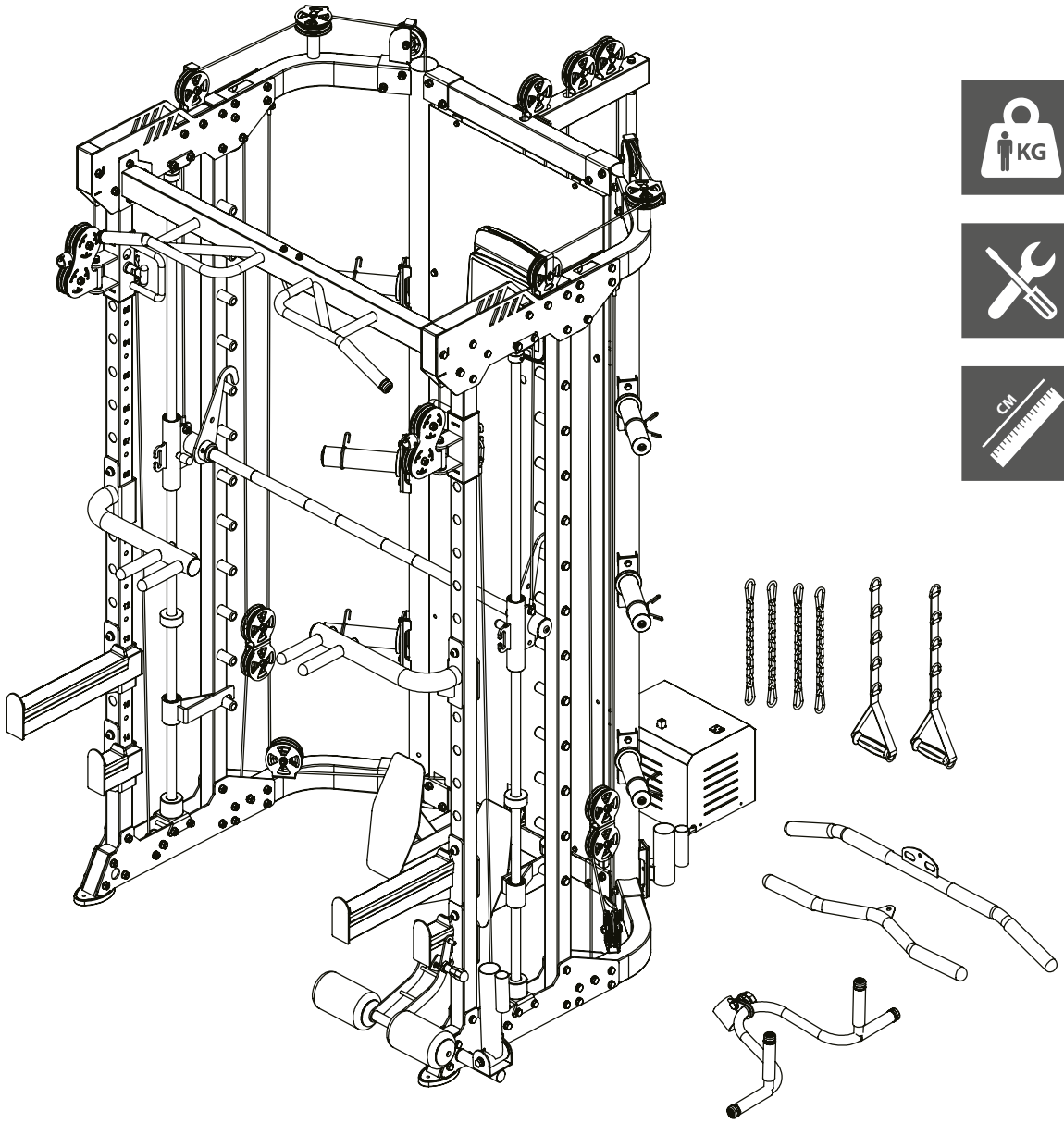
TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg

~ 300 Min.

241 kg

L 135 | B 158 | H 220

FSTFMS45.01.02

Art.-Nr. TF-MS45

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 8

1.1 Technische Daten 8
1.2 Persönliche Sicherheit 9
1.3 Elektrische Sicherheit 10
1.4 Aufstellort 11

2 MONTAGEANLEITUNG 12

2.1 Allgemeine Hinweise 12
2.2 Lieferumfang 13
2.3 Aufbau 21

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 47

3.1 Konsolenanzeige 47
3.1.1 Konzentrische und exzentrische Bewegung 48
3.1.2 iConsole + 48
3.1.3 Trainingsablauf 48
3.1.4 Trainingsmodi 49
3.1.5 Trainingsdiagramm 50
3.1.6 Trainingszusammenfassung 51
3.2 Menü 52
3.2.1 Login 52
3.2.2 WiFi-Verbindung 53
3.2.3 Einstellungen 53
3.2.4 Standby 53

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 54

4.1 Allgemeine Hinweise 54

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 55

5.1 Allgemeine Hinweise 55
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 55
5.3 Wartungs- und Inspektionskalender 56

6 ENTSORGUNG 56

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 57

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 58

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 58
8.2 Teileliste 59
8.3 Explosionszeichnung 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.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 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

Maße und Gewicht

Verpackungsmaße (L x B x H) und Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):		
Box 1:	226 cm x 87,5 cm 38,5 cm	256 kg
Box 2:	45 cm x 28 cm x 31 cm	20,5 kg
Box 3:	49 cm x 36 cm x 13,5 cm	3 kg
Aufstellmaß (L x B x H):		158 cm x 135 cm x 220 cm
Artikelgewicht (netto, exkl. Verpackung):		240,5 kg
Kabellänge:		269,5 cm, 418,5, 97,8, 198,5
Durchmesser der Umlenkrollen:		90 mm
Übersetzungsverhältnis:		1:2
Anzahl Höhenverstellung vom Cable Pull:		17
Maximales Benutzergewicht (Dip Bar, Klimmzugstange):		150 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 Cholersterinwerte 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 Elektrische Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ WARNUNG

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

► ACHTUNG

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ HINWEIS

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.

1.4 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**

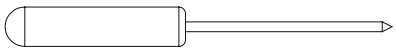
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

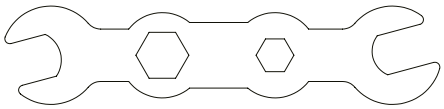
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

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

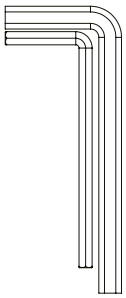
Benötigtes Werkzeug:



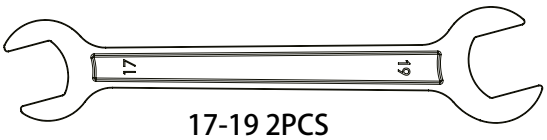
1PCS



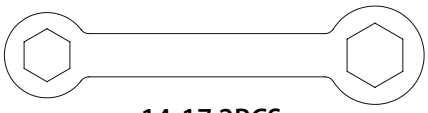
1PCS



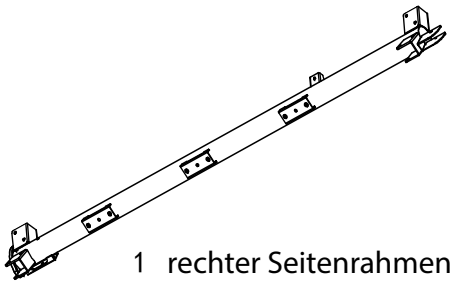
4MM 1PCS



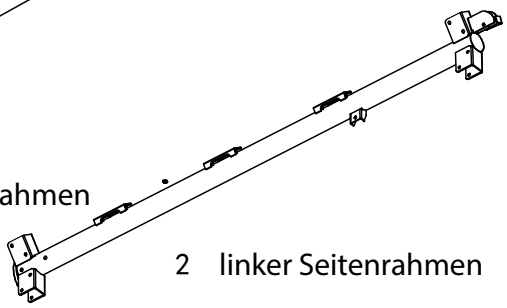
17-19 2PCS



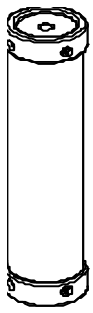
14-17 2PCS



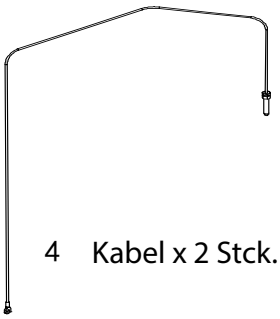
1 rechter Seitenrahmen



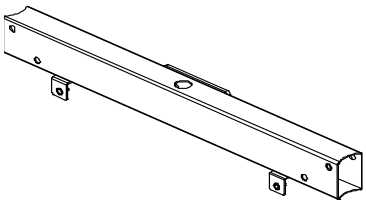
2 linker Seitenrahmen



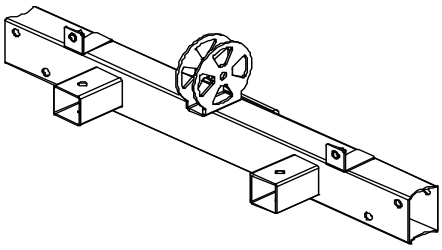
3 Kabelaufnahme
x 2 Stck.



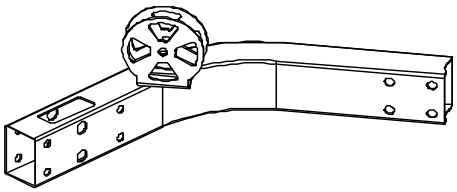
4 Kabel x 2 Stck.



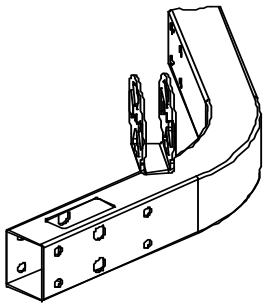
5 oberer Verbindungsrahmen



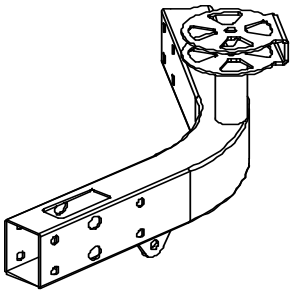
6 unterer Verbindungsrahmen



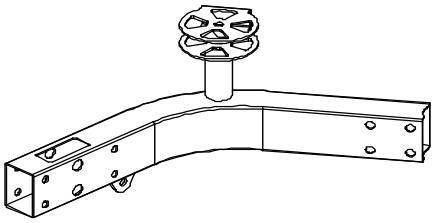
10 linker unterer Grundrahmen



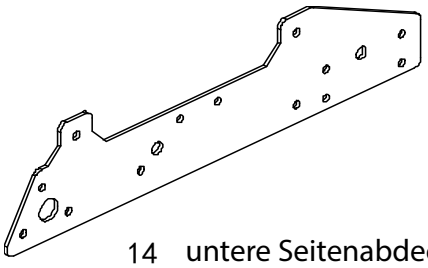
11 rechter unterer Grundrahmen



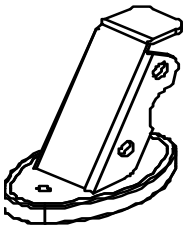
12 rechter oberer Grundrahmen



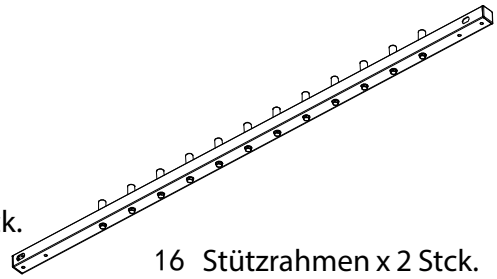
13 linker oberer Grundrahmen



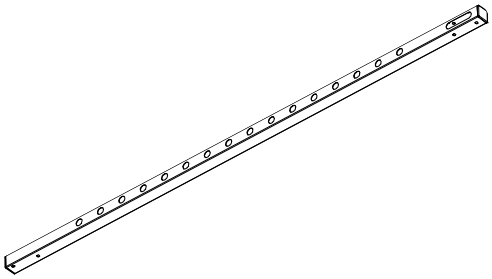
14 untere Seitenabdeckung x 4 Stck.



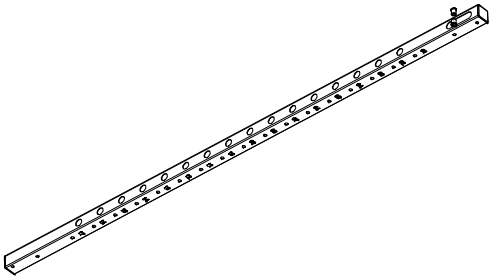
15 Standfuß x 2 Stck.



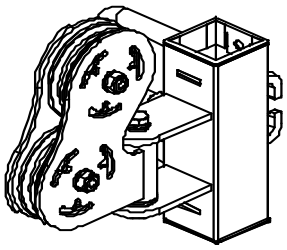
16 Stützrahmen x 2 Stck.



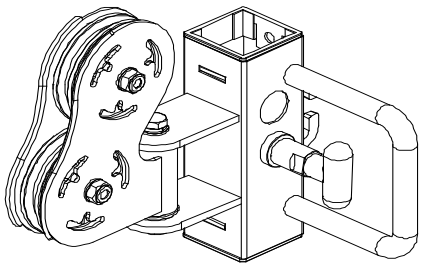
17 rechter Stellrahmen



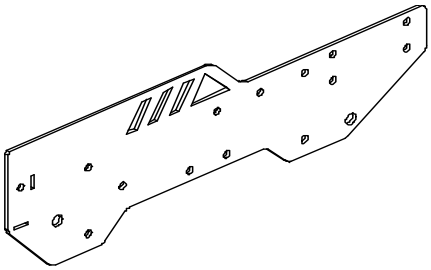
18 linker Stellrahmen



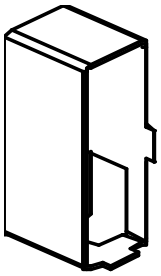
19 rechter Höhenversteller



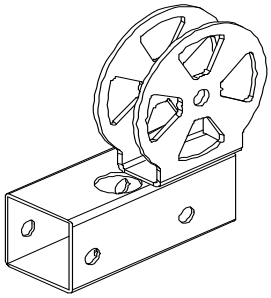
20 linker Höhenversteller



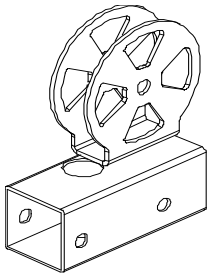
21 obere Seitenabdeckung x 4 Stck.



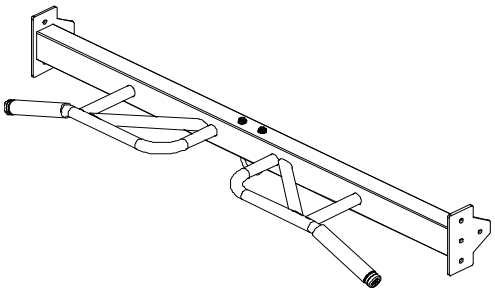
22 Zwischenstück x 2 Stck.



23 rechter Umlenkrollenrahmen

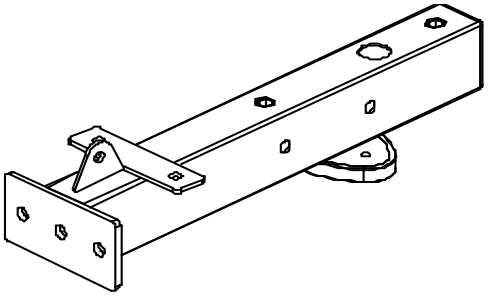


24 linker Umlenkrollenrahmen

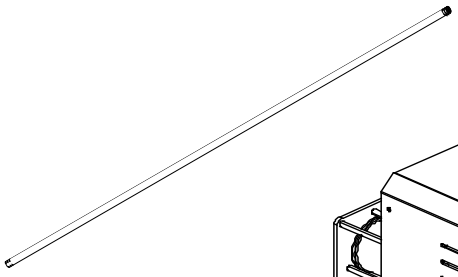


25 Klimmzugeinheit

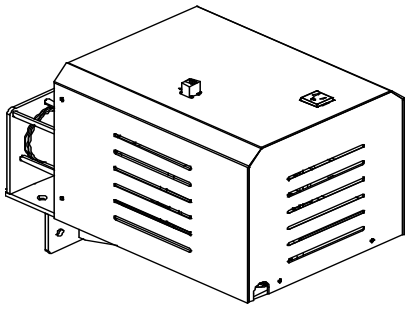
32 Umlenkrollen-Halterung



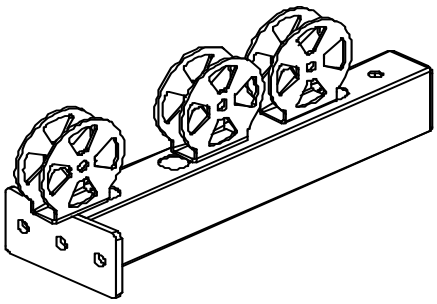
27 Strebe



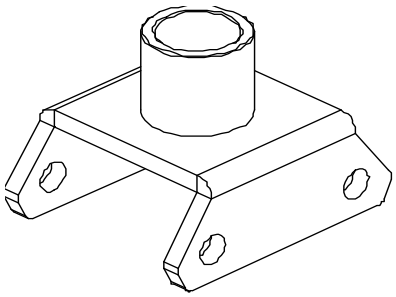
33 Stützstange



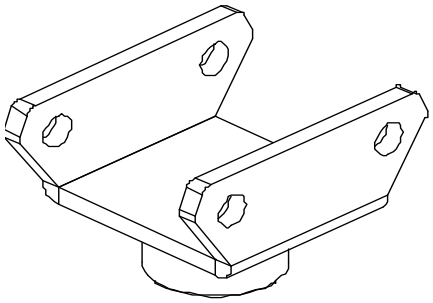
35 Motor



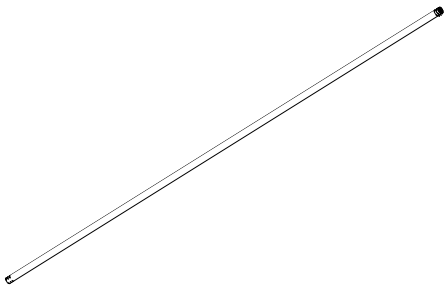
39 Umlenkrollenrahmen



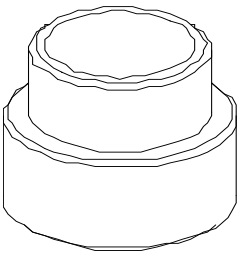
40 unteres Verbindungsstück x 2 Stck.



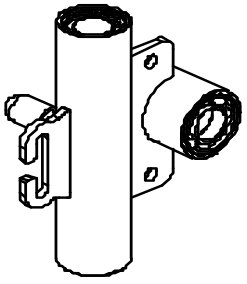
41 oberes Verbindungsstück x 2 Stck.



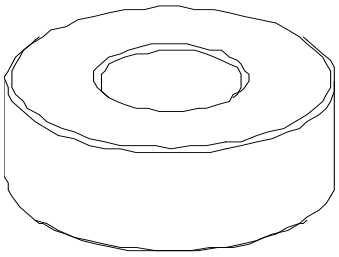
42 Führungsstange x 2 Stck.



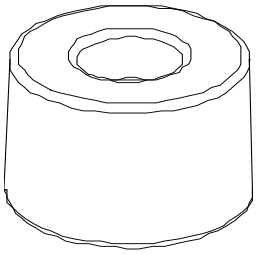
43 Sicherungshülse x 2 Stck.



