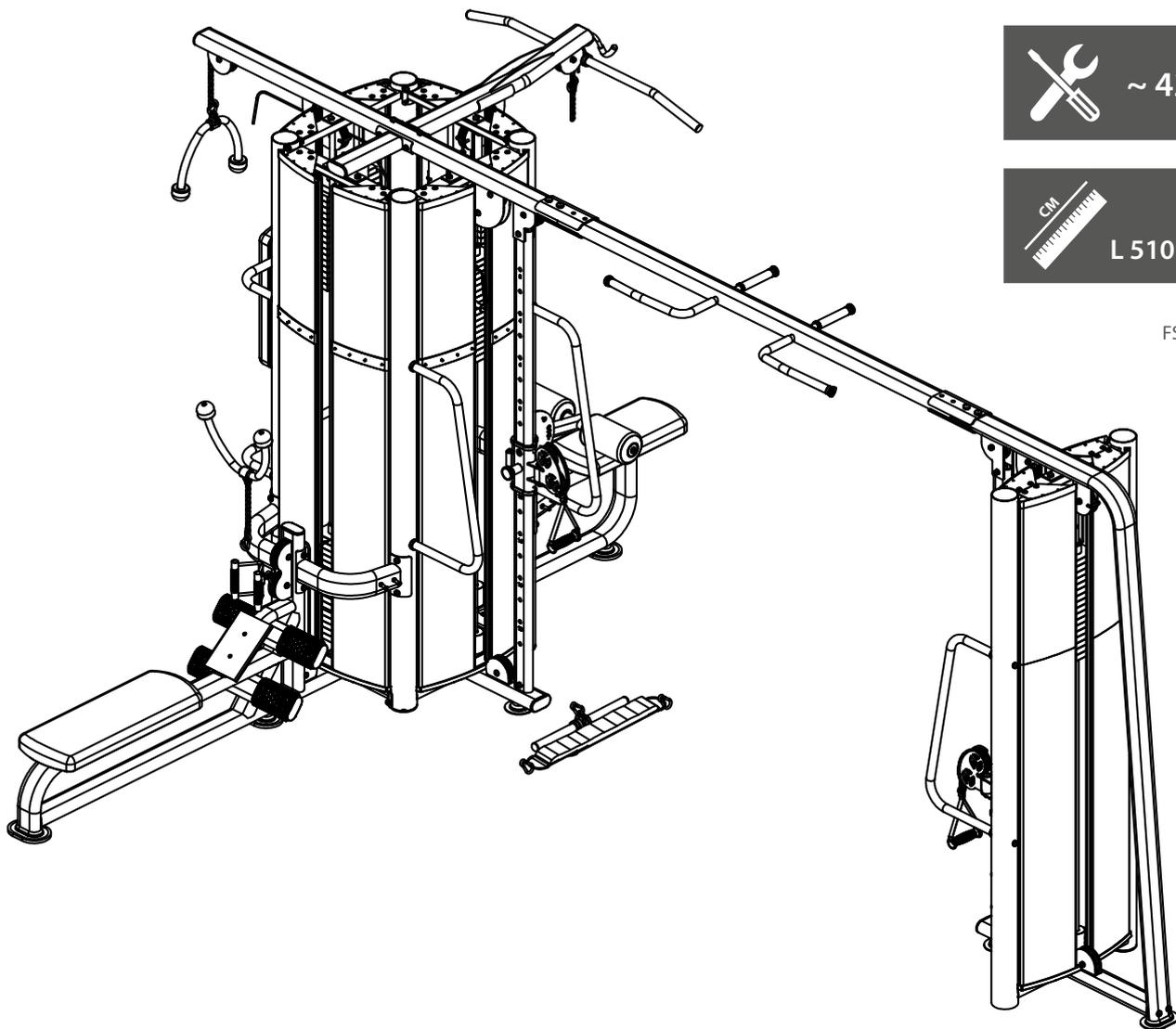


TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 180 kg



~ 420 Min. 



1020 kg

L 510 | B 345 | H 230

FSTFEG5S.01.01

Art.-Nr. TF-EG-5S

Taurus Elite Gym 5 Stationen

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Aufstellort	10
2	MONTAGEANLEITUNG	11
2.1	Allgemeine Hinweise	11
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau PC1001A	19
2.4	Aufbau PC1001B	36
2.5	Aufbau PC1001C	42
3	TRAININGSHINWEISE	43
3.1	Allgemeine Informationen	43
3.1.1	Trainingskleidung	43
3.1.2	Aufwärmen und Dehnen	43
3.1.3	Medikamentation	44
3.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	44
3.1.5	Häufigkeit	44
3.2	Trainingstagebuch	46
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	47
4.1	Allgemeine Hinweise	47
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	47
5.1	Allgemeine Hinweise	47
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	48
5.3	Wartungs- und Inspektionskalender	49
6	ENTSORGUNG	49
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	50
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	51
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	51
8.2	Teileliste PC1001A	52
8.3	Teileliste PC1001B	54
8.4	Teileliste PC1001C	55

8.5	Explosionszeichnung PC1001A	56
8.6	Explosionszeichnung PC1001B	57
8.7	Explosionszeichnung PC1001C	58
9	GARANTIE	59
10	KONTAKT	61

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.fitshop.de.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Dieses Fitnessgerät ist für den Heimgebrauch, den semiprofessionellen und den professionellen Einsatz geeignet. Der semiprofessionelle Bereich umschließt z.B. institutionelle Einrichtungen wie Krankenhäuser, Schulen, Hotels und Vereine. Der professionelle Einsatz bezieht sich auf eine gewerbliche Nutzung, z. B. im Fitness-Studio.

IMPRESSUM

Fitshop 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

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

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.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

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

Maße und Gewicht

Verpackungsmaße (L x B x H) und Gewicht (brutto, inkl. Verpackung) ca.:

Box 1 ca.:	228 cm x 112 cm x 83 cm	423 kg
Box 2 ca.:	50 cm x 47 cm x 41,5 cm	364 kg
Box 3 ca.:	233,5 cm x 52 cm x 102 cm	225,5 kg
Box 4 ca.:	50 cm x 47 cm x 41,5 cm	78 kg
Box 5 ca.:	233 cm x 57 cm x 10 cm	29 kg

Gesamtgewicht (netto, ohne Verpackung):	1019,5 kg
Aufstellmaße (L x B x H) ca:	510 cm x 345 cm x 230 cm

Maximales Benutzergewicht:	180 kg
----------------------------	--------

Kabellänge und Kabelrollen:

Kabel 1:	220 cm
Kabel 2:	807 cm
Kabel 3:	230 cm
Kabel 4:	470 cm
Kabel 5:	870 cm
Kabelmaterial:	Stahl
Ummantelung:	Nylon
Radius Kabelrollen:	4,8 cm

Übersetzungsverhältnis:

PC1001A:	1:1
PC1001B:	1:2

Gewichtsplatten:

70x 4,5-Kilo-Gewichtsplatten:	315 kg
4x 4,5-Kilo-Gewichtsplatten (obere):	18 kg
10x 9-Kilo-Gewichtsplatten:	90 kg
1x 9-Kilo-Gewichtsplatte (obere):	9 kg

Verwendungsklasse:	S
--------------------	---

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.
- + Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

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.
- + 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.
- + Fangen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase an und beenden Sie es mit einer Cool-Down-Phase.
- + Die Verwendung des Geräts als Stütze bei Dehnungsübungen oder das Befestigen von Widerstandsbändern, Seilen oder anderen Mitteln daran, kann zu Verletzungen führen.

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.
- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.
- + Die Steckgewichte sollten während der gesamten Übung im Blickfeld des Benutzers bleiben, um Gefahr für Dritte abzuwenden.

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.
- + Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
- + 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.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

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.

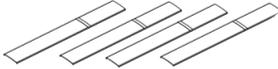
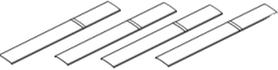
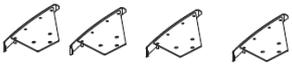
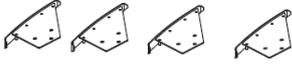
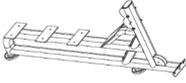


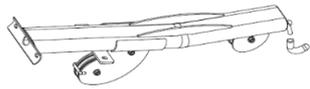
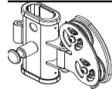
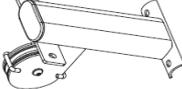
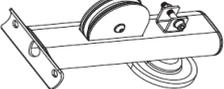
VORSICHT

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

Benötigtes Werkzeug (nicht im Lieferumfang enthalten): Schraubenschlüssel (Größe 16 und 18), Inbusschlüssel (M6 und M8), Kreuzschlitzschraubendreher, Hammer

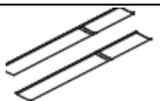
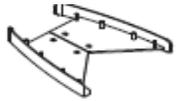
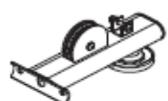
Box 1(PC1001A)

Teilenr.	Bezeichnung	Abbildung	Anz.
43	Obere Gewichtsplatte		4
31	Linke Gewichtsabdeckung		4
32	Rechte Gewichtsabdeckung		4
33	Untere Gewichtsabdeckung 1		2
34	Untere Gewichtsabdeckung 2		2
10&9	Stützrahmen		4
4	Fußablage		2
21	Obere Gewichtsabdeckung 1		4
22	Obere Gewichtsabdeckung 2		4
3	Hauptrahmen		1
7	Unterer Verbindungsrahmen		2
13	Kurzer Rahmen		2
8	Oberer Verbindungsrahmen		2

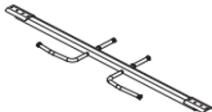
5	Latzugrahmen		1
6	Verbindungsrahmen		1
16	Polsterrahmen		2
19	Polsterrahmen		1
39	Höhenversteller		1
14	Oberer Umlenkrollenrahmen		1
2	Unterer Rahmen		1
18	Verstellrahmen		1
2	Unterer Rahmen		1
23	Führungsstange		4
17	Umlenkrollenhalterung		1
15	Handgriff		2
107	Begrenzplatte		2
108	Begrenzplatte		1

62	Doppelgriff		1
64	Abdeckkappe		8
75	Puffer		4
35	Kabel 1		1
36	Kabel 2		1
37	Kabel 3		1
38	Kabel 4		1
56	Trizepsseil		1
1	Turmrahmen		2
	Montagesatz		1

Box 2 (1001B)

Teilenr.	Bezeichnung	Abbildung	Anz.
36	Obere Gewichtsplatte		1
39	Linke Abdeckung		2
40	Rechte Abdeckung		2
4	Verbindungsplatte		2
5&16	Untere Schutzabdeckung		2
20	Höhenversteller		1
2	Umlenkrollenrahmen 2		1
7	Griff		2
6	Umlenkrollenrahmen 1		1
9	Höhenversteller-Rahmen		1
1	Seitenrahmen		1
24	Griffschlaufe		1
13	Kabel		1
3	Hauptrahmen		1

Box 3 (PC1001C)

Teilnr.	Bezeichnung	Abbildung	Anz.
1	Verbindungsrahmen		1
2	Verbindungsplatte		2
7	Sechskantbolzen		12
9	Unterlegscheibe		12
10	Federscheibe		12

Box 4

Teilenr.	Bezeichnung	Abbildung	Anzahl
42	4,5-Kilo-Gewichtsplatte		27
46	9-Kilo-Gewichtsplatte		5

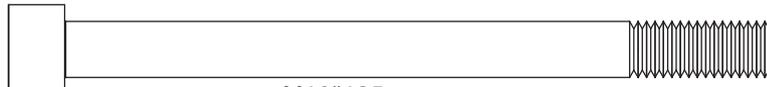
Box 5

Teilenr.	Bezeichnung	Abbildung	Anzahl
42	4,5-Kilo-Gewichtsplatte		27
46	9-Kilo-Gewichtsplatte		5

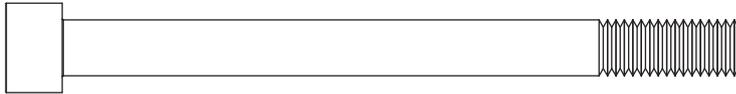
Box 6 (PC1001B)

Teilenr.	Bezeichnung	Abbildung	Anzahl
	4,5-Kilo-Gewichtsplatte		15

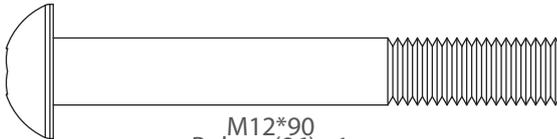
Montagesatz (PC1001A)



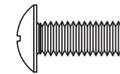
M10*125
Bolzen (85) - 4



M10*120
Bolzen (84) - 2



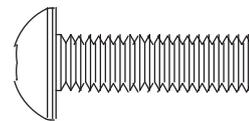
M12*90
Bolzen (86) - 1



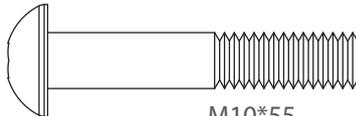
M6*15
Bolzen (92) - 40



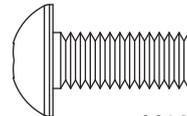
M10*70
Bolzen (83) - 2



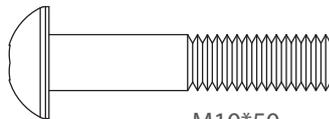
M10*35
Bolzen (80) - 8



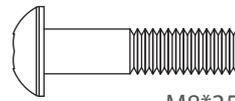
M10*55
Bolzen (82) - 1



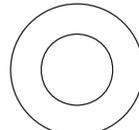
M10*25
Bolzen (79) - 64



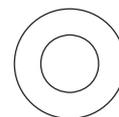
M10*50
Bolzen (81) - 22



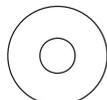
M8*35
Bolzen (87) - 22



M12
Unterlegscheibe (97) - 2



M10
Unterlegscheibe (94) - 134



M6
Unterlegscheibe (102) - 40



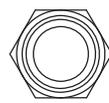
M8
Unterlegscheibe (95) - 22



M10
Federscheibe (98) - 2



M12
Mutter (101) - 1



M10
Mutter (100) - 30



M8
Federscheibe (99) - 22

2.3 Aufbau PC1001A

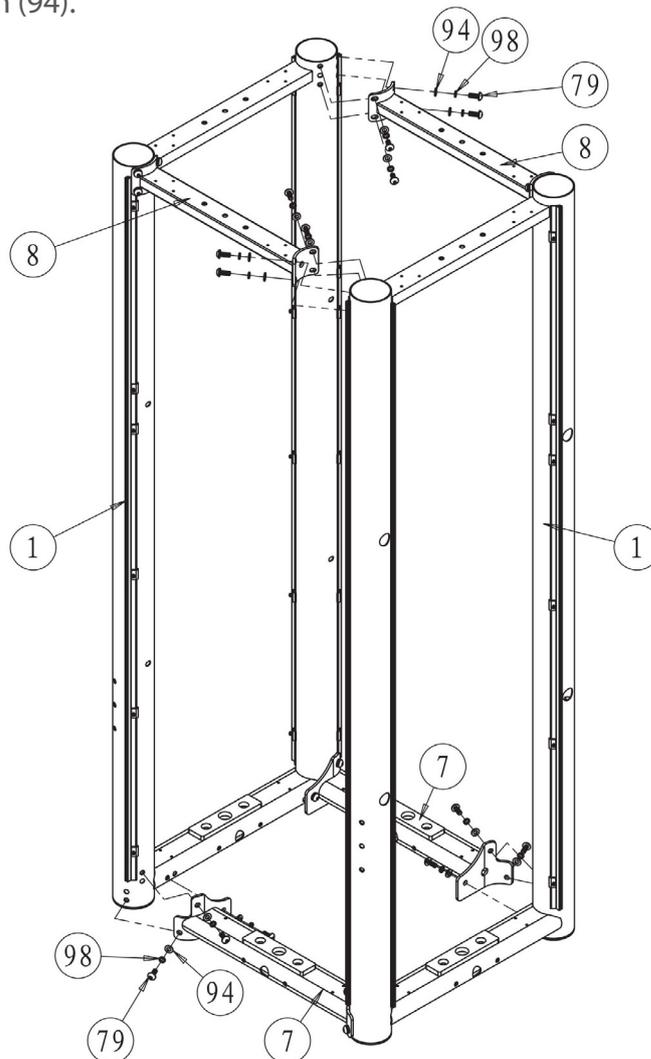
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

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.
- + Einige Teile sind bereits vormontiert und werden nicht im Lieferumfang erwähnt.

