

MAXXUS[®]

**CX 90
Crosstrainer**



Geräteübersicht



Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge

Kreuzschlitzschraubendreher/
Inbusschlüssel



Inbusschlüssel



Schraubenschlüssel



Gerne können Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug mit eigenem ergänzen oder ersetzen. Achten Sie hierbei unbedingt auf die Passgenauigkeit der einzelnen Werkzeuge.

Standort, Transport & Lagerung

Transport

Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das hintere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet.

Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich vor das Gerät und greifen mit beiden Händen den Transporthandgriff. Heben Sie nun das Gerät soweit an, bis Sie gerade stehen und das Hauptgewicht des Trainingsgerätes auf den Transportrollen liegt.

Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position schieben. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen und sicheren Stand haben. Lassen Sie sich idealerweise hierbei von einer zweiten Person helfen.

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.

Pflege, Reinigung & Wartung

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.

Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt. Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

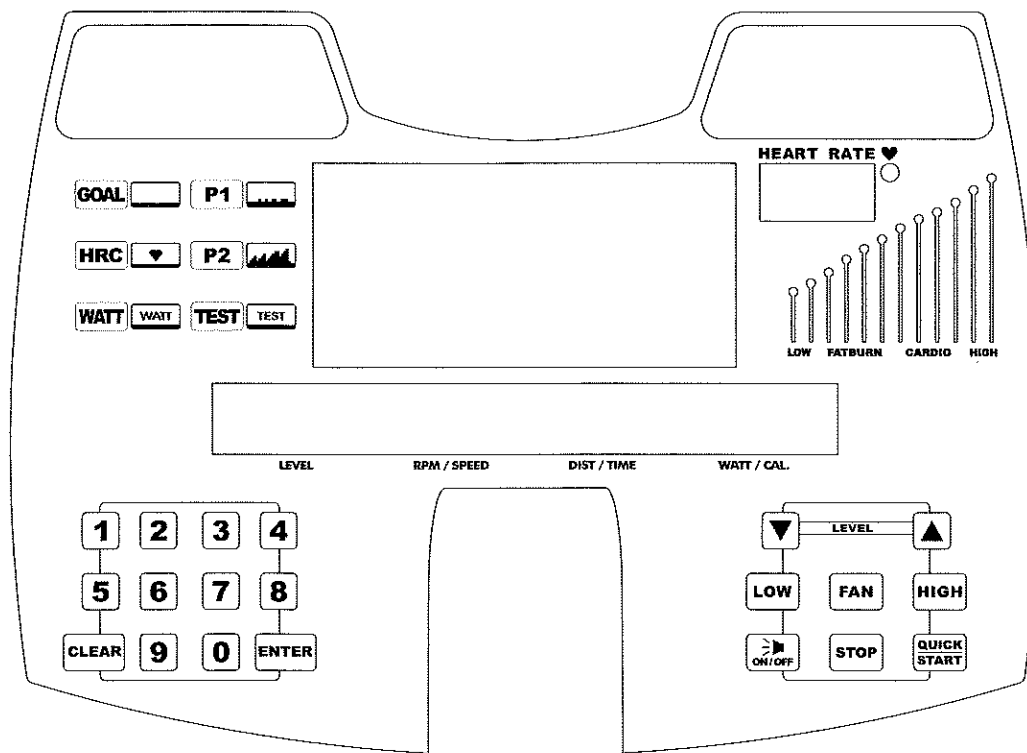
Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

▲ ACHTUNG:

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie die Schrauben (K06), welche die Pendelarme mit den Pedalrohren verbindet, nur handfest anziehen, da das Knickgelenk Bewegungsfreiheit benötigt um optimal arbeiten zu können. Ziehen Sie die Schrauben (K06) zu fest an, so äußert sich dies meist in lauten Knackgeräuschen, wenn während des Trainings sich beide Pedalrohre auf gleicher Höhe befinden. Sollte dies der Fall sein, so lösen Sie die Schrauben (K06) ein wenig.

Siehe hierzu auch Montageschritt 3 dieser Anleitung.