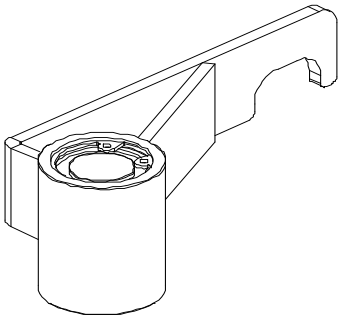
44 Smithstangenhalterung x 2 Stck.



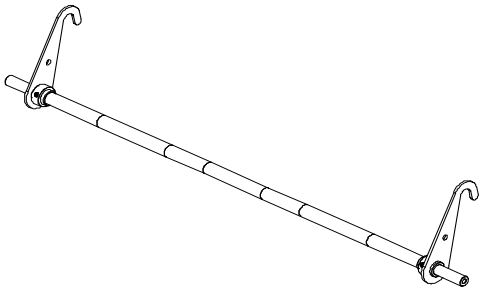
45 Gummipuffer x 2 Stck.



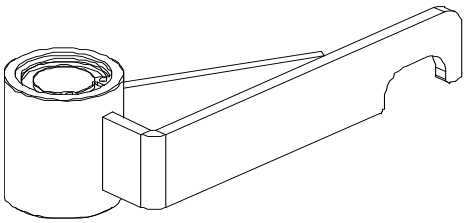
46 Gummipuffer x 2 Stck.



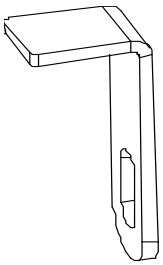
47 rechte Fallsicherung



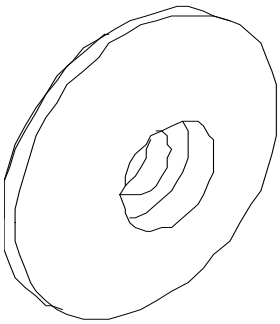
50 Hantelstange



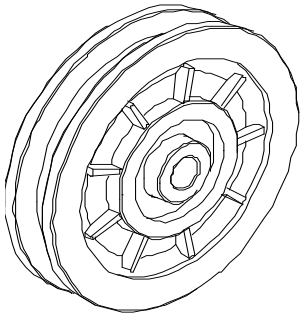
51 linke Fallsicherung



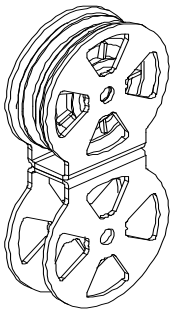
56 Befestigungs-
winkel x 4 Stck.



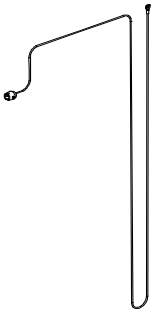
52 Endkappen x 2 Stck.

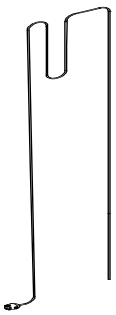


55 Umlenkrolle x 25 Stck.



60 Umlenkrollen-
halterung x 3 Stck.

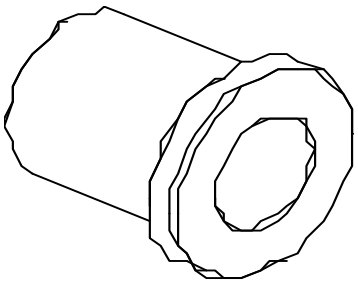




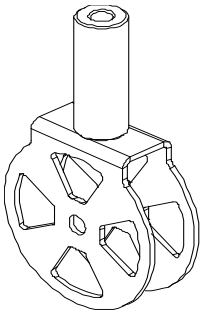
62 Kabel

59 Kabel x 2 Stck.

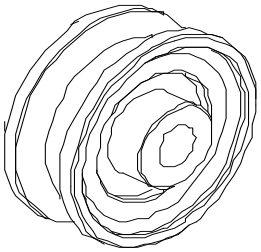
63 Kabel



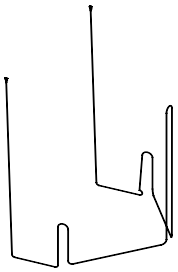
61 Buchse x 16 Stck.



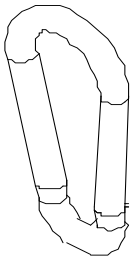
64 Umlenkrollen-Halterung



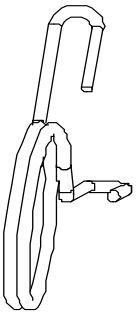
65 Umlenkrolle x 4 Stck.



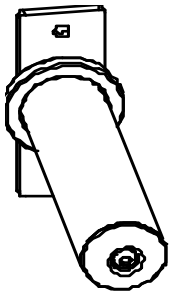
66 Kabel



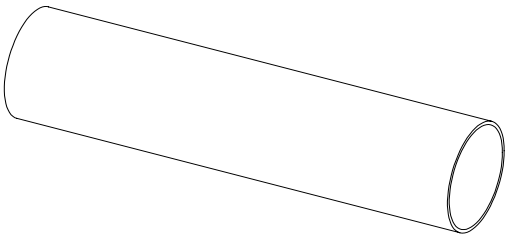
67 Haken x 2 Stck.



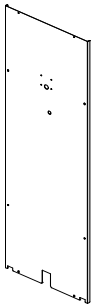
68 Hantelverschlüsse x 6 Stck.



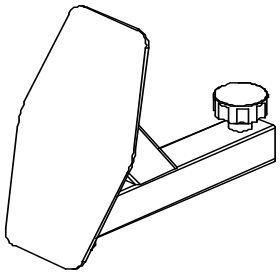
69 Hantelscheibenhalterungen x 6 Stck.



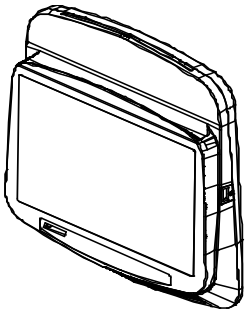
72 Hantelstangengestell



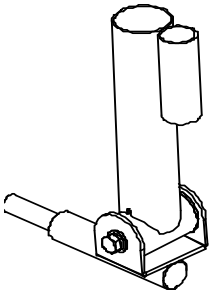
73 Rückwand



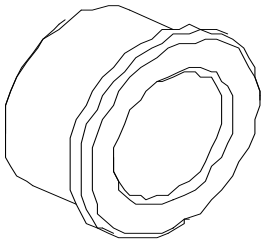
74 Fußablage x 2 Stck.



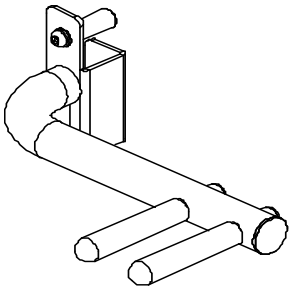
77 Konsole



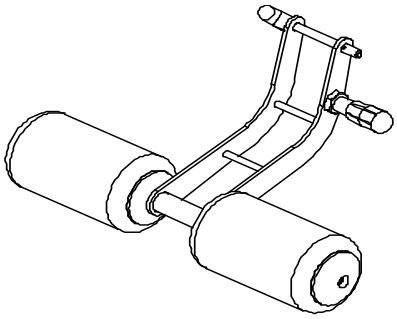
79 Landmine



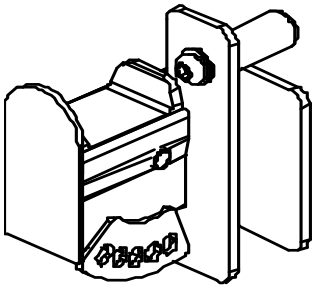
80 Buchse x 2 Stck.



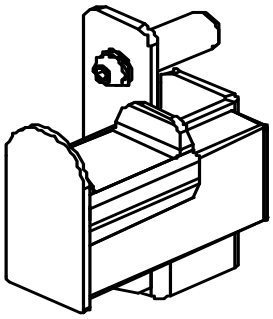
81 linke Dip bar



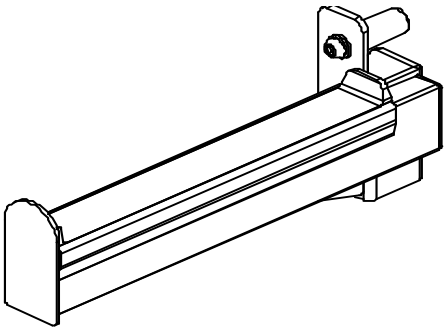
82 Beinattachment



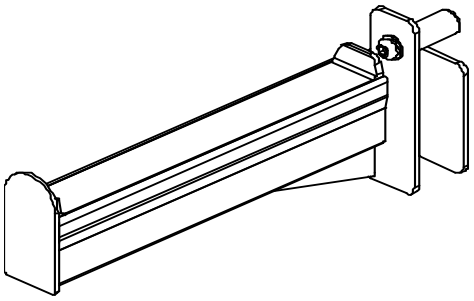
83 rechte kurze Sicherheitsablage



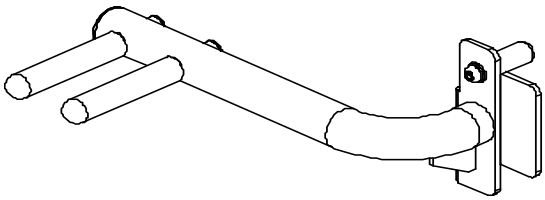
84 linke kurze Sicherheitsablage



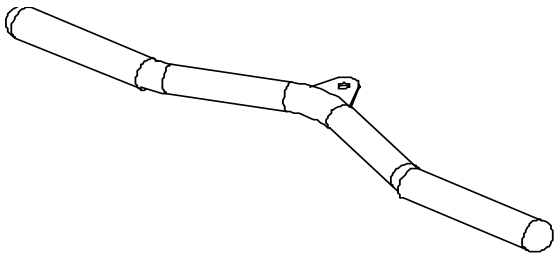
85 rechte lange Sicherheitsablage



86 linke lange Sicherheitsablage

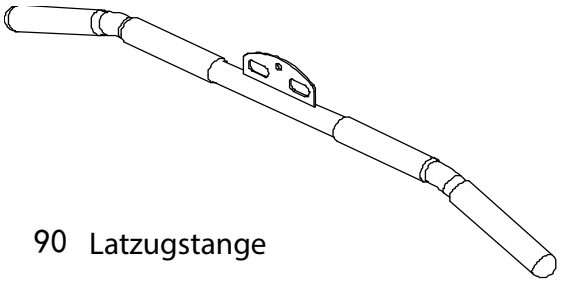


87 rechte Dip bar :

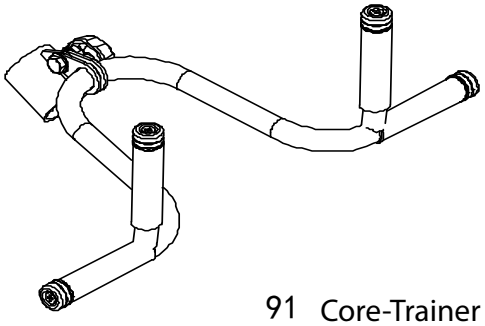


88 gebogene Latzugstange

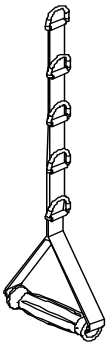
89 Kette + Haken x 4 Stck.



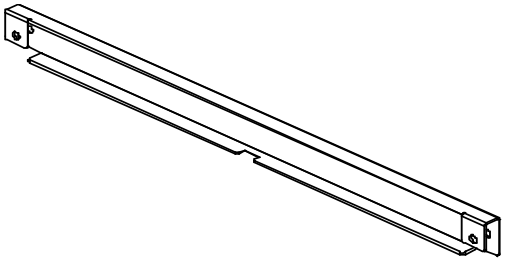
90 Latzugstange



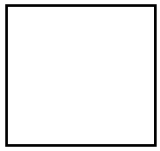
91 Core-Trainer



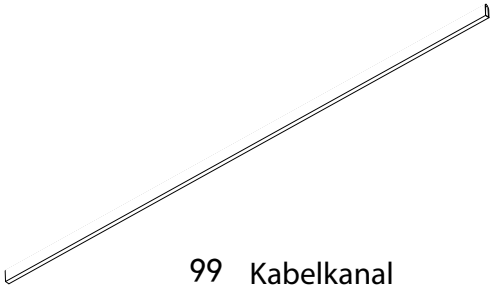
92 Zuggriff x 2 Stck.



98 Abdeckplatte



Montagesatz



99 Kabelkanal

2.3 Aufbau

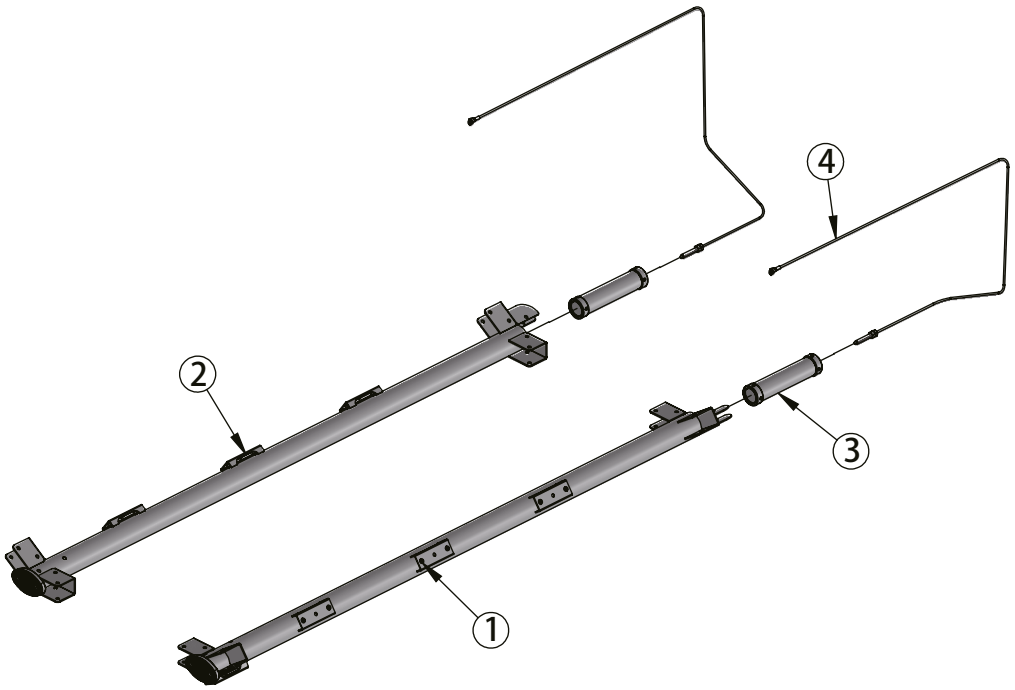
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

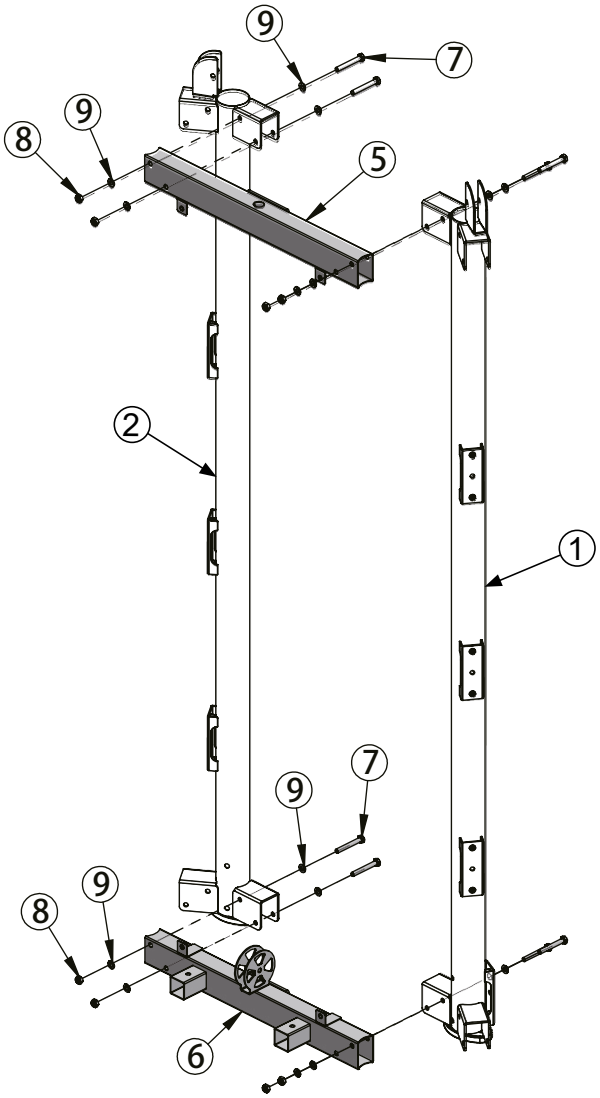
Schritt 1: Montage der Kabel

1. Befestigen Sie eine Kabelaufnahme (3) und ein Kabel (4) an dem rechten Seitenrahmen (1).
2. Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Seitenrahmen (2).



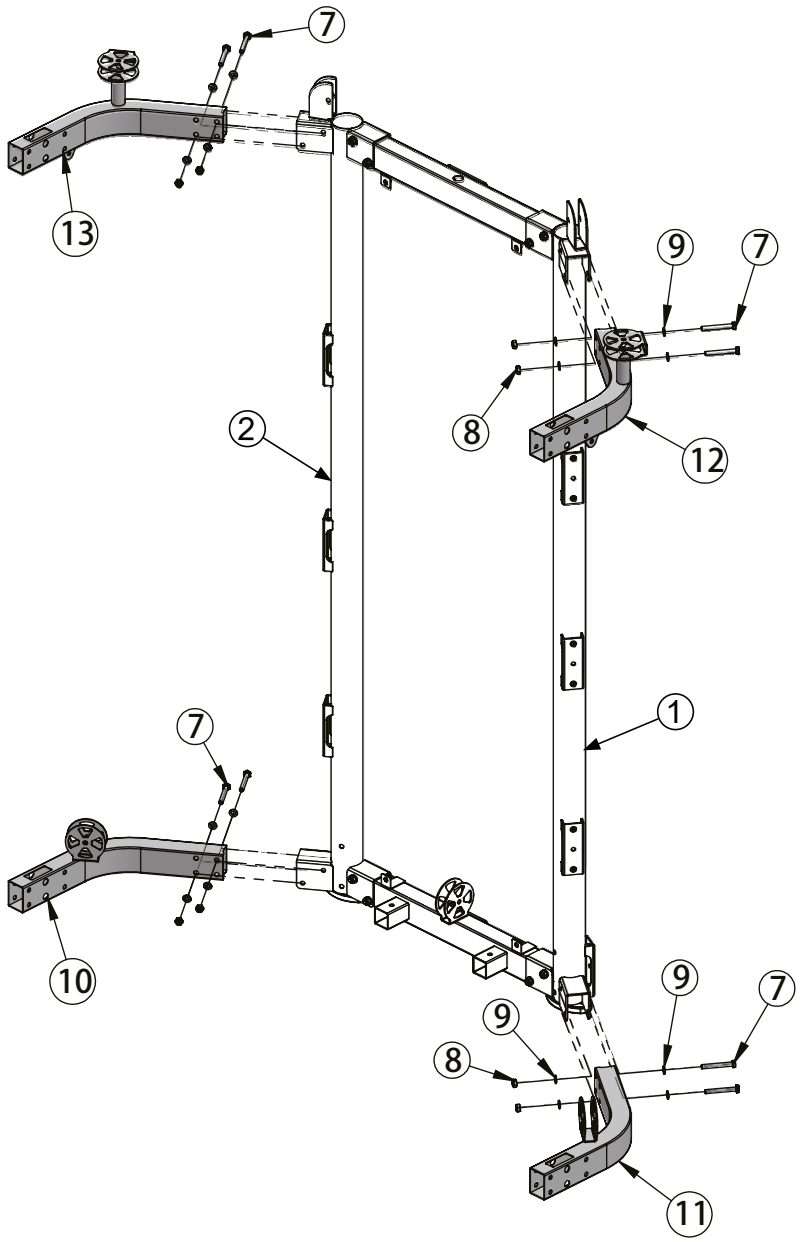
Schritt 2: Montage der Verbindungsrahmen

1. Montieren Sie den unteren Verbindungsrahmen (6) zwischen den Seitenrahmen (1 & 2) mit vier Schrauben (7), acht Unterlegscheiben (9) und vier Kontermuttern (8).
2. Montieren Sie den oberen Verbindungsrahmen (5) zwischen den Seitenrahmen (1 & 2) mit vier Schrauben (7), acht Unterlegscheiben (9) und vier Kontermuttern (8).