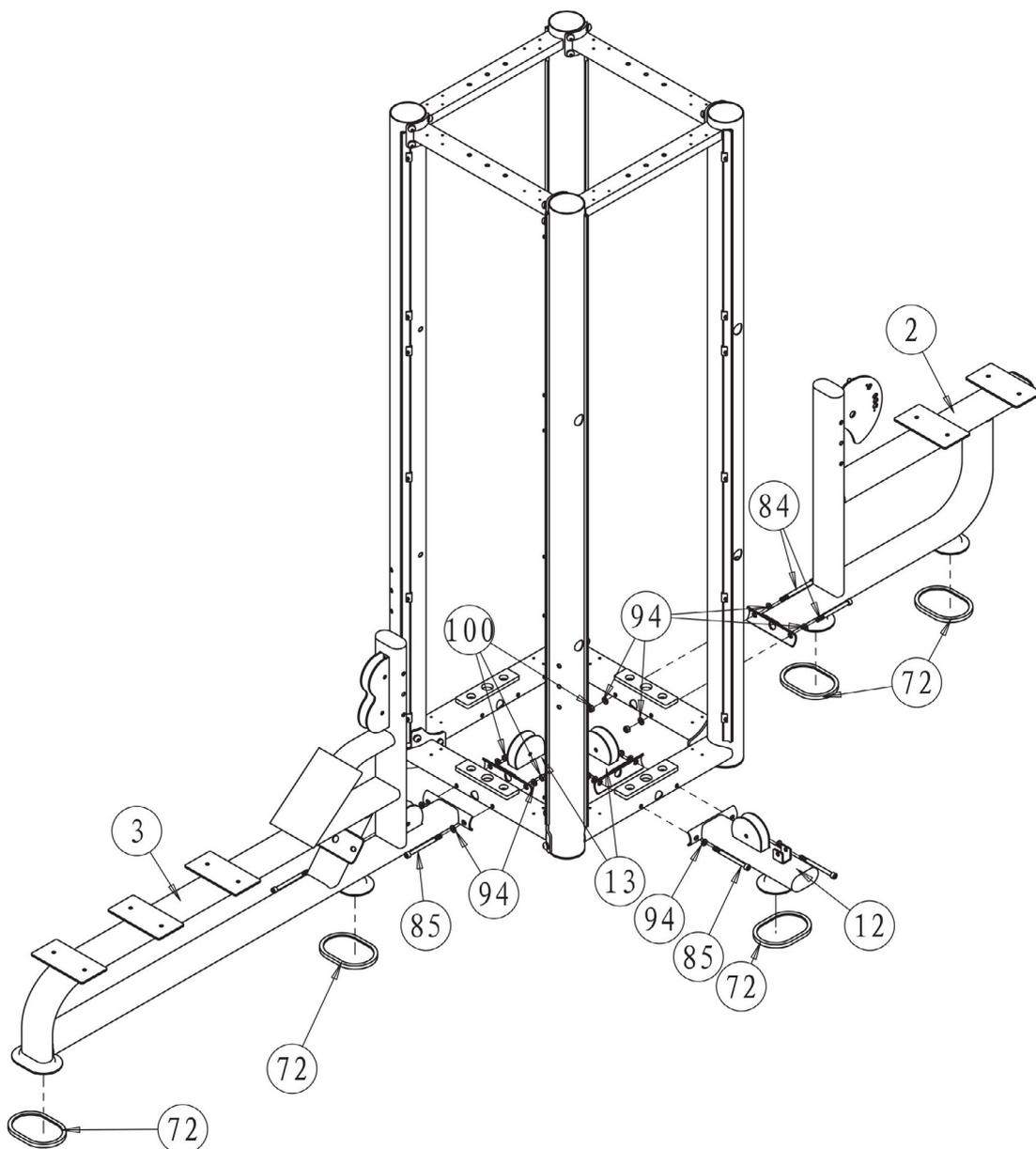
Schritt 1: Montage des Turmrahmens

1. Montieren Sie die zwei Turmrahmen (1), die zwei unteren Verbindungsrahmen (7) und die zwei oberen Verbindungsrahmen (8) mit 14 Bolzen (79), 28 Federscheiben (98) und 28 Unterlegscheiben (94).



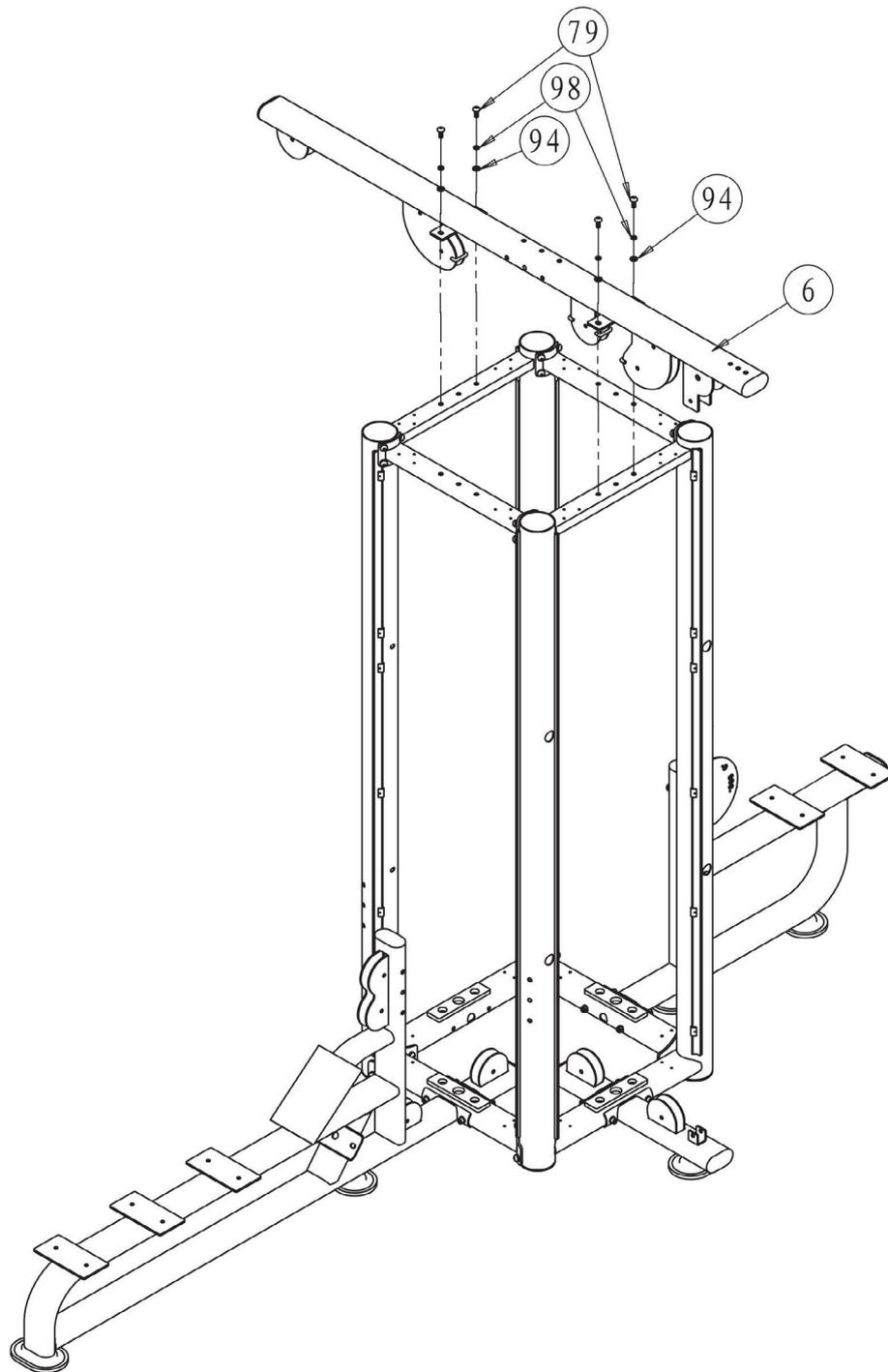
Schritt 2: Montage der Rahmen

1. Befestigen Sie die fünf Gummischoner (72) am Hauptrahmen (3), unteren Rahmen (2) und unteren Rahmen (12).
2. Montieren Sie den Hauptrahmen (3) und einen kurzen Rahmen (13) an einem unteren Verbindungsrahmen (7) mit zwei Bolzen (85), vier Unterlegscheiben (94) und zwei Muttern (100).
3. Montieren Sie den unteren Rahmen (2) an einem unteren Verbindungsrahmen (7) mit zwei Bolzen (84), vier Unterlegscheiben (94) und zwei Muttern (100).
4. Montieren Sie den unteren Rahmen (12) und einen kurzen Rahmen (13) am unteren Verbindungsrahmen (7) mit zwei Bolzen, vier Unterlegscheiben (94) und zwei Muttern (100).



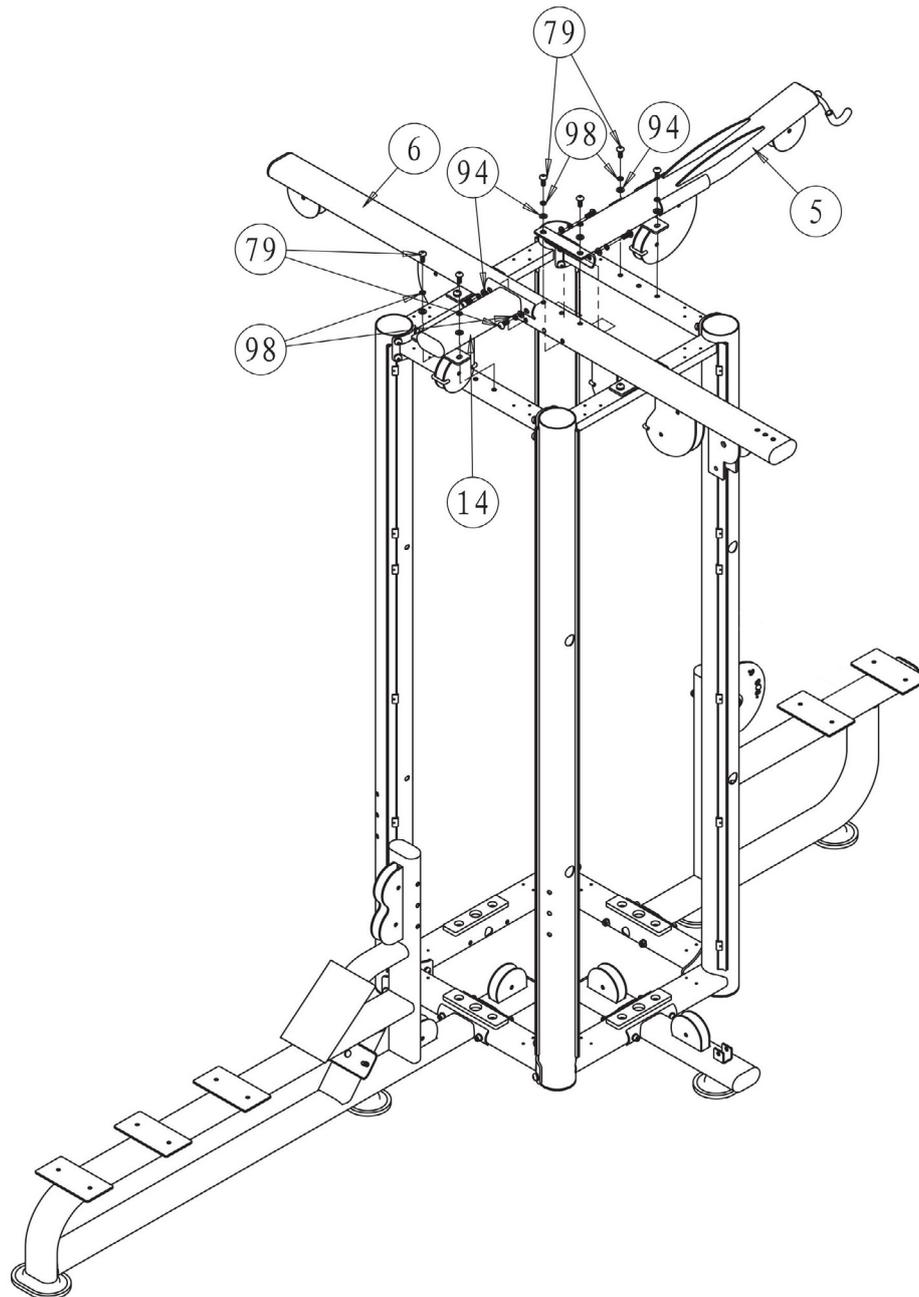
Schritt 3: Montage des Verbindungsrahmens

1. Montieren Sie den Verbindungsrahmen (6) an dem Turmrahmen (1) mit vier Bolzen (79), vier Federscheiben (98) und vier Unterlegscheiben (94).



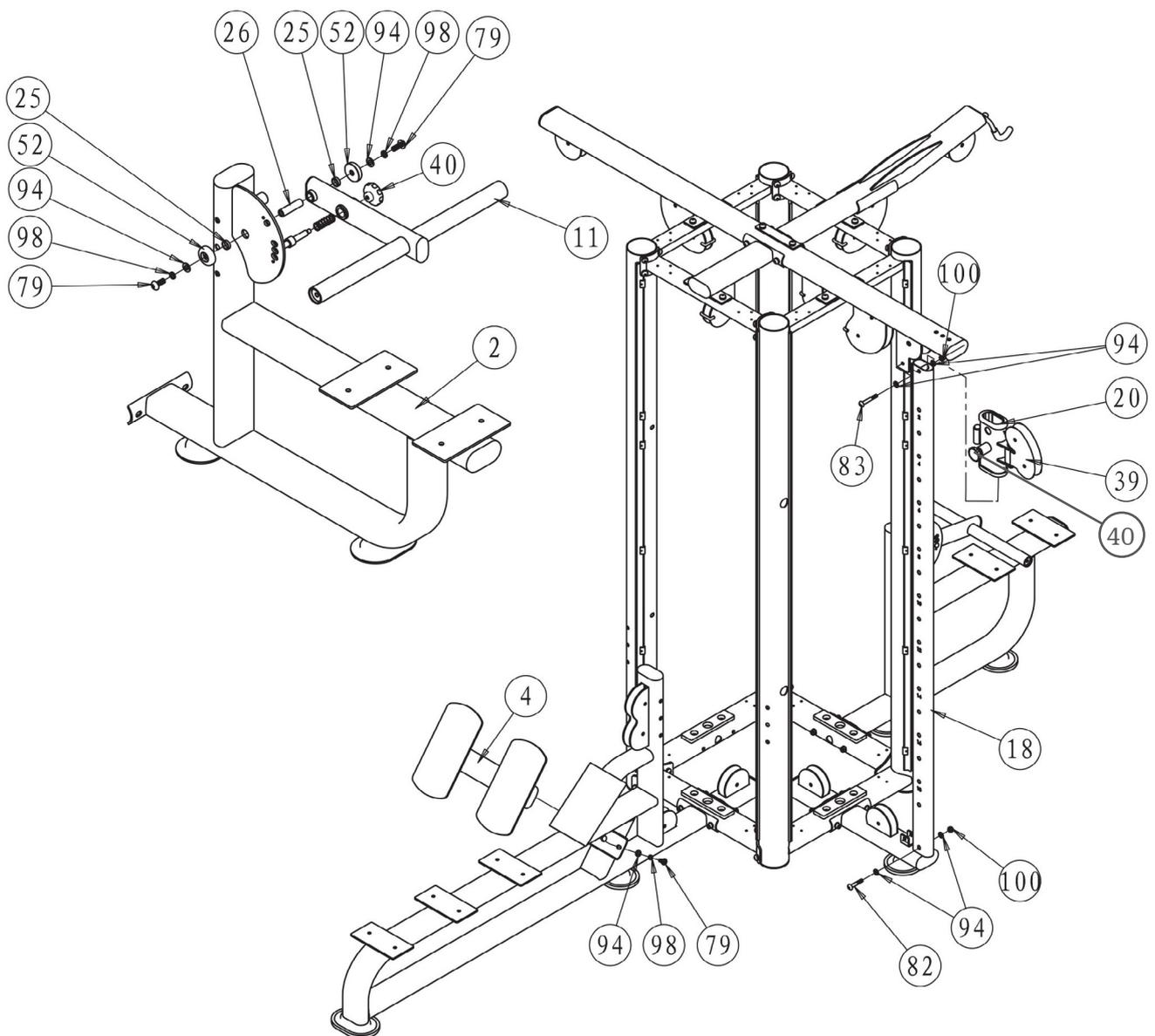
Schritt 4: Montage des Klimmzugrahmens

1. Montieren Sie den Klimmzugrahmen (5) und den oberen Umlenkrollenrahmen (14) an dem Turmrahmen (1) und Verbindungsrahmen (6) mit zehn Bolzen (79), zehn Federscheiben (98) und zehn Unterlegscheiben (94).



