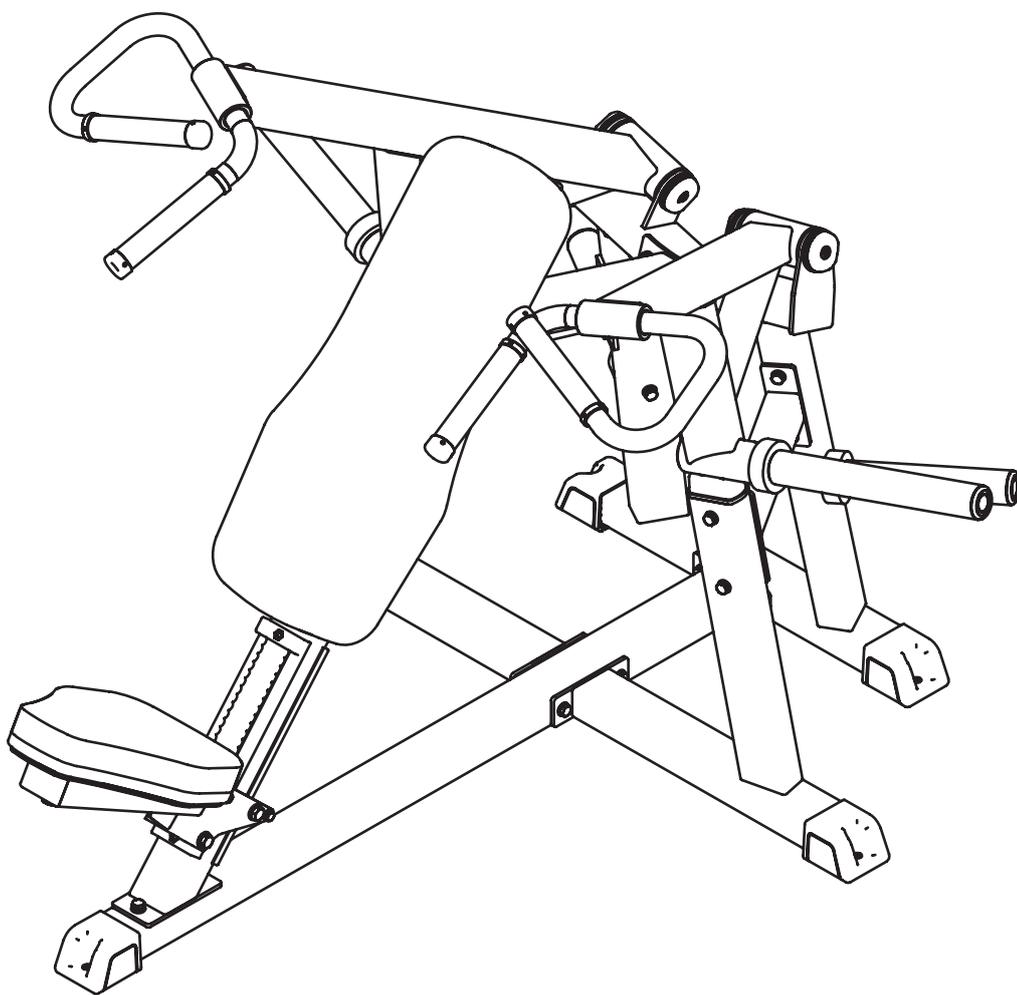


TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 120 Min. 



 87 kg

L 158 | W 152 | H 107

FSTFIFP1101.01.01

Art.-Nr. TF-IFP1101

Taurus Pro Seated Shoulder Press

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	11
2.3	Aufbau	13
3	LAGERUNG UND TRANSPORT	18
3.1	Allgemeine Hinweise	18
4	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	19
4.1	Allgemeine Hinweise	19
4.2	Störungen und Fehlerdiagnose	19
4.3	Wartungs- und Inspektionskalender	20
5	ENTSORGUNG	20
6	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	21
7	ERSATZTEILBESTELLUNG	22
7.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	22
7.2	Teileliste	23
7.3	Explosionszeichnung	27
8	GARANTIE	31
9	KONTAKT	33

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.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) Einsatz geeignet. Für gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist das Gerät nicht 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 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

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	97.8 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	87 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	138.5 cm x 87.5 cm x 38 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	158 cm x 152 cm x 107 cm
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Maximale Last:	300 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

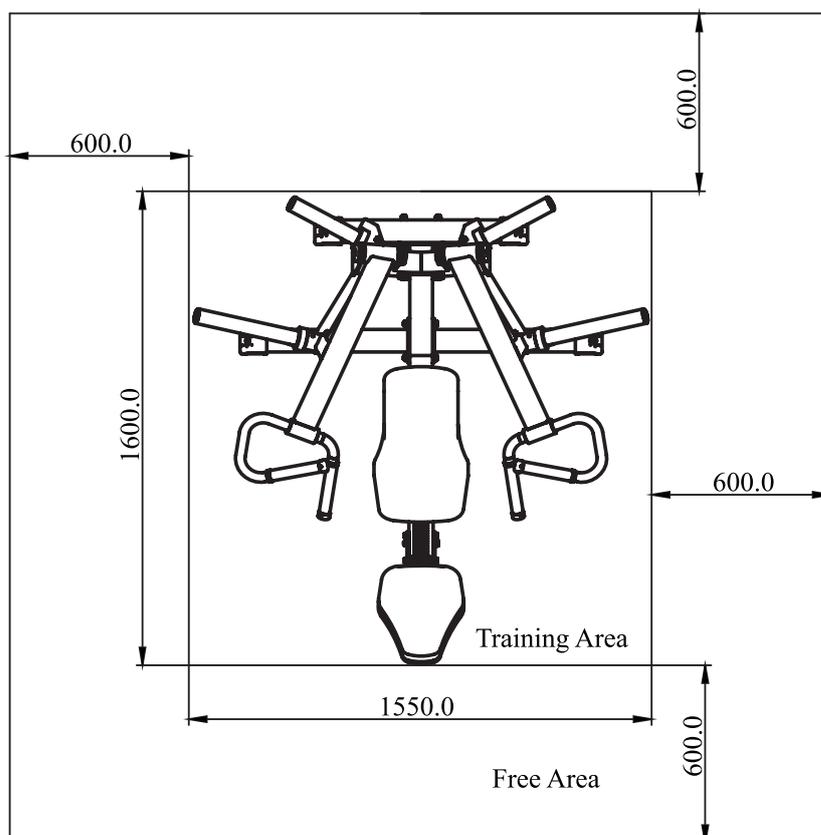
- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠️ 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 Verwendungsgruppe 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

