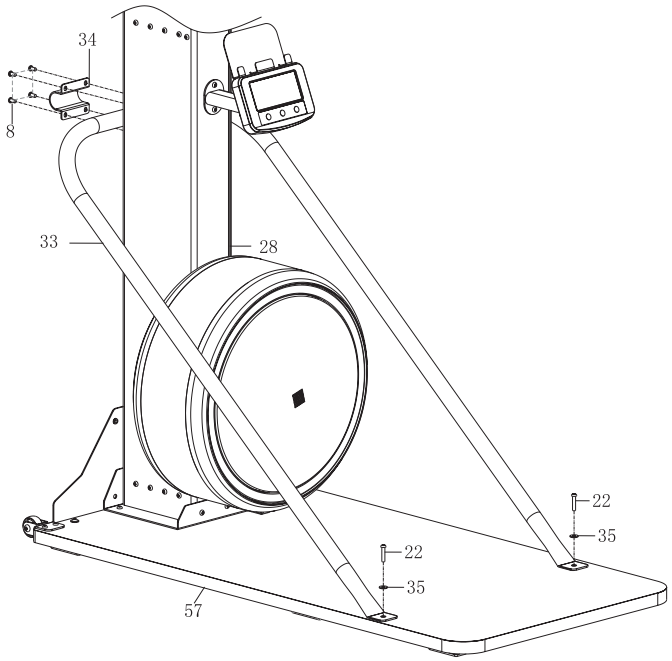
Zwei Muttern (83) wie in der Abbildung gezeigt in die entsprechenden Löcher der Verbindungsplatte 1 (54) einsetzen. Verbindungsplatte 1 (54) mit zwei Inbusschrauben (22) und zwei Unterlegscheiben (35) am Standfuß (57) befestigen. Mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest anziehen.

SCHRITT 4



Die Säulen-Schweißbaugruppe (28) auf den Standfuß (57) heben und mit den Montagelöchern ausrichten. Die vier vormontierten Schrauben (8) von der Säulen-Schweißbaugruppe (28) entfernen. Die vier vormontierten Inbusschrauben M6×30 (22) und vier Unterlegscheiben (35) vom Standfuß (57) wie angegeben entfernen. Verbindungsplatte 1 (54) mit Schrauben (8), Muttern (83), Unterlegscheiben (35) und Inbusschrauben (22) sowohl an der Säulen-Schweißbaugruppe (28) als auch am Standfuß (57) befestigen. Alle Teile mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest anziehen.

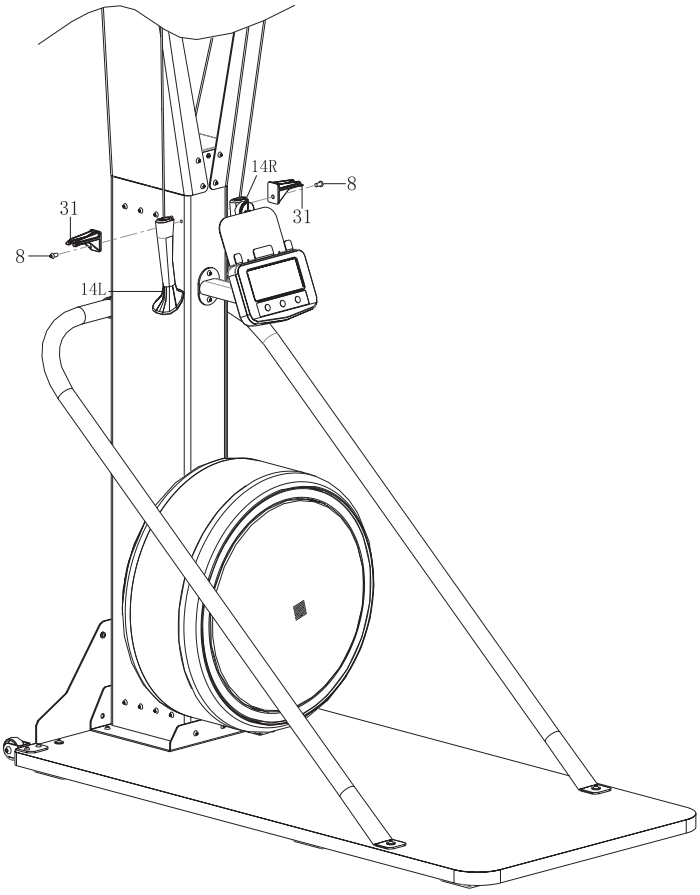
SCHRITT 5



Zwei vormontierte Inbusschrauben (22) und Unterlegscheiben (35) vom Standfuß (57) entfernen. Das Verstärkungsrohr (33) an der Säulen-Schweißbaugruppe (28) positionieren. Mit den vier vormontierten Schrauben (8) am Befestigungssockel (34) sichern. Mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) leicht anziehen – noch nicht vollständig festziehen.

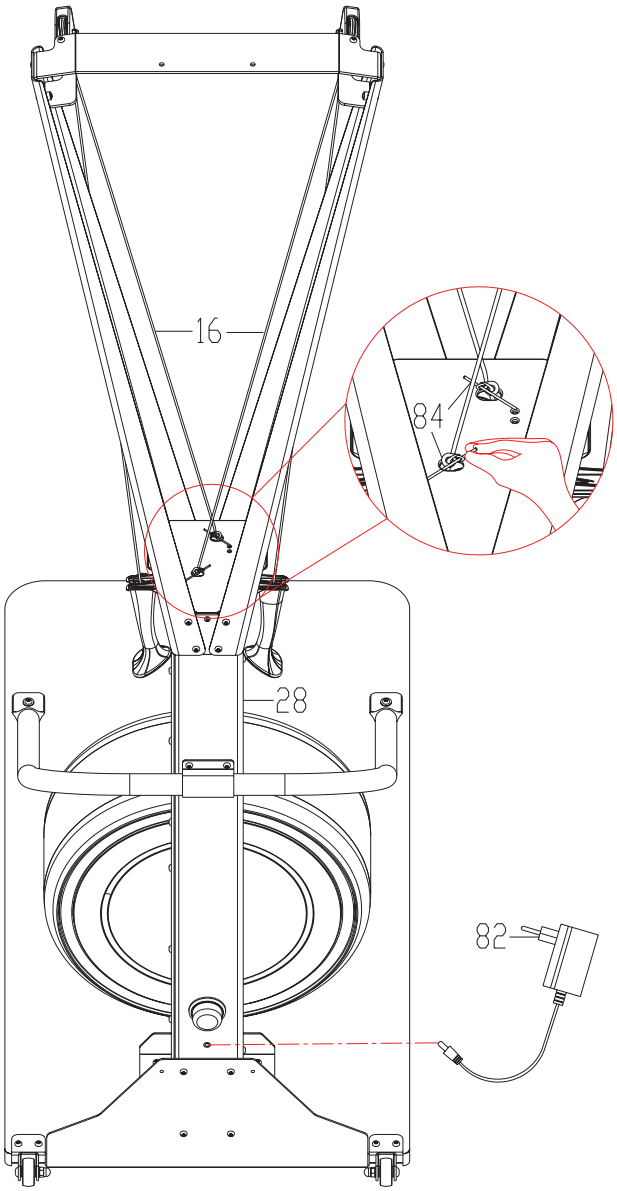
Das untere Ende des Verstärkungsrohrs (33) mit den Montagelöchern am Standfuß (57) ausrichten. Mit den Inbusschrauben (22) und Unterlegscheiben (35) sichern und mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest anziehen. Anschließend die vier Schrauben (8) am Befestigungssockel vollständig festziehen.

SCHRITT 6



Die zwei vormontierten Schrauben (8) von der Säulen-Schweißbaugruppe (28) entfernen. Die Griffhalterungen (31) mit den zwei Schrauben (8) an der Säulen-Schweißbaugruppe (28) befestigen und mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest anziehen. Den linken und rechten Griff (14L/R) auf die Griffhalterungen (31) aufsetzen.

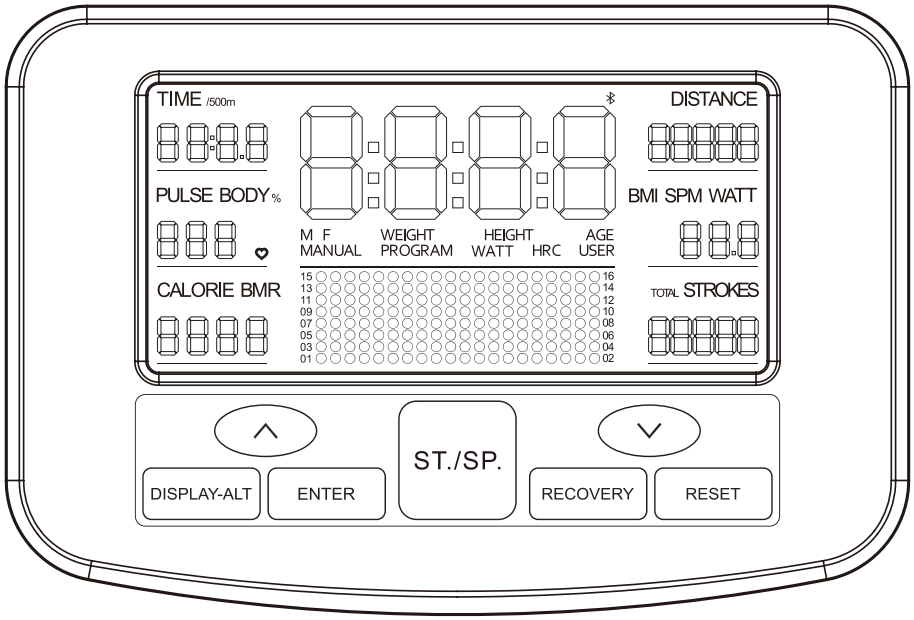
SCHRITT 7



Die zwei Holzstäbe (84) aus dem Gummibandknoten herausnehmen und die Zugseilbegrenzungen vom Zugseil (16) entfernen. Den Adapter (82) in die Stromversorgungsbuchse der Säulen-Schweißbaugruppe (28) einstecken und anschließend mit einer Steckdose verbinden.

Achtung: Den Adapter stets vom Stromnetz trennen, wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird.

DISPLAYÜBERSICHT



Das Display zeigt während des Trainings mehrere Parameter an. Es zeigt **TIME von 0:00 bis 99:59, TIME/500m** zeigt die geschätzte Zeit pro 500 m basierend auf der Zuggeschwindigkeit. **PULSE** zeigt die Herzfrequenz **von 40 bis 240 BPM**, **CALORIE** zeigt den Energieverbrauch **von 0 bis 9.999 kcal**, **SPM** zeigt die Zuggeschwindigkeit **von 0 bis 999 U/min**, **STROKES** und **TOTAL STROKES** zeigen die Anzahl bzw. Gesamtanzahl der Züge **von 0 bis 99.999. WATT** zeigt die Leistungsabgabe **von 0 bis 899 W**.

ANZEIGEMODI

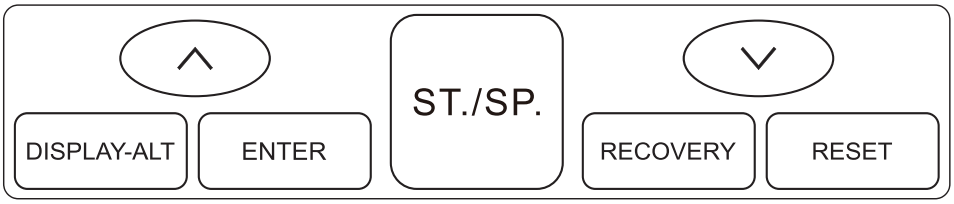
1. Im Scanmodus wechselt das Display automatisch alle 6 Sekunden zwischen TIME, TIME/500m, DISTANCE, SPM, WATT, CALORIE, STROKES und TOTAL STROKES.
2. Mit der Taste DISPLAY/ALT kann eine bestimmte Funktion auf dem Hauptbildschirm ausgewählt und gesperrt werden.
3. Die kleinen linken und rechten Fenster können mit der ENTER-Taste umgeschaltet werden, um gekoppelte Werte anzuzeigen, wie z. B. TIME und TIME/500m, SPM und WATT oder STROKES und TOTAL STROKES.

WIDERSTANDSMODI

Das Display unterstützt 16 Widerstandsstufen mit mehreren Trainingsmodi.
Hinweis: Funktionen, die als Option 1 gekennzeichnet sind, können je nach Modell vorhanden und aktiviert oder deaktiviert sein. Funktionen, die als Option 2 gekennzeichnet sind, sind nur verfügbar, wenn das Produkt diese unterstützt.

1. **Manueller Modus (Programm 1):** Ermöglicht die freie Anpassung des Widerstands während des Trainings.
2. **Programmmodi (Programme 2–12):** 11 voreingestellte Trainingsprogramme mit automatischer Widerstandsanpassung.
3. **Körperfett-Modus (Programm 13):** Misst den Körperfettanteil, den Body-Mass-Index (BMI) und den Grundumsatz (BMR) (Option 2).
4. **Watt-Modus (Programm 14):** Regelt den Widerstand auf Basis eines festen WATT-Werts (Option 1).
5. **Herzfrequenz-Steuerungsmodi (Programme 15–18):** Passen den Widerstand automatisch an eine Zielherzfrequenz an, z. B. 65 %, 75 % oder 85 % der Standardherzfrequenz (Option 2).
6. **Benutzerprogramme (Programme 19–22):** Ermöglichen die Erstellung individueller Trainingsprogramme mit einstellbarem Widerstand (Option 1).
7. **Erholungsmodus:** Misst die Herzfrequenzerholung nach dem Training (Option 2).
8. Das Gerät unterstützt Bluetooth-Konnektivität zur Steuerung über eine App (Option 1).

