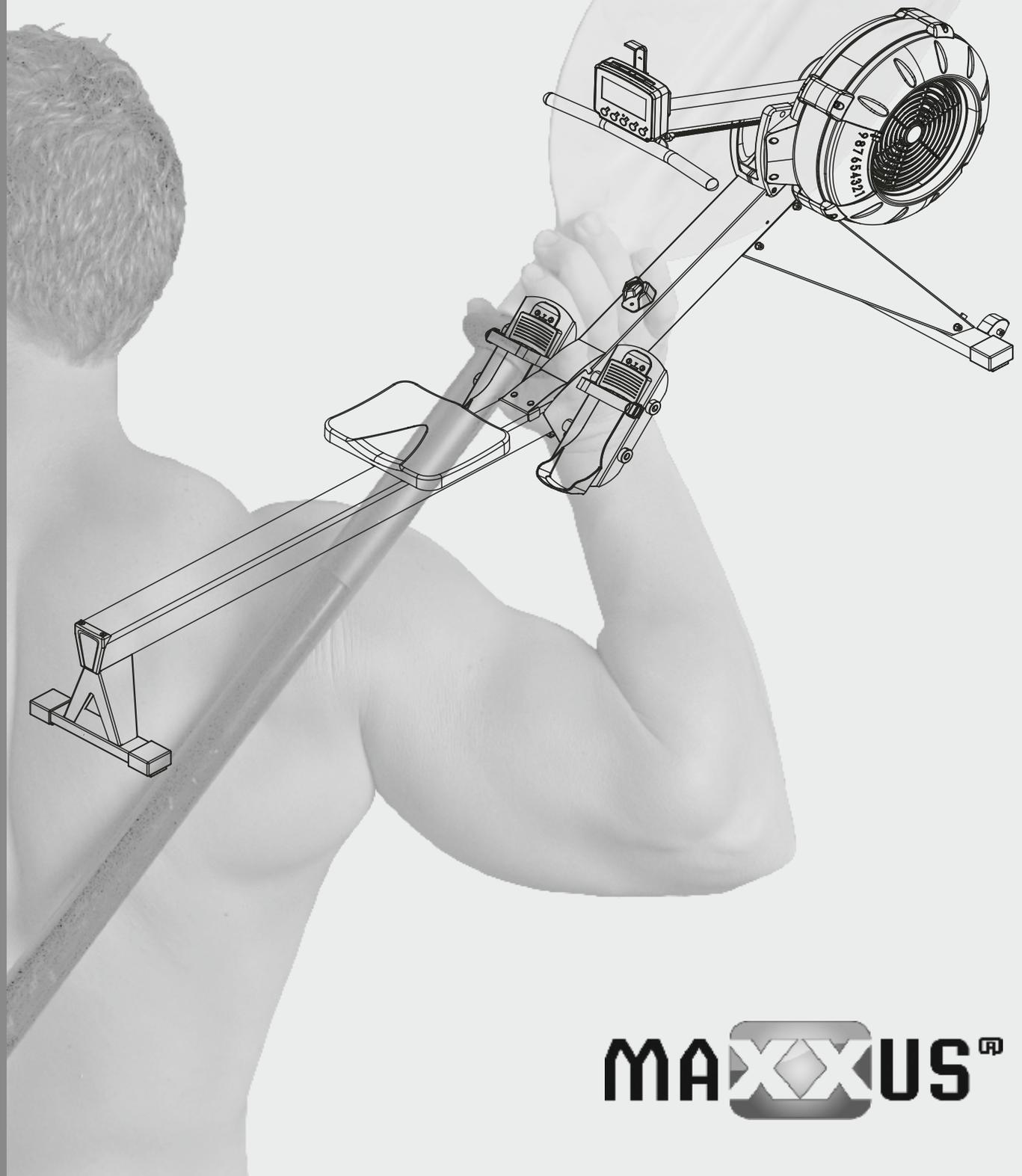


Rudergerät  
**MAXXUS**  
**AirRow**



## Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Befestigungsmaterial	4
Montage	5 - 9
Nachspannen des Rückzugeils	10
Transport, Standort & Lagerung	11
Trainingsintensität	12
Rudergriff-Ablage	12
Einstellung der Trittflächen	13
Stromversorgung	13
Pflege, Reinigung & Wartung	13
Cockpit	14 - 18
Herzfrequenzmessung	19 - 20
Sicherheitshinweise - Rudergerät	21
Trainingshinweise	22
Trainingsempfehlungen	23 - 24
FAQ	25
Technische Daten	25
Empfohlenes Zubehör	26
Entsorgung	26
Explosionszeichnung	27
Teileliste	28 - 29
Gewährleistung	30
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	31

Version 1.0

© 2018 by MAXXUS Group GmbH & Co. KG  
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.  
Irrtümer, technische und farbliche Änderungen vorbehalten. Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklich schriftlicher Genehmigung der MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.  
Errors, colour and technical modification subject to change, reproduction as well as electronic duplication only with written permission of MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungs- und Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden. Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

### **Stromanschluss** (gilt nur für Geräte mit externem Stromanschluss)

- Es wird eine Netzspannung von 220-230V für den Trainingsbetrieb des Gerätes benötigt.
- Das Trainingsgerät darf nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Netzkabel an eine geerdete, mit 16 A einzeln abgesicherte und vom Fachmann installierte Steckdose angeschlossen werden.
- Trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose wenn Sie den Standort des Trainingsgerätes verändern wollen.
- Vor der Durchführung von Reinigungs-, Wartungs- oder sonstigen Arbeiten trennen Sie den Netzstecker immer von der Steckdose.
- Verzichten Sie bei der Verbindung des Netzsteckers mit einer Steckdose auf Steckdosenleisten und Kabelrollen.
- Bei der Verwendung einer Kabelverlängerung, achten Sie unbedingt darauf, dass diese den Richtlinien und Bestimmungen des VDE entspricht.
- Verlegen Sie das Netzkabel immer so, das es weder beschädigt werden kann, noch eine Stolperfalle darstellt.
- Elektrische Geräte, wie z. B. Smartphones, Mobiltelefone, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.
- Aus Sicherheitsgründen trennen Sie das Netzkabel immer bei Nichtgebrauch des Gerätes von der Steckdose.

### **Trainingsumgebung**

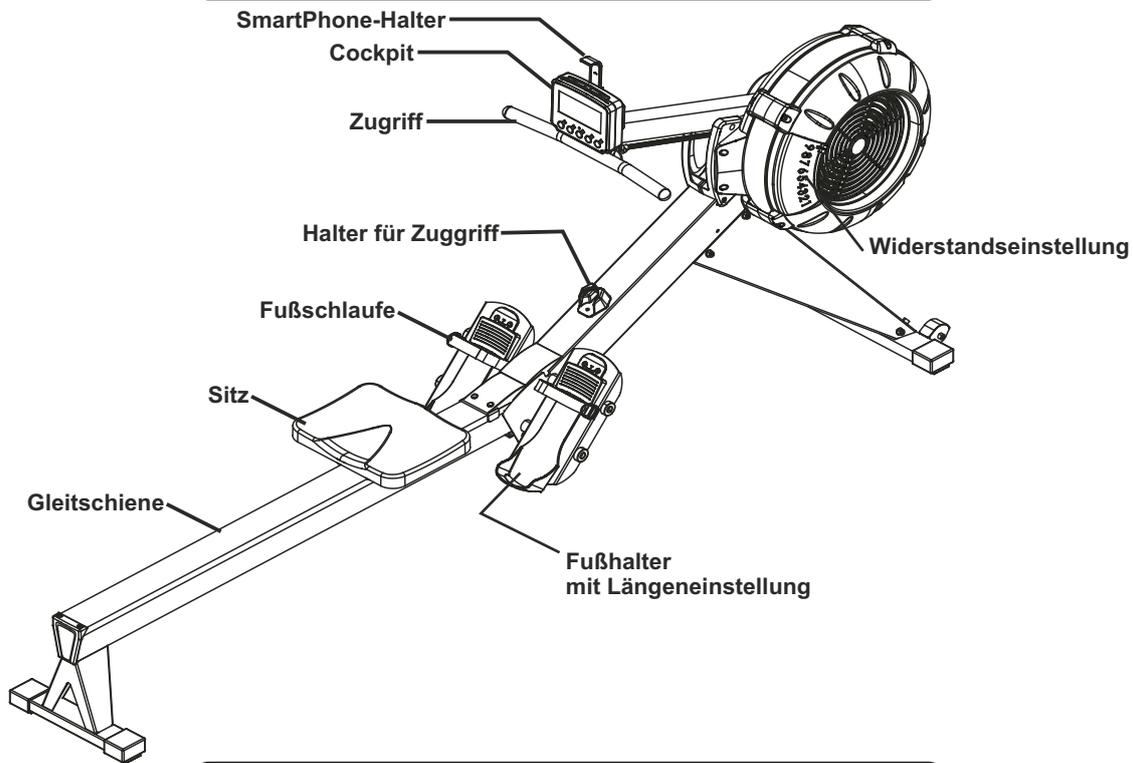
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 100 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Temperaturbereich für Betrieb und Lagerung sollte zwischen mindestens 10° und maximal 30° Celsius liegen.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberem Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine MAXXUS® Bodenschutzmatte dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppichen, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels (falls vorhanden) nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

### **Persönliche Sicherheitshinweise für das Training**

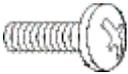
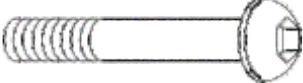
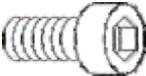
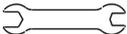
- Bei Nichtbenutzung des Trainingsgerät entfernen Sie das Netzkabel (falls vorhanden) um so eine unsachgemäße bzw. unkontrollierte Nutzung von Dritten, wie z. B. Kindern zu verhindern.
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings an oder in beweglichen Bauteilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich von nur einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Gehäuseteile bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile und Haare in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand. Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden! Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen! Dieses Trainingsgerät ist für den nichttherapeutischen Einsatz geeignet.

