

# TAURUS

## Montage- und Bedienungsanleitung



TF-IC90PRO

Indoor Bike IC90 Pro



## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke Taurus entschieden haben, der Marke, die Sportlerherzen höher schlagen lässt. Taurus bietet eine breite Palette an (Heim-)Fitnessgeräten wie beispielsweise Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Indoor Cycles an. Taurus-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von ihren Zielen und ihrer Fitness. Weitere Informationen finden Sie unter [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com) oder [www.taurus-fitness.de](http://www.taurus-fitness.de).



### SICHERHEITSHINWEISE

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.

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

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.

Dieses Gerät ist für den Heimgebrauch, die semi-professionelle Nutzung ( in Institutionen wie Hotels, Schulen, Vereinen oder zur Reha, Firmenfitness etc.) und für den professionellen Einsatz in öffentlichen, gewerblichen Einrichtungen wie z.B. Fitness-Studios geeignet.

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



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>6</b>
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	6
1.3	Aufstellort	7
<b>2</b>	<b>MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE</b>	<b>8</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	8
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	9
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	9
<b>3</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>10</b>
3.1	Montage	10
3.2	Geräteinstellungen	14
<b>4</b>	<b>TRAININGSANLEITUNG</b>	<b>17</b>
4.1	10 Tipps für effektives Indoor-Cycle-Training	17
4.2	Aufbau einer Trainingseinheit	18
4.3	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	20
4.4	Trainingstagebuch	22
<b>5</b>	<b>GARANTIE INFORMATIONEN</b>	<b>23</b>
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖRBESTELLUNG</b>	<b>26</b>
<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>27</b>
8.1	Service-Hotline	27
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	27
8.3	Teileliste	28
8.4	Explosionszeichnung	31

## 1.1 Technische Daten

Verpackungsmaß (L x B x H): ca. 114 cm x 26 cm x 80 cm (Gewicht brutto: 62 kg)

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 114 cm x 54 cm x 112 cm (Gewicht brutto: 55 kg)

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

## 1.2 Persönliche Sicherheit

- + 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 Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Indoor-Cycle-Training erwachsener Personen. Neben einer Heimnutzung ist das Gerät auch für eine semi-professionelle und gewerbliche Nutzung vorgesehen.
- + Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + 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.
- + Das Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. D.h.: Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedalen. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie ebenfalls nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.
- + Fahren Sie dieses Indoor Cycle erst dann mit hohen Pedalumdrehungen oder ste-

- hend, nachdem Sie mit niedrigeren Pedalumdrehungen geübt haben.
- + Bringen Sie Ihre Hände oder sonstigen Gegenstände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.
  - + Drehen Sie die Pedalkurbeln auf keinen Fall von Hand. Bringen Sie Hände oder Arme nicht in Kontakt mit dem Antriebsmechanismus.
  - + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsreich des Gerätes befindet.
  - + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
  - + 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.
  - + Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
  - + 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.

### **1.3 Aufstellort**

- + Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

## 2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- + 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 Sport-Tiedje. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original Taurus-Ersatzteile.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
- + Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Sport-Tiedje Service-Techniker) warten zu lassen (einmal im Jahr).

- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

## 2.2 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 vier häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Sport-Tiedje.

