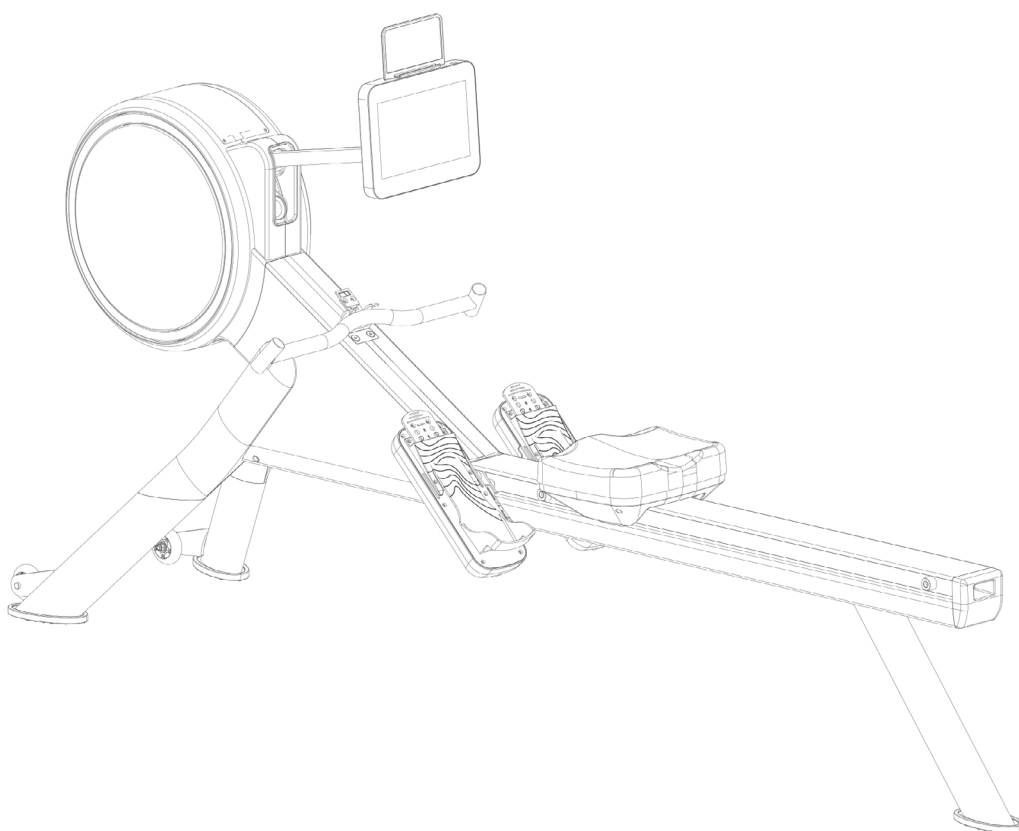


# TAURUS®

## Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 60 Min. 



 47 kg

L 241 | B 59 | H 111

FSTFRX7.04.05

Art.-Nr. TF-RX7-4

Rudergerät RX7



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>8</b>
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
<b>2</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>12</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	13
2.3	Aufbau	15
<b>3</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	<b>22</b>
3.1	Konsolenanzeige	22
3.2	Programme	24
3.2.1	Quick-Start-Programm	24
3.2.2	Zielprogramme	25
3.2.3	Herzfrequenzgesteuertes Programm	27
3.2.4	Constant Power (Wattziel-Programm)	28
3.2.5	Workouts Programm	29
3.2.6	Übersicht über die Workouts-Programme	30
3.2.7	Health Data - Gesundheitsdaten	31
3.2.8	My Reports - Trainingsberichte	32
3.2.9	My Programs - Benutzerdefinierte Programme	32
3.3	Körperfett-Test (BFI)	33
3.4	Virtuelles Training	34
3.5	Multimedia	35
3.6	Trainingshinweise	37
3.6.1	Trainingskleidung	37
3.6.2	Aufwärmen und Dehnen	37
3.6.3	Medikamentation	38
3.6.4	Beanspruchte Muskelgruppen	38
3.6.5	Häufigkeit	38
<b>4</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>40</b>
4.1	Allgemeine Hinweise	40
4.2	Transportrollen	40
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>41</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	41

5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	41
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	42
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	42
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	42
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>	43
<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	44
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	44
8.2	Teileliste	45
8.3	Explosionszeichnung	50
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	52
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	54

### **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](http://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

### LED-Anzeige von:

- + Zeit in Minuten
- + Geschwindigkeit in Anzahl der Anschläge pro Minute
- + Strecke in Metern
- + Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurts)
- + Watt
- + Kalorienverbrauch in kcal

### Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	Box 1: 48 kg Box 2: 7 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	47 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	Box 1: 121 cm x 32 cm x 94 cm Box 2: 131 cm x 13 cm x 12 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	241 cm x 59 cm x 111 cm
Aufstellmaße geklappt (L x B x H):	98 cm x 59 cm x 241 cm
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Bremssystem:	Magnetisches Bremssystem
Widerstandssystem:	Luftwiderstand
Widerstandslevel:	32
Trainingsprogramme insgesamt:	60
Benutzerdefinierte Programme:	16
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	1
Voreingestellte Programme:	36
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.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst 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.

### **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.

### ► **ACHTUNG**

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- + Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.

## 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.

### ⓘ **HINWEIS**

Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung (2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [www.fitshop.com](http://www.fitshop.com).

## 1.4 Aufstellort



### WARNUNG

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

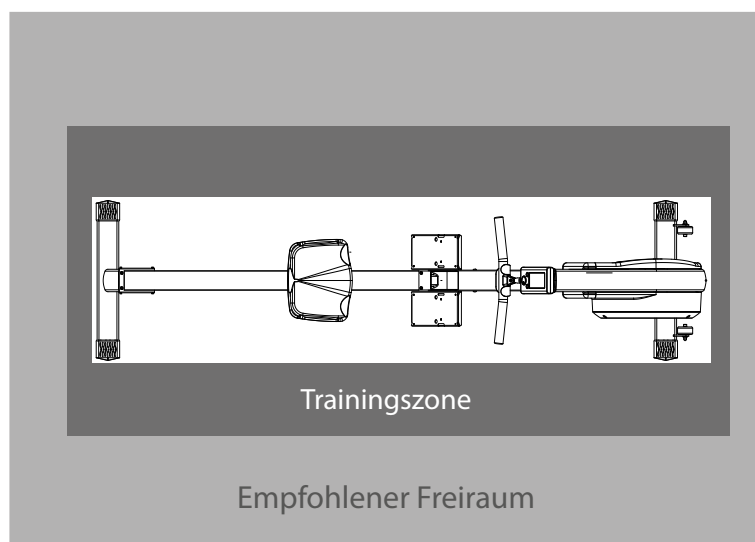


### VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
- + 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.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

### ▶ 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.

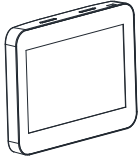

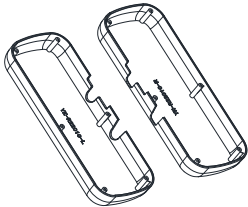
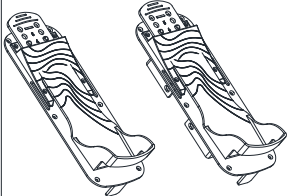
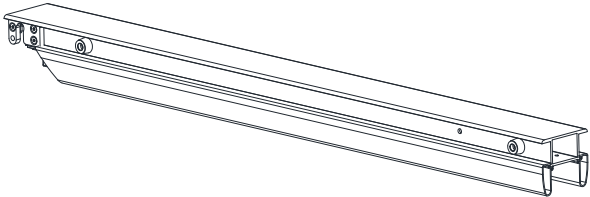
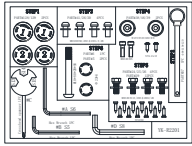

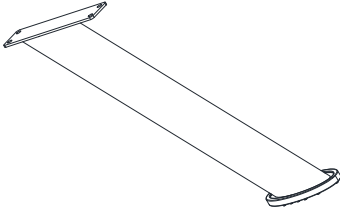
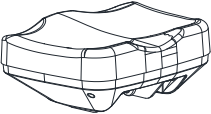

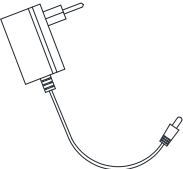
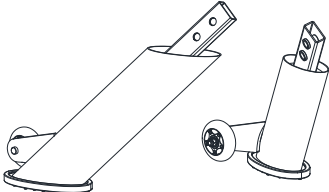
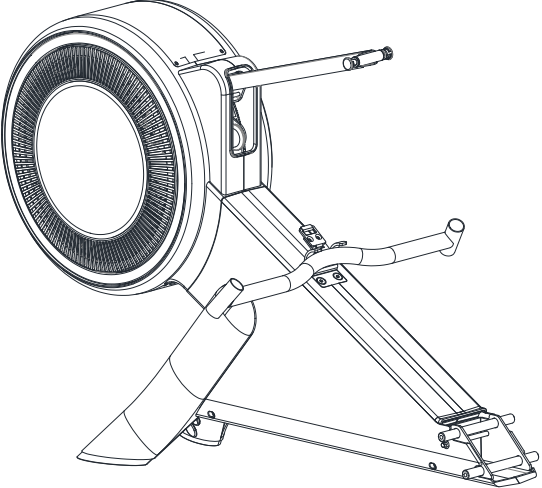
## 2.2 Lieferumfang

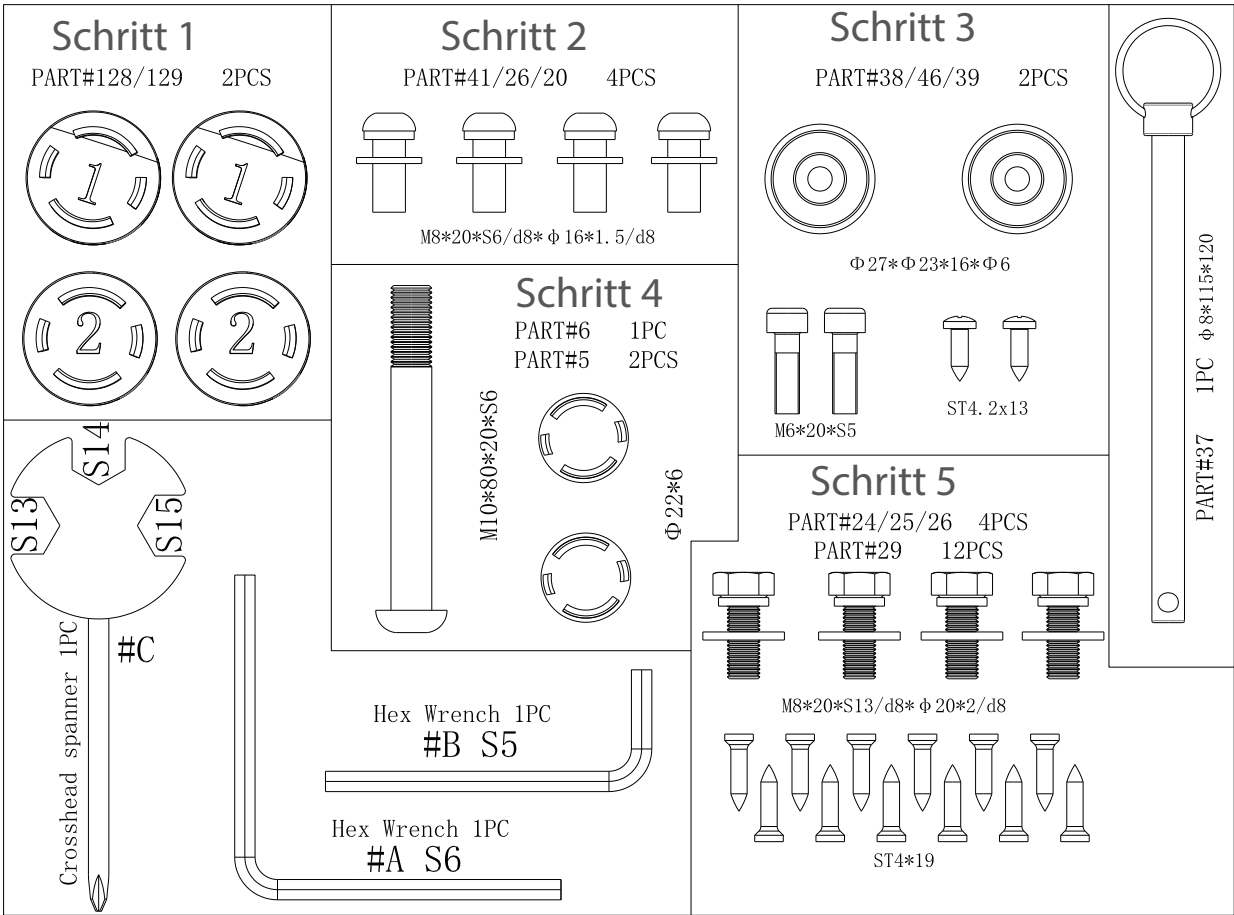
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.