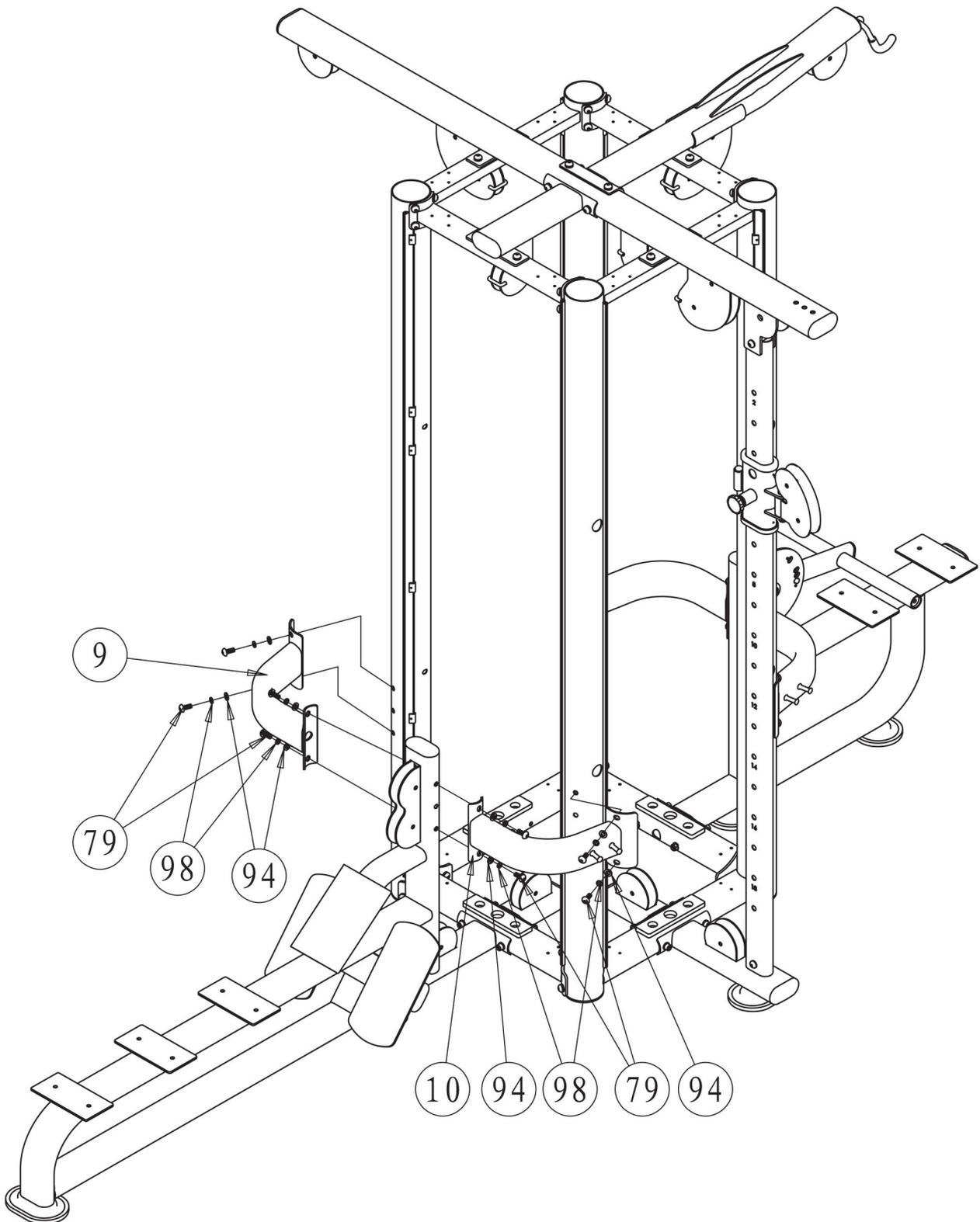
Schritt 5: Montage der Fußablage, Verstellrahmen und Drehrahmen

1. Montieren Sie die Fußablage (4) am Hauptrahmen (3) mit zwei Bolzen (79), zwei Federscheiben (98) und zwei Unterlegscheiben (94).
2. Montieren Sie den Verstellrahmen (18), die Fallsicherung (20) und den Höhenversteller (39) am unteren Rahmen (12) und Verbindungsrahmen (6) mit einem Bolzen (82), einem Bolzen (83), vier Unterlegscheiben (94) und zwei Muttern (100).
3. Montieren Sie den Drehrahmen (11) am unteren Rahmen (2) mit einer Achse (26), zwei Bolzen (79), zwei Federscheiben (98), zwei Unterlegscheiben (94), zwei Abdeckkappen (52) und zwei Buchsen (25).
4. Fixieren Sie die Knäufe (40) an dem Höhenversteller (39) und Drehrahmen (11).



Schritt 6: Montage der Stützrahmen

1. Montieren Sie die Stützrahmen (9 & 10) am Turmrahmen (1) und unteren Rahmen (2) mit vier Bolzen (79), vier Federscheiben (98) und vier Unterlegscheiben (94).
2. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

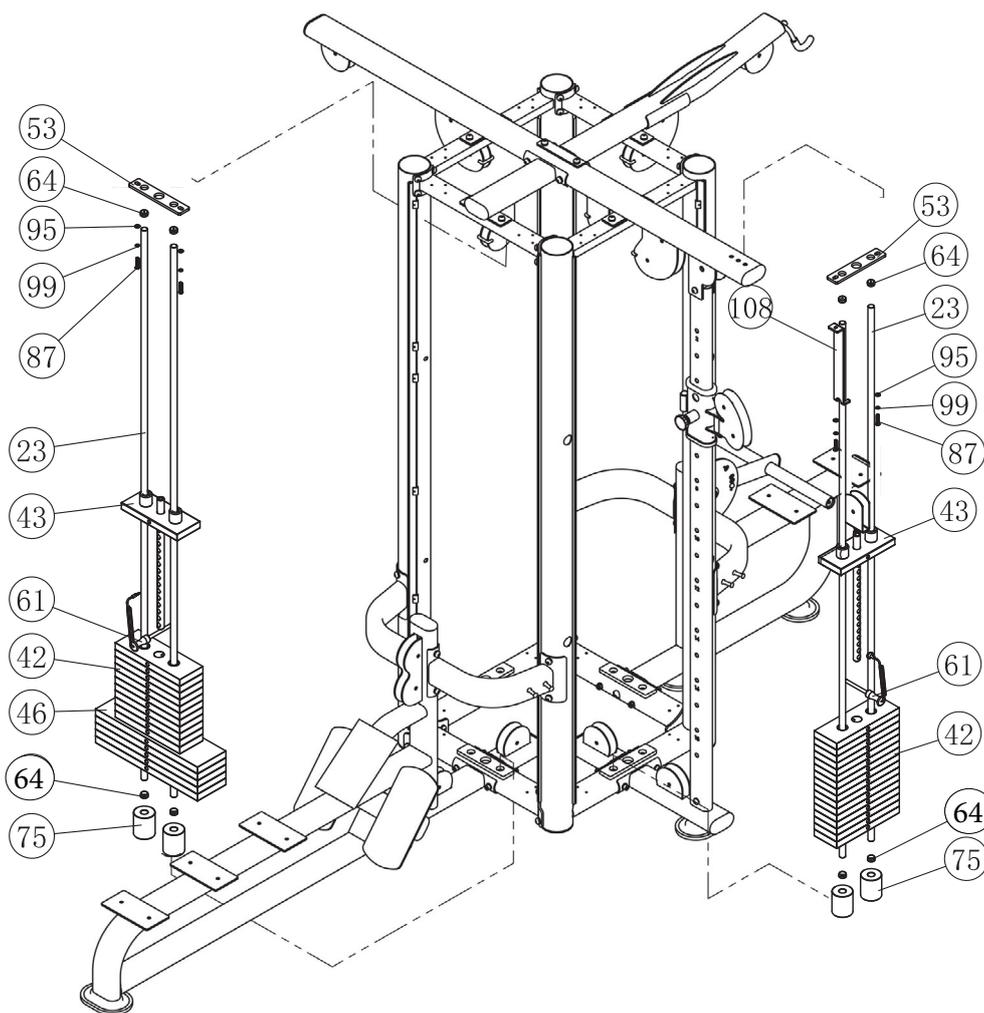


Schritt 7: Montage der Gewichtsblöcke

❶ HINWEIS

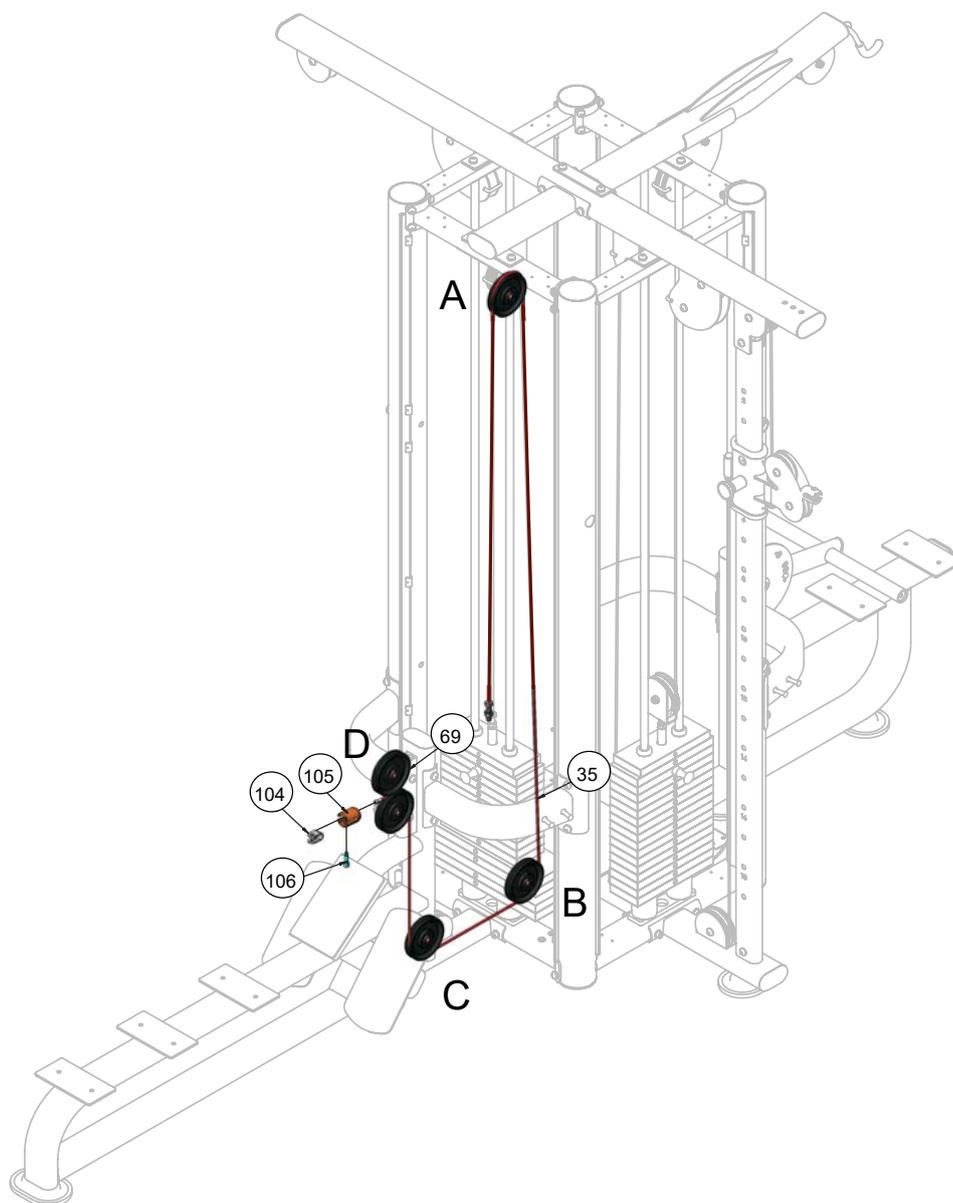
- + Die Führungsstangen am Rahmen sind vormontiert.
- + Montieren Sie zuerst die 4,5-Kilo-Gewichtsplatten (42).

1. Demontieren Sie die Verbindungsplatte (53) von dem oberen Verbindungsrahmen (8), indem Sie zwei Bolzen (87), zwei Federscheiben (99) und zwei Unterlegscheiben (95) entfernen.
2. Entfernen Sie die obere 4,5-Kilo-Gewichtsplatte (43).
3. Führen Sie je eine Abdeckkappe (64) in die unteren Enden der Führungsstangen (23) ein.
4. Bringen Sie je einen Puffer (75) an den unteren Enden der Führungsstangen (23) an.
5. Montieren Sie die vier Führungsstangen (23) an den unteren Verbindungsrahmen (7).
6. Schieben Sie die 4,5-Kilo-Gewichtsplatten (42) einzeln auf die Führungsstangen (23).
7. Schieben Sie die obere 4,5-Kilo-Gewichtsplatte (43) auf die Führungsstangen (23).
8. Montieren Sie die Verbindungsplatte (53) am oberen Verbindungsrahmen (8) mit zwei Bolzen (87), zwei Federscheiben (99) und zwei Unterlegscheiben (95).
9. Stecken Sie den Stellstift (61) in eine beliebige Bohrung der Gewichtsplatten (42).
10. Wiederholen Sie diese Schritte für die 4,5-Kilo-Gewichtsplatten (42) und 9-Kilo-Gewichtsplatten (46).



Schritt 8: Kabeldurchführung - Kabel 35

1. Befestigen Sie das Ende des Kabels (35) an der oberen 4,5-Kilo-Gewichtsplatte (43).
- ① **HINWEIS**
Die Umlenkrollen sind vormontiert.
2. Führen Sie das Kabel (35) zur Umlenkrolle (69) am Standort A.
3. Führen Sie das Kabel (35) zur Umlenkrolle (69) am Standort B.
4. Führen Sie das Kabel (35) zur Umlenkrolle (69) am Standort C.
5. Führen Sie das Kabel (35) nacheinander zu den Umlenkrollen (69) am Standort D.
6. Montieren Sie das Ende des Kabels (35) mit einem Haltebügel (104), einer Abdeckung (105) und einem Bolzen (106).