Fehler	Ursache	Behebung
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen

## 2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

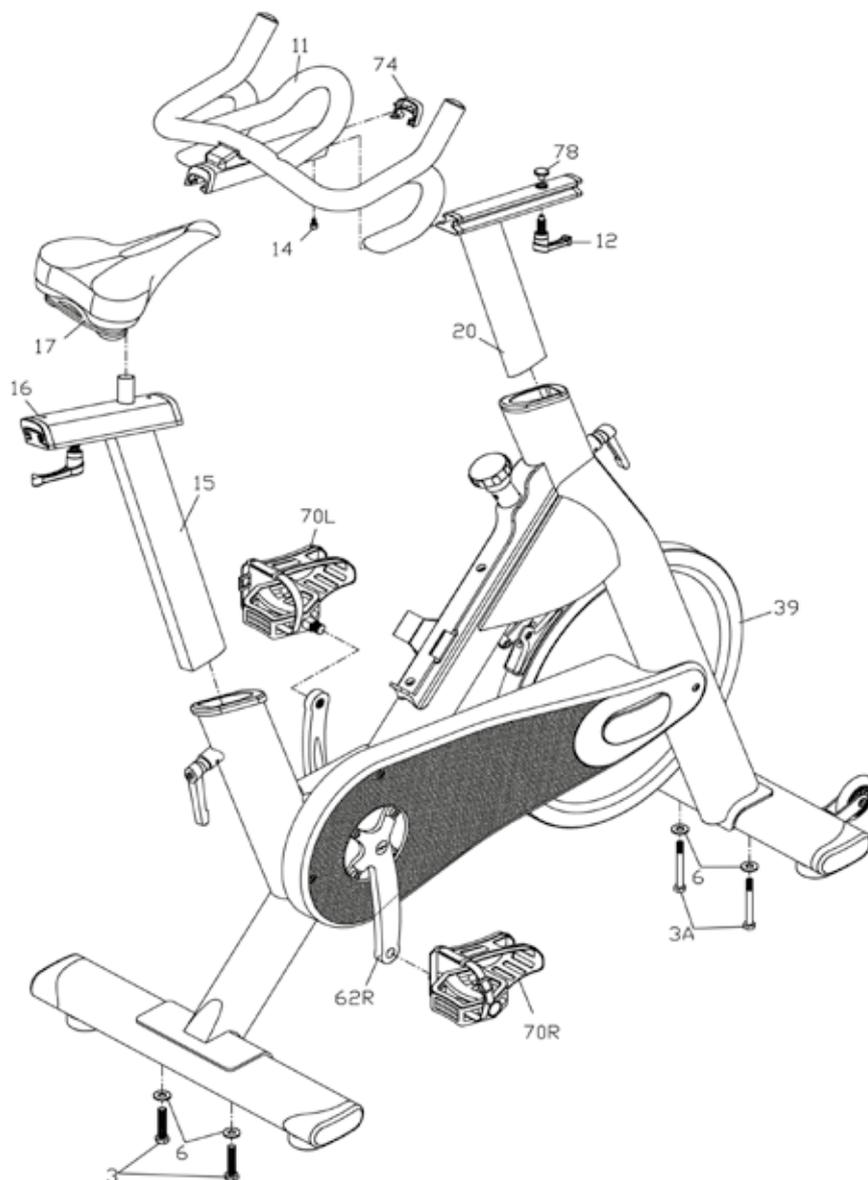
Das Indoor Cycle muss nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Schrauben überprüfen				
Bremse auf Verschleiß kontrollieren und evtl. schmieren*				
Lenker und Sattelstütze mit Silikongel schmieren				
Riemenspannung kontrollieren				

\* Schmierung nur bei Filzbremsen.

## 3.1 Montage

- A. Achten Sie beim Aufbau auf genügend Platz um das Gerät.**
- B. Benutzen Sie das vorgegebene Werkzeug zum Aufbau.**
- C. Überprüfen Sie vor dem Aufbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind (siehe Explosionszeichnung mit allen einzelnen Teilen (mit Nummern gekennzeichnet)).**



### Übersicht

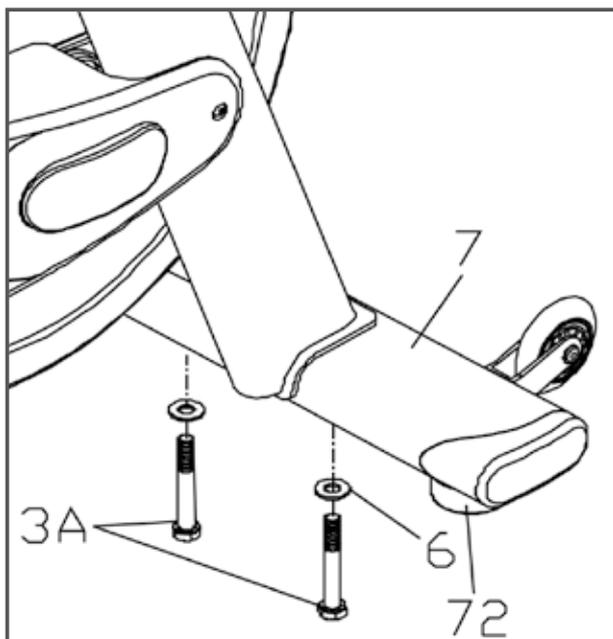
- 3. Befestigungsschrauben (hinteres Standrohr)
- 3A. Befestigungsschrauben (vorderes Standrohr)
- 6. Unterlegscheiben
- 11. Lenker
- 12. Einstellhebel
- 14. Schieberegler-Stopper
- 15. Sattelstütze (unten)
- 16. Sattelstütze (oben)
- 17. Sattel
- 20. Lenkerstütze
- 39. Schwungrad
- 62R. Tretkurbelarm
- 70R. Pedal (rechts)
- 70L. Pedal (links)
- 74. Endkappe (Lenkerstütze)
- 78. Drehschraube (Einstellhebel)

