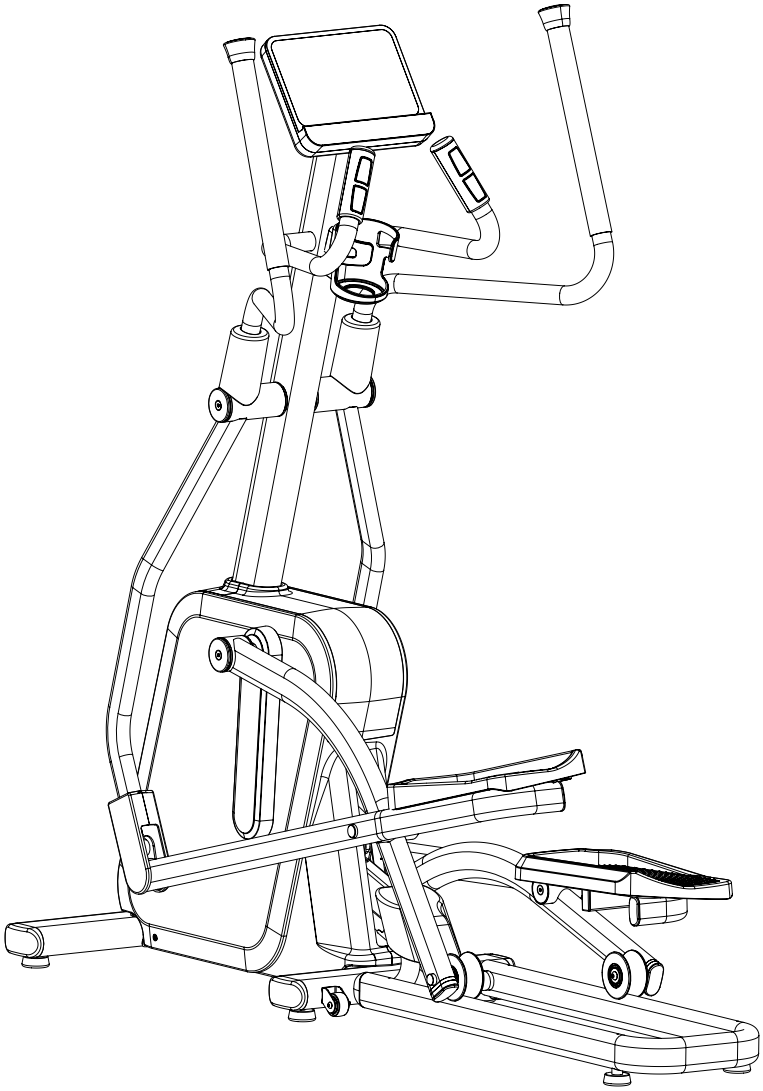
MAXXUS

CROSSTRAINER CX2.0 KLAPPBAR, SCHWARZ

GSMX-600433-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 6
LIEFERUMFANG 7
MONTAGE 8
NIVELLIERUNG 12
DISPLAY 13
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 20
TRAININGSINFORMATIONEN 21
AUFWÄRM-/DEHNUNGSÜBUNGEN 22
EXPLOSIONSZEICHNUNG 23
TEILELISTE 24
UMWELTSCHUTZ 27
GEWÄHRLEISTUNG 28

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. Geben Sie das Produkt weiter, achten Sie darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

Allgemeine Informationen

Stellen Sie sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist ein Bestandteil 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 entstehen.

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, wenn Sie eine erblich bedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten haben, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben. Nehmen Sie Medikamente ein, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung 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.

STROMANSCHLUSS

− Schließen Sie das Trainingsgerät ausschließlich mit dem mitgelieferten Netzkabel an eine fachgerecht installierte, geerdete Einzelsteckdose mit 16-A-Sicherung an.
− Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, bevor Sie das Trainingsgerät bewegen.
− Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung, Wartung oder anderen Arbeiten am Gerät immer vom Stromnetz.
− Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen, Steckdosenleisten oder Kabeltrommeln, um den Netzstecker anzuschließen.
− Falls ein Verlängerungskabel erforderlich ist, muss dieses den DIN-Normen, den VDE-Vorschriften und -Richtlinien sowie den geltenden technischen Regeln der Europäischen Union bzw. des Europäischen Wirtschaftsraums entsprechen.
− Verlegen Sie das Netzkabel immer so, dass es nicht beschädigt werden kann und keine Stolpergefahr darstellt.
− Geräte wie Mobiltelefone, PCs, Fernseher, Spielkonsolen und ähnliche Geräte senden während des Betriebs und im Standby-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte vom Trainingsgerät fern, um Fehlfunktionen, Störungen oder ungenaue Pulsmessungen zu vermeiden.

Trainingsumgebung

Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwenden Sie, falls vorhanden, die verstellbaren Teile des Geräts, um Bodenunebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Böden vor Druckstellen und Verschmutzungen legen Sie eine Bodenschutzmatte unter das Gerät. Entfernen Sie vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände innerhalb des erforderlichen Trainingsbereichs. Die Verwendung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht zulässig.

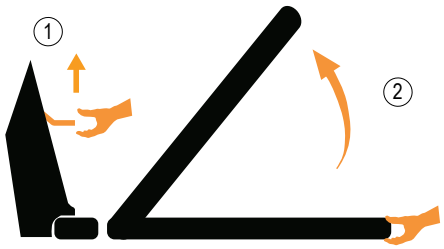
Trainingskleidung

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.

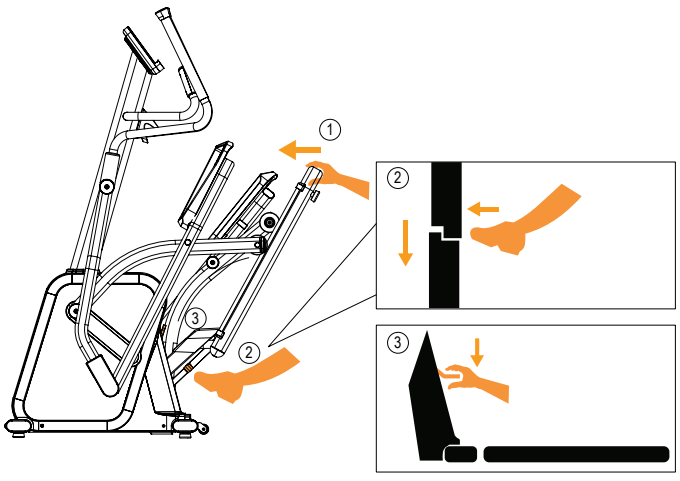
Aufstellort Und Aufbewahrung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Die Nutzung oder Lagerung in feuchten oder nassen Bereichen, wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen, ist strengstens untersagt. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Umgebungen können zu elektronischen Defekten, Korrosion und Rost führen. Diese Schäden sind nicht durch die Garantie abgedeckt. Wählen Sie für das Training oder die Lagerung einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Standort. Für eine sichere Montage und Nutzung halten Sie rund um das Gerät in alle Richtungen mindestens 1,5 m Freiraum ein. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Überprüfen Sie nach längerer Nichtbenutzung vor dem Gebrauch des Geräts, ob alle Befestigungselemente fest angezogen sind.

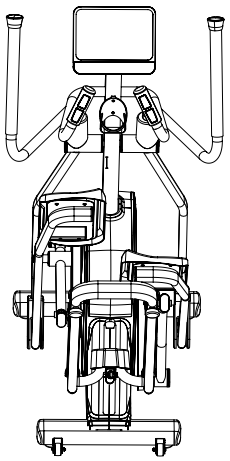
Gerät zusammenklappen

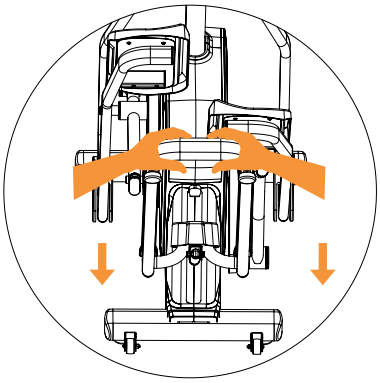


Ziehen Sie den Griff nach oben (1), um den Klappmechanismus zu entriegeln. Heben Sie den Schienenrahmen in Pfeilrichtung an (2), bis ein Klickgeräusch zu hören ist. Dieses zeigt an, dass der Klappmechanismus sicher eingerastet ist.



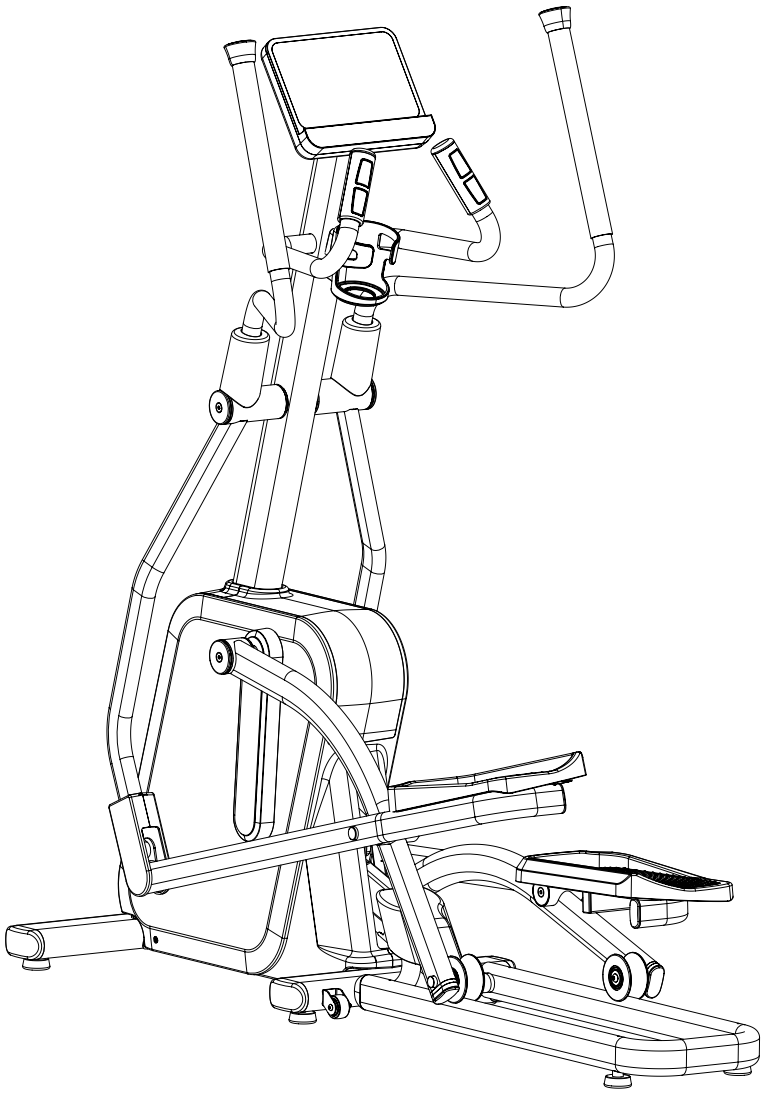
Um as Gerät abzusenken, drücken Sie den Schienenrahmen leicht nach vorne (1). Betätigen Sie die gelbe Gasfederverriegelung mit dem Fuß, um den Mechanismus zu lösen (2). Ziehen Sie den Schienenrahmen anschließend vorsichtig nach hinten und lassen Sie ihn langsam selbstständig absenken. Sobald der Schienenrahmen den Boden erreicht hat, drücken Sie den Griff nach unten (3), um den Klappmechanismus vollständig zu verriegeln.



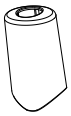
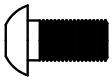
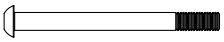
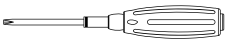


Greifen Sie den klappbaren Schienenrahmen fest mit beiden Händen. Kippen Sie das Gerät nach hinten, bis die Transportrollen an den hinteren Standrohren vollständig Bodenkontakt haben. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig an den gewünschten Standort und senken Sie es anschließend langsam in Position ab.

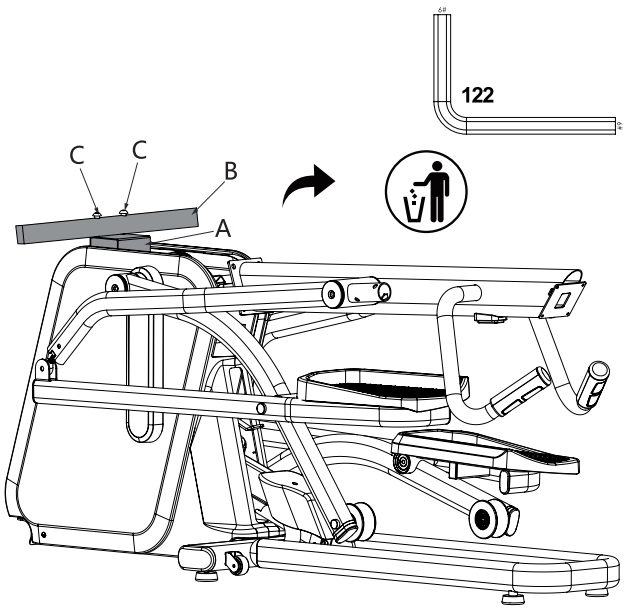
Warnung: Das Gerät ist schwer. Bewegen Sie es vorsichtig und mit kontrollierter Kraft, um Verletzungen oder Muskelzerrungen zu vermeiden.



Abmessungen (LxBxH): 162,7x70x167,4 cm

 1 – Grundrahmen-Baugruppe (1 Stück)	 2 – Obere Säulen-Baugruppe (1 Stück)	 3 – Vordere Standrohr-Baugruppe (1 Stück)	 11 – Linke Griffstangen-Baugruppe (1 Stück)	 12 – Rechte Griffstangen-Baugruppe (1 Stück)	 17 – Konsole (1 Stück)
 50 – Obere Armabdeckung (2 Stück)	 51 – Vordere Zierabdeckung der Verkleidung (1 Stück)	 52 – Hintere Zierabdeckung der Verkleidung (1 Stück)	 57 – Äußere Armabdeckung (2 Stück)	 58 – Innere Armabdeckung (2 Stück)	 61 – Hintere Konsolenabdeckung (1 Stück)
 70 – Linsen-Blechschraube (4 Stück)	 93 – Senkkopf-Blechschraube (2 Stück)	 96 – Innensechskant-Linsenkopfschraube M10x20 (4 Stück)	 99 – Sechskantschraube M10x44 (4 Stück)	 100 – Sicherungsmutter M10 (4 Stück)	 102 – Innensechskant-Linsenkopfschraube M10x115 (2 Stück)
 103 – Senkkopfschraube M5x10 (2 Stück)	 107 – Trinkflaschenhalter (1 Stück)	 119 – Adapter (1 Stück)	 120 – Schmiermittelflasche (1 Stück)	 121 – Schraubendreher (1 Stück)	 122 – Innensechskantschlüssel (1 Stück)
 123 – Schraubenschlüssel (1 Stück)					

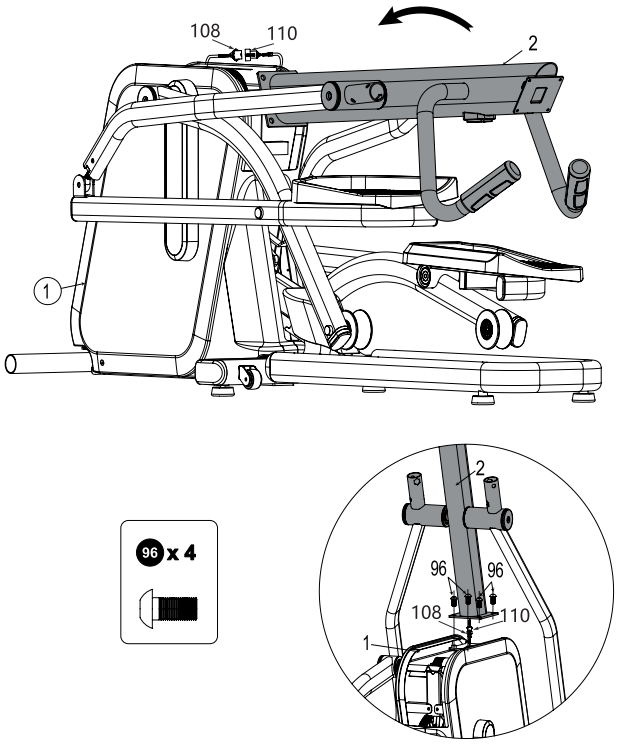
SCHRITT 1



Verwenden Sie den Innensechskantschlüssel (122), um die zwei Schrauben (C) und die Verpackungsrohre (A und B) zu entfernen. Entsorgen Sie diese Teile nach dem Entfernen.