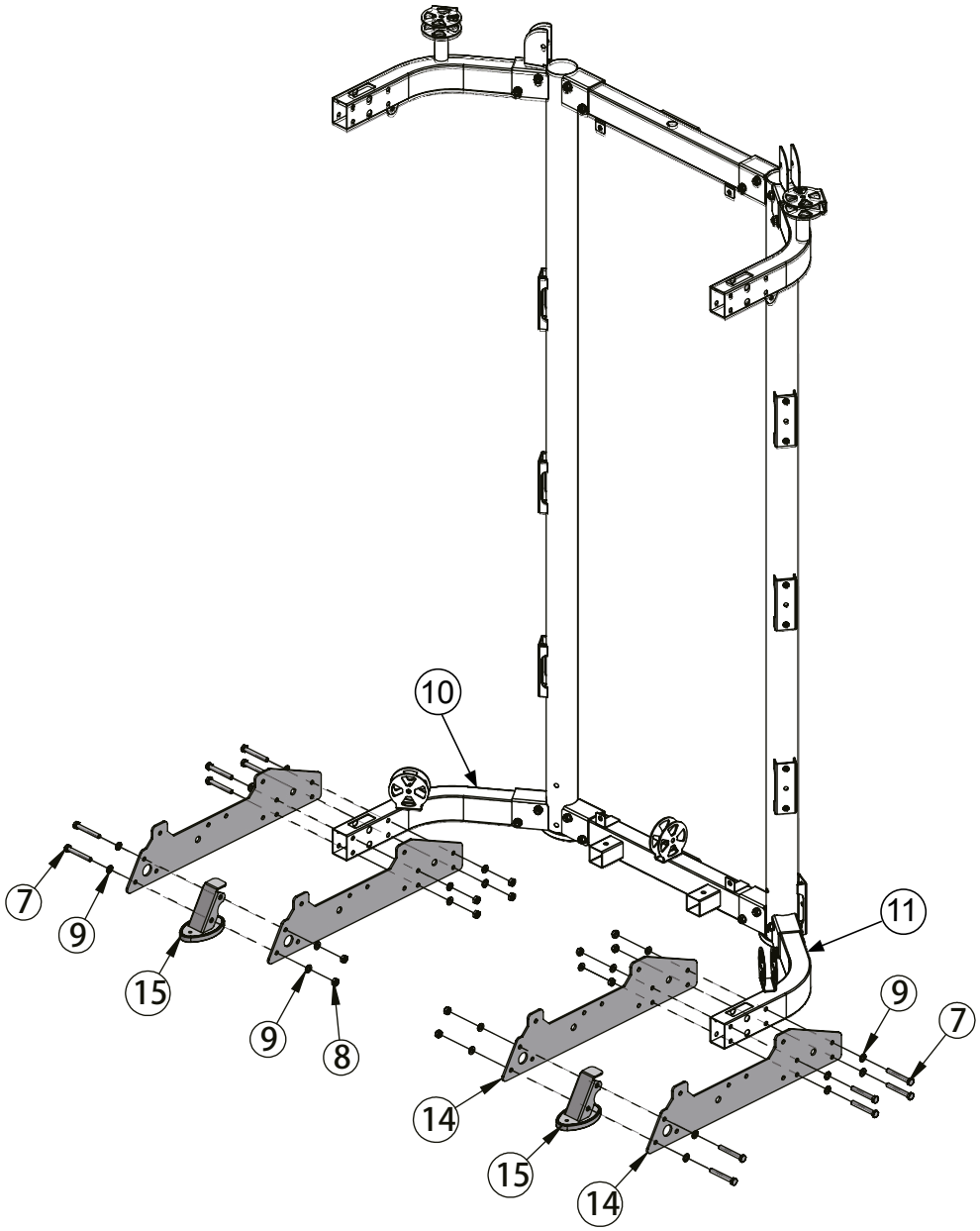
Schritt 3: Montage der Grundrahmen

1. Montieren Sie den linken unteren Grundrahmen (10) am linken Seitenrahmen (2) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
2. Montieren Sie den linken oberen Grundrahmen (13) am linken Seitenrahmen (2) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
3. Montieren Sie den rechten unteren Grundrahmen (11) am rechten Seitenrahmen (1) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
4. Montieren Sie den rechten oberen Grundrahmen (12) am rechten Seitenrahmen (1) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).



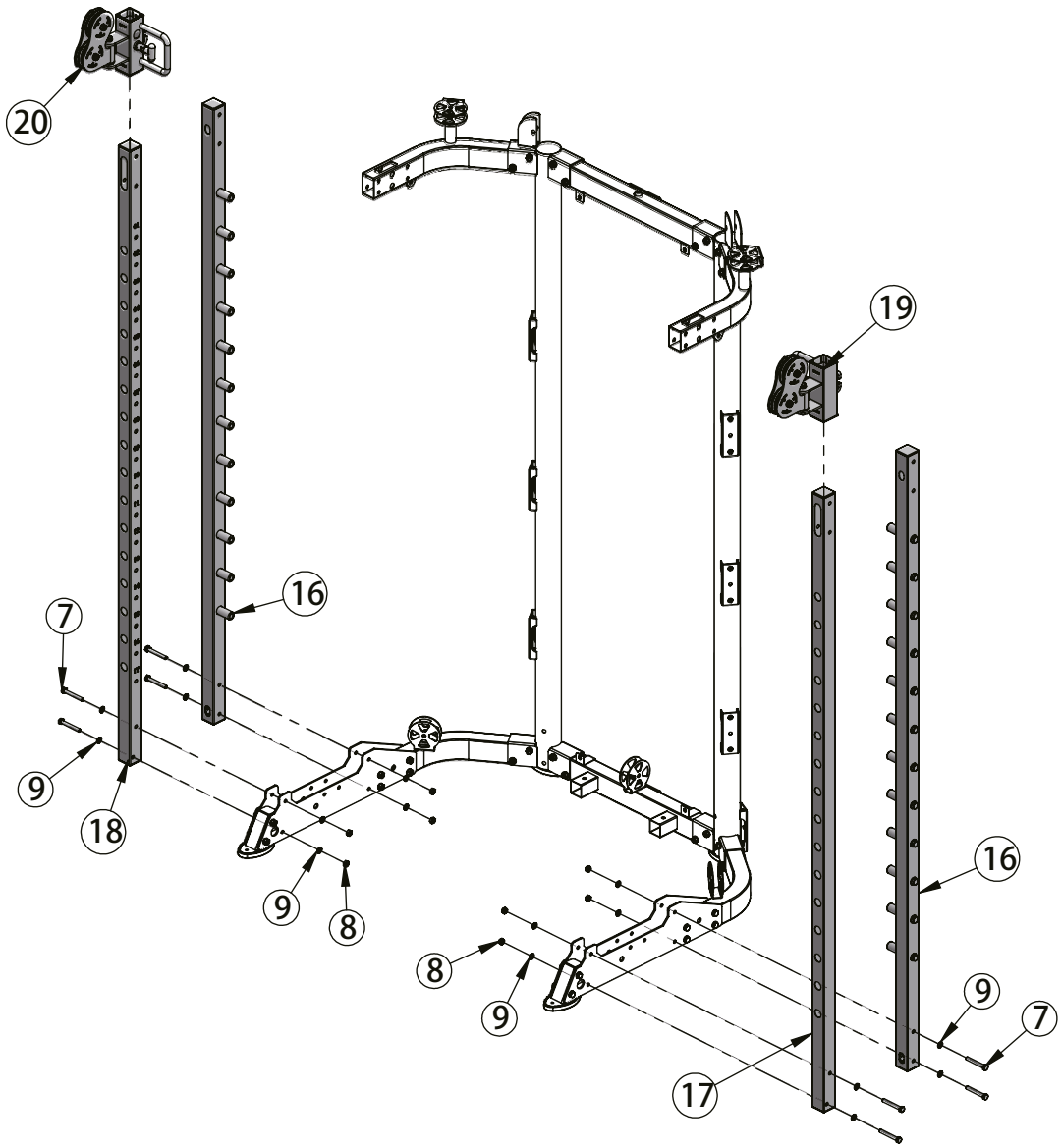
Schritt 4: Montage der oberen Befestigungsplatten

1. Montieren Sie zwei untere Seitenabdeckungen (14) an einem Standfuß (15) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
2. Montieren Sie die beiden unteren Seitenabdeckungen (14) am rechten unteren Grundrahmen (11) mit vier Schrauben (7), acht Unterlegscheiben (9) und vier Kontermuttern (8).
3. Montieren Sie zwei untere Seitenabdeckungen (14) an dem anderen Standfuß (15) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
4. Montieren Sie die beiden unteren Seitenabdeckungen (14) am linken unteren Grundrahmen (10) mit vier Schrauben (7), acht Unterlegscheiben (9) und vier Kontermuttern (8).



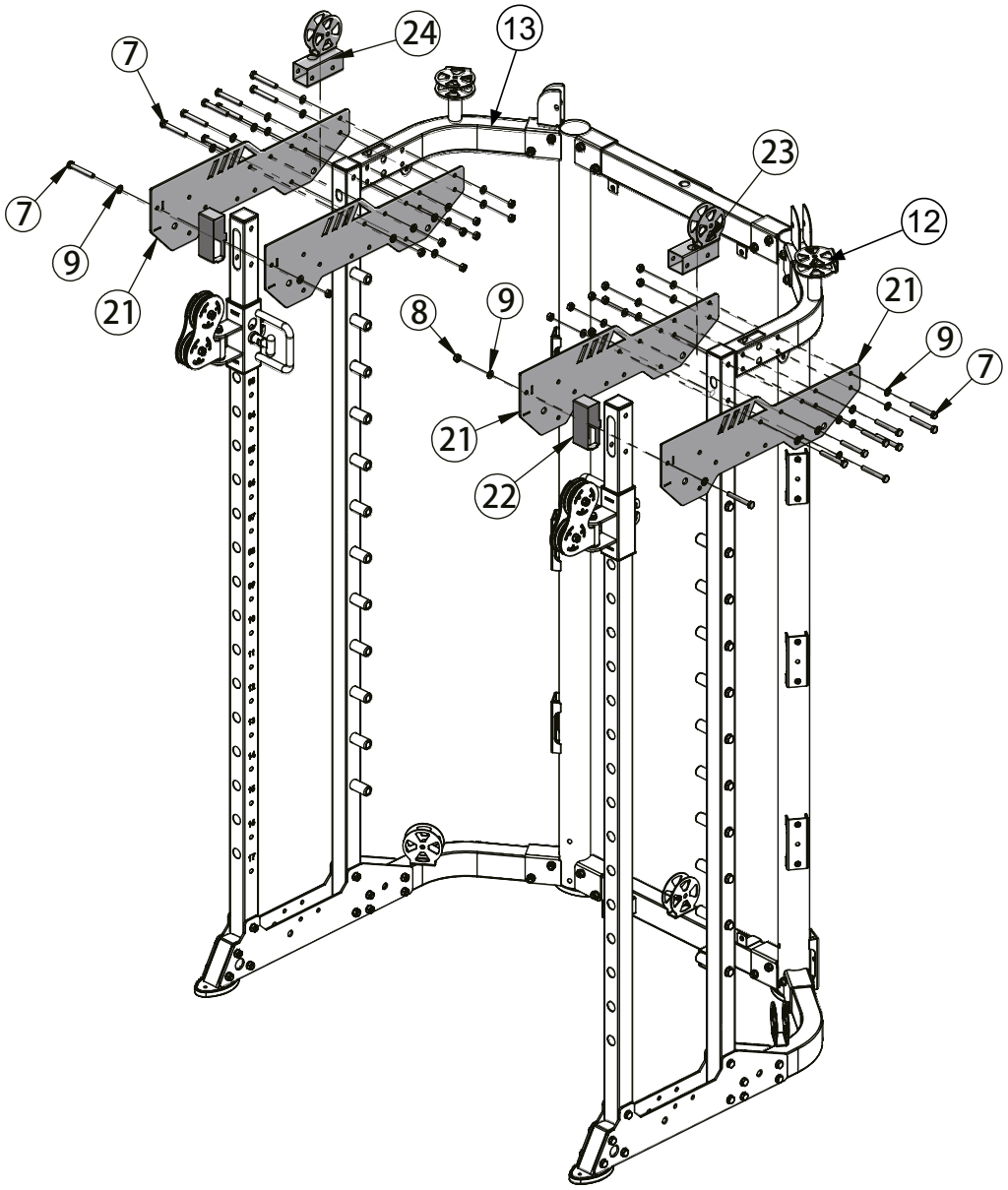
Schritt 5: Montage der Stellrahmen

1. Befestigen Sie den rechten Höhenversteller (19) am rechten Stellrahmen (17).
2. Montieren Sie den rechten Stellrahmen (17) an den unteren Seitenabdeckungen (14) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
3. Befestigen Sie den linken Höhenversteller (20) am linken Stellrahmen (18).
4. Montieren Sie den linken Stellrahmen (18) an den unteren Seitenabdeckungen (14) mit zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
5. Montieren Sie die beiden Stützrahmen (16) an den unteren Seitenabdeckungen (14) mit je zwei Schrauben (7), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).



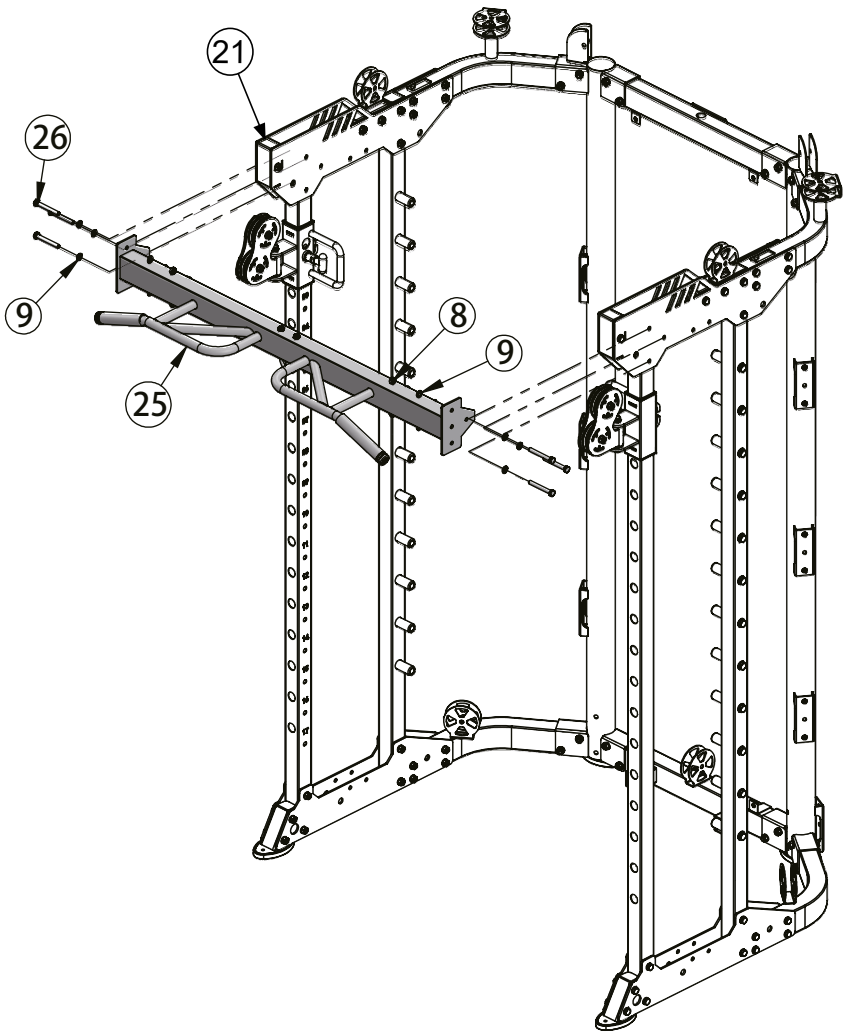
Schritt 6: Montage der Seitenabdeckungen

1. Montieren Sie ein Zwischenstück (22) zwischen zwei oberen Seitenabdeckungen (21) mit einer Schraube (7), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
2. Montieren Sie die beiden oberen Seitenabdeckungen (21) am linken oberen Grundrahmen (13) und den linken Umlenkrollenrahmen (24) mit acht Schrauben (7), 16 Unterlegscheiben (9) und acht Kontermuttern (8).
3. Wiederholen Sie diese Schritte für die rechte Seite.



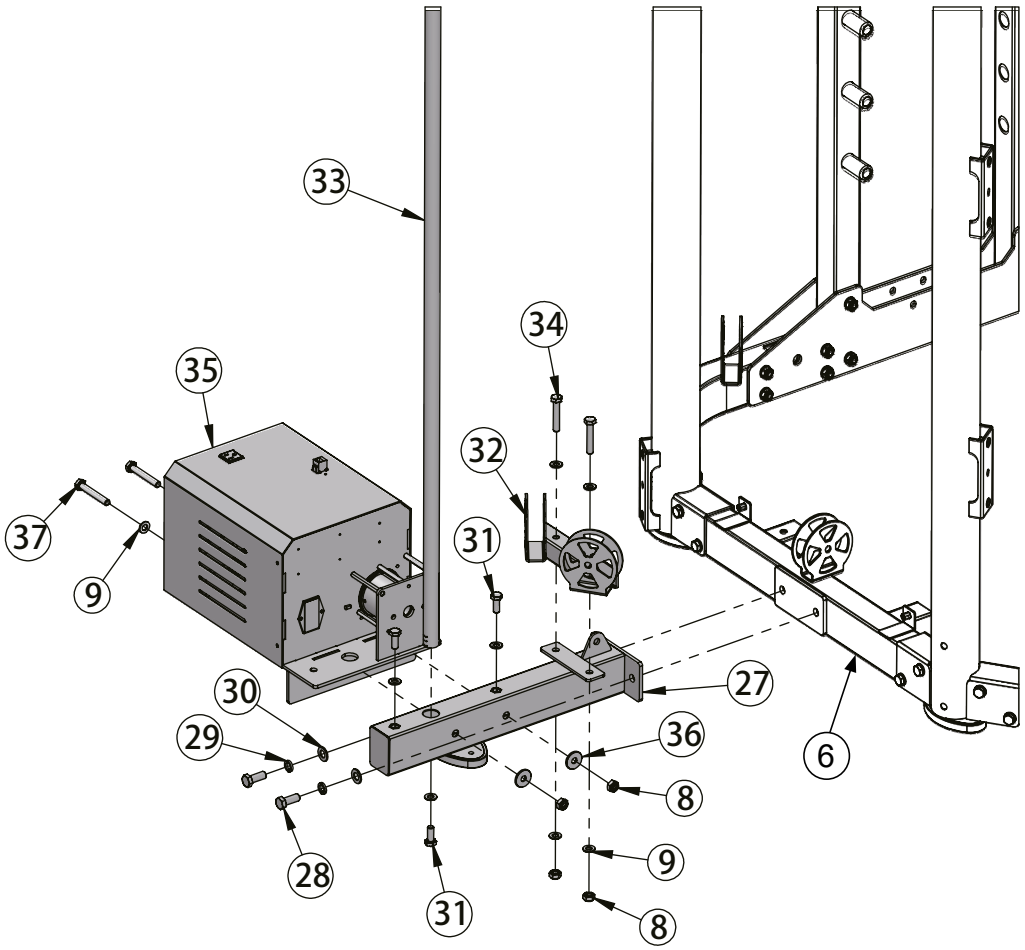
Schritt 7: Montage der Klimmzugeinheit

1. Montieren Sie die Klimmzugeinheit (25) zwischen den oberen Seitenabdeckungen (21) mit sechs Schrauben (26), 12 Unterlegscheiben (9) und sechs Kontermuttern (8).