## Schritt 1: Anbau des vorderen und hinteren Standfußes

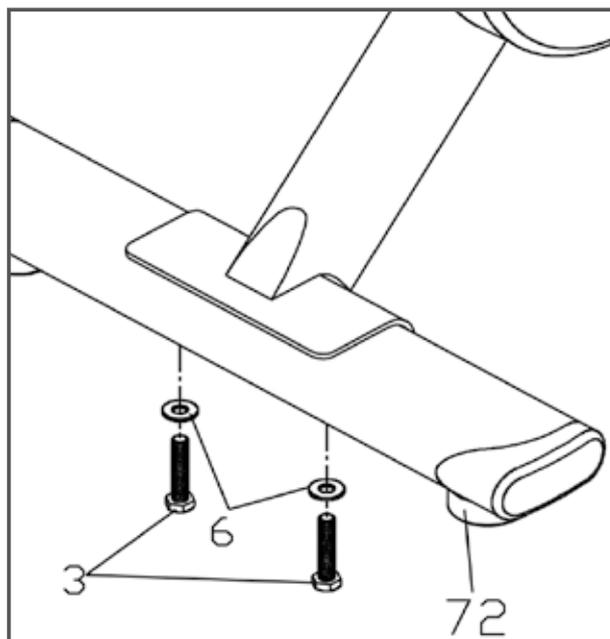
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (7) mit den Schrauben (3A) und Unterlegscheiben (6) am Hauptrahmen (1). Achten Sie darauf, dass die Transporträder nach außen bzw. vom Gerät weg zeigen.

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (2) mit den Schrauben (3) und Unterlegscheiben (6) ebenfalls am Hauptrahmen (1).

### VORNE

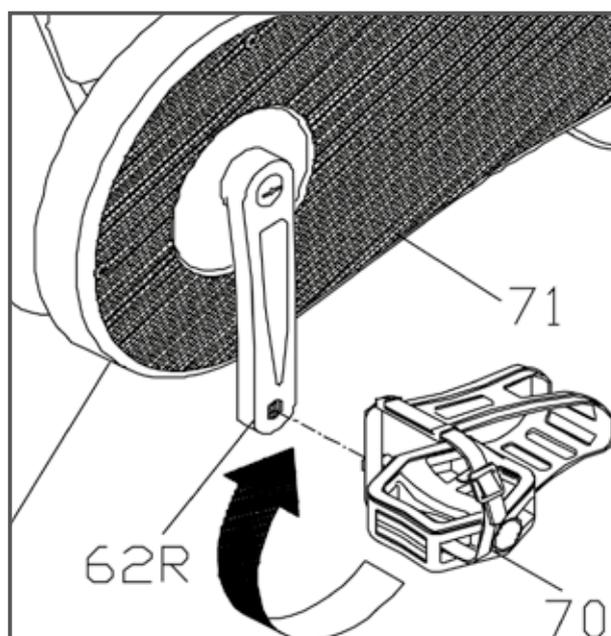


### HINTEN



## Schritt 2: Befestigung der Pedalen

Schrauben Sie die Pedalen (70R, 70L) im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn sehr vorsichtig an die Tretkurbelarme (62R, 62L) an. Etwas Schmierfett bzw. -öl erleichtert das Schrauben und kann Schäden am Gewinde verhindern. Sowohl die rechte als auch linke Pedale ist mit dem Buchstaben R (= Rechts) bzw. L (= Links) markiert. Der rechte Tretkurbelarm befindet sich auf der gleichen Seite wie die Riemenabdeckung (71).