TASTENFUNKTIONEN

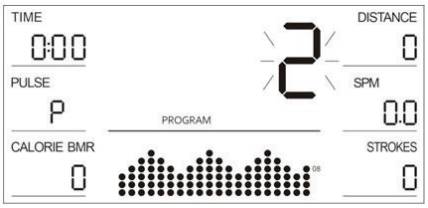


1. Die Tasten ▲ und ▼ dienen zur Wertanpassung und zur Widerstandsänderung während des Trainings.
2. Die Taste **RESET** kehrt zum Standardprogramm zurück und setzt die meisten Werte zurück.
3. Die Taste **ST./SP.** startet oder stoppt das Training.
4. Die Taste **RECOVERY** startet den Herzfrequenz-Erholungstest.
5. Die Taste **ENTER** wechselt während des Trainings zwischen TIME & TIME/500m, SPM & WATT sowie STROKES & TOTAL STROKES und zwischen den Einstellungen im Standby-Modus.
6. Die Taste **DISPLAY/ALT** wählt eine Anzeigefunktion aus und sperrt sie.

MANUELLER MODUS (Programm 1)

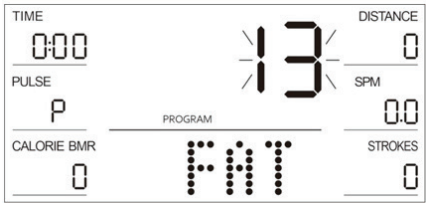
- Die Taste **ST./SP.** drücken, um das Training zu starten, oder **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Im Einstellungsmodus mit **ENTER** durch die verfügbaren Parameter blättern. Die ausgewählten Elemente – TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES und AGE – blinken, wenn sie aktiv sind.
- Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen. **ENTER** drücken, um zu bestätigen und zum nächsten Parameter zu wechseln.
- Der Einstellungsmodus wird automatisch beendet, sobald alle Einstellungen abgeschlossen sind. Es ist auch möglich, **ST./SP.** zu drücken, um das Training direkt aus dem Einstellungsmodus heraus zu starten.
- Während des Trainings passt sich der Widerstand automatisch dem gewählten Programm an. Der Widerstand kann auch manuell mit den Tasten ▲ / ▼ erhöht oder verringert werden.
- Wenn ein Zielwert für TIME, DISTANCE, CALORIE oder STROKES eingestellt ist, zählt dieser während des Trainings herunter. Wenn er null erreicht, stoppt das Gerät automatisch mit einem akustischen Signal.
- Während des Trainings die Taste **ST./SP.** drücken, um das Gerät zu pausieren oder zu stoppen.

PROGRAMMMODUS (Programme 2–12)



- Mit den Tasten ▲ / ▼ das gewünschte Programm auswählen.
- Die Taste **ST./SP.** drücken, um das Training zu starten, oder **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Im Einstellungsmodus mit **ENTER** durch die verfügbaren Parameter blättern. Die ausgewählten Elemente – TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES und AGE – blinken, wenn sie aktiv sind.
- Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen. **ENTER** drücken, um zu bestätigen und zum nächsten Parameter zu wechseln.
- Das Gerät verlässt den Einstellungsmodus automatisch, sobald alle Einstellungen abgeschlossen sind. Es ist auch möglich, **ST./SP.** zu drücken, um das Training direkt aus dem Einstellungsmodus heraus zu starten.
- Während des Trainings passt sich der Widerstand automatisch dem gewählten Programm an. Der Widerstand kann auch manuell mit den Tasten ▲ / ▼ angepasst werden.
- Wenn ein Zielwert für TIME, DISTANCE, CALORIE oder STROKES eingestellt ist, zählt dieser während des Trainings herunter. Wenn er null erreicht, stoppt das Gerät automatisch mit einem akustischen Signal.
- Während des Trainings die Taste **ST./SP.** drücken, um das Gerät zu pausieren oder zu stoppen.

KÖRPERFETT-MODUS (Programm 13)



Hinweis: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kabellosen Herzfrequenzempfänger und einem Brustgurt ausgestattet ist.

Hinweis: Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.

- Die Taste **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen. Im Einstellungsmodus die erforderlichen Daten in folgender Reihenfolge eingeben: Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Alter. Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen und mit **ENTER** jeden Schritt bestätigen.
- Nach Abschluss der Einstellungen die Taste **ST./SP.** drücken, um den Test zu starten. Das Gerät zeigt die Ergebnisse nach ca. 8 Sekunden an.
- Vor dem Start des Tests sicherstellen, dass der kabellose Brustgurt angelegt ist und PULSE kontinuierlich angezeigt wird. Der Test sollte in einem entspannten Zustand mit einer gleichmäßigen Herzfrequenz durchgeführt werden, um genauere Ergebnisse zu erzielen.
- Das Display zeigt folgende Werte an:

BMI (Body-Mass-Index)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Fatter
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

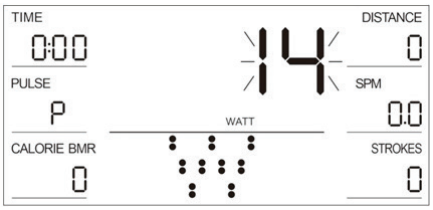
FAT% (Körperfettanteil)

Gender	Low	Medium	Medium/high	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (Grundumsatz)

- BMR gibt die durchschnittliche Kalorienmenge an, die der Körper täglich in Ruhe benötigt. Der Richtwert beträgt ca. 1.300 ± 100 kcal für Nutzer im Alter von 22–40 Jahren.
- Das Gerät bietet außerdem eine Körpertypklassifizierung:
  - -B1 – sehr niedriger Körperfettanteil
  - -B2 – niedriger Körperfettanteil
  - -B3 – leicht unterdurchschnittlicher Wert
  - -B4 – im Durchschnittsbereich (unterer Bereich)
  - -B5 – im Durchschnittsbereich
  - -B6 – im Durchschnittsbereich (oberer Bereich)
  - -B7 – überdurchschnittlicher Wert
  - -B8 – hoher Körperfettanteil
  - -B9 – sehr hoher Körperfettanteil
- Diese Werte dienen nur als Orientierungswerte und dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

WATT-MODUS (Programm 14)



- Die Taste **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Im Einstellungsmodus die Parameter in folgender Reihenfolge auswählen: TIME, DISTANCE, STROKES und WATT. Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen. **ENTER** drücken, um jede Auswahl zu bestätigen und zum nächsten Element zu wechseln. Die Taste **ST./SP.** drücken, um das Training zu starten.
- Während des Trainings passt sich der Widerstand automatisch dem eingestellten WATT-Wert an.
- Wenn ein Zielwert für TIME oder DISTANCE eingestellt ist, zählt dieser während des Trainings herunter. Wenn er null erreicht, stoppt das Gerät automatisch mit einem akustischen Signal.
- Während des Trainings die Taste **ST./SP.** drücken, um das Gerät zu stoppen.
- **Hinweis:** Der WATT-Wert wird durch Drehmoment und Geschwindigkeit bestimmt. Das System hält einen konstanten WATT-Wert aufrecht, indem es den Widerstand automatisch anpasst. Bei zunehmender Zuggeschwindigkeit wird der Widerstand verringert. Bei abnehmender Zuggeschwindigkeit wird der Widerstand erhöht.

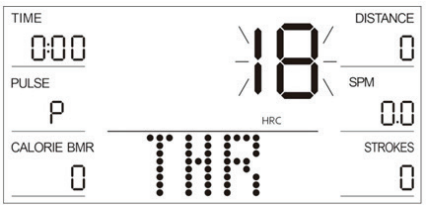
HERZFREQUENZ-STEUERUNGSMODUS – HRC (Programme 15–18)



Hinweis: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kabellosen Herzfrequenzempfänger und einem Brustgurt ausgestattet ist.
Hinweis: Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.

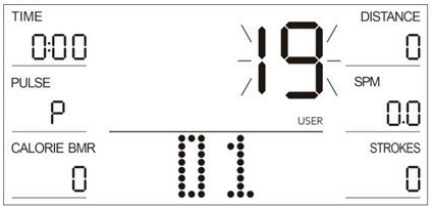
- Mit den Tasten ▲ / ▼ den gewünschten Herzfrequenz-Steuerungsmodus auswählen.
- Für die Programme 15–17 die Taste **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen. Im Einstellungsmodus die Parameter in folgender Reihenfolge anpassen: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES und AGE. Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen und mit **ENTER** jede Auswahl bestätigen.
- Das Gerät berechnet eine Standardherzfrequenz basierend auf AGE. Die voreingestellten Werte 65 %, 75 % und 85 % stellen die Zielherzfrequenz als Prozentsatz dieses Standardwerts dar.
- Während des Trainings passt sich der Widerstand automatisch an, um die gewählte Zielherzfrequenz aufrechtzuerhalten.

Programm 18 - Zielherzfrequenz



- Die Taste **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Im Einstellungsmodus die Parameter in folgender Reihenfolge auswählen: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES und TARGET HEART RATE. Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen und mit **ENTER** jede Auswahl bestätigen.
- Die Taste **ST./SP.** drücken, um das Training zu starten. Während des Trainings passt sich der Widerstand automatisch der gewählten Zielherzfrequenz an.
- Wenn ein Zielwert für TIME, DISTANCE oder CALORIE eingestellt ist, zählt dieser während des Trainings herunter. Wenn er null erreicht, stoppt das Gerät automatisch mit einem akustischen Signal.
- Während des Trainings die Taste **ST./SP.** drücken, um das Gerät zu stoppen.
- **Hinweis:** Während des Trainings muss ein kabelloser Brustgurt getragen werden. Wird kein PULSE-Signal erkannt, passt sich der Widerstand nicht automatisch an, das Training kann jedoch fortgesetzt werden.
  Hinweis: Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.

BENUTZERPROGRAMM-MODUS (Programme 19–22)



- Mit den Tasten ▲ / ▼ einen der Benutzermodi U1–U4 auswählen.
- Die Taste **ST./SP.** drücken, um das Training zu starten, oder **ENTER** drücken, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
- Im Einstellungsmodus die Parameter in folgender Reihenfolge anpassen: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, AGE und WIDERSTANDSSTUFE FÜR JEDE STUFE. Mit den Tasten ▲ / ▼ die Werte anpassen und mit **ENTER** jede Auswahl bestätigen.
- Die Taste **ST./SP.** drücken, um das Training zu starten. Während des Trainings passt sich der Widerstand automatisch den programmierten Einstellungen an.
- Wenn ein Zielwert für TIME, DISTANCE, CALORIE oder STROKES eingestellt ist, zählt dieser während des Trainings herunter. Wenn er null erreicht, stoppt das Gerät automatisch mit einem akustischen Signal.
- Während des Trainings die Taste **ST./SP.** drücken, um das Gerät zu stoppen.

ERHOLUNGSFUNKTION

Hinweis: Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.
Hinweis: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kabellosen Herzfrequenzempfänger und einem Brustgurt ausgestattet ist.



- Während des Trainings, wenn PULSE angezeigt wird, die Taste **RECOVERY** drücken, um den Test zu starten.
- Die TIME-Anzeige zeigt „0:60” und der Countdown beginnt bei 60 Sekunden. Das Gerät überwacht die Herzfrequenzerholung während dieses Zeitraums.
- Wenn der Countdown „0:00” erreicht, zeigt die Hauptanzeige ein Ergebnis von F1 bis F6, das das Niveau der Herzfrequenzerholung angibt.
- Für konsistentere Ergebnisse wird empfohlen, die Herzfrequenz während des Trainings in einem moderaten aeroben Bereich zu halten. Sehr hohe oder sehr niedrige Herzfrequenzen können die Messung beeinflussen.
- Die Erholungsstufen werden wie folgt angezeigt:
  - **F1** = 1,0 – sehr gute Erholung
  - **1.0 < F2 < 2.0** – gute Erholung
  - **2.0 < F3 < 2.9** – mittelmäßige Erholung
  - **3.0 < F4 < 3.9** – durchschnittliche Erholung
  - **4.0 < F5 < 5.9** – unterdurchschnittliche Erholung
  - **F6 = 6.0** – geringe Erholung

Diese Werte dienen nur als Orientierungswerte und sind nicht für medizinische Auswertungen bestimmt.

BLUETOOTH APP (Optional)

- Bluetooth auf dem Mobilgerät einschalten und die FitShow-App öffnen. „Geräte suchen” auswählen und das Gerät aus der Liste wählen. „Verbinden” drücken. Das Bluetooth-Symbol auf dem Display zeigt eine erfolgreiche Verbindung an.
- Den gewünschten Trainingsmodus in der App auswählen. Die Standardeinstellung ist der Modus ohne Szene.
- Die Taste „START” in der App drücken, um das Training zu beginnen.
- Mit der Funktion „Steuerung” kann das Gerät über die App bedient und alle Trainingsdaten direkt auf dem Mobilgerät überwacht werden.
- Die Taste „Stopp” drücken, um das Training zu beenden. Die Trainingsdaten werden gespeichert und in die App hochgeladen.
- **Hinweis:** Falls die App die Verbindung unerwartet trennt oder schließt, das Gerät erneut verbinden. Alternativ die Taste RESET am Gerät drücken und anschließend erneut verbinden.

