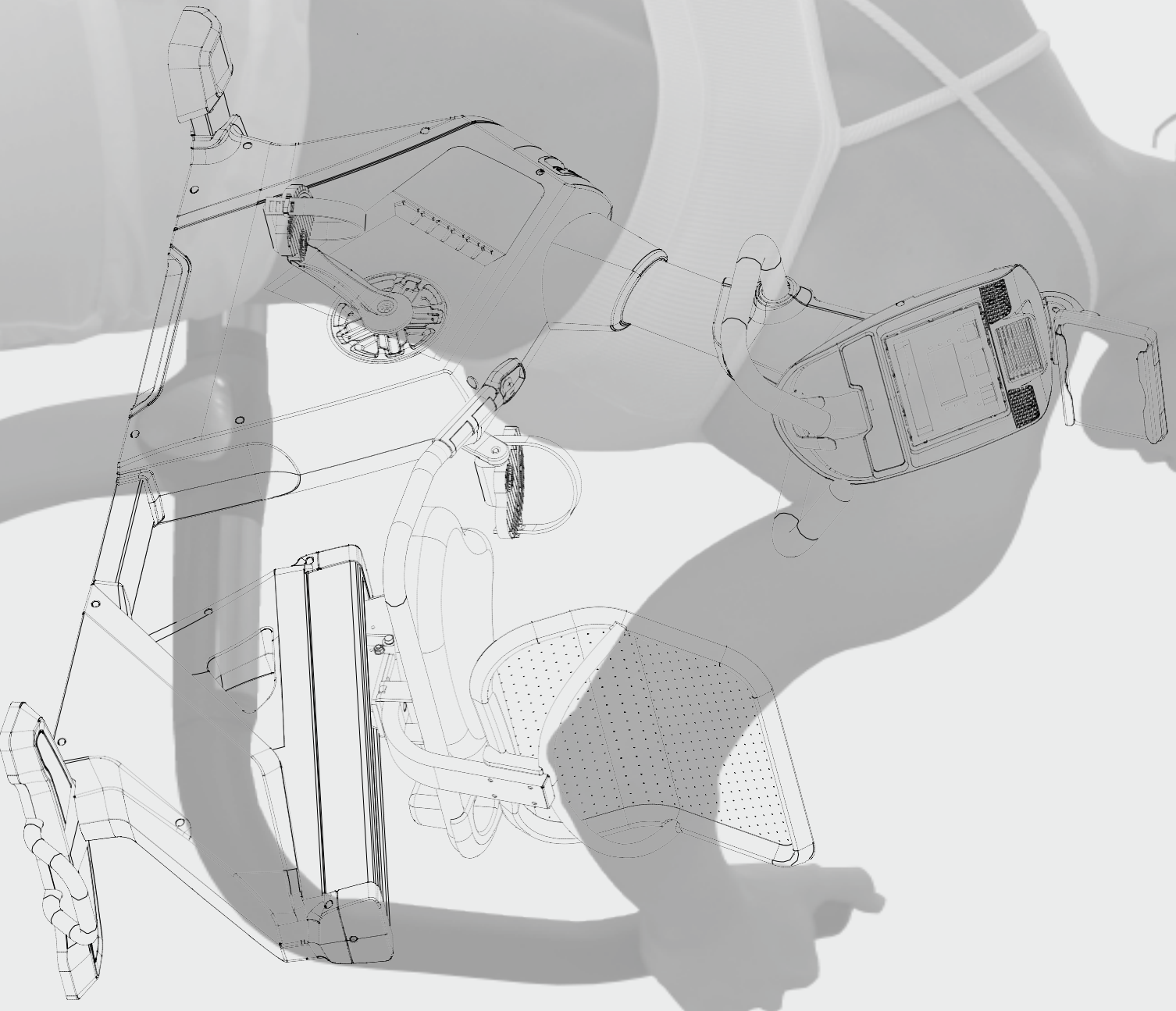


MAXXUSTM

90R PRO Bike



Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Turvallisuusohjeet	3
Laitekatsaus	4
Kiinnitysmateriaali	5
Asennus	6 - 10
Generaattorin toiminta	10
Istuimen säätö	11
Kuljetus, sijoittaminen ja varastointi	12
Puhdistus ja hoito	12
Ohjaamo	13 - 19
Sykkeen mittaaminen	20
Varoitus koskien pulssin ja sykkeen mittaamista	21
Pulssin mittaaminen käsianturien avulla	21
Sykkeen mittaaminen rintavyön avulla	21
Harjoittelusuosituksia	22 - 23
Tekniset tiedot	24
Hävittäminen	24
FAQ – Usein kysytyt kysymykset	25
Suosittelut lisävarusteet	25
Räjäytyskuva	26
Osaluettelo	27 - 29
Muistiinpanoja	30
Takuu	31
Takuuehdot – yksityinen käyttö	32
Takuuehdot – kaupallinen käyttö	33
Rekisteröinti	34
Korjaustilaus / vahinkoraportti	35

Version 1.0

© 2017 MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Kaikki oikeudet pidätetään./ Kaikki oikeudet pidätetään.

Tekstien ja kuvien käyttö, myös osittain, on laitonta ja rangaistavaa ilman MAXXUS Group GmbH & Co. KG:n kirjallista suostumusta. Tämä koskee myös jäljentämistä; mikrokopioimalla ja käsittelyä elektronisilla järjestelmillä. Oikeudet virheisiin, teknisiin ja värin muutoksiin pidätetään. Uusintapainos ja kaikki elektroninen jäljentäminen vain MAXXUS Group GmbH & Co. KG:n kirjallisella luvalla.

Tätä julkaisua ei saa jäljentää, tallentaa hakujärjestelmään tai siirtää kokonaan tai osittain, missään muodossa tai millään tavalla, sähköisesti, mekaanisesti, valokopioimalla, tallentamalla tai muuten, ilman Maxxus Group GmbH & Co. KG:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa. Virheet, väri ja tekniset muutokset voivat muuttua, jäljentäminen ja elektronisesti jäljentäminen vain MAXXUS Group GmbH & Co. KG:n kirjallisella luvalla.

⚠ Turvallisuusohjeet

Ennen kuin aloitat harjoittelun, tutustu ehdottomasti käyttöohjeeseen, erityisesti turvallisuusohjeisiin, ylläpito-, puhdistus- ja harjoitteluohjeisiin. Huolehdi, että jokainen, joka käyttää tätä laitetta on tietoinen ohjeista ja huomioi ne.

Noudata ehdottomasti tämän käyttöoppaan huolto- ja turvallisuusohjeita tarkasti.

Tätä kuntoilulaitetta saa käyttää ainoastaan sille määritellyllä tavalla.

Väärinkäyttö voi johtaa onnettomuuksiin, terveyshaittoihin tai aiheuttaa kuntoilulaitteelle vahinkoa, josta jakelija ei vastaa.

Virtaliitäntä

- Laitteen käyttöön tarvitaan 220-230V:n verkkojännite
- Kuntoilulaitteen saa kytkeä vain mukana toimitetulla verkkojohdolla maadoitettuun, yksilöllisesti kiinnitettyyn 16 A, ammattilaisen asentamaan pistorasiaan.
- Irrota pistoke pistorasiasta aina kun haluat siirtää kuntoilulaitteen toiseen paikkaan.
- Irrota pistoke pistorasiasta aina ennen puhdistusta ja huolto- tai muuta työtä.
- Älä käytä pistorasianauhoja ja kaapelikeloja kytkiessäsi virtajohtoa pistorasiaan.
- Jatkojohtoa käytettäessä varmista ehdottomasti, että se on VDE:n/turvallisuusviraston ohjeiden ja määräysten mukainen.
- Aseta virtajohto aina siten, että se ei voi vaurioitua eikä aiheuta kompastumisvaaraa.
- Elektroniset laitteet, kuten matkapuhelin, tietokone, TV (LCD, Plasma, putki, jne.), pelikonsoli, jne. lähettävät käytön aikana ja valmiustilassa ollessaan elektromagneettista säteilyä. Pidä nämä laitteet kaukana kuntoilulaitteestasi, sillä ne voivat aiheuttaa vikoja, toimintahäiriöitä ja vääriä tietoja erityisesti sykkeen mittaamisessa.
- Turvallisuussyistä irrota virtajohto aina pistorasiasta, kun et käytä laitetta.

Harjoitteluympäristö

- Valitse paikka, joka tarjoaa sinulle kuntoilulaitteen jokaisella puolella optimaalisen tilan ja parhaan mahdollisen turvallisuuden. Turva-alue laitteen takapuolella tulee olla vähintään 100 cm, laitteen sivuilla vähintään 100 cm ja laitteen etupuolella vähintään 100 cm.
- Varmista hyvä ilmanvaihto ja hapen tarjonta harjoituksen aikana. Vetoa tulee silloin välttää.
- Kuntoilulaitteesi ei sovellu ulkokäyttöön, minkä vuoksi varastointi ja harjoittelu tulee suorittaa vain maltillisessa lämpötilassa, kuivassa ja puhtaassa tilassa.
- Laitteen käyttö- ja varastointilämpötilan tulee olla vähintään 10° ja enintään 30° celsiusastetta.
- Laitteen käyttö ja varastointi märkätiloissa, kuten uimahallissa, saunassa, jne. ei ole mahdollista.
- Huolehdi, että käytön ja lepotilan aikana kuntoilulaitteesi on aina kiinteällä, tasaisella ja puhtaalla alustalla. Alustan epätasaisuus on poistettava tai tasoitettava.
- Herkkien lattiapintojen, kuten puun, laminaatin, laattojen, jne. säästämiseksi ja suojaamiseksi naarmuilta ja vaurioilta, on suositeltavaa asettaa MAXXUS-lattiasuojamatto pysyvästi laitteen alle.
- Varmista, että alustassa ei ole liukumisvaaraa.
- Älä aseta kuntoilulaitetta vaalealle tai valkoiselle matolle tai kokolattiamatolle, sillä laitteen jalat voivat aiheuttaa värjäytymistä.
- Huolehdi, että kuntoilulaitteesi sekä virtajohto eivät ole kosketuksissa eivätkä liian lähellä kuumia esineitä, kuten esimerkiksi lämmitystä, uunია, avotakkaa, jne.

Henkilökohtaisia turvallisuusohjeita harjoittelua varten

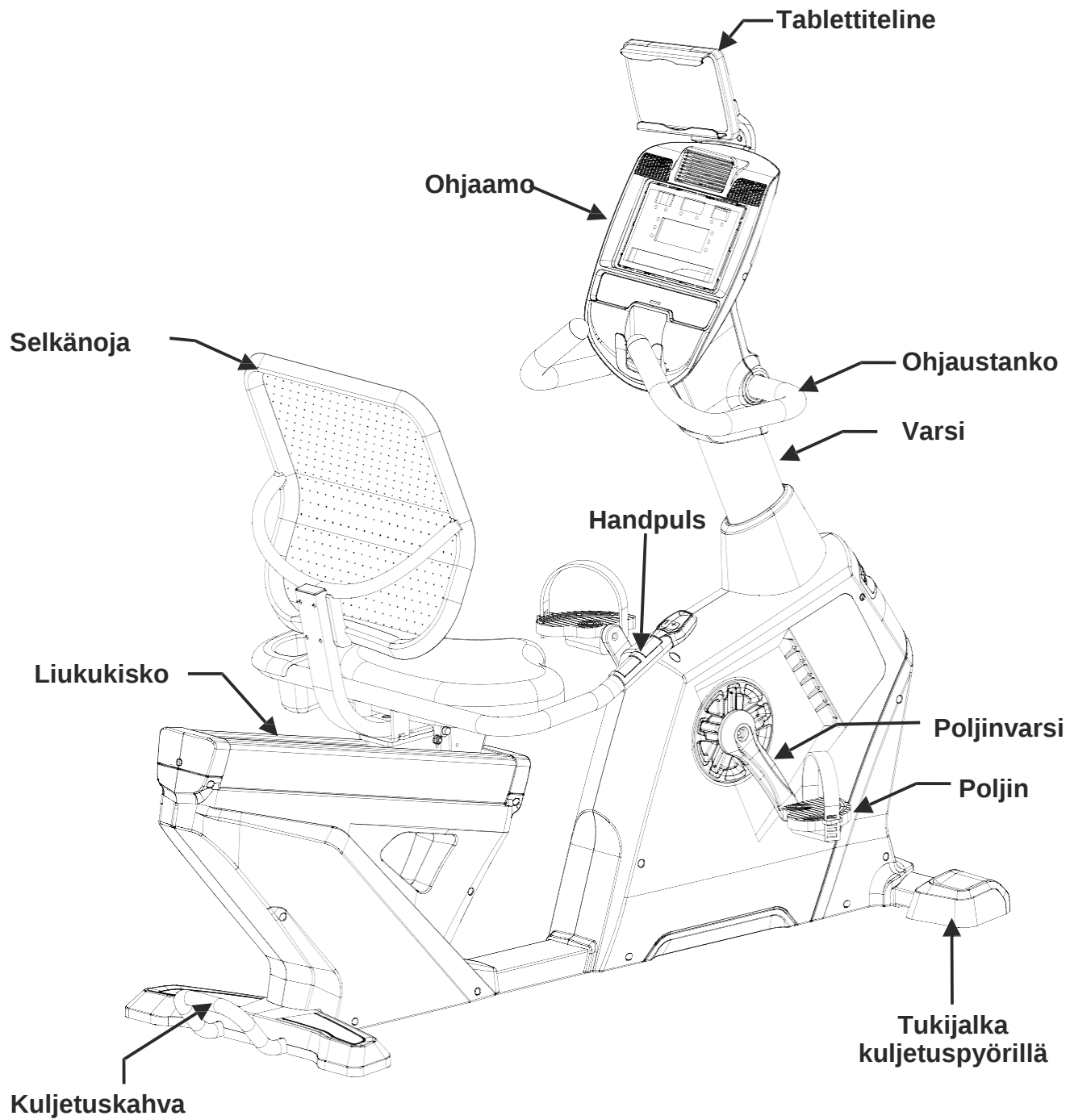
- Kun kuntoilulaite ei ole käytössä, irrota virtajohto estääksesi kolmansien osapuolten, esim. lasten, virheellinen tai hallitsematon käyttö.
- Ennen harjoittelun aloittamista, sinun tulisi käydä lääkärillä terveystarkastuksessa.
- Jos tunnet fyysisistä pahoinvointia tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu heti.
- Aloita harjoittelu aina pienemmällä vastuksella ja nosta sitä harjoituksen aikana tasaisesti ja kevyesti.
- Pienennä vastusta taas harjoittelun loppua kohden.
- Huolehdi, että käytät harjoittelun aikana sopivia urheiluvaatteita ja urheilukenkiä. Huomaa, että löysät vaatteet voivat tarttua vyöhön tai pyöriin harjoittelun aikana.
- Kuntoilulaitettasi saa käyttää ainoastaan yksi henkilö kerrallaan.
- Tarkista ennen jokaista harjoittelua, että laite on virheettömässä kunnossa. Älä koskaan käytä laitetta, jos siinä on puutteita ja vikoja.
- Itsenäisiä korjaustoimia voi suorittaa vain huolto-osastomme hyväksynnällä ja järjestelyllä. Tässä saa käyttää vain alkuperäisiä varaosia.
- Kuntoilulaitteesi täytyy puhdistaa jokaisen käytön jälkeen. Poista erityisesti hien ja muiden nesteiden aiheuttamat epäpuhtaudet.
- Huolehdi aina, että nestettä (juomaa, hikeä, jne.) ei missään tapauksessa pääse tärinälevyvyyntä tai ohjaamoon, koska tämä voi aiheuttaa korroosiota ja vaurioittaa mekaanisia ja elektronisia komponentteja.
- Kuntoilulaitteesi ei sovellu lasten käyttöön.
- Kuntoilun aikana kolmansien osapuolten – etenkin lasten ja eläinten – tulee pitää riittävä turvallisuusetäisyys.
- Tarkista ennen jokaista harjoittelukertaa, ettei laitteen alla ole esineitä ja poista ne. Älä koskaan käytä kuntoilulaitettasi, jos sen alla on esineitä.
- Varmista aina, että lapset eivät väärinkäytä kuntoilulaitetta leluna tai kiipeilytelineenä.
- Varmista, ettet sinä tai kolmannet osapuolet koskaan tuo kehon osia lähelle liikkuvia mekanismeja.