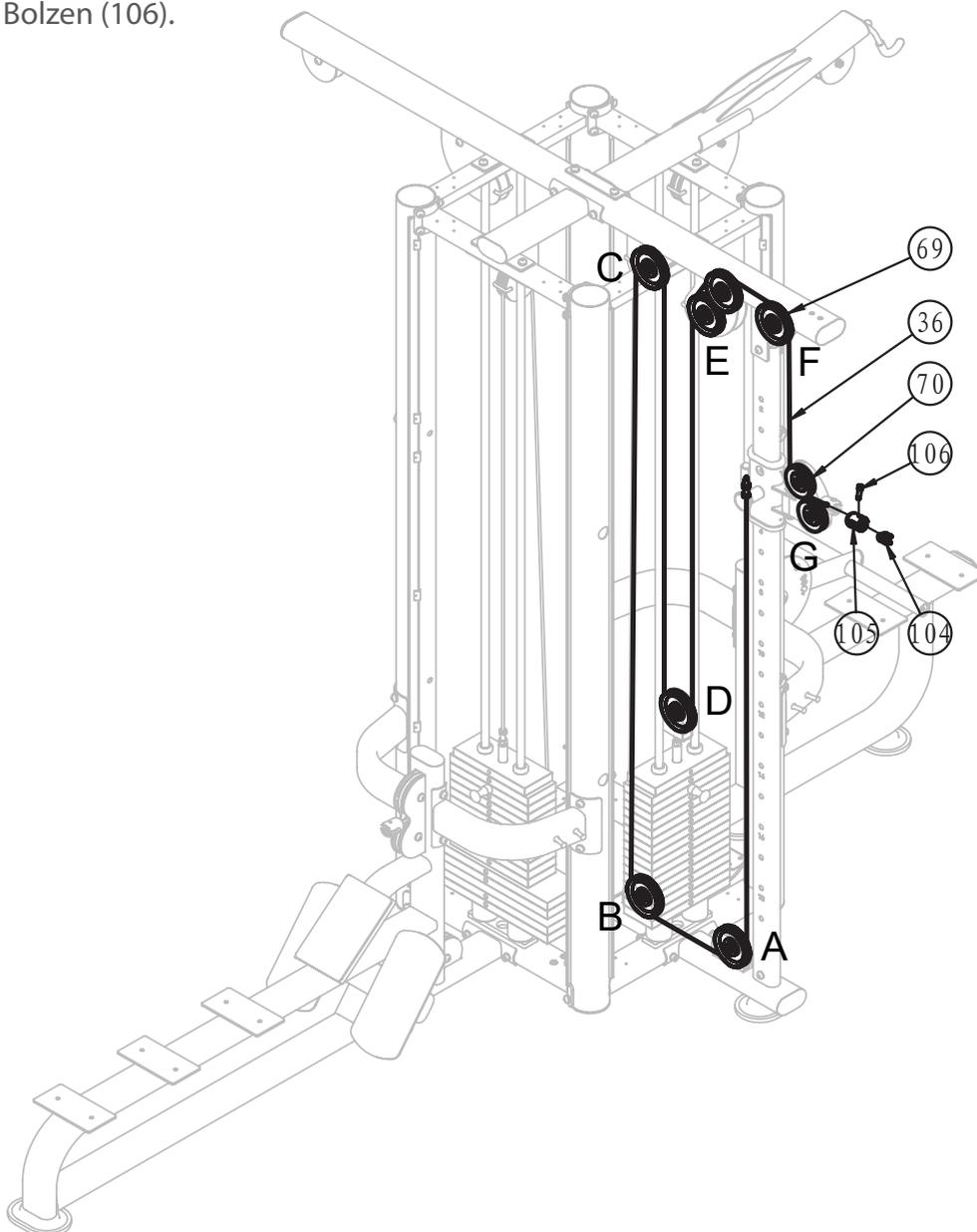
Schritt 9: Kabeldurchführung - Kabel 36

1. Befestigen Sie das Ende des Kabels (36) an der Fallsicherung (20).

HINWEIS

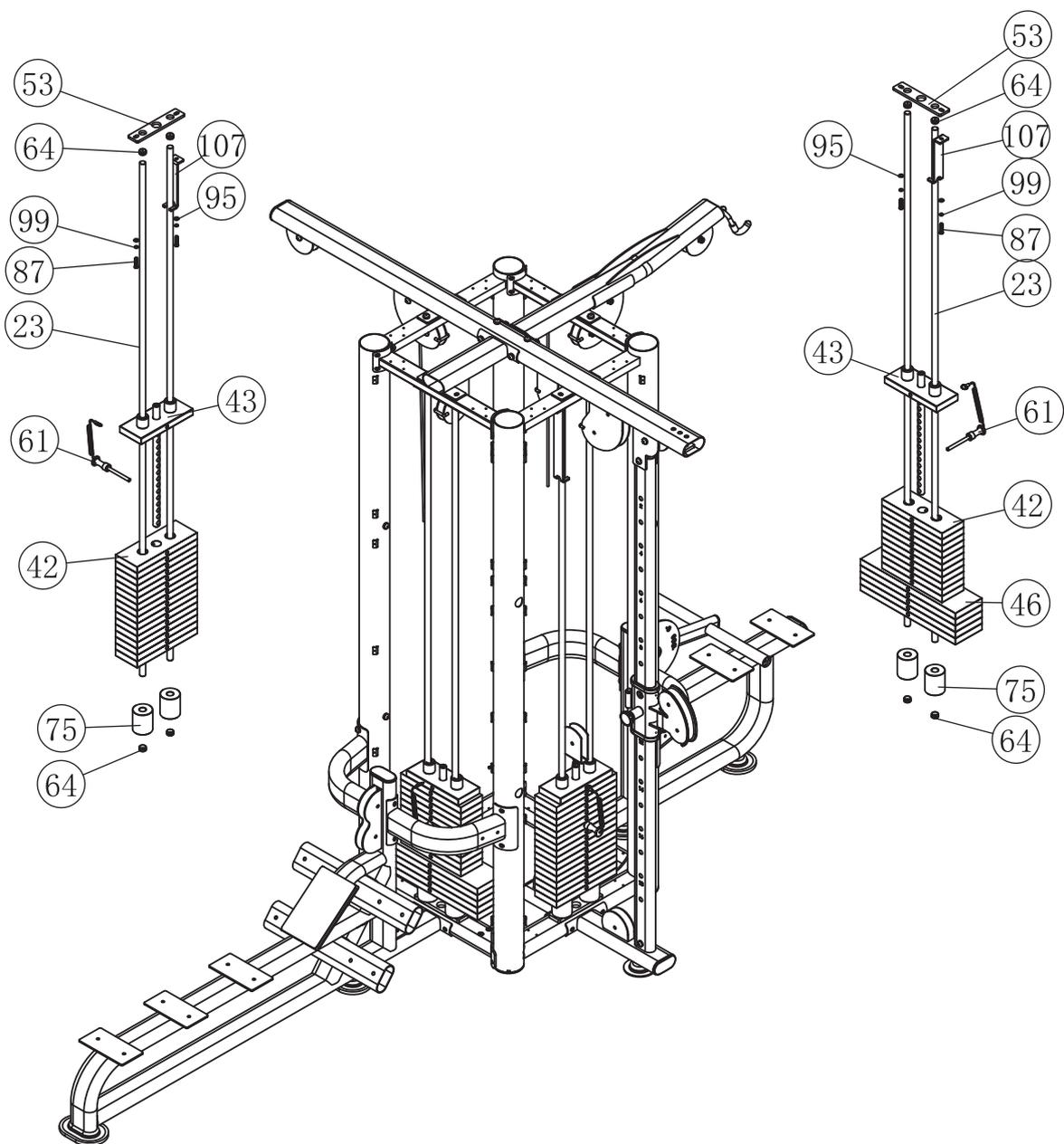
Die Umlenkrollen sind vormontiert.

2. Führen Sie das Kabel (36) zur Umlenkrolle (69) am Standort A.
3. Führen Sie das Kabel (36) zur Umlenkrolle (69) am Standort B.
4. Führen Sie das Kabel (36) zur Umlenkrolle (69) am Standort C.
5. Führen Sie das Kabel (36) zur Umlenkrolle (69) am Standort D.
6. Führen Sie das Kabel (36) nacheinander zu den Umlenkrollen (69) am Standort E.
7. Führen Sie das Kabel (36) zur Umlenkrolle (69) am Standort F.
8. Führen Sie das Kabel (36) nacheinander zu den Umlenkrollen (70) am Standort G.
9. Montieren Sie das Ende des Kabels (36) mit einem Haltebügel (104), einer Abdeckung (105) und einem Bolzen (106).



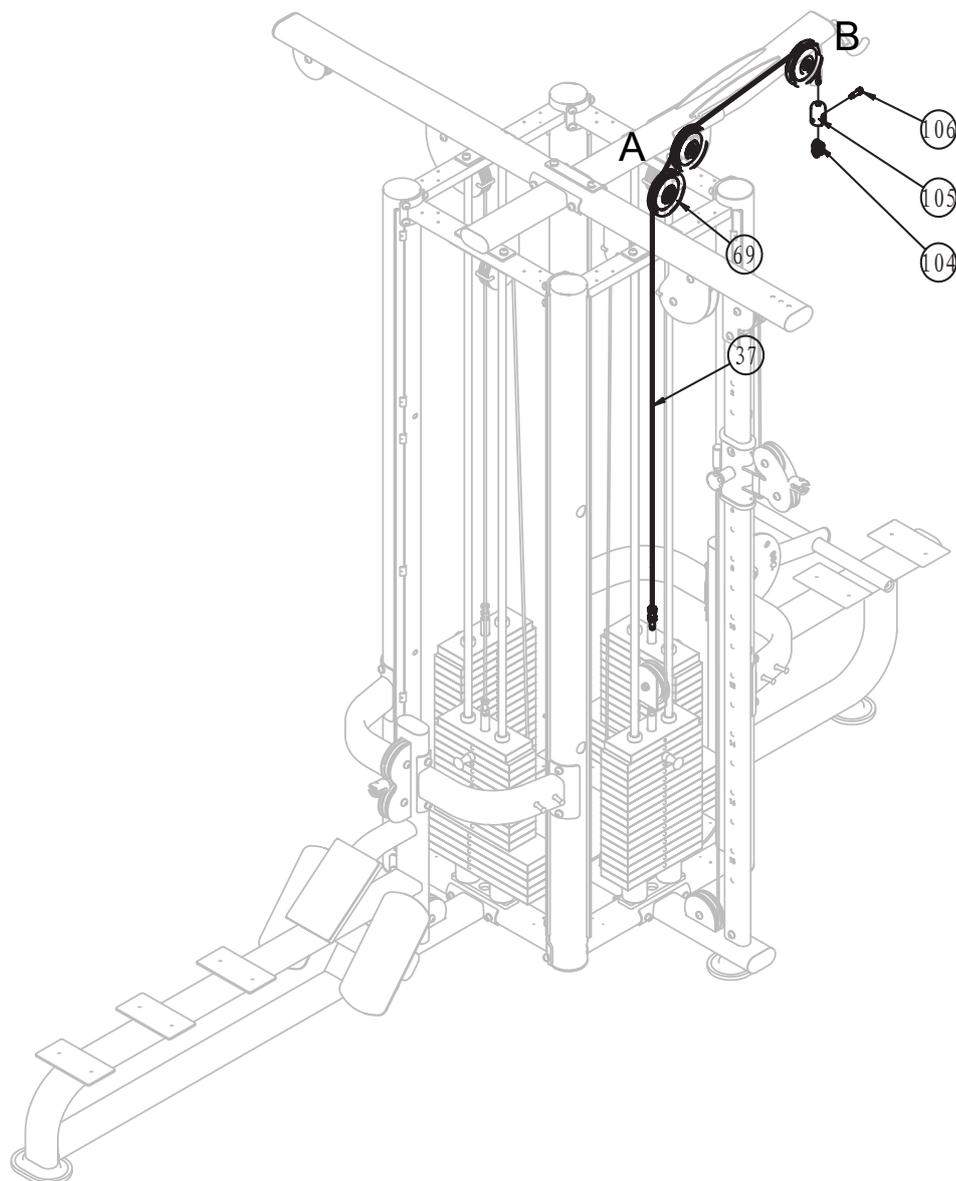
Schritt 10: Montage der Gewichtsblöcke

1. Führen Sie vier Abdeckkappen (64) in die vier Führungsstangen (23).
2. Montieren Sie die vier Führungsstangen (23) an den unteren Verbindungsrahmen (7).
3. Bringen Sie vier Puffer (75) an den Führungsstangen (23) an.
4. Schieben Sie die 9-Kilo-Gewichtsplatten (46) auf zwei Führungsstangen (23).
5. Schieben Sie die 4,5-Kilo-Gewichtsplatten (42) auf die Führungsstangen (23).
6. Schieben Sie jeweils eine obere 4,5-Kilo-Gewichtsplatte (43) auf die Führungsstangen (23).
7. Montieren Sie die Führungsstangen (23) und die Abdeckkappen (64) an den Verbindungsplatten (53).
8. Montieren Sie zwei Verbindungsplatten (53) an den oberen Verbindungsrahmen (8) mit vier Bolzen (87), vier Federscheiben (99) und vier Unterlegscheiben (95).
9. Stecken Sie zwei Stellstifte (61) in eine beliebige Bohrung der Gewichtsplatten (42).



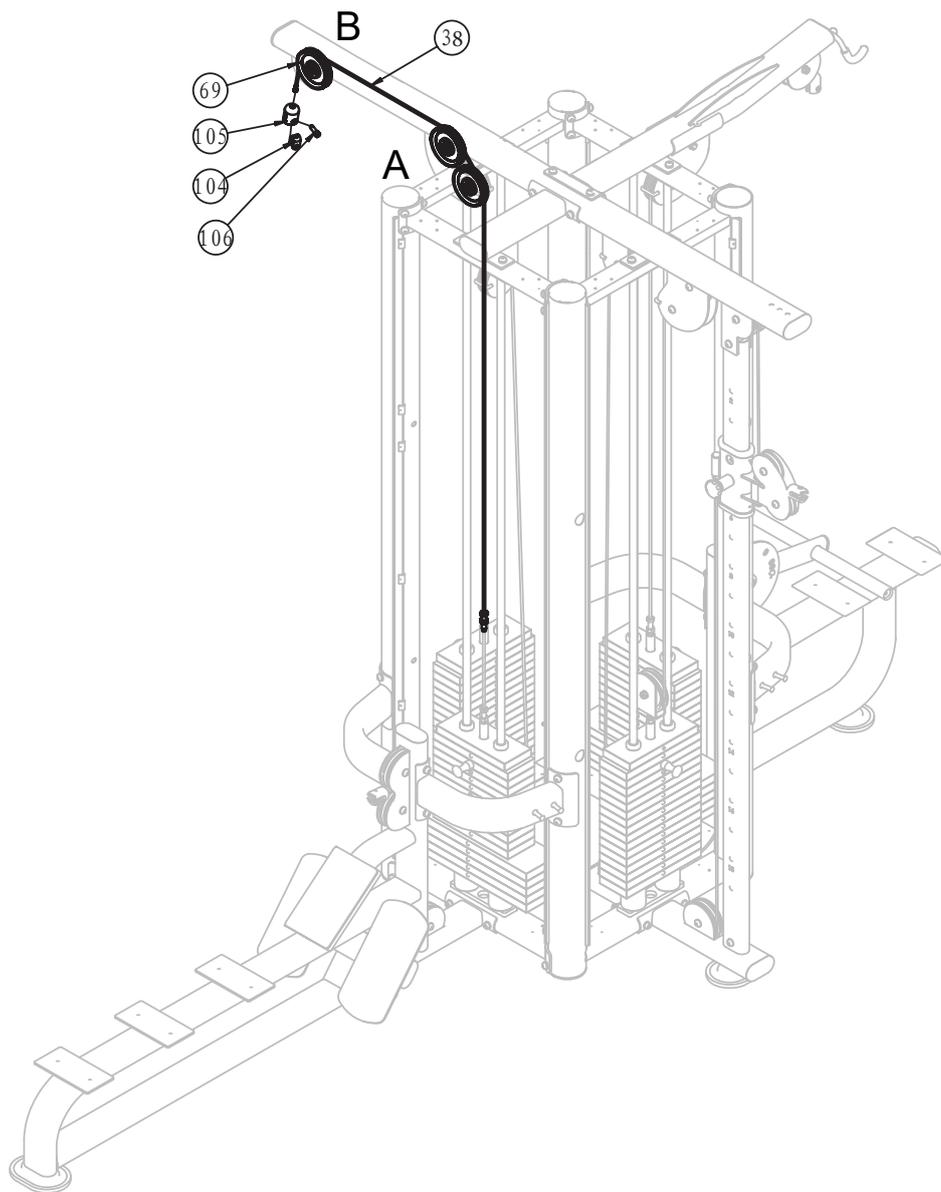
Schritt 11: Kabeldurchführung - Kabel 37

1. Befestigen Sie das Ende des Kabels(37) an der oberen 4,5-Kilo-Gewichtsplatte (43).
- ① **HINWEIS**
Die Umlenkrollen sind vormontiert.
2. Führen Sie das Kabel (37) nacheinander zu den Umlenkrollen (69) am Standort A.
3. Führen Sie das Kabel (37) zur Umlenkrolle (69) am Standort B.
4. Montieren Sie das Ende des Kabels (37) mit einem Haltebügel (104), einer Abdeckung (105) und einem Bolzen (106).



