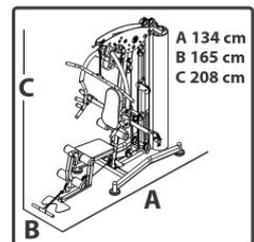
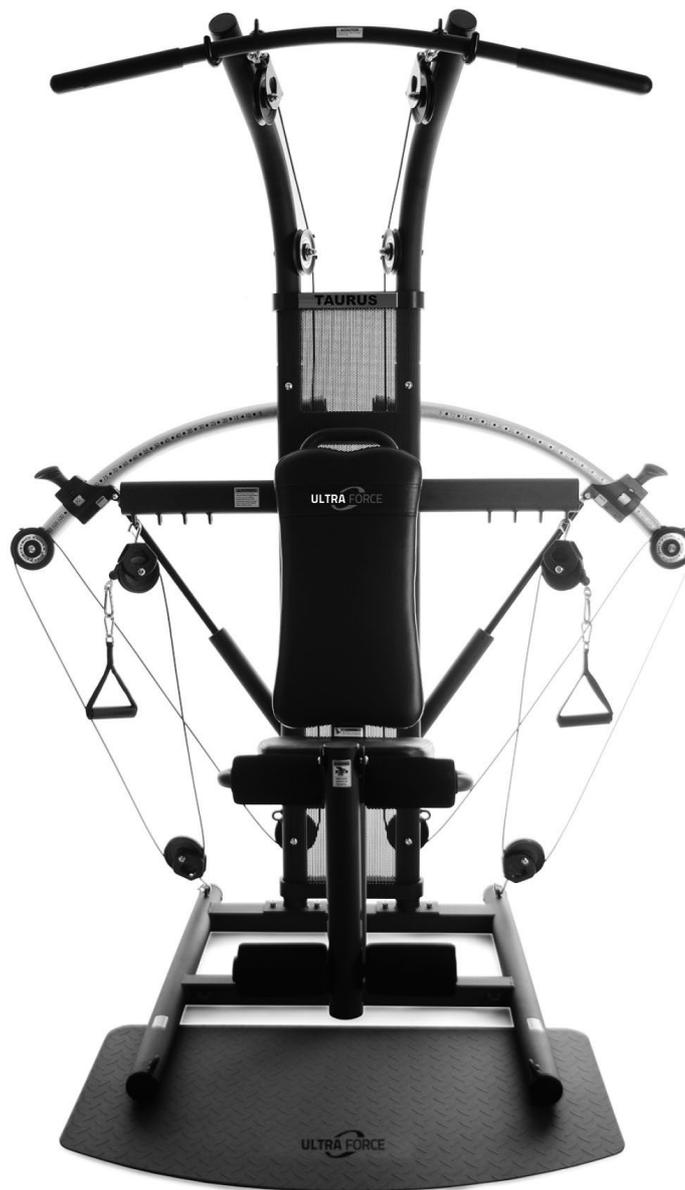


# TAURUS

## Montage- und Bedienungsanleitung



TF-UF

Kraftstation UltraForce



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 Kraftstationen 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.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitnessstudio) 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	7
1.3	Aufstellort	8
<b>2</b>	<b>MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE</b>	<b>9</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	9
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	10
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	10
<b>3</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>11</b>
3.1	Teileübersicht	11
3.2	Warnhinweise/Warnaufkleber	12
3.3	Montage	16
<b>4</b>	<b>TRAININGSANLEITUNG</b>	<b>32</b>
4.1	Allgemeine Trainingshinweise	32
4.2	Übungs- und Sicherheitshinweise	35
4.3	Übungsanleitung	35
4.4	Geräteeinstellungen	35
4.5	Dehnübungen	38
4.6	Trainingstagebuch	40
<b>5</b>	<b>GARANTIE INFORMATIONEN</b>	<b>41</b>
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>43</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖRBESTELLUNG</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>44</b>
8.1	Service-Hotline	44
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	44
8.3	Teileliste	45
8.4	Explosionszeichnung	49

## 1.1 Technische Daten

### Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 88,6 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 87 kg

### Verpackungsmaße Kartons (L x B x H):

Nr.1 ca. 151 cm x 49 cm x 22 cm, Gewicht: 42 kg (brutto, inkl. Verpackung)

Nr.2 ca. 116 cm x 85 cm x 16 cm, Gewicht: 46.61 kg (brutto, inkl. Verpackung)

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 134 cm x 165 cm x 208 cm

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. 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.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Krafttraining erwachsener Personen.
- + 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.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich 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.
- + Behinderte Personen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen, bevor Sie das Gerät benutzen und sollten unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Überprüfen Sie vor jedem Training alle Kabel auf etwaige Beschädigungen. Tauschen Sie defekte Kabel sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
- + Lassen Sie die Hantelstangen bzw. -Griffe nie los, solange Widerstand auf Ihnen lastet, um Quetschungen und ähnliche Verletzungen zu vermeiden.
- + Vergewissern Sie sich, dass sich die Kabel immer in der Rollenführung befinden. Wenn die Kabel sich verklemmen, während Sie trainieren, unterbrechen Sie sofort das Training, und kontrollieren Sie den Kabellauf.
- + Wenn Sie den Sitz verstellen, achten Sie darauf, dass er voll in seiner neuen Position einrastet, da er sonst verrutschen und zu Verletzungen führen kann.

## 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 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.
- + Lagern Sie Ihr Gerät dort, wo Kinder nicht damit in Berührung kommen und nicht viel Verkehr ist.

### 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
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung
Kein Widerstand	Defekter Zylinder	Zylinder auf Widerstand prüfen
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren

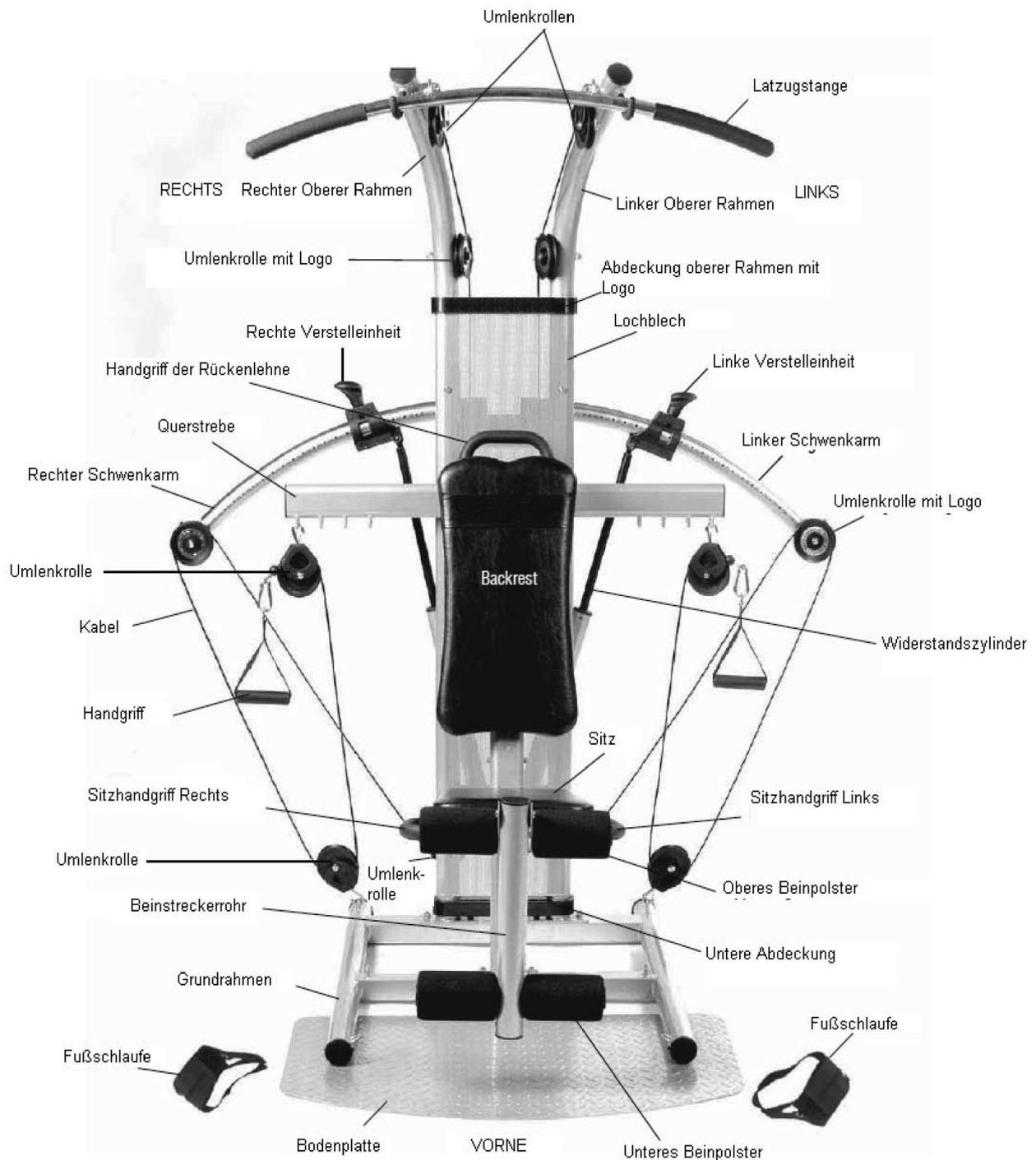
## 2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Die Kraftstation 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:

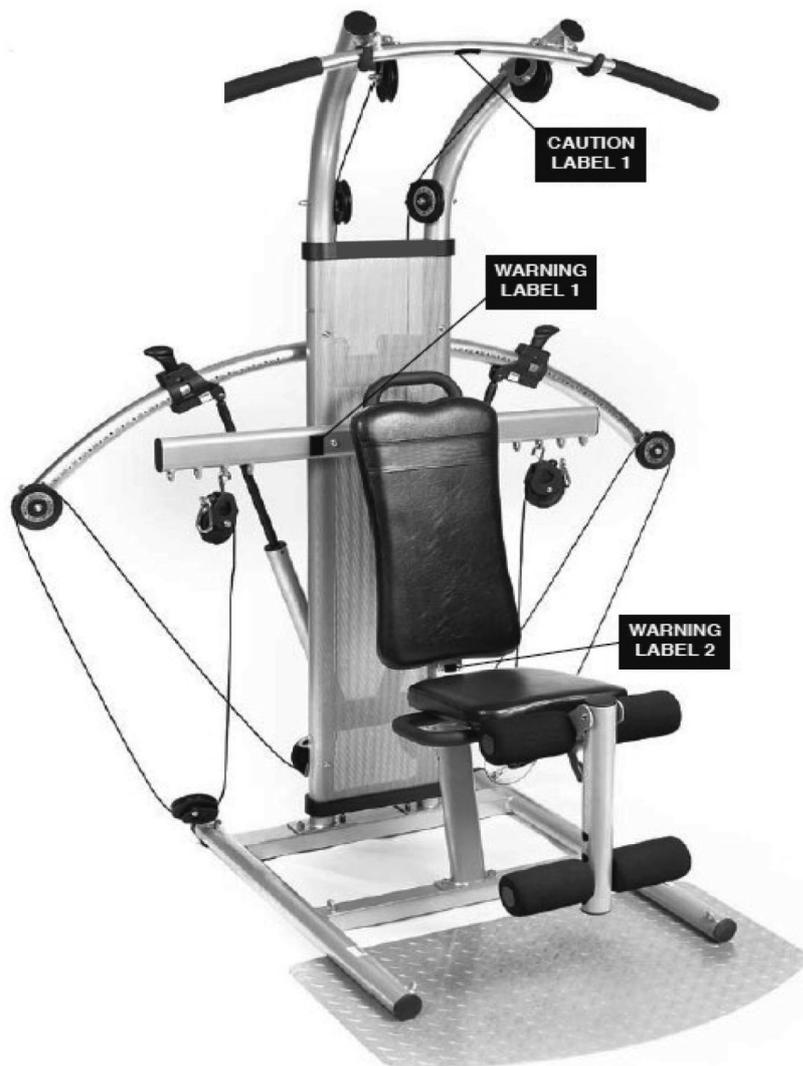
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Zugseile und Laufrollen	R / I			
Bolzen		I		
Rollen und Seilführung	I			

### 3.1 Teileübersicht



Hinweis: Alle Positionsangaben – vorne, hinten, links, rechts – dieser Anleitung gehen von der Sitzposition des Benutzers auf dem Gerät aus, wobei der Benutzer nach vorne schaut.

## 3.2 Warnhinweise/Warnaufkleber



**WICHTIG:** Beachten Sie die Anbringung der folgenden Warn- und Achtungsaufkleber auf Ihrem Gerät.

### **CAUTION LABEL 1 – VORSICHT: AUFKLEBER 1**

Wenn Latzugstange nicht in Benutzung ist, diese stets in der Halterung ablegen.

### **WARNING LABEL 1 – WARNUNG: AUFKLEBER 1**

Sollte die im Benutzerhandbuch und Video angegebene Sicherheitsanleitung nicht gelesen und befolgt werden, so kann dies **MÖGLICHERWEISE ERNSTHAFTE VERLETZUNGEN ODER TOD** zur Folge haben. **KINDER FERNHALTEN.** Maximales Benutzergewicht: 300 lbs/150 kg. Ersetzen Sie diesen Aufkleber, falls er beschädigt, unleserlich oder entfernt wurde. Class HC.

