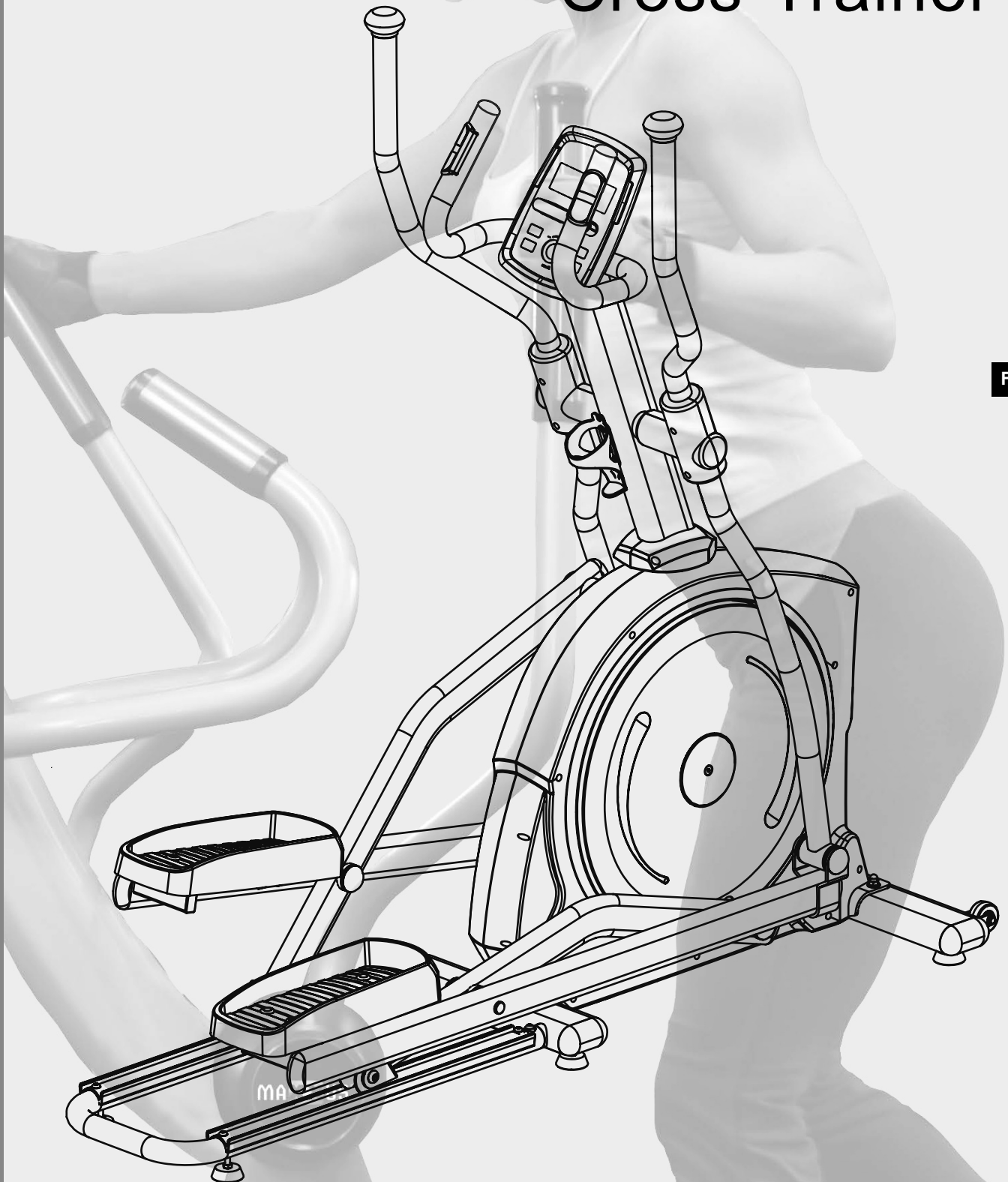


MAXXUS[®]

MAXXUS CX 5.1

Cross-Trainer



FIN

ASENNUS- & KÄYTTÖOHJE

Sisältö

Sisältö	2
Turvallisuusohjeet	3
Laitteen Yleiskatsaus	4
Toimituksen Sisältö - Pakkaus A	4
Toimituksen Sisältö - Pakkaus B	5
Kiinnitysmateriaalit ja Työkalut	5
Kokoaminen	6 – 11
Siirtäminen, Paikka ja Säilytys	11
Kunnossapito ja Huolto	12
Laitteen Saaminen Suoraan	12
Virtajohto	13
Hallintapaneeli	14 – 21
Pulssi & Sydämensyke	22 – 23
Kuntoilusuositukset	24 – 25
Tekniset Tiedot	26
Mitat	26
Hävittäminen	26
Räjäytyskuva	27
Osaluettelo	28
UKK	29
Suosittelut Lisävarusteet	29
Takuu	30
Huoltosopimus	31

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG

Kaikki oikeudet pidätetään

Tätä julkaisua ei saa uudelleentuottaa, säilyttää palautusjärjestelmässä tai välittää kokonaisuudessaan tai osittain, missään muodossa, missään tarkoituksessa, sähköisenä, mekaanisena, kopioituna, äänitettynä tai muutoin ilman Maxxus Group GmbH & Co. KG:n kirjallista lupaa.

Virheet, värit ja tekniset muokkaukset voivat muuttua. Uudelleentuotto ja sähköinen kopiointi vain MAXX-US Group GmbH & Co. KG:n kirjallisella luvalla.

Ennen kuin aloitat kuntoilun, luethan koko käyttöohjeen, varsinkin Turvallisuustiedot, Kunnossapito- & Puhdistustiedot sekä Kuntoilutiedot. Varmista, että kaikki tätä laitetta käyttävät henkilöt ovat tietoisia niistä ja että he noudattavat niitä.

Noudata aina tarkoin tämän käyttöohjeen kunnossapito- ja turvallisuusohjeita.

Tätä kuntolaitetta saa käyttää vain sille tarkoitettuun käyttötarkoitukseen. Vääränlainen käyttö voi aiheuttaa onnettomuusriskin, vahinkoa terveydelle tai kuntolaitteelle. Jälleenmyyjä ei ole vastuussa vääränlaisesta käytöstä aiheutuvasta vammasta tai vahingosta.

Sähköliitântä (koskee vain laitteita, joilla on ulkoinen sähköliitântä)

- Laitteen käyttöön tarvitaan 220-230V jännite.
- Kuntolaite voidaan liittää ammattilasian asentamaan, maadoitettuun, 16 A sulakkeella varustettuun pistorasiaan mukana tulleen johdon avulla.
- Kuntolaite käynnistetään ja sammutetaan vain käyttäen ON / OFF -kytkintä.
- Irrota pistoke verkkovirrasta aina siirtäessä kuntolaitetta.
- Irrota pistoke ennen minkä tahansa puhdistus-, kunnossapito- tai muun toimenpiteen suorittamista.
- Älä käytä jatkojohtoa tai kaapelikelaa liittäessäsi laitetta verkkovirtaan.
- Mikäli jatkojohtoa tarvitaan, sen tulee noudattaa DIN-standardia, VDE-säädöksiä ja ohjeita, Euroopan Unionin jäsenvaltioiden tai muiden Euroopan talousalueeseen kuuluvien maiden teknisiä sääntöjä.
- Sijoita virtajohto paikkaan, jossa se ei voi vahingoittua tai jossa siihen ei voida kompastua.
- Sähkölaitteet, kuten matkapuhelimet, tietokoneet, televisiot (LCD, plasma, putki- jne), pelikonsolit jne tuottavat sähkömagneettista säteilyä. Tästä syystä kaikki tällaiset laitteet tulisi pitää pois kuntolaitteesi läheisyydestä, sillä ne voivat aiheuttaa toimintahäiriöitä, häiriöitä tai väärä arvoja sykkeen mittauksessa.

Kuntoilu ympäristö

- Valitse sopiva alue kuntolaitteellesi, jossa on riittävästi tyhjää tilaa ja joka on mahdollisimman turvallinen. Sinun tulisi jättää vähintään 100 cm tyhjää tilaa sekä laitteen eteen että taakse ja vähintään 100 cm tyhjää tilaa kuntolaitteen molemmille puolille.
- Varmista, että alueella on hyvä ilmanvaihto ja että saat kuntoilun aikana optimaalisen määrän happea. Vältä vetoa.
- Kuntolaitteesi ei sovellu ulkokäyttöön, joten kuntoilu voidaan suorittaa vain lämpimässä, puhtaassa, kuivassa huoneessa.
- Älä käytä tai säilytä kuntolaitettasi märillä alueilla, kuten uima-altailla, saunassa jne.
- Varmista, että kuntolaitteesi on tasaisella, kovalla, puhtaalla alustalla sekä käytön että säilytyksen aikana. Epätasaisuudet tulee poistaa tai tasoittaa.
- Suojataksesi herkkiä lattiamateriaaleja, kuten puun, laminaatin, laatat jne sekä vahingoittumiselta että naarmuntumiselta, on suositeltavaa käyttää lattian suojusta (esim. matto) aina laitteen alla. Varmista, että suojus ei pääse liukumaan.
- Älä aseta tätä kuntolaitetta vaaleille tai valkoisille matoille, sillä laitteen jalat voivat jättää jälkiä.
- Varmista, että kuntolaitteesi ja virtajohto pysyvät poissa kuumien pintojen läheisyydestä ja että niitä pidetään turvallisen välimatkan päässä mistä tahansa lämmönlähteestä, kuten keskuslämmitys, kuumat liedet, lämmitysuunit, uunit tai avotulet

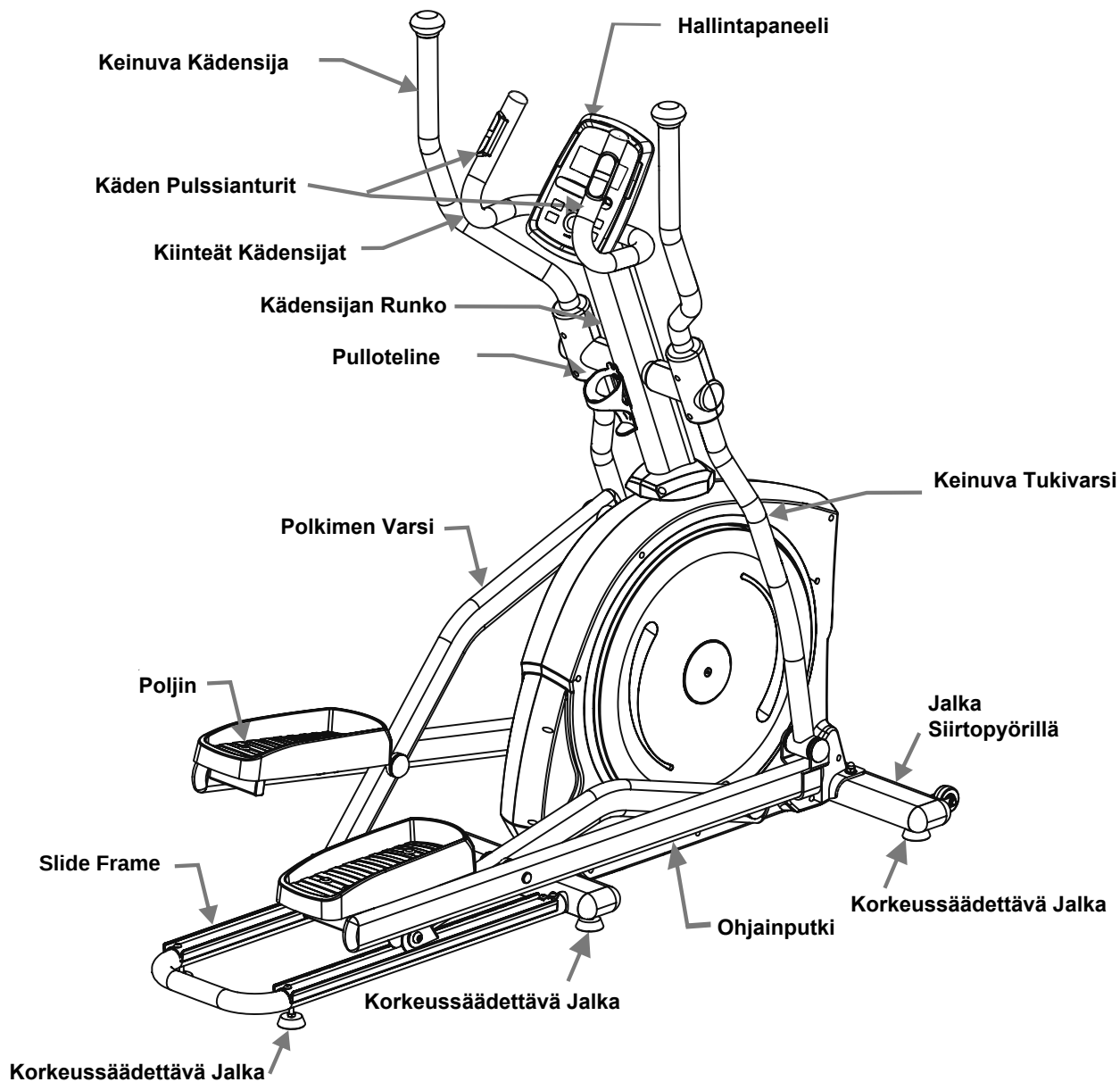
FIN

Henkilökohtaiset turvallisuusohjeet kuntoiluun

- Irrota paristot tai virtajohto (mikäli laitteessa on tällaiset), kun kuntolaitetta ei käytetä, välttääksesi kolmansien osapuolien, kuten lasten, vääränlaisen tai luvattoman käytön
- Käy lääkärilläsi terveystarkastuksessa ennen kuntoilun aloittamista.
- Lopeta kuntoilu heti, jos et tunne voivasi fyysisesti hyvin tai jos koet mitä tahansa hengitysvaikeuksia.
- Aloita kuntoilukerrat aina ensin matalalla kuormituksella, nostaen sitä hitaasti, mutta tasaisesti koko kuntoilun ajan. Vähennä kuormitusta jälleen kuntoilukertasi loppua kohden.
- Sinun tulisi pitää aina kuntoilun aikana sopivia urheilukenkiä ja -vaatteita. Varmista, että löysät vaatteet eivät jää jumiin juoksumaton hihnaan tai pyöriin.
- Kuntolaitettasi saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Tarkista aina ennen kuntoilukertaa, että laitteesi on täydellisessä kunnossa. Älä koskaan käytä kuntolaitettasi, mikäli se on viallinen.
- Voit luvallisesti suorittaa laitteen korjaustoimenpiteitä itse vain, kun olet ottanut yhteyttä Asiakastukeen ja olet saanut poikkeusluvan toimia näin. Vain alkuperäisiä varaosia voidaan käyttää
- Kuntolaitteesi tulee puhdistaa jokaisen käyttökerran jälkeen. Poista kaikki lika, kuten hiki tai muut nesteet.
- Varmista aina, että nesteitä (juomat, hiki jne) ei joudu tärinälevylle tai hallintapaneeliin, sillä tämä voi aiheuttaa vahinkoa mekaanisiin ja elektronisiin osiin.
- Kuntolaitteesi ei sovellu lasten käyttöön
- Kolmannet osapuolet, varsinkin lapset ja eläimet, tulee pitää sopivan turvaetäisyyden päässä kuntoilun aikana.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, ettei kuntolaitteen alla ole esineitä ja poista ne. Älä koskaan käytä kuntolaitetta, jos sen alla on esineitä.
- Älä milloinkaan anna lasten käyttää kuntolaitettasi leluna tai kiipeilytelineenä
- Varmista, ettei sinun tai muiden kehonosia joudu kosketuksiin liikkuvien osien kanssa

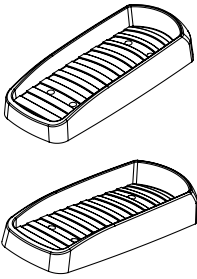
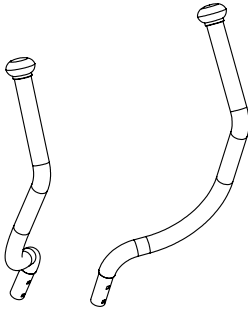
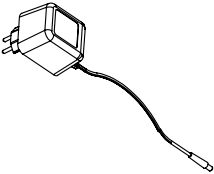
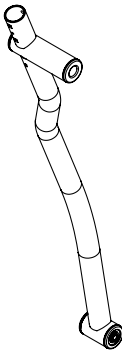
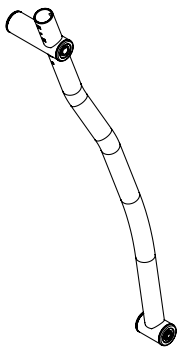
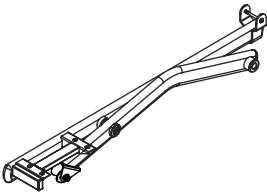
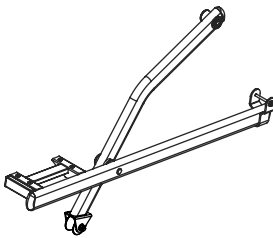
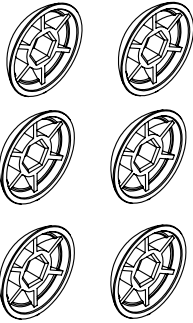
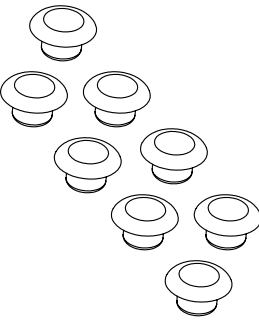
Tämän kuntolaitteen rakenne perustuu viimeisimpään teknologiaan ja korkeimpiin, moderneihin turvallisuusstandardeihin. Tätä kuntolaitetta saavat käyttää vain aikuiset! Väärinkäyttö ja/tai suunnittelematon kuntoilu voi aiheuttaa vahinkoa terveydellesi!