FEHLERCODES – BESCHREIBUNG UND LÖSUNGEN

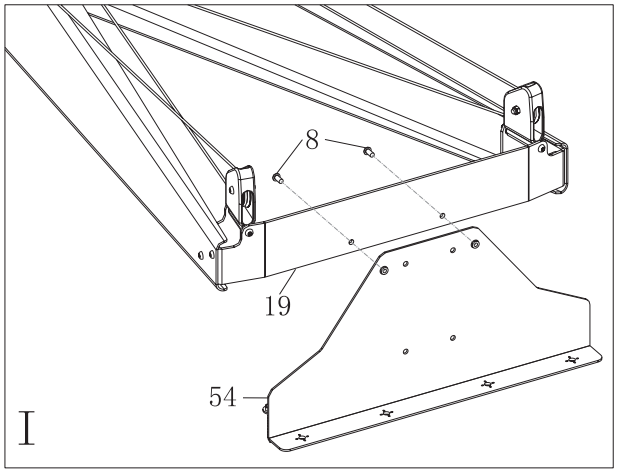
ERROR CODES	POSSIBLE CAUSES	INSPECTION	SOLUTIONS
E1	The motor is not working properly	Whether the motor wiring plug is correctly plugged into the wiring terminal	Plug in the wiring plug or replace the motor
	The internal cable of the machine is failure	Whether the cable is damaged	Replace the cable
	The instrument cannot output the corresponding control signal to the motor		Replace the electronic instrument
E2	After starting the test in the mode of body fat test, the heart rate detector is not held by hand as soon as possible		Please hold the heart rate detector by hands within 3 seconds after the test is started
	The instrument cannot display the heart rate value	Whether there is any display of heart rate value in other modes	If there is no display of heart rate valuein other modes, replace the instrument; if there is still no display, replace the heart rate connecting cable

WICHTIGE HINWEISE

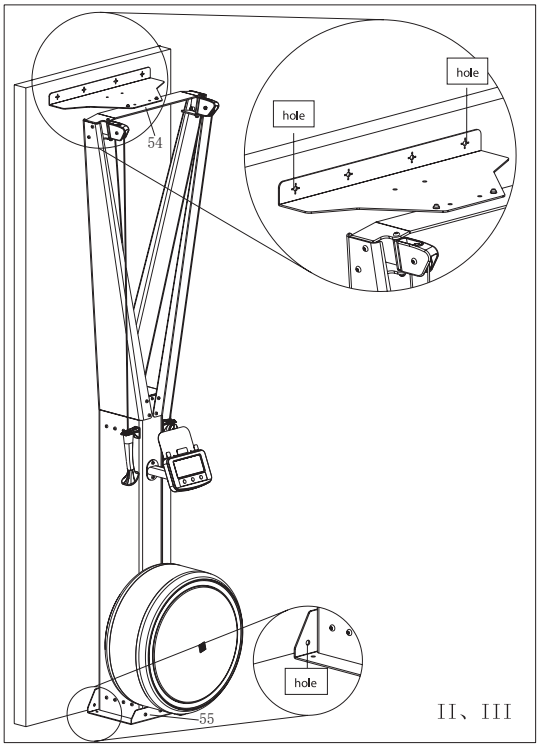
- Das Gerät benötigt einen 9V/1A-Netzadapter. Falls das Display ungewöhnliches Verhalten zeigt, die Stromversorgung trennen und erneut anschließen.
- Wenn das Gerät 5 Minuten lang nicht bedient wird, wechselt es automatisch in den Ruhemodus.

Wandmontage

Hinweis: Dieses Produkt enthält nur Montagezubehör. Erforderliche Werkzeuge sind nicht im Lieferumfang enthalten. Diese Skimaschine kann an der Wand montiert werden. Der Trainingsraum erfordert eine Mindestdeckenhöhe von 216 cm und eine Mindestbreite von 60 cm.
Bei der Montage auf harten Untergründen wie Metall oder Beton einen qualifizierten Fachmann hinzuziehen, um eine sichere Montage zu gewährleisten. In diesem Fall muss zunächst ein Holzbrett mit einer Stärke von ca. 4 cm angebracht werden.
Nach der Montage des Holzbretts die folgenden Anweisungen befolgen:



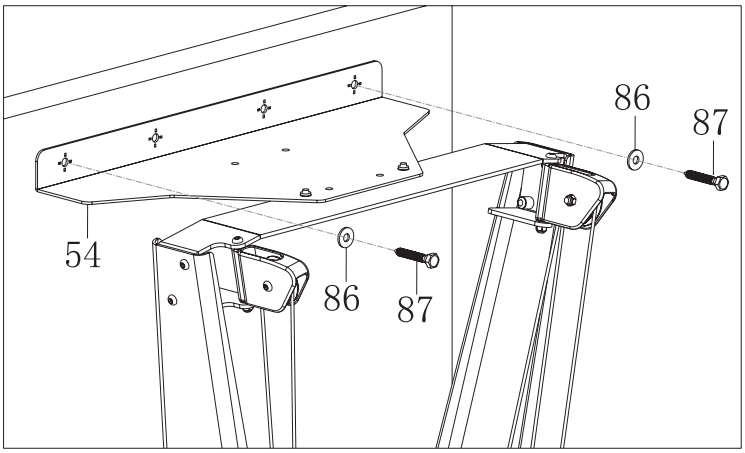
1. Die Maschine flach auf den Boden legen, mit dem Lüfterrad nach oben. Verbindungsplatte 1 (54) mit zwei Schrauben M6×12×S5 (8) an der oberen Verbindungsplatte (19) befestigen, wie in Abbildung I gezeigt.




Markieren Sie die Bohrlöcher

2. Die Maschine aufstellen und sicherstellen, dass die Säule senkrecht zum Boden steht. Die äußeren Löcher der Verbindungsplatte 1 (54) mit der Wandposition ausrichten. Die Positionen der äußeren Löcher von Verbindungsplatte 1 (54) und Verbindungsplatte 2 (55) an der Wand markieren.

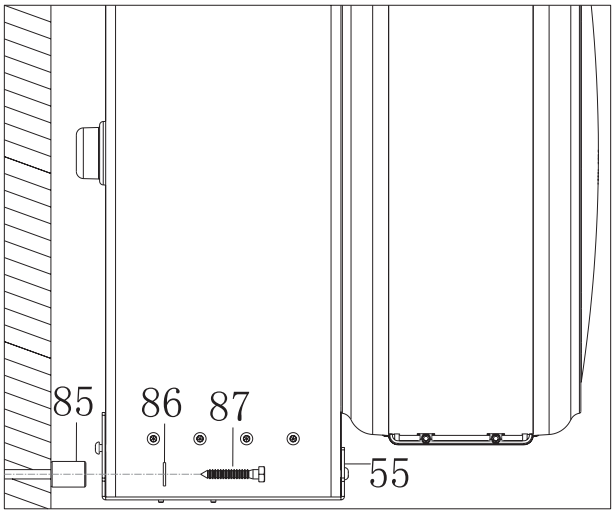
3. Mit einem geeigneten Bohrer Löcher in die Wand bohren. Der Lochdurchmesser sollte ca. 16 mm und die Tiefe ca. 50 mm betragen.





Bohren Sie die Löcher mit einem 16-mm-Bohrer

4. Verbindungsplatte 1 (54) mit Unterlegscheiben d8×20×2 (86) und Schrauben ST8×50×S13 (87) an der Wand befestigen. Mit einem S13-Innensechskantschlüssel (nicht im Lieferumfang enthalten) festziehen.



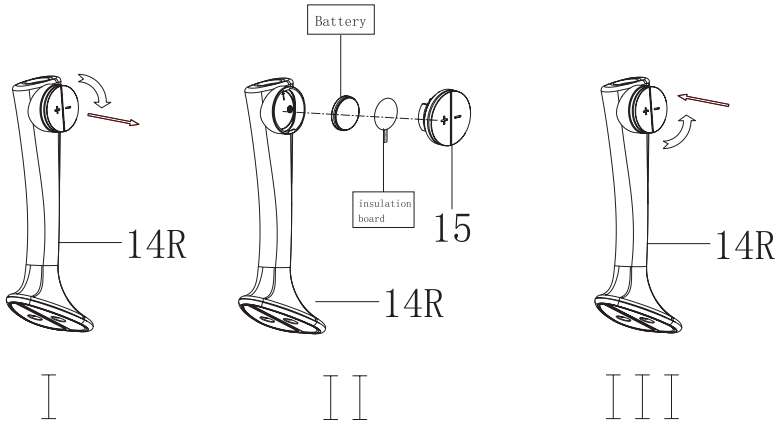


Ziehen Sie die Schrauben mit einem S13-Sechskantschlüssel fest

5. Den Abstandshalter Φ22×30 (85) zwischen Wand und Verbindungsplatte 2 (55) einsetzen. Anschließend Verbindungsplatte 2 (55) mit einer Unterlegscheibe d8×20×2 (86) und einer Schraube ST8×50×S13 (87) an der Wand befestigen. Mit dem S13-Innensechskantschlüssel (nicht im Lieferumfang enthalten) fest anziehen.

Entfernen der Batterieisolierung

Um die Batterielebensdauer während der Lagerung zu erhalten, befindet sich zwischen der Batterie und ihren Kontakten eine Isolierplatte. Diese muss vor der ersten Inbetriebnahme entfernt werden.



1. Die Schnelltaste (15) am rechten Griff (14R) im Uhrzeigersinn drehen und herausnehmen (Abbildung I).
2. Die Isolierplatte entfernen und die Batterie herausnehmen. Die Batterie anschließend korrekt wieder einsetzen (Abbildung II).
3. Die Schnelltaste (15) wieder auf den rechten Griff (14R) aufsetzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen, um ihn zu sichern (Abbildung III).

Hinweis: Die Schnelltaste wird durch eine CR2032-Knopfzellenbatterie betrieben.

Reinigung

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

Wartung

Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und beweglichen Teile. Nutzen Sie das Gerät nur, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundenservice.

Das Gerät darf erst nach erfolgreicher Reparatur wieder verwendet werden.

Trainingsempfehlungen

Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen dabei, ein effektives Trainingsprogramm zu planen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Erholung sind entscheidend für optimale Ergebnisse.

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- Sie wurden mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder anderen gesundheitlichen Beschwerden diagnostiziert.
- Sie haben seit mehr als einem Jahr keinen Sport betrieben.
- Sie sind über 35 Jahre alt und körperlich nicht regelmäßig aktiv.
- Sie sind schwanger.
- Sie leiden an Diabetes.
- Sie haben Brustschmerzen, Schwindel oder Ohnmachtsanfälle.
- Sie erholen sich von einer Verletzung oder Krankheit.

Die Einhaltung dieser Empfehlungen unterstützt eine sichere und effektive Trainingsroutine.

Zielherzfrequenz (THR)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Hinweis: Diese Informationen dienen nur als Orientierungswerte. Die tatsächliche Leistung und die Zielwerte können je nach individuellem Fitnessniveau und Gesundheitszustand variieren.

Trainingsvorbereitungen
Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sowohl das Gerät als auch Ihr Körper in gutem Zustand sind. Wenn Sie längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining gemacht haben, lassen Sie einen Fitness-Check bei Ihrem Hausarzt durchführen. Besprechen Sie Ihre Trainingsziele mit ihm, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, übergewichtig oder kardiovaskuläre Probleme haben.

Trainingsplanung
Effektives und zielgerichtetes Training erfordert Planung. Integrieren Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren Alltag, denn ungeplantes Training wird leicht verschoben oder unterbrochen. Planen Sie langfristig, idealerweise für mehrere Monate, anstatt nur von Woche zu Woche. Bauen Sie Motivationsstrategien ein, wie Musik zu hören. Setzen Sie sich realistische Ziele, z. B. 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Ihr Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu steigern, und belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen.

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 können Sie bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, eignet sich eine Apfelschorle im Verhältnis von einem Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser – so füllen Sie verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Trinken Sie etwa 330 ml ca. 30 Minuten vor dem Training und achten Sie während des Trainings auf eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr.