### VORSICHT

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

			
#1 Bildschirm 1 Stk.	#7 Tablet-Halter 1 Stk.	#27 L/R Pedalverkleidungen 2 Stk.	#28 L/R Pedalrahmen 2 Stk.
			
#43 Führungsstange 1 Stk.		Montagesatz 1 Stk.	
			
#45 Führungsstangenverkleidung 1 Stk.	#47 Hinterer Standfuß 1 Stk.	#56 Sattel 1 Stk.	#124 Hilfsplatte 1 Stk.
			
#107 Adapter 1 Stk.	#17L/R Standfuß 2 Stk.	#93 Hauptrahmen 1 Stk.	



## 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.

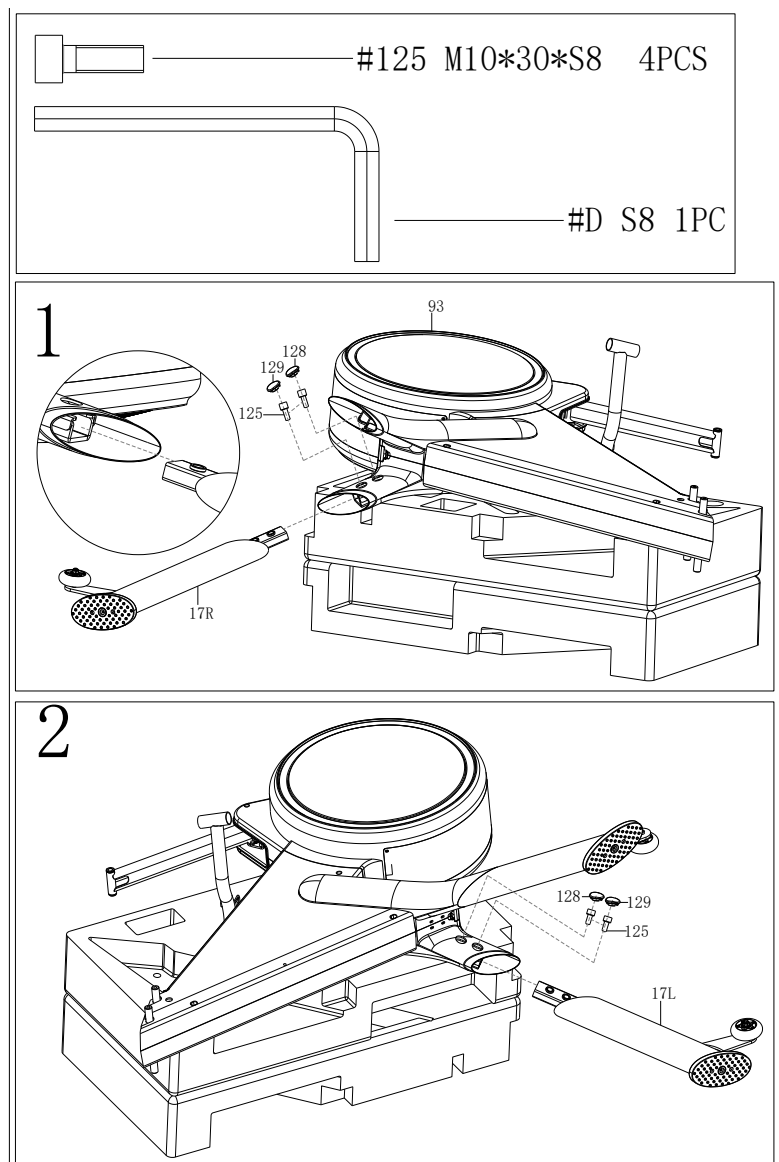
### **Schritt 1: Auspacken des Rudergerätes**

1. Nutzen Sie zwei große Styroporstücke des Verpackungsmaterials, um den Hauptrahmen (93) darauf abzustützen.
2. Entfernen Sie die Transportsicherung vom Hauptrahmen (93) (s. Abbildung 1).
3. Montieren Sie den Standfuß (17R) am Hauptrahmen (93).
4. Fixieren Sie den Standfuß (17R) am Hauptrahmen (93) mit einem Bolzen (127), einer Endkappe (128) und einer Endkappe (129) (s. Abbildung 1).

Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (D).

5. Drehen Sie den Hauptrahmen (93) um.
6. Befestigen Sie den Standfuß (17L) am Hauptrahmen (93) mit einem Bolzen (127), einer Endkappe (128) und einer Endkappe (129) (s. Abbildung 2).

Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (D).

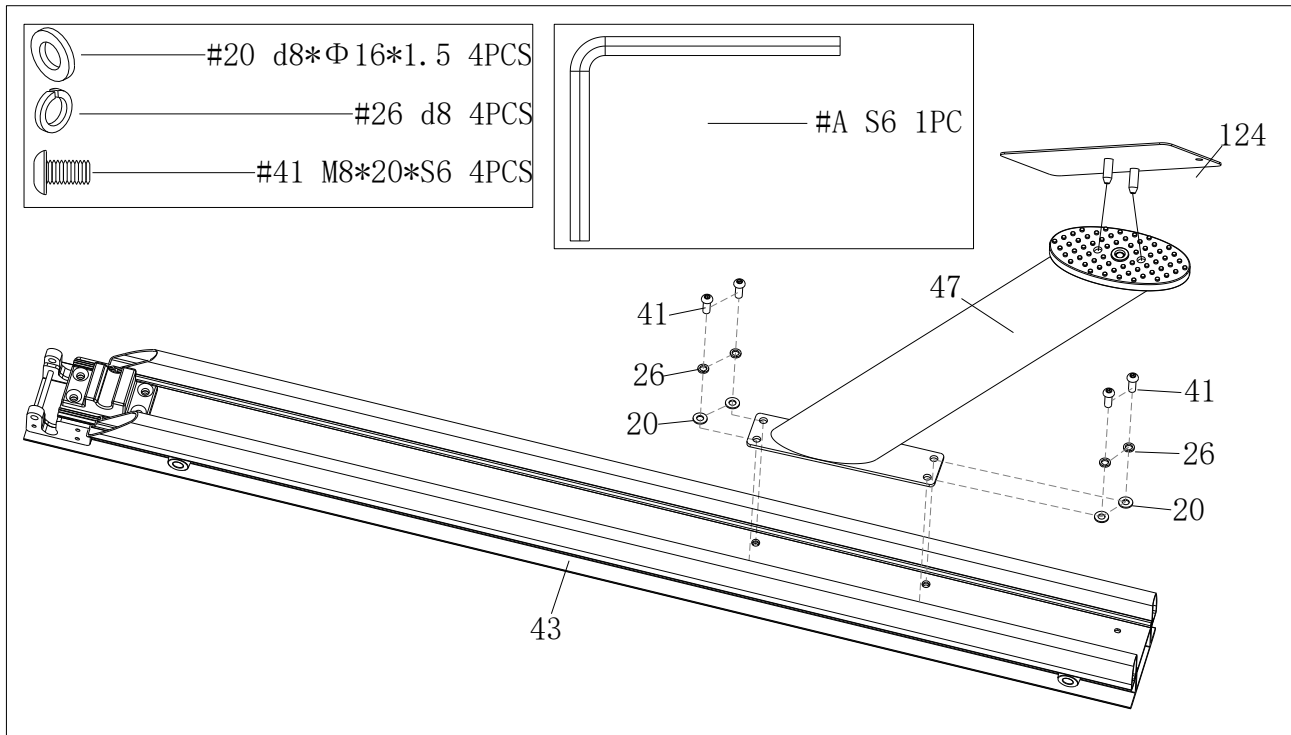


## Schritt 2: Montage der Standfüße

1. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (47) an der Führungsstange (43) mit vier Schrauben (41), vier Federunterlegscheiben (26) und vier Unterlegscheiben (20).

Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (A).