Laitteen Yleiskatsaus



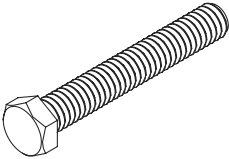
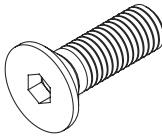
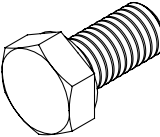
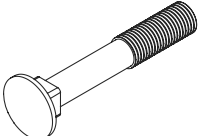
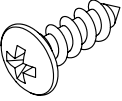
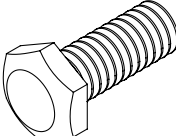
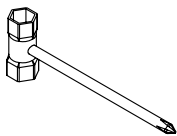
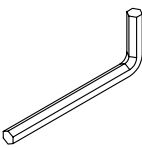
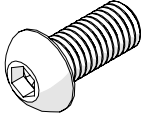
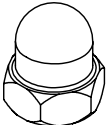
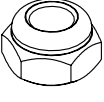
Toimituksen Sisältö – Pakkaus A

A01 Päärunko	A12 Kiskorunko C05 Säätekappaleet	A16 Kiinteät Kädensijat	A02 Kädensijan Varsi	D02 Hallintapaneeli
A09 Jalka	C27 Pulloteline	C17/C18 Keinuvan Kädensijan Suojukset	C07/C08 Kädensijan Varren Suojukset	

				
C12 Polkimet	A13/A14 Keinuvat Kädensijat	D08 Virta-Adapteri	A03 Vipuputki, vasen	A04 Vipuputki, oikea
				
A05/A07 Polkimen Tuki- varsi & Ohjainputki, vas.	A06/A08 Polkimen Tuki- varsi & Ohjainputki, oik.	C11 Suojukset, pyöreät	C14 Polkimien Peitetulpat	

Kiinnitysmateriaalit & Työkalut

FIN

				
(1) Kuusiokulmaruuvi B20 3/8"x64 2 kpl	(2) Aluslaatta B33 5/16"x20x2.0 4 kpl	(3) Kuusiokoloruuvi B41 M8x25mm 2 kpl	(4) Kuusiokulmaruuvi B32 M8x16 4 kpl	(5) Aluslaatta B21 3/8"x20x2.0 4 kpl
				
(6) Kaareva Aluslaatta B30 M8x20x1.5 8 kpl	(7) Lukkopultti B28 M8x50mm 4 kpl	(8) Itsepor. Ruuvi B40 M5x16mm 10 kpl	(9) Kuusiokulmaruuvi B44 M8x20mm 4 pcs	(10) Phillips Ruuvi- meisseli & Jakoavain 13/14
				
(11) Kuusiokoloavain M5 1 kpl	(12) Kuusiokoloruuvi M8x18 4 kpl	(13) Hattumutteri B22 3/8" 2 kpl	(14) Lukitusmutteri B29 M8 4 kpl	

Voit käyttää omia työkalujasi kokonaan tai toimitettujen lisäksi. Varmista, että käyttämäsi työkalut ovat käyttöön sopivia ja oikeankokoisia!

Kokoaminen

Avaa varovasti toimitetut osat pakkauksistaan. Pyydä toista henkilöä auttamaan sinua, sillä jotkut kuntolaitteen osat ovat raskaita.

Tarkista, että kaikki osat ja kiinnitysmateriaalit (ruuvit, mutterit jne) ovat pakkauksessa.

Kokoa osat huolellisesti, sillä takuu ei korvaa kokoamisen aikaisista virheistä aiheutuneita vaurioita. Lue siis kokoamisohjeet läpi huolellisesti ennen kuin aloitat kokoamisen. Noufata kaikkia vaiheita kuvatulla tavalla ja noudata ohjeiden mukaista kokoamisjärjestystä. Kiinnitä erityistä huomiota omaan henkilökohtaiseen turvallisuuteesi asennuksen aikana. Käytä sopivia työkaluneita, pyydä toista henkilöä auttamaan sinua raskaiden osien kanssa ja kiinnitä liikkuvat osat siten, että mikään kehosi osa ei pääse jumiutumaan kokoamisen aikana. Kuntolaitteen asennus tulee suorittaa kykenevien aikuisten toimesta.

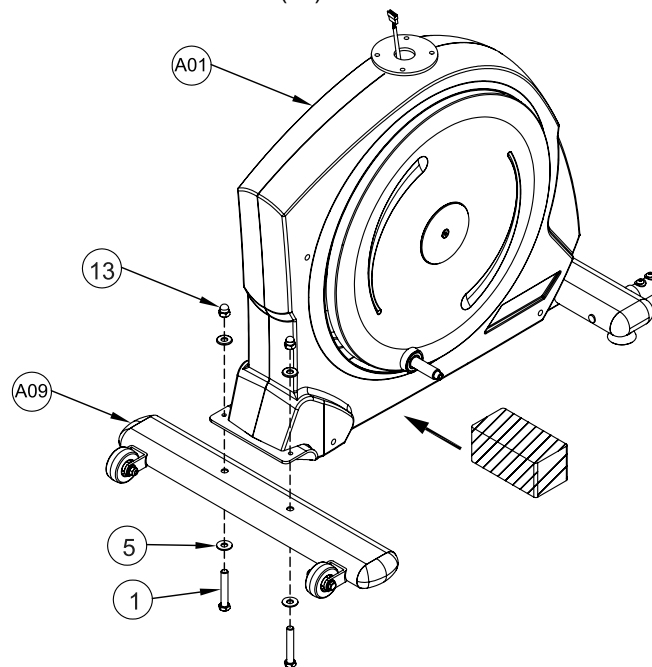
Kokoa kuntolaite paikassa, joka on tasainen, puhdas ja jossa ei ole esteitä.

Suorita kokoaminen 2 henkilön voimin. Aloita kuntoilu vasta, kun kuntolaite on koottu kokonaan.

Vaihe 1: Jalan Kokoaminen

Jotta jalan (A09) kokoaminen olisi helpompaa, liu'uta tuki (esim. pakkauksen styroksi) päärunгон alle - katso alla oleva kuva.

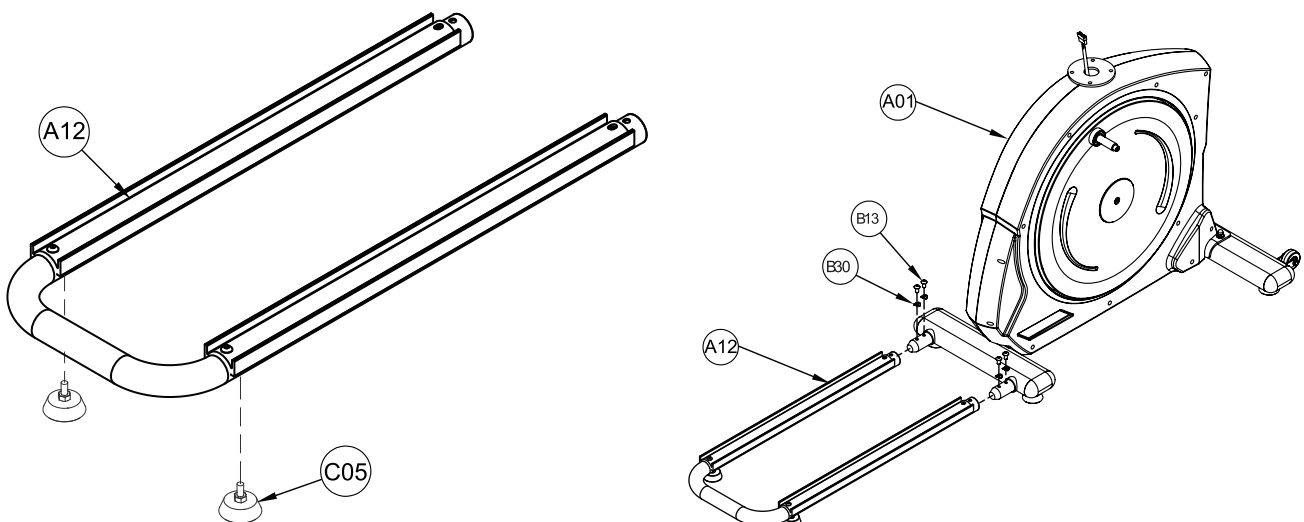
Liitä sitten jalka (A09) päärunгон (A01) etuosaan. Käytä tähän kahta kuusiokulmaruuvia 3/8"x64mm (1), neljää aluslaattaa 3/8"x20 (5) ja kahta hattumutteria 3/8" (13).



Vaihe 2: Kiskorungon Kokoaminen

Kiinnitä kaksi säätökappalein varustettua jalkaa (C05) kiskorungon (A12) takapäähän.

Kiinnitä sitten kiskorunko (A12) päärunkoon (A01) käyttäen neljää kuusiokoloruuvia M8 (B13) ja neljää kaarevaa aluslaattaa M8 (B30).



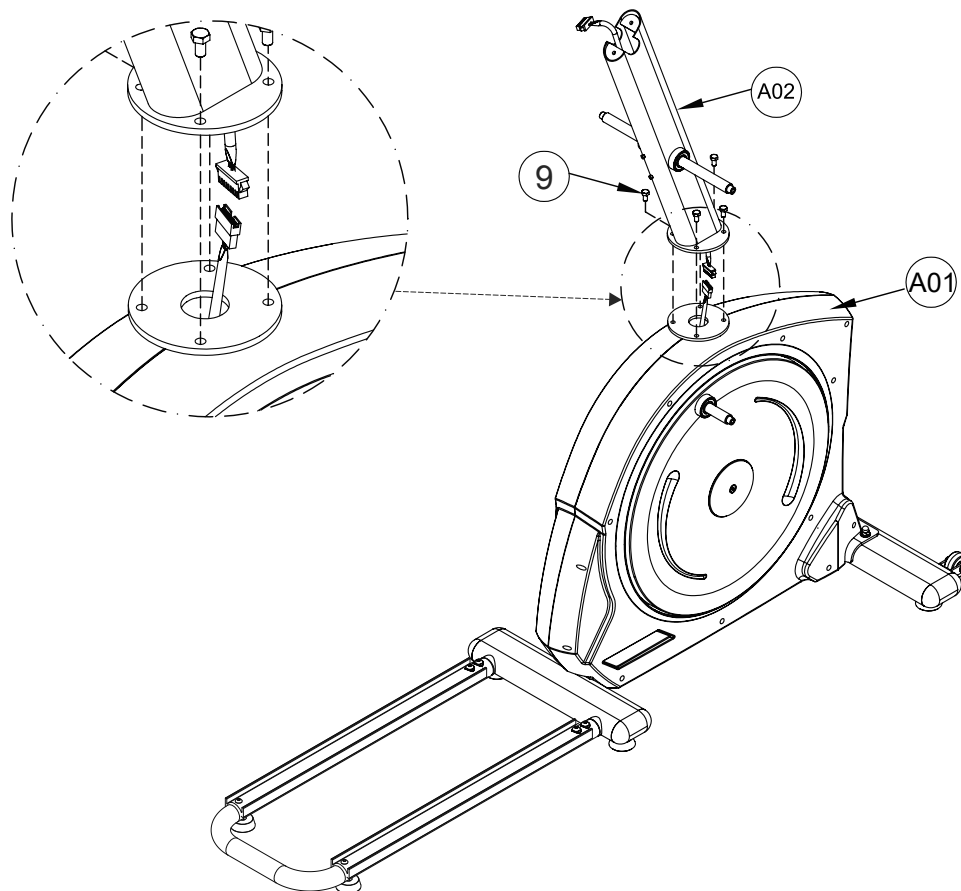
Vaihe 3: Kädensijan Rungon Kokoaminen

Kiinnitä kädensijan rungosta (A02) ulos työntyvien kolmen kaapelin liittimet päärungosta (A01) ulos työntyvien kaapeleiden liittimiin.

Kiinnitä sitten kädensijan runko (A02) päärunkoon (A01) käyttäen neljää kuusiokulmaruuvia M8x20 (9)

VAROITUS:

Varmista, että kaapelit eivät joudu puristuksiin tai vaurioidu kootessasi kädensijan runkoa.



FIN

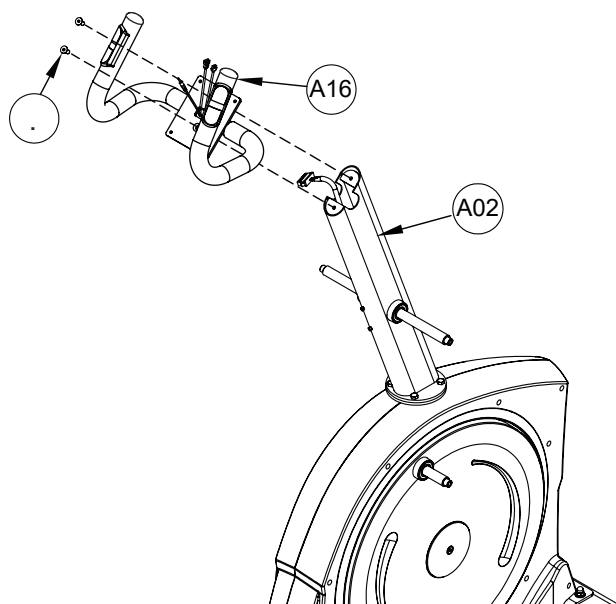
Vaihe 4: Kiinteiden Kädensijojen Kokoaminen

Työnnä kädensijan rungosta (A02) ulos työntyvä kaapeli kiinteiden kädensijojen (A16) hallintapaneelia pitelevän kannakkeen aukosta.

Kiinnitä sitten kiinteät kädensijat (A16) kädensijan rungon (A02) yläpäähän, käyttäen kahta kuusiokoloruuvia M8x25 (3).

VAROITUS:

Varmista, että kaapelit eivät joudu puristuksiin tai vaurioidu kootessasi kiinteitä kädensijoja.

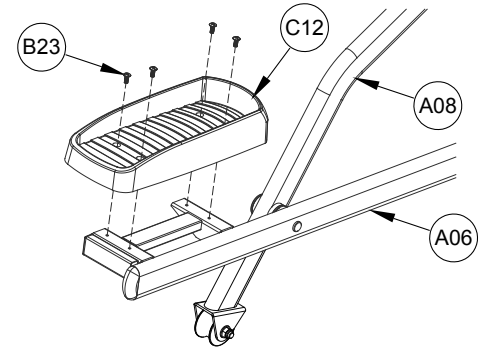


Kokoaminen

Vaihe 5.1: Polkimien Varsien, Ohjainputkien ja Polkimien Kokoaminen

Löysää ja irrota neljä kuusiokoloruuvia (B23), jotka ovat kiinnitettyinä oikeanpuoleisen polkimen varteen (A06). Kiinnitä sitten poljin (C12) oikeanpuoleisen polkimen varteen (A06) käyttäen neljää, juuri irrottamaasi kuusiokoloruuvia (B23).

Toista tämä vaihe vasemmanpuoleiselle polkimelle.