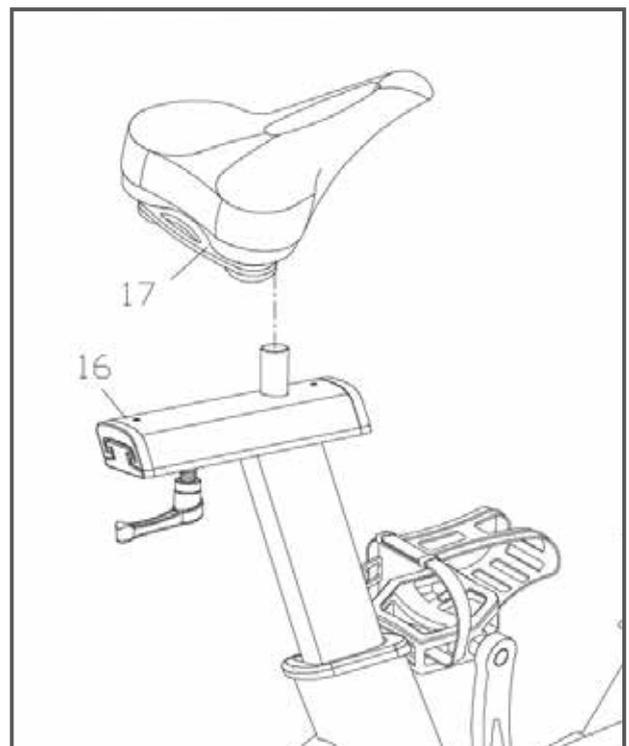
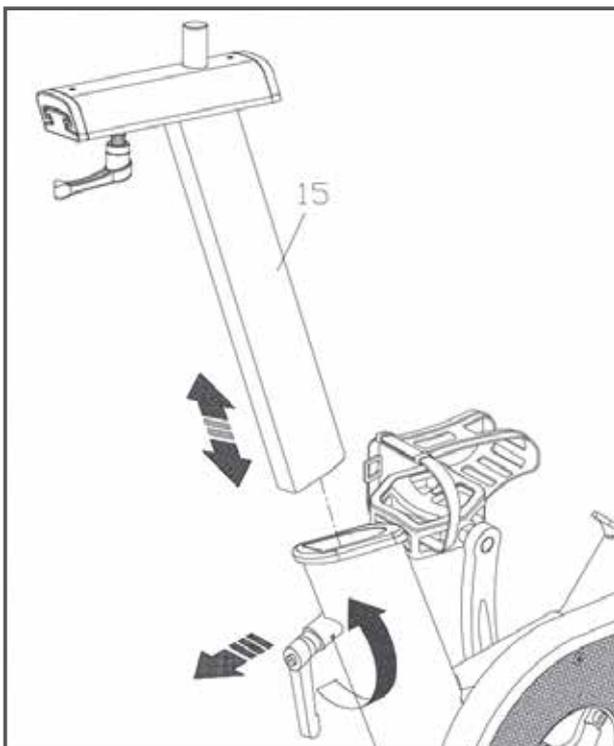


#### Schritt 4: Befestigung des Sattels

Führen Sie die Sattelstütze (15) in die vorhergesehene Öffnung des Hauptrahmens. Unter Benutzung der Einstellhebel (12,18) können Sie die Sattelstütze nun in die gewünschte horizontale und vertikale Position bringen.

**Beachten Sie hierbei, dass die Sicherheitslinien auf der Sattelstütze bei Ihren Einstellungen nicht überschritten werden dürfen.**

Stecken Sie den Sattel (17) auf die Sattelschiene (16) auf.



## 3.2 Geräteinstellung

### Einstellung des Bremswiderstandes:

Der Bremswiderstand kann mit Hilfe des Bremsverstellknopfes (27) in sehr feinen Stufen eingestellt werden. Um den Bremswiderstand zu erhöhen, wird der Bremsverstellknopfes im Uhrzeigersinn gedreht; ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn verringert den Bremswiderstand wiederum.



### Bedienung der Notbremse:

Der Knopf zur Bremsspannungseinstellung dient gleichfalls als Notbremse. Nutzen Sie diese Sicherheitsmaßnahme wann immer es die Situation erfordert, vom Gerät abzustiegen und/oder das Schwungrad des Gerätes zu stoppen.

Um die Notbremse in gegebenen Situationen zu benutzen, drücken Sie die Notbremse bzw. den Spannungsdrehknopf (27) fest nach unten.



## **Anpassung**

Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um Ihr Indoor Cycle richtig auf Ihren Körper einzustellen, erhöhen Sie den Komfort und die Sicherheit Ihres Trainings. Das Indoor Cycle bietet diverse Sattel- und Lenkereinstellmöglichkeiten. Nutzen Sie diese Einstellmöglichkeiten für optimalen Sitzkomfort und maximale Trainingseffizienz. Eine falsche Position beim Training kann vermeidbare Schmerzen verursachen und die Verletzungsgefahr erhöhen.

### **Einstellung der Lenkerposition**

#### **Lenkerhöhe**

- Die Lenkerhöhe kann individuell eingestellt werden.
- Beginnen Sie mit der Einstellung der Lenkerstütze auf die Sitzhöhe. Eine höhere Einstellung der Lenkerstütze sorgt für eine aufrechteren Sitz; eine niedrigere Einstellung führt zu einer vorgebeugteren Haltung.
- Für die Höhenverstellung des Lenkers ziehen Sie den Einstellhebel der Lenkerstütze nach oben und schieben Sie die Stange wie gewünscht nach oben oder unten. Schieben Sie den Einstellhebel nach unten in die verriegelte Position, um die Lenkerstütze wieder zu sichern.
- Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

#### **Horizontale Einstellung**

- Lösen Sie den oberen Einstellhebel an der Lenkerstütze und schieben Sie den Lenker wie gewünscht nach vorne oder hinten.
- Die Längseinstellung sollte so vorgenommen werden, dass Sie den Lenker angenehm mit einer leichten Beugung des Ellbogens greifen können.
- Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

#### **Handposition**

- Um einseitige Belastungen der Muskeln, Bänder und Gelenke zu vermeiden, sollte die Handposition während langer Trainingseinheiten stetig wechseln. Hierfür bietet der Lenker unterschiedliche Griffmöglichkeiten.

