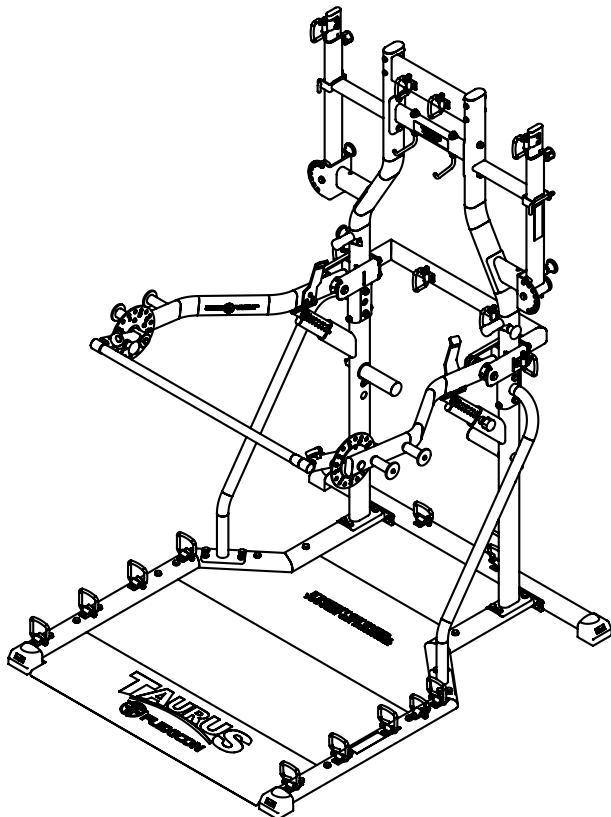
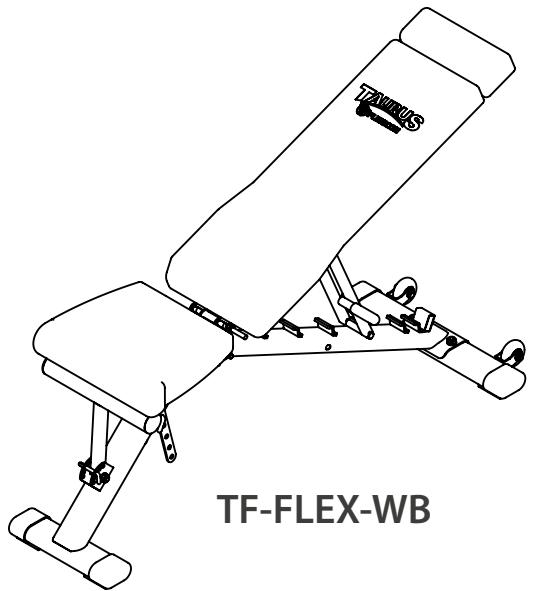




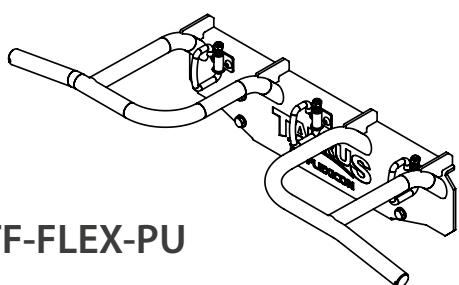
## Montage- und Bedienungsanleitung



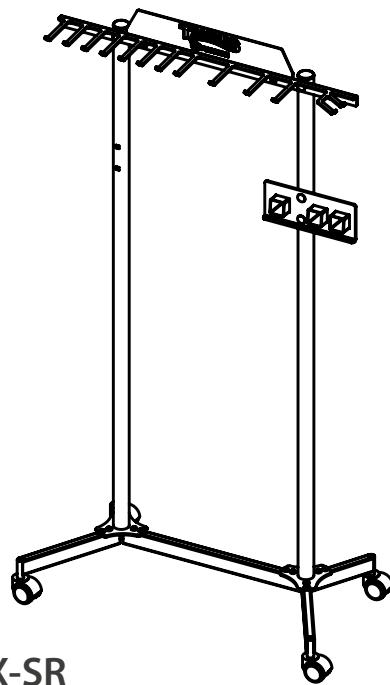
TF-FLEX



TF-FLEX-WB



TF-FLEX-PU



TF-FLEX-SR

144 kg  
L 154 | B 134 | H 206

FSTFFLEX.01.01  
FSTFFLEXPU.01.01  
FSTFFLEXSR.01.01  
FSTFFLEXWB.01.01



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>8</b>
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	10
1.3	Aufstellort	11
<b>2</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>12</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang: TF-FLEX	13
2.3	Aufbau: TF-FLEX	15
2.4	Lieferumfang: TF-FLEX-PU	34
2.5	Aufbau: TF-FLEX-PU	34
2.6	Lieferumfang: TF-FLEX-SR	36
2.7	Aufbau: TF-FLEX-SR	38
2.8	Lieferumfang: TF-FLEX-WB	40
2.9	Aufbau: TF-FLEX-WB	41
<b>3</b>	<b>TRAININGSHINWEISE</b>	<b>46</b>
3.1	Allgemeine Informationen	46
3.1.1	Trainingskleidung	46
3.1.2	Aufwärmen und Dehnen	46
3.1.3	Medikamentation	47
3.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	47
3.1.5	Häufigkeit	47
3.2	Trainingstagebuch	49
<b>4</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>50</b>
4.1	Allgemeine Hinweise	50
4.2	Transportrollen	50
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>51</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	51
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	51
5.3	Wartungs- und Inspektionskalender	52
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>	<b>53</b>
<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>54</b>

8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	54
8.2	Teileliste: TF-FLEX	55
8.3	Teileliste: TF-FLEX-PU	57
8.4	Teileliste: TF-FLEX-SR	57
8.5	Teileliste: TF-FLEX-WB	58
8.6	Explosionszeichnung: TF-FLEX	59
8.7	Explosionszeichnung: TF-FLEX-PU	60
8.8	Explosionszeichnung: TF-FLEX-SR	61
8.9	Explosionszeichnung: TF-FLEX-WB	62

---

9	GARANTIE	63
---	----------	----

---

10	KONTAKT	65
----	---------	----

## **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.com/taurus](http://www.fitshop.com/taurus).

### **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**

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 Aufbauanweisung 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

### Gewicht und Maße TF-FLEX:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):

Box 1: 40 kg  
Box 2: 45 kg  
Box 3: 33 kg  
Box 4: 35 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):

144 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):

Box 1: 125 cm x 49,5 cm x 10 cm  
Box 2: 158,5 cm x 44 cm x 15 cm  
Box 3: 117 cm x 53 cm x 25 cm  
Box 4: 117 cm x 53 cm x 25 cm

Aufstellmaße (L x B x H):

154 cm x 134 cm x 206 cm

Maximales Benutzergewicht:

150 kg

### Gewicht und Maße TF-FLEX-PU:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):

13 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):

12 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):

98 cm x 42 cm x 20 cm

Aufstellmaße (L x B x H):

31 cm x 94 cm x 20 cm

Maximales Benutzergewicht:

150 kg

**Gewicht und Maße TF-FLEX-SR:**

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	12 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	11 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	148 cm x 32 cm x 13 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	47 cm x 85 cm 158 cm
Maximale Last:	30 kg

**Gewicht und Maße TF-FLEX-WB:**

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	22 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	97 cm x 46 cm x 39 cm
Untere Aufstellmaße (L x B x H):	143 cm x 51 cm x 51 cm
Hochgeklappte Aufstellmaße (L x B x H):	130 cm x 51 cm x 131 cm
Footprint (L x B):	143 cm x 51 cm
Anzahl der Verstellpositionen:	6
Maximales Benutzergewicht:	150 kg

**Verwendungsklasse:****H**

## 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, Schwindelgefühlen, 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.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

- **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 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: TF-FLEX

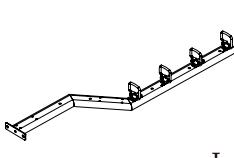
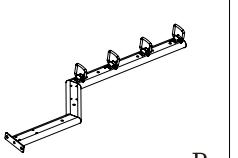
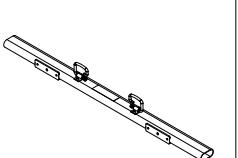
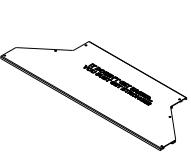
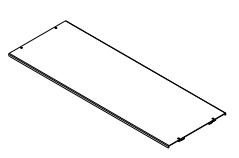
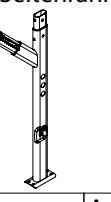
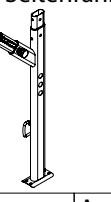
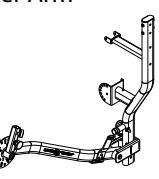
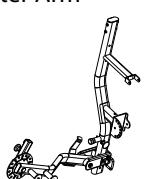
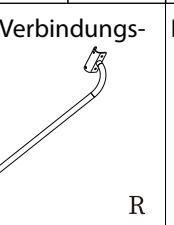
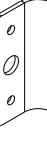
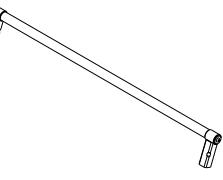
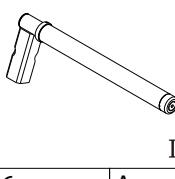
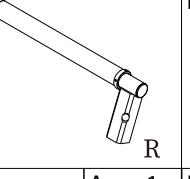
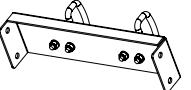
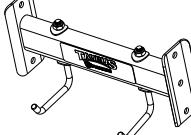
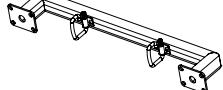
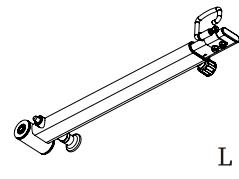
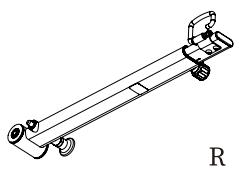
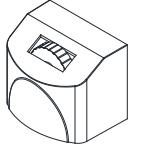
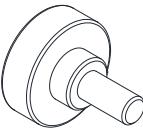
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

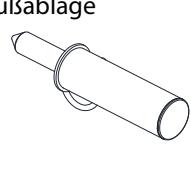
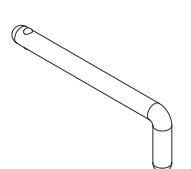
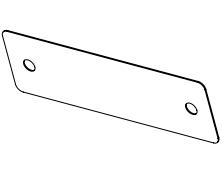
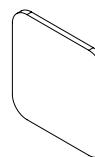
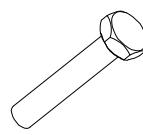
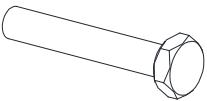
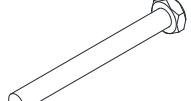
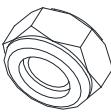
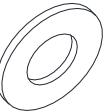
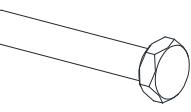
### **VORSICHT**

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

### **HINWEIS**

Benötigtes Werkzeug: Ratsche, Steckschlüsseleinsatz, Bit-Adapter, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel, Inbusschlüssel

Linker Grundrahmen  L	Rechter Grundrahmen  R	Hinterer Grundrahmen 	Hintere Plattform 	Mittlere Plattform 
Nr. 1   Anz.: 1	Nr. 2   Anz.: 1	Nr. 3   Anz.: 1	Nr. 4   Anz.: 1	Nr. 5   Anz.: 1
Vordere Plattform 	Linker Seitenrahmen  L	Rechter Seitenrahmen  R	Linker Arm  L	Rechter Arm  R
Nr. 6   Anz.: 1	Nr. 7   Anz.: 1	Nr. 8   Anz.: 1	Nr. 9   Anz.: 1	Nr. 10   Anz.: 1
Linker Verbindungsrahmen  L	Rechter Verbindungsrahmen  R	Linke Abdeckung 	Rechte Abdeckung 	Hantelstange 
Nr. 11   Anz.: 1	Nr. 12   Anz.: 1	Nr. 13   Anz.: 1	Nr. 14   Anz.: 1	Nr. 15   Anz.: 1
Linker Handgriff  L	Rechter Handgriff  R	Oberer Verbindungsrahmen 	Mittlerer Verbindungsrahmen 	Mittlerer Rahmen 
Nr. 16   Anz.: 1	Nr. 17   Anz.: 1	Nr. 18   Anz.: 1	Nr. 19   Anz.: 1	Nr. 20   Anz.: 1
Oberer linker Arm  L	Oberer rechter Arm  R	Abdeckkappe 	Abfederung 	Arretierstift 
Nr. 21   Anz.: 1	Nr. 22   Anz.: 1	Nr. 23   Anz.: 4	Nr. 24   Anz.: 2	Nr. 25   Anz.: 2

Linke Hand- und Fußablage	Rechte Hand- und Fußablage		Stellstift	Dicke Einstellplatte			
 L	 R						
Nr. 26	Anz.: 1	Nr. 27	Anz.: 1	Nr. 29	Anz.: 2	Nr. 30	Anz.: 2
Dünne Einstellplatte	Bodenschutzmatte						
							
Nr. 31	Anz.: 2	Nr. 32	Anz.: 4	Zubehör		Werkzeug	Anz.: 1
A#   Bolzen M10x55	B#   Bolzen M10x16	C#   Bolzen M10x60	D#   Bolzen M10x105	E#   Bolzen M10x120			
F#   Mutter M10	G#   Unterlegscheibe M10	H#   Wellenscheibe ø10R23	I#   Bolzen M10x65	Z#   Aufbewahrungsbox Anz.: 1			
Zubehör   (J) Gelb Anz. 2 (K) Grün Anz. 2 (L) Rot Anz. 2 (M) Blau Anz. 2 (N) Schwarz Anz. 2 (O) Lila Anz. 2 (P) Bändergriff Anz. 2 (Q) Fußschlaufe Anz. 2 (R) Türanker Anz. 1 (S) Beutel Anz. 1 (28) Schutzhülle Anz. 6	(J) Gelb Anz. 2 (K) Grün Anz. 2 (L) Rot Anz. 2 (M) Blau Anz. 2 (N) Schwarz Anz. 2 (O) Lila Anz. 2 (P) Bändergriff Anz. 2 (Q) Fußschlaufe Anz. 2 (R) Türanker Anz. 1 (S) Beutel Anz. 1 (28) Schutzhülle Anz. 6	Werkzeug   (T) Ratsche 13mm, Anz. 1 (U) Steckschlüsseleinsatz 17mm, Anz. 1 (V) Bit-Adapter 13mm, Anz. 1 (W) Schraubenschlüssel 14-17mm, Anz. 1 (X) Inbusschlüssel 3mm, Anz. 1 (Y) Inbusschlüssel 4mm, Anz. 1	(T) Ratsche 13mm, Anz. 1 (U) Steckschlüsseleinsatz 17mm, Anz. 1 (V) Bit-Adapter 13mm, Anz. 1 (W) Schraubenschlüssel 14-17mm, Anz. 1 (X) Inbusschlüssel 3mm, Anz. 1 (Y) Inbusschlüssel 4mm, Anz. 1				

Zubehör   (J) Gelb Anz. 2 (K) Grün Anz. 2 (L) Rot Anz. 2 (M) Blau Anz. 2 (N) Schwarz Anz. 2 (O) Lila Anz. 2 (P) Bändergriff Anz. 2 (Q) Fußschlaufe Anz. 2 (R) Türanker Anz. 1 (S) Beutel Anz. 1 (28) Schutzhülle Anz. 6	(J) Gelb Anz. 2 (K) Grün Anz. 2 (L) Rot Anz. 2 (M) Blau Anz. 2 (N) Schwarz Anz. 2 (O) Lila Anz. 2 (P) Bändergriff Anz. 2 (Q) Fußschlaufe Anz. 2 (R) Türanker Anz. 1 (S) Beutel Anz. 1 (28) Schutzhülle Anz. 6	Werkzeug   (T) Ratsche 13mm, Anz. 1 (U) Steckschlüsseleinsatz 17mm, Anz. 1 (V) Bit-Adapter 13mm, Anz. 1 (W) Schraubenschlüssel 14-17mm, Anz. 1 (X) Inbusschlüssel 3mm, Anz. 1 (Y) Inbusschlüssel 4mm, Anz. 1
---	---	--

## 2.3 Aufbau: TF-FLEX

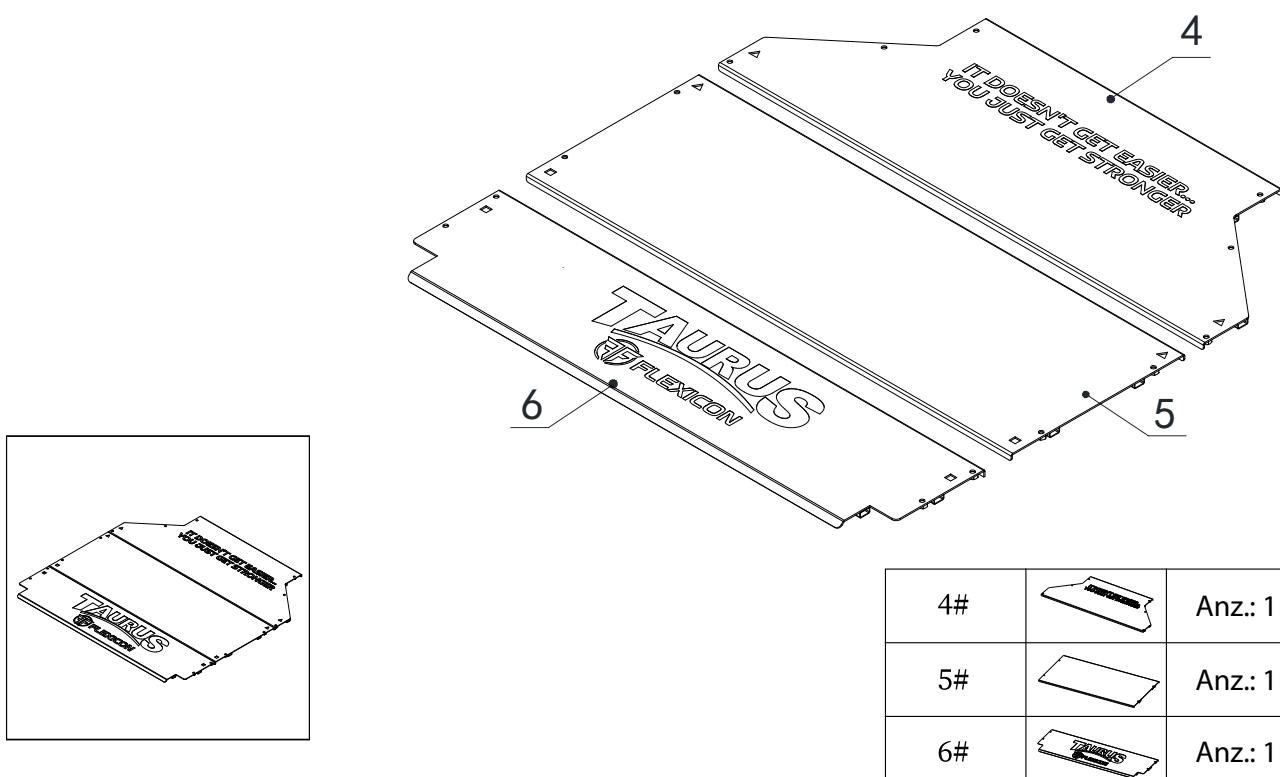
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

### 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.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + 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.