Hinweis: Diese Teile dienen ausschließlich der Verpackung und werden für die Montage nicht benötigt.

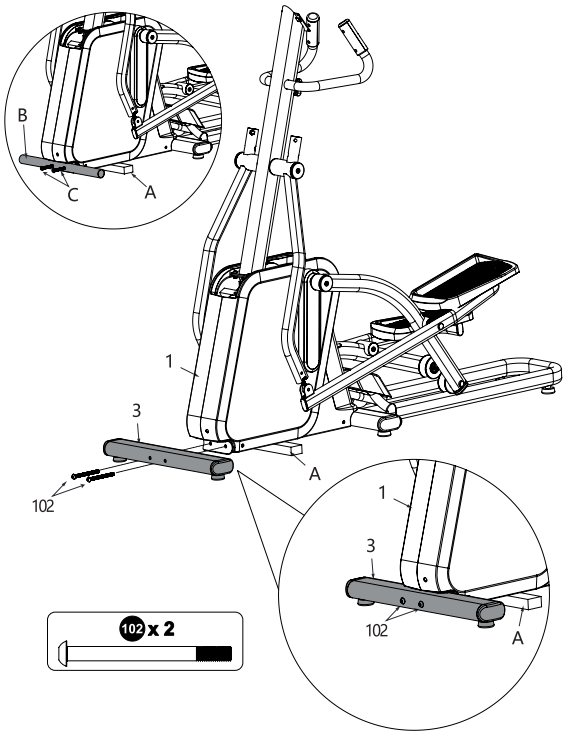
SCHRITT 2



Verbinden Sie das untere Verbindungskabel (108) mit dem oberen Verbindungskabel (110). Schieben Sie die verbundenen Kabel vorsichtig in die Öffnung der oberen Säulen-Baugruppe (2), damit sie nicht eingeklemmt werden.

Richten Sie die obere Säulen-Baugruppe (2) in Pfeilrichtung auf und befestigen Sie sie an der Grundrahmen-Baugruppe (1). Sichern Sie sie mit dem Innensechskantschlüssel (122) und vier Innensechskant-Linsenkopfschrauben (96).

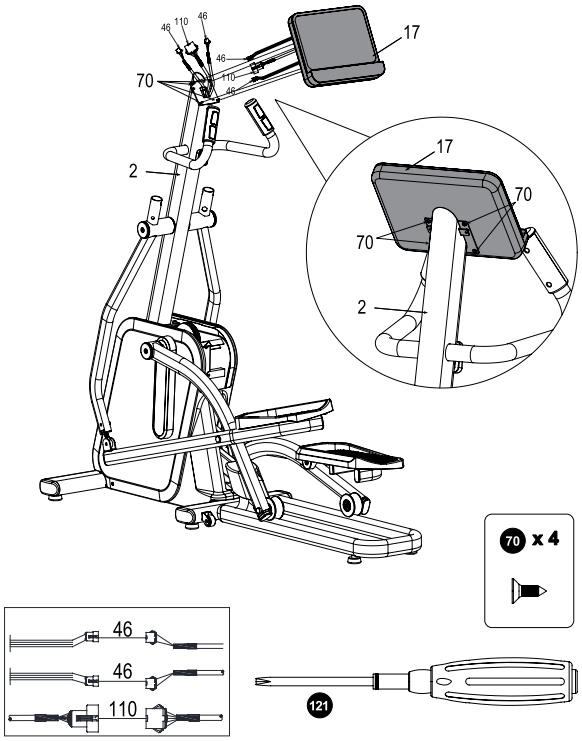
SCHRITT 3



Legen Sie den Verpackungsblock (A) unter die Grundrahmen-Baugruppe (1). Entfernen Sie anschließend mit dem Innensechskantschlüssel (122) die Sechskantschraube (C) und das Verpackungsrohr (B). Entsorgen Sie diese Teile nach dem Entfernen. Diese Teile dienen ausschließlich der Verpackung und werden für die Montage nicht benötigt.
Befestigen Sie die vordere Standrohr-Baugruppe (3) an der Grundrahmen-Baugruppe (1). Sichern Sie sie mit dem Innensechskantschlüssel (122) und zwei Innensechskant-Linsenkopfschrauben (102).

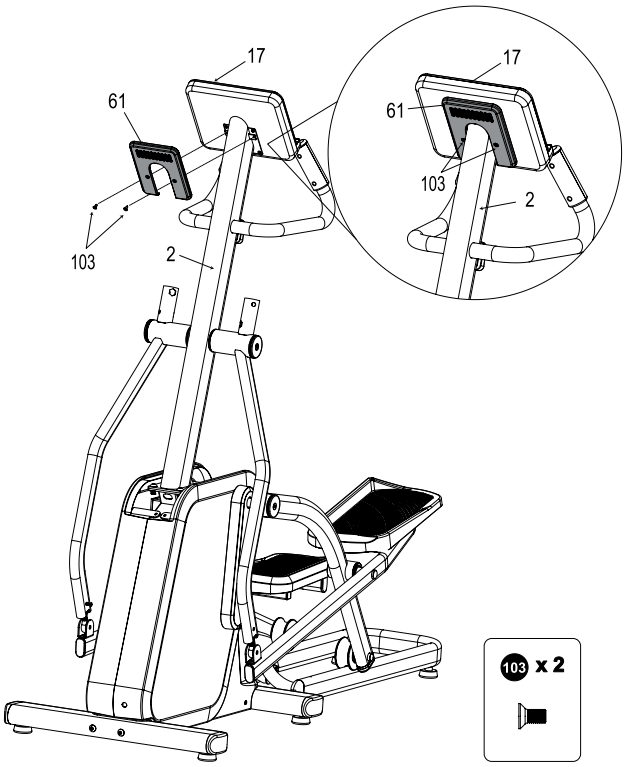
Hinweis: Entfernen Sie nach Abschluss der Montage den Verpackungsblock (A).

SCHRITT 4



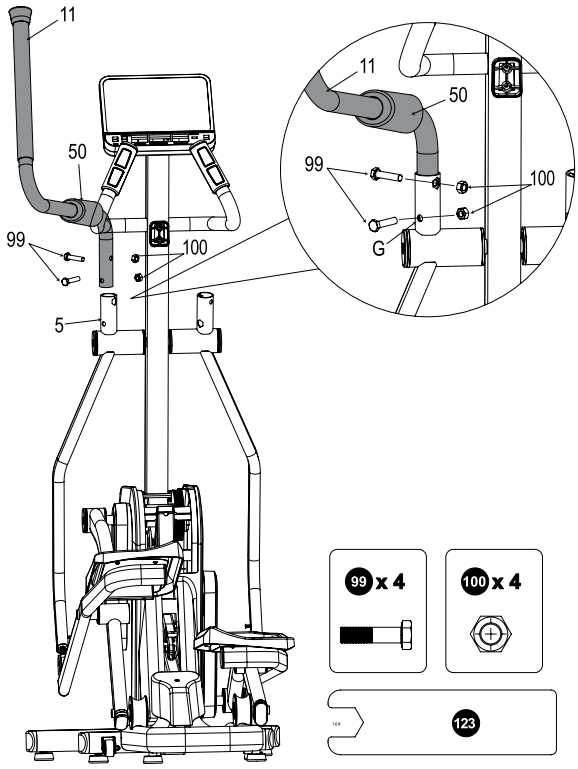
Verbinden Sie zuerst die Kommunikationskabel der oberen Säulen-Baugruppe (2) mit der Konsole (17). Verbinden Sie das Kommunikationskabel der Konsole mit dem oberen Verbindungskabel (110). Verbinden Sie anschließend das linke Handpulskabel der Konsole mit einem Pulskabel (46) und das rechte Handpulskabel der Konsole mit dem anderen Pulskabel (46). Schieben Sie alle Kabelstecker vorsichtig in die obere Säulen-Baugruppe (2), damit die Kabel nicht eingeklemmt oder beschädigt werden.
Befestigen Sie die Konsole (17) an der oberen Säulen-Baugruppe (2) und sichern Sie sie mit dem Schraubendreher (121) und vier Linsen-Blechschrauben (70).

SCHRITT 5



Bringen Sie die hintere Konsolenabdeckung (61) an der Rückseite der Konsole (17) und an der oberen Säulen-Baugruppe (2) an. Sichern Sie sie mit dem Schraubendreher (121) und zwei Senkkopfschrauben (103).

SCHRITT 6

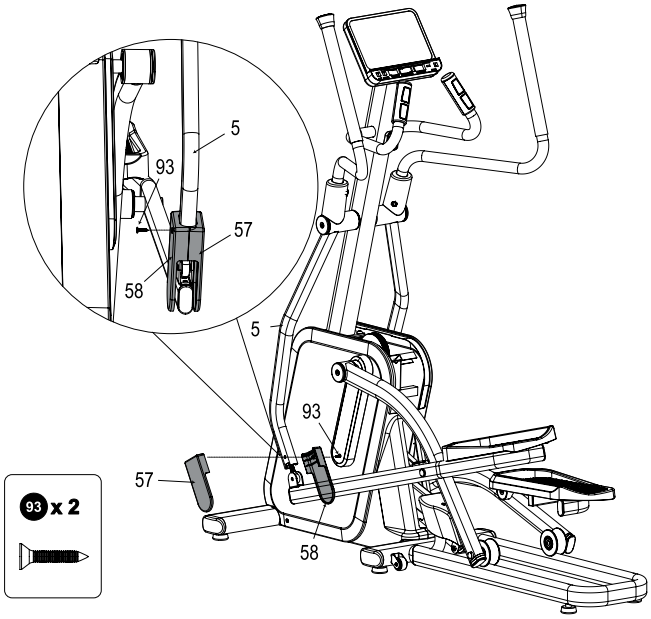


Schieben Sie die obere Armabdeckung (50) auf die linke Griffstangen-Baugruppe (11). Setzen Sie anschließend die linke Griffstangen-Baugruppe (11) in das Rundrohr der linken Schwingarm-Baugruppe (5) ein. Sichern Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (123), zwei Sechskantschrauben (99) und zwei Sicherungsmuttern (100).

Hinweis: Die Köpfe der Sechskantschrauben müssen an den sechskantigen Öffnungen der linken Schwingarm-Baugruppe ausgerichtet sein. Die Sicherungsmuttern müssen sich auf der gegenüberliegenden Seite befinden.

Schieben Sie die obere Armabdeckung (50) nach unten und richten Sie die abgerundete Öffnung am großen Rundrohr der linken Schwingarm-Baugruppe (5) aus. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang für die rechte Griffstangen-Baugruppe (12).

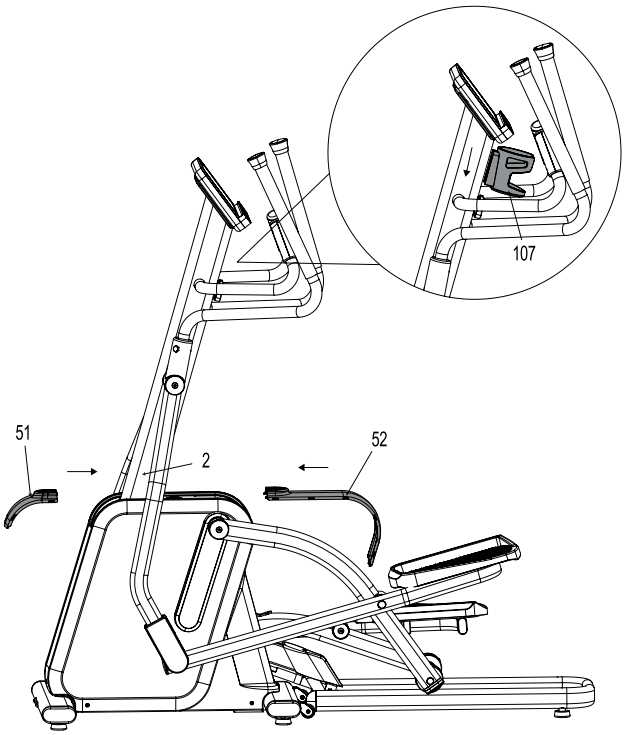
SCHRITT 7



Setzen Sie den Gummistift der äußeren Armabdeckung (57) in die linke Schwingarm-Baugruppe (5) ein. Befestigen Sie die innere Armabdeckung (58) an der äußeren Armabdeckung (57) und sichern Sie sie mit dem Schraubendreher (121) und einer Senkkopf-Blechschraube (93).

Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der rechten Seite.

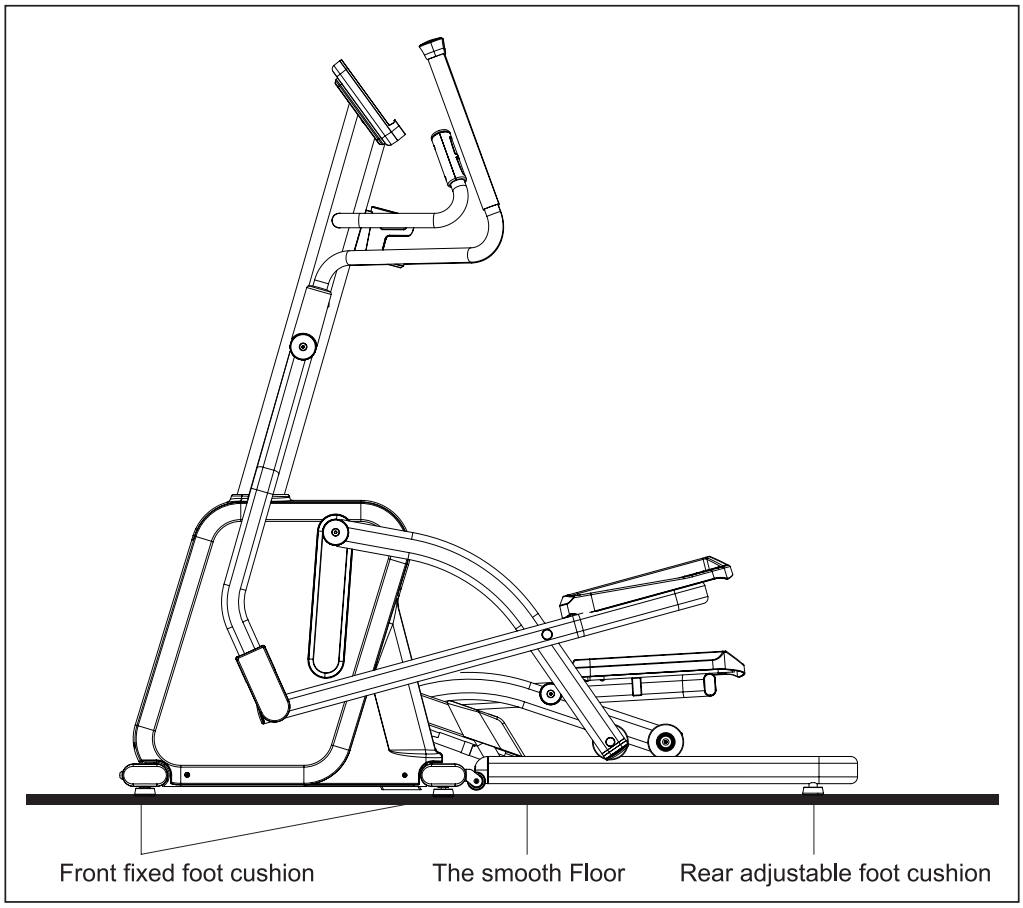
SCHRITT 8



Setzen Sie den Trinkflaschenhalter (107) senkrecht nach unten in die Halteclips an der oberen Säulen-Baugruppe (2) ein, bis er sicher fixiert ist. Schieben Sie anschließend die vordere Zierabdeckung der Verkleidung (51) nach hinten und die hintere Zierabdeckung der Verkleidung (52) nach vorne, bis beide Zierabdeckungen sicher miteinander verbunden sind.