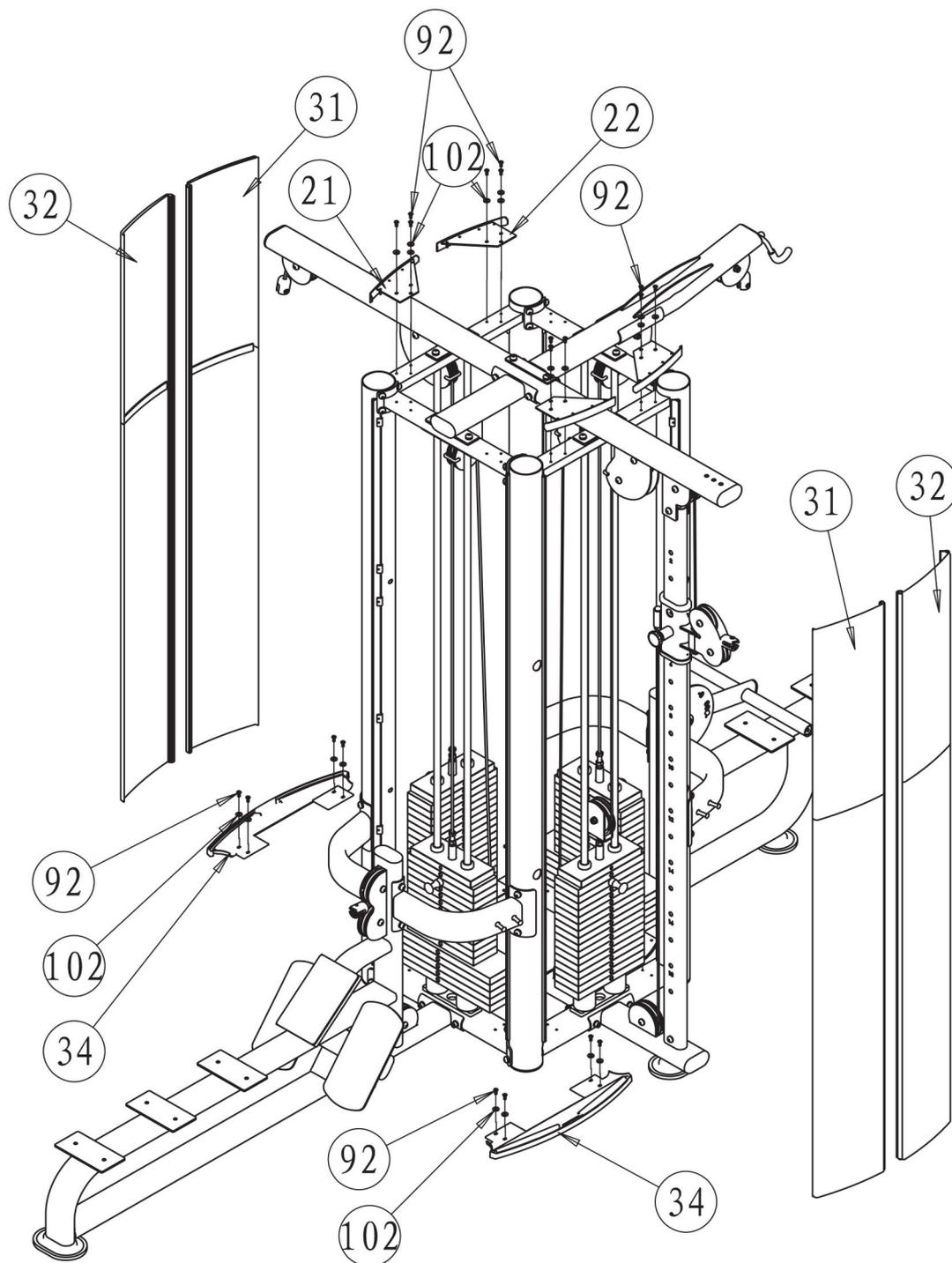
Schritt 12: Kabeldurchführung - Kabel 38

1. Befestigen Sie das Ende des Kabels (38) an der oberen 4,5-Kilo-Gewichtsplatte (43).
- ① **HINWEIS**
Die Umlenkrollen sind vormontiert.
2. Führen Sie das Kabel (38) nacheinander zu den Umlenkrollen (69) am Standort A.
3. Führen Sie das Kabel (38) zur Umlenkrolle (69) am Standort B.
4. Montieren Sie das Ende des Kabels (38) mit einem Haltebügel (104), einer Abdeckung (105) und einem Bolzen (106).



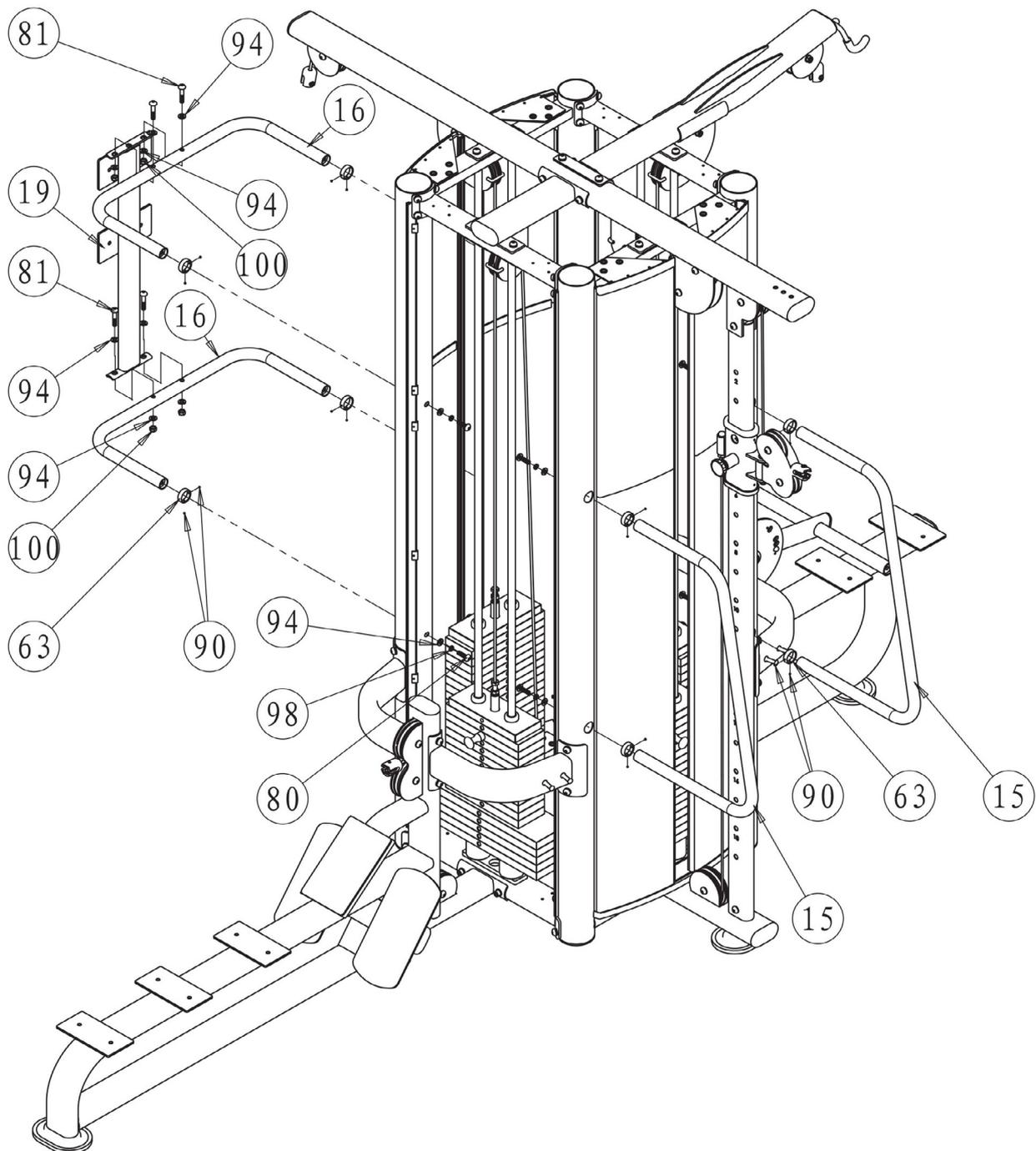
Schritt 13: Montage der Gewichtsabdeckung

1. Montieren Sie vier untere Gewichtsabdeckungen (34) am Turmrahmen (1) mit acht Bolzen (92) und acht Unterlegscheiben (102).
2. Montieren Sie die oberen Gewichtsabdeckungen (21 & 22) am Turmrahmen (1) mit zwölf Bolzen (92) und zwölf Unterlegscheiben (102).
3. Befestigen Sie die zwei linken und zwei rechten Gewichtsabdeckungen (31 & 32) zwischen den unteren Gewichtsabdeckungen (34) und oberen Gewichtsabdeckungen (21 & 22).



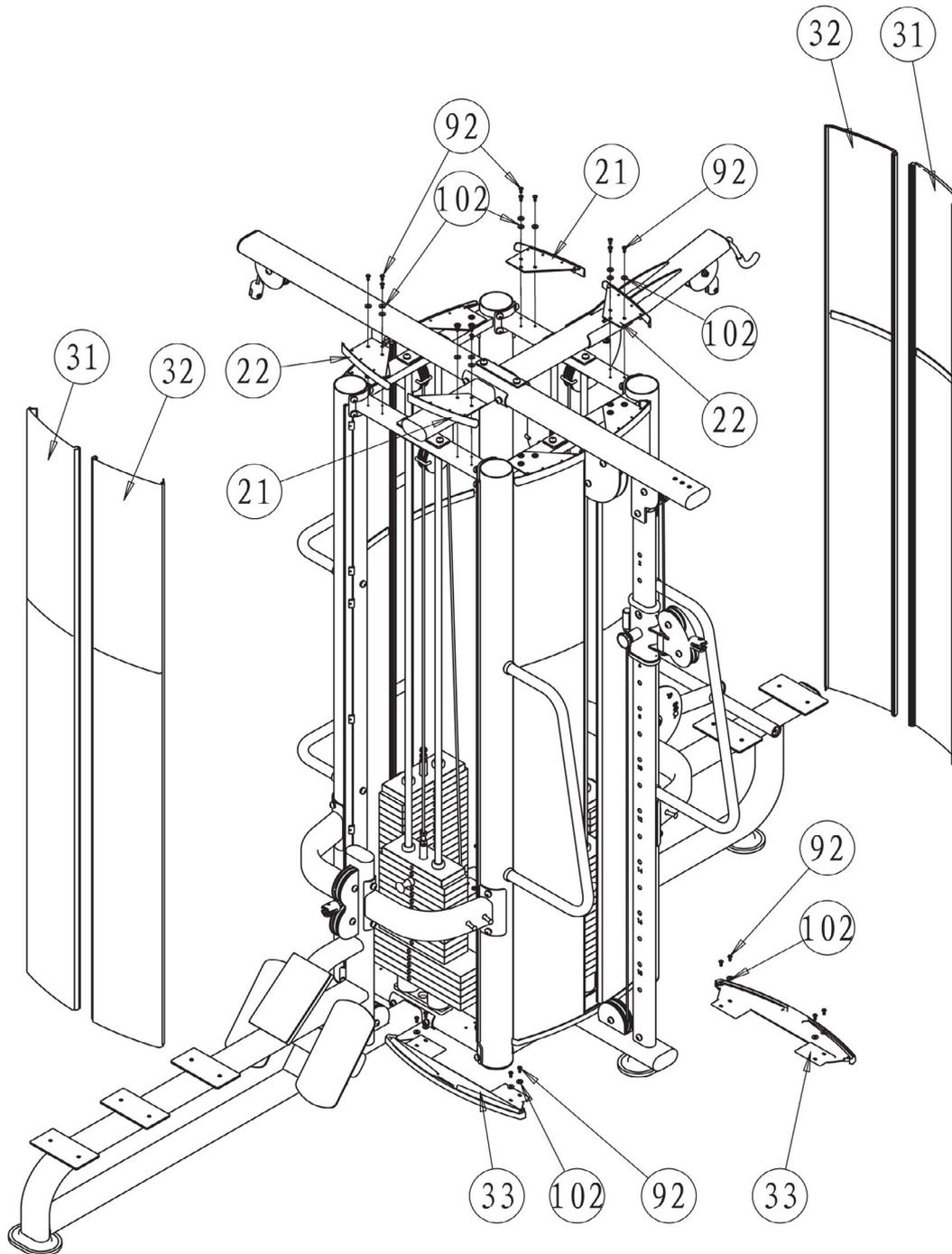
Schritt 14: Montage der Handgriffe und Polsterrahmen

1. Montieren Sie die zwei Handgriffe (15) und zwei Polsterrahmen (16) am Turmrahmen (1) mit acht Bolzen (80), acht Federscheiben (98), acht Unterlegscheiben (94), 16 Madenschraube (90) und acht Ringe (63).
2. Montieren Sie den Polsterrahmen (19) am Polsterrahmen (16) mit vier Bolzen (81), acht Unterlegscheiben (94) und vier Muttern (100).



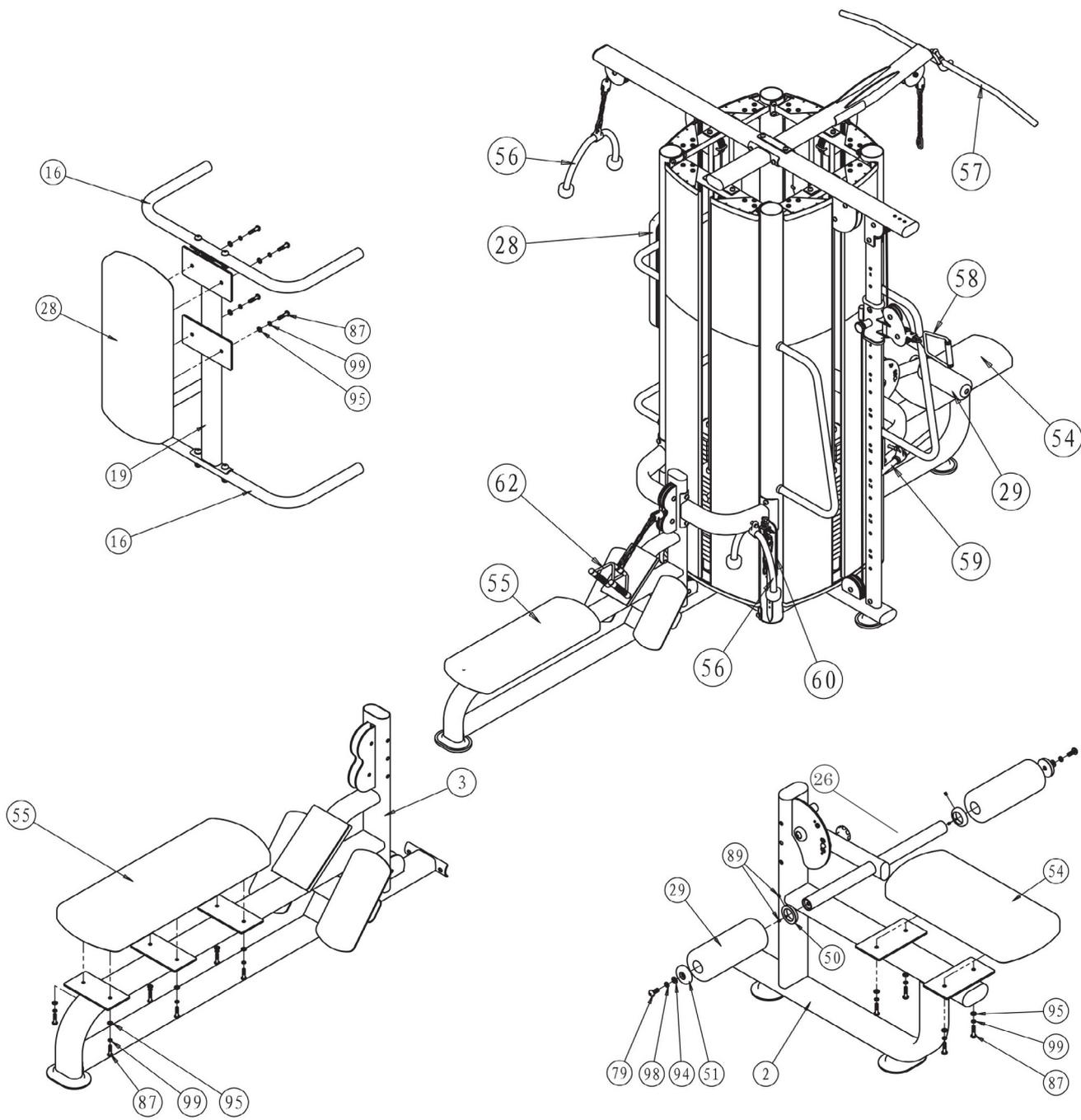
Schritt 15: Montage der Gewichtsabdeckung

1. Montieren Sie vier untere Gewichtsabdeckungen (33) am unteren Verbindungsrahmen (7) mit acht Bolzen (92) und acht Unterlegscheiben (102).
2. Montieren Sie die oberen Gewichtsabdeckungen (21 & 22) am oberen Verbindungsrahmen (8) mit zwölf Bolzen (92) und zwölf Unterlegscheiben (102).
3. Befestigen Sie die zwei linken und zwei rechten Gewichtsabdeckungen (31 & 32) zwischen den unteren Gewichtsabdeckungen (33) und oberen Gewichtsabdeckungen (21 & 22).