2. Stecken Sie die Hilfsplatte (124) auf den hinteren Standfuß (47).



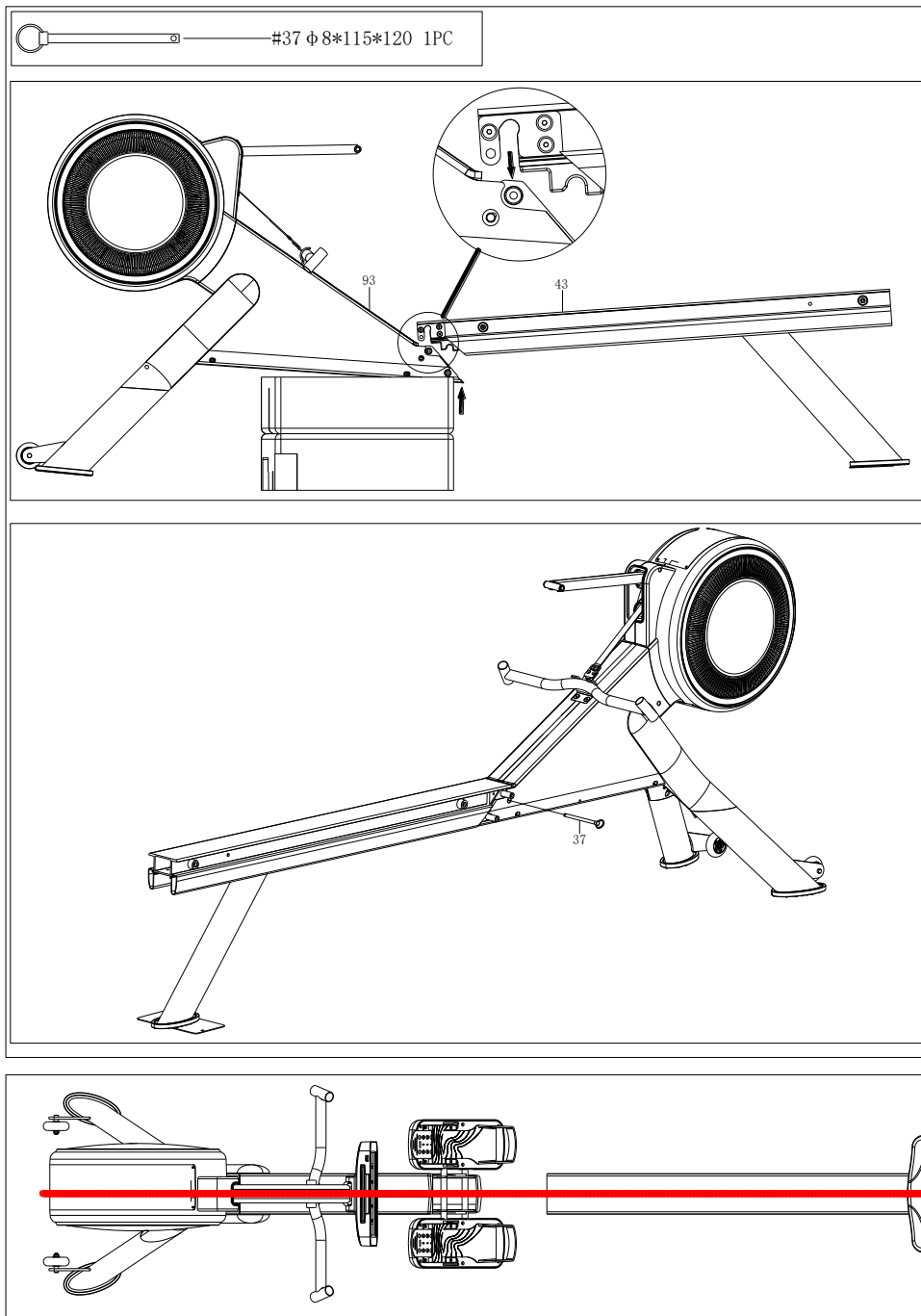


### Schritt 3: Montage des Hauptrahmens

#### **HINWEIS**

Achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen (93) und die Führungsstange (43) gut gesichert sind während der Montage.

1. Richten Sie den Hauptrahmen (93) und die Führungsstange (43) aus. (s. Abbildung)
2. Führen Sie die Verbindungstücke des Hauptrahmens (93) und der Führungsstange (43) ineinander. (s. Abbildung)
3. Befestigen Sie die Verbindung zwischen Hauptrahmen (93) und Führungsstange (43) mit dem Verbindungsstift (37).



#### Schritt 4: Montage des Sattels

1. Befestigen Sie den Sattel (56) an der Führungsstange (43).

Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung des Sattels (43).

2. Befestigen Sie die beiden Begrenzungspuffer (39) an der Führungsstange (43) mit zwei Bolzen (38).

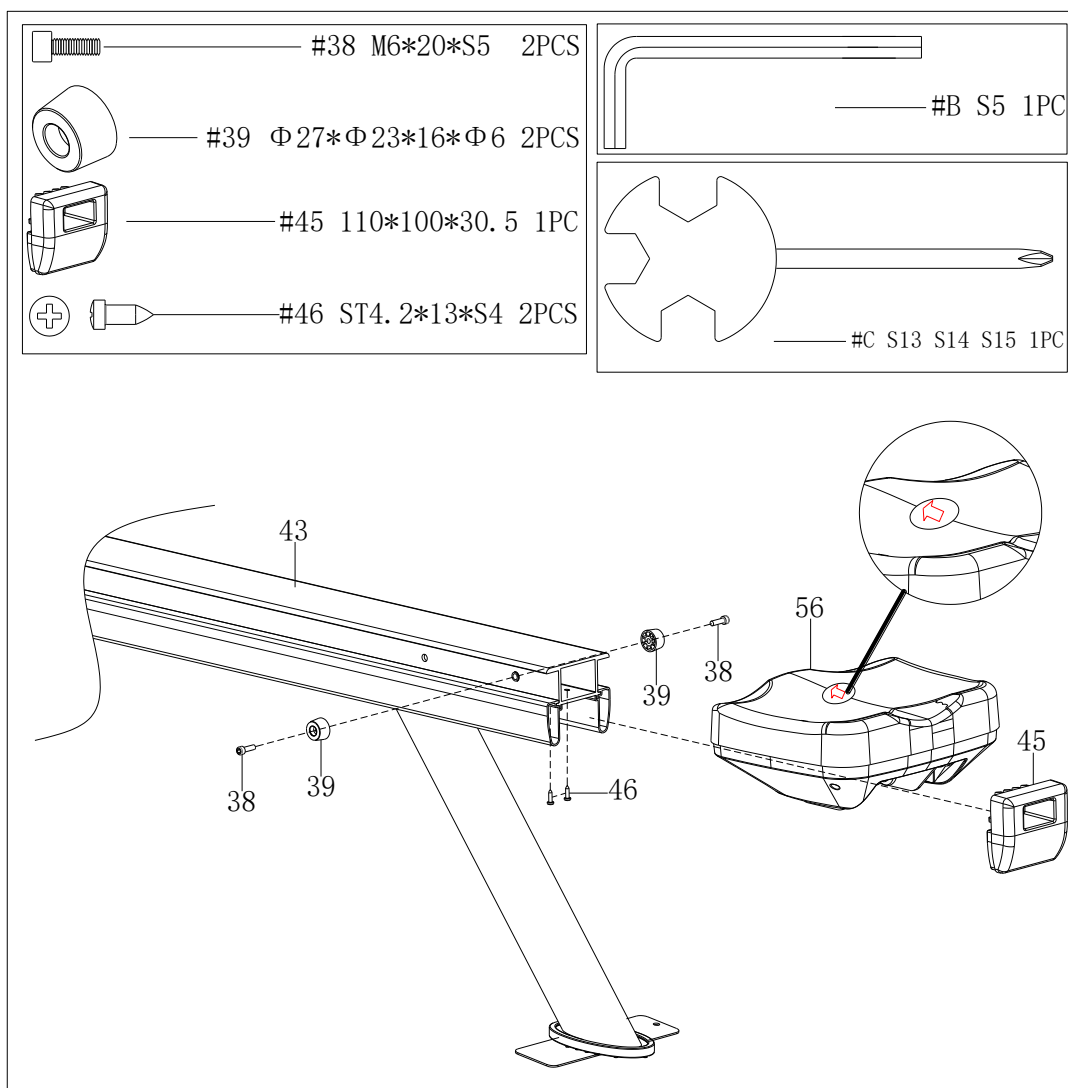
Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (B).

3. Befestigen Sie die Führungsstangenverkleidung (45) an der Führungsstange (43) mit zwei Schrauben (46).

Verwenden Sie dazu den Schraubendreher (C).

#### **ⓘ HINWEIS**

Wenn Sie das Rudergerät demontieren, kann der Steckstift (37) in die dafür vorgesehene Öffnung an der Führungsstange (43) gesteckt werden, um ein Verschieben des Sattels (56) zu verhindern.

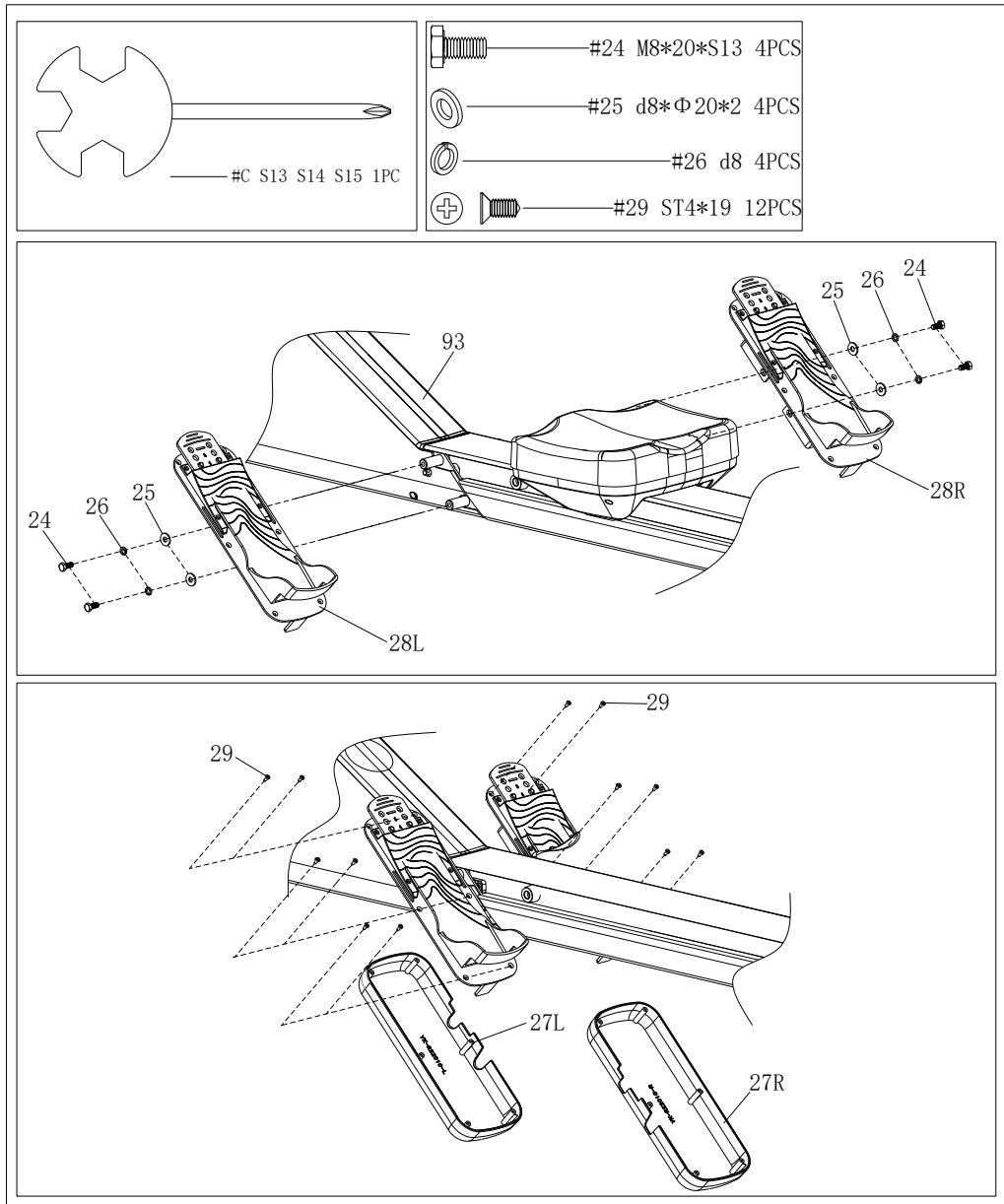


## Schritt 5: Montage der Pedalen

1. Befestigen Sie die beiden Pedalrahmen (28L und 28R) am Hauptrahmen (93) mit vier Bolzen (24), vier Federunterlegscheiben (26) und vier Unterlegscheiben (25).