NIVELLIERUNG

Nachdem das Gerät vollständig montiert wurde, stellen Sie es auf eine ebene Fläche und prüfen Sie, ob es sicher steht und sich während der Nutzung gleichmäßig bewegt.



Wenn das Gerät wackelt oder instabil wirkt, stellen Sie die hinteren verstellbaren Fußpolster ein, bis das Gerät eben und stabil steht. Die vorderen Fußpolster sind fest montiert und können nicht verstellt werden. Drehen Sie zum Ausrichten des Geräts die hinteren verstellbaren Fußpolster nach links oder rechts, bis die unebene Seite korrekt ausgeglichen ist.

VORSICHTSMASSNAHMEN

1.Der Crosstrainer ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet und stoppt daher nach der Nutzung nicht sofort.
2. Bringen Sie die Fußpedale beim Auf- und Absteigen in die niedrigste Position.
3. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigungen. Wenn ein Teil beschädigt ist, verwenden Sie das Gerät nicht weiter, bis die Reparatur abgeschlossen ist.

Konsolenfunktionen



TASTENFUNKTIONEN

1. START

Drücken Sie im Leerlaufmodus die START-Taste, um den Schnellstartmodus zu aktivieren. Das Gerät startet nach einem kurzen Signalton, und jedes Anzeigefenster beginnt zu zählen. Drücken Sie im Pausenmodus innerhalb von 5 Minuten erneut die START-Taste, um das Training fortzusetzen. Die Anzeige „PAUSE“ im TIME-Fenster verschwindet, und die Konsole kehrt in den Trainingsmodus zurück. Die WIDERSTANDSSTUFE wird mit dem Wert fortgesetzt, der vor der Pause eingestellt war. Zeit, Distanz und Kalorien zählen weiter, während RPM, SPEED und Herzfrequenz ❤ Echtzeitdaten anzeigen.

2. PAUSE/STOP

Drücken Sie während des Trainings die PAUSE/STOP-Taste, um den Pausenmodus zu aktivieren. Drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste im Pausenmodus erneut, um das Training zu beenden und den Endmodus zu aktivieren.

3. RESISTANCE +/-

Halten Sie die Tasten RESISTANCE +/- 2 Sekunden lang gedrückt, um die kontinuierliche Widerstandseinstellung zu aktivieren. Drücken Sie während des Trainings die Tasten RESISTANCE +/-, um den Widerstand um jeweils 1 Stufe zu erhöhen oder zu verringern.

Wenn die Konsole eingeschaltet wird, ertönt beim Start ein langer Signalton, und alle Anzeigesegmente leuchten ca. 2 Sekunden lang auf. Anschließend erscheinen die letzten beiden Ziffern des Softwareversionsjahres im RPM-Fenster, danach die Versionsnummer im TIME-Fenster und der Widerstandswert im RESISTANCE-Fenster für ca. 2 Sekunden.

Wenn ein Geschwindigkeitssignal erkannt wird, startet die Konsole automatisch den Betrieb. Wenn 2 Sekunden lang kein Geschwindigkeitssignal erkannt wird, wechselt die Konsole in den LEERLAUFMODUS.

Funktionsbeschreibung

1. Leerlaufmodus

Im Leerlaufmodus zeigen die Fenster RPM, TIME und RESISTANCE „0“ an. Die Konsole startet automatisch, sobald eine Bewegung erkannt wird.
Wenn 5 Minuten lang keine Taste betätigt wird und kein RPM-Signal eingeht, wechselt die Konsole in den Schlafmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste oder beginnen Sie zu treten, um die Konsole wieder zu aktivieren.

2. Trainingsmodus

Drücken Sie im Standby-Modus die START-Taste, um den Trainingsmodus zu aktivieren. Ein Signalton bestätigt die Aktivierung, und der Timer beginnt bei 00:00 zu zählen. Die WIDERSTANDSSTUFE startet bei Stufe 1. RPM, SPEED und Herzfrequenz ❤ werden in Echtzeit angezeigt.

Wenn ein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wechselt die Anzeige automatisch alle 5 Sekunden zwischen den folgenden Anzeigekombinationen:

RPM-Fenster + TIME-Fenster + RESISTANCE-Fenster

RPM-Fenster + ❤-Fenster + RESISTANCE-Fenster

SPEED-Fenster + DISTANCE-Fenster + CAL-Fenster

Wenn kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wird das Herzfrequenzfenster nicht angezeigt.

Wenn die Tasten RESISTANCE +/- gedrückt werden, wechselt die Anzeige zur Oberfläche für die Widerstandseinstellung, und der 5-Sekunden-Anzeigetimer startet erneut.

3. Pausenmodus

Drücken Sie während des Trainings einmal die PAUSE/STOP-Taste, um den Pausenmodus zu aktivieren. Alle Zählfunktionen stoppen, das TIME-Fenster zeigt „PAUSE“ an, und die TIME-Funktionstaste wird ausgeblendet. Die Widerstandsstufe kehrt auf Stufe 1 zurück, während das RPM-Fenster „0“ anzeigt.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen. Die Widerstandsstufe kehrt zu dem vor der Pause eingestellten Wert zurück. RPM, SPEED und Herzfrequenz werden weiterhin in Echtzeit angezeigt, und die übrigen Trainingsdaten werden weiter aufsummiert.

- **Pausenmodus verlassen**

Um den Pausenmodus zu verlassen, drücken Sie erneut die PAUSE/STOP-Taste. Das Training wird beendet, und die Konsole wechselt in den Endmodus. Wenn im Pausenmodus 5 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, wechselt die Konsole automatisch in den Endmodus.

- **Automatische Pause**

Wenn während des Trainings kein Geschwindigkeitssignal erkannt wird, wechselt die Konsole nach 1 Minute in den Pausenmodus. Nach 30 Sekunden kehrt sie zum Standby-Bildschirm zurück und schaltet das Display nach 1 Minute aus.

4. Endmodus

Im Endmodus kehrt die Widerstandsstufe auf Stufe 1 zurück, und das TIME-Fenster zeigt „END“ an. Drücken Sie die PAUSE/STOP-Taste, um in den Leerlaufmodus zurückzukehren. Wenn im Endmodus 5 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, kehrt die Konsole automatisch in den Leerlaufmodus zurück.

- **Automatische Rückkehr**

Wenn im Endmodus 5 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, kehrt die Konsole automatisch in den Leerlaufmodus zurück.

5. Handpuls

Wenn Sie während des Trainings oder im Pausenmodus beide Handpulssensoren halten, erkennt die Konsole automatisch Ihre Herzfrequenz.

6. Bluetooth-Herzfrequenz

- **Bluetooth-Brustgurt**

Wenn Sie während des Trainings oder im PAUSE-Modus einen Bluetooth-Brustgurt verwenden, kann die Konsole Ihre Herzfrequenz automatisch erkennen.

Hinweis: Der Bluetooth-Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten.

- **Priorität**

Die Bluetooth-Herzfrequenzerkennung hat Vorrang vor der Handpulserkennung.

7. Kompatible Apps

Die Konsole unterstützt die Verbindung mit den Apps FitShow, ZWIFT und KINOMAP. Beim Verbinden oder Trennen eines Bluetooth-Geräts gibt die Konsole einen Signalton aus.

Anzeige des Trainingsstatus

1. TIME

Anzeigebereich: 00:00–99:59 Minuten, mit Neuberechnung bei Überschreitung. Im LEERLAUFMODUS wird durch Drücken der START-Taste der SCHNELLSTARTMODUS aktiviert, und der Timer beginnt bei 00:00 zu zählen.

2. DISTANCE

Anzeigebereich: 0,00–99,99 km/Meilen, mit Neuberechnung bei Überschreitung. Im SCHNELLSTARTMODUS beginnt der Distanzwert bei 0,00.

3. CALORIES

- **Anzeigebereich**

Anzeigebereich: 0–999 kcal, mit Neuberechnung bei Überschreitung.

- **Berechnung**

Alle Berechnungen werden in Meilen durchgeführt und anschließend in Kilometer umgerechnet.
KCAL/HR = [(1,256 × SPEED) + (1,37 × SPEED × RESISTANCE) + WEIGHT_LB / 2,2] × 1,5

4. SPEED

- **Geschwindigkeitsformel**

BIKE: SPEED (KPH) = 0,125 × RPM

- **Anzeigebereich**

Anzeigebereich: 0,0–99,9 km/h oder mph.

5. RESISTANCE LEVEL

Minimale Widerstandsstufe: 1
Maximale Widerstandsstufe: 32

6. PULSE

Die Herzfrequenz kann jederzeit gemessen werden, mit einem Anzeigebereich von 40–220 bpm. Wenn das Herzfrequenzfenster während des Trainings ausgewählt ist und kein Herzfrequenzsignal erkannt wird, wird das Herzfrequenzfenster nicht angezeigt. Nur das RPM- und das RESISTANCE-Fenster bleiben sichtbar.

7. RPM

Anzeigebereich: 0–999 RPM.

8. SIGNALGEBER

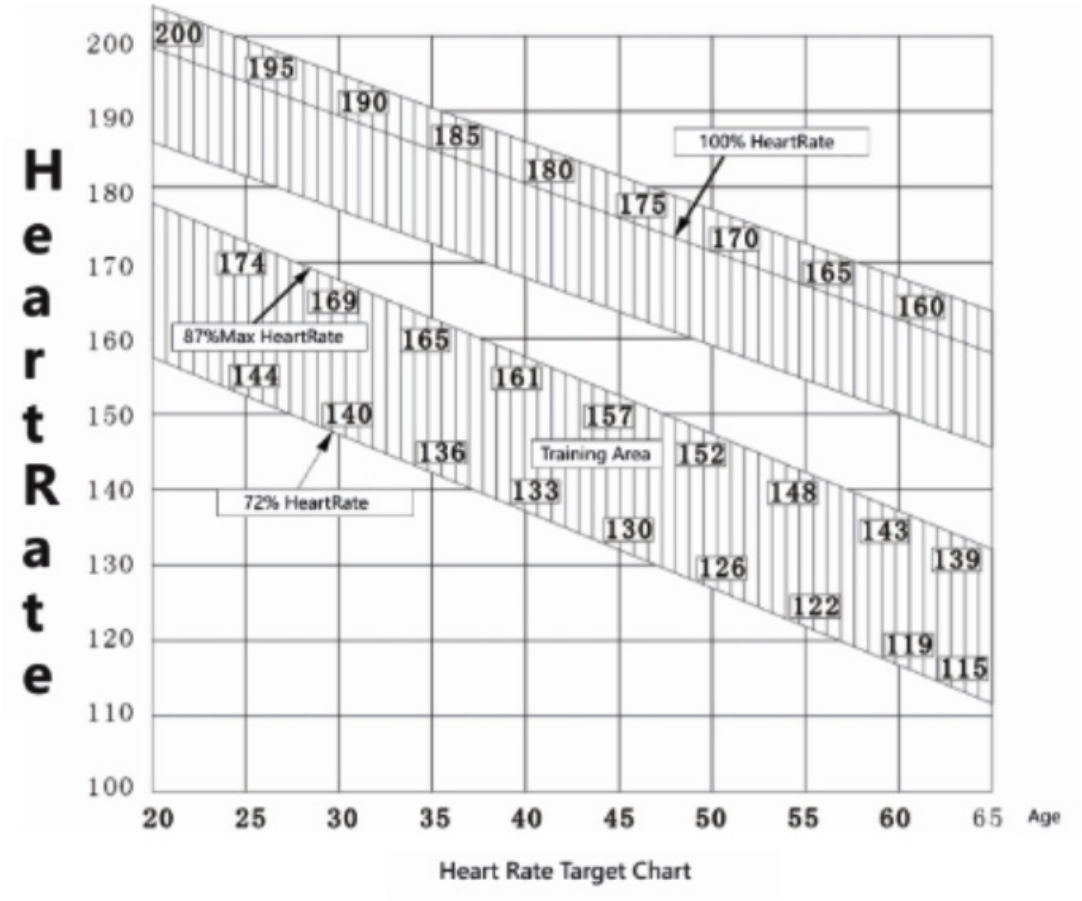
- **Tastenton**

Beim Drücken einer gültigen Taste ertönt ein kurzer Signalton von 0,1 Sekunden.

- **Startton**

Wenn ENGINEER MODE und POWER ON aktiviert sind, ertönt ein langer Signalton von 0,5 Sekunden.

Herzfrequenzmanagement



Heart Rate Target Chart

Beachten Sie die oben stehende Zielherzfrequenz-Tabelle, um Ihre empfohlene Herzfrequenz entsprechend Ihrem Alter zu ermitteln.

Beispiel: Bei einem 40-jährigen Benutzer entsprechen 72 % der maximalen Herzfrequenz etwa 133 Schlägen pro Minute (BPM), während 87 % etwa 161 BPM entsprechen.

Der Zielherzfrequenzbereich hilft dabei einzuschätzen, ob die Trainingsintensität angemessen ist:

- Wenn Ihre Herzfrequenz zu niedrig ist, erhöhen Sie die Trainingsintensität.
- Wenn Ihre Herzfrequenz zu hoch ist, reduzieren Sie die Trainingsintensität.
- Wenn Ihre Herzfrequenz deutlich über dem Zielbereich bleibt und Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training und ruhen Sie sich aus.
- Wenn Ihre Herzfrequenz innerhalb von 5–10 Minuten nach dem Training nicht wieder auf ein normales Niveau zurückkehrt, reduzieren Sie bei künftigen Trainingseinheiten die Trainingsintensität und konsultieren Sie bei Bedarf einen Arzt.

Hinweis: Die oben genannten Informationen zum Herzfrequenzmanagement dienen nur als Referenz. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Verlängerung der Trainingszeit

Um die Trainingsleistung zu verbessern, halten Sie Ihre Herzfrequenz mindestens 12 Minuten lang innerhalb der Trainingszone.

Wenn Ihre Trainingsdauer mehr als 60 Minuten beträgt, steigt die Effektivität des Trainings in der Regel. Wenn Sie die Trainingsintensität verbessern möchten, wird empfohlen, die Trainingsdauer jede Woche schrittweise zu verlängern. Überschreiten Sie dabei nicht mehr als 10 % zusätzliche Trainingszeit pro Woche, um übermäßiger Ermüdung vorzubeugen.

Wichtig: Erhöhen Sie die Trainingsintensität nicht zu schnell, da dies nach dem Training zu Unwohlsein führen kann.

Überprüfung Ihres Gesundheitszustands und Fortschritts

Sie können Ihre Trainingsintensität und Ihren allgemeinen Fortschritt überwachen, indem Sie nach dem Training Ihre Herzfrequenzerholung prüfen. Während der Abkühlphase sollte Ihre Herzfrequenz allmählich sinken und innerhalb weniger Minuten wieder auf ein normales Niveau zurückkehren.

Überprüfung des Trainingseffekts

Messen Sie Ihre Herzfrequenz unmittelbar nach dem Training. Trainieren Sie während der Abkühlphase mit geringerer Geschwindigkeit weiter. Messen Sie Ihre Herzfrequenz nach 60 Sekunden erneut. Vergleichen Sie die Erholungsrate Ihrer Herzfrequenz. Wiederholen Sie diese Prüfung alle paar Wochen, um Ihren Fitnessfortschritt zu überwachen.

APP-VERBINDUNG

Dieser Crosstrainer unterstützt FitShow, Kinomap und Zwift. Laden Sie diese Apps aus dem Google Play Store oder Apple App Store herunter und installieren Sie sie auf mobilen Geräten.