Tämän kuntoilulaitteen rakenne perustuu uusimpiin teknisiin ja turvallisuusstandardeihin.

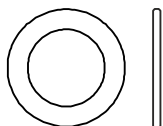
Tätä kuntoilulaitetta saa käyttää vain aikuinen!

Äärimmäinen, väärä ja/tai suunnittelematon harjoittelu voi johtaa terveysongelmiin!

Tämä kuntoilulaite soveltuu ei-terapeuttiseen käyttöön.



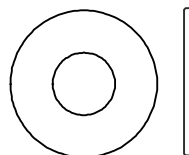
Befestigungsmaterial



Osa 43
Aluslevy Ø8
3 kpl



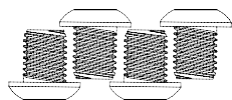
Teil 41
Jousialuslevy Ø8
3 kpl



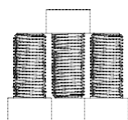
Teil 44
Aluslevy Ø10 6 kpl



Teil 42
Jousialuslevy Ø10
6 kpl



Teil 19
Kuusiokoloruuvi M10x20
4 Stück



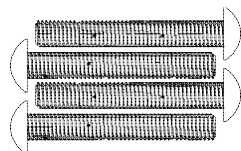
Teil 20 Kuusiokoloruuvi
M8x20
3 Stück



Teil 24 Kuusiokoloruuvi
M8x15
2 Stück



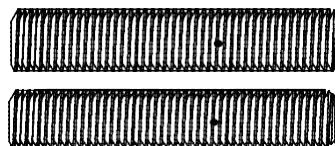
Teil 25 Kuusiokoloruuvi
M6x15
4 Stück



Teil 28 Kuusiokoloruuvi
M6x40
4 Stück



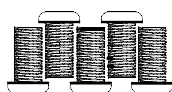
Teil 27 Kuusiokoloruuvi
M8x35
2 Stück



Teil 22
Säätöruuvi M12x70
2 Stück



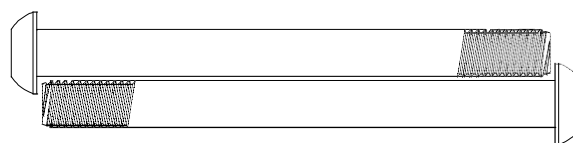
Teil 31 Kuusiokoloruuvi
M6x10
2 Stück



Teil 36
Kupukantainen ruuvi
M5x15 5 Stück

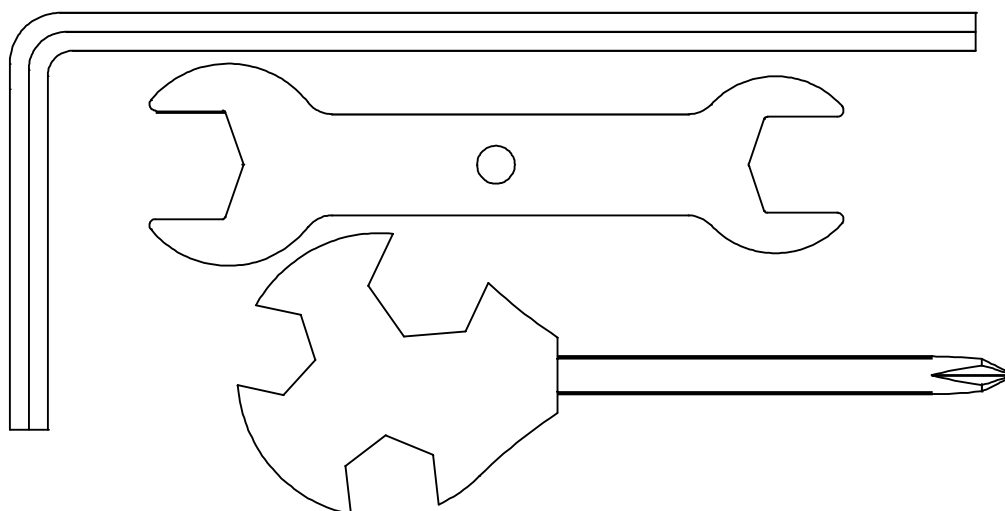


Teil 38
Itsekelautuva ruuvi
4x16 6 Stück



Teil 23
Kuusiokoloruuvi M10x110 2 Stück

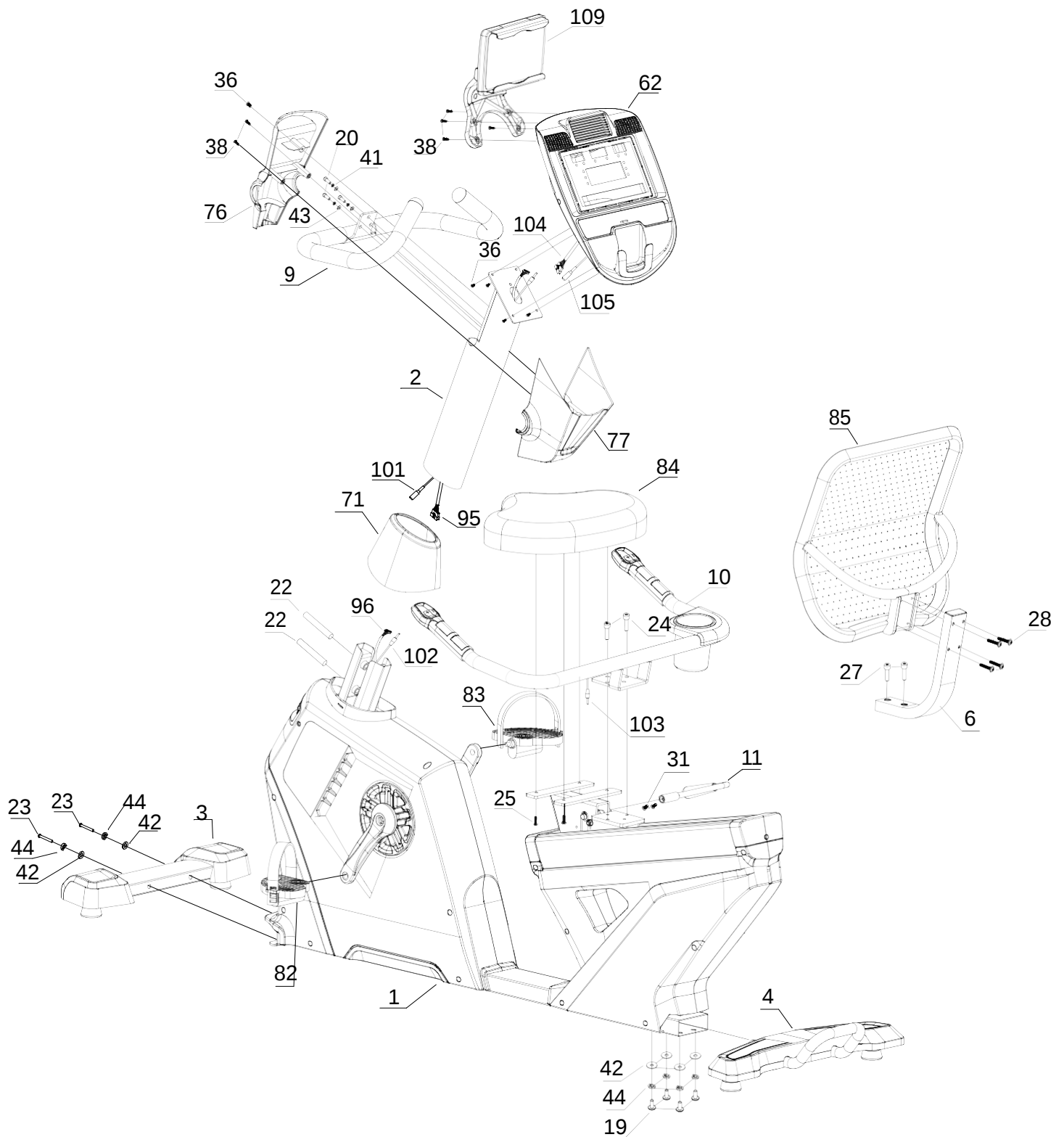
Toimitukseen sisältyvät työkalut



Asennus

Pura kaikki osat toimituspaketista varovasti. Pyydä toista henkilöä apuun, sillä jotkut kuntoilulaitteen osat ovat suuria ja painavia. Tarkista kiinnitysmateriaalin (ruuvit, mutterit, jne) ja komponenttien kattavuus ennen asennusta tämän ohjekirjan edelliseltä sivulta osa- ja kiinnitysmateriaalilistasta. Suorita kokoonpano huolellisesti, koska takuu ei kata asennusvirheistä johtuvia vaurioita ja vikoja. Lue siis ohjeet läpi ennen kokoamista, noudata tarkasti kokoamisvaiheiden järjestystä ja seuraa yksittäisten kokoamisvaiheiden ohjeita.

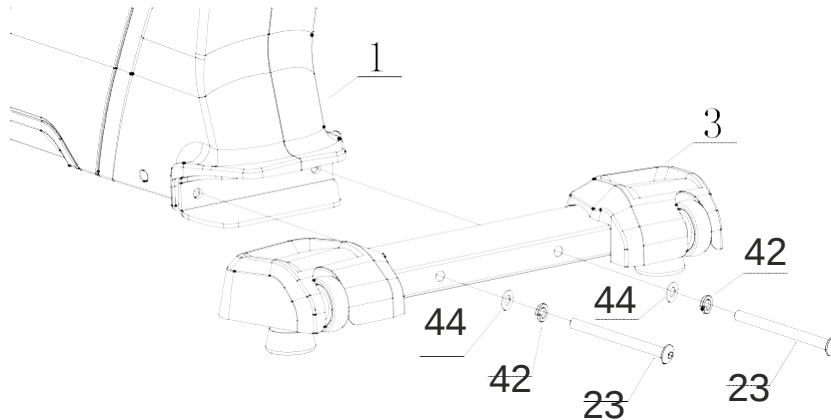
Kuntoilulaitteen kokoamisen tulee tunnollisesti suorittaa aikuinen henkilö. Kokoa laite paikassa, joka on puhdas eikä siellä ole laitteen kokoamista haittaavia esineitä. Laitteen kokoamiseen tarvitaan kaksi henkilöä. Harjoittelun voi aloittaa vasta kun kuntoilulaitteesi on koottu valmiiksi.



Asennus

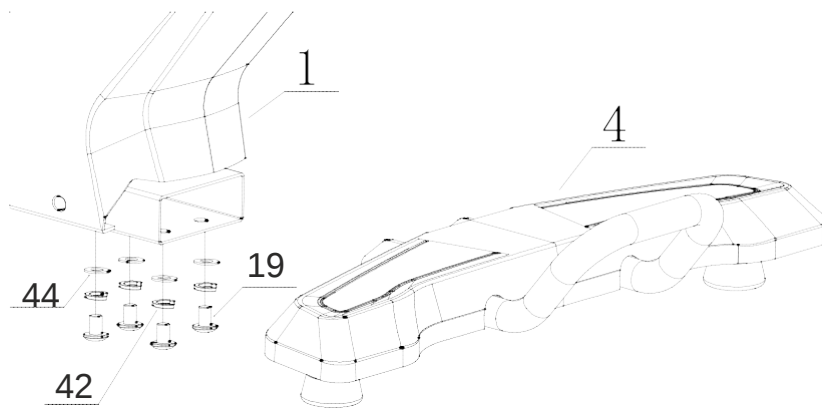
Vaihe 1: Edessä olevan tukijalan asennus

Kiinnitä etupuolen tukijalka, jossa on kuljetuspyörät (3) kahdella kuusiokoloruuvilla M10x110 (23), kahdella jousialuslevyllä Ø10 (42) ja kahdella aluslevyllä Ø10 (44) rungon (1) etukiinnikkeeseen.



Vaihe 2: Takana olevan tukijalan asennus

Työnnä takana oleva tukijalka, missä on kädensija, rungon (1) takakiinnikkeeseen ja kiinnitä se neljällä kuusiokoloruuvilla M10x20 (19), neljällä jousialuslevyllä Ø10 (42) ja neljällä aluslevyllä Ø10 (44).



Ohjaustangon varren asennus

Työnnä ohjaustangon varren kansi (71) alhaalta ohjaustangon varteen. Varmista, että kansi on varmasti oikein päin.

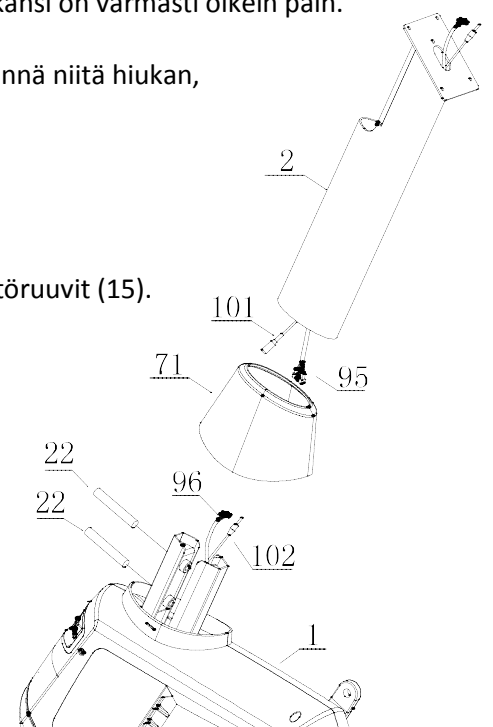
Asenna säätöruuvit M12x70 (22) rungon (1) ohjaustangon varren kiinnikkeeseen ja käännä niitä hiukan, jotta ne tarttuvat.

Liitä johdot (101 & 95), jotka roikkuvat ohjaustangon varren alaosasta johtoihin (102 & 95), jotka työntyvät rungon (1) ohjaustangon varren kiinnikkeestä.

Kiinnitä nyt ohjaustangon varsi rungon (1) kiinnikkeeseen. Kiristä sitten jo asetetut säätöruuvit (15).

HUOMIO:

Kun asennat ja kiinnität ohjaustangon vartta, varmista ehdottomasti, että johdot eivät ei puristu tai vaurioidu.



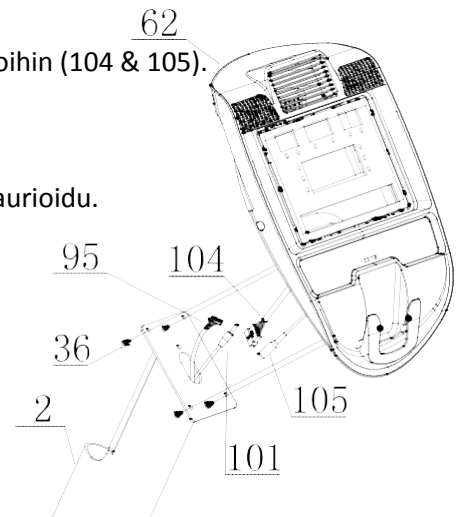
Asennus

Vaihe 4: Ohjaamon asennus

Liitä ohjaustangon varresta tulevat johdot (95 & 101) vastaaviin ohjaamosta tuleviin johtoihin (104 & 105).
Kiinnitä ohjaamo (62) neljällä kupukantaisella ruuvilla M5x15 (36) ohjaustangon varteen.

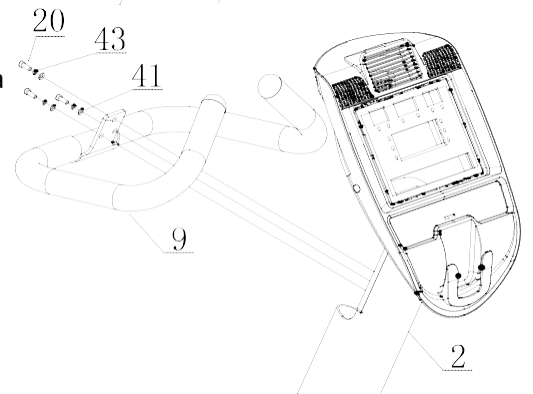
HUOMIO:

Kun asennat ja kiinnität ohjaamoa, varmista ehdottomasti, että johdot eivät puristu tai vaurioidu.