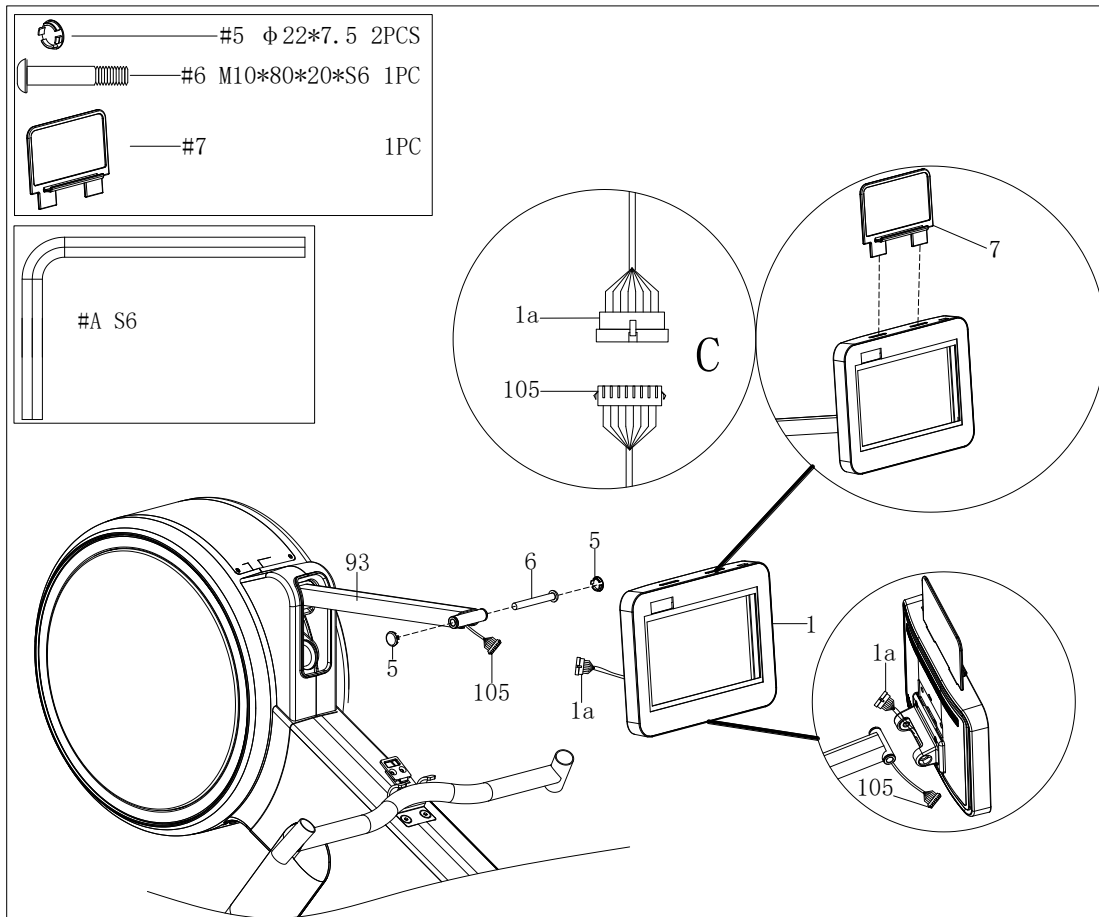
Verwenden Sie dazu den Schraubendreher (C).

2. Befestigen Sie die Pedalverkleidungen (27L und 27R) an den Pedalrahmen (28L und 28R) mit zwölf Schrauben (29).



## Schritt 6: Montage der Konsole

1. Befestigen Sie den Bildschirm (1) am Hauptrahmen (93) mit einem Bolzen (6).
2. Stecken Sie die jeweils eine Endkappe (5) auf die Bolzen (6).
3. Verbinden Sie das Bildschirmkabel (1A) mit dem Kabel (105).
4. Stecken Sie das verbundene Kabel in den Hauptrahmen (93).
5. Befestigen Sie den Tablet-Halter (7) am Bildschirm (1).



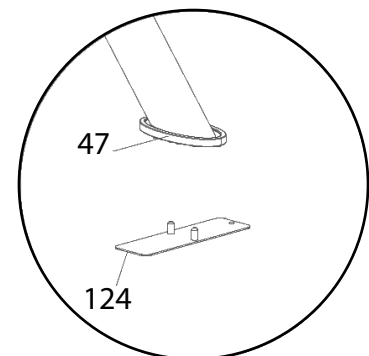
## Schritt 7: Fertigstellen der Montage

Ziehen Sie alle Schrauben fest.

### **HINWEIS**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, entfernen Sie die Hilfsplatte (124) vom hinteren Standfuß (47).

→ *Das Gerät ist montiert und einsatzbereit.*



## Schritt 8: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

### ► **ACHTUNG**

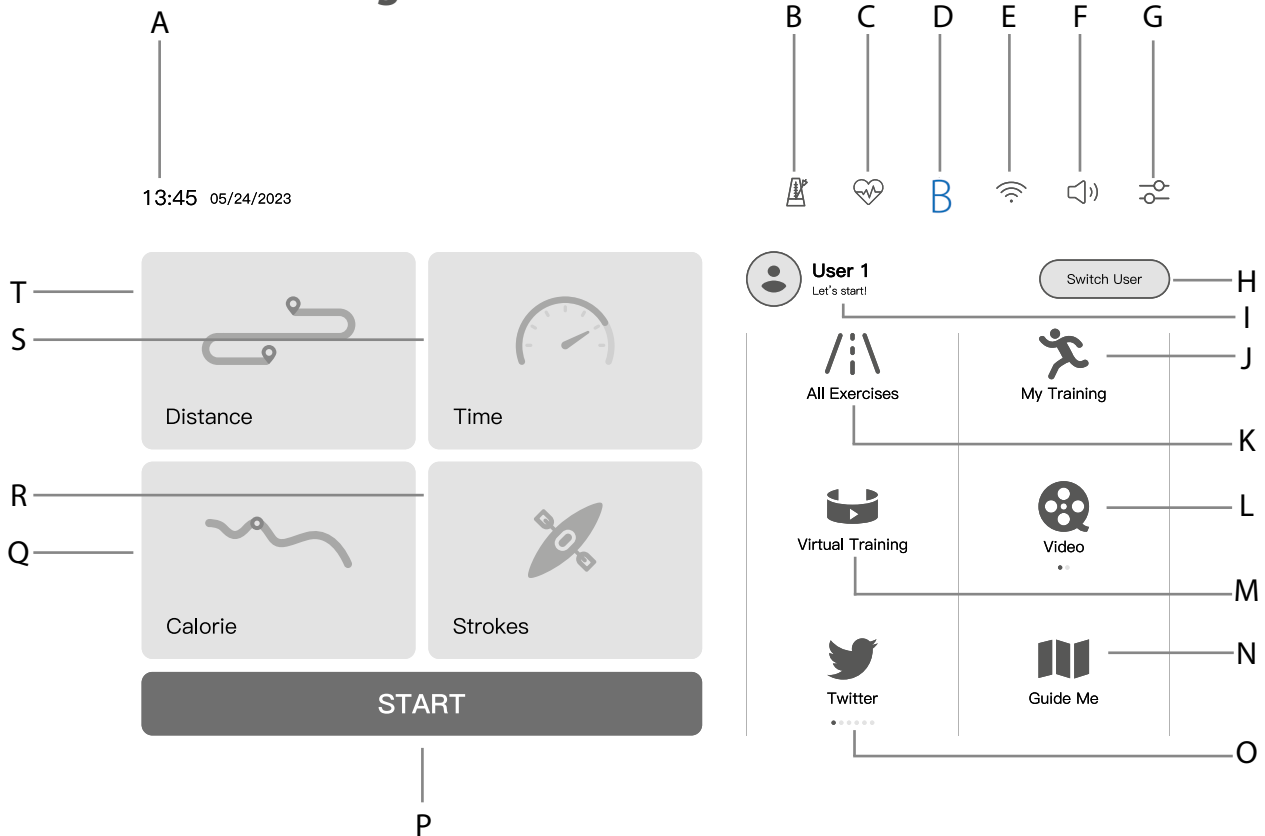
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

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

## ① 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 Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

## 3.1 Konsolenanzeige



Symbole	Funktionen
<b>A</b> Datum & Uhrzeit	+ Das Datum und die Uhrzeit werden automatisch kalibriert, sobald das Rudergerät mit dem Internet verbunden ist.
<b>B</b> Zielschlagfrequenz	+ Um die Zielschlagfrequenz und die Lautstärke anzupassen, klicken Sie auf das Symbol.
<b>C</b> Herzfrequenz	+ Dieses Symbol leuchtet auf, wenn das Rudergerät eine Herzfrequenz registriert. Falls Sie einen kompatiblen Brustgurt verwenden, wird hier Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

<b>D</b>	<b>Drahtlosverbindung</b>	+ Dieses Symbol leuchtet auf, wenn das Rudergerät mit einer App verbunden ist.
<b>E</b>	<b>Wi-Fi</b>	+ Dieses Symbol leuchtet auf, wenn das Rudergerät mit dem Internet verbunden ist.
<b>F</b>	<b>Lautstärke</b>	+ Hier können Sie die Lautstärke anpassen.
<b>G</b>	<b>Einstellungen</b>	+ Hier können Sie die Einstellungen einsehen und ggf. anpassen.
<b>H</b>	<b>Benutzer wechseln</b>	+ Hier können Sie schnell zwischen den verschiedenen Benutzern wechseln.
<b>I</b>	<b>Benutzer</b>	+ Hier wird der aktuelle Benutzer angezeigt.
<b>J</b>	<b>MyTraining</b>	+ Hier können Sie auf Ihr Benutzerprofil und Ihre Trainingsdaten zugreifen. Außerdem gelangen Sie über diese Schaltfläche zu den Benutzerprogrammen, den Fitnesstests und dem Körperfetttest.
<b>K</b>	<b>All Exercises</b>	+ Über diese Schaltfläche gelangen Sie zu den Herzfrequenzprogrammen, den Zielprogrammen und den Profilprogrammen.
<b>L</b>	<b>Video</b>	+ Tippen Sie hier, um Musik oder Videos abzuspielen.
<b>M</b>	<b>Virtual Training</b>	+ Tippen Sie hier, um zu den virtuellen Laufstrecken zu gelangen.
<b>N</b>	<b>Guide Me</b>	+ Hier finden Sie das Benutzerhandbuch
<b>O</b>	<b>Weitere Apps</b>	+ Hier kommen Sie zu weiteren Apps wie z.B. Twitter, Youtube etc.
<b>P</b>	<b>Start</b>	+ Benutzen Sie diese Schaltfläche, um ein Training zu starten.
<b>Q</b>	<b>Calories</b>	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm Calories zu gelangen.
<b>R</b>	<b>Strokes</b>	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm "Strokes" zu gelangen.
<b>S</b>	<b>Time</b>	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm "Time" zu gelangen.
<b>T</b>	<b>Distance</b>	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm "Distance" zu gelangen.

## 3.2 Programme

Es stehen Ihnen eine Vielzahl an Programmen zur Verfügung. Hierzu zählen:

- + Quick-Start-Programm: 1
- + Profilprogramme: 36
- + Benutzerprogramme: 6

Diese Konsole bietet Ihnen außerdem noch mehrere virtuelle Ruderstrecken. Zusätzlich können Sie auch auf diverse Apps sowie eigene Videos und Musik zugreifen.

### 3.2.1 Quick-Start-Programm

Es steht Ihnen ein Quick-Start-Programm zur Verfügung.