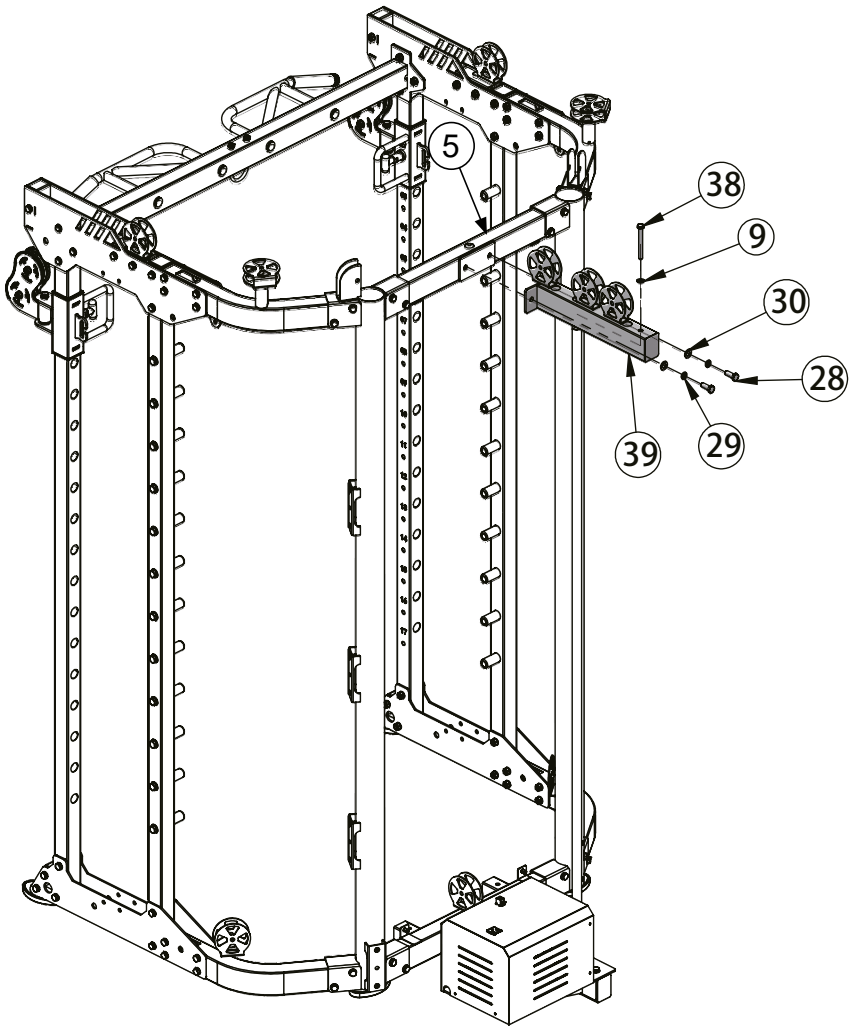
Schritt 8: Montage des Motors

1. Montieren Sie die Strebe (27) mit zwei Schrauben (28), zwei Federscheiben (29) und zwei Unterlegscheiben (30) am unteren Verbindungsrahmen (6).
2. Montieren Sie die Umlenkrollenhalterung (32) mit zwei Schrauben (34), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8) an der Strebe (27).
3. Montieren Sie die Stützstange (33) an der Strebe (27) mit einer Schraube (31) und einer Unterlegscheibe (9).
4. Montieren Sie den Motor (35) an der Strebe (27) mit zwei Schrauben (31), zwei Schrauben (37), vier Unterlegscheiben (9), zwei Unterlegscheiben (36) und zwei Kontermuttern (8).



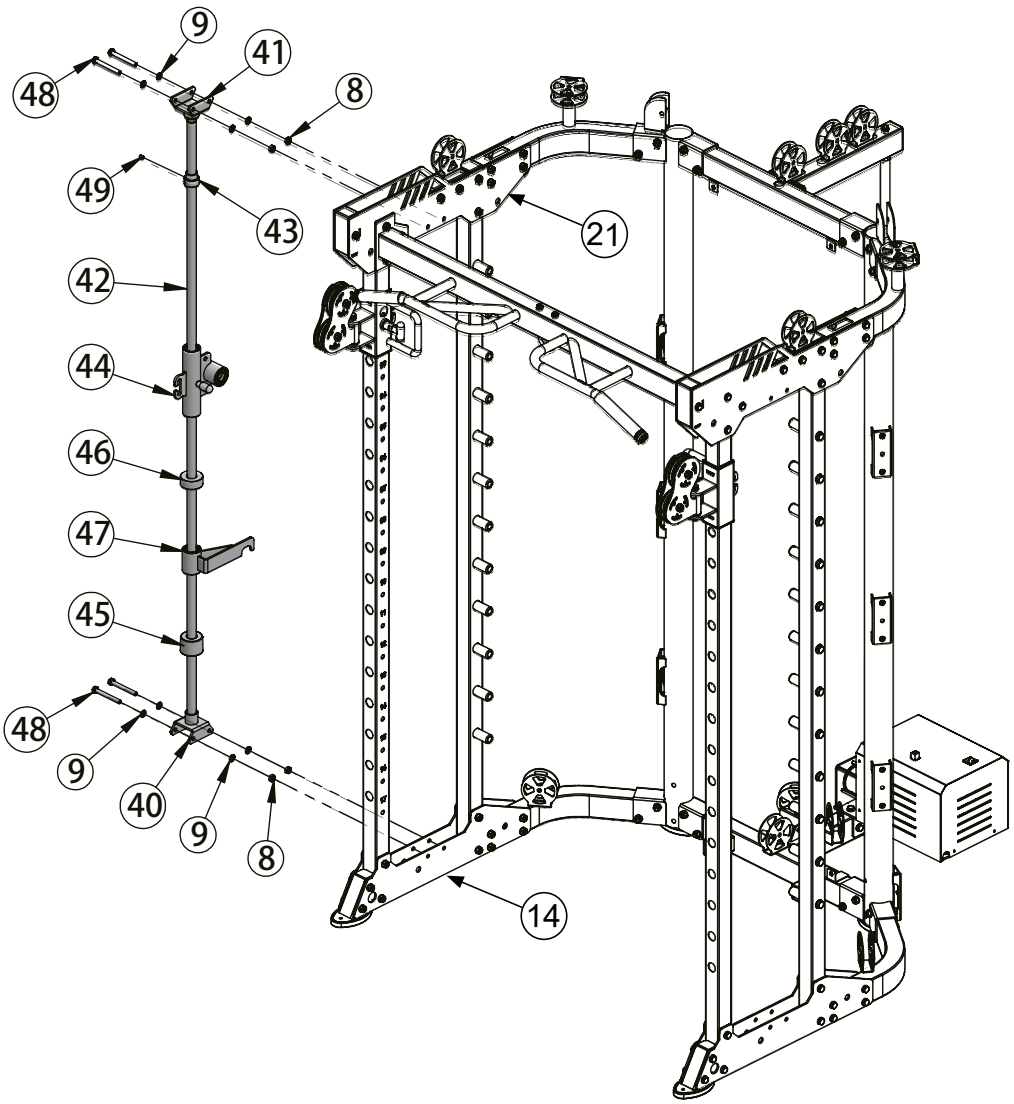
Schritt 9: Montage des Umlenkrollenrahmens

1. Montieren Sie den Umlenkrollenrahmen (39) am oberen Verbindungsrahmen (5) mit einer Schraube (38), zwei Schrauben (28), einer Unterlegscheibe (9), zwei Federscheiben (29) und zwei Unterlegscheiben (30).



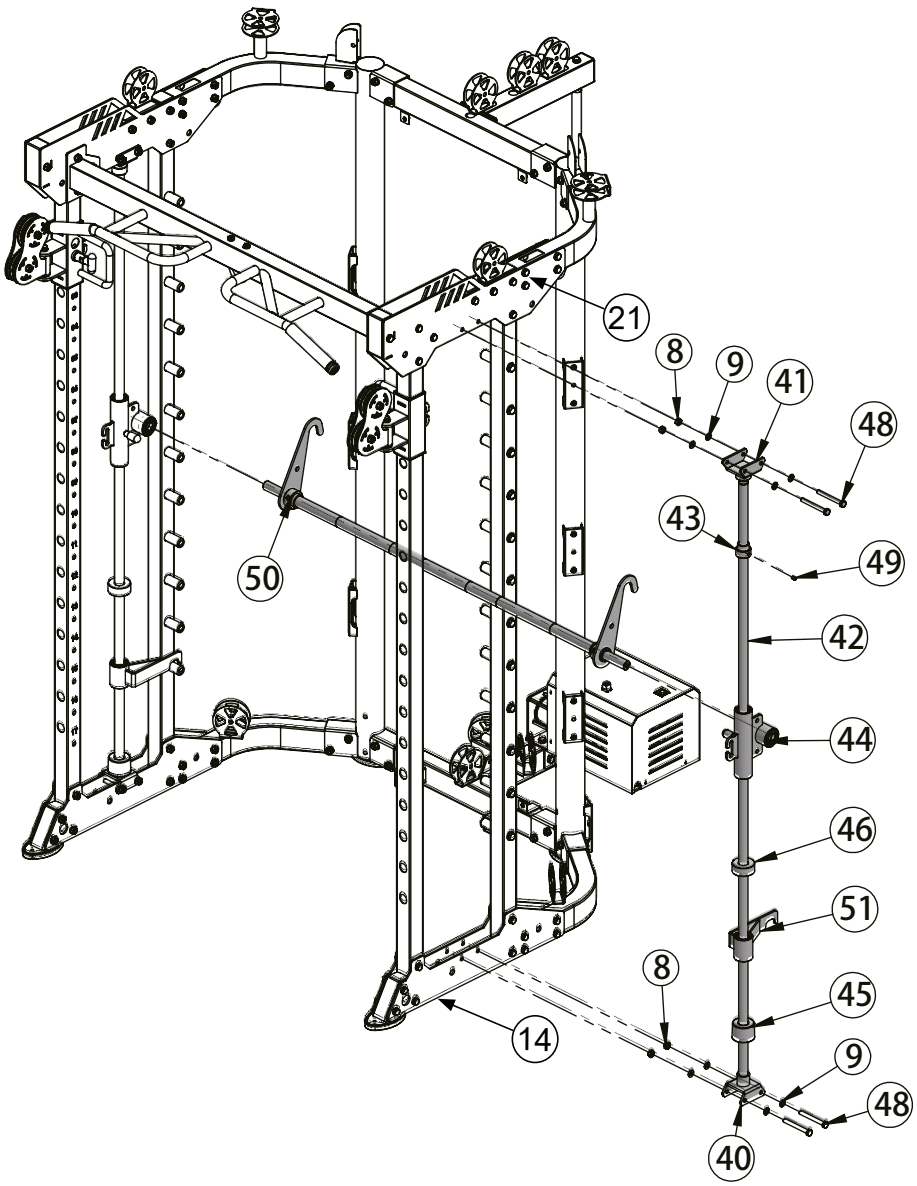
Schritt 10: Montage der rechten Führungsstange

1. Schieben Sie einen Gummipuffer (45), die rechte Fallsicherung (47), einen Gummipuffer (46) und eine Smithstangenhalterung (44) auf die Führungsstange (42).
2. Montieren Sie eine Sicherungshülse (43) an der Führungsstange (42) mit einer Schraube (49).
3. Befestigen Sie das untere Verbindungsstück (40) an der Führungsstange (42) und montieren Sie es an den unteren Seitenabdeckungen (14) mit zwei Schrauben (48), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
4. Befestigen Sie das obere Verbindungsstück (41) an der Führungsstange (42) und montieren Sie es an den oberen Seitenabdeckungen (21) mit zwei Schrauben (48), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).



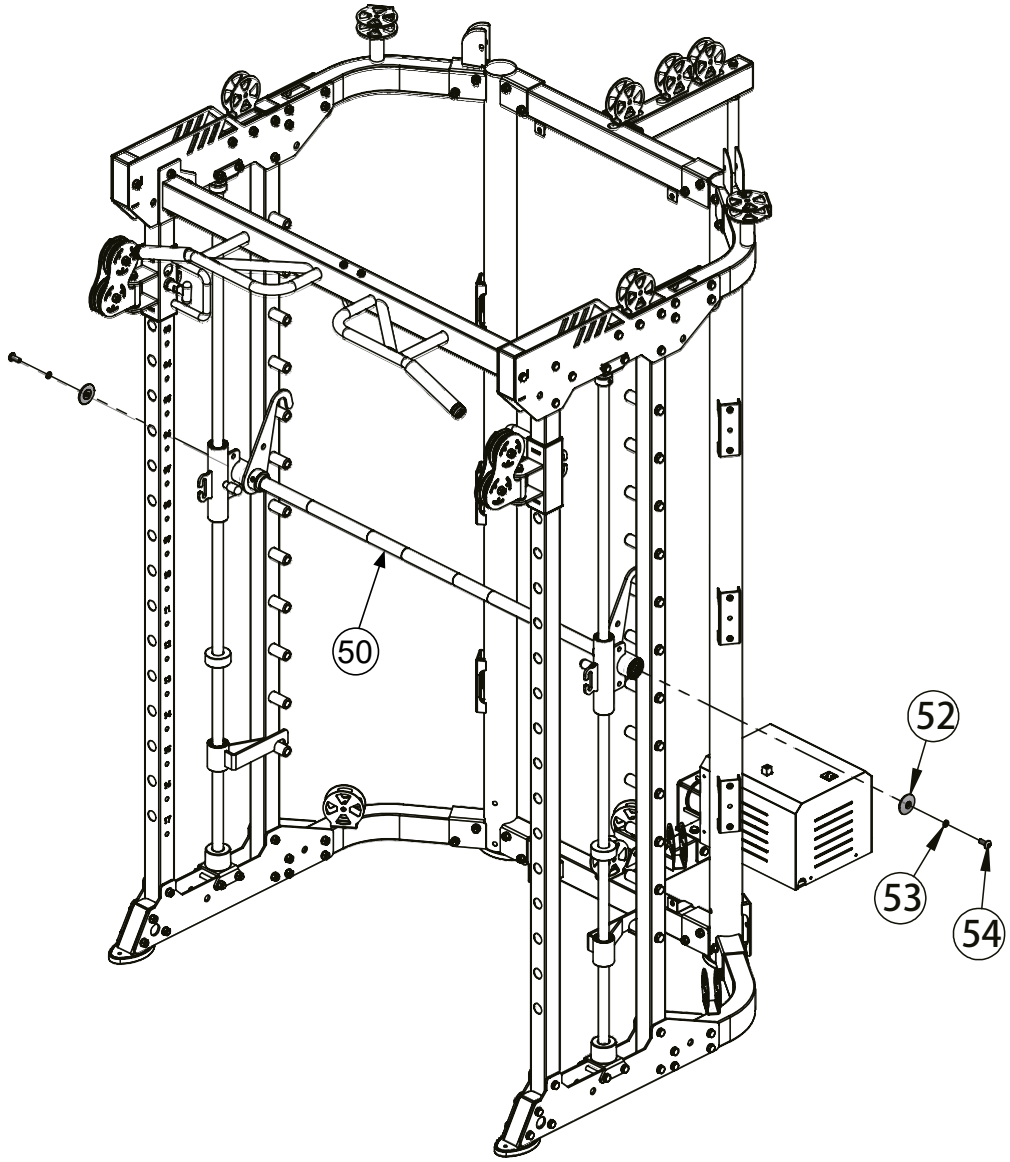
Schritt 11: Montage der linken Führungsstange

1. Schieben Sie einen Gummipuffer (45), die linke Fallsicherung (51), einen Gummipuffer (46) und eine Smithstangenhalterung (44) auf die Führungsstange (42).
2. Montieren Sie eine Sicherungshülse (43) mit einer Schraube (49) an der Führungsstange (42).
3. Befestigen Sie das untere Verbindungsstück (40) an der Führungsstange (42) und montieren Sie es an den unteren Seitenabdeckungen (14) mit zwei Schrauben (48), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
4. Befestigen Sie die Hantelstange (50) zwischen den Smithstangenhalterungen (44).
5. Befestigen Sie das obere Verbindungsstück (41) an der Führungsstange (42) und montieren Sie es an den oberen Seitenabdeckungen (21) mit zwei Schrauben (48), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).



Schritt 12: Montage der Endkappen

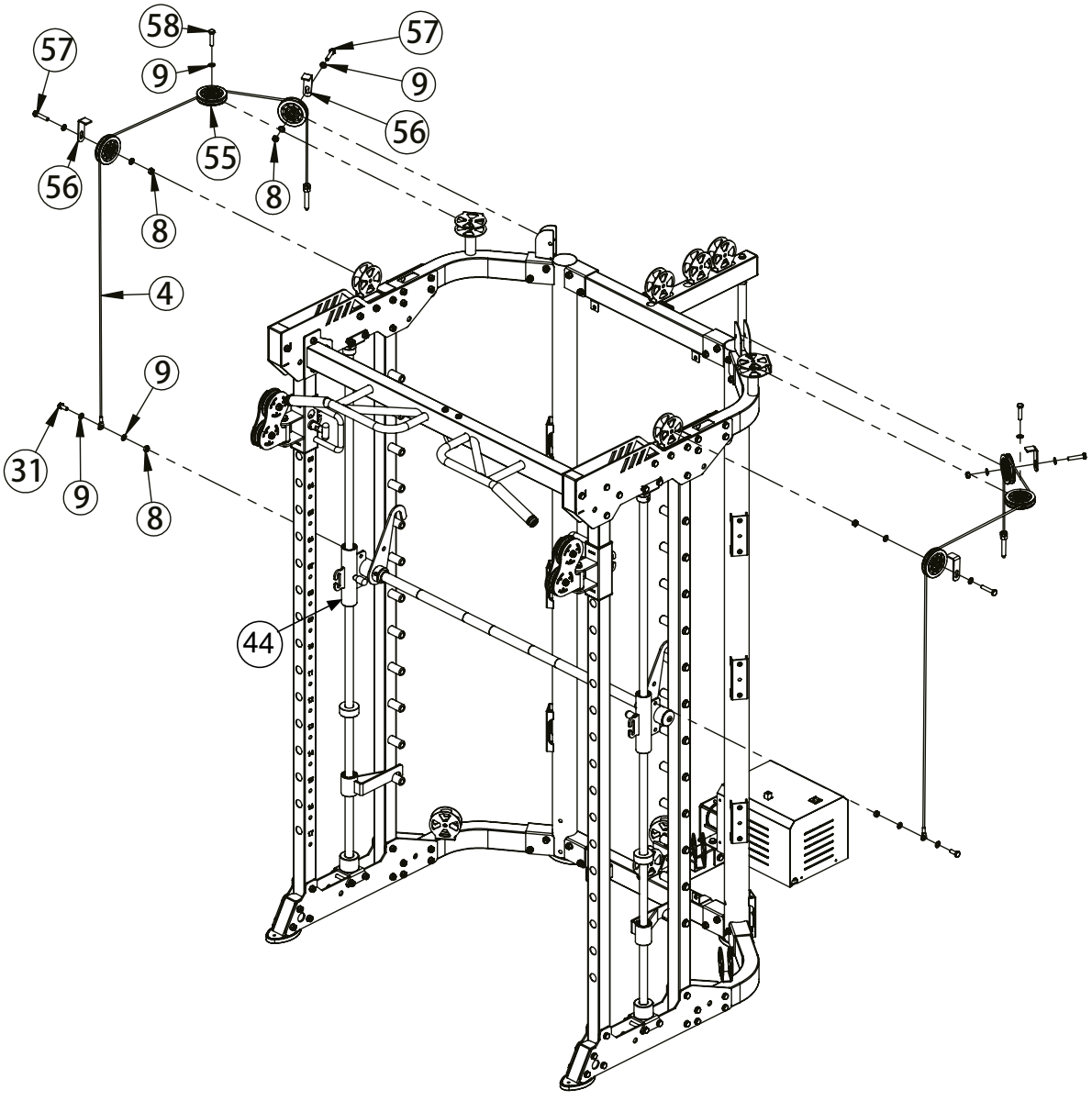
1. Befestigen Sie zwei Endkappen (52) an der Hantelstange (50) mit zwei Schrauben (54) und zwei Federscheiben (53).