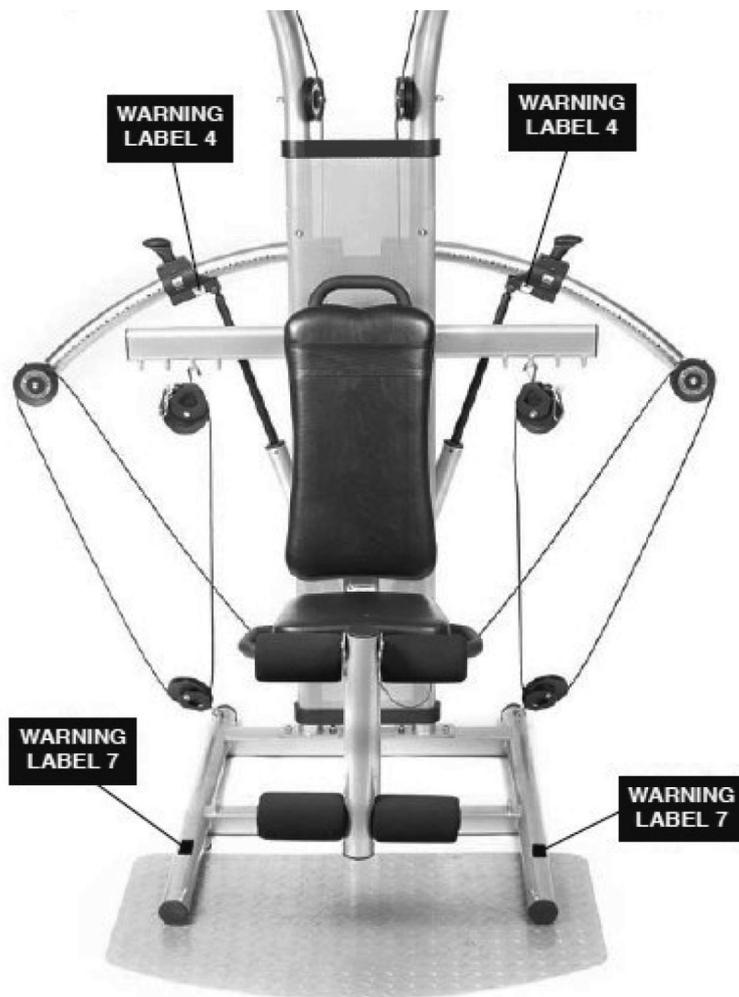
### **WARNING LABEL 2 – WARNUNG: AUFKLEBER 2**

Quetschgefahr: Während des Auf- und Abbaus Hände fernhalten.



**WARNING LABEL 3 – WARNUNG: AUFKLEBER 3**  
Quetschgefahr! Hände während der Benutzung fern halten!

**WARNING LABEL 5 – WARNUNG: AUFKLEBER 5 (6 Positionen)**  
Berühren Sie keine Umlenkrollen und beweglichen Teile.

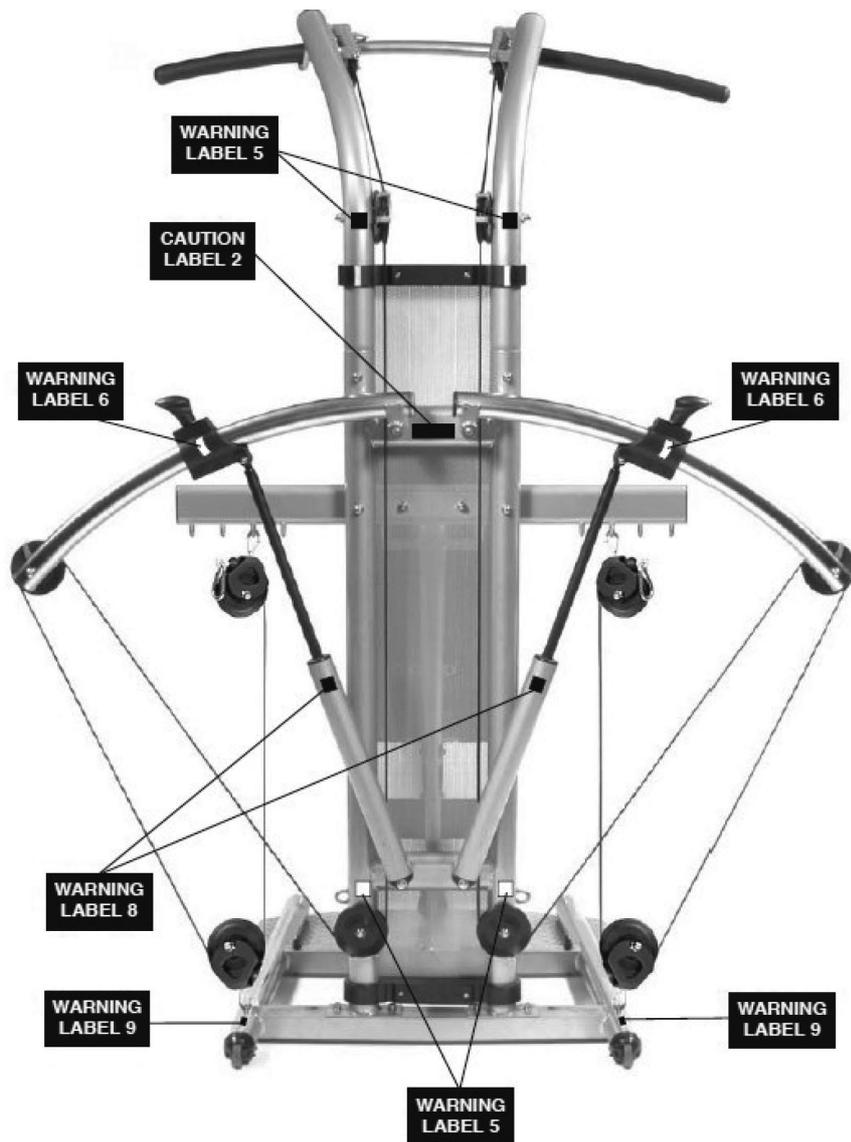


**WARNING LABEL 4 – WARNUNG: AUFKLEBER 4 (2 Positionen)**

**WARNUNG!** Überprüfen Sie, dass der Stift in Position verriegelt ist, bevor Sie die Übung beginnen.

**WARNING LABEL 7 – WARNUNG: AUFKLEBER 7 (2 Positionen)**

**WARNUNG!** Wenn Sie Übungen im Stand durchführen, stellen Sie die Füße fest auf die Bodenplatte.



**CAUTION LABEL 2 – VORSICHT: AUFKLEBER 2**  
 ACHTUNG! Zum Transport des Gerätes empfehlen wir, dies mit 2 Personen durchzuführen.

**WARNING LABEL 5 – WARNUNG: AUFKLEBER 5 (6 Positionen)**  
 WARNUNG! Berühren Sie keine Umlenkrollen und beweglichen Teile.

**WARNING LABEL 6 – WARNUNG: AUFKLEBER 6 (2 Positionen)**  
 WARUNG! Quetschgefahr – Einstellarme nur mit freien Händen benutzen.

**WARNING LABEL 8 – WARNUNG: AUFKLEBER 8 (2 Positionen)**  
 WARNUNG! Inhalt unter Druck; NICHT ÖFFNEN. Von Hitze und Feuer fernhalten.

**WARNING LABEL 9 – WARNUNG: AUFKLEBER 9 (2 Positionen)**  
 WARUNG! Umlenkrolle nicht aus dieser Position entfernen, nachdem das Gerät aufgebaut ist.

### 3.3 Montage

In einigen Fällen beinhalten unsere Produkte Teile, die im Werk vorgeschmiert wurden. Daher empfehlen wir Ihnen beim Aufbau sowie während des Trainings Ihren Boden mit einer Unterlage zu schützen.

Stellen Sie sicher, dass Sie die Anleitung vollständig gelesen haben und alle Teile und Werkzeuge von S. 17 vorhanden sind.

Zum Transportieren des Produktes sind ca. 83 Grad Kippneigung notwendig. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben bevor Sie mit dem Aufbau beginnen. Wir empfehlen Ihnen das Gerät an dem Platz aufzubauen, an dem Sie es benutzen werden.

**ACHTUNG!** Der Transport sollte immer von zwei Personen durchgeführt werden.

Alle Muttern und Schrauben werden von vorne nach hinten angebracht - mit der Mutter auf der Rückseite.

Bei einige Aufbausritten sind 2 Personen notwendig.



## Packungsinhalt

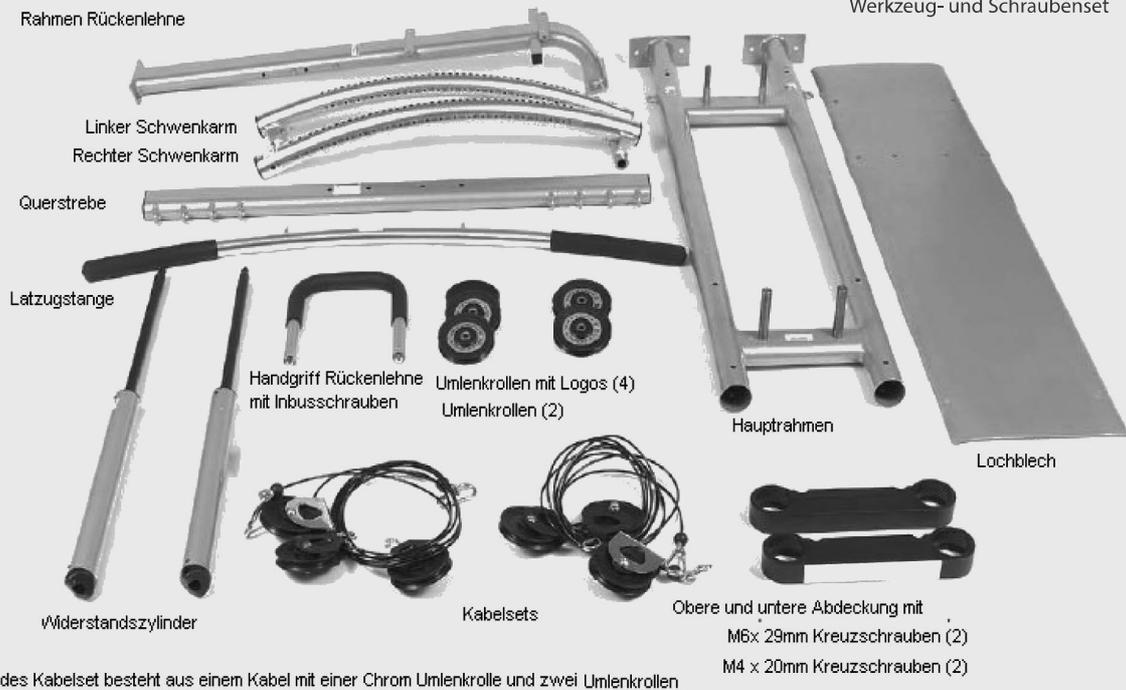
Legen Sie die Teile wie in dieser Abbildung vor sich aus. Machen Sie sich die Bezeichnungen vertraut.

Stellen Sie sicher, dass die Lieferung vollständig ist.

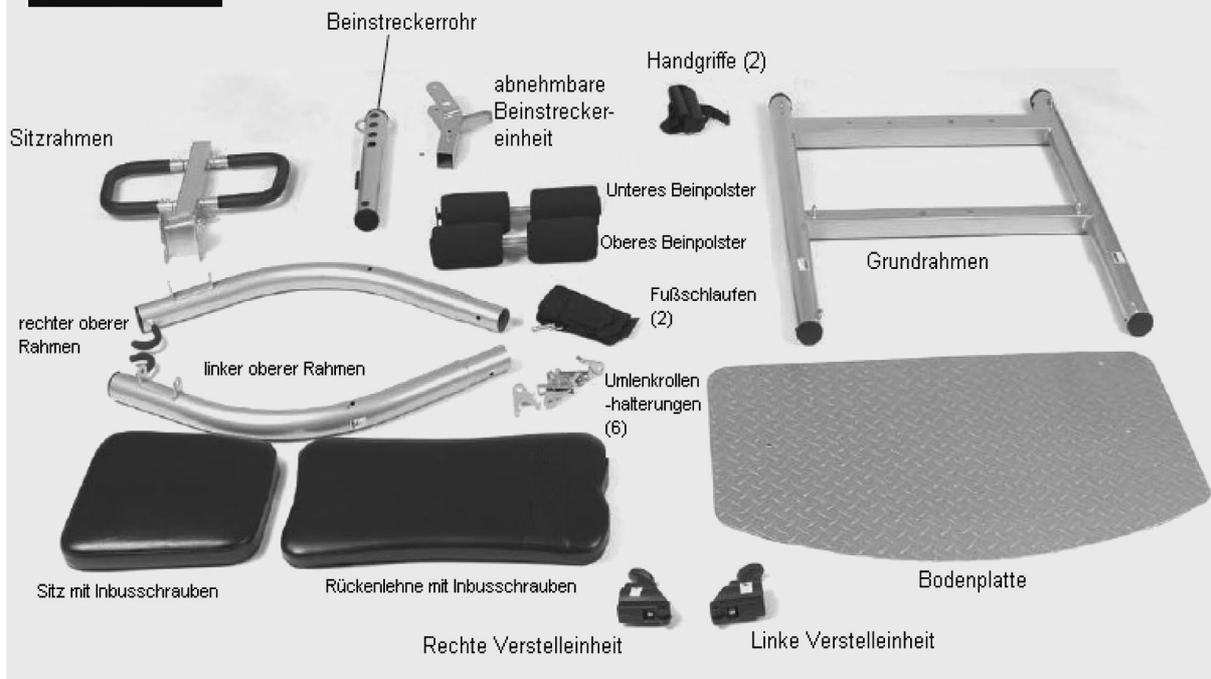


Werkzeug- und Schraubenset

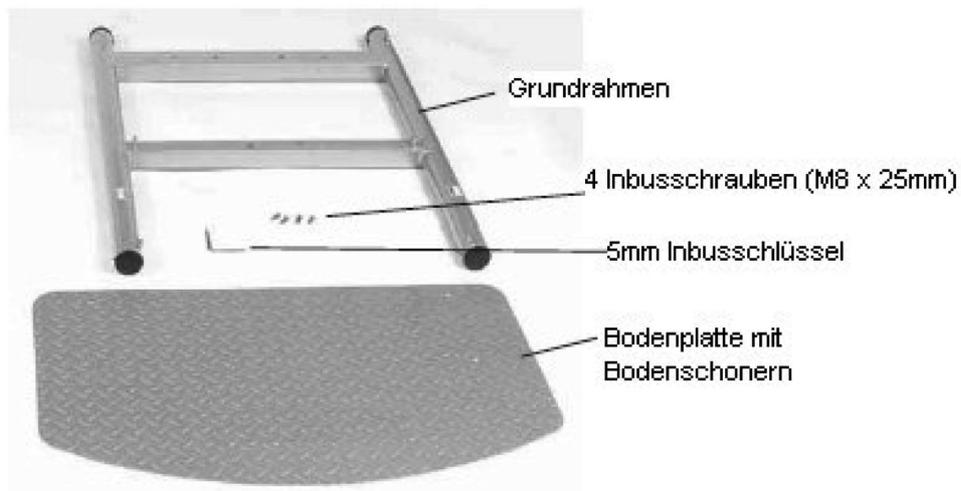
### BOX 1



### BOX 2



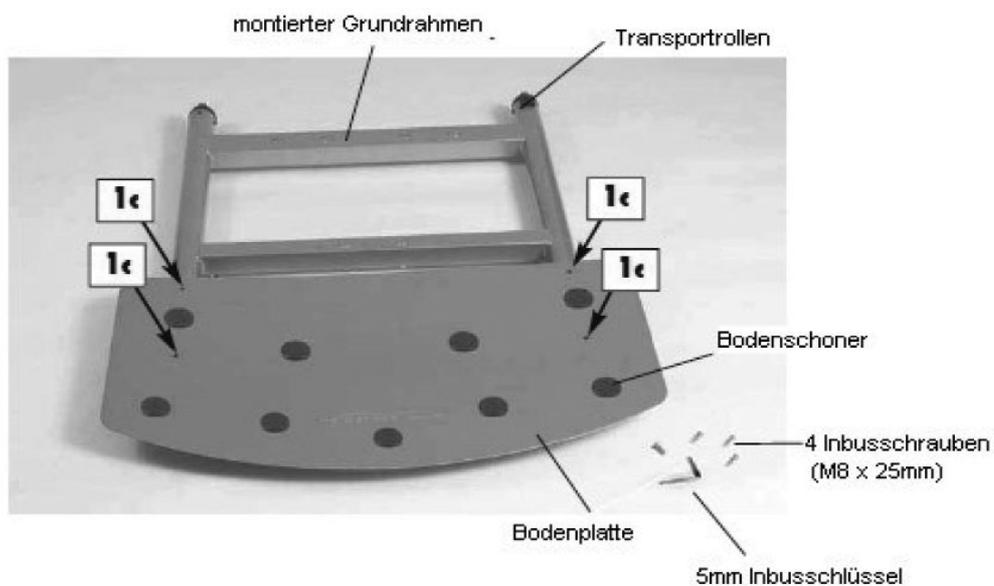
## Benötigte Teile für Schritt 1:



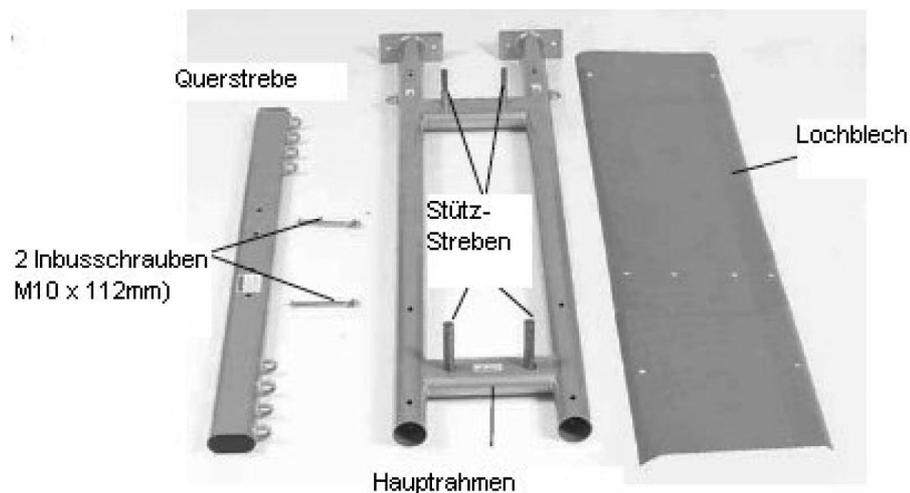
## Schritt 1: Montage Grundrahmen

1. Drehen Sie den Hauptrahmen mit den Warnhinweisen nach unten.
2. Positionieren Sie die Bodenplatte auf dem Hauptrahmen an der gegenüberliegenden Seite der Rollen und stellen Sie sicher, dass die gebogene Seite der Bodenplatte nach außen zeigt.
3. Richten Sie die Löcher in der Bodenplatte mit dem Hauptrahmen aus und befestigen Sie die Teile mit den vier Schrauben.

Drehen Sie den zusammengebauten Rahmen nach oben (Warnhinweise zeigen nach oben)

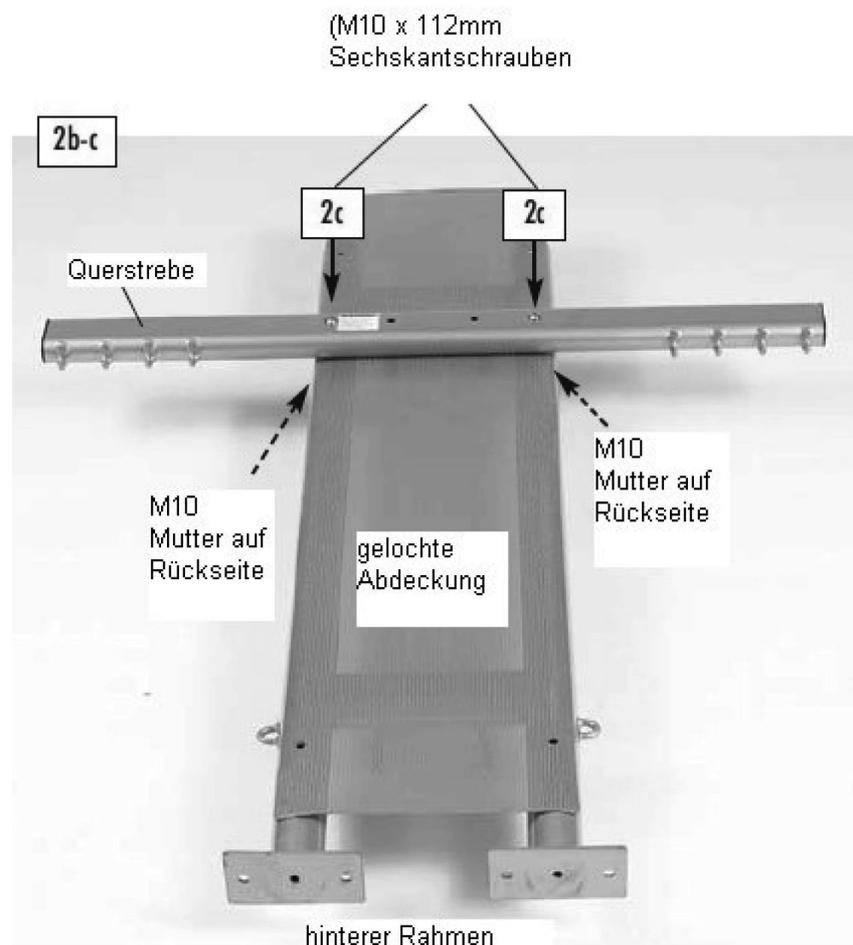


## Benötigte Teile für Schritt 2:



## Schritt 2: Montage hinterer Rahmen

1. Drehen Sie den hinteren Rahmen um, so dass er auf der Hilfsverstrebung liegt und die Warnhinweise nach unten zeigen.
2. Legen Sie die gelochte Abdeckung und die Querstange auf den Rahmen und richten Sie die Löcher aus. Die Warnhinweise auf der Querstange sollten in Ihre Richtung zeigen.
3. Befestigen Sie die Teile, indem Sie zwei Schrauben durch die äußeren Löcher der Querstange, die gelochte Abdeckung sowie den Rahmen stecken und mit zwei Muttern festziehen.



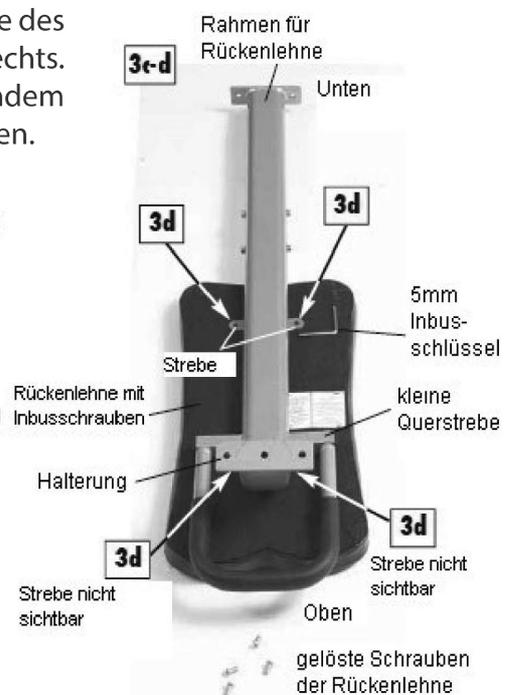
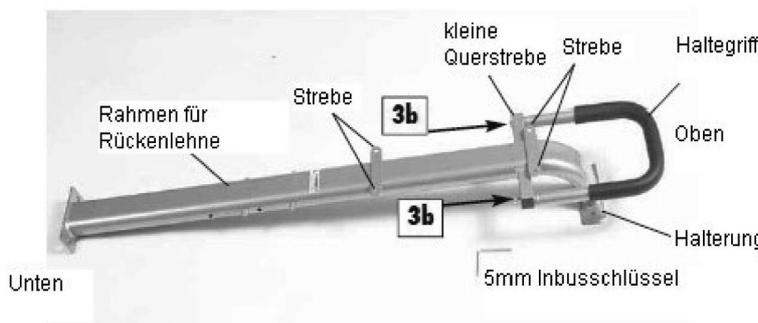
Alle Muttern und Schrauben werden von vorne nach hinten angebracht - mit der Mutter auf der Rückseite.

Benötigte Teile für Schritt 3:

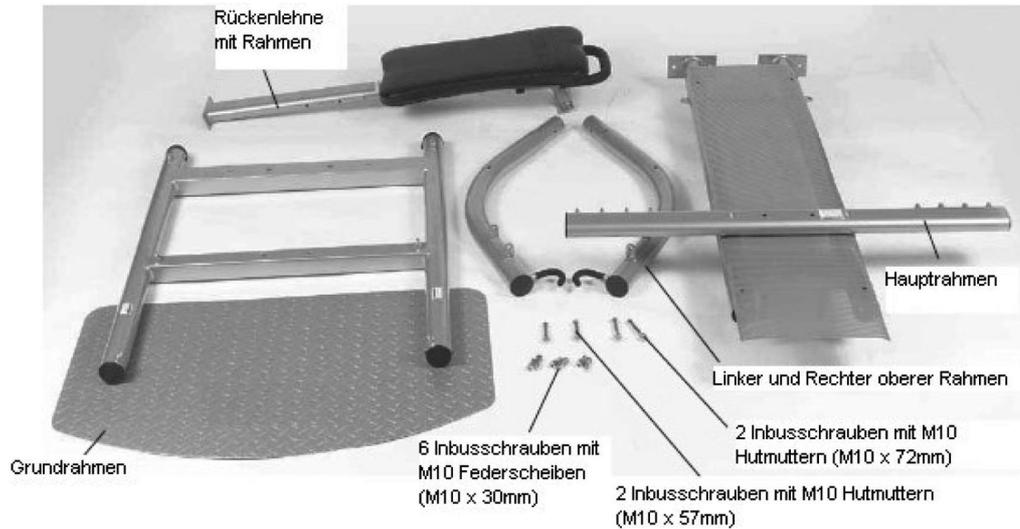


### Schritt 3: Montage Rückenlehnen-Stützrahmen

1. Lösen Sie die Schrauben vom Haltegriff der Rückenlehne.
2. Befestigen Sie den Haltegriff mit den zuvor gelösten Schrauben am kleinen Querbalken am oberen Ende des Rückenlehnen-Rahmens. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest.
3. Drehen Sie die Rückenlehne um und entfernen Sie die vorinstallierten Schrauben von der Rückseite.
4. Drehen Sie den Rückenlehnen-Rahmen um, so dass die Halterungen flach auf der Rückenlehne aufliegen. Stellen Sie sicher, dass sich das obere Ende der Rückenlehne (Ende mit dem Logo) am oberen Ende des Rahmens (Ende mit Handgriff) befindet, siehe unten rechts. Befestigen Sie die Rückenlehne in dieser Position, indem Sie die in Schritt 3c gelösten Inbusschrauben fest ziehen.



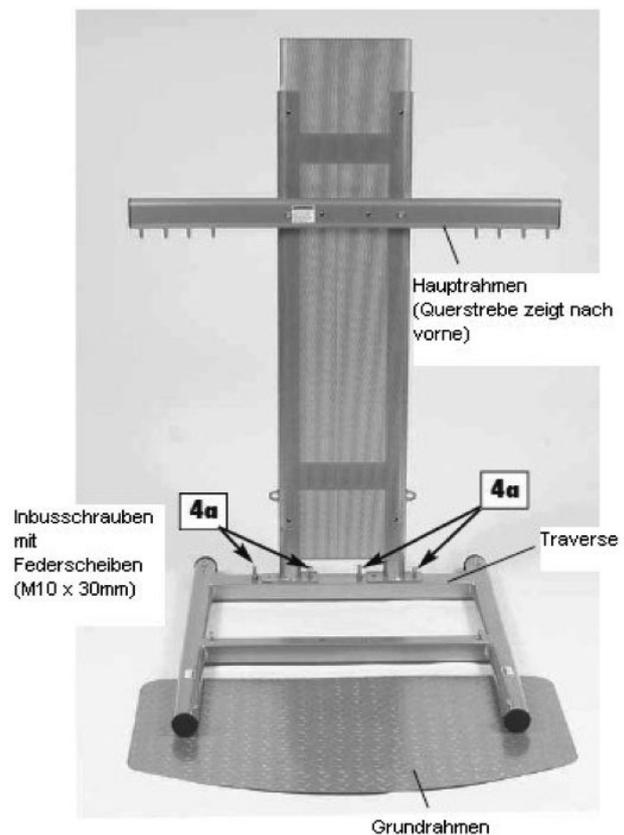
## Benötigte Teile für Schritt 4:

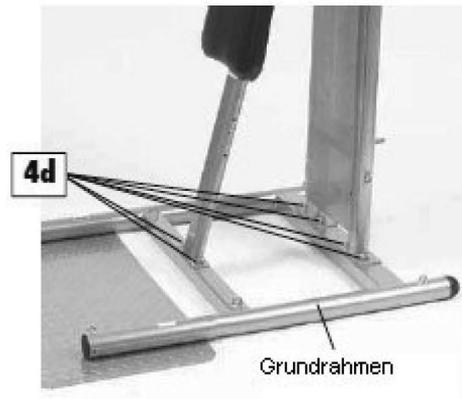
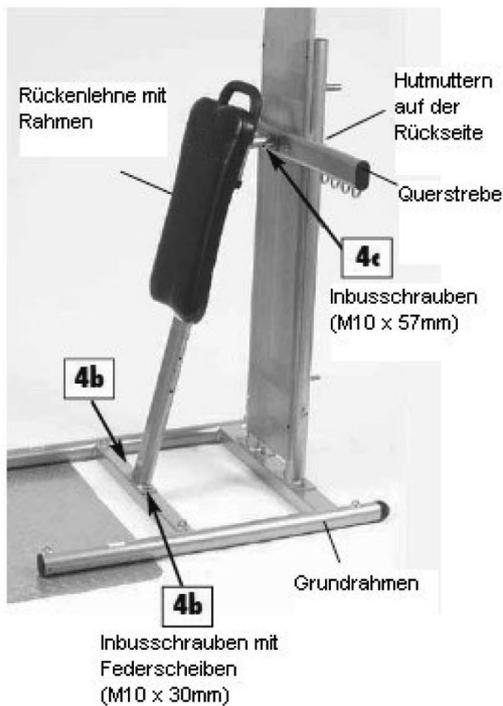


## Schritt 4: Montage Rahmenkomponenten

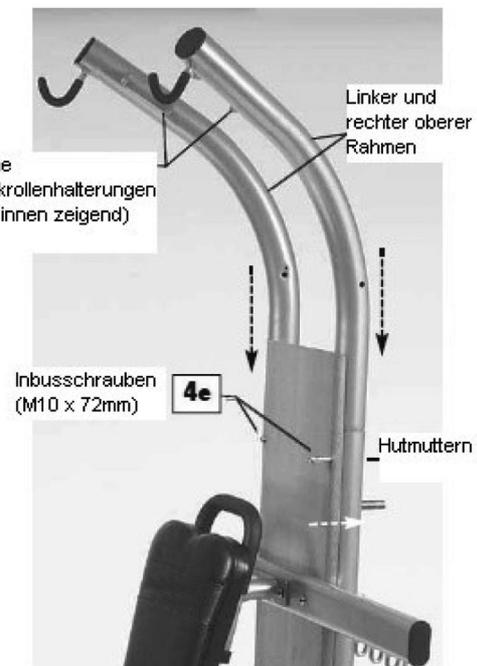
1. Richten Sie den hinteren Rahmen vorsichtig auf und stellen Sie ihn auf die hintere Traverse des Hauptrahmens. Die Querstrebe und die gelochte Abdeckung zeigen dabei nach vorne. Befestigen Sie die Teile mit 4 Schrauben und Federscheiben und ziehen Sie diese mit der Hand fest.