1. Um das Training zu starten, drücken Sie auf die START/STOP Taste.

*Das Training startet.*

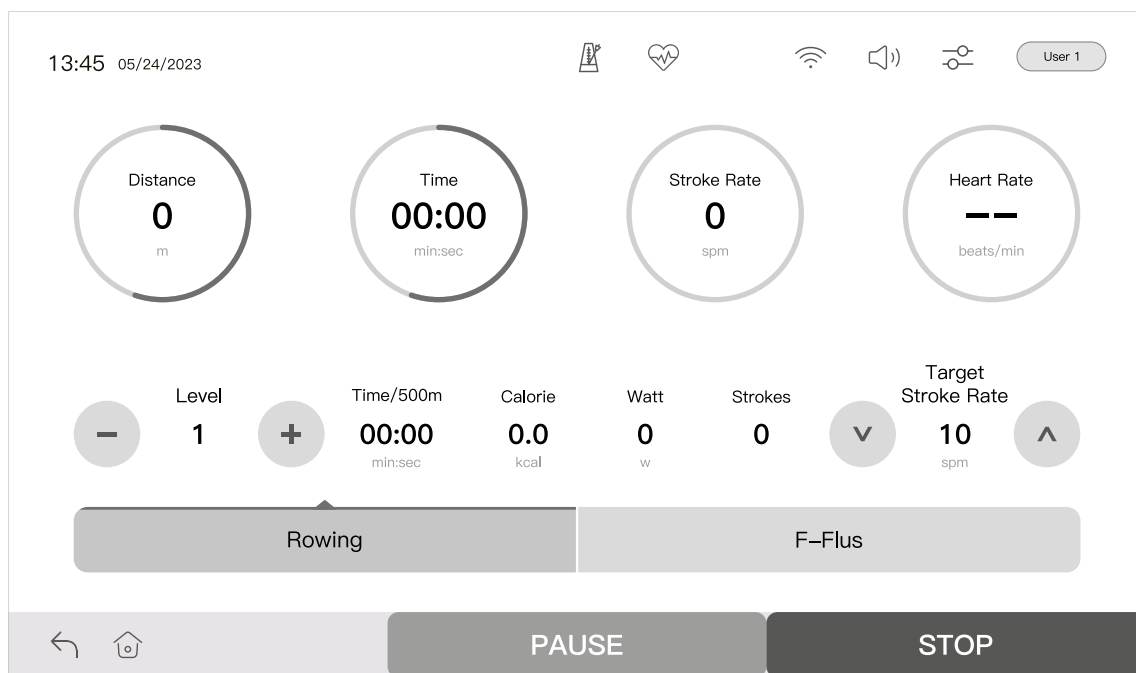
*Sämtliche Werte werden hochgezählt.*

2. Um das Widerstandslevel anzupassen, drücken Sie auf die Level + / - Tasten.
3. Um die Zielschlagfrequenz anzupassen, drücken Sie auf die Target Stroke Rate ^ v Tasten.

#### **HINWEIS**

Alternativ können Sie das Widerstandslevel und die Zielschlagfrequenz mit den entsprechenden Schnellwahltasten an der Konsole anpassen.

4. Um das Training zu beenden, drücken Sie erneut auf die START/STOP Taste.





## 3.2.2 Zielprogramme

Es stehen Ihnen insgesamt vier Zielprogramme zur Verfügung: Distance (Strecke), Time (Zeit), Calories (Kalorien) und Stroke Rate (Schlagfrequenz).

### Distance

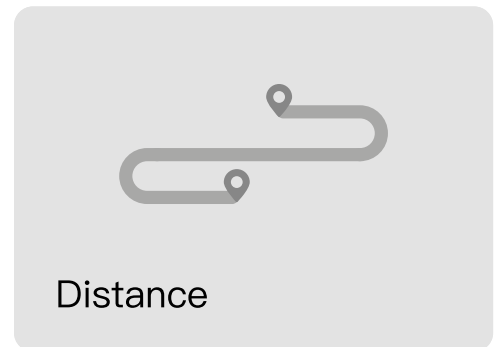
1. Um den Distance-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das Distance-Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

*Das Training startet.*

*Der ausgewählte Wert für die Strecke wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.*

4. Um den Widerstand anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
5. Um die Zielschlagfrequenz anzupassen, tippen Sie auf stroke rate  $\wedge$   $\vee$ .
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.*



### Time

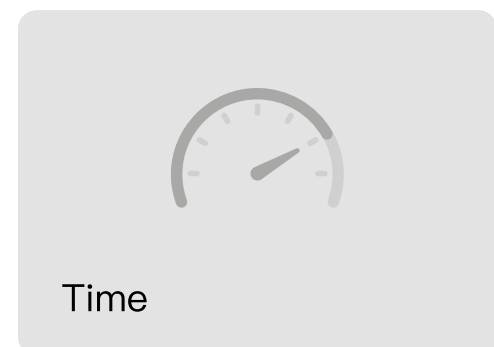
1. Um den Time-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das entsprechende Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 10 Min, 20 Min, 30 Min, 40 Min, 60 Min oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

*Das Training startet.*

*Der ausgewählte Wert für Zeit wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.*

4. Um den Widerstand anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
5. Um die Zielschlagfrequenz anzupassen, tippen Sie auf stroke rate  $\wedge$   $\vee$ .
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.*



## Calories

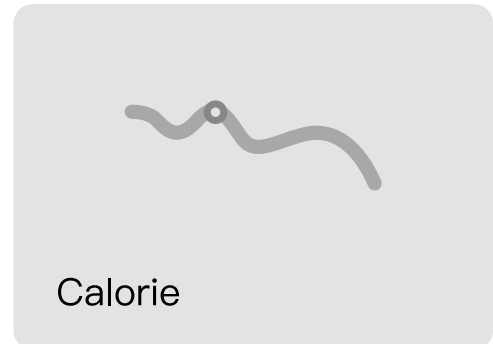
1. Um den Calories-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das Calories-Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

*Das Training startet.*

*Der ausgewählte Wert für Kalorien wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.*

4. Um den Widerstand anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
5. Um die Zielschlagfrequenz anzupassen, tippen Sie auf stroke rate  $\wedge \vee$ .
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.*



## Strokes

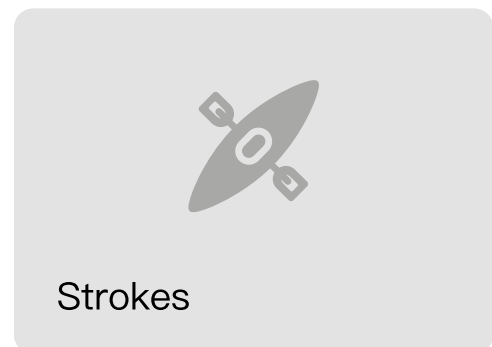
1. Um den Strokes-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das Strokes-Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 50, 100, 300, 500, 1000 oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

*Das Training startet.*

*Der ausgewählte Wert für Schläge wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.*

4. Um den Widerstand anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
5. Um die Zielschlagfrequenz anzupassen, tippen Sie auf stroke rate  $\wedge \vee$ .
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.*



### 3.2.3 Herzfrequenzgesteuertes Programm

#### **WARNUNG**

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Es steht Ihnen ein Herzfrequenzprogramm zur Verfügung.

1. Um das herzfrequenzgesteuerte Programm auszuwählen, tippen Sie auf 'HRC' im Menü. (s. Abb. 1)

*Sie werden zu den HRC Einstellungen weitergeleitet.*

2. Stellen Sie nun die Werte für Zielherzfrequenz, Trainingszeit, Maximalgeschwindigkeit und Intensität ein, indem Sie an den entsprechenden Balken mit dem Finger hin und her wischen. (S. Abb. 2)

#### **HINWEIS**

Der Wert für "Alter" kann hier nicht eingestellt werden, sondern wird in den Benutzereinstellungen eingestellt.

3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

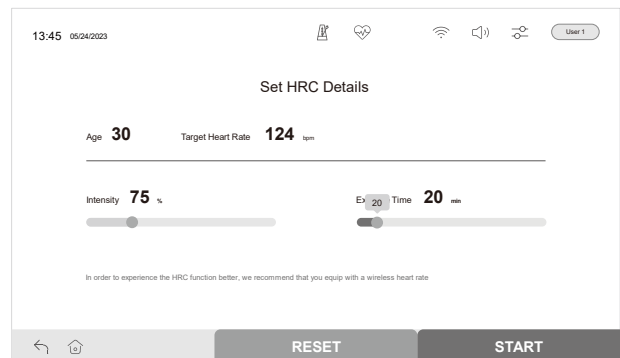
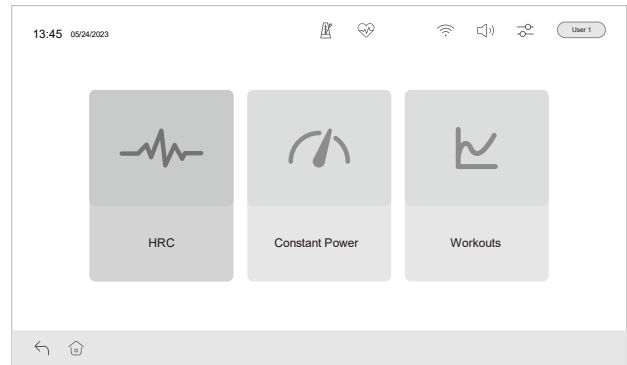
*Das Training startet.*

*Sämtliche Werte werden hochgezählt.*

*Die pinke Linie zeigt die maximale Herzfrequenz, die blaue Linie zeigt die Zielherzfrequenz und die rote Linie zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.*

4. Um den Widerstand anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
5. Um die Zielschlagfrequenz anzupassen, tippen Sie auf stroke rate  $\wedge$   $\vee$ .
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an. (S. Abb. 3)*



### 3.2.4 Constant Power (Wattziel-Programm)

Es steht Ihnen ein "Constant Power"-Programm zur Verfügung. In diesem Modus halten Sie einen zuvor angegebenen Watt-Wert.

1. Um das Constant-Power Programm auszuwählen, tippen Sie auf 'Constant Power' im Menü. (s. Abb. 1)

*Sie werden zu den Constant Power Einstellungen weitergeleitet.*

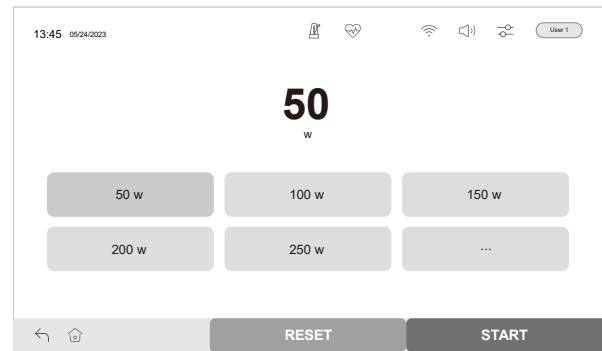
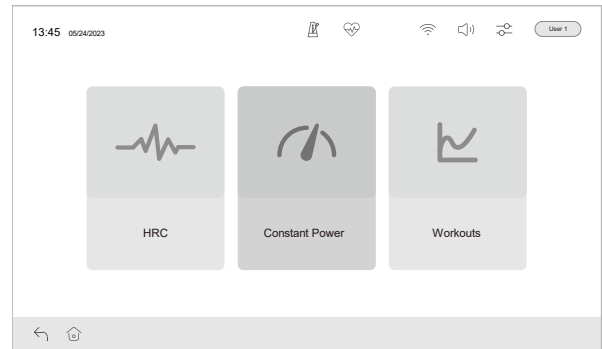
2. Stellen Sie den Zielwatt-Wert ein. (S. Abb. 2)

**HINWEIS**

Der Wert für "Alter" kann hier nicht eingestellt werden, sondern wird in den Benutzereinstellungen eingestellt.

3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.
4. Um den Watt-Wert anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
5. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen die maximale, minimale und die tatsächliche Herzfrequenz an. (S. Abb. 3)*



### 3.2.5 Workouts Programm

Es steht Ihnen ein "Workouts"-Programm zur Verfügung. In diesem Modus finden Sie voreingestellte Trainingsprogramme.