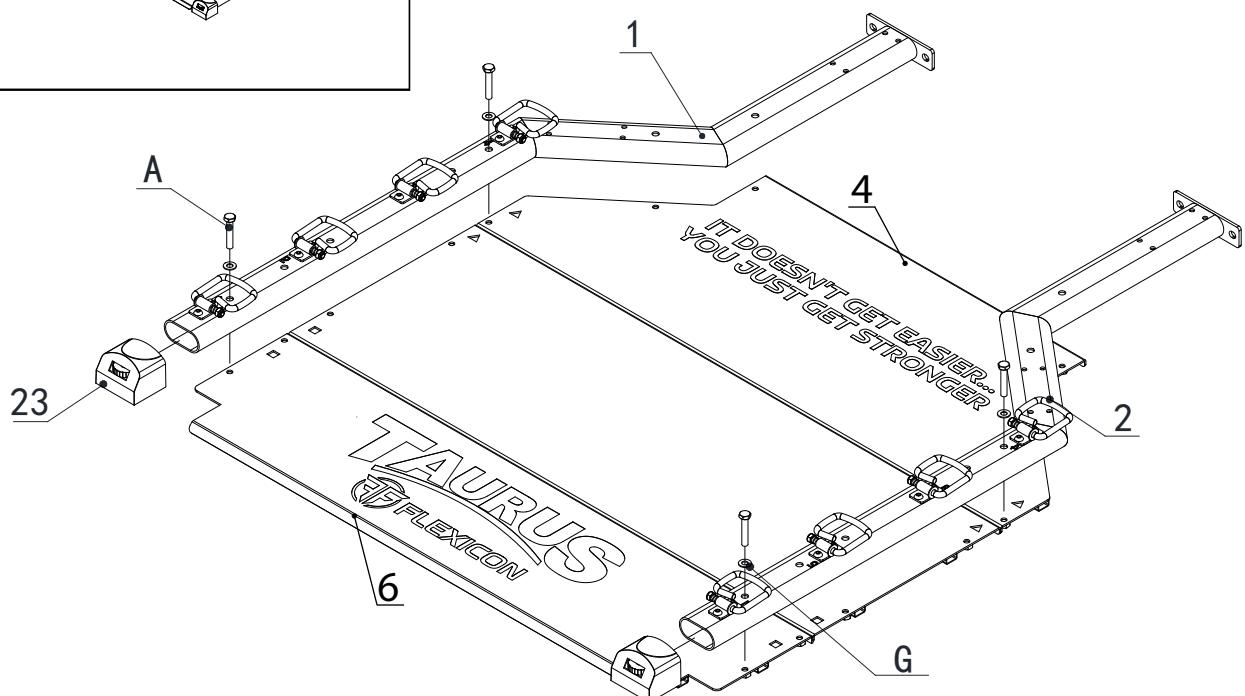
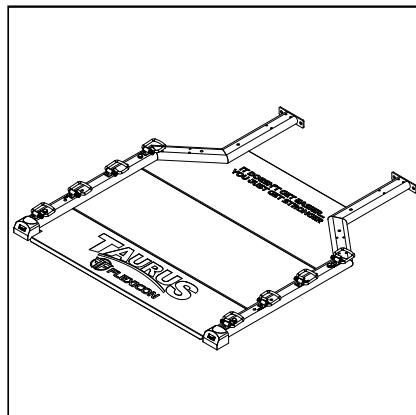
### Schritt 1: Anordnung der Plattformen

1. Platzieren Sie die Plattformen (4, 5, 6) auf einem ebenen Boden.
2. Platzieren Sie die Plattformen (4, 5, 6) dicht beieinander.



## Schritt 2: Montage der Grundrahmen

1. Montieren Sie den linken Grundrahmen (1) an den Plattformen (4 und 6) mit zwei Bolzen (A) und zwei Unterlegscheiben (G).
2. Montieren Sie den rechten Grundrahmen (2) an den Plattformen (4 und 6) mit zwei Bolzen (A) und zwei Unterlegscheiben (G).
3. Montieren Sie jeweils eine Abdeckkappe (23) an dem linken (1) und rechten Grundrahmen (2).

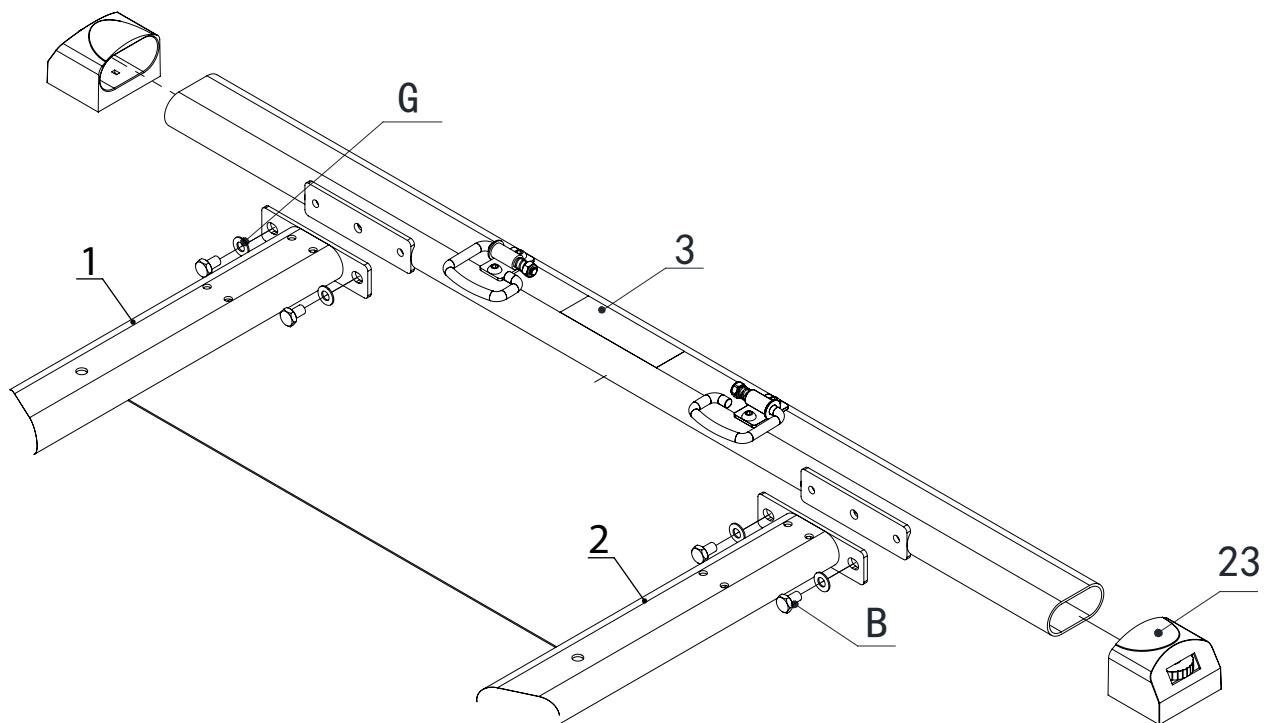
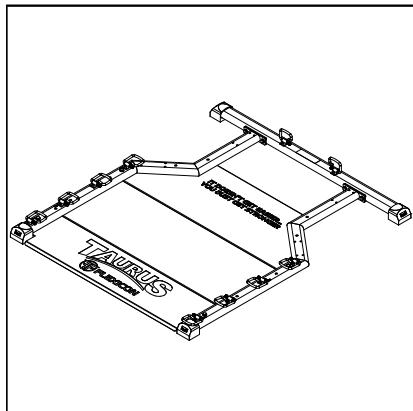


1#		Anz.: 1
2#		Anz.: 1
23#		Anz.: 2

A#		M10×55	Anz.: 4
G#		10	Anz.: 4

### Schritt 3: Montage des hinteren Grundrahmens

1. Befestigen Sie zwei Abdeckkappen (23) an den Enden des hinteren Grundrahmens (3).
2. Montieren Sie den hinteren Grundrahmen (3) an dem linken (1) und rechten Grundrahmen (2) mit vier Bolzen (B) und vier Unterlegscheiben (G).



3#		Anz.: 1
23#		Anz.: 2

B#		M10×16	Anz.: 4
G#		10	Anz.: 4

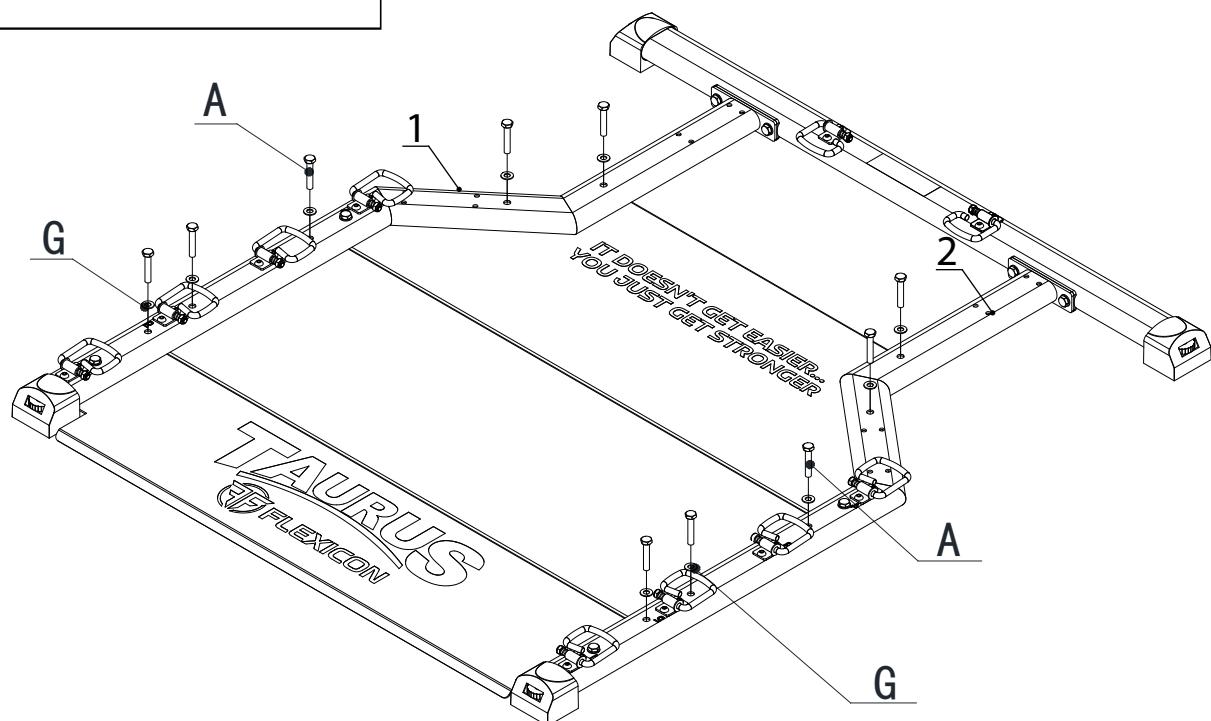
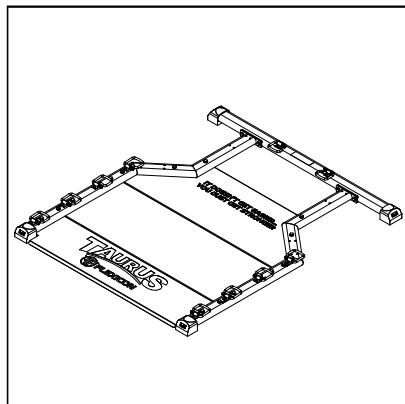
## Schritt 4: Verbindung der Grundrahmen und Plattformen

1. Platzieren Sie fünf Bolzen (A) und fünf Unterlegscheiben (G) an den Öffnungen des linken Grundrahmens (1).
2. Platzieren Sie fünf Bolzen (A) und fünf Unterlegscheiben (G) an den Öffnungen des rechten Grundrahmens (2).

### **HINWEIS**

Der nächste Montageschritt umfasst alle Bolzen und Unterlegscheiben aus diesem und den vorherigen Schritten.

3. Ziehen Sie alle 18 Bolzen (A) und Unterlegscheiben (G) mit der Ratsche (T) fest.

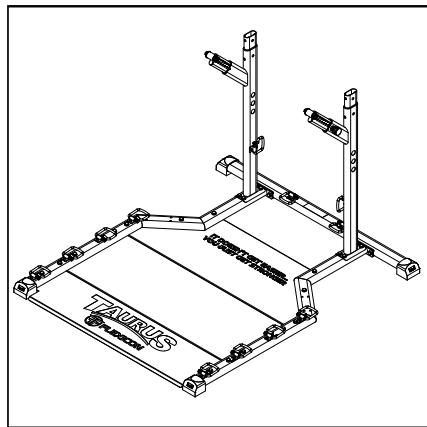


A#		M10x55	Anz.: 10
G#		10	Anz.: 10

T#		Ratsche 1/2	Anz.: 1
U#		Steckschlüssel-einsatz 17mm	Anz.: 1

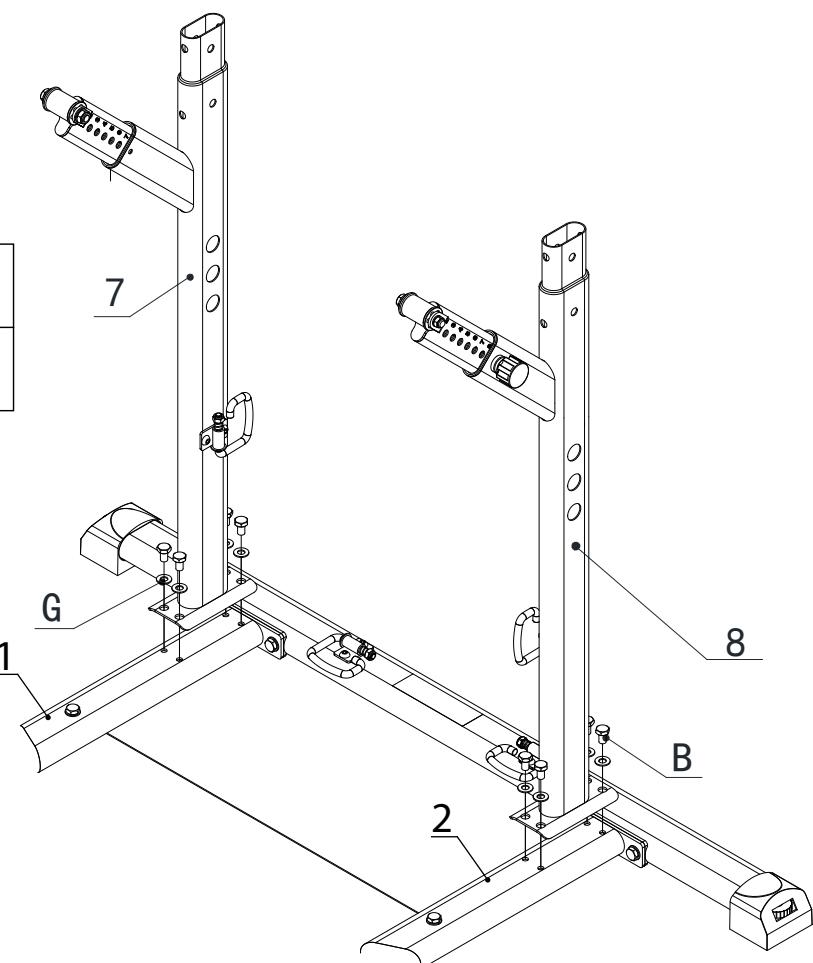
## Schritt 5: Montage der Seitenrahmen

1. Montieren Sie den linken Seitenrahmen (7) an dem linken Grundrahmen (1) mit vier Bolzen (B) und vier Unterlegscheiben (G).
2. Montieren Sie den rechten Seitenrahmen (8) an dem rechten Grundrahmen (2) mit vier Bolzen (B) und vier Unterlegscheiben (G).