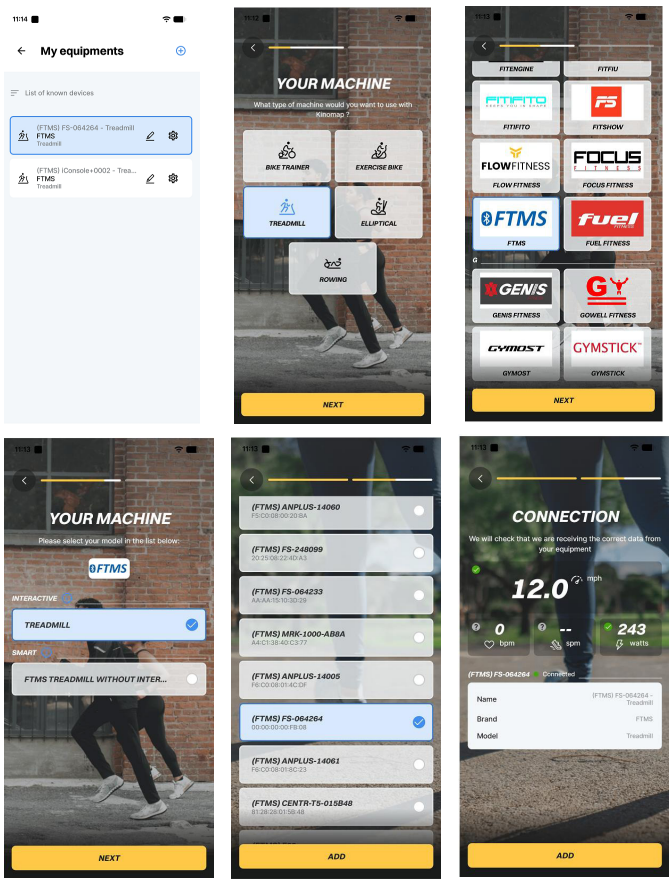
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon oder Tablet und öffnen Sie die App. Wenn Bluetooth verbunden ist, gibt die Konsole einen kurzen Signalton aus. Die Bluetooth-Verbindung ist in jedem Modus verfügbar.

1. FitShow

Registrieren Sie sich in der FitShow-App und melden Sie sich an. Aktivieren Sie anschließend Bluetooth auf Ihrem Telefon. Öffnen Sie die Seite „Sports“, wählen Sie den Gerätetyp und den Sportmodus aus. Die App sucht automatisch nach Bluetooth-Geräten. Sobald das richtige Bluetooth-Gerät erkannt wurde, wählen Sie es aus, um die Verbindung herzustellen. Nach erfolgreicher Verbindung werden die Trainingsdaten in der App mit der Konsole synchronisiert. Der Widerstand kann direkt über die App oder über die Konsole eingestellt werden.

2. Kinomap

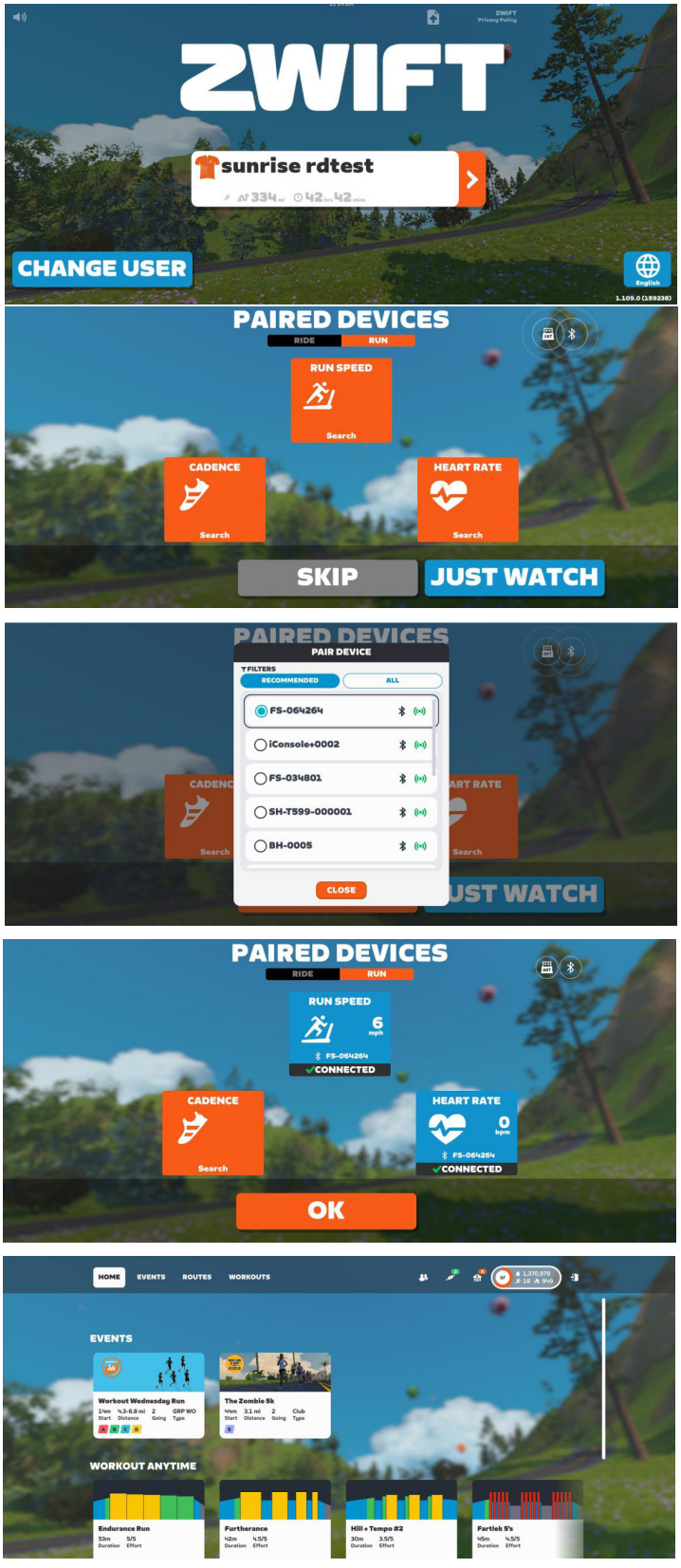
Starten Sie die Konsole und melden Sie sich in der Kinomap-App an. Wählen Sie „Add New Fitness Equipment“, öffnen Sie anschließend die Seite für Fitnessgeräte und tippen Sie auf das „+“-Symbol in der oberen rechten Ecke, um ein neues Gerät hinzuzufügen. Wählen Sie die Gerätekategorie aus, z. B. Bike Trainer, Bike, Ellipsentrainer usw., und wählen Sie die Marke FTMS. Folgen Sie den weiteren Anweisungen und wählen Sie das richtige Bluetooth-Gerät aus der Liste der erkannten Geräte aus. Nach erfolgreicher Verbindung synchronisiert sich die App-Oberfläche mit den Trainingsdaten der Konsole.



3. Zwift

Registrieren Sie sich in der Zwift-App auf Ihrem Telefon und melden Sie sich an. Wählen Sie auf der Geräte-Kopplungsseite die Leistungsquelle für das Radtraining aus und tippen Sie auf „Pair“. Wählen Sie auf der Suchseite den richtigen Bluetooth-Gerätenamen aus und drücken Sie „OK“.

Nach erfolgreicher Verbindung können Sie je nach Wunsch Routen oder Trainingseinheiten auswählen, anderen Zwift-Nutzern beitreten oder einfach auf „Ride“ tippen. Wählen Sie den Trainingsmodus auf der Konsole aus, um mit dem Training zu beginnen.



Fehlerbehebung

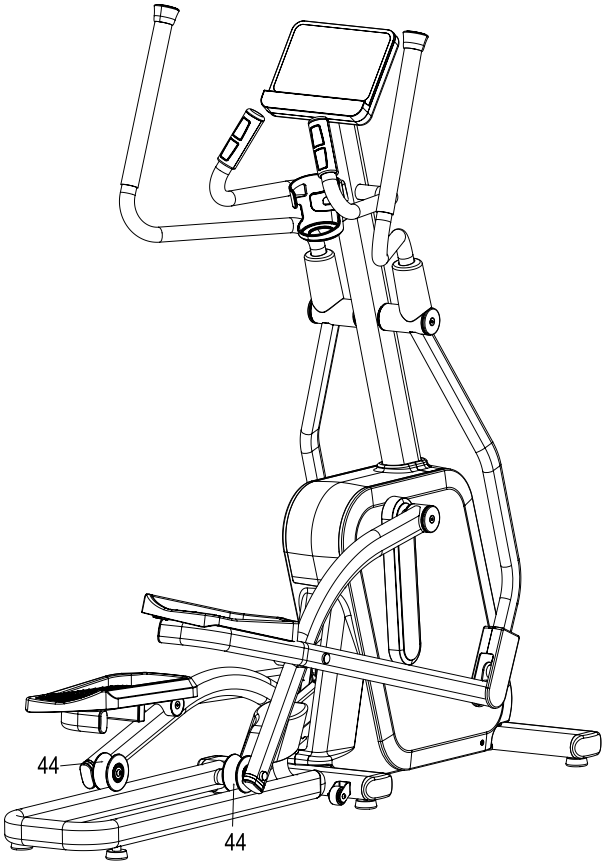
- Wenn der Rahmen während der Nutzung wackelt, prüfen Sie, ob der Boden uneben ist oder ob sich Gegenstände unter dem Gerät befinden. Entfernen Sie alle Gegenstände und stellen Sie die Nivellierfüße an den Stabilisatoren ein, bis das Gerät stabil steht.
- Wenn sich die Griffstange instabil anfühlt, stellen Sie sicher, dass alle Schrauben ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Wenn Geräusche von den rotierenden Teilen ausgehen, kann ein Spalt zwischen den Komponenten vorhanden sein. In diesem Fall sollten die Seitenabdeckungen von einem Servicecenter eingestellt werden.
- Wenn während des Trainings kein Widerstand vorhanden ist, kann der Abstand zwischen Magnet und Schwungrad zu groß sein oder der Motor beschädigt sein. Entfernen Sie die Seitenabdeckungen und stellen Sie den Abstand zwischen den Teilen ein. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollte der Motor von einem Servicecenter ersetzt werden.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Verwenden Sie zur Reinigung ausschließlich ein leicht angefeuchtetes 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 das Gerät sauber und trocken. Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

Wartung

Schmierhinweise



Tragen Sie Silikonschmiermittel auf die Rollen (44) auf, die sich unter der linken und rechten Rollenhalter-Baugruppe befinden.

Hinweis: Während der Nutzung kann sich Staub zwischen den Rollen und Schienen ansammeln. Dies kann Geräusche oder eine ungleichmäßige Bewegung verursachen. Um dies zu vermeiden, reinigen Sie die Schienen und Rollen regelmäßig und tragen Sie bei Bedarf Silikonschmiermittel auf.

Empfohlene Schmierintervalle:

- Leichte Nutzung, weniger als 3 Stunden pro Woche: alle 2 Monate
- Mittlere Nutzung, 3–6 Stunden pro Woche: einmal pro Monat
- Intensive Nutzung, mehr als 6 Stunden pro Woche: alle 2 Wochen

Überprüfen Sie die Schrauben und beweglichen Teile in regelmäßigen Abständen.

Das Gerät darf nur für das Training verwendet werden, wenn es sich in einem ordnungsgemäßen Betriebszustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundendienst.

Warnung: Verwenden Sie das Gerät nicht, bis es erfolgreich repariert wurde.

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

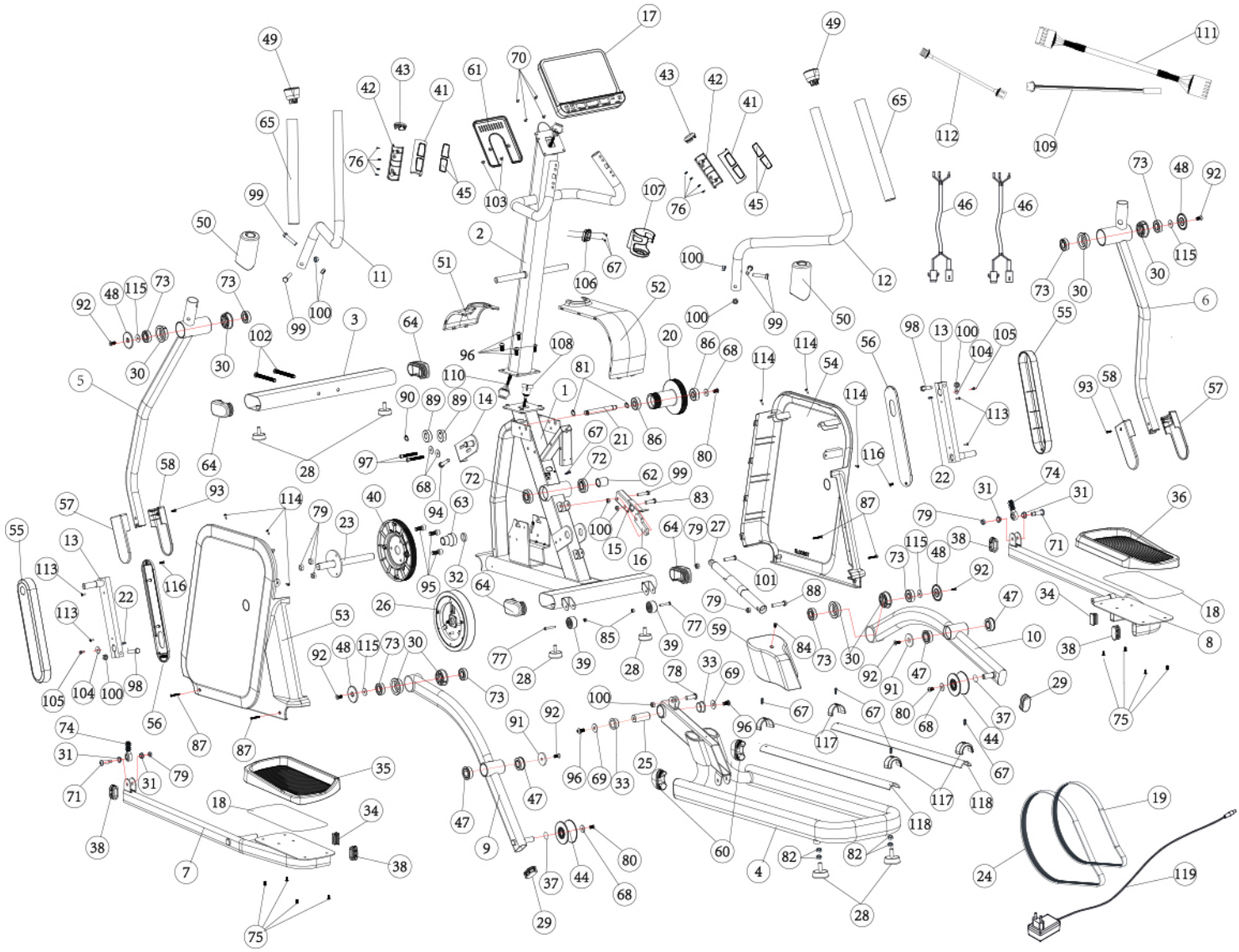
Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

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.



Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Grundrahmen-Baugruppe	1
2	Obere Säulen-Baugruppe	1
3	Vordere Standrohr-Baugruppe	1
4	Schienen-Baugruppe	1
5	Linke Schwingarm-Baugruppe	1
6	Rechte Schwingarm-Baugruppe	1
7	Linke Pedalarm-Baugruppe	1
8	Rechte Pedalarm-Baugruppe	1
9	Linke Rollenhalter-Baugruppe	1
10	Rechte Rollenhalter-Baugruppe	1
11	Linke Griffstangen-Baugruppe	1
12	Rechte Griffstangen-Baugruppe	1
13	Kurbel-Vierkanteisen-Baugruppe	2
14	Spannrollenrahmen-Baugruppe	1
15	Einstellrahmen-Baugruppe	1
16	Klappplatte	1
17	Konsole	1
18	EVA-Block 290 × 149 × 1,0	2
19	Keilrippenriemen 370J8	1
20	Geflanschte Aluminium-Riemenscheibe Ø120	1
21	Antriebsriemenwelle Ø14,99 × 127,6	1
22	Passfeder 5 × 5 × 19 mm	2
23	Kurbelwellen-Baugruppe	1
24	Keilrippenriemen 400J6	1
25	Schienen-Drehachse 25,4 × 59,8	1
26	Magnetisches Widerstandsrad	1
27	Fußbetätigte Gasfeder-Baugruppe Außenrohr Ø25	1
29	Ovalrohr-Endkappe 30 × 60 × 2,0	29
30	Lagergehäuse Ø57,1 × 3,0	8
31	Gelenklagerbuchse Ø12 × Ø9,5	4
32	Kurbelwellen-Distanzstück Ø28,4 × Ø22,5 × 6,3 mm	1
33	Buchse Ø38,1 × Ø31,8 × 15,9	2
34	Vierkantrohrstopfen 20 × 40 × 2,0	2
35	Linkes Pedal	1
36	Rechtes Pedal	1
37	Gummidichtring Ø12,7 × Ø1,5	2
38	Ovalrohr-Endkappe 25 × 50 × 3,0	4
39	Transportrolle	2
40	Riemenscheibe	1
41	Obere Handpulsgriff-Abdeckung	2
42	Untere Handpulsgriff-Abdeckung	2
43	Handpulsgriff-Endkappe	2
44	Rolle Ø79	2

Nr.	Bezeichnung	Menge
45	Handpulssensor SUS304; δ0,5	4
46	Pulskabel 2P/850 mm	2
47	Buchsen-Baugruppe	4
48	Versenkte Endkappe Ø57,1	4
49	Rohrstopfen-Set Ø31,8 × 2,0	2
50	Obere Armabdeckung	2
51	Vordere Zierabdeckung der Verkleidung	1
52	Hintere Zierabdeckung der Verkleidung	1
53	Linke Verkleidung	1
54	Rechte Verkleidung	1
55	Rechte Abdeckung	2
56	Innere Kurbelabdeckung	2
57	Äußere Armabdeckung	2
58	Innere Armabdeckung	2
59	Schienenabdeckung	1
60	Ovalrohr-Endkappe 30 × 60 × 2,0	2
61	Hintere Konsolenabdeckung	1
62	Distanzstück Länge 33,6 mm	1
63	Stufendistanzstück Länge 44,6 mm	1
64	Ovalrohr-Endkappe 50 × 100 × 2,0	4
65	Schaumstoffpolster	2
67	Linsen-Blechschraube ST4,2 × 19	7
68	Unterlegscheibe Ø25,4 × Ø8,3 × 2,0	5
69	Unterlegscheibe Ø10,4 × Ø29 × 2,0	2
70	Linsen-Blechschraube ST4,2 × 1,7 mm	4
71	Innensechskant-Linsenkopf-Schulterschraube Ø9,5 × 23,5 mm × M8	2
72	Rillenkugellager R14ZZ	2
73	Rillenkugellager R12ZZ	8
74	Gelenklager M12	2
75	Innensechskant-Linsenkopfschraube M6 × 12 mm	8
76	Linsen-Blechschraube ST3,5 × 12,7 mm	8
77	Innensechskant-Linsenkopfschraube M6 × 40 mm; TL 20 mm	2
78	Sechskantschraube M10 × 25 mm	1
79	Sicherungsmutter M8	7
80	Innensechskant-Linsenkopfschraube M8 × 15	3
81	Wellensicherungsring Ø15,0	2
82	Linsen-Blechschraube ST4,2 × 16 mm	4
83	Sechskantschraube M10 × 35; TL 20 mm	1
84	Senkkopf-Blechschraube ST4,2 × 12,7 mm	1
85	Sicherungsmutter M6	2
86	Rillenkugellager 6302ZZ	2
87	Senkkopf-Blechschraube ST4,2 × 45	4

Nr.	Bezeichnung	Menge
88	Sechskantschraube M8 × 40 HF-Gewinde	1
89	Rillenkugellager 6203ZZ	2
90	Wellensicherungsring Ø17,0	1
91	Senkscheibe Ø44 × Ø8,1 × 4,5	2
92	Innensechskant-Senkschraube M8 × 20	6
93	Senkkopf-Blechschraube ST4,2 × 25	2
94	Sechskantschraube M10 × 50	1
95	Innensechskant-Zylinderschraube M8 × 20	3
96	Innensechskant-Linsenkopfschraube M10 × 20 mm	6
97	Innensechskant-Zylinderschraube M8 × 60	2
98	Sechskantschraube M10 × 55 mm; TL 20 mm	2
99	Sechskantschraube M10 × 44 mm; TL 20 mm	5
100	Sicherungsmutter M10	9
101	Innensechskant-Linsenkopfschraube M8 × 35 mm; TL 15 mm	1
102	Innensechskant-Linsenkopfschraube M10 × 115 mm; TL 25 mm	2
103	Senkkopfschraube M5 × 10	2
104	Unterlegscheibe Ø6,5 × Ø25,4 × 2,0	2
105	Sechskantschraube M6 × 12 mm	2
106	Halteclip für Trinkflaschenhalter ABS	1
107	Trinkflaschenhalter	1
108	Unteres Verbindungskabel 8P/950 mm	1
109	Sensorkabel 2P/1100 mm	1
110	Oberes Verbindungskabel 8P/1000 mm	1
111	Kabel für magnetisches Widerstandsrad 5P/350 mm	1
112	DC-Kabel 2P/450 mm	1
113	Linsen-Flansch-Blechschraube ST4,2 × 12,7 mm	4
114	Flansch-Bohrschraube ST4,2 × 19 mm	6
115	Unterlegscheibe Ø10,4 × Ø25 × 2,0	4
116	Senkkopf-Blechschraube ST4,2 × 19	2
117	Schienen-Zierabdeckung	4
118	Aluminiumschiene	2
119	Adapter	1
120	Schmiermittelflasche	1
121	Schraubendreher	1
122	Innensechskantschlüssel	1
123	Schraubenschlüssel 127 × 36 × 4 mm	1

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Bitte entsorgen Sie das Gerät, das Zubehör und die Verpackung umweltgerecht und nicht über den Hausmüll. Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Hausmüll behandelt werden darf. Das Produkt enthält wertvolle, wiederverwertbare Materialien, die über geeignete Recyclingsysteme verarbeitet werden sollten, um Umwelt und Gesundheit zu schützen. Diese können durch unsachgemäße Entsorgung geschädigt werden. Nutzen Sie zur Entsorgung dieses Produkts geeignete Sammelsysteme oder geben Sie es an der Verkaufsstelle zurück, damit es dem Recycling zugeführt werden kann. Alternativ zur Rückgabe des Produkts gilt: Wenn Sie den Artikel nicht mehr verwenden, sind Sie dafür verantwortlich, eine ordnungsgemäße Wiederverwertung sicherzustellen. Sie können ihn auch bei einer Sammelstelle abgeben, die den nationalen Abfall- und Recyclingvorschriften entspricht. Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen örtlichen Behörde.

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

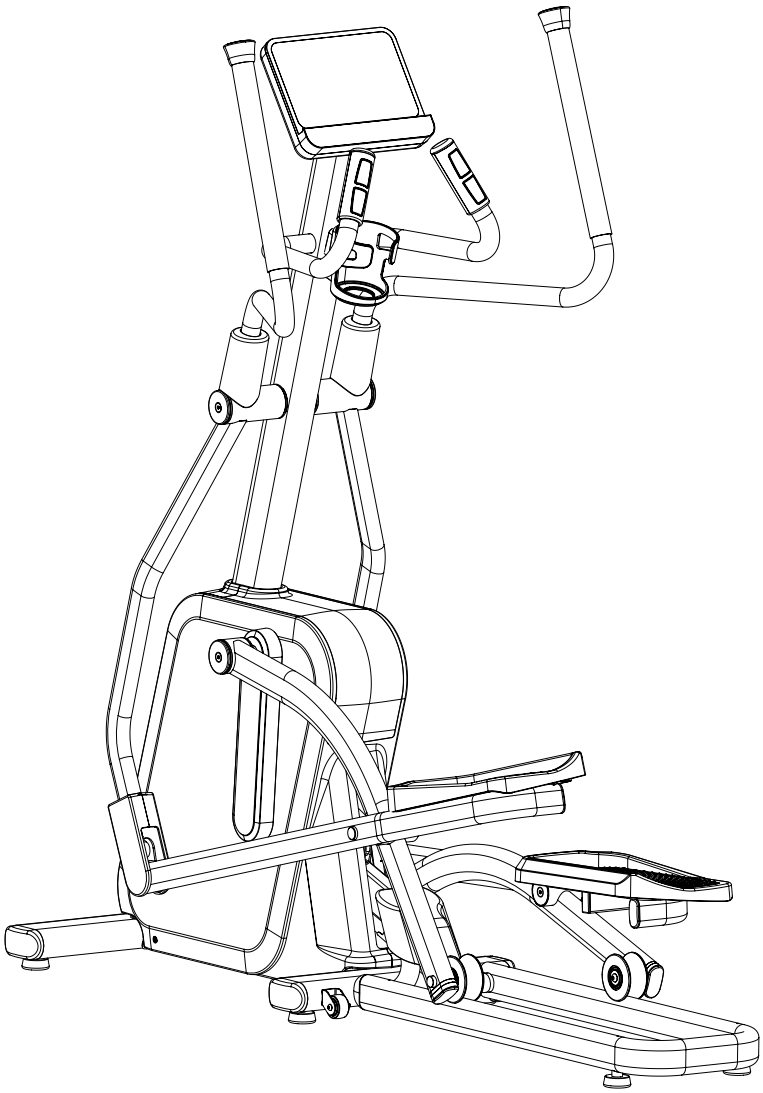
www.maxxus.com

MAXXUS

CROSS TRAINER CX2.0 FOLDABLE BLACK

GSMX-600433-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 31
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 32
OVERVIEW OF THE DEVICE 35
SCOPE OF DELIVERY 36
ASSEMBLY 37
LEVELING ADJUSTMENT 41
DISPLAY 42
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 49
TRAINING INFORMATION 50
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 51
EXPLODED OVERVIEW 52
PARTS LIST 53
ENVIRONMENTAL PROTECTION 56
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 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

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

− Always unplug the power plug from the socket before moving the exerciser.

− Before cleaning, maintenance, or any other work on the device, disconnect it from the mains power supply.

− Do not use power strips, multi-socket adapters, or cable reels to connect the mains plug.

− If an extension cable is required, it must comply with DIN standards, VDE regulations and guidelines, as well as the applicable technical rules of the European Union or the European Economic Area.

− Always route the power cord so that it cannot be damaged and does not create a tripping hazard.

− Devices such as mobile phones, PCs, TVs, game consoles, and similar equipment emit electromagnetic radiation during use and in standby mode. Keep these devices away from the training equipment to prevent malfunctions, interference, or inaccurate heart rate measurements.

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.

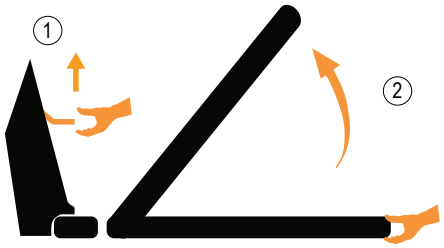
Training Clothes

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.

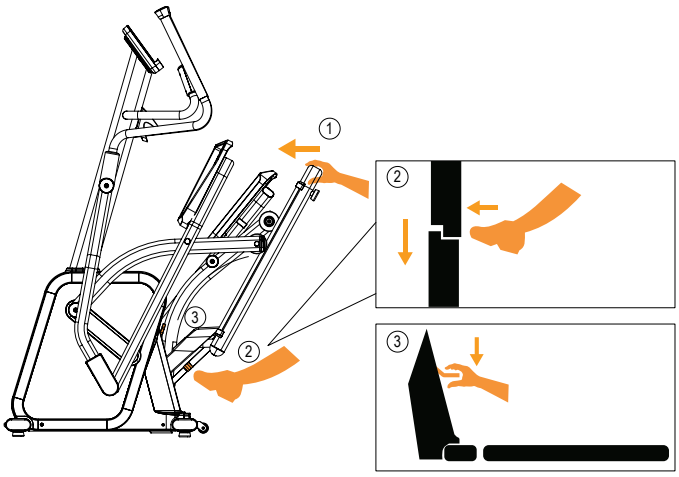
Location and Storage

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. For safe assembly and operation, keep at least 1.5 m of free space around the machine in all directions. 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.

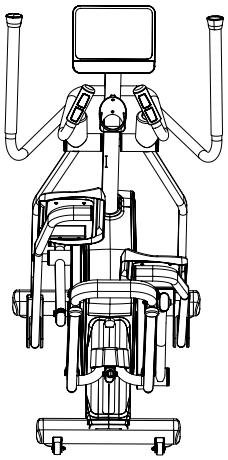
Folding the Machine

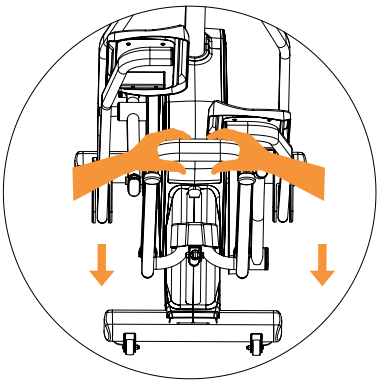


Pull the handle upward (1) to unlock the folding mechanism. Lift the rail frame in the direction of the arrow (2) until you hear a click. This indicates that the folding mechanism is securely locked.



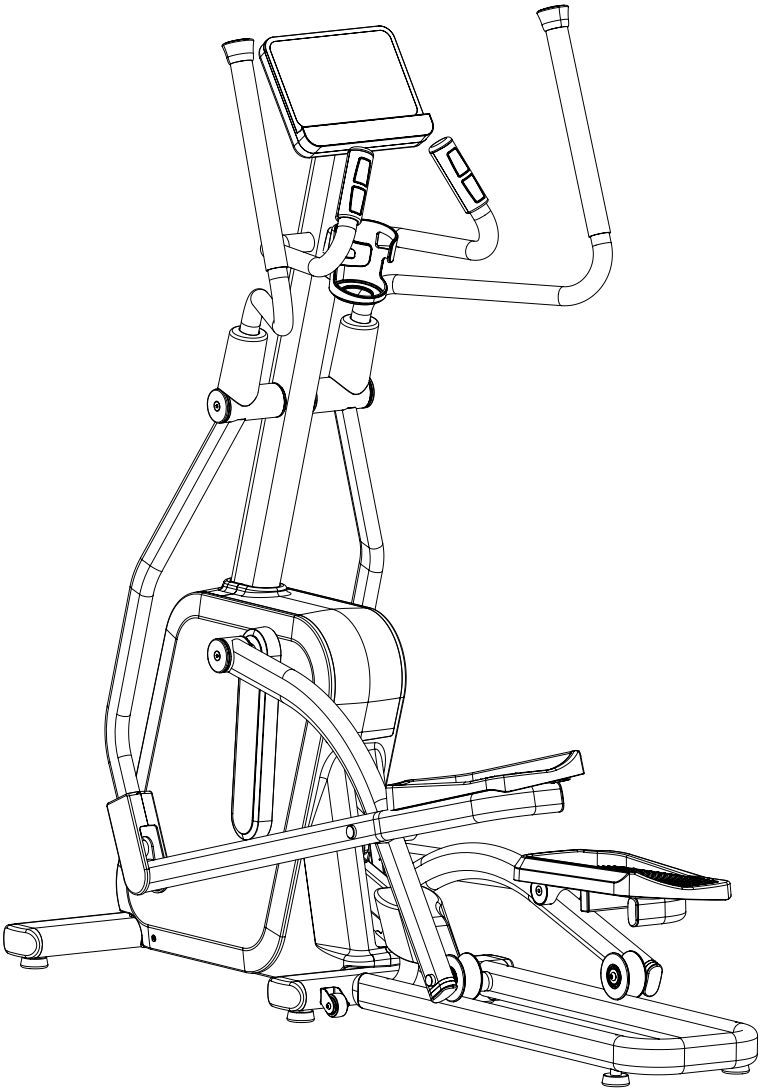
To lower the machine, push the rail frame slightly forward (1). Press the yellow gas spring lock with your foot to release the mechanism (2). Then gently pull the rail frame backward and allow it to lower slowly by itself. Once the rail frame reaches the ground, press the handle downward (3) to fully lock the folding mechanism.



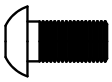
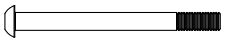
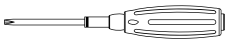


Grip the folding rail frame firmly with both hands. Tilt the machine backward until the transport wheels on the rear foot tubes are fully in contact with the ground. Carefully move the machine to the desired location, then lower it slowly into position.