Schritt 13: Montage der Kabel und Umlenkrollen Teil 1

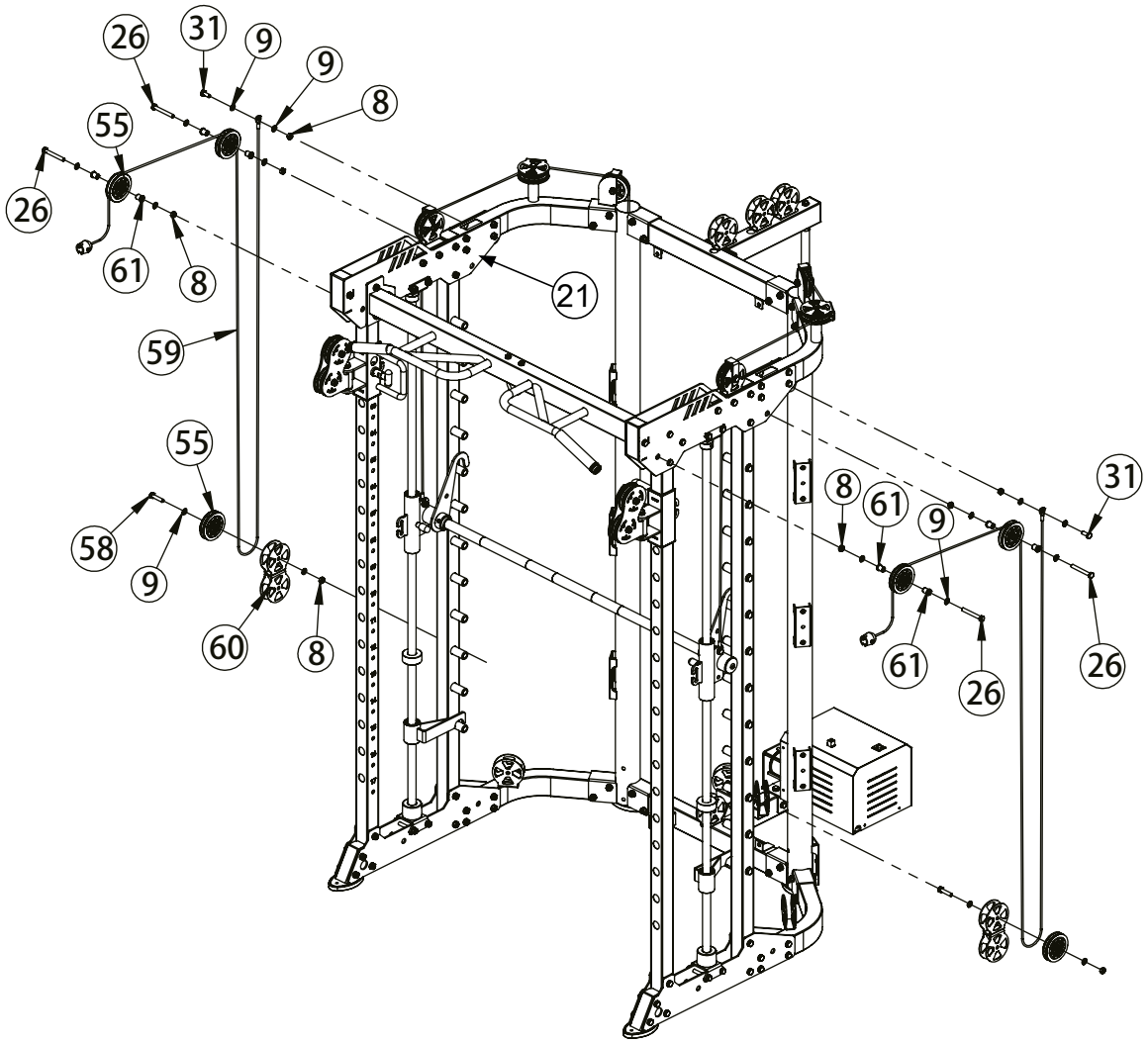
HINWEIS
Die Kabel und die Umlenkrollen müssen gleichzeitig montiert werden.

1. Montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (57), einem Befestigungswinkel (56), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8) und führen Sie das Kabel (4) zur nächsten Umlenkrollenhalterung.
2. Montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58) und einer Unterlegscheibe (9) und führen Sie das Kabel (4) zur nächsten Umlenkrollenhalterung.
3. Montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (57), einem Befestigungswinkel (56), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8) und führen Sie das Kabel nach unten.
4. Befestigen Sie das Ende des Kabels (4) an der Smithstangenhalterung (44) mit einer Schraube (31), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
5. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite.



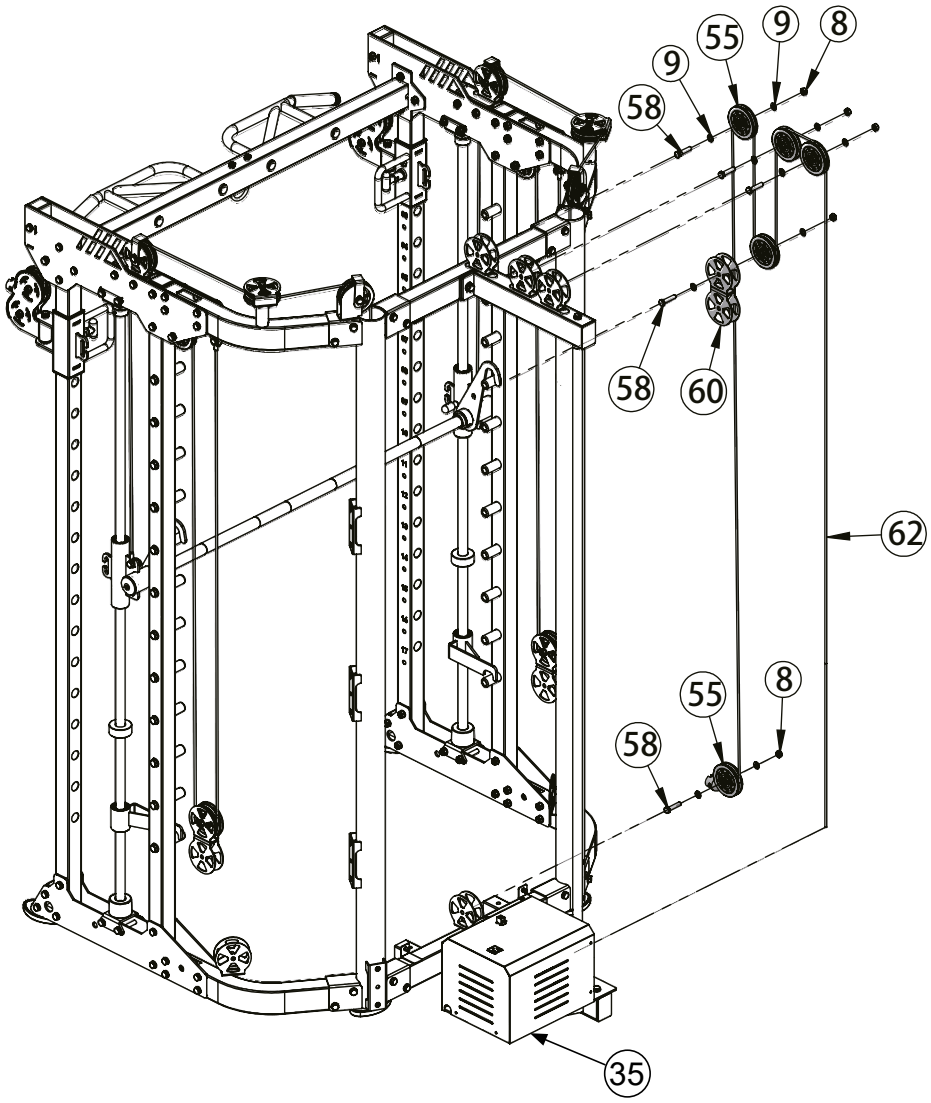
Schritt 14: Montage der Kabel und Umlenkrollen Teil 2

1. Montieren Sie das Ende des Kabels (59) an den oberen Seitenabdeckungen (21) mit einer Schraube (31), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
2. Führen Sie das Kabel (59) nach unten und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung (60) mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
3. Führen Sie das Kabel (59) nach oben und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (26), zwei Buchsen (61), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
4. Führen Sie das Kabel (59) zur nächsten Umlenkrollenhalterung und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (26), zwei Buchsen (61), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
5. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite.



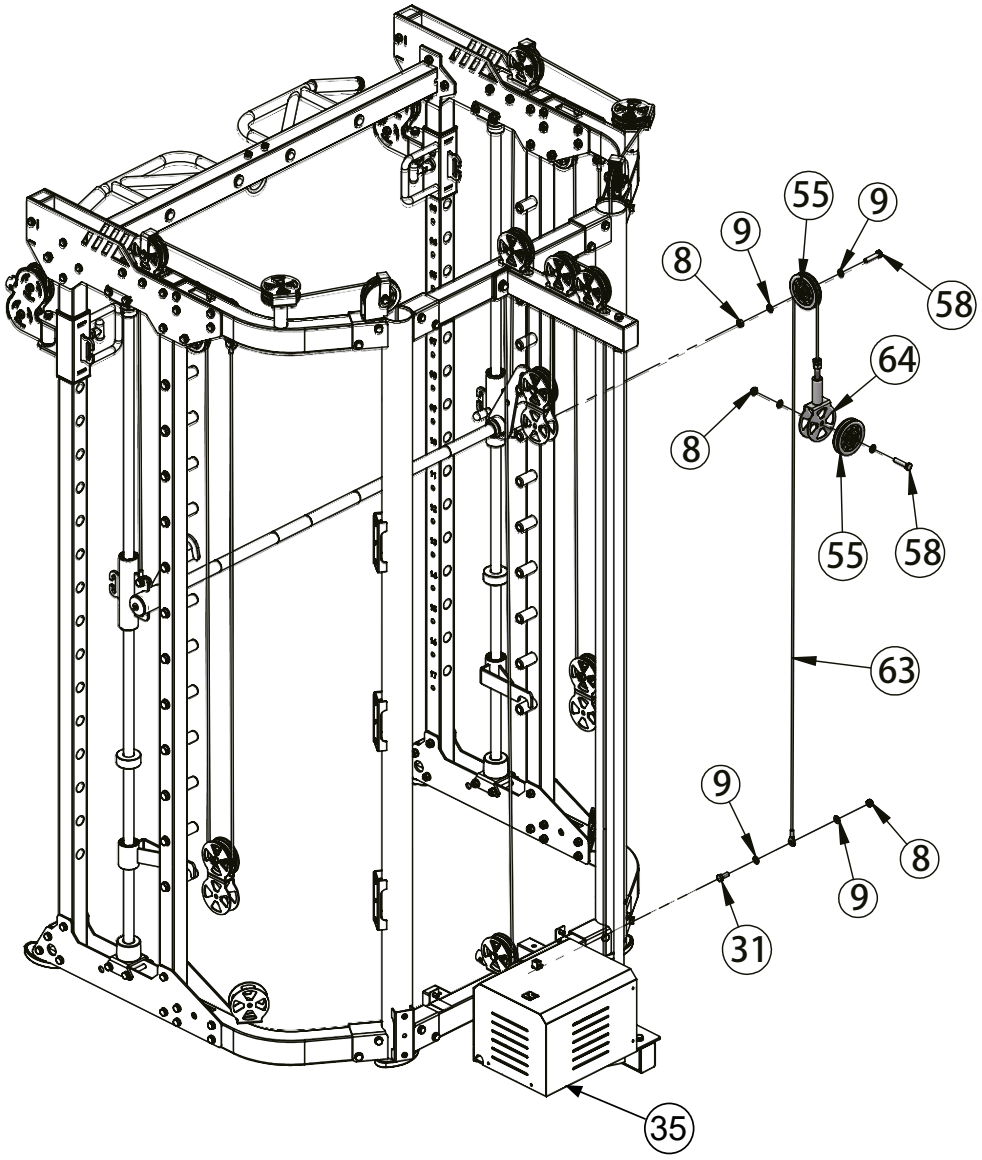
Schritt 15: Montage der Kabel und Umlenkrollen Teil 3

1. Befestigen Sie das eine Ende des Kabels (62) am Motor (35).
2. Führen Sie das Kabel nach oben und montieren Sie zwei Umlenkrollen (55) an den Umlenkrollenhalterungen mit zwei Schrauben (58), vier Unterlegscheiben (9) und zwei Kontermuttern (8).
3. Führen Sie das Kabel nach unten und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung (60) mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
4. Führen Sie das Kabel nach oben und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
5. Führen Sie das Kabel nach unten und befestigen Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).



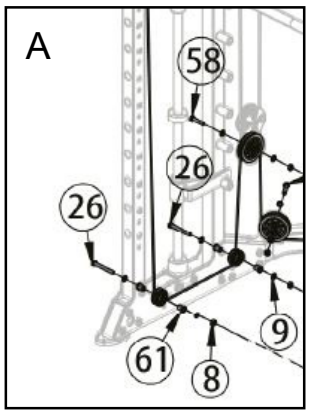
Schritt 16: Montage der Kabel und Umlenkrollen Teil 4

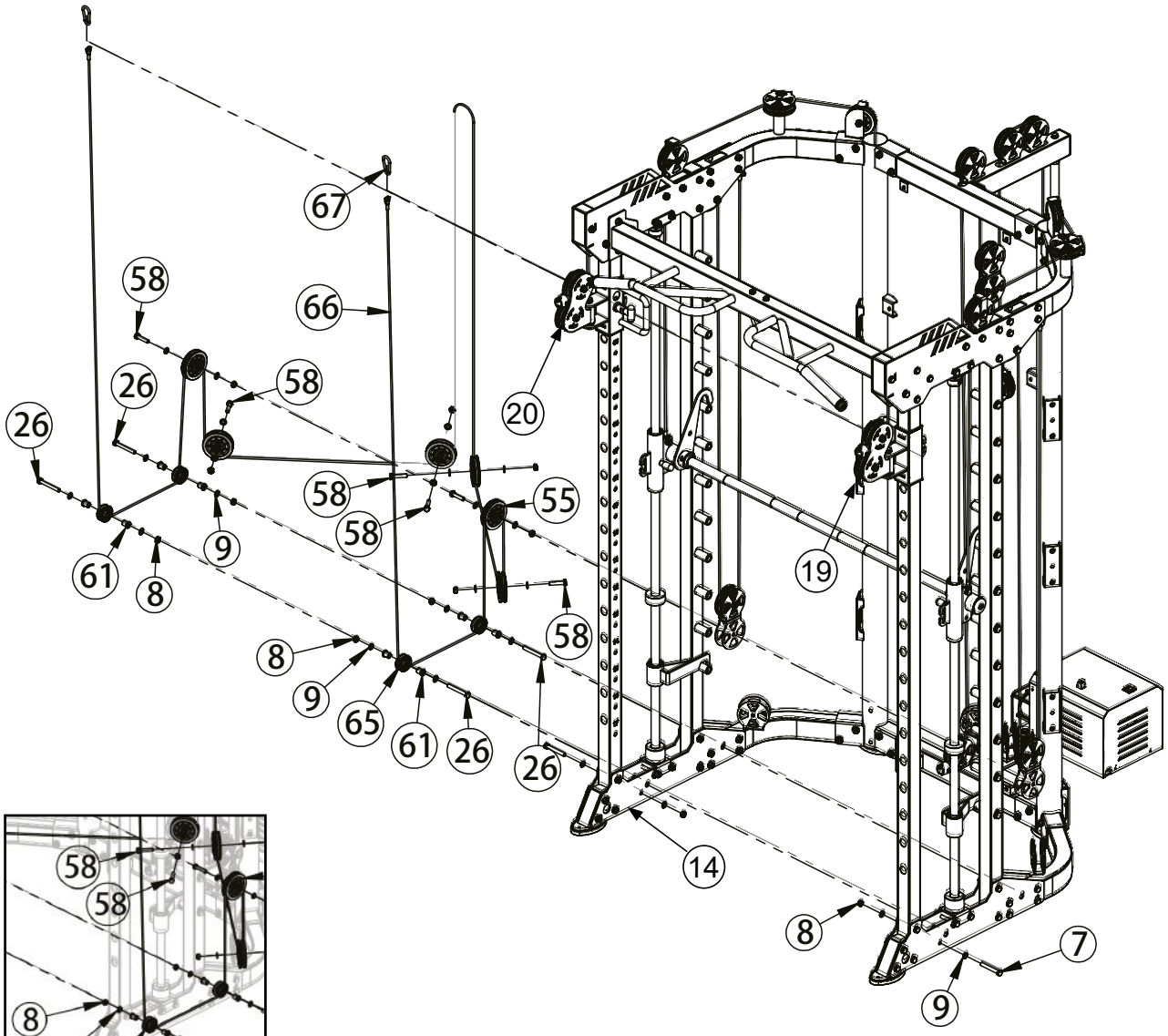
1. Montieren Sie ein Ende des Kabels (63) am Motor (35) mit einer Schraube (31), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
2. Führen Sie das Kabel (63) nach oben und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).
3. Führen Sie das Kabel (63) nach unten und stecken Sie das Kabelende in die Umlenkrollenhalterung (64).
4. Montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung (64) mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8).