B#		M10×16	Anz.: 8
G#		10	Anz.: 8

7#		Anz.: 1
8#		Anz.: 1

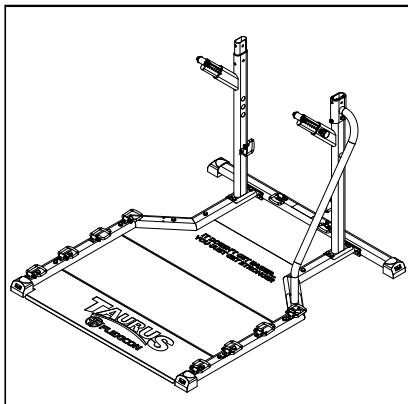


## Schritt 6: Montage des rechten Verbindungsrahmens

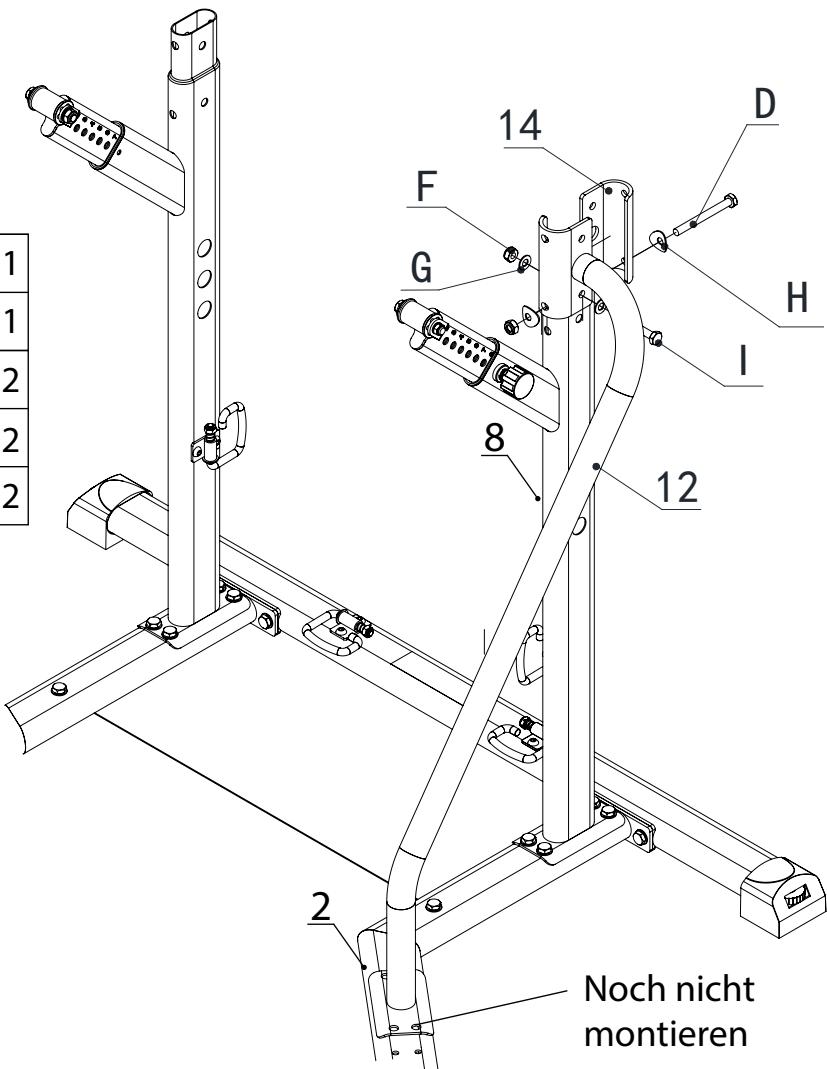
1. Platzieren Sie den rechten Verbindungsrahmen (12) an dem rechten Grundrahmen (2) und dem rechten Seitenrahmen (8).
2. Platzieren Sie die rechte Abdeckung (14) an dem rechten Seitenrahmen (8).
3. Montieren Sie den oberen Teil des rechten Verbindungsrahmens (12) und den unteren Teil der rechten Abdeckung (14) an dem rechten Seitenrahmen (8) mit einem Bolzen (D), zwei Wellenscheiben (H), einer Mutter (F), einem Bolzen (I), zwei Unterlegscheiben (G) und einer Mutter (F).

### **i HINWEIS**

Montieren Sie den unteren Teil des rechten Verbindungsrahmens (12) noch nicht an dem rechten Grundrahmen (2).



I#		M10x65	Anz.: 1
D#		M10x105	Anz.: 1
F#		M10	Anz.: 2
G#		10	Anz.: 2
H#		ø10R23	Anz.: 2



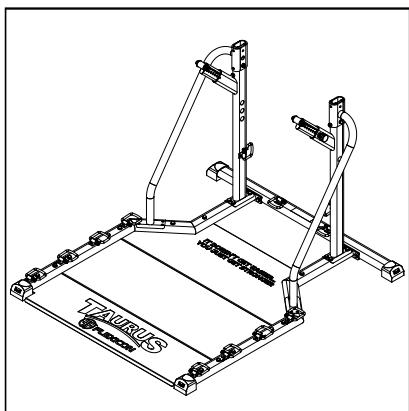
12#		Anz.: 1
14#		Anz.: 1

## Schritt 7: Montage des linken Verbindungsrahmens

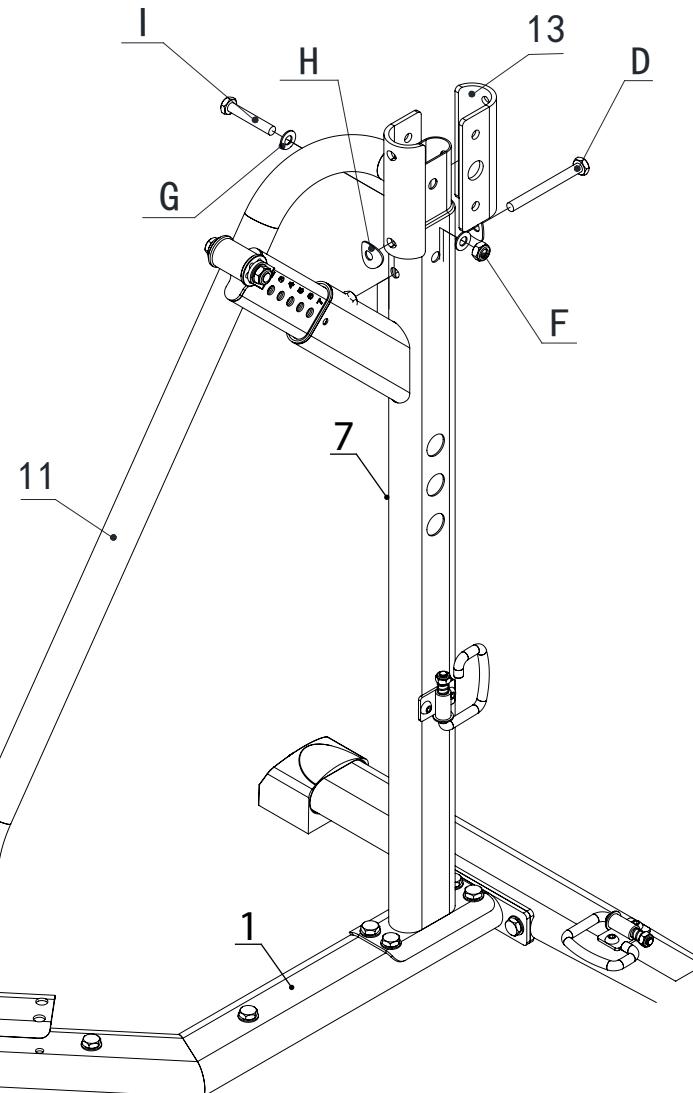
1. Platzieren Sie den linken Verbindungsrahmen (11) an dem linken Grundrahmen (1) und dem linken Seitenrahmen (7).
2. Platzieren Sie die linke Abdeckung (13) an dem linken Seitenrahmen (7).
3. Montieren Sie den oberen Teil des linken Verbindungsrahmens (11) und den unteren Teil der linken Abdeckung (13) an dem linken Seitenrahmen (7) mit einem Bolzen (D), zwei Wellenscheiben (H), einer Mutter (F), einem Bolzen (I), zwei Unterlegscheiben (G) und einer Mutter (F).

### **HINWEIS**

Montieren Sie den unteren Teil des linken Verbindungsrahmens (11) noch nicht an dem linken Grundrahmen (1).



I#		M10x65	Anz.: 1
D#		M10x105	Anz.: 1
F#		M10	Anz.: 2
G#		10	Anz.: 2
H#		ø10R23	Anz.: 2

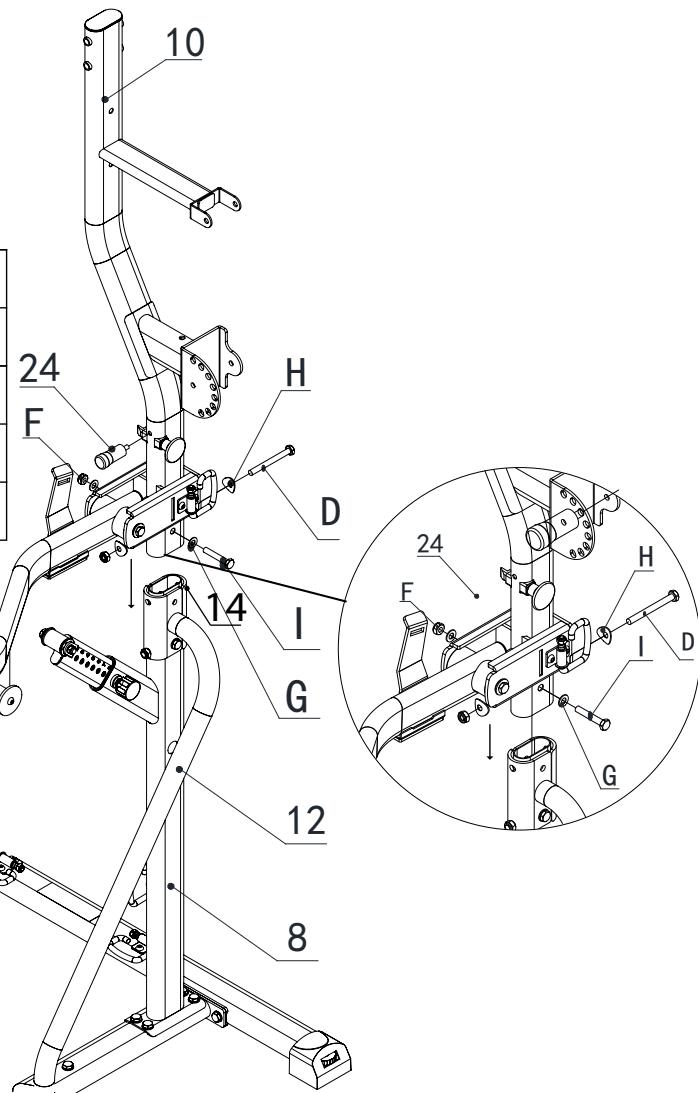
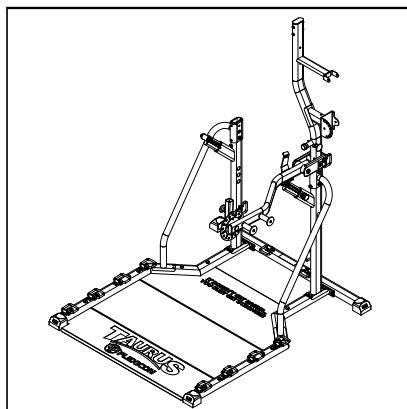


Noch nicht montieren

11#		Anz.: 1
13#		Anz.: 1

## Schritt 8: Montage des rechten Arms

1. Platzieren Sie den rechten Arm (10) in der Öffnung zwischen dem rechten Verbindungsrahmen (12), der rechten Abdeckung (14) und auf dem rechten Seitenrahmen (8).
2. Montieren Sie den rechten Arm (10) mit einem Bolzen (D), zwei Wellenscheiben (H), einer Mutter (F), einem Bolzen (I), zwei Unterlegscheiben (G) und einer Mutter (F).
3. Montieren Sie die Abfederung (24) an dem rechten Arm (10).

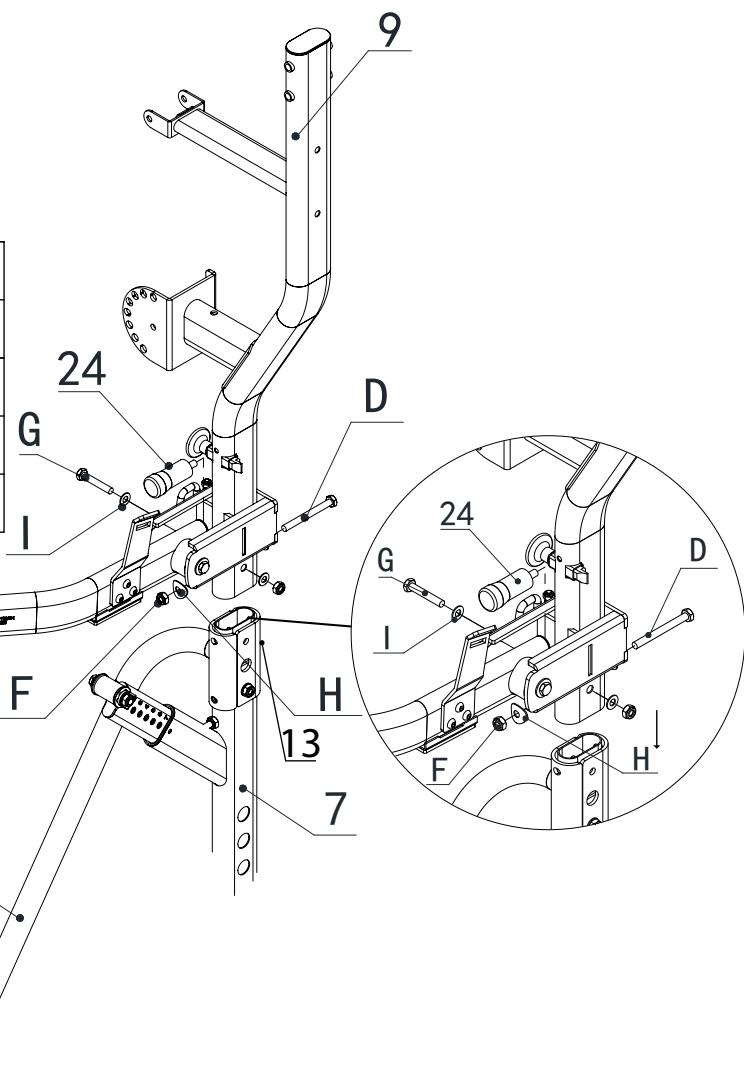
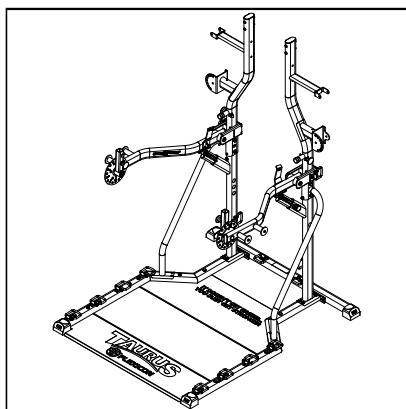


I#		M10×65	Anz.: 1
D#		M10×105	Anz.: 1
F#		M10	Anz.: 2
G#		10	Anz.: 2
H#		ø10R23	Anz.: 2

10#		Anz.: 1
24#		Anz.: 1

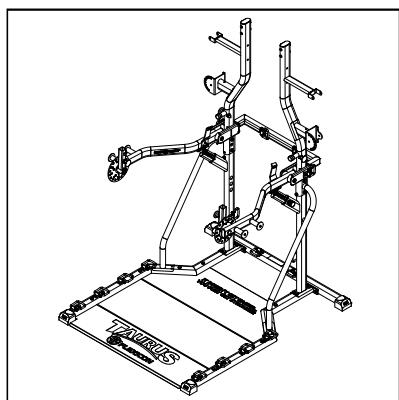
## Schritt 9: Montage des linken Arms

1. Platzieren Sie den linken Arm (9) in der Öffnung zwischen dem linken Verbindungsrahmen (11), der linken Abdeckung (13) und auf dem linken Seitenrahmen (7)
2. Montieren Sie den linken Arm (9) mit einem Bolzen (D), zwei Wellenscheiben (H), einer Mutter (F), einem Bolzen (I), zwei Unterlegscheiben (G) und einer Mutter (F).
3. Montieren Sie die Abfederung (24) an dem linken Arm (9).