Warm-Up
Wärmen Sie Ihren Körper 5–7 Minuten bei moderater Intensität auf – zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down
Beenden Sie Ihr Training nicht abrupt. Reduzieren Sie die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehnen Sie anschließend Ihre 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

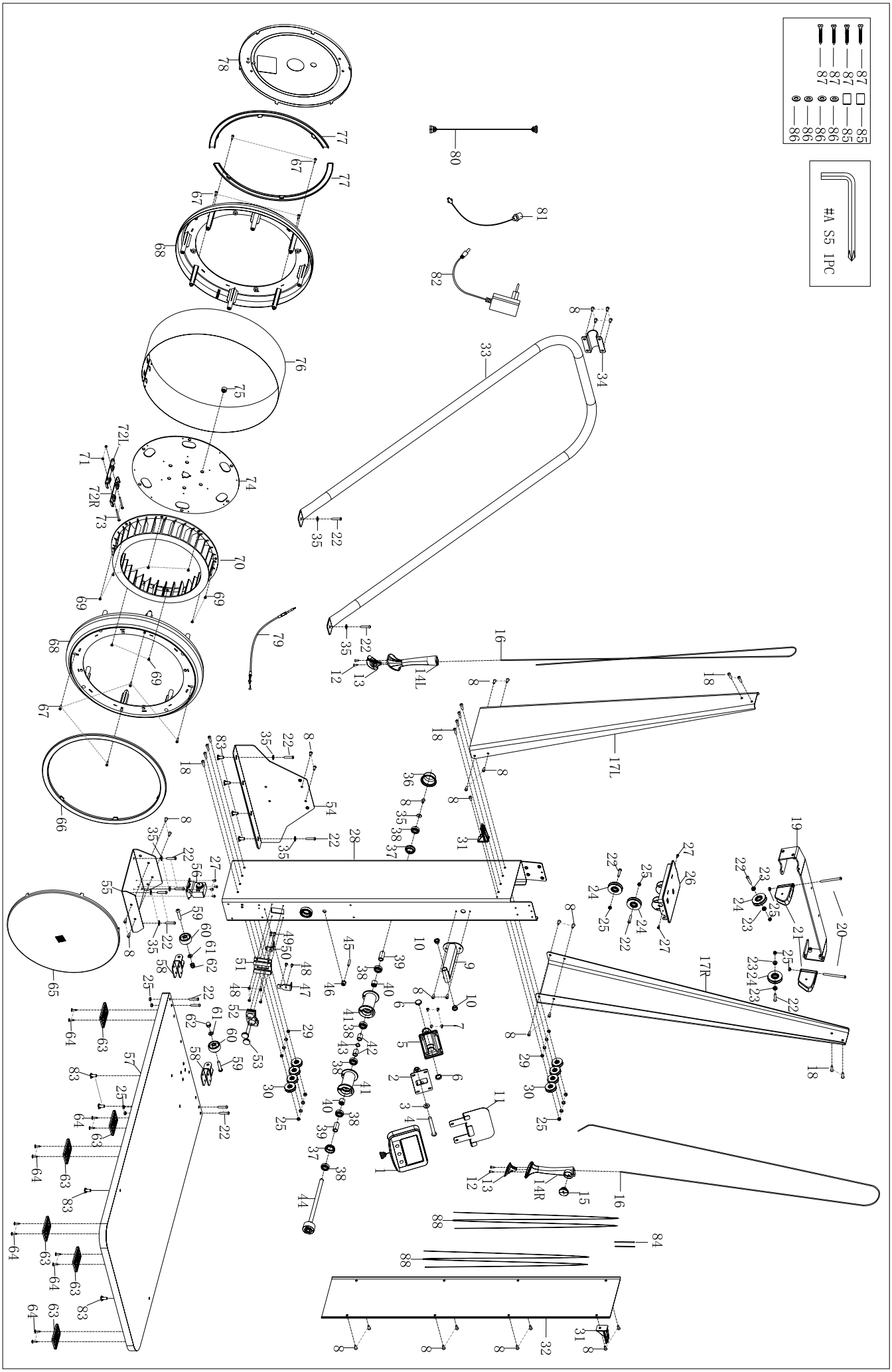
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.


#A S5 1PC

Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Computer	1
2	Computerhalterung	1
3	Unterlegscheibe d10×Φ20×2	1
4	Schraube M10×80×20×S6	1
5	Rückabdeckung	1
6	Lochstopfen	2
7	Schraube M5×15	4
8	Schraube M6×12×S5	28
9	Computerständer	1
10	Buchse φ18	2
11	Gerätehalter	1
12	Blechschraube ST4,2×13×Φ8	4
13	Zugseilhalterung	2
14L/R	Griff	2
15	Schnelltaste	1
16	Zugseil	2
17L/R	Stützplatte	2
18	Schraube M6×20×S5	12
19	Obere Verbindungsplatte	1
20	Schraube M6×75×15×S5	2
21	Rollenhalterung	2
22	Schraube M6×30×S5	16
23	Führungsrollen-Abstandshalter 2	4
24	Führungsrolle 2	4
25	Nylonmutter M6×H6×S10	18
26	Rollenträgerplatte	1
27	Blechschraube ST4,2×8×Φ8 F	6
28	Säulen-Schweißbaugruppe	1
29	Führungsrollen-Abstandshalter 1	8
30	Führungsrolle 1	8
31	Griffhalterung	2
32	Säulenabdeckplatte	1
33	Verstärkungsrohr	1
34	Befestigungssockel	1
35	Unterlegscheibe d6×16×1,5	9
36	Lagerabdeckung	4
37	Lagerhülse	2
38	Lager 6001	6
39	Abstandshalter Φ16×Φ12,1×32,5	2
40	Lager EC1216	2
41	Gurtplatte	2
42	Abstandshalter Φ16×Φ12,1×20	2
43	Wellfederring d12×Φ15,5×0,3	1

Nr.	Bezeichnung	Stk.
44	Lüfterradachse	1
45	Sensor	1
46	Kabeldurchführung Φ12	1
47	Kabelbefestigungsplatte	1
48	Schraube M4×8×Φ8	6
49	Blechschraube ST4,2×16×Φ8	2
50	Kabelsockel	1
51	Magnetsitz	1
52	Magnetplatte	1
53	Magnet	2
54	Verbindungsplatte 1	1
55	Verbindungsplatte 2	1
56	Motor	1
57	Standfuß	1
58	Rollensitz	2
59	Schraube M8×40×20×S5	2
60	Transportrolle	2
61	Unterlegscheibe d8×16×1,5	2
62	Mutter M8×H6×S13	2
63	Rutschfeste Matte	6
64	Blechschraube ST4×9×Φ11	12
65	Kunststoffplatte	1
66	Dekorationsring	1
67	Blechschraube ST4,2×19×Φ8	8
68	Kettenabdeckung	2
69	Schraube M4×8×Φ8	8
70	Lüfter	1
71	Mutter M4×H3,2×S7	2
72 L/R	Netzabdeckplatte	2
73	Schraube M4×50×8	2
74	Lüfterrad-Befestigungsplatte	1
75	Magnet	1
76	Stahlgitterplatte	1
77	Dekorationsbogen	2
78	Befestigungssockel	1
79	Spanndraht	1
80	Hauptkabel	1
81	Netzkabel	1
82	Adapter	1
83	Mutter	8
84	Holzstab	2
85	Abstandshalter Φ22×30	2
86	Unterlegscheibe d8×20×2	4

Nr.	Bezeichnung	Stk.
87	Blechschraube ST8×50×S13	4
88	Gummizug	2
A	Innensechskantschlüssel S5	1

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie das Gerät, sein Zubehör und die Verpackung umweltgerecht und nicht im Hausmüll. In der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass das Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall behandelt werden darf. Das Gerät enthält wertvolle Recyclingmaterialien, die über geeignete Recyclingsysteme aufbereitet werden sollten, um Umwelt und menschliche Gesundheit zu schützen.

Nutzen Sie zur Entsorgung geeignete Sammelsysteme oder geben Sie das Gerät an der Verkaufsstelle ab, wo es dem Recycling zugeführt wird. Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden, sind Sie dafür verantwortlich, dessen ordnungsgemäße Entsorgung sicherzustellen. Sie können es auch an einem Wertstoffhof abgeben, der den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Gemeindeverwaltung.

Batterien und Akkus

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Bitte beachten Sie, dass alle Batterien Schadstoffe enthalten können. Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, Batterien an geeigneten Sammelstellen abzugeben – z. B. bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder im Einzelhandel. Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Ihre zuständige Behörde. Entsorgen Sie Batterien nur im entladenen Zustand.

Hinweis zu unserer WEEE-Registrierungsnummer: Wir sind beim deutschen Register Stiftung Elektro-Altgeräte Register (EAR), Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller und Vertreiber von Elektro- und/oder Elektronikgeräten unter der Registrierungsnummer (WEEE-Reg.-Nr. DE): 65774247 registriert.

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

Die Gewährleistung umfasst nicht:

• Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch, Vernachlässigung oder vorsätzliche Beschädigung
• Unterlassene Wartung oder Reinigung
• Normale Abnutzung von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
• Schäden durch Flüssigkeiten, unbefugte Reparaturen oder nicht originale Ersatzteile
• Probleme aufgrund fehlerhafter Montage
• Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind, aber kommerziell oder industriell genutzt werden

Um optimal abgesichert zu sein, empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsfrist aufzubewahren, falls eine Rücksendung erforderlich ist. Bitte beachten Sie, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung die ursprüngliche Frist nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Ihnen bei Fragen oder Anliegen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Um eine schnelle Bearbeitung sicherzustellen, benötigen wir den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahren Sie daher Ihren Kaufbeleg oder die Rechnung gut auf. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

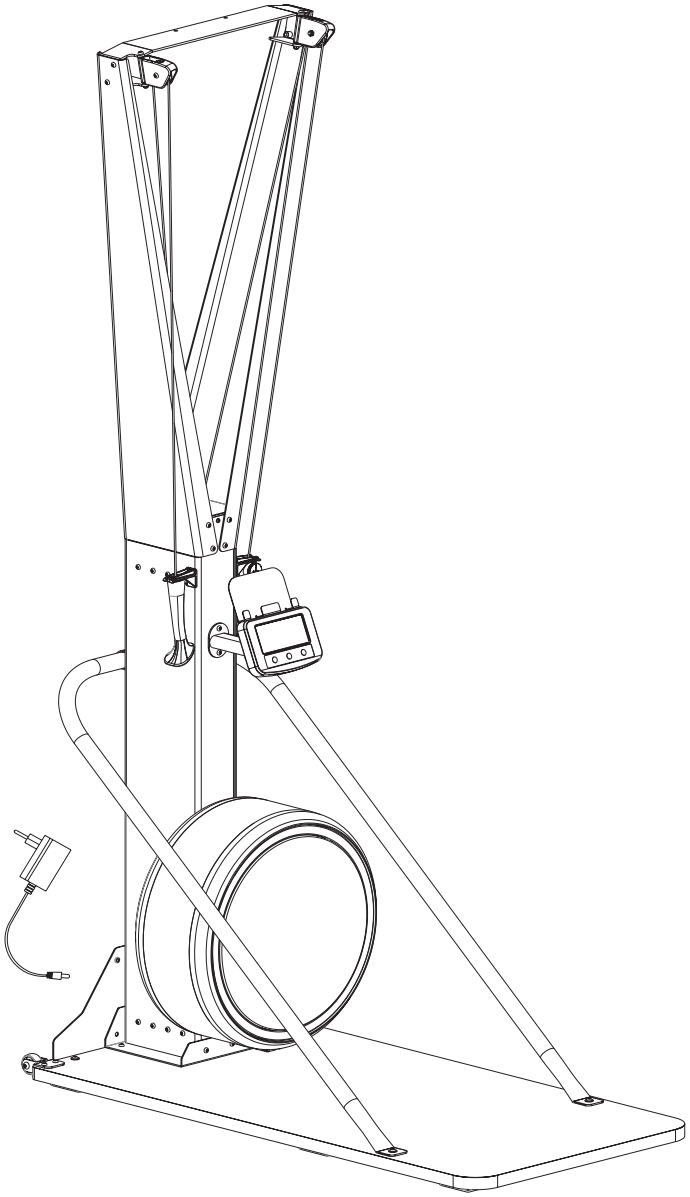
www.maxxus.com

MAXXUS

SKI ROW 4.0 BLACK

GSMX-600430-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 32
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 33
OVERVIEW OF THE DEVICE 35
SCOPE OF DELIVERY 36
ASSEMBLY 37
DISPLAY 41
ADJUSTMENT GUIDE 47
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 50
TRAINING INSTRUCTIONS 51
TRAINING INFORMATION 52
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 53
EXPLODED OVERVIEW 54
PARTS LIST 55
ENVIRONMENTAL PROTECTION 58
WARRANTY 58

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 suits 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. Medical advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate. 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

- This product is equipped with a **PMS (Permanent Magnet System)**, which provides smooth and quiet resistance without requiring an external power source. The device uses a 9V/1A power adapter only to supply power to the display and electronic functions.
- The shortcut key is powered by a **CR2032 coin cell battery**, which is pre-installed.
- Before performing any cleaning, maintenance, or servicing, always unplug the device from the mains.
- Do not use power strips or cable reels when connecting the device. If an extension cable is required, it must comply with **DIN** standards, **VDE** regulations, and applicable **EU** or **EEA guidelines**.
- Always position the power cord safely to prevent damage or tripping hazards.
- Electronic devices such as mobile phones, computers, televisions (LCD, plasma, or tube), and game consoles emit electromagnetic radiation during operation and standby mode. Keep such devices at a safe distance to prevent malfunctions, interference, 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.

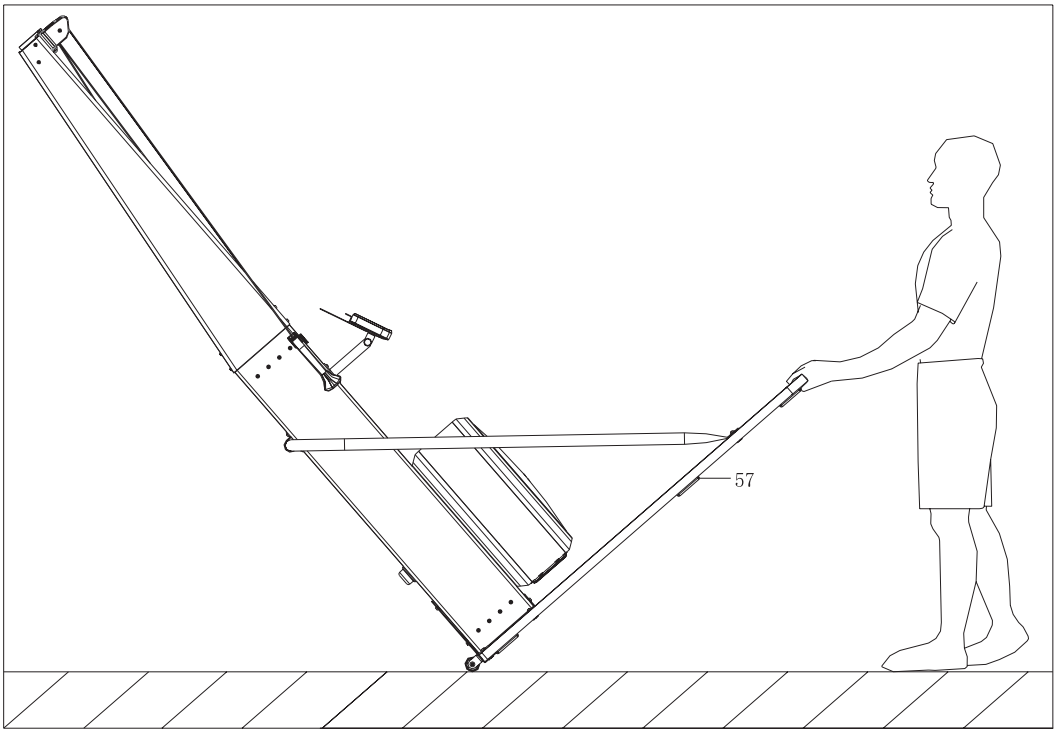
Training Clothes

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.

