

# TAURUS®

## Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. TF-UF



Art.-Nr. TF-UF-PRO



max. 135 kg



~ 150 Min. 



 80 kg

L 134 | B 165 | H 208

TFUF.01.05

**Kraftstation Ultra Force**



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>7</b>
1.1	Technische Daten	7
1.2	Persönliche Sicherheit	8
1.3	Aufstellort	9
<b>2</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>10</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	10
2.2	Lieferumfang	10
2.3	Teileübersicht	12
2.4	Warnhinweise/Warnaufkleber	13
2.5	Aufbau	17
<b>3</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>32</b>
3.1	Allgemeine Hinweise	32
3.2	Transportrollen	32
<b>4</b>	<b>TRAININGSANLEITUNG</b>	<b>33</b>
4.1	Allgemeine Trainingshinweise	33
4.2	Übungs- und Sicherheitshinweise	34
4.3	Übungsanleitung	35
4.4	Geräteeinstellungen	35
4.5	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	37
4.6	Trainingstagebuch	39
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>40</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	40
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	40
5.3	Wartungs- und Inspektionskalender	41
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>41</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>	<b>42</b>

<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>43</b>
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	43
8.2	Teileliste	44
8.3	Explosionszeichnung	48
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>49</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>51</b>

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Weitere Informationen finden Sie unter [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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. Fitness-Studio) geeignet.

## IMPRESSUM

Sport-Tiedje GmbH  
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

Geschäftsführer:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr. Bernhard Schenkel  
Handelsregister HRB 1000 SL  
Amtsgericht Flensburg  
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©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.

## ZU DIESER ANLEITUNG

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

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



Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die 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.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

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

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **GEFAHR**

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

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

## 1.1 Technische Daten

### TF-UF

#### **Gewicht und Maße:**

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

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 80 kg

#### Verpackungsmaße (L x B x H) und Gewicht:

Box 1 ca. 151 cm x 49 cm x 22 cm 42 kg

Box 2 ca. 116 cm x 85 cm x 16 cm 46,6 kg

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

Maximales Benutzergewicht: 135 kg

Widerstandssystem: Hydraulisch

Maximaler Widerstand: 100 kg, verstellbar in 1,25-kg-Schritten

### TF-UF-PRO

#### **Gewicht und Maße:**

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 87 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 80 kg

#### Verpackungsmaße (L x B x H) und Gewicht:

Box 1 ca. 151 cm x 52 cm x 22 cm 42 kg

Box 2 ca. 116 cm x 85 cm x 16 cm 45 kg

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

Maximales Benutzergewicht: 135 kg

Widerstandssystem: Hydraulisch

Maximaler Widerstand: 125 kg, verstellbar in 1,25-kg-Schritten

## 1.2 Persönliche Sicherheit

### **GEFAHR**

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte 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. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

### **WARNUNG**

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

### **VORSICHT**

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.

### **ACHTUNG**

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

## 1.3 Aufstellort



### **WARNUNG**

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



### **VORSICHT**

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.
- + Sollte Ihr Gerät an der Wand/Decke montiert werden, achten Sie darauf, dass Sie das passende Befestigungsmaterial verwenden, um eventuelle Beschädigungen und/oder Personenschäden zu vermeiden. Der Vertragspartner übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

### **▶ ACHTUNG**

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.

### 2.1 Allgemeine Hinweise



#### **GEFAHR**

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



#### **WARNUNG**

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



#### **VORSICHT**

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



#### **ACHTUNG**

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



#### **HINWEIS**

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

### 2.2 Lieferumfang

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



#### **VORSICHT**

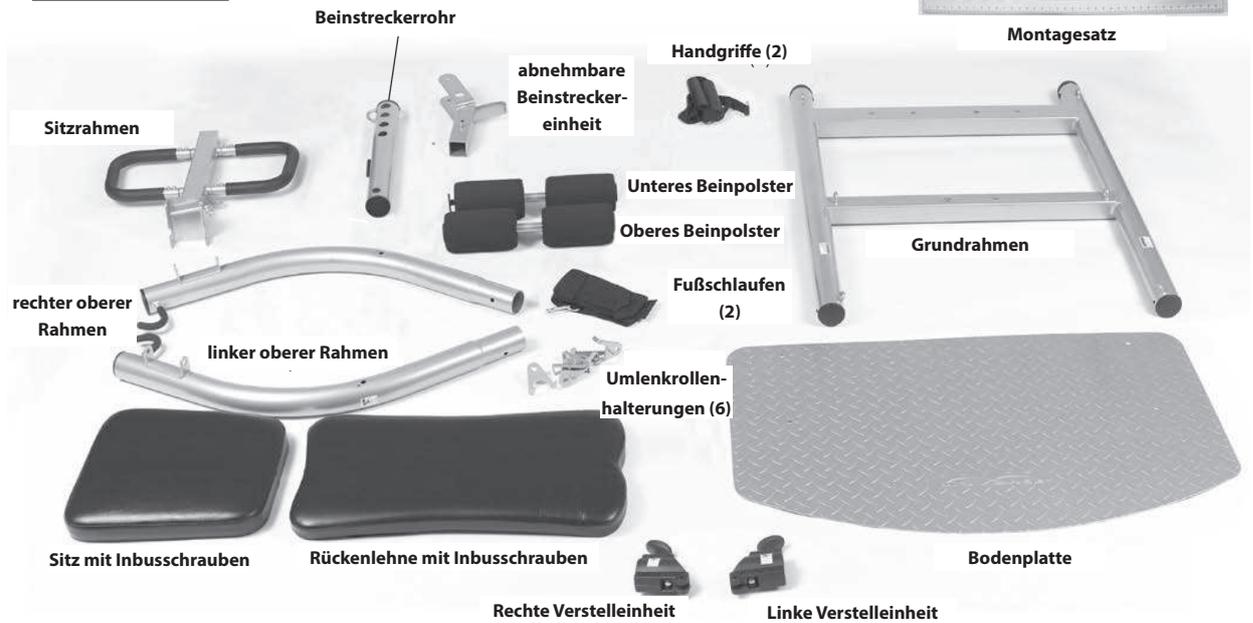
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



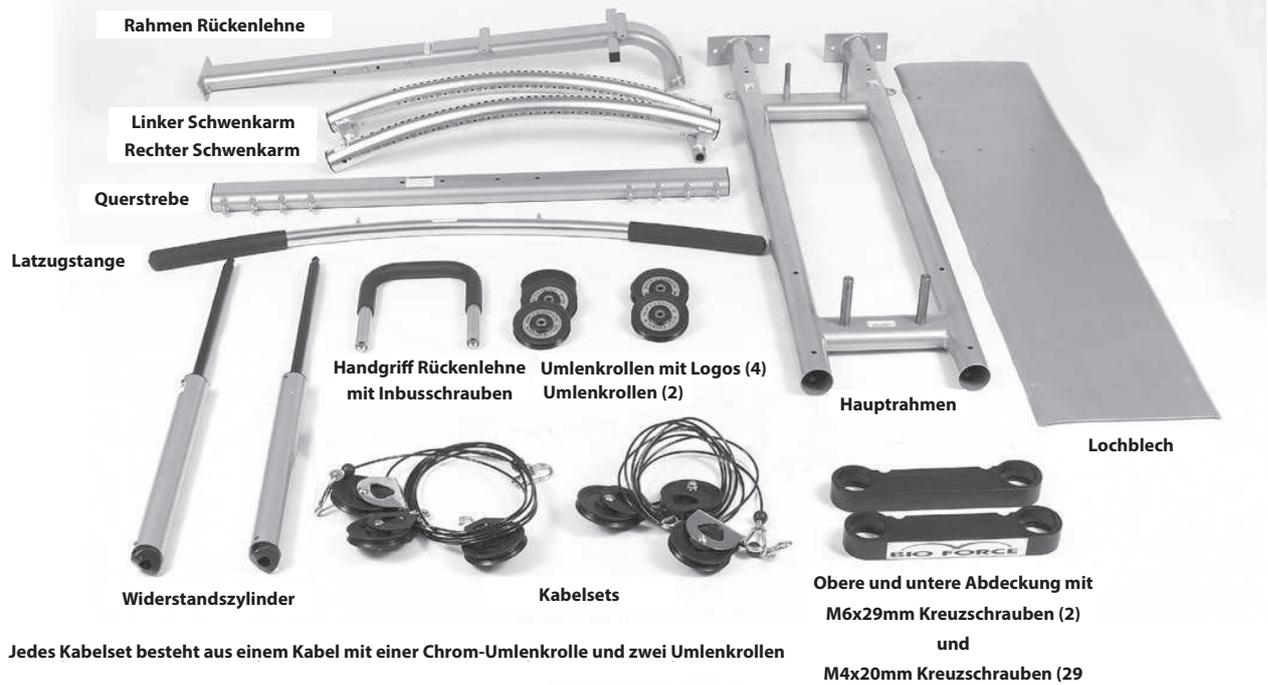
#### **HINWEIS**

Die dargestellten Grafiken in dieser Montage- und Bedienungsanleitung können ggf. leicht von Ihrem erworbenen Produkt (Ultra Force oder Ultra Force Pro) abweichen. Die in dieser Montage- und Bedienungsanleitung verwendeten Grafiken beziehen sich auf die Variante "Ultra Force". Der Montageablauf bleibt jedoch identisch.