## Geräteübersicht



## Befestigungsmaterial

Abbildung	Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
	72	Linsenkopfschraube M6x10	2
	78	Innensechskantschraube, M8x75mm	1
	79	Unterlegscheibe M8	9
	80	Sicherungsmutter M8	1
	81	Innensechskantschraube M8x12	8
	84	Innensechskantschraube M8x150	4
	98	Sicherungsstift	1
	9	Distanzscheiben	4
  	Im Lieferumfang enthaltenes Werkzeug: 1x Innensechskantschlüssel 1x Kreuzschlitzschraubendreher 1x Kombi-Schraubenschlüssel		

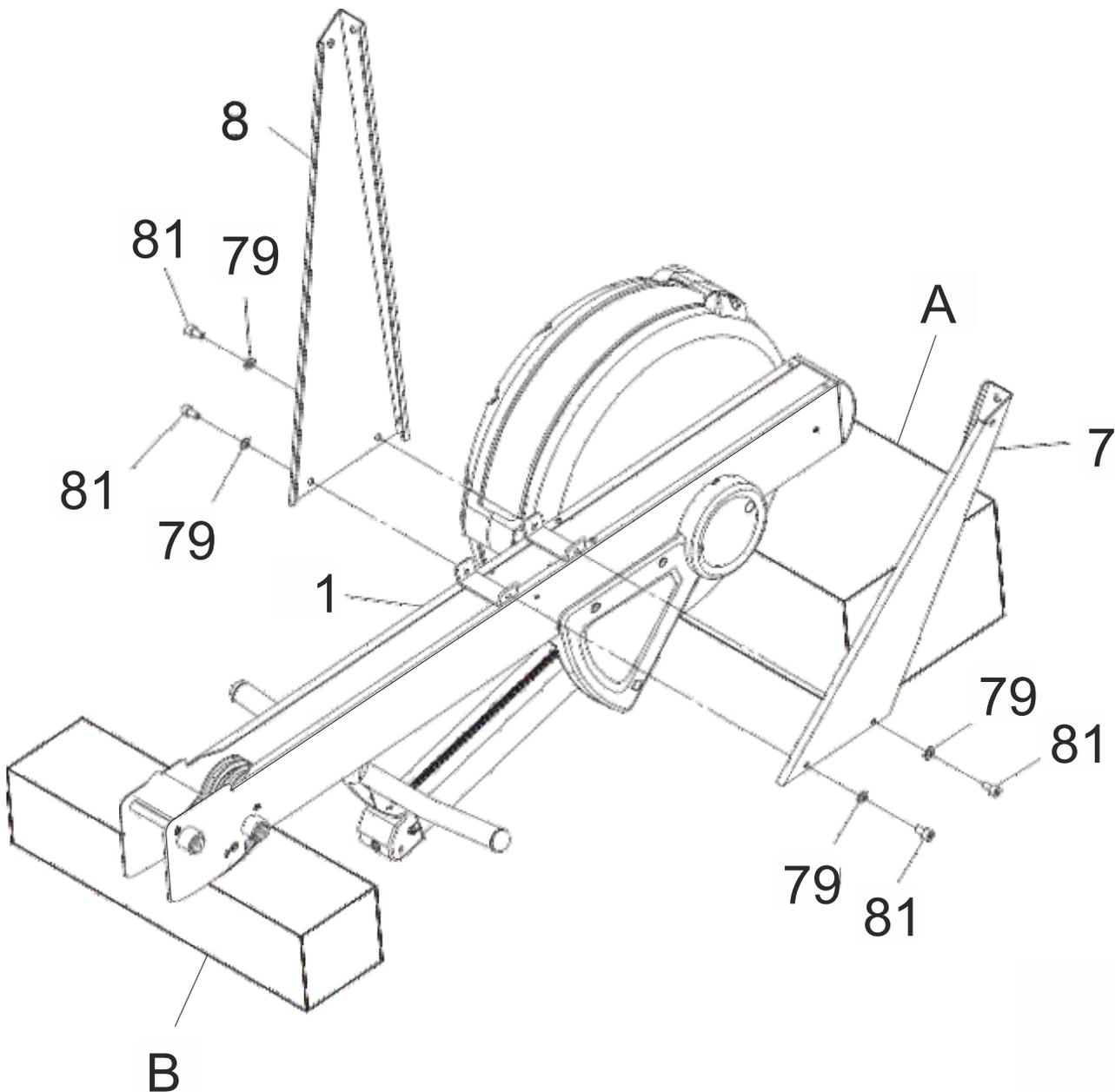
Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, werden in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden. Da einige Bauteile scharfkantig sein können, tragen Sie bei der Montage geeignete Arbeitshandschuhe.

## Schritt 1: Montage der Standrahmen

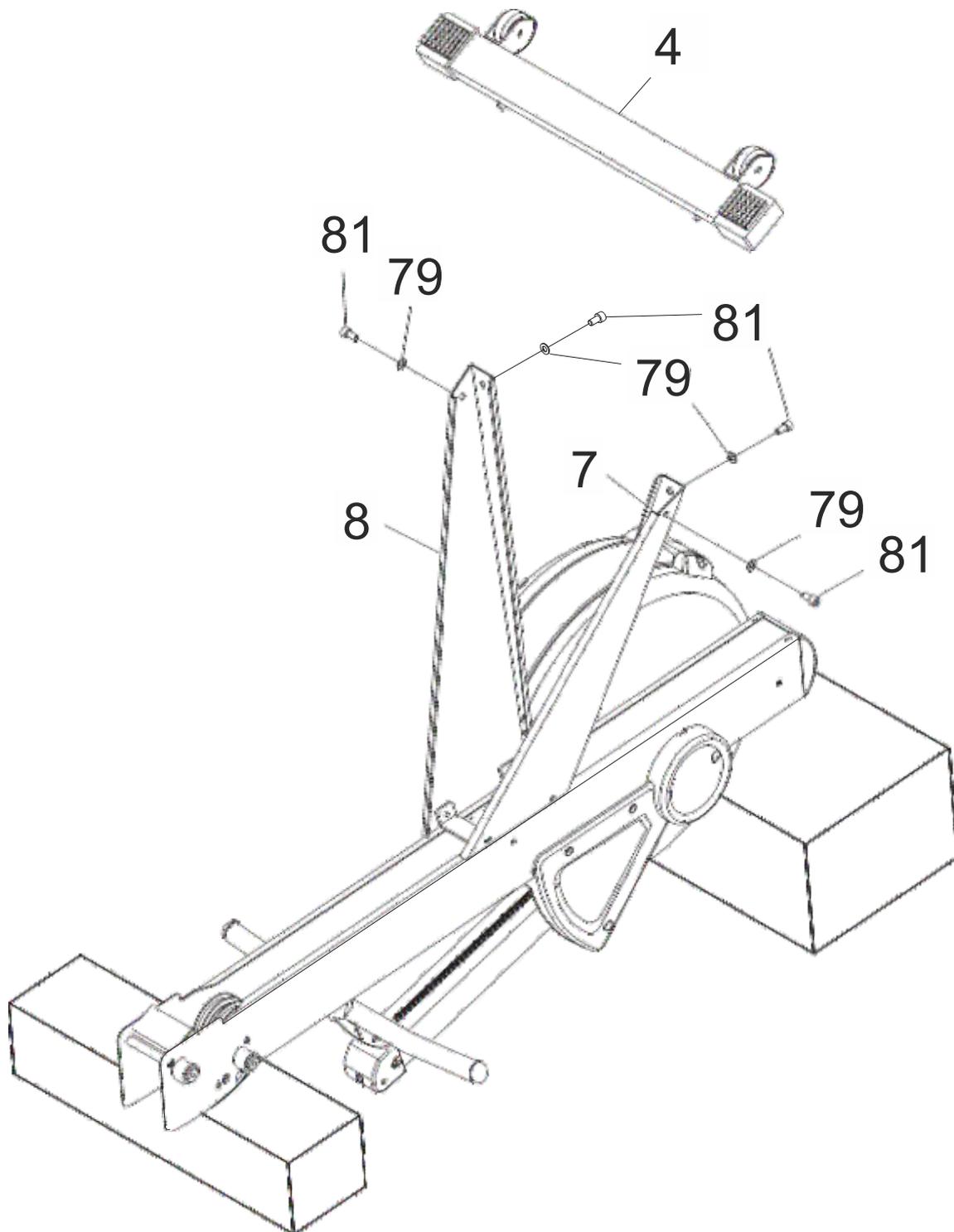
Um Ihnen diesen Arbeitsschritt zu erleichtern nehmen Sie zwei der, für die Verpackung verwendeten Styroporblöcke (A&B) und legen den Basisrahmen (1) verkehrt herum - wie in der Abbildung gezeigt - auf dies Blöcke.

Montieren Sie nun den rechten und linken Standrahmen (8 & 7) am Basisrahmen (1). verwenden Sie hierzu pro Seite je zwei Inbusschrauben M8x12 (81) und zwei Unterlegscheiben M8 (79).



## Schritt 2: Montage des vorderen Standfußes

Befestigen Sie nun den Standfuß (4) an den Enden des rechten und linken Standrahmens (8 & 7). Verwenden Sie hierzu pro Seite je zwei Inbusschrauben M8x12 (81) und zwei Unterlegscheiben M8 (79). Beachten Sie hierbei unbedingt die korrekte Ausrichtung des Standfußes - siehe Abbildung.

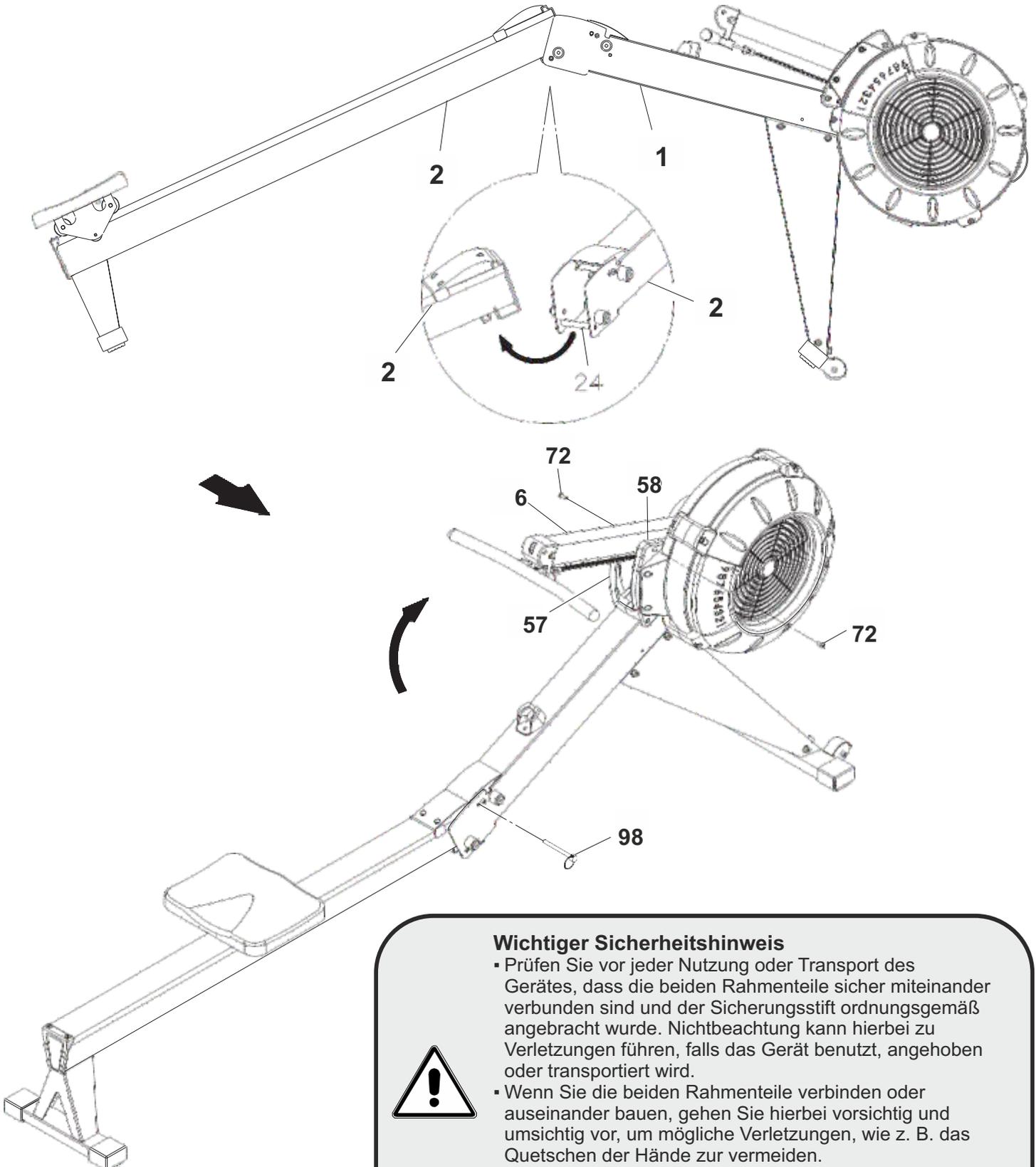


## Schritt 3: Montage der Gleitschiene & des Cockpitrahmens

Heben Sie den Gleitrahmen (2) und den Basisrahmen (1), wie in der Abbildung gezeigt an. Setzen Sie dann die Aufnahme des Gleitrahmens (2) in der Achse (24) des Basisrahmens ein.

setzen Sie dann die verbundenen Rahmen ab und sichern Sie beide in dem Sie den Sicherungssplint (98) einsetzen.