Das LCD-Anzeigefeld informiert über folgende Trainingswerte:

- LEVEL** Anzeige der gewählten Belastungsstufe von 1 bis 20
- TIME** Angabe der Trainingszeit in Minuten und Sekunden
- DISTANCE** Angabe der Trainingsstrecke in km.
- RPM** Geschwindigkeitsanzeige in Radumdrehung pro Minute
- SPEED** Geschwindigkeitsanzeige in km/h
- CALORIES*** Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal
- WATT** Angabe der erbrachten Leistung in Watt

*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. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

Das LCD-Anzeigefenster HEART RATE informiert über:

- Bei Nutzung der Handpulssensoren: Anzeige des aktuellen Pulswertes.
- Bei Nutzung eines Sende-Brustgurtes (als Zubehör erhältlich): Anzeige des aktuellen Herzfrequenzwertes

Grafische Herzfrequenzanzeige

Die grafische Herzfrequenzanzeige informiert über den Puls- bzw. Herzfrequenzbereich in dem sich der Benutzer aktuell befindet.

Tastaturfeld 0 -9

Über diese Tastatur können Trainingswerte und persönliche Angaben wie Alter, Gewicht direkt eingegeben werden. Während des Trainings kann auch das Belastungslevel direkt über diese Tastatur von Level 1 bis 20 direkt eingegeben werden.

CLEAR - Taste

Löscht die aktuellen Werte

ENTER - Taste

Bestätigt die eingegebenen Werte und Vorgaben

Cockpit

LEVEL-Tasten ▲▼

Eingabe bzw. Änderung des Belastungslevels von 1 bis 20

LOW - Taste

Reduziert die Geschwindigkeit des Ventilators

HIGH - Taste

Erhöht die Geschwindigkeit des Ventilators

STOP - Taste

Durch einmaliges Drücken dieser Taste während des Trainings wird die Pausefunktion aktiviert.

Um die Pause zu beenden drücken Sie die QUICK START - Taste.

Durch zweimaliges Drücken dieser Taste während des Trainings wird das aktuelle Training beendet.

QUICKSTART-Taste

Taste zum Start der Quick-Start-Funktion.

Programm - Tasten

Mit den Tasten für GOAL, P1, P2, WATT, HRC, T

DISPLAY SHIFT taste

Taste zum Wechseln zwischen den einzelnen Anzeigeblöcken der Trainingsdaten.

SCAN-Funktion

In diesem Modus wechseln die einzelnen Anzeigeblöcke der Trainingsdaten selbstständig alle 4 Sekunden.

Handpuls-Sensoren

Dienen zur Pulskontrolle.

Herzfrequenz-Receiver

Ihr Trainingsgerät ist bereits werkseitig mit einem Receiver (Empfänger) für die telemetrische Herzfrequenzmessung ausgestattet. In Verbindung mit einem Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten), zeigt das Cockpit Ihre Herzfrequenz an.

Stromversorgung und STAND-BY Modus

Ihr Crosstrainer ist mit einem Generator zur Stromversorgung ausgestattet, das heißt, dass durch die Trainingsbewegung der Strom, der zur Versorgung des Bremssystems und des Cockpits benötigt wird, erzeugt wird. Dieses Prinzip ist mit dem Fahrraddynamo vergleichbar. Zusätzlich ist das Cockpit mit vier wiederaufladbaren AA Batterien ausgestattet. Dieses unterstützen das Cockpit bei kurzfristigen Pausen. Allerdings muss hierzu erst einige Zeit das Gerät bewegt werden, damit die Batterien ausreichend aufgeladen sind. Ist dies der Fall, kann das Training für zwei Minuten unterbrochen werden. Nach einer Minute schaltet das Cockpit in den Standby-Modus und kann innerhalb einer weiteren Minute durch Tastendruck oder die Wiederaufnahme des Trainings erneut eingeschaltet werden. Nach Ablauf der zwei Minuten schaltet das Cockpit vollständig ab.

Einschalten des Cockpits

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, sobald mit der Tretbewegung begonnen wird.

Im Display erscheint für kurze Zeit die Softwareversion. Danach schaltet das Cockpit automatisch in den Trainingsmodus und im Display erscheint „SELECT PROGRAM OR QUICK START“.