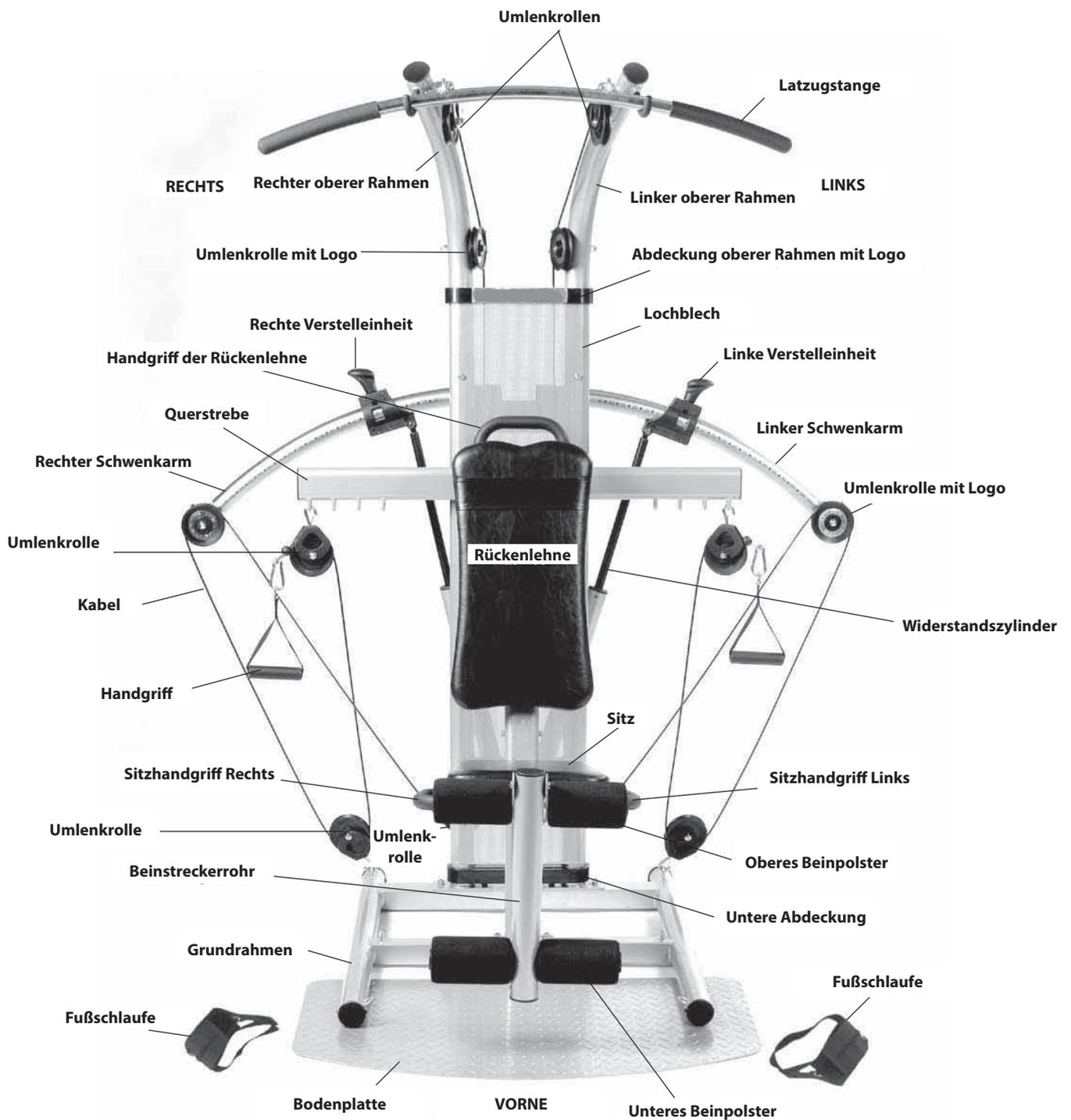
## BOX 1



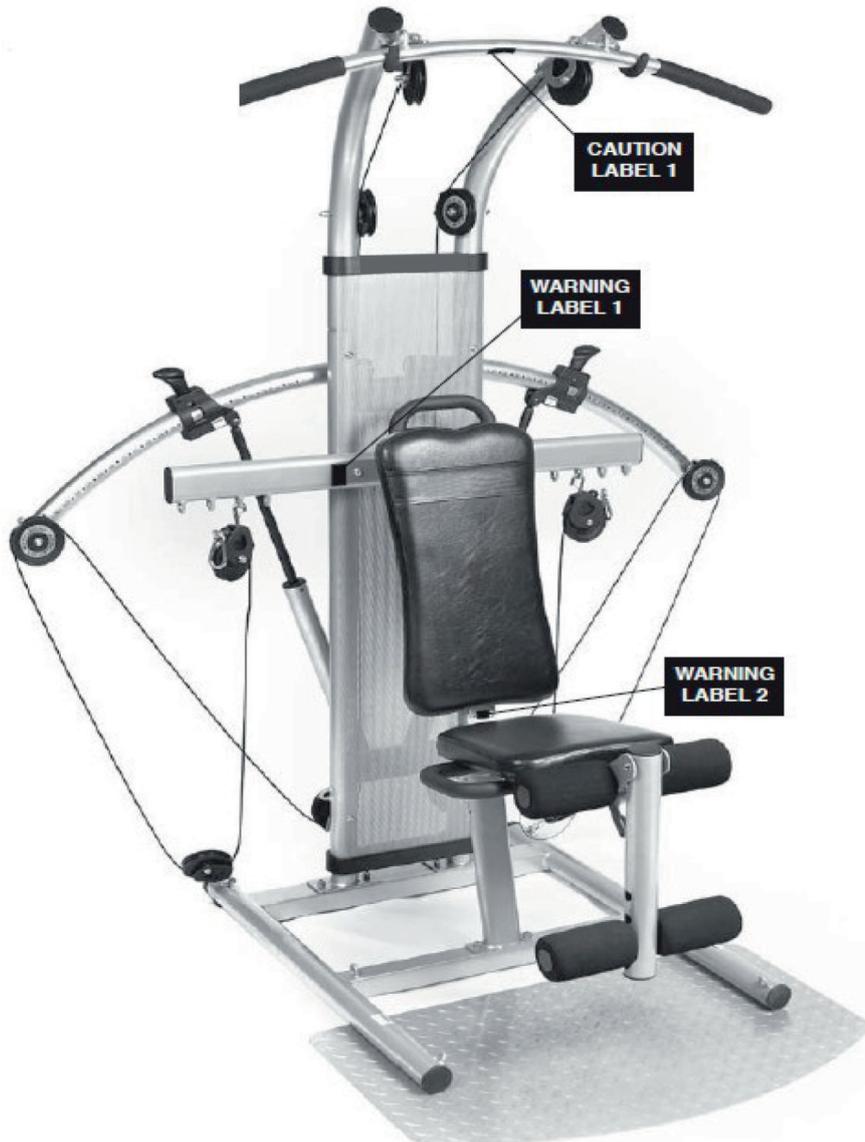
## BOX 2



## 2.3 Teileübersicht



## 2.4 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**

**WARNING LABEL 5**

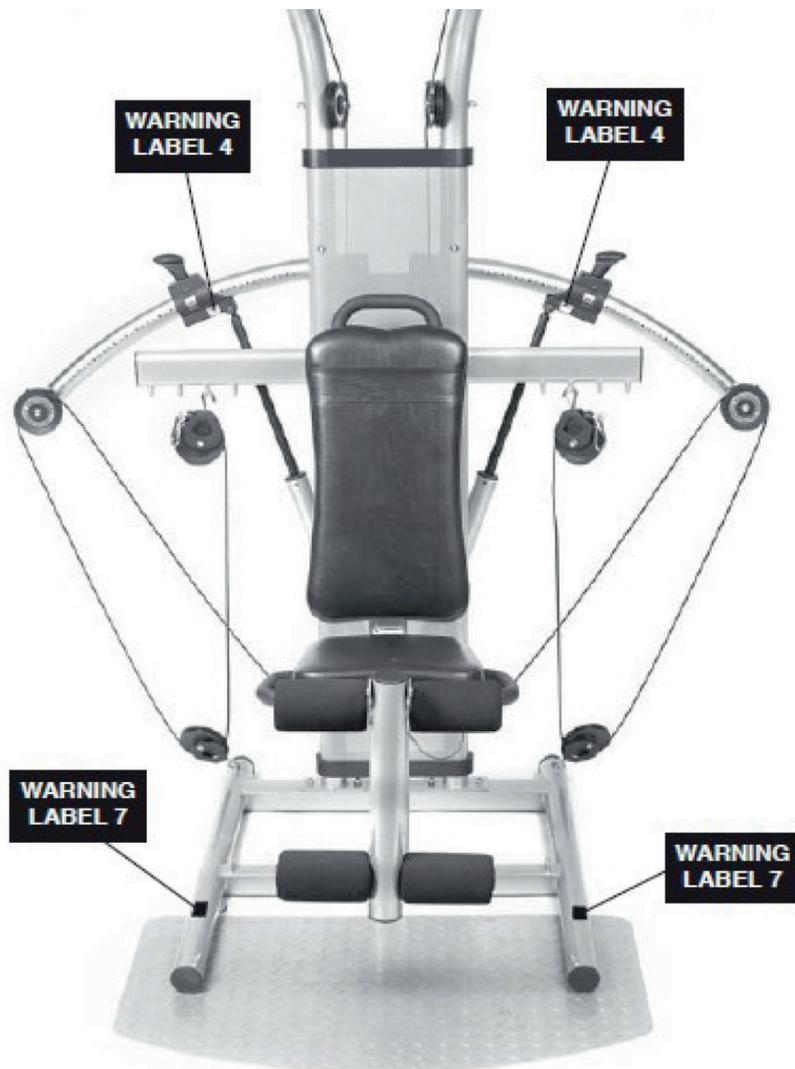
**WARNING LABEL 5**

**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.

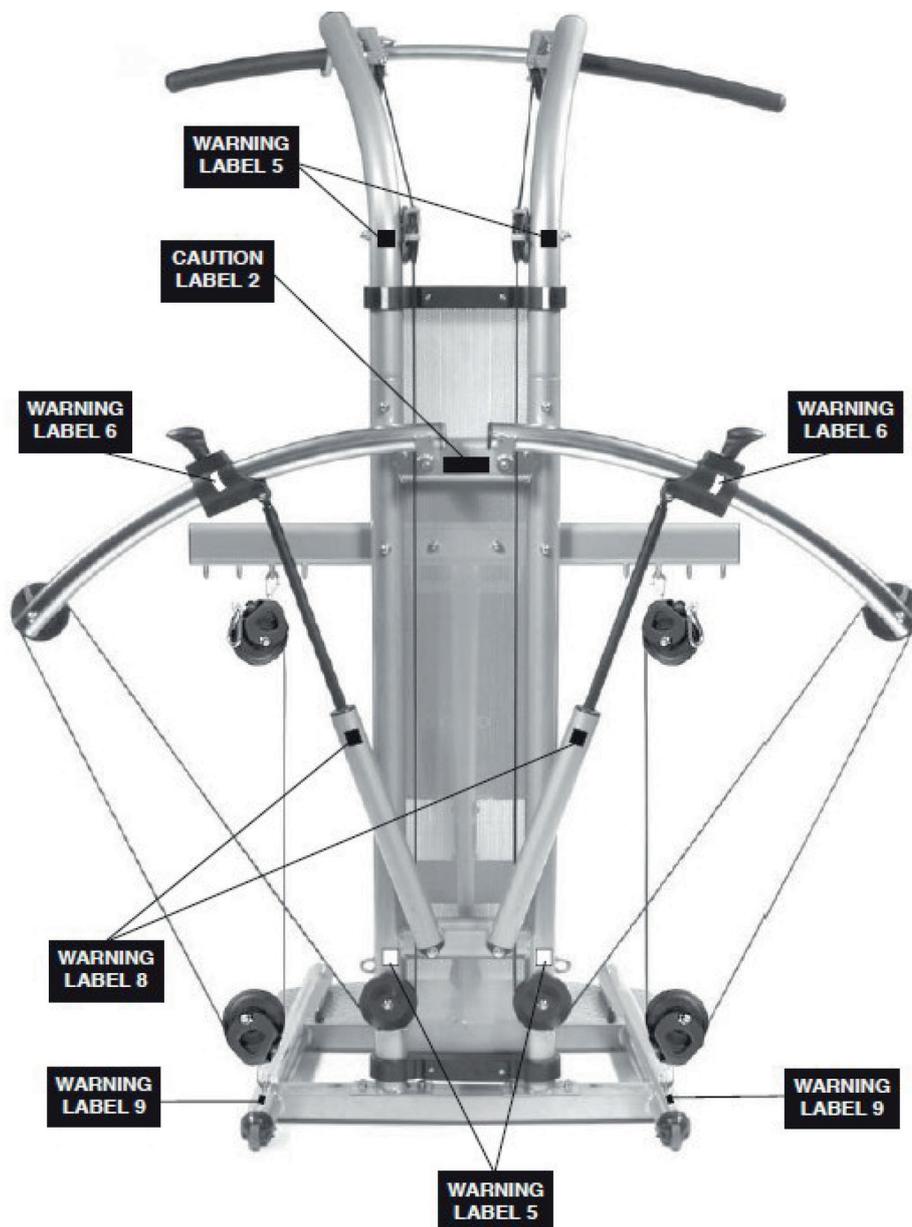


**WARNING LABEL 4 – WARNUNG: AUFKLEBER 4 (2 Positionen)**

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.