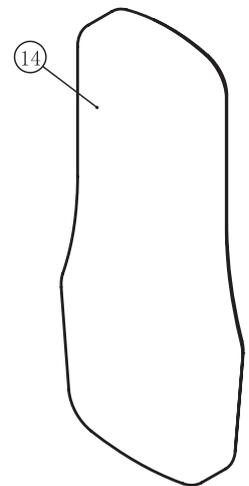
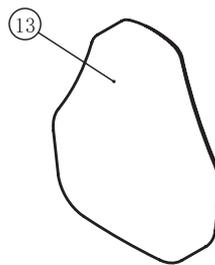
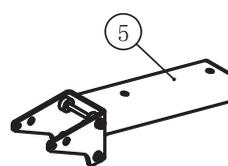
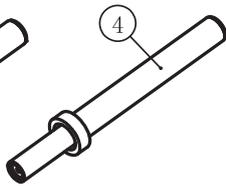
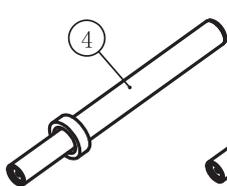
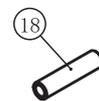
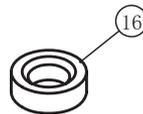
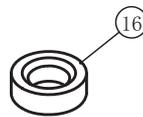
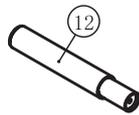
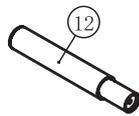
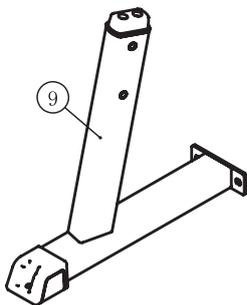
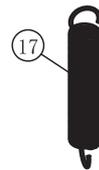
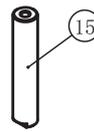
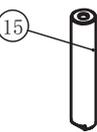
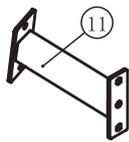
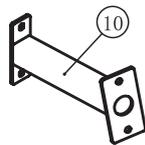
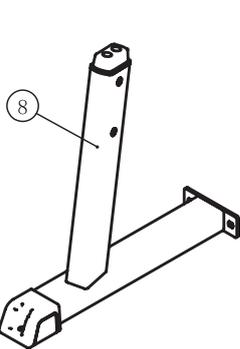
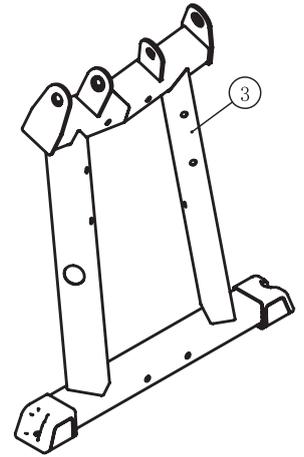
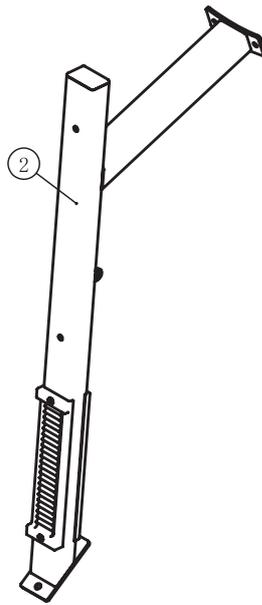
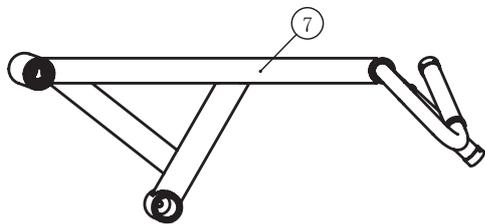
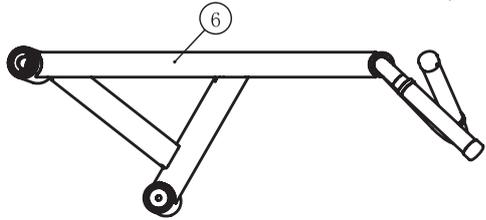
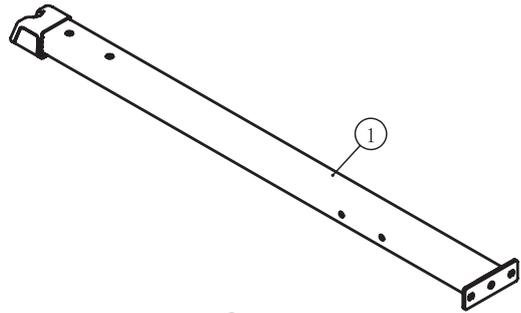
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.



VORSICHT

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

Teilenr.	Beschreibung	Anz.	Teilenr.	Beschreibung	Anz..
1	Unterer Rahmen ASSY	1	11	Linker Verbindungsrahmen	1
2	Hauptrahmen ASSY	1	12	Gewichtshorn ASSY	2
3	Stützrahmen ASSY	1	13	Rückenpolster	1
4	Langes Gewichtshorn ASSY	2	14	Sitzpolster	1
5	Sitzpolsterrahmen ASSY	1	15	Achse	2
6	Rechter Armrahmen ASSY	1	16	Gummipuffer	2
7	Linker Armrahmen ASSY	1	17	Verlängerung	1
8	Rechter Stützrahmen ASSY	1	18	Plastikhülse	1
9	Linker Stützrahmen ASSY	1	19	Stützhülse	1
10	Rechter Verbindungsrahmen	1		Zubehör	1
	Anleitung	1			

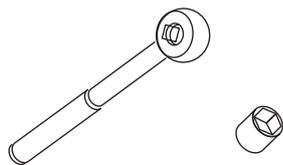


2.3 Aufbau

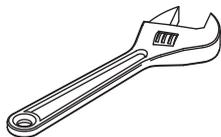
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

① HINWEIS

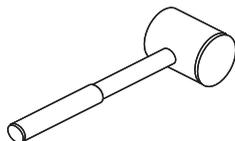
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung 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.
- + Zur besseren Lesbarkeit wurde in der Montageanleitung bei einigen Bauteilen der Zusatz „ASSY“ in der Bezeichnung weggelassen. Die Abkürzung bezieht sich auf Bauteile, die aus mehr als einer Komponente bestehen, aber werksseitig vormontiert wurden. Bitte beachten Sie, dass die Abkürzung in den Stücklisten und Explosionszeichnungen verwendet wird, da sie für die Bestellung von Ersatzteilen relevant sein kann.