Heben Sie nun den Cockpitrahmen (6) an und befestigen Sie diesen mit je einer Linsenkopfschraube M6x10 (72) am rechten und linken Gehäuse (58&57).



### Wichtiger Sicherheitshinweis

- Prüfen Sie vor jeder Nutzung oder Transport des Gerätes, dass die beiden Rahmenteile sicher miteinander verbunden sind und der Sicherungsstift ordnungsgemäß angebracht wurde. Nichtbeachtung kann hierbei zu Verletzungen führen, falls das Gerät benutzt, angehoben oder transportiert wird.
- Wenn Sie die beiden Rahmenteile verbinden oder auseinander bauen, gehen Sie hierbei vorsichtig und umsichtig vor, um mögliche Verletzungen, wie z. B. das Quetschen der Hände zu vermeiden.
- Wenn Sie die beiden Rahmenteile getrennt von einander lagern, so stellen Sie diese nicht aufrecht hin, um so ein Umfallen der teile zu vermeiden.

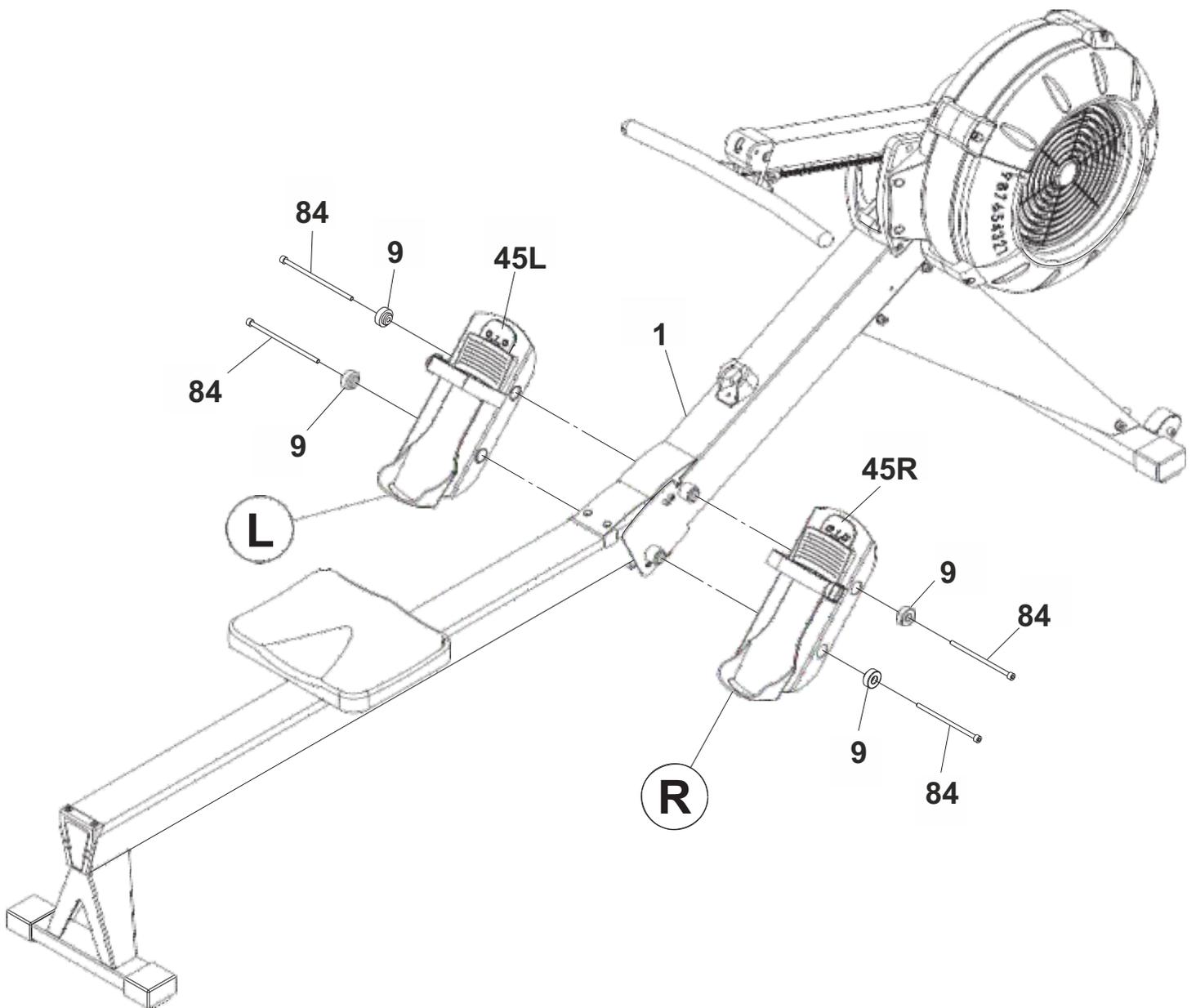


## Schritt 5: Montage der Trittflächen

Um die Identifizierung der Trittflächen zu erleichtern ist die linke Trittfläche (45L) mit einem „L“ und die rechte Trittfläche (45R) mit einem „R“ markiert.

Befestigen Sie nun die linke Trittfläche (45L) mit zwei Innensechskantschrauben M8x150 (84) und zwei Distanzscheiben (9) an der linken Seite des Basisrahmens (1).

Verfahren Sie dann ebenso mit der rechten Trittfläche (45R).

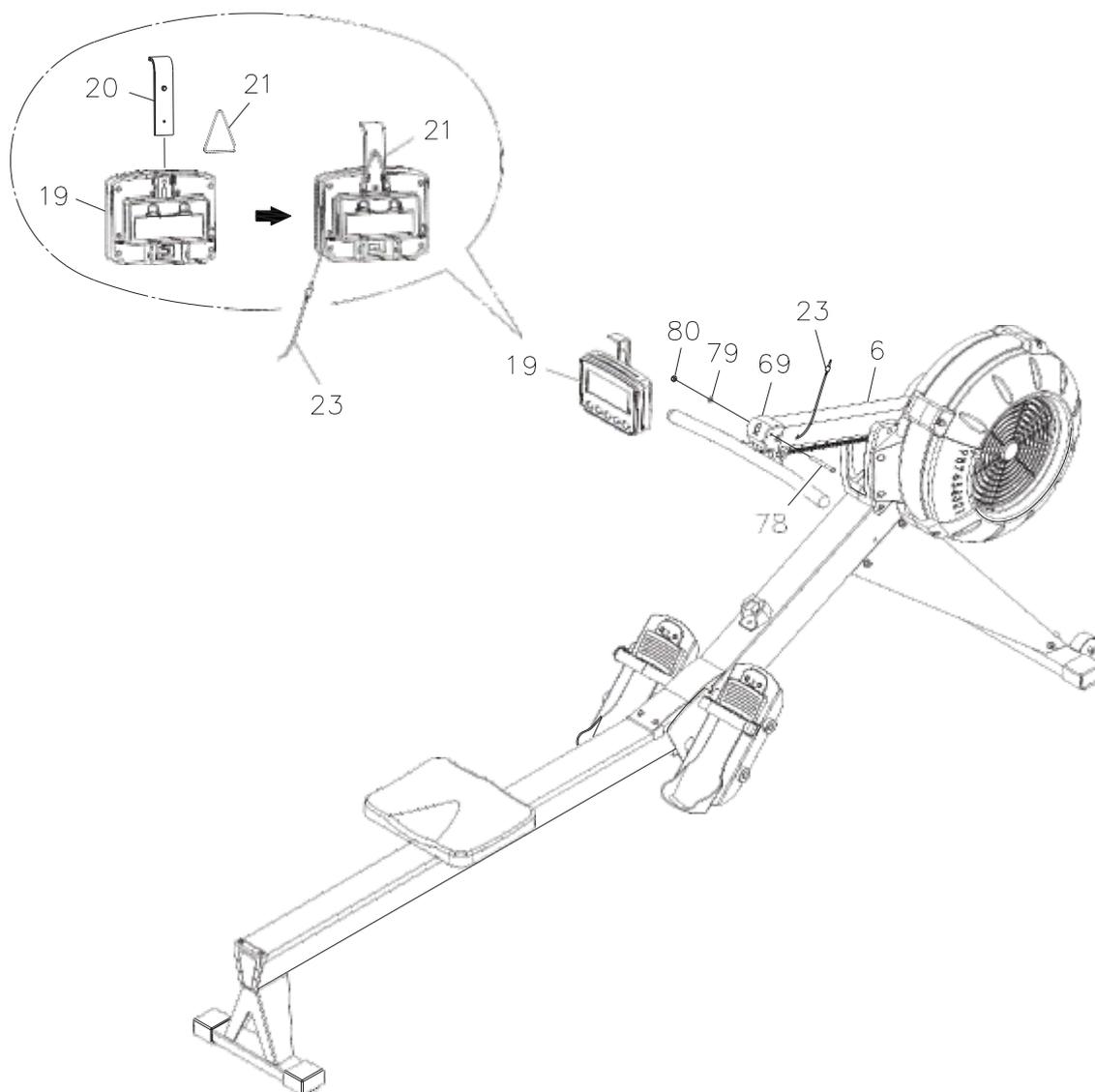


## Schritt 7: Montage des Cockpits

Schieben Sie den SmartPhone-Halter (20) in die entsprechende Aufnahme auf der Rückseite des Cockpits (19). Setzen Sie dann das Gummiband (21), wie in der Abbildung gezeigt, am Halter (20) und Cockpit (19) ein.