### **Einstellung der Sattelposition**

#### **Sattelhöhe**

- Stellen Sie sich neben die Sattelstütze und stellen Sie den Sattel auf Hüfthöhe ein.
- Drehen Sie die Tretkurbeln so, dass sich die Pedale vertikal in der 12- und 6-Uhr-

Position befinden.

- Setzen Sie einen Fuß in die unten positionierte Korbchenpedale und steigen Sie auf das Indoor Cycle. Ihr Knie sollte leicht gebeugt sein.
- Wenn Ihr Bein zu sehr gestreckt ist oder der Fuß das Pedal nicht berührt, muss der Sattel gesenkt werden. Wenn Ihr Bein zu sehr gebeugt ist, muss der Sattel höher eingestellt werden.
- Steigen Sie für die Höhenanpassung vom Indoor Cycle ab und lösen Sie den Einstellhebel der Sattelstütze. Schieben Sie dann die Sattelstütze nach Bedarf nach oben oder unten.
- Wenn sich der Sattel in der gewünschten Position befindet, stellen Sie den Klemmhebel wieder in die verriegelte Stellung, um die Sattelstütze zu sichern.
- Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

### **Horizontale Einstellung**

- Setzen Sie sich auf das Indoor Cycle und drehen Sie die Tretkurbeln in die 3- und 9-Uhr-Position. Wenn sich das Kniegelenk am nach vorne gerichteten Bein direkt über der Achse des Pedals befindet, ist die horizontale Einstellung des Sitzes korrekt.
- Andernfalls steigen Sie vom Rad ab, um den Sattel in Längsrichtung entsprechend nach hinten oder vorne einzustellen.  
Lösen Sie hierzu den Einstellhebel am Sattel und schieben Sie den Sitz wie gewünscht nach vorne oder hinten. Ziehen Sie den Hebel dann wieder fest.
- Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

### **ACHTUNG**

- **Unterlassen Sie aus Sicherheitsgründen ein Rückwärtsfahren, während ein Bremswiderstand eingestellt ist.**
- **Das Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. D.h.: Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedalen. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie ebenfalls nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.**

## 4.1 10 Tipps für effektives Indoor-Cycle-Training

### 1. Ziele setzen

Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

### 2. Konzentration auf das Training

Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

### 3. Korrekte Bewegungsausführung

Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

### 4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe

Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

### 5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

### 6. Genügend Regenerationsphasen

Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

### 7. Übungsvielfalt

Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an. Verwenden Sie hierzu unterschiedliche Körper- (stehend, sitzend) und Griffpositionen.

## 8. Richtige Trainingsgestaltung

Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

## 9. Trainingstagebuch

Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

## 10. Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

## 4.2 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

**Warm-Up** ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten

**WOCHE 3 + 4**

		<b>Anfänger</b>		<b>Fortgeschrittene</b>	
<b>Tage</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>		<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand		35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand		35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand		35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

**WOCHE 5 + 6**

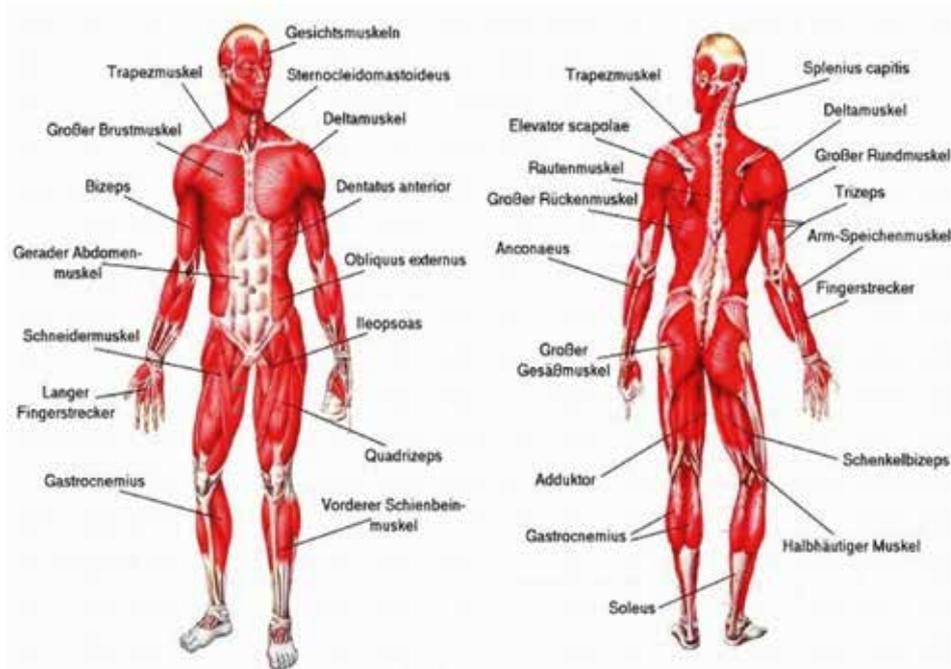
		<b>Anfänger</b>		<b>Fortgeschrittene</b>	
<b>Tage</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>		<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten		40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten		40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten		40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