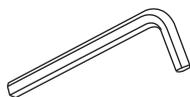
Ratsche und Steckschlüssel



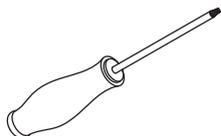
Schraubenschlüssel



Gummihammer



Inbusschlüsselset



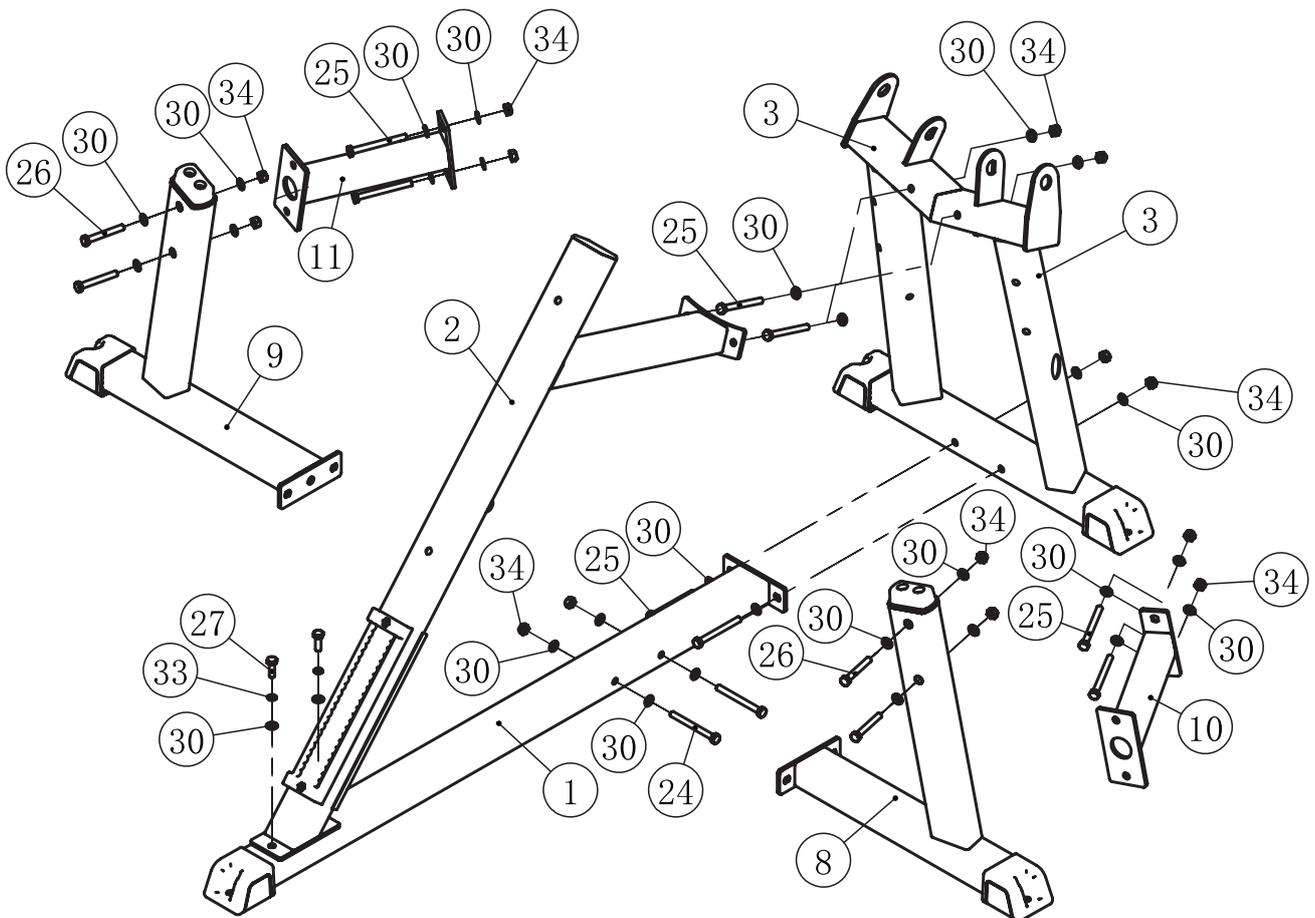
Kreuzschlitzschraubendreher

Schritt 1: Montage der Haupttrahmenteile

❗ HINWEIS

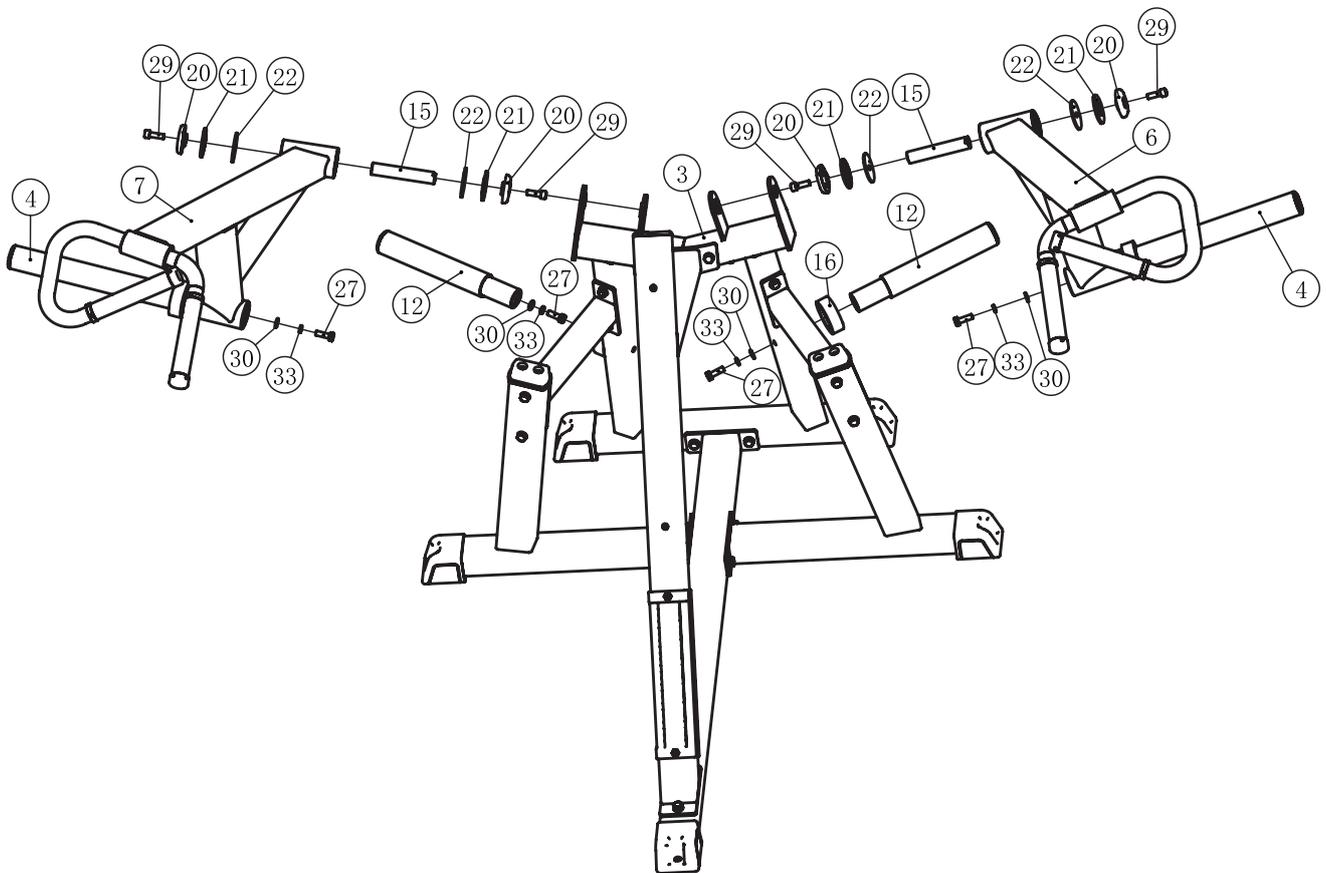
Ziehen Sie die Schrauben, Bolzen und Muttern noch nicht ganz fest. Lassen Sie Platz für Anpassungen.