Setzen Sie nun die beiden C-Batterien ein.

befestigen Sie dann das Cockpit (19) am Cockpitrahmen (6). Verwenden Sie hierzu eine Innensechskantschraube M8x75 (78), eine Unterlegscheibe M8 (79) und eine Sicherungsmutter M8 (80). Verbinden Sie dann das Kabel (23) mit dem Anschluss des Cockpits (19).



## Einsetzen und Wechseln der Batterien

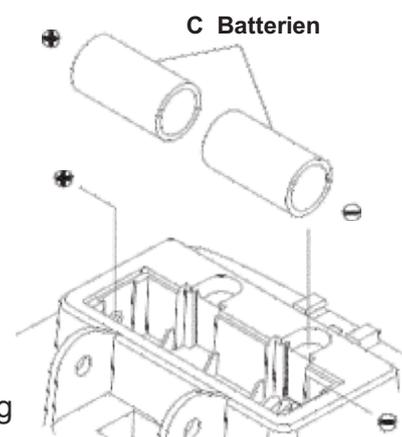
Schritt 1: Öffnen und entfernen Sie den Batterienfach-Deckel.

Schritt 2: Setzen Sie zwei C-Batterien. Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung der Batteriepole - siehe Abbildung.

Schritt 3: Setzen Sie den Batterienfachdeckel wieder ein.

### Bitte beachten Sie:

1. Verwenden Sie beim Batterienwechsel ausschließlich neue Batterien.
2. Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien
3. Beachten Sie die Entsorgungshinweise zu Batterien in dieser Anleitung

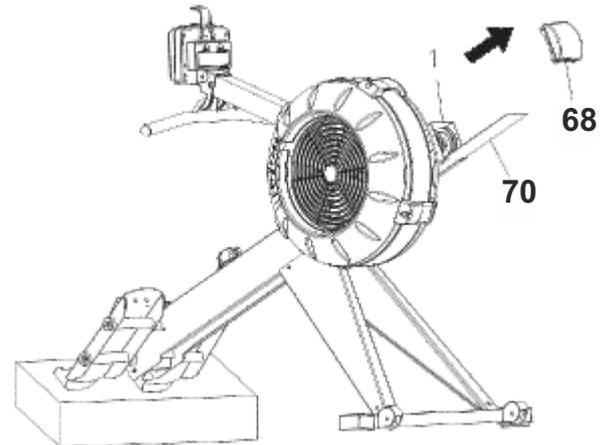


## Nachspannen des Rückzugseils

Nach ca. 250.000 Ruderzügen (bei einem Schnitt von 30 Zügen/Minute und eine durchschnittlichen Trainingszeit von 30 Minuten entspricht das ca. 250 Trainingseinheiten. Bitte beachten Sie dass dieser Wert in Abhängigkeit von Ruderzügen/Minute, Trainingszeit und Trainingsintensität abweichen kann) kann das Rückzugseil sich dehnen. Um dieses Seil wieder zu straffen verfahren Sie wie folgt:

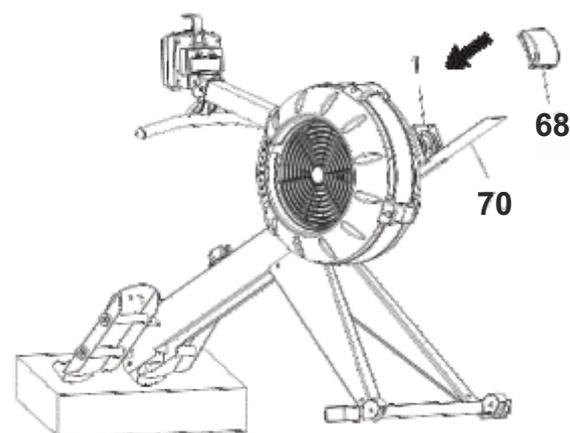
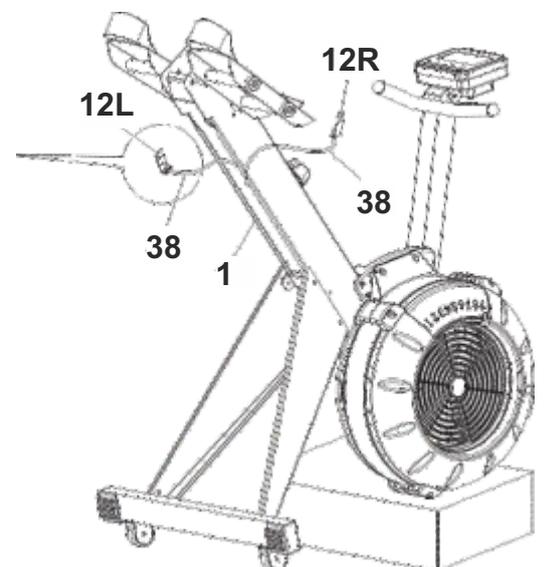
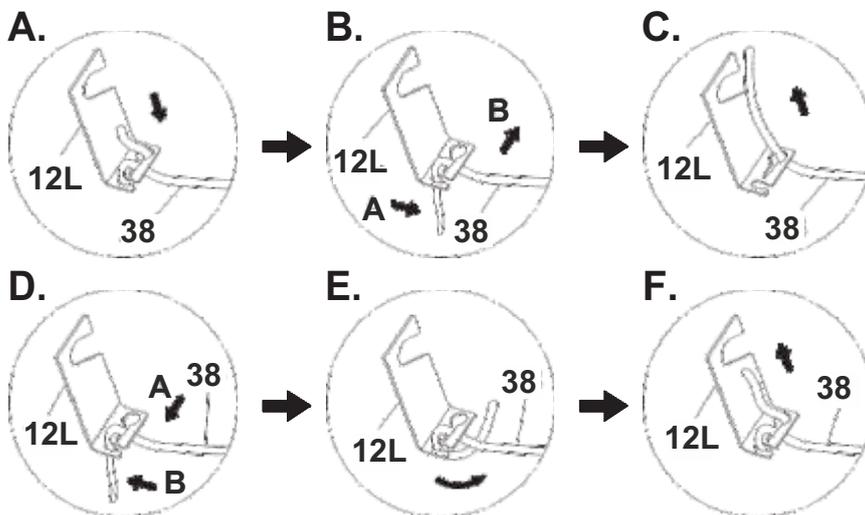
### Schritt 1

1. Positionieren Sie den Basisrahmen, wie in der Abbildung gezeigt auf einer Erhöhung.
2. Entfernen Sie die Abdeckung (68).
3. Ziehen Sie die Abdeckschiene (70) heraus.



### Schritt 2

1. Positionieren Sie die Vorderseite des Basisrahmens, wie in der Abbildung gezeigt auf einer Erhöhung.
2. Hängen Sie den linken Halter (12L) aus
3. Markieren Sie das Seil (38) am Kontaktpunkt zum Halter (12L)
4. Lösen Sie das Seil (38) aus der Fixierung des Halter (12L).
5. Schieben Sie den Halter (12L) auf dem Seil (38) von der Markierung ausgehend um ca. 5cm zurück
6. Fixieren Sie das Seil (38) wieder am Halter (12L)
7. Setzen Sie den linken Halter (12L) wieder im Rahmen ein.  
Halten Sie hierbei den Halter mit der einen und das Seil mit der anderen fest.
8. Verfahren Sie nun ebenso mit dem rechten Halter (12R)



### Schritt 3

1. Positionieren Sie den Basisrahmen, wie in der Abbildung gezeigt auf einer Erhöhung.
2. Setzen Sie die Abdeckschiene (70) wieder ein.
3. Setzen Sie zum Abschluss die Abdeckung (68) wieder ein.

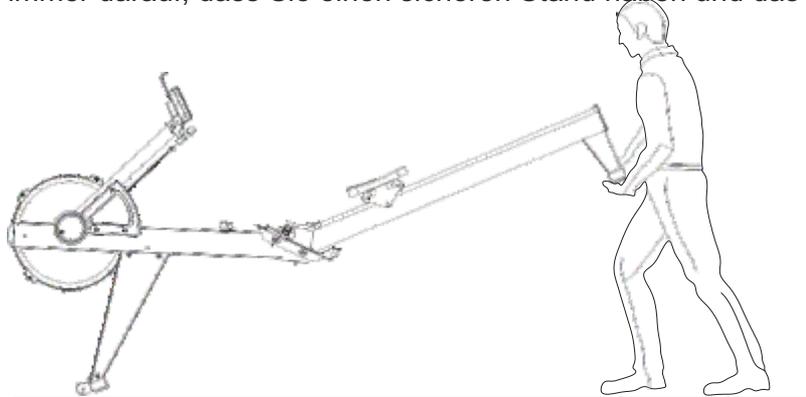
### Transport

Um Ihnen den Transport dieses Rudergerätes zu erleichtern, ist das vorderer Standrohr mit Transportrollen ausgestattet.

Um das Rudergerät zu verschieben umfassen Sie mit beiden Händen den hinteren Standfuß und heben das Gerät soweit an, bis die Transportrollen Bodenkontakt haben.

Nun können Sie das Gerät an die gewünschte Position schieben oder ziehen.

Setzen Sie den hinteren Standfuß dann wieder vorsichtig ab. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen des Gerätes immer darauf, dass Sie einen sicheren Stand haben und das Gerät gut festhalten.



### Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert.

Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.

An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen. Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.

Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.

Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

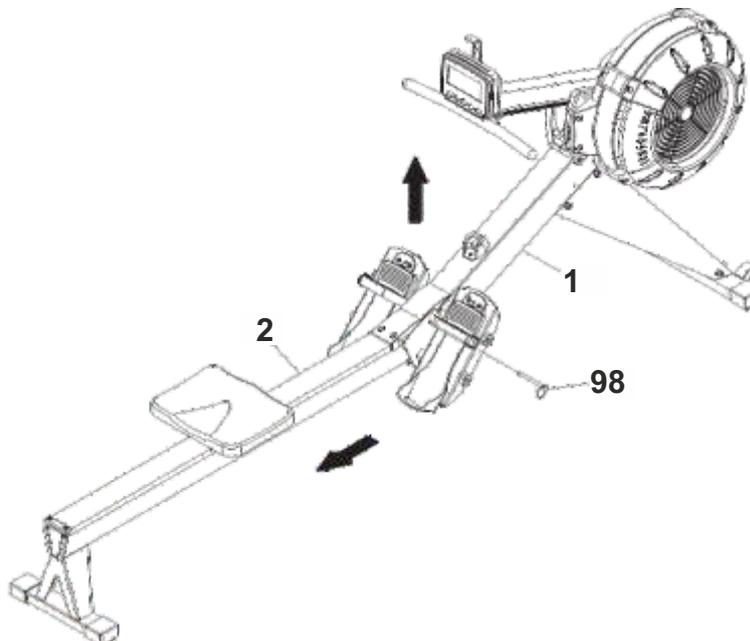
Für eine platzsparende Lagerung bei längerem Nichtgebrauch lässt sich das Rudergerät schnell und einfach in zwei separate Teile zerlegen.