Schritt 16: Montage der Polster und Griffe

1. Montieren Sie ein Rückenpolster (28) und zwei Sitzposter (54 & 55) am unteren Rahmen (2), Hauptrahmen (3) und Polsterrahmen (19) mit 14 Bolzen (87), 14 Federscheiben (99) und 14 Unterlegscheiben (95).
2. Montieren Sie zwei Polster (29) an der Achse (26) mit zwei Bolzen (79), zwei Federscheiben (98), zwei Unterlegscheiben (94), zwei Abdeckkappen (51), zwei inneren Abdeckkappen (50) und vier Bolzen (89).
3. Befestigen Sie zwei Trizepsseile (56), einen langen Griff (57), einen Handgriff (58), einen kurzen Griff (59), eine Fußschleife (60) und einen Doppelgriff (62) an der Maschine.
4. Ziehen Sie alle Bolzen, Unterlegscheiben, Muttern und Federscheiben fest.



2.4 Aufbau PC1001B

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

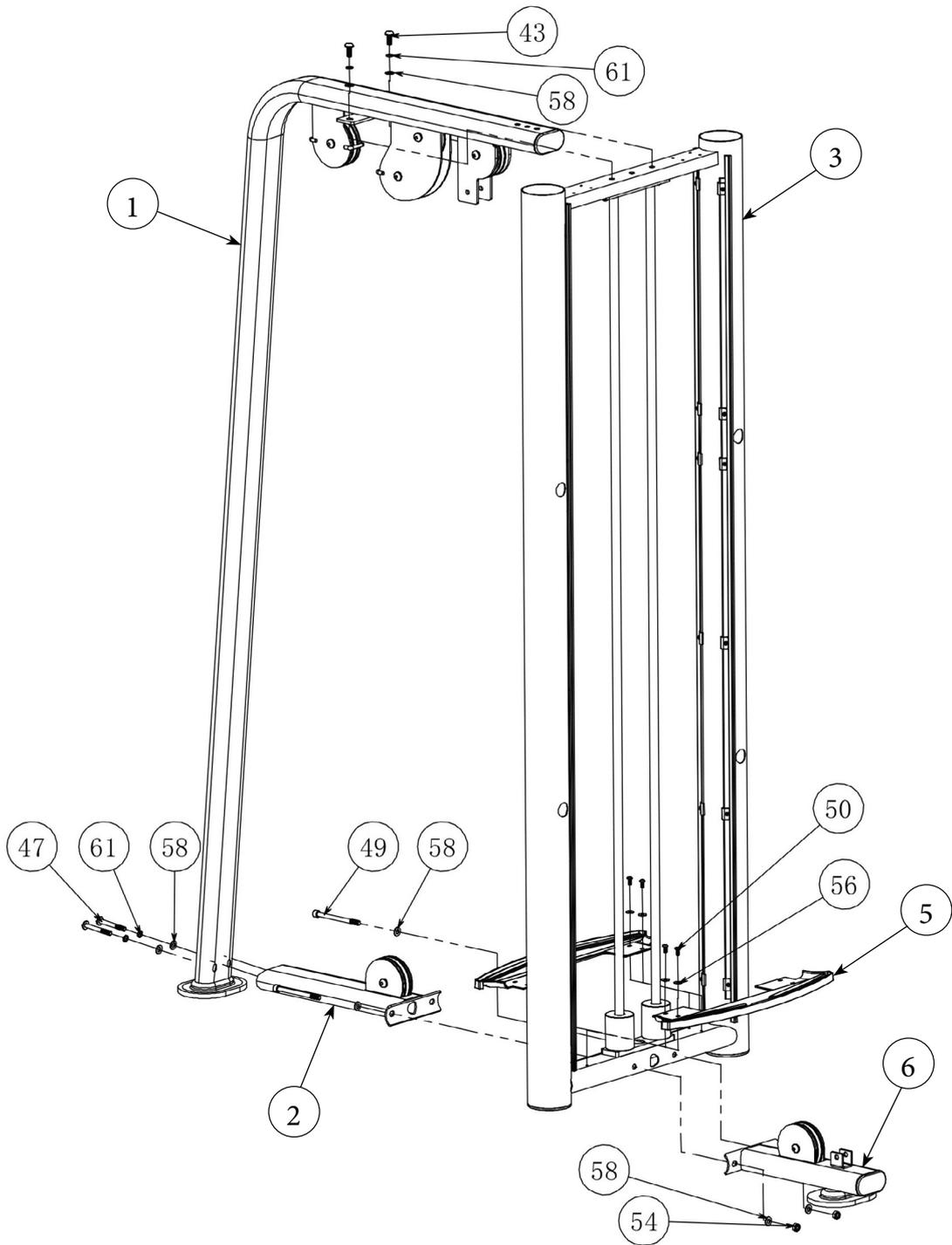
ⓘ HINWEIS

- + 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.
- + Einige Teile sind bereits vormontiert und werden nicht im Lieferumfang erwähnt.
- + Die Bolzen, Federringe, Unterlegscheiben und Muttern sind vormontiert.

Schritt 1: Montage der Umlenkrollenrahmen und der Schutzabdeckungen

ⓘ HINWEIS

- + Demontieren Sie die Bolzen, Federscheiben, Muttern und Unterlegscheiben.
1. Montieren Sie den Umlenkrollenrahmen 1 (6) und den Umlenkrollenrahmen 2 (2) mit zwei Bolzen (47), zwei Bolzen (49), vier Unterlegscheiben (58) und zwei Muttern (54) am Hauptrahmen (3).
 2. Montieren Sie den Seitenrahmen (1) mit vier Bolzen (43), vier Federscheiben (61) und vier Unterlegscheiben (58) an den Hauptrahmen (3) und den Umlenkrollenrahmen 2 (2).
 3. Montieren Sie die beiden unteren Schutzabdeckungen (5) mit acht Bolzen (50) und acht Unterlegscheiben (56) am Hauptrahmen (3).

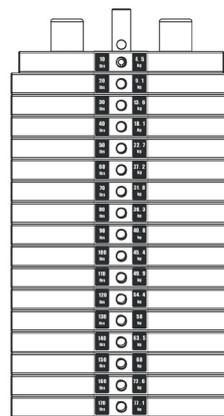


Schritt 2: Montage des Gewichtsblocks, Höhenversteller-Rahmen und Kabelführung

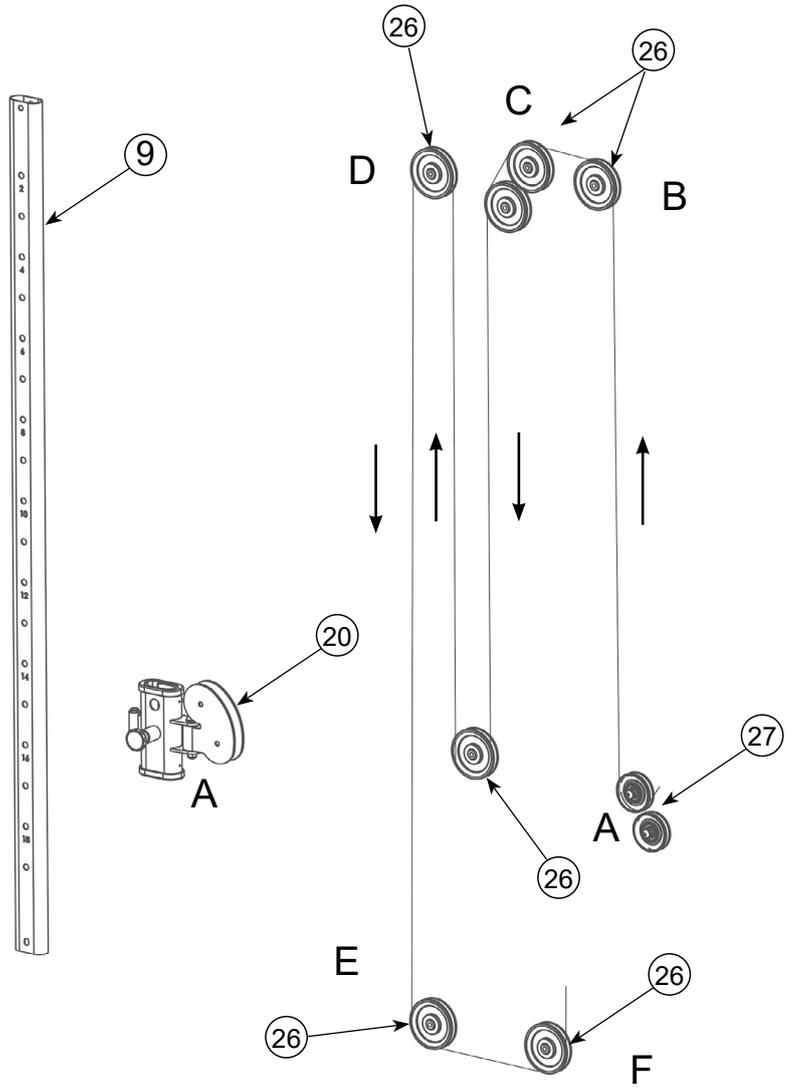
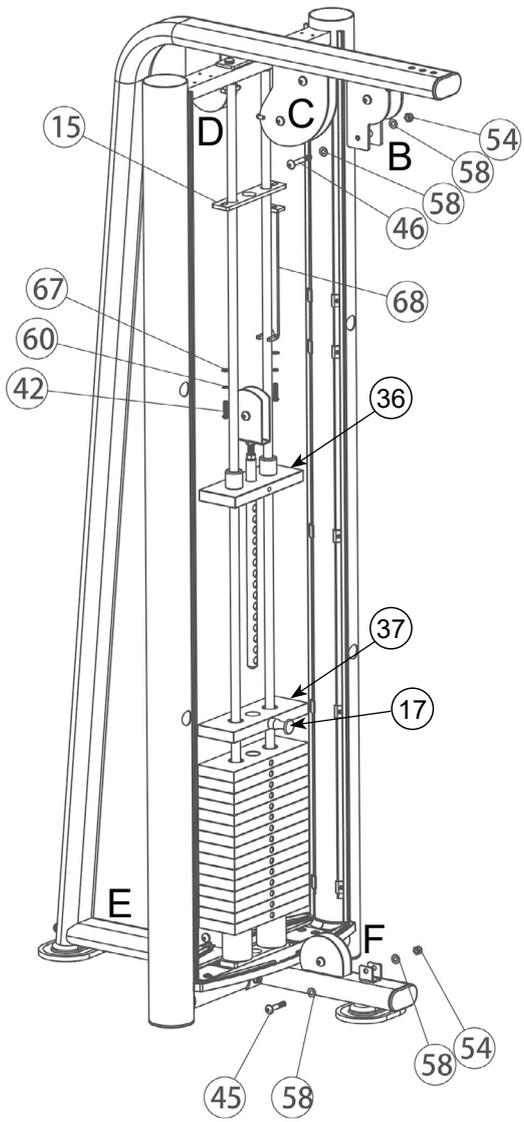
HINWEIS

- + Die Führungsstangen sind am Rahmen vormontiert.
- + Demontieren Sie die Bolzen, Federscheiben, Muttern und Unterlegscheiben.
- + Die Umlenkrollen sind vormontiert.

1. Demontieren Sie den oberen Teil der Führungsstangen (11).
2. Schieben Sie die 16 Gewichtsplatten (37) auf die Führungsstangen (11).
3. Schieben Sie die obere Gewichtplatte (36) auf die Führungsstangen (11).
4. Montieren Sie die Verstärkungsplatte (15) und die seitliche Platte (68) am Hauptrahmem (3) mit zwei Bolzen (42), zwei Federscheiben (60) und zwei Unterlegscheiben (67).
5. Stecken Sie den Stellstift (17) in ein beliebiges Loch der Gewichtsplatten (37).
6. Schieben Sie den Höhenversteller (20) über den Höhenversteller-Rahmen (9).
7. Montieren Sie den Höhenversteller-Rahmen (9) an den Umlenkrollenrahmen 1 (6) und den Seitenrahmen (1) mit einem Bolzen (45), einem Bolzen (46), vier Unterlegscheiben (58) und zwei Muttern (54).
8. Wischen Sie die Vorderseite des Gewichtsblocks ab.
9. Ziehen Sie die selbstklebende Rückseite des Etiketts ab und vergewissern Sie sich, dass das Etikett auf dem Klebeband haften bleibt.
10. Richten Sie das mittlere Loch des Etiketts auf das mittlere Loch des Gewichtsblocks aus.
11. Richten Sie das erste Etikett an der Öffnung der oberen Gewichtplatte aus.
12. Vergewissern Sie sich, dass das Etikett gerade ausgerichtet ist und drücken Sie es dann langsam an.
13. Ziehen Sie das Klebeband vorsichtig ab und drücken Sie jedes Etikett fest am Gewichtsblock an.
14. Lassen Sie die Etiketten mindestens 24 Stunden lang ruhen.
15. Montieren Sie beide Umlenkrollen (27) an Position A.
16. Führen Sie das Kabel zu Position B und montieren Sie die Umlenkrolle (26) an Position B.
17. Führen Sie das Kabel zu Position C und montieren Sie beiden Umlenkrollen (26) an Position C.
18. Führen Sie das Kabel zu Position D und montieren Sie die Umlenkrolle (28) an Position D.
19. Führen Sie das Kabel zu Position E und montieren Sie die Umlenkrolle (26) an Position E.
20. Führen Sie das Kabel zu Position F und montieren Sie die Umlenkrolle (26) an Position F.

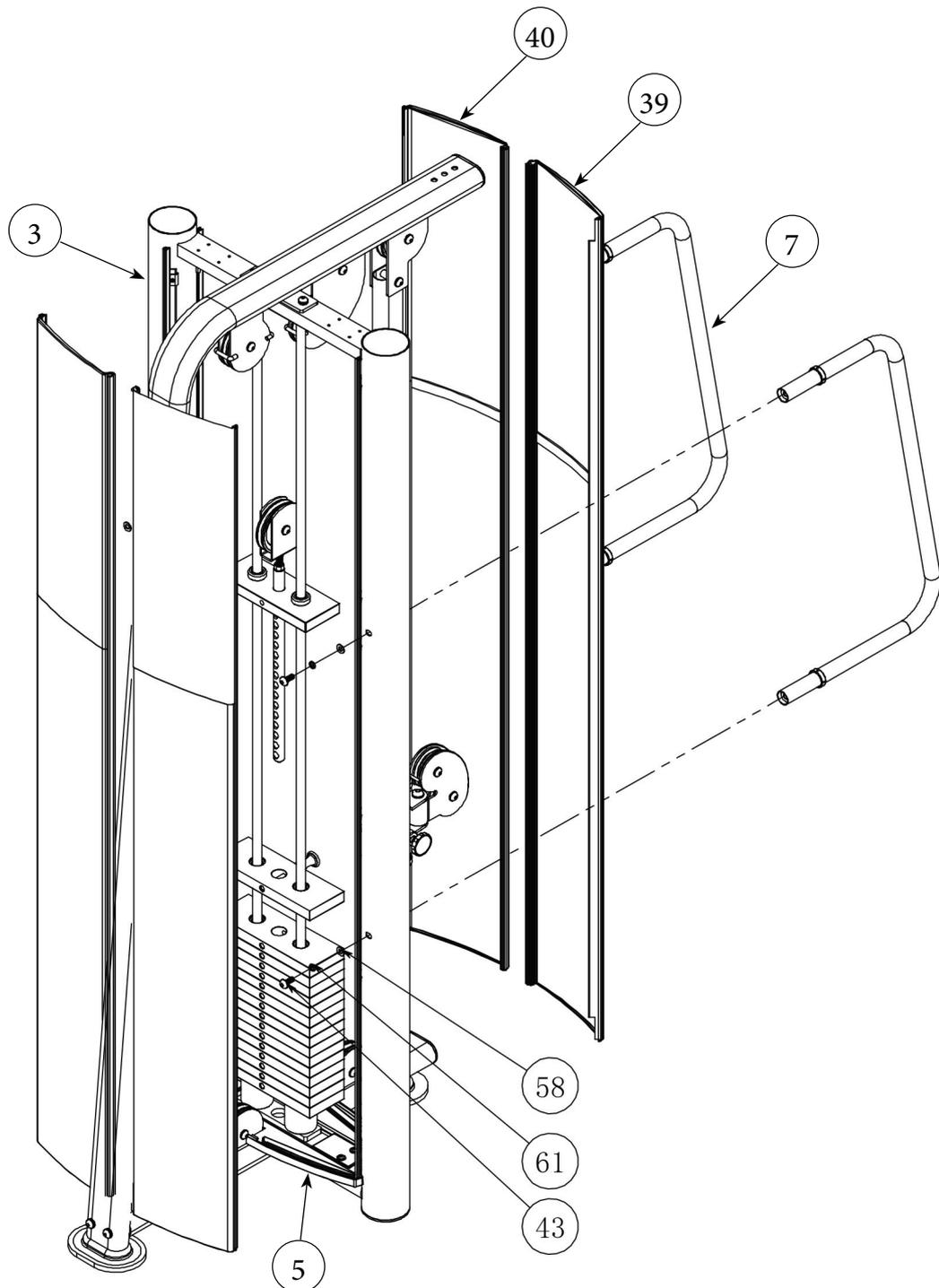


10 lbs	○	4,5 kg
20 lbs	○	9,1 kg
30 lbs	○	13,6 kg
40 lbs	○	18,1 kg
50 lbs	○	22,7 kg
60 lbs	○	27,2 kg
70 lbs	○	31,8 kg
80 lbs	○	36,3 kg
90 lbs	○	40,8 kg
100 lbs	○	45,4 kg
110 lbs	○	49,9 kg
120 lbs	○	54,4 kg
130 lbs	○	58 kg
140 lbs	○	63,5 kg
150 lbs	○	68 kg
160 lbs	○	72,6 kg
170 lbs	○	77,1 kg