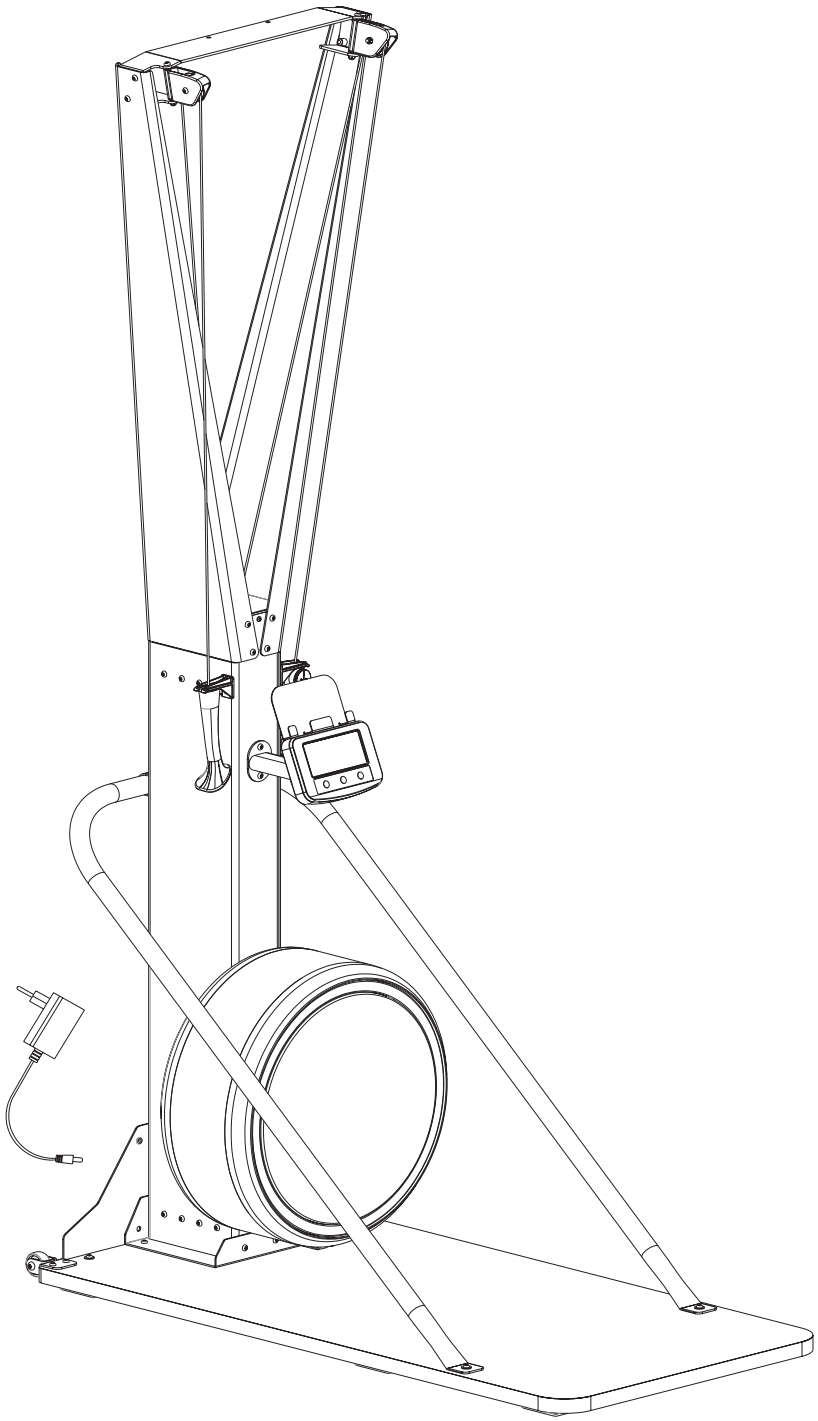
Location and Storage

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. Use the machine on a solid, flat, and level surface with a protective cover for the floor or carpet. Before starting training, ensure a clear area of at least 0.6 m around the machine. 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.

TRANSPORTATION

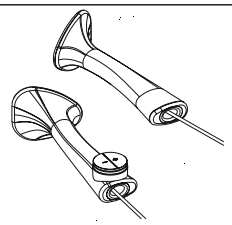
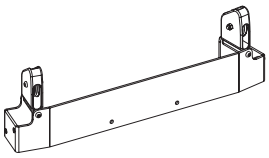
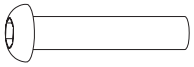
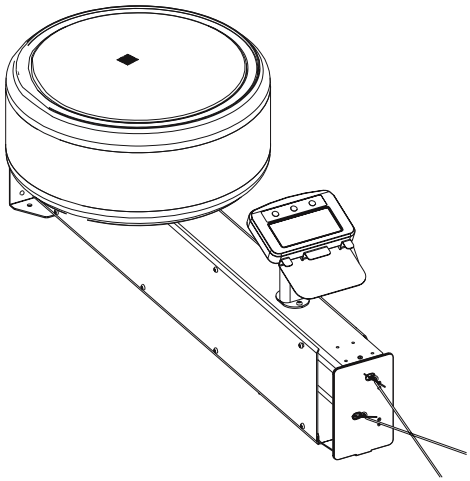
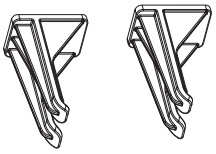
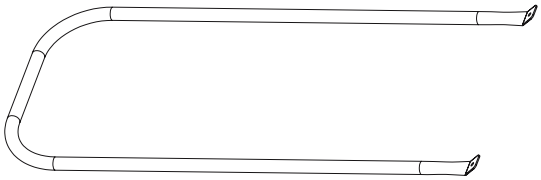
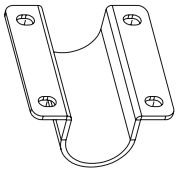
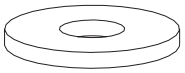
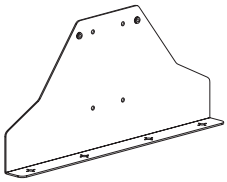
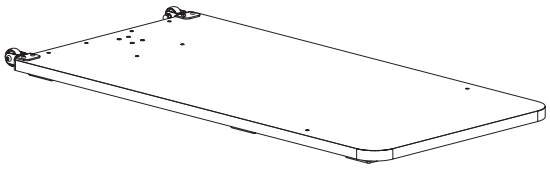
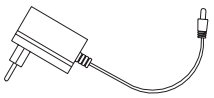
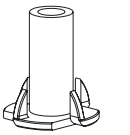


The pedestal (57) of the ski machine is equipped with a transportation wheel. To move the machine, hold the pedestal (57) and tilt it until the transportation wheel touches the ground. Then roll the machine to the desired position, as shown in the illustration.

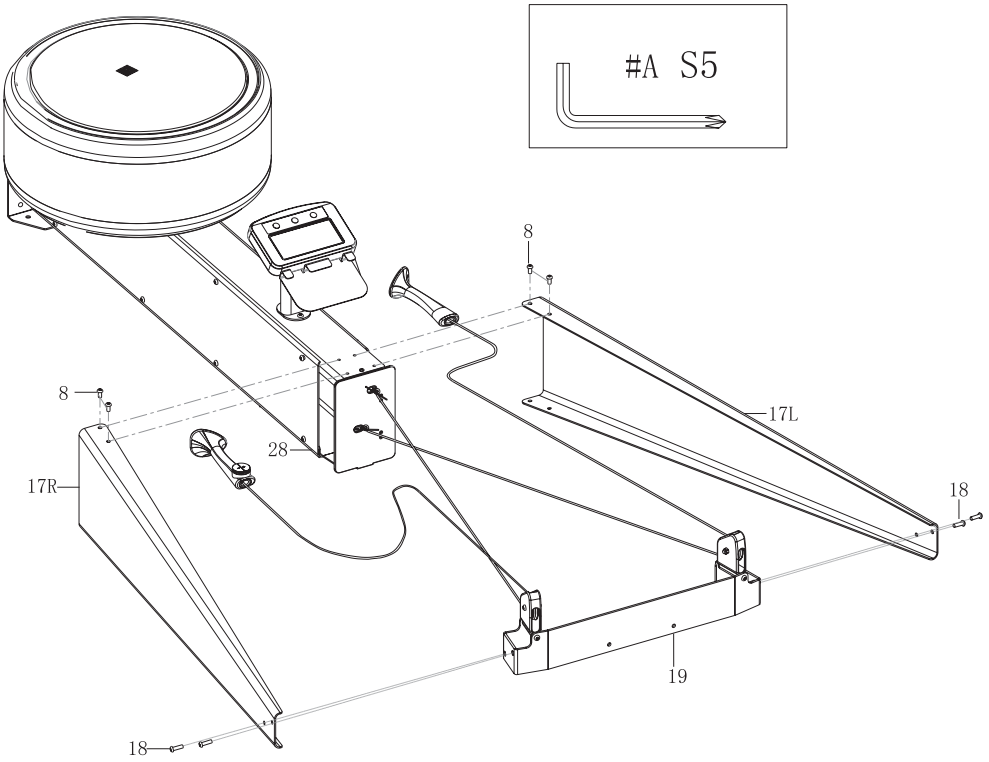


Dimensions: 125 x 60 x 215,5 cm

Max. load capacity: 150 kg

			
14 L/R - Handle (2 pieces)	17 L/R - Support plate (2 pieces)	19 - Upper connecting plate (1 piece)	22 - Bolt M6*30*S5 (2 pieces)
			
	31 - Handle holder (2 pieces)	33 - Reinforced tube (1 piece)	
			
28 - Column weldment (1 piece)	34 - Fixing base (1 piece)	35 - Washer d6*16*1.5 (2 pieces)	54 - Connection plate 1 (1 piece)
			
57 - Pedestal (1 piece)	82 - Adapter (1 piece)	83 - Nut M6*20 (4 pieces)	A - Spanner S5 (1 piece)

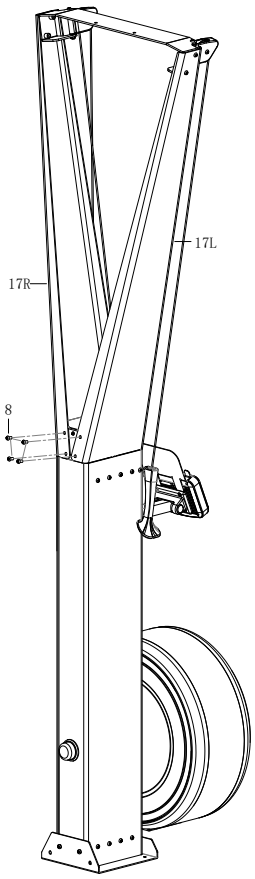
STEP 1



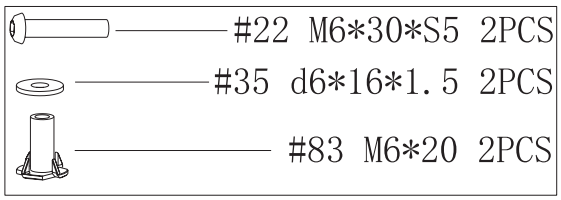
Remove four bolts M6×12*S5 (8) from the Column Weldment (28) and place the column flat on the floor.
Position the support plates (17L/R) onto the Column Weldment (28) and secure them using the bolts (8) with spanner S5 (A).
Remove four bolts M6×20*S5 (18) from the Upper Connecting Plate (19). Attach the Upper Connecting Plate (19) to the support plates (17L/R) and secure it using the bolts (18) with spanner S5 (A).

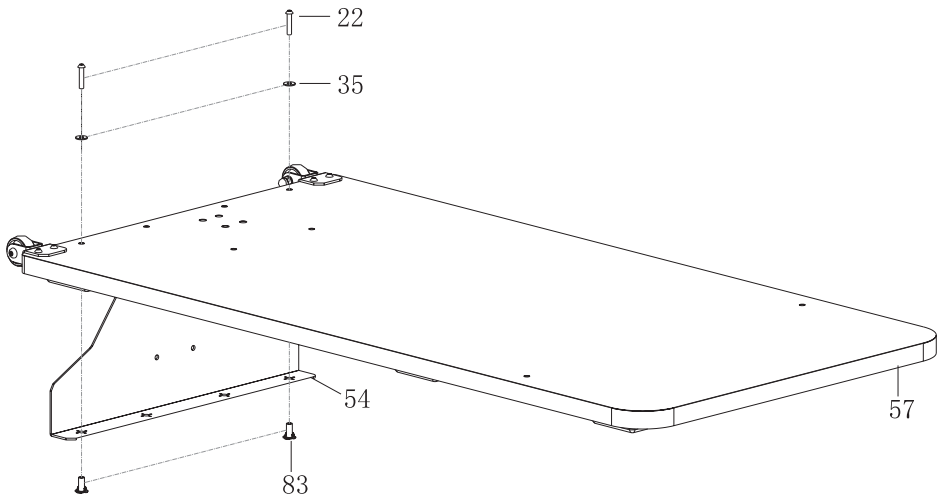
STEP 2

Lift the Column Weldment (28) together with the support plates (17L/R) into an upright position while keeping the screws tightened.
Secure the opposite side of each support plate (17L/R) to the Column Weldment (28) using four bolts (8) and tighten them with spanner S5 (A).