Schritt 1: Entfernen Sie die Sicherungsschraube (98)

Schritt 2: Heben Sie nun den Basisrahmen (1) leicht an und ziehen Sie den Gleitrahmen nach hinten weg.

Schritt 3: Setzen Sie die Sicherungsschraube (98) wieder im Basisrahmen (1) ein, damit Sie ihn nicht verlieren.

Um beide Rahmenteile wieder zusammen zu setzen verfahren Sie, wie bei Montageschritt 3 in dieser Anleitung beschrieben.

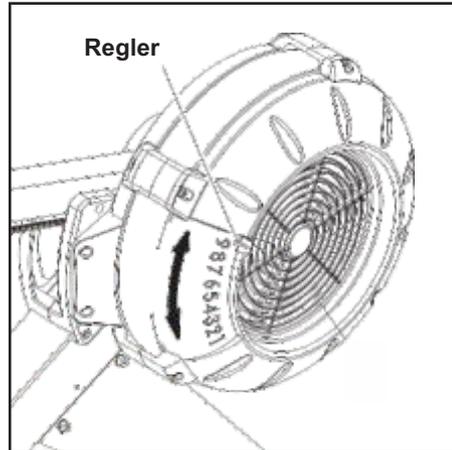


## Trainingsintensität

Ihr Rudergerät verwendet Luft als natürlichen Widerstand. Somit entsteht ein realistisches Rudergefühl, das dem echten Rudern auf Wasser sehr nahekommt.

Je intensiver Sie die Ruderzüge ausführen umso schneller dreht sich das Windrad, das sich im vorderen Hauptgehäuse befindet und umso größer wird der erzeugte Luftwiderstand.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit über die Einstellung der Lufklappen den Widerstand zu regulieren und somit auf den Luftwiderstand Einfluss zu nehmen. Hierzu stehen Ihnen 9 Stufen zur Verfügung. Stellen Sie einfach den Regler auf die gewünschte Stufe. Testen Sie welche Einstellung des Reglers optimal zu Ihrem Trainingsstil passt.



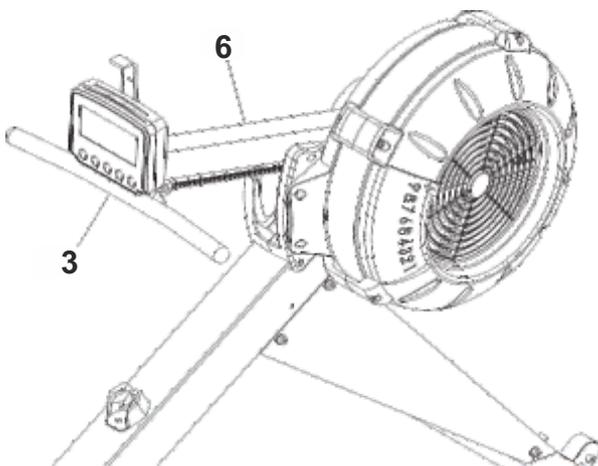
## Rudergriff-Ablage

Ihr Rudergerät ist mit zwei Ablagemöglichkeiten für den Rudergriff ausgestattet.

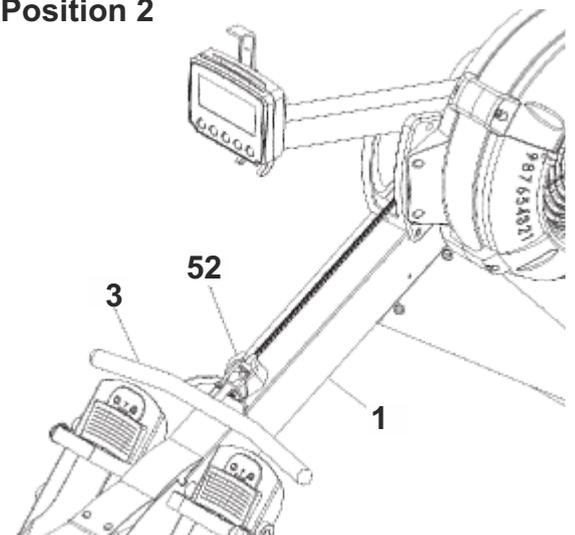
Position 1: Ablage unterhalb des Cockpits

Position 2: Ablage am Halter (52)

Position 1



Position 2



## Einstellung des Trittplächen

Ihr Rudergerät ist mit einem speziellen Haltesystems für die Füße ausgestattet, das Sie in wenigen, einfachen Schritten individuell auf Ihre Schuhgröße einstellen können.

Grundsätzlich sollten Sie für das Rudertraining geeignet Sportschuhe tragen. Wir empfehlen hierfür Laufschuhe, da diese aufgrund ihre bereits für die Laufbewegung leicht gebogene Form für die Fußbewegung beim Rudern ideal sind. Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schuhe vor dem Training nicht zu fest zu schnüren, da dies zu Durchblutungsstörungen ("Einschlafen" der Füße) während des Trainings führen kann.

### Einstellung des Haltesystems

Das Haltesystem der Trittplächen besteht aus zwei Elementen. Das eine ist die Größenverstellung, die Sie in der Längsrichtung verstellen können. Das andere sind die Gurtbänder, mit denen Sie den Fuß an der Trittpläche fixieren.

#### Schritt 1:

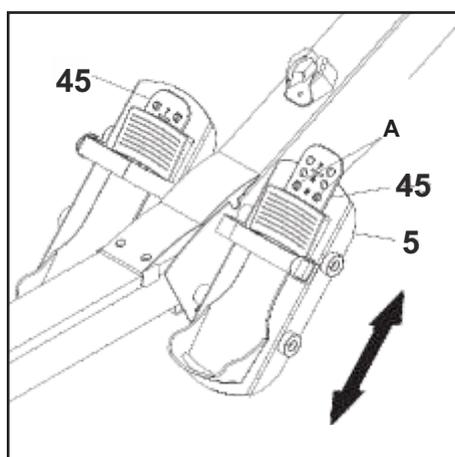
Drücken Sie die beiden Sicherungsknöpfe (A) der Größenverstellung und stellen Sie die optimale Position der Trittplächen (45) ein. Um sich die Position leicht zu merken und schnell wieder einstellen zu können, sind die einzelnen Positionen nummeriert. Sobald Sie die optimale Größeneinstellung gefunden habe lassen Sie die Sicherungsknöpfe (A) wieder einrasten.

#### Schritt 2:

Stellen Sie Ihre Füße auf die Trittplächen und fixieren Sie diese durch Anziehen der Gurtbänder. Achten Sie hierbei auf einen guten Halt der Füße, ohne die Bänder aber zu fest anzuziehen.

Das Fixieren der Füße ist für die korrekte Ausführung der Ruderbewegung sehr wichtig.

Um den Körper wieder nach vorne zu bewegen benötigen Sie einen festen halt der Füße.



## Stromversorgung

Das Cockpit wird über zwei Batterie vom Typ C mit Strom versorgt.

Sollte die Anzeige des Cockpits schwächer werden bzw. ganz erloschen sein, so tauschen Sie die Batterien aus.

Beachten Sie bei der Entsorgung der Altbatterien bitte die Entsorgungshinweise in dieser Anleitung.

## Pflege, Reinigung & Wartung

### Vor der ersten Inbetriebnahme bzw. nach langer Trainingspause

Prüfen Sie, ob das Rudergerät sicher steht. Es dürfen keine Gegenstände auf oder unter dem Gerät liegen. Vergewissern sie sich das alle Schrauben fest angezogen sind und der Gleitweg des Sitzes an keinem Punkt blockiert ist. Prüfen Sie auch, ob die Gleitschiene frei von Verunreinigungen und Fremdkörpern ist.

### Wartungs- & Reinigungsintervalle:

Reinigen Sie nach **jedem Training** das Rudergerät mit einem feuchten Tuch, um mögliche Schweiß- und/oder Flüssigkeitsrückstände zu entfernen. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel. Trocknen Sie die gereinigten Stellen gut ab.

Um einen optimalen und gleichmäßigen Lauf des Sitzes zu ermöglichen, reinigen Sie regelmäßig die Rollenführung des Sitzes in der Aluminium- Gleitschienen. Idealerweise verwenden Sie hierfür die Pflegeprodukte MAXXUS Gleitspray & MAXXUS Entfetterspray.

### Schäden die durch unterlassene oder mangelnde Reinigung, Wartung und/oder Pflege entstehen sind von der Gewährleistung und Garantie ausgeschlossen.

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

## Cockpit



### Cockpit einschalten

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein sobald eine Taste gedrückt oder mit der Ruderbewegung begonnen wird

### Cockpit ausschalten

Das Cockpit schaltet sich automatisch nach:

- ca. 20 Sekunden ab, wenn das Cockpit eingeschaltet wurde aber mit der Ruderbewegung nicht begonnen wurde.
- ca. 30 Sekunden wenn die Ruderbewegung während bzw. nach dem Training beendet wurde (Ausnahme: Intervall-Programme).
- ca. 2 Minuten wenn die Ruderbewegung während bzw. nach einem Intervalltrainingsprogramm beendet wurde.

## Tastatur

### SELECT-Taste

Taste zur Auswahl der einzelnen Trainingsprogramme im Startmenu

### ▲-Taste

Taste zur Vorgabe (Erhöhung) von Werten

### ▼-Taste

Taste zur Vorgabe (Reduzierung) von Werten

### BACK-Taste

Drücken Sie die Taste nachdem Sie das Training beendet haben um in das Startmenu zurückzukehren

### ENTER/STOP-Taste

- **Bestätigungsfunktion** (im Startmenu)  
Taste zur Programmauswahl, sowie Vorgaben von Werten zu bestätigen drücken Sie diese Taste
- **Resetfunktion**  
Um alle Werte auf Null zurückzusetzen und das Cockpit neu zu starten halten Sie diese Taste für ca. 3-5 Sekunden konstant gedrückt
- **Hintergrundbeleuchtung**  
Um die Programmierung des Cockpits zu erleichtern wird hierbei die Hintergrundbeleuchtung des Cockpits eingeschalten.  
Ca. 10 Sekunden nach dem keine Taste mehr am Cockpit gedrückt wurde erlischt die Hintergrundbeleuchtung automatisch. Durch Drücken dieser Taste wird die Hintergrundbeleuchtung wieder aktiviert.
- **Trainingsende**  
Um Training vorzeitig zu beenden drücken Sie diese Taste um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Drücken Sie die Taste dann erneut um das Training zu beenden.