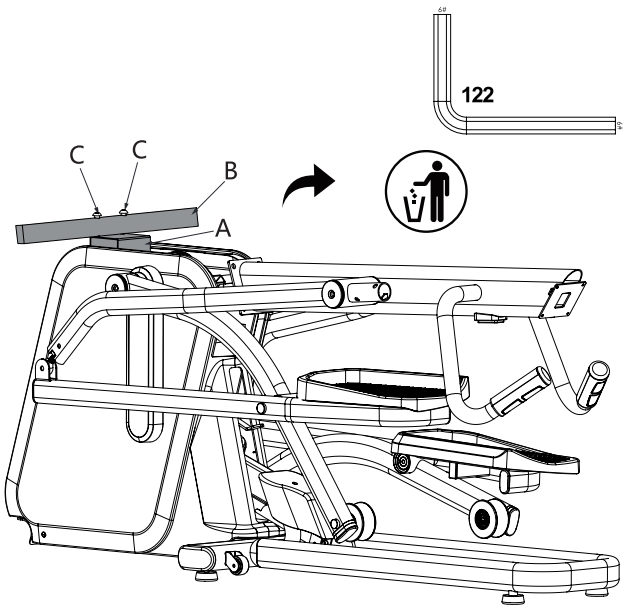
Warning: The machine is heavy. Move it carefully and use controlled force to avoid injury or muscle strain.



Dimensions (LxWxH): 162,7x70x167,4 cm

 1 - Base frame assembly (1 piece)	 2 - Upper column assembly (1 piece)	 3 - Front base tube assembly (1 piece)	 11 - Left handlebar assembly (1 piece)	 12 - Right handlebar assembly (1 piece)	 17 - Console (1 piece)
 50 - Upper arm cover (2 pieces)	 51 - Front shield trim cover (1 piece)	 52 - Rear shield trim cover (1 piece)	 57 - Outer arm cover (2 pieces)	 58 - Inner arm cover (2 pieces)	 61 - Console rear cover (1 piece)
 70 - Pan head self-tapping screw (4 pieces)	 93 - Countersunk head self-tapping screw (2 pieces)	 96 - Hex socket button head bolt M10x20 (4 pieces)	 99 - Hex head bolt M10x44 (4 pieces)	 100 - Lock nut M10 (4 pieces)	 102 - Hex socket button head bolt M10x115 (2 pieces)
 103 - Countersunk screw M5x10 (2 pieces)	 107 - Water bottle holder (1 piece)	 119 - Adapter (1 piece)	 120 - Lubricant bottle (1 piece)	 121 - Screwdriver (1 piece)	 122 - Allen wrench (1 piece)
 123 - Wrench (1 piece)					

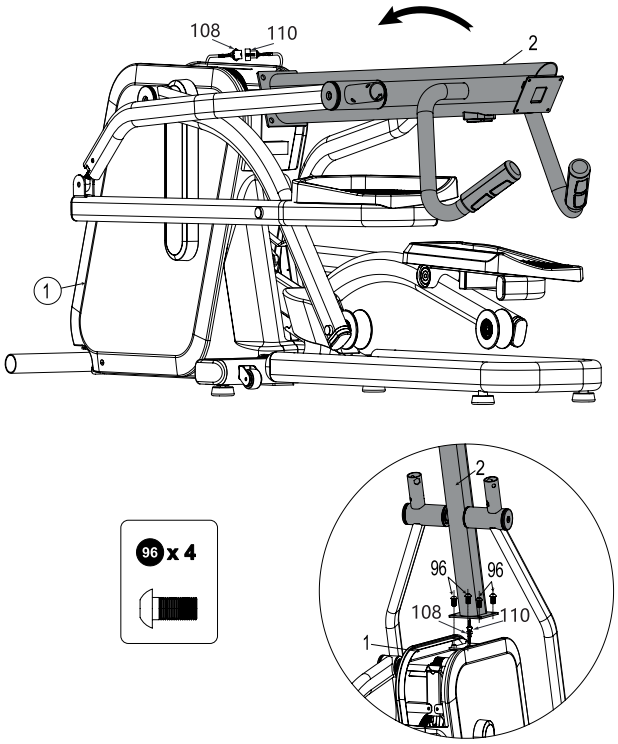
STEP 1



Use the Allen wrench (122) to remove the two screws (C) and the packing tubes (A and B). Discard these parts after removal.

Note: These parts are only used for packaging and are not required for assembly.

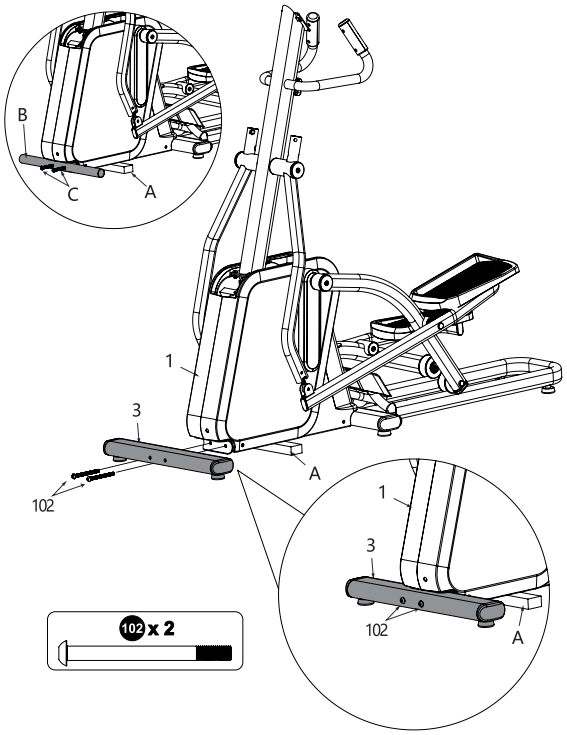
STEP 2



Connect the lower connection wire (108) to the upper connection wire (110). Carefully tuck the connected wires into the opening of the upper column assembly (2) to prevent them from being pinched.

Raise the upper column assembly (2) in the direction of the arrow and attach it to the base frame assembly (1). Secure it using the Allen wrench (122) and four hex socket button head bolts (96).

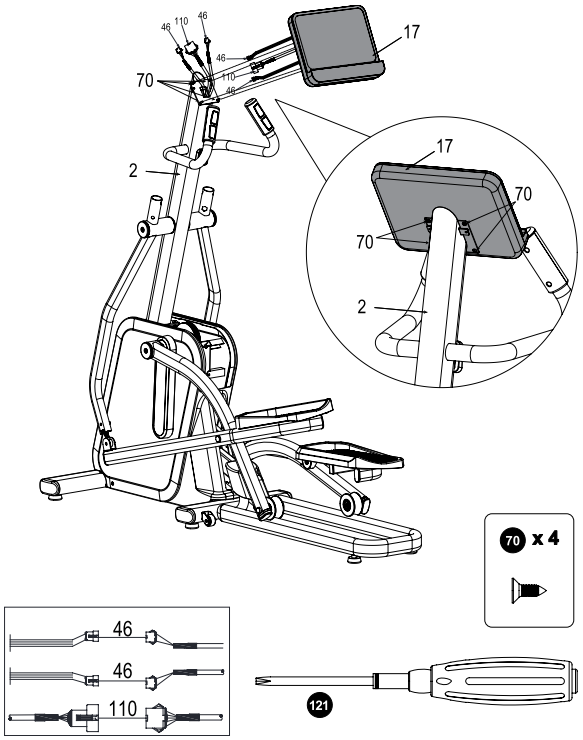
STEP 3



Place the packing block (A) under the base frame assembly (1). Then use the Allen wrench (122) to remove the hexagonal bolt (C) and the packing tube (B). Discard these parts after removal. These parts are used for packaging only and are not required for assembly.
Attach the front base tube assembly (3) to the base frame assembly (1). Secure it using the Allen wrench (122) and two hex socket button head bolts (102).

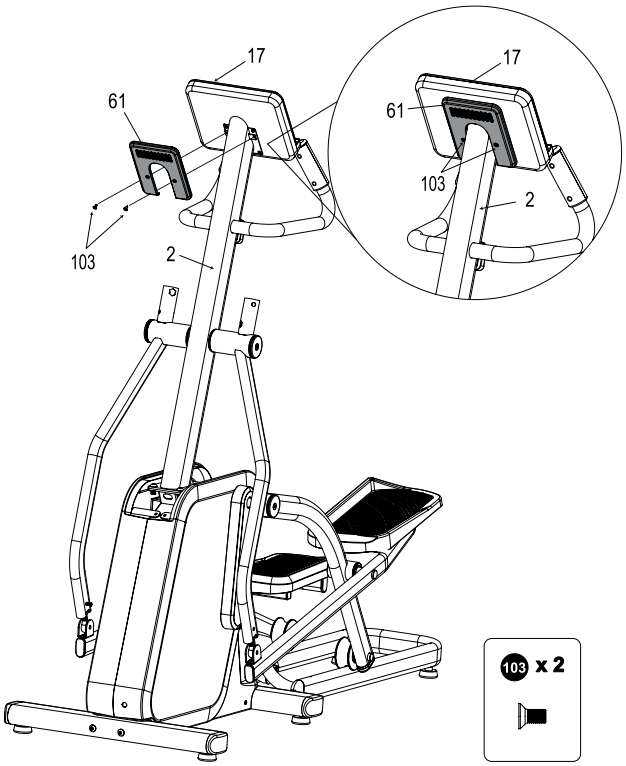
Note: After completing the assembly, remove the packing block (A).

STEP 4



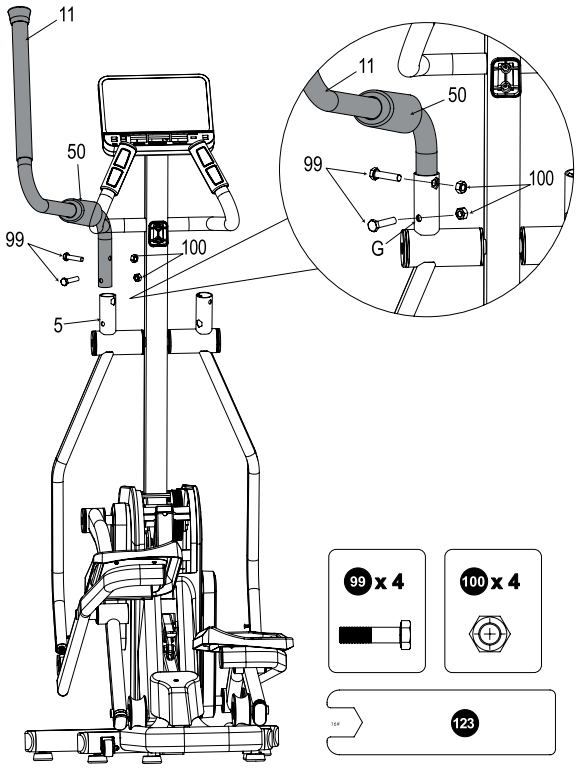
First connect the communication wires from the upper column assembly (2) and the console (17). Connect the console communication wire to the upper connection wire (110). Then connect the left hand pulse wire from the console to one pulse wire (46), and the right hand pulse wire from the console to the other pulse wire (46). Carefully tuck all wire connectors into the upper column assembly (2) to prevent the wires from being pinched or damaged.
Attach the console (17) to the upper column assembly (2) and secure it using the screwdriver (121) and four pan head self-tapping screws (70).

STEP 5



Attach the console rear cover (61) to the back of the console (17) and the upper column assembly (2). Secure it using the screwdriver (121) and two countersunk screws (103).

STEP 6

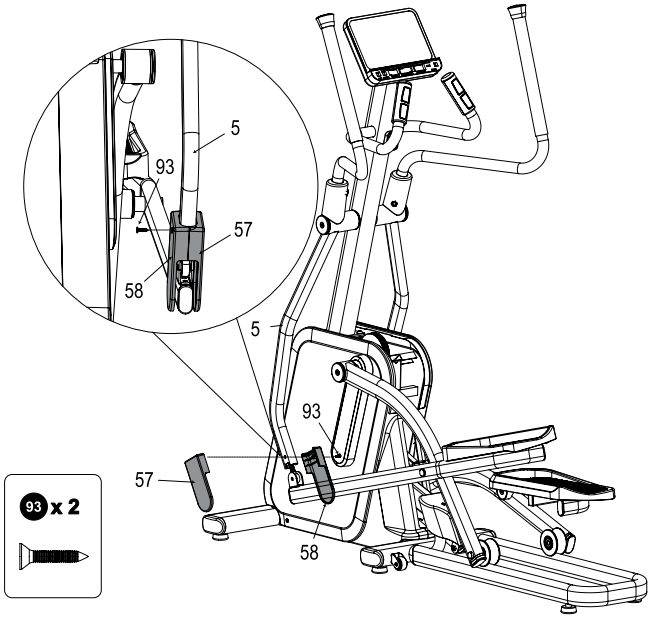


Slide the upper arm cover (50) onto the left handlebar assembly (11). Then insert the left handlebar assembly (11) into the round tube of the left swing arm assembly (5). Secure it using the wrench (123), two hex head bolts (99), and two lock nuts (100).

Note: The hex bolt heads must be aligned with the hexagonal holes on the left swing arm assembly, with the lock nuts positioned on the opposite side.

Slide the upper arm cover (50) downward and align the rounded opening with the large round tube on the left swing arm assembly (5). Repeat the same procedure for the right handlebar assembly (12).

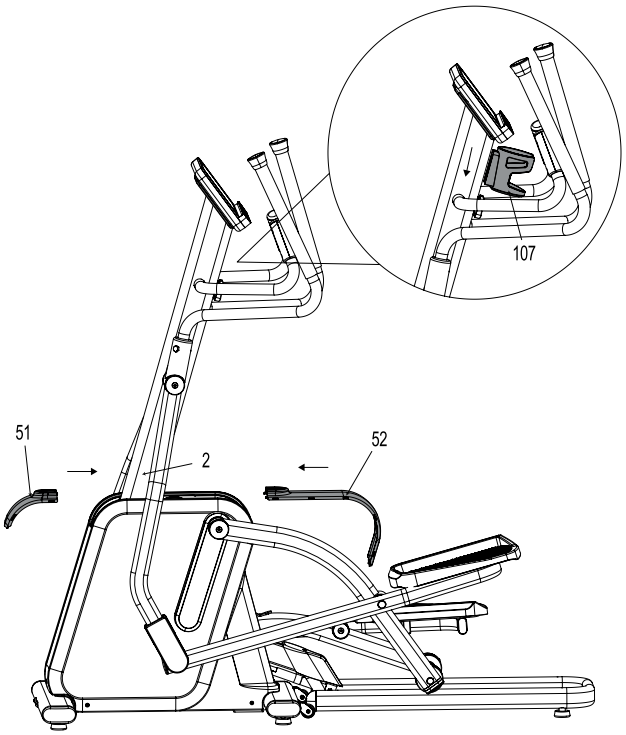
STEP 7



Insert the rubber post of the outer arm cover (57) into the left swing arm assembly (5). Attach the inner arm cover (58) to the outer arm cover (57) and secure it using the screwdriver (121) and one countersunk head self-tapping screw (93).

Repeat the same procedure for the right side.