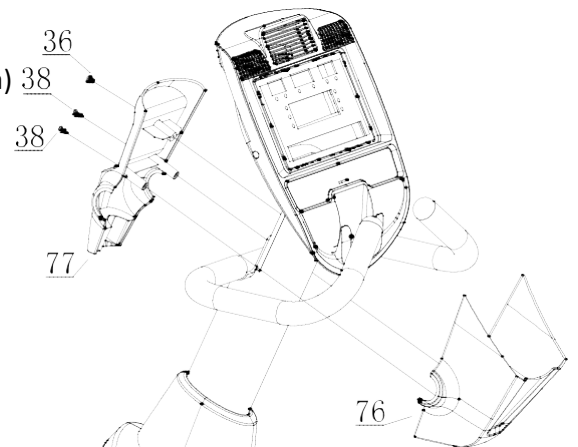
Vaihe 5: Ohjaustangon asentaminen

Kiinnitä sitten ohjaustanko (9) ohjaustangon varteen (2) kolmella kuusiokoloruuvilla M8x20 (20), kolmella jousialuslevyllä Ø8 (43) ja kolmella aluslevyllä Ø8 (41).



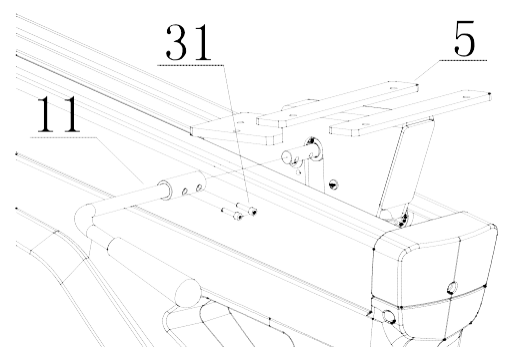
Vaihe 6: Ohjaustangon varren suojuksen asennus

Aseta etummainen ja takimmainen ohjaustangon varren suojus (76-etu/77-taka) 38 ohjaustangon varteen ohjaamon alapuolelle ja kiinnitä ne yhdellä kupukantaisella ruuvilla M5x15 (36) ja kahdella itsekelausruuvilla 4x16 (38) ohjaustangon varteen (2).



Vaihe 7: Käsivivun asennus istuimen säätämistä varten

Aseta käsivipu istuinrungon (5) kiinnikkeeseen. Kiinnitä se sitten kahdella kuusiokoloruuvilla M6x10 (31).

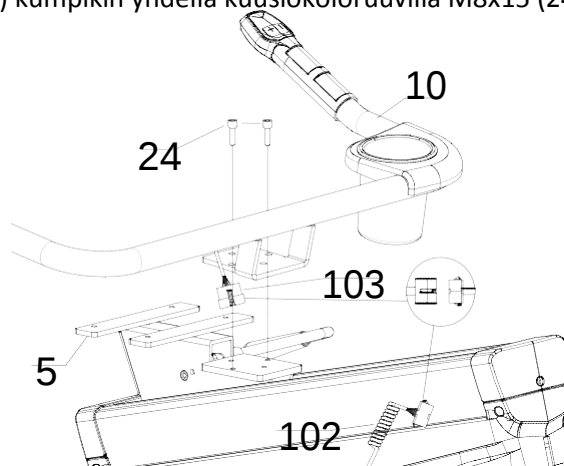
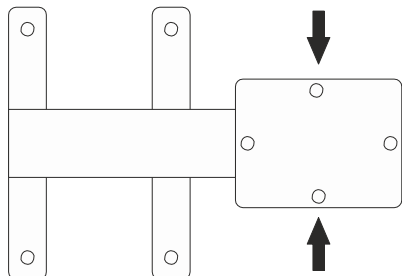


Asennus

Vaihe 8: Istuimen kahvan asennus

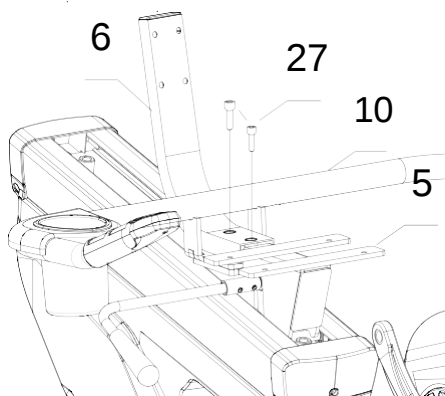
Liitä kahvasta (10) tuleva johto (103) rungosta (1) tulevaan johtoon. Aseta kahva (10) istuinrungon (5) takaosan ylemmään kiinnikkeeseen. Kiinnitä sitten oikea ja vasen puoli (katso nuolet – kuva 1) kumpikin yhdellä kuusiokoloruuvilla M8x15 (24).

Kuva
1



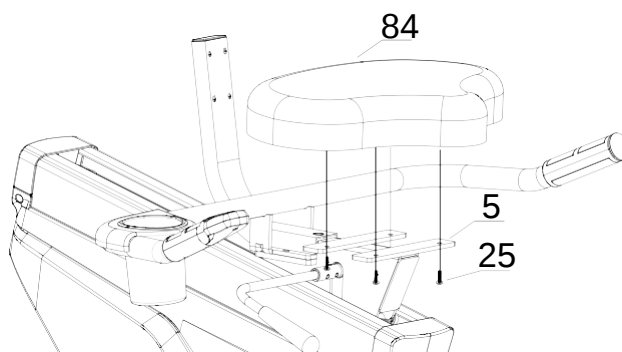
Vaihe 9: Selkänojan rungon asennus

Aseta selkänojan runko (6) takaa kahvan (10) alapuolelle. Kiinnitä se sitten kahdella kuusiokoloruuvilla M8x35 (27).



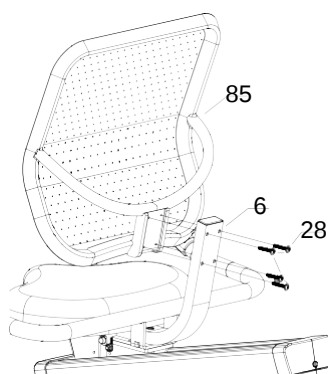
Vaihe 10: Istuimen asentaminen

Aseta istuin (84) istuinrunkon (5) päälle. Kiinnitä se sitten neljällä kuusiokoloruuvilla M6x15 (25).



Vaihe 11: Selkänojan asennus

Kiinnitä selkänoja (85) runkoon (6) neljällä kuusiokoloruuvilla M6x40 (28).



Asennus

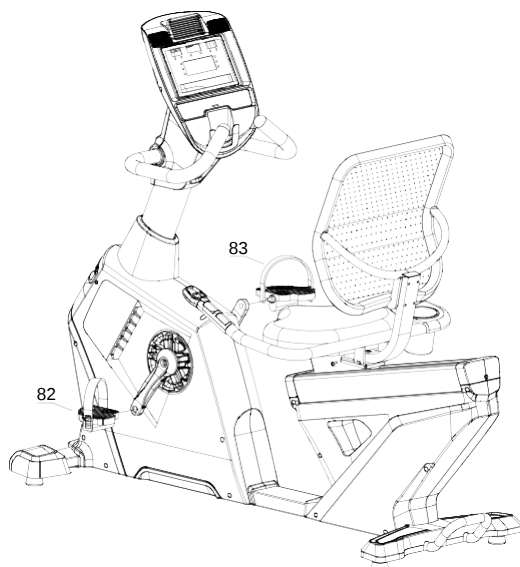
Asennus

Vaihe 12: Poljinten asennus

Aseta oikea poljin (83) oikean poljinvarren pidikkeeseen ja pyöritä kiinni myötäpäivään.

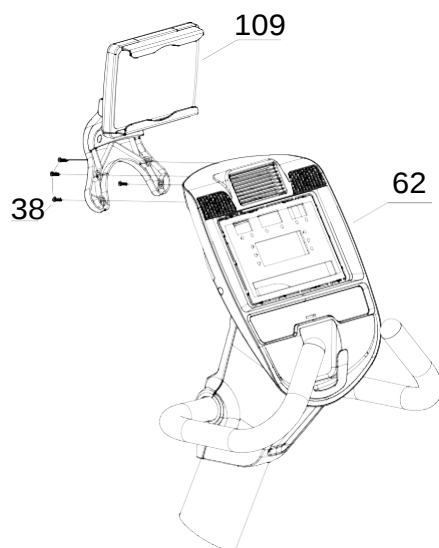
Aseta vasen poljin (82) vasemman poljinvarren pidikkeeseen ja pyöritä kiinni vastapäivään.

Helpompaa tunnistusta varten oikea poljin on merkitty kirjaimella "R" ja vasen poljin kirjaimella "L".



Vaihe 13: Tablettitelineen asennus

Kiinnitä tablettiteline (109) ohjaamon takapuolelle kolmella itsekelausruuvilla 4x16 (38).



Generaattorin toiminta

Tämä kuntoilulaite on varustettu generaattorijärjestelmällä sähköntuotantoa varten. Samoin kuin polkupyörän dynamon kanssa, harjoittelussa syntyvä energia muutetaan sähköksi ja käytetään ohjaamon ja jarrujärjestelmän hoitoon.

Ohjaamon käynnistäminen

Ohjaamo käynnistyy automaattisesti kun polkimet alkavat liikkua.

Ohjaamon sammuttaminen

Ohjaamo sammuu itsestään hieman sen jälkeen kun polkimien liike loppuu kokonaan.

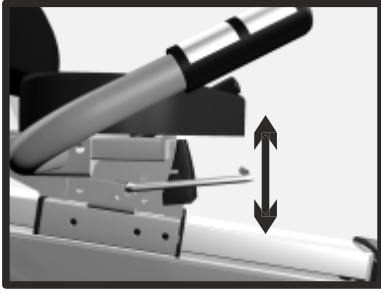
Asennus

Tärkeitä ohjeita generaattorin toimintaan

Generaattorin käytön aikana kuuluu tasainen ääni, joka on samanlainen kuin polkupyörän dynamon ääni. Tämä on generaattorin normaalia käyntiääntä ja ilmaisee samalla sen oikean toiminnan.

Istuimen pitkittäissuunta

Istuimen pitkittäissuuntaa säädetään käsivivulla, joka sijaitsee oikealla puolella istuimen alla. Optimaalisen istumisasennon säätämistä varten istu istuimelle, paina käsivipu alas ja työnnä jalat polkimia vasten taaksepäin tai vedä eteenpäin. Kun olet asettanut optimaalisen istuma-asennon, vedä käsivipua uudelleen ylöspäin lukitaksesi istuimen.



Kuten kuvassa

Näin löydät optimaalisen istuma-asennon

Varmista, että sinulla on jalassasi kengät, joita aiot käyttää harjoittelun aikana. Parhaat tätä varten ovat mukavat juoksu- tai urheilukengät.

Säädä polkimen asento siten, että oikea poljinvarsi osoittaa vaakasuoraan eteenpäin eli niin että oikea poljin on käyttäjän liikealueella kauimpana käyttäjästä.

Istuudu istuimelle ja aseta oikean jalan kantapää oikealle polkimelle. Nyt jalan pitäisi olla lähes täysin suorassa. Jos näin ei ole, muuta sadulan korkeutta kunnes oikea jalkasi on tässä asennossa lähes täysin suorassa.

Aseta nyt päkiä polkimelle. Nyt jalkasi pitäisi olla hieman taivutettuna. Tämä on ihanteellinen harjoitteluasento.

HUOMIO:

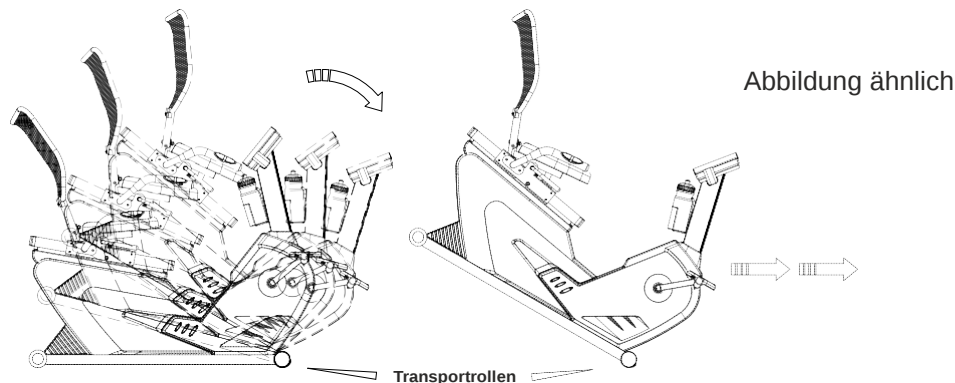
Älä koskaan harjoittele istuma-asennossa, jossa jalkasi on polkimen kauimmassa asennossa täysin suorassa.

Kuljetus

Jotta kuntoilulaitteesi kuljettaminen olisi helppoa ja turvallista, on etummainen tukijalka varustettu kuljetuspyörillä.

Kuljettaaksesi kuntoilulaittettäsi, asetu ohjaustangon varren eteen ja tartu molemmilla käsillä ohjaustankoon. Vedä kuntoilulaitetta kevyesti alaspäin itseäsi kohden. Paina ohjaustanko niin pitkälle alaspäin, että takana oleva tukijalka ei kosketa lattiaan ja, että kuntoilulaitteen pääpaino on kuljetuspyörillä.

Näin voit siirtää kuntoilulaitteen haluamaasi paikkaan vetämällä sitä kuljetuspyörillä. Varmista, että sinulla on tukeva ja turvallinen asento kun nostat, kuljetat ja lasket laitteen alas.



Kuten kuvassa
Kuljetuspyörät

Sijoittaminen ja varastointi

Tämä kuntoilulaite on suunniteltu käytettäväksi yksinomaan kuivissa, normaalilämpöisissä sisätiloissa. Käyttö tai varastointi kosteissa tai märissä tiloissa, kuten saunoissa, uima-halleissa, jne., ja avoimissa tiloissa, kuten parvekkeilla, terasseilla, puutarhoissa, autotalleissa jne., ei ole sallittua.

Näissä paikoissa usein vallitseva korkea ilmankosteus ja matala lämpötila voivat johtaa elektroniikkavikoihin, korroosioon ja ruosteeseen. Tällaisille vaurioille ei ole takuuvaatimuksia.

Valitse kuntoilulaitteesi sijoitus- ja/tai varastointipaikaksi kuiva, tasainen ja normaalilämpöinen harjoitus- ja varastointipaikka. Varmista omilla aisteillasi, että harjoituksen aikana harjoituspaikassa on riittävästi tuuletusta optimaalisen hapenoton varmistamiseksi.

Kun otat kuntoilulaitteesi uudelleen käyttöön pitkän ajan jälkeen, varmista, että kaikki kiinnitysosat ovat tiukasti ja turvallisesti kiinnitettyinä.

Hoito, puhdistus ja kunnossapito

Ennen puhdistus-, huolto- ja / tai korjaustöiden aloittamista, kuntoilulaite on irrotettava virtalähteestä kokonaan. Tämä tapahtuu vain silloin, kun virtajohto on irrotettu pistorasiasta ja kuntoilulaitteesta. Näin ollen vedä ensin pistoke irti pistorasiasta ja irrota sitten verkkojohto kuntoilulaitteesta. Virtajohto voidaan kytkeä uudelleen kuntoilulaitteeseen ja virtalähteeseen vasta, kun kaikki työt on suoritettu loppuun ja laite on täydellisessä toimintakunnossa.

Puhdistus

Puhdista kuntoilulaite jokaisen harjoittelun jälkeen. Käytä tähän kosteaa kangasta ja saippuaa. Älä koskaan käytä liuottimia.

Säännöllinen puhdistus edistää merkittävästi harjoituslaitteesi säilymistä ja pitkäikäisyyttä.

Takuu ei koskaan kata kehon hien tai muiden nesteiden aiheuttamia vaurioita. Varmista myös harjoittelun aikana, ettei mitään nestettä pääse kuntoilulaitteeseen tai tietokoneeseen.

Kunnossapito

Koska kuntoilulaitteessasi on käytetty vain suljettuja laakereita, laakereiden voitelu ei ole välttämätöntä.