## Trainingswerte

<b>DISTANCE/CYCLE</b>	<p>Anzeige der Ruderstrecke in Metern Bei Zielvorgabe der Distanz blinkt der Wert „500“. Über die Tasten ▲/▼ kann die Distanz bis 9.999 Metern vorgegeben werden. Bei Auswahl der Intervallprogramm erscheint in diesem Fenster eine „8“. Über die Tasten ▲/▼ kann die Anzahl der Intervalle bis 99 vorgegeben werden.</p> <p>Die Anzeige wechselt hier ca. alle 5 Sekunden zwischen den beiden Werten. Der aktuelle Anzeige wird zusätzlich mit einem Pfeil neben „D“ für DISTANCE und „C“ für CYCLE markiert.</p>
<b>TIME</b>	<p>Anzeige der Trainingszeit Bei Zielvorgabe der Zeit blinkt der Wert „00:00“. Über die Tasten ▲/▼ kann die Zeit bis 99:00 Minuten vorgegeben werden.</p>
<b>STROKES/FREQ.MIN</b>	<p>Wechselanzeige für Ruderzüge, gesamt (STROKES) und Ruderzüge/Minute (FREQ.MIN)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Strokes: zeigt die Gesamtzahl der bisher während der aktuellen Trainingseinheit erfolgten Ruderzüge</li><li>▪ FREQ.MIN: zeigt die durchschnittlichen Ruderzüge pro Minute an</li></ul> <p>Die Anzeige wechselt hier ca. alle 5 Sekunden zwischen den beiden Werten. Der aktuelle Anzeige wird zusätzlich mit einem Pfeil neben „S“ für STROKES und „F“ für FREQ.MIN markiert.</p>
<b>PADDLE WIDTH</b>	<p>Anzeige der zurückgelegten Strecke pro Ruderzug</p>
<b>WATTS</b>	<p>Anzeige der erbrachten Leistung in Watt*</p>
<b>CALORIES</b>	<p>Anzeige des Kalorienverbrauchs** Bei Zielvorgabe des Kalorienverbrauchs blinkt der Wert „100“. Über die Tasten ▲/▼ kann der Kalorienverbrauch bis 999 vorgegeben werden.</p>
<b>HEARTRATE</b>	<p>Anzeige der aktuellen Herzfrequenz von 40 bis 220 Schläge/Minute.*** Bei Verwendung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurts wird hier die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.</p>

### \*\*Hinweis zur Wattanzeige

Da es sich bei diesem Gerät um ein Trainingsgerät handelt, das für nichttherapeutische Zwecke geeignet ist, handelt es sich bei dem angezeigten Wattwert um keinen geeichten Wert. D.h. die angezeigte Leistung kann von der tatsächlich erbrachten Leistung abweichen.

### \*\*Hinweis zur Kalorienmessung

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.

### \*\*\*Hinweis zur Herzfrequenzmessung

Die Nutzung dieser Funktion ist nur mit einem separat erhältlichen Sende-Burstgurt möglich.

## Schnell-Start-Funktion

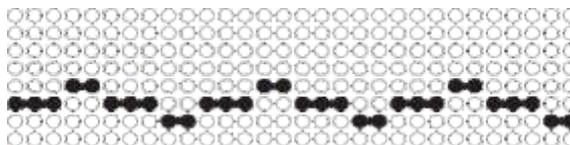
Dies ist die schnellste und einfachste Art eine Trainingseinheit zu absolvieren.

Beginnen Sie bei ausgeschaltetem Cockpit mit der Ruderbewegung. Das Cockpit schaltet sich automatisch ein und die Trainingswerte beginnen zu zählen.

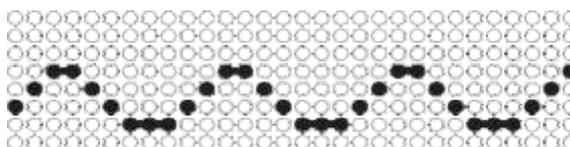
### Grafische Anzeige der aktuellen Rudergeschwindigkeit

Das Displays Ihres Rudergerätes zeigt Ihnen grafisch an, ob Sie aktuell mit einer niedrigen, mittleren oder hohen Rudergeschwindigkeit trainieren

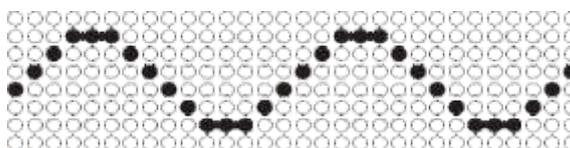
Anzeige für niedrige Rudergeschwindigkeit



Anzeige für mittlere Rudergeschwindigkeit



Anzeige für hohe Rudergeschwindigkeit



## Manuelles Training mit Zielvorgaben für Distanz, Zeit oder Kalorienverbrauch

### Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein und wählen Sie durch Drücken der SELCET-Taste das gewünschte Programm:

- DISTANCE
- TIME
- CALORIES

aus.

Hinweis: Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer Taste ein. Beginnen Sie noch nicht mit der Ruderbewegung, da ansonsten die Trainingswerte anfangen zu zählen.

Sollte dies der Fall sein halten Sie die ENTER/STOP-Taste für ca. 5 Sekunden dauerhaft gedrückt, das Cockpit wechselt dann automatisch zurück ins Startmenu.

### Schritt 2: Vorgabe des Trainingsziels

Je nachdem für welches der drei manuellen Programme entschieden haben, geben Sie nun durch Drücken der ▲/▼ Tasten den Wert des gewünschte Trainingsziel ein:

- DISTANCE - Vorgabe der Trainingsstrecke von 500 bis 9.999 Metern
- TIME - Vorgabe der Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten
- CALORIES - Vorgabe des Kalorienverbrauchs von 10 bis 999 Kalorien

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER/STOP-Taste

### Schritt 3: Trainings-Start

Das Training beginnt automatisch sobald Sie mit der Ruderbewegung starten.

Der bei Schritt 2 vorgegebenen Wert zählt im Count-Down-Verfahren rückwärts.

Das Training ist beendet, wenn der Wert bei Null angekommen ist.

## GAME

Bei diesem Programm handelt es sich um ein 5-minütiges, motivierendes Trainingsprogramm in Anlehnung an ein Computerspiel.

Hierbei steuern Sie die Position Ihres Ruderbootes über die Rudergeschwindigkeit.

Ein Erhöhen der Rudergeschwindigkeit verändert die Position Ihres Bootes nach oben, eine Reduzierung der Rudergeschwindigkeit bewegt das Boot nach unten.

Das Ziel ist es möglichst viele Ziele zu treffen und Hindernissen auszuweichen. Pro getroffenen Ziel erhalten Sie zwei Punkte, pro getroffenen Hinderniss werden Ihnen 3 Punkte abgezogen.

Grafische Darstellung:

- Boot
- Ziel
- Hindernis

### Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein und wählen Sie durch Drücken der SELCET-Taste das gewünschte Programm:

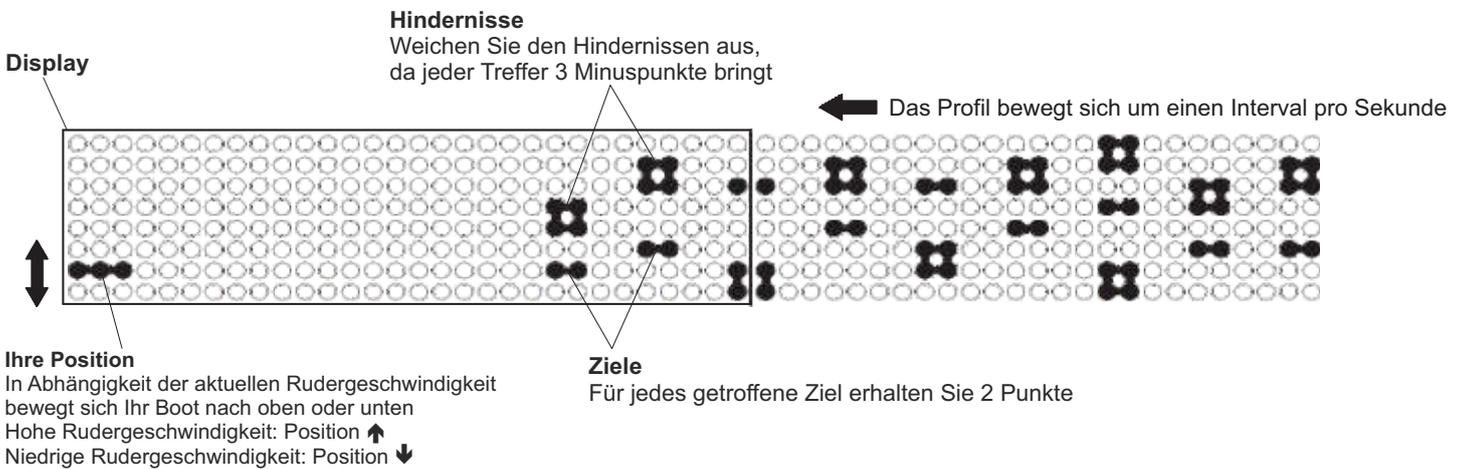
▪ GAME

aus.

### Schritt 2: Programmstart

Sobald Sie mit der Ruderbewegung beginnen startet das Trainingsprogramm.

nach Ablauf der festeingestellten Trainingszeit von 5 Minuten wird das Training automatisch beendet und die erzielte Gesamtpunktzahl wird im Display angezeigt.



## Intervall Training 20/10, 10/20 und 10/10

Hierbei handelt es sich um Zeitintervall-Programme, bei denen der Benutzer dazu angehalten ist, die Rudergeschwindigkeit abwechselnd hoch und niedrig zu halten. Die Anzahl der Intervalle kann von 1 bis 99 Intervalle hierbei vorgegeben werden

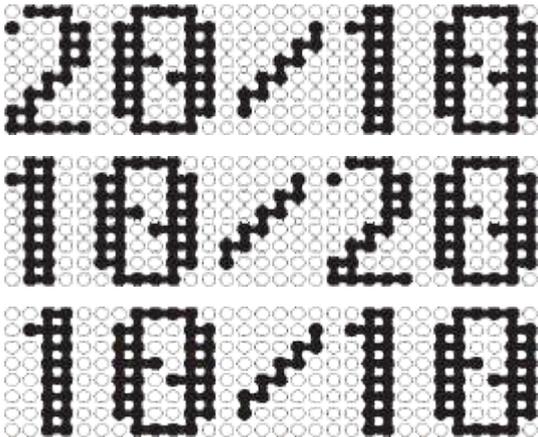
Bei Intervall 20/10 soll die Rudergeschwindigkeit 20 Sekunden (Intensiv-Phase) sehr hoch und dann für 10 Sekunden (Erholungsphase) wieder sehr niedrig sein.

Bei Intervall 10/20 soll die Rudergeschwindigkeit 10 Sekunden (Intensiv-Phase) sehr hoch und dann für 20 Sekunden (Erholungsphase) wieder sehr niedrig sein.

Bei Intervall 10/10 gibt der Benutzer die Zeit für die Intensiv-Phase und Erholungsphase von 10 bis 99 Sekunden individuell vor.

### Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit ein und wählen Sie durch Drücken der SELCET-Taste das gewünschte Programm:



### Schritt 2: Vorgabe der Intervalle (bei Auswahl von 20/10 oder 10/20)

Im Display erscheint „8“.

Geben Sie nun die Anzahl der Intervalle von 1 bis 99 durch Drücken der ▲/▼ Tasten ein  
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER/STOP-Taste.