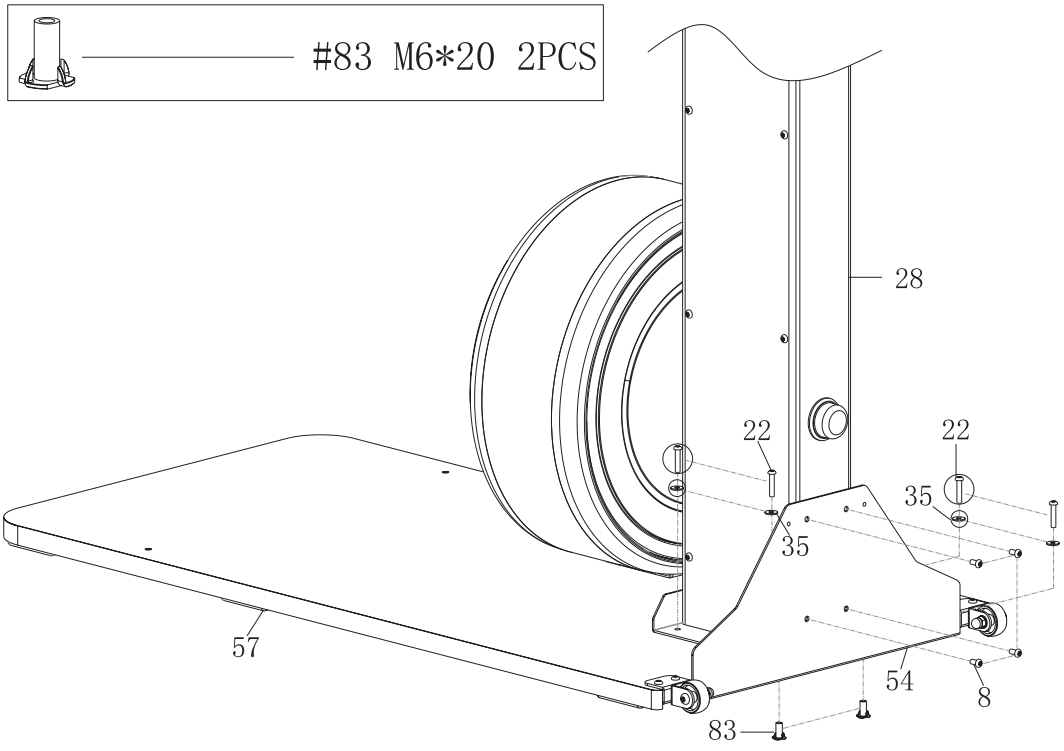
STEP 3





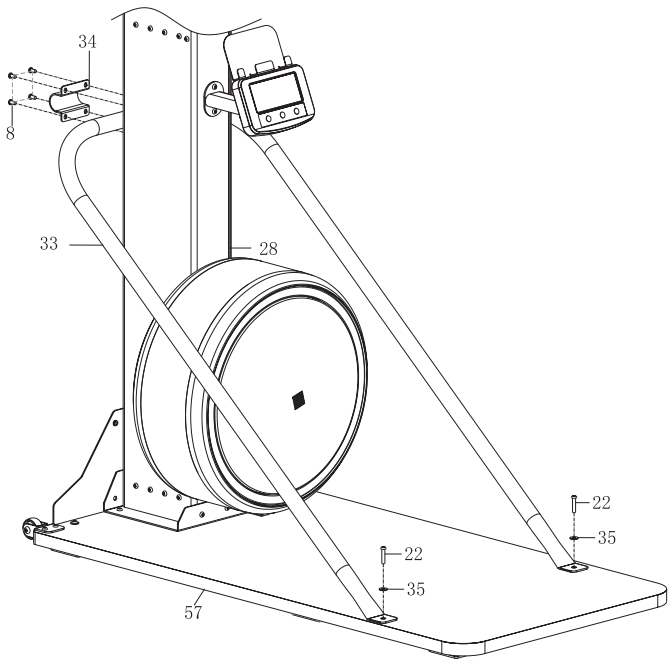
Insert two nuts (83) into the matching holes of Connection Plate 1 (54) as shown in the illustration.
Attach Connection Plate 1 (54) to the Pedestal (57) using two bolts (22) and two washers (35). Tighten with spanner S5 (A).

STEP 4



Lift the Column Weldment (28) onto the Pedestal (57) and align it with the mounting holes.
Remove the pre-installed four bolts (8) from the Column Weldment (28).
Remove the pre-installed four bolts (22) and four washers (35) from the Pedestal (57) as indicated.
Secure Connection Plate 1 (54) to both the Column Weldment (28) and the Pedestal (57) using bolts (8), nuts (83), washers (35), and bolts (22). Tighten all components with spanner S5 (A).

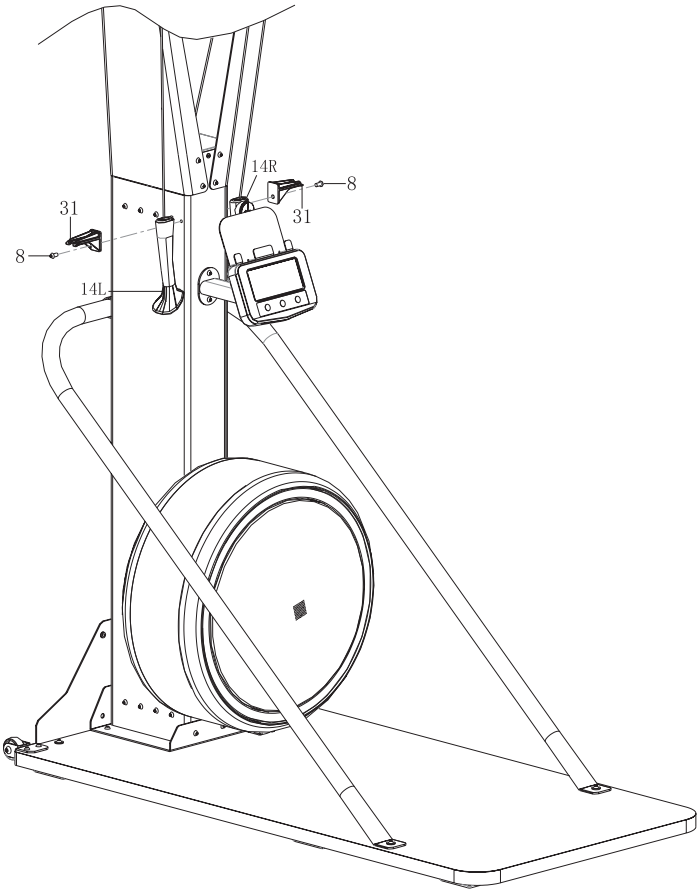
STEP 5



Remove two pre-installed bolts (22) and washers (35) from the Pedestal (57).
Position the Reinforced Tube (33) onto the Column Weldment (28). Secure it using the four pre-installed bolts (8) on the fixing base (34). Tighten lightly with spanner S5 (A), but do not fully tighten yet.

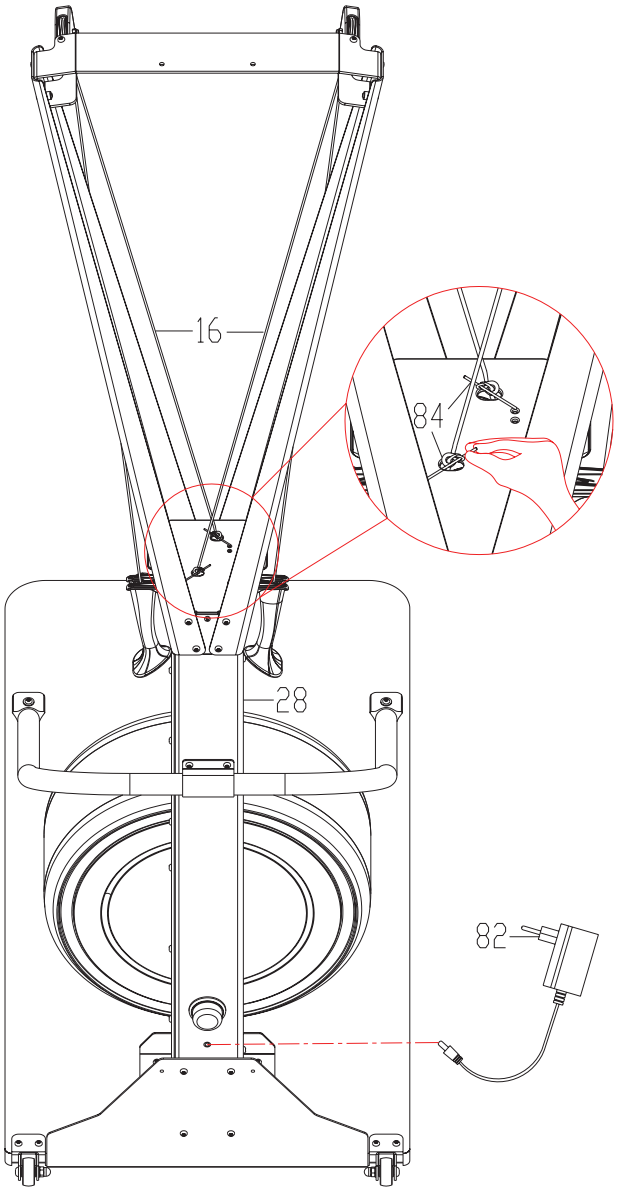
Align the lower end of the Reinforced Tube (33) with the mounting holes on the Pedestal (57). Secure it using the bolts (22) and washers (35), then tighten with spanner S5 (A).
After fixing the lower end, fully tighten the four bolts (8) on the fixing base.

STEP 6



Remove the two pre-installed bolts (8) from the Column Weldment (28).
Attach the Handle Holders (31) to the Column Weldment (28) using the two bolts (8) and tighten them with spanner S5 (A).
Place the left and right handles (14L/R) onto the Handle Holders (31).

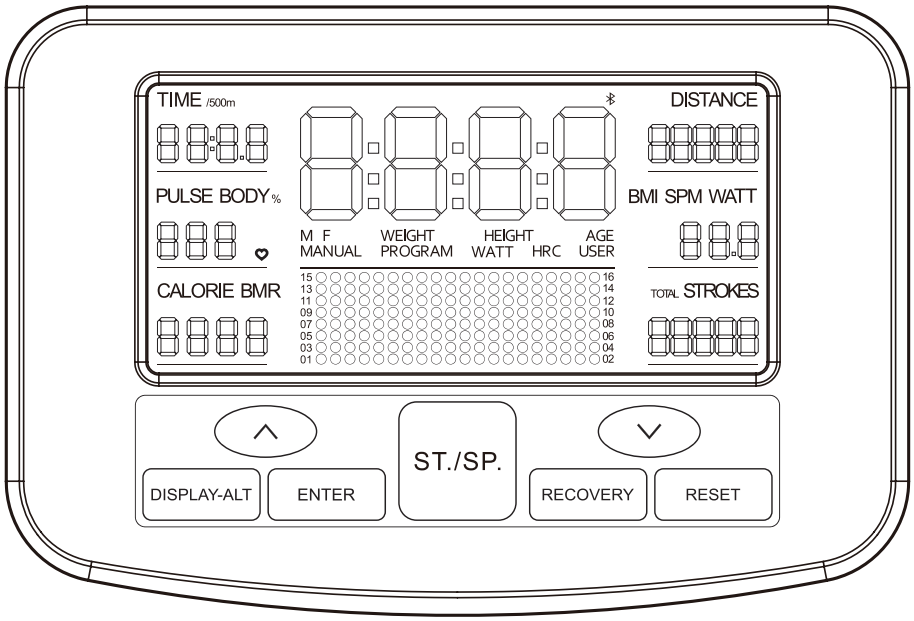
STEP 7



Remove the two wooden sticks (84) from the elastic band knot and remove the limit restraints from the pull rope (16). Insert the adapter (82) into the power socket on the Column Weldment (28), then connect it to a power outlet.

Attention: Always disconnect the adapter from the power supply if the equipment will not be used for a long period.

Display Overview



The display shows multiple training parameters during exercise. It displays **TIME** from **0:00 to 99:59**, **TIME/500m** displays estimated time per 500 m based on stroke speed. **PULSE** shows heart rate from **40 to 240 bpm**, **CALORIE** shows energy consumed from **0 to 9,999 kcal**, **SPM** shows stroke speed from **0 to 999 rpm**, **STROKES** and **TOTAL STROKES** show the number or total number of strokes from **0 to 99,999. WATT** displays the power output from **0 to 899 W**.

DISPLAY MODES

1. In scanning mode, the display cycles automatically through TIME, TIME/500m, DISTANCE, SPM, WATT, CALORIES, STROKES, and TOTAL STROKES every 6 seconds.
2. You can press the DISPLAY/ALT button to select and lock a specific function on the main screen.
3. The small left and right windows can be switched using the ENTER button to display paired values such as TIME and TIME/500m, SPM and WATT, or STROKES and TOTAL STROKES.

RESISTANCE MODES

The display supports 16 levels of resistance with multiple training modes.
Note: Functions marked as Option 1 may be included depending on the model and can be enabled or disabled. Functions marked as Option 2 are only available if the product supports them.