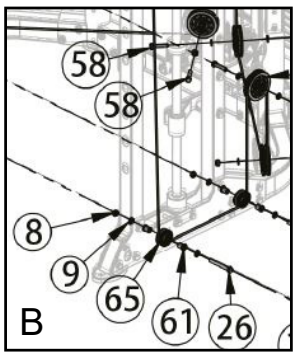

55
9
9
8
58
64
8
55
58
63
9
8
9
31
35

Schritt 17: Montage der Kabel und Umlenkrollen Teil 5

1. Montieren Sie eine Schraube (7), zwei Unterlegscheiben (9) und eine Sicherungsmutter (8) an den unteren Seitenabdeckungen (14) auf jeder Seite.
2. Befestigen Sie einen Haken (67) und ein Ende des Kabels (66) an dem linken Höhenversteller (20).
3. Führen Sie das Kabel (66) nach unten und montieren Sie eine Umlenkrolle (65) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (26), zwei Unterlegscheiben (9), zwei Buchsen (61) und einer Kontermutter (8). [A]
4. Führen Sie das Kabel (66) zur nächsten Umlenkrollenhalterung und montieren Sie eine Umlenkrolle (65) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (26), zwei Unterlegscheiben (9), zwei Buchsen (61) und einer Kontermutter (8). [A]
5. Führen Sie das Kabel (66) nach oben und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8). [A]
6. Führen Sie das Kabel (66) nach unten und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8). [A]
7. Führen Sie das Kabel (66) zur nächsten Umlenkrollenhalterung und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8). [B]
8. Führen Sie das Kabel (66) nach oben, um die Umlenkrolle herum und nach unten und befestigen Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8). [B]
9. Führen Sie das Kabel (66) zur nächsten Umlenkrollenhalterung und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8). [B]
10. Führen Sie das Kabel (66) zur nächsten Umlenkrollenhalterung und montieren Sie eine Umlenkrolle (55) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (58), zwei Unterlegscheiben (9) und einer Kontermutter (8). [B]
11. Führen Sie das Kabel (66) nach unten und montieren Sie eine Umlenkrolle (65) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (26), zwei Unterlegscheiben (9), zwei Buchsen (61) und einer Kontermutter (8). [B]
12. Führen Sie das Kabel (66) zur nächsten Umlenkrollenhalterung und montieren Sie eine Umlenkrolle (65) an der Umlenkrollenhalterung mit einer Schraube (26), zwei Unterlegscheiben (9), zwei Buchsen (61) und einer Kontermutter (8). [B]
13. Führen Sie das Kabel (66) nach oben und befestigen Sie einen Haken (67) und das andere Ende des Kabels (66) an dem rechten Höhenversteller (19).

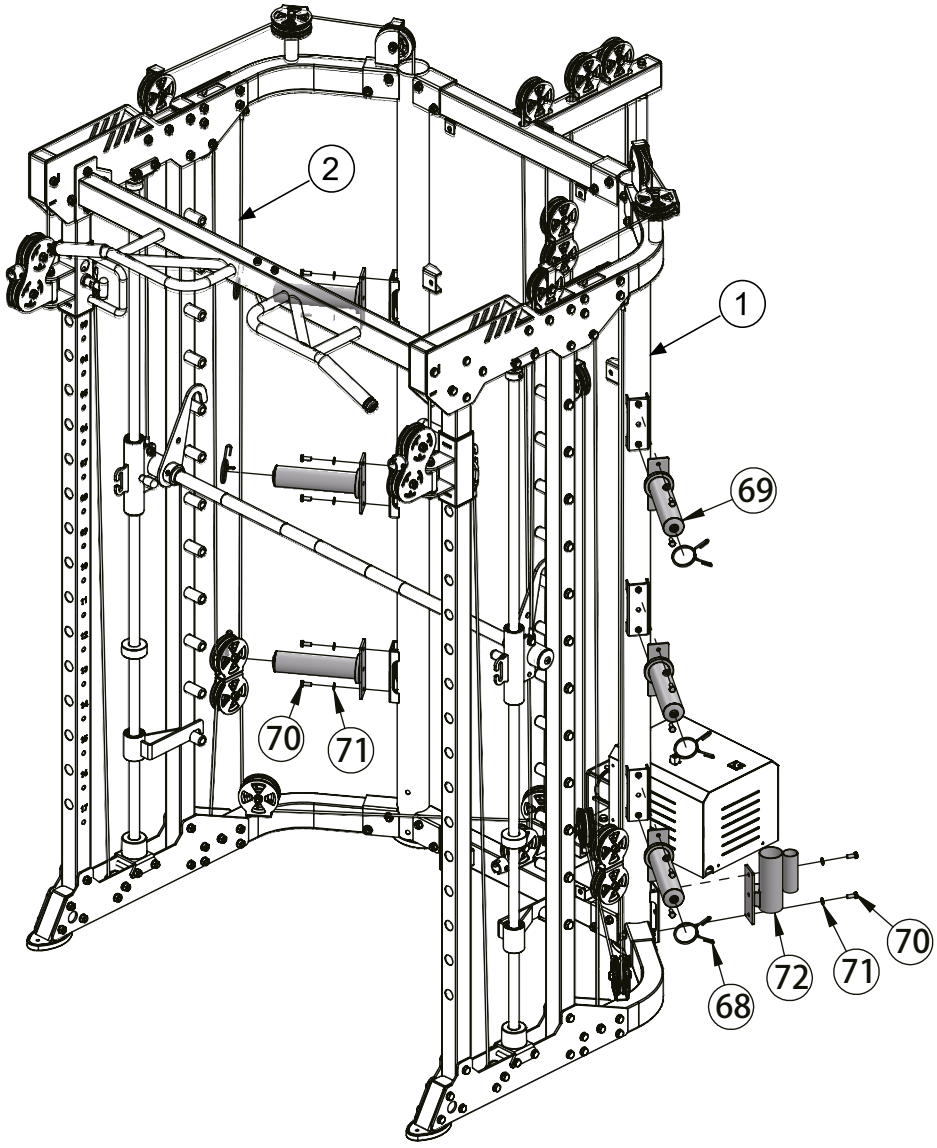

A
58
26
26
9
61
8


67
58
66
26
58
20
26
58
55
58
9
61
8
19
58
8
9
65
61
26
26
14
8
7
9


58
58
8
9
65
61
26
B

Schritt 18: Montage der Hantelscheibenhalterungen

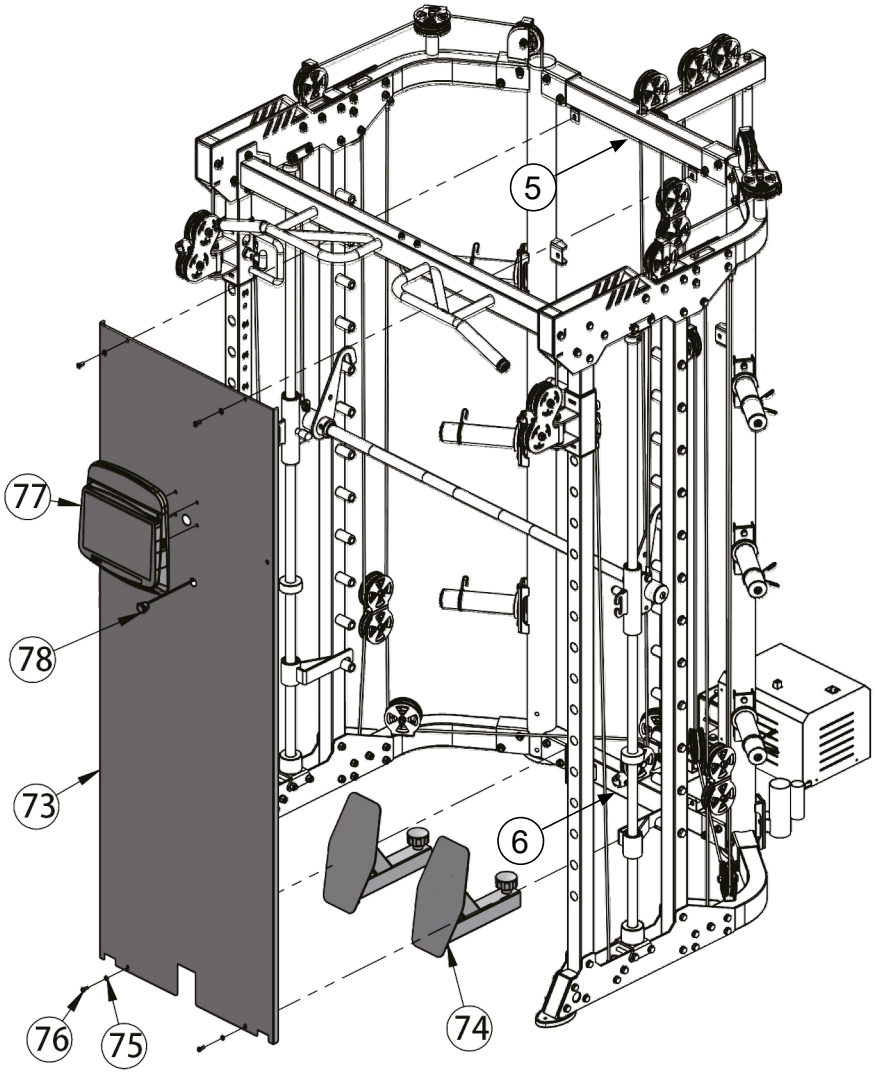
1. Montieren Sie drei Hantelscheibenhalterungen (69) und drei Hantelverschlüsse (68) am rechten Seitenrahmen (1) mit sechs Schrauben (70) und sechs Unterlegscheiben (71).
2. Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Seitenrahmen (2).
3. Montieren Sie das Hantelstangengestell (72) an dem rechten Seitenrahmen (1) mit zwei Schrauben (70) und zwei Unterlegscheiben (71).



Schritt 19: **Montage der Konsole und Fußablagen**

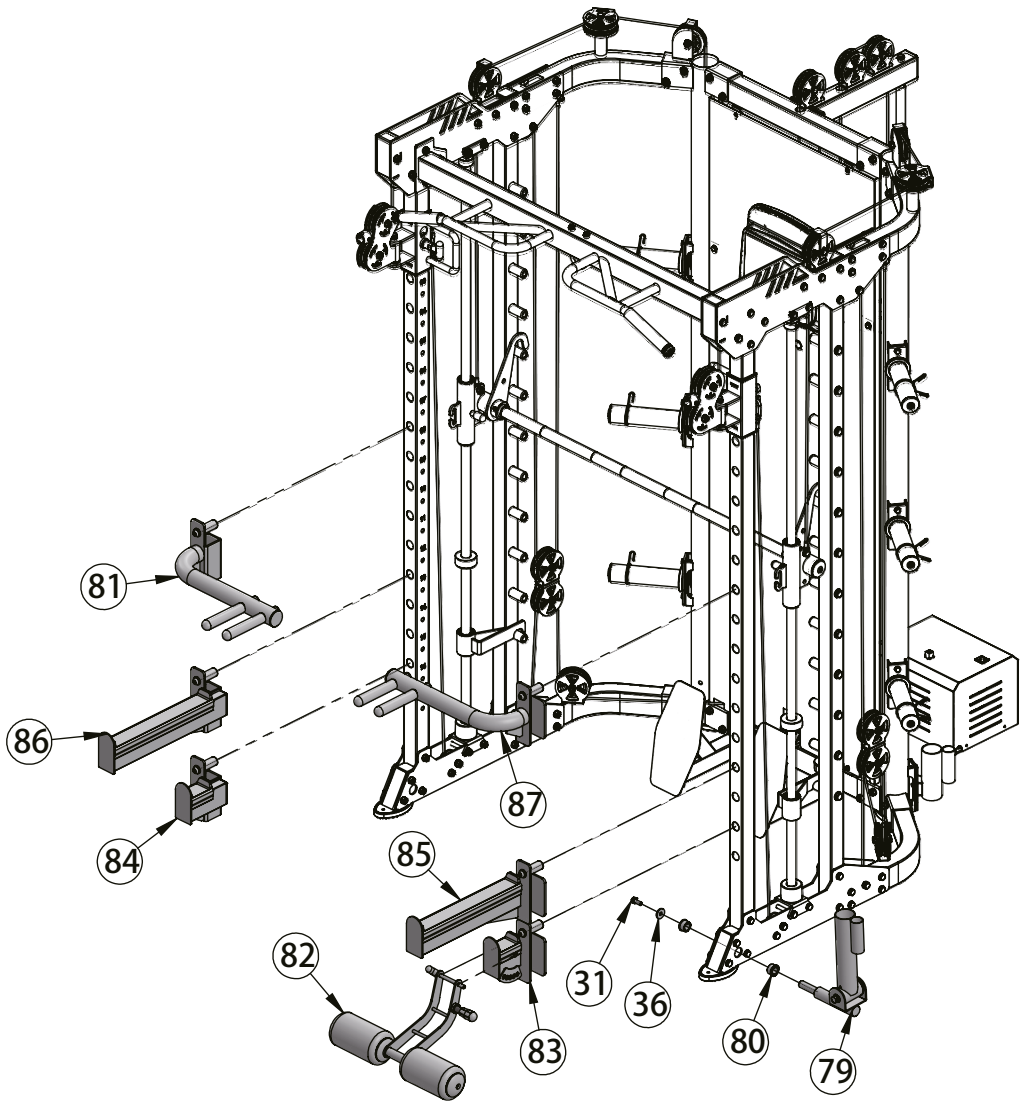
HINWEIS
Die Schrauben und Muttern für die Konsole (77) und das Stromkabel (78) sind vormontiert. Entfernen Sie diese vor der Montage.

1. Montieren Sie die Rückwand (73) am oberen und unteren Verbindungsrahmen (5 & 6) mit vier Schrauben (76) und vier Unterlegscheiben (75).
2. Befestigen Sie die Fußablagen (74) am unteren Verbindungsrahmen (6).
3. Montieren Sie die Konsole (77) mit den vormontierten Schrauben und Muttern an der Rückwand (73).



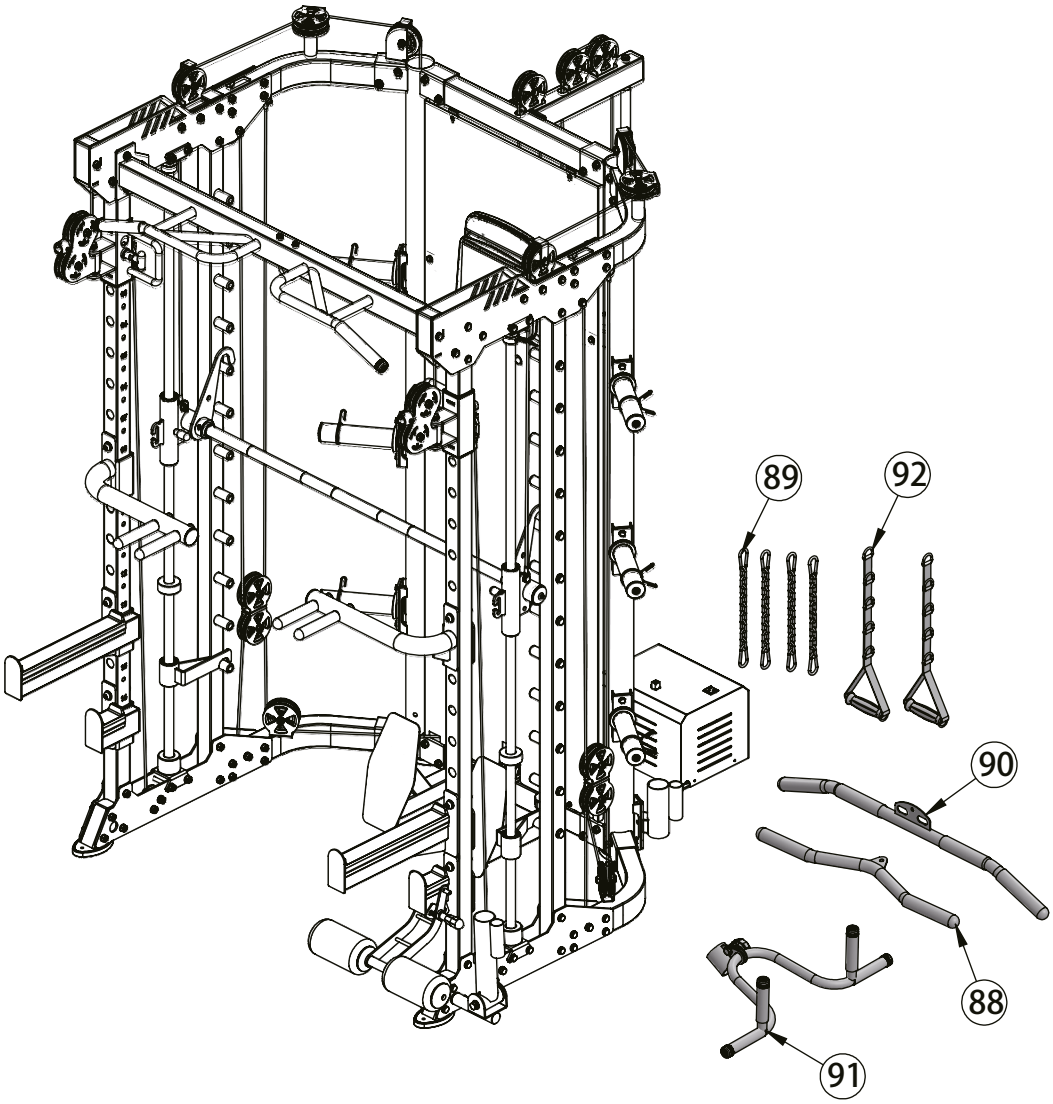
Schritt 20: Montage der Attachments

1. Befestigen Sie die Landmine (79) an den unteren Seitenabdeckungen (14) mit einer Schraube (31), einer Unterlegscheibe (36) und zwei Buchsen (80).
2. Befestigen Sie das Beinattachment (82) an der rechten kurzen Sicherheitsablage (83).
3. Befestigen Sie die rechte Dip Bar (87), die rechte kurze Sicherheitsablage (83) und die rechte lange Sicherheitsablage (85) am rechten Stellrahmen (17).
4. Befestigen Sie die linke Dip Bar (81), die linke kurze Sicherheitsablage (84) und die linke lange Sicherheitsablage (86) an dem linken Stellrahmen (18).