## 2.5 Aufbau

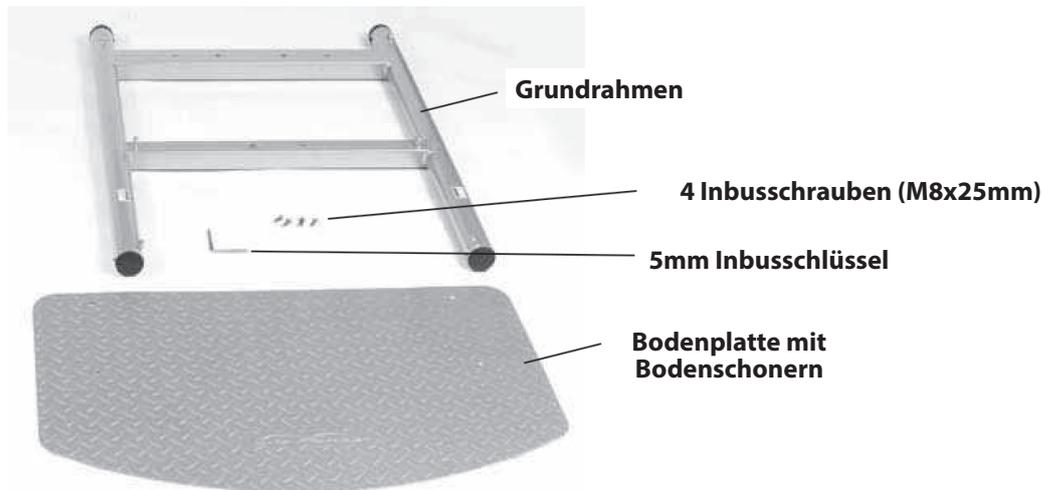
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

### **i HINWEIS**

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



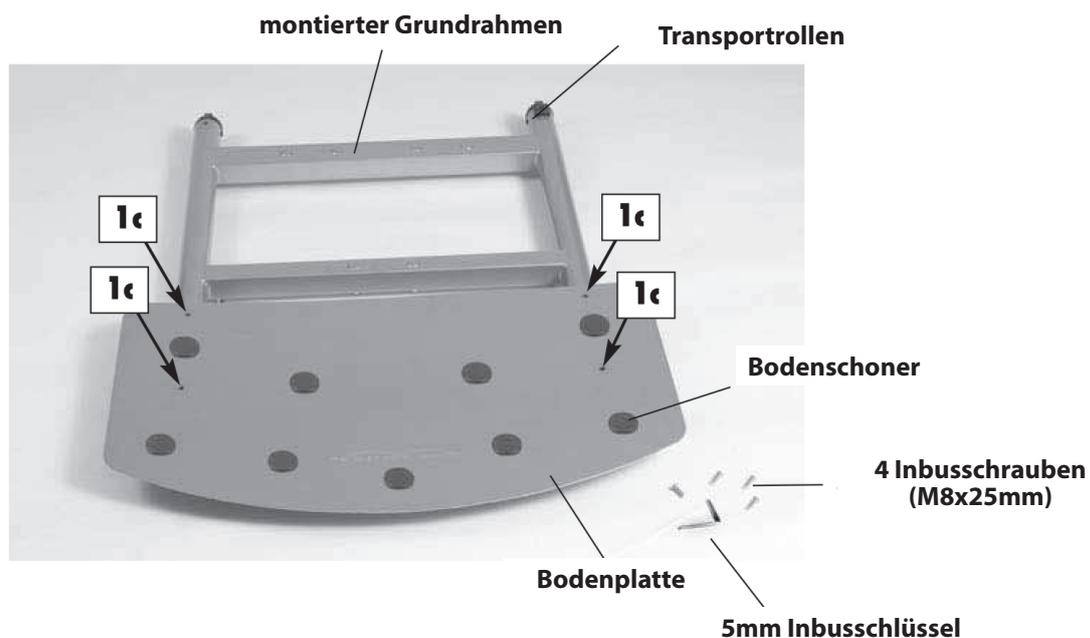
## Benötigte Teile für Schritt 1:



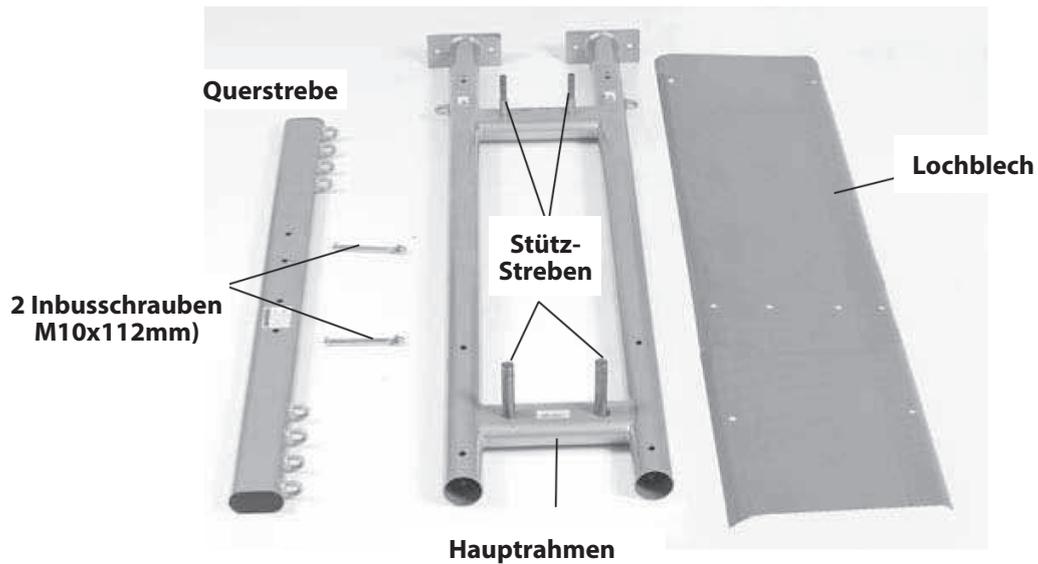
## Schritt 1: Montage Grundrahmen

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)

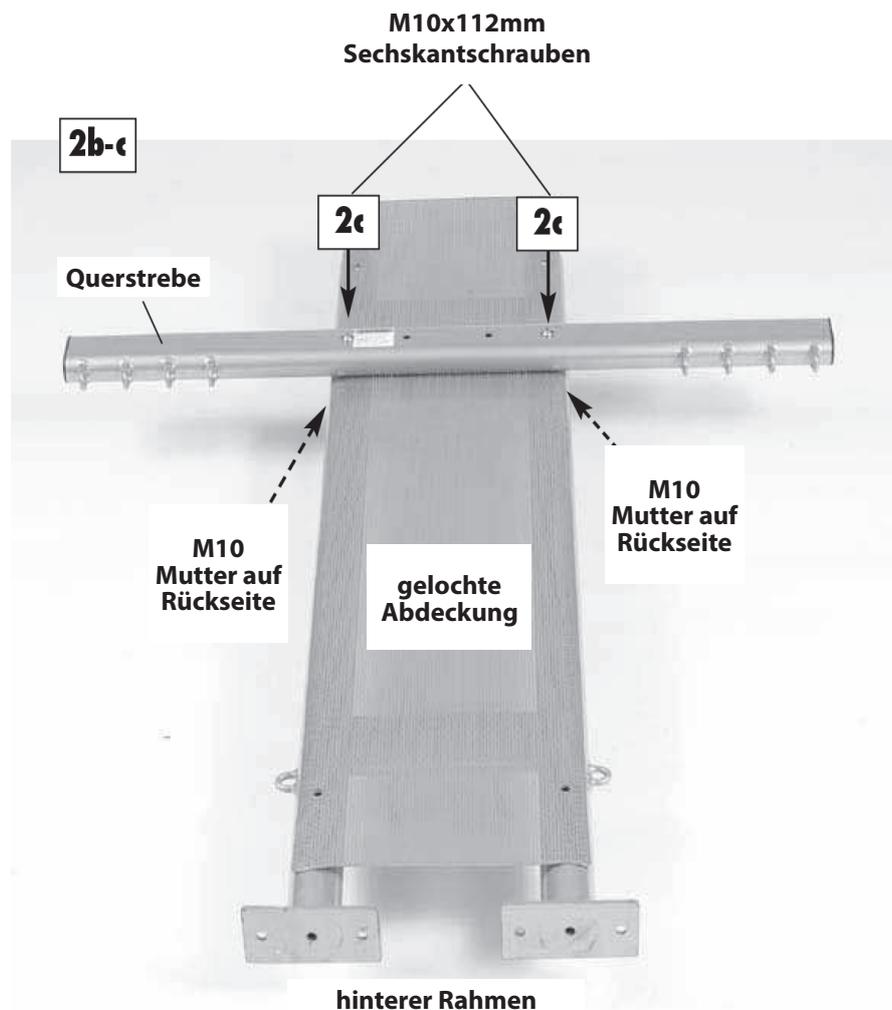


## Benötigte Teile für Schritt 2:



## 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.



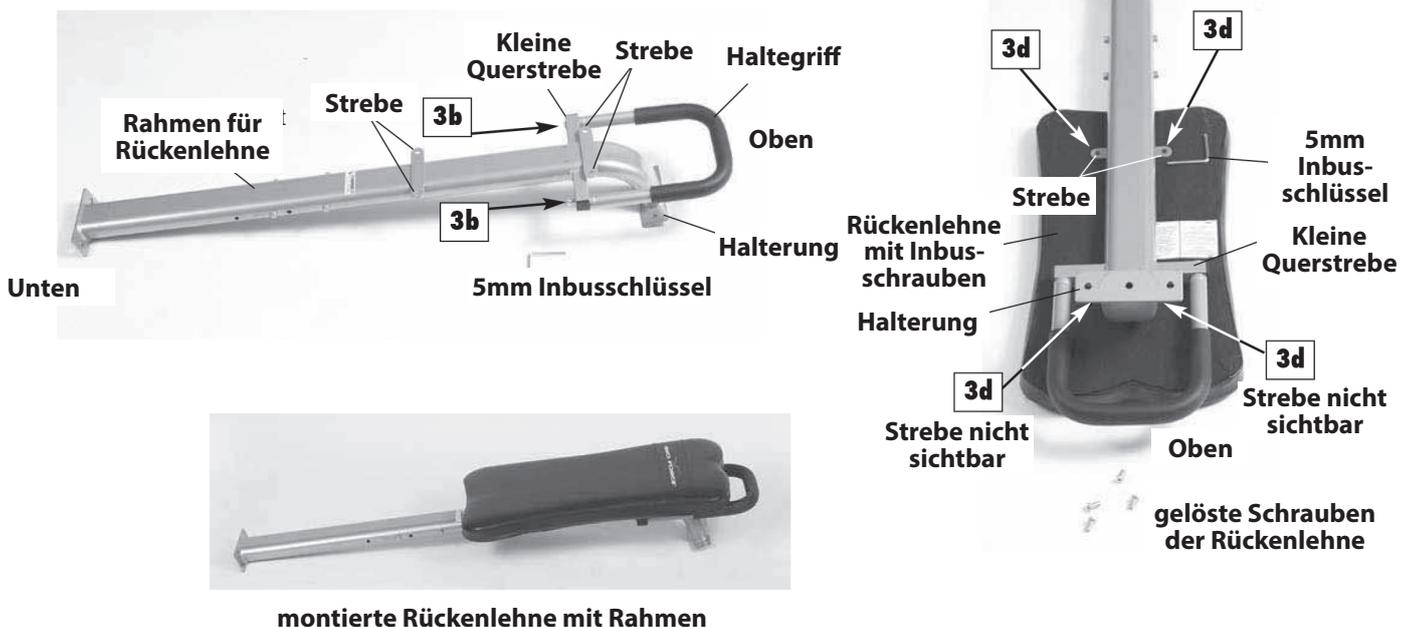
Alle Muttern und Schrauben werden von vorne nach hinten angebracht - mit der Mutter auf der Rückseite.