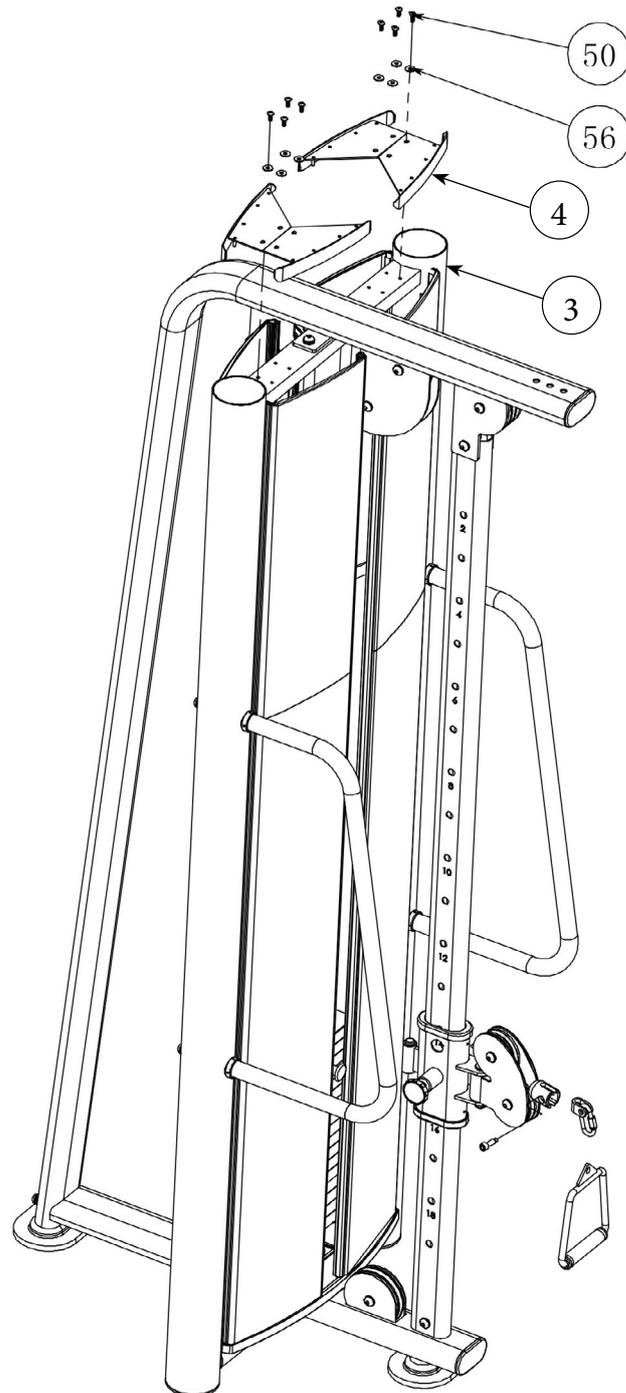
Schritt 3: Montage der Abdeckungen und Griffe

1. Befestigen Sie die linken und rechten Abdeckungen (39 und 40) an den unteren Schutzabdeckungen (5).
2. Demontieren Sie die vier Bolzen (43), vier Federscheiben (61) und vier Unterlegscheiben (58).
3. Montieren Sie beide Griffe (7) am Haupttrahmem (3) mit vier Bolzen (43), vier Federscheiben (61) und vier Unterlegscheiben (58).



Schritt 4: Montage der Verbindungsplatten

1. Demontieren Sie die acht Bolzen (50) und acht Unterlegscheiben (56).
2. Montieren Sie die beiden Verbindungsplatten (4) am Hauptrahmen (3) mit acht Bolzen (50) und acht Unterlegscheiben (56).



2.5 Aufbau PC1001C

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

HINWEIS

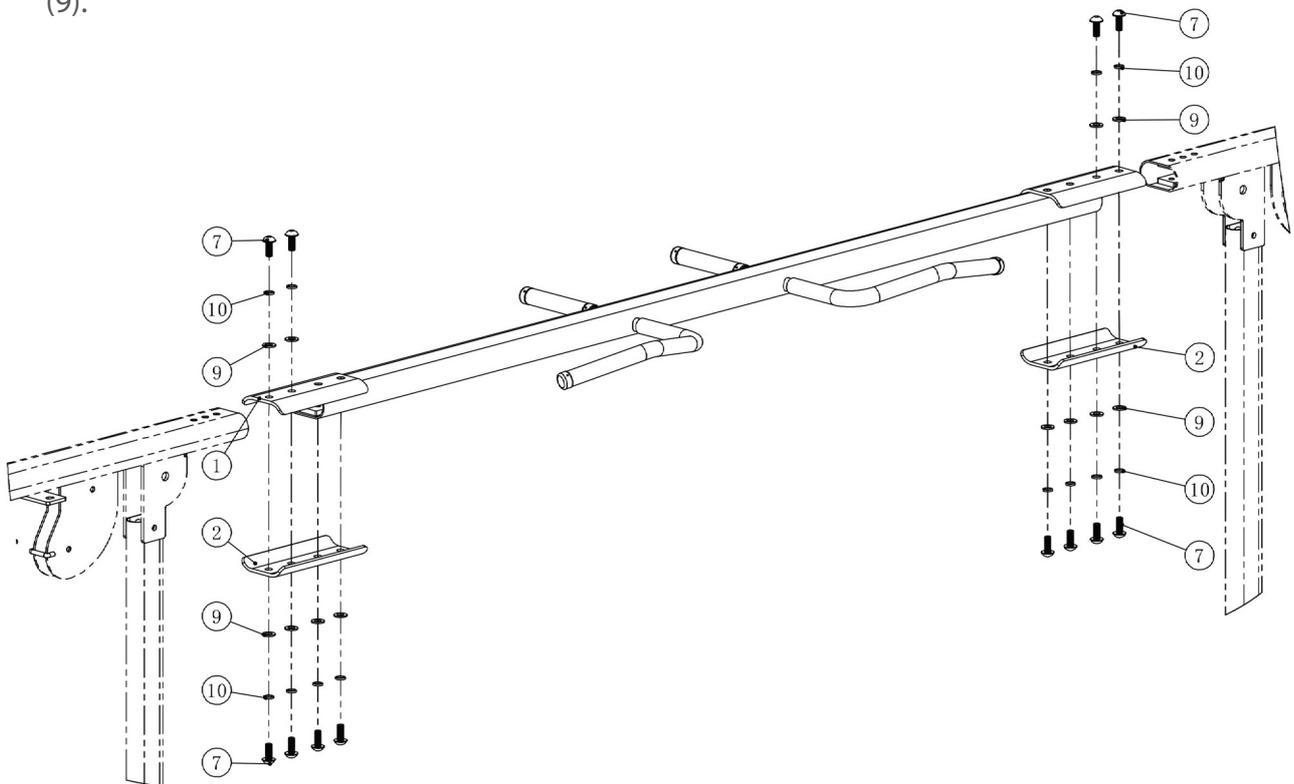
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung 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.
- + Die Bolzen, Federringe und Unterlegscheiben sind vormontiert.

Schritt 1: Verbindung mit PC1001C

HINWEIS

PC1001C wird mit PC1001A und PC1001B verbunden.

1. Demontieren Sie die zwölf Bolzen (7), zwölf Federringe (10) und zwölf Unterlegscheiben (9).
2. Verbinden Sie den oberen Verbindungsrahmen (1) zwischen PC1001A und PC1001B mit zwei Verbindungsplatten (2) mit zwölf Bolzen (7), zwölf Federringen (10) und zwölf Unterlegscheiben (9).



3.1 Allgemeine Informationen

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.1.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



VORSICHT

Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.1.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur
- + Armmuskulatur
- + Rückenmuskulatur
- + Brustmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

3.1.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

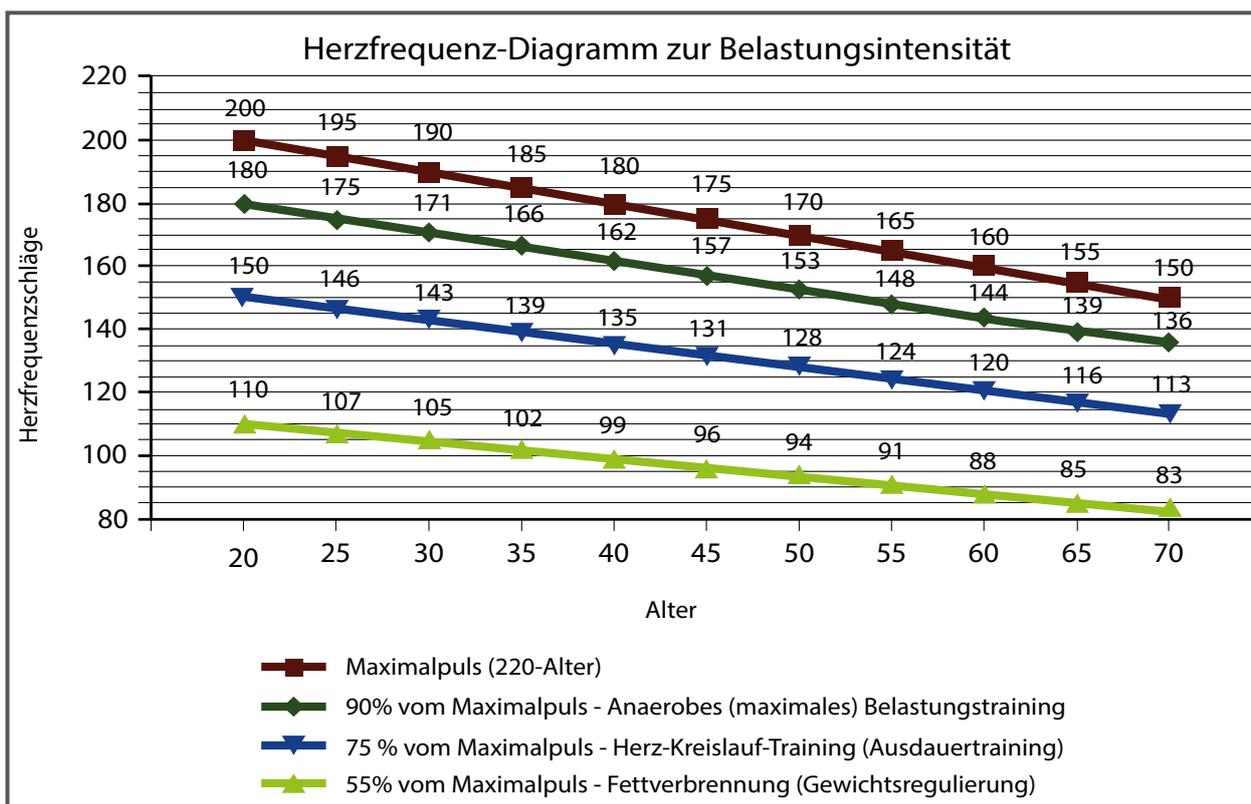
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für einen 45-Jährigen beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

- + Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- + Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- + Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining
- + (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



4.1 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.

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
Gewicht hängt in der Luft	Kabel zu stramm gespannt	Kabelspannung nachjustieren
Kabel ohne Spannung	Kabel zu schlaff	+ Kabelverlauf kontrollieren + Kabelspannung nachjustieren
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	+ Schraubenverbindung prüfen oder schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren
Gerät wackelt	+ Schiefer Untergrund + Lose Schraubenverbindung	+ Gerät ausrichten + Schrauben nachziehen
Zug schwergängig	+ Gewichtsaufnahmen/ Führungsstangen trocken + Kabelführung Fehlerhaft	+ Führungsstangen schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren

* Mit einem fettfreien Silikonöl oder Silikonspray.

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
Kabel	R	I	
Schraubenverbindungen		I	
Rollen und Seilführung		I	
Gleitschienen/Führungsstangen		I	
Polster	R		
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



Trizepsseil

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. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

8.2 Teileliste PC1001A

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1A	Tower Frame	2
2A	Floor Frame	1
3A	Main Frame	1
4A	Pedal Frame	1
5A	Pull Frame	1
6A	Connection Frame	1
7A	Tower Connection Frame	2
8A	Top Connection Frame	2
9A	Support Frame	2
10A	Support Frame	2
11A	Rotating Frame	1
12A	Floor Frame	1
13A	Short Floor Frame	2
14A	Top Pulley Frame	1
15A	Handle Frame	2
16A	Back Pad Round Frame	2
17A	Moving Pully Frame	1
18A	Adjustment Frame	1
19A	Back Pad Frame	1
20A	Sliding Frame	1
21A	Shroud Connection Part1	4
22A	Connection Part 2	4
23A	Guide Rod	8
24A	Pully Spacer	2
25A	Rotating Bushing	2
26A	Axis	1
27A	Adjustment Plate	1
28A	Back Pad	1
29A	Round Pad	2
30A	TowerTrim	8
31A	Left Shroud Set	4

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
32A	Right Shroud Set	4
33A	Under Shroud Set 1	2
34A	Under Shroud Set 2	2
35A	Cable 1	1
36A	Cable 2	1
37A	Cable 3	1
38A	Cable 4	1
39A	Rotating Frame	1
40A	Adjustment Pin	2
41A	Hanging Shaft	4
42A	10-pound Weight	54
43A	10-pound Top Weight	4
44A	Spring Pin	4
45A	17-hole Weight Selector	4
46A	20-pound Weight	10
47A	C Bracket	8
48A	Chain	4
49A	Ring	2
50A	Inner End Cap	2
51A	End Cap	2
52A	End Cap	2
53A	Guide Rod Fixing Plate	4
54A	Seat Pad	1
55A	Seat Pad	1
56A	Back Pull Rope	2
57A	Long Handle	1
58A	Ring Handle	1
59A	Short Handle	1
60A	Leg Band	1
61A	Weight Pin	4
62A	Double Handles	
63A	Aluminium Collar	8

64A	Guide Rod End Gap	16
65A	Elliptical Tube Plug	9
66A	Elliptical Tube Plug	2
67A	Elliptical Tube Plug	1
68A	Round Tube Plug	4
69A	Pulley Set	18
70A	Pulley Set	2
71A	Locating Bush	2
72A	Rubber Floor Mat	5
73A	Floor Tube Plug	4
74A	Endcap	1
75A	Rubber Load-Bearing Cover	8
76A	Tube Coupler Cover	2
77A	Small Handle Cover	2
78A	Roll Bearing	2
79A	Button Bolt M10*25	64
80A	Button Bolt M10*35	8
81A	Button Bolt M10*50	22
82A	Button Bolt M10*55	1
83A	Button Bolt M10*70	2
84A	Socket Head Bolt M10*120	2
85A	Socket Head Bolt M10*125	4
86A	Button Bolt M12*90	1
87A	Button Bolt M8*35	22
88A	Button Bolt M8*15	4
89A	Inner Hexagon Sunk Head Bolt	4
90A	Hexagon Socket Set S with Gone	16
91A	Countersunk Head Self-tapping Screws	2
92A	Cross Flat Head Bolt	40
93A	Cross Pan Head Screw	48

94A	Flat Washer	134
95A	Flat Washer	22
96A	Flat Washer	4
97A	Flat Washer	2
98A	Spring Washer	72
99A	Spring Washer	22
100A	Nut	30
101A	Nut	1
102A	Flat Washer	40
103A	Hexagon Socket Set S with Gone	4
104A	"U" bracket	3
105A	Nylon Cover	4
107A	Limit plate 1	2
108A	Limit plate 2	1