1. Befestigen Sie den Haupttrahmen (2) am unteren Rahmen (1) mit zwei M10*30-Schrauben (27), zwei $\Phi 10$ -Federscheiben (33) und zwei $\Phi 11*\Phi 20*2$ -Unterlegscheiben (30).
2. Befestigen Sie den Haupttrahmen (2) am hinteren Rahmen (3) mit zwei M10*100-Schrauben (25), vier (30) und zwei M10-Sicherungsmuttern (34).
3. Befestigen Sie den Sützrahmen (3) mit zwei Schrauben M10*100 (25), vier Unterlegscheiben $\Phi 11*\Phi 20*2$ (30) und zwei M10-Sicherungsmuttern (34) am unteren Rahmen (1).
4. Befestigen Sie den rechten Stützrahmen (8) und den linken Stützrahmen (9) mit zwei M10*105-Schrauben (24), vier $\Phi 11*\Phi 20*2$ -Unterlegscheiben (30) und zwei M10-Sicherungsmuttern (34) am unteren Rahmen (1).
5. Befestigen Sie den rechten Verbindungsrahmen (10) und den linken Verbindungsrahmen (11), den rechten Stützrahmen (8) und den linken Stützrahmen (9) mit zwei M10*75-Schrauben (26), vier $\Phi 11*\Phi 20*2$ -Unterlegscheiben (30) und je zwei M10-Sicherungsmuttern (34).
6. Befestigen Sie den rechten Verbindungsrahmen (10) und den linken Verbindungsrahmen (11) am Sützrahmen (3) mit je zwei M10*100-Schrauben (25), vier $\Phi 11*\Phi 20*2$ -Unterlegscheiben (30) und zwei M10-Sicherungsmuttern (34).
7. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern mit den entsprechenden Werkzeugen fest.



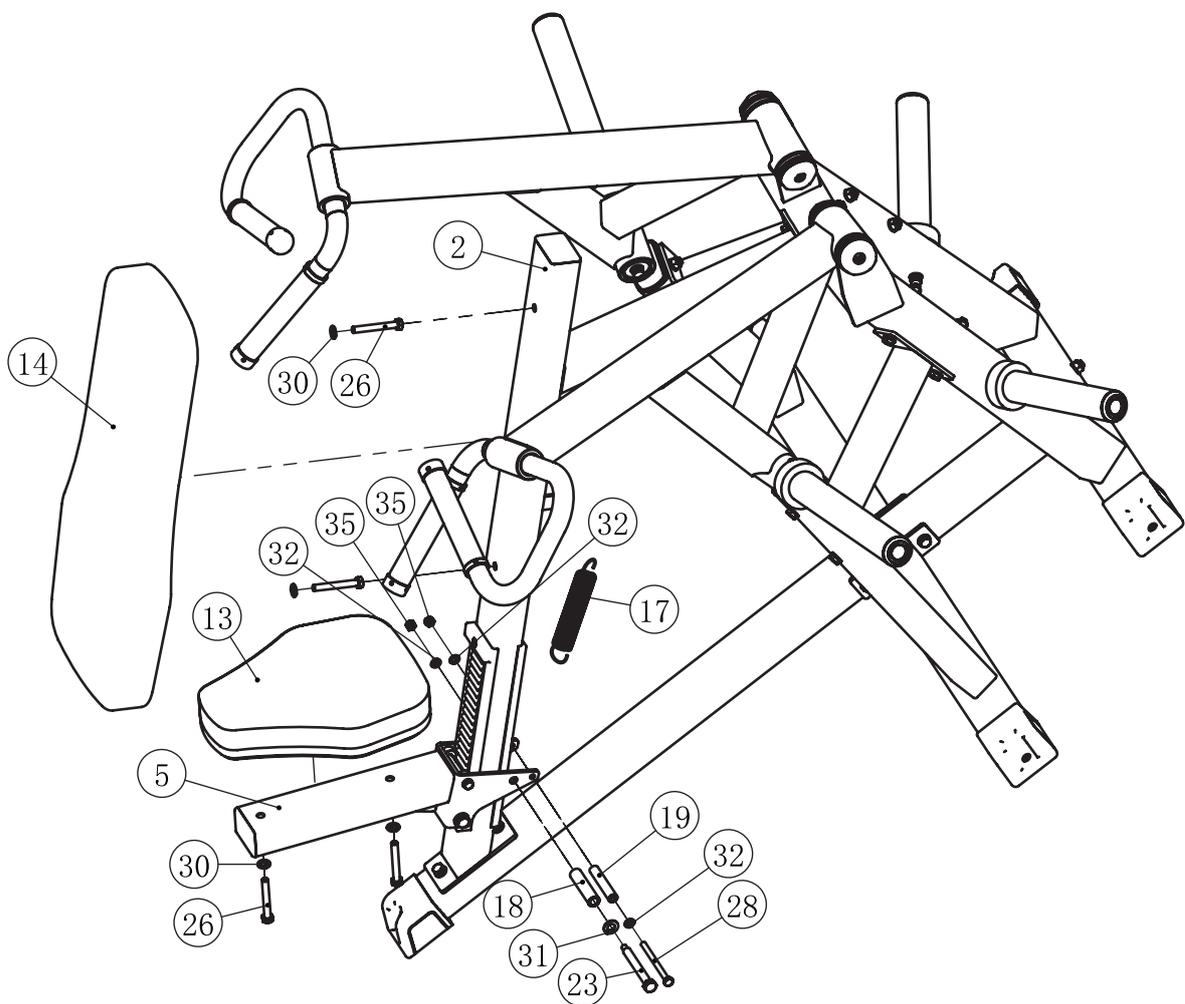
Schritt 2: Montage der Armrahmen und Gewichtshörner

1. Befestigen Sie den rechten Armrahmen (6) und den linken Armrahmen (7) am Stützrahmen (3) mit zwei $\Phi 25 \times 133 \times M10$ -Achsen (15), vier $\Phi 62 \times \Phi 10,5 \times 3$ großen Unterlegscheiben (22), vier $\Phi 62,5 \times 5$ -Kreisringen (21), vier $\Phi 60$ -Kappen (20) und vier M10*25-Schrauben (29).
2. Lösen Sie die M8*6-Schraube und befestigen Sie die beiden langen Gewichtshörner (4) und die beiden Gewichtshörner (10) am rechten Armrahmen (6), am linken Armrahmen (7) und am hinteren Rahmen (3) mit vier M10*30-Schrauben (27), vier $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ -Unterlegscheiben (30) und vier $\Phi 10$ -Federscheiben (33).
3. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern mit den entsprechenden Werkzeugen an.



Schritt 3: Montage des Sitzpolsters und des Rückenpolsters

1. Befestigen Sie den Sitzpolsterrahmen (5) am Haupttrahmen (2) mit einer $\Phi 15 \times \Phi 9 \times 82$ Stützhülse (19), einer $\Phi 19 \times \Phi 13 \times 80$ Plastikhülse (18), einer $\Phi 12 \times 96$ 5*M8 Schraube (23), einer M8*105 Schraube (28), einer $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$ Unterlegscheibe (31), drei $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ Unterlegscheiben (32), zwei M8 Sicherungsmuttern (35) und eine $\Phi 31,5 \times \Phi 2,5 \times 165$ Zugfeder (17).
2. Befestigen Sie das Sitzpolster (13) und das Rückenpolster (14) mit vier M10*75-Schrauben (26) und vier $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ -Unterlegscheiben (30) am Haupttrahmen (2).
3. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern mit den entsprechenden Werkzeugen an.



