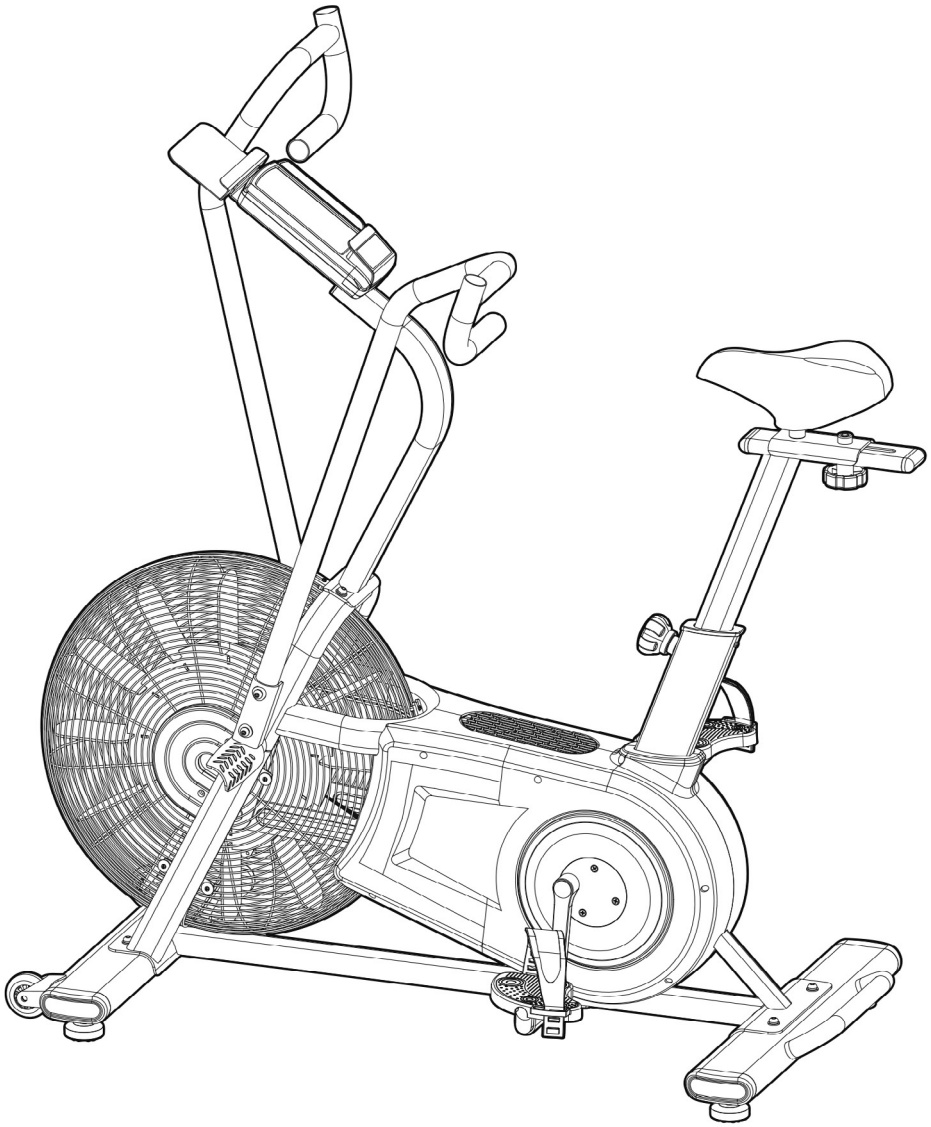
TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 130 kg

~ 45 Min.

41 kg
L 128 | B 74 | H 131

FSTFAB.01.04

Art.-Nr. TF-AB

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 8

1.1 Technische Daten 8
1.2 Persönliche Sicherheit 9
1.3 Elektrische Sicherheit 10
1.4 Aufstellort 11

2 MONTAGEANLEITUNG 12

2.1 Allgemeine Hinweise 12
2.2 Lieferumfang 13
2.3 Aufbau 14
2.4 Batteriewechsel 20
2.5 Einstellen der Sitzposition 21

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 22

3.1 Konsolenanzeige 22
3.2 Tastenfunktionen 24
3.3 Erste Schritte 25
3.4 Schlafmodus 25
3.5 Programme 26
3.5.1 Quick-Start Programm 26
3.5.2 Interval 10/20 Interval 20/10 - Voreingestellte Intervallprogramme 27
3.5.3 Interval Custom - Benutzerdefiniertes Intervallprogramm 28
3.5.4 Target Time, Target Distance und Target Calories - Zielprogramme 30
3.5.5 Target HR - Zielherzfrequenzprogramm 31
3.6 Ändern der Einheiten 32
3.7 Trainingshinweise 33
3.7.1 Trainingskleidung 33
3.7.2 Aufwärmen und Dehnen 33
3.7.3 Medikamentation 34
3.7.4 Beanspruchte Muskelgruppen 34
3.7.5 Häufigkeit 34
3.8 Trainingstagebuch 36

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 37

4.1 Allgemeine Hinweise 37
4.2 Transportrollen 37

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 38
5.1 Allgemeine Hinweise 38
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 38
5.3 Fehlercodes und Fehlersuche 39
5.4 Wartungs- und Inspektionskalender 39
6 ENTSORGUNG 39
7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 40
8 ERSATZTEILBESTELLUNG 41
8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 41
8.2 Teileliste 42
8.3 Explosionszeichnung 45
9 GARANTIE 47
10 KONTAKT 49

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke TAURUS® entschieden haben. Taurus bietet Sport- und Fitnessgeräte für den gehobenen Heimsport und die Ausstattung von Fitness-Studios und Geschäftskunden. Der Fokus liegt bei Taurus Fitnessgeräten auf dem, worauf es beim Sport ankommt: maximale Performance! Daher werden die Geräte in enger Absprache mit Sportlern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Denn Sportler wissen am besten, was perfekte Fitnessgeräte ausmacht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.de.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) Einsatz geeignet. Für gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist das Gerät nicht geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© TAURUS ist eine eingetragene Marke der Firma Fitshop GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.
Klasse B: mittlere Genauigkeit.
Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.
Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.
Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

+ Strecke
+ Kalorienverbrauch in kcal
+ Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
+ Watt
+ RPM
+ Geschwindigkeit
+ Zeit
+ Zielherzfrequenz

Widerstandssystem:	Luftwiderstandssystem
Programme insgesamt:	8
Quick-Start Programme:	1
Intervallprogramme:	3 (eines davon benutzerdefiniert)
Zielprogramme:	3
Herzfreqzuenzgesteuertes Programm:	1

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	45,8 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	40,5 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 120 cm x 37 cm x 66 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 128 cm x 74 cm x 131 cm
Maximales Benutzergewicht:	130 kg
Verwendungsklasse:	S

1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
+ Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

⚠ WARNUNG

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
+ Durch sich drehende Pedale und/oder eine freiliegende Schwungscheibe beim Fehlen eines Freilaufs besteht Verletzungsgefahr. Steigen Sie niemals auf das Gerät oder vom Gerät ab, wenn die Pedale oder die Schwungscheibe sich bewegen. Achten Sie stets darauf, dass die Pedale bzw. die Schwungscheibe vollkommen zum Stillstand gekommen sind.
+ Stützen Sie sich beim Auf- und Absteigen mit mindestens einer Hand an dem Lenker ab. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
+ Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

⚠ VORSICHT

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
+ Ziehen Sie stets den Pedalriemen fest, bevor Sie mit dem Training beginnen, um das Abrutschen der Füße zu verhindern.

⚠ VORSICHT

+ Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► ACHTUNG

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.
+ Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

1.3 Elektrische Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ WARNUNG

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

► ACHTUNG

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ HINWEIS

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

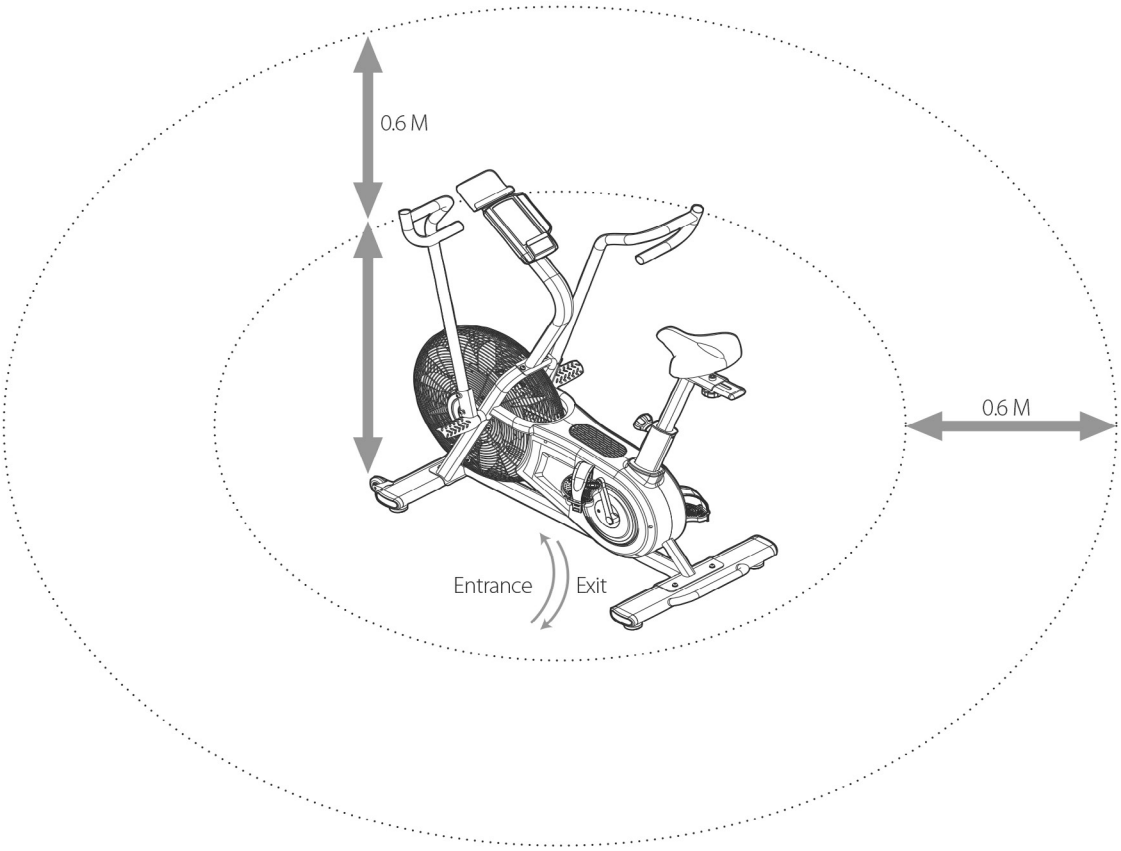
+ Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
+ Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



2.1 Allgemeine Hinweise

GEFAHR

+ Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.