### Benötigte Teile für Schritt 3:

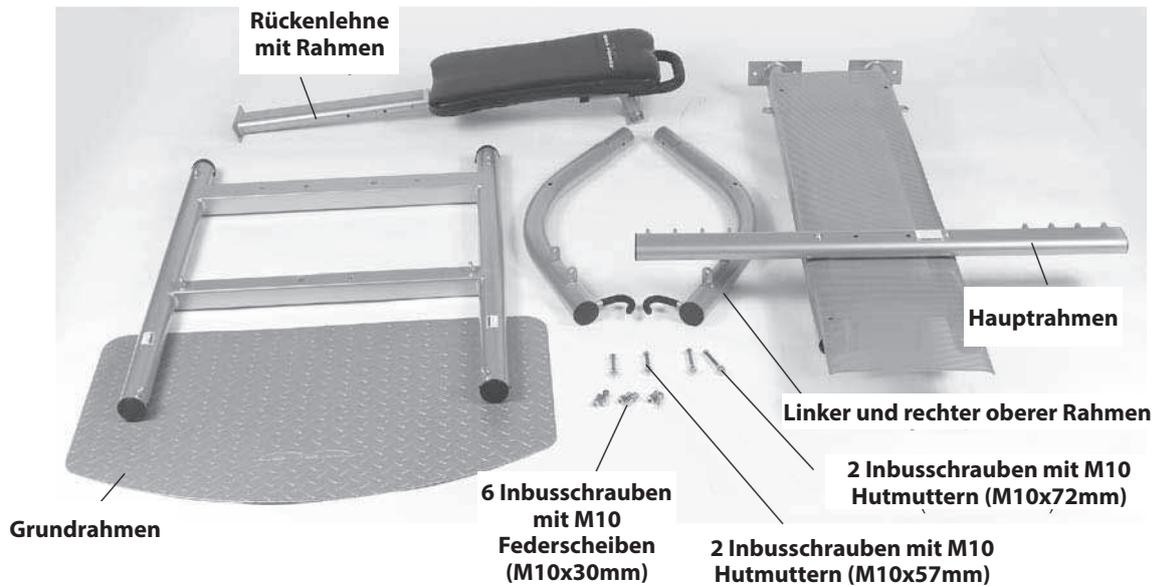


### Schritt 3: Montage Rückenlehnen-Stützrahmen

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.



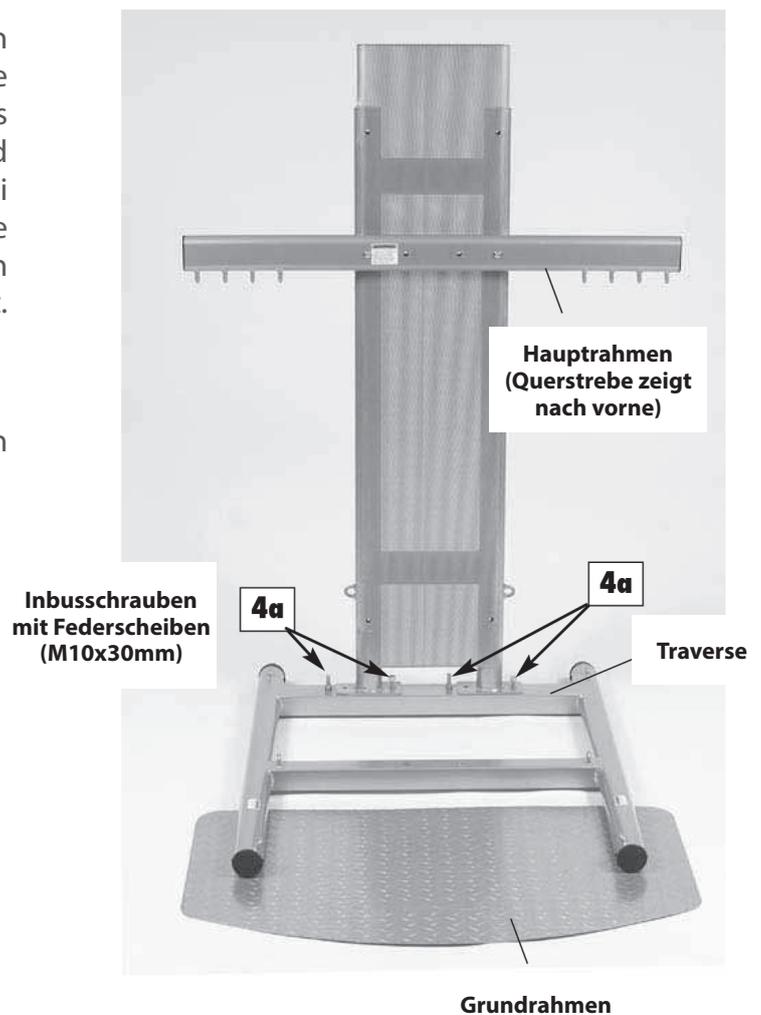
## Benötigte Teile für Schritt 4:

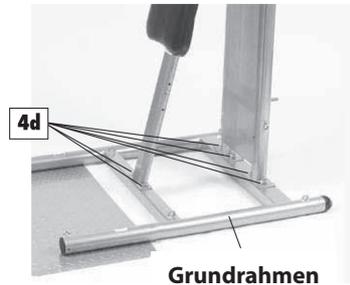
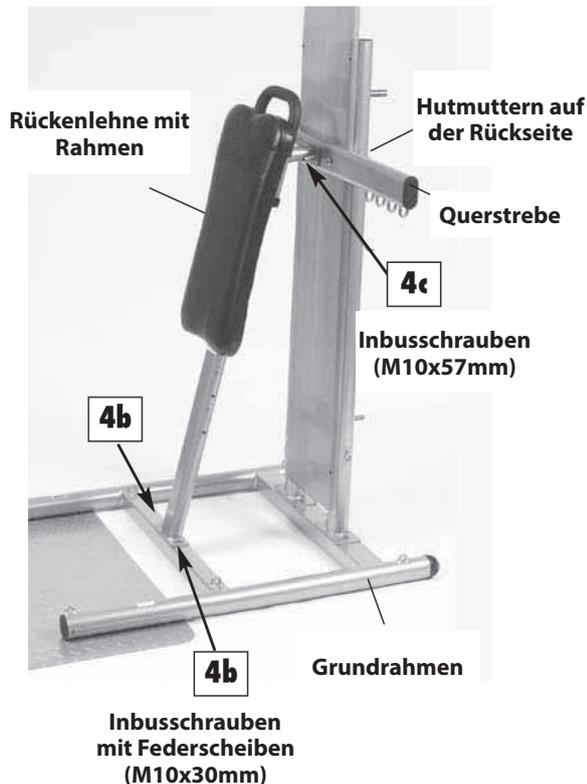


## Schritt 4: Montage Rahmenkomponenten

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.

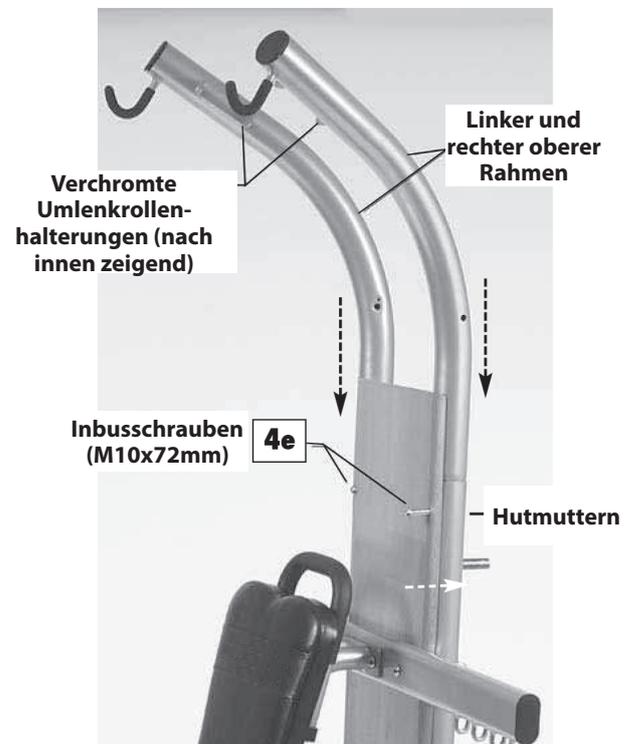
► **ACHTUNG:**  
Dieser Schritt muss mit zwei Personen durchgeführt werden.



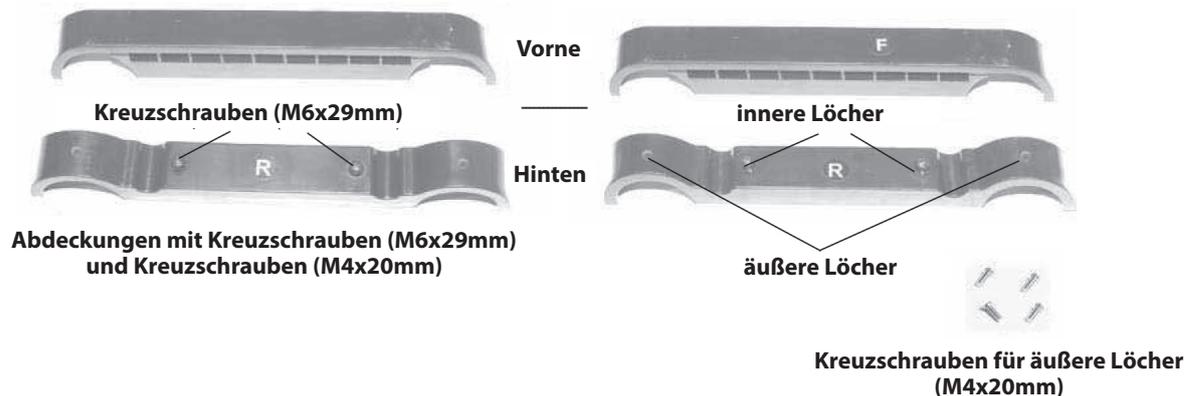


d. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest

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 Hutmuttern 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 Hutmuttern und ziehen Sie diese handfest.

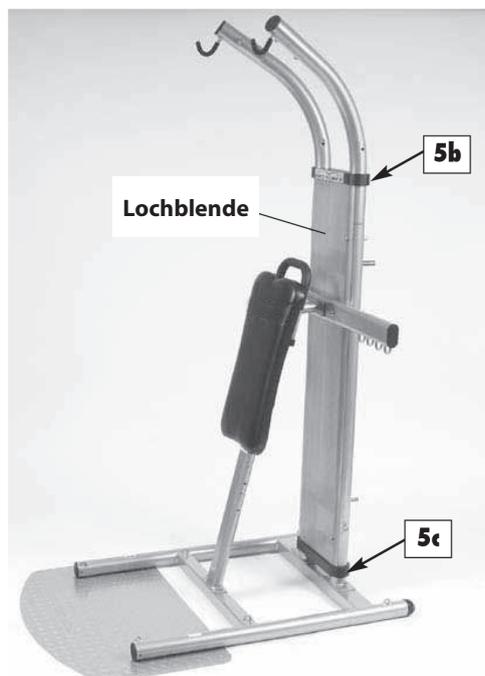


## Benötigte Teile für Schritt 5:

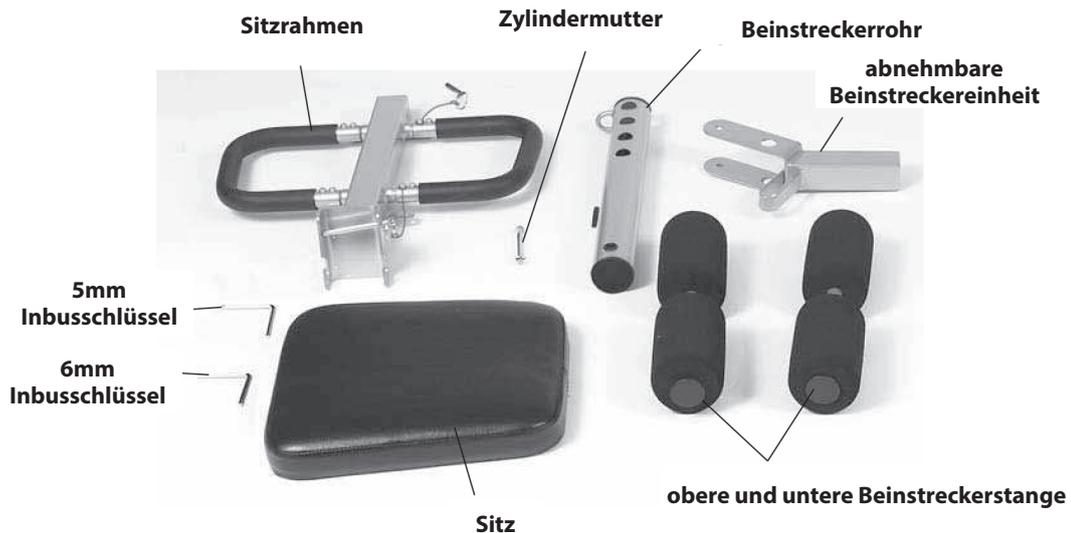


## Schritt 5: Montage Abdeckungen

1. Entfernen Sie die zwei (M6x29mm) Kreuzschrauben von der oberen Abdeckplatte des Lochblechs mit dem Kreuzschraubenzieher (im Lieferumfang enthalten) und trennen Sie die Vorder- und Rückseiten.
- ① **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:



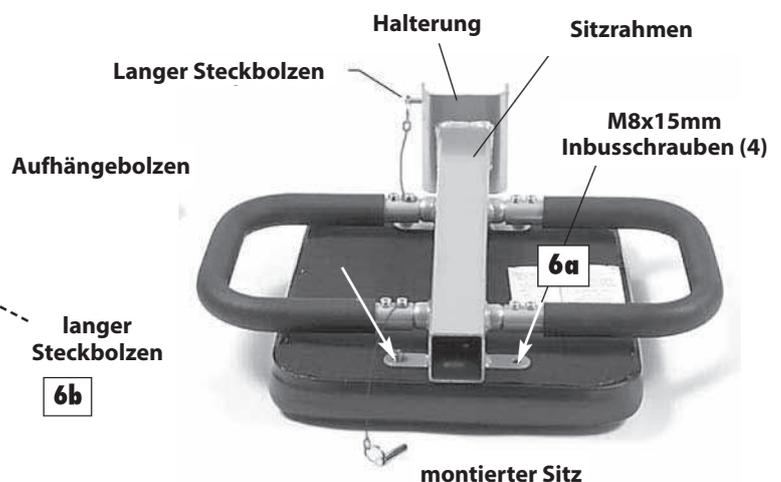
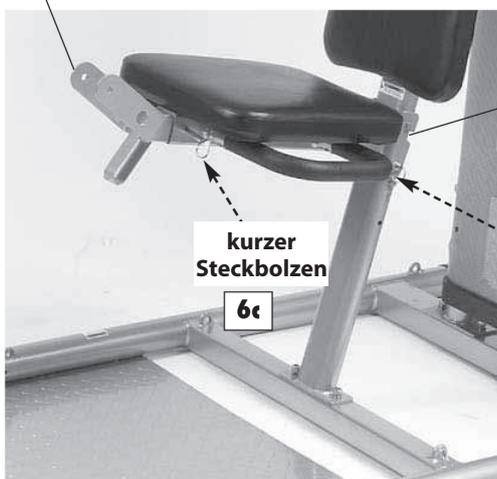
### Schritt 6: Montage Sitz

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.

#### ▶ ACHTUNG

- + 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 Beinstreckereinheit in den Sitzrahmen wie in der Abbildung links. Sichern Sie die Teile, indem Sie den kurzen Steckbolzen wieder durch den Sitzrahmen und die Beinstreckereinheit schieben.

abnehmbare Beinstreckereinheit



## Schritt 7: Montage Beinstrecker

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

### ① HINWEIS

Der Warnhinweis zeigt Richtung Sitz. Schieben Sie die Zylindermutter durch die abnehmbare Beinstreckereinheit 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 Beinstreckerstange durch die Öffnung in der Mitte der Halterung der abnehmbaren Beinstreckereinheit. Schieben Sie das Schaumstoffpolster und die Abdeckkappe wieder auf die Beinstreckerstange.

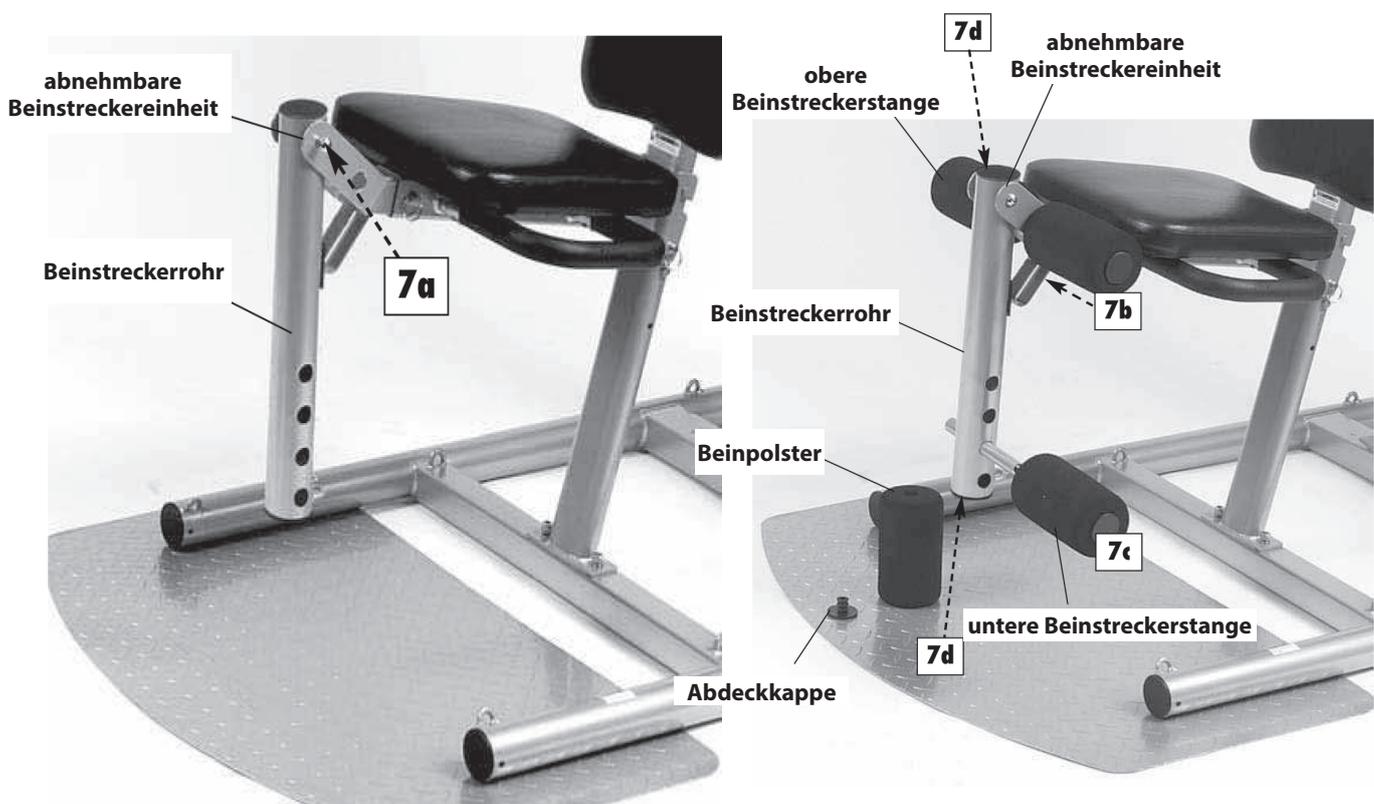
### ▶ ACHTUNG

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

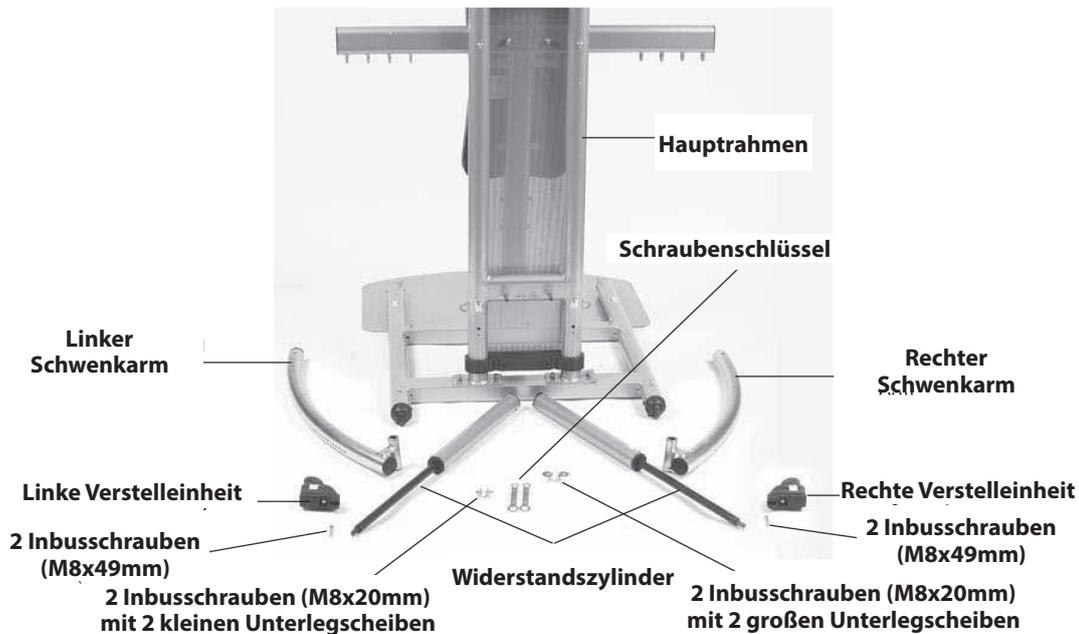
### ① HINWEIS

Die obere Beinstreckerstange ist länger als die untere.

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



## Benötigte Teile für Schritt 8:



## Schritt 8: Montage Schwenkarme und Zylinder

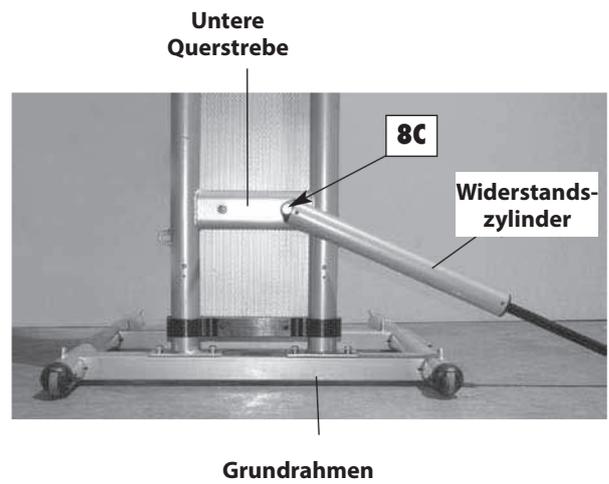
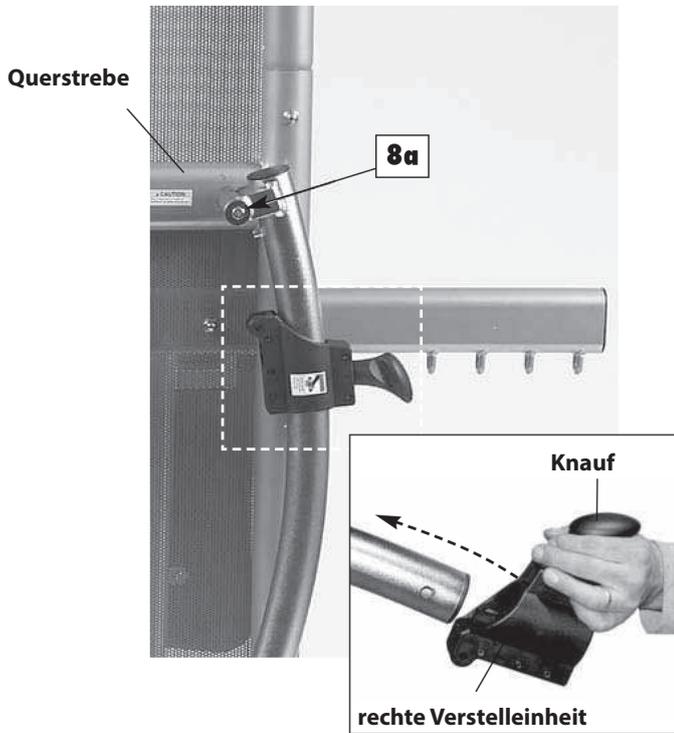
Stellen Sie sich hinter die Station.