Be- und Entladen von Hantelscheiben

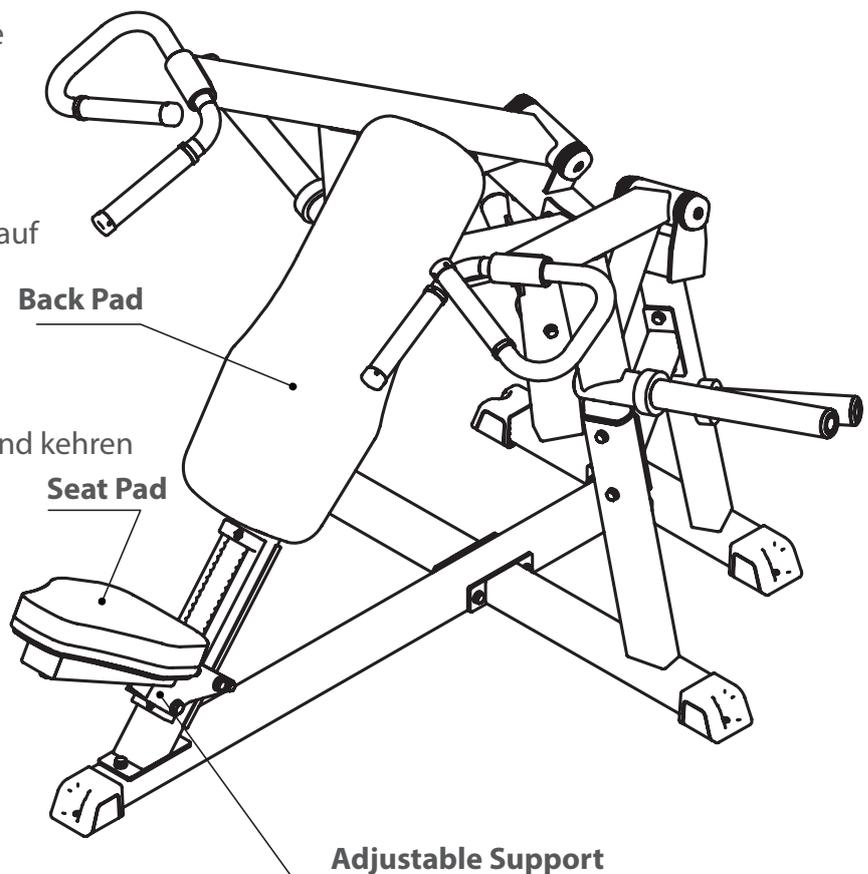
VORSICHT

- + Verwenden Sie stets einen Stelling oder Verschluss, wenn Sie mit Hantelscheiben trainieren.
 - + Verstauen Sie niemals unbenutzte Hantelscheiben auf dem Boden.
 - + Verstauen Sie unbenutzte Hantelscheiben an einem geeigneten Ständer oder an der integrierten Verstaumöglichkeit.
1. Um das Gewichtshorn zu beladen, greifen Sie vorsichtig mit beiden Händen jeweils eine Hantelscheibe.
 2. Schieben Sie jede Hantelscheibe einzeln auf das Hantelhorn, bis Sie Ihr gewünschtes Trainingsgewicht erreicht haben.
 3. Bringen Sie eine Gewichtsmanschette an, damit die Hantelscheiben nicht abrutschen.
 4. Um das Gewichtshorn zu entlasten, nehmen Sie den Gewichtsring ab.
 5. Ziehen Sie jede Hantelscheibe einzeln mit beiden Händen vom Hantelhorn ab.

Anpassen & Übungsanleitungen

HINWEIS

- + Die Gewichtshörner sind kompatibel mit 50 mm Hantelscheiben und einem maximalen Außendurchmesser von 450 mm.
 - + Hantelscheiben und Gewichtsmanschetten sind nicht im Lieferumfang enthalten.
 - + Belasten Sie das Hifthorn nicht mit mehr als 150 kg.
1. Fügen Sie die gewünschte Anzahl von Hantelscheiben zu den Gewichtshörnern hinzu oder verwenden Sie ein Paar Widerstandsbänder.
 2. Stellen Sie das Sitzpolster auf die gewünschte Position ein.
 3. Drücken Sie die Griffe gerade nach außen.
 4. Machen Sie eine kurze Pause und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



3.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

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



ACHTUNG

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

4.1 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.

4.2 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.

4.3 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			

5 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.

6 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 **Trizepseile** 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!



Bodenmatte



Brustgurt



Trizepstau



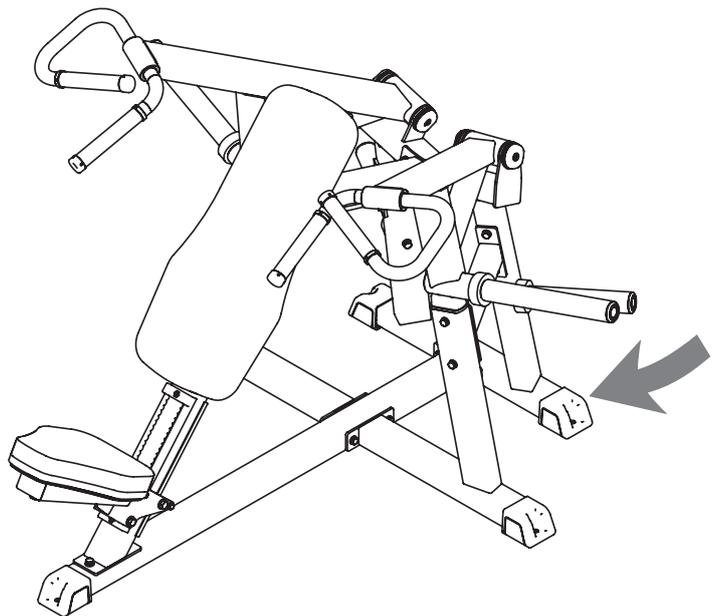
Gewichtsblockerweiterung

7.1 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 9 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:

7.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Spezifikation	Anz.
1	IFP110101ASSY		Bottom Frame ASSY	1
2	IFP110102ASSY		Back Frame ASSY	1
3	IFP110103ASSY		Rear Frame ASSY	1
4	IFP110104ASSY		Long Weight Horn ASSY	2
5	IFP110105ASSY		Seat Pad Frame ASSY	1
6	IFP110106ASSY		Right Arm Frame ASSY	1
7	IFP110107ASSY		Left Arm Frame ASSY	1
8	IFP110108ASSY		Right Surpport Frame ASSY	1
9	IFP110109ASSY		Left Surpport Frame ASSY	1
10	IFP11011000		Right Connect Frame	1
11	IFP11011100		Left Connect Frame	1
12	IFP161316ASSY		Weight Horn ASSY	2
13	IF93015200V2		Back Pad	1
14	IF93015100V1		Seat Pad	1
15	IF93012600		Axis $\Phi 25 \times 133 \times M10$	2
16	HF985A1500		Rubber Buffer $\Phi 76 \times \Phi 42 \times 25$	2
17	SL70012200		Extension spring $\Phi 31.5 \times \Phi 2.5 \times 165$	1
18	KPSFID0700V2		Plastic sleeve $\Phi 19 \times \Phi 13 \times 80$	1
19	IFP12010700		Support sleeve $\Phi 15 \times \Phi 9 \times 82$	1
20	FE97211900		Cap $\Phi 60$	4
21	FE97212000		Circle Ring $\Phi 62.5 \times 5$	4
22	IF93062200		Big Flat Washer $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$	4
23	IFP12012100		Shoulder Bolt $\Phi 12 \times 96.5 \times M8$	1
24	GB5780M10*105DHS20		Hex Head Bolt M10*105	2
25	GB5780M10*100DHS20		Hex Head Bolt M10*100	8
26	GB5780M10*75DHS20		Hex Head Bolt M10*75	8
27	GB5781M10*30DHS20		Hex Head Bolt M10*30	6
28	GB5780M8*105DHS20		Hex Head Bolt M8*105	1
29	GB70M10*30DHS20NL		Socket Head Cap Screw M10*30	4
30	GB9510DHS2		Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	38
31	GB9512DHS2		Flat Washer $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$	1
32	GB958DHS2		Flat Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	3