#### Schritt 2.1: Vorgabe der Intervalle (bei Auswahl von 10/10)

Im Display erscheint „8“.

Geben Sie nun die Anzahl der Intervalle für Ihre Trainingseinheit durch Drücken der ▲/▼ Tasten ein  
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER/STOP-Taste.

#### Schritt 2.2: Zeit-Vorgabe für Intensiv-Phase (bei Auswahl von 10/10)

Geben Sie nun die Zeit für die Intensiv-Phase von 10 bis 99 Sekunden durch Drücken der ▲/▼ Tasten ein.  
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER/STOP-Taste.

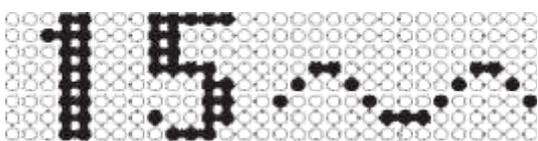
#### Schritt 2.3: Zeit-Vorgabe für Erholungs-Phase (bei Auswahl von 10/10)

Geben Sie nun die Zeit für die Erholungs-Phase von 10 bis 99 Sekunden durch Drücken der ▲/▼ Tasten ein.  
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER/STOP-Taste.

### Schritt 3: Trainingsstart

Sobald Sie mit der Ruderbewegung beginnen startet das gewählte Programm automatisch.

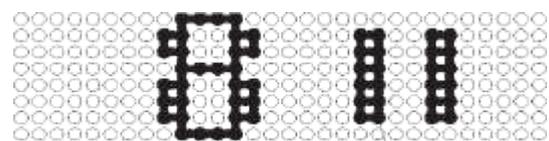
#### Display-Anzeige der Intensiv-Phase



Trainingszeit  
in Sekunden

Wellenprofil in  
Abhängigkeit der  
Rudergeschwindigkeit

#### Display-Anzeige der Erholungs-Phase



Erholungszeit  
in Sekunden

Pause-Symbol

# Herzfrequenzmessung

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

## Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

### 220 - Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

### Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

### Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

### Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist. Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz



## Warnhinweis zur Herzfrequenzmessung



**ACHTUNG** - Puls- und Herzfrequenz-Überwachungssystem können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl und/oder eine Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.

Sorgen Sie dafür, dass alle Nutzer Ihres Trainingsgerät mit dieser Information vertraut sind, diese verstehen und unbedingt anwenden.

## Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS® Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.

Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

### **ACHTUNG**

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnosezwecke konzipiert oder geeignet.

Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Neben den auf der Seite 3 dieser Anleitung aufgeführten Sicherheitshinweisen beachten Sie unbedingt auch die nachfolgenden Sicherheitshinweise für Rudergeräte.



### Wichtige Sicherheitshinweise



- Die Benutzung dieses Rudergerätes trotz defekten oder abgenutzten bzw. verschlissenen Bauteilen, wie z. B. Gleitrollen, Stretchband, Zugkette können Verletzungen des Benutzers und/oder weitere, erhebliche Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben. Prüfen Sie daher vor jeder Nutzung den einwandfreien Zustand des Rudergerätes.
- Sollten Sie bei der Überprüfung des Zustandes des Rudergeräts nicht sicher sein, hinsichtlich des Zustandes einer dieser Bauteile sein, so sollten Sie dieses Bauteil austauschen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie unsere Serviceabteilung. Verwenden Sie hierbei ausschließlich Original-Bauteile.
- Stellen Sie sicher, dass das Rudergerät auf einem ebenen, sauberen und stabilen Untergrund steht. Bei sehr starken Ruderbewegungen kann sich das Gerät auf glatten Untergründen und Teppichen bewegen. Sorgen Sie für einen sicheren Stand. Legen Sie im Idealfall eine MAXXUS Bodenschutzmatte unter das Gerät. Das Rudergerät darf in keinem Fall am Boden verschraubt oder auf andere Art fixiert werden. Dies kann massive Schäden am Gerät zur Folge haben.
- Halten Sie während der Nutzung des Rudergerätes Kinder, hilfebedürftige Menschen und Haustiere vom Gerät fern und insbesondere von den Gleitrollen des Sitzes bzw. der Gleitschiene fern. Hier besteht Verletzungsgefahr!
- Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit eng anliegend Sportbekleidung, da sich weite Kleidung in den Gleitrollen des Sitzes verfangen kann. Halten Sie während des Trainings Körperteile, wie z. B. Hände, Finger von den Gleitrollen fern - es besteht Quetschgefahr. Sichern Sie lange Haare so, dass diese sich während des Trainings nicht in den Gleitrollen verfangen können.
- Rudern ist eine sehr intensive Trainingsform. Bevor Sie mit dem Rudertraining beginnen empfehlen wir Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt zu absolvieren. Dies ist insbesondere für Benutzer mit niedrigem Fitnesslevel und nach langer Trainingpause ratsam.
- Halten Sie den Rudergriff immer mit beiden Händen während des Trainings. Rudern Sie niemals mit nur einer Hand. Achten Sie immer auf einen festen und sicheren Halt.
- Ziehen Sie den Rudergriff immer gerade zu sich und führen ihn auch gerade wieder zurück. Verdrehen Sie die Kette niemals, dies kann zu Schäden am Gerät führen.
- Wenn Sie Ihr Training beenden, lassen Sie den Griff nicht einfach los. Legen Sie diesen achtsam in eine der beiden Halterungen ab.
- Achten Sie beim Lagern des Gerätes immer darauf, dass das Rudergerät oder dessen Rahmenteile immer gegen das Umfallen gesichert sind. Lagern Sie es immer so, dass es nicht beschädigt werden kann.

Nachfolgend finden Sie Hinweise und Tipps die Ihnen dabei helfen sollen die Ruderbewegung korrekt auszuführen.

## Ruderbewegung - Ganzer Körper

### Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittplätzen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Fußgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

### Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

### Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

### Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen soweit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

Ziehen Sie zeitgleich die Arme zu sich, bis die Hände leicht den Körper unterhalb des Rippenbogens - Höhe Solar Plexus berühren. Richten Sie hierbei den Oberkörper soweit aus das der Rücken gerade ist und ziehen Sie die Schultern leicht zurück.

**ACHTUNG:** Beugen Sie Ihren Rücken niemals zu weit nach hinten!

### Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne und beugen Sie den Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne



## Ruderbewegung - Nur Beine

### Schritt 1: Vorbereitung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße optimal auf den Trittplätzen stehen, d.h. die Größeneinstellung auf Ihre Fußgröße eingestellt ist und die Pedalgurte festanliegen.

Halten Sie die Ruderstange mit Beiden Händen im Obergriff. Die Hände sollten hierbei ca. 20 cm auseinander sein.

### Schritt 2: Ausgangsposition

Beugen Sie den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne, die Knie sind hierbei gebeugt

### Schritt 3:

Drücken Sie sich nun mit den Füßen nach hinten.

### Schritt 4: Endposition

Drücken Sie sich mit den Füßen soweit nach hinten, bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. **ACHTUNG:** Die Knie niemals durchstrecken!

### Schritt 5: Rückkehr in die Ausgangsposition

Ziehen Sie sich mit den Füßen wieder nach vorne.



## Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

## Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.

Planen Sie daher Ihr Fitnessstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.

Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

## Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskräfteeinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

## Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskräfteeinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



### Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



### Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



### Bein-, Waden und Po-muskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



### Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

# Trainingsempfehlungen

## Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

## Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

## Trainingsintensität

Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

## Dauer der einzelnen Trainingseinheit

Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

## Trainingsdokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.

Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings. Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

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

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

### **Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?**

Neben dem Luftwiderstands-Bremssystem das konstruktions- und nutzungsbedingt Luftzugsgeräusche erzeugt, ist Ihr Rudergerät mit einem hochwertigen Kettenzug und einem Sitz mit Gleitrollen ausgestattet. All diese Komponenten erzeugen während der Nutzung des Rudergerätes Geräusche.

Auch können bewegliche Bauteile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.

Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

### **Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes**

Prüfen Sie ob die Batterien des Cockpits noch geladen sind und tauschen diese gegebenenfalls gegen neue aus. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

### **Der Herzfrequenzwert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt**

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

### **Die Werte für Ruderschläge/Minute, Ruderschläge und Strecke werden während des Trainings mit „0“ angezeigt**

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

### **Während des Trainings schlafen meine Füße ein**

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Laufschuhfachgeschäften. Prüfen Sie auch, ob Sie die Klettverschlüsse der Trittflächen eventuell zu fest angezogen haben.

## Technische Details

### **Cockpit:**

#### **Anzeige von:**

- ◆ Zeit
- ◆ Strecke
- ◆ Kalorienverbrauch
- ◆ Watt
- ◆ Ruderschläge pro Minute
- ◆ Ruderschläge - gesamt
- ◆ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

#### **Technische Details:**

Bremsystem:	Luftwiderstand
Widerstandsregelung:	Regler mit 9 Stufen
Zugsystem:	Kettenzug mit ergonomisch geformten Handgriff
Gleitschiene:	Aluminium
Aufstellmaßmaße:	ca. 240x62x106cm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 39,6 kg
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	Batterie Typ C, 2 Stück

Einsatzgebiet: Heimbereich, semiprofessioneller und professioneller Bereich

## Empfohlenes Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter [www.maxxus.de](http://www.maxxus.de) oder direkt in unserem Showroom.



### POLAR® Sende-Brustgurt T34

Uncodierter Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.



### POLAR® Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert. Erhältlich in folgenden Größen:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm
- 240 x 100 cm (ideal für Rudergeräte)



### MAXXUS® Entfetter-Spray

Optimales Reinigungsmittel für Gleitrohre und Gleitrollen. Befreit die Gleitrohre und -rollen von Verschmutzungen und pflegt die Oberfläche.

### MAXXUS® Gleitspray

Optimales Schmiermittel für die Gleitrohre.



### MAXXUS® Anti-Statikspray

Wirkt statischer Aufladungen des Rahmens, der Verkleidungsteile und des Trainingscomputers entgegen. Geräte, die auf Teppichböden oder Kunststoffuntergründen stehen, laden sich statisch auf. Dies verhindert das MAXXUS® Antistatik Spray. Behandelte Kunststoffoberflächen ziehen den Staub nicht so schnell an und bleiben länger sauber.

### MAXXUS® Spezial-Schaumreiniger

Zur regelmäßigen Reinigung Ihres Fitnessgerätes. Kunststoffabdeckungen und Metallrahmen lassen sich mit dem MAXXUS® Schaumreiniger perfekt pflegen. Auch geeignet zur Reinigung von Pulsgurte und anderem Trainingszubehör.

## Entsorgung



### Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.

Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

### Batterien / Akkus

Batterien / Akkus dürfen keinesfalls in den normalen Hausmüll geworfen werden.

Beachten Sie, dass Batterien und Akkus Giftstoffe enthalten können, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, diese bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.

Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.