**ACHTUNG:** Dieser Schritt muss mit zwei Personen durchgeführt werden.

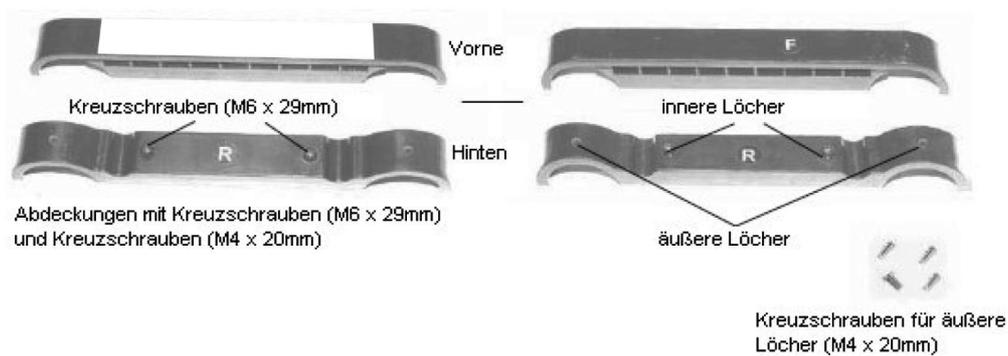




2. Positionieren Sie den Rahmen mit Rückenlehne, indem Sie die Löcher des Hauptrahmens mit den Löchern des Rahmens mit Rückenlehne ausrichten. Ziehen Sie die Teile mit zwei Schrauben und Federscheiben fest.
3. Richten Sie die Löcher am oberen Ende der Rückenlehne mit den zentralen Löchern in der Querstrebe aus. Befestigen Sie 2 Inbusschrauben und zwei Hutmutter und ziehen Sie diese handfest.
4. Ziehen Sie jetzt die 6 Schrauben im Grundrahmen mit einem Schraubenschlüssel fest.
5. Schieben Sie den linken und rechten oberen Rahmen in die oberen Enden des Hauptrahmens, wobei die Chrom Umlenkrollenhalterungen nach innen zeigen. Befestigen Sie die Teile mit 2 Inbusschrauben und Hutmutter und ziehen Sie diese handfest.

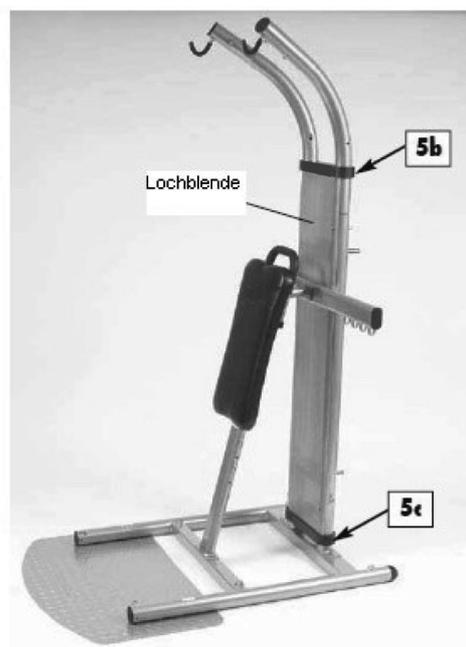


## Benötigte Teile für Schritt 5:

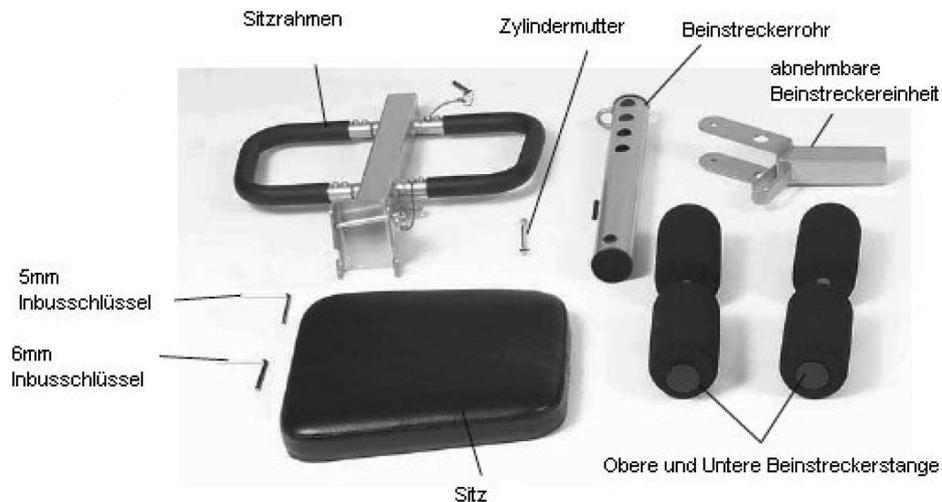


## Schritt 5: Montage Abdeckungen

1. Entfernen Sie die zwei (M6 x 29mm) Kreuzschrauben von den oberen Abdeckplatten des Lochblechs mit dem Kreuzschraubenzieher (im Lieferumfang enthalten) und trennen Sie die Vorder- und Rückseiten.  
Hinweis: Die Abdeckplatte mit dem UltraForce Logo gehört oben an die Vorderseite.
2. Bringen Sie die Vorderseite der oberen Abdeckplatte an, indem Sie diese auf den Rahmen am Rand des Lochblechs schieben. Die Abdeckplatte muss eventuell etwas heruntergedrückt werden. Anschließend bringen Sie die Rückseite der oberen Abdeckplatte an. Befestigen Sie die beiden Teile mit den zwei zuvor gelösten Kreuzschrauben. Befestigen Sie die Rückseite der oberen Abdeckung am Rahmen mit zwei Kreuzschrauben (M4 x 20mm) durch die äußeren Bohrlöcher. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Kreuzschraubenzieher fest.
3. Wiederholen Sie Schritte 1 und 2 für die unteren Abdeckplatten.



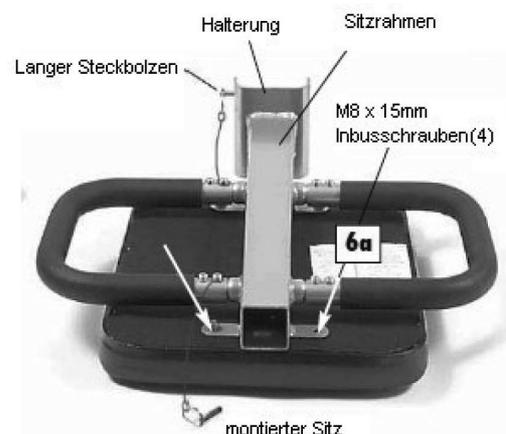
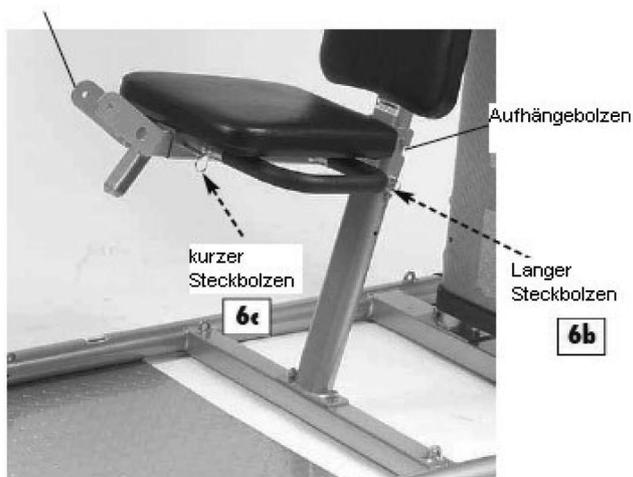
## Benötigte Teile für Schritt 6 und 7:



### Schritt 6: Montage Sitz

1. Lösen Sie die Schrauben von der Unterseite des Sitzes. Legen Sie den Sitzrahmen auf die Rückseite des Sitzes und stellen Sie sicher, dass der lange Steckbolzen und die Halterung in dieselbe Richtung wie das schmale Ende des Sitzes zeigen. Befestigen Sie die Teile mit den vier zuvor gelösten Inbusschrauben und dem 5mm Inbusschlüssel.
2. Entfernen Sie den langen Steckbolzen vom Sitzrahmen. Hängen Sie den Sitz an den oberen Aufhängestift der Rückenlehne.  
**WICHTIG:** Stellen Sie sicher, dass die Halterung am Sitzrahmen sicher auf dem Aufhängestift sitzt.  
 Sichern Sie den Sitz, indem Sie den langen Steckbolzen durch die Löcher unter den Aufhängestift schieben.
3. Entfernen Sie den kurzen Steckbolzen vom Sitzrahmen.  
 Schieben Sie die abnehmbare Beinstreckeinheit in den Sitzrahmen wie in der Abbildung links. Sichern Sie die Teile, indem Sie den kurzen Steckbolzen wieder durch den Sitzrahmen und die Beinstreckeinheit schieben.

abnehmbare Beinstreckereinheit



## Schritt 7: Montage Beinstrecker

1. Platzieren Sie das obere Ende des Beinstreckerrohrs an der Halterung der abnehmbaren Beinreckereinheit.

Hinweis: Der Warnhinweis zeigt Richtung Sitz.

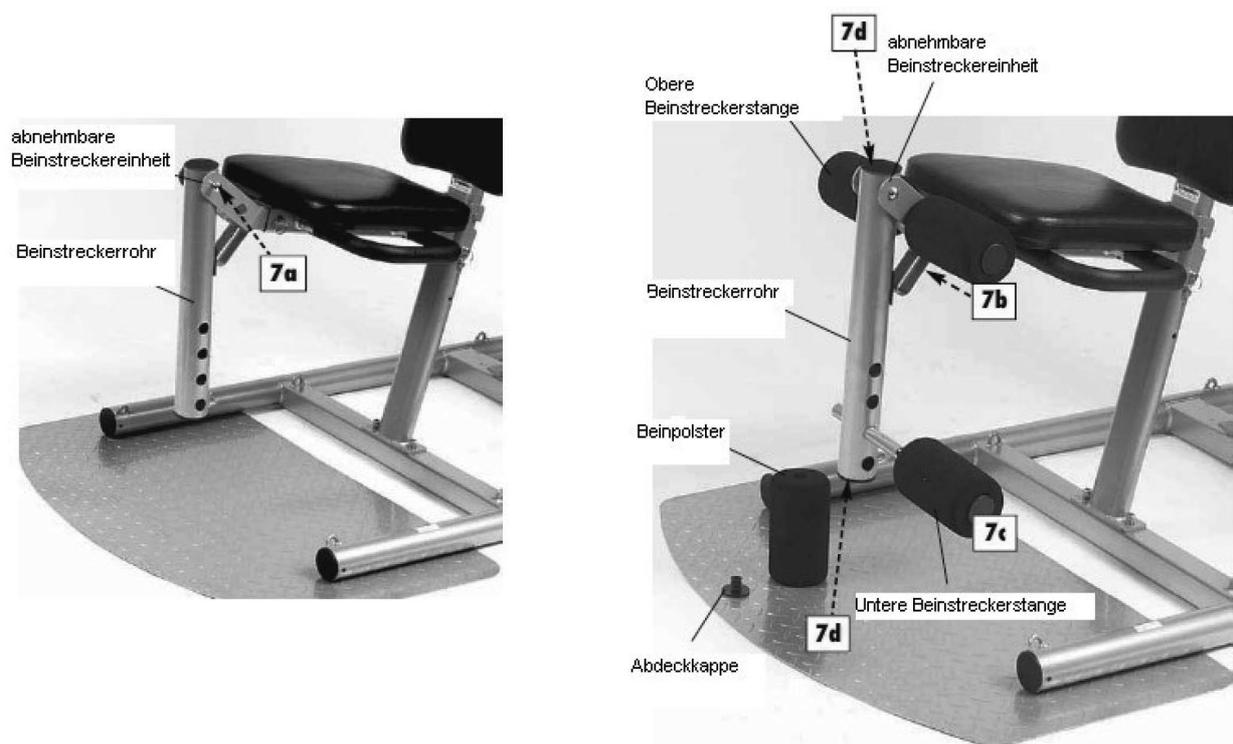
Schieben Sie die Zylindermutter durch die abnehmbare Beinreckereinheit und das Beinstreckerrohr. Befestigen Sie die Teile mit der Inbusschraube und dem Inbusschlüssel (5&6mm).

2. Entfernen Sie die Abdeckkappe und ein Schaumstoffpolster und schieben Sie die obere Beinreckerstange durch die Öffnung in der Mitte der Halterung der abnehmbaren Beinreckereinheit. Schieben Sie das Schaumstoffpolster und die Abdeckkappe wieder auf die Beinreckerstange.