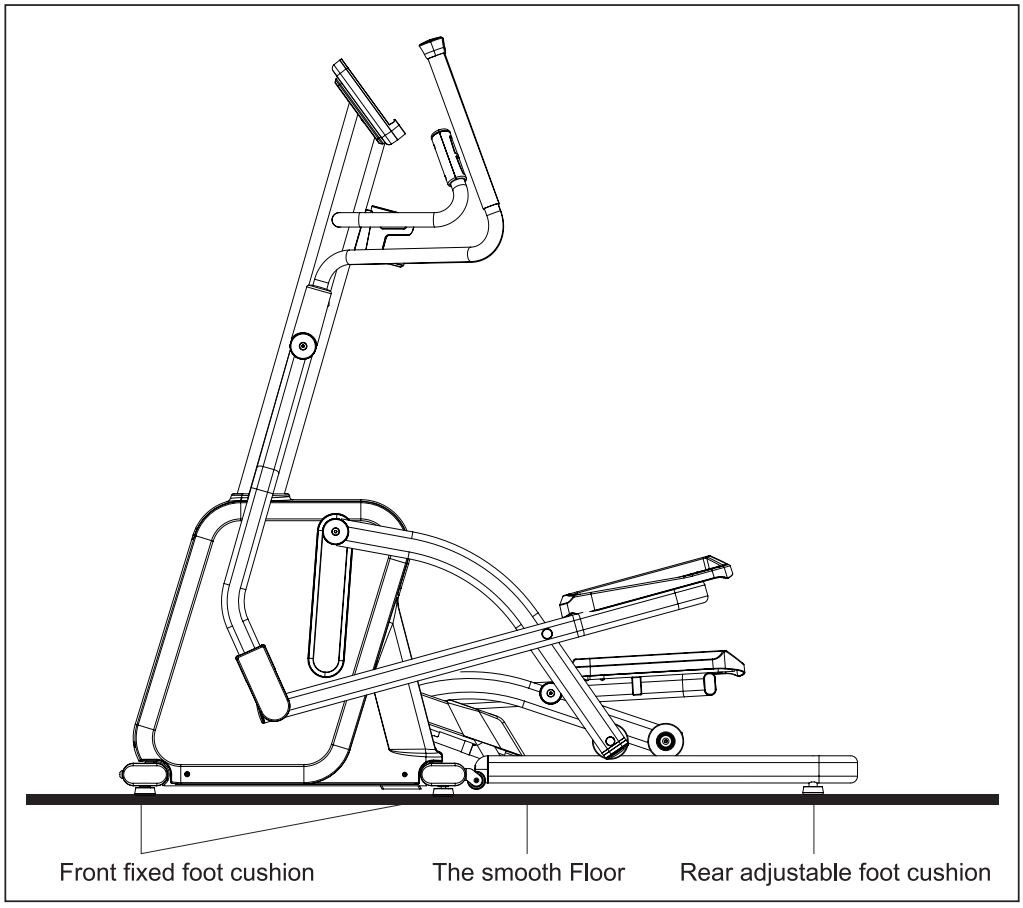
STEP 8



Insert the water bottle holder (107) vertically downward into the holder clips on the upper column assembly (2) until it is securely fixed in place. Then push the front shield trim cover (51) backward and the rear shield trim cover (52) forward until both trim covers are securely connected.

LEVELING ADJUSTMENT

After the machine has been fully assembled, place it on a flat surface and check whether it stands securely and moves smoothly during use.



If the machine shakes or feels unstable, adjust the rear adjustable foot cushions until the machine is level and stable. The front foot cushions are fixed and cannot be adjusted. To level the machine, rotate the rear adjustable foot cushions to the left or right until the uneven side is properly balanced.

PRECAUTIONS

1. The cross trainer is not equipped with a freewheel and therefore does not stop immediately after use.
2. When getting on or off the machine, place the foot pedals in the lowest position.
3. Regularly check the machine for signs of wear or damage. If any part is damaged, stop using the machine immediately until repairs have been completed.

Console Functions



KEY FUNCTIONS

1. START

Press the START button in Idle Mode to enter Quick Start Mode. The machine will start after a short beep, and each display window will begin counting. In Pause Mode, press the START button again within 5 minutes to resume exercise. The “PAUSE” display in the TIME window will disappear, and the console will return to Exercise Mode. The RESISTANCE level continues from the value set before the pause. Time, distance, and calories continue counting, while RPM, SPEED, and heart rate ❤ display real-time data.

2. PAUSE/STOP

Press the PAUSE/STOP button during exercise to enter Pause Mode. Press the PAUSE/STOP button again in Pause Mode to end the exercise and enter End Mode.

3. RESISTANCE +/-

Press and hold the RESISTANCE +/- buttons for 2 seconds to activate continuous resistance adjustment. During exercise, press the RESISTANCE +/- buttons to increase or decrease the resistance by 1 level.

When the console is powered on, a long beep will sound during startup, and all display segments will light up for approximately 2 seconds. The last two digits of the software version year will then appear in the RPM window, followed by the version number in the TIME window and the resistance value in the RESISTANCE window for approximately 2 seconds.

When a speed signal is detected, the console will automatically begin operation. If no speed signal is detected for 2 seconds, the console will enter IDLE Mode.

Function Description

1. IDLE Mode

In Idle Mode, the RPM, TIME, and RESISTANCE windows display “0”. The console starts automatically once movement is detected.

If there is no button operation or RPM input for 5 minutes, the console enters Sleep Mode. Press any button or start pedaling to wake the console.

2. Exercise Mode

Press the START button in Standby Mode to enter Exercise Mode. A beep confirms activation and the timer starts counting from 00:00. The RESISTANCE level starts from 1. RPM, SPEED, and heart rate ❤ values are displayed in real time.

When a heart rate signal is detected, the display automatically switches every 5 seconds between the following display combinations:

RPM window + TIME window + RESISTANCE window

RPM window + ❤ window + RESISTANCE window

SPEED window + DISTANCE window + CAL window

If no heart rate signal is detected, the heart rate window is not displayed.

When the RESISTANCE +/- buttons are pressed, the display switches to the resistance adjustment interface and the 5-second display timer restarts.

3. Pause Mode

Press the PAUSE/STOP button once during exercise to enter Pause Mode. All counting functions stop, the TIME window displays “PAUSE,” and the TIME function key is hidden. The resistance level returns to level 1, while the RPM window displays “0”.

Press the START button to resume exercise. The resistance level returns to the value set before the pause. RPM, SPEED, and heart rate values continue to display in real time, and the other exercise data continues accumulating.

- **Exit Pause Mode**

To exit Pause Mode, press the PAUSE/STOP button again. The exercise will end, and the console will enter End Mode. If no button is pressed for 5 minutes in Pause Mode, the console automatically switches to End Mode.

- **Automatic Pause**

During exercise, if no speed signal is detected, the console enters Pause Mode after 1 minute. It returns to the standby screen after 30 seconds and turns off the display after 1 minute.

4. End Mode

In End Mode, the resistance level returns to level 1 and the TIME window displays “END”. Press the PAUSE/STOP button to return to Idle Mode. If no button is pressed for 5 minutes in End Mode, the console automatically returns to Idle Mode.

- **Automatic Return**

If no button is pressed for 5 minutes in End Mode, the console automatically returns to Idle Mode.

5. Hand pulse

When holding both hand pulse sensors during exercise or in Pause Mode, the console automatically detects the user’s heart rate.

6. Bluetooth Heart Rate

- **Bluetooth Chest Strap**

When using a Bluetooth chest strap during exercise or in PAUSE mode, the console can automatically detect the user’s heart rate.

Note: Bluetooth chest strap is not included with the product.

- **Priority**

Bluetooth heart rate detection has priority over handheld heart rate detection.

7. Compatible Apps

The console supports connection with FitShow, ZWIFT and KINOMAP apps. The console emits a beep sound when connecting or disconnecting a Bluetooth device.

Exercise Status Display

1. TIME

Display range: 00:00–99:59 minutes, with overflow recalculation. In IDLE mode, pressing the START button activates QUICK START mode, and the timer begins counting from 00:00.

2. DISTANCE

Display range: 0.00–99.99 km/mile, with overflow recalculation. In QUICK START mode, the distance value starts from 0.00.

3. CALORIES

- **Display Range**

Display range: 0–999 kcal, with overflow recalculation.

- **Calculation**

All calculations are performed in miles and then converted to kilometers.
KCAL/HR = [(1,256 × SPEED) + (1,37 × SPEED × RESISTANCE) + WEIGHT_LB / 2,2] × 1,5

4. SPEED

- **Speed Formula**

BIKE: SPEED (KPH) = 0,125 × RPM

- **Display Range**

Display range: 0.0–99.9 km/h or mph.

5. RESISTANCE LEVEL

Minimum resistance level: 1
Maximum resistance level: 32

6. PULSE

Heart rate can be measured at any time, with a display range of 40–220 bpm. When the heart rate window is selected during exercise and no heart rate signal is detected, the heart rate window will not be displayed. Only the RPM and RESISTANCE windows remain visible.

7. RPM

Display range: 0–999 RPM

8. BUZZER

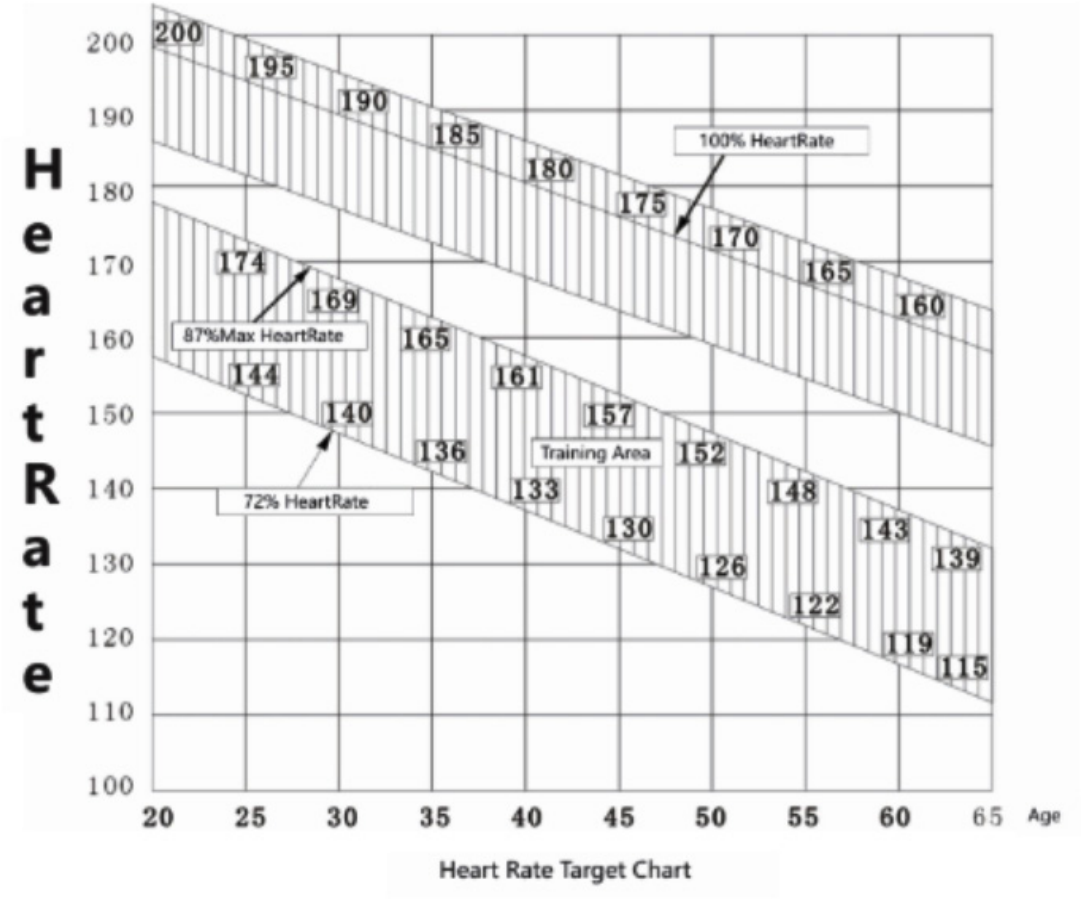
- **Button Sound**

A short beep (0.1 second) sounds when a valid button is pressed.

- **Startup Sound**

When ENGINEER MODE and POWER ON are activated, a long beep (0.5 second) sound.

Heart Rate Management



Heart Rate Target Chart

Refer to the Heart Rate Target Chart above to find your recommended heart rate according to your age.

For example, for a 40-year-old user, 72% of the maximum heart rate is approximately 133 beats per minute (BPM), while 87% is approximately 161 BPM.

The heart rate target range helps determine whether the exercise intensity is appropriate:

- If your heart rate is too low, increase the exercise intensity.
- If your heart rate is too high, reduce the exercise intensity.
- If your heart rate remains far above the target range and you feel uncomfortable, stop exercising and rest.
- If your heart rate does not return to normal within 5–10 minutes after exercise, reduce the exercise intensity during future workouts and consult a physician if necessary.

Note: The heart rate management information above is for reference only. Please consult your physician before starting any exercise program.

Extending Exercise Time

To improve exercise performance, maintain your heart rate within the training zone for at least 12 minutes.

If your exercise duration is over 60 minutes, the effectiveness of the workout generally increases. If you wish to improve exercise intensity, it is recommended to extend the workout duration gradually each week. Avoid exceeding 10% additional training time per week to prevent excessive fatigue.

Important: Do not increase exercise intensity too quickly, as this may cause discomfort after exercise.

Checking Your Health Condition and Progress

You can monitor your exercise intensity and overall progress by checking your heart rate recovery after exercise. During the cool-down period, your heart rate should gradually decrease and return to normal within a few minutes.

Checking Exercise Effect

Measure your heart rate immediately after exercise. Continue exercising at a lower speed during the cool-down phase. Measure your heart rate again after 60 seconds. Compare the recovery rate of your heart rate. Repeat this check every few weeks to monitor your fitness progress.

APP CONNECTION

This cross trainer supports FitShow, Kinomap and Zwift. Download these apps from the Google Play Store or Apple App Store and install them on mobile devices.

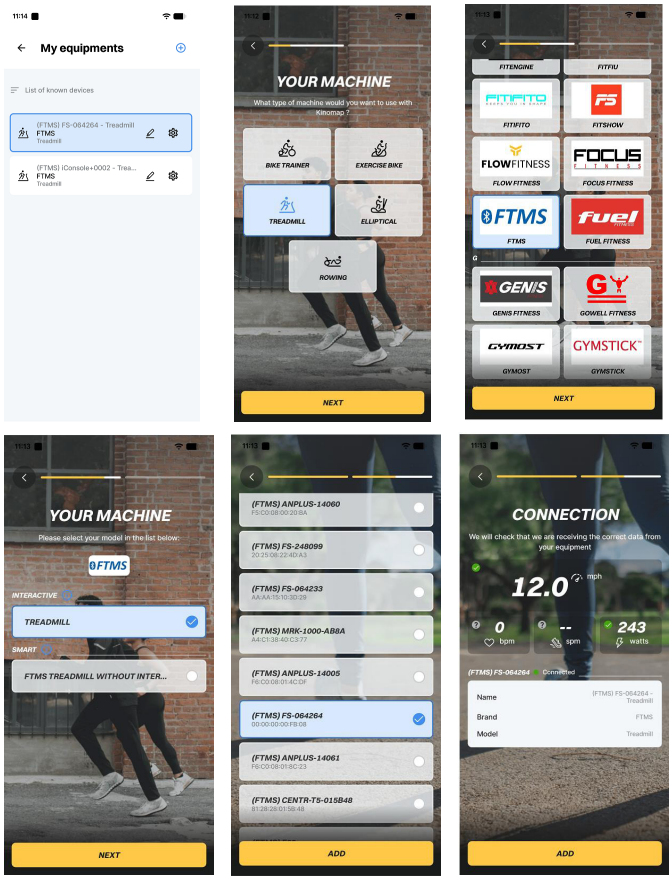
Turn on Bluetooth on your mobile phone or tablet and open the app. When Bluetooth is connected, the console emits a short beep. Bluetooth connection is available in any mode.

1. FitShow

Register and log in to the FitShow app, then enable Bluetooth on your phone. Open the “Sports” page, select the equipment type and sports mode, and the app will automatically search for Bluetooth devices. Once the correct Bluetooth device is detected, select it to connect. After successful connection, the exercise data in the app will synchronize with the console. Resistance can be adjusted directly through the app or the console.

2. Kinomap

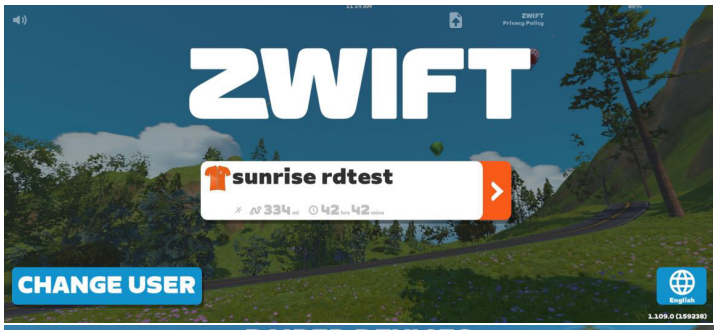
Start the console and log in to the Kinomap app. Select “Add New Fitness Equipment,” then enter the fitness equipment page and tap the “+” icon in the upper-right corner to add a new device. Select the equipment category (bike trainer, bike, elliptical machine, etc.) and choose the FTMS brand. Follow the instructions to continue and select the correct Bluetooth device from the detected devices list.
After successful connection, the app interface synchronizes with the console’s exercise data.