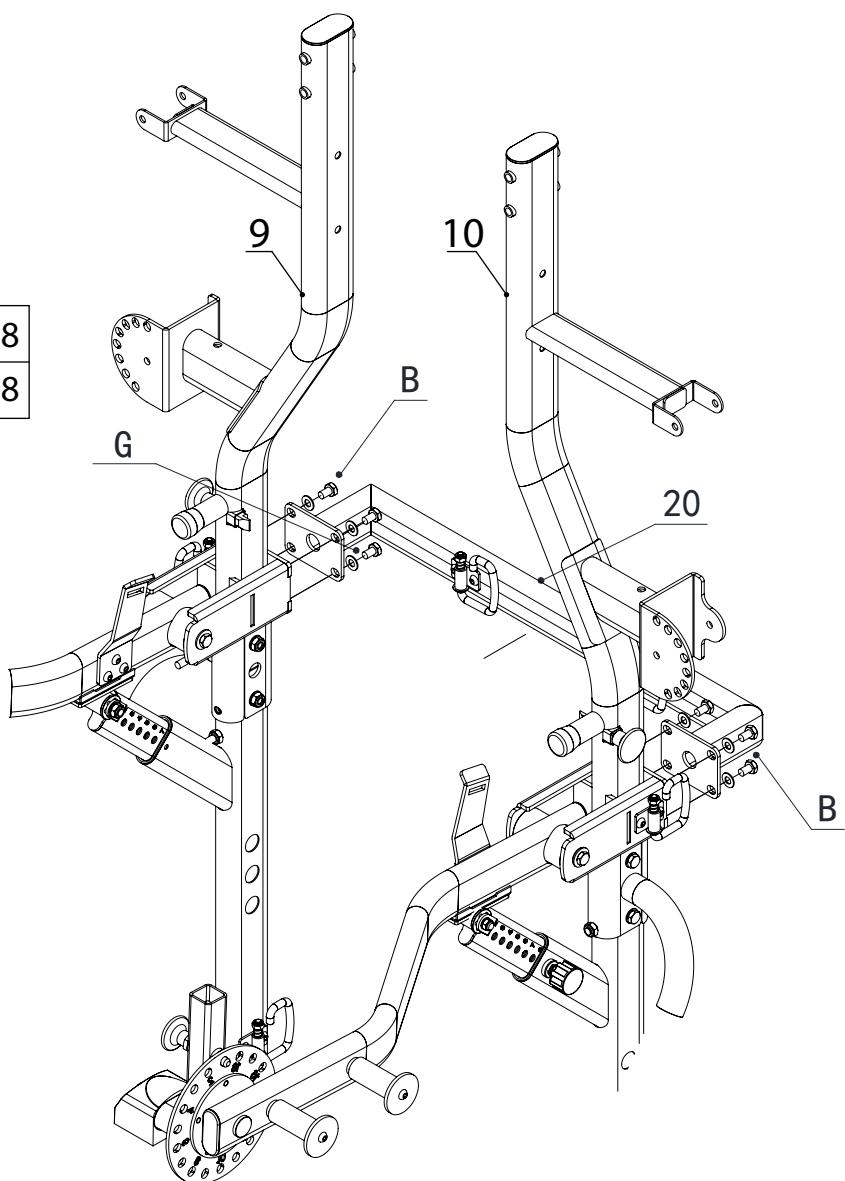
## Schritt 10: Montage des mittleren Rahmens

1. Montieren Sie den mittleren Rahmen (20) an dem linken (9) und rechten (10) Arm mit acht Bolzen (B) und acht Unterlegscheiben (G).



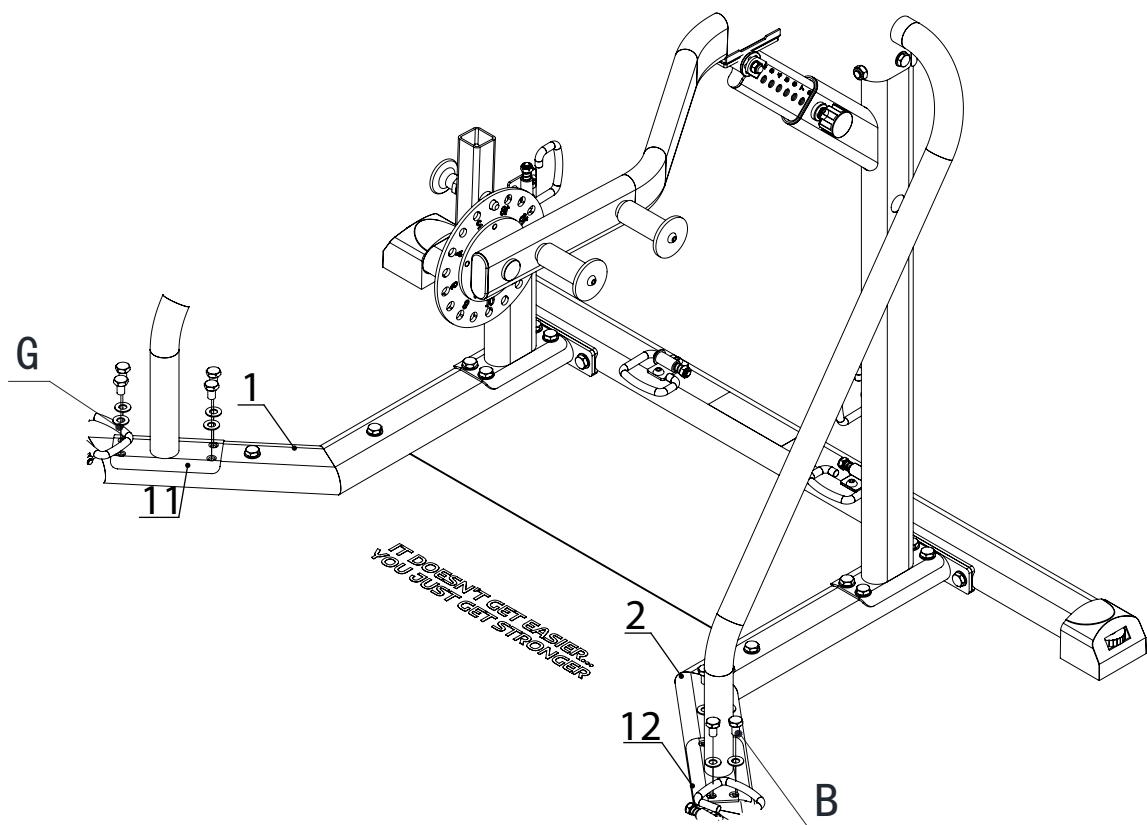
B#		M10x16	Anz.: 8
G#		10	Anz.: 8

20#		Anz.: 1
-----	--	---------



## Schritt 11: Verbindungsrahmen festziehen

1. Montieren Sie den unteren Teil des linken Verbindungsrahmens (11) an dem linken Grundrahmen (1) mit vier Bolzen (B) und vier Unterlegscheiben (G).
2. Montieren Sie die den unteren Teil des rechten Verbindungsrahmens (12) an dem rechten Grundrahmen (2) mit vier Bolzen (B) und vier Unterlegscheiben (G).



B#		M10×16	Qty:8
G#		10	Qty:8

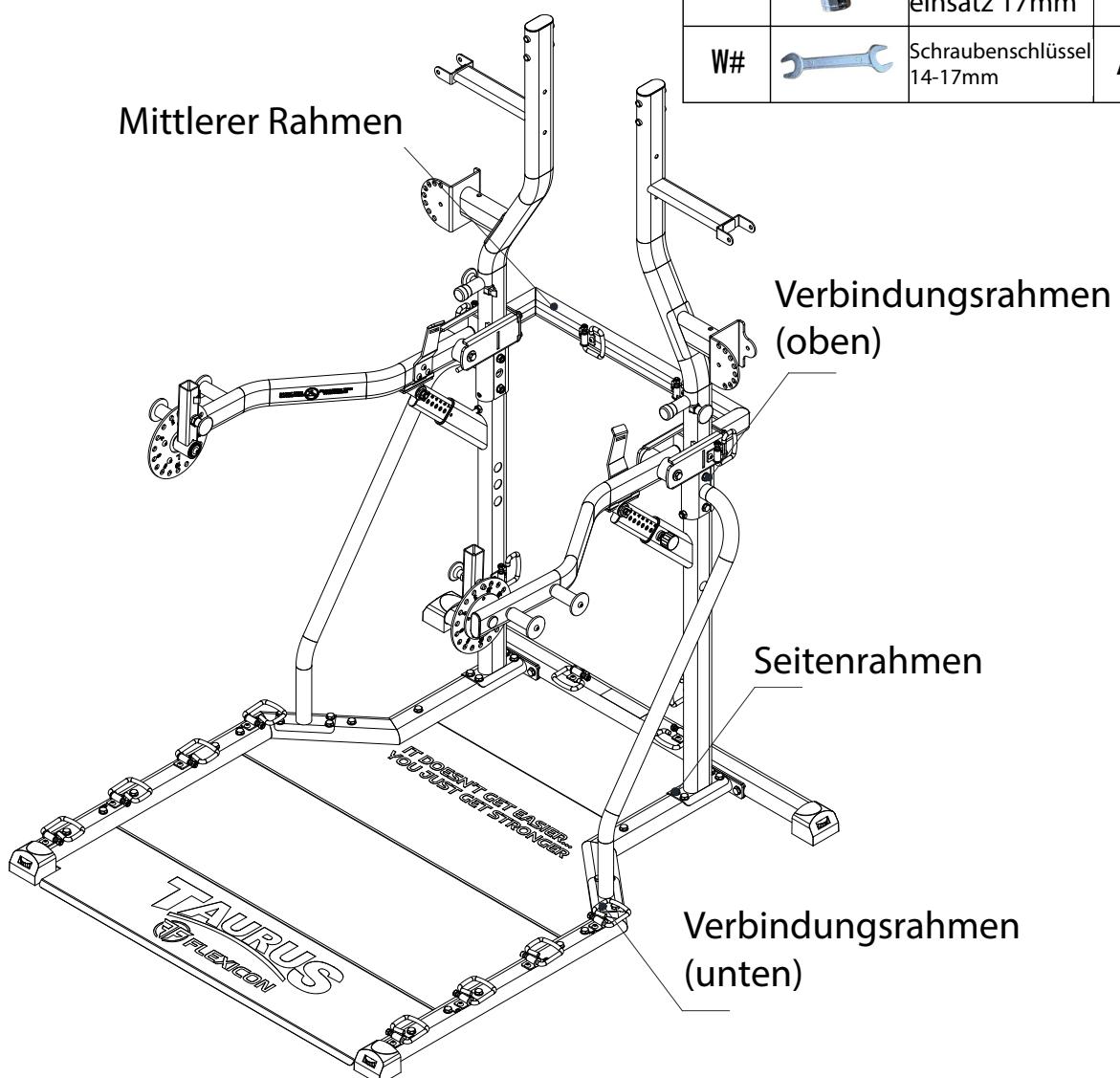
## Schritt 12: Bolzen festziehen

### **HINWEIS**

Beginnen Sie von unten und arbeiten Sie sich nach oben.

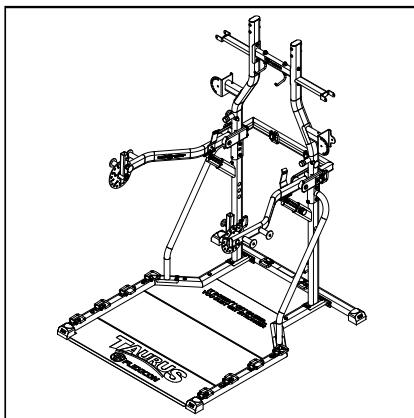
- Ziehen Sie die Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) und dem Schraubenschlüssel (W) fest.

T#		Ratsche 1/2	Anz.: 1
U#		Steckschlüssel- einsatz 17mm	Anz.: 1
W#		Schraubenschlüssel 14-17mm	Anz.: 1

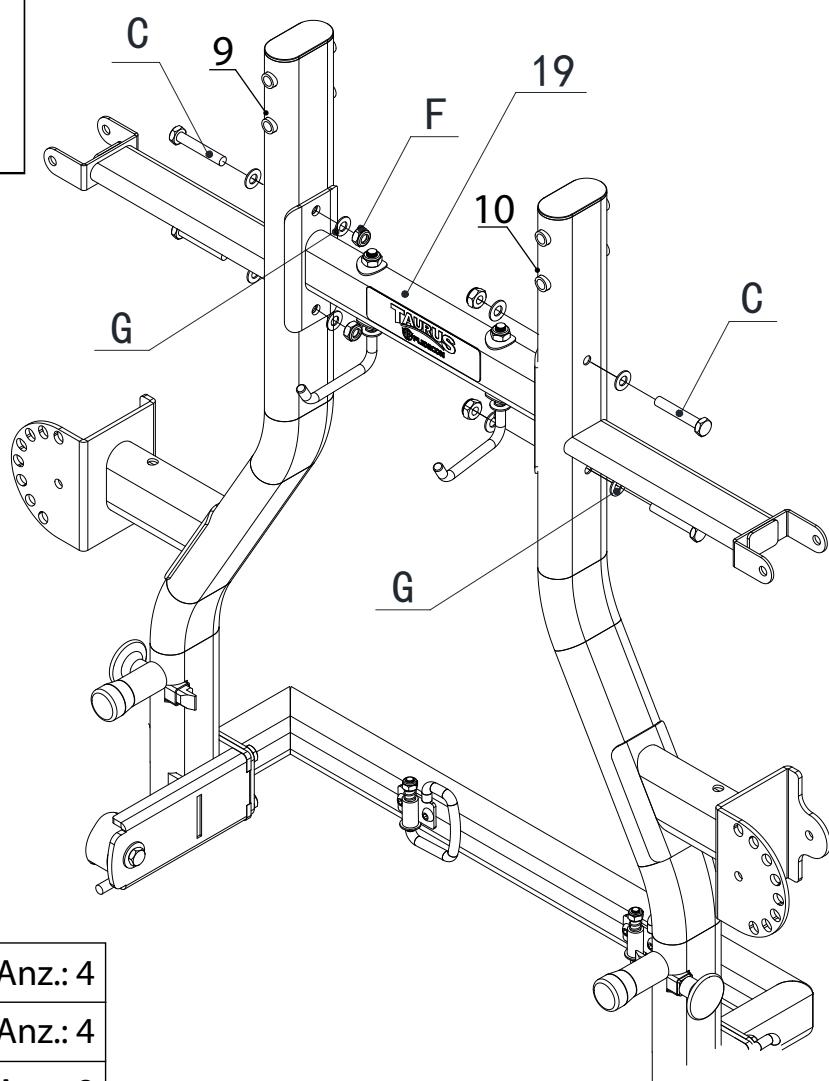


### Schritt 13: Montage des mittleren Verbindungsrahmens

1. Montieren Sie den mittleren Verbindungsrahmen (19) an dem linken (9) und rechten (10) Arm mit vier Bolzen (C), acht Unterlegscheiben (G) und vier Muttern (F).
2. Ziehen Sie die Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.