Auswahl der Cockpitsprache

Der Crosstrainer CX 90 verfügt über den Menüpunkt „Sprachauswahl“, hierbei ist es möglich aus insgesamt sieben verschiedenen Sprachversionen zu wählen. Zur Auswahl stehen hierbei:

- Englisch (Standardsprache)
- Spanisch (Spanish)
- Holländisch (Dutch)
- Portugiesisch (Portug)
- Italienisch (Italian)
- Französisch (French)
- Deutsch

Um die Sprache auszuwählen gehen Sie bitte wie folgt vor:

Schritt 1:

Schalten Sie das Gerät ein in dem Sie mit langsamer Geschwindigkeit konstant die Pedalrohre bewegen.

Schritt 2:

Drücken Sie für ca. 3 Sekunden gleichzeitig die Tasten „CLEAR“ und „0“.

Im Display erscheint „FACTORY SETTING“.

Cockpit

Schritt 3:

Drücken Sie nun für ca. 3 Sekunden die Tasten „CLEAR“ und „ENTER“.

Schritt 4:

Wählen Sie mit den LEVEL Taste ▲/▼ den Menüpunkt „LANGUAGE“ aus.

Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass „LANGUAGE“ blinkt.

Sollte dies nicht der Fall sein, so drücken Sie die STOP-Taste und beginnen erneut bei Schritt 1.

Schritt 5:

Drücken Sie nun die ENTER-Taste und wählen dann mit den LEVEL Taste ▲/▼ die gewünschte Sprache aus.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6:

Drücken Sie die STOP-Taste um das Menü „FACTORY SETTING“ zu verlassen.

ACHTUNG:

Bitte beachten Sie, dass Sie in diesem Menü neben der Spracheinstellung **keine** anderen Änderungen vornehmen. Diese könnten zu Fehlfunktionen des Crosstrainers führen.

Quick-Start

Drücken Sie nach dem Einschalten des Cockpits direkt die QUICKSTART-Taste um unmittelbar mit dem Training zu beginnen. Durch Drücken der LEVEL Taste ▲/▼ können Sie die Bremskraft von Level 1 bis 20 individuell verstellen.

Da in diesem Modus kein Zielwert vorgegeben werden kann, zählen die Trainingsdaten bei Programmstart zwar automatisch mit, das Training muss allerdings selbstständig beendet werden

Manuelles Training mit Zielwertvorgabe (GOAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie nach dem im Cockpit „WAEHLE PROGRAMM ODER QUICKSTART“ die Programmtaste GOAL.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsziels

Im Display erscheint „1. Zeit“, „2. ABSTAND“ und „3. KALORIEN“.

Wählen Sie über die Zahlentastatur durch Drücken der Taste 1, 2 oder 3 das gewünschte Trainingsziel aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Alters

Geben Sie über die Zahlentastatur Ihr Alter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahre möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Eingabe des Körpergewichts

Geben Sie über die Zahlentastatur Ihr Körpergewicht ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 199 Kilogramm möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Vorgabe des gewählten Trainingsziels

Basierend auf der von Ihnen bei Schritt 2 getroffenen Auswahl geben Sie nun das entsprechende Trainingsziel vor:

1. Zeit

Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit vor. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 60 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Abstand

Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Trainingsstrecke vor. Hierbei sind Eingaben von 1,0 bis 99,0 Kilometer möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorien

Geben Sie über die Zahlentastatur den gewünschten Kalorienverbrauch vor. Hierbei sind Eingaben von 1 bis 999 Kalorien möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe des Trainingsziels durch ENTER bestätigt haben, startet das Training automatisch.

Durch Drücken der LEVEL Taste ▲/▼ können Sie den Bremswiderstand von Level 1 bis 20 individuell jederzeit während des Trainings verstellen.

Das Training endet automatisch mit Ablauf des vorgegebenen Trainingswertes.