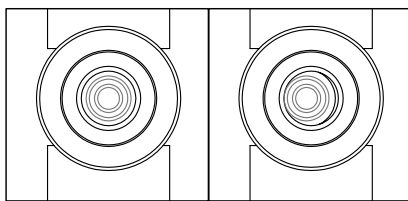
Vaihe 5.2:

Aseta nyt oikeanpuoleinen vipuputki (A04) aiemmin voitelemaasi kädensijan (A02) oikeanpuoleiseen akseliin. Kiinnitä vipuputki (A04) ruuvilla (4) ja aluslaattalla (2). Varmista, että aluslaatta on keskellä akselia - Ks. kuva 1.

HUOMAA:

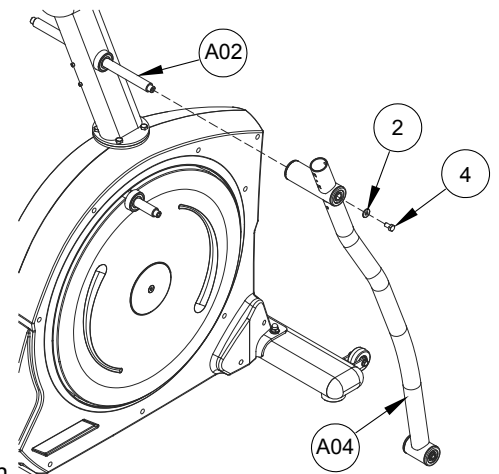
Suosittelimme molempien kädensijan rungon poikittaisen akselin voitelua monikäyttö-öljyllä ennen vipuputkien kokoamista. Tämä varmistaa vipuputkien helpon liikkumisen.

Kuva 1



Oikein

Väärin



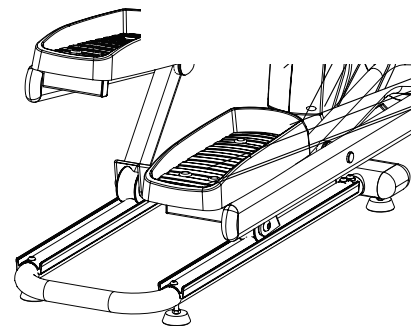
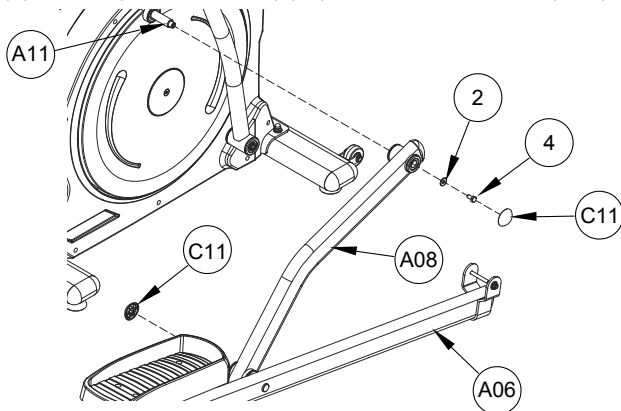
Vaihe 5.3:

Liuta oikeanpuoleisen vipuputken (A08) etukiinnike päärunгон oikeanpuoleisen ajolevyn pieneen akseliin (A11) ja aseta pyörät kiskorungon oikeanpuoleisiin kiskoihin.

HUOMAA:

Suosittelimme ajolevyn akselin (A11) voitelua monikäyttö-öljyllä ennen polkimen varren kokoamista. Tämä varmistaa polkimen varren ja ohjainputkien helpon liikkumisen.

Kiinnitä oikeanpuoleinen ohjainputki (08) käyttäen kuusiokulmaruuvia (4) ja aluslaattaa (2). Peitä nyt ruuvien päät (4) pyöreillä peitekorkeilla (C11)



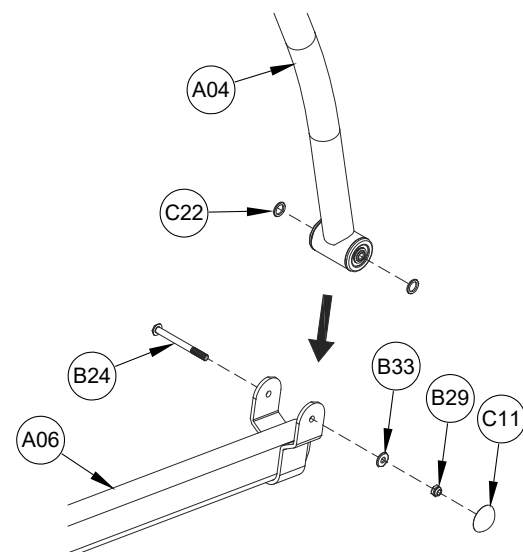
Vaihe 5.4:

Löysää ja irrota ruuvi (B24), aluslaatta (B33) ja mutteri (B29) vipuputken (04) etukiinnikkeestä. Liitä nyt vipuputki (A04) polkimen varteen (A06) käyttäen ruuvia (B24), aluslaattaa (B33) ja mutteria (B29), jotka juuri irroitit.

Varmista, että vipuputken (A04) kaksi aluslaattaa (C22) ovat oikeassa asennossa. Peitä sitten mutterit (B29) pyöreillä peitekorkeilla (C11).

Vaihe 5.5:

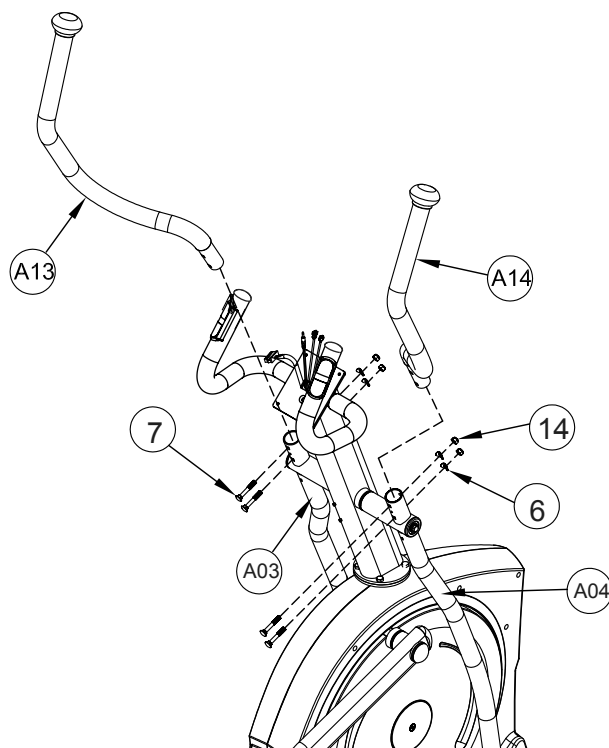
Toista ylläolevat kokoamisvaiheet vasemmanpuoleiselle vipuputkelle (A03), polkimen varrelle (A05) ja ohjainputkelle (A07).



Vaihe 6: Keinuvien Kädensijojen Kokoaminen

Aseta vasemmanpuoleinen kädensija (A13) vasemmanpuoleisen vipuputken (A03) kiinnityskohtaan ja oikeanpuoleinen kädensija (A14) oikeanpuoleisen vipuputken (A04) kiinnikekohtaan.

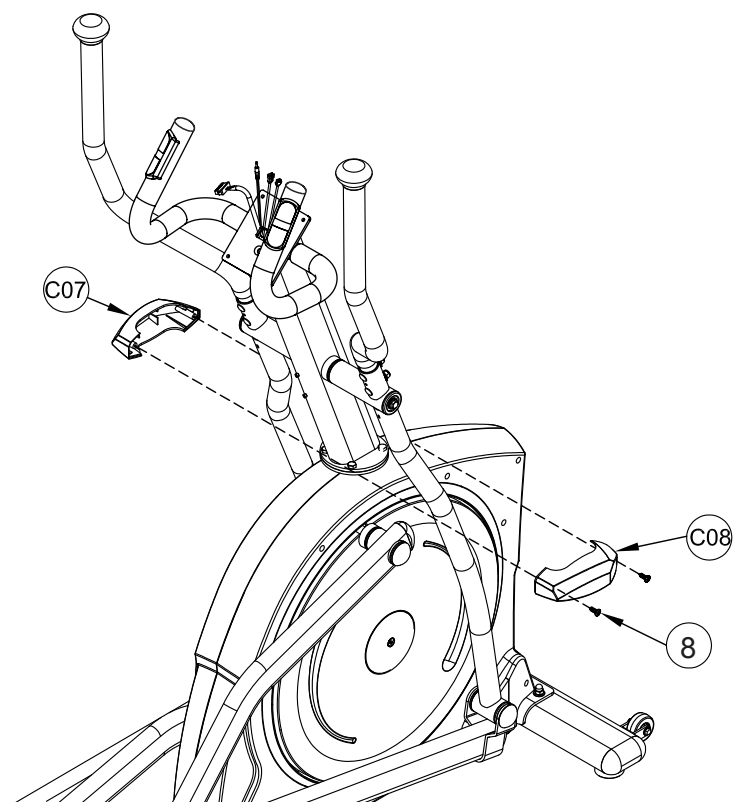
Oikean- ja vasemmanpuoleiset kädensijat on mekitty ja näinollen helppo tunnistaa. Kiinnitä kumpikin kädensija kahdella lukkopultilla M850 (7), kahdella kaarevalla aluslaatatalla M8 (6) ja kahdella lukitusmutterilla M8 (14).



FIN

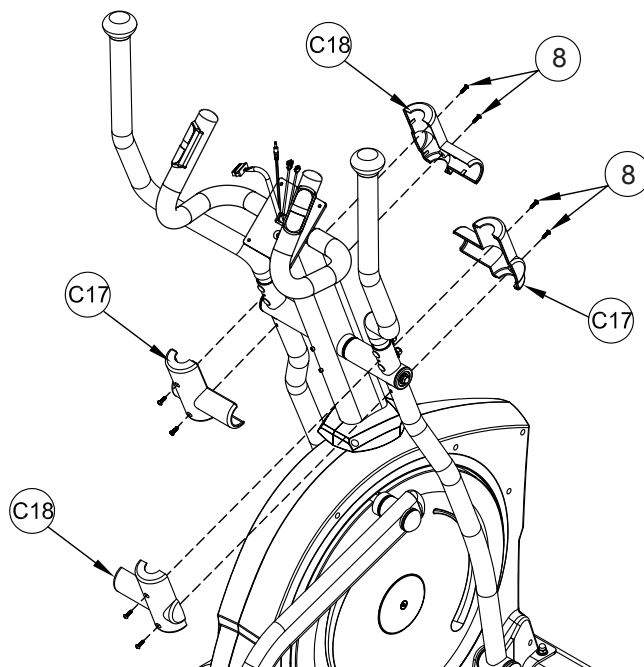
Vaihe 7: Kädensijan Rungon Suojusten Kokoaminen

Kiinnitä kaksi kädensijan rungon suojusta (C07-vasen/C08-oikea) käyttäen kahta itseporautuvaa ruuvia M5x16 (8) kädensijan rungon ja päärungon väliseen liitäntäkohtaan.



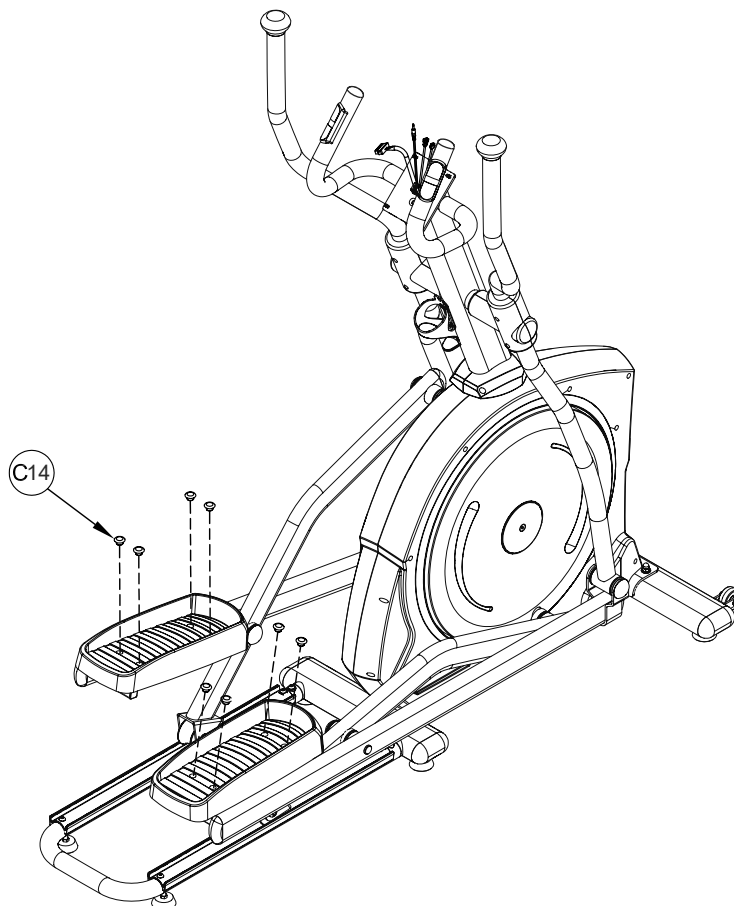
Vaihe 8: Keinuvien Kädensijojen Suojusten Kokoaminen

Kiinnitä molemmat keinuvien kädensijojen suojukset (C17/C18), käyttäen kahta itseporautuvaa ruuvia M5x16 (8) molempiin, sekä vasemman- että oikeanpuoleiseen keinuvaan kädensijaan (A03-vasen/A04-oikea) kuten osoitettu kuvassa.



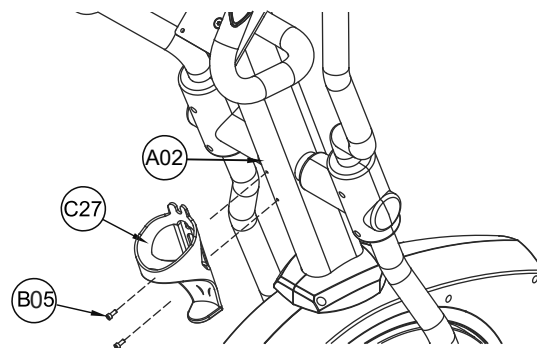
Vaihe 9: Polkimien Suojusten Kokoaminen

Paina nyt neljä suojusta (C14) polkimien pyöreisiin reikiin.



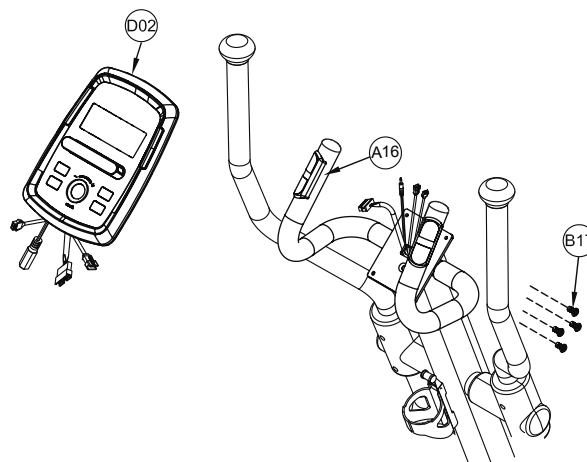
Vaihe 10: Pullotelineen Kokoaminen

Löysää ja irrota kaksi ruuvia M5 (B05), jotka on asennettu valmiiksi kädensijan runkoon (A02). Kiinnitä pulloteline (C27) kädensijan runkoon (A02) kahdella ruuvilla M5 (B17).



Vaihe 11: Hallintapaneelin Kokoaminen

Löysää ja irrota neljä matalakupukantaista ruuvia (B17), jotka on valmiiksi asennettuna hallintapaneelin takaosaan. Yhdistä hallintapaneelistä (D02) ulos työntyvät kaapelit kiinteistä kädensijoista ulos työntyviin kaapeleihin. Huomaathan, että käden pulssiantureiden kaapeleilla on samanlaiset liittimet. Liitäntäjärjestyksellä ei siis ole väliä. Kaksi muuta kaapelia voidaan tunnistaa helposti liittimistään.