**WOCHE 7 + 8**

		<b>Anfänger</b>		<b>Fortgeschrittene</b>	
<b>Tage</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>		<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten		45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten		45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten		45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen

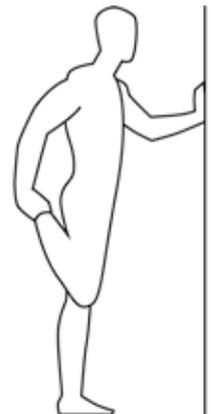
**Cool-Down** ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

## 4.3 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



### 1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkipfung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



### 2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



### 3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



### 4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



**Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.**

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!**



Trainingsgeräte 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 Sport-Tiedje 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 folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
IC90 Pro	Heimnutzung	36 Monate	30 Jahre
	Semiprofessionelle Nutzung	24 Monate	
	Professionelle Nutzung	12 Monate	

### 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 für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

## **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. Fitnessstudio)

## **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, 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.

## **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.

	<p>Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. L ArtNr. ST-FM-L</p>
	<p>Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500</p>
	<p>Taurus SPD Kombipedalsystem ArtNr. TF-SPD</p>

## 8.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

### SERVICE-HOTLINE

DE	DK	FR
<p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>☎ +49 4621 4210-699</p> <p>✉ service@sport-tiedje.de</p> <p>Mo. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Sa. 9:00 - 18:00</p>	<p>☎ 80 90 16 50</p> <p>☎ +49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@t-fitness.dk</p> <p>Ma. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Lø. 9:00 - 18:00</p>	<p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>☎ +49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@sport-tiedje.fr</p> <p>Lun. - Ven. 8:00 - 18:00</p> <p>Sam. 9:00 - 18:00</p>
NL	UK	INT
<p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>Ma. - Do. 9:00 - 17:00</p> <p>Vr. 9:00 - 21:00</p> <p>Za. 10:00 - 17:00</p>	<p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>✉ orders@powerhousefitness.co.uk</p> <p>Mon. - Fri. 9:00 - 17:00</p>	<p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>Mon - Fri 8:00 - 18:00</p> <p>Sat 9:00 - 18:00</p>

## 8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus Indoor Bike

Modellbezeichnung:

IC90 Pro

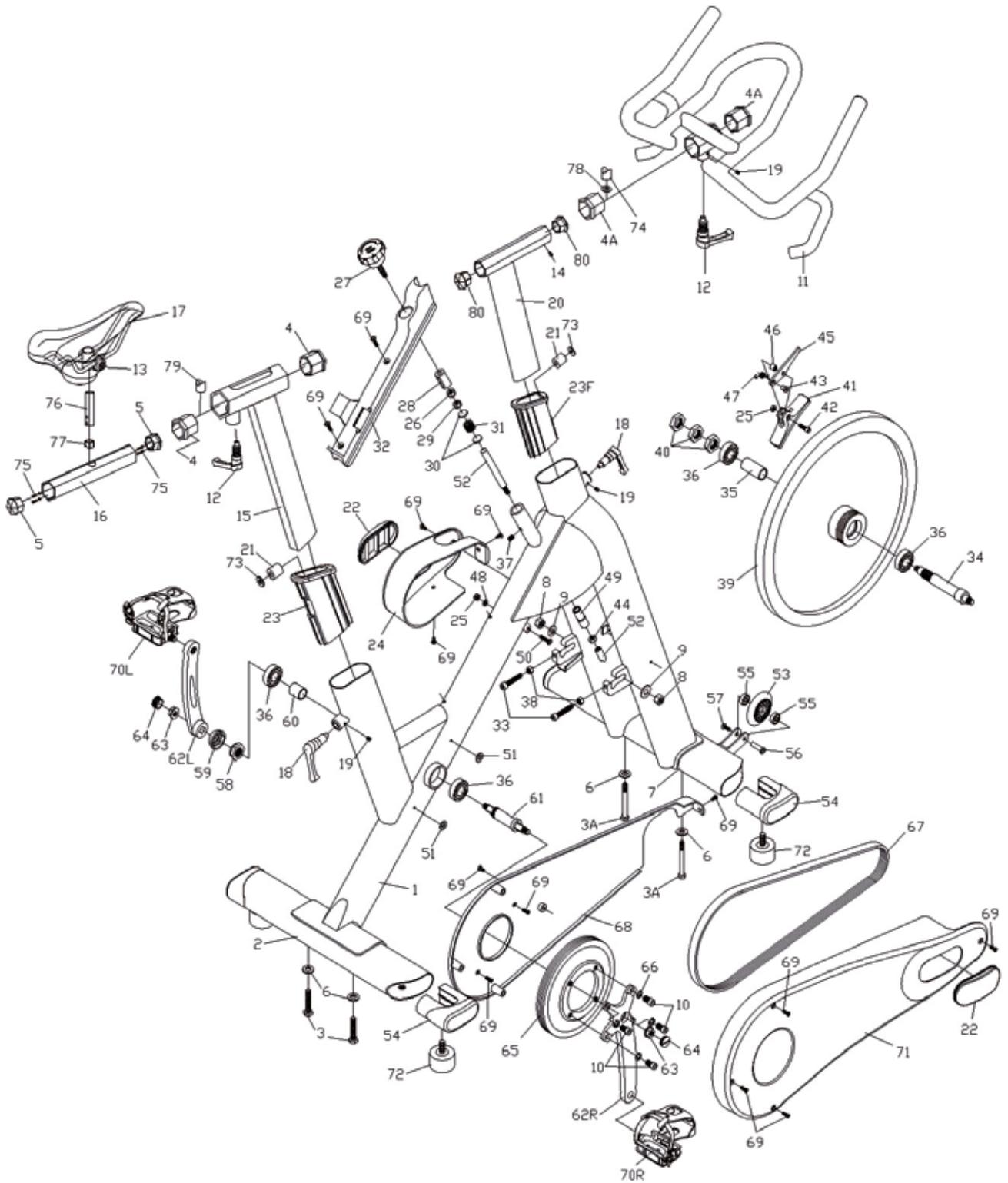
## 8.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Main Frame	1
2	Rear Ground Tube	1
3	Rear Ground Tube Fixed Bolts	2
3A	Front Ground Tube fixed bolts	2
4	Handlebar & Slider fix plate	1
5	bolts	4
6	Washer	4
7	Front Ground Tube	1
8	Fly Wheels Fixed Nut	2
9	Washer	2
10	bolts	4
11	Handle Bar	1
12	Lock lever for HB and seat silder	2
13	Handlebar Slider	1
14	Slider's safety stoper	4
15	Seat Post	1
16	Saddle slider	1
17	Saddle	1
18	Lock Lever For Stem & Post	2
19	Set Screw	2
20	Stem	1
21	Locking Piece	2
22	Pop cover	2
23F/23	Plastic Sleeve for H/T and S/T	2
24	Left Cover	1
25	Nut	1
26	Nut	1
27	Adjust Knob	1
28	Floating Piece	1
29	Nut	2
30	Round steel plate	2

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
31	Spring	1
32	Integrated Plastic Bottle Cage	1
33	Axles Adjusting Bolts	2
34	Fly Wheels Axle	1
35	Spacer	1
36	B.B & Fly Wheel Axle's Bearing	4
37	Floating piece set screw	1
38	Nut	3
39	Fly Wheel	1
40	Lock Nut	3
41	Brake pad	1
42	Brake pad fixed screw	1
43	Bush	1
44	Nut	1
45	Brake Arm	1
46	Spacer	1
47	Lift spring	1
48	Washer	1
49	Seal Plug	1
50	Brake arms fixed Bolt	1
51	Washer	2
52	Stud	1
53	PU Moving Wheel	2
54	Grounds End Cap	4
55	Bearing 608ZZ	4
56	Nut	2
57	Bolt	2
58	Axle Lock Nut	1
59	Dusty Cover	1
60	Spacer	1
61	B.B Axle	1

<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung (ENG)</b>	<b>Anz.</b>
63	Flange Nut	2
64	Plastic cap	2
65	Driving Pulley	1
66	washer	4
67	Belt	1
68	Inner Cover	1
69	Screw	13
70 R/L	WPD-E14 pedals with sealed bearing	1
71	Outer Chain Cover	1
72	Ground Tube's Adjusting Pad	4
73	Washer	2
74	HB(F) & Saddle Slider's (R) End Cap	2
75	HB(R) & Saddle Slider's (F) End Cap	2
76	Stem(F) & Post Slider's (R) End Cap	2
77	Stem(R) & Post Slider's (F) End Cap	2
78	Stem/Post Slider's Locking Piece	2

# 8.4 Explosionszeichnung



## KONTAKT

### Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH  
Flensburger Str. 55  
24837 Schleswig