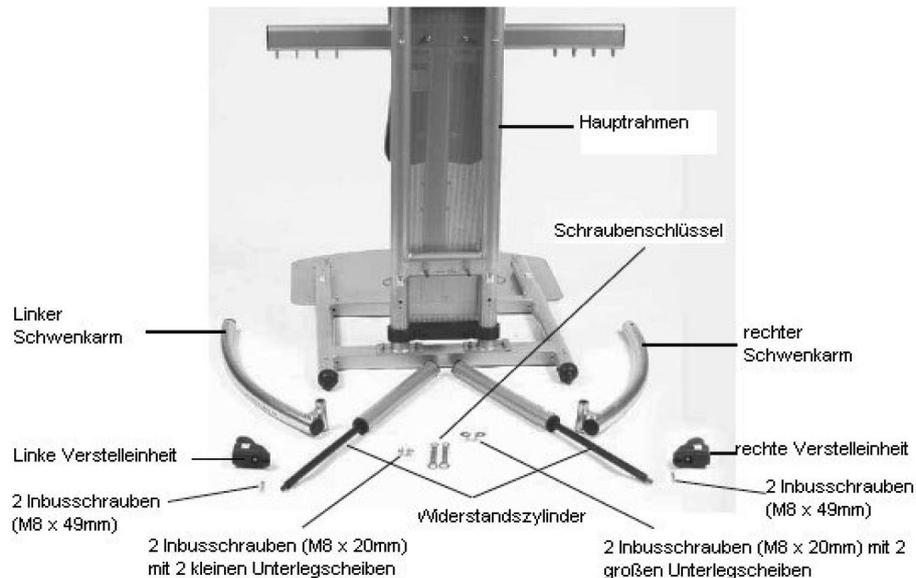
WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass die Abdeckkappe richtig auf der Stange sitzt.

Hinweis: Die obere Beinreckerstange ist länger als die untere.

3. Entfernen Sie die Abdeckkappe und ein Schaumstoffpolster und schieben die untere Beinreckerstange durch die Öffnungen am unteren Ende des Beinstreckerrohrs. Schieben Sie das Schaumstoffpolster und die Abdeckkappe wieder auf die Beinreckerstange.



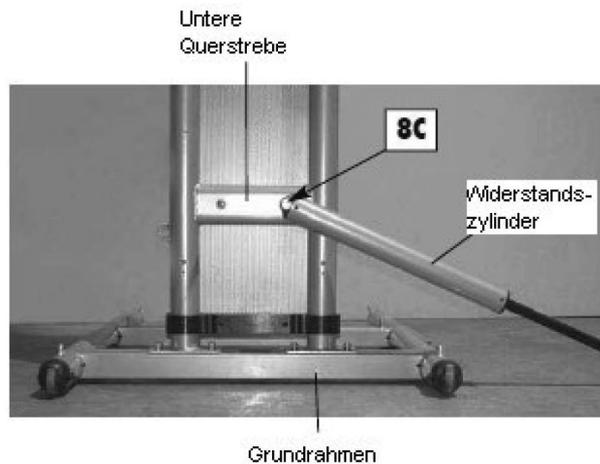
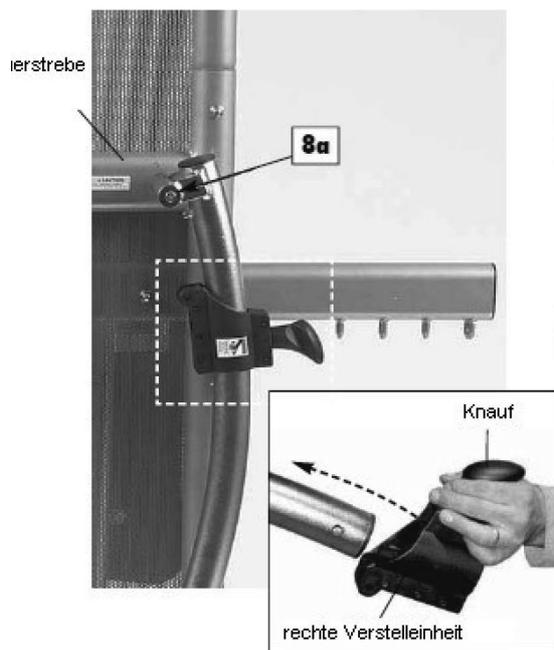
## Benötigte Teile für Schritt 8:



## Schritt 8: Montage Schwenkarme und Zylinder

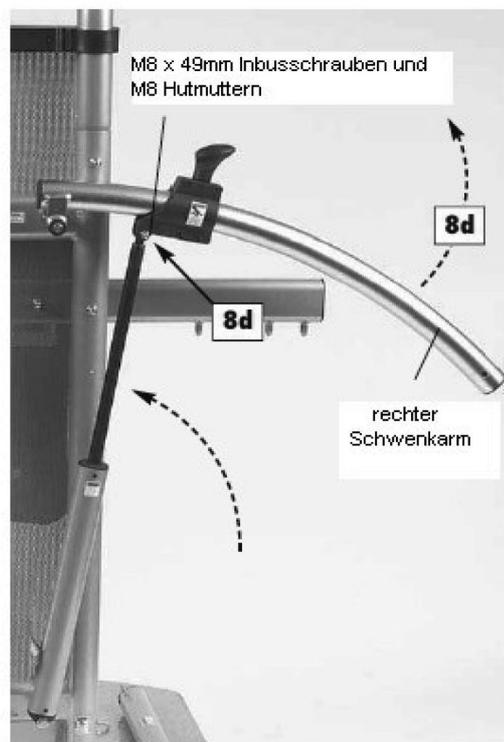
Stellen Sie sich hinter die Station.

1. Schieben Sie den rechten Schwenkarm auf den Stützbalken an der oberen Querstrebe des Hauptrahmens. Die Beschriftung des Schwenkarms zeigt dabei nach vorne. Befestigen Sie den rechten Schwenkarm mit einer großen Unterlegscheibe und einer Sechskantschraube.
2. Heben Sie den Knauf der rechten Verstelleinheit während Sie sie auf den Schwenkarm bis zur Nummer 20 schieben. Die Markierungen befinden sich auf der Vorderseite des Schwenkarms. Rechts und Links werden unter dem Knauf auf der Rückseite der Verstelleinheit angezeigt.  
Die Markierungen zur Gewichtseinstellung müssen durch die Öffnung auf der Vorderseite der Verstelleinheit sichtbar sein.
3. Platzieren Sie das untere Ende des Widerstandszylinders am Stützbalken der unteren Querstrebe des Hauptrahmens. Legen Sie das obere Ende des Zylinders dabei nach rechts außen. Befestigen Sie das untere Ende des Zylinders mit einer kleinen Unterlegscheibe und einer Sechskantschraube.



Alle Muttern und Schrauben werden von vorne nach hinten angebracht - mit der Mutter auf der Rückseite

4. Heben Sie den rechten Schwenkarm und den Widerstands-zylinder an. Befestigen Sie das obere Ende des Zylinders mit dem Unterteil der rechten Verstelleinheit mit einer Hutmutter und einer Sechskantschraube. Die Mutter befindet sich dabei auf der Rückseite.
5. Wiederholen Sie Schritte 1 bis 4 für die linke Seite.



## Benötigte Teile für Schritt 9:

6 Umlenkrollenhalterungen  
(markiert mit ihrer Position  
an der Station)

6 Umlenkrollen

6 Inbusschrauben  
(M10 x 95mm)

6 Muttern (M10)

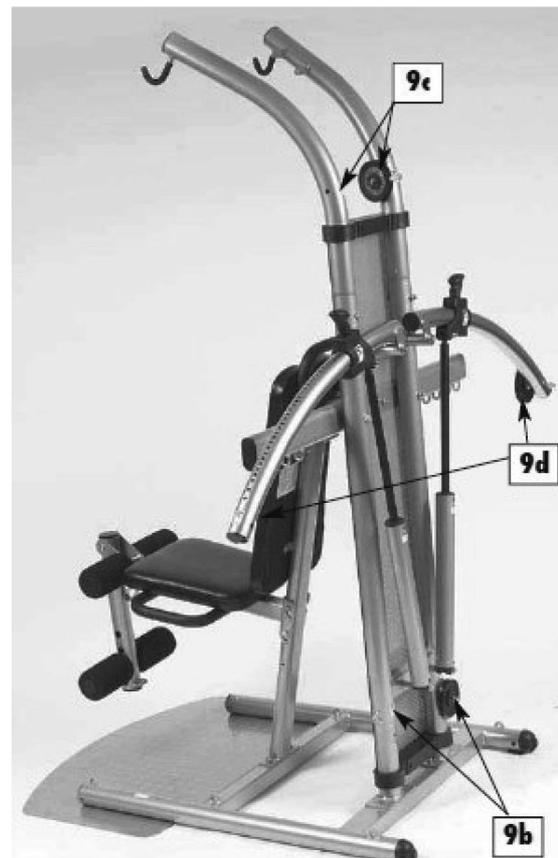
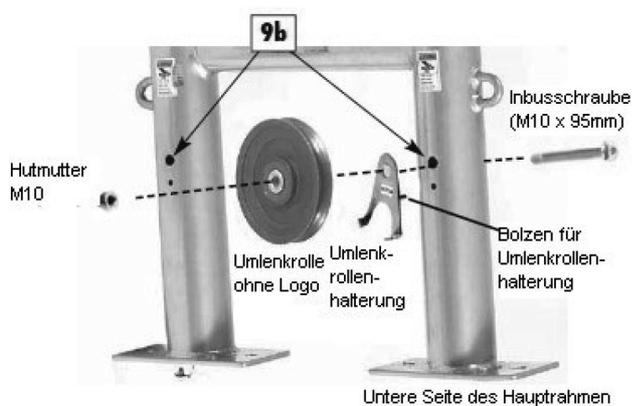


## Schritt 9: Montage Umlenkrollen

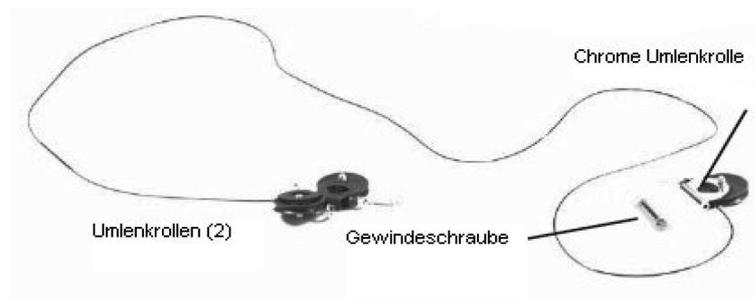
1. Ermitteln Sie die Positionen der einzelnen Umlenkrollenhalterungen, siehe Markierungen.
2. Nehmen Sie die zwei Umlenkrollen ohne UltraForce Logo sowie die zwei Umlenkrollenhalterungen, die für das untere Ende des Hauptrahmens bestimmt sind. Befestigen Sie die Umlenkrollen unten an der Rückseite des Hauptrahmens mit zwei Inbusschrauben und zwei Muttern. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest!
3. Nehmen Sie die zwei Umlenkrollenhalterungen für das obere Ende des Hauptrahmens und zwei Umlenkrollen mit UltraForce Logos. Befestigen Sie diese Teile am oberen Hauptrahmen mit zwei Inbusschrauben und zwei Muttern. Die Logos stehen sich gegenüber.
4. Nehmen Sie die zwei Umlenkrollenhalterungen für die Schwenkarme und zwei Umlenkrollen mit UltraForce Logos. Befestigen Sie diese Teile am Ende der Schwenkarme mit zwei Inbusschrauben und zwei Muttern. Die Logos zeigen nach vorne.

### Hinweise für Schritte 9-2 bis 9-4:

- Alle Muttern und Schrauben werden von vorne nach hinten angebracht - mit der Mutter auf der Rückseite
- Stellen Sie sicher, dass die Halterungsbolzen ordnungsgemäß verankert sind.
- Für das Anbringen der Seile, ist es notwendig die Muttern vorerst nur leicht anzuziehen.



## Benötigte Teile für Schritt 10:



## Schritt 10: Montage der Kabel

1. Kabel auslegen und entwirren. Schieben Sie die Chrom-Umlenkrolle bis an ein Ende des Kabels. Schieben Sie die anderen beiden Umlenkrollen an das andere Ende des Kabels. So wird das Kabel während der Anbringung entwirrt gehalten.

2. Befestigen Sie die Chrom Umlenkrolle mit Halterung am rechten oberen Rahmen mit einer Gewindeschraube und einer Hutmutter, siehe Abbildung. Der große Karabinerhaken muss dabei vorne und die Mutter hinten sein. Die Umlenkrolle muss sich drehen können.

Hinweis: Für diesen Schritt benötigen Sie eventuell eine Leiter.

3. Verlegung des Kabels.

Tipp: Wenn Sie das Kabel an den bereits montierten Rollen anbringen, ist es eventuell leichter, wenn Sie die Mutter lösen und die Umlenkrolle herausziehen. Nachdem Sie das Kabel durchgezogen haben, befestigen Sie die Umlenkrolle und die Halterung wieder bevor Sie fortfahren.

- Führen Sie das Kabel über die Umlenkrolle oberhalb der Lochblende nach unten.
- Führen Sie das Kabel dann außen an den oberen und unteren Stützbalken vorbei und dann innen an die untere Umlenkrolle.
- Führen Sie das Kabel um die Rolle nach oben an die Innenseite der Umlenkrolle am Schwenkarm.
- Führen Sie das Kabel über die Umlenkrolle am Schwenkarm nach unten bis zum Haken an der Rückseite des Hauptrahmens.  
Haken Sie die Umlenkrolle am Kabelset an den Haken am hinteren Ende des Grundrahmens, indem Sie die Kreuzschraube lösen bis der Haken an der Umlenkrolle am Haken des Grundrahmens befestigt werden kann. Ziehen Sie die Kreuzschraube fest, so dass die Umlenkrolle sich nicht vom Haken lösen kann.

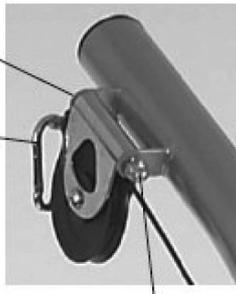
4. Wiederholen Sie Schritte 1-3 für die linke Seite

5. Ziehen Sie jetzt alle Schrauben und Muttern richtig fest. Achten Sie darauf das Kabel nicht einzuklemmen.

6. **WICHTIG:** Ziehen Sie nun alle Schrauben und Muttern fest, die in vorherigen Schritten nur leicht angezogen wurden. Die entsprechenden Schrauben sind in der Abbildung mit einem schwarzen Punkt markiert.