33	GB9310DHS12	Spring Washer Φ 10	6
34	NM10DHS2	Nylon Lock Nut M10	14
35	NM8DHS2	Nylon Lock Nut M8	2

Unterer Rahmen ASSY (1)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
1.1	IFP11010100	Bottom Frame	1
1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	1
1.3	IFP12013300	Ground Plug	1
1.4	GB818M6*20DHS2	Cross Recessed Pan Head Screw M6*20	1

Hauptrahmen ASSY (2)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
2.1	IFP11010200	Back Frame	1
2.2	NM8DHS2	Nylon Lock Nut M8	2
2.3	IFP12013100	Gear Plate	1
2.4	IFP12013200	Back Plate	1
2.5	KPSFID2800	Plug Φ 50.8*76.2	1
2.6	PNLM8*70DY20	Button Head Cap Screw M8*70	2

Stützrahmen ASSY (3)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
3.1	IFP11010300	Rear Frame	1
3.2	IFP12013300	Ground Plug	2
3.3	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	2
3.4	GB818M6*20DHS2	Cross Recessed Pan Head Screw M6*20	2

Langes Gewichtshorn ASSY (4)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
4.1	IFP11010400	Weight Horn	1
4.2	HF985A1500	Rubber Buffer Φ 76* Φ 42*25	1
4.3	IFP16053100	Plug Φ 49* Φ 37*25	1
4.4	IFP16053000	Sleeve Φ 50* Φ 42.1*350	1

Sitzpolsterrahmen ASSY (5)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
5.1	IFP11010500	Seat Pad Frame	1
5.2	IFP12013600	Guide Roller $\Phi 24 \times \Phi 8.2 \times 12$	2
5.3	KPSFID2800	Plug $\Phi 50.8 \times 76.2$	1
5.4	IFP12012100	Shoulder Bolt $\Phi 12 \times 96.5 \times M8$	1
5.5	GB5780M8*105DHS20	Hex Head Bolt M8*105	1
5.6	GB9512DHS2	Flat Washer $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$	1
5.7	GB958DHS2	Flat Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	3
5.8	NM8DHS2	Nylon Lock Nut M8	2

Gewichtshorn ASSY (12)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
12.1	IFP16131600	Weight Horn	1
12.2	IFP12013400	Sleeve $\Phi 50 \times \Phi 42.1 \times 250$	1
12.3	IFP12013500	Plug $\Phi 49 \times \Phi 37 \times 25$	1

Rechter Armrahmen ASSY (6)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
6.1	IFP11010600	Right Arm Frame	1
6.2	026-01PL0235-31	Grip ST $\Phi 36 \times \Phi 29 \times 177.8$	2
6.3	V39000	Aluminum Grip Cap $\Phi 32$	2
6.4	V38900	Aluminum Grip Ring $\Phi 32$	2
6.5	YZGB7710-32*3.2N19	Socket Set Screw 10-32UNF*3.2	8
6.6	GB2766205-2ZC3	Bearing 6205	2
6.7	GB77M8*8DHS2	Socket Set Screw M8*8	1

Linker Armrahmen ASSY (7)

Grade No.	Part no.	Description	Qty.
7.1	IFP11010700	Left Arm Frame	1
7.2	026-01PL0235-31	Grip ST Φ 36* Φ 29*177.8	2
7.3	V39000	Aluminum Grip Cap Φ 32	2
7.4	V38900	Aluminum Grip Ring Φ 32	2
7.5	YZGB7710-32*3.2N19	Socket Set Screw 10-32UNF*3.2	8
7.6	GB2766205-2ZC3	Bearing 6205	2
7.7	GB77M8*8DHS2	Socket Set Screw M8*6	1

Rechter Stützrahmen ASSY (8)

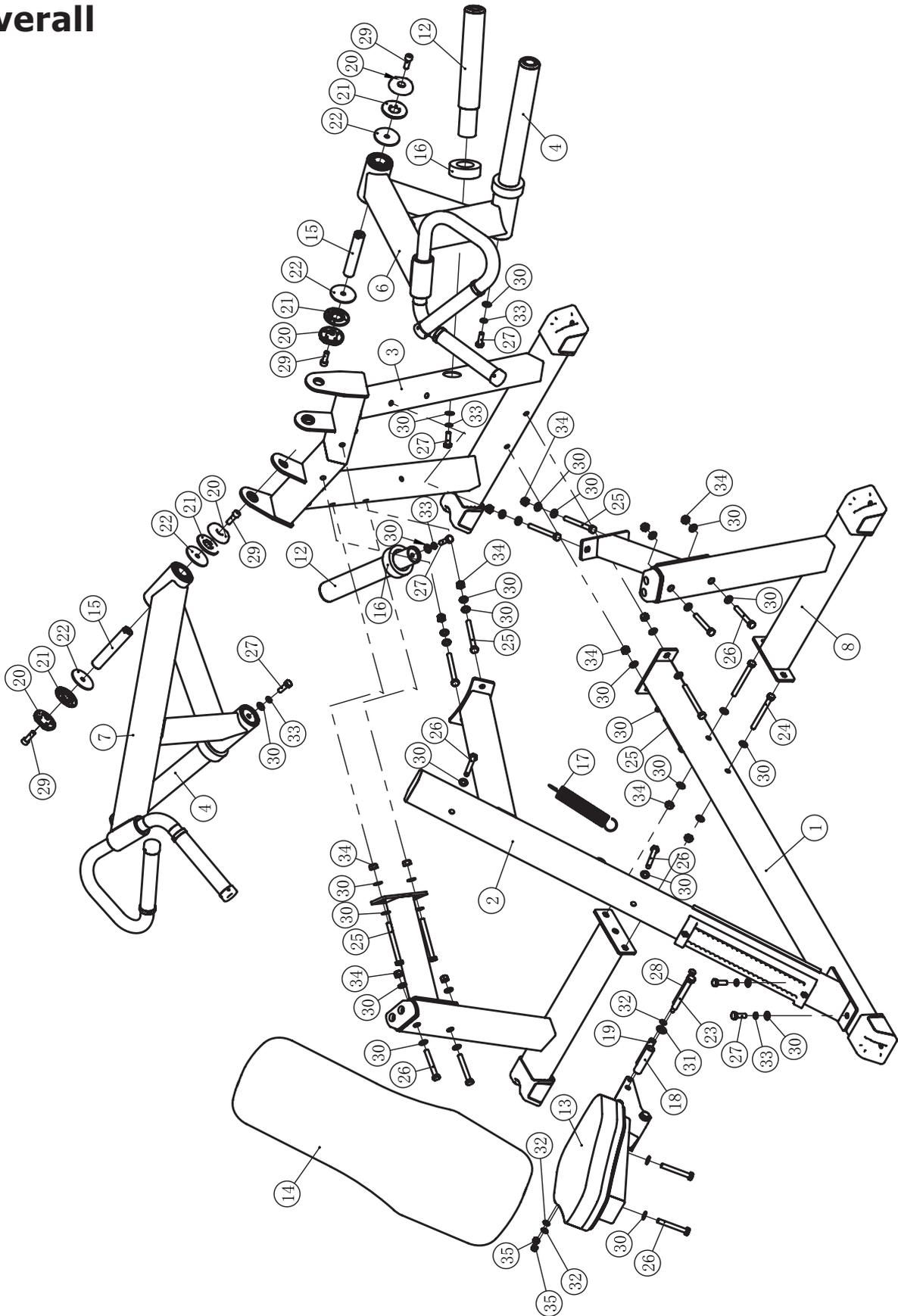
Grade No.	Part no.	Description	Qty.
8.1	IFP11010800	Right Support Frame	1
8.2	RS17000400	Bumper	1
8.3	IFP12013300	BottomPlug	1
8.4	GB818M6*20DHS2	U-nut M6*20	1
8.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	1
8.6	GB70M10*20DHS20NL	Socket Head Cap Screw M10*20	2