## Teilleiste

Teile-Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
1	Main Frame		1
2	Rail Frame		1
3	Handlebar		1
4	Front Stabilizer		1
5	Pedal Support		2
6	Computer Post		1
7	Left Support Leg		1
8	Right Support Leg		1
9	Pedal Stopper		4
10	Seat Carriage		1
11	Fan		1
12	Bungee Cord Hook		2
13	Chain Idler Bracket		1
14	Rail		1
15	Outlet Perforation		1
16	Spacer	Ø8.2 x Ø12 x 3.2mm	6
17	Long Spacer	Ø8.2 x Ø12 x 71.6mm	2
18	Chain Roller Spacer	Ø6.2 x Ø10 x 15.5mm	1
19	Computer		1
20	Cell Phone Bracket		1
21	Rubber Band		1
22	Generator		1
23	Sensor Wire		1
24	Shaft	M6 x 1, Ø11.8 x 79.5mm	2
25	Pulley Shaft	M6 x 1, Ø10 x 76.5mm	3
26	Fan Axle		1
27	Hook Connector		1
28	Chain Connector		1
29	U Bolt		1
30	Inner Spacer		1
31	Outer Collar		1
32	Bearing	6003RS	1
33	Bearing	608ZZ	6
34	Bearing	6201RS	3
35	One-way Bearing	HF2016	1
36	Chain	1/4" pitch	1
37	Sprocket		1
38	Bungee Cord		1
39	Bungee Cord Pulley		4
40	Chain Roller		2
41	Bearing	6000ZZ	8
42	Damper		1
43	Right Fan Cage		1
44	Left Fan Cage		1
45	Pedal Cap		2
46	Toe Piece		2
47	Pedal Strap		2
48	Small Chain Roller Spacer	Ø10 x Ø16 x 30.5mm	2
49	Pulley Spacer	Ø10 x Ø16 x 26.5mm	1
50	Pulley Bushing		2
51	Seat		1
52	Handlebar Holder		1
53	Joint Cover		1
54	Fixed Joint Cover		1
55	Generator Base		1
56	Damper Securing Cap		1
57	Left Cover		1
58	Right Cover		1

## Teilleiste

Teile-Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
59	Endcap	30mm x 60mm	4
60	Connecting Plate		2
61	Bearing Cup	6001RS	1
62	Bearing Cup	6003RS	1
63	Guide Roller		2
64	Seat Roller		4
65	Roller Sleeve		2
66	Moving Wheel		2
67	Rail Cap		1
68	Main Frame Cap		1
69	Mounting Cap		1
70	Bottom Cover		1
71	Plastic Washer	Ø10.2 x Ø14 x 1mm thick	3
72	Bolt, Round Head	M6 x 1 x 10mm	16
73	Lock Washer	Internal Tooth (M6)	7
74	Nylock Nut	M6 x 1	4
75	Screw, Round Head	ST4.2 x 10mm	11
76	Washer	M6	16
77	Bolt, Socket Head	M8 x 1.25 x 65mm	2
78	Bolt, Button Head	M8 x 1.25 x 75mm	1
79	Washer	M8	17
80	Nylock Nut	M8 x 1.25	9
81	Hex round head bolt	M8 x 1.25 x 12mm	8
82	Bolt, Socket Head	M8 x 1.25 x 40mm	2
83	Bolt, Flat Head	M6 x 1 x 16mm	2
84	Hex round head bolt	M8 x 1.25 x 150mm	4
85	Bolt, Socket Head	M8 x 1.25 x 110mm	2
86	Bolt, Button Head	M8 x 1.25 x 25mm	2
87	Lock Washer	M8	4
88	Screw, Round Head	ST4.2 x 16mm	3
89	Screw, Round Head	M5 x 0.8 x 8mm	2
90	Bolt, Socket Head	M5 x 0.8 x 92mm	4
91	Nut	M5 x 0.8	6
92	Chain Hook		2
93	Inner C Ring	Ø32	1
94	Nylock Nut	M10 x 1.5	2
95	Screw, Round Head Self-Tapping	ST4.2 x 6mm	6
96	Screw, Round Head	M4 x 0.7 x 45mm	1
97	Nut	M4 x 0.7	1
98	Pin		
99	Bolt, Socket Head	M6 x 1 x 16mm	14
100	Bolt, Round Head	M6 x 1 x 30mm	2
101	Bolt, Round Head	M6 x 1 x 10mm	7
102	Screwdriver		1
103	Allen Wrench T6	6mm	1
104	Wrench 13 - 15		1
105	Nut	M6 x 1	2
106	PU Spacer		2
107	Grommet Plug		1
108	Bearing	6001RS	1
109	Weight		3
110	Bearing Housing		1
111	Bolt, Socket Head	M4 x 0.7 x 12mm	3
112	Washer	Ø3.5 x Ø12 x 1mm thick	2
113	Screw, Round Head	ST3.0 x 12mm	2
114	Magnet Ring		1
115	Caution Label		1
116	Seat Stopper		2
117	Bolt, Socket Head	M8 x 1.25 x 20mm	2
118	Stopper Bracket		1
119	Manual		1
120	EVA single glue		2

## Gewährleistung\*

Damit das MAXXUS® Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.

Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses an uns per Post oder Fax ein.

### Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte von MAXXUS® sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den "Technischen Daten" dieses Benutzerhandbuches.

#### Heimbereich:

Ausschließlich private Nutzung  
Gewährleistungsdauer: 2 Jahre

#### Semiprofessioneller Bereich:

Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.  
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!  
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

#### Professioneller Bereich:

Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.  
Gewährleistungsdauer: 1 Jahr

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Eine ausschließlich private Nutzung und damit eine Gewährleistungsdauer von 2 Jahren setzt voraus, dass die Rechnung beim Kauf des Gerätes auf einen Verbraucher ausgestellt ist.

#### Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw. Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.

Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

### Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte (Laufbänder)
- Laufplatten (Laufbänder)
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diesen Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

### Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS® Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten.

In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

**kundendienst@maxxus.de**

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

**ersatzteile@maxxus.de**

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.



# MAXXUS<sup>™</sup> Reparaturauftrag / Schadensmeldung

## Geräte-Daten

Produktname: **MAXXUS AirRow** Produktgruppe: **Rudergerät**  
 Seriennummer: \_\_\_\_\_ Rechnungsnummer: \_\_\_\_\_  
 Kaufdatum: \_\_\_\_\_ Wo gekauft: \_\_\_\_\_  
 Zubehör: \_\_\_\_\_

## Nutzungsart

Private Nutzung  Gewerbliche Nutzung

## Persönliche Daten

Firma: \_\_\_\_\_ Ansprechpartner: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_ Hausnummer.: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Land: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_ Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_  
 Fax-Nr. \*: \_\_\_\_\_ Handy-Nr. \*: \_\_\_\_\_

\*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

## Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:  
 (Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

- Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigelegt.  
 Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der MAXXUS<sup>®</sup> Group GmbH & Co. KG an.

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

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
 Datum Ort Unterschrift

Bitte beachten Sie, dass nur vollständig ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per:

**Post\*:** Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt  
\*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!

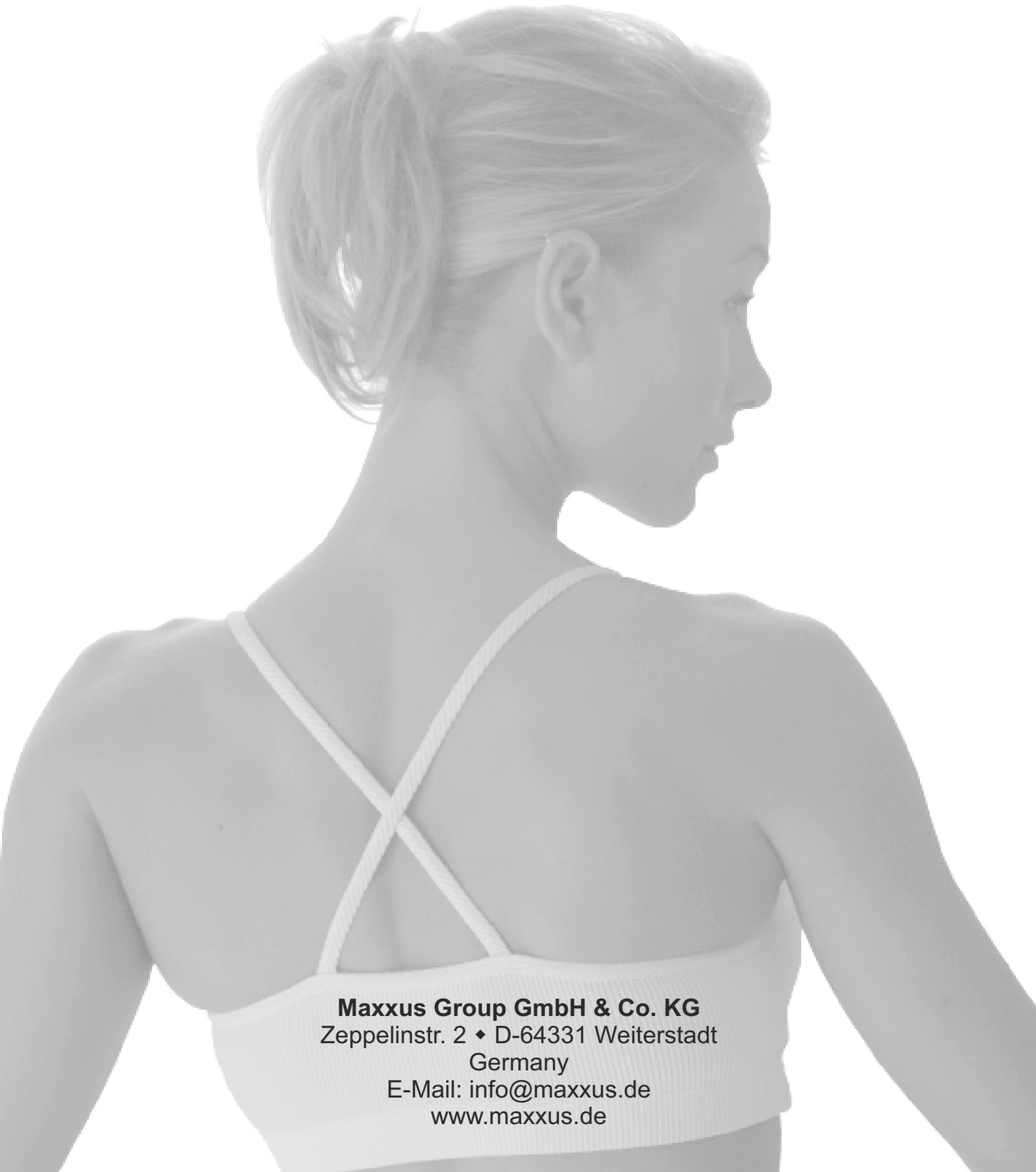
**Fax:** +49 (0) 6151 39735 - 400

Eine Übermittlung per E-Mail ist **nur** als Scan mit Originalunterschrift möglich.

**E-Mail:** kundendienst@maxxus.de



# MAXXUS<sup>®</sup>



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Zeppelinstr. 2 ♦ D-64331 Weiterstadt  
Germany  
E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)