Kiinnitysmateriaalin tarkastus

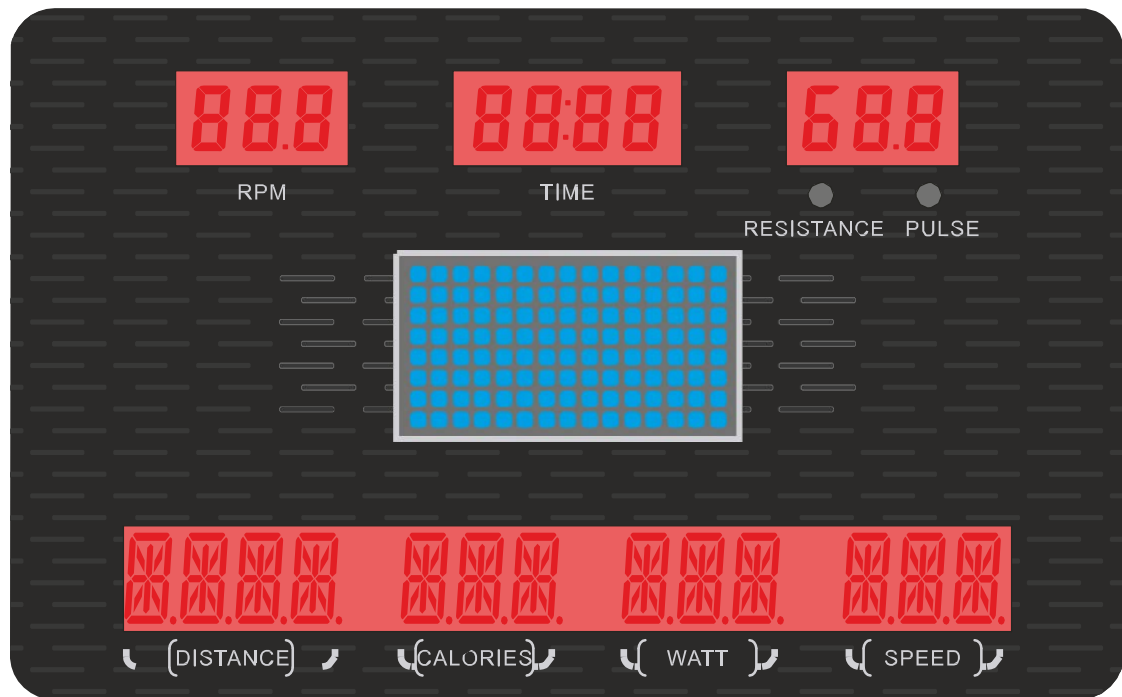
Tarkista ruuvien ja mutterien kireys vähintään kerran kuussa. Kiristä niitä tarpeen vaatiessa.

Komponenttien tarkistaminen

Tarkista ennen jokaista harjoitusta, että satula, istuintuki, ohjaustanko ja polkimet ovat kunnolla kiinni.

HUOMIO

Älä koskaan aloita harjoittelua, jos näistä osista yksi tai useampi on löysällä.



Ohjaamo näyttää tietoa seuraavista harjoitteluarvoista.

SPEED – Nopeus km/h

Nopeuden näyttö kilometreinä tunnissa

RPM - Pyörän kierros minuutissa

Näyttää poljinnopeuden/pyöränkierroksen per minuutti.

WATT – Teho watteina

Nykyisen tehon näyttö watteina **

TIME – Harjoittelu aika

Tämä arvo näyttää nykyisen harjoituksen tähän mennessä suoritettua harjoitusajan välillä 0:00 ja 99:59 minuuttia.

DISTANCE – Harjoitusmatka

Tämä arvo näyttää nykyisen harjoituksen tähän mennessä suoritettua harjoitusmatkan välillä 0,0 ja 99,99 kilometriä.

CALORIES – Kalorien kulutus

Tämä arvo näyttää nykyisen harjoituksen tähän mennessä kulutettua kalorimäärän välillä 0 ja 999 kaloria.

RESISTANCE – Jarruvastus

Tämä arvo näyttää nykyisen jarruvastuksen tason 1-20.

PULSE – Pulssi tai syke

Tämä arvo näyttää:

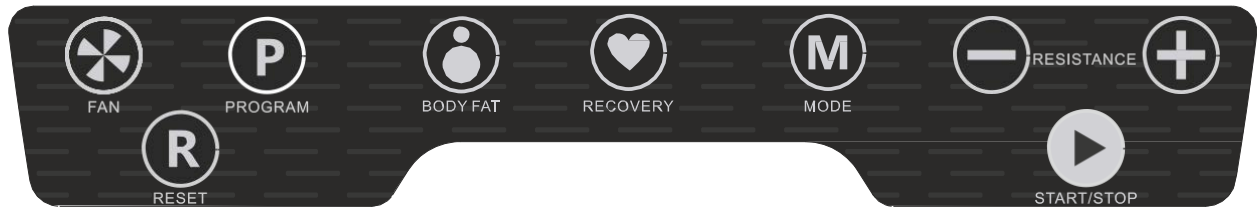
- Nykyisen pulssin, kun käytetään käsipulssiantureita.
- Nykyisen sykkeen kun käytetään rintahihnaa (ei sisälly toimitukseen).

*Huomautus kalorimittaukseen

Energiankulutus lasketaan yleisen kaavan avulla. Ei ole mahdollista määrittää tarkalleen yksilön energiankulutusta, koska siihen tarvitaan suuri määrä henkilökohtaisia tietoja. Näytetty energiankulutus on likimääräinen eikä tarkka arvo.

** Huomautus tehon näytöstä

Tehon näyttöä ei ole varmennettu.



PROGRAM (P) /Ohjelma

Näppäin eri harjoitusohjelmien valitsemiseksi

RECOVERY (R) /Palautuminen

Näppäin palautumissykkeen mittaukseen

BODY FAT /Kehon rasva

Näppäin kehon rasvaprosentin mittaukseen

Minus/Plus – Näppäimet LEVEL-näppäimet (Taso-näppäimet)

Ennen harjoittelua: Arvojen syöttäminen

Harjoituksen aikana: Jarruvastuksen muuttaminen

MODE (M) /Tila

Näppäin tietojen vahvistamiseen

START/STOP (Aloitus/pysäytys)

START-toiminto:

Valittu harjoitusohjelma alkaa painamalla tätä näppäintä. Jos harjoitus on keskeytetty (taukotoiminto), lähtee harjoitus taas käyntiin painamalla tätä näppäintä.

PAUSE – Taukotoiminto

Käynnissä oleva harjoitusohjelma keskeytyy kun tätä näppäintä painetaan.

RESET /Nollaus

Näppäin, jolla kaikki arvot saadaan takaisin ”nollaan”.

Laitteen käynnistys

Ohjaamo käynnistyy automaattisesti hetki sen jälkeen kun polkimet alkavat liikkua.

Laitteen sammuttaminen

Kun poljinten liike loppuu, sammuu laite vähän ajan päästä itsestään.

Quick-start/nopea-aloitus- toiminto

Kun polkimien liike on alkanut ja ohjaamo on päällä, näyttöön tulee näkyviin „PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP”.

Paina nyt START/STOP -näppäintä.

Harjoitusaika alkaa juosta automaattisesti ja voit aloittaa harjoittelun heti.

+/- -näppäimillä valitset haluamasi jarruvastuksen tason 1-20 ja tätä voit muuttaa koska tahansa harjoittelun aikana

Ohjaamo

Manuaalinen harjoittelu (MANUAL P00)

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Kun poljinten liike on alkanut ja ohjaamo on käynnistynyt, näkyy RPM kohdassa ”P00”. Alemmassa näytössä näkyy ”PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP”. Nyt paina MODE -näppäintä.

Vaihe 2: Käyttäjän iän syöttö

Alemmassa näytössä näkyy ”USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE”. Sitten näkyy ”AGE > 35”. Syötä ikäsi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 3: Käyttäjän painon syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy ”USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT”. Sitten näkyy ”WEIGHT > 70”. Syötä painosi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4: Harjoituksen tavoitteiden määrittely

Sinulla on nyt mahdollisuus määritellä kolme eri harjoitteluarvoa:

Vaihe 4.1: Harjoitteluaajan syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy ”USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME”. Arvo ”24:00” vilkkuu TIME kohdassa. Syötä haluamasi harjoitteluaika käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4.2: Harjoittelumatkan pituuden syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy ”USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST DISTANCE”. Arvo ”5.00” vilkkuu DISTANCE kohdassa. Syötä haluamasi harjoittelumatkan pituus käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4.2: Kalorien kulutuksen syöttö

Alemmassa näytössä näkyy ”USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST CALORIE”. Arvo ”200” vilkkuu CALORIES kohdassa. Syötä haluamasi kalorien kulutuksen määrä käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 5: Harjoituksen aloittaminen

Alemmassa näytössä näkyy ”PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY”. Paina START/STOP -näppäintä aloittaaksesi harjoittelun. +/- -näppäimiä käyttämällä voit valita ja muuttaa jarruvastusta tasoilla 1-20.

Harjoittelu loppuu automaattisesti, kun annetut harjoitustavoitteet on saavutettu.

Vinkki: Käyttäjätiedot eivät tallennu tätä ohjelmaa käyttämällä.

Ohjaamo

Harjoitteluprofiili (PROGRAM/OHJELMA P01 - P12)

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Kun poljinten liike on alkanut ja ohjaamo on käynnistynyt, näkyy RPM kohdassa "P00". Alemmassa näytössä näkyy "PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP". Paina nyt PROGRAM -näppäintä niin monta kertaa, kunnes RPM kohdassa näkyy haluttu harjoitteluprofiili välillä P01 ja P12. Nyt alemmassa näytössä näkyy uudelleen "PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP". Paina MODE -näppäintä.

Vaihe 2: Käyttäjän iän syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE". Sitten näkyy "AGE > 35". Syötä ikäsi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 3: Käyttäjän painon syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT". Sitten näkyy "WEIGHT > 70". Syötä painosi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4: Harjoitteluajan syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME". Arvo "24:00" vilkkuu TIME kohdassa. Syötä haluamasi harjoittelu aika käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 5: Harjoituksen aloittaminen

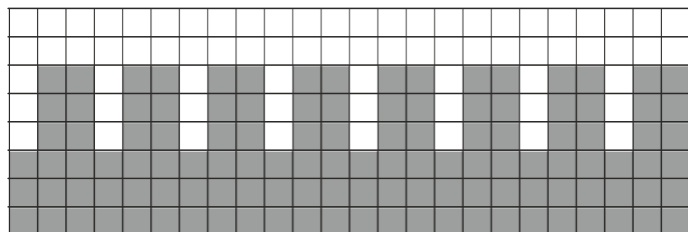
Alemmassa näytössä näkyy "PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY". Paina START/STOP -näppäintä aloittaaksesi harjoittelun. +/- -näppäimiä käyttämällä voit valita ja muuttaa jarruvastusta tasoilla 1-20.

Harjoittelu loppuu automaattisesti, kun annetut harjoitustavoitteet on saavutettu.

Huomautus: Käyttäjätiedot eivät tallennu tätä ohjelmaa käyttämällä.

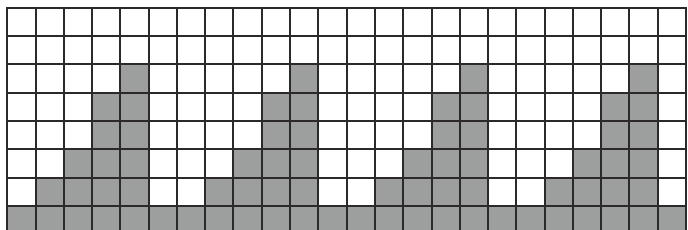
Ohjelma P1- P6 (kuvat)

Programm P1

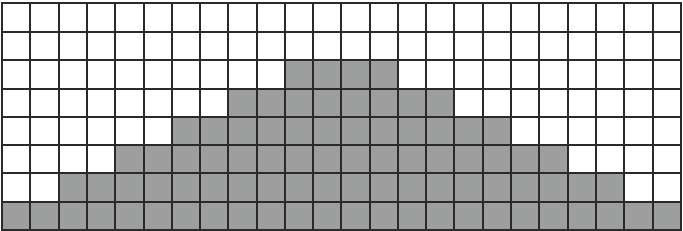


Programm P3

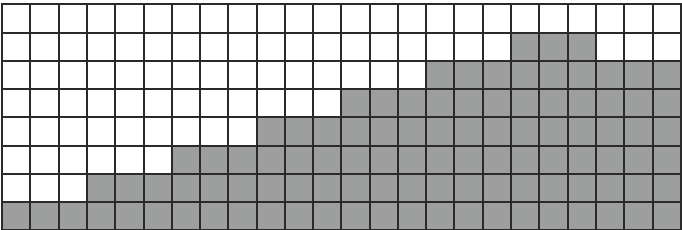
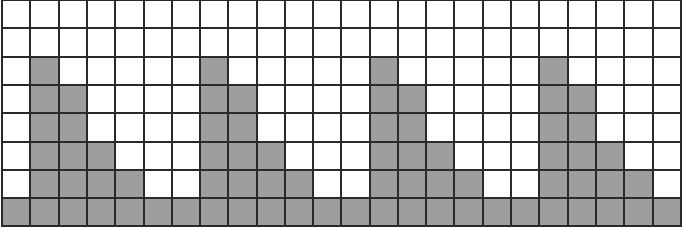
Programm P2



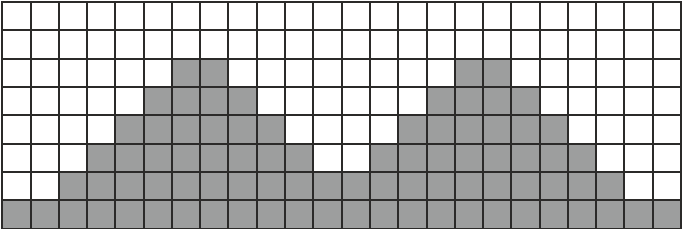
Programm P4



Programm P5

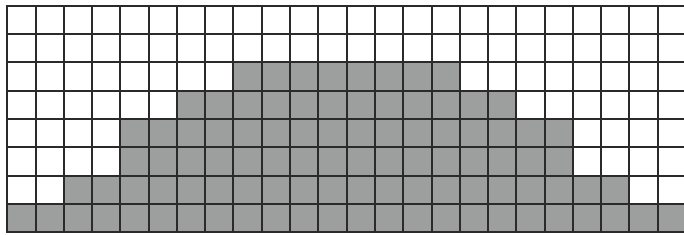


Programm P6

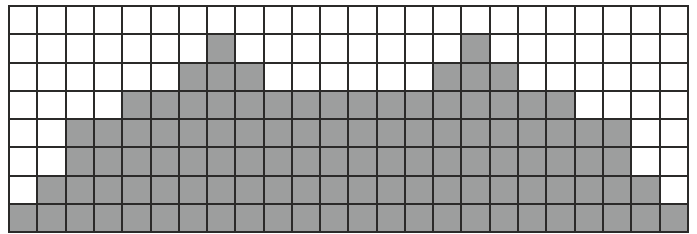


Ohjaamo

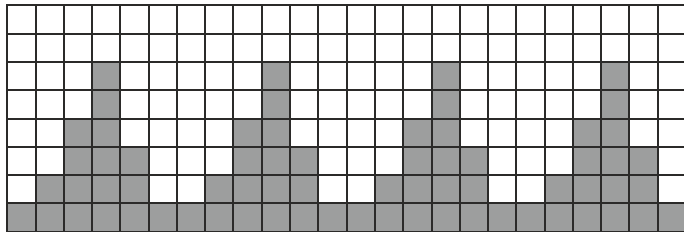
Programm P7



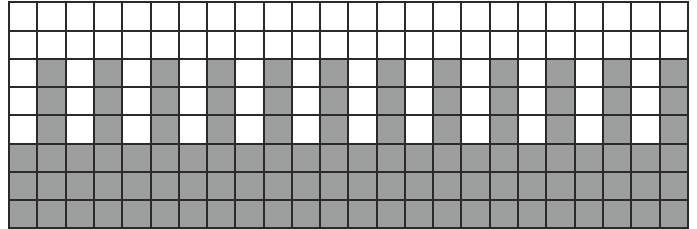
Programm P10



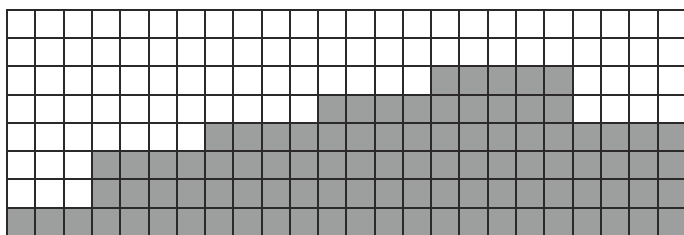
Programm P8



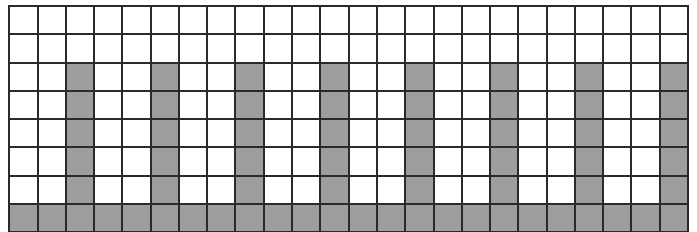
Programm P11



Programm P9



Programm P12



Oma harjoitteluprofiili (USER/KÄYTTÄJÄ U01 - U04)

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Kun poljinten liike on alkanut ja ohjaamo on käynnistynyt, näkyy RPM kohdassa "P00". Alemmassa näytössä näkyy "PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP". Paina nyt PROGRAM -näppäintä niin monta kertaa, kunnes RPM kohdassa näkyy haluamasi vapaa tila välillä U01 ja U04. Nyt alemmassa näytössä näkyy uudelleen "PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP". Paina MODE -näppäintä.