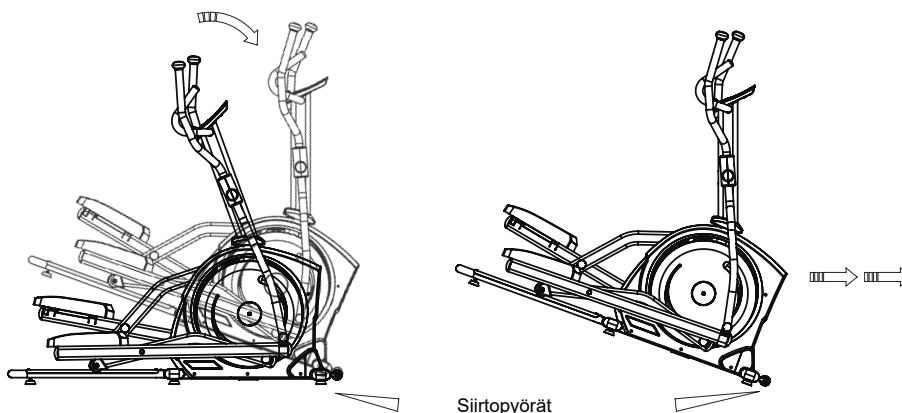
Kiinnitä nyt hallintapaneeli (D02) hallintapaneelin kiinnikkeeseen kiinteisiin kädensijoihin (A16) käyttäen ruuveja (B17).

VAROITUS: Varo, ettet purista tai vaurioita kaapeleita kokoamisen aikana.

Siirtäminen, Paikka ja Säilytys

Siirtäminen

Voidaksesi siirtää kuntolaitettasi helposti ja turvallisesti, on etujalka varustettu siirtopyörillä. Siirtääksesi kuntolaitetta, seiso kiskorungon takaosassa ja ota kiinni takaosan ristiputkesta molemmiin käsin. Kallista nyt kuntolaitetta ylöspäin, kunnes sen paino lepää siirtopyörillä. Nyt voit helposti työntää laitteen siirtopyörien avulla haluamaasi paikkaan. Varmista aina, että sinulla on nostamisen, siirtämisen ja alas laskemisen aikana tukeva asento.



Turvaetäisyys

Valitse kuntoilualue, jolla on riittävästi tyhjää tilaa kaikilla puolilla ja joka on niin turvallinen kuin mahdollista. Turva-alueen tulee olla aina vähintään 100 cm kaikille puolille ja 100 cm kuntolaitteen etu- ja takapuolelle.

Paikka ja Säilytys

Tämä kuntolaite on suunniteltu käytettäväksi vain kuivissa, hyvin ilmastoiduissa sisätiloissa. Älä käytä tai säilytä sitä kosteissa tai märissä tiloissa, kuten saunoissa, uima-altailla jne tai ulkotiloissa, kuten parvekkeilla, terasseilla, puutarhassa, autotallissa jne. Tällaiset paikat saattavat johtaa sähkövikoihin, syöpymiseen ja ruostumiseen, johtuen korkeasta kosteuspitoisuudesta ja alhaisista lämpötiloista. Tällaisia takuupyyntöjä ei hyväksytä.

Valitse kuntolaitteellesi kuiva, tasainen ja hyvin ilmastoitu kuntoilu- tai säilytysalue. Varmista myös oman turvallisuutesi nimissä, että kuntoilualue on riittävän hyvin ilmastoitu, jotta alueella on riittävä hapensaanti. Ennen kuin otat kuntolaitteesi käyttöön pitkän tauon jälkeen, varmista etukäteen, että kaikki kiinnitykset ja osat ovat kunnollisia.

⚠ HUOMIO

Laitteen tulee olla kokonaan irrotettuna verkkovirrasta ennen puhdistus-, kunnossapito- ja / tai korjaustoimenpiteitä. Virtajohto tulee irrottaa pistorasiasta ja kuntolaitteesta. Irrota pistoke ensin pistorasiasta ja irrota sitten virtajohto kuntolaitteesta. Virtajohto voidaan kiinnittää takaisin laitteeseen ja verkkovirtaan vasta, kun kaikki toimenpiteet on suoritettu kokonaan ja kun laitteen oikea toimintakyky on palautettu.

Puhdistaminen

Puhdista kuntolaitteesi jokaisen kuntoilukerran jälkeen. Käytä kosteaa liinaa ja saippuaa. Älä koskaan käytä liuottimia. Säännöllinen puhdistus takaa kuntolaitteen säilymisen ja pidemmän käyttöajan. Hien kemiallisen koostumuksen vuoksi on se laitteen pääasiallinen ruostumisen aiheuttaja, mikäli hikeä ei poisteta välittömästi. Näinollen tarkista jokaisen kuntoilukerran jälkeen, onko laitteella kehon eritteitä ja / tai muita nesteitä. Puhdista tarvittaessa likaantuneet osat / kotelon osat.

Huomaathan, että takuu ei korvaa hien tai muiden nesteiden aiheuttamia vaurioita.

Varmista kuntoilun aikana, että kuntolaitteeseen tai sen tietokoneeseen ei pääsee nesteitä.

Kunnossapito

Kiinnikkeiden tarkistaminen

Tarkista muttereiden ja pulttien kireys vähintään kerran kuussa ja kiristä tarvittaessa.

Liukuvien putkien voitelu

Liukuvien putkien yläosat tulee puhdistaa ja voidella säännöllisesti. Puhdista liukuvat putket kostealla liinalla ja pienellä määrällä käsisäippuaa tai puhdistusainetta. Ammattimaiseen puhdistukseen suosittelemme MAXXUS® Rasvanpoistoa (Degreaser Spray). Kuivaa tämän jälkeen liukuvat putket huolellisesti ja voitele putkien yläosa ohuella nestemäisellä silikonilla tai MAXXUS® --voiteluspraylla.

Kuntolaitteen ollessa säännöllisessä käytössä, tulisi sinun puhdistaa ja voidella liukuvat putkiosat kerran viikossa. Voitele liukuvat putkiosat heti, mikäli kuntoilun aikana ilmenee vinkuvaa ääntä. Kunnossapito- ja puhdistusaineet on saatavilla verkkokaupastamme osoitteessa www.maxxus.com tai Weiterstadtin toimipaikastamme.

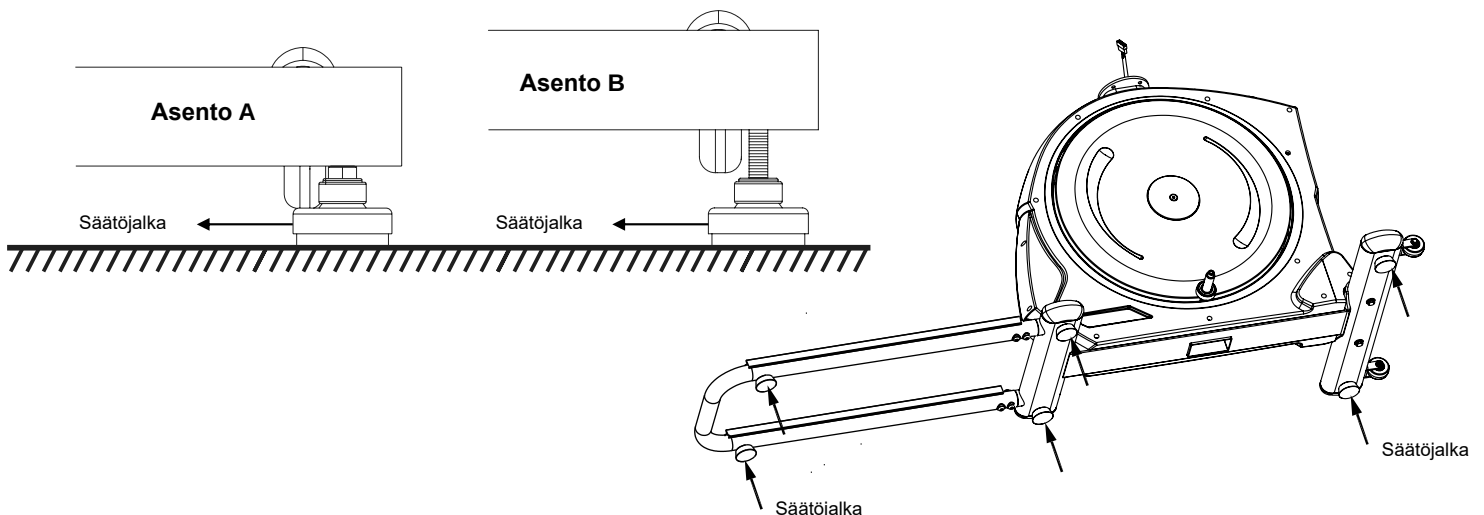
Kädensijan rungon akseleiden ja ajolevyjen voitelu

Kädensijan rungon kaksi poikittaisakselia ja suurten ajolevyjen akselit tulisi voidella kerran 6 kuukaudessa monikäyttöisellä voiteluaineella - lue tämän käyttöohjeen oikea osio.

Laitteen Saaminen Suoraan

Varmista, että kuntolaitteesi on aina vaakatasossa. Tasataksesi lattian pienet epätasaisuudet tai kallistukset, voit käyttää laitteen etuosan oikean- ja vasemmanpuoleisia sekä takaosan ja liukuvan rungon säätöjalkoj. Varmistaaksesi, että laitteen asento on tasaisesti vaakatasossa, säädä ensin kaikki säätöjalat alimpaan asentoon (asento A). Jos tarpeen, säädä jalkoja, kunnes laite on vaakatasossa ja tasapainossa.

Jos säätöjalkojen säätövara ei riitä, tarkista paikan lattiapinta ja valitse toinen paikka, jossa voit varmistaa laitteen turvallisen ja suoran asennon.



Virtajohto

Liitä mukana toimitetun virtajohdon liitin kotelon etuosassa olevaan pistorasiaan. Liitä sitten virtajohto verkkovirtaan.

**VAROITUS**

Tämä laite voidaan liittää vain maadoitettuun pistorasiaan, joka on valtuutetun sähköasentajan asentama. Älä käytä jatkojohtoa. Mikäli sellaista tarvitaan, sen tulee noudattaa DIN-standardeja, VDE-säädöksiä ja ohjeistuksia, muiden Euroopan Unionin jäsenmaiden tai muiden Euroopan talousalueeseen kuuluvien maiden teknisiä sääntöjä.

Laitteen Liittäminen**VAROITUS**

Ennen kuin liität verkkovirran adapteria laitteeseen, tarkista aina, että kyseessä on laitteen mukana toimitettu adapteri. Jonkin muun adapterin käyttö voi vahingoittaa laitteen sähköisiä komponentteja, joista laitteen valmistaja ei ota vastuuta.

Liitä virtajohto aina kuntolaitteeseen ennen verkkovirtaan liittämistä. Jos haluat irrottaa laitteesi verkkovirrasta, irrota virtajohto aina ensin verkkovirrasta.

Laitteen kytkeminen päälle

Liitä virtajohto ensin kuntolaitteeseen ja liitä sitten virtajohto pistorasiaan. Laite kytkeytyy päälle automaattisesti. Jos kuntolaite on jo liitettyä verkkovirtaan, mutta hallintapaneeli on virransäästötilassa, aktivoi hallintapaneeli painamalla mitä tahansa näppäintä tai liikuttamalla polkimia.

Laitteen sammuttaminen

Kun laitetta ei ole käytetty yli 4 minuuttiin, hallintapaneeli siirtyy automaattisesti virransäästötilaan. Kun olet suorittanut kuntoilusi, tulisi sinun aina irrottaa kuntolaite verkkovirrasta. Irrota virtajohto aina ensin pistorasiasta ja sitten laitteesta.

Hallintapaneeli

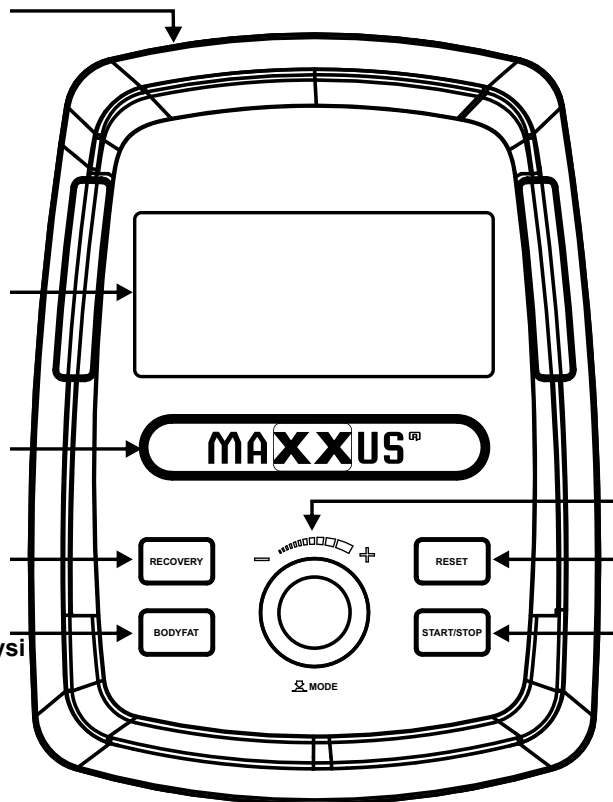
USB-portti ja lataustoiminto

LCD-näyttö

Säilytysosio
Älypuhelimelle,
Tablettitietokoneelle

Palautuspulssin mittaus

Kehon rasva-analyysi



Hallintanuppi

RESET-painike

START / STOP -painike

Hallintapaneeli näyttää jatkuvasti tämänhetkisiä kuntoilun arvoja.

AIKA (TIME)

Kuntoiluajan määrittäminen. Tietokone laskee kuluvaan kuntoilukerran ajan kohti arvoa "00:00." Kuntoilu-aika voidaan asettaa aikavälille "01:00" ja "99:00" minuuttia, 1 minuutin välein. Jos aikaa ei määritetä, tietokone laskee kuntoiluajan kohti arvoa „00:00”, aina „99:00” minuutin maksimiarvosta alaspäin.

MATKA (DISTANCE)

Kuntoilun matkan määrittäminen kilometreissä. Tietokone laskee kuluvaan kuntoilukerran matkan kohti arvoa "0.00". Kuntoilun matka voidaan asettaa välille 1.0 ja 99.0 kilometriä, 1 km välein, enintään 9 kilometriin asti. Jos kuntoilun matkaa ei määritetä, tietokone laskee kilometrejä arvosta 0.0 kohti maksimiarvoa 99.0 kilometriä.

KALORIT (CALORIES)*

Kalorien kulutus muodossa Kcal. Tietokone laskee kalorit kohti arvoa 0. Kalorien kulutus voidaan asettaa välille 10 ja 990 K, 10 kilokalorin välein. Jos kalorien kulutusta ei määritetä, tietokone laskee kilokalorit arvosta 0 kohti 990 kilokalorin maksimiarvoa.

Pulssin tai sydämensykkeen näyttäminen - PULSE

Käyttäessäsi käsien pulssiantureita, tämänhetkinen pulssin arvo näytetään lyönteinä minuutissa. Käytettäessä vaihtoehtoista sykevyötä (ei kuulu pakkaukseen), tämänhetkinen sydämensyke näytetään lyönteinä minuutissa.

NOPEUS (SPEED)

Tämänhetkinen nopeus muodossa km / h. Arvo näytetään vuorotellen RPM:n kanssa samassa näytössä

Kierrokset minuutissa - RPM

Tämänhetkiset kierrokset minuutissa (RPM). Arvo näytetään vuorotellen nopeuden (SPEED) kanssa samassa näytössä.

Vastus - LEVEL

Näyttää tällä hetkellä valittuna olevan vastuksen määrän muodossa 1 - 16.

Virta - WATT**

Näyttää virran ulostulon Watteina.

* Varoitus kalorien mittaamisesta

EKälorinkulutuksen laskeminen voidaan tehdä yleisen kaavan avulla. Omaa tarkkaa, yksilöllistä kalorinkulutusta ei ole mahdollista määrittää, sillä tämä vaatii runsaasti henkilökohtaista dataa. Näinollen näytetty kalorimäärä on summittainen eikä tarkka arvo.

**Varoitus Wattien näytöstä

Koska tämä on kuntolaite, joka soveltuu ei-terapeuttiseen käyttöön, Watteina näytettävä arvo ei ole kalibroitu arvo. Näytettävä arvo voi poiketa todellisesta virran määrästä.

Näppäimistö

START/STOP -Painike

START-toiminto: – Käynnistä valittu kuntoiluohjelma tai -profiili
– Aktivoi PIKA-ALOITUS-toiminto

PAUSE-toiminto: Jos START / STOP -painiketta painetaan kuntoilun aikana, kuntoiluarojen näyttö loppuu ja pause-tila aktivoituu. Tämä mahdollistaa kuntoilun keskeytyksen. Lopettaaksesi tauon, paina START / STOP -painiketta uudelleen.

RESET-painike

Jos painiketta pidetään pohjassa yli 5 sekunnin ajan, kaikki arvot palautuvat nollaan.

Vaihtaaksesi käyttäjää, poistu tämänhetkisestä ohjelmasta painamalla START / STOP -painiketta. Paina sitten RESET, kunnes näyttö käynnistyy uudelleen.