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 Widerstandszyinders 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.

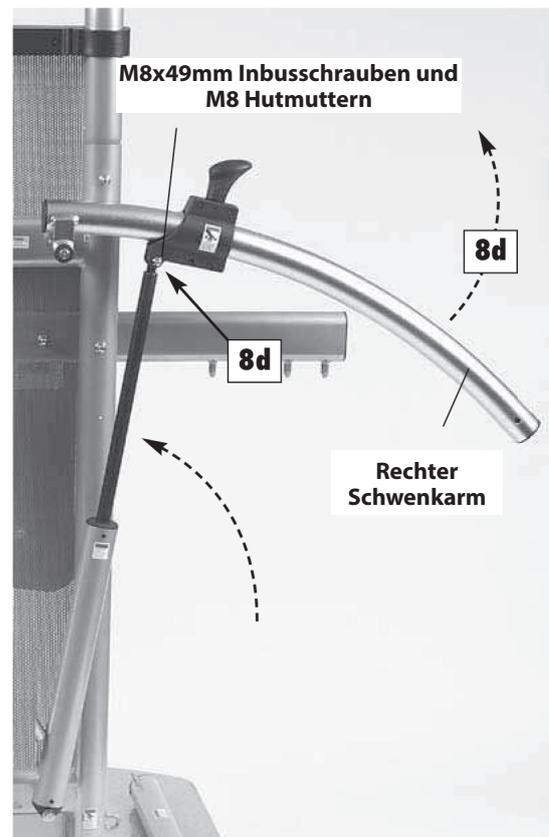
### **HINWEIS**

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

4. Heben Sie den rechten Schwenkarm und den Widerstandszyylinder 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  
(M10x95mm)

6 Hutmuttern (M10)

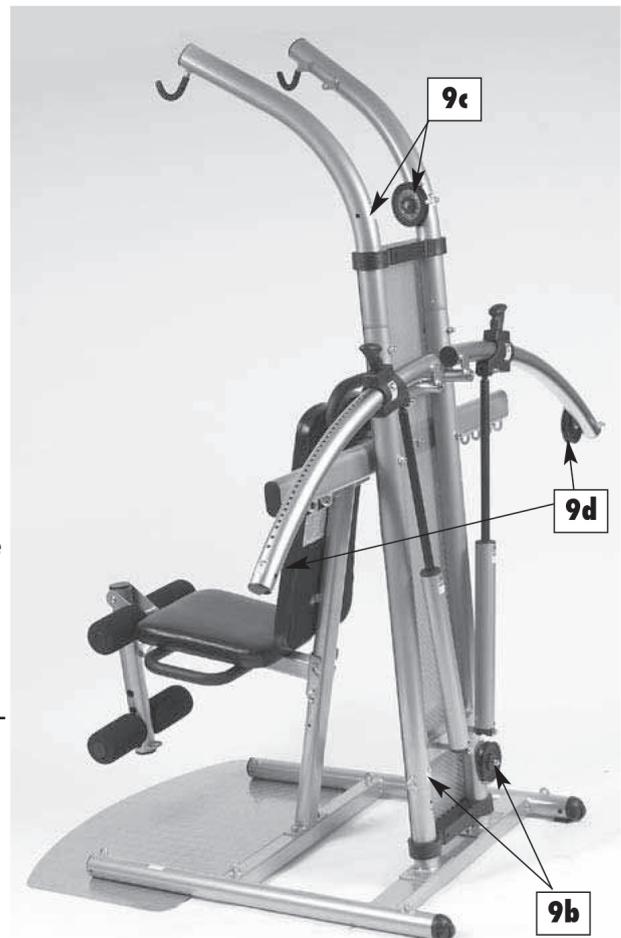
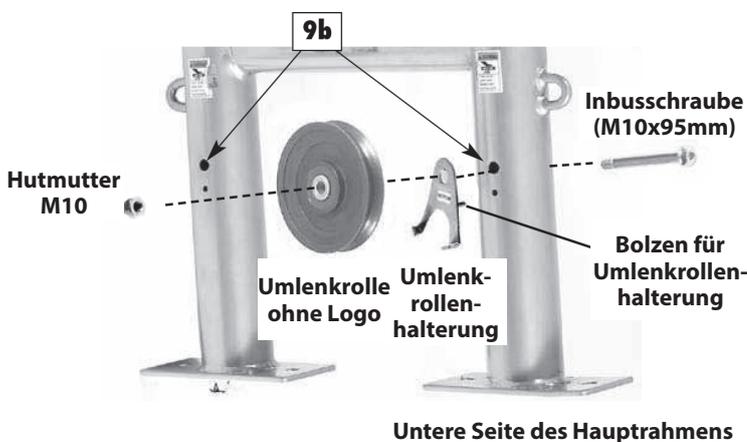


## Schritt 9: Montage Umlenkrollen

1. Ermitteln Sie die Positionen der einzelnen Umlenkrollenhalterungen, siehe Markierungen.
2. Nehmen Sie die zwei Umlenkrollen ohne UltraForce Logos 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 Hutmuttern. 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 Hutmuttern. 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 Hutmuttern. 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. Für diesen Schritt benötigen Sie eventuell eine Leiter.
3. Verlegung des Kabels.

### ❗ HINWEIS

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.

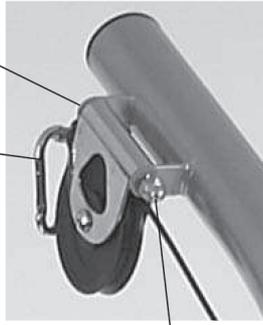
- a. Führen Sie das Kabel über die Umlenkrolle oberhalb der Lochblende nach unten.
  - b. Führen Sie das Kabel dann außen an den oberen und unteren Stützbalken vorbei und dann innen an die untere Umlenkrolle.
  - c. Führen Sie das Kabel um die Rolle nach oben an die Innenseite der Umlenkrolle am Schwenkarm.
  - d. 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.

### ▶ ACHTUNG

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.

M8x110mm  
Gewindeschraube

großer Karabiner



M8 Hutmutter

10b  
Verchromte  
Umlenkrolle

Verlegung des  
Kabels

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

Querstrebehaken

Schwenkarm

Kabel hinter  
dem Zylinder  
verlegen

1

3

5

2

4

Umlenkrollen-  
haken am  
hinteren  
Grundrahmen

Untere  
Umlenkrolle

Kreuzschraube



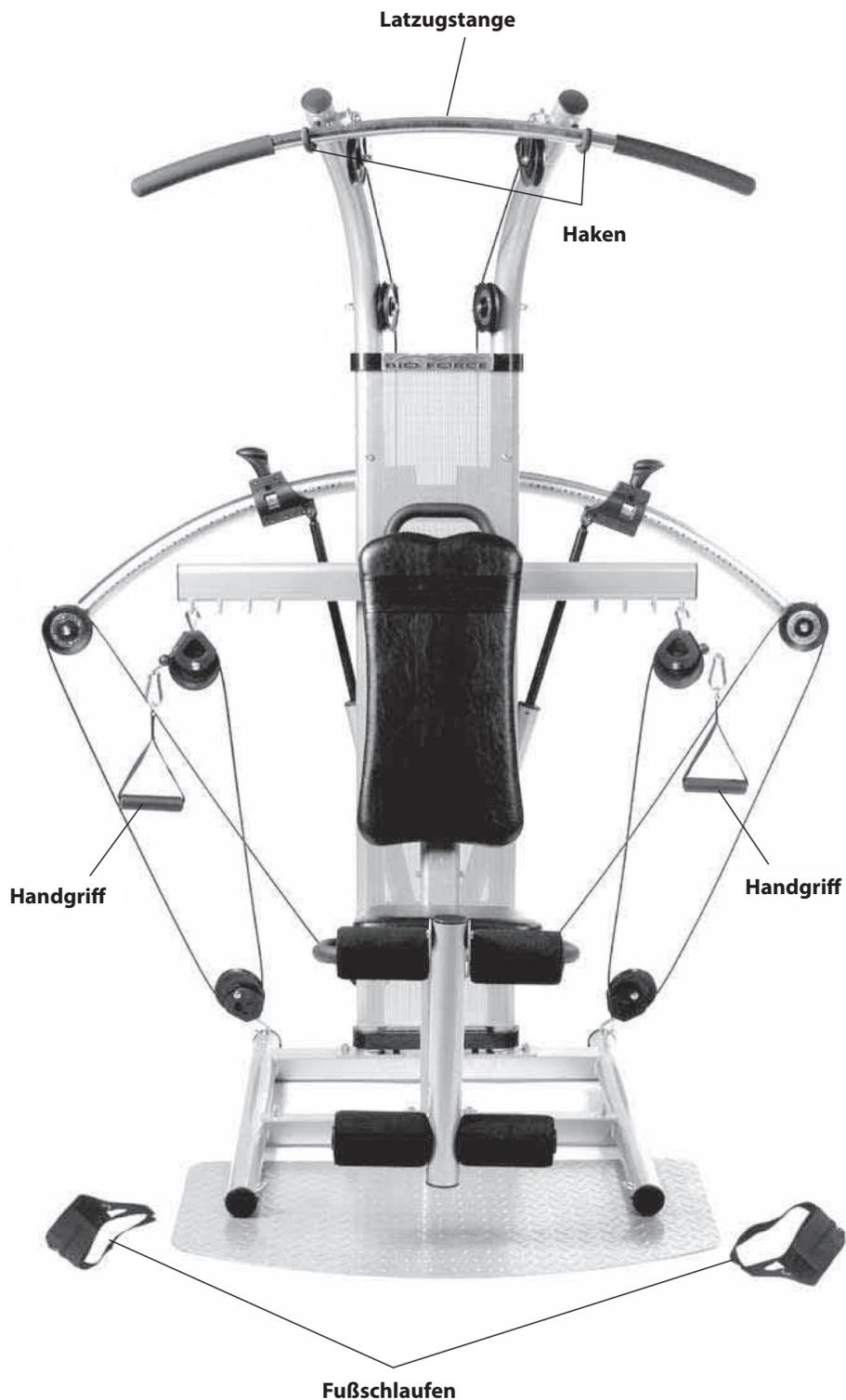
### Schritt 11:

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 aufgehängt werden.



### 3.1 Allgemeine Hinweise

#### **WARNUNG**

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

#### **ACHTUNG**

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

### 3.2 Transportrollen

#### **ACHTUNG**

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

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.3 dieser Bedienungsanleitung.