WARNUNG

+ Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.

VORSICHT

+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

ACHTUNG

+ Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.

HINWEIS

+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

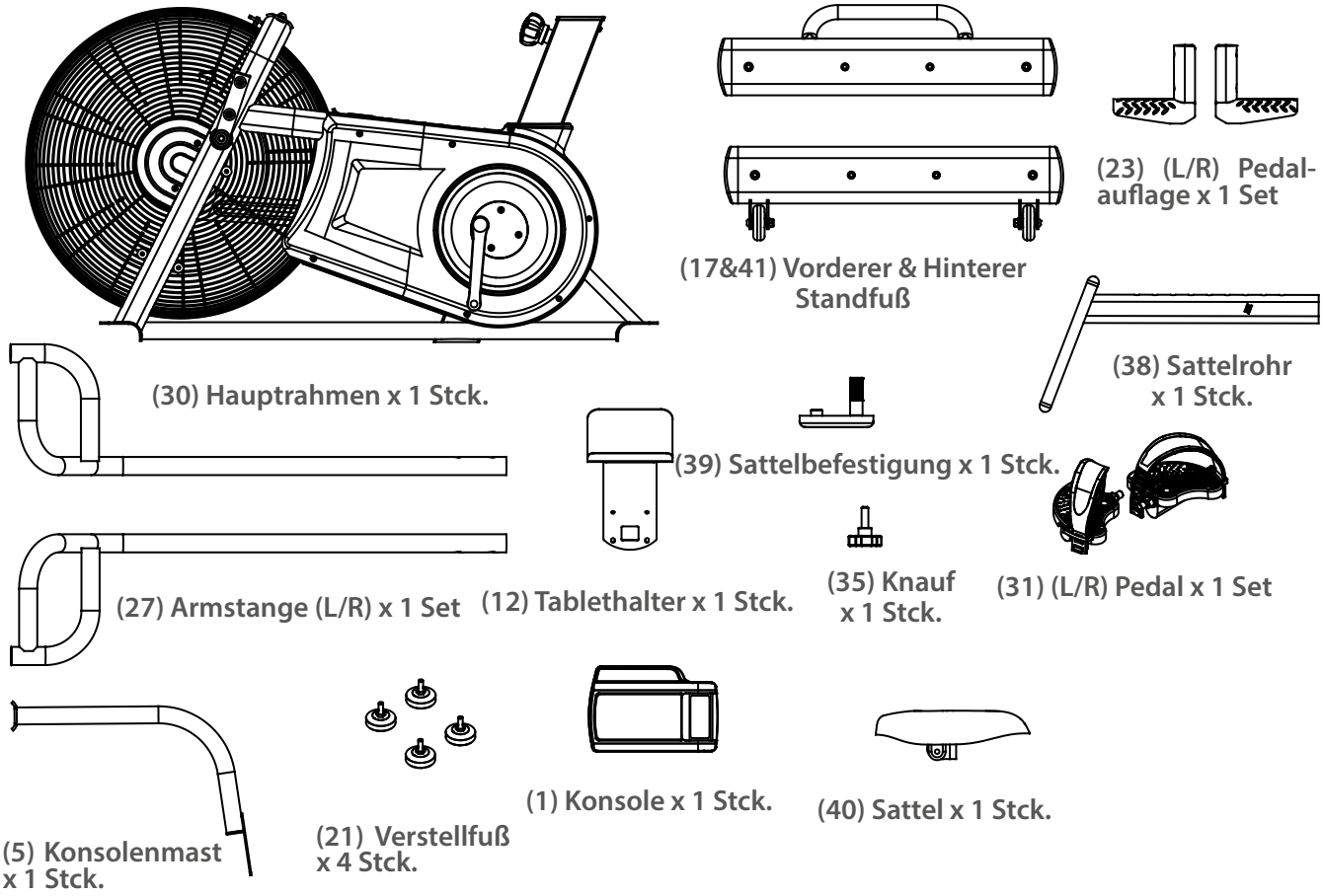
2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

⚠ **VORSICHT**
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

ⓘ **HINWEIS**
+ Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.
+ Es werden 2 x AA Batterien benötigt.

Mitgeliefertes Werkzeug:
+ Inbusschlüssel
+ Multitool



2.3 Aufbau

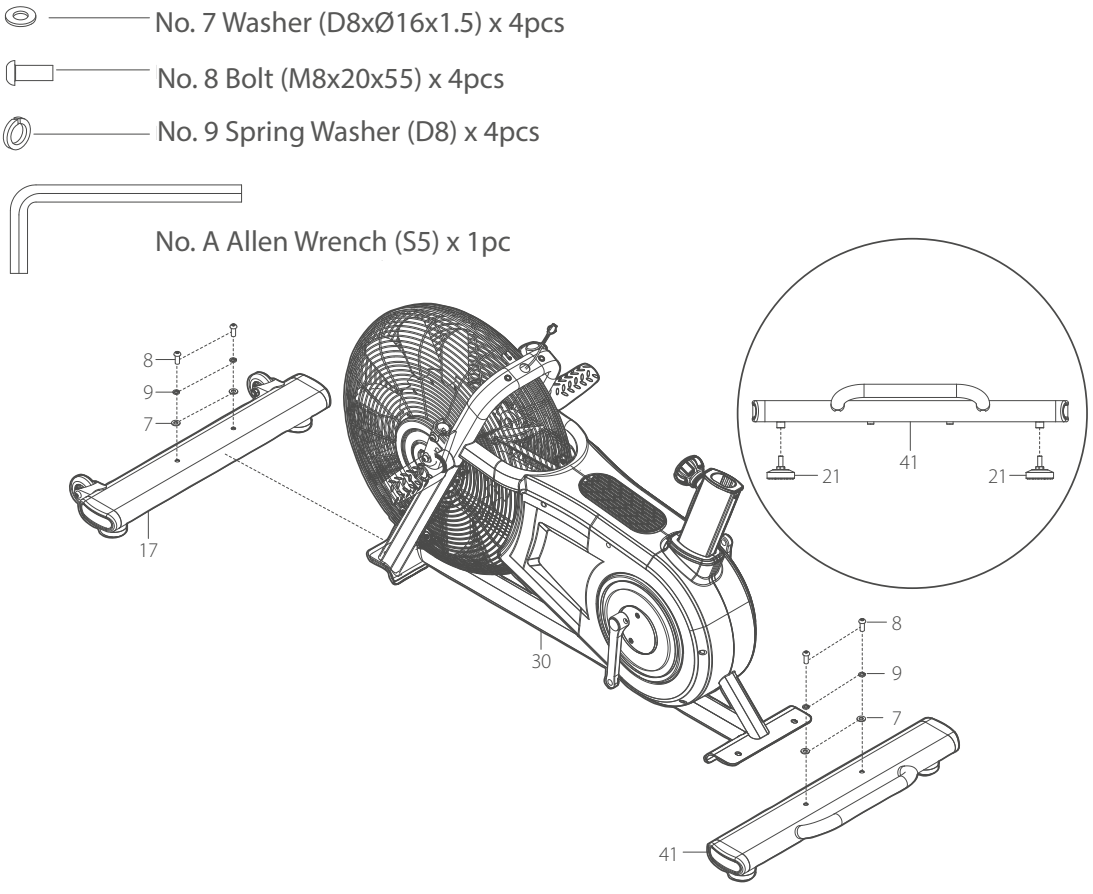
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

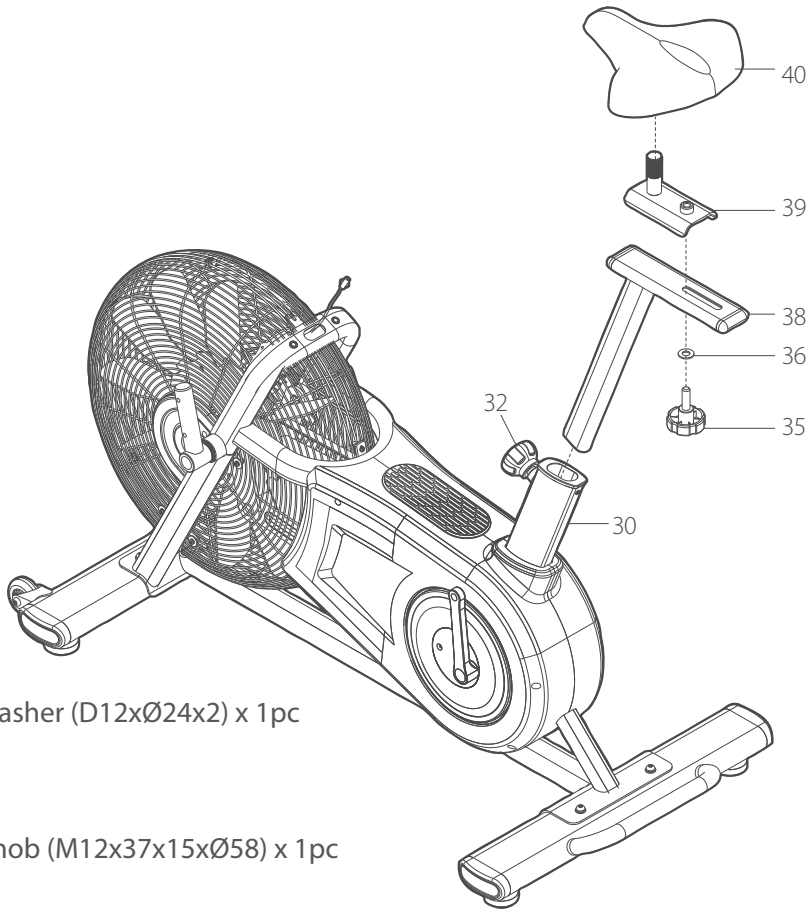
Schritt 1: Montage der Standfüße

1. Platzieren Sie den Hauptrahmen (30) auf den Boden.
2. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (8), Federscheiben (9) und Unterlegscheiben (7) mit einem Inbusschlüssel (A) vom vorderen Standfuß (17) und hinteren Standfuß (41).
3. Befestigen Sie die vier Stellschrauben (21) an dem vorderen und hinteren Standfuß (17 & 41).
4. Montieren Sie den vorderen Standfuß (17) und den hinteren Standfuß (41) mit den vier Schrauben (8), den vier Federscheiben (9) und den vier Unterlegscheiben (7) mit Hilfe des Inbusschlüssels (A) am Hauptrahmen (30).