Vaihe 2: Käyttäjän iän syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE". Sitten näkyy "AGE > 35". Syötä ikäsi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 3: Käyttäjän painon syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT". Sitten näkyy "WEIGHT > 70". Syötä painosi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4: Harjoitteluajan syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME". Arvo "24:00" vilkkuu TIME kohdassa. Syötä haluamasi harjoittelu-aika käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 5: Segmentin määrittely

Harjoitteluprofiilin ensimmäinen segmentti vilkkuu. Valitse tähän segmenttiin haluamasi jarruvastus käyttämällä +/- -näppäimiä. Vahvista valinta painamalla MODE -näppäintä. Nyt vilkkuu toinen segmentti. Harjoitusprofiili koostuu kokonaisuudessaan 24 segmentistä. Muokkaa jokainen segmentti samalla tavalla kuin segmentille 1 on neuvottu.

Vaihe 5: Harjoituksen aloittaminen

Alemmassa näytössä näkyy "PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY".

Paina START/STOP -näppäintä aloittaaksesi harjoittelun.

+/- -näppäimiä käyttämällä voit valita ja muuttaa jarruvastusta harjoittelun aikana.

Harjoittelu loppuu automaattisesti, kun annetut harjoitustavoitteet on saavutettu.

Ohjaamo tallentaa luodun harjoitteluprofiilin, käyttäjätiedot ja määritetyn harjoitusajan.

Täyttääksesi profiilin uudelleen, valitse kuten vaiheessa 1 on neuvottu ja paina suoraan START -näppäintä.

Ohjaamo

Sykeohjattu harjoittelu (H.R.C.)

Nämä ohjelmat ovat harjoitusohjelmia, joissa ohjaamo säätelee itsenäisesti jarrutusvastusta käyttäjän määrittelemästä tavoitesykkeestä riippuen.

Koska ohjaamo on riippuvainen sykkeen pysyvästä ja tarkasta tiedonsiirrosta, näiden ohjelmien käyttö on mahdollista vain rintavyön kanssa. Tämä ei sisälly toimitukseen.

H1 = 60%	Ikäsi ja luvussa "Sykkeen mittaus" esitetyn kaavan perusteella, ohjaamo laskee tavoitesykkeeksi 55% maksimisykkeestäsi.
H2 = 70%	Ikäsi ja luvussa "Sykkeen mittaus" esitetyn kaavan perusteella, ohjaamo laskee tavoitesykkeeksi 75% maksimisykkeestäsi.
H3 = 80%	Ikäsi ja luvussa "Sykkeen mittaus" esitetyn kaavan perusteella, ohjaamo laskee tavoitesykkeeksi 90% maksimisykkeestäsi.

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Kun poljinten liike on alkanut ja ohjaamo on käynnistynyt, näkyy RPM kohdassa "P00".

Alemmassa näytössä näkyy "PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP". Paina nyt

PROGRAM -näppäintä niin monta kertaa, kunnes RPM kohdassa näkyy haluamasi harjoitusprofiili välillä 1 ja 3. Nyt alemmassa näytössä näkyy uudelleen "PRESS START FOR QUICKSTART OR MODE FOR SETUP".

Paina MODE -näppäintä.

Vaihe 2: Käyttäjän iän syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE". Sitten näkyy "AGE > 35". Syötä ikäsi käyttämällä +/- näppäimiä.

Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 3: Käyttäjän painon syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT". Sitten näkyy "WEIGHT > 70".

Syötä painosi käyttämällä +/- näppäimiä.

Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4: Harjoitteluajan syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST TIME". Arvo "24:00" vilkkuu TIME kohdassa. Syötä haluamasi harjoittelu aika käyttämällä +/- näppäimiä.

Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 5: Tavoitesykkeen syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST PULSE". Ohjaamon laskema tavoitesyke vilkkuu PULSE kohdassa. Jos haluat harjoitella tällä arvolla, paina suoraan MODE -näppäintä. Jos haluat harjoitella yksilöllisellä tavoitesykkeellä, valitse haluttu arvo +/- -näppäimillä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 6: Harjoituksen aloittaminen

Alemmassa näytössä näkyy "PRESS START TO BEGIN OR MODE TO MODIFY".

Paina START/STOP -näppäintä aloittaaksesi harjoittelun.

Harjoittelu päättyy automaattisesti, kun ennalta määrätty harjoitustavoite saavutetaan.

Jos ohjaamo ei vastaanota sykearvoja, suurella näytöllä näkyy sydämen symboli ja kysymysmerkki (♥?). Kun ohjaamo vastaanottaa virheettömiä arvoja, kaksi sydämen symbolia (♥♥) näytetään vuorotellen.

Huomautus: Käyttäjätiedot eivät tallennu tätä ohjelmaa käyttämällä.

Ohjaamo

Kehon rasva-analyysi ja painoindeksi (BMI)

Tässä ohjelmassa tietokone määrittää rasvan osuuden kehossa prosentteina kehon painosta.

Vaihe 1: Ohjelman valinta

Kun polkimien liike on alkanut ja ohjaamo on käynnistynyt, paina BODY FAT -näppäintä.

Vaihe 2: Käyttäjän sukupuolen syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST SEX". Sitten näkyy "SEX > MALE". Valitse sukupuolesi +/- -näppäimiä käyttämällä. Tässä "MALE" tarkoittaa miespuolista ja "FEMALE" naispuolista käyttäjää. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 3: Käyttäjän iän syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST AGE". Sitten näkyy "AGE > 30". Syötä ikäsi käyttämällä +/- näppäimiä. Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 3: Käyttäjän painon syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST WEIGHT". Sitten näkyy "WEIGHT > 70".

Syötä painosi käyttämällä +/- näppäimiä.

Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 4: Käyttäjän pituuden syöttäminen

Alemmassa näytössä näkyy "USE LEVEL +/- KEYS TO ADJUST HEIGHT". Sitten näkyy "HEIGHT > 170".

Syötä pituutesi käyttämällä +/- näppäimiä.

Paina sitten MODE -näppäintä.

Vaihe 5: Kehon rasva-analyysi

Kun olet painanut vaiheessa 4 MODE -näppäintä, näkyy alemmassa näytössä "TESTING".

Ota nyt kiinni käsipulssiantureista. Mittaamisen aikana aika laskee takaperin ja pulssi on näkyvillä.

Onnistuneen mittauksen jälkeen tulos näkyy näytöllä.

Kehon rasva-analyysi - rasvan prosenttiosuus

Tämän tyyppisellä mittauksella elektroninen impulssi lähetetään kehon läpi käsianturien kautta. Koska kehon rasva ei ole tai on vain erittäin heikosti johtavaa, sähköncestävyys määrittää kehossa olevan rasvan prosenttiosuuden painosta.

HUOMIO:

Huomioi, että tämä mittausmuoto mittaa ylävartaloa. Jos teet samanaikaisesti kehon rasva-analyysin mittauksen vaa'alla, tuloksessa voi olla poikkeamia, jos vertaat arvoja keskenään.

Selitys tähän on se, että vaa'alla tehtävä kehon rasva-analyysi mittaa alavartaloa eivätkä mittaustulokset sen vuoksi ole vertailukelpoisia.

Huomautus: Käyttäjätiedot eivät tallennu tätä ohjelmaa käyttämällä.

RECOVERY – Palautumissykkeen mittaus

Palautumissykkeen mittaus määrittää kuinka nopeasti liikunnallisen kuormituksen jälkeen sydän toipuu. Mitä nopeammin syke laskee, sitä harjoitetumpia ovat sydän ja verenkierto. Liikuntasykkeen ja palautumissykkeen ero kertoo kuinka nopeasti sydän toipuu rasituksen jälkeen. Paina harjoituksen jälkeen RECOVERY -näppäintä. Ota molemmilla käsillä kiinni käsipulssiantureista. Jos käytät rintavyötä harjoittelun aikana, ei ole tarpeellista pitää kiinni käsipulssiantureista, ja se voi jopa johtaa väärään mittaustulokseen. Ohjaamo laskee 60 sekunnista alaspäin. Näiden 60 sekunnin jälkeen, näytössä näkyy mittaustuloksesi.

F1 = erittäin hyvä

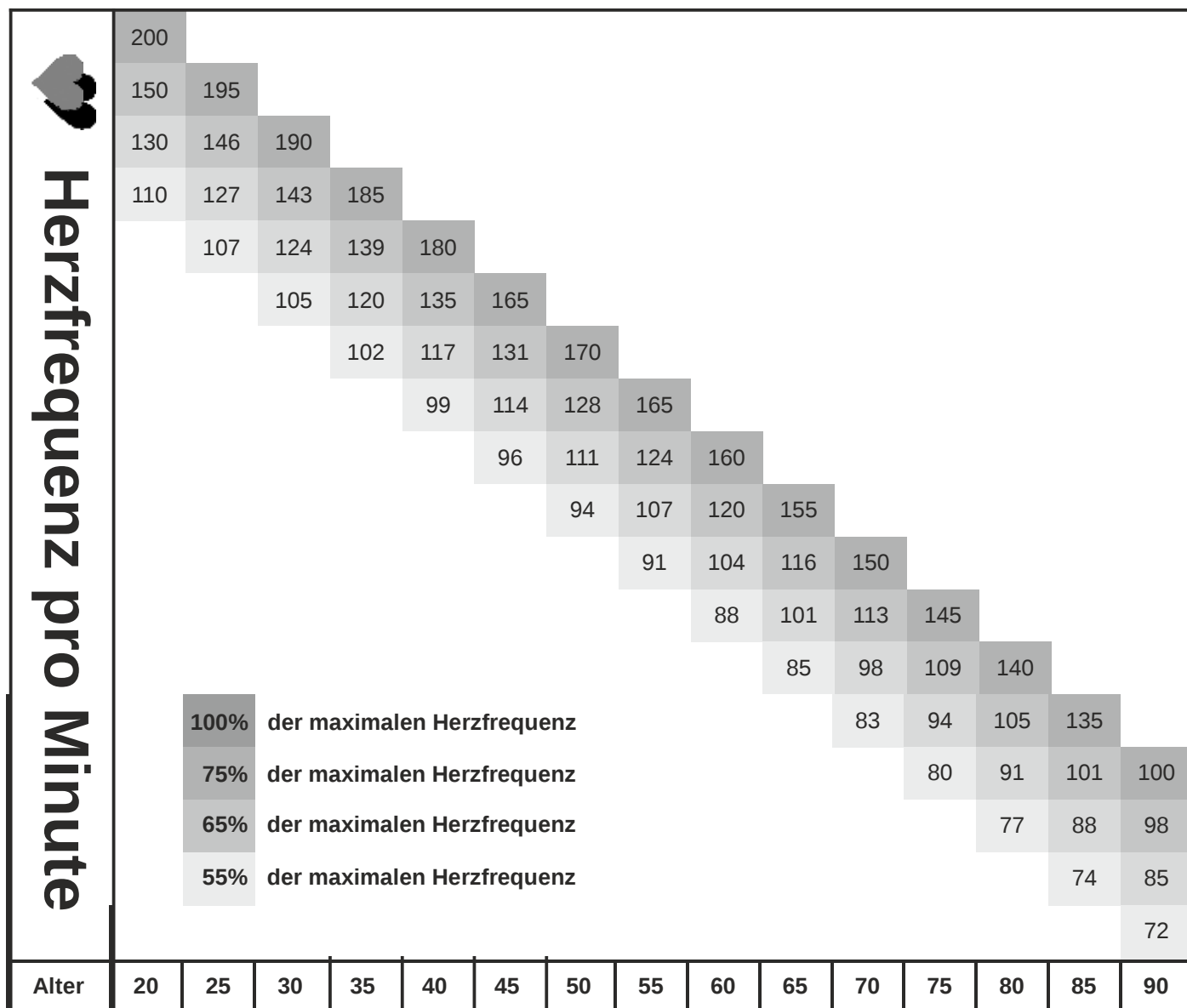
F2 = hyvä

F3 = tyydyttävä

F4 = riittävä

F5 = huono

F6 = riittämätön



Yksilöllisen harjoittelusykkeen laskenta

Yksilöllisen harjoittelusykkeesi lasket seuraavasti:

$220 - \text{Ikä} = \text{maksimisyke}$

Tämä arvo edustaa maksimaalista sykettäsi ja toimii perustana laskettaessa yksilöllistä harjoitussykettä. Aseta tämän lasketun maksimisykkeen arvoksi 100%.

Hyvinvointi ja terveys -tavoitealue = 50-60% maksimisykkeestä

Tämä harjoitusalue sopii ihanteellisesti ylipainoisille ja/tai vanhemmille aloittelijoille tai niille, joilla on ollut pidempi tauko harjoittelusta.

Tällä alueella tehdyn harjoituksen aikana keho polttaa energiantuotantoon noin 4–6 kaloria minuutissa. Prosenttimäärä kaloria kohden on noin 70% rasvaa, 25% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Rasvanpoltto – tavoitealue = 60-70% maksimisykkeestä

Tämä harjoitusalue sopii ihanteellisesti urheilijoille, joiden tavoitteena on painonpudotus.

Tällä alueella tehdyn harjoituksen aikana keho polttaa energiantuotantoon noin 6–10 kaloria minuutissa. Prosenttimäärä kaloria kohden on noin 85% rasvaa, 10% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Kunto ja fitness – tavoitealue = 70-80% maksimisykkeestä

Tämä harjoitusalue sopii ihanteellisesti urheilijoille, joiden tavoitteena on parantaa kuntoa tai kestävyyttä.

Tällä alueella tehdyn harjoituksen aikana keho käyttää energiantuotantoon noin 10-12 kaloria minuutissa. Prosenttimäärä kaloria kohden on noin 35% rasvaa, 60% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Optimaalisen ja tehokkaan harjoittelutuloksen saavuttamiseksi sinun tulisi määrittää halutun tavoitealueen keskiarvo (katso myös

taulukko).

Hyvinvointi ja terveys -tavoitealueen keskiarvo = 55% maksimisykkeestä
Rasvanpoltto – tavoitealueen keskiarvo = 65% maksimisykkeestä
Kunto ja fitness – tavoitealueen keskiarvo = 75% maksimisykkeestä



HUOMIO

Pulssin- ja sykkeen valvontajärjestelmä voi olla epätarkka. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakaviin loukkaantumisiin tai kuolemaan. Jos tunnet huonoa oloa ja/tai heikotusta, lopeta harjoittelu heti. Varmista, että kaikki harjoituslaitettasi käyttävät tuntevat nämä tiedot, ja ymmärtävät ja noudattavat niitä.