Hallintanuppi

Kääntötoiminto: – Kuntoiluarojen määrittäminen
– Päivämäärän määrittäminen (esim. ikä)
– Vastuksen tason säätäminen

Painamistoiminto: – Määrittysten vahvistaminen

PALAUTUS (RECOVERY)

Painike, jolla aloitat palautumispulssin mittauksen.

Kehon Rasvan Mittaus - FAT

Painike, jolla aloitat kehon rasvan mittauksen.

Käyttäjän Asetukset

Kun hallintapaneeli on käynnistetty, näytöllä lukee "U1". Saatavilla on neljä käyttäjäprofiilia U1 ~ U4. Nämä ovat kiinteitä ja käyttäjän data säilytetään pysyvästi.

Käyttäjäprofiilin Valitseminen

Käännä hallintanuppia valitaksesi haluamasi käyttäjäprofiilin ja vahvistaaksesi valintasi painamalla sitä.

FIN

Sukupuolen Määrittäminen

Käännä hallintanuppia valitaksesi sukupuolesi. Vahvista valintasi painamalla nuppia.

Iän Määrittäminen

Syötä ikäsi kääntämällä hallintanuppia ja vahvistamalla valintasi painamalla sitä.

Pituuden Määrittäminen

Määritä pituutesi kääntämällä hallintanuppia ja vahvistamalla valintasi painamalla sitä.

Painon Määrittäminen

Määritä kehosi paino kääntämällä hallintanuppia ja vahvistamalla valintasi painamalla sitä. Kun olet vahvistanut painon määrittämisen, näyttö siirtyy automaattisesti kuntoiluvalikkoon.

Jos olet jo luonut käyttäjäprofiilin, valitse tämä, kun olet käynnistänyt hallintapaneelin kääntämällä hallintanuppia. Sukupuolen, iän, pituuden ja kehon painon tiedot tarkistetaan. Jos tiedot ovat oikein, vahvista ne painamalla hallintanuppia. Jos arvot ovat muuttuneet, korjaa ne ja vahvista painamalla hallintanuppia.

Pika-Aloit

Käynnistä kuntolaite ja paina START / STOP -painiketta. Kuntoilu aika alkaa juosta ja voit aloittaa kuntoilun. Voit missä tahansa vaiheessa säätää vastuksen määrää väliltä 1 ja 16 kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. ja koska tässä kuntoilu muodossa ei voi asettaa tavoitearvoa, sinun tulee lopettaa kuntoileminen itse.

Manuaalinen Kuntoilu - MANUAL

Vaihe 1: Ohjelman Valitseminen

Käynnistä kuntolaite. Kirjain "M" vilkkuu näytön yläosassa. Jos jokin muu symboli vilkkuu, valitse "M" kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Vahvista valintasi painamalla hallintanuppia.

Vaihe 2: Ohjelman ja Vastuksen Valitseminen

Arvo vilkkuu "LEVEL" -ikkunassa. Aseta haluamasi vastuksen arvo väliltä 1 ja 16 kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Asetusta voidaan vaihtaa milloin tahansa kuntoilun aikana. Vahvista valintasi painamalla hallintanuppia.

Vaihe 3: Tavoitearvojen Määrittäminen

Sinulla on kolme eri tavoitevaihtoehtoa:

Kuntoilu aika ("TIME"):

Arvo vilkkuu "TIME" -ikkunassa. Jos haluat määrittää kuntoiluajan, määritä se kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit asettaa kuntoiluajan väliltä 1:00 ja 99:00 minuuttia, 1 minuutin välein. Vahvista valintasi painamalla hallintanuppia.

Jos et halua määrittää kuntoilu aikaa, paina hallintapainiketta suoraan vahvistaaksesi. "TIME" -ikkunan arvon tulisi olla "00:00".

Kuntoilun Matka ("DISTANCE"):

Arvo vilkkuu "DISTANCE" -ikkunassa. Jos haluat määrittää kuntoilun matkan, määritä se kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit asettaa kuntoiluajan väliltä 1.0 ja 99.0 kilometriä, 1 kilometrin välein. Vahvista valintasi painamalla hallintanuppia. Jos haluat määrittää kuntoilun matkan, paina hallintanuppia suoraan vahvistaaksesi. "DISTANCE" -ikkunan arvon tulisi olla "0.00".

Kalorikulutus ("CALORIES"):

Arvo vilkkuu "CALORIES" -ikkunassa. Jos haluat määrittää kalorien kulutuksen, määritä se kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit määrittää kalorien kulutuksen väliltä 10 ja 990 kilokaloria, 10 kilokalorin välein. Vahvista valintasi painamalla hallintanuppia.

Jos et halua määrittää kalorien kulutusta, paina hallintanuppia suoraan vahvistaaksesi. "CALORIES" -ikkunan arvon tulisi olla "0".

Huomaa:

Useamman kuntoilutavoitteen määrittäminen yhdelle kuntoilukerralle ei ole järkevää. Näin toimimalla kuntoilu keskeytyy ensimmäisen tavoitearvon toteuduttua..

Vaihe 4: Pulssin Ylärajan Määrittäminen

Arvo vilkkuu "PULSE" -ikkunassa. Voit nyt määrittää pulssin ylärajan välille 30 ja 230 sydämenlyöntiä per minuutti, kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Jos todellinen sykkesi tavoittaa tämän kuntoilun aikana, kuulet varoitusäänen. Jos et halua määrittää pulssin ylärajaa, paina hallintanuppia suoraan vahvistaaksesi. "PULSE" -ikkunan arvon tulisi olla "0".

Vaihe 5: Kuntoilun Aloittaminen

Paina START / STOP -painiketta aloittaaksesi kuntoilun.

Kuntoilun Lopettaminen

Kun määritetty tavoite on saavutettu, kuntoilu päättyy automaattisesti.

Vastuksen Tason hallinta

Voit muuttaa kuntoilun aikana tämänhetkistä jarrutustasoa kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään.

Kuntoiluprofiilit P1 – P12

Tämäntyyppisessä kuntoilussa käyttäjä voi valita kahdentoista ennalta määrätyn kuntoiluprofiilin väliltä. Profiili ei ole vaihdettavissa; käyttäjällä on kuitenkin mahdollisuus säätää profiilin voimakkuutta hänen tämänhetkisen kuntotasonsa mukaisesti.

Vaihe 1: Ohjelman Valitseminen

Käynnistä kuntolaite. Näytön yläosassa vilkkuu "M". Valitse haluamasi kuntoiluprofiili kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään.

Vaihe 2: Kuntoilun Tason Määrittäminen

Valitse haluamasi kuntoilun taso kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Vahvista valintasi painamalla hallintanuppia.

Vaihe 3: Kuntoiluajan Määrittäminen

Arvo vilkkuu "TIME" -ikkunassa. Määritä kuntoilu aika kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit määrittää kuntoiluajan väliltä 1:00 ja 99:00 minuuttia, 1 minuutin välein.

Vaihe 4: Kuntoilun Aloittaminen

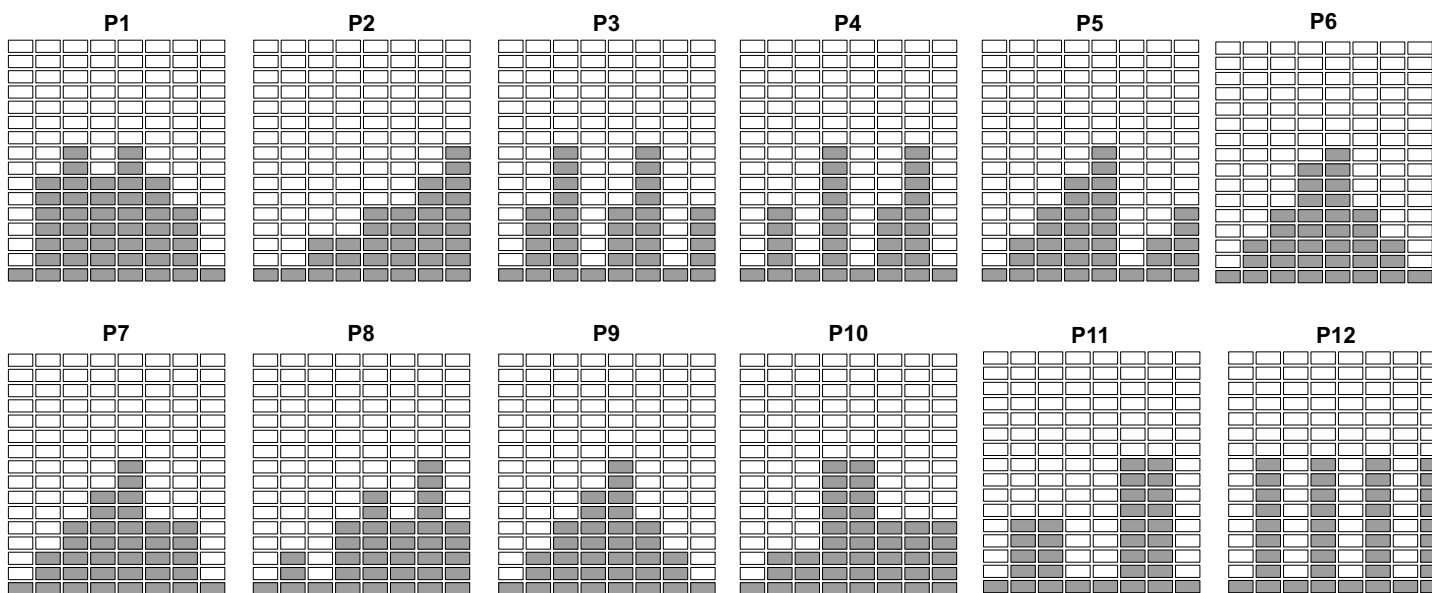
Paina START / STOP -painiketta aloittaksesi kuntoilun.

Kuntoilun Lopettaminen

Kun haluttu kuntoilu aika on tavoitettu, kuntoilu päättyy automaattisesti.

Kuntoilun Tason Asettaminen

Voit vaihtaa kuntoilun aikana tämänhetkistä kuntoilun tasoa annettujen rajojen sisällä kääntämällä milloin tahansa hallintanuppia myötä- / vastapäivään.



Vapaa Kuntoiluprofiili (USER)

Tässä voit luoda käyttäjäkohtaisen kuntoiluprofiilin ja tallentaa sen pysyvästi.

Vaihe 1: Ohjelman Valitseminen

Käynnistä kuntolaite. Näytön yläosassa vilkkuu "M". Valitse ohjelma "U" kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvasta valintasi painamalla sitä.

Vaihe 2: Kuntoilusegmenttien Ohjelmoiminen

Ensimmäinen kahdeksasta kuntoilusegmentistä vilkkuu näytöllä. Aseta haluamasi vastuksen taso ensimmäiselle segmentille väliltä 1 ja 16 kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvasta valintasi painamalla sitä. Nyt toinen segmentti vilkkuu. Toista tämä vaihe tälle segmentille ja aina 8. segmenttiin asti. Kun olet vahvistanut 8. segmentin asetukset painamalla hallintanuppia, tämä kuntoiluprofiili tallennetaan pysyvästi.

Vaihe 3: Kuntoiluajan Asettaminen

Kun ensimmäinen segmentti vilkkuu jälleen, paina hallintanuppia, kunnes "TIME" -ikkunan arvo vilkkuu. Määritä kuntoilu aika kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit asettaa kuntoiluajan välille 1:00 ja 99:00 minuuttia, 1 minuutin välein.

Vaihe 4: Kuntoilun Aloittaminen

Paina START / STOP -painiketta aloittaaksesi kuntoilun.

Kuntoilun Lopettaminen

Kun kuntoilu aika on saavutettu, kuntoilu päättyy automaattisesti.

HUOMAA:

Jos haluat muuttaa tallennettua kuntoiluohjelmaa, käynnistä hallintapaneeli. Valitse ohjelma "U" kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvasta valintasi painamalla sitä. Nyt ensimmäinen segmentti vilkkuu jälleen. Paina hallintanuppia, kunnes "TIME" -ikkunassa vilkkuu arvo. Määritä kuntoilu aika kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään.

Voit määrittää kuntoiluajan välille 1:00 ja 99:00 minuuttia, 1 minuutin välein. Paina nyt START / STOP -painiketta aloittaaksesi kuntoilun.

Sydämensykkeen Mukaiset Ohjelmat (HRC)

Nämä ohjelmat ovat sydämensykkeen mukaan toimivia kuntoiluohjelmia. Käyttäjä määrittää ja syöttää tavoitesykkeen. Hallintapaneeli vertaa tätä arvoa jatkuvasti käyttäjän todelliseen sykkeeseen. Jos todellinen syke on alhaisempi kuin tavoitesyke, juoksumatto nostaa nopeutta automaattisesti. Jos arvo on korkeampi, juoksumatto alentaa nopeutta automaattisesti.

Näiden ohjelmien päätarkoituksena on jatkuva, tarkka tiedonsiirto sykkeen arvoista. Tästä syystä näitä ohjelmia voidaan käyttää vain koodaamattoman rintavyön avulla. Tällainen on saatavilla lisävarusteena. Näitä ohjelmia ei voida käyttää käsien pulssiantureilla. Lue myös tämän käyttöohjeen osio "Sykkeen Mittaaminen".

Vaihe 1: Ohjelman Valitseminen

Käynnistä kuntolaite. Näytön yläosassa vilkkuu "M". Valitse sydänsymboli kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvasta valintasi painamalla sitä.

Vaihe 2: Iän Määrittäminen

Näytöllä näkyy kirjain "A" ja arvo "25" vilkkuu. Anna ikäsi väliltä 1 ja 99 vuotta kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvasta valintasi painamalla sitä.

Vaihe 3: HRC-tilan Valitseminen

Painamalla YLÖS & ALAS -painikkeita, voit valita seuraavien HRC-tilojen väliltä:

50% – Kuntoilu tavoitesykkeellä 50% maksimisykkeestä

75% – Kuntoilu tavoitesykkeellä 75% maksimisykkeestä

90% – Kuntoilu tavoitesykkeellä 90% maksimisykkeestä

TA – Kuntoilu yksilöllisellä tavoitesykkeellä

Lue myös tämän käyttöohjeen osio "Varoitus Pulssin & Sydämensykkeen Mittaamisesta".

Valitse haluamasi tilat kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään.

Jos valitset 55%, 75% tai 90%, vastaava tavoitesyke näytetään heti. Vahvasta valintasi painamalla hallintanuppia.

Kuntoillaksesi yksilöllisellä tavoitesykkeellä, valitse TA-tila kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvistamalla valinta painamalla sitä. "PULSE" -ikkunassa alkaa vilkkumaan "100." Määritä nyt haluamasi syke väliltä 30 ja 230 hsydämenlyöntiä per minuutti kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvistamalla valintasi painamalla sitä.

Vaihe 4: Kuntoiluajan Asettaminen

Arvo vilkkuu "TIME" ikkunassa. Määritä kuntoilu aika kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit määrittää kuntoiluajan välille 1:00 ja 99:00 minuuttia, 1 minuutin välein.

Vaihe 5: Kuntoilun Aloittaminen

Paina START / STOP -painiketta aloittaaksesi kuntoilun.

Kuntoilun Lopettaminen

Kun kuntoilun aika on saavutettu, kuntoilu päättyy automaattisesti.

Ohjelman Toiminta

Hallintapaneeli määrittää käyttäjän tämänhetkisen sykkeen ja vertaa sitä jatkuvasti haluttuun tavoitesykkeeseen. Jos tämänhetkinen syke on matalampi tai korkeampi kuin tavoitesyke, hallintapaneeli nostaa tai laskee automaattisesti vastuksen tasoa.

Jos tämänhetkinen syke on +/- 5 lyöntiä per minuutti yli tai alle tavoitesykkeen, hallintapaneeli pitää tämänhetkisen vastuksen tason.

Jos hallintapaneeli ei pysty määrittämään käyttäjän sykettä, näytöllä näkyy "?". Tarkista tässä tapauksessa rintavyön oikea asento ja paristojen taso ja varmista, että kyseessä on koodaamaton vyö, 5 kHz taajuudella.

Esimerkki:

Tavoitesyke on 120 - ei muutosta jarrutustasossa tämänhetkisellä 115 ~ 125 lyöntiä minuutissa -sykkeellä..