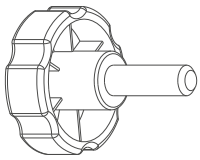


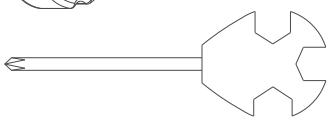
Schritt 2: Montage des Sattels

1. Stecken Sie das Sattelrohr (38) in den Hauptrahmen (30) und sichern Sie es mit dem Knauf (32).
2. Befestigen Sie die Sattelbefestigung (39) am Sattelrohr (38) und sichern Sie sie mit einem Knauf (35) und einer Unterlegscheibe (36).
3. Befestigen Sie den Sattel (40) an der Sattelbefestigung (39) und ziehen Sie ihn mit dem Schraubenschlüssel (B) fest.



No. 36 Washer (D12xØ24x2) x 1pc


No. 35 Knob (M12x37x15xØ58) x 1pc

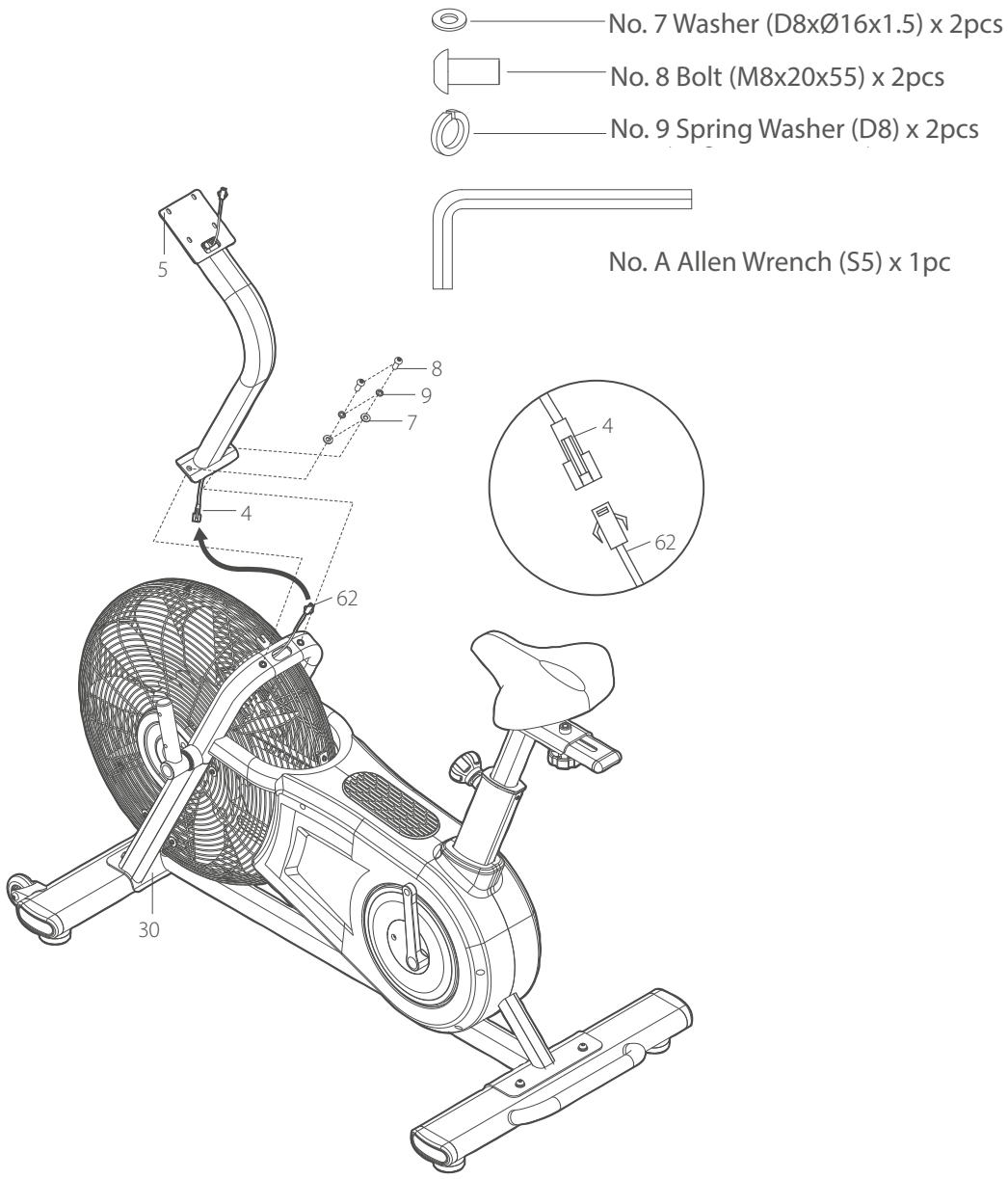

No. B Spanner (S13x14x15) x 1pc

Schritt 3: Montage des Konsolenmastes und der Kabel

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (8), Federscheiben (9) und Unterlegscheiben (7) mit Hilfe des Inbusschlüssels (A) von dem Hauptrahmen (30).

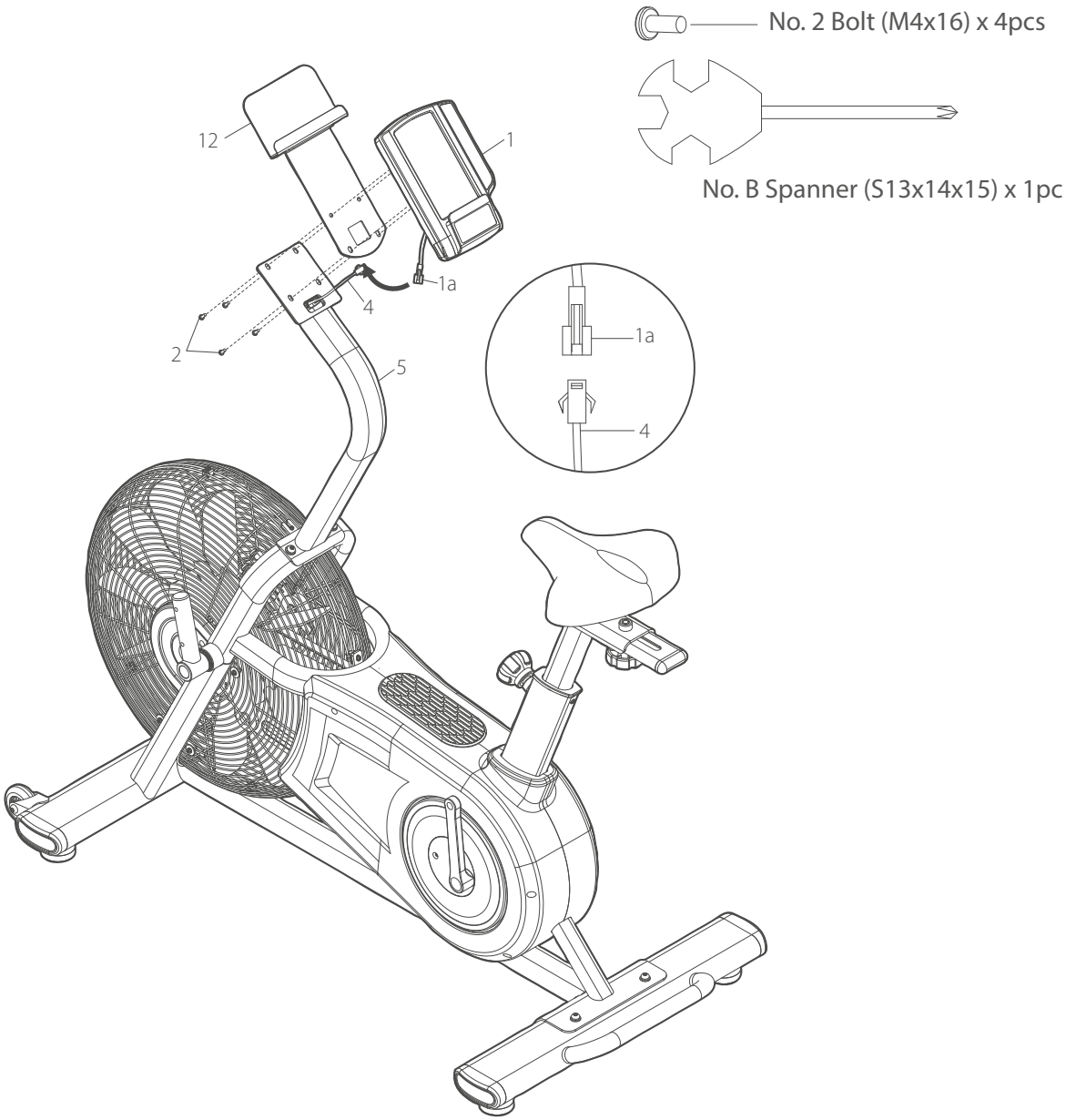
► **ACHTUNG:**
Achten Sie bei dem folgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

2. Verbinden Sie das Sensorkabel (62) mit dem Konsolenmastkabel (4) und stecken Sie die Kabel in den Hauptrahmen (30).
3. Befestigen Sie den Konsolenmast (5) mit zwei Schrauben (8), zwei Federscheiben (9) und zwei Unterlegscheiben (7) mit Hilfe des Inbusschlüssels (A) am Hauptrahmen (30).