Pulssin mittaaminen käsianturien avulla

Useimmat harjoittelulaitteet on varustettu käsipulssiantureilla. Ne on useimmiten integroitu ohjaamoon tai kädensijoihin. Näitä käsiantureita käytetään pulssitaajuuden lyhytaikaiseen määrittämiseen. Tartu tätä varten antureihin molemmin käsin samanaikaisesti. Lyhyen ajan kuluttua nykyinen pulssin tiheys ilmestyy näytölle. Tämä mittausjärjestelmä perustuu sydämensykkeen aiheuttamiin verenpaineen vaihteluihin. Verenpaineen vaihtelusta johtuvat ihon sähköisen resistanssin muutokset mitataan käsianturilla. Nämä muutokset yhdistetään keskiarvoksi ja näytetään näytössä nykyisenä pulssina.

HUOMIO

Suurella osalla väestöstä pulssinlyöntiin liittyvän ihon resistanssin muutokset niin pieniä, että mittaustuloksista ei voida johtaa käyttökelpoisia arvoja. Myös kovettumat kämmenissä, märät kädet ja kehon iskut, jotka ovat väistämättömiä monissa harjoittelumuodoissa, estävät oikean mittauksen. Tällöin pulssiarvoa ei voida näyttää ollenkaan tai se näytetään väärin.

Jos mittaus on virheellinen tai epäonnistunut, ole hyvä ja tarkista, tapahtuuko tämä vain yhden vai useamman henkilön kohdalla. Jos pulssinnäyttö ei toimi vain yksilötapauksessa, silloin laitteessa ei ole vikaa. Tässä tapauksessa kestävän pulssinnäytön saadaksesi suosittelemme rintavyön käyttöä. Tämä on saatavana lisävarusteena.

Sykkeen mittaaminen rintavyön avulla

Suuri osa MAXXUS -harjoituslaitteista on vakiona varustettu vastaanottimella.

Rintavyötä käyttäessä (suosittelemme yksinomaan koodaamattoman ®POLAR-rintavyön käyttöä) voit mitata sykettä langattomasti. Rintavyö on saatavana lisävarusteena.

Tämä optimaalinen ja EKG-tarkka mittaustyyppi ottaa sykkeen suoraan iholta rintavyön avulla. Rintavyö lähettää sitten impulssit sähkömagneettisen kentän kautta ohjaamoon sisäänrakennetulle vastaanottimelle.

Suosittelemme rintavyön peruskäyttöä sykkeen mittaamiseen käytettäessä sykeohjattuja ohjelmia.

HUOMIO

Nykyisen sykkeen määrittäminen rintahihnan avulla paljastaa vain nykyisen sykkeen harjoittelun aikana. Tämä arvo ei kuitenkaan sano mitään harjoitukselle turvallisesta ja tehokkaasta sykkeestä. Tällainen mittaustapa ei ole millään tavalla suunniteltu tai sopiva lääketieteelliseen diagnostiikkaan. Keskustele siksi lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista sinulle parhaiten sopivista menetelmistä harjoitusohjelman luomiseen ja toteuttamiseen liittyen.

Tämä koskee erityisesti henkilöitä:

- Jotka eivät enää pitkään aikaan ole olleet liikunnallisesti aktiivisia
- Jotka ovat ylipainoisia
- Jotka ovat vanhempia kuin 35 vuotta
- Joilla on korkea tai matala verenpaine
- Joilla on sydänongelmia

Jos käytät sydämentahdistinta tai vastaavia laitteita, keskustele ehdottomasti erikoislääkärisi kanssa ennen sykerintavyön käyttöä.

Harjoitussuosituksia

Harjoitussuosituksia

Harjoitusvalmistelut

Ennen kuin aloitat harjoittelun, paitsi että kuntoilulaitteesi on oltava moitteettomassa harjoittelukunnossa, myös sinun ja sinun kehoosi tulee yhtälailla olla valmis harjoitteluun. Sen vuoksi, jos et ole pitkään aikaan suorittanut kestävyysharjoittelua, keskustele lääkärisi kanssa ja suorita kuntotarkastus ennen harjoittelun aloittamista. Keskustele lääkärisi kanssa myös harjoittelusi tavoitteista; hän voi varmasti antaa sinulle arvokkaita vinkkejä ja tietoa. Tämä koskee etenkin ihmisiä, jotka ovat yli 35-vuotiaita, ylipainoisia ja/tai joilla on sydän- tai verenkiertoelimistön ongelmia.

Harjoittelusuunnitelma

Tehokkaan, tavoitteellisen ja myös motivoivan harjoittelun a ja o on harkittu harjoittelusuunnitelma.

Suunnittele siis kuntoharjoittelu osaksi normaalia päivittäistä rutiiniasi. Suunnittelemattomasta harjoittelusta voi helposti tulla häiriötekijä tai sitä lykätään määrittelemättömäksi ajaksi toisten askareiden vuoksi.

Luo tämä suunnitelma mahdollisimman pitkäksi ajaksi, kuukausiksi eikä vain päivästä päivää tai viikosta viikkoon. Harjoittelun suunnitteluun kuuluu myös huolehtia riittävästä motivaatiosta ja häiriöstä harjoittelun aikana. Ihanteellinen häiriötekijä harjoittelun aikana on television katselu. Tällä tavalla harhaudut sekä optisesti että akustisesti.

Huolehdi myös harjoittelun palkkioista. Aseta realistisia tavoitteita, esimerkiksi 1 tai 2 kilon laihtuminen neljässä viikossa, harjoitteluajan pidentäminen 10 minuutilla per harjoituskerta kahden viikon sisällä, jne... Kun olet saavuttanut tämän tavoitteen, palkitse itsesi esimerkiksi aterialla, josta olet tähän asti pidättäytynyt.

Lämmittely ennen harjoittelua

Suorita lämmittely suoraan kuntoilulaitteellasi. Lämmittele vartaloasi harjoittelemalla kevyesti 3-5 minuuttia minimaalisella jarruvastuksella ennen varsinaisen harjoittelun aloittamista. Näin valmistelet vartaloasi optimaalisesti tulevaa kuormitusta varten.

Jäähdyttely harjoittelun jälkeen

Älä nouse kuntoilulaitteesta heti varsinaisen harjoitusohjelmasi loputtua. Kuten lämmittelyvaiheessa, polje vielä kevyesti 3-5 minuuttia minimaalisella jarruvastuksella. Sen jälkeen sinun tulee ehdottomasti venytellä lihaksia hyvin.



Reiden etuosa

Ota oikealla kädellä tukea seinästä tai kuntoilulaitteestasi. Nosta vasen jalka taakse ja pidä siitä kiinni vasemmalla kädellä. Polvi osoittaa suoraan alaspäin. Vedä nyt reittäsi niin pitkälle taaksepäin kunnes tunnet kevyttä vetoa lihaksessa. Pidä tämä veto 10-15 sekuntia. Päästä jalkasta irti hitaasti ja laske se hitaasti alas.

Toista tämä nyt oikealla jalalla.



Sisäreiden lihakset

Istuudu lattialle. Tuo jalkapohjat yhteen kehon eteen, polvet ovat näin hieman koholla. Ota käsillä kiinni jalkaterän ylemmältä puolelta ja aseta kyynärpäät reisien päälle. Paina nyt käsivarsilla reisiäsi lattiaa kohti kunnes tunnet kevyttä vetoa lihaksissa. Pidä tämä veto 10-15 sekunnin ajan. Varmista, että ylävartalo pysyy suorana koko harjoituksen ajan. Vapauta reisien veto, ojenna jalat hitaasti suoraksi ja nouse hitaasti ja tasaisesti seisomaan.



Jalkavenytys

Istuudu lattialle. Suorista oikea jalka ja koukista vasen jalka niin pitkälle, että jalkapohjasi koskee suoristetun oikean jalan reiteen. Taivuta ylävartaloa eteenpäin niin kauas, että yletät ojennetulla oikealla kädellä ottamaan kiinni oikean jalan varpaista. Pidä tämä asento 10-15 sekunnin ajan.

Päästä irti varpaistasi ja suorista ylävartalo hitaasti ja tasaisesti. Toista liike nyt vasemmalla jalalla.



Jalka ja alaselänvenytys

Istuudu lattialle ja ojenna molemmat jalkasi eteenpäin. Yritä ottaa varpaistasi kiinni molemmilla käsillä, niin että ojennat käsivartesi ja taivutat ylävartaloa kevyesti eteenpäin. Pidä tämä asento 10-15 sekunnin ajan. Päästä irti varpaistasi ja suorista ylävartalo hitaasti ja tasaisesti.

Harjoitussuosituksia

Nesteytys

Riittävä nesteytys on olennaista ennen harjoittelua ja harjoittelun aikana. 30 minuuttia kestävä harjoittelun aikana on täysin mahdollista menettää jopa 1 litra nestettä. Ihanteellinen juoma nestehävikkiä tasapainottamaan on yksi osa omenamehua sekoitettuna kahteen osaan mineraalivettä, koska se sisältää ja korvaa kaikki elektrolyytit ja mineraalit, jotka keho menettää hien kautta.

30 minuuttia ennen harjoittelun aloittamista, sinun pitäisi juoda noin 330 ml nestettä. Varmista tasapainoinen nesteytys liikunnan aikana.

Harjoitusten tiheys

Asiantuntijat suosittelevat harjoittamaan kestävyysurheilua kolmena tai neljänä päivänä viikossa pitämään sydän-/verenkiertoelimistön kunnossa. Varmasti mitä useammin harjoittelet, sitä nopeammin saavutat asettamasi harjoittelutavoitteet. Muista kuitenkin sisällyttää harjoitussuunnitelmaasi tarpeeksi harjoitustaukoja, jotka antavat kehollesi tarpeeksi aikaa rentoutumiseen ja palautumiseen. Jokaisen harjoituksen jälkeen tulisi pitää vähintään yhden päivän tauko. Seuraava pätee myös kunto- ja kestävyysurjoitteluun: Vähemmän on usein enemmän!

Harjoitusintensiiteetti

Liian usein harjoittelemisen lisäksi virheitä tehdään useimmiten harjoituksen intensiteetin kanssa. Jos harjoitustavoitteesi on treenata triathlonille tai maratonille, on harjoitusintensiiteetti varmasti hyvin korkea. Mutta kuitenkin vain harvalla on tällaisia tavoitteita, enemmänkin tavoitteina ovat painonpudotus, sydäntä ja verenkiertoa vahvistava harjoittelu, kunnon kohotus, stressin lievyys, jne., joten harjoituksen intensiteetti tulisi mukauttaa näihin tavoitteisiin. Hyödyllisintä on työskennellä kutakin harjoitustavoitetta vastaavalla sykkeellä. Tässä sinua auttaa eteenpäin tiedot sykkeestä ja vastaava taulukko tässä ohjekirjassa.

Yksittäisen harjoituksen kesto

Optimaalista kestävyys- tai painonpudotusharjoitusta varten tulisi yksittäisen harjoituksen kesto olla 25 ja 60 minuutin välillä. Aloittelijoiden ja uudelleen aloittavien tulisi aloittaa lyhyemmällä harjoitusajalla korkeintaan 10 minuuttia ensimmäisellä viikolla ja sitten hitaasti pidentää aikaa viikko viikolta.

Harjoituksen dokumentointi

Jotta voit suunnitella ja arvioida harjoitteluasi optimaalisesti ja tehokkaasti, kannattaa sinun ennen harjoittelun aloittamista laatia harjoittelusuunnitelma joko kirjallisesti tai tietokonetaulukkona.

Tänne sinun tulisi dokumentoida jokainen harjoittelukerta. Tiedot, kuten katettu etäisyys, harjoitteluaika, jarruvastuksen taso ja sykearvot tulisi huomata yhtälailla kuin henkilökohtaiset tiedot, kuten kehon paino, verenpaine, leposyke (mittaa aamulla heti herättyäsi) ja henkilökohtainen hyvinvointi harjoittelun aikana.

Ohessa on esimerkki viikkosuunnitelmasta.

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

Tekniset tiedot

Ohjaamo näyttää seuraavat:

Aika	Nopeus
Matka	Pyörän pyöriminen minuutissa
Kalorien kulutus	Pulssi (käytettäessä käsiantureita)
Jarruvastus	Syke (käytettäessä valinnaisesti hankittavaa rintavyötä)
Watti**	

Tekniset tiedot

Jarrujärjestelmä:	Moottoriohjattu kestonagneettijarrujärjestelmä
Vastuksen tasot:	1 - 20 tasoa, sähköisesti säädettävissä
Aseman tyyppi:	kaksivaiheinen nauhavyö
Vauhtipyörä:	Ø 245mm / 15,0kg
Asennuksen mitat:	ca. 1.615x710x1.390mm
Paino:	n. 75 kg
Käyttäjän maksimipaino:	150 kg
Arvojen säätö:	näppäimistöllä
Virtalähde:	220-230V - 50Hz
Lämpötila-alue:	10° - 30° käyttöön ja varastointiin

Toiminta-alue:	- Kotiympäristö*
	- Puoliammattimainen ympäristö
	- Ammattimainen ympäristö

* Sopii ei-terapeuttisiin tarkoituksiin, koska tehoa ei ole varmennettu.

Hävittäminen



Eurooppalainen hävityskäytäntö 2002/96/EG

Älä missään tapauksessa hävitä harjoituslaitettasi tavallisen talousjätteen mukana.

Hävitä laite vain kunnallisen tai hyväksytyyn jätehuoltoyrityksen kautta.

Noudata voimassa olevia määräyksiä.

Epäselvissä tapauksissa tiedustele kaupungin tai kunnan hallinnolta asianmukaista ja ympäristöystävällistä loppusijoitusvaihtoehtoa.



Paristot ja akut

Paristoista annetun määräyksen mukaan sinä loppukäyttäjänä olet velvoitettu palauttamaan kaikki käytetyt ladattavat akut ja paristot. Hävittäminen tavallisessa talousjätteessä on lailla kielletty.

Useimmissa paristoissa on kyseinen symboli muistuttamassa tästä määräyksestä. Tämän symbolin vieressä on yleensä merkki sen sisältämästä raskasmetallista. Tällaiset raskasmetallit vaativat ympäristöystävällistä hävittämistä, minkä vuoksi jokainen kuluttaja on laillisesti velvollinen toimittamaan paristot ja akut kaupungin tai kunnan asianmukaiseen keräyspisteeseen tai kauppoihin.

Epäselvissä tapauksissa tiedustele kaupungin tai kunnan hallinnolta asianmukaista ja ympäristöystävällistä loppusijoitusvaihtoehtoa.

Voit myös palauttaa käytetyt paristot ja akut pääkonttoriimme Gross Geraussa tai lähettää ne meille riittävällä postimaksulla.

Hävitämme ne sitten oikein akkumääräyksen mukaisesti.

Palauta paristot ja akut vasta kun ne ovat tyhjiä.

FAQ

FAQ – Usein kysytyt kysymykset

Seuraavassa löydät vastauksia usein kysyttyihin kysymyksiin.

Minun kuntoilulaitteeni tuottaa harjoittelun aikana ääntä – onko se normaalia?

MAXXUS-kuntoilulaitteesi on varustettu korkealaatuisilla kuulalaakereilla ja kaksivaiheisella pitkittäisellä urahihnalla - tunnetaan myös nimellä uritettu vyö. Lisäksi siinä on korkealaatuinen magneettinen jarrujärjestelmä, joka toimii täysin ilman kulumista ja kitkaa. Kaikki nämä erittäin korkealaatuiset komponentit varmistavat, että kaikki käyntiäänit ovat erittäin hiljaisia. MAXXUS-harjoituslaitteesi on siis yksi kuntoilumarkkinoiden hiljaisimmista tuotteista.

Siitä huolimatta on täysin mahdollista ja normaalia, että harjoittelun aikana havaitset pieniä mekaanisia ääniä. Näitä mekaanisia ääniä, joita voi esiintyä jatkuvasti, mutta myös keskeytyksillä, syntyy vauhtipyörän toisinaan erittäin suuresta pyörimisnopeudesta harjoituksen aikana. Myös liikkuvat osat voivat tuottaa ääntä harjoituksen aikana, sillä rungon ontot metalliputket toimivat kuin äänilaatikot vahvistaen ääntä.