**Es wird empfohlen,  
das Gerät mit  
2 Personen zu  
verschieben.**



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.

### 4.1 Allgemeine Trainingshinweise

#### ► ACHTUNG

- + Bitte lesen Sie diesen Abschnitt durch, bevor Sie das Training beginnen.
- + 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
- + ernstesten 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.

#### **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 Ihr 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.

## **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.

#### ► ACHTUNG

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

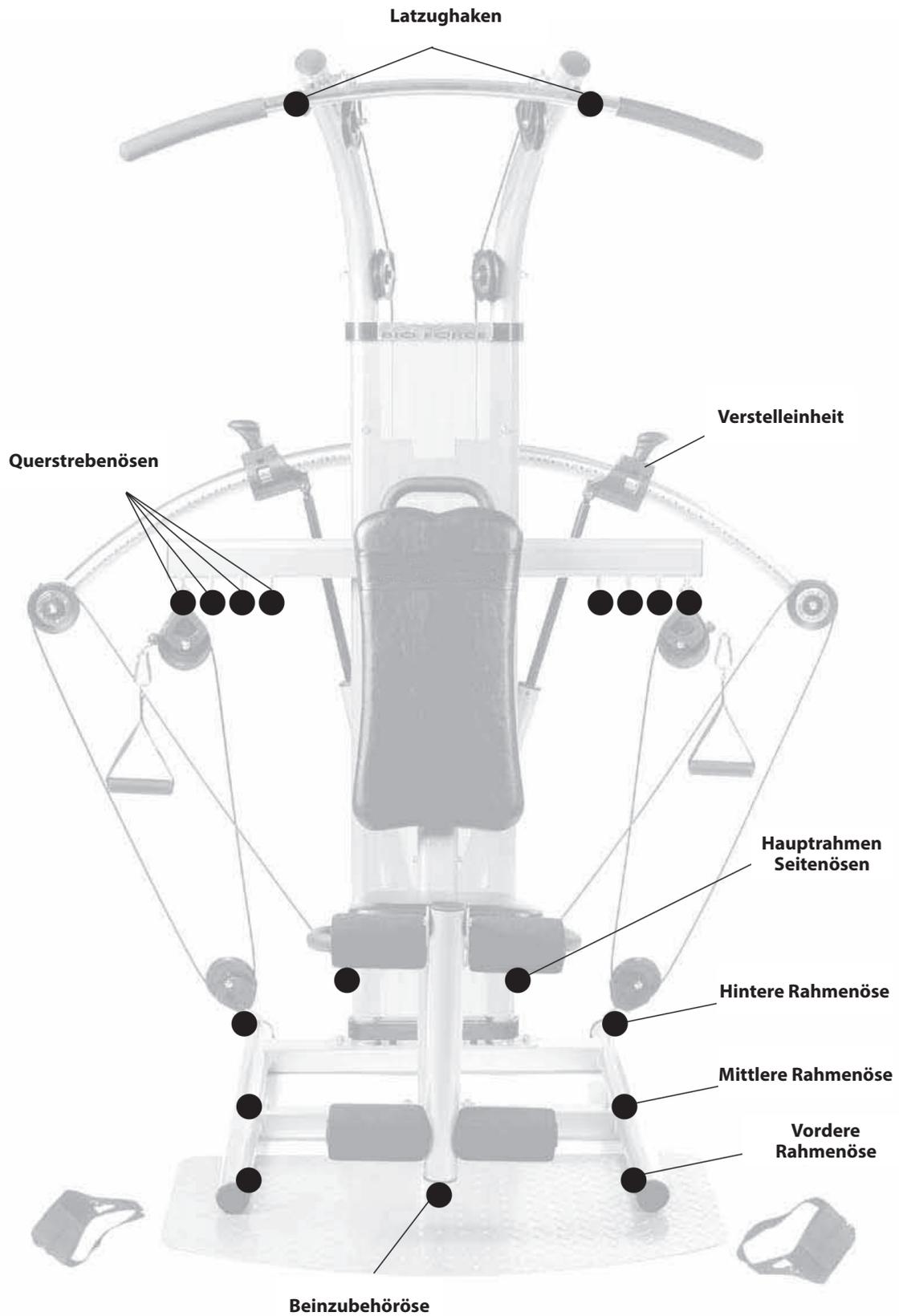
### Beinaufsatz einstellen

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

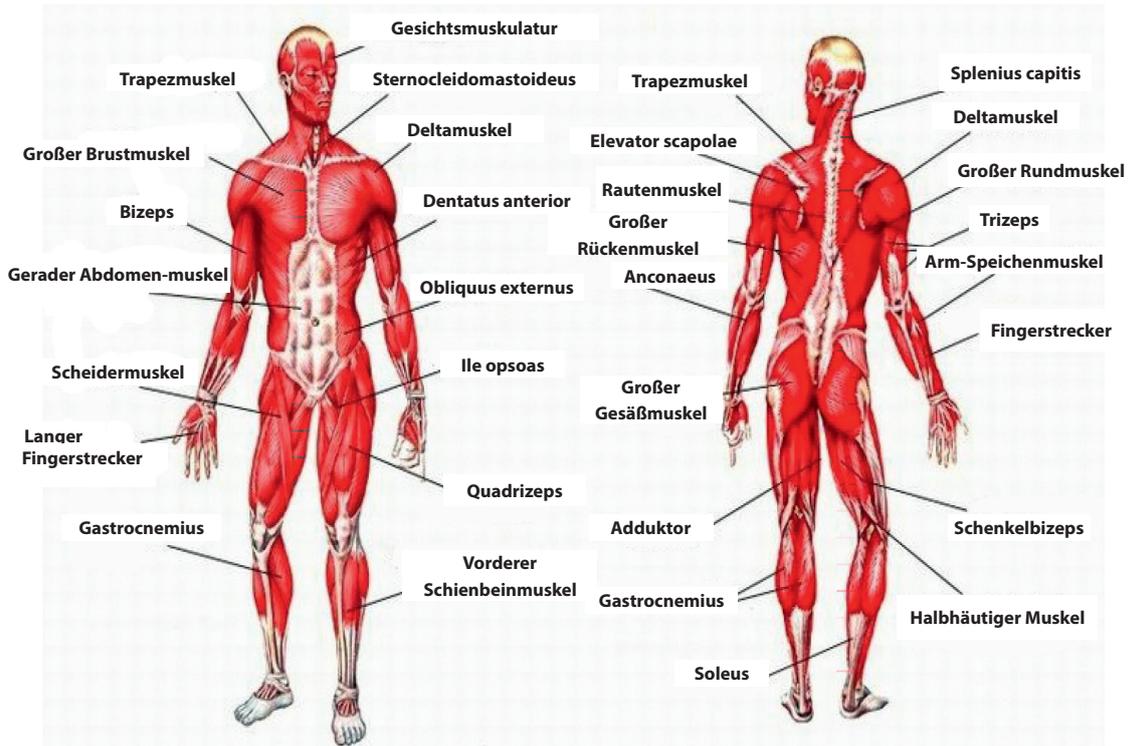
Um das Schaumstoffpolster zu verändern, entfernen Sie einfach die Beinstangenkappe an einem Ende des Polsters. Schieben Sie das Schaumstoffpolster seitlich ab. Jetzt schieben Sie das Rohr und übrigen Polster aus dem Beinaufbauloch. Setzen Sie es auf der neuen, gewünschten Position ein. Bringen Sie die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

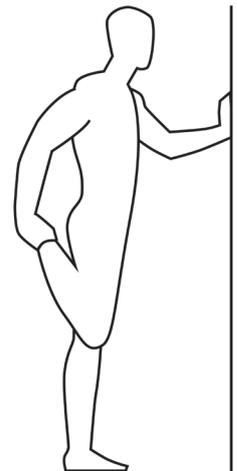


## 4.5 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



### 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



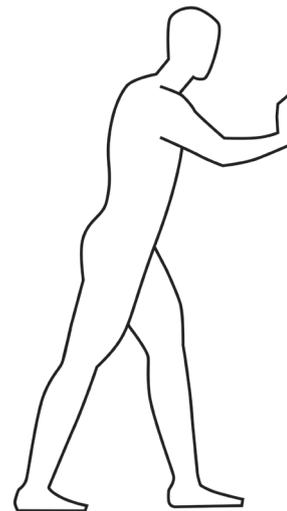
### 2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

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



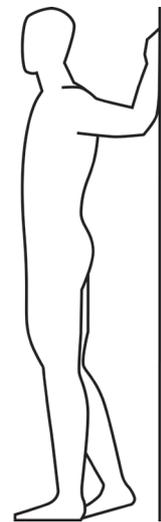
### 3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- + 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!**



## 5.1 Allgemeine Hinweise



### WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



### VORSICHT

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

### ▶ ACHTUNG

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

## 5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	+ Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung + Bei Beschädigung betroffenes Teil ersetzen
Kein Widerstand	Defekter Zylinder	Zylinder auf Widerstand prüfen
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren

## 5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Schraubenverbindungen			
Rollen und Seilführung			
Zugseile/Laufrollen			
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

## 6 ENTSORGUNG

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



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

## 7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Kraftgeräte, wie Kraftstationen, Hantelbänke oder Racks kann dies zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor Schweiß schützt, das können aber auch **zusätzliche Gewichte**, entsprechende **Zug-Griffe**, **Fußschlaufen** speziell für Beintraining oder auch **Trizepsseile** sein. Für einzelne Kraftstationen gibt es außerdem optionale Erweiterungen wie **Beinpressen**, die Ihr Training noch intensiver und umfangreicher gestalten.