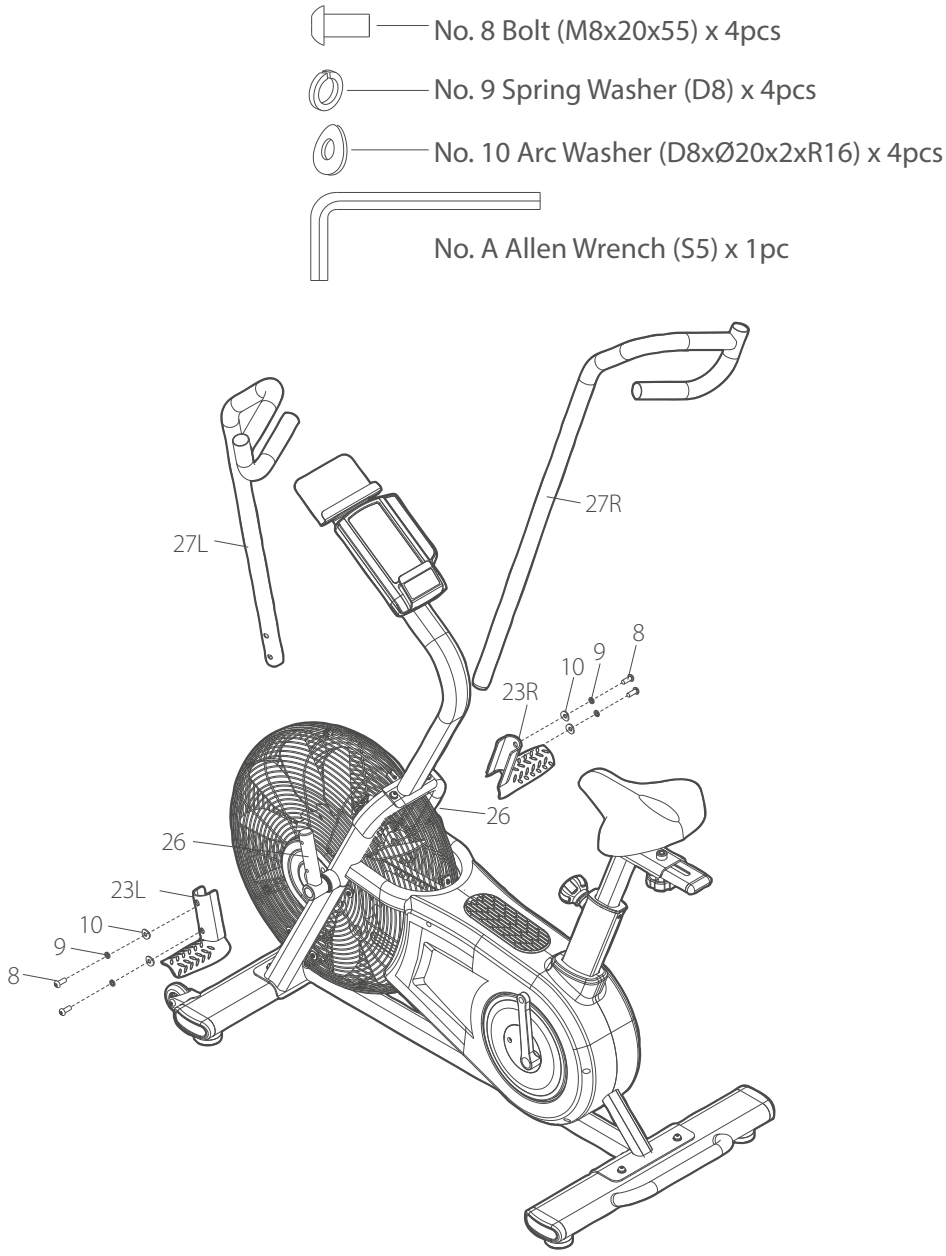
Schritt 4: Montage der Konsole und des Tablethalters

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (2) mit Hilfe des Schraubenschlüssels (B) von der Konsole (1).
2. Verbinden Sie das Konsolenmastkabel (4) mit dem Konsolenkabel (1a).
3. Montieren Sie den Tablethalter (12) und die Konsole (1) mit vier Schrauben (2) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (B) an dem Konsolenmast (5).



Schritt 5: Montage der Armstangen

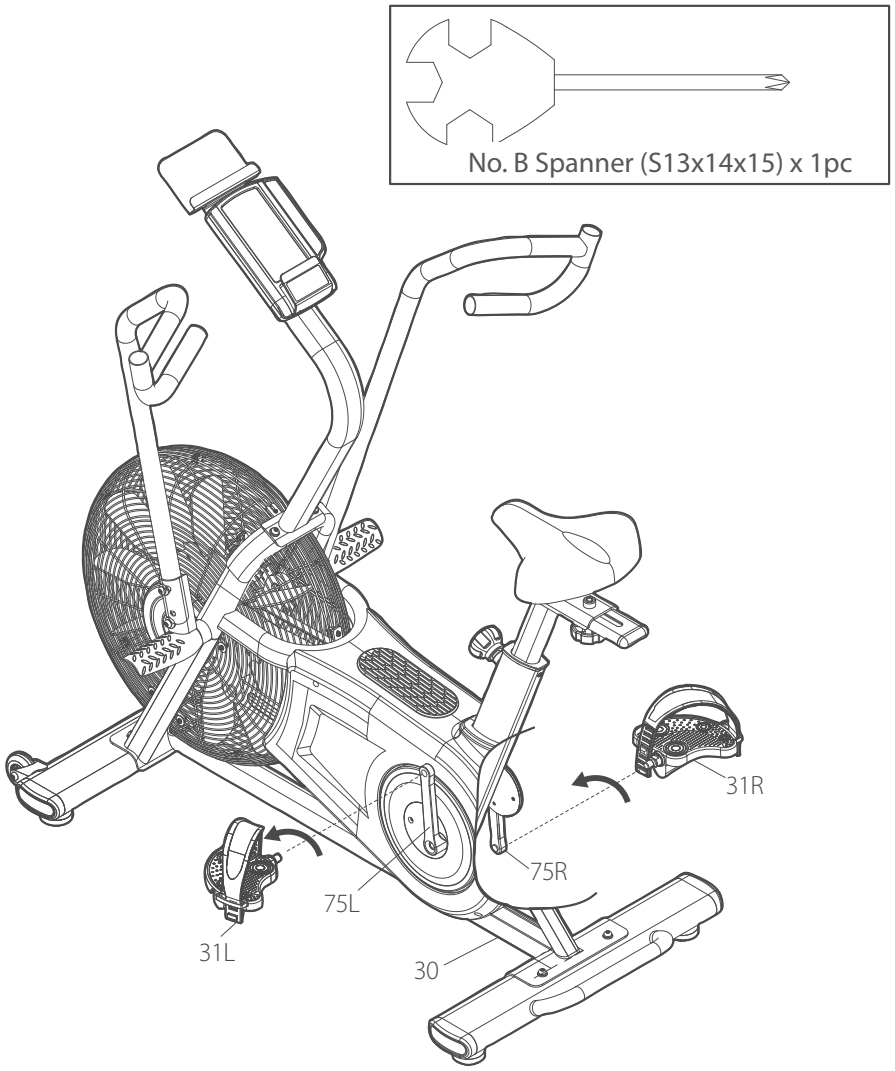
1. Entfernen Sie den vormontierten Bolzen (8), die Federscheibe (9) und die Wellenscheibe (10) mit Hilfe des Inbusschlüssels (A) von den Armstangenhalterungen (26).
2. Befestigen Sie die Armstangen (27L & 27R) an den Armstangenhalterungen (26).
3. Montieren Sie die Pedalauflagen (23L & 23R) und die Armstangen (27L & 27R) mit vier Schrauben (8), vier Federscheiben (9) und vier Wellenscheiben (10) unter Verwendung des Inbusschlüssels (A) an den Armstangenhalterungen (26).



Schritt 6: Montage der Pedale

1. Drehen Sie die linke Kurbel (75L) in die obere Position.
2. Schrauben Sie das linke Pedal (31L) an die linke Kurbel (75L), indem Sie das Pedal (31L) gegen den Uhrzeigersinn drehen.
3. Drehen Sie die rechte Kurbel (75R) in die unterste Position.
4. Schrauben Sie das rechte Pedal (31R) an die rechte Kurbel (75R), indem Sie das Pedal (31R) im Uhrzeigersinn drehen.
5. Ziehen Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel (B) fest.

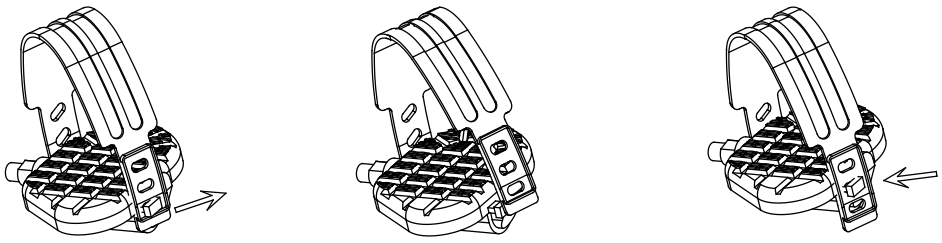
⚠ **VORSICHT**
Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.



Schritt 7: Einstellung der Pedalriemen

1. Lösen Sie den Pedalriemen.
2. Stellen Sie Ihren Fuß auf das Pedal.
3. Befestigen Sie den Riemen.

ⓘ **HINWEIS**
Der Riemen sollte über dem Fußballen locker aufliegen und keinesfalls drücken.

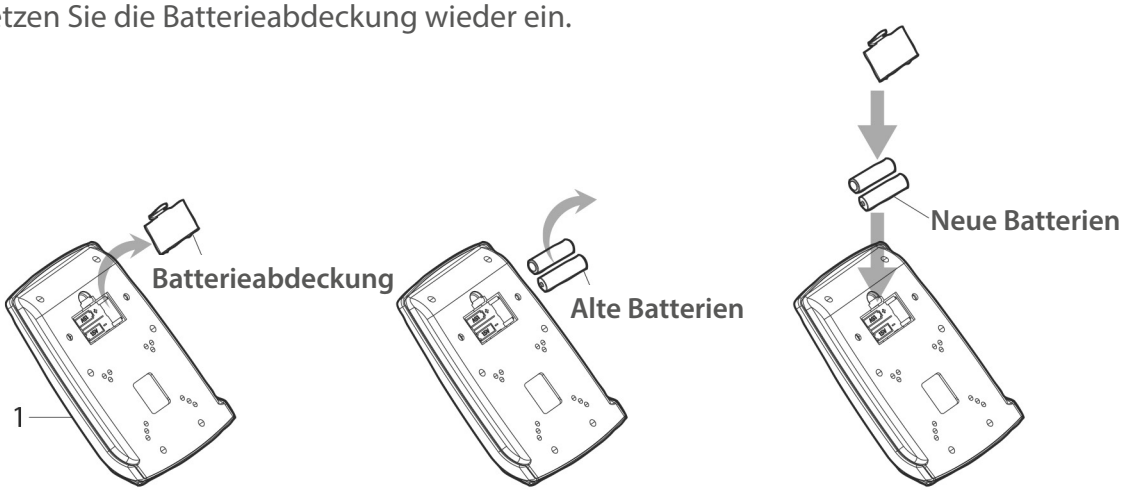


2.4 Batteriewechsel

Die Konsole wird von zwei AA 1,5V-Batterien betrieben. Falls die Konsole nicht richtig funktioniert, sind die Batterien möglicherweise leer. Befolgen Sie die Anweisungen zum Austauschen der Batterien.

ⓘ **HINWEIS**
Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung von der Konsole (1).
2. Nehmen Sie die Batterien heraus.
3. Legen Sie die neuen Batterien ein.
4. Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein.