Schritt 21: Montage des Zubehörs

1. Befestigen Sie das Zubehör, falls benötigt.

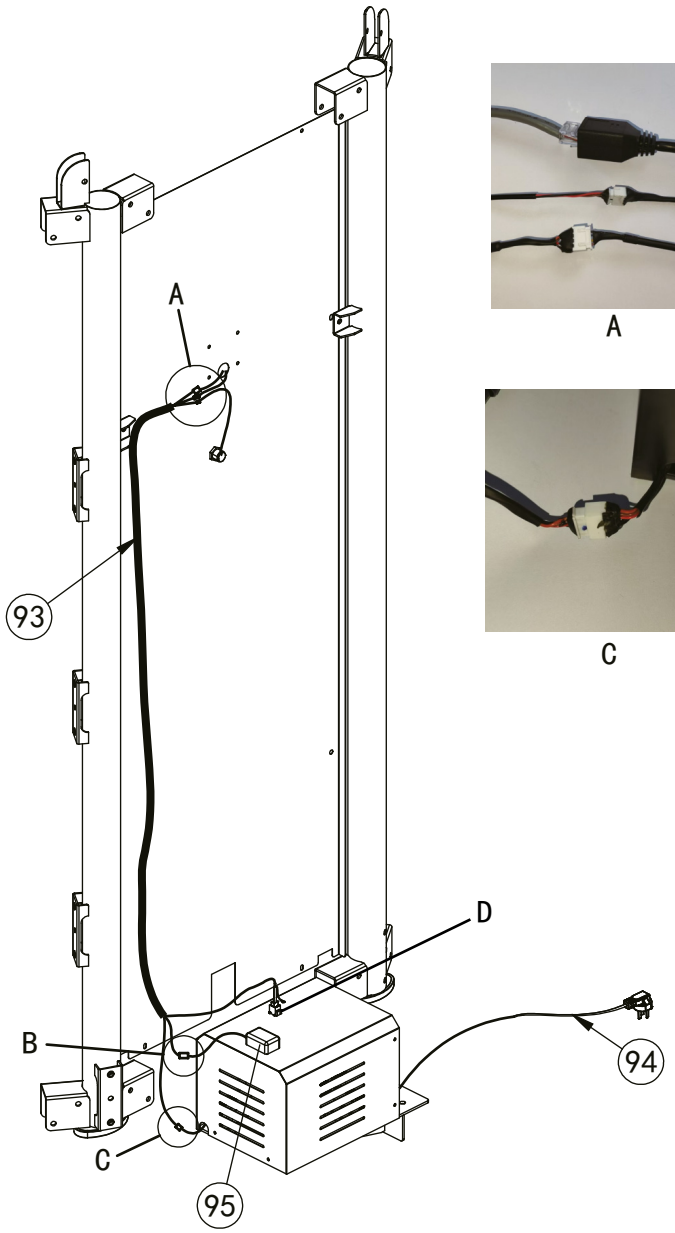


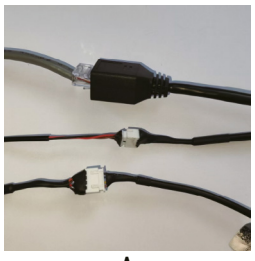
Schritt 22: Verbinden der Stromkabel und Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

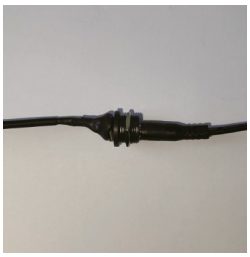
1. Verbinden Sie die Strokabel wie abgebildet. (A, B, C)
2. Lösen Sie die Schraube, befestigen Sie das Erdungskabel und ziehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel wieder fest an. (D)

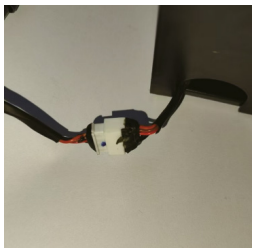
► **ACHTUNG**
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

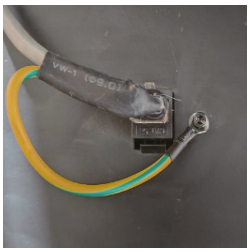
3. Stecken Sie den Netzstecker (94) in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.




A


B

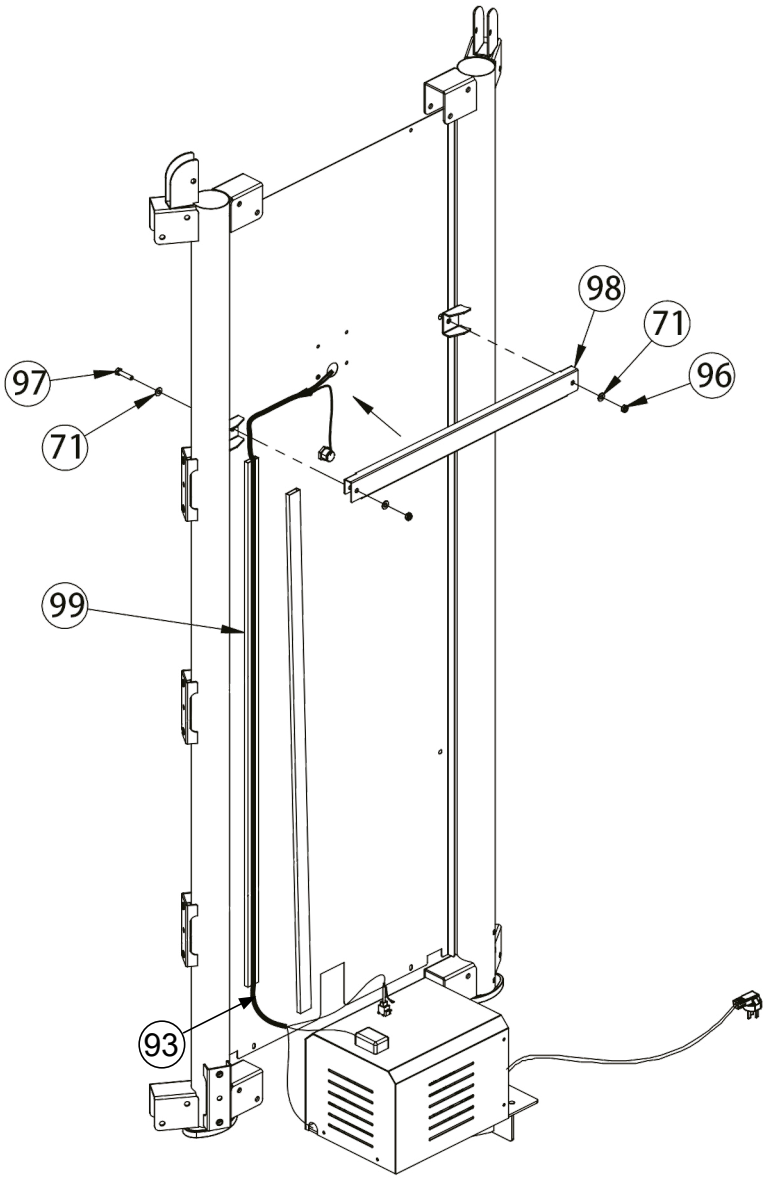

C


D

Schritt 23: Montage der Abdeckplatte

► **ACHTUNG**
Achten Sie bei dem folgenden Schritt darauf, die Stromkabel nicht einzuklemmen.

1. Befestigen Sie die Abdeckplatte (98) an der Rückwand (73) mit zwei Schrauben (97), vier Unterlegscheiben (71) und zwei Kontermuttern (96).
2. Ziehen Sie das Klebeband auf der Rückseite des Kabelkanals (99) ab und kleben Sie es auf die Rückwand (73).
3. Führen Sie das Stromkabel (93) durch den Kabelkanal (99) und befestigen Sie die Abdeckung.



Einstellungen

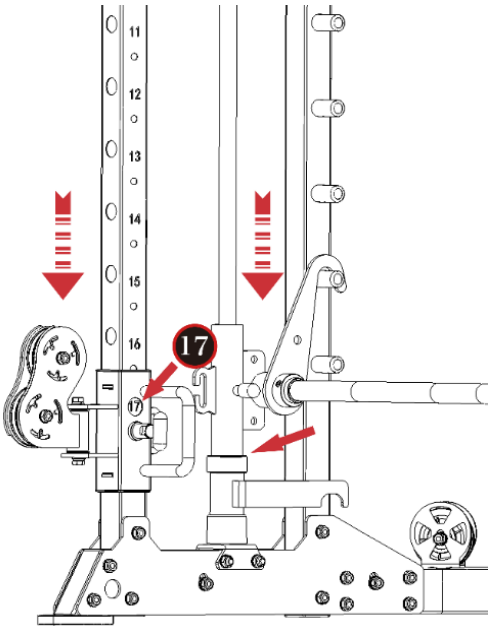
1. Zum Einstellen der Gewichte an Hantelstange und Kabelzug: Schieben Sie die Hantelstange und den Höhenversteller in die unterste Position 17.

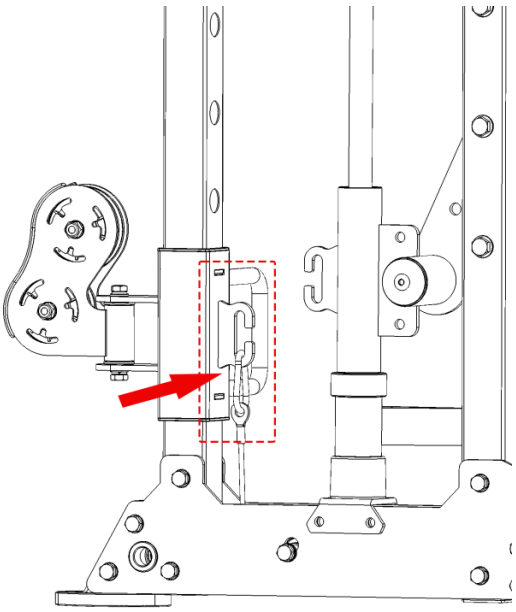
Nun können Sie die Gewichte einstellen.

⚠ **VORSICHT**

Vor der Nutzung des Kabelzugstation setzen Sie zuerst den Haken an dem Höhenversteller ein. Bei Nichtbeachtung kann sich das Kabel lösen und aus der Führung herausspringen.

2. Für die Nutzung der Kabelzugstation: setzen Sie den Haken an dem Höhenversteller ein.





Be- und Entladen von Hantelscheiben

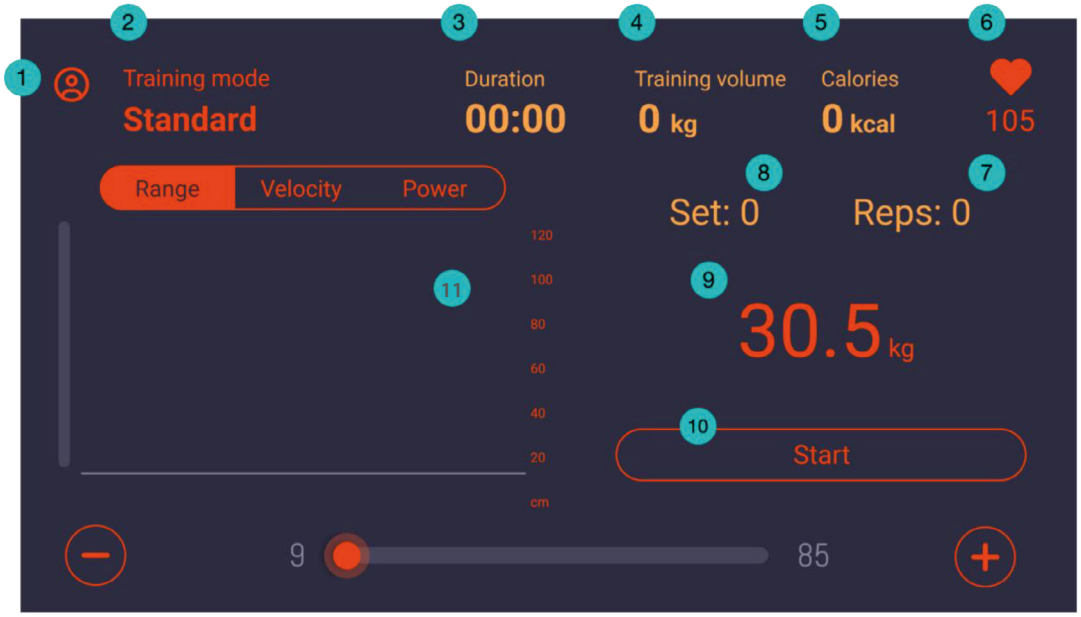
⚠ **VORSICHT**

+ Verwenden Sie stets einen Stellring 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.

HINWEIS

+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ 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 gesundheitlichen Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



Nr.	Anzeige	Funktion
1	Login and Setting (Anmeldung und Einstellungen)	Drücken Sie hier, um zum Login und zu den Einstellungen zu gelangen.
2	Training Mode (Trainingsmodus)	Wählen Sie den Trainingsmodus aus. Sie können wählen aus: + Eccentric + Standard + Chain
3	Duration (Dauer)	Zeigt die Trainingsdauer an.
4	Training Volume (Trainingsvolumen)	Zeigt das Trainigsvolumen an.
5	Calories (Kalorien)	Zeigt die verbrannten Kalorien an. **HINWEIS** Nur bei Verwendung eines Drahtlos-Brustgurtes.

6	Real time HR (Herzfrequenz in Echtzeit)	Zeigt Ihre Herzfrequenz an. Dafür benötigen Sie einen EKG-Brustgurt.
7	Reps (Widerholungen)	Zeigt die absolvierten Wiederholungen an.
8	Set (Satz)	Zeigt die absolvierten Sätze an.
9	Weight (Gewicht)	Zeigt das Trainingsgewicht an.
10	Start (Start)	Drücken Sie Start, um das Training zu starten.
11	Infographic (Traingsdatenübersicht)	Zeigt in Echtzeit die Trainingsdaten an.

3.1.1 Konzentrische und exzentrische Bewegung

Um Ihre Trainingsergebnisse zu verbessern, nutzt dieses Gerät konzentrische und exzentrische Bewegungsverstärkung.

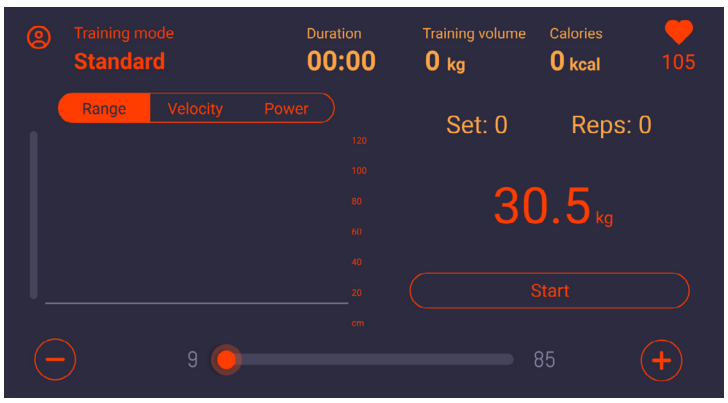
+ **Konzentrische Bewegung:** Bei einer konzentrischen Bewegung zieht sich der Muskel zusammen und verkürzt sich, um eine Last zu überwinden. Ein Beispiel dafür ist das Anheben eines Gewichts beim Bizepscurl.
+ **Exzentrische Bewegung:** Bei einer exzentrischen Bewegung wird der Muskel gedehnt, während er sich gleichzeitig kontrahiert. Dies geschieht, wenn der Muskel eine Last kontrolliert absenkt, wie beim langsamen Senken des Gewichts nach einem Bizepscurl.

Modus	Funktion
Standard	Der Widerstand wird gleichermaßen bei konzentrischen und exzentrischen Bewegungen angewendet.
Eccentric „Ekzentrisch“	+ Der Widerstand erhöht sich in der exzentrischen Bewegung. + Stellen Sie den Widerstand ein zwischen 80 % - 200 %
Chain „Kette“	Der Widerstand erhöht sich steigend, wenn am Kabel gezogen wird.

3.1.2 iConsole +

ⓘ **HINWEIS**
Beachten Sie, dass Sie für den Login ein Benutzerkonto bei der iConsole App benötigen, um die Konsole zu nutzen.

3.1.3 Trainingsablauf



1. Betätigen Sie den An- und Ausschalter, um das Gerät zu starten.

Es dauert ca. 40 Sekunden, bis das Gerät bereit ist.

2. Drücken Sie “Start”, um das Training zu starten.

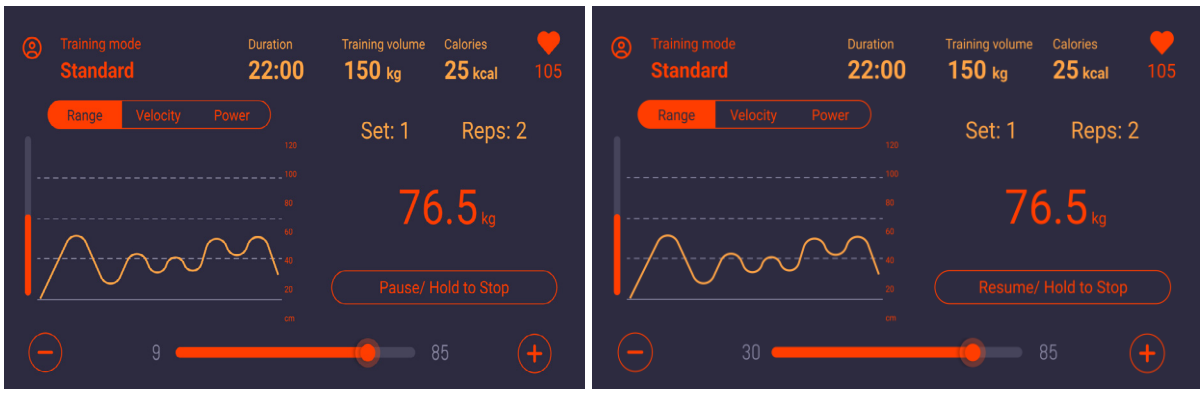
3. Verschieben Sie den Regler, um das Gewicht einzustellen.

Alternativ können Sie zur Einstellung die "-" und "+" Symbole drücken.

So pausieren Sie das Training:

4. Drücken Sie "Pause", um den Timer zu stoppen.
5. Drücken Sie "Resume", um das Training fortzusetzen.
6. Drücken Sie "Stop" für 3 Sekunden, um das Training zu beenden.

Ihnen wird eine Zusammenfassung angezeigt s. Kapitel 3.1.6.

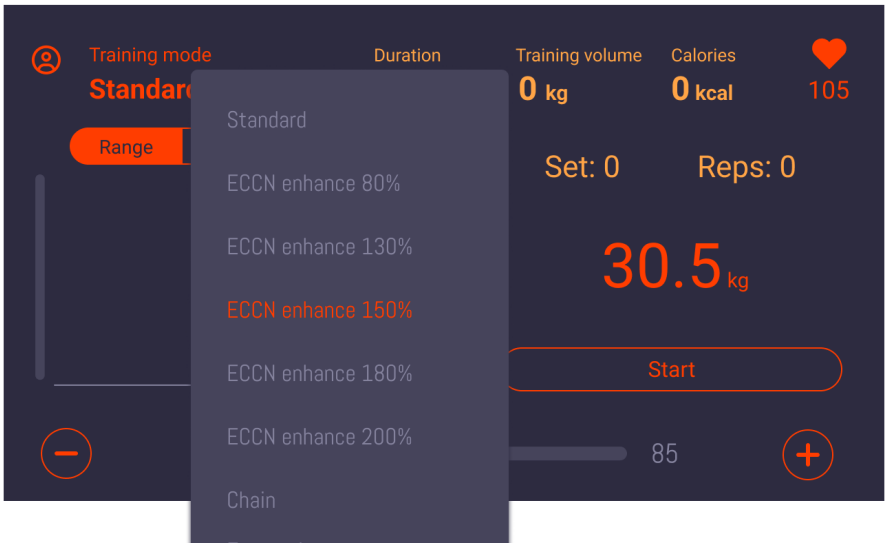


3.1.4 Trainingsmodi

Die Kraftstation verfügt über drei Trainingsmodi. So wählen Sie einen Modus aus:

1. Drücken Sie auf "Training Mode".
2. Wählen Sie einen Modus aus.

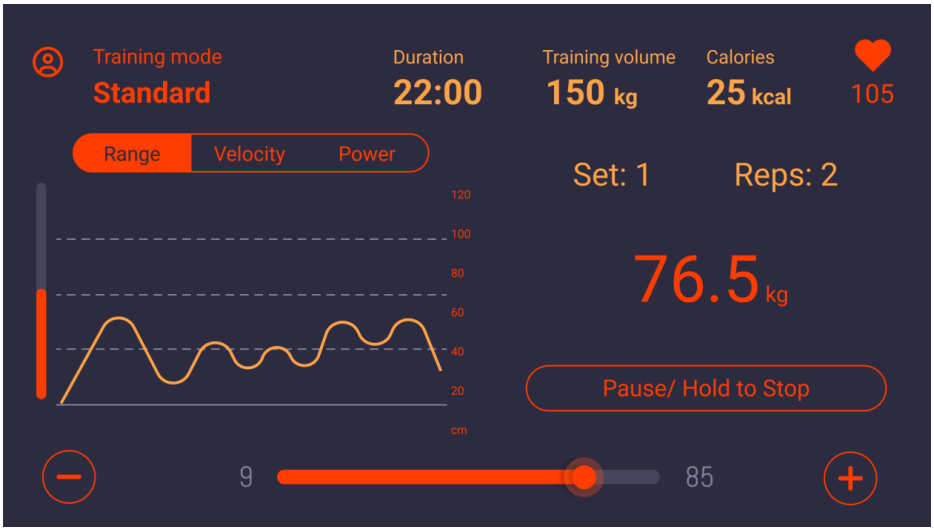
HINWEIS
Drücken Sie "Stop", bevor Sie den Trainingsmodus wechseln.