19#		Anz.: 1
-----	--	---------



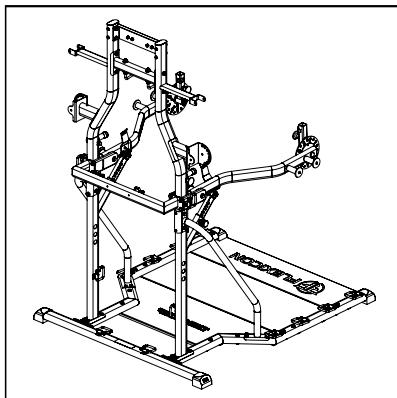
C#		M10x60	Anz.: 4
F#		M10	Anz.: 4
G#		10	Anz.: 8

## Schritt 14: Montage des oberen Verbindungsrahmens

### **HINWEIS**

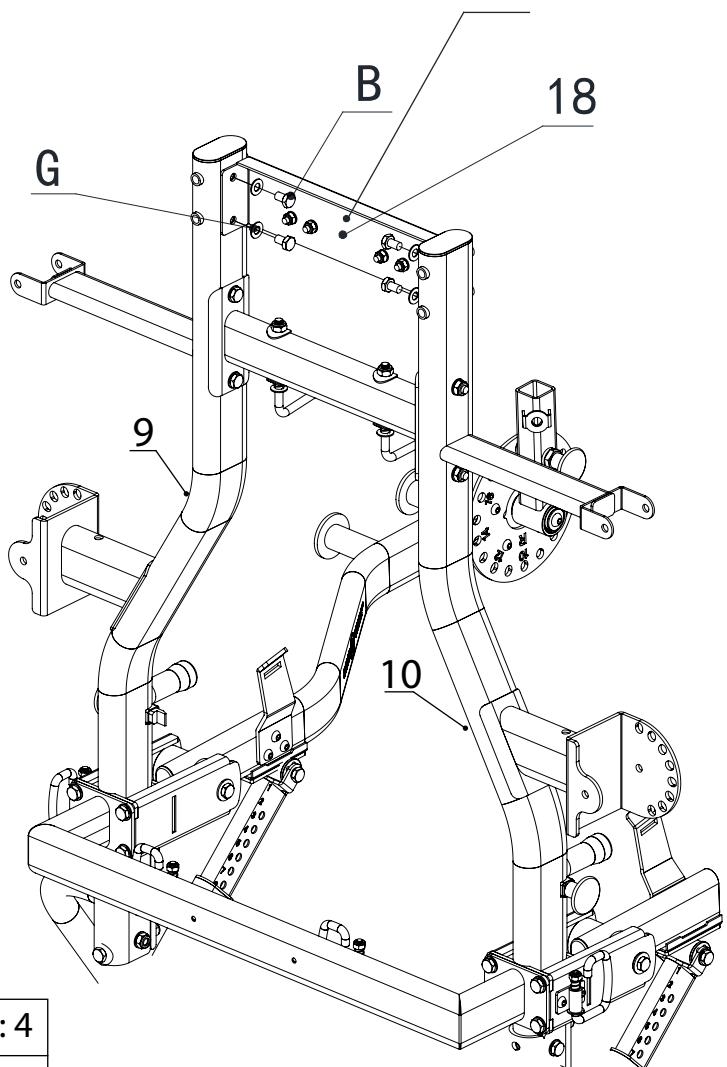
Montieren Sie den oberen Verbindungsrahmen nicht, wenn Sie die Klimmzugstange montieren möchten.

1. Montieren Sie den oberen Verbindungsrahmen (18) an dem linken (9) und rechten (10) Arm mit vier Bolzen (B) und vier Unterlegscheiben (G).
2. Ziehen Sie die Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.



18#		Anz.: 1
-----	--	---------

Nicht montieren, wenn die Klimmzugstange montiert werden soll.



B#		M10×16	Anz.: 4
G#		10	Anz.: 4

## Schritt 15: Montage der oberen Arme

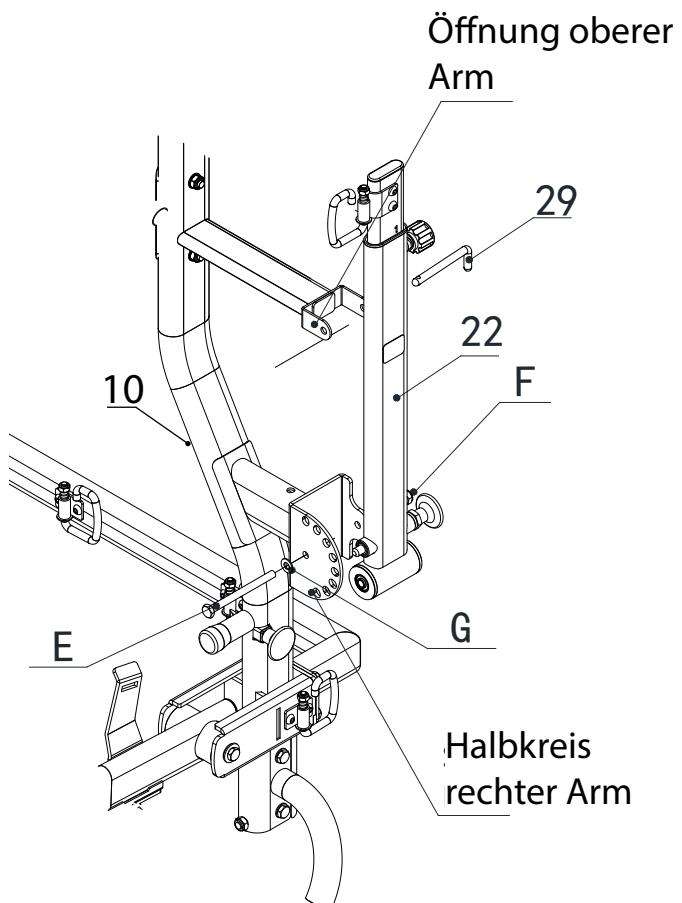
1. Ziehen Sie den unteren Arretierstift des oberen rechten Arms (22) und sichern Sie den Arretierstift in einer der Öffnungen des Halbkreises am rechten Arm (10).
2. Montieren Sie den oberen rechten Arm (22) zwischen dem Halbkreis des rechten Arms (10) mit einem Bolzen (E), zwei Unterlegscheiben (G) und einer Mutter (F).
3. Ziehen Sie den unteren Arretierstift des oberen rechten Arms (22) und platzieren Sie den oberen rechten Arm (22) in eine vertikale Position.
4. Sichern Sie den oberen rechten Arm (22) zwischen der rechteckigen Öffnung des rechten Arms (10) mit einem Stellstift (29).
5. Wiederholen Sie die Schritte für die andere Seite.
6. Ziehen Sie die Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.

### **(i) HINWEIS**

- + Ziehen Sie die Bolzen an den oberen Armen nicht zu fest an, da sich die Arme bei der Verstellung in verschiedene Winkel nicht schwungfähig anfühlen dürfen.
- + Wenn Sie die oberen Arme verstehen möchten, entnehmen Sie den Stellstift aus der rechteckigen Öffnung.

22#		Anz.: 1
29#		Anz.: 1

E#		M10×120	Anz.: 1
F#		M10	Anz.: 1
G#		10	Anz.: 2



## Schritt 16: Montage der Handgriffe/Hantelstange

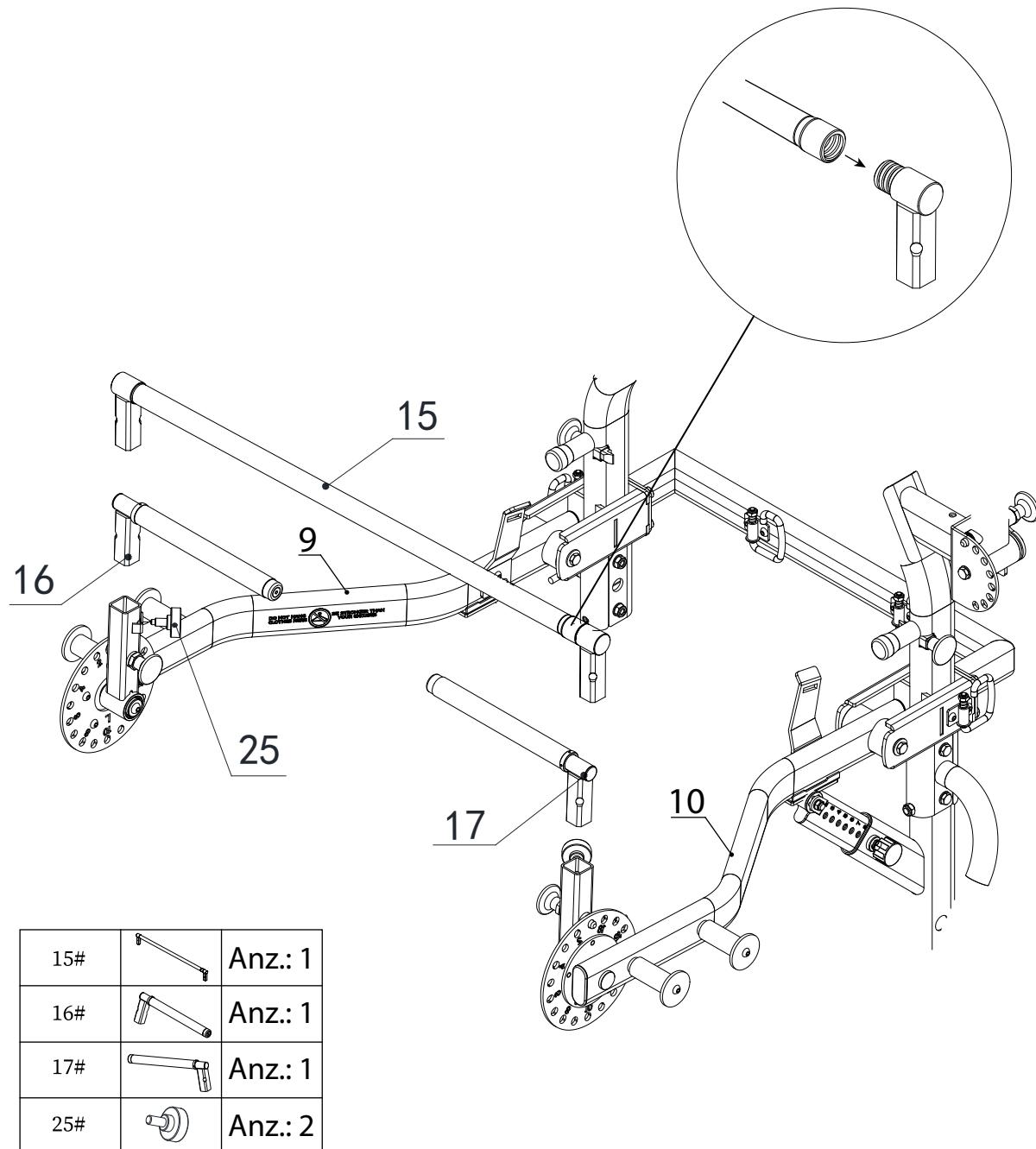
### **(i) HINWEIS**

Montieren Sie die Handgriffe oder die Hantelstange basierend auf Ihrer gewünschten Trainingseinheit.

1. Montieren Sie den linken (16) und rechten Handgriff (17) an dem linken (9) und rechten Arm (10) mit zwei Arretierstiften (25).

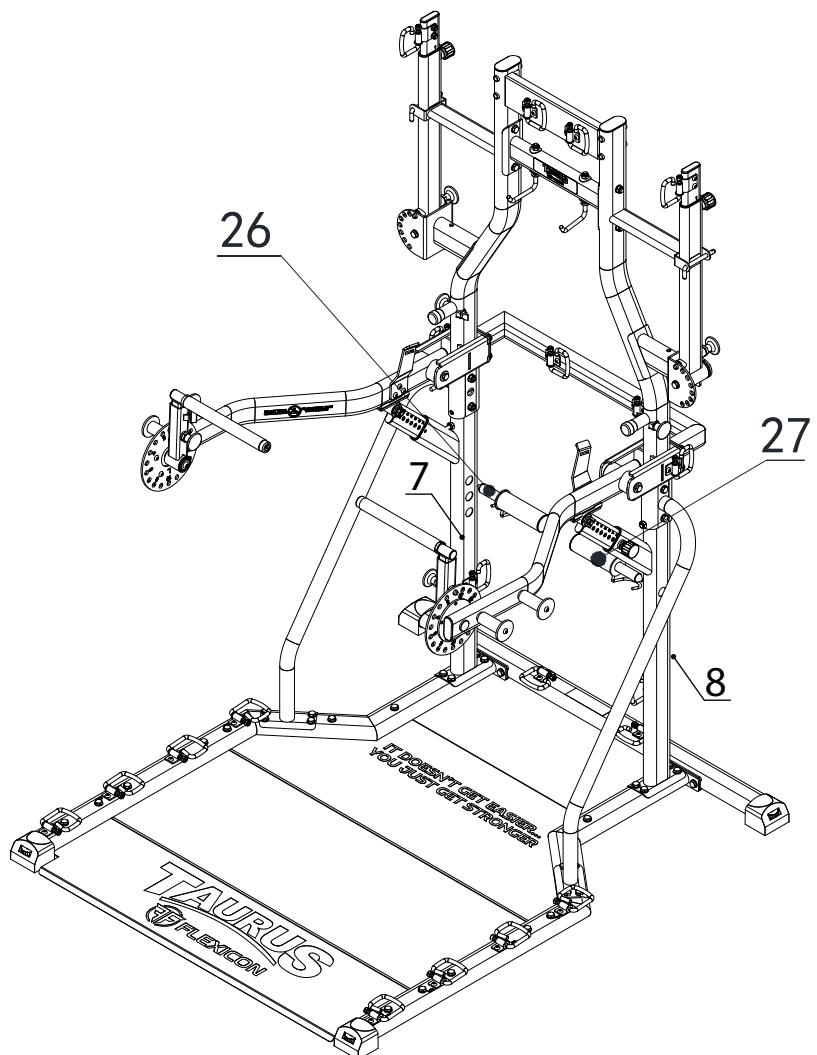
Oder:

2. Montieren Sie die Hantelstange (15) an dem linken (9) und rechten Arm (10) mit zwei Arretierstiften (25).



## Schritt 17: Montage der Hand- und Fußablage

1. Montieren Sie die linke (26) und rechte Hand- und Fußablage (27) in den mittleren Löchern an dem linken (7) und rechten Seitenrahmen (8).
2. Um die Ablagen an den Seitenrahmen einzuhaken, drehen Sie die Ablagen nach hinten.



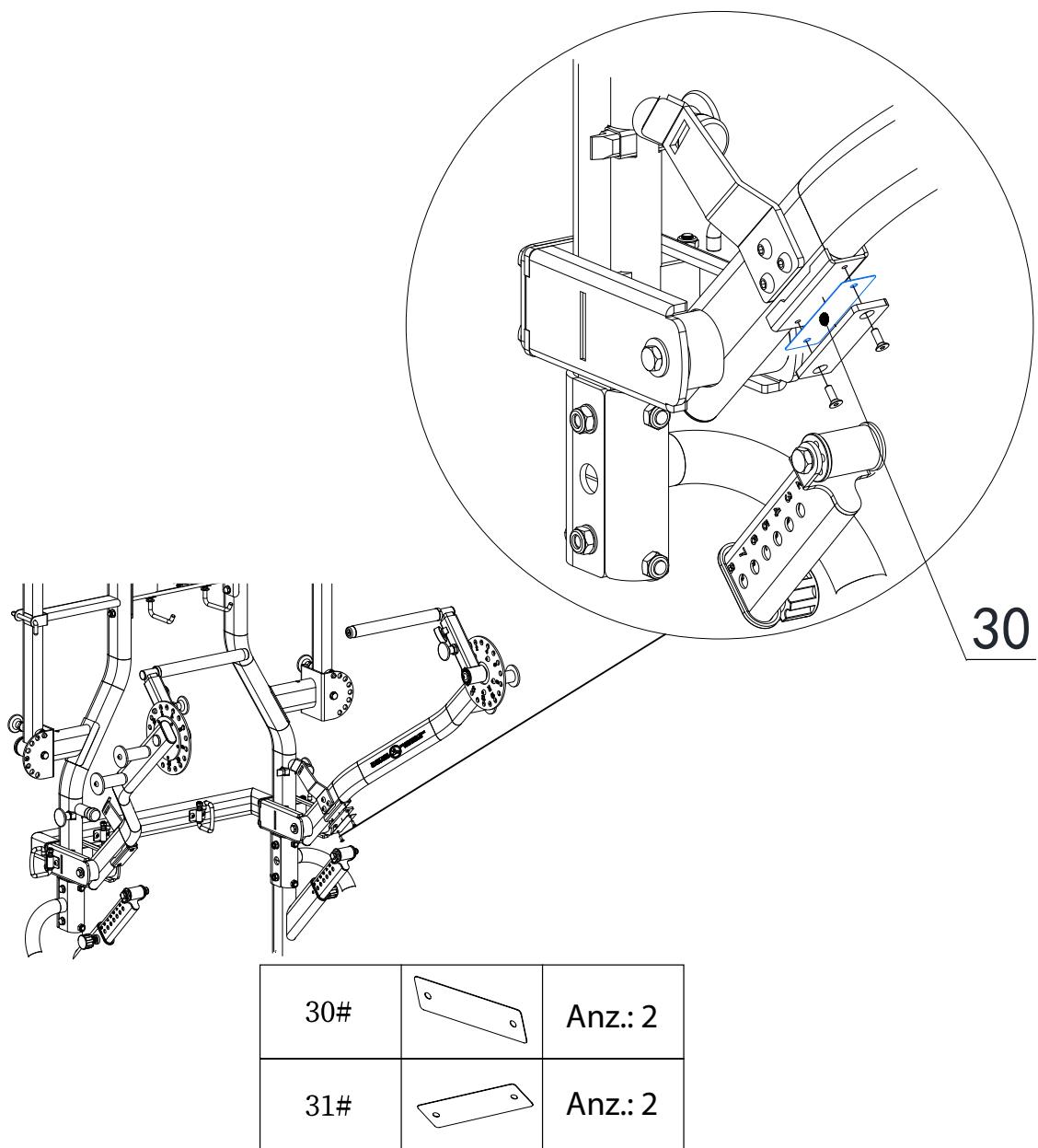
26#		Anz.: 1
27#		Anz.: 1

## Schritt 18: Montage der Platten

### HINWEIS

Montieren Sie die Platten nur, wenn die oberen Arme nicht auf der gleichen Höhe sind.