2.5 Einstellen der Sitzposition

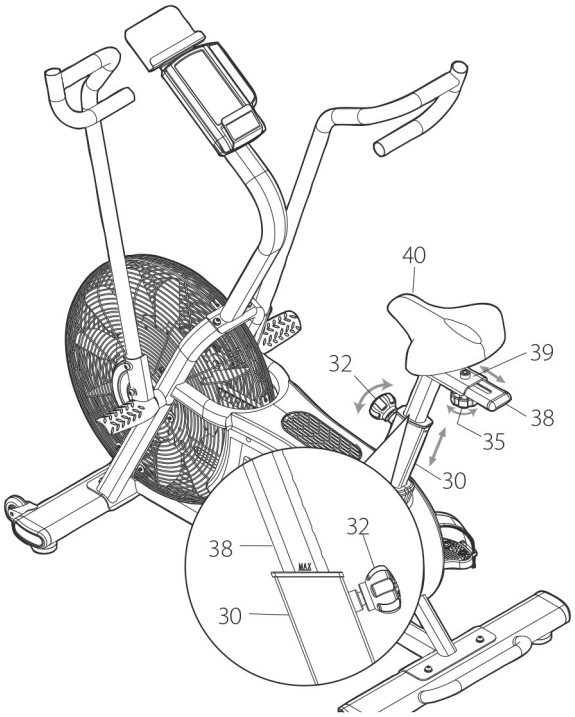
Höhenverstellung:

Drehen Sie den Knauf (32) gegen den Uhrzeigersinn um die Höhe entsprechend den Löchern am Sattelrohr (38) einzustellen. Wenn "MAX" auf dem Sattelrohr (38) angezeigt wird, ist dies der höchste Punkt. Drehen Sie den Knauf (32) im Uhrzeigersinn, um die Höhe zu fixieren und einzustellen.

⚠ **VORSICHT**
Achten Sie beim Einstellen darauf, dass die Mindesteinstecktiefe nicht überschritten wird.

Horizontale Verstellung:

Drehen Sie den Knauf (35) unter dem Sitz gegen den Uhrzeigersinn, um den Sitz vor- und zurückschieben zu können entsprechend den Pfeilen auf der Sattelplatte (39). Drehen Sie den Knauf (35) im Uhrzeigersinn, um den Sitz in der geeigneten Position zu befestigen.



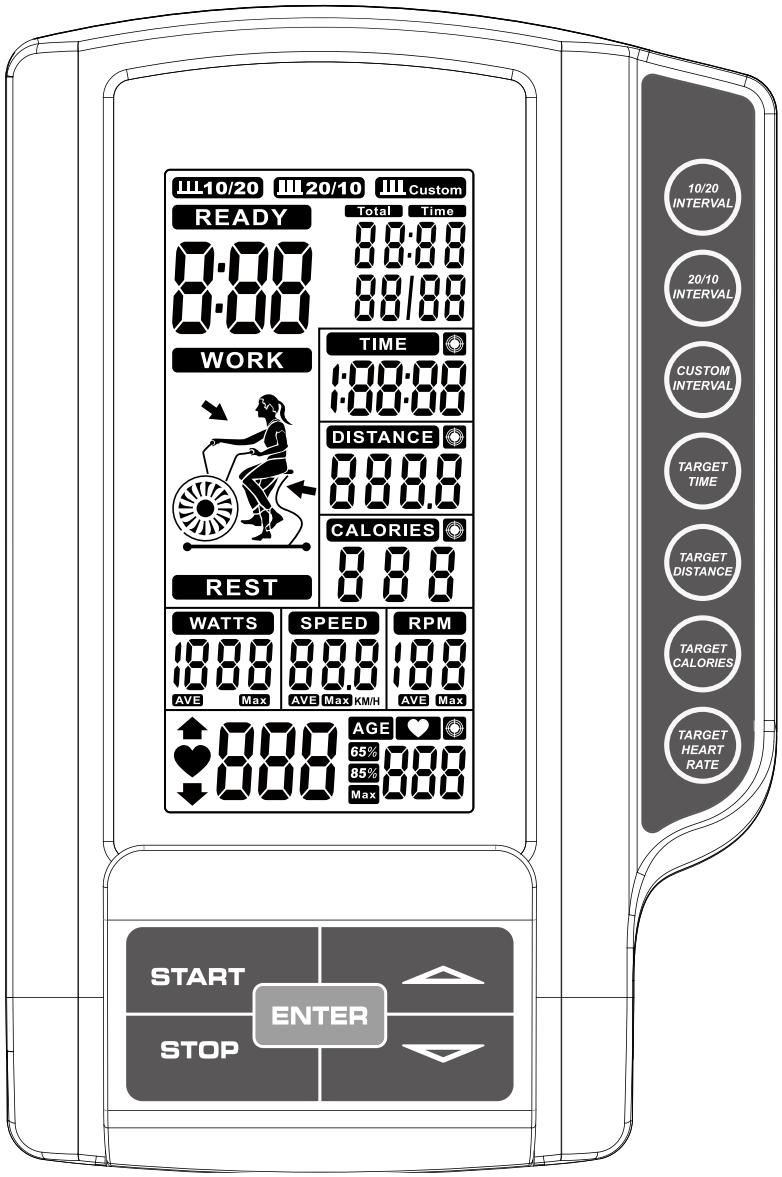
Korrektes Auf- und Absteigen

1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und steigen Sie zuerst mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal und dann mit dem anderen Fuß auf.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und setzen Sie einen Fuß neben das Gerät und dann den anderen.

ⓘ **HINWEIS**

+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



Anzeige	Beschreibung
RPM	+ Anzeige der Umdrehungen pro Minute + Anzeigebereich: 0–199
SPEED	+ Anzeige der derzeitigen Geschwindigkeit in km/h oder ml/h + Anzeigebereich: 0–99.9
TIME	+ Anzeige der Trainingszeit + Anzeigebereich: 00:00–1:59:59 + Einstellbereich: 00:01:00–1:59:00 (1-Minuten-Schritte)
DISTANCE	+ Anzeige der Strecke in km oder ml + Anzeigebereich: 0.0–999.9 + Einstellbereich: 0.0–999.5 (0,5-km oder 0,5-ml-Schritte)
CALROIES	+ Anzeige der Kalorien in kcal + Anzeigebereich: 0–999 + Einstellbereich: 0.0–990
WATT	+ Anzeige des Wattwertes + Anzeigebereich: 0–1999
PULSE	⚠ **WARNUNG** Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe. + Anzeige der Herzfrequenz + Anzeigebereich: 0–30–230
TOTAL TIME	+ Anzeige der gesamten Trainingszeit
READY	+ Anzeige des Start-Countdowns vor einem neuen Intervall
WORK **REST**	+ Anzeige der Trainingsphase (WORK) und Pausenphase (REST)

3.2 Tastenfunktionen

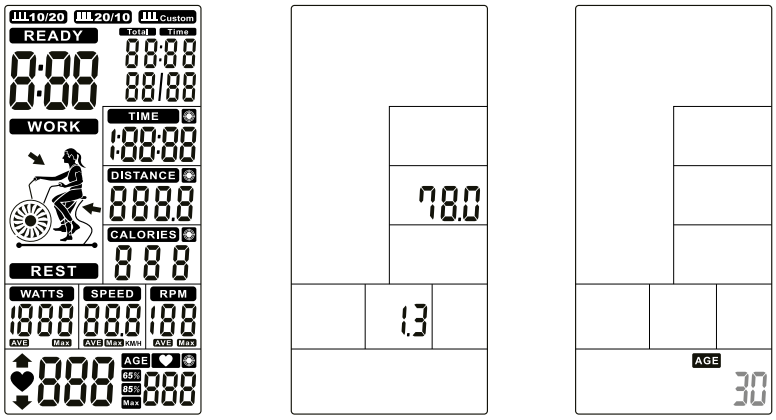
Taste	Beschreibung
START	+ Starten oder Pausieren des Trainings + Wiederaufnehmen des Trainings
STOP	+ Stoppen des Trainings + Alle Werte löschen + 2 Sek. gedrückt halten, um die Konsole neuzustarten
▼	+ Verringern der Einstellwerte
▲	+ Erhöhen der Einstellwerte
10/20 INTERVAL	+ Schnelltasten für die Intervallprogramme: + 10/20 + 20/10 + Benutzerdefiniert
20/10 INTERVAL	
CUSTOM INTERVAL	
TARGET TIME	+ Schnelltasten für die Zielprogramme: + Zeit + Strecke + Kalorien + Herzfrequenz
TARGET DISTANCE	
TARGET CALORIES	
TARGET HEART RATE	
ENTER	+ Bestätigen der Einstellungen + Auswählen eines Programms

3.3 Erste Schritte

Nach Starten der Konsole, ertönt ein Signal und die Anzeige leuchtet vollständig auf (Abb. 1). Danach zeigt das Display kurz den Raddurchmesser an (Abb. 2) und wechselt zur Alterseingabe (Abb. 3).
Um das Alter einzustellen, drücken Sie die Taste ▼ oder ▲ und bestätigen Sie mit ENTER.

Die Konsole geht in das Hauptmenü über und die folgenden Elemente werden für jeweils eine Sekunden im Display in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
INTERVAL10/20 → INTERVAL20/10 → INTERVAL CUSTOM → READY → WORK → REST → TIME → DISTANCE → CALORIE → WATTS → SPEED → RPM → ♥

ⓘ **HINWEIS**
Wenn die Konsole 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt, geht die Konsole in den Schlafmodus über.



3.4 Schlafmodus

Wenn die Konsole innerhalb des Hauptmenüs bis zu 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt oder das Programm für mehr als 5 Minuten pausiert, geht die Konsole in den Schlafmodus über.

+ Um den Schlafmodus innerhalb des Hauptmenüs zu verlassen, drücken Sie eine beliebige Taste oder starten Sie das Training.
+ Um den Schlafmodus innerhalb des pausierten Programms zu verlassen, drücken Sie START.

3.5 Programme

Insgesamt stehen Ihnen 8 Programme zur Verfügung:

+ Quick-Start Programm: 1
+ Intervallprogramme: 3 (davon eines benutzerdefiniert)
+ Zielprogramme: 4 (davon eines herzfreqzenzgesteuert)

3.5.1 Quick-Start Programm

⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

ⓘ **HINWEIS**
Herzfrequenzmessung ist nur mit einem Brustgurt möglich.

1. Um das Quick-Start Programm zu starten, drücken Sie die START-Taste, wenn Sie sich im Hauptmenü befinden.

Ein Signal ertönt für 1 Sekunde und die Werte TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES werden hochgezählt. Auch die Werte für WATTS, SPEED, RPM und PULSE werden angezeigt (Abb. 4).

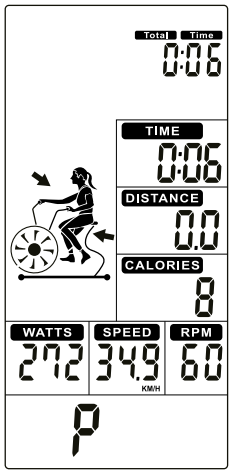


Abb. 4

ⓘ **HINWEIS**
+ Wenn kein Pulssignal empfangen wird, zeigt PULSE P an (Abb. 4)
+ Wenn die Konsole 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt, geht die Konsole in den Schlafmodus über.

2. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die START-Taste.

Alle 30 Sekunden ertönt ein Signal für 0,5 Sekundenund alle Werte werden angezeigt und blinken alle 4 Sekunden.

3. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
4. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Ein Signal ertönt für 1 Sekunde und die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM und PULSE werden für 30 Sekunden angezeigt.