Wattien Mukaiset Ohjelmat (WATT)

Tässä kuntoilutyypissä käyttäjän valitsema voima watteina pidetään jatkuvana. Käyttäjän luoma voima (Watt) riippuu tämänhetkisestä virrantasosta ja polkemisnopeudesta. Pitääkseen voiman jatkuvana, hallintapaneeli vähentää vastuksen tasoa käyttäjän nostaessa polkemisnopeutta. Kun käyttäjä pienentää polkemisnopeutta, hallintapaneeli nostaa automaattisesti vastuksen tasoa. Tätä kutsutaan myös nopeudesta riippumattomaksi kuntoiluksi.

Käyttäjällä on valittavissaan kolme kiinteää watt-kuntoiluohjelmaa ja jatkuvan Watt-tason ohjelma.

Vaihe 1: Ohjelman Valitseminen

Käynnistä kuntolaite. Näytön yläosassa vilkkuu "M". Valitse ohjelma "W" kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvistamalla valintasi painamalla sitä.

Vaihe 2: Watt-Arvon Asettaminen

Arvo vilkkuu "WATT" -näytössä. Määritä haluamasi wattimäärä kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään. Voit määrittää arvon väliltä 10 - 350 wattia. Vahvasta valintasi painamalla hallintanuppia.

Vaihe 3: Kuntoiluajan Määrittäminen

Arvo vilkkuu "TIME" -ikkunassa. Määritä haluamasi kuntoilu aika kääntämällä hallintanuppia myötä- / vastapäivään ja vahvistamalla valintasi painamalla sitä.

Vaihe 4: Kuntoilun Aloittaminen

Paina START / STOP -painiketta aloittaaksesi kuntoilun.

Kuntoilun Lopettaminen

Kun kuntoilu aika on saavutettu, kuntoilu päättyy automaattisesti.

Palautuksen Sydämensyke (RECOVERY)

Palatustesti mittaa, kuinka nopeasti palautut eli kuinka nopeasti ja kuinka paljon sykkeesi laskee kuntoilun jälkeen.

Kun olet suorittanut kuntoilun tai kun olet lopettanut kuntoilun painamalla STOP-painiketta, paina RECOVERY-painiketta ja aseta kätesi heti käsien pulssiantureille. Jos käytät rintavyötä, sinun ei tarvitse pitää kiinni käsien pulssiantureista. Hallintapaneeli yrittää määrittää pulssisi 10 sekunnin aikana. Jos tämä epäonnistuu, testi keskeytyy automaattisesti.

Jos hallintapaneeli havaitsee pulssisi, 60 sekunnin lähtölaskenta alkaa. Sinun tulee pitää kiinni käsien pulssiantureista koko tämän ajan (tämä ei ole tarpeen, jos käytät rintavyötä).

Kun 60 sekuntia on kulunut, voit ukea tulokset näytöltä ja verrata niitä seuraavan taulukon arvoihin.

Tulos	Arvio
F1	Erinomainen
F2	Erittäin hyvä
F3	Hyvä
F4	Tyydyttävä
F5	Riittävä
F5	Heikko

Kehon Rasva-Analyysi (Body Fat)

Tämä ohjelma määrittää kehon rasvan määrän sekä käyttäjän painoindeksin (BMI).

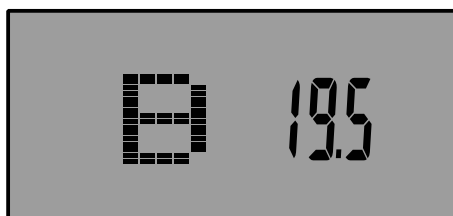
Paina FAT-painiketta. Tämänhetkinen käyttäjäprofiili näkyy merkintänä "U1". Jos valittuna on väärä käyttäjäprofiili, paina RESET-painiketta ja valitse oikea käyttäjäprofiili. Paina sitten FAT-painiketta uudelleen ota kiinni käsien pulssiantureista. Kun mittaus on suoritettu onnistuneesti, kehon rasvaprosentti näytetään symbolilla ja BMI:nä.

Ikä	BMI
19 - 24 vuotta	19 - 24
25 - 34 vuotta	20 - 25
35 - 44 vuotta	21 - 26
45 - 54 vuotta	22 - 27
55 - 64 vuotta	23 - 28
> 64 vuotta	24 - 29

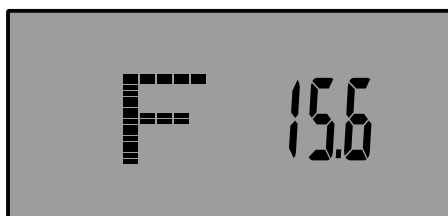
Painoindeksi (BMI)

Tämä arvo lasketaan kehon painon ja pituuden välisestä suhteesta ja sitä käytetään kehon painon arvioimiseen suhteessa kehon kokoon. Huomaathan, että BMI on vain suuntaa-antava, sillä se ei ota huomioon henkilön fysiikkaa ja sukupuolta tai henkilön kehon massan rakennetta tai henkilön lihasmassaa. "Ihanteellinen" BMI riippuu iästä Taulukko osoittaa eri ikäryhmien BMI-arvot.

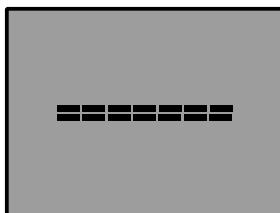
BMI



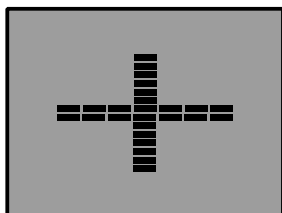
Kehon rasvaprosentti %



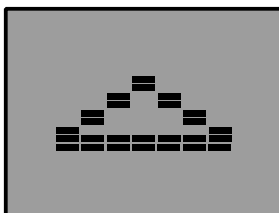
Kehon rasvaprosenttia kuvaavat symbolit



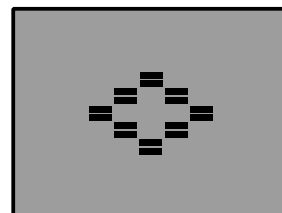
Matala



Normaali



Kohonnut



Korkea

USB-Lataustoiminto

Hallintapaneelin yläosassa on USB-liitäntä. Tätä liitäntää voidaan käyttää vain älypuhelimien tai tablettitietokoneiden lataamiseen kuntoilun aikana. Tarvittava kaapeli ei sisälly toimitukseen.



Bluetooth-Vastaanotin ja Sovelluksen Käyttö

Kuntolaitteesi hallintapaneelissa on valmiiksi sisäänrakennettu Bluetooth-vastaanotin. Tämä Bluetooth-vastaanotin mahdollistaa kuntolaitteen hallitsemisen älypuhelimellasi tai pöytätietokoneellasi käyttäen sovellusta.

Yhdistä iC+ Training -sovellus kuntolaitteeseesi seuraavalla tavalla:

Vaihe 1

Lataa iC+ Training -sovellus älylaitteesi tai tablettitietokoneesi sovelluskaupasta.



Sopivien laitteiden ja vaadittavien ohjelmistoversioiden vaatimukset löydät käyttämältäsi sovellussivustolta.

**** Huomaa:** Jos linkit eivät toimi, kirjoita käyttämäsi sovelluskaupan hakukenttään "iC + Training" tai "iConsole +".
"iConsole+" -sovelluksen logossa on oranssia tekstiä valkoisella taustalla.



Vaihe 2

Aktivoi älypuhelimesi tai tablettitietokoneesi Bluetooth-toiminto.

Avaa iC+ Training -sovellus.

Vaihe 3

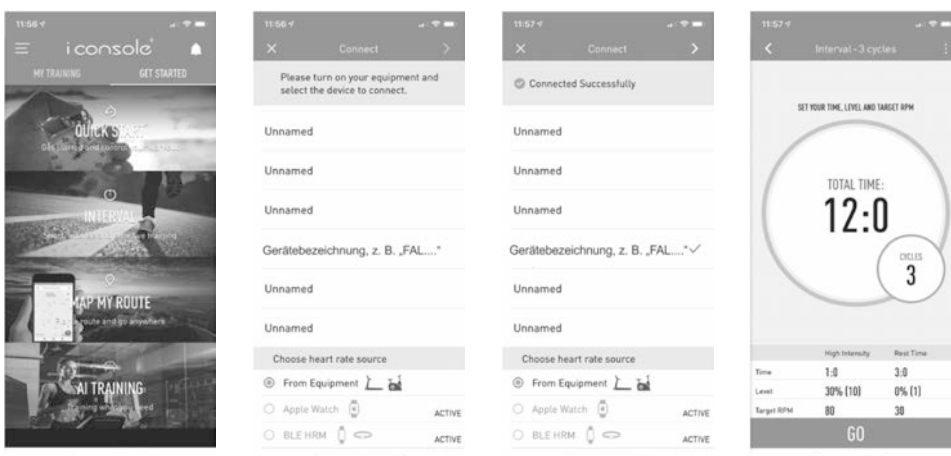
Valitse valikon oikeasta yläkulmasta "GET STARTED". Valitse sitten haluamasi kuntoilutyyppi, kuten "QUICK START" (Pika-aloitus).

Vaihe 4

Näet luettelon saatavilla olevista Bluetooth-laitteista älypuhelimesi tai tablettitietokoneesi näytöllä. Varmista, että kuntolaitteesi on päällä. Valitse kuntolaitteesi luettelosta. Kuntolaitteen nimi alkaa "FAL ..." tai "MAXXUS". Kun yhdistäminen on suoritettu onnistuneesti, näet symbolin. Kuntolaitteesi tallentuu nyt iC + Training -sovellukseen, joten voit aloittaa kuntoilun samantien, kun ensi kerralla haluat kuntoilla.

Vaihe 5

Kun olet onnistuneesti yhdistänyt sovelluksen ja kuntolaitteesi, voit jatkaa kuntoilua klikkaamalla näytön oikeaa yläkulmaa.



Huomaathan, että MAXXUS Group GmbH & Co. KG ei ole iC + Training -sovelluksen valmistaja eikä ole näin ollen vastuussa sen sisällöstä tai toiminnoista.

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

Henkilökohtaisen sykkeen laskeminen kuntoillessa

Laske henkilökohtainen, kuntoilun aikainen sykkeesi seuraavalla tavalla:

220 - Ikä = maksimisyke

Tämä arvo kertoo maksimisykkeesi ja se toimii perustana henkilökohtaisen sykkeesi laskemiseen.

Aseta laskettu sydämensyke arvoon 100%.

Hyvinvointi ja Terveys - tavoitealue = 50 - 60% maksimisykkeestä

Tämä kuntoilualue on ihanteellinen henkilöille, jotka ovat ylipainoisia ja/tai vanhempia aloittelijoita tai henkilöitä, jotka aloittavatuudelleen pitkän kuntoilutauon jälkeen. Tällä alueella kuntoillessa keho polttaa keskimäärin 4-6 kaloria minuutissa tuottaakseen energiaa. Kalorikohtaiset osuudet ovat n. 70% rasvaa, 25% hiilihydraattia ja 5% proteiinia

Rasvanpoltto - tavoitealue = 60 - 70% maksimisykkeestä

Tämä kuntoilualue on ihanteellinen urheilijoille ja urheilullisille henkilöille, jotka haluavat pudottaa painoa.

Tällä alueella kuntoillessa keho polttaa keskimäärin 6-10 kaloria minuutissa tuottaakseen energiaa.

Kalorikohtaiset osuudet ovat n. 85% rasvaa, 10% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Kunto & Fitness - tavoitealue = 70 - 80% maksimisykkeestä

Tämä kuntoilualue on ihanteellinen urheilijoille ja urheilullisille henkilöille, jotka haluavat parantaa kestävyyyttään ja/tai kuntoa.

Tällä alueella kuntoillessa keho polttaa keskimäärin 10-12 kaloria minuutissa tuottaakseen energiaa.

Kalorikohtaiset osuudet ovat 35% rasvaa, 60% hiilihydraattia ja 5% proteiinia.

Ihanteellisia kuntoilutuloksia saadaksesi sinun tulisi laskea valitun tavoitealueen keskimääräinen arvo (ks. myös allaoleva taulukko):

Hyvinvointi & Terveys - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 55% maksimisykkeestä

Rasvanpoltto - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 65% maksimisykkeestä

Kunto & Fitness - tavoitealueen keskimääräinen arvo = 75% maksimisykkeestä

⚠️ Varoitus Pulssista ja Sydämensykkeen Seurannasta ⚠️

HUOMIO: Pulssin ja sydämensykkeen seurantarjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen kuntoilu voi aiheuttaa vakavan vamman tai jopa kuoleman. Jos et tunne oloasi hyväksi ja / tai sinua pyörryttää, lopeta untoilu välittömästi. Varmista, että kaikki kuntolaitteesi käyttäjät ovat tutustuneet tähän tietoon, ymmärtävät sen ja noudattavat sitä ehdottomasti.

Pulssin Seuraaminen Käyttäen Käsiantureita

Suurin osa kuntolaitteista on varustettu pulssin käsiantureilla. Nämä ovat yleensä hallintapaneelissa tai sisäänrakennettu kädensijoihin. Näitä käsiantureita käytetään pulssin lyhytaikaiseen määrittämiseen. Toimiaksesi näin, sinun tulee peittää anturit samanaikaisesti, molemmilla käsillä. Näyttö näyttää hetken kuluttua tämänhetkisen pulssin. Käsianturit mittaavat sydämensykkeen aiheuttamia verenpainevaihteluja, jotka muuttavat ihon sähkövastusta. Tätä taas käsianturit mittaavat. Näistä muutoksista muodostetaan keskiarvo, joka näytetään näytöllä tämänhetkisenä pulssina.

⚠️ HUOMIO

Suurelle osalle ihmisistä pulssin aiheuttama ihon vastus on niin pieni, että mittaustuloksista ei saada käyttökelpoisia arvoja. Lisäksi kämmenien kovettumat, kosteat kädet ja kehon kehon heilumiset, jotka monissa kuntoilun muodoissa estävät oikean mittaamisen. Tällaisissa tapauksissa pulssin arvo näkyy väärin tai se ei näy lainkaan.

Tarkista väärän tai epäonnistuneen mittaustuloksen sattuessa, tapahtuuko tämä yhdelle vai useammalle henkilölle. Jos pulssin näyttäminen ei toimi yksittäisissä tapauksissa, laite ei ole viallinen. Tässä tapauksessa suosittelemme rintakehän ympärille tulevaa sykevyötä saadaksesi oikean pulssiarvon. Laite on saatavana lisävarusteena.

Sydämensykkeen Seuraaminen Käyttäen Rintavyötä

Moni MAXXUS® -kuntolaite on varustettu vakiona vastaanottimella, joka mahdollistaa langattoman sykkeen mittauksen. Rintavyön (suosittelemme käyttämään koodaamatonta POLAR® -rintavyötä) käyttö mahdollistaa langattoman sykkeen mittauksen. Rintavyö on saatavana lisävarusteena.

Tämä optimaalinen, EKG-tyyppinen mittausta saa sykkeen arvon rintavyön avulla suoraan iholta.

FIN

Rintavyö lähettää sykkeen elektromagneettisen kentän kautta hallintapaneelin sisäänrakennettuun vastaanottimeen.

Suosittelemme, että käytät sydämensykkeen mukaisissa ohjelmissa sykkeen mittaamiseen aina rintakehän ympärille tulevaa vyötä.

⚠️ HUOMIO

Tämänhetkisen sydämensykkeen määrittäminen rintavyöllä on tarkoitettu vain tämänhetkisen sydämensykkeen näyttämiseen kuntoilun aikana. Arvo ei kerro mitään kuntoilun turvallisuudesta tai tehokkuudesta. Tämän tyyppinen mittausta ei myöskään ole millään tavalla suunniteltu tai sopiva lääketieteellisiin diagnoositarkoituksiin.

Keskustele siis lääkärisi kanssa sinulle sopivimmista toimista ja luo kuntoilusuunnitelma ennen kuntoilun aloittamista.

Tämä koskee erityisesti henkilöitä, jotka:

- eivät ole olleet fyysisesti aktiivisia pitkään aikaan
 - ovat ylipainoisia
 - ovat yli 35-vuotiaita
 - joilla on liian korkea tai matala verenpaine
 - joilla on sydänongelmia
- Jos sinulla on sydämentahdistin

Jos sinulla on sydämentahdistin tai vastaava laite, keskustele asiasta ensin lääkärisi kanssa ennen kuin käytät sykettä mittaavaa rintavyötä.