1. Um das Workouts Programm auszuwählen, tippen Sie auf 'Workouts' im Menü. (s. Abb. 1)

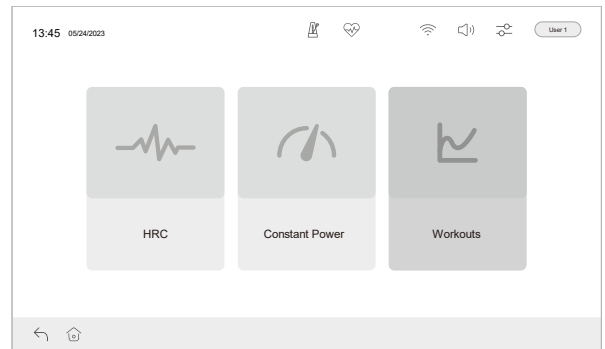
Sie werden zu den Workouts Einstellungen weitergeleitet.

2. Stellen Sie ein Trainingsprogramm ein. (S. Abb. 2)

**HINWEIS**

Trainingsklassen: A1-A4 (Anfänger), B1-B4 (Normal), C1-C4 (Fortgeschritten). (S. Abb. 2)

3. Wählen Sie die Trainingsdauer aus.
4. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.



→ Die Konsole zeigt Ihnen folgende Trainingsdaten an:

- + 1: Das aktuelle Widerstandslevel und Zielschlagfrequenz.
- + 2: Das obere Ruderboot zeigt Ihren virtuellen Gegner an. Das untere Ruderboot stellt Ihre Leistung dar.
- + 3: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.



### 3.2.6 Übersicht über die Workouts-Programme

Es stehen Ihnen insgesamt mehrere voreingestellte Profilprogramme (A1 - C4) zur Verfügung.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Beginners	A1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A2	Level	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	8	1
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	A3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	A4	Level	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	16	8
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
Normal	B1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	B2	Level	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	B3	Level	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	18	24	24	24	24	18
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
	B4	Level	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	16	24	24	24	24	16
		TSR	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	20	25	25	25	25	20
Performance	C1	Level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		TSR	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	C2	Level	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	12	24	24	24	24	12
		TSR	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	30	35	35	35	35	30
	C3	Level	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	H*	H*	H*	24	
		TSR	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	25	30	30	30	30	25
	C4	Level	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	24	24	H*	H*	
		TSR	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	35	25	30	30	30

\*H steht für "High level"

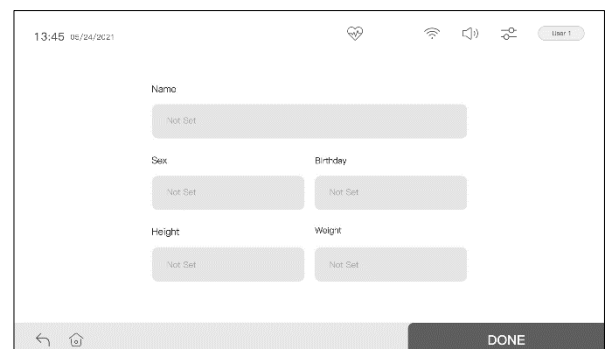
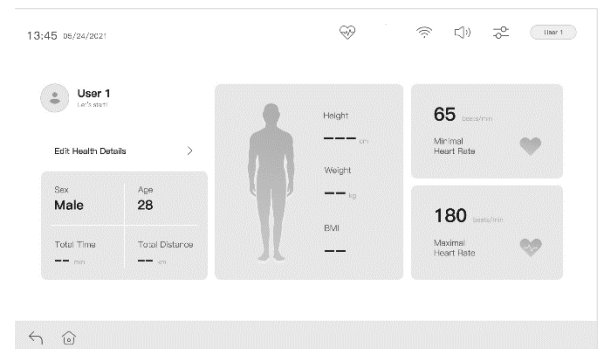
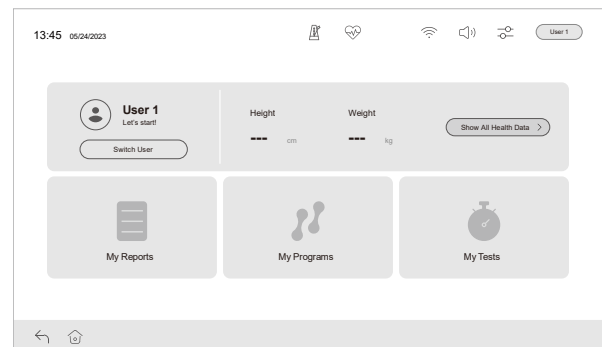
### 3.2.7 Health Data - Gesundheitsdaten

Um Ihr Gerät vollumfänglich nutzen zu können, ist es empfohlen, einen Benutzer samt Ihrer Daten anzugeben.

1. Klicken Sie auf "Show All Health Data". (s. Abb. 1)

Wenn Sie bereits ein registriertes Konto haben, können Sie sich mit diesem anmelden.

2. Klicken Sie auf "Edit Health Details". (S. Abb. 2)
3. Füllen Sie die Felder mit Ihren Informationen. (S. Abb. 3)
4. Um Ihre Eingaben zu bestätigen, klicken Sie auf "Done".



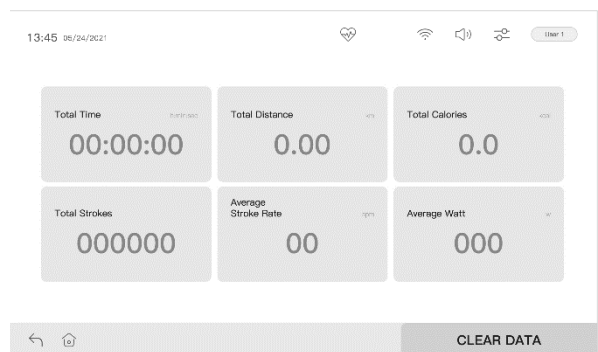
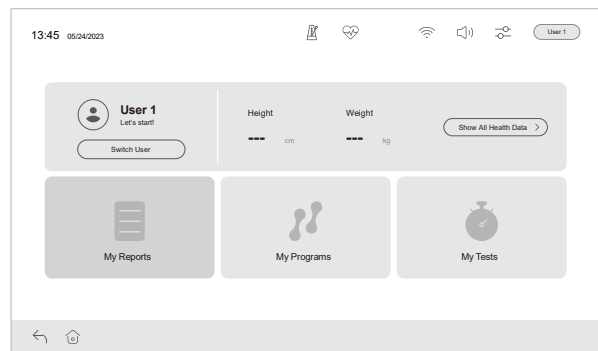
## 3.2.8 My Reports - Trainingsberichte

Es steht Ihnen eine Übersicht über Ihre Leistungen und Trainingsdaten zur Verfügung.

1. Klicken Sie auf "My Reports"

*Ihre Trainingsdaten werden angezeigt.*

2. Um Ihre Trainingsdaten zu löschen, klicken Sie auf "Clear Data".



## 3.2.9 My Programs - Benutzerdefinierte Programme

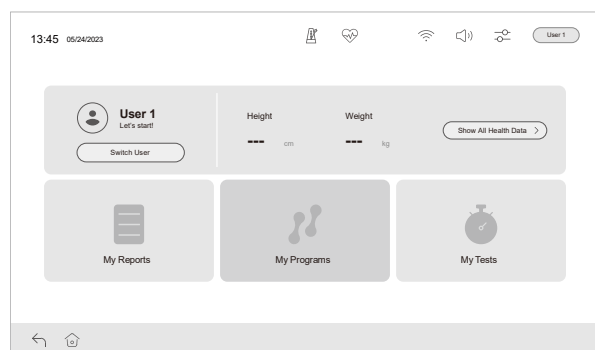
Jedem Nutzer stehen insgesamt sechs benutzerdefinierte Programme zur Verfügung.

Bei einem benutzerdefinierten Programm können Sie selbst ein Training zusammenstellen, indem Sie eigenhändig die Level und die Zielhubfrequenz für insgesamt 20 Segmente einstellen.

1. Um eines der benutzerdefinierten Programme auszuwählen, tippen Sie auf 'My Programs' im Menü.

*Der aktuelle Benutzer wird in der obersten Leiste als U1 - U6 hervorgehoben angezeigt.*

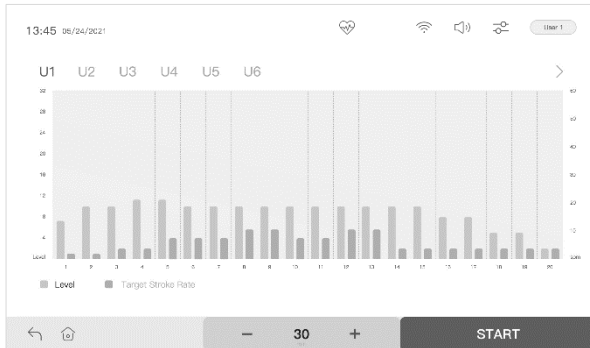
2. Stellen Sie für jedes der 20 Segmente einen Wert für die Level und Zielhubfrequenz ein.
3. Klicken Sie auf "Level".
4. Um den Wert anzupassen, tippen Sie auf Level + / -. (S. Abb. 2)
5. Klicken Sie auf "target stroke rate".
6. Um den Wert anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.
7. Klicken Sie auf "Time".
8. Passen Sie die Trainingszeit an.





9. Um das Training zu starten, klicken Sie auf "Start".

→ Die Konsole zeigt Ihnen die maximale, minimale und die tatsächliche Herzfrequenz an. (S. Abb. 3)



### 3.3 Körperfett-Test (BFI)

Es steht Ihnen ein Körperfetttest zur Verfügung. Dieser Test ermittelt innerhalb von 8 Sekunden Ihren genauen Körperfettanteil.

**HINWEIS**

Der Test funktioniert nur mit einem kompatiblen Brustgurt.

10. Tippen Sie auf 'My Test' im Menü.
11. Geben Sie Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Geburtstag, Körpergröße und Gewicht ein.
12. Nutzen Sie einen Pulsmesser.

Innerhalb von 8 Sekunden wird Ihr Körperfettanteil berechnet.

→ Das Ergebnis wird Ihnen auf dem Bildschirm angezeigt.

**HINWEIS**

Anhand der folgenden Tabelle können Sie entnehmen, welcher BFI welches Ergebnis erzeugt.

BFI in %	Ergebnis
<19	THIN (Dünn)
(20-25)	NORMAL (Normalgewicht)
(26-29)	WEIGHT (Leicht übergewichtig)
>30	FAT (Übergewichtig)

## 3.4 Virtuelles Training

Es stehen Ihnen mehrere virtuelle Trainingsstrecken zur Verfügung. Bei diesen Videos simuliert die Konsole verschiedene Umgebungen, in denen Sie virtuell trainieren können.

1. Um die virtuellen Trainingsstrecken auszuwählen, tippen Sie auf 'Virtual Training' im Menü.
2. Wählen Sie das gewünschte Video aus, indem Sie nach rechts oder links wischen.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

*Das Training startet.*

*Sämtliche Werte werden hochgezählt.*

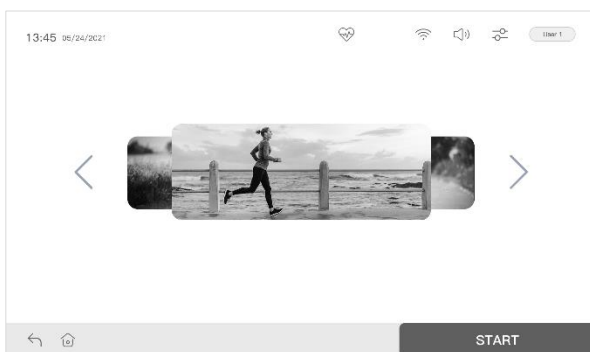
4. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.
5. Um den Watt-Wert anzupassen, tippen Sie auf Level + / -.