On myös täysin normaalia, että käyntiäänit koventuvat harjoittelun aikana. Tämä voidaan selittää harjoitusnopeuden lisääntymisellä. Toisaalta, kuntoilulaitteesi komponentit voivat kuumentua harjoittelun aikana ja siten laajentua.

Ohjaamon näyttö ei mene päälle laitteen käynnistämisen jälkeen

Tarkista, että virtajohto on kunnolla kiinnitetty sekä laitteeseen että pistorasiaan, ja että se ei ole vahingoittunut. Tarkista, onko ohjaamon johto asennuksen aikana puristunut ja/tai onko liitin irronnut.

Sykearvoa ei ole näkyvissä tai se näkyy virheellisesti

Katso kohta ”Pulssin/sykkeen mittaaminen” tässä ohjekirjassa.

Käsipulssianturit eivät toimi

Tarkista, onko ohjaamon johto asennuksen aikana jäänyt puristuksiin ja/tai onko liitin irronnut.

Kuntoilulaitteeni tuottaa rätisevää ääniä harjoittelun aikana

Tarkista, että kuntoilulaite suorassa. Säädä tarvittaessa jalat uudelleen. Tarkista, että polkimet on kiristetty kunnolla.

Jalkateräni menevät tunnottomiksi harjoituksen aikana

Syynä tähän on usein liian tiukka tai liian tiukalle solmittu harjoituskenkä. Koska jalat laajenevat kuormittuessaan, tulisi sinun solmia kengät löysästi. Voit saada neuvoja tästä myös urheilu- tai juoksukenkäkaupoista.

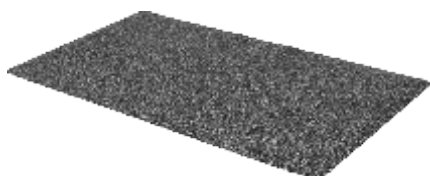
Suosittelut lisävarusteet

Nämä lisävarusteet täydentävät ihanteellisesti harjoituslaitettasi. Kaikki tuotteet ovat saatavilla nettikaupassamme osoitteessa www.maxxus.de tai suoraan esittelytilastamme



Polar T34

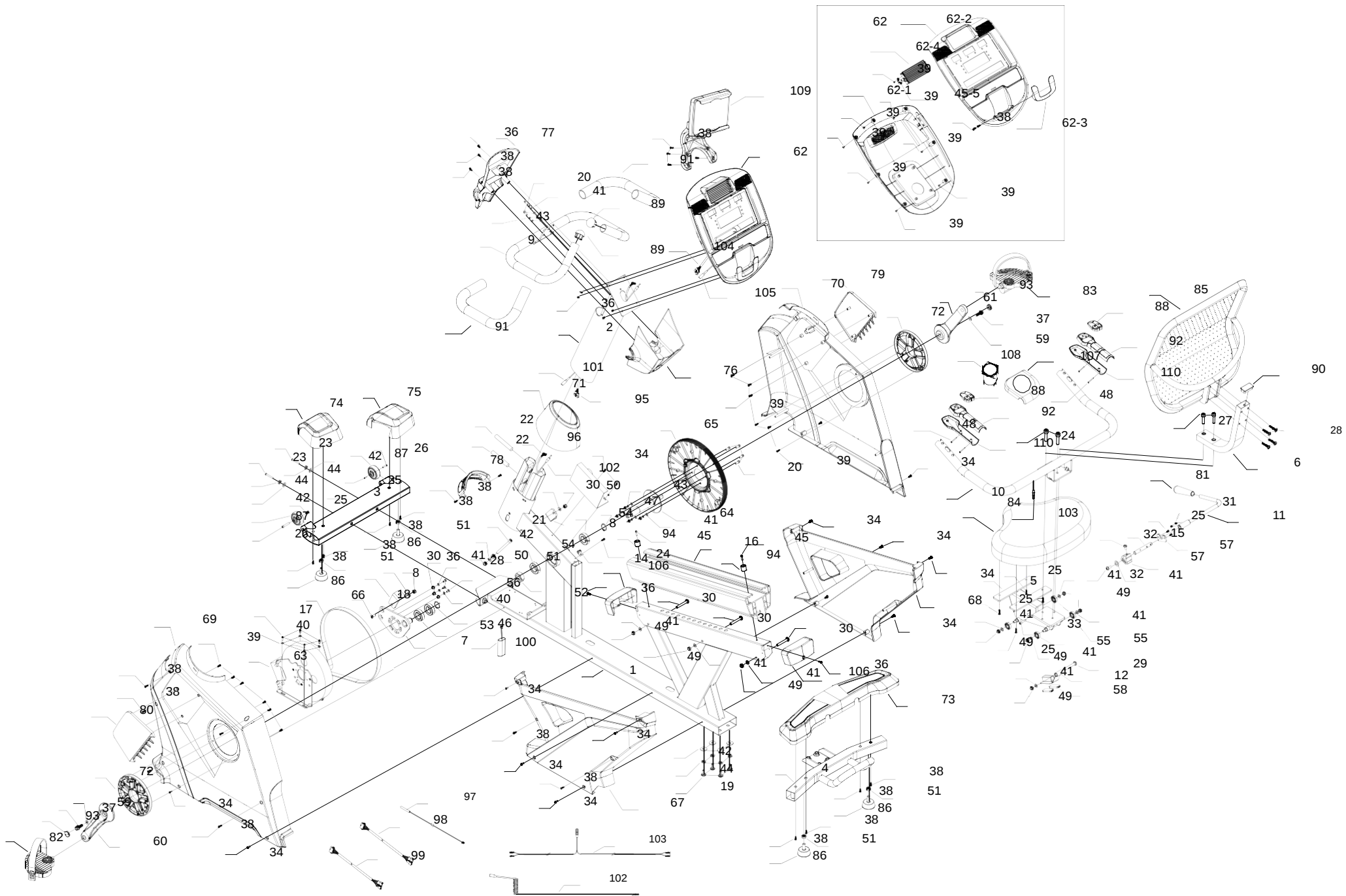
Koodaamaton rintavyö sykkeen määrittämiseksi optimoidulla siirtoetäisyydellä. Tärkeä lisävaruste pulssiohjattujen ohjelmien käyttämiseen ja nykyisen sykkeen jatkuvaan määrittämiseen.



MAXXUS® lattiansuojamatto

Materiaalin erittäin korkean tiheyden ja 0,5 cm:n paksuuden ansiosta tämä lattiansuojamatto suojaa lattiaa tai lattian päällystettä ihanteellisesti vaurioilta, naarmuilta ja kehon hien aiheuttamalta likaantumiselta. Minimoi käynti- ja liikeääniä tehokkaasti. Saatavana seuraavan kokoisina:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm



Osa	Kuvaus	Mitat	Määrä
1	Päärunkosarja		1
2	Ohjaustangon runko		1
3	Etuvakaaja		1
4	Takavakaaja		1
5	Satulan kiinnitysosien ryhmä		1
6	Selkäpehmusteen säätöryhmä		1
7	Vyöpyöräsarja		2
8	Säädetty ruuviosa		3
9	Ohjaustanko sarja		1
10	Pulssikahva		1
11	Jarrujen säätö tanko		1
12	Jarrusarja		1
13	Jarrulevy		1
14	Magneettinen kiinteä kiinnike		1
15	Jarruakseli		1
16	Alumiinikiskot		1
17	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M6×10	4
18	Uppokantainen kuusiokolo	M10×25	1
19	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M10×20	4
20	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M8×20	7
21	Kuusiokolo puolikierreruuvi	M10×130×35	1
22	Pääton kuusiokoloruuvi	M12×70	2
23	Kuusiokolo puolikierreruuvi	M10×110×20	2
24	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M8×15	2
25	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M6×15	10
26	Ontto kuusioloruuvi	Ø8×33×M6×15	2
27	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M8×35	2
28	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M6×40	4
29	Kuusiokolo puolikierreruuvi	M8×55×20	1
30	Kuusiokolo puolikierreruuvi	M8×60×20	3
31	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M6×10	2
32	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M6×10	2
33	Kuusiokolo täysikierreruuvi	M8×35	1
34	Terävä philips täysikierreruuvi	M5×15	12
35	Uppokantainen philips	M5×20	3
36	Kupukantainen philips	M5×15	7
37	Laippakantainen täysikierreruuvi	5/16-18UNC-1	2
38	itsekelautuva ruuvi	ST4×16	24
39	itsekelautuva ruuvi	ST4×10	23
40	Aluslevy	Ø6	7
41	Aluslevy	Ø8	16
42	Aluslevy	Ø10	6

Teil	Beschreibung	Ausführung	menge
43	Jousialuslevy	Ø8	7
44	Jousialuslevy	Ø10	6
45	Kuusiokolo täysikierrerruuvi	M6×20	2
46	Lukkorengas akselille	Ø20	1
47	Lukkorengas akselille	Ø25	1
48	Kupukantainen philips	ST3×30	4
49	Kuusilukkomutteri	M8	12
50	Kuusilukkomutteri	M10	1
51	Kuusiomutteri	M10	5
52	Kuusiomutteri	M24×P1.5	1
53	Syväurainen kuulalaakeri)	6004ZZ	2
54	Syväurainen kuulalaakeri)	6005ZZ	2
55	Syväurainen kuulalaakeri)	6001ZZ	4
56	Kompakti hihna jauhe	Ø13×Ø8.5×8.4	3
57	Jarrupala	33×34.5×28	1
58	Jarrupala	t5.5×19×46	2
59	Aluslevy	8612-07	2
60	Kampiakseli (O)		1
61	Kampiakseli (V)		1
62	Ohjaamosetti		1
62-1	Ohjaamon suoja (alempi)		1
62-2	Iphone-teline		1
62-3	Puristin		2
62-4	Ohjaamon suoja (ylempi)		1
62-5	Ilmanpoistoaukko		1
63	Itsegeneraattorisarja		1
64	Hihnapyörän akselin sarja	Ø108×192	1
65	Hihnapyöräsarja (8500-49)	Ø308.9×22.2	1
66	Moottorin hihna	480PJ8	1
67	Satulan kansi/suoja (V)		1
68	Satulan kansi/suoja (O)		1
69	Ulkokuori (V)		1
70	Ulkokuoti (O)		1
71	Kiinnityskansi		1
72	Kampiakseli		2
73	Takaosan vakaajan kansi/suoja		1
74	Etuvakaaja (V)		1
75	Etuvakaaja (O)		1
76	Ohjaustangon etukansi		1
77	Ohjaustangon takakansi		1
78	Ulompi takakansi		1
79	Kansi (O)		1

Teil	Beschreibung	Ausführung	menge
80	Kansi (V)		1
81	Jarrujen säätöpalkki (8010-24)		1
82	Poljin (V) (8020-21)		1
83	Poljin (O) (8020-22)		1
84	Satula (8010-22)		1
85	Selkäpehmuste (8010-23)		1
86	Jalkatyyny (8500-55)	Ø49×22×M10×26	4
87	Pyörä (8500-56)	Ø54.5×23.5	2
88	Putkitulppa (OMA-05-05-055)		2
89	Pyöreä putkitulppa	Ø32×t1.5	2
90	Neliskulmainen putkitulppa	25×50×t1.5	1
91	Vahtokahva	Ø29×t3.0×530	2
92	Pulssikahva		2
93	Kampiakselin kansi		2
94	Satulatyynysetti	Ø20×20	2
95	Ohjaustangon varren johto	L-800mm	1
96	Rungon johto	L-800mm	1
97	Magneettinen sensori		1
98	Jarrujohto	L-600mm	1
99	Magneettinen johto	L-600mm	1
100	Akku		1
101	Ohjaustangon varren johto		1
102	Pulssikahvan johto -2		1
103	Pulssikahvan johto -4		1
104	Ohjaamon johto		1
105	Ohjaamon käsipulssin johto		1
106	Alu-kiskojen tulppa		2
107	Pullon pidike		1
108	Pullo		1
109	IPad-teline		1
110	Käsipulssin alempi suoja		2

Takuu *

Jotta MAXXUS® -tukitiimi pystyy auttamaan sinua nopeasti palvelun yhteydessä, tarvitsemme sinulta joitakin tietoja kuntoilulaitteestasi. Jotta pystymme määrittämään tarkat varaosat kuntoilaitteeseesi, tarvitsemme joka tapauksessa tuotenimen, ostopäivän ja sarjanumeron.
Täytä tarvittaessa tässä käyttöoppaassa oleva korjaustilaus-/vahinkoilmoitus -lomake kokonaisuudessaan ja lähetä se meille postitse tai faksilla.

Sovellusalueet ja takuu aika

MAXXUSin kuntoilulaitteet sopivat malleista riippuen erilaisiin käyttöalueisiin. Katso kuntolaitteitasi koskevat käyttöalueet tämän käyttöoppaan kohdasta "Tekniset tiedot".

Kotiympäristö:

Yksinomaan yksityinen käyttö.

Takuu aika: 2 vuotta

Puoliammattimainen ympäristö:

Käyttö ohjeiden mukaan hotelleissa, fysioterapiaharjoituksissa jne. Käyttö kuntosaleilla tai vastaavassa ei ole luvallista!

Takuu aika: 1 vuosi

Ammattimainen ympäristö:

Käyttö kuntosalilla tai muussa vastaavassa laitoksessa ammattitaitoisen henkilökunnan valvonnassa.

Takuu aika: 1 vuosi

Jos kuntoilulaitettasi käytetään alueella, jota ei ole tarkoitettu kuntoilulaitteelle, takuu tai takuuvaatimus voi raueta!

Yksinomaan yksityinen käyttö ja siksi kahden vuoden takuu aika edellyttää laskun lähettämistä kuluttajalle laitteen oston yhteydessä.

Ostokuitti ja sarjanumero

Jotta oikeutesi takuun piirissä oleviin palveluihin säilyy, tarvitsemme sinulta joka tapauksessa ostokuitin. Säilytä aina ostokuitti tai lasku ja lähetä meille siitä kopio takuutapauksessa korjaustilaus-/vahinkoilmoitus -lomakkeen liitteenä. Tämä varmistaa, että palvelupyyntösi käsitellään nopeasti.

Jotta pystymme selvästi määrittelemään malliversiosi, tarvitsemme huoltopalvelua varten tuotenimen, sarjanumeron ja ostopäivän tiedot.

Takuuehdot

Kuntoilulaitteesi takuu aika alkaa ostopäivästä ja on voimassa yksinomaan tuotteilla, jotka on hankittu suoraan MAXXUS Group GmbH & Co. KG:lta tai sen suoralta ja valtuutetulta jälleenmyyjältä.

Takuu kattaa valmistus- tai materiaalivikoja. Se koskee vain Saksasta ostettuja laitteita. Se ei kata vikoja ja puutteita, jotka johtuvat sopimattomasta käytöstä, huolimattomasta tai tahallisesta tuhoamisesta, riittämättömistä tai laiminlyödyistä huolto- ja / tai puhdistustoimenpiteistä, ylivoimaisista esteistä, käytöstä ja sen myötä normaalista kulumisesta, nesteistä aiheutuvia vaurioita, vieraasta alkuperästä peräisin olevilla varaosilla korjaamisen tai muuttamisen aiheuttamia vaurioita. Takuu ei koske myöskään vääriä kokoonpanoja tai väärän asennuksen aiheuttamia vaurioita. Tietyt komponentit ovat käytössä kuluvia toisin sanoen kuluvat normaalissa käytössä. Tällaisia komponentteja ovat esimerkiksi:

- Kuulalaakerit ▪ Laakeriholkit ▪ Laakerit ▪ Vetohihnat
- Kytkimet ja painikkeet ▪ Juoksupyörät ▪ Juoksulevyt ▪ Pyörät

Näiden kuluvien osien kulumisen ei kuulu takuun piiriin.

Jos kuntoilulaite noudetaan luotasi korjauksen vuoksi, se on purettava ja toimitettava, samoin kuin laite on vastaanotettava ja asennettava uudelleen. Periaatteessa nämä palvelut eivät kuulu takuun piiriin. Yksittäisten osien tapauksessa vialliset osat on pakattava kunnolla ja lähetettävä huolto-osoitteeseemme etukäteen sovitun mukaisesti.