8.3 Teileliste PC1001B

Nr.	Bezeichnung	Anz.
1B	Fringe Frame	1
2B	Ground frame	1
3B	door frame	1
4B	coverlink	2
5B	bottom guard	1
6B	Ground frame	1
7B	handle	2
8B	pulley-yoke	1
9B	adjustable frame	1
10B	Sliding frame	1
11B	guidebar	2
12B	pulley Spacer	2
13B	cable set2	1
14B	regulator	1
15B	fixed guide iron chip	1
16B	bottom guard	1
17B	plug kit	1
18B	end-cap	4
19B	tuber plug	2
20B	rotary frame	1
21B	lantern ring	2
22B	plug	1
23B	C-type	1
24B	annular handle	1
25B	ellipse plug	2
26B	pulley set	7
27B	pulley set	2
28B	spring	1
29B	blocking ring	4
30B	rubber floor mat	2
31B	tube cover	2
32B	knob set	1

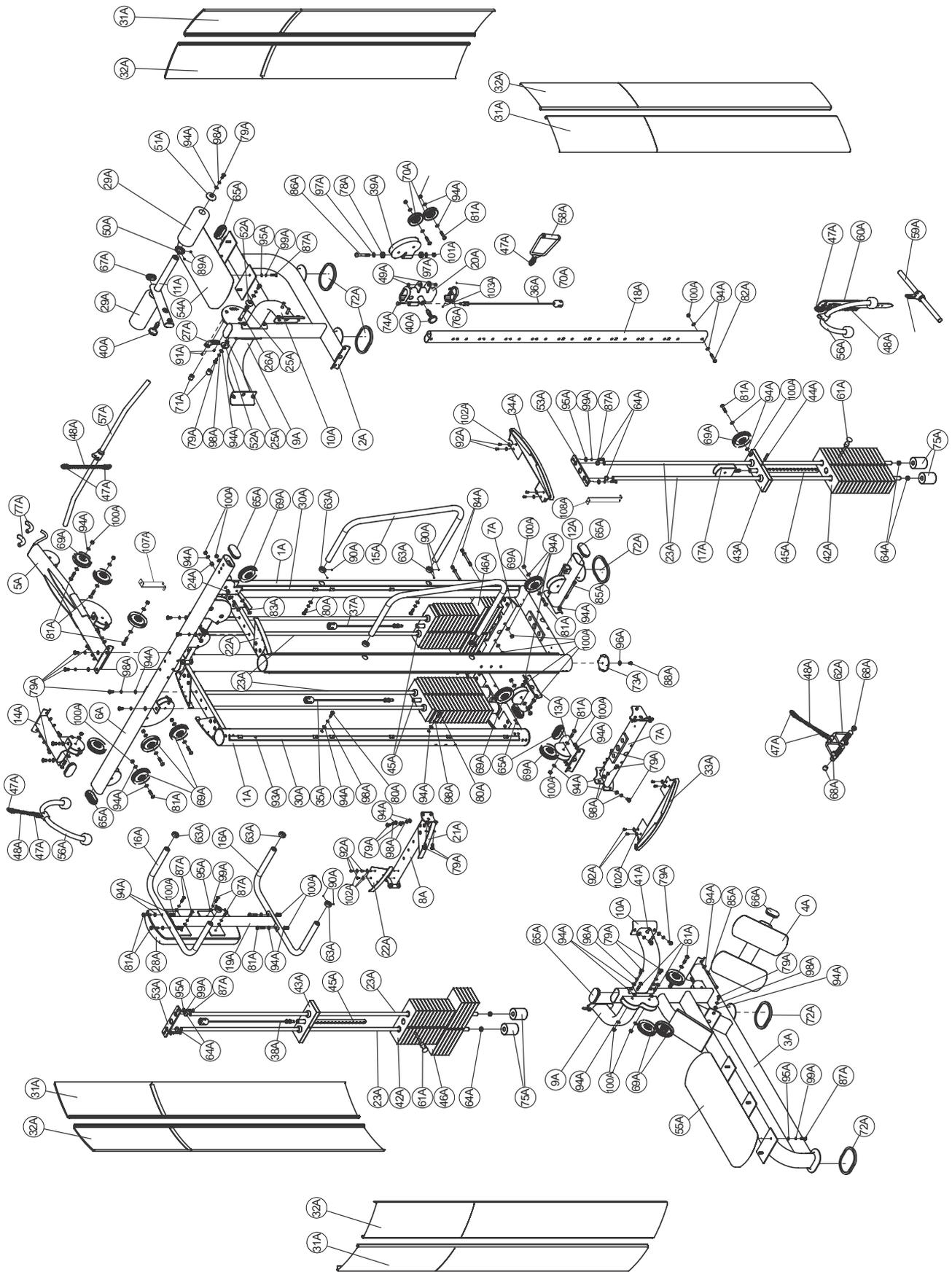
Nr.	Bezeichnung	Anz.
33B	bearing rubber cover	2
34B	rolling bearing	2
35B	17 holes knob	1
36B	10-pound weight	1
37B	10-pound top weight	16
38B	spring pin	1
39B	left protecting cover	2
40B	right protecting cover	2
41B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	2
42B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	2
43B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	6
44B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	8
45B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	1
46B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	2
47B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	2
48B	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	1
49B	Inner Hexagon Socket Head Bolt	2
50B	Cross Sunk Head Bolt	12
51B	Cross Sunk Head Bolt	24
52B	Inner Hexagon Sunk Head Bolt	8
53B	Inner Hexagon Sunk Head Bolt	4
54B	nut	13
55B	nut	1
56B	flat washer	12
57B	flat washer	2
58B	flat washer	34

59B	flat washer	2
60B	spring washer	2
61B	spring washer	8
62B	nut	2
63B	hexagonal nut	1

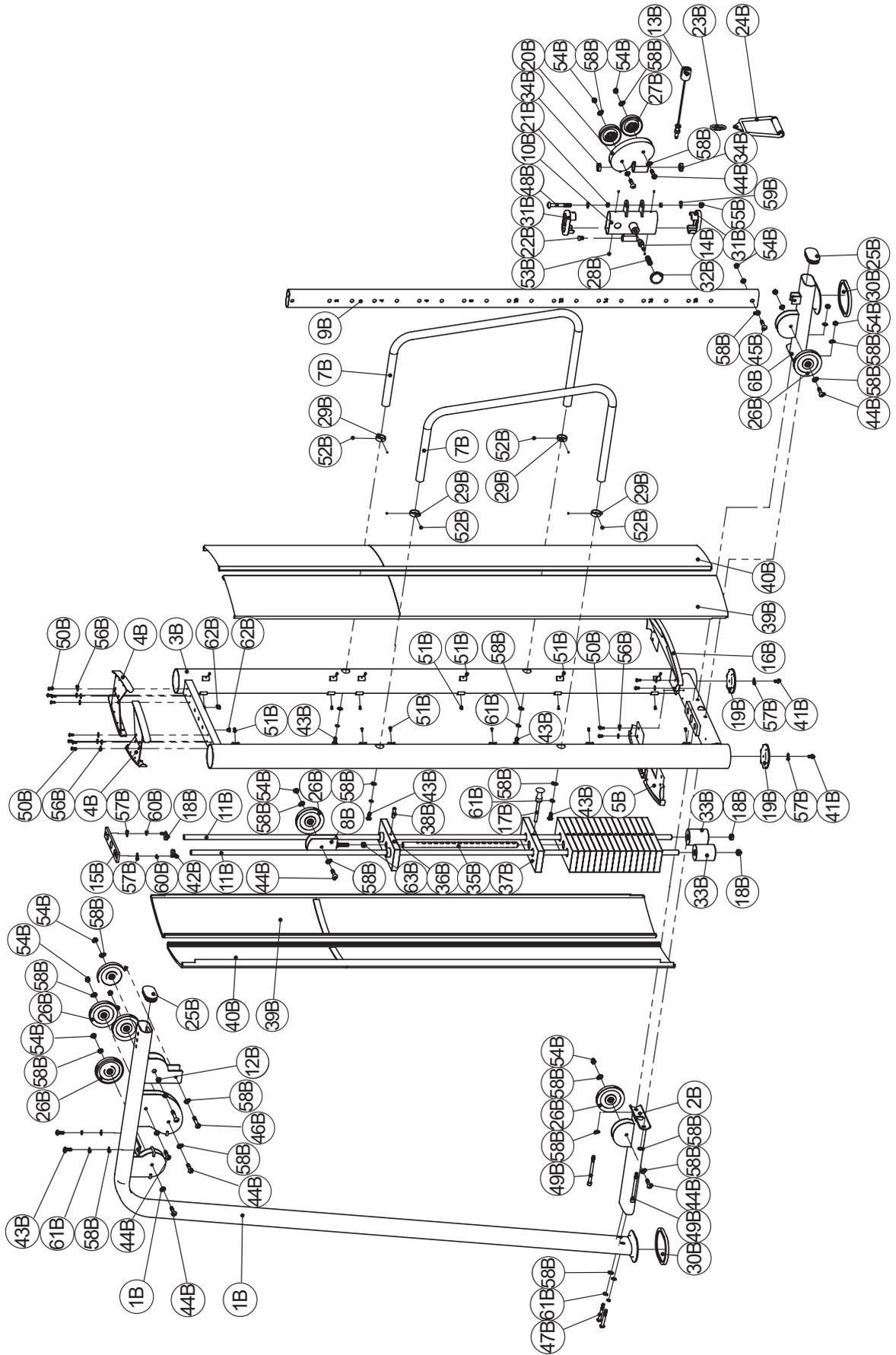
8.4 Teileliste PC1001C

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1C	top connection frame	1
2C	four holes connection board	2
3C	handle cover	2
4C	handle cover	2
7C	aluminium endcap	12
9C	aluminium collar	12
10C	Inner Hexagon Mushroom Head Bolt	12

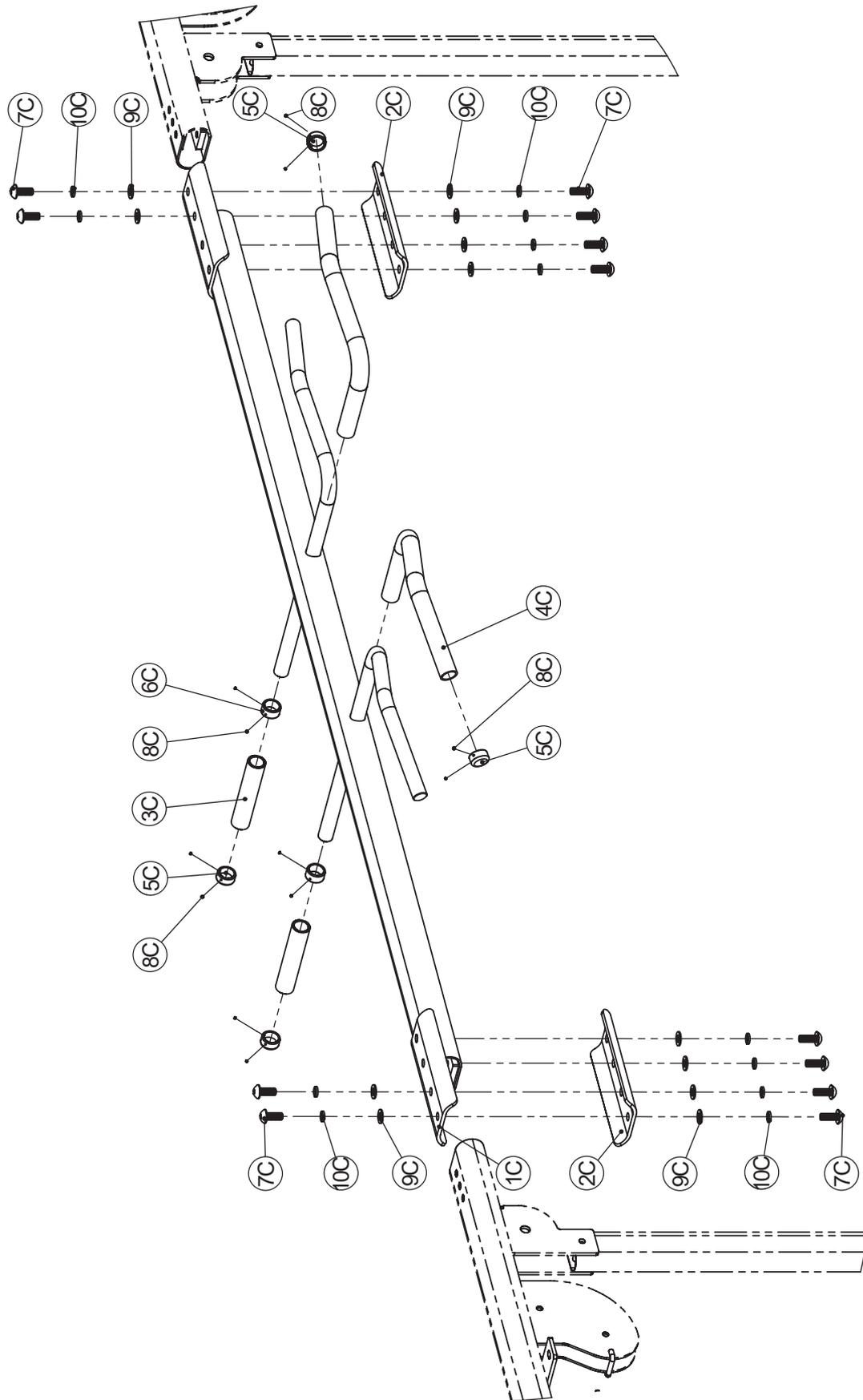
8.5 Explosionszeichnung PC1001A



8.6 Explosionszeichnung PC1001B



8.7 Explosionszeichnung PC1001C



Produkte 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 liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantiennehmer.

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	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@fitshop.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p>✉ info@fitshop.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>☎ 04621 4210 - 0</p> <p>✉ info@fitshop.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>FR</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</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: https://stg.fit/statit4</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</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: https://stg.fit/statit8</p>
<p>ES</p> <p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029</p> <p>✉ info@fitshop.es</p> <p>🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>NL</p> <p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ service@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>INT</p> <p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@fitshop.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
<p>PL</p> <p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</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: https://stg.fit/statit6</p>	<p>AT</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@fitshop.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>CH</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@fitshop.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

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

www.fitshop.de/filialen

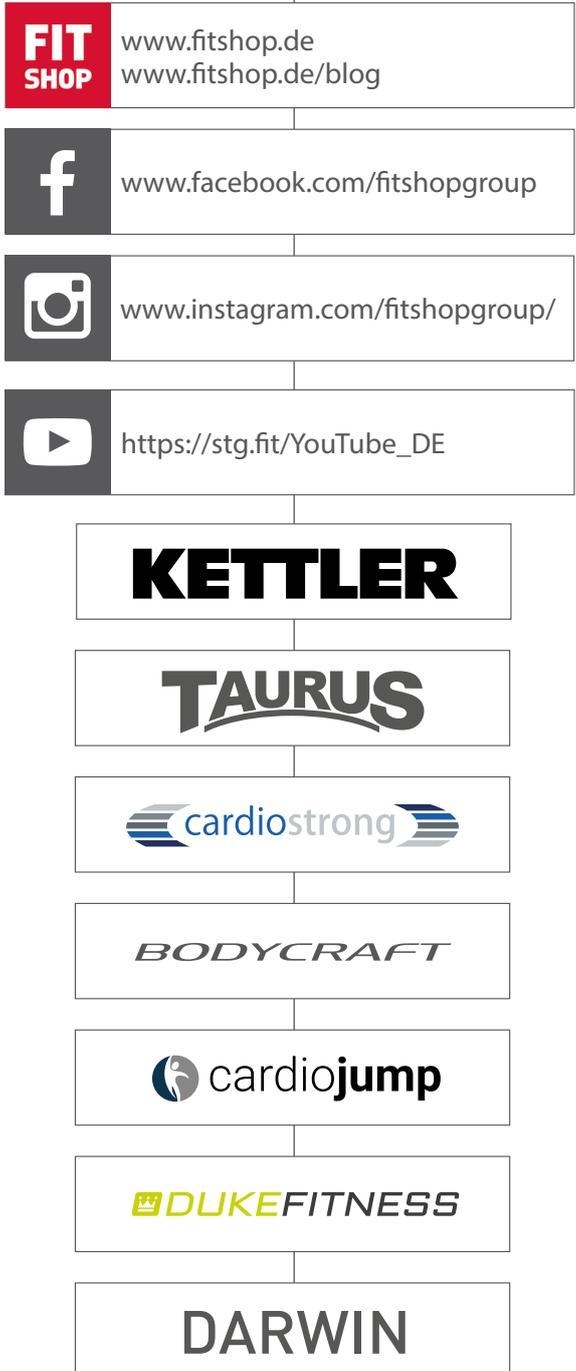
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 65 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.

Fitshop 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!



TAURUS®

Taurus Elite Gym 5 Stationen