Training mit vorprogrammierten Trainingsprofilen (P1)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie nach dem im Cockpit „WAEHLE PROGRAMM ODER QUICKSTART“ die Programmtaste P1.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsprofils

Mit den LEVEL Taste ▲/▼ wählen Sie nun das gewünschte Trainingsprofil aus. Hierbei stehen drei verschiedene Profile zur Verfügung. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Körpergewichts

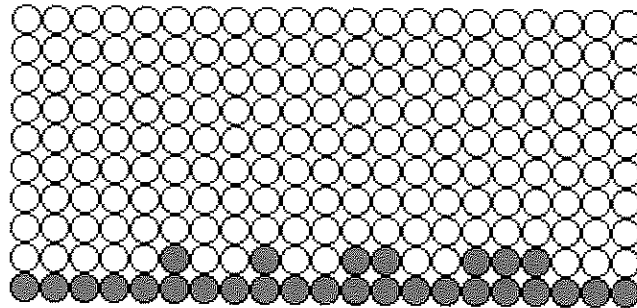
Geben Sie über die Zahlentastatur Ihr Körpergewicht ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 199 Kilogramm möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit

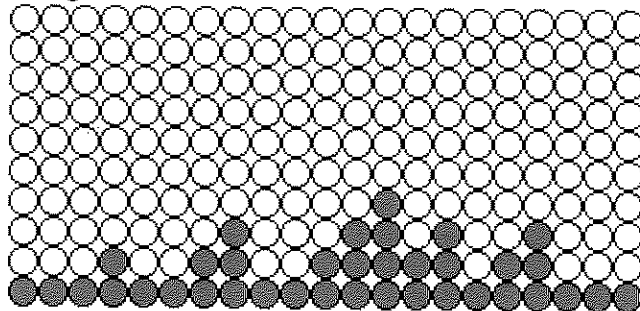
Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit vor. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 60 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe der Trainingszeit durch ENTER bestätigt haben, startet das Training automatisch. Durch Drücken der LEVEL Taste ▲/▼ können Sie den Bremswiderstand von Level 1 bis 20 individuell jederzeit während des Trainings verstellen.

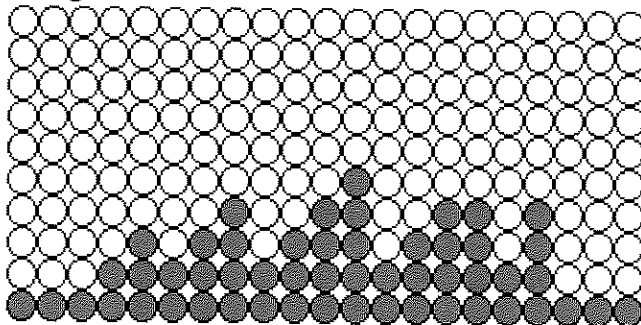
Programm 1



Programm 2



Programm 3



Training mit vorprogrammierten Trainingsintervallen (P2)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie nach dem im Cockpit „WAEHLE PROGRAMM ODER QUICKSTART“ die Programmtaste P2.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsintervalls

Mit den LEVEL Taste ▲/▼ wählen Sie nun das gewünschte Trainingsprofil aus. Hierbei stehen drei verschiedene Intervalle zur Verfügung. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Körpergewichts

Geben Sie über die Zahlentastatur Ihr Körpergewicht ein. Hierbei sind Eingaben von 30 bis 199 Kilogramm möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

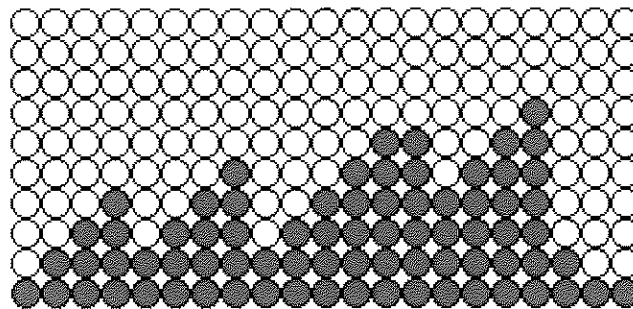
Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit

Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit vor. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 60 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

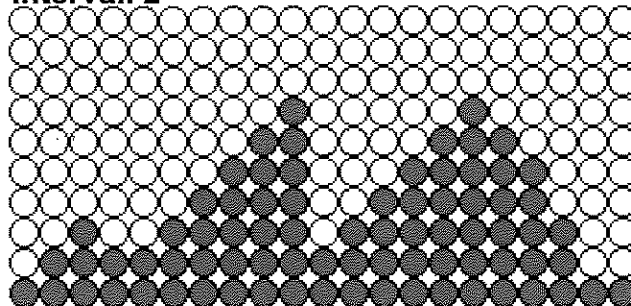
Nachdem Sie die Eingabe der Trainingszeit durch ENTER bestätigt haben, startet das Training automatisch.