Takuun ulkopuoliset palvelut ja varaosien tilaaminen

MAXXUS® -tukitiimi auttaa sinua tietysti mielellään ongelmanratkaisussa myös vikatapauksissa, jotka tapahtuvat takuuaajan päättymisen jälkeen tai jotka eivät muuten kuulu takuun piiriin.

Tällaisissa tapauksissa, ota suoraan yhteyttä sähköpostilla osoitteeseen: kundendienst@maxxus.de

Tilatessasi varaosia ja/tai kulutusosia, lähetä tuotteen nimi, varaosien nimet ja numerot ja tarvitsemasi määrä osoitteeseen: ersatzteile@maxxus.de

Huomaa, että ylimääräiset kiinnitysmateriaalit, kuten ruuvit, aluslevyt jne. Eivät sisälly yksittäisten varaosien toimitukseen, vaan ne on tilattava erikseen.

*Alkaen: kesäkuu/2016

Takuuehdot * - yksityiseen käyttöön

MAXXUS myöntää tälle kuntoilulaitteelle yksinomaan yksityiseen käyttöön** viiden vuoden takuun alla olevilla ehdoilla. Takuuaika alkaa ostopäivästä. Takuupalvelut eivät pidentä takuuaikaa eivätkä aloita uutta takuuaikaa.

I. Takuuvaatimukset

Takuusuoja varten seuraavien edellytysten on täyttyttävä:

1. Yksityinen suorahankinta ja toiminta Saksassa

Takuu myönnetään yksinomaan Saksassa hankittuihin ja käytettäviin tuotteisiin, jotka on hankittu suoraan MAXXUS Group GmbH & Co. KG:lta, ja joita käytetään ainoastaan yksityisesti. Takuun piiriin ei kuulu kaupallinen käyttö, esimerkiksi vuokraaminen tai salikäyttö.

Jos laite myydään tai siirretään muulla tavoin, on ostajan osoitetiedot lähetettävä MAXXUS:lle kirjallisesti 14 päivän kuluessa sopimuksen tekemisestä takuun ylläpitämiseksi.

2. Laitteen rekisteröinti

Laite on rekisteröitävä kirjallisesti neljän viikon sisällä vastaanottamisesta. Käytä tätä varten yksinomaan käyttöohjeiden mukana tulevaa MAXXUS -rekisteröintikorttia. Myöhempiä rekisteröintejä ei valitettavasti enää voida hyväksyä. Lähetä rekisteröintikortti meille kokonaisuudessaan täytettynä:

- Faxilla 06151 39735 400
- Sähköpostilla info@maxxus.de (huomioi, että vain skannattu dokumentti, jossa on alkuperäinen allekirjoitus voidaan hyväksyä)
- Postitse: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt (huomioi, että vain riittävällä postimaksulla varustetut kirjeet voidaan hyväksyä.)

3. Ylläpito

Tätä tuotetta koskee huoltovaatimus. Ostaja vastaa ylläpidosta aiheutuvista kustannuksista. Huoltoväli alkaa ostopäivästä ja on 24 kuukautta lukuun ottamatta juoksumattoja. Juoksumattojen huoltoväli on 12 kuukautta. Tästä huolimatta asiakkaan on tarkastettava kaikki komponentit säännöllisesti ja käsiteltävä sopivilla voiteluaineilla käyttöohjeiden mukaisesti. Huoltotilaus on rekisteröitävä MAXXUS® -tukeen suunnittelua varten vähintään neljä viikkoa ennen edellä mainittua määräaikaa. Ajanvaraus voidaan tehdä puhelimitse, sähköpostilla, faksilla tai postitse. Takuuvaatimustilanteissa tulee huollon suorittaminen dokumentoida kuiteilla hoitoöljyjen ostamisesta (koskee vain juoksumattoja) ja kunnossapidon suorittamisella.

II. Poikkeukset

Takuu ei koske seuraavia:

- Kuljetus- ja matkakulut
- Tarvittavien kuljetusten purku- ja kokoamiskustannukset
- Välttämättömät kunnossapitotyöt
- Sellaisten vaurioiden korjaus, jotka ovat aiheutuneet virheellisestä asennuksesta, virheellisestä käytöstä tai riittämättömästä puhdistuksesta
- Kulutusosat ***

*** Takuun ulkopuolelle jääviä kuluvia osia ovat erityisesti:

- juoksuhihna (juoksumatot) ▪ vetohihnat ▪ kuulalaakerit ▪ vetoköydet ▪ tartuntakahvojen kannet ▪ juoksulauta (juoksumatot) ▪ poljinvyöt ▪ kalvot ▪ rullat

Juoksumattojen juoksuhihnojen voiteluun saa käyttää ainoastaan MAXXUS -hoitoöljyä. Muiden vieraiden öljyjen käyttö juoksuhihnan voiteluun johtaa takuun raukeamisen. Tämä koskee erityisesti öljysuihkeiden käyttöä. Korjauksiin, ylläpitoon ja hoitoon tulee käyttää ainoastaan alkuperäisiä MAXXUS -tuotteita.

III. Takuuetuudet

MAXXUS voi vapaasti korjata tuotteen, vaihtaa sen uuteen tai palauttaa ostohinnan.

IV. Takuun vakuuttaminen

Takuupalvelut tarjotaan ainoastaan ostotodistusta ja kokonaisuudessaan täytettyä vahinkoilmoitusta vastaan. Tähän tulee käyttää tässä oppaassa olevaa vahinkoilmoitusta. Vahinkoilmoitus voidaan vaihtoehtoisesti ladata PDF-muodossa MAXXUS-kotisivulta kohdasta "Palvelu". Toinen vaatimus on se, että ostaja ilmoittaa virheestä kahden kuukauden sisällä sen havaitsemisesta tai siitä kun hänen olisi pitänyt havaita se.

Takuusta johtuvat oikeudet on osoitettava kirjallisesti takuuajan kuluessa

Postitse: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 2, 64331 Weiterstadt
sähköpostitse: info@maxxus.de
faksilla: 06151 39735 400

V. Lailliset oikeudet

Tämä takuu ei rajoita muita vaatimuksia ja oikeuksia, joihin sinulla on oikeus lain tai sopimuksen nojalla. Erityisesti tuotevastuulain mukainen vastuu ja lakisääteiset takuuoikeudet säilyvät ennallaan.

*Alkaen: huhtikuu/2016

**Yksityinen käyttö edellyttää, että lasku laitteen myynnistä toimitetaan kuluttajalle.

Yhdistyksistä yksityistä käyttöä voivat selvittää ainoastaan voittoatavoittelemattomat yhdistykset.

Takuuehdot * - kaupalliseen käyttöön

MAXXUS myöntää 2-vuoden takuun tälle koulutuslaitteelle kaupalliseen käyttöön ** seuraavissa olosuhteissa. Takuuaika alkaa ostopäivänä. Takuupalveluiden käyttö ei pidentä takuuaikaa eikä aloita uutta takuuaikaa.

I. Takuuvaatimukset

Takuusuoja varten seuraavien edellytysten on täyttyttävä:

1. Kaupallinen suorahankinta ja toiminta Saksassa

Takuu myönnetään yksinomaan Saksassa hankittuihin ja käytettäviin tuotteisiin, jotka on hankittu suoraan MAXXUS Group GmbH & Co. KG:lta, ja joita käytetään kaupalliseen käyttöön. Takuun piiriin ei kuulu erityinen kaupallinen käyttö, kuten vuokraaminen, leasing tai vastaava.

2. Laitteen rekisteröinti

Laite on rekisteröitävä kirjallisesti neljän viikon sisällä vastaanottamisesta. Käytä tätä varten yksinomaan käyttöohjeiden mukana tulevaa MAXXUS -rekisteröintikorttia. Myöhempiä rekisteröintejä ei valitettavasti enää voida hyväksyä. Lähetä rekisteröintikortti meille kokonaisuudessaan täytettynä:

- Faxilla: 06151 39735 400
- Sähköpostilla: info@maxxus.de (huomioi, että vain skannattu dokumentti, jossa on alkuperäinen allekirjoitus voidaan hyväksyä)
- Postitse: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt (huomioi, että vain riittävällä postimaksulla varustetut kirjeet voidaan hyväksyä.)

3. Ylläpito

Tätä tuotetta koskee huoltovaatimus. Ostaja vastaa ylläpidosta aiheutuvista kustannuksista.

Huoltoväli alkaa ostopäivästä ja on: 12 kuukautta.

Tästä huolimatta asiakkaan on tarkastettava kaikki komponentit säännöllisesti ja käsiteltävä sopivilla voiteluaineilla käyttöohjeiden mukaisesti. Huoltotilaus on rekisteröitävä MAXXUS®-tukeen suunnittelua varten vähintään neljä viikkoa ennen edellä mainittua määräaikaa. Ajanvaraus voidaan tehdä puhelimitse, sähköpostilla, faksilla tai postitse. Takuuvaatimustilanteissa tulee huollon suorittaminen dokumentoida kuiteilla hoitoöljyjen ostamisesta (koskee vain juoksumattoja) ja kunnossapidon suorittamisella.

II. Poikkeukset

Takuu ei koske seuraavia:

- Kuljetus- ja matkakulut
- Tarvittavien kuljetusten purku- ja kokoamiskustannukset
- Välttämättömät kunnossapitotyöt
- Sellaisten vaurioiden korjaus, jotka ovat aiheutuneet virheellisestä asennuksesta, virheellisestä käytöstä tai riittämättömästä puhdistuksesta
- Kulutusosat ***
-

*** Takuun ulkopuolelle jääviä kuluja osia ovat erityisesti:

- juoksuhihna (juoksumatot) ▪ vetohihnat ▪ kuulalaakerit ▪ vetoköydet ▪ tartuntakahvojen kannet ▪ juoksulauta (juoksumatot) ▪ poljinvyöt ▪ kalvot ▪ rullat

Juoksumattojen juoksuhihnojen voiteluun saa käyttää ainoastaan MAXXUS -hoitoöljyjä. Muiden vieraiden öljyjen käyttö juoksuhihnan voiteluun johtaa takuun raukeamisen. Tämä koskee erityisesti öljysuihkeiden käyttöä. Korjauksiin, ylläpitoon ja hoitoon tulee käyttää ainoastaan alkuperäisiä MAXXUS -tuotteita.

III. Takuuetuudet

MAXXUS voi vapaasti korjata tuotteen, vaihtaa sen tai palauttaa ostohinnan.

IV. Takuun vakuuttaminen

Takuupalvelut tarjotaan ainoastaan ostotodistusta ja kokonaisuudessaan täytettyä vahinkoilmoitusta vastaan. Tähän tulee käyttää tässä oppaassa olevaa vahinkoilmoitusta. Vahinkoilmoitus voidaan vaihtoehtoisesti ladata PDF-muodossa MAXXUS-kotisivulta kohdasta "Palvelu". Toinen vaatimus on, että ostaja ilmoittaa virheestä kahden kuukauden sisällä sen havaitsemisesta tai siitä kun hänen olisi pitänyt havaita se.

Takuusta johtuvat oikeudet on osoitettava kirjallisesti takuuajan kuluessa

Postitse: MAXXUS Group GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 2, 64331 Weiterstadt

sähköpostitse: info@maxxus.de
faksilla: 06151 39735 400

V. Lailliset oikeudet

Tämä takuu ei rajoita muita vaatimuksia ja oikeuksia, joihin sinulla on oikeus lain tai sopimuksen nojalla. Erityisesti tuotevastuulain mukainen vastuu ja lakisääteiset takuuoikeudet säilyvät ennallaan.

*Alkaen: huhtikuu/2016

**Kaupallinen käyttö edellyttää, että laskua laitteen myynnistä ei toimiteta kuluttajalle.

Yhdistyksistä kaupallista käyttöä voivat selvittää ainoastaan taloudelliset yhdistykset.

Rekisteröinti

MAXXUS Rekisteröintikortti

Rekisteröidäksesi kuntoilulaitteesi, täytä kaikki tämän kortin kohdat kokonaisuudessaan.

Laitetiedot:

Tuotenimi: 90R PRO Tuoteryhmä: Bike/Pyörä

Sarjanumero: Laskunnumero:

Ostopäivä:

Käyttötapa:

- ☐ Yksityinen käyttö
- ☐ Kaupallinen käyttö

Henkilökohtaiset tiedot:

Yritys: Yhteyshenkilö:

Etunimi: Sukunimi:

Katuosoite: Talonnumero:

Postinumero/-toimipaikka: Maa:

e-mail: puh.nro*:

Fax nro*: Kännykkä nro*:

*Tähdellä merkityt kohdat ovat vapaaehtoisia, muut kohdat ovat pakollisia, ne on välttämätöntä täyttää.

Olen lukenut liitteenä olevat takuuehdot sekä laitekohtaiset käyttö- ja huolto-ohjeet, hyväksyn ne ja vahvistan sen allekirjoituksellani. Käyttöohjeita, takuuehtoja sekä huolto- ja kunnossapitotietoja voi käydä katsomassa ja lataamassa milloin tahansa osoitteesta www.maxxus.de/PDF. Suostun tietojen säilyttämiseen takuutarkoituksia varten.

Päiväys	Paikka	Allekirjoitus
---------	--------	---------------

Lähetä täytetty rekisteröintikortti

Postitse*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

Faksilla: +49 (0) 6151 39735 400

Sähköpostilla**: kundendienst@maxxus.de

*Ole hyvä ja huolehdi riittävästä postimaksusta – frankeeramattomia kirjeitä ei voida hyväksyä!

**Läettäminen sähköpostitse on mahdollista vain skannattuna dokumenttina alkuperäisen allekirjoituksen kera.

Laitetiedot:

Tuotenimi: 90R PRO Tuoteryhmä: Bike/Pyörä

Sarjanumero: Laskunnumero:

Ostopäivä: Mistä ostettu:

Lisälaitteet:

Käyttötapa:

☐ Yksityinen käyttö ☐ Kaupallinen käyttö

Henkilökohtaiset tiedot:

Yritys: Yhteyshenkilö:

Etunimi: Sukunimi:

Katuosoite: Talonnumero:

Postinumero/-toimipaikka: Maa:

e-mail: puh.nro*:

Fax nro*: Kännykkä nro*:

*Tähdellä merkityt kohdat ovat vapaaehtoisia, muut kohdat ovat pakollisia, ne on välttämätöntä täyttää.

Viankuvaus

Anna seuraavassa lyhyt, mahdollisimman tarkka virhekuvaus:

(esim. milloin, missä ja missä muodossa virhe tapahtuu? Kuinka usein, minkä ajanjakson jälkeen, minkälaisen käytön yhteydessä, jne...)

☐ Ostotodistus/lasku/kuitti on liitteenä

☐ Hyväksyn MAXXUS Group GmbH & Co. KG:n yleiset ehdot.

Tilaan MAXXUS Group GmbH & Co. KG:n korjaamaan edellä mainitut viat. Takuun tapauksessa minulle ei aiheudu kustannuksia. Korjauskustannukset, jotka eivät kuulu virhevastuun piiriin, ovat minun vastuullani, ja ne on maksettava välittömästi. Jos korjauksia tehdään paikan päällä, työntekijöillämme on valtuudet periä maksu. Vahvistan allekirjoituksellani tämän sopimuksen.

Päiväys

Paikka

Allekirjoitus

Huomaathan, että vain kokonaisuudessaan täytetyt toimeksiannot voidaan suorittaa. Liitä ehdottomasti mukaan kopio ostotodistuksesta. Lähetä kokonaisuudessaan täytetty korjaustilaus/vahinkoilmoitus -lomake:

Postitse*: MAXXUS Group GmbH & Co KG, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt

Faksilla: +49 (0) 6151 39735 400

Sähköpostilla**: kundendienst@maxxus.de

*Ole hyvä ja huolehdi riittävästä postimaksusta – frankeeramattomia kirjeitä ei voida hyväksyä!

**Lähtettäminen sähköpostitse on mahdollista vain skannattuna dokumenttina alkuperäisen allekirjoituksen kera.

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2 w D-64331 Weiterstadt
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de