1. Manual mode (Program 1) allows you to adjust resistance freely during exercise.
2. Program modes (Programs 2–12) provide 11 preset workouts with automatic resistance adjustment.
3. Body fat mode (Program 13) measures body fat percentage, body mass index (BMI), and basal metabolic rate (BMR) (Option 2).
4. Watt mode (Program 14) controls resistance based on a fixed watt value (Option 1).
5. Heart rate control modes (Programs 15–18) adjust resistance automatically based on a target heart rate, such as 65%, 75%, or 85% of the standard heart rate (Option 2).
6. User programs (Programs 19–22) allow you to create customized workouts with adjustable resistance (Option 1).
7. Recovery mode measures heart rate recovery after exercise (Option 2).
8. The device supports Bluetooth connectivity, allowing control via an app (Option 1).

BUTTON FUNCTIONS

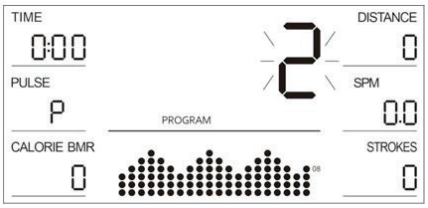


1. The up (▲) and down (▼) buttons are used to adjust values and change resistance during exercise.
2. The RESET button returns to the default program and clears most values.
3. The ST./SP. button starts or stops the workout.
4. The RECOVERY button initiates the heart rate recovery test.
5. The ENTER button switches between TIME & TIME/500m, SPM & WATT, STROKES & TOTAL STROKES during exercise and between settings in standby mode.
6. The DISPLAY/ALT button selects and locks a display function.

MANUAL MODE (Program 1)

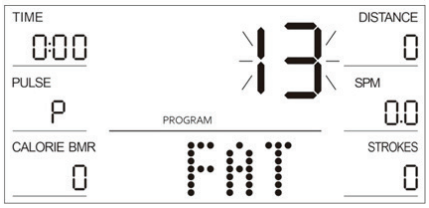
- Press the ST./SP. button to start the exercise, or press ENTER to enter the setting mode.
- In setting mode, press ENTER to cycle through the available parameters. The selected items, including TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, and AGE, will flash when active.
- Use the ▲ / ▼ buttons to adjust the values. Press ENTER to confirm and move to the next parameter.
- The setting mode will exit automatically after all selections are completed. You can also press ST./SP. to start the exercise directly from the setting mode.
- During exercise, the resistance adjusts automatically according to the selected program. You can also manually increase or decrease the resistance using the ▲ / ▼ buttons.
- If a target value for TIME, DISTANCE, CALORIES, or STROKES is set, it will count down during the exercise. When it reaches zero, the device will stop automatically with an audible signal.
- During exercise, press the ST./SP. button to pause or stop the device.

PROGRAM MODE (Programs 2-12)



- Use the ▲ / ▼ buttons to select the desired program.
- Press the ST./SP. button to start the exercise, or press ENTER to enter the setting mode.
- In setting mode, press ENTER to cycle through the available parameters. The selected items, including TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, and AGE, will flash when active.
- Adjust the values using the ▲ / ▼ buttons. Press ENTER to confirm and move to the next parameter.
- The device will exit the setting mode automatically after all selections are completed. You can also press ST./SP. to start the exercise directly from the setting mode.
- During exercise, the resistance adjusts automatically according to the selected program. You can also manually adjust the resistance using the ▲ / ▼ buttons.
- If a target value for TIME, DISTANCE, CALORIES, or STROKES is set, it will count down during exercise. When it reaches zero, the device will stop automatically with an audible signal.
- During exercise, press the ST./SP. button to pause or stop the device.

BODY FAT MODE (Program 13)



NOTE: This function is available only if the device is equipped with a wireless heart rate receiver and chest strap.
NOTE:Chest strap is not included with the product.

- Press the ENTER button to enter the setting mode. In setting mode, input the required data in the following order: gender, height, weight, and age. Use the ▲ / ▼ buttons to adjust the values and press ENTER to confirm each step.
- After completing the settings, press the ST./SP. button to start the test. The device will display the results after approximately 8 seconds.
- Before starting the test, ensure that you are wearing the wireless chest strap and that your heart rate is displayed continuously. The test should be performed in a relaxed state with a steady heart rate for more accurate results.
- The display will show BMI (Body Mass Index)

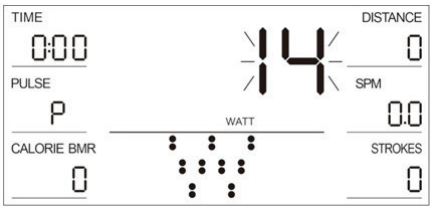
Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Fatter
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

Body fat percentage (FAT%), and BMR (Basal Metabolic Rate)

Gender	Low	Medium	Medium/high	High
Male	< 13%	13% -25.9%	26% -30%	> 30%
Female	< 23%	23% -35.9%	36% -40%	> 40%

- BMR indicates the average number of calories your body requires per day at rest. The reference value is approximately 1,300 ± 100 kcal for users aged 22–40.
- The device also provides a body type classification:
  - -B1 – very low body fat level
  - -B2 – low body fat level
  - -B3 – slightly below average level
  - -B4 – within average range (lower)
  - -B5 – within average range
  - -B6 – within average range (higher)
  - -B7 – above average level
  - -B8 – high body fat level
  - -B9 – very high body fat level
- These values are for reference only and must not be used for medical purposes.

WATT MODE (Program 14)



- Press the ENTER button to enter the setting mode.
- In setting mode, select the parameters in the following order: TIME, DISTANCE, STROKES, and WATT. Use the ▲ / ▼ buttons to adjust the values. Press ENTER to confirm each selection and move to the next item. Press the ST./SP. button to start the exercise.
- During exercise, the resistance adjusts automatically according to the set WATT value.
- If a target value for TIME or DISTANCE is set, it will count down during exercise. When the value reaches zero, the device will stop automatically with an audible signal.
- During exercise, press the ST./SP. button to stop the device.
- **NOTE:** The WATT value is determined by both torque and speed. The system maintains a constant watt value by adjusting resistance automatically. If the stroke speed increases, the resistance decreases. If the stroke speed decreases, the resistance increases.

HEART RATE CONTROL MODE - HRC (Programs 15-18)

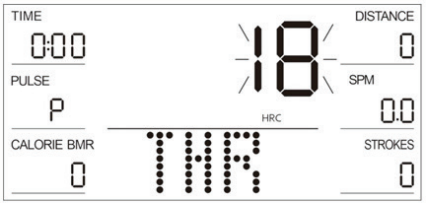


NOTE: This function is available only if the device is equipped with a wireless heart rate receiver and chest strap.

NOTE: Chest strap is not included with the product.

- Use the ▲ / ▼ buttons to select the desired heart rate control mode.
- For Programs 15–17, press the ENTER button to enter the setting mode. In setting mode, adjust the parameters in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, and AGE. Use the ▲ / ▼ buttons to adjust the values and press ENTER to confirm each selection.
- The device calculates a standard heart rate based on age. The preset values 65%, 75%, and 85% represent the target heart rate as a percentage of this standard value.
- During exercise, the resistance adjusts automatically to maintain the selected target heart rate.

Program 18 – Target Heart Rate



- Press the ENTER button to enter the setting mode.
- In setting mode, select the parameters in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, and TARGET HEART RATE. Use the ▲ / ▼ buttons to adjust the values and press ENTER to confirm each selection.
- Press the ST./SP. button to start the exercise. During exercise, the resistance adjusts automatically according to the selected target heart rate.
- If a target value for TIME, DISTANCE, or CALORIES is set, it will count down during exercise. When the value reaches zero, the device will stop automatically with an audible signal.
- During exercise, press the ST./SP. button to stop the device.
- **NOTE:** A wireless chest strap must be worn during exercise. If no heart rate signal is detected, the resistance will not adjust automatically, but the exercise can continue.

  NOTE: Chest strap is not included with the product.

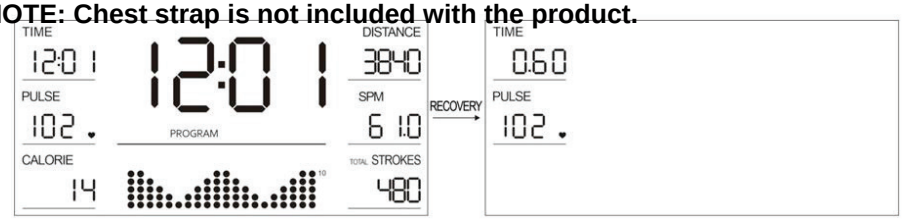
USER PROGRAM MODE (Programs 19-22)



- Use the ▲ / ▼ buttons to select one of the user modes U1–U4.
- Press the ST./SP. button to start the exercise, or press ENTER to enter the setting mode.
- In setting mode, adjust the parameters in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, AGE, and RESISTANCE LEVEL FOR EACH STAGE. Use the ▲ / ▼ buttons to adjust the values and press ENTER to confirm each selection.
- Press the ST./SP. button to start the exercise. During exercise, the resistance adjusts automatically according to the programmed settings.
- If a target value for TIME, DISTANCE, CALORIES, or STROKES is set, it will count down during exercise. When the value reaches zero, the device will stop automatically with an audible signal.
- During exercise, press the ST./SP. button to stop the device.

RECOVERY FUNCTION

NOTE: This function is available only if the device is equipped with a wireless heart rate receiver and chest strap.
NOTE: Chest strap is not included with the product.



- During exercise, when the heart rate is displayed, press the RECOVERY button to start the test.
- The TIME display will show “0:60”, and the countdown will begin from 60 seconds. The device will monitor heart rate recovery during this period.
- When the countdown reaches “0:00”, the main display will show a result from F1 to F6, indicating the level of heart rate recovery.
- For more consistent results, it is recommended to maintain the heart rate within a moderate aerobic range during exercise. Very high or very low heart rates may affect the measurement.
- The recovery levels are displayed as follows:
  - -F1 = 1.0 – very good recovery
  - -1.0 < F2 < 2.0 – good recovery
  - -2.0 < F3 < 2.9 – moderate recovery
  - -3.0 < F4 < 3.9 – average recovery
  - -4.0 < F5 < 5.9 – below average recovery
  - -F6 = 6.0 – low recovery
- These values are for reference only and are not intended for medical evaluation.

BLUETOOTH APP (Optional)

- Turn on Bluetooth on your mobile device and open the **FitShow app.** Select “Search for devices” and choose the device from the list. Press “Connect”. The Bluetooth icon on the display will indicate a successful connection.
- Select the desired exercise mode in the app. The default setting is no-scene mode.
- Press the “START” button in the app to begin the exercise.
- You can use the “Control” function to operate the device via the app and monitor all training data directly on your mobile device.
- Press the “Stop” button to end the exercise. The training data will be saved and uploaded to the app.
- **Note:** If the app disconnects or closes unexpectedly, reconnect the device. Alternatively, press the RESET button on the equipment and then reconnect.

Error Codes Description and Solutions:

ERROR CODES	POSSIBLE CAUSES	INSPECTION	SOLUTIONS
E1	The motor is not working properly	Whether the motor wiring plug is correctly plugged into the wiring terminal	Plug in the wiring plug or replace the motor
	The internal cable of the machine is failure	Whether the cable is damaged	Replace the cable
	The instrument cannot output the corresponding control signal to the motor		Replace the electronic instrument
E2	After starting the test in the mode of body fat test, the heart rate detector is not held by hand as soon as possible		Please hold the heart rate detector by hands within 3 seconds after the test is started
	The instrument cannot display the heart rate value	Whether there is any display of heart rate value in other modes	If there is no display of heart rate valuein other modes, replace the instrument; if there is still no display, replace the heart rate connecting cable

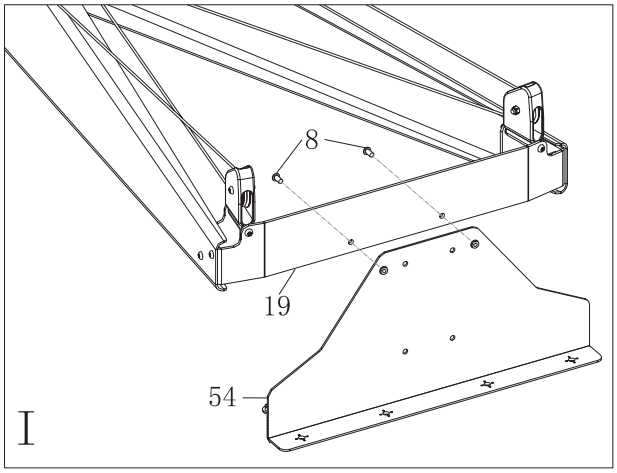
IMPORTANT NOTES:

- The device requires a 9V/1A power adapter. If the display behaves abnormally, disconnect the power supply and reconnect it.
- If there is no activity for 5 minutes, the device will automatically enter sleep mode.