Durch Drücken der LEVEL Taste ▲/▼ können Sie den Bremswiderstand von Level 1 bis 20 individuell jederzeit während des Trainings verstellen.

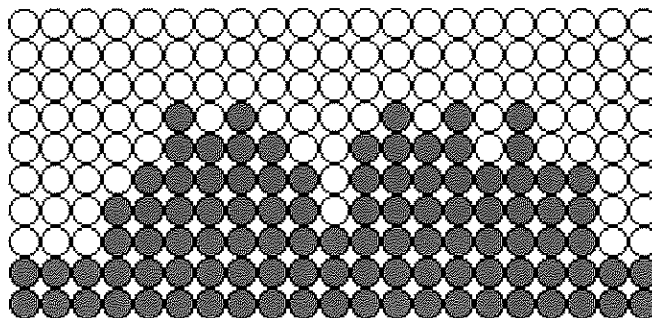
Intervall 1



Intervall 2



Intervall 3



Cockpit

Fitnessstest (TEST)

Zur Durchführung dieses Tests wird ein Sende-Brustgurt benötigt. Dieser ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie nach dem im Cockpit „WAEHLE PROGRAMM ODER QUICKSTART“ die Programmtaste TEST.

Schritt 2: Auswahl des Fitnessstests

Mit den LEVEL Taste ▲/▼ wählen Sie nun den entsprechenden Test aus.

Sie können hierbei zwischen einem Test für Männer und einem Test für Frauen wählen.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Alters

Geben Sie über die Zahlentastatur Ihr Alter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahre möglich.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe der Trainingszeit durch ENTER bestätigt haben, zeigt das Display für kurze Zeit „Ok“ an. Direkt im Anschluss startet der Test. Die Dauer beträgt 10 Minuten. Eine Verstellung des Bremswiderstandes durch den Benutzer ist hierbei nicht möglich.

Im Anschluss an den Test errechnet der Computer Ihr Ergebnis.

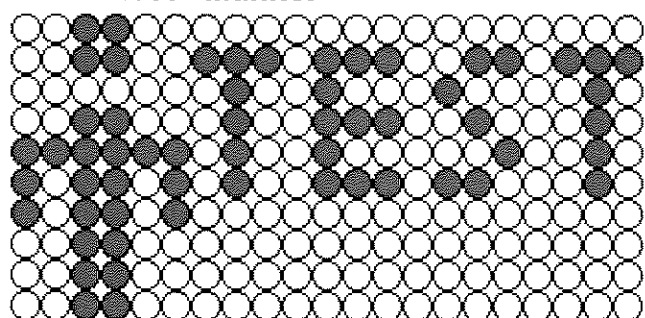
Tabelle Männer (Belastung 150 Watt)

Alter	Herzfrequenz				
	< 35	≥ 186	≥ 170	≥ 139	≥ 129
< 45	≥ 183	≥ 165	≥ 124	≥ 112	< 112
< 55	≥ 186	≥ 167	≥ 127	≥ 100	< 100
≥ 55	≥ 188	≥ 165	≥ 129	≥ 107	< 107
Ergebnis	1	2	3	4	5

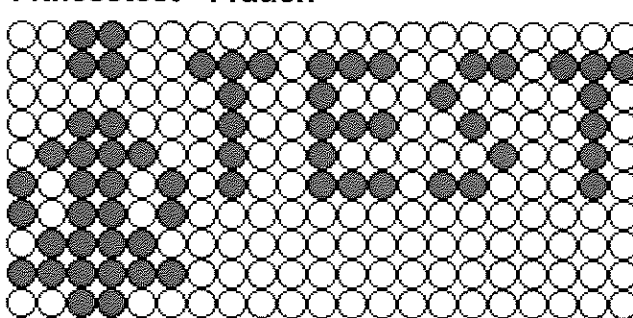
Tabelle Frauen (Belastung 100 Watt)