M8 x 110mm  
Gewindeschraube

großer Karabiner

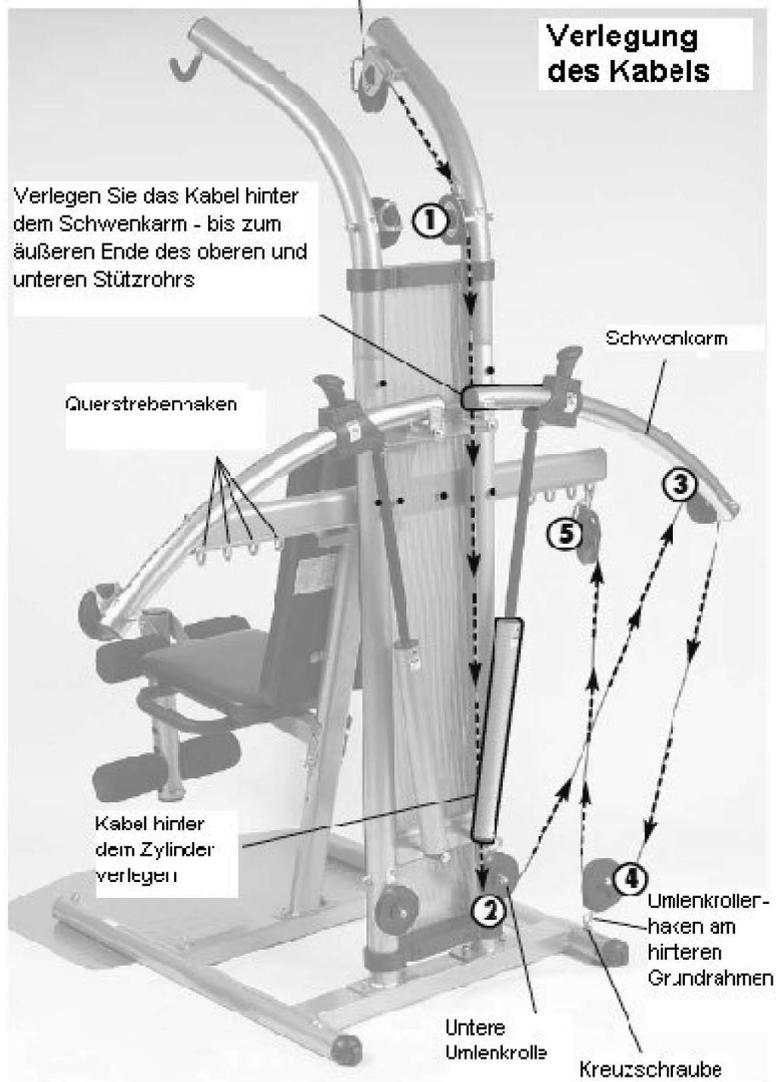


M8 Hutmutter

**10b** Chrom Umlenkrolle

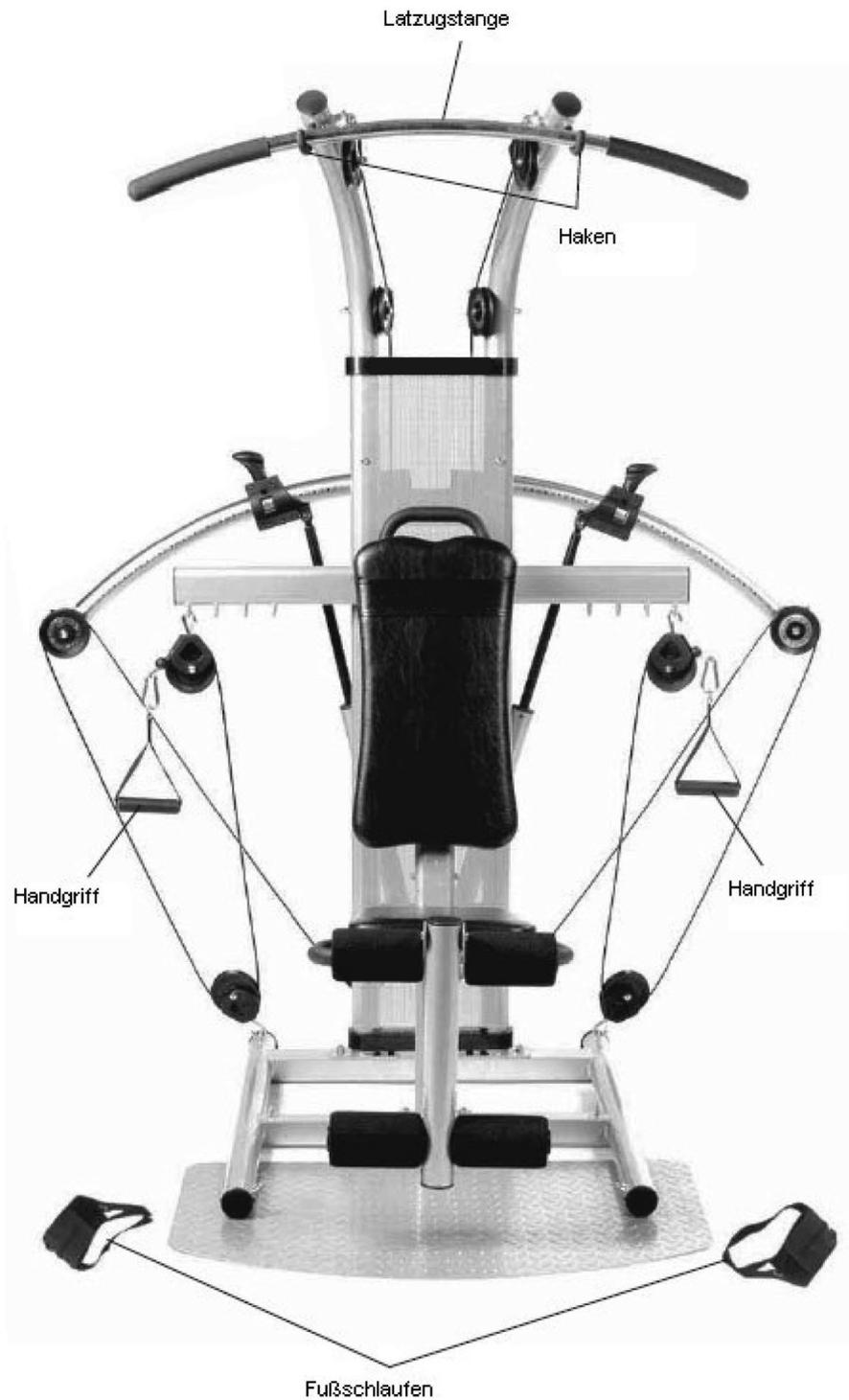
### Verlegung des Kabels

Verlegen Sie das Kabel hinter dem Schwenkarm - bis zum äußeren Ende des oberen und unteren Stützrohrs



Zubehör:

1. Befestigen Sie die Latzugstange an den großen Karabinerhaken am oberen Rahmen. Anschließend legen Sie die Latzugstange in die dafür vorgesehenen Haken am oberen Rahmen.
2. Befestigen Sie die Handgriffe mit den großen Karabinerhaken am Ende der Kabel an der Querstrebe. Hinweis: Die Fußschlaufen können am Haken der Beinstreckereinheit aufge-



Das UltraForce Gerät ist mehr als ein Krafttrainingsgerät; es ist ein Ganzkörpertraining und Ernährungssystem. Es ist ein „Fitness for Life“ Plan, der Hand in Hand mit allumfassenden gesunden Lebensweise geht. Dies beinhaltet regelmäßige Untersuchungen, gesunde Ernährungsweise und Training. Heutzutage empfiehlt jede Fitnessforschung Ausdauer- und Krafttraining für ausgeglichene Fitness. Indem Sie Ihre Ausdauer kondition verbessern, stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen, erhöhen Ihre Ausdauer und unterstützen Gewichtsabnahme. Kraftausdauer stärkt schwache Muskeln und erhöht somit den Stoffwechsel. Wir alle wissen, dass ein gesunder Ernährungsplan ein wichtiger Teil jedes ausgeglichenen Fitnessprogramms ist.

Das UltraForce System ist dazu gedacht, Sie im Erreichen eines ausgeglichenen Fitnessprogramms zu unterstützen. Das System besteht aus 3 Teilen:

- 1.) **Kraftausdauer:** Das UltraForce Gerät ist konzipiert, um Ihren Ober- und Unterkörper zu stärken. Wir empfehlen ein Training von mindestens 30 Minuten, 3 Mal pro Woche. Häufigkeit und Dauer Ihres Trainings hängen von Ihrem momentanen Fitnessstand und Ihren Zielen ab.
- 2.) **Ernährung:** Das UltraForce System beinhaltet des Weiteren eine Broschüre zur Fitnessuntersuchung Ernährungsplan, die Ihnen eine gesunde Auswahl an Nahrungsmitteln bietet.
- 3.) **HerzKreislaufübungen:** Das UltraForce System beinhaltet ein Ausdauertraining dank einer Vielzahl von Übungen wie z. B. gehen, klettern, schwimmen und joggen. Wir empfehlen ein HerzKreislauftraining von mindestens 30 Minuten, 3 Mal pro Woche. Tauschen Sie einfach die Tage, wenn Sie mit Ihrer UltraForce trainieren. Häufigkeit und Dauer Ihres Trainings hängen von Ihrem momentanen Fitnessstand und Ihren Zielen ab. Siehe HerzKreislauftraining in der mitgelieferten Trainingsanleitung - zur Gestaltung eines für Sie passenden Trainings.

### 4.1 Allgemeine Trainingshinweise

**WICHTIG** Bitte sehen Sie diesen Abschnitt durch, bevor Sie das Training beginnen.

**WICHTIG:** Wenn Sie älter als 35 Jahre sind und über mehrere Jahre nicht trainiert haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, der Ihnen einen Einstufungstest empfehlen wird. Ihr Arzt kann Sie auch darin unterstützen, die Zielherzfrequenzzone entsprechend Ihrem Alter und Ihrer Fitness zu bestimmen.

Sie sollten ebenfalls Ihren Arzt konsultieren bei:

- Bluthochdruck
- hohen Cholesterinwerten
- Asthma
- Herzbeschwerden
- (Tod durch) Schlaganfall oder Herzinfarkt in familiären Vorgeschichte
- häufigen Schwindelanfällen
- extremer Atemnot nach leichten Anstrengung

- Arthritis oder anderen Knochenbeschwerden
- ernsten Muskel-/Bänder-/oder Sehnenbeschwerden
- anderen bekannten oder vermuteten Krankheiten
- Sollten Sie Schmerzen oder Spannungen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag oder Kurzatmigkeit verspüren, stoppen Sie sofort das Training. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Schwangerschaft
- Gleichgewichtsbeeinträchtigungen
- Einnahme von Medikamenten, welche die Herzfrequenz beeinträchtigen.

### Trainingsphasen

Ungeachtet dessen, ob Sie mit der UltraForce trainieren oder ein anderes Herzkreislauftraining absolvieren, sollte Ihr Training aus den folgenden 3 Phasen bestehen.

#### Aufwärmen

Wir empfehlen jede Trainingseinheit mit Aufwärmen zu beginnen, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu maximieren. Ihre Aufwärmphase bereitet Ihre Muskeln sanft auf die Anstrengung vor. Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten sanfter Übungen (z.B. gehen), die stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen und die Muskeln lockern. Die Aufwärmphase sollte aerobisch sein und einen leichten, ungezwungenen Bewegungsraum erfordern. Darauf sollten 5 bis 10 Minuten Dehnübungen folgen (siehe S. 38 in diesem Handbuch oder in der mitgelieferten Trainingsanleitung). Bringen Sie Ihren Körper niemals über den Punkt sanfter Spannung oder Anstrengung hinaus. Achten Sie auf sanfte, rhythmische, kontrollierte Bewegungen.

#### Muskel- und Herzkreislauftraining

Ihrer Aufwärmphase folgt entweder ein Training mit der UltraForce oder einem anderen Ausdauertraining, je nachdem welches Workout Sie durchführen. Ungeachtet dessen, welches Training Sie absolvieren, gestalten Sie es entsprechend Ihrer Fitness und fahren in einem Ihnen angemessenen Level fort.

Zunächst verspüren Sie Muskelkater im Laufe der ersten Woche. Dies ist ziemlich normal und vergeht nach einigen Tagen. Wenn Sie sich unbehaglich fühlen, führen Sie möglicherweise ein zu hoch gestelltes Training durch oder sie haben Ihr Programm zu schnell erhöht.

#### Abwärmen und Dehnen

Dem Training folgt eine Abwärmphase. Diese sollte 5 bis 10 Minuten sanfter Übungen beinhalten, gefolgt von Dehnungen; siehe S. 38 in diesem Handbuch oder in der mitgelieferten Trainingsanleitung. Bringen Sie Ihren Körper niemals über den Punkt sanfter Spannung oder Anstrengung hinaus. Achten Sie auf sanfte, rhythmische, kontrollierte Bewegungen.

#### Trainingszeiten

Eine Stunde vor dem Abendessen ist eine beliebte Trainingszeit. Ein Training am späten Nachmittag ist eine willkommene Abwechslung des Tempos am Ende eines Arbeitstages und hilft, tägliche Sorgen und Anspannungen zu lösen.

Eine andere beliebte Trainingszeit ist am frühen Morgen, bevor der Arbeitstag beginnt. Vertreter des Frühstarts sagen, Sie wären aufmerksamer und tatkräftiger im Job.

Faktoren wie persönliche Vorlieben, Arbeits- und Familienverantwortungen, Zugang zu Übungsgeräten und Wetter sollten bei der Trainingsplanerstellung berücksichtigt werden. Suchen Sie sich Zeiten aus, die nicht aus zeitlichen Gründen gestrichen oder verlegt werden müssen. Vermeiden Sie anstrengendes Training während heißem, feuchtem Wetter oder zwei Stunden nach dem Essen. Hitze und Verdauung verlangen dem Kreislauf viel ab. In Verbindung mit einem Training kann dies zu einer übermäßigen Doppelbelastung führen.

### Herzfrequenz messen

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings überprüfen möchten, nehmen Sie Ihren Puls innerhalb von 5 Sekunden nach Übungsunterbrechung, da er dann sinkt, wenn Sie aufgehört haben sich zu bewegen. Zählen Sie den Puls 10 Sekunden lang und multiplizieren Sie ihn mit 6, um den Puls pro Minute zu erhalten.