Linker Stützrahmen ASSY (9)

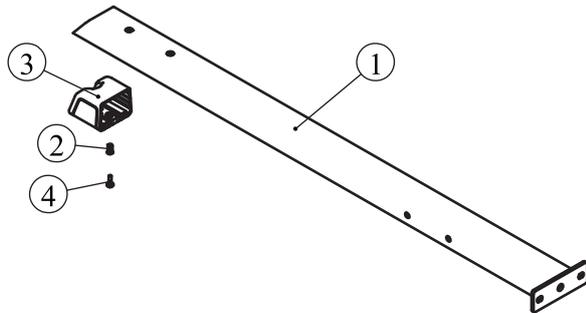
Grade No.	Part no.	Description	Qty.
9.1	IFP11010900	Left Support Frame	1
9.2	RS17000400	Bumper	1
9.3	IFP12013300	BottomPlug	1
9.4	GB818M6*20DHS2	U-nut M6*20	1
9.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	1
9.6	GB70M10*20DHS20NL	Socket Head Cap Screw M10*20	2

7.3 Explosionszeichnung

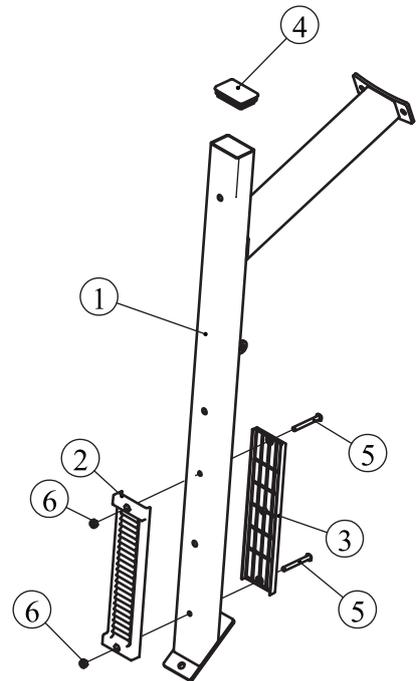
Overall



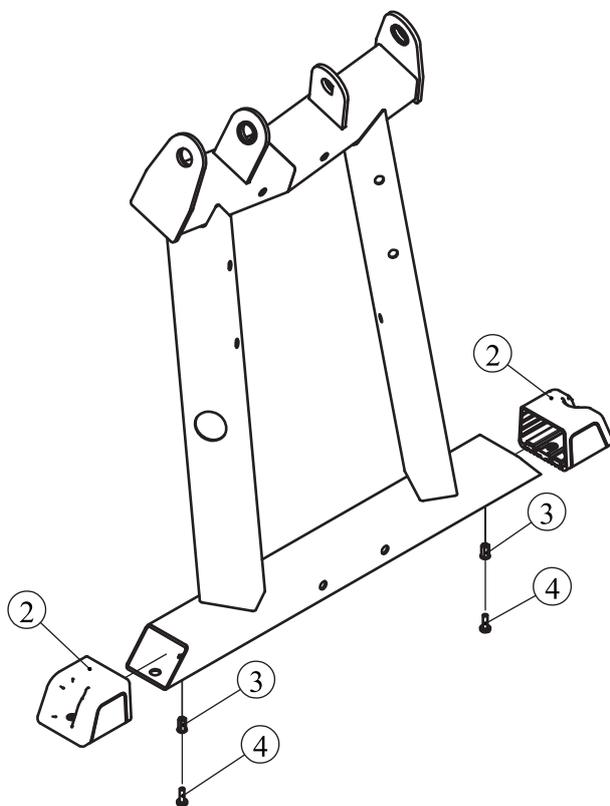
Bottom Frame ASSY (1)



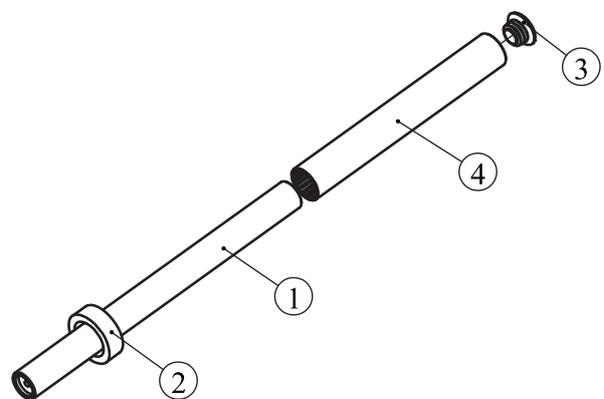
Back Frame ASSY (2)



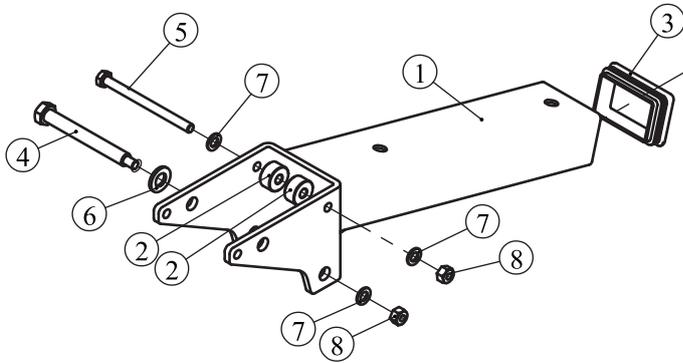
Rear Frame ASSY (3)