### **HINWEIS**

Sie können die Trainingsparameter ein- oder ausblenden. Tippen Sie hierzu auf den Pfeil in der unteren linken Ecke des Bildschirms.

6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

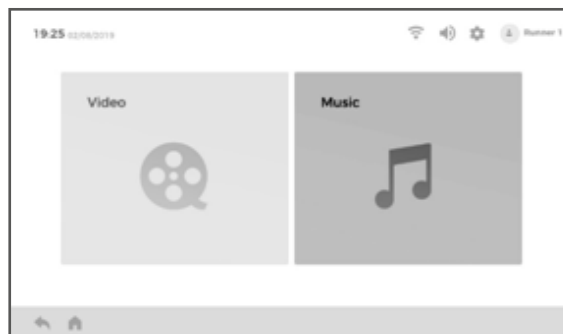
→ Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.



## 3.5 Multimedia

Im Bereich Multimedia haben Sie Zugriff auf eine Vielzahl an Apps. Außerdem können Sie zusätzlich auf private Videos und Musik zugreifen. Zu den Apps auf dieser Konsole zählen:

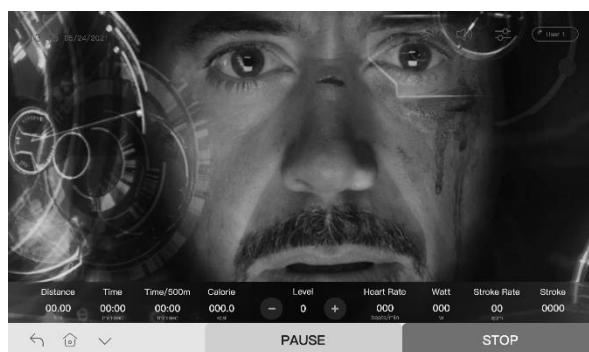
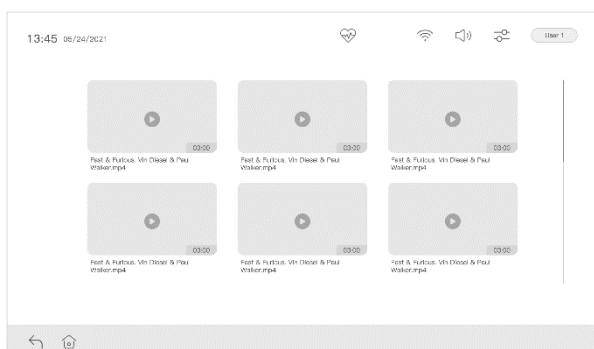
- + Youtube
- + Facebook
- + Google Chrome
- + Twitter
- + Netflix
- + Spotify
- + Amazon Prime



Formate: .mp3, .ape, .mp4, .mov (oder andere gängige Video- und Musikformate)

### **HINWEIS**

Um eigene Videos oder Musik abspielen zu können, benötigen Sie einen USB-Stick, auf dem sich die entsprechenden Dateien befinden. Stecken Sie ihn dann einfach in den USB-Slot der Konsole.



1. Unter dem Punkt im Hauptmenü können Sie sich zwischen Video und Musik entscheiden.
2. Wählen Sie die gewünschte Video- oder Musikdatei aus.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

*Das Training startet.*

*Sämtliche Werte werden hochgezählt.*

4. Um die Level anzupassen, tippen Sie auf + / -.

① **HINWEIS**

Sie können die Trainingsparameter ein- oder ausblenden. Tippen Sie hierzu auf den Pfeil in der unteren linken Ecke des Bildschirms.

① **HINWEIS**

Sie können das Video bzw. Musikfenster verkleinern und wieder vergrößern.

1. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
2. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ *Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.*

## 3.6 Trainingshinweise

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

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

Um Tipps für sicheres und effektives Training zu erhalten, nutzen Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code.

### 3.6.1 Trainingskleidung

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

### 3.6.2 Aufwärmen und Dehnen

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

#### Aufwärmübung:

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

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

### 3.6.3 Medikamentation

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

### 3.6.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Rudern werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Rückenmuskulatur
- + Schultermuskulatur
- + Armmuskulatur
- + Bauchmuskulatur
- + Beinmuskulatur

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



### 3.6.5 Häufigkeit

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

## Training mit Herzfrequenzorientierung

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

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

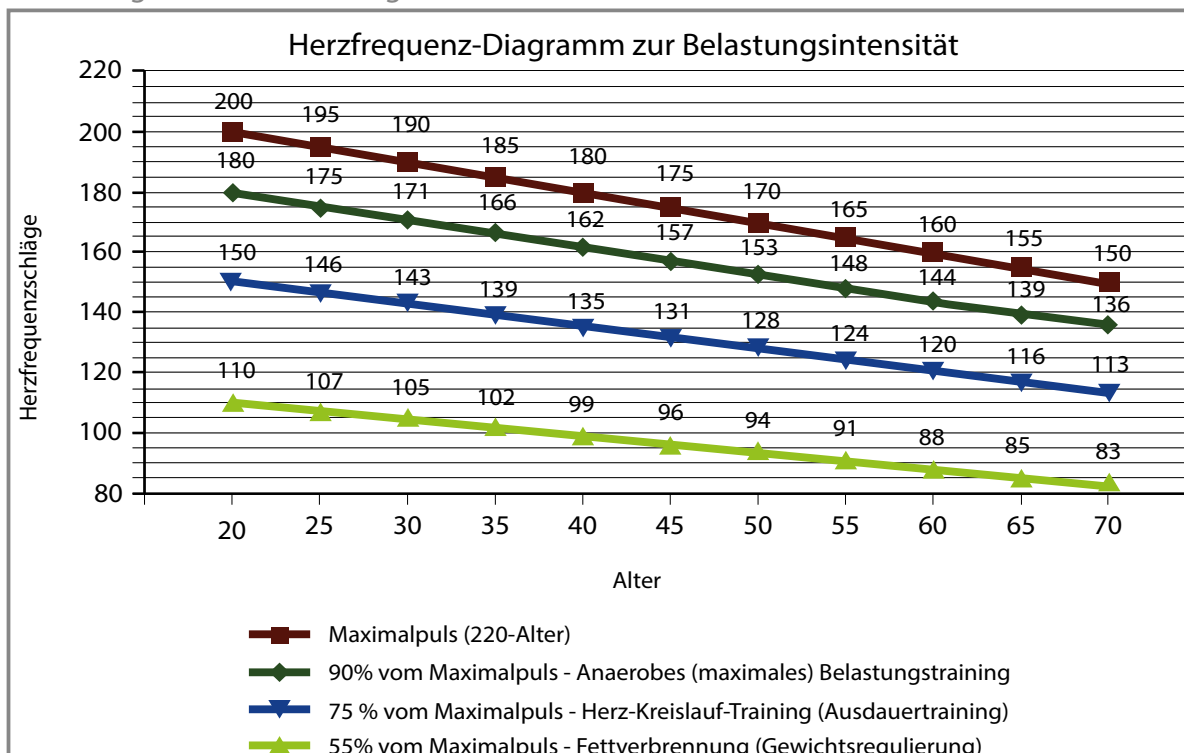
**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

### Beispiel:

Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

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



## 4.1 Allgemeine Hinweise



### WARNUNG

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

### ▶ ACHTUNG

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

## 4.2 Transportrollen

### ▶ ACHTUNG

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



## 5.1 Allgemeine Hinweise



### WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



### VORSICHT

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

### ACHTUNG

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

## 5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Kein Empfang der Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Störquellen im Raum</li> <li>+ ungeeigneter Brustgurt</li> <li>+ Position des Brustgurtes falsch</li> <li>+ Batterien leer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter ...)</li> <li>+ Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör)</li> <li>+ Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten</li> <li>+ Batterien wechseln</li> </ul>
Display zeigt nichts an	Konsole hat keine Stromverbindung	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten.</li> <li>+ Starten Sie die Konsole neu, indem Sie das Netzkabel für ca. 15 Sekunden trennen.</li> <li>+ Trennen und verbinden Sie alle Kabelverbindungen neu, siehe Aufbauanleitung.</li> <li>+ Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.</li> </ul>
Laufschiene quietschen	Laufschiene bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschiene trocken	Laufschiene reinigen und anschließend schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel

### 5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

**Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.**

### 5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

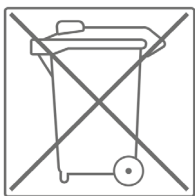
Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Halbjährlich
Display Konsole	R	I	
Reinigung und Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile*		R/I	
Polster	R		
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

\*Achten Sie darauf, die Laufschiene und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

## 6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten 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 Rudergeräte kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Außerdem empfehlen wir Ihnen die Nutzung von **Ruderhandschuhen**. Bei Rudergeräten mit Wasserwiderstand sollten Sie unbedingt Chlortabletten dazukaufen.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurt**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Ruderhandschuhe



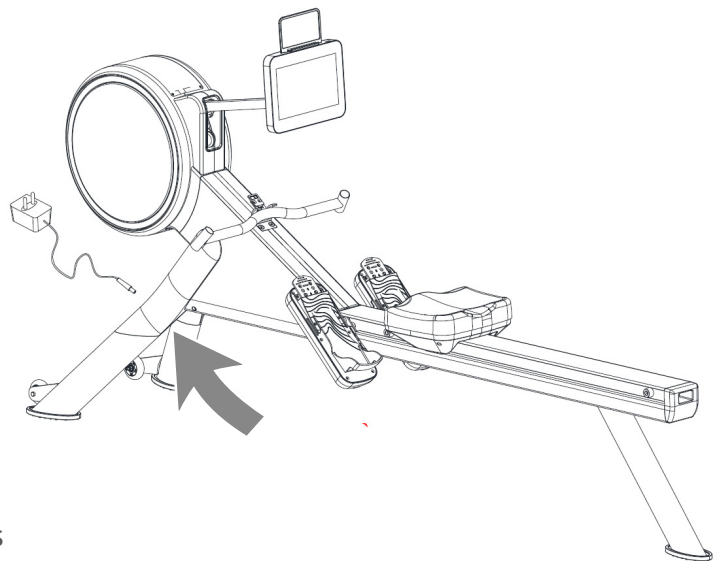
Silikonspray

## 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.

### ① HINWEIS

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

**Seriennummer:**

**Marke / Kategorie:**

**Modellbezeichnung:**

**Artikelnummer:**

## 8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Display	1
2	Display seat assembly	1
3	Display bottom cover	1
4	Cross pan head screw M5*20	4
5	End cap	2
6	Inner hex pan head bolt M10*80*20*S6	1
7	Tablet Holder	1
8	Powder metallurgy sleeve $\phi$ 18	2
9	Handlebar holder	1
10	Inner hex countersunk bolt M8*20*S5	4
11	Pulling belt	1
12	Handlebar	1
13	Cross countersunk screw M5*10	2
14		
15	Rear cover	1
16L/R	Feet cover L/R	1pair
17L/R	Feet assembly	1pair
18	Bearing 608	4
19	Wheel	2
20	Washer	14
21	Nylon nut M8	9
22	Feet pad	3
23	Inner hex pan head self-drilling screw	3
24	Hex bolt M8*20	5
25	Washer D8* $\Phi$ 20	11
26	Spring washer	11
27L/R	Pedal cover	1pair
28L/R	Pedal support	1pair
29	Cross countersunk self-drilling screw	12
30L/R	Pedal	1pair
31	Pedal fixation block	2