### Zielherzfrequenz

Aerobische Intensitätsrichtlinien für gesunde Erwachsene liegen im Allgemeinen bei 60 bis 85 % der Herzfrequenz. Wenn Sie nicht in Form sind, denken Sie daran, dass ein moderates, langsames, regelmäßiges Ausdauertraining – weiter unter dargelegten Standardempfehlungen – bedeutende und förderliche Wirkungen auf Ihre Gesundheit haben kann und Ihre Herzkreislaufausdauer beträchtlich steigern kann.

Nutzen Sie folgende Berechnung, um Ihre Trainingsherzfrequenz zu bestimmen:

$$\% \text{ HF} = (220 - \text{Alter}) \times \%$$

Die Berechnung einer 70 %igen Herzfrequenz einer 40-jährigen Person wäre  $(220 - 40) \times 70 \%$  oder 126. Daher müsste solch eine Person 126 Herzschläge pro Minute gleich 70%igen Herzfrequenz erreichen.

Oben angegebene Empfehlungen sind Richtlinien. Personen mit jeglicher medizinischer Einschränkung sollten die Formel mit Ihrem Arzt besprechen.

### Kleidung

Jegliche Trainingskleidung sollte locker und bequem sitzen (für ausreichend Bewegungsfreiheit) und Selbstsicherheit verleihen. Tragen Sie niemals gummierte und synthetische Kleidung, solche Stoffe beeinträchtigen die Verdunstung von Schweiß und kann einen gefährlichen Anstieg der Körpertemperatur verursachen. Tragen Sie bequeme, stützende Sportschuhe mit Antirutsch-Sohle wie Lauf- oder Aerobic Schuhe.

### Motivationstipps

1. Stellen Sie einen Plan auf und schreiben Sie diesen nieder.
2. Stellen Sie sich realistische Ziele und erinnern Sie sich selbst oft daran.
3. Schreiben Sie ein Tagebuch, um Ihren Fortschritt aufzuzeichnen und aktualisieren Sie dies regelmäßig. Siehe Tabellen in diesem Handbuch.
4. Schreiben Sie Gewicht und/oder Körperfettanteilmessungen im Tagebuch auf.
5. Werben Sie für Unterstützung und Beteiligung von Familie und Freunden.
6. Halten Sie andere über Ihre Erfolge auf dem Laufenden.
7. Vermeiden Sie Verletzungen durch Anpassungen inkl. Auf- und Abwärmphasen als Teil Ihres täglichen Workouts.
8. Belohnen Sie sich selbst in regelmäßigen Abständen für einen gut gemachten Job!

## 4.2 Übungs- und Sicherheitshinweise

1.) Gehen Sie dieses Benutzerhandbuch und die mitgelieferte Trainingsanleitung vollständig und sorgfältig durch, bevor Sie ein Übungsprogramm starten. Denken Sie daran, den Anweisungen exakt zu folgen. Diese wurden in Hinsicht auf Ihre Gesundheit und Sicherheit entwickelt.

2.) Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch. Führen Sie alle Übungen bei dem in der Trainingsanleitung angegebenen Tempo durch, um beste Ergebnisse zu erreichen. Trainieren bei hohem Tempo ist nicht empfehlenswert und kann Ihre Sicherheit und Ergebnisse beeinträchtigen.

3.) Zunächst können Sie möglicherweise nicht alle Sätze und Wiederholungen komplett erfüllen. Wenn Sie eine Ermüdung Ihrer Muskeln verspüren oder nicht in guter Verfassung und mit entsprechender Technik trainieren können, verringern Sie die Widerstandsstufe oder machen Sie eine kurze Pause und ruhen sich aus.

4.) Zeichnen Sie Anzahl von Sätzen und Wiederholungen jeder Übung, die Sie zunächst durchführen können, auf. Sie werden überrascht sein wie schnell Sie vorankommen. Innerhalb weniger Wochen ist es Ihnen möglich, alle Sätze und Wiederholungen bei einer selbst gewählten Widerstandsstufe auszuüben.

5.) Gehen Sie langsam vor. Wenn Sie sehr müde und ausgezehrt sind nach dem Training, so trainieren Sie in einem zu hoch angesetzten Level. Gute Ergebnisse erreichen Sie mit einem Training, das Sie herausfordert, Ihnen jedoch keine Schmerzen oder exzessive Müdigkeit verursacht.

6.) Machen Sie sich bewusst wie Sie ein sicheres und für Sie passendes Training durchführen. Diese Sicherheitsmaßnahmen sind für Sie von Nutzen und Sie sollten diese genauestens befolgen, um die Effektivität Ihrer Trainingsroutine zu maximieren.

7.) Innerhalb von 1 bis 2 Wochen werden Sie die Ergebnisse Ihres Trainings mit diesem Gerät spüren. Achten Sie auf eine bessere Haltung und empfinden Sie mehr Kraft und Effektivität in Ihren Muskeln.

## 4.3 Übungsanleitung

Eine ausführliche Beschreibung aller Übungen finden Sie in der mitgelieferten Trainingsanleitung.

## 4.4 Geräteeinstellungen

### Widerstand mit Gleit-N-Schließtechnologie einstellen

Die Widerstandseinstellung ist schnell vorgenommen. Ziehen Sie einfach den Gleit-NSchließregler hoch, um ihn aus der momentanen Position zu entrasten. Halten Sie den Regler hoch und schieben Sie ihn auf die gewünschte Gewichtseinstellung und lassen Sie den Regler los. Achten Sie darauf, dass der Schließmechanismus in der neuen Widerstandsposition eingerastet ist. Kontrollieren Sie zur Absicherung, dass der Widerstandsindikator rot ist.

### Sitzeinstellung

Der UltraForce Sitz ermöglicht 2 Sitzhöhen. Wenn Sie von großer Statur sind, bevorzugen Sie möglicherweise die untere Position, um den vollständigen Bewegungsradius von Übungen mit dem Latzugturm zu erreichen. Wenn Sie von zierlicher Statur sind, bevorzugen Sie möglicherweise die höhere Position, um einfacher die Latzugstange greifen zu können. Wählen Sie selbst. Wenn Sie die Position verändern möchten, entfernen Sie den langen Steckbolzen und ziehen Sie den Sitz hoch, um ihn von den Positionsstiften zu lösen. Stellen Sie es auf die neue Position ein und legen Sie den Sitz wieder auf die Positionsstifte. Sobald es an der gewünschten Position ist, setzen Sie den langen Steckbolzen zur Sicherung wieder ein.

Benutzen Sie den Sitz nicht, so lange der lange Steckbolzen nicht eingesetzt ist.

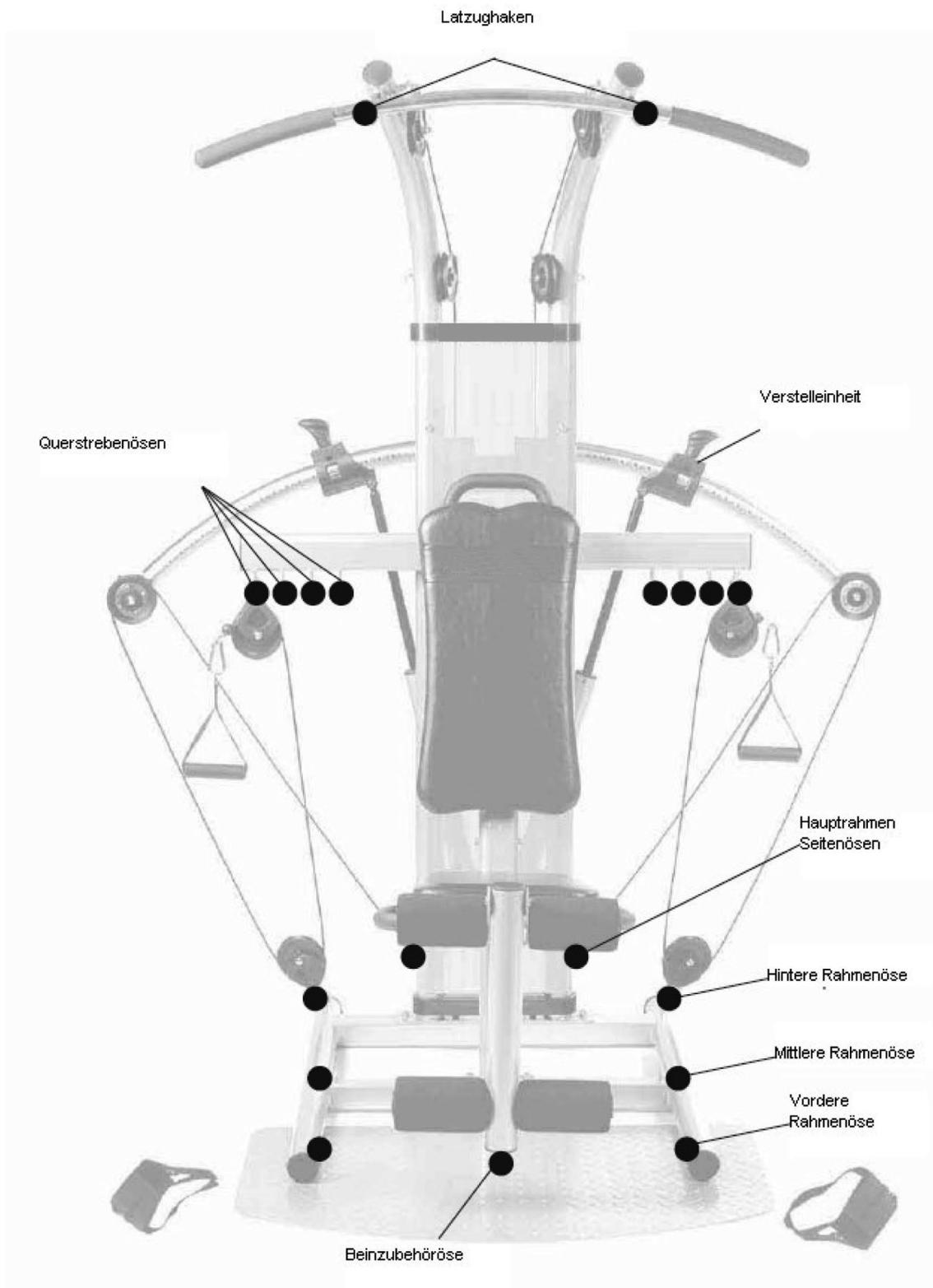
### Beinaufsatz einstellen

Das untere Schaumstoffpolster am Beinstreckerrohr hat 4 Positionen. Diese sind auf Beinlänge und Komfort des Nutzers angepasst.

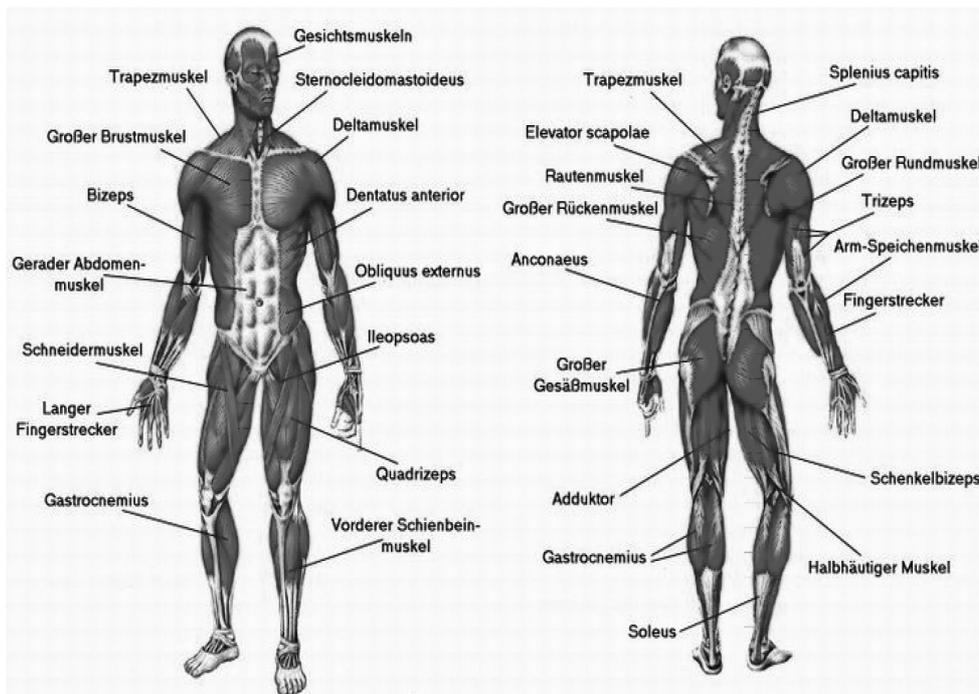
Um das Schaumstoffpolster zu verändern, entfernen Sie einfach die Beinstangenkappe an einem Ende des Polsters. Schieben Sie das Schaumstoffpolster seitlich ab. Jetzt schieben Sie das Rohr und übrigen Polster aus dem Beinaufbauloch. Setzen Sie es auf der neuen, gewünschten Position ein. Bringen Sie die Beinstangenkappe und das erste Schaumstoffpolster wieder an. Überprüfen Sie, dass die Beinstangenkappe wieder sicher angebracht ist.

### UltraForce Positionen der Umlenkrollen

Das UltraForce Gerät nutzt ein einfaches System aus Kabeln, Umlenkrollen und Haken, um über 100 Übungen durchführen zu können. Unten stehend sehen Sie ein Diagramm, welches Ihnen Möglichkeiten von beweglichen Positionen der Umlenkrollen und Zubehörhaken angibt.



## 4.5 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



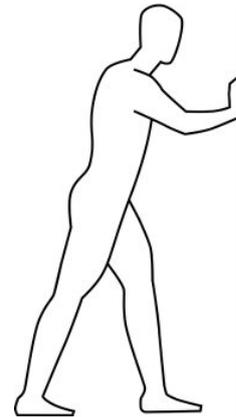
### 2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- 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 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
UltraForce	Heimnutzung	24 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 Garantiennehmer 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.

