

# TAURUS®

## Bedienungsanleitung



Art. Nr. TF-ASF011

FSTFASF011.01.02

## ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

### Persönliche Sicherheit

#### ⚠️ GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob die Verwendung für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. 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 unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.

#### ⚠️ VORSICHT

- + 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.

### Verwendungsort

#### ⚠️ WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.
- + Um Brände zu vermeiden, stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe oder in Räumen mit hoher Hitze auf (z. B. nahe einer Heizung).

#### ⚠️ VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass um das Gerät ausreichend Freiraum bestehen bleibt.

#### ▶️ 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.

### 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.

### Technische Daten

Artikelgewicht (inkl. Verpackung):	0,71 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	0,56 kg
Verpackungsmaß (L x B x H) ca.:	34 cm x 12 cm x 12 cm
Artikellänge:	35,5 cm
Verwendungskategorie:	H

### Trainingsübungen

#### Start

Knien Sie sich hin und stellen Sie Ihre Zehen auf den Boden. Umfassen Sie die Griffe und strecken Sie die Arme mit den Griffen parallel zum Boden. Heben und weiten Sie den Brustkorb, richten Sie die Hüften an den Schultern aus und drücken Sie die Hüften leicht nach hinten. Halten Sie den unteren Rücken stabil. Richten Sie Ihren Blick nach unten zum Boden. Atmen Sie tief durch die Nase ein und atmen Sie normal aus. Ziehen Sie Ihren Bauch (Unterbauch) ein. Halten Sie den Bauch während der gesamten Vor- und Rückrollbewegung eingezogen.



#### Ende

Halten Sie den Atem an und schieben Sie sich nach vorne, während Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne und leicht nach unten bewegen. Rollen Sie sich nach vorne (nur so weit, wie der untere Rücken gerade gehalten werden kann).

#### ⚠️ VORSICHT

- + Der untere Rücken sollte nicht weiter gebeugt werden, da dies zu Schmerzen im Bauch- oder unteren Rückenbereich führen kann.
- + Verringern Sie den Umfang der Vorwärtsbewegung, wenn eines dieser Anzeichen auftritt.

Halten Sie diese Position 2-3 Sekunden lang, rollen Sie zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie aus, während sich die Hüfte zu den Knöcheln bewegt. Wiederholen Sie



# Taurus Bauchtrainer Exercise Wheel

die Übung bis zum Muskelversagen. Das Ziel ist es, 30 Wiederholungen zu machen.

#### **HINWEIS**

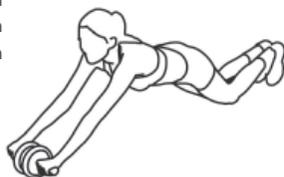
Für Fortgeschrittene: Halten Sie die gestreckte Position.

#### **Rechtsbewegung**

Drücken Sie sich mit den Händen in einem leichten Winkel zwischen 12 und 2 Uhr nach vorne, während Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne und leicht nach unten bewegen.

#### **ACHTUNG**

Achten Sie darauf, dass Ihr Becken waagrecht bleibt ohne den Boden zu berühren, während Sie nach vorne rollen.



Halten Sie diese Position für 2-3 Sekunden und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd von rechts nach links für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen bis zum Muskelversagen. Das Ziel ist es, 30 Wiederholungen zu machen.

#### **HINWEIS**

Für Fortgeschrittene: Halten Sie die gestreckte Position.

#### **Linksbewegung**

Drücken Sie sich mit den Händen in einem leichten Winkel zwischen 10 und 12 Uhr nach vorne, während Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne und leicht nach unten bewegen.

#### **ACHTUNG**

Achten Sie darauf, dass Ihr Becken waagrecht bleibt ohne den Boden zu berühren, während Sie nach vorne rollen.

Halten Sie diese Position für 2-3 Sekunden und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung abwechselnd von rechts nach links für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen bis zum Muskelversagen. Das Ziel ist es, 30 Wiederholungen zu machen.



#### **HINWEIS**

Für Fortgeschrittene: Halten Sie die gestreckte Position.

## **Garantiehinweise**

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.

#### **Garantiezeiten**

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

Die genauen Garantiebedingungen entnehmen Sie bitte der Webseite zu Ihrem TAURUS®-Gerät.

## **Pflege, Wartung und Lagerung**

#### **WARNUNG**

Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.

1. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen weichen Tuch.
2. Lagern Sie das Gerät in dem mitgelieferten Karton in einer trockenen Umgebung.

## **Entsorgung**

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

## **Kontakt**

#### **DE TECHNIK**

+49 4621 4210-900

technik@fitshop.de

#### **SERVICE**

0800 20 20277 (kostenlos)

info@fitshop.de

#### **UK CUSTOMER SUPPORT**

00800 2020 2772

+494621 4210 944

info@fitshop.co.uk

#### **FR TECHNIQUE & SERVICE**

+33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

info@fitshop.fr

#### **DK TEKNIK OG SERVICE**

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

#### **ES TECNOLOGÍA Y SERVICIOS**

911 238 029

info@fitshop.es

#### **BE TECHNIQUE & SERVICE**

02 732 46 77

+49 4621 4210 933

info@fitshop.be

#### **NL TECHNISCHE DIENST & SERVICE**

+31 172 619961

service@fitshop.nl

#### **AT TECHNIK & SERVICE**

0800 20 20277 (kostenlos)

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.at

#### **CH TECHNIK & SERVICE**

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.ch

#### **PL DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS**

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl

#### **INT TECHNICAL SUPPORT & SERVICE**

+49 4621 4210-944

service-int@fitshop.de