### Technik-Hotline

#### DE

☎ +49 4621 4210-0  
☎ +49 4621 4210-698  
✉ technik@sport-tiedje.de

#### DK

☎ 80 90 16 50  
☎ +49 4621 4210-945  
✉ info@t-fitness.dk

#### FR

☎ +33 (0) 172 770033  
☎ +49 4621 4210-933  
✉ service-france@sport-tiedje.fr

#### NL

☎ +31 172 619961  
✉ info@fitshop.nl

#### UK

☎ +44 141 876 3986  
✉ support@powerhousefitness.co.uk

#### INT

☎ +49 4621 4210-0  
✉ service-int@sport-tiedje.de

[www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com)  
[www.taurus-fitness.de](http://www.taurus-fitness.de)

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©2011 TAURUS ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

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

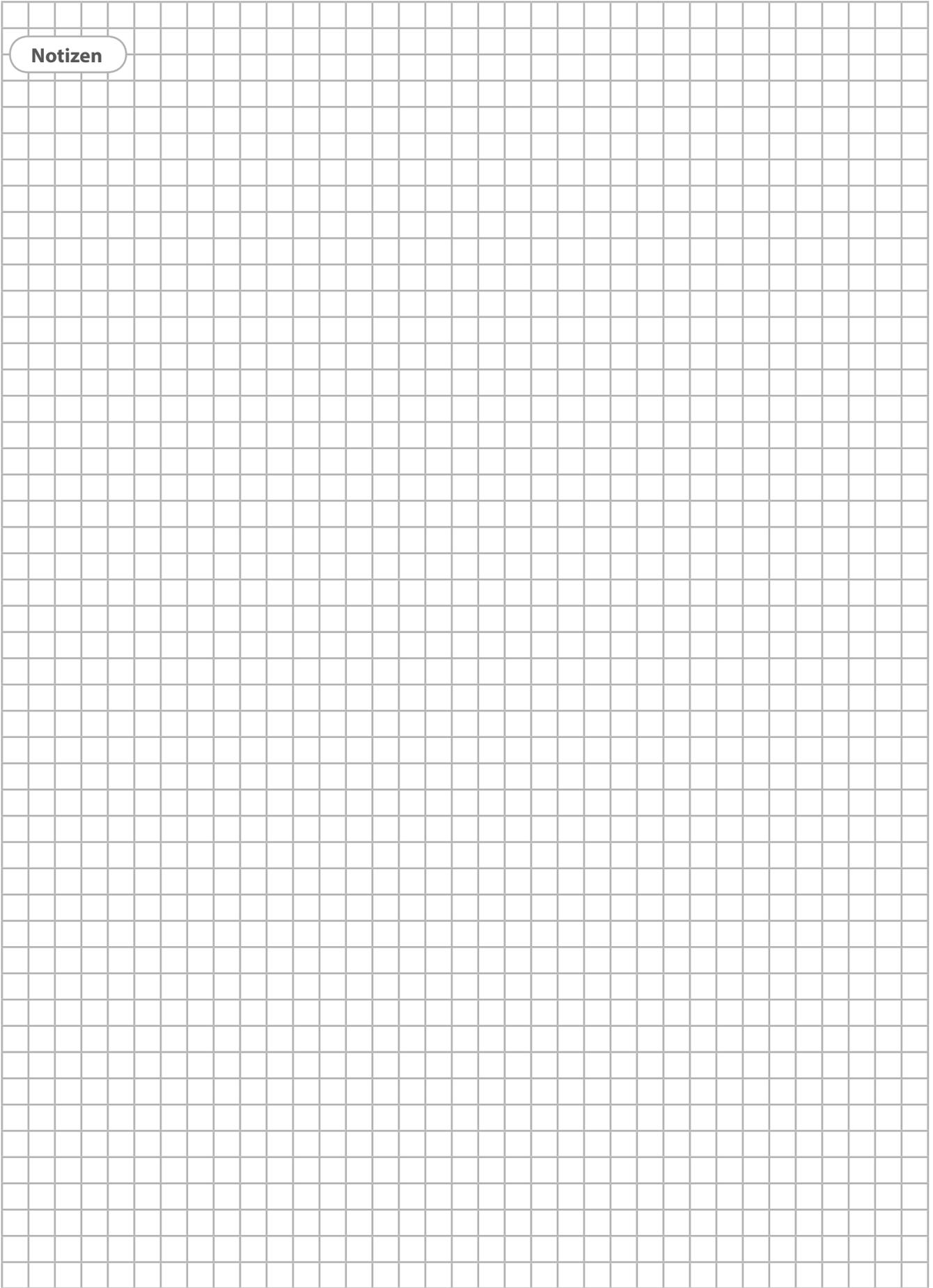
---

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Fitness Fachmärkte der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland.

[www.sport-tiedje.com/filialen](http://www.sport-tiedje.com/filialen)

Notizen

**Notizen**





# TAURUS

Indoor Bike IC90 Pro