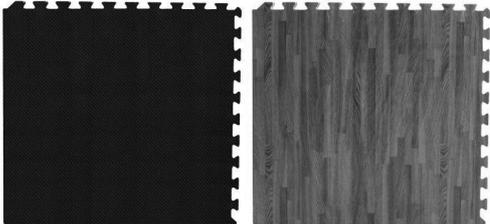
## 6 ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll 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 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	<p>Sport-Tiedje Handgriff für Krafttraining</p> <p>ArtNr. ST-HG-020</p>
	<p>Sport-Tiedje Bodenmattenset</p> <p>ArtNr. TF-FMS-B</p>
	<p>GYMWATCH Sensor</p> <p>ArtNr. GW-SENSOR</p>
	<p>Sport-Tiedje Silikonspray</p> <p>ArtNr. ST-1003</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**

Tel.: +49 (0) 4621 4210 900

Fax: +49 (0) 4621 4210 699

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Samstag von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

E-Mail: [technik@sport-tiedje.de](mailto:technik@sport-tiedje.de)

### 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 Kraftstation

Modellbezeichnung:

UltraForce

## 8.3 Teileliste

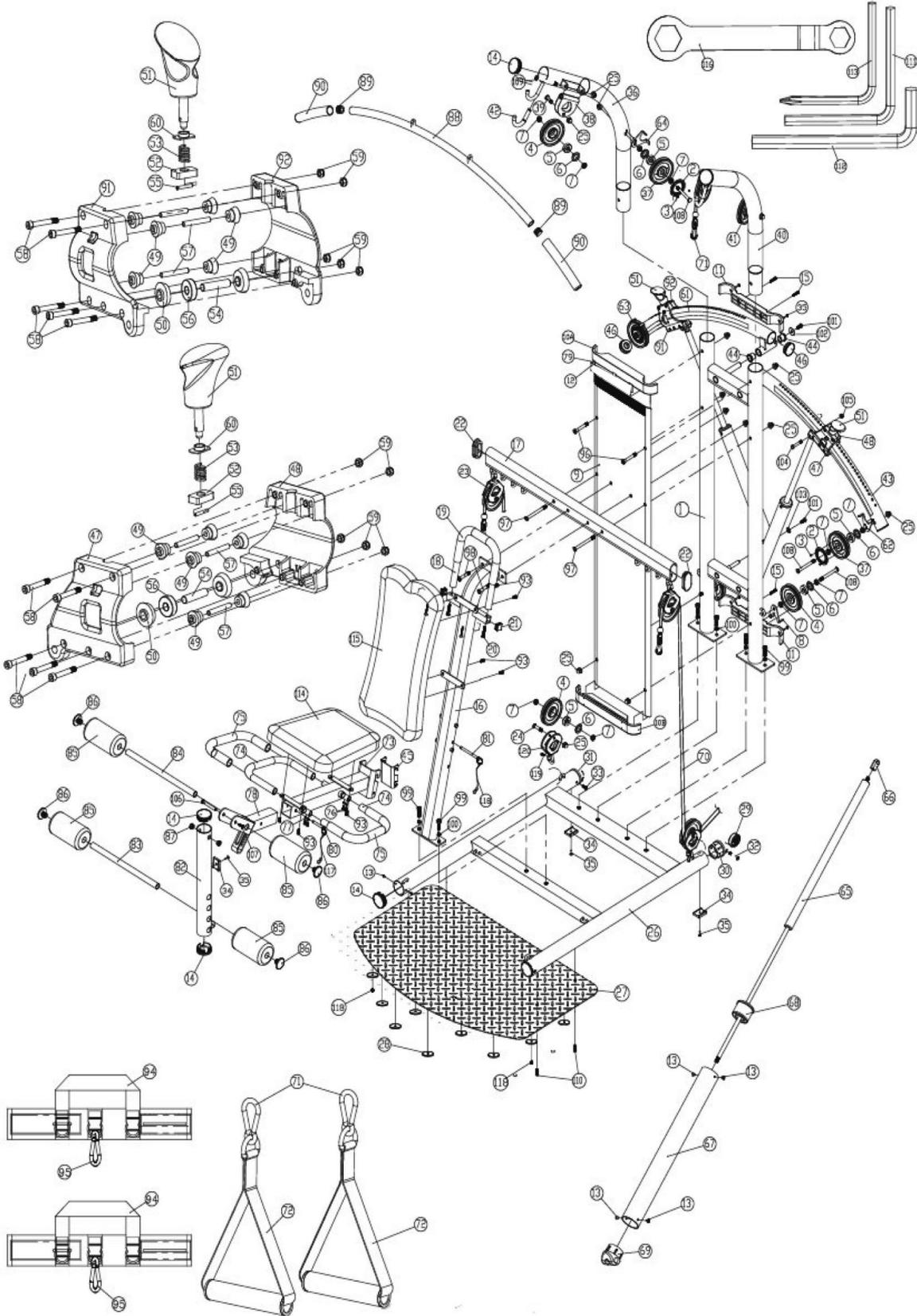
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	UPRIGHT FRAME	1
2	PULLEY WHEEL WITH LOGO PLATE	4
3	TAPPING SCREW q;2x4mm	12
4	PULLEY WHEEL	8
5	REARING	12
6	PLASTIC PULLEY COVER	12
7	OIL BEARING	24
8	BOTTOM PULLEY BRACKET	2
9	PERFORATED COVER	1
10A	FRONT TOP COVER CAP	1
10B	FRONT BOTTOM COVER CAP	1
11	REAR COVER CAP	2
12	ALUMINIUM LOGO PLATE	1
13	M4X10 PHILLIPS BOLT (TAPPING SCREW q;3.5x10mm )	12
14	M60 ROUND TUBE CAP	6
15	PHILLIPS BOLT M6x29mm	4
16	BACKREST SUPPORT FRAME	1
17	CROSS BAR	1
18	BACKREST HANDLEBAR	1
19	FOAM GRIP q;31.4xq;25.4x450	1
20	ALLEN BOLT M8x40mm	2
21	1" SQUARE TUBE CAP	2
22	OVAL END CAP	2
23	RUBBER PADDER-PULLEY SHROUD	4
24	BOLT M10x47mm(THREAD LENGTH 12mm)	4
25	ACORN NUT M10	20
26	BASE FRAME	1
27	BASE PLATE	1
28	BASE PLATE PAD	3
29	ROLLER	2
30	PLASTIC ROLLER CAP(L)	1
31	PLASTIC ROLLER CAP(R)	1
32	ALLEN BOLT M8x46mm(THREAD LENGTH 10mm)	2
33	PHILLIPS SCREW M6x20mm	1

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
34	BASE FRAME PAD	2
35	PHILLIPS SCREW M4X20mm (TAPPING SCREW q;4x20mm)	6
36	TOP FRAME TUBE (L)	1
37	PULLEY WHEEL(A) WITH LOGO PLATE	4
38	CHROME PULLEY ASSEMBLY	2
39	ALLEN BOLT M10x38mm(THREAD LENGTH 10mm)	2
40	TOP FRAME TUBE (R)	1
41	TOP PULLEY WHEEL BRACKET (L)	1
42	FOAM GRIP <t14x<t12x125	2
43	SWING ARM ASSEMBLY BRACKET (L)	1
44	OIL BEARING	4
45L	CALIBRATION STICKER(L)	1
45R	CALIBRATION STICKER(R)	1
46	TUBE CAPq;50.8mm	4
47	LEFT ADJUST SHROUD (LF)	1
48	LEFT ADJUST SHROUD (LR)	1
49	ADJUSTER PLASTIC WHEEL	12
50	ADJUSTER PLASTIC WHEEL	4
51	SPRING LOADED ADJUST KNOB	2
52	SPRING SEAT BLOCK	2
53	ADJUSTER SPRING	2
54	AXLE PIN	2
55	IRON STRIP PIN	2
56	ADJUSTER PULLEY	2
57	ADJUSTER IRON STRIP AXLE PIN	6
58	ALLEN BOLT M5x32mm	10
59	NYLON NUT M5	10
60	ADJUSTER T SHAPED SEAT BUSHING	2
61	SWING ARM ASSEMBLY BRACKET (R)	1
62	SWING ARM PULLEY WHEEL BRACKET WITH BUSHING(L)	1
63	SWING ARM PULLEY WHEEL BRACKET WITH BUSHING(R)	1
64	TOP PULLEY WHEEL BRACKET(R)	1
65	RESISTANCE CYLINDER	2
66	RESISTANCE IRON CORE	2

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
67	CYLINDER HOUSING TUBE	2
68	RESISTANCE PLASTIC CAP	2
69	RESISTANCE PLASTIC CAP W/PIVOT	2
70	CABLE	2
71	LARGE CLIP	4
72	HANDLES	2
73	SEAT SUPPORT FRAME	1
74	SEAT HANDLE BAR	2
75	SEAT HANDLE BAR GRIPS <t31.4x<t25.4x470	2
76	ALLEN BOLT M6x12mm	8
77	SPRING WASHER	8
78	REMOVABLE LEG TUBE	1
79	BUMPER	1
80+118	SHORT HITCH PIN WITH LANYARD	1
81+118	LONG HITCH PIN W/LANYARD	1
82	LEG LIFT TUBE	1
83	LOWER LEG BAR(SHORT)	1
84	UPPER LEG BAR(LONG)	1
85	FOAM PADS <t90x<t22.2x165	4
86	LEG BAR CAP <t22.2	4
87	PLASTIC BUSHING	2
88	LAT BAR	1
89	LAT BAR CAP <t31.8	2
90	LAT BAR FOAM GRIP <t31.8x<t37.8x275	2
91	RIGHT ADJUSTER SHROUD (RF)	1
92	LEFT ADJUSTER SHROUD (RR)	1
93	ALLEN BOLT M8x15mm(SEAT BACK REST)	8
94	FOOT HARNESS	2
95	SMALL CLIP	2
96	ALLEN Bolt M10x72mm(THREAD LENGTH 15mm)	2
97	ALLEN Bolt M10x112mm(THREAD LENGTH 20mm)	2
98	ALLEN Bolt M10x57mm(THREAD LENGTH 15mm)	2
99	ALLEN Bolt M10x30mm	6
100	SPRING WASHER M10x2.5t	6

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
101	HEX BOLT M8x20mm	4
102	M9 LARGE WASHER q;30xq;9x2.0t	2
103	M9 SMALL WASHER q;20xq;9x2.0t	2
104	HEX BOLT M8x49mm(THREAD LENGTH 10mm)	2
105	ACORN NUT M8	2
106	ALLEN SPACER BOLT	1
107	ALLEN BOLT 5mm	1
108	ALLEN BOLT M10x98mm(THREAD LENGTH 15mm)	6
109	ALLEN BOLT M10x115mm(THREAD LENGTH 15mm)	2
110	ALLEN BOLT M8x25	4
111	ALLEN WRENCH 6mm	1
112	ALLEN WRENCH 8mm	1
113	ALLEN WRENCH+SCREW DRIVER 5mm	1
114	SEAT	1
115	BACKREST	1
116	HEX WRENCH	2
118	LANYARD	2
119	PHILLIPS BOLT M5*4	2
120	RUBBER PADDING PULLEY SHROUND	2
121	PHILLIPS BOLT M5*20	2

# 8.4 Explosionszeichnung



## KONTAKT

Firmenhauptsitz  
Sport-Tiedje GmbH  
Flensburger Str. 55  
24837 Schleswig

Technik-Hotline  
Telefon: +49 (0) 4621 4210 900  
Telefax: +49 (0) 4621 4210 699  
Email: [technik@sport-tiedje.de](mailto:technik@sport-tiedje.de)

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Telefon: +49 (0) 4621 4210 0  
Email: [info@sport-tiedje.com](mailto:info@sport-tiedje.com)

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

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©2009 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.

## Nationale Niederlassungen

Alexanderstraße 3/5, 10178 Berlin

Kurfürstendamm 135, 10711 Berlin

Feilenstraße 10, 33602 Bielefeld

Friedrich-Ebert-Str. 4-6, 28199 Bremen

Hamburger Str. 36-44, 44135 Dortmund

Annenstraße 10, 01067 Dresden

Worringer Str. 35, 40211 Düsseldorf

Frohnhauser Str. 65, 45127 Essen

Hanauer Landstraße 421, 60314 Frankfurt

Schnewlinstr. 6, 79098 Freiburg

Stresemannstr. 17-19, 22769 Hamburg

Am Klagesmarkt 30-31, 30159 Hannover

Kriegsstraße 220, 76135 Karlsruhe

Leipziger Straße 236, 34123 Kassel

Subbelrather Straße 15a, 50823 Köln

Albert-Vollsack-Str. 3, 04249 Leipzig

Casterfeldstraße 52-64, 68159 Mannheim

Seidlstraße 23, 80335 München

Sigmundstr. 110, 90431 Nürnberg

Flensburger Str. 55, 24837 Schleswig

Maybachstr. 32, 70469 Stuttgart

## Internationale Niederlassungen

Sport-Tiedje Österreich GmbH Am Arlandgrund 2, 8045 Graz - Österreich

Sport-Tiedje Österreich GmbH, Dauphinestraße 204, 4030 Linz - Österreich

Sport-Tiedje Österreich GmbH, Floridsdorfer Hauptstr. 1-7, 1210 Wien - Österreich

Sport-Tiedje Schweiz GmbH, Hohlstr. 190, 8004 Zürich - Schweiz

T-Fitness Belgique SPRL, 1110 Chaussée de Wavre, 1160 Brüssel - Belgien

T-Fitness Danmark ApS, Frederikssundsvej 316, 2700 Brønshøj-København - Dänemark

T-Fitness Nederland B.V., Ellermanstraat 35, 1099 BZ Amsterdam - Niederlande

Fitshop Bodegraven, OZI Sport B.V., Klipperaak 2 a, 2411 ND Bodegraven - Niederlande

Fitshop Den Haag, OZI Sport B.V., Rijswijkseweg 190, 2516 EL Den Haag - Niederlande

Fitshop Roosendaal, OZI Sport B.V., Hogestede 1-5, 4701 JD Roosendaal - Niederlande

Fitshop Schiedam, OZI Sport B.V., Oranjestraat 66, 3111 AP Schiedam - Niederlande

Powerhouse Fitness, 1 St Andrews Street, Aberdeen, AB25 1BQ - Großbritannien

Powerhouse Fitness, Alexandra Mills, Alexandra Road, Batley, Leeds, WF17 6JA - Großbritannien

Powerhouse Fitness, Underground Shopping concourse, 5 Adelaide Street, London, WC2N 4HZ - Großbritannien

Powerhouse Fitness, 6 Ace Parade, Hook, Near Chessington, Surrey, KT9 1DR - Großbritannien

Powerhouse Fitness, 14 Antigua Street, Edinburgh, EH1 3NH - Großbritannien

Powerhouse Fitness, 100 Stockwell Street, Glasgow, G1 4HR - Großbritannien

Powerhouse Fitness, 1017 Argyle Street, Glasgow, G3 8LZ - Großbritannien

Powerhouse Fitness, 2 Percy Street, Newcastle Upon Tyne, NE1 7RZ - Großbritannien

Powerhouse Fitness, 2 Percy Street, Newcastle Upon Tyne, NE1 7RZ - Großbritannien

# TAURUS

**Kraftstation** UltraForce