

TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. TF-CB-430

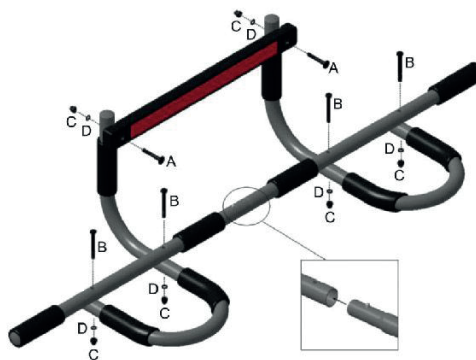
FSTFCB430.01.01

Aufbau

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

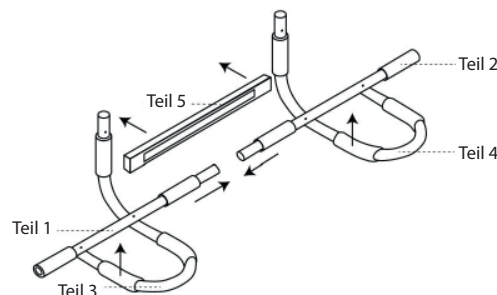
① HINWEIS

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.



- A Rundkopfschraube
- B Sechskantschraube
- C Mutter
- D Unterlegscheibe

1. Stecken Sie Teil 1 und Teil 2 ineinander.
2. Befestigen Sie Teil 3 und 4 mit vier Sechskantschrauben (B), vier Unterlegscheiben (D) und vier Muttern (C) an Teil 1 und 2.
3. Befestigen Sie Teil 5 mit zwei Rundschrauben (A), zwei Unterlegscheiben (D) und zwei Muttern (C) an Teil 3 und 4.



Beschreibung

Die Taurus Klimmzugstange ist ein kleines Fitnessgerät, mit dem Sie spielend einfach zu einem durchtrainierten Oberkörper kommen. Das Klimmzugreck oder Türreck lässt sich für das Klimmzug-Training einfach in den Türrahmen einhängen oder auf den Boden legen, um z.B. Liegestütz oder Dips zu machen. Mit diesen wenigen, einfach auszuführenden Übungen können Sie nahezu alle Muskeln Ihres Oberkörpers effektiv trainieren.

Neben ihrer Vielseitigkeit besticht die Taurus Klimmzugstange durch Stabilität und hochwertige Verarbeitung. Die Klimmzugstange kann mit bis zu 100 kg belastet werden (bitte beachten Sie, dass dieser Wert für die Taurus Klimmzugstange gilt und nicht für den Türrahmen). Die Auflageflächen an der Wand und im Türrahmen sind mit einer speziellen Polsterung versehen, so dass keine Druckstellen entstehen.

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

Min. und Max. Breite des Türrahmens:	81 - 96 cm
Max. Tiefe des Türrahmens:	ca. 15 cm
Max. Belastung:	ca. 100 kg
Verwendungsklasse:	H

Die Taurus Klimmzugstange mit verschiedenen Griffweiten:

- + Enger Klimmzuggriff: 15 cm Abstand
- + Parallelgriff: 45 cm Abstand
- + Weiter Parallelgriff: 75 cm

Übungen



Richten Sie Ihren Rücken zur Klimmzugstation.
Umgreifen Sie mit den Händen die Innenseiten der Handriffe.
Ziehen Sie sich nach oben.

Richten Sie sich mit dem Gesicht voran zur Klimmzugstation.

Umgreifen Sie mit den Händen die Innenseiten der Handriffe.

Ziehen Sie sich nach oben.



Richten Sie Ihren Rücken zur Klimmzugstation.
Umgreifen Sie mit den Händen die Außenseiten der Handriffe.
Ziehen Sie sich nach oben.

Richten Sie sich mit dem Gesicht voran zur Klimmzugstation.

Umgreifen Sie mit den Händen die Außenseiten der Handriffe.

Ziehen Sie sich nach oben.



Richten Sie sich mit dem Gesicht voran zur Klimmzugstation.

Umgreifen Sie mit den Händen die Innenseiten der Handriffe.

Ziehen Sie sich nach oben.

Allgemeine Sicherheitshinweise

⚠ 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.
- + 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 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.

⚠ 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.

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 trockenem weichen Tuch.
2. Lagern Sie das Gerät in dem mitgelieferten Karton in einer trockenen Umgebung

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 jeweiligen Produktseite.

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