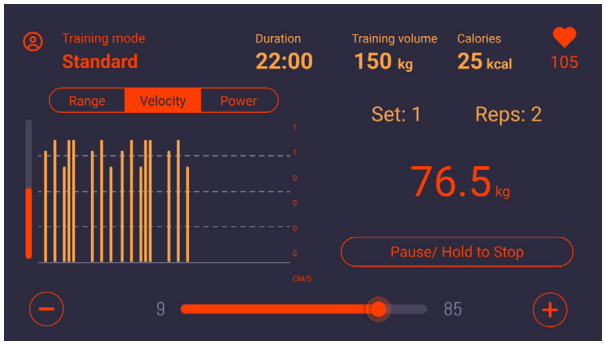


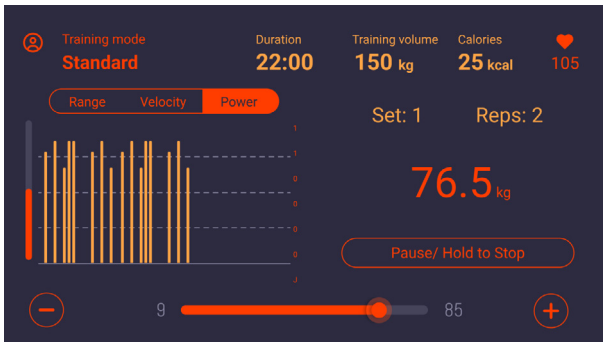
3.1.5 Trainingsdiagramm

Die Infographik zeigt während des Trainings Ihre Daten in Echtzeit an. Folgende Daten werden angezeigt:

+ Spannweite (Range): Zeigt die Geschwindigkeit in Wellenform an. Je steiler die Kurve desto Höher die Geschwindigkeit.
+ Geschwindigkeit (Velocity): Zeigt die Zuggeschwindigkeit (cm/s) in Form eines Balkendiagrams an.
+ Kraft (Power): Zeigt die Joules pro Wiederholung in Form eines Balkendiagrams an. Die Formel ist Joule*Geschwindigkeit.







3.1.6 Trainingszusammenfassung

Nach dem Training erhalten Sie folgende Übersicht:

Nr.	Anzeige	Bedeutung
1	Total Time (Gesamtdauer)	Zeigt die Gesamtdauer des Trainings an.
2	Training Volume (Trainingsvolumen)	Zeigt das Trainingsvolumen an. Die Sätze werden mit der Anzahl an Wiederholungen und dem bewegten Gewicht multipliziert.
3	Total Calories (Gesamtkalorien)	Zeigt die verbrannten Kalorien an. ⓘ **HINWEIS** Nur bei Verwendung eines Drahtlos-Brustgurtes.
4	Exercise Record (Trainingsdaten)	Zeigt Daten Ihres Trainings an.
5	Heart Rate (Herzfrequenz)	Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz an.
6	RPE (Einschätzung)	Zeigt einen von insgesamt sieben Werten zur Einschätzung Ihrer Anstrengung an.
7	Weight x Reps (Gewicht x Wiederholungen)	Zeigt Spannweite des genutzten Gewichts und die Wiederholungen an.
8	Heart Rate Zone (Herzfrequenzzone)	Teilt Ihre Herzfrequenz während des Trainings in fünf Zonen ein basierend auf der Intensität.
9	Infographic (Trainingsübersicht)	Zeigt die oben genannten Daten an.

3.2 Menü

Im Menü finden Sie vier Unterkategorien.

Nr.	Anzeige	Bedeutung
1	Login (Anmeldung)	Klicken Sie auf das Symbol, um sich bei Ihrem iConsole-Benutzerkonto anzumelden.
2	Home (Start)	Die Hauptseite, in der Sie alle Übersichten zum Training finden.
3	Wi-Fi	Klicken Sie auf "Wi-Fi", um die verfügbaren Netzwerke anzuzeigen.
4	Settings (Einstellungen)	Hier finden Sie die Einstellungen.

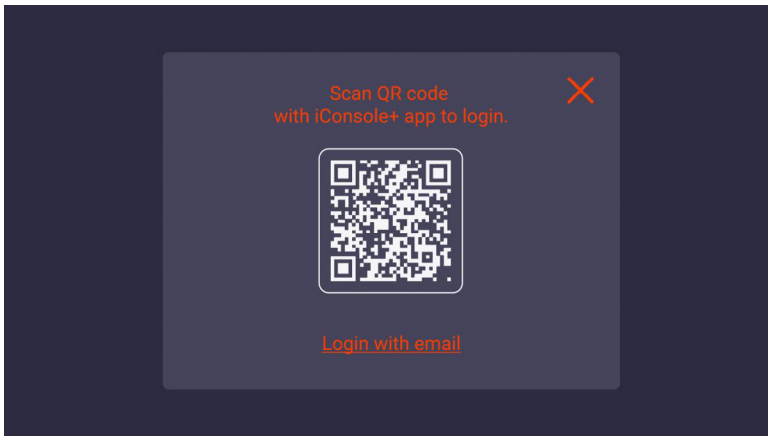
3.2.1 Login

ⓘ **HINWEIS**
Um sich anzumelden, müssen Sie mit dem Internet verbunden sein.

1. Scannen Sie mit der iConsole App den QR-Code.

Alternativ können Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden.

Um sich abzumelden, drücken Sie "logout".



3.2.2 WiFi-Verbindung

So verbinden Sie sich mit dem Internet:

1. Klicken Sie auf "Wi-Fi".
2. Wählen Sie Ihr Netzwerk.
3. Geben Sie Ihr Passwort an, wenn nötig.

Sie haben sich mit dem Internet verbunden.

3.2.3 Einstellungen

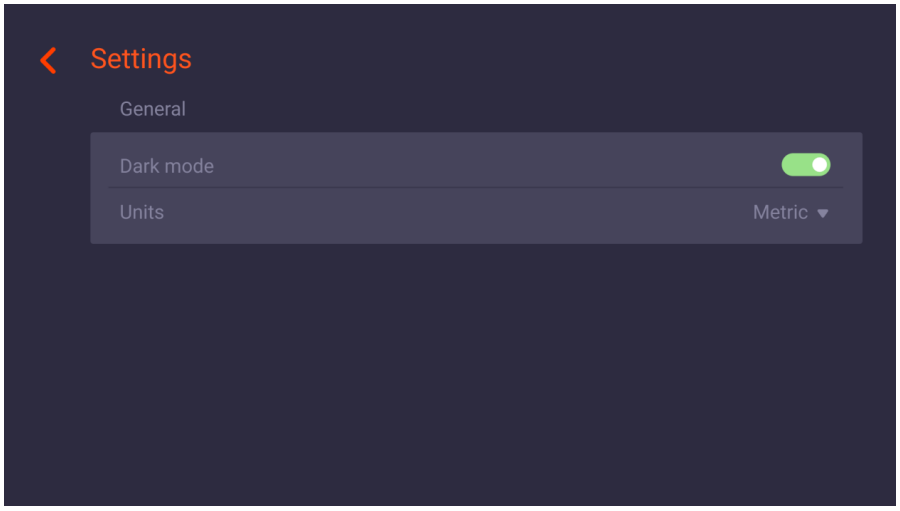
In den Einstellungen stehen Ihnen verschiedene Optionen zur Verfügung.

Darkmode

So aktivieren Sie den Dunkelmodus (Dark Mode):

1. Setzen Sie den Regler nach Rechts.

Der dunkle Modus ist aktiviert.



Maßeinheit

So wechseln Sie die Maßeinheit:

1. Klappen Sie die Auswahl mit dem Pfeil aus.
2. Wählen Sie zwischen Metric (Metrisch) und Imperial (US, MM).

*Die **Maßeinheit** wurde geändert.*

3.2.4 Standby

HINWEIS

Die Konsole hat einen eingebauten Sensor. Wenn Sie sich mehr als 1,5 m von der Konsole entfernen, schaltet diese automatisch nach 15 Minuten in den Standbymodus. Die Konsole schaltet sich automatisch ein, wenn Sie sich in den Sensorbereich befinden (wenn dies nicht funktioniert: drücken Sie die Starttaste an der Konsole).

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

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

► **ACHTUNG**

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

5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	+ Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung + Bei Beschädigung betroffenes Teil ersetzen
Gewicht hängt in der Luft	Kabel zu stramm gespannt	Kabelspannung nachjustieren
Kabel ohne Spannung	Kabel zu schlaff	+ Kabelverlauf kontrollieren + Kabelspannung nachjustieren
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	+ Schraubenverbindung prüfen oder schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren
Gerät wackelt	+ Schiefer Untergrund + Lose Schraubenverbindung	+ Gerät ausrichten + Schrauben nachziehen
Zug schwergängig	+ Gewichtsaufnahmen/ Führungsstangen trocken + Kabelführung Fehlerhaft	+ Führungsstangen schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren

* Mit einem fettfreien Silikonöl oder Silikonspray.

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Kabel	R	I	
Schraubenverbindungen		I	
Rollen und Seilführung		I	
Gleitschienen/Führungsstangen		I	
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!

Bodenmatte

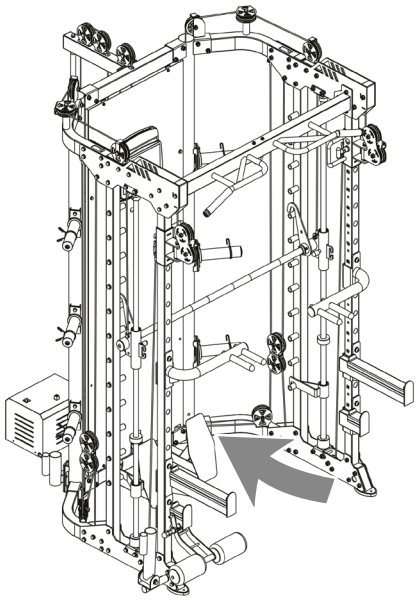
Brustgurt

Trizepsseil

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus / Kraftstation

Modellbezeichnung:

Taurus MS45 Pro

Artikelnummer:

TF-MS45

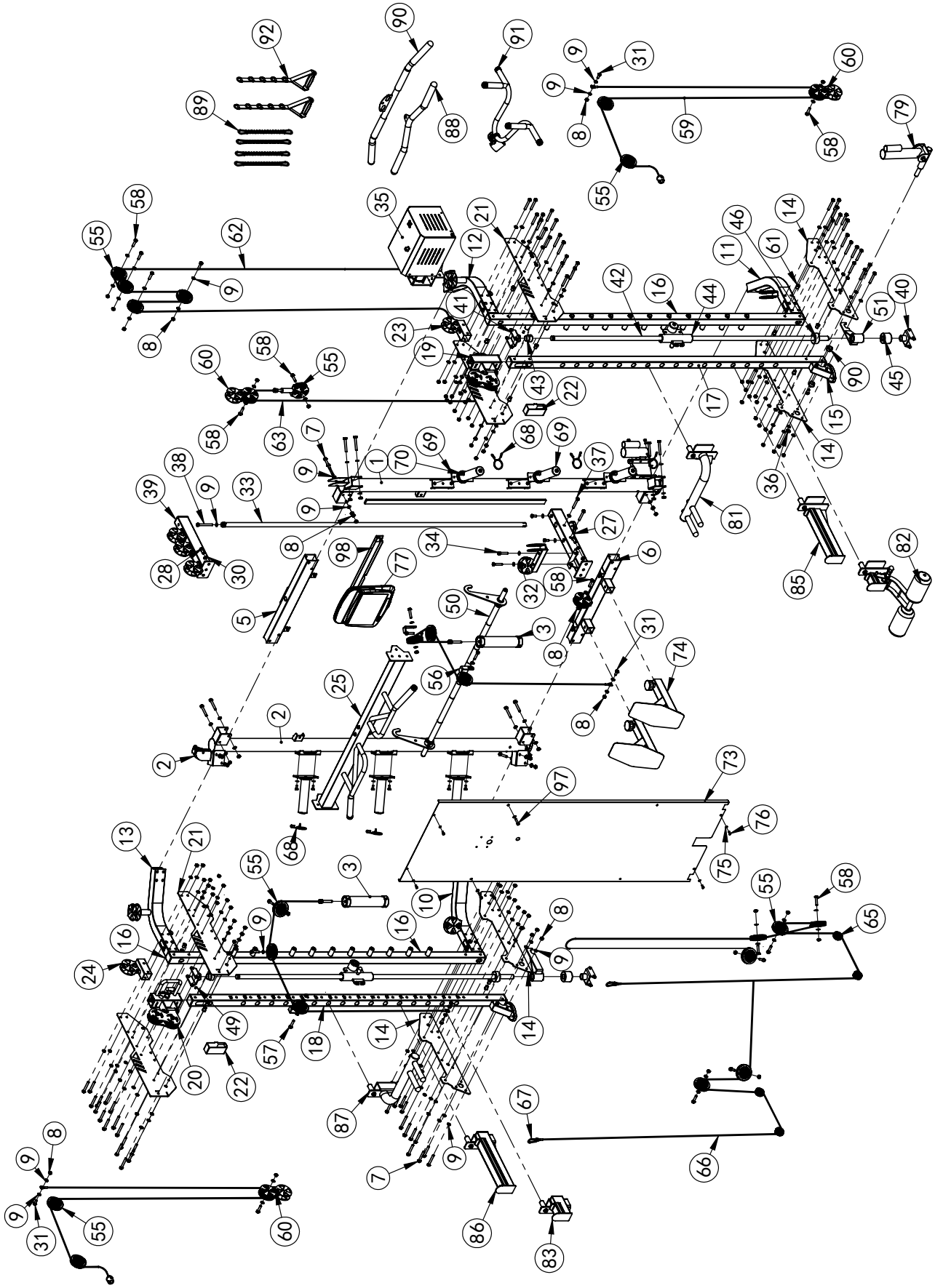
8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
1	8301 Pipe	Assembly Part	1
2	8301 Pipe-left	Assembly Part	1
3	8301 Weight stack	Assembly Part	2
4	3058 Weight stack steel wire rope	Assembly Part	2
5	8301 Connection tube-upper	Assembly Part	1
6	8301 Connection tube-lower	Assembly Part	1
7	Hexagon Head Screws	M10×75	56
8	Lock nut	M10	106
9	Washer	φ10	216
10	8301 Lower bending tube-left	Welding Part	1
11	8301 Lower bending tube-right	Welding Part	1
12	8301 Upper bending tube-right	Welding Part	1
13	8301 Upper bending tube-left	Welding Part	1
14	8301 Upper fixing plate	Assembly Part	4
15	3059 Foot pad	Assembly Part	2
16	3059 Stand column	Assembly Part	2
17	8301 Stainless tube-right	Assembly Part	1
18	8301 Stainless tube-left	Assembly Part	1
19	8301 Sliding sleeve-right	Assembly Part	1
20	8301 Sliding sleeve-left	Assembly Part	1
21	8301 Fixing plate	T5	4
22	8301 Tube	40*120*2	2
23	8301 Weight stack sliding sleeve	Welding Part	1
24	8301 Weight stack sliding sleeve-left	Welding Part	1
25	BK-3058 Upper beam	Assembly Part	1
26	Hexagon Head Screws	M10×80	14
27	8301 Guiding rod fixing tube	Assembly Part	1
28	Hexagon Head Screws	M12×30	4
29	Spring washer	φ12	4
30	Washer	φ12	4
31	Hexagon Head Screws	M10×25	9
32	8301 Wheel frame	Welding Part	1

33	8301 Nut	Assembly Part	1
34	Hexagon Head Screws	M10×55	2
35	Motor	Assembly Part	1
36	Washer	φ30*φ10*3	3
37	Hexagon Head Screws	M10×70	2
38	Hexagon Head Screws	M10×95	1
39	8301 Connection tube	Assembly Part	1
40	3058 Fixing seat-lower	Welding Part	2
41	3058 Fixing seat-upper	Welding Part	2
42	1850 Guiding rod	φ25*1850	2
43	3010 Locking sleeve	φ40*φ25.5*35	2
44	8301 Sliding sleeve	Assembly Part	2
45	Barbell rod rubber pad	φ60×φ26×45	2
46	60-26 cushion	φ60×φ26×25	2
47	3000 Safety hook-right	Assembly Part	1
48	Hexagon Head Screws	M10×90	8
49	Hexagon socket screw	M8*10	2
50	8301 Barbell rod	Assembly Part	1
51	3000 Safety hook-left	Assembly Part	1
52	Decorative cap	φ11×φ18×φ24×φ50	2
53	Spring washer	φ10	2
54	Hexagon socket screw	M10×25	2
55	92 Pulley (powder sleeve)	φ92	25
56	Pulley bar	T4	4
57	Hexagon Head Screws	M10×50	4
58	Hexagon Head Screws	M10×45	17
59	3058 Steel wire rope	Assembly Part	2
60	8301 Pulley bracket	Welding Part	3
61	Powder sleeve	Φ20*φ16*φ10.5*20.5	16
62	8301 Steel wire rope	Assembly Part	1
63	8301 Steel wire rope	Assembly Part	1
64	8301 Pulley block	Welding Part	1
65	Pulley	φ50	4
66	8301 Steel wire rope	Assembly Part	1
67	Hook	Standard Part	1

68	Butterfly Clip	φ50	6
69	Barbell hanging bracket	Assembly Part	6
70	Hexagon Head Screws	M8×20	14
71	Washer	φ8	18
72	Barbell rod sleeve	Welding Part	1
73	8301 Plate	T1	1
74	3059D Leg press plate	Assembly Part	2
75	Washer	φ6	4
76	Hexagon Head Screws	M6×16	4
77	8301 Electronic watch	Assembly Part	1
78	8301 Wire	Assembly Part	1
79	3058 Bull stick	Assembly Part	1
80	Powder sleeve	φ33×φ29×φ20×18	2
81	3058 Horizontal bar-left	Assembly Part	1
82	3000 Leg curl adjusting bracket	Assembly Part	1
83	3058 Short safety block-right	Assembly Part	1
84	3058 Short Safety block-left	Assembly Part	1
85	3058 Long safety block-right	Assembly Part	1
86	3058 Long Safety block-left	Assembly Part	1
87	3058 Horizontal bar-right	Assembly Part	1
88	Handle	Assembly Part	1
89	Chain+Hook	Assembly Part	1
90	Handle	Assembly Part	1
91	Lifter	Assembly Part	1
92	Handle	Five Rings	2
93	Signal wire	Assembly Part	1
94	Power cord	Assembly Part	1
95	Adapter	Assembly Part	1
96	Lock nut	M8	2
97	Hexagon Head Screws	M8×35	2
98	8301 Shield support plate	T2	1
99	Trunking	30*20	1

8.3 Explosionszeichnung



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

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.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900

+49 4621 4210-698

technik@fitshop.de

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

04621 4210 - 0

info@fitshop.de

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944

info@fitshop.co.uk

You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

info@fitshop.fr

Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77

+49 4621 4210 933

info@fitshop.be

Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029

info@fitshop.es

Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961

service@fitshop.nl

De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944

service-int@fitshop.de

You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl

Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.at

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.ch

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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!

FIT SHOP www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

TAURUS®