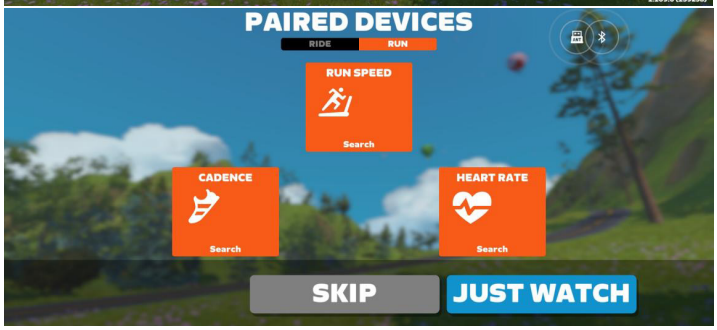


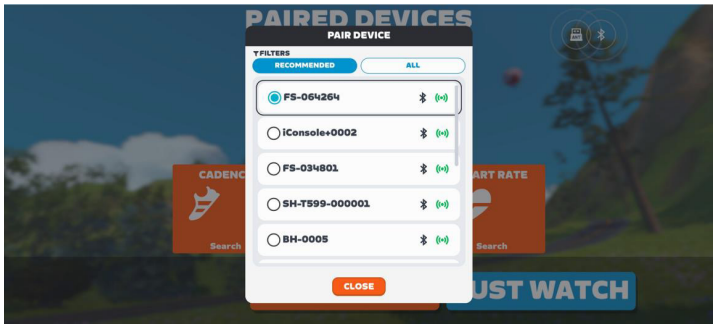
3. Zwift

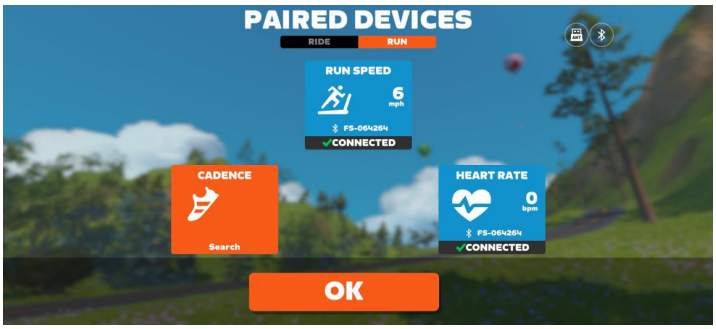
Register and log in to the Zwift app on your phone. On the device pairing page, select the power source for cycling and tap “Pair.” On the search page, select the correct Bluetooth device name and press “OK.”

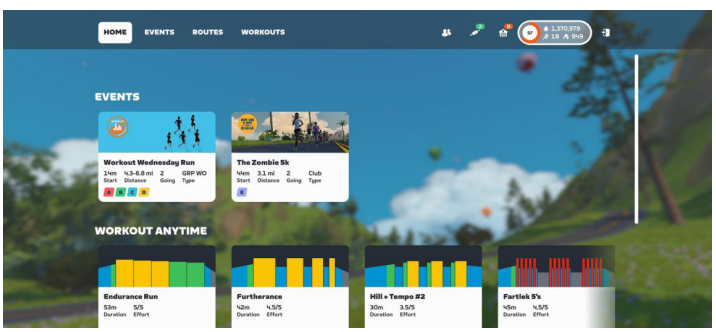
After successful connection, you can choose routes, training sessions, or join other Zwift users based on your preferences, or simply tap “Ride.” Select the workout mode on the console to start exercising.











Troubleshooting

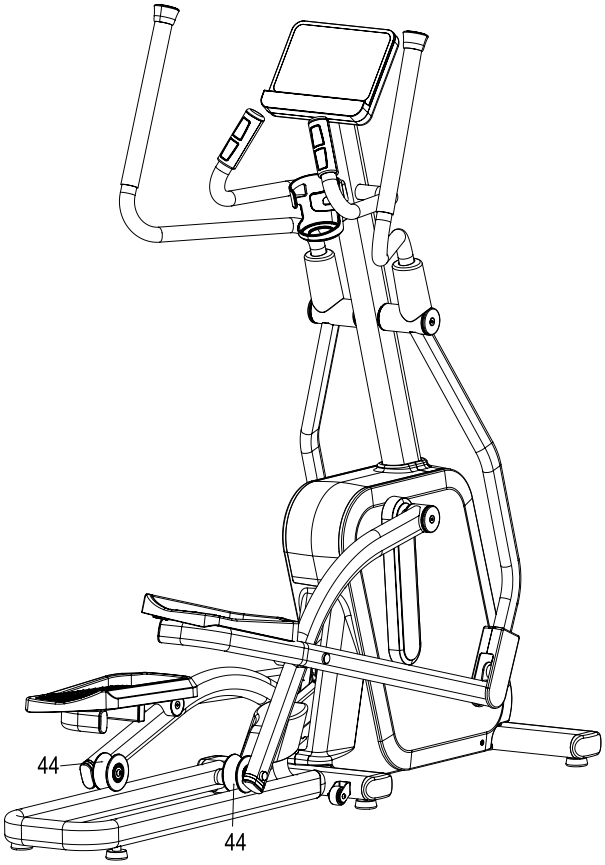
- If the frame wobbles during use, check whether the floor is uneven or whether there are any objects under the machine. Remove any objects and adjust the leveling feet on the stabilizers until the machine is stable.
- If the handlebar feels unstable, make sure all screws are properly tightened.
- If noise comes from the rotating parts, there may be a gap between the components. In this case, the side covers should be adjusted by a service center.
- If there is no resistance during exercise, the distance between the magnet and flywheel may be too large, or the motor may be damaged. Remove the side covers and adjust the distance between the parts. If the problem remains, the motor should be replaced by a service center.

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

Lubrication Guide



Apply silicone lubricant to the rollers (44) located under the left and right roller bracket assemblies.

Note: Dust may accumulate between the rollers and rails during use, which can cause noise or unstable movement. To prevent this, clean the rails and rollers regularly and apply silicone lubricant as needed.

Recommended lubrication intervals:

- Light use, less than 3 hours per week: every 2 months
- Medium use, 3–6 hours per week: once a month
- Heavy use, more than 6 hours per week: every 2 weeks

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device may only be used for training if it is in proper working conditions. For repairs or spare parts, contact customer service.

Warning: Do not use the device until it has been successfully repaired.

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

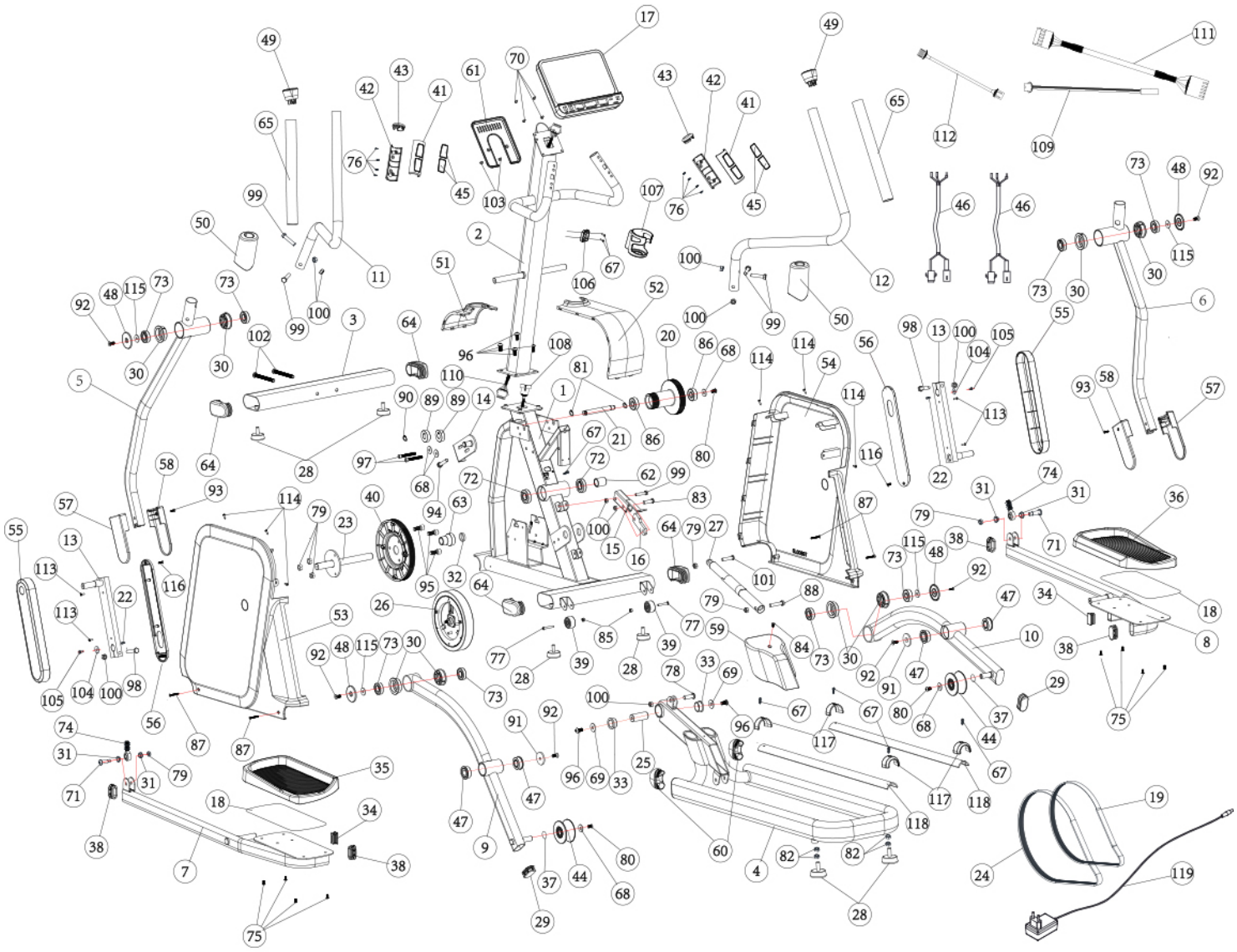
Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

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.



No.	Description	Qty.
1	Base frame assembly	1
2	Upper column assembly	1
3	Front base tube assembly	1
4	Rail Assembly	1
5	Left swing arm assembly	1
6	Right swing arm assembly	1
7	Left pedal arm assembly	1
8	Right pedal arm assembly	1
9	Left roller bracket assembly	1
10	Right roller bracket assembly	1
11	Left handlebar assembly	1
12	Right handlebar assembly	1
13	Crank square iron assembly	2
14	Idler wheel frame assembly	1
15	Adjustment frame assembly	1
16	Folding plate	1
17	Console	1
18	EVA block 290 × 149 × 1,0	2
19	V-belt 370J8	1
20	Flanged aluminum pulley Ø120	1
21	Driven pulley shaft Ø14,99 × 127,6	1
22	Square key 5 × 5 × 19 mm	2
23	Crankshaft assembly	1
24	V-belt 400J6	1
25	Rail pivot shaft 25,4 × 59,8	1
26	Magnetic resistance wheel	1
27	Foot-operated gas spring assembly Outer Tube Ø25	1
29	Oval tube end cap 30 × 60 × 2,0	29
30	Bearing Housing Ø57,1 × 3,0	8
31	Spherical bearing bushing Ø12 × Ø9,5	4
32	Crank shaft spacer Ø28,4 × Ø22,5 × 6,3 mm	1
33	Bushing Ø38,1 × Ø31,8 × 15,9	2
34	Square tube plug 20 × 40 × 2,0	2
35	Left pedal	1
36	Right pedal	1
37	Rubber seal ring Ø12,7 × Ø1,5	2
38	Oval tube end cap 25 × 50 × 3,0	4
39	Transport caster	2
40	Belt pulley	1
41	Upper pulse handle cover	2
42	Lower pulse handle cover	2
43	Pulse handle end cap	2
44	Roller Ø79	2

No.	Description	Qty.
45	Hand pulse sensor SUS304; δ0,5	4
46	Pulse wire 2P/850 mm	2
47	Bushing assembly	4
48	Countersunk end cap Ø57,1	4
49	Tube plug set Ø31,8 × 2,0	2
50	Upper arm cover	2
51	Front shield trim cover	1
52	Rear shield trim cover	1
53	Left shield	1
54	Right shield	1
55	Right shroud	2
56	Inner crank cover	2
57	Outer arm cover	2
58	Inner arm cover	2
59	Rail cover	1
60	Oval tube end cap 30 × 60 × 2,0	2
61	Console rear cover	1
62	Spacer 33,6 mm	1
63	Step spacer Length 44,6 mm	1
64	Oval tube end cap 50 × 100 × 2,0	4
65	Foam Pad	2
67	Pan head self-tapping screw ST4,2 × 19	7
68	Flat washer Ø25,4 × Ø8,3 × 2,0	5
69	Flat washer Ø10,4 × Ø29 × 2,0	2
70	Pan head self-tapping screw ST4,2 × 1,7 mm	4
71	Hex socket pan head shoulder bolt Ø9,5 × 23,5 mm × M8	2
72	Deep groove ball bearing R14ZZ	2
73	Deep groove ball bearing R12ZZ	8
74	Spherical bearing M12	2
75	Hex socket button head bolt M6 × 12 mm	8
76	Pan head self-tapping screw ST3,5 × 12,7 mm	8
77	Hex socket button head bolt M6 × 40 mm; TL 20 mm	2
78	Hex head bolt M10 × 25 mm	1
79	Lock nut M8	7
80	Hex socket button head bolt M8 × 15	3
81	Shaft retaining ring Ø15,0	2
82	Pan head self-tapping screw ST4,2 × 16 mm	4
83	Hex head bolt M10 × 35; TL 20 mm	1
84	Countersunk head self-tapping screw ST4,2 × 12,7 mm	1
85	Lock nut M6	2
86	Deep groove ball bearing 6302ZZ	2
87	Countersunk head self-tapping screw ST4,2 × 45	4

No.	Description	Qty.
88	Hex head bolt M8 × 40 HF-thread	1
89	Deep groove ball bearing 6203ZZ	2
90	Shaft retaining ring Ø17,0	1
91	Countersunk washer Ø44 × Ø8,1 × 4,5	2
92	Hex socket countersunk bolt M8 × 20	6
93	Countersunk head self-tapping screw ST4,2 × 25	2
94	Hex head bolt M10 × 50	1
95	Hex socket cap screw M8 × 20	3
96	Hex socket button head bolt M10 × 20 mm	6
97	Hex socket cap screw M8 × 60	2
98	Hex head bolt M10 × 55 mm; TL 20 mm	2
99	Hex head bolt M10 × 44 mm; TL 20 mm	5
100	Lock nut M10	9
101	Hex socket button head bolt M8 × 35 mm; TL 15 mm	1
102	Hex socket button head bolt M10 × 115 mm; TL 25 mm	2
103	Countersunk screw M5 × 10	2
104	Flat washer Ø6,5 × Ø25,4 × 2,0	2
105	Hex head bolt M6 × 12 mm	2
106	Water bottle holder clip ABS	1
107	Water bottle holder	1
108	Lower connection wire 8P/950 mm	1
109	Sensor wire 2P/1100 mm	1
110	Upper connection wire 8P/1000 mm	1
111	Magnetic resistance wheel wire 5P/350 mm	1
112	DC Cable 2P/450 mm	1
113	Pan head flange self-tapping screw ST4,2 × 12,7 mm	4
114	Flange self-drilling screw ST4,2 × 19 mm	6
115	Flat washer Ø10,4 × Ø25 × 2,0	4
116	Countersunk head self-tapping screw ST4,2 × 19	2
117	Rail decorative cover	4
118	Aluminum rail	2
119	Adapter	1
120	Lubricant bottle	1
121	Screwdriver	1
122	Allen wrench	1
123	Wrench 127 × 36 × 4 mm	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.

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