ⓘ **HINWEIS**
+ Die Anzeige der Werte für WATTS, SPEED, RPM wechselt alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
+ Die Anzeige PULSE wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65%, 85% und MAX.

3.5.2 Interval 10/20 Interval 20/10 - Voreingestellte Intervallprogramme

Es stehen zwei voreingestellte Intervallprogramme zur Verfügung. Diese Programme sind in 8 Zyklen unterteilt. Sie können zwischen 10/20 oder 20/10 (WORK/REST) wählen.

⚠ **WARNUNG**

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

ⓘ **HINWEIS**

Herzfrequenzmessung ist nur mit einem Brustgurt möglich.

1. Um eines der voreingestellten Intervallprogramme zu starten, drücken Sie die entsprechende Taste und bestätigen Sie mit ENTER.

Das Intervallsymbol des gewählten Intervalls wird auf dem Display angezeigt und ein Signal ertönt für 1 Sekunde.

Ein Countdown zählt von 3 bis 0 und READY blinkt einmal pro Sekunde. Danach beginnt die WORK-Sequenz (Abb. 5 & 6).

Die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES werden hochgezählt. Auch die Werte für WATT, SPEED, RPM und PULSE werden angezeigt (Abb. 6-8).

ⓘ **HINWEIS**

+ Wenn kein Pulssignal empfangen wird, zeigt PULSE P an (Abb. 4)
+ Wenn die Konsole 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt, geht die Konsole in den Schlafmodus über.

Während der WORK-Sequenz blinkt WORK einmal pro Sekunde. Nach der WORK-Sequenz beginnt die REST-Sequenz. Das Display zeigt REST und REST blinkt und das Signal ertönt einmal pro Sekunde (Abb. 6 & 7).

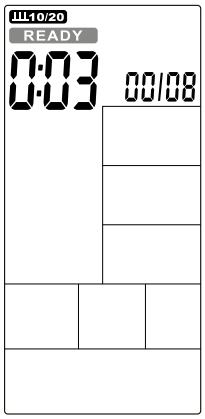


Abb. 5

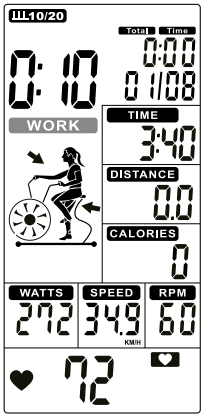


Abb. 6

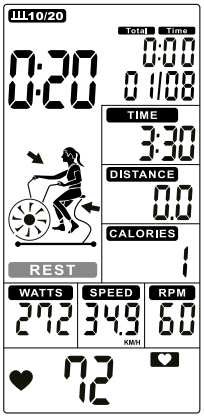


Abb. 7

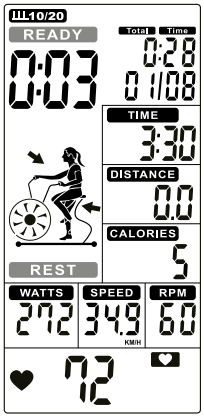


Abb. 8

Die beendeten Zyklen werden in der Anzeige unter TOTAL TIME angezeigt.

2. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die START-Taste.
3. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
4. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Ein Signal ertönt für 1 Sekunde und die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM und PULSE werden für 30 Sekunden angezeigt.

HINWEIS

+ Die Anzeige der Werte für WATTS, SPEED, RPM wechselt alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
+ Die Anzeige PULSE wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65%, 85% und MAX.

3.5.3 Interval Custom - Benutzerdefiniertes Intervallprogramm

WARNUNG

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

HINWEIS

Herzfrequenzmessung ist nur mit einem Brustgurt möglich.

1. Um das benutzerdefinierte Intervallprogramm aufzurufen, drücken Sie die entsprechende Taste und bestätigen Sie mit ENTER.

Das Intervallsymbol des gewählten Intervalls wird auf dem Display angezeigt und ein Signal ertönt für 1 Sekunde (Abb. 9).

2. Um die Anzahl der Zyklen (1-99) einzustellen, drücken Sie die Taste ▼ oder ▲ und drücken Sie zur Bestätigung ENTER.

Es ertönt ein Signal und die Konsole wechselt zur Option zur Einstellung der WORK Zeit (Abb. 10).

HINWEIS

Die Zeit kann von 0:01-9:59 Uhr eingestellt werden.

3. Um die Zeit für die WORK-Sequenz einzustellen, drücken Sie die Taste ▼ oder ▲ und bestätigen Sie mit ENTER.

Es ertönt ein Signal und die Konsole wechselt in die Option zur Einstellung der REST Zeit (Abb. 11).

4. Um die Zeit für die REST-Sequenz einzustellen, drücken Sie die Taste ▼ oder ▲ und bestätigen Sie mit ENTER.

Ein Countdown zählt von 3 bis 0 und READY blinkt einmal pro Sekunde und die WORK-Sequenz beginnt

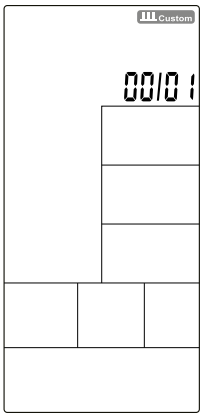


Abb. 9

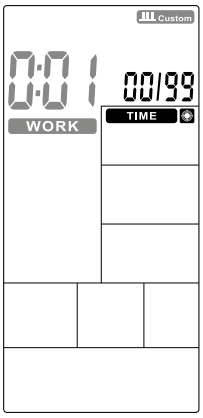


Abb. 10

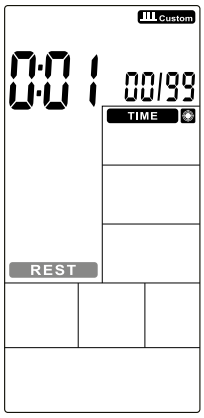


Abb. 11

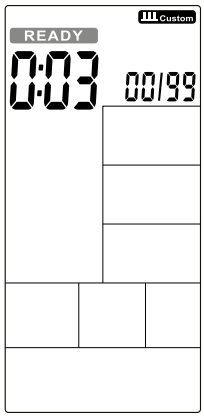


Abb. 12

Die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES werden hochgezählt. Auch die Werte für WATT, SPEED, RPM und PULSE werden angezeigt (Abb. 13-15).

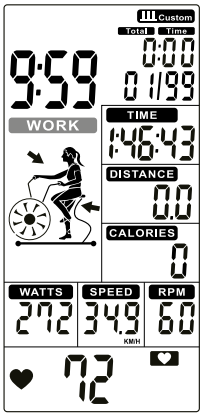


Abb. 13

Abb. 14

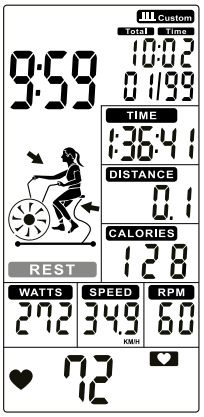


Abb. 15

ⓘ HINWEIS

+ Wenn kein Pulssignal empfangen wird, zeigt PULSE P an.
+ Wenn die Konsole 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt, geht die Konsole in den Schlafmodus über.

Während der WORK-Sequenz blinkt WORK einmal pro Sekunde. Nach der WORK-Sequenz beginnt die REST-Sequenz. Auf dem Display erscheint REST und REST blinkt und ein Signal ertönt einmal pro Sekunde (Abb. 13-15).

Die beendeten Zyklen werden auf dem Display unter TOTAL TIME angezeigt (Abb. 13-15).

1. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die START-Taste.
2. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
3. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Ein Signal ertönt für 1 Sekunde und die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM und PULSE werden für 30 Sekunden angezeigt.

ⓘ HINWEIS

+ Die Anzeige der Werte für WATTS, SPEED, RPM wechselt alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
+ Die Anzeige PULSE wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65%, 85% und MAX.

3.5.4 Target Time, Target Distance und Target Calories - Zielprogramme

1. Um eines der Zielprogramme zu öffnen, drücken Sie die entsprechende Taste.

Das Symbol des gewählten Programms wird auf dem Display angezeigt, es ertönt für 1 Sekunde ein Signal und der einzustellende Wert blinkt (Abb. 16-18).

2. Um den Zielwert einzustellen, drücken Sie die Taste ▼ oder ▲ und bestätigen Sie mit ENTER.

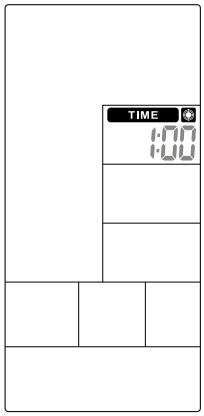


Abb. 16

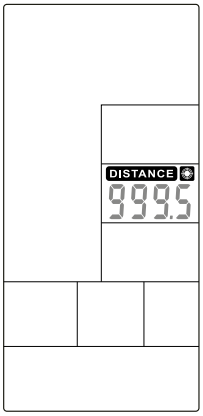


Abb. 17

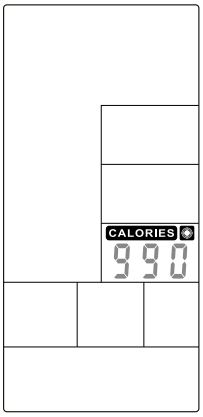


Abb. 18

Es ertönt ein Signal und das Programm startet.

Der eingestellte Wert zählt abwärts und die restlichen Werte werden aufwärts gezählt.

ⓘ **HINWEIS**
- \+ Wenn kein Pulssignal empfangen wird, zeigt PULSE P an.
- \+ Wenn die Konsole 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt, geht die Konsole in den Schlafmodus über.

3. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die START-Taste.
4. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
5. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Ein Signal ertönt für 1 Sekunde und die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM und PULSE werden für 30 Sekunden angezeigt.

ⓘ **HINWEIS**
- \+ Die Anzeige der Werte für WATTS, SPEED, RPM wechselt alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
- \+ Die Anzeige PULSE wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65%, 85% und MAX.

3.5.5 Target HR - Zielherzfrequenzprogramm

⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

ⓘ **HINWEIS**
Herzfrequenzmessung ist nur mit einem Brustgurt möglich.

1. Um das Zielherzfrequenzprogramm Target HR zu öffnen, drücken Sie die entsprechende Taste.

Das Symbol des Target HR Programms wird auf dem Display angezeigt, es ertönt für 1 Sekunde ein Signal und der einzustellende Wert blinkt.

Der Wert für das Alter blinkt.

2. Um das Alter einzustellen, drücken Sie die Taste ▼ oder ▲ und bestätigen Sie mit ENTER.

Es ertönt ein Signal und das Programm startet.

Innerhalb der Anzeige von PULSE, MAX, werden 65% und 85% angezeigt (Abb. 19 & 20).

Die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES werden hochgezählt. Auch die Werte für WATT, SPEED, RPM und PULSE werden angezeigt (Abb. 19-21).