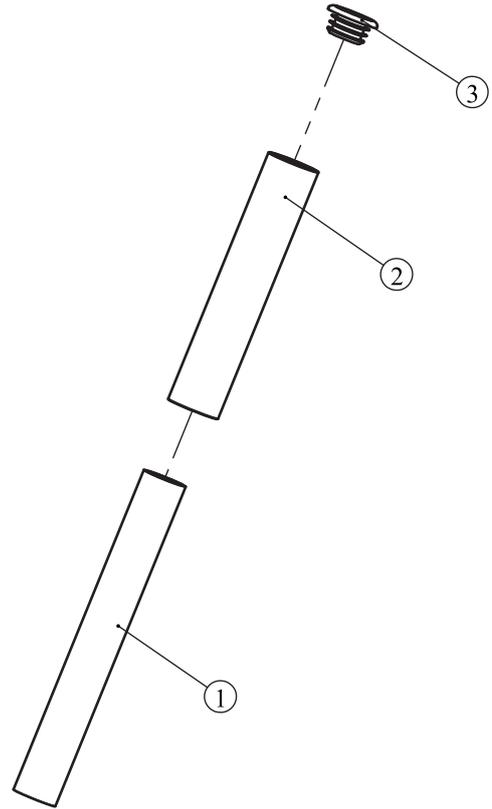
Long Weight Horn ASSY (4)



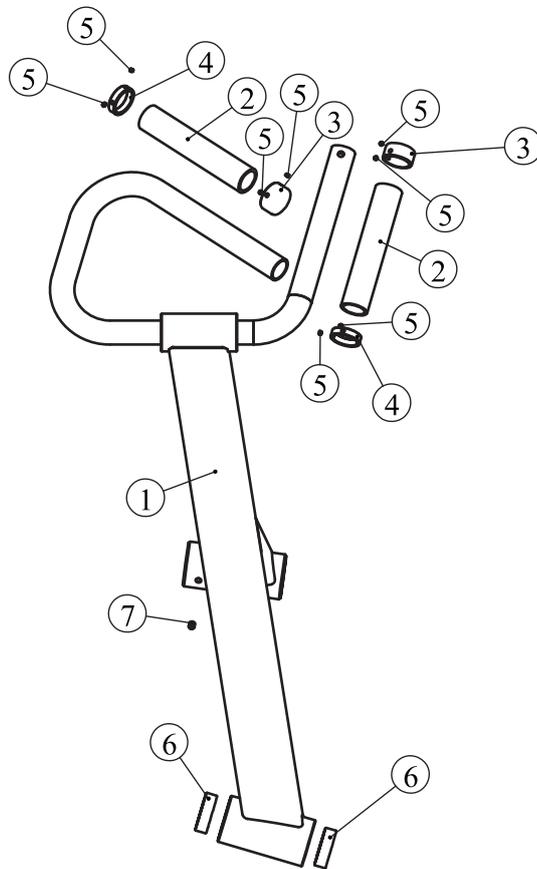
Seat Pad Frame ASSY (5)



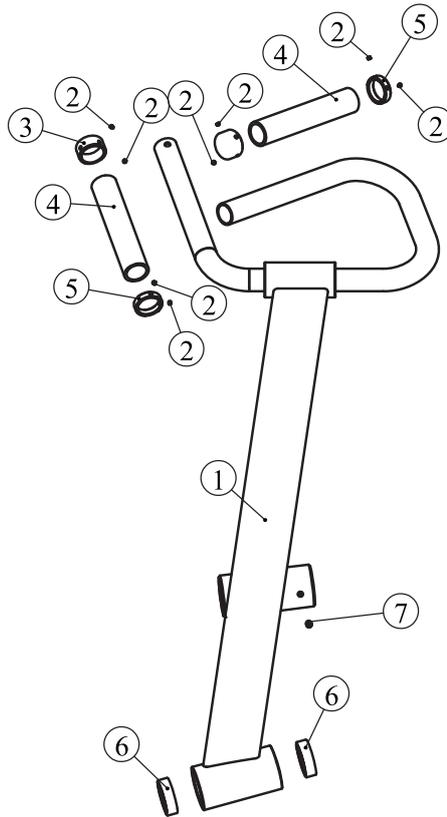
Weight Horn ASSY (12)



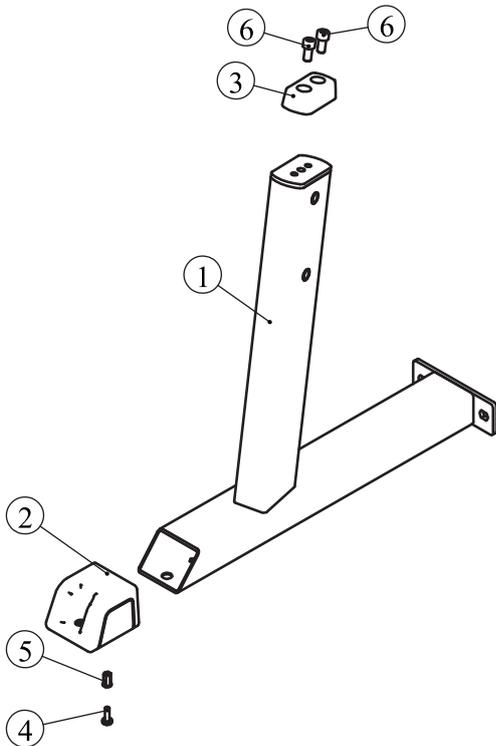
Right Arm Frame ASSY (6)



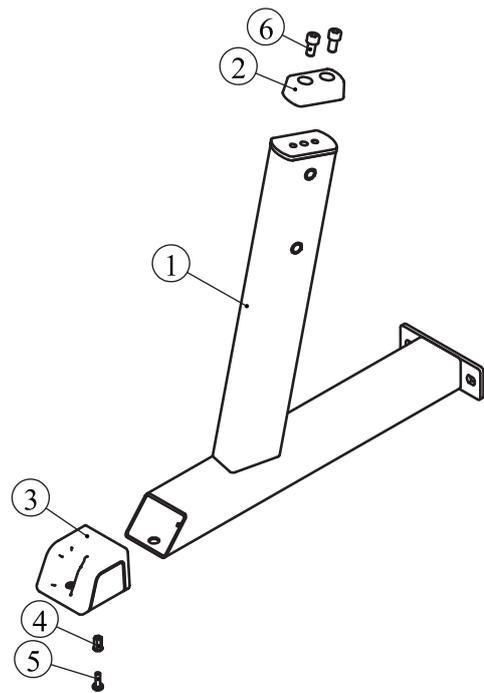
Left Arm Frame ASSY (7)



Right Support Frame ASSY (8)



Left Support Frame ASSY (9)



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>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>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>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>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/statitic</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>
ES	NL	INT
<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>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>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>
PL	AT	CH
<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>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>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

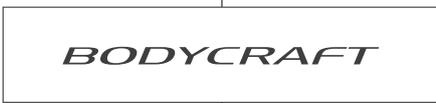
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 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!

	www.fitshop.de www.fitshop.de/blog
	www.facebook.com/fitshopgroup
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	https://stg.fit/YouTube_DE
	
	
	
	
	
	

TAURUS[®]

Taurus Pro Seated Shoulder Press