Valmistelut Ennen Kuntoilua

Varmista ennen kuntoilun aloittamista, että kuntolaitteesi on täydellisessä kunnossa ja että myös kehosi on valmis kuntoiluun. Jos siis et ole harrastanut kestävyysharjoituksia pitkään aikaan, sinun tulisi keskustella asiasta lääkärin kanssa ja käydä läpi kuntotarkastus. Keskustele myös kuntoilutavoitteestasi; lääkäriltäsi voit saada arvokkaita neuvoja ja tietoa. Tämä koskee yli 35-vuotiaita, joilla on ongelmia ylipainon, sydämen tai verenkiertojärjestelmän kanssa.

Kuntoilusuunnitelma

Tehokkaaseen, tavoitteelliseen ja motivoivaan kuntoiluun on välttämätöntä tehdä tulevaisuuteen katsova suunnitelma. Suunnittele fitness-kuntoilusi osaksi päivittäistä rutiiniasi. Jos sinulla ei ole päätettyä suunnitelmaa, kuntoilu voi helposti joutua päällekkäin säännöllisten velvollisuuksien kanssa tai se saatetaan jatkuvasti siirtää toiseen, määrittelemättömään ajankohtaan.

Jos mahdollista, luo pitkäaikainen, kuukausisuunnitelma - ei vain päivien tai viikkojen ajaksi.

Kuntoilusuunnitelman tulisi käsittää myös riittävästi motivaatiota ja muuta aktiviteettia kuntoilusession ajaksi. Ihanteellinen tapa lisätä aktiviteettia on katsella TV:tä kuntoilun aikana. Tämä siirtää huomiosi sekä visuaalisella tavalla että äänimaailman kautta. Ja palkitsehan itsesi ja asetat realistiset tavoitteet, kuten 1-2 kg pudotus neljässä viikossa tai nostat kuntoiluaikaasi esimerkiksi 10 minuutilla kahden viikon ajanjakson aikana. Kun saavutat tavoitteesi, palkitse itsesi lempiateriallasi, johon et ole aiemmin antanut itsellesi lupaa

Lämmittely Ennen Kuntoilua

Lämmittele kuntolaitteitasi 3-5 minuutin ajan, minimivastuksella. Tämä valmistele kehosi parhaalla tavalla tulevaa kuntoilun aiheuttamaan rasitukseen.

Jäähdyttely Kuntoilun Jälkeen

Älä nouse juoksumatolta suoraan pois kuntoilun päätteeksi. Aivan kuten lämmittelyvaiheessakin, sinun tulisi jatkaa 3-5 minuutin ajan pienimmällä vastuksella jäähdytteläksesi. Sinun tulisi venytellä lihaksesi huolellisesti kuntoilun jälkeen.



Etäreiden Lihakset

Ota oikealla kädelläsi tukea seinästä tai kuntolaitteestasi. Taivuta polvesi ja nosta vasenta jalkaasi taaksepäin siten, että voit pidellä sitä vasemmalla kädelläsi. Polvesi tulisi osoittaa suoraan kohti lattiaa. Vedä jalkaasi taaksepäin, kunnes tunnet kevyen vedon reisilihaksissasi. Pysy tässä asennossa 10-15 sekuntia. Päästä irti jalastasi ja laske se takaisin lattialle. Toista harjoitus oikealla jalallasi.



Sisäreiden Lihakset

Istu lattialla. Vedä jalkateriäsi yhteen edessäsi, nostaen polviasia hieman ylöspäin. Tartu jalkojesi yläosiin ja aseta kyynärpäsi reisiäsi päälle. Paina reisiäsi käsiesi avulla alaspäin, kohti lattiaa, kunnes tunnet kevyen vedon reisilihaksissasi. Pysy tässä asennossa 10-15 sekunnin ajan. Pidä ylävartalosi suorana koko harjoituksen ajan. Vapauta reisien paine ja suorista jalkasi hitaasti eteen. Nouse hitaasti ja hallitusti seisomaan.



Jalat, Pohkeet ja Pakarat

Istu lattialla. Suorista oikea jalkasi ja taivuta vasemman jalkasi jalkapohja oikeaa reittäsi vasten. Taivuta ylävartaloasi eteenpäin, jotta voit suoristaa oikean kätesi ja koskea oikean jalkasi varpaita. Pysy tässä asennossa 10-15 sekuntia. Päästä irti varpaistasi ja nouse hitaasti ja hallitusti takaisin istuma-asentoon. Toista tämä harjoitus vasemmalla jalallasi.



Jalat ja Alaselän Lihakset

Istu lattialla jalat suorina eteenpäin. Kurota eteenpäin käsilläsi ja yritä ottaa kiinni varpaistasi molemmilla käsilläsi. Pysy tässä asennossa 10-15 sekunnin ajan. Päästä irti varpaistasi ja nouse hallitusti takaisin istuma-asentoon.

Nesteytys

Riittävä nesteytys on välttämätöntä ennen ja jälkeen kuntoilun. 30 minuutin kuntoilusession aikana voit menettää jopa 1 litran nestettä. Tasataksesi tämän, yksi kolmasosa omenamehua sekoitettuna kahteen kolmasosaan mineraalivettä on ihanteellinen vaihtoehto, sillä se sisältää elektrolyyttejä ja mineraaleja, joita menetät hikoilun aikana. Sinun tulisi juoda n. 330 ml juomaa 30 minuuttia ennen kuntoilun aloittamista. Huolehdi tasapainoisen nesteytyksen ylläpidosta kuntoilun aikana.

Kuntoilutiheys

Asiantuntijat suosittelevat, että harrastat kestävyyskuntoilua 3-4 päivänä viikossa pitääksesi sydän- ja verisuonijärjestelmäsi kunnossa. Tietysti, mitä enemmän kuntoilet, sitä nopeammin saavutat asettamasi kuntoilutavoitteen. Huomaathan kuitenkin, että sinun tulisi suunnitella myös riittävät tauot kuntoilusuunnitelmaasi, jotta antaisit kehollesi tarpeeksi aikaa palautua ja eheytyä. Sinun tulisi pitää ainakin yksi lepopäivä jokaisen kuntoilukerran jälkeen. Ja fitness- ja kestävyyskuntoiluun: Vähemmän on enemmän

Kuntoilun Intensiteetti

Virheellisesti liian usein toistuvan kuntoilun lisäksi virheitä tehdään kuntoilun intensiteetin suhteen. Jos kuntoilutavoitteesi on kuntoilla triathlonia tai maratonia varten, kuntoilusi intensiteetin tulisi olla korkea. Mutta koska suurella osalla ihmisistä on tavoitteenaan esimerkiksi painonpudotus, aerobinen liikunta / kuntoilu, fyysisen kunnan parantaminen, stressin vähennys jne, johon he tähtäävät, tulisi kuntoilun intensiteettiä säätää tarpeen mukaan. On viisainta kuntoilla kuntotavoitteeseen sopivalla sykkeellä. Sydämensykkeen ja tämän käyttöohjeen vastaavan taulukon tiedot auttavat sinua eteenpäin.

Yksittäisen kuntoilukerran kesto

Optimaalisessa kestävyys- tai painonpudotuskuntoilussa yksittäisen kuntoilukerran keston tulisi olla 25-60 minuuttia. Aloittelijoiden ja kuntoilun pariin palaajien tulisi aloittaa kevyellä, 10 minuutin tai sitä lyhyemmällä kuntoilujaksolla ensimmäisellä viikolla ja nostaa sitten aikaa viikottain.

Kuntoilun Muistiinpanot

Voidaksesi suunnitella ja arvioida kuntoiluasi tehokkaasti, sinun tulisi luoda itsellesi kirjallinen suunnitelma tai tietokoneella tehty taulukko ennen kuntoilun aloittamista. Siihen sinun tulisi kirjoittaa ylös tiedot kuntoilukerroistasi. Tiedot, kuten matka, kuntoilu-aika, vastus ja pulssin arvot olisi hyvä ottaa talteen sekä henkilökohtaiset tiedot, kuten paino, verenpaine, leposyke (mitattuna aamulla, heti heräämisen jälkeen) ja henkilökohtainen vointi kuntoilun aikana.

Alla näet suositellun viikkosuunnitelman.

FIN

Kalenteriviikko: ____ Vuosi: 20__						
Pvm	Päivä	Kuntoilun kesto	Kuntoilun matka	Kalorin-kulutus	Ø Syke	Comments
	Maanantai					
	Tiistai					
	Keskiviikko					
	Torstai					
	Perjantai					
	Lauantai					
	Sunnuntai					
Viikon Tulos:						

Tekniset Tiedot

Hallintapaneeli

Näyttää tiedot:

- Aika
- Matka
- Kalorinkulutus
- Voima – WATT
- Vastus – Taso
- Nopeus
- Kierrokset per Minuutti – RPM
- Pulssi (käytettäessä käsiantureita)
- Sydämensyke (käytettäessä vaihtoehtoista rintavyötä)

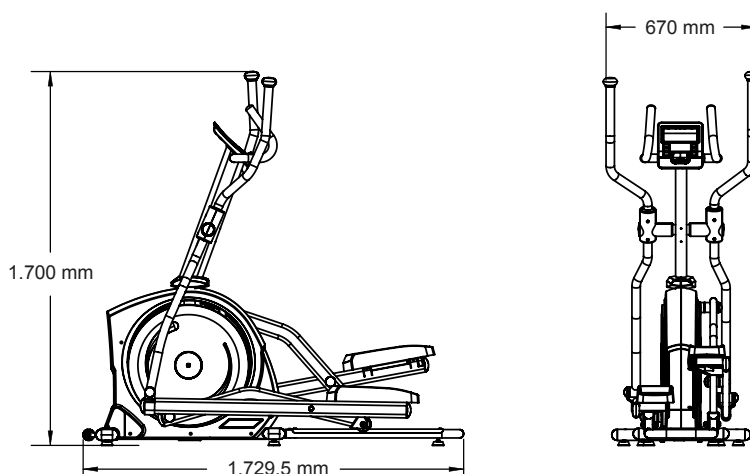
Tekniset tiedot:

Jarrujärjestelmä:	Moottoroitu magneettijarrujärjestelmä
Vastuksen tason säätö:	Tietokoneohjattu
Vastuksen tasot:	1 - 16
Vauhtipyörän paino:	n. 9 kg
Ajojärjestelmä:	n. 24 kg
Askeleen Pituus:	2-osainen pitkittäinen uritettu hihna
Mitat:	53 cm
Kokonaispaino:	n. 1,729.5 x 670 x 1,700 mm (PxLxK)
Käyttäjän Max Paino:	n. 77 kg
Verkkovirran Adapteri:	160 kg
Virransyöttö:	9V/1.000mA
	220-230V - 50Hz

Käyttö:

Kotikäyttö

Mitat



Hävittäminen



Euroopan Hävityssäädökset 2012/19/EU

Älä hävitä kuntolaitettasi yleisen kotitalousjätteen mukana.

Hävitä laite yleiseen jätelaitokseen tai rekisteröityyn jätelaitosyhtiöön.

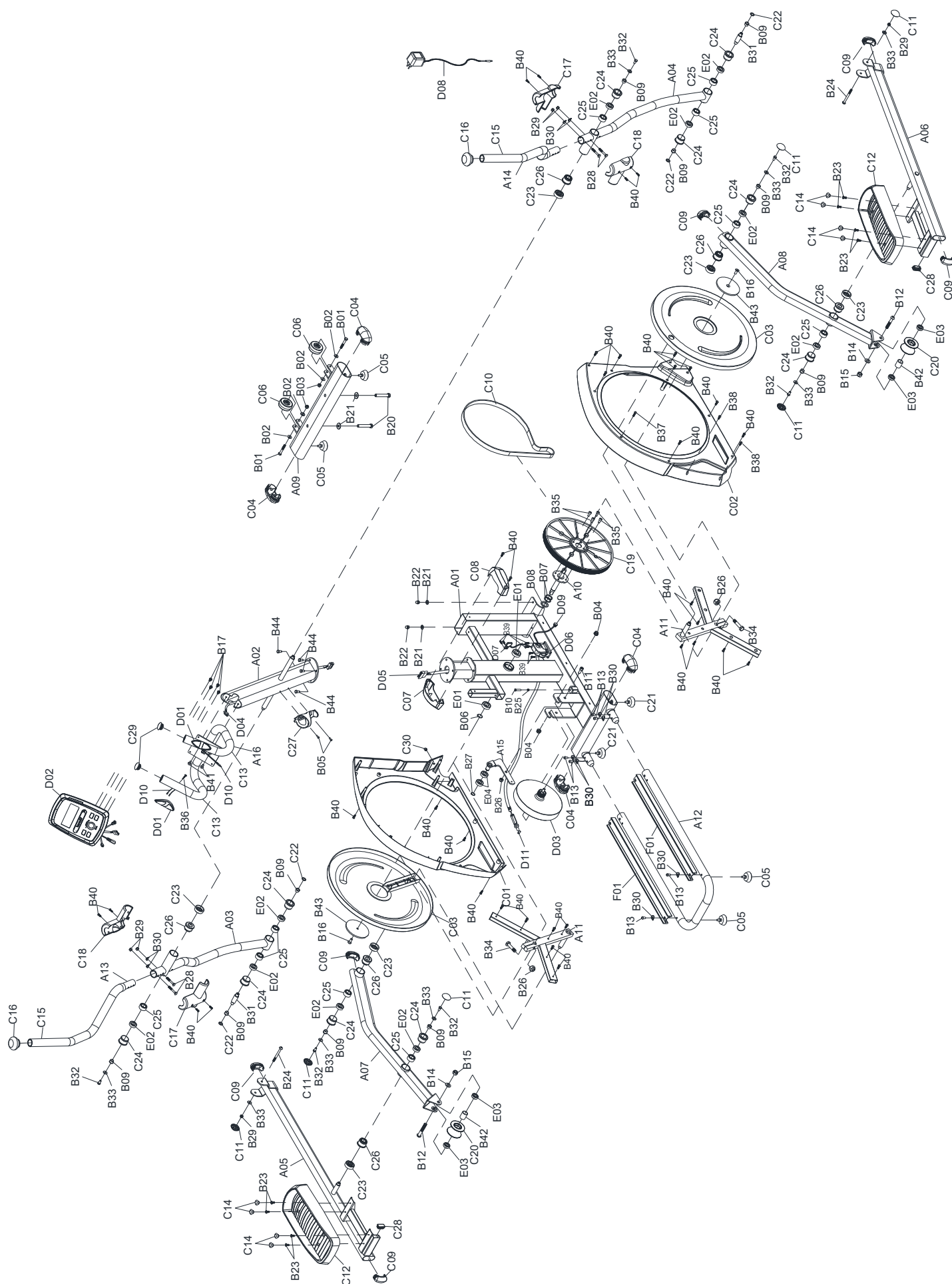
Tarkkaile voimassaolevia säädöksiä, joita sovelletaan tilanteen mukaan. Jos epäroit, kysy neuvoa paikallisilta viranomaisilta tai maaneuvostolta, missä voit hävittää laitteen oikeaoppisesti ja ympäristöystävällisesti.

Paristot / Uudelleenladattavat Paristot (jos tämä koskee laitettasi)

Paristoja tai uudelleenladattavia paristoja ei saa koskaan hävittää kotitalousjätteen mukana.

Huomaathan, että kaikki paristot voivat sisältää myrkyllisiä ainesosia ja että kaikki kuluttajat ovat lain mukaan velvollisia hävittää tällaiset asianmukaisilla keräilypisteillä joko paikallisten viranomaisten toimistolla, maaneuvostolla tai jälleenmyyntipisteellä.

Jos epäroit, kysy neuvoa paikallisilta viranomaisilta tai maaneuvostolta, missä voit hävittää paristot oikeaoppisesti ja ympäristöystävällisesti. Hävitä paristot vain, kun ne ovat tyhjiä.