ⓘ **HINWEIS**
+ Wenn kein Pulssignal empfangen wird, zeigt PULSE P an.
+ Wenn die Konsole 30 Sekunden lang kein Signal (RPM oder Eingabe) empfängt, geht die Konsole in den Schlafmodus über.

Die Konsole zeigt an, ob die Herzfrequenz unter 65% oder über 85% liegt. Die entsprechenden Symbole werden angezeigt, und alle 10 Sekunden ertönt ein Signal, bis die Herzfrequenz im Idealbereich liegt (Abb. 19-21).

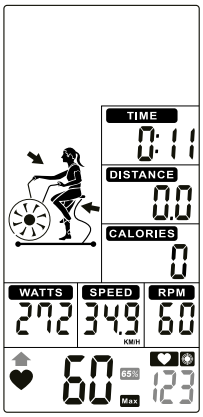


Abb. 19

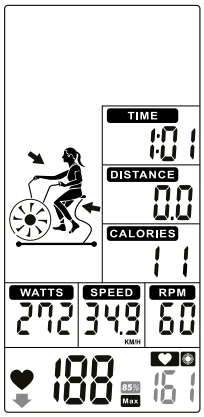


Abb. 20

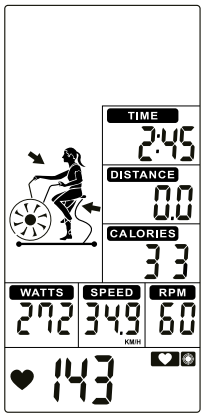


Abb. 21

3. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die START-Taste.
4. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
5. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Ein Signal ertönt für 1 Sekunde und die Werte für TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM und PULSE werden für 30 Sekunden angezeigt.

ⓘ **HINWEIS**

+ Die Anzeige der Werte für WATTS, SPEED, RPM wechselt alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
+ Die Anzeige PULSE wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65%, 85% und MAX.

3.6 Ändern der Einheiten

1. Um die Einheiten zu ändern, halten Sie START und ENTER 2 Sekunden lang gedrückt.

Ein Signal ertönt, SPEED leuchtet auf und ml/h und km/h blinken einmal pro Sekunde.

2. Um eine der Einheiten auszuwählen, drücken Sie ▼ oder ▲ und bestätigen Sie mit ENTER.

3.7 Trainingshinweise

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.7.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.7.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.

⚠ **VORSICHT**
Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.7.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.7.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Radfahren werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

+ Gesäßmuskulatur
+ Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

3.7.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung
Die Herzfrequenorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie
schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

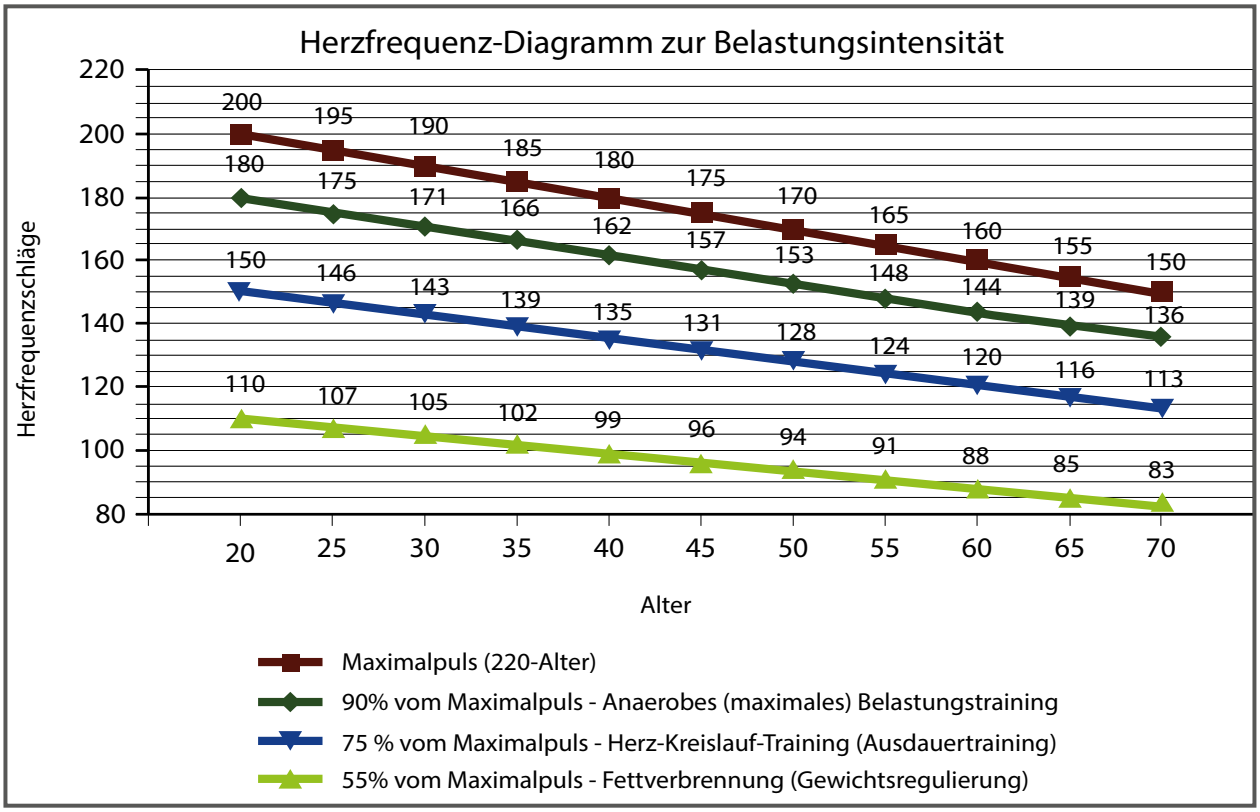
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:
Für einen 45-Jährigen beträgt die max. Herzfrequenz 175 (220 - 45 = 175).

+ Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,55.
+ Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
+ Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining
+ (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,9.



3.8 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

Datum | Strecke | Zeit (Min.) | Widerstandsstufe | Trainingsgewicht | Ø Herzfrequenz | Kalorienverbrauch | Ich fühle mich ... | Körpergewicht

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

► **ACHTUNG**

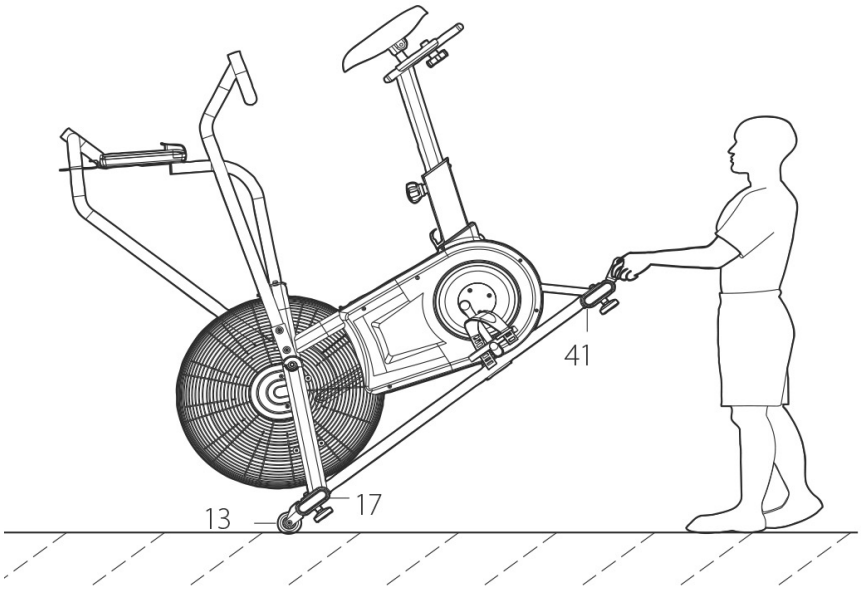
+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich
Display Konsole	R	I
Kunststoffabdeckungen	R	I
Schrauben & Kabelverbindungen		I
Pedale auf Festigkeit prüfen		I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren		

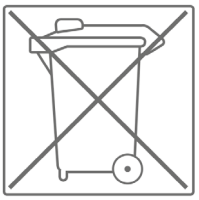
Durch Einscannen des QR Codes mit der Kamerafunktion oder QR Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Ergometers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Ergometer kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Bei vielen Ergometern lassen sich auch **Sattel** oder **Pedale** austauschen, da es sich hier meistens um die gleichen Aufnahmen wie beim Fahrrad handelt.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!

Sitzpolster

Brustgurt

Kontaktgel

Bodenmatte

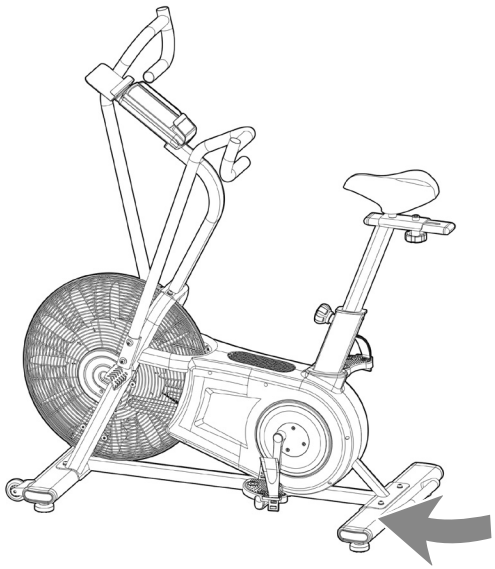
Sattel

Silikonspray

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus / Ergometer

Modellbezeichnung:

Taurus Air Bike

Artikelnummer:

TF-AB

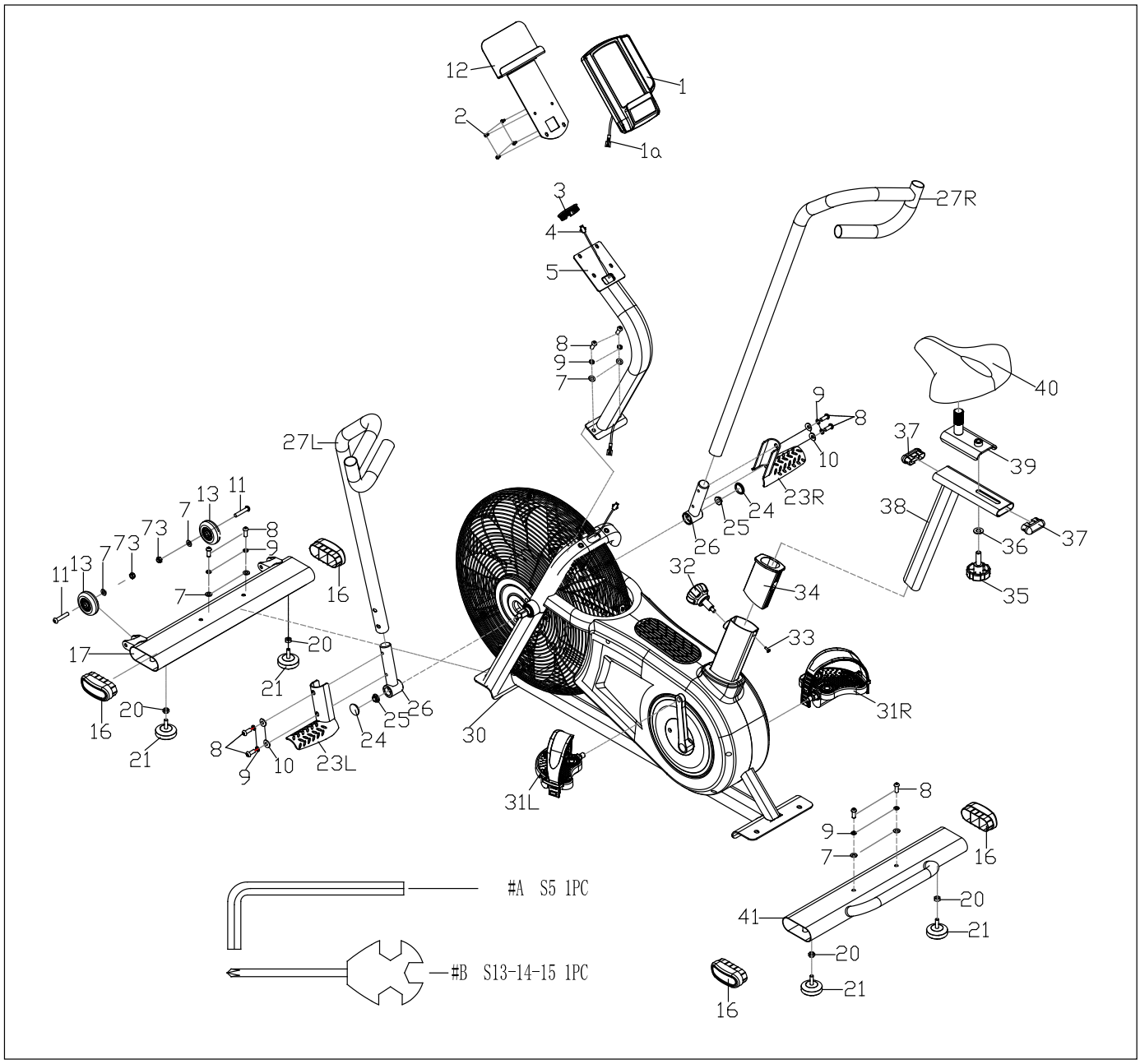
8.2 Teileliste

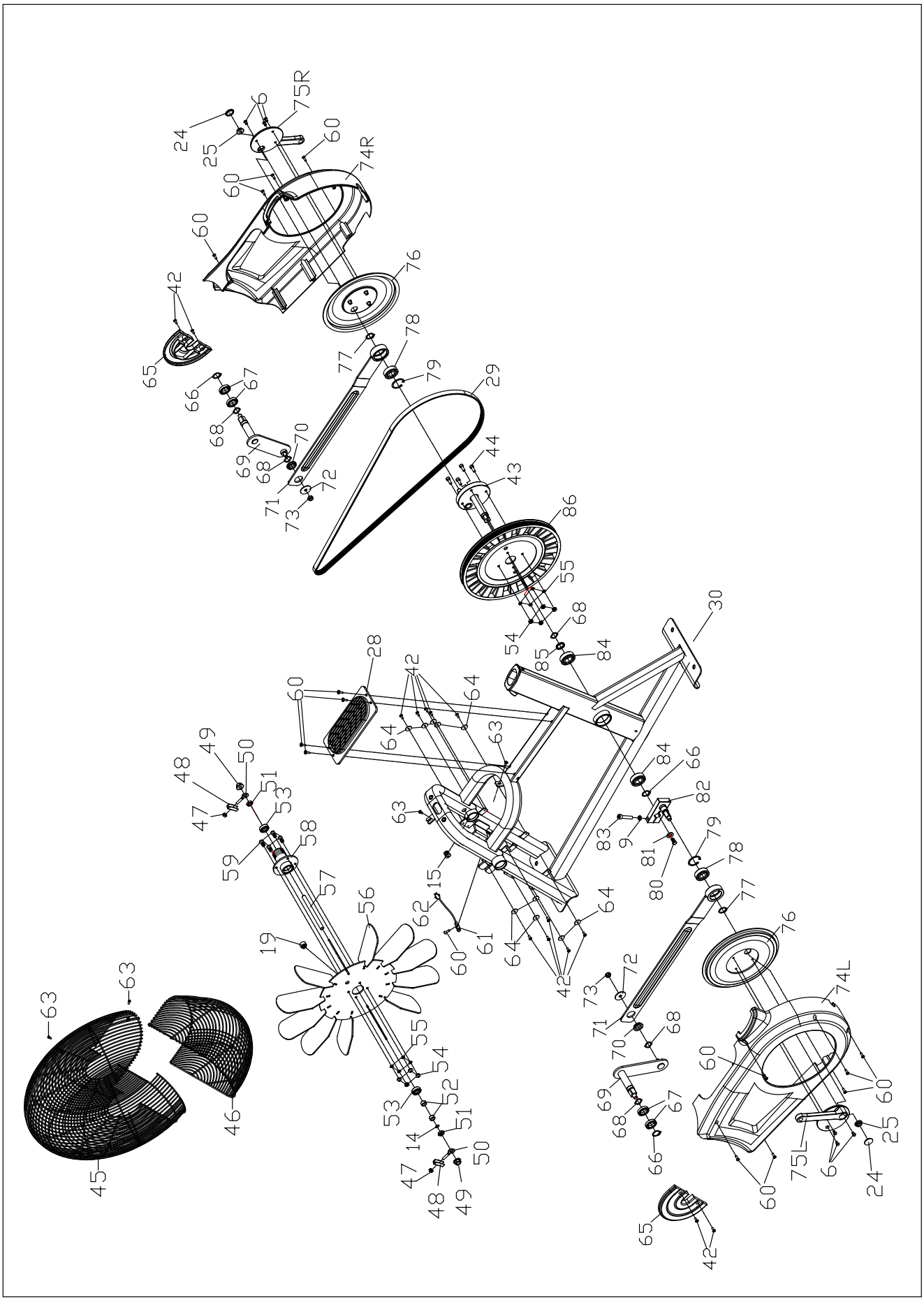
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Computer	1
2	Bolt (M4×16)	4
3	End Cap	1
4	Trunk Wire	1
5	Computer Post	1
6	Bolt (M5×13×Φ8)	6
7	Washer (D8×Φ16×1.5)	8
8	Bolt (M8×20×S5)	10
9	Spring Washer (D8)	11
10	Arc Washer (D8×Φ20×2×R32)	4
11	Bolt (M8×42×15×S5)	2
12	iPAD Holder	1
13	Transportation Wheel (φ71×24)	2
14	Wave Washer (D10×Φ15×0.3)	1
15	Grommet (Φ12.5)	1
16	End Cap with EVA plate	4
17	Front Stabilizer	1
18	N/A	
19	Magnet (φ15×7)	1
20	Nut (M8×H5.5×S14)	4
21	Adjustable Footpad	4
22	N/A	
23L/R	Pedal Plate	1
24	Crank Cover	4
25	Nut (M10×1.25×H7.5×S14)	4
26	Swing Bar	2
27L/R	Handlebar	1
28	Plastic Pedal	1
29	Belt	1
30	Main Frame	1
31L/R	Pedal	1

32	Knob (M16×1.5×27×Φ56)	1
33	Screw (ST4.2×10×Φ8)	1
34	Bushing	1
35	Knob (M12×37×15×Φ58)	1
36	Washer (D12×Φ24×2)	1
37	End Cap (PT60×20×30)	2
38	Saddle Tube	1
39	Saddle Fixed Plate	1
40	Saddle	1
41	Rear Stabilizer	1
42	Bolt (ST4.2×13×Φ8)	14
43	Axle	1
44	Bolt (M6×16×S5)	4
45	Front Net-caps	1
46	Rear Net-caps	1
47	Nut(M6×H6×S10)	2
48	U Seat	2
49	Nut (M10×1×H8×S15)	2
50	Chain Bolt	2
51	Nut (M10×1×H5×S17)	2
52	Spacer (φ10.1×φ15×9)	2
53	Bearing (6000-2RS)	2
54	Nylon Nut (M6×H6×S10)	8
55	Spring Washer (D6)	8
56	Fan Wheel	1
57	Shaft	1
58	Sleeve	1
59	Bolt (M6×16×S10)	4
60	Bolt (ST4.2×19×Φ8)	17
61	Sensor Seat	1
62	Sensor	1
63	Bolt (M4×10×Φ8)	2
64	Washer (D4×Φ18×1.5)	10
65	Front Cover	2

66	C-clip	3
67	Bearing (6804-2RS)	4
68	Wave Washer (D20×Φ26×0.3)	5
69	Connector	2
70	Bushing (φ28×6.2)	2
71	Rod	2
72	Washer (D8×Φ32×2)	2
73	Nylon Nut (M8×H7.5×S13)	4
74L/R	Chain Cover	1
75L/R	Crank	1
76	Turntable	2
77	C-clip	2
78	Bearing (6203-2RS)	2
79	Spring (D40)	2
80	Bolt (M6×16×S10)	1
81	Washer (D6×Φ20×2)	1
82	Small Crank	1
83	Bolt (M8×40×S6)	1
84	Bearing (6004-2RS)	2
85	Spacer (Φ25×Φ20.1×4)	1
86	Belt Plate	1
A	Allen Wrench (S5)	1
B	Spanner (S13/14/15)	1

8.3 Explosionszeichnung




63
63
45
46
24
25
6
75R
60
74R
60
60
76
42
65
66
67
68
69
68
70
71
73
72
77
78
79
29
44
43
86
55
54
68
85
84
30
28
60
42
64
64
63
63
84
66
82
83
9
81
80
79
78
77
76
74L
60
60
25
24
6
75L
60
65
42
73
72
71
70
68
69
68
67
66
64
64
42
64
15
62
60
61
19
56
57
58
59
53
51
48
47
49
50
53
54
55
52
51
14
47
48
49
50

9 GARANTIE

Produkte von TAURUS® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen
Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber
Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

Instandsetzungskosten
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

+ Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
+ Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
+ Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitness-Studio)

Garantie-Service
Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muss, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

+ missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
+ Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
+ Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
+ Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
+ Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
+ Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
+ eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie
Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation
Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@fitshop.co.uk
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@fitshop.de
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Fitshop Group im In- sowie im Ausland:

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

FIT SHOP www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

TAURUS®