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



Bodenmatte



Brustgurt



Trizepstau



Gewichtsblockerweiterung

## 8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

**ⓘ HINWEIS**

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

**Seriennummer:**

**Marke / Kategorie:**

**Modellbezeichnung:**

**Artikelnummer:**

## 8.2 Teileliste

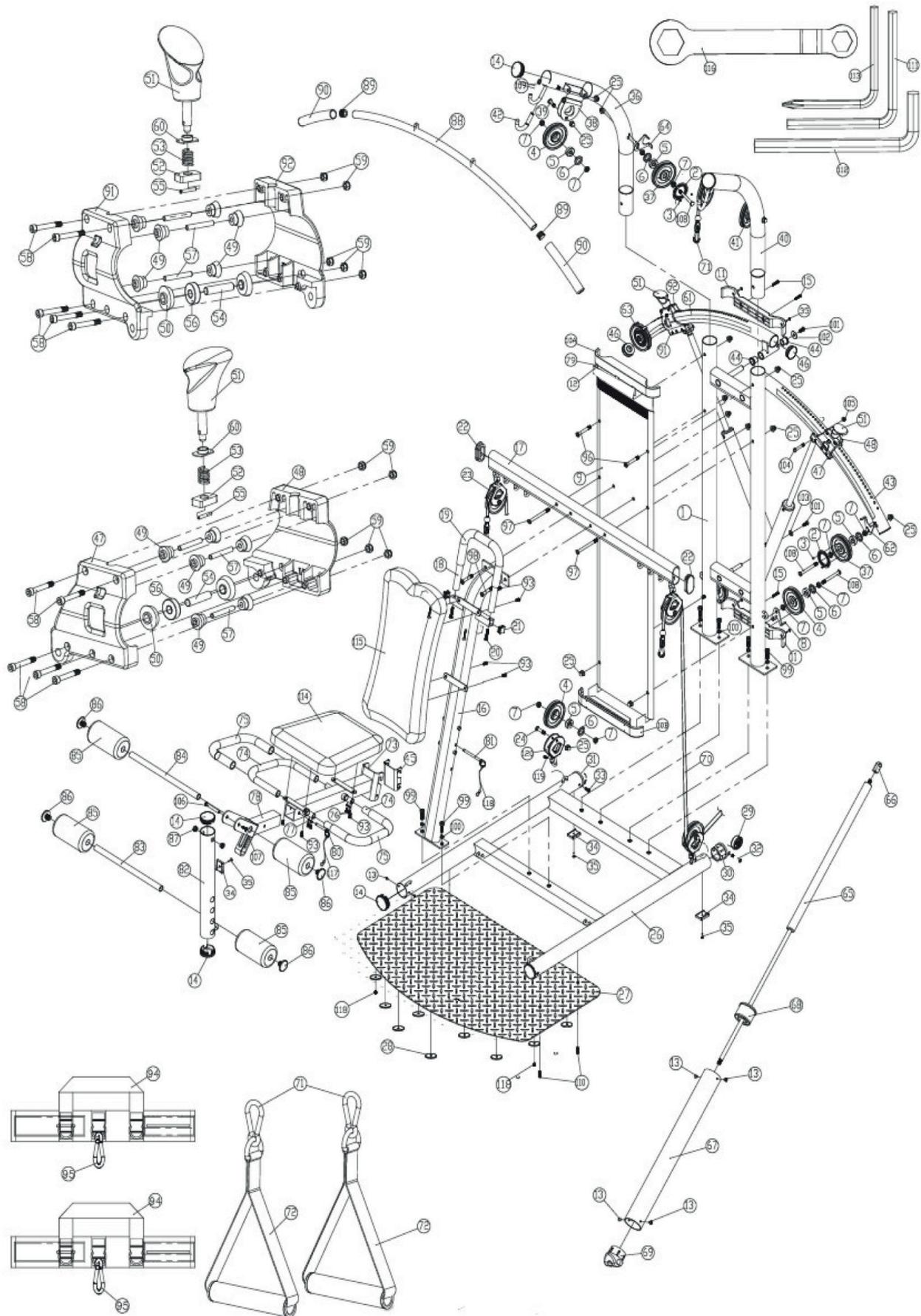
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	UPRIGHT FRAME	1
2	PULLEY WHEEL WITH LOGO PLATE	4
3	TAPPING SCREW q;2x4mm	12
4	PULLEY WHEEL	8
5	REARING	12
6	PLASTIC PULLEY COVER	12
7	OIL BEARING	24
8	BOTTOM PULLEY BRACKET	2
9	PERFORATED COVER	1
10A	FRONT TOP COVER CAP	1
10B	FRONT BOTTOM COVER CAP	1
11	REAR COVER CAP	2
12	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
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 SHTOUD (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
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
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

## 8.3 Explosionszeichnung



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

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

**Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.**

### **Garantieinhaber**

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

### **Garantiezeiten**

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

### **Instandsetzungskosten**

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom 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. Fitness-Studio)

### **Garantie-Service**

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

## **Garantiebedingungen**

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

### **Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:**

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

### **Kaufbeleg und Seriennummer**

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

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

### **Service außerhalb der Garantie**

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

### **Kommunikation**

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

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p> info@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> 04621 4210 - 0</p> <p> info@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>PL</b></p> <p><b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p><b>BE</b></p> <p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
UK	NL	INT
<p><b>CUSTOMER SUPPORT</b></p> <p> 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p> info@sport-tiedje.co.uk</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> service@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@sport-tiedje.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>
ES	AT	CH
<p><b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b></p> <p> 911 238 029</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Consulta nuestro horario de apertura en la página web.</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

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

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

# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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



[www.sport-tiedje.de](http://www.sport-tiedje.de)  
[www.sport-tiedje.de/blog](http://www.sport-tiedje.de/blog)



[www.facebook.com/SportTiedje](http://www.facebook.com/SportTiedje)



[www.instagram.com/sporttiedje](http://www.instagram.com/sporttiedje)



[www.youtube.com/user/sporttiedje](http://www.youtube.com/user/sporttiedje)

**TAURUS**

 **cardiostrong** 

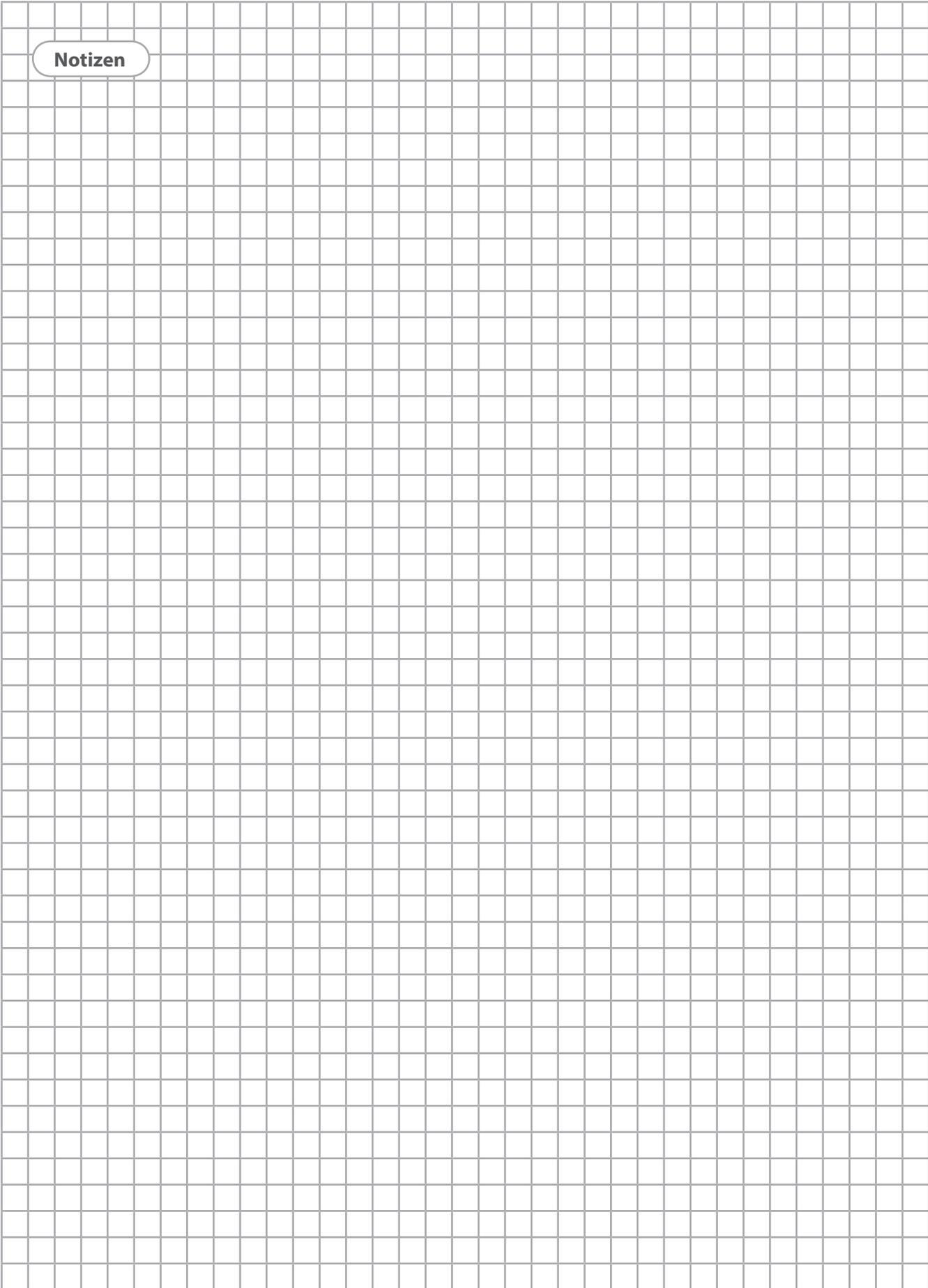
*BODYCRAFT*

 **cardiojump**

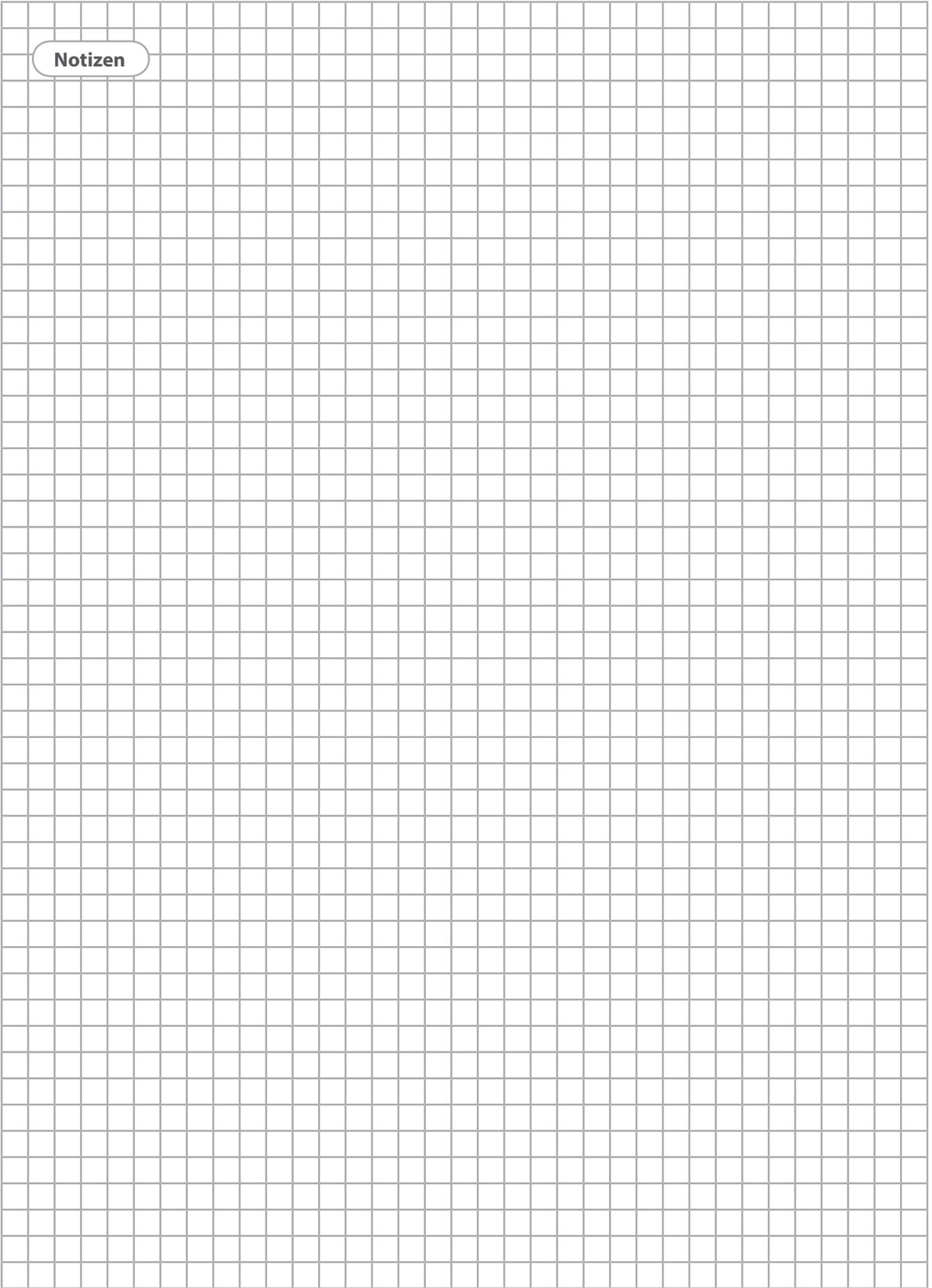
 **DUKEFITNESS**

**DARWIN**

**Notizen**



**Notizen**





**TAURUS®**

**Kraftstation Ultra Force**