Varaosaluettelo

Osa Nro	Kuvaus	Kpl
A01	Hitsattu, Päärunko	1
A02	Hitsattu, Pystypalkki	1
A03	Hitsattu, 2-toiminen Putki Vasen	1
A04	Hitsattu, 2-toiminen Putki Oikea	1
A05	Hitsattu, Polkimen Putki, Vasen	1
A06	Hitsattu, Polkimen Putki, Oikea	1
A07	Hitsattu Jalkaputki, Vasen	1
A08	Hitsattu Jalkaputki, Oikea	1
A09	Etuvakaaja	1
A10	Hitsattu, Hihnapyörän Akseli	1
A11	Hitattu Kampi	2
A12	Ohjainkiskot	1
A13	2-toiminen Kädensija Vasen	1
A14	2-toiminen Kädensija Oikea	1
A15	Hitsattu, Pyörän Kiristyskampi	1
A16	Pulssikädensija	1
B01	1/4" Kuusiokulmapultti	2
B02	1/4" Aluslaatta	4
B03	1/4" Lukitusmutteri	2
B04	3/8" Mutteri	2
B05	M5 Ruuvi	2
B06	C-Klipsi	1
B07	M21 Kaareva Aluslaatta	2
B08	M20 Aluslaatta	1
B09	Holkkiväläkappale	10
B10	M8 Kuusikulmainen Ruuvi	1
B11	M10 Kuusiokoloruuvi	1
B12	M12 Kuusiokoloruuvi	2
B13	M8 Kuusiokoloruuvi	6
B14	1/2" Aluslaatta	2
B15	M12 Lukitusmutteri	2
B16	M8 Ruuvi	2
B17	Tietokoneen Ruuvit	4
B20	M5 Pultti	2
B21	3/8" Kuusikulmainen Ruuvi	4
B22	3/8" Hattumutteri	2
B23	M6 Kuusiokoloruuvi	8
B24	M8 Kuusiokoloruuvi	2
B25	M8 Musta Mutteri	1
B26	M10 Lukitusmutteri	3
B27	C-Klipsi	1
B28	M8 Lukituspultti	4
B29	M8 Lukitusmutteri	6
B30	M8 Kaareva Aluslaatta	8
B31	2-toimisen Kammen Tanko	2
B32	M8 Kuusikulmainen Ruuvi	6
B33	5/16" Aluslaatta	8
B34	M10 Kuusikulmainen Ruuvi	2
B35	M8 Kuusiokoloruuvi	4
B36	M3 Peltiruuvi	2
B37	3/16" Peltiruuvi	1
B38	M3 Peltiruuvi	2

Osa Nro	Kuvaus	Kpl
B39	M4 Peltiruuvi	6
B40	M5 Peltiruuvi	35
B41	M8 Ruuvi	2
B42	Holkki	2
B43	Sinkkilevy	2
B44	M8 Kuusikulmainen Ruuvi	4
C01	Pääsuojus Oikea	1
C02	Pääsuojus Vasen	1
C03	Levyn Suojus	2
C04	Vakainpalkin Päätykappale	4
C05	Korkeuden Säädin	4
C06	Siirtopyörä	2
C07	Pystyliitännän Suojus Vasen	1
C08	Pystyliitännän Suojus Oikea	1
C09	Polkimen Varren Päätykappale	6
C10	Hihna	1
C11	Mutterin Peitetulppa	6
C12	Poljin	2
C13	Pehmuste	2
C14	Polkimen Suojatulppa	8
C15	Pehmuste	2
C16	2-toimisen Varren Nuppi	2
C17	Kammen Suojus Vasen	2
C18	Kammen Suojus Oikea	2
C19	Hihnapyörä	1
C20	Pyörä	2
C21	Korkeuden Säädin	4
C22	Aluslaatta	4
C23	Väläkappale	6
C24	Laakerin Holkki	10
C25	Laakerin Holkki	10
C26	Holkki	6
C27	Pulloteline	1
C28	Nelikulmainen Päätykappale	2
C29	Päätykappale	2
C30	Päätykappale	1
D01	Käden Pulssianturi	1
D02	Tietokone	1
D03	Magneettinen Vauhtipyörä	1
D04	Kaapeli	1
D05	Kaapeli	1
D06	Moottori ja Kaapeli	1
D07	Anturin Kaapeli	1
D08	AC-Adapteri	1
D09	AC-Pistokkeen Kaapeli	1
D10	Käden Pulssikaapeli	1
D11	Moottorin Kaapeli	1
E01	Laakeri 6004	2
E02	Laakeri 6003	10
E03	Laakeri 6001	4
E04	Laakeri 6203	2
F01	Alumiinimen Ohjausraide	2

Kuntolaitteeni pitää ääntä kuntoilun aikana - onko tämä normaalia?

MAXXUS® -kuntolaitteesi on varustettu korkealaatuisilla kuulalakeilla ja uritetulla hihnalla. Lisäksi siinä on myös korkealaatuinen, magneettinen jarrujärjestelmä, joka on täysin kulumis- ja kitkavapaa. Kaikki nämä korkealaatuiset komponentit varmistavat, että kaikkia toiminnallisia ääniä kuuluu erittäin vähän. MAXXUS® -kuntolaitteesi on yksi fitness-markkinoiden hiljaisimmista laitteista. On kuitenkin mahdollista ja normaalia, että pieniä mekaanisia ääniä voi huomata kuntoilun aikana. Nämä mekaaniset äänet, jotka ovat joko jatkuvia tai kuuluvat tietyin väliajoin, tulevat todella kovaa pyörivästä vauhtipyörästä. Liikkuvat osat voivat myös tuottaa ääntä kuntoilun aikana ja rungon ontot putket vahvistavat näitä ääniä. On myös melko normaalia, että käyntiääni voimistuu kuntoilusi aikana. Tämän voi huomata kuntoilunopeuden kasvaessa ja laitteen komponenttien lämmetessä ja laajentuessa kuntoilun aikana.

Hallintapaneelin näytössä ei näy mitään käynnistäessäni sen

Tarkista, että virtajohto on kiinnitetty oikein sekä laitteeseen että pistorasiaan ja/tai onko se vaurioitunut. Tarkista, ettei hallintapaneelin johto ole puristuksissa tai jumiutunut kokoamisen aikana ja/tai ettei liitin ole löysä.

Pulssin arvoa ei näytetä tai se näkyy väärin

Lue tämän käyttöohjeen osio "Pulssi & Sydämensykkeen Mittaaminen".

Käsien pulssianturit eivät toimi

Tarkista, etteivät käsien pulssiantureiden johdot ole puristuksissa tai jumiutuneet kokoamisen aikana.

Nopeus ja matka näyttävät kuntoilun aikana arvoa "0"

Tarkista, ettei hallintapaneelin johto ole puristuksissa tai jumiutunut kokoamisen aikana ja/tai etteivät liitännät ole löystyneet.

Kuntolaitteestani kuuluu kirskuvaa ääntä kuntoilun aikana

Tarkista, onko kuntolaite suorassa ja vaakatasossa. Mikäli ei ole, säädä säätöjalkoja. Tarkista, että keuvien palkkien ja polkimien varsien liitännäkohdan ruuvit ovat tiukassa.

Jalkani väsyivät kuntoilun aikana

Tälle syy löytyy usein liian kireistä kuntoilukengistä. Jalkasi laajenevat rasituksen aikana, jolloin kenkäsi tulisi jättää hieman löysemmälle. Saat tähän neuvoja urheilualan liikkeistä tai juoksukenkäliikkeiden erikoistuneelta myyjältä.

Suosittelut Lisävarusteet

FIN

Nämä lisävarusteet sopivat parhaiten kuntolaitteellesi. Kaikki tuotteet on saatavilla verkkokaupastamme osoitteessa www.maxxus.com.

POLAR® Rintavyö T34 (koodaamaton)

Rintavyö, joka mittaa sykettä optimoiduin välytyksin. Tarvittava lisävaruste pulssin mukaisiin ohjelmiin ja tämänhetkisen sykkeen jatkuvaan mittaukseen.



MAXXUS® Lattian Suojamatot

Sen erittäin suuren tiheyden ja materiaalin 0,5 cm paksuuden ansiosta nämä matot tarjoavat täydellisen suojauksen lattioille ja lattian peitemateriaaleille vaurioitumista, naarmuntumista ja hien aiheuttamaa likaantumista vastaan. Käynnissä olon ja liikkumisen aiheuttamat äänet vaimentuvat merkittävästi.

Saatavilla seuraavat koot:

- 160 x 90 cm
- 210 x 100 cm



MAXXUS® Rasvanpoisto-spray - Optimaalinen puhdistusaine lian puhdistamiseen ja putkiosien ja pyörien pintojen kunnossapitoon.

MAXXUS® Voiteluaine-spray - Optimaalinen voitelu putkiosille.



MAXXUS® Anti-staattinen Spray - Tehokas staattista varausta vastaan, jota syntyy rungoissa, vaatetuksessa ja kuntoilulaitteen tietokoneissa. Matoilla tai synteettisillä lattioilla oleville laitteille syntyy staattisen sähköön varaus. MAXXUS® Anti-staattinen Spray hoitaa tämän. MAXXUS® Anti-staattisella Spraylla hoidetut synteettiset pinnat eivät vedä pölyä puoleensa ja pysyvät puhtaina pidempään.

MAXXUS® Special Foam Cleaner - Käytä kuntolaitteesi säännölliseen puhdistamiseen. Muovisuojukset ja metallirungot voidaan puhdistaa helposti ja pitää täydellisesti kunnossa MAXXUS® Special Foam Cleanerilla. Se sopii myös sykevoiden ja muiden kuntoilun lisävarusteiden puhdistamiseen.

Jotta MAXXUS® -Tukitiimi voisi palvella sinua mahdollisimman nopeasti, tarvitsemme tiettyjä tietoja kuntolaitteestasi ja sinusta. Löytääksesi juuri oikeat, tarvittavat varaosat, tarvitsemme tuotteen nimen, ostopäivämäärän ja sarjanumeron.

Täytä tarvittaessa kokonaan tähän Käyttöohjeeseen liitetty Huoltosopimus ja lähetä se meillä postitse tai voit halutessasi käyttää online-kaavakettamme "Service Contract", jonka löydät osoitteen www.maxxus.com "Service"-osiosta.

Käyttöalueet & Takuuajat

Riippuen mallista, MAXXUS® -kuntolaitteet sopivat käytettäväksi eri alueilla. Löydät kuntolaitteellesi sopivankäyttöalueen tämän Käyttöohjeen "Tekniset Tiedot"-osiosta.

Kotikäyttö:

Ainoastaan yksityiseen käyttöön
Takuuaika: 2 Vuotta

Puoliammattimainen Käyttö:

Käytä ohjeistuksen alaisena hoteleissa, fysioterapiatoimipisteissä jne.
Käyttö kuntosaleissa tai vastaavissa ei kuulu sallittuihin käyttötarkoituksiin!
Takuuaika: 1 Vuosi

Ammattikäyttö:

Käytä kuntosalilla tai vastaavalla, koulutetun henkilökunnan valvonnan alaisena.
Takuuaika: 1 Vuosi
Kuntolaitteesi käyttö alueella, joka ei sovi laitteellesi, purkaa takuusi voimassaolon välittömästi ja mitätöi oikeutesi saada laite takuuseen!
Täysin yksityinen käyttö ja 2 vuoden takuuaika pätee, kun ostolasku on tehty loppukäyttäjälle.

Ostotodistus ja Sarjanumero

Saadaksesi huoltopalvelua takuuaikana, pyydämme jokaisen tapauksen yhteydessä ostotodistuksen. Säilytä ostotodistustasi tai ostolaskuasi turvallisessa paikassa ja lähetä meille takuutapauksissa kopio Huoltosopimuksesta/Vahinkoilmoituksesta. Näin varmistat, että voimme käsitellä korjauspalvelun niin nopeasti kuin mahdollista. Jotta tiedämme, mikä malli tulee korjata, tarvitsemme seuraavat: Tuotteen Nimi, Sarjanumero ja Ostopäivämäärä.

Takuuehdot:

Kuntolaitteesi takuuaika alkaa ostopäivämäärästä ja se koskee vain tuotteita, jotka on ostettu suoraan MAXXUS Group GmbH & Co KG:lta tai joltain MAXXUS Group GmbH & Co KG:n suoralta ja valtuutetulta jälleenmyyjäkumppanilta.

Takuu kattaa vauriot, jotka ovat aiheutuneet tuotanto- tai materiaaliavirheistä ja se koskee vain Saksassa ostettuja tuotteita. Takuu ei kata vaurioita, jotka ovat aiheutuneet väärinkäytöstä, välinpitämättömyydestä tai tarkoituksellisesta rikkomisesta, kunnossapito- ja/tai puhdistustoimenpiteiden suorittamatta jättämisestä tai niiden epäonnistumisesta, force majeure -tilanteista, käytöstä tai normaalista kulumisesta ja repeytymisestä, nesteiden joutumisesta laitteen sisään, korjauksista tai muokkauksista eri jälleenmyyjän varaosilla, Takuu ei myöskään kata vääränlaisen kokoamisen aiheuttamia vaurioita tai vaurioita, jotka tapahtuvat vääränlaisesta kokoamisesta johtuen. Tietyt osat kuluvat käytön aikana ja esiintyy normaalia kulumista tai repeymistä. Näitä ovat esimerkiksi:

- Kuulalaakerit
- Laakereiden holkit
- Laakerit
- Hihnat
- Pyörät
- Kytkimet ja painikkeet
- Juoksumaton hihnat
- Juoksumaton rungot (juoksualusta)

Takuu ei kata kuluvien osien kulumisia tai repeytymiä.

Neuvonta-asioissa takuupalveluun tai takuukyselyihin liittyen, Saksan ulkopuolella, ota yhteyttä MAXXUS Group GmbH & Co KG:hen sähköpostitse osoitteeseen: service@maxxus.de, niin autamme mielellämme.

Takuun Ulkopuolinen Huolto ja Varaosien Tilaaminen

MAXXUS® -Palvelutiimi neuvoo mielellään missä tahansa ongelmassa, joita voi ilmetä takuuajan päättymisen jälkeen tai mikäli ilmenee vahinkoja, joita takuu ei kata.

Ota tällaisissa tapauksissa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen:

service@maxxus.de

Varaosien tai Kuluvien Osien tilauksiin tulee sisällyttää Tuotenimi, varaosan kuvaus ja numero sekä tarvittava määrä. Lähetä tilaukset osoitteeseen:

spareparts@maxxus.de

Olethan tietoinen, että lisäkiinnitysmateriaalit, kuten ruuvit, pultit, aluslaatat jne eivät kuulu toimituksen sisältöön yksittäisinä varaosina. Nämä tulee tilata erikseen.



Laitteen Tiedot

Tuotteen Nimi: **CX 5.1**

Sarjanumero: _____

Ostopäivämäärä: _____

Lisävarusteet: _____

Tuoteryhmä: **Cross-Trainer**

Laskun Nro: _____

Mistä ostettu: _____

Käytön Tyyppi:

☐ Yksityinen käyttö

☐ Kaupallinen käyttö

Henkilökohtaiset Tiedot

Yritys: _____

Etunimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero / Kaupunki: _____

Sähköposti: _____

Fax Nro*: _____

Yhteyshenkilö: _____

Toinen Nimi: _____

Talon Nro: _____

Maa: _____

Puh nro.: _____

Matkapuhelin*: _____

* Tähdellä merkityt kentät ovat valinnaisia. Muut kentät ovat välttämättömiä.

Vian kuvaus

Kirjoita alle lyhyt kuvaus virheestä niin tarkkaan kuin mahdollista.

(Esimerkiksi, missä ja kuinka virhe ilmeni? Tiheys, minkä jälkeen, millaisessa käytössä jne...)

FIN

☐ Kopio ostotodistuksesta / laskusta / kuitista on liitteenä.

☐ Hyväksyn MAXXUS® Group GmbH & Co. KG:n Yleiset Ehdot.

Täten ohjeistan MAXXUS® Group GmbH & Co. KG -yritystä korjaamaan yllämainitut viat. Takuutapauksissa minua ei veloiteta kustannuksista. Kustannukset niistä korjauksista, jotka eivät kuulu laatuviirheisiin, veloitetaan minulta ja ne tulee maksaa heti. Henkilökuntamme on oikeutettu veloittamaan maksun paikalla suoritetuista korjaustoimenpiteistä. Tämä sopimus on vahvistettu allekirjoituksellani

Päivämäärä

Paikka

Allekirjoitus

Huomaathan, että sopimukset voidaan käsitellä vain, mikäli tämä kaavake on täytetty kokonaisuudessaan. Liitäthän mukaan kopion ostolaskustasi. Lähetä kokonaisuudessaan täytetty Huoltosopimus/Vahinkoilmoitus osoitteeseen:

Postiosoite*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, 64331 Weiterstadt

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

Sähköposti**: customerservice@maxxus.de

* Maksathan tarvittavat postikulut – kirjeitä, joista ei ole maksettu postimaksua, ei valitettavasti hyväksytä.

** Lähettäminen Sähköpostitse on mahdollista vain, mikäli skannaat asiakirjan alkuperäisellä allekirjoituksella.

Voit myös käyttää online-kaavakettamme "Service Contract", jonka löydät "Service"-osiosta osoitteessa www.maxxus.com

MAXXUS®



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80
D-64521 Gross-Gerau Germany
E-Mail: info@maxxus.e
www.maxxus.com