1. Montieren Sie die dicken Platten (30) oder die dünnen Platten (31) an den oberen Armen (9 und 10) mit jeweils zwei Bolzen.
2. Ziehen Sie alle Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.



## **Schritt 19: Ausrichtung der Standfüße**

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der vier Stellschrauben in den Abdeckkappen (23) stabilisieren.

1. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
2. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.

## 2.4 Lieferumfang: TF-FLEX-PU

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

Benötigtes Werkzeug: Ratsche, Steckschlüsseleinsatz, Bit-Adapter, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel, Inbusschlüssel

33#	a#	b#	c#
Bolzen	Mutter	Unterlegscheibe	
Anz.: 1 M10x105	Anz.: 4 M10	Anz.: 4 M10	Anz.: 8

## 2.5 Aufbau: TF-FLEX-PU

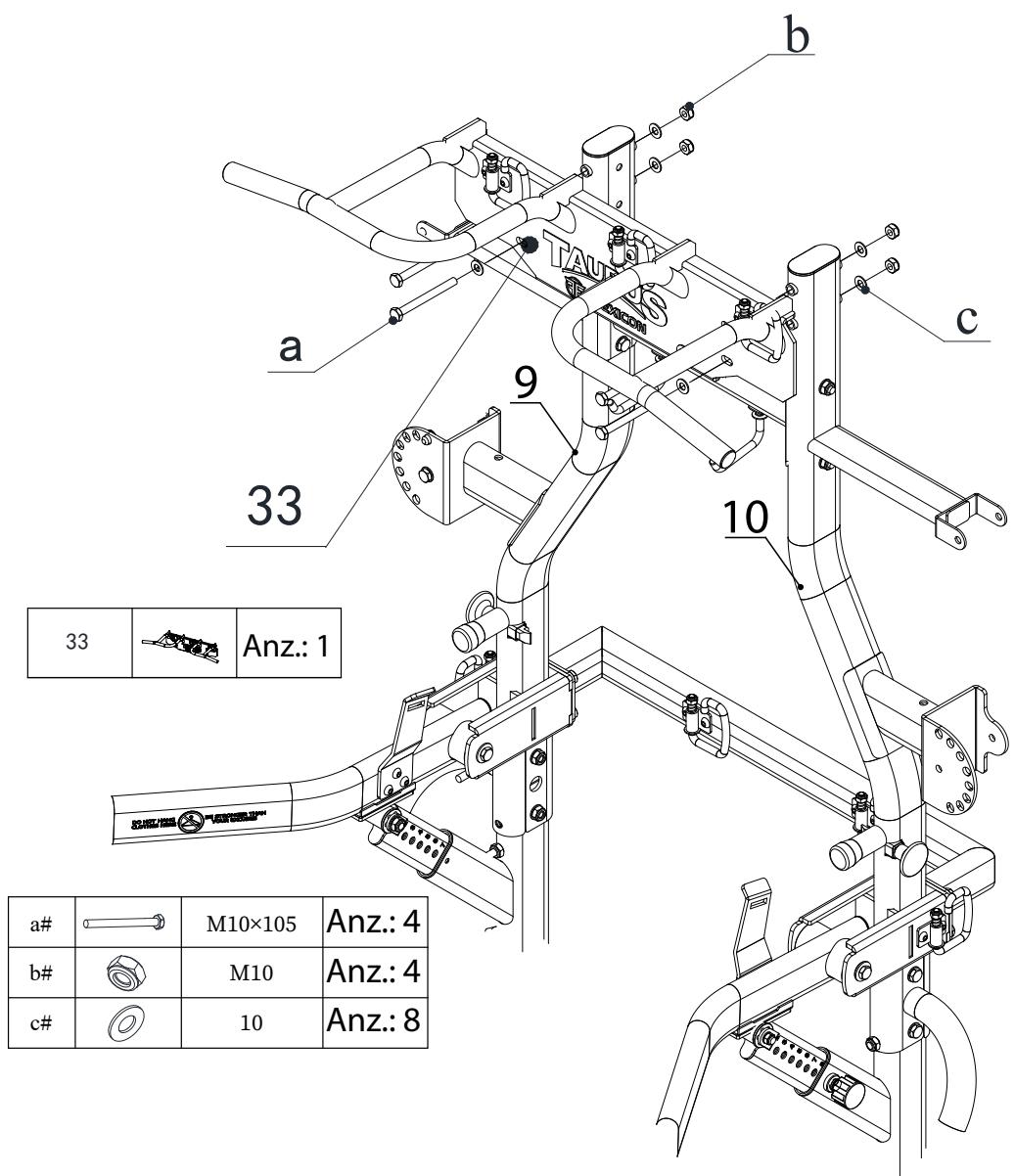
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

### ⓘ 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.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + 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.

## Schritt 1: Montage der Klimmzugstange

1. Demontieren Sie den oberen Verbindungsrahmen (18).
2. Montieren Sie die Klimmzugstange (33) an dem linken (9) und rechten (10) Arm mit vier Bolzen (A), acht Unterlegscheiben (C) und vier Muttern (B).
3. Ziehen Sie die Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.



## **2.6 Lieferumfang: TF-FLEX-SR**

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**

Benötigtes Werkzeug: Ratsche, Steckschlüsseleinsatz, Bit-Adapter, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel, Inbusschlüssel

Nummer	Benennung	Anzahl
1#	Ablage	1
2#	Grundrahmen	2
3#	Verbindungsrahmen	1
4#	Vorderer Fuß	2
5#	Hinterer Fuß	2
6#	Rolle	4
7#	Bolzen	4
8#	Bolzen	14
9#	Mutter	6
10#	Unterlegscheibe	6
11#	Griffablage	1
12#	Oberer Rahmen	1

## 2.7 Aufbau: TF-FLEX-SR

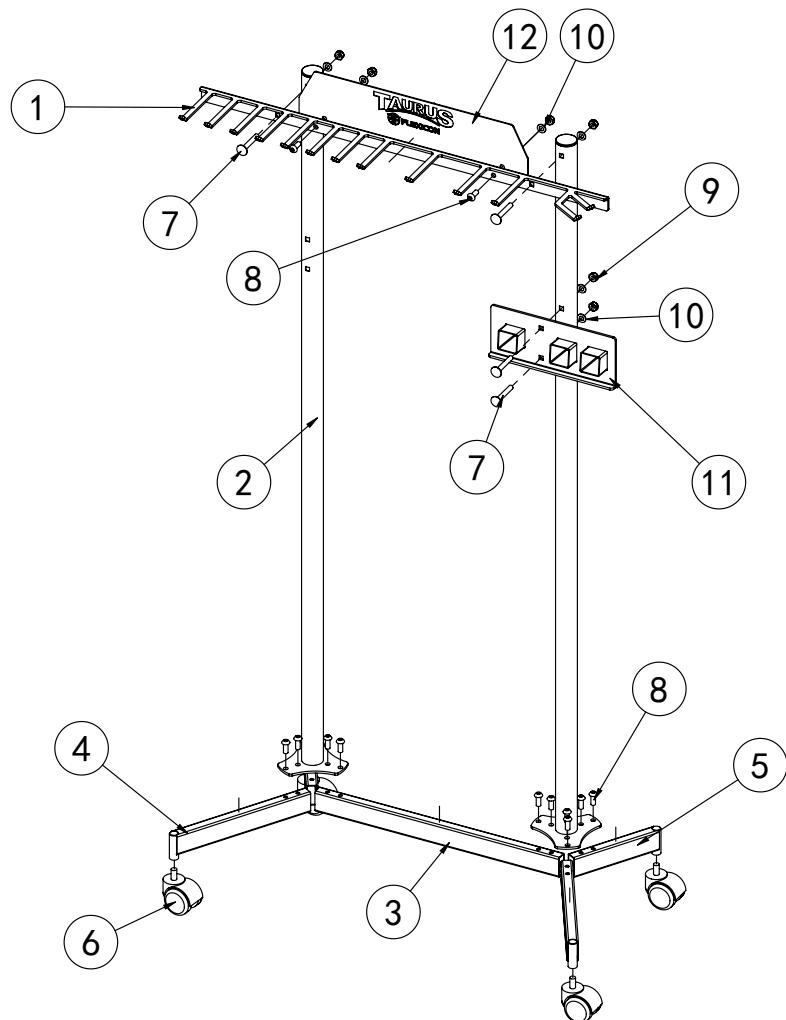
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

### **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.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + 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.

## Schritt 1: Montage der Ablage

1. Montieren Sie zwei Rollen (6) an den zwei vorderen Füßen (4).
2. Montieren Sie zwei Rollen (6) an den zwei hinteren Füßen (5).
3. Montieren Sie die zwei Grundrahmen (2) an den zwei vorderen Füßen (4), zwei hinteren Füßen (5) und dem Verbindungsrahmen (3) mit jeweils sechs Bolzen (8).
4. Montieren Sie den oberen Rahmen (12) und die Ablage (1) an den zwei Grundrahmen (2) mit zwei Bolzen (7), zwei Bolzen (8), vier Unterlegscheiben (10) und vier Muttern (9).
5. Montieren Sie die Griffablage (11) an einem Grundrahmen (2) mit zwei Bolzen (7), zwei Unterlegscheiben (10) und zwei Muttern (9).
6. Ziehen Sie alle Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.



7#		M8*55	Anz.: 4
8#		M8*20	Anz.: 14
9#		M8	Anz.: 6
10#		8	Anz.: 6

## 2.8 Lieferumfang: TF-FLEX-WB

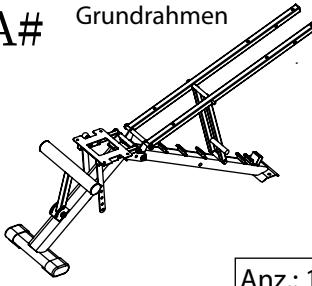
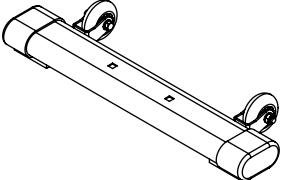
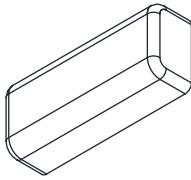
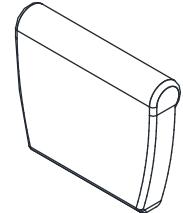
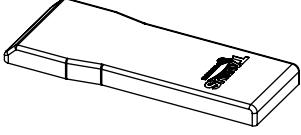
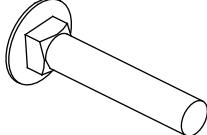
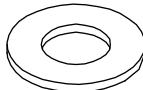
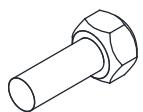
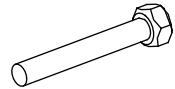
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

### **VORSICHT**

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

### **HINWEIS**

Benötigtes Werkzeug: Ratsche, Steckschlüsseleinsatz, Bit-Adapter, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel, Inbusschlüssel

<b>A#</b> Grundrahmen  Anz.: 1	<b>B#</b> Unterer Rahmen  Anz.: 1	<b>C#</b> Kopflehne  Anz.: 1
<b>D#</b> Sitz  Anz.: 1	<b>E#</b> Rückenlehne  Anz.: 1	
<b>1#</b> Bolzen  M10x55 Anz.: 2	<b>2#</b> Unterlegscheibe  Anz.: 12	<b>3#</b> Mutter  M10 Anz.: 2
<b>4#</b> Bolzen  M10x16 Anz.: 4	<b>5#</b> Bolzen  M10x40 Anz.: 6	

## 2.9 Aufbau: TF-FLEX-WB

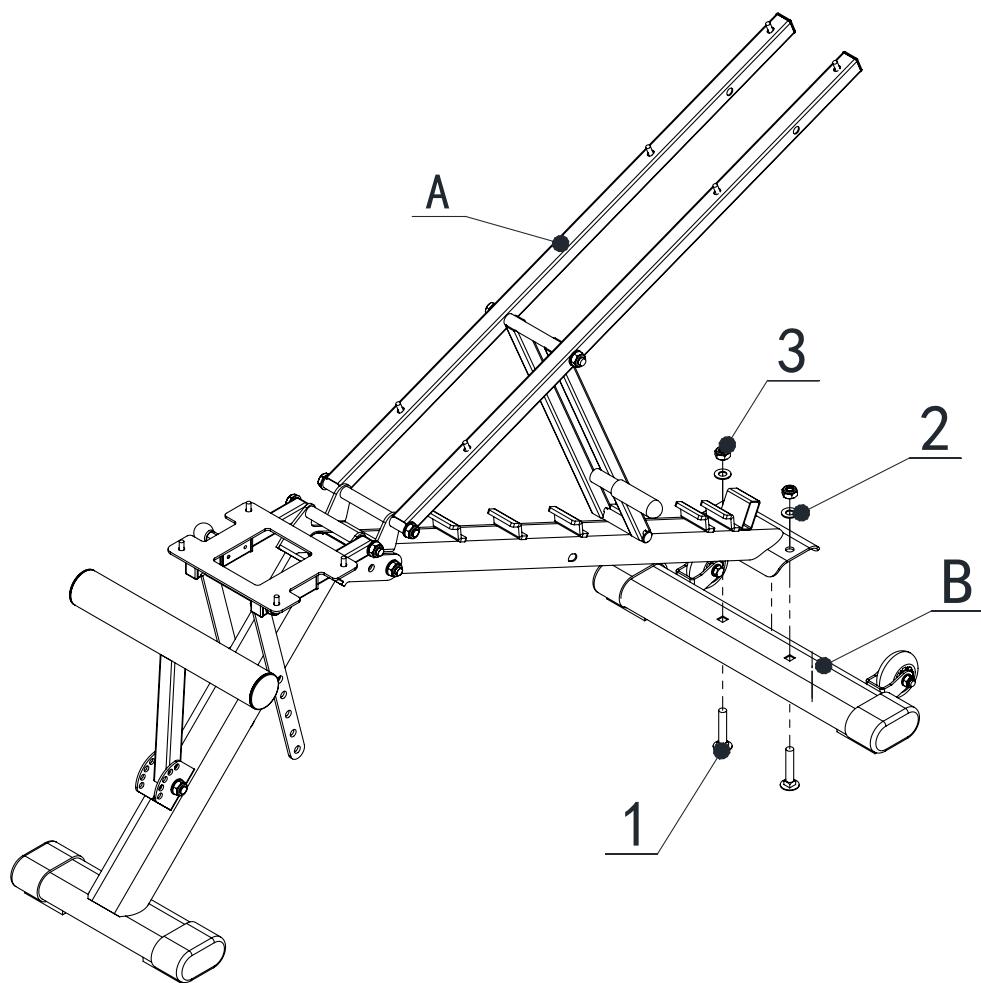
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

### **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.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + 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.

## Schritt 1: Montage der Rahmen

1. Montieren Sie den unteren Rahmen (B) an dem Grundrahmen (A) mit zwei Bolzen (1), zwei Unterlegscheiben (2) und zwei Muttern (3).

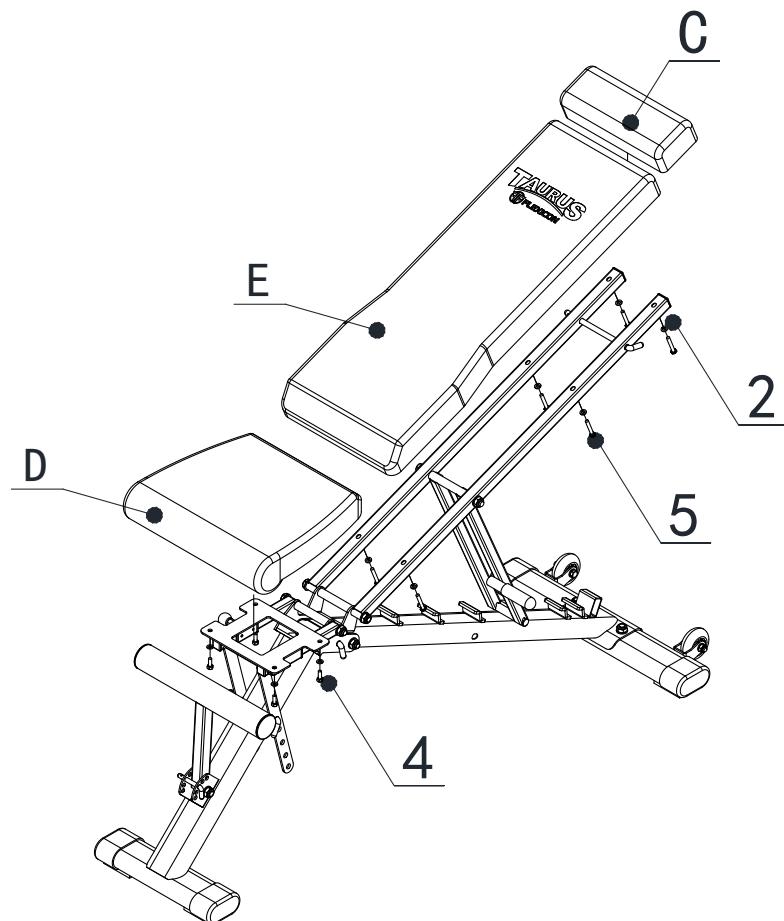


A#		Anz.: 1
B#		Anz.: 1

1#		M10x55	Anz.: 2
2#		10	Anz.: 2
3#		M10	Anz.: 2

## Schritt 2: Montage der Lehnen und des Sitzes

1. Montieren Sie den Sitz (D) an dem Grundrahmen (A) mit vier Bolzen (4) und vier Unterlegscheiben (2).
2. Montieren Sie die Rückenlehne (E) an dem Grundrahmen (A) mit vier Bolzen (5) und vier Unterlegscheiben (2).
3. Montieren Sie die Kopflehne (C) an dem Grundrahmen (A) mit zwei Bolzen (5) und zwei Unterlegscheiben (2).
4. Ziehen Sie alle Bolzen mit Hilfe der Ratsche (T) fest.