Alter	Herzfrequenz				
	< 35	≥ 197	≥ 181	≥ 150	≥ 140
< 45	≥ 212	≥ 197	≥ 161	≥ 150	< 150
< 55	≥ 228	≥ 212	≥ 181	≥ 169	< 169
≥ 55	≥ 238	≥ 223	≥ 197	≥ 181	< 181
Ergebnis	1	2	3	4	5

Fitnessstest - Männer



Fitnessstest - Frauen



Herzfrequenzgesteuertes Training (HRC)

Zur Durchführung dieses Tests wird ein Sende-Brustgurt benötigt. Dieser ist nicht im Lieferumfang enthalten.

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie nach dem im Cockpit „WÄHLE PROGRAMM ODER QUICKSTART“ die Programmtaste HRC. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Auswahl der Zielherzfrequenz

Im Display erscheint „60%“.

Wählen Sie mit den LEVEL Tasten ▲/▼ den gewünschten Zielherzfrequenzbereich aus. Hierbei haben Sie die Auswahl von:

- 60% - Übergang Gesundheitszone zu Fettverbrennungszone
- 65% - optimale Fettverbrennungszone
- 70% - Übergang Fettverbrennungszone zu Ausdauerzone
- 75% - optimale Ausdauerzone
- 80% - Übergang Ausdauerzone zu Maximal-Ausdauerzone
- 85% - maximale Ausdauerzone

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Alters

Geben Sie über die Zahlentastatur Ihr Alter ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 99 Jahre möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Vorgabe der Trainingszeit

Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit vor. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 60 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe der Trainingszeit durch ENTER bestätigt haben, startet das Programm automatisch. Eine Verstellung des Bremswiderstandes durch den Benutzer ist hierbei nicht möglich.

Die Anfangsbelastung bei diesem Programm entspricht 50 Watt. Das Cockpit vergleicht während des gesamten Trainings alle 10 Sekunden die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers mit der vorgegebenen Zielherzfrequenz und reagiert wie nachfolgend beschrieben:

Wenn die tatsächliche Herzfrequenz ≤ 15 Schläge pro Minute als die vorgegebene Zielherzfrequenz ist, so erhöht das Cockpit die Belastung um 20 Watt.

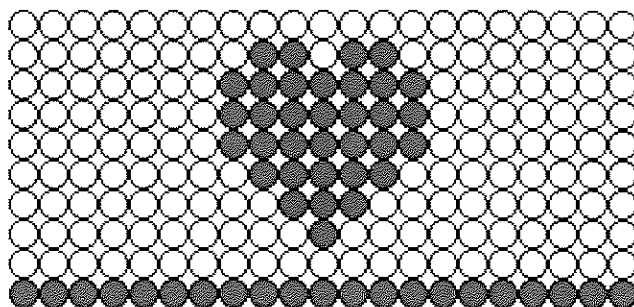
Wenn die tatsächliche Herzfrequenz ≤ 5 Schläge pro Minute als die vorgegebene Zielherzfrequenz ist, so erhöht das Cockpit die Belastung um 10 Watt.

Wenn die tatsächliche Herzfrequenz ≥ 5 Schläge pro Minute als die vorgegebene Zielherzfrequenz ist, so reduziert das Cockpit die Belastung um 10 Watt.

Wenn die tatsächliche Herzfrequenz ≥ 15 Schläge pro Minute als die vorgegebene Zielherzfrequenz ist, so reduziert das Cockpit die Belastung um 20 Watt.

Wenn die tatsächliche Herzfrequenz ≥ 30 Schläge pro Minute als die vorgegebene Zielherzfrequenz ist, so reduziert das Cockpit die Belastung um 50 Watt.

Ist die tatsächliche Herzfrequenz weniger als 5 Schläge pro Minute von der vorgegebenen Zielherzfrequenz entfernt, so verändert das Cockpit die Belastung nicht.