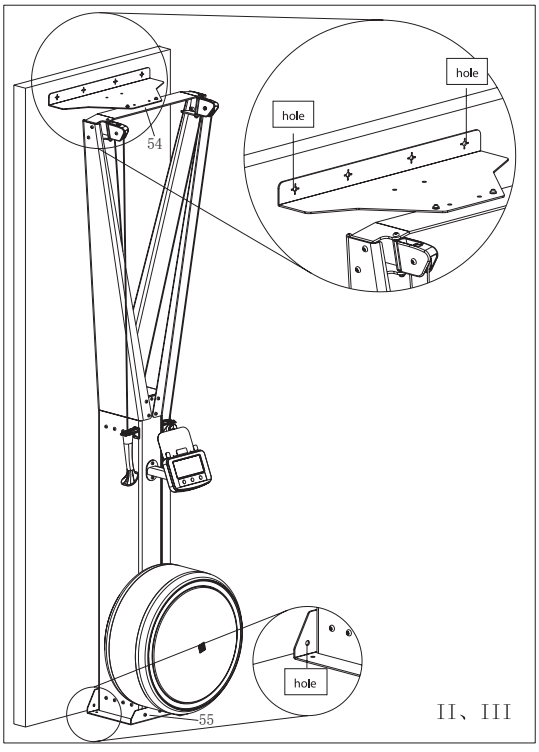
Wall Installation

Note: This product includes only mounting accessories. Required tools are not included.
This ski machine can be installed on the wall. Ensure a minimum installation space of 216 cm in height and 60 cm in width.
If installing on hard surfaces such as metal or concrete, consult a qualified professional to ensure safe installation. In such cases, a wooden board with a thickness of approximately 4 cm must be installed first.

After installing the wooden board, follow the instructions below:



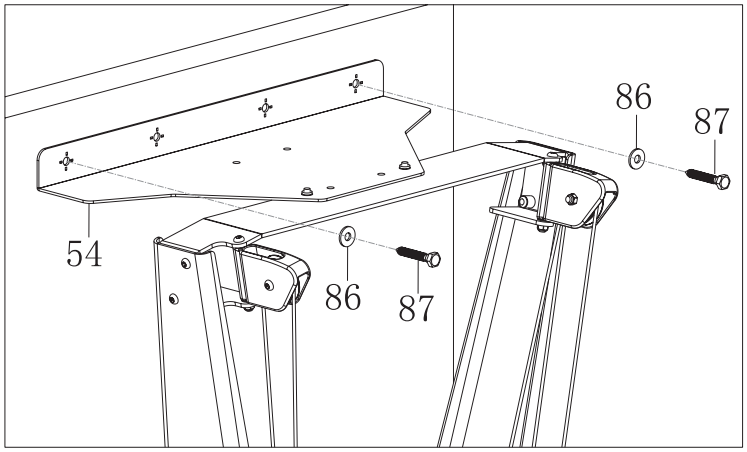
1. Place the machine flat on the floor with the fan wheel facing upwards. Attach connection plate 1 (54) to the upper connecting plate (19) using two bolts M6×12*S5 (8) as shown in Figure I.




Mark the holes

2. Lift the machine and ensure the column is perpendicular to the ground. Align the outer holes of connection plate 1 (54) with the wall position. Mark the positions of the outer holes of connection plate 1 (54) and connection plate 2 (55) on the wall.

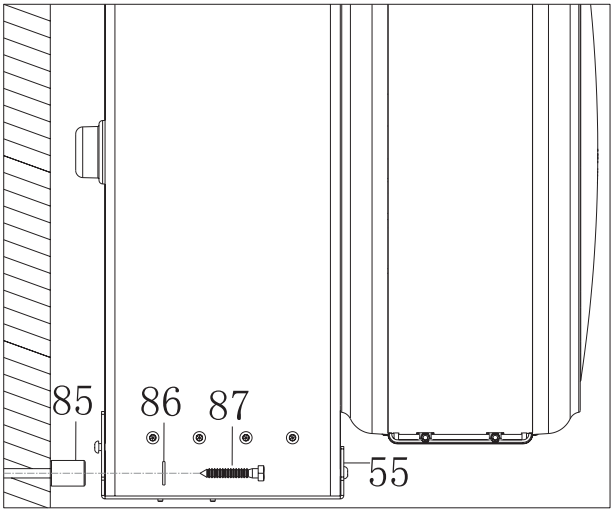
3. Drill holes into the wall using a suitable drill. The hole diameter should be approximately 16 mm (5/8 inch) and the depth ca. 50 mm (2 inches).





Drill the holes using a 16mm drill bit

4. Secure connection plate 1 (54) to the wall using washers d8*20*2 (86) and screws ST8×50*S13 (87). Tighten using an S13 hex wrench (not included).



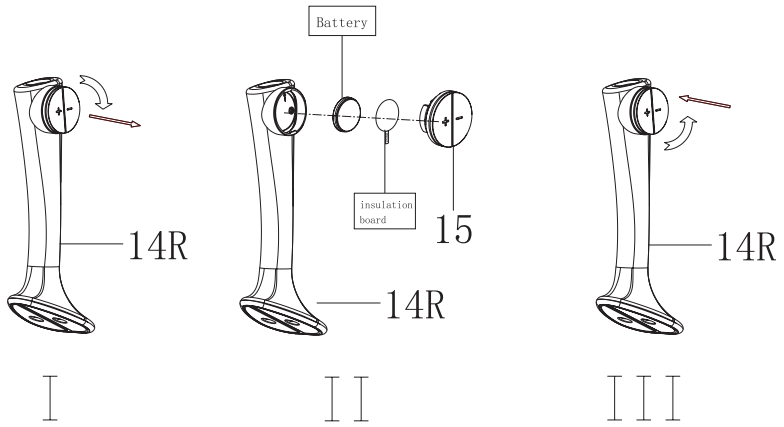


Secure using an S13 hex wrench

5. Place the spacer Φ22x30 (85) between the wall and connection plate 2 (55). Then secure connection plate 2 (55) to the wall using a washer d8*20*2 (86) and a screw ST8*50*S13 (87). Tighten securely with the S13 hex wrench (not included).

Battery Insulation Removal

To preserve battery life during storage, an insulating plate is placed between the battery and its contacts. This must be removed before first use.



1. Rotate the shortcut key (15) on the right handle (14R) clockwise and remove it (Figure I).

2. Remove the insulating plate and take out the battery. Reinsert the battery correctly (Figure II).

3. Place the shortcut key (15) back onto the right handle (14R) and rotate it counterclockwise to secure it (Figure III).

Note: The shortcut key is powered by a CR2032 coin cell battery.

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. For repairs or spare parts, contact customer service.

WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

Conditioning Guidelines

The following guidelines help you plan an effective training program. Proper nutrition and sufficient rest are essential for achieving optimal results.
Before starting an exercise program, consult a medical professional if any of the following apply.

- You have been diagnosed with heart conditions, high blood pressure, or other medical issues.
- You have not exercised for more than one year.
- You are over 35 years old and not regularly physically active.
- You are pregnant.
- You have diabetes.
- You experience chest pain, dizziness, or fainting.
- You are recovering from an injury or illness.

Following these recommendations supports a safe and effective training routine.

Target Heart Rate (THR)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Note: This information is provided for reference only. Actual performance and target values may vary depending on individual fitness level and health condition.

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

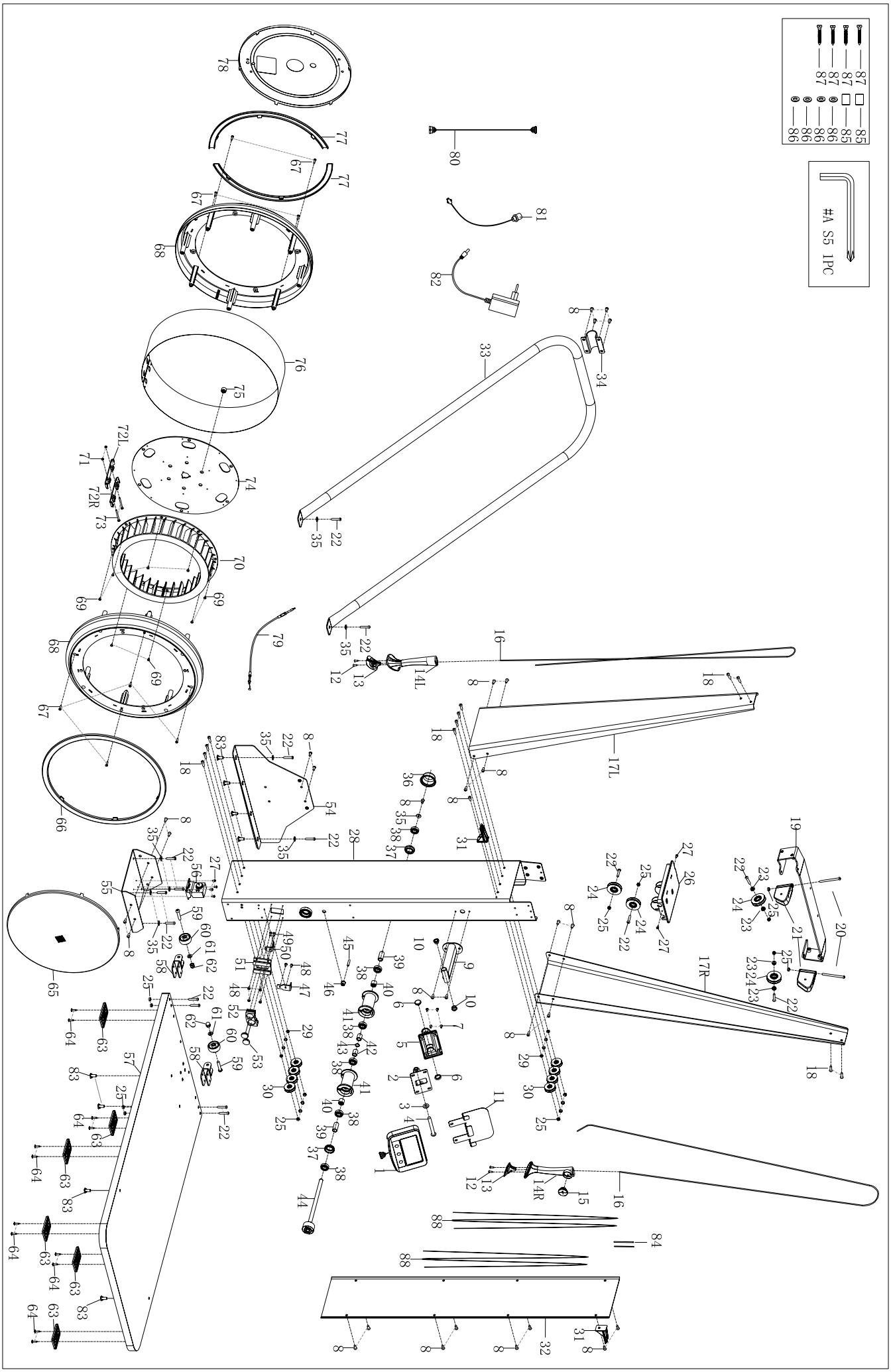
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.


#A S5 IPC

No.	Description	QTY
1	Computer	1
2	Computer holder	1
3	Washer d10*Φ20*2	1
4	Bolt M10*80*20*S6	1
5	Rear cover	1
6	Hole plug	2
7	Bolt M5*15	4
8	Bolt M6*12*S5	28
9	Computer post	1
10	Bushing φ18	2
11	Device holder	1
12	Screw ST4.2x13xΦ8	4
13	Pull rope holder	2
14L/R	Handle	2
15	Shortcut key	1
16	Pull rope	2
17L/R	Support plate	2
18	Bolt M6*20*S5	12
19	Upper connecting plate	1
20	Bolt M6*75*15*S5	2
21	Pulley bracket	2
22	Bolt M6*30*S5	16
23	Guide pulley spacer 2	4
24	Guide pulley 2	4
25	Nylon nut M6*H6*S10	18
26	Pulley support plate	1
27	Screw ST4.2*8*Φ8 F	6
28	Column weldment	1
29	Guide pulley spacer 1	8
30	Guide pulley 1	8
31	Handle holder	2
32	Column cover plate	1
33	Reinforced tube	1
34	Fixing base	1
35	Washer d6*16*1.5	9
36	Bearing cover	4
37	Bearing sleeve	2
38	Bearing 6001	6
39	Spacer Φ16*Φ12.1*32.5	2
40	Bearing EC1216	2
41	Mesh belt plate	2
42	Spacer Φ16*Φ12.1*20	2
43	Wave washer d12*Φ15.5*0.3	1

No.	Description	QTY
44	Fan wheel shaft	1
45	Sensor	1
46	Cable grommet Φ12	1
47	Wire fixing plate	1
48	Bolt M4*8*Φ8	6
49	Screw ST4.2*16*Φ8	2
50	Wire seat	1
51	Magnetic Seat	1
52	Magnetic plate	1
53	Magnet	2
54	Connection plate 1	1
55	Connection plate 2	1
56	Motor	1
57	Pedestal	1
58	Roller seat	2
59	Bolt M8*40*20*S5	2
60	Transportation Wheel	2
61	Washer d8*16*1.5	2
62	Nut M8*H6*S13	2
63	Non-slip mat	6
64	Screw ST4*9*Φ11	12
65	Plastic plate	1
66	Decoration ring	1
67	Screw ST4.2x19xΦ8	8
68	Chain cover	2
69	Screw M4*8*Φ8	8
70	Fan	1
71	Nut M4*H3.2*S7	2
72 L/R	Net cover plate	2
73	Bolt M4*50*8	2
74	Fan wheel fixation plate	1
75	Magnet	1
76	Steel mesh plate	1
77	Decorative arc	2
78	Fixing base	1
79	Tension wire	1
80	Trunk wire	1
81	Power line	1
82	Adapter	1
83	Nut	8
84	Fixed wooden stick	2
85	Spacer Φ22x30	2
86	Washer d8*20*2	4

No.	Description	QTY
87	Screw ST8*50*S13	4
88	Elastic band	2
A	Spanner S5	1

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): 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.

This product is intended for home use only. It is not designed for commercial or industrial use.

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