C#		Anz.: 1	4#		M10×16	Anz.: 4
D#		Anz.: 1	5#		M10×40	Anz.: 6
E#		Anz.: 1	2#		10	Anz.: 10

### Schritt 3: Die Hantelbank zusammenfalten

1. Entnehmen Sie den Stellstift hinter der Rückenlehne (E) (Abb. 1).
2. Falten Sie die Rückenlehne (E) nach hinten (Abb. 2).
3. Montieren Sie den Stellstift hinter die Rückenlehne (E) (Abb. 2).

#### ► ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass der Stellstift fest ist und die Rückenlehne sich nicht bewegt.

4. Entnehmen Sie den Stellstift aus der Fußablage (Abb. 3).
5. Klappen Sie die Fußablage nach unten (Abb. 3).
6. Montieren Sie den Stellstift in dem unterstem Loch (Abb. 3).
7. Entnehmen Sie den Stellstift unter dem Sitz (D) (Abb. 4).
8. Klappen Sie den Sitz (D) nach unten (Abb. 4).
9. Montieren Sie den Stellstift unter den Sitz (D) (Abb. 4).
10. Entnehmen Sie den Stellstift zwischen dem Sitz (D) und der Rückenlehne (E) (Abb. 5).
11. Falten Sie die Hantelbank zusammen (Abb. 5).
12. Montieren Sie den Stellstift zwischen dem Sitz (D) und der Rückenlehne (E) (Abb. 5).

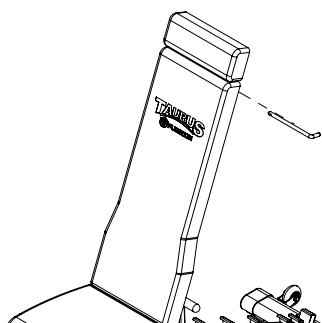


Abb. 1

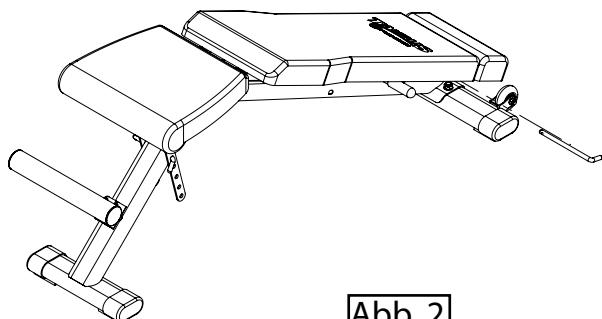


Abb. 2

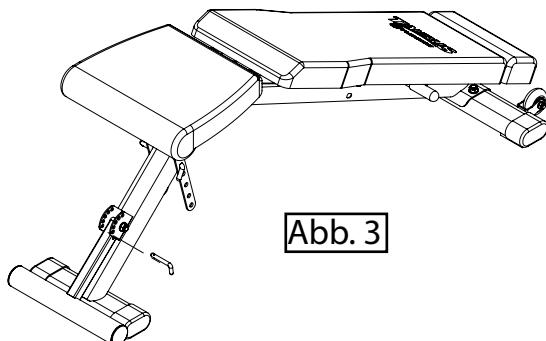


Abb. 3

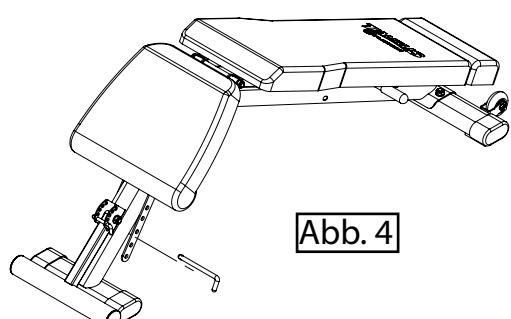


Abb. 4

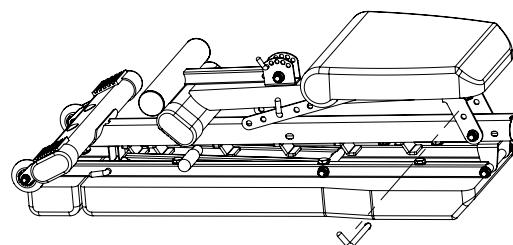
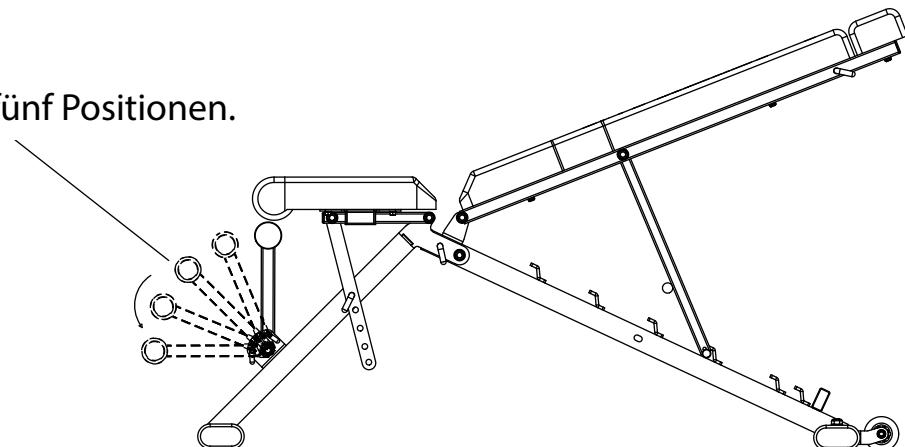


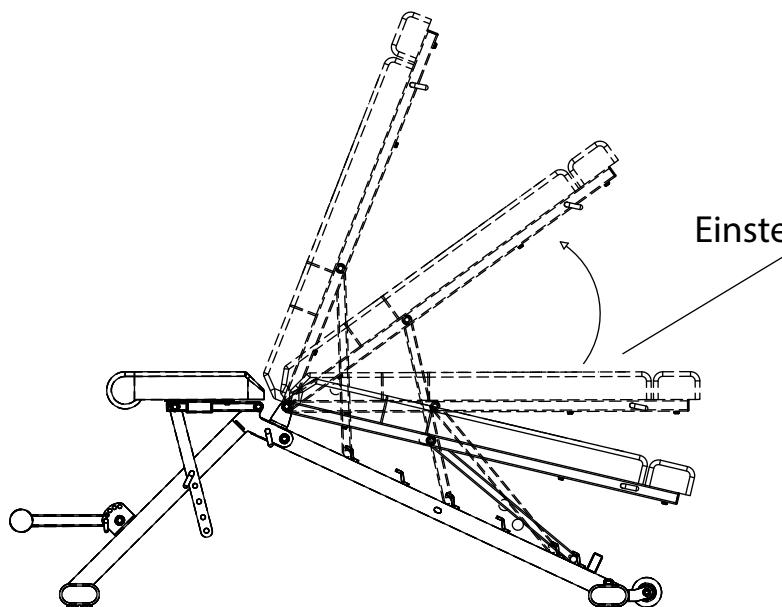
Abb. 5

## Einstellmöglichkeiten der TF-FLEX-WB

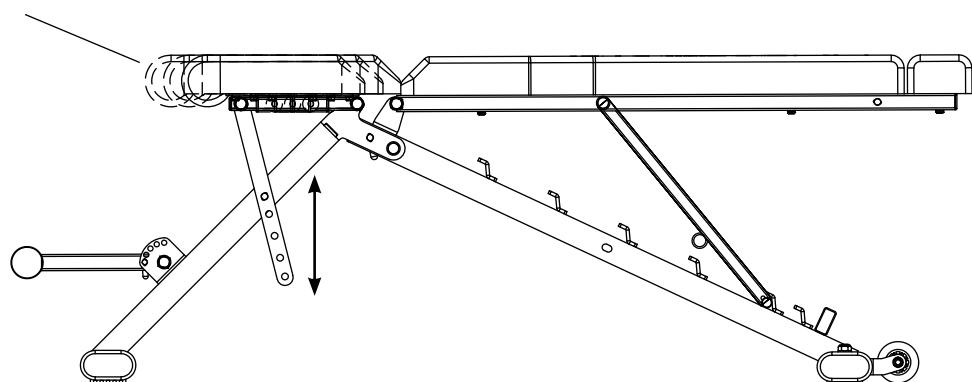
Einstellbar in fünf Positionen.



Einstellbar in sechs Positionen.



Einstellbar in fünf Positionen.



## 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**

Bei diesem 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.

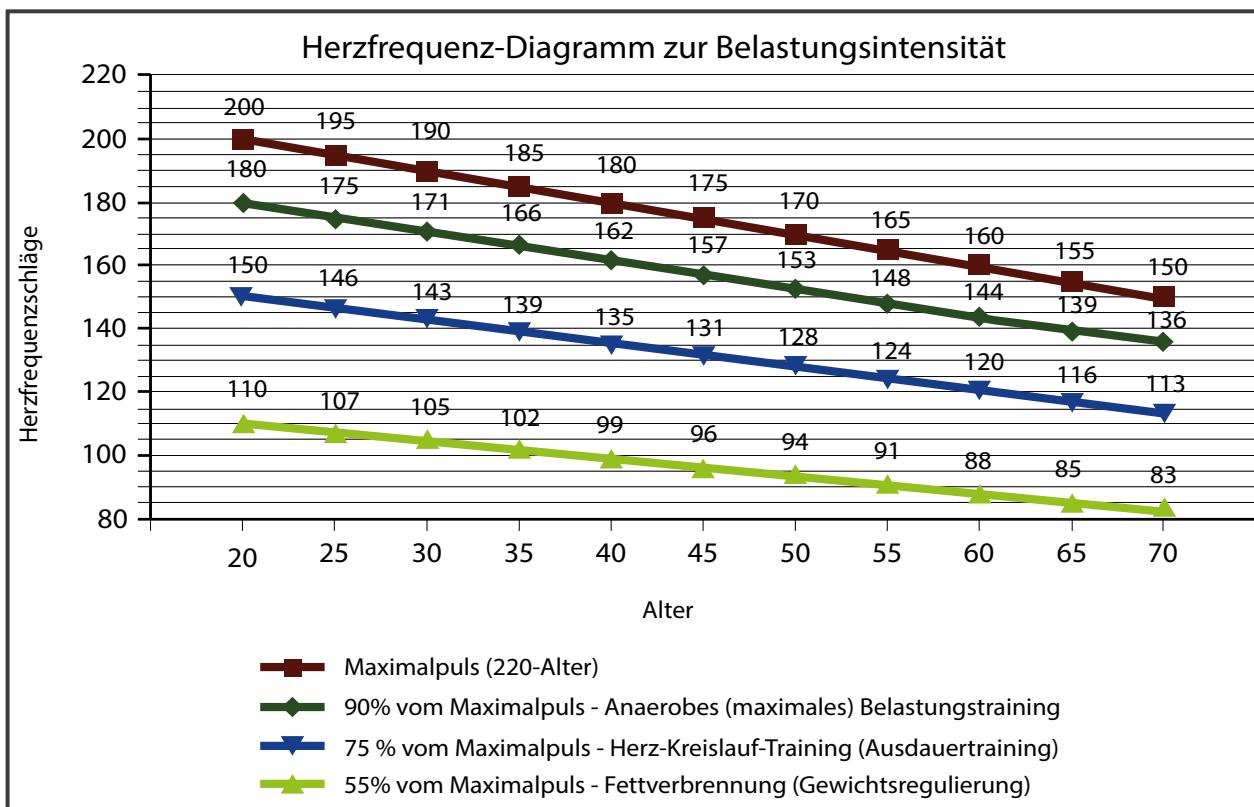
**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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. =  $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$ .



## 3.2 Trainingstagebuch

(Kopierzettel)



## Datum



## Strecke



Zeit (Min.)



## Widerstandsstufe



## Trainingsgewicht



## Ø Herzfrequenz



## Kalorienverbrauch



## Ich fühle mich ...



## Körpergewicht

### 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.

### 4.2 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.

## 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
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	+ Schraubenverbindung prüfen oder schmieren*
Gerät wackelt	+ Schiefer Untergrund + Lose Schraubenverbindung	+ Gerät ausrichten + Schrauben nachziehen

\* 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
Schraubenverbindungen		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. 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!

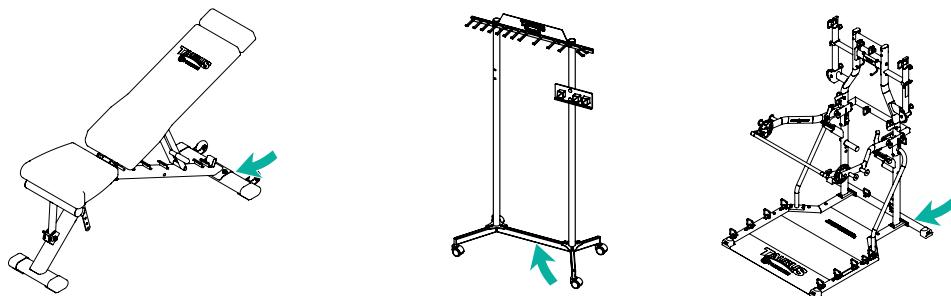


## 8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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.

### **i 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:**

Taurus / Kraftstation

**Modellbezeichnung:**

Resistance Trainer Flexicon

Flexicon Pull Up Handle

Flexicon Storage Rack

Flexicon Bench

**Artikelnummer:**

TF-FLEX

TF-FLEX-PU

TF-FLEX-SR

TF-FLEX-WB

## 8.2 Teileliste: TF-FLEX

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
1	LEFT BASE FRAME TUBE		1
2	RIGHT BASE FRAME TUBE		1
3	REAR BASE FRAME TUBE		1
4	REAR PLATFORM		1
5	MIDDLE PLATFORM		1
6	FRONT PLATFORM		1
7	LEFT UPRIGHT		1
8	RIGHT UPRIGHT		1
9	LEFT MAIN ARM ASSEMBLY		1
10	RIGHT MAIN ARM ASSEMBLY		1
11	LEFT SUPPORT TUBE		1
12	RIGHT SUPPORT TUBE		1
13	LEFT CONNECTOR BRACKET		1
14	RIGHT CONNECTOR BRACKET		1
15	STRAIGHT BAR		1
16	LEFT HANDLE		1
17	RIGHT HANDLE		1
18	UPPER CROSS MEMBER		1
19	BENCH STORAGE BAR		1
20	MIDDLE CROSS MEMBER		1
21	LEFT UPPER ARM ASSEMBLY		1
22	RIGHT UPPER ARM ASSEMBLY		1
23	BASE FRAME TUBELEVELER		4
24	CUSHIONING		2
25	PLUM SHAPED SCREW		2
26	LEFT PEG		1
27	RIGHT PEG		1
28	SLEEVE		6
29	L PIN		2
30	THICK LEVELING PLATE		2
31	THIN LEVELING PLATE		2

32	MAT		4
33	PULL UP ACCESSORY		1
A	BOLT	M10*55	14
B	BOLT	M10*16	32
C	BOLT	M10*60	4
D	BOLT	M10*105	4
E	BOLT	M10*120	2
F	NUT	M10	14
G	FLAT WHAHER	10	70
H	CURVED WASHER	Φ10R23	8
I	BOLT	M10*65	4
J	BAND SET	Yellow 3-10LB resistance band	2
K		Green 5-20LB resistance band	2
L		Red 8-30LB resistance band	2
M		Blue 13-50LB resistance band	2
N		Black 19-80LB resistance band	2
O		Purple 23-90LB resistance band	2
P		Resistance Bands Handles	2
Q		Resistance Bands Ankle Straps	2
R		Door Anchor	1
S		Carry Bag	1
T	TOOL BOX	Ratchet Wrench 1/2	1
U		Torx Socket 17mm	1
V		Socket Adapter 1/2	1
W		L-Wrench 14-17mm	1
X		Allen Wrench 3mm	1
Y		Allen Wrench 4mm	1
Z	Collapsible Storage Bin		1

### 8.3 Teileliste: TF-FLEX-PU

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
33	Pull up		1
a	Hexagon head bolts	M10*105	4
b	Lock nut	M10	4
c	Washer	10	8