Wattgesteuertes Training (WATT)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie nach dem im Cockpit „WAEHLE PROGRAMM ODER QUICKSTART“ die Programmtaste WATT. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Wattleistung

Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Wattleistung ein. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 400 Watt möglich. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Vorgabe der Trainingszeit

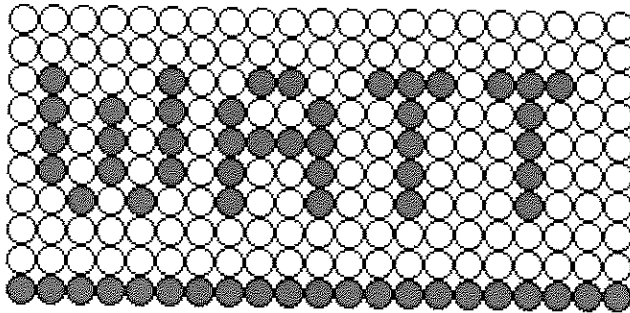
Geben Sie über die Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit vor. Hierbei sind Eingaben von 10 bis 60 Minuten möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe der Trainingszeit durch ENTER bestätigt haben, startet das Programm automatisch. Eine Verstellung des Bremswiderstandes durch den Benutzer ist hierbei nicht möglich.

Sollte die Geschwindigkeit während des Trainings zu langsam sein, um die vorgegebene Wattzahl zu erreichen, so erscheint im Display: „RPM↑“.

Ist die aktuelle Geschwindigkeit zu hoch, so erscheint „RPM↓“.

Bitte erhöhen bzw. verringern Sie in diesen Fällen Ihre Trainingsgeschwindigkeit.



Anzeige der Durchschnitts- bzw. Gesamtwerte nach Trainingsende

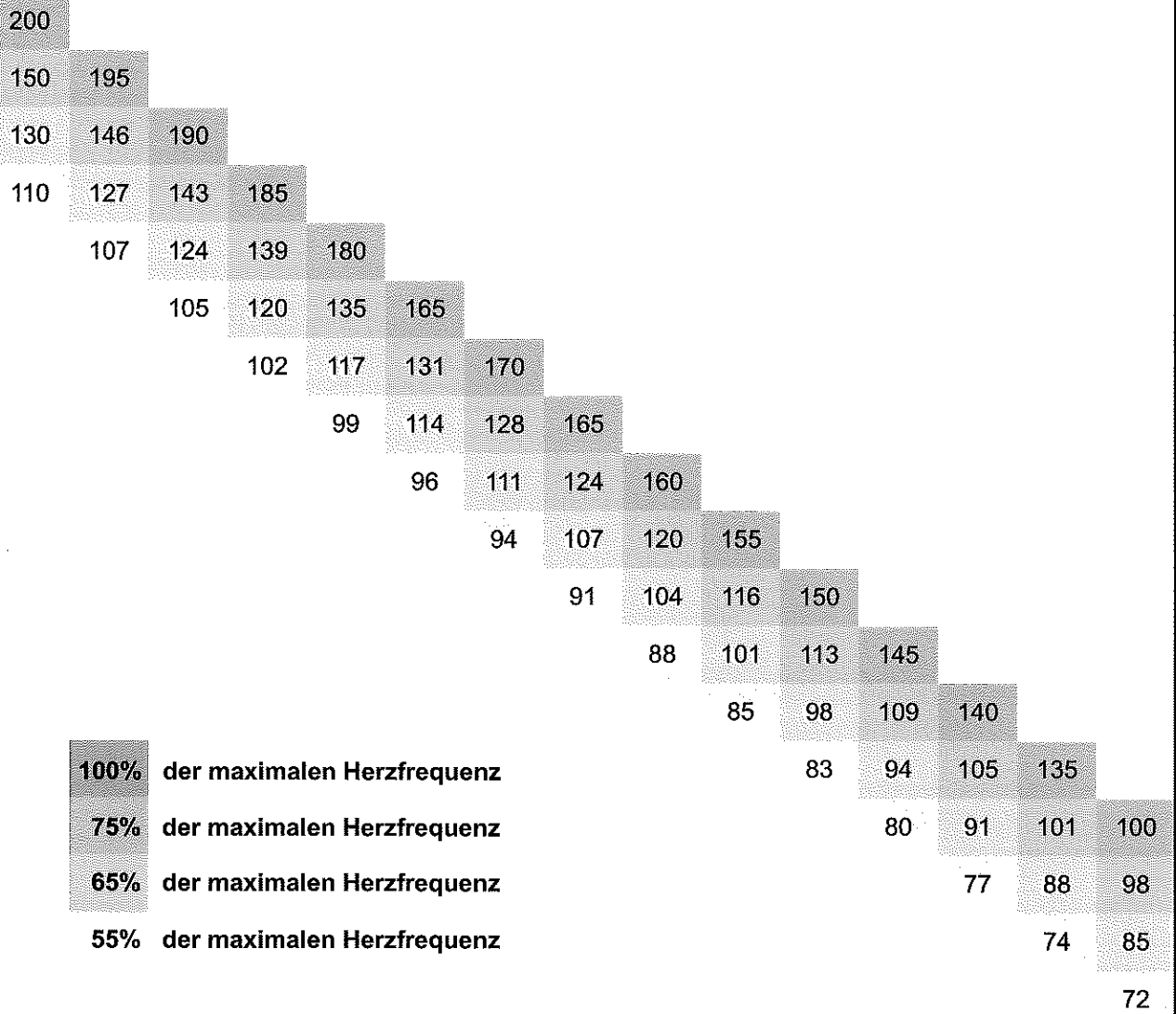
Nach dem Sie Ihr gewähltes Trainingsprogramm absolviert haben, informiert Sie das Display des Cockpits über folgende Gesamt- bzw. Durchschnittswerte:

- Trainingszeit
- Trainingsstrecke
- Durchschnitts-Geschwindigkeit
- Kalorienverbrauch
- Durchschnitts-Wattleistung
- Durchschnitts-Mets*

*) MET entspricht der O₂-Aufnahme einer erwachsenen Person im Sitzen = 3,5 ml Vo₂ pro Minute und Körpergewicht in kg



Herzfrequenz pro Minute



100% der maximalen Herzfrequenz
 75% der maximalen Herzfrequenz
 65% der maximalen Herzfrequenz
 55% der maximalen Herzfrequenz

Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den, durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

⚠ ACHTUNG

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

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 oder des MAXXUS™ Fitness Sende-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 hohem oder zu niedrigem Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

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

Trainingsempfehlungen

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 Fitnesstraining 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 Bremskrafteinstellung 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 Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



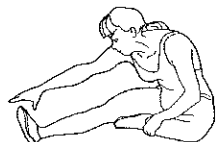
Vordere Oberschenkelmuskulatur

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.



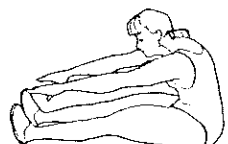
Innere Oberschenkelmuskulatur

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 Pomuskulatur

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					
Wochenergebnis:						

Technische Details

Cockpit

Anzeige von:

- ◆ Zeit
- ◆ Mets
- ◆ Kalorienverbrauch
- ◆ Level
- ◆ Geschwindigkeit in km/h
- ◆ Strecke
- ◆ Radumdrehung pro Minute
- ◆ Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- ◆ Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

Technische Details

Bremssystem:	Induktionsbremssystem
Bremskraftverstellung:	computergesteuert
Bremsstufen:	1 - 20
Wattbereich, drehzahlabhängig:	25 - 400 Watt
Wattbereich, drehzahlunabhängig:	750 Watt
Gewicht Schwungscheibe:	ca. 15 kg
Schwungmasse:	ca. 32 kg
Antriebsart:	2-stufiger Längsrippenriemen
Aufstellmaße:	ca. 2226 x 697 x 1525 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 128 kg
Maximales Benutzergewicht:	180 kg

Stromversorgung: Generator

Einsatzgebiet: **Heimbereich**
Semiprofessioneller Bereich
Professioneller Bereich

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

Gemäß der Batterieverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus 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. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterieverordnung sachgerecht entsorgen.

Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.