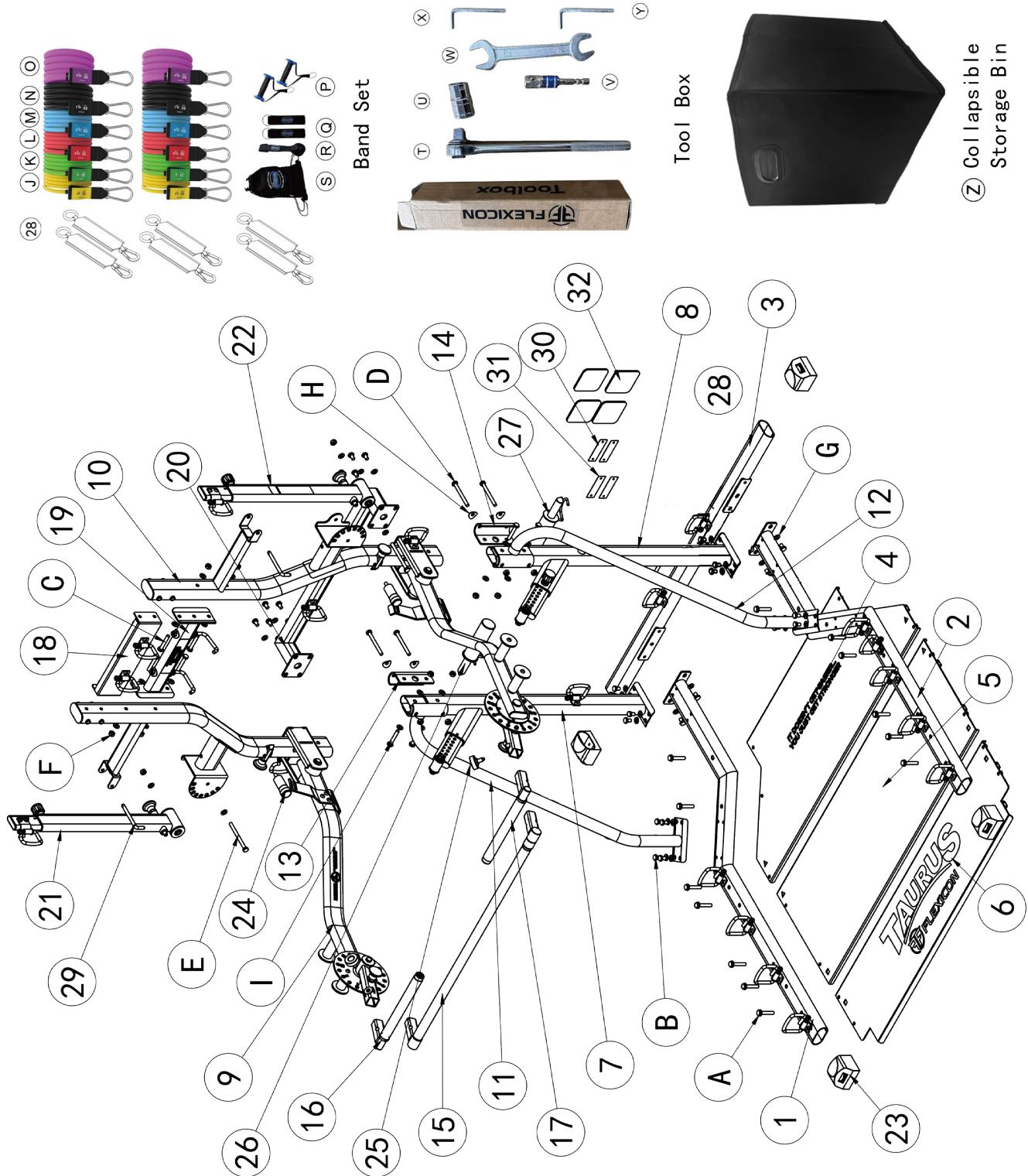
### 8.4 Teileliste: TF-FLEX-SR

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
1	Mount		1
2	Column		2
3	Center connection		1
4	Front feet		2
5	Back feet		2
6	Wheel		4
7	Cup head square neck bolts	M8*55	4
8	Round-headed socket bolt	M8*20	14
9	Lock nut	M8	6
10	Washer	8	6
11	Handle storage		1
12	LOGO brand		1

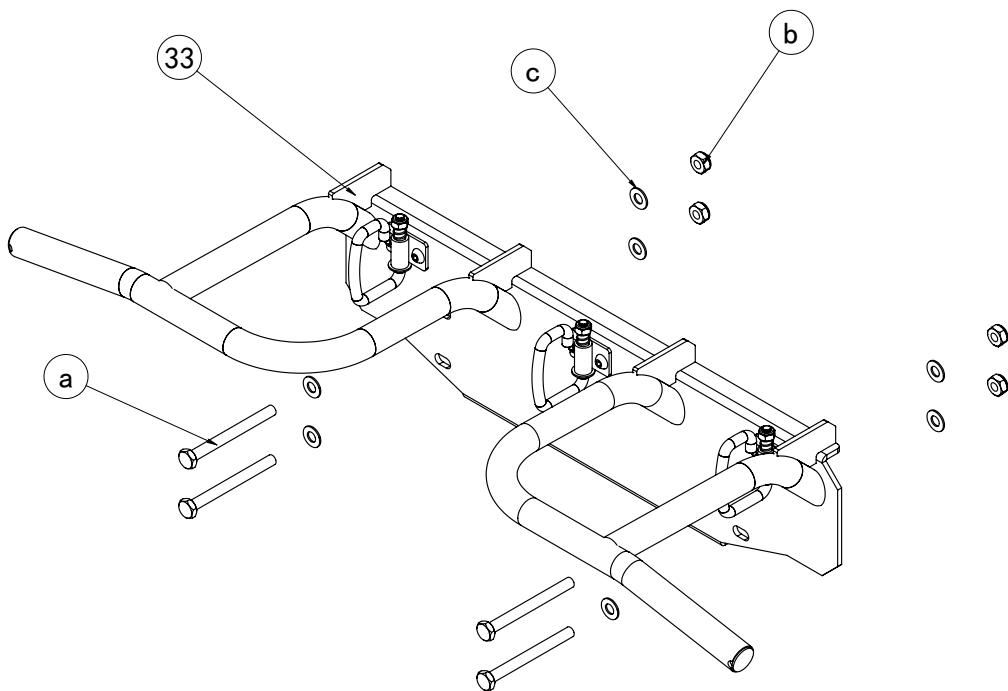
## 8.5 Teileliste: TF-FLEX-WB

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
A	Mainframe		1
B	Bottom pipe		1
C	Head cushion		1
D	Seat cushion		1
E	Back cushion		1
1	Cup head square neck bolts	M10*55	2
2	Washer	10	12
3	Lock nut	M10	2
4	Hexagon head bolts	M10*16	4
5	Hexagon head bolts	M10*40	6

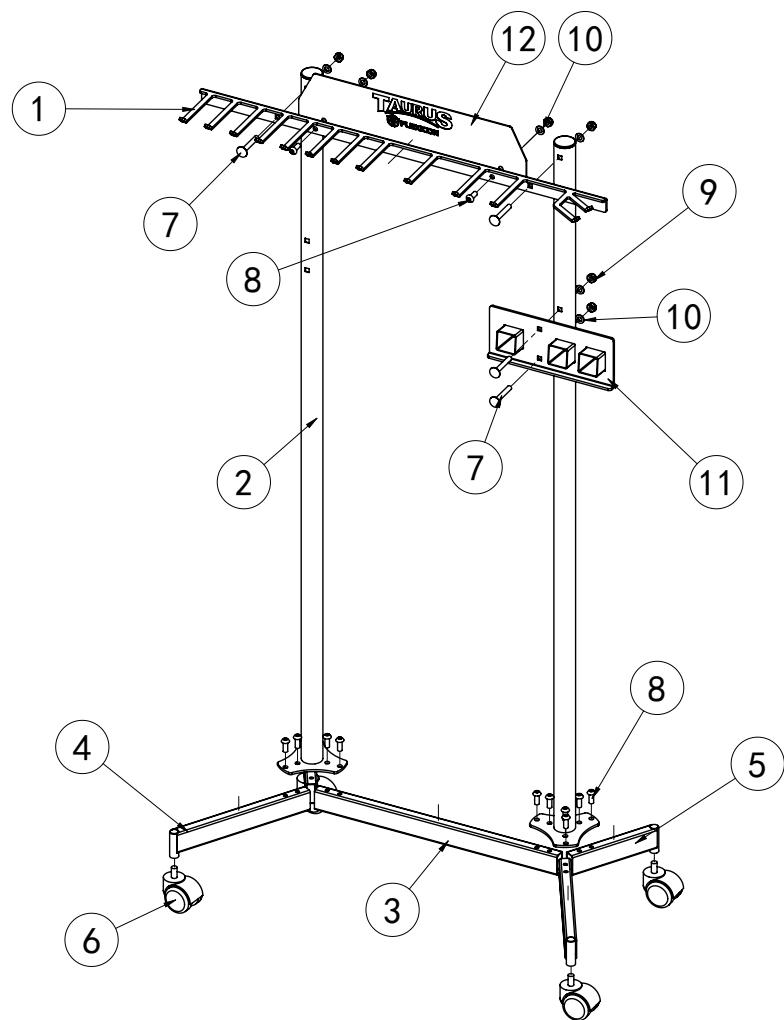
## 8.6 Explosionszeichnung: TF-FLEX



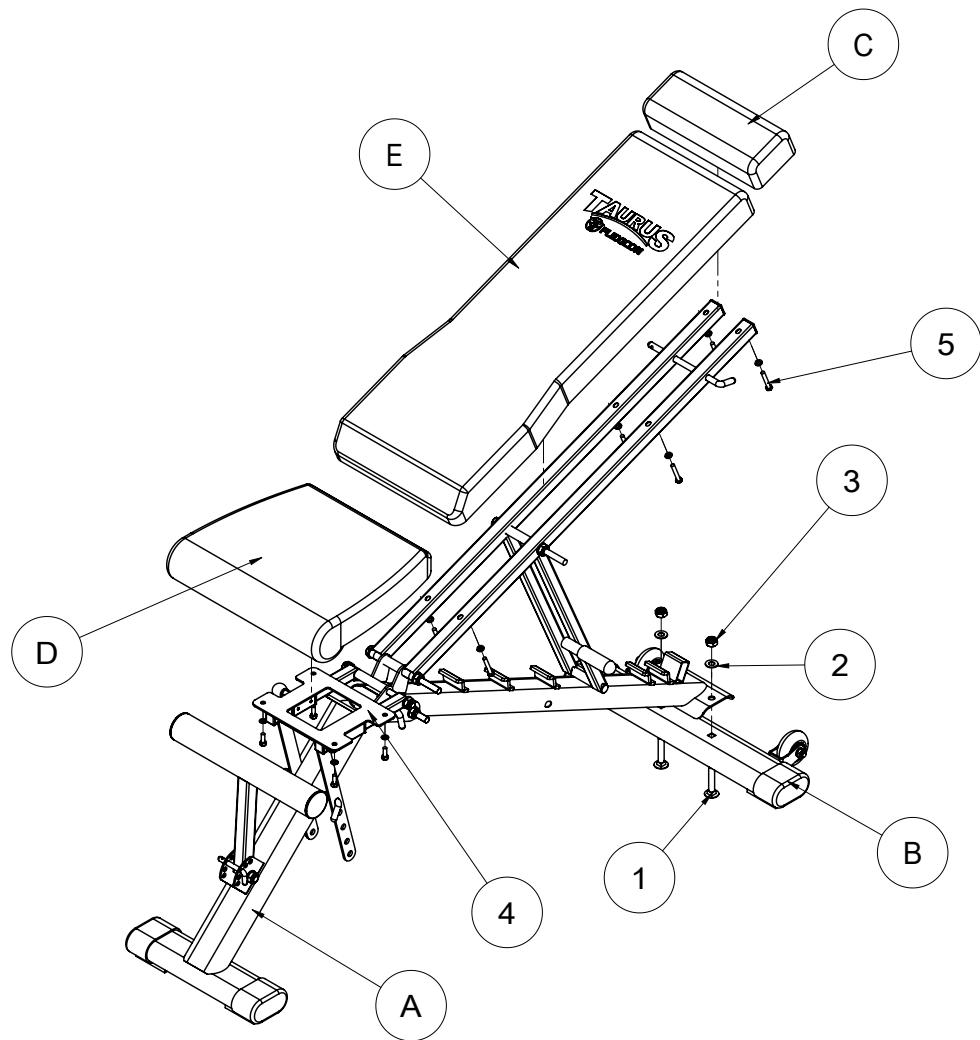
## 8.7 Explosionszeichnung: TF-FLEX-PU



## 8.8 Explosionszeichnung: TF-FLEX-SR



## 8.9 Explosionszeichnung: TF-FLEX-WB



## 9 GARANTIE

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 Garantenehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantenehmer.

### 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	EN
<b>TECHNIK</b> +49 4621 4210-900 +49 4621 4210-698 technik@fitshop.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a>	<b>TEKNIK OG SERVICE</b> 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 info@fitshop.dk Åbningstider kan findes på hjemmesiden: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a>	<b>CUSTOMER SUPPORT</b> 00800 2020 2772 +494621 4210 944 service@fitshop.com You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://fsg.fit/en">https://fsg.fit/en</a>
<b>SERVICE</b> 0800 20 20277 (kostenlos) 04621 4210 - 0 info@fitshop.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a>	<b>FR</b> <b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b> +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933 info@fitshop.fr Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit4">https://stg.fit/statit4</a>	<b>BE</b> <b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b> 02 732 46 77 +49 4621 4210 933 info@fitshop.be Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit8">https://stg.fit/statit8</a>
<b>ES</b> <b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b> 911 238 029 info@fitshop.es Consulta nuestro horario de apertura en la página web: <a href="https://stg.fit/statit5">https://stg.fit/statit5</a>	<b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b> +31 172 619961 service@fitshop.nl De openingstijden vindt u op onze homepage: <a href="https://stg.fit/statit3">https://stg.fit/statit3</a>	<b>INT</b> <b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b> +49 4621 4210-944 service-int@fitshop.de You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a>
<b>PL</b> <b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b> 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 info@fitshop.pl Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: <a href="https://stg.fit/statit6">https://stg.fit/statit6</a>	<b>TECHNIK &amp; SERVICE</b> 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 info@fitshop.at Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statitb">https://stg.fit/statitb</a>	<b>CH</b> <b>TECHNIK &amp; SERVICE</b> 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 info@fitshop.ch Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit9">https://stg.fit/statit9</a>

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](http://www.fitshop.de/filialen)

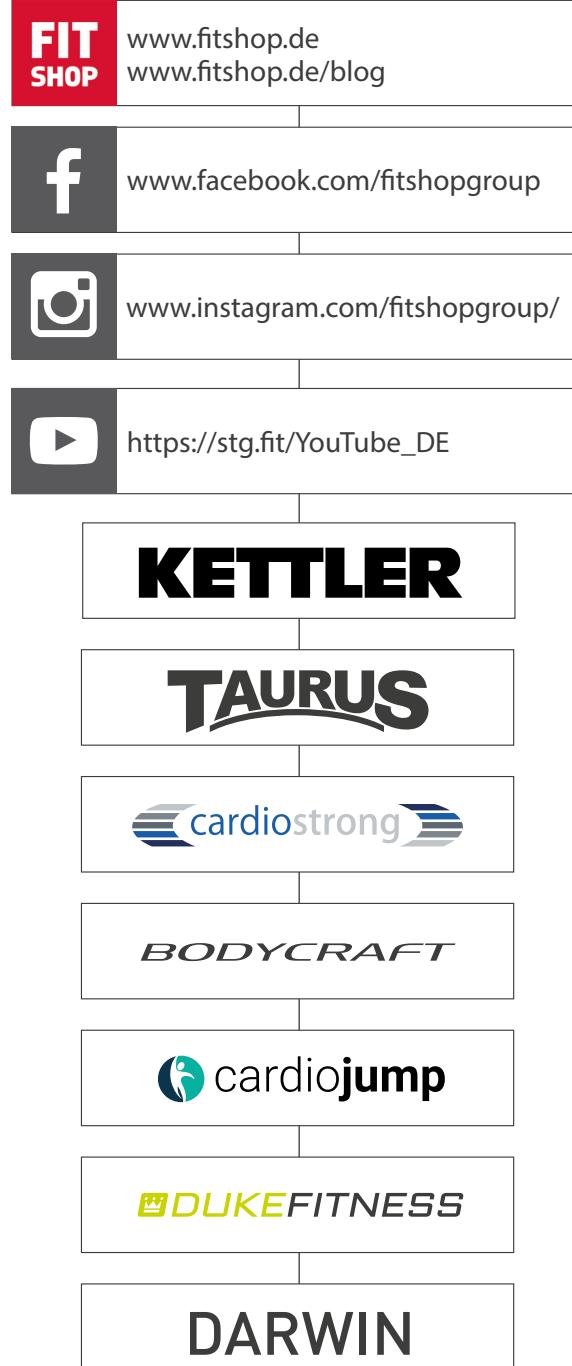
# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop 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.

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 Flexicon