32	Cross pan head screw M4*6	8
33	Pedal strap	2
34	Nut plate 1	1
35		
36		
37	Pinball pin	1
38	Inner hex cylinder head bolt M6*20	4
39	Limited block	4
40	Bottom fixation block	1
41	Inner hex pan head bolt M8*20	10
42L/R	Aluminum guiding rail cover L/R	1
43	Aluminum guide rail	1
44	Nut plate 2	1
45	Aluminum guide rail rear cover	1
46	Cross pan head self-drilling screw ST4.2	2
47	Rear stabilizer assembly	1
48	Saddle cover	1
49	Adjustable chain assembly	3
50	Saddle frame	2
51	Bush $\Phi 12.5 \times \Phi 8.2 \times 11.3$	2
52	Wheel $\Phi 40$	4
53	Shaft $\Phi 10 \times 150$	2
54	Wheel $\Phi 34$	2
55	Inner hex pan head bolt M8*32	2
56	Saddle	1
57	Powder metallurgy sleeve	2
58	Display rotation shaft	1
59	Display frame assembly	1
60	Motor	2
61	Fan wheel shaft	1
62	Bearing 6203	2
63	Cross countersunk screw M4*8	14
64	Circlip	1
65	Aluminum plate D17	1

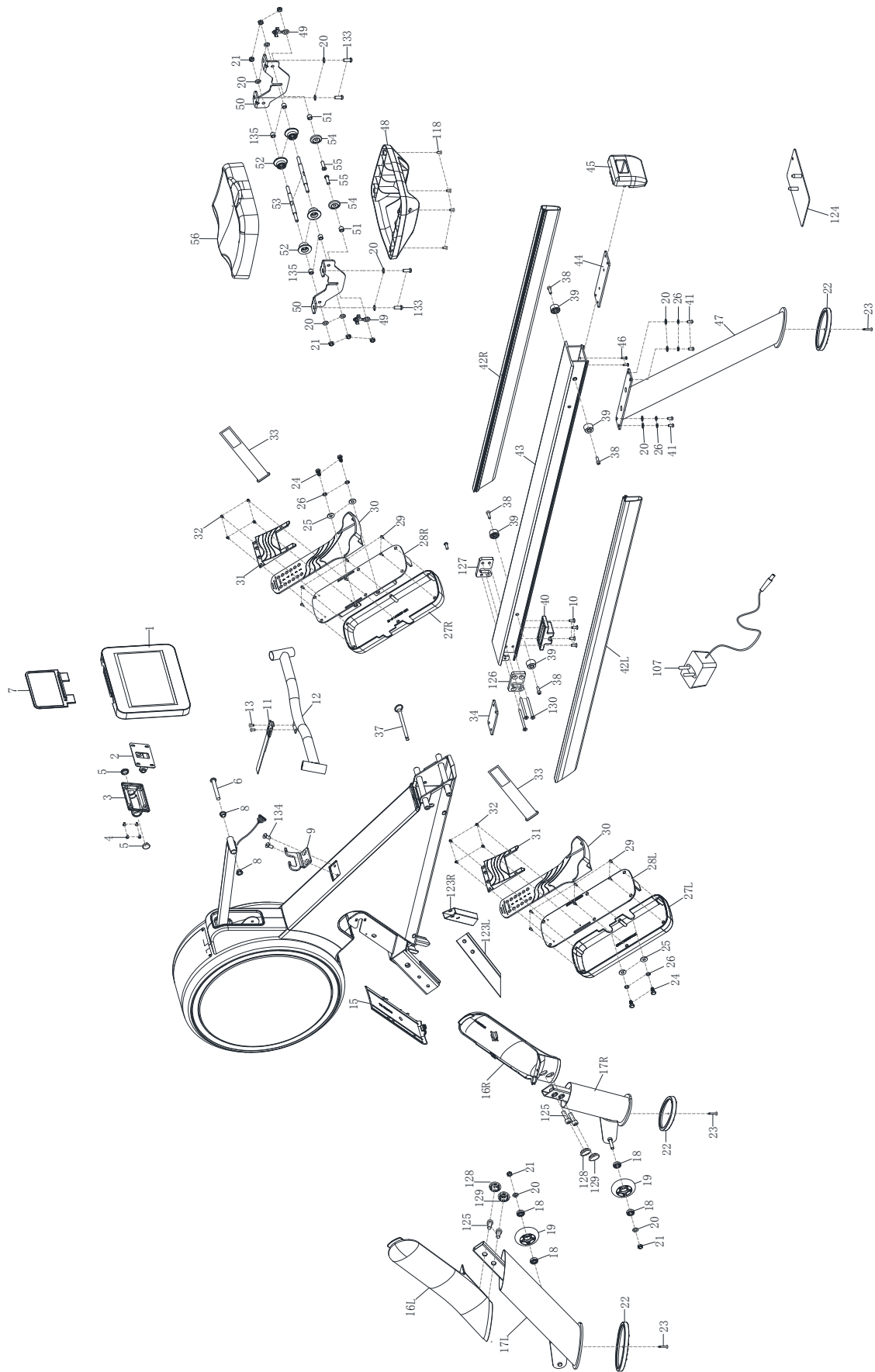
66	Fan sheel fixation plate	1
67	Fan wheel	1
68	Fan wheel sleeve	1
69	Washer D6	1
70	Hex bolt M6*10	1
71	Belt bush	2
72	Belt pulley	1
73	Hex bolt M6*55	1
74	Washer D6	1
75		
76	Arc free wheel	1
77	Corrugated washer D12	1
78	Free wheel shaft	1
79	Nylon nut M10	1
80	Hex flange nut M10	2
81	Postining piece	2
82	Tappered hex thin nut M10	1
83	Small belt wheel	1
84	Aluminum ring	1
85	Cross countersunk screw ST4.2	4
86	Belt wheel	1
87	Hex thin nut M10	1
88	Double head sensor	1
89	Pin sensor	2
90	Cross pan head screw	2
91	Magnet board frame	1
92	Inner hex pan head bolt M8	1
93	Mainframe	1
94	Plastic plate	2
95	Decoration ring	2
96L/R	Chain cover	2
97L/R	Side cover	2
98	Top cover	1
99	Cross pan head self-drilling screw	5

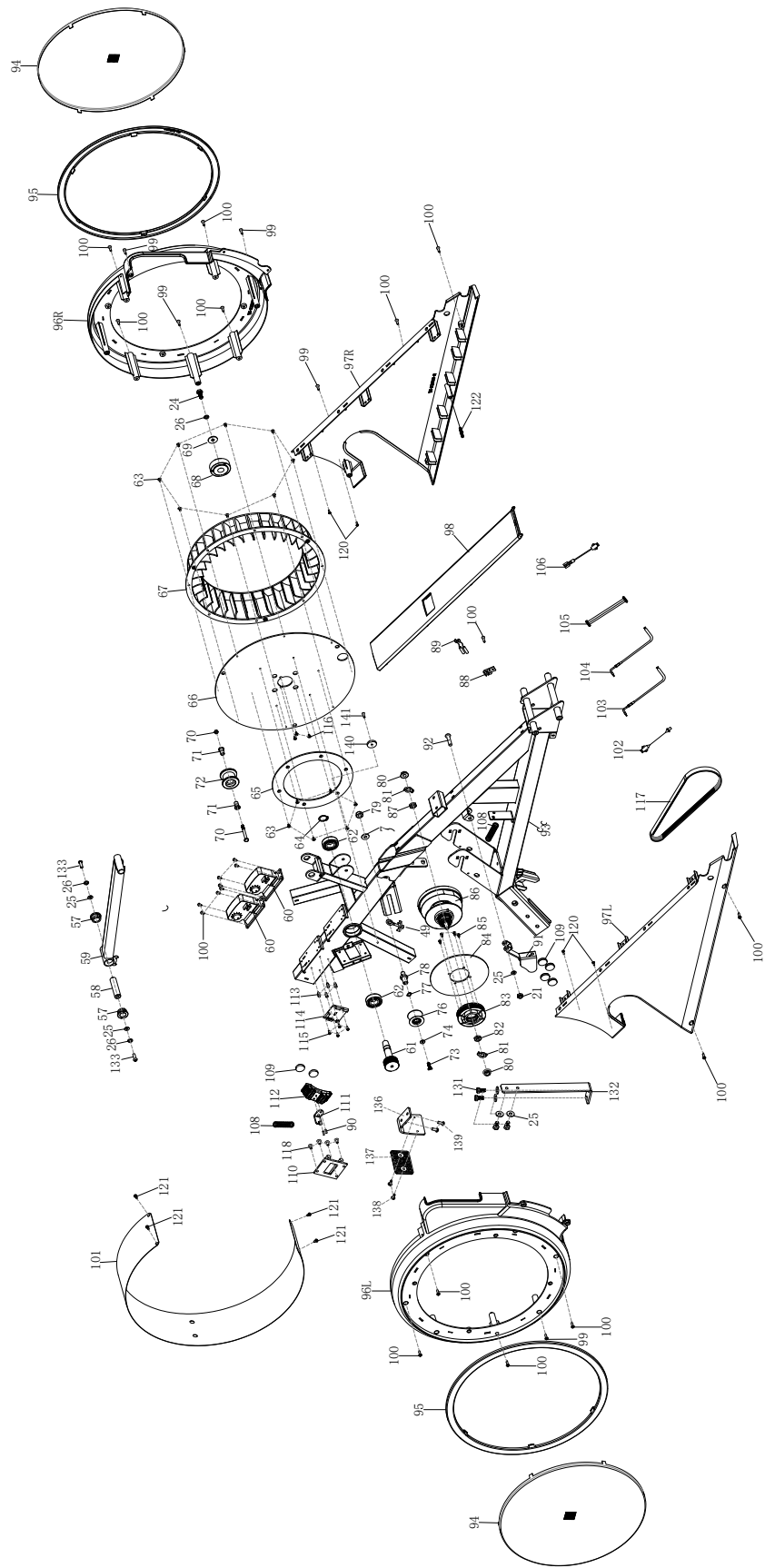
100	Cross pan head self-drilling screw	21
101	Arc steel net	1
102	Wire	1
103	Resistance wire 1	1
104	Resistance wire 2	1
105	Extension wire 2	1
106	Power extension wire	1
107	Adaptor	1
108	Pressing spring	2
109	Round magnet	7
110	Magnet frame	1
111	Pulling wire seat	1
112	Magnetic plate	1
113	Connection collumn	4
117	Belt	1
114	Bottom PCB	1
115	Cross pan head screw M3	4
116	Hex bolt M5	3
118	Cross pan head screw M5	8
119		
120	Cross pan head self-drilling screw	4
121	Cross big head self-drilling screw	4
122	Connection collumn	1
123L/R	Package tube	pair
124	Assembly assistance plate	1
125	Inner hex pan head bolt M10*30	4
126	Left limited block	1
127	Right limited block	1
128	End cap for hole 1	2
129	End cap for hole 2	2
130	Inner hex countersunk bolt M6*85	3
131	Right limited block	1
132	Connection plate	1
133	Inner hex pan head bolt M8x*20	6



134	Inner hex countersunk bolt M6*15	2
135	Bush	4
136	Supporting frame	1
137	Rubber pad	1
138	Cross pan head screw	2
139	Inner hex pan head bolt	2
140	Round magnet	1
141	Cross countersunk screw ST4.2*13	1
A	Allen wrench S5	1
B	Allen wrench S6	1
C	Solid wrench	1
D	Allen wrench S8	1

# 8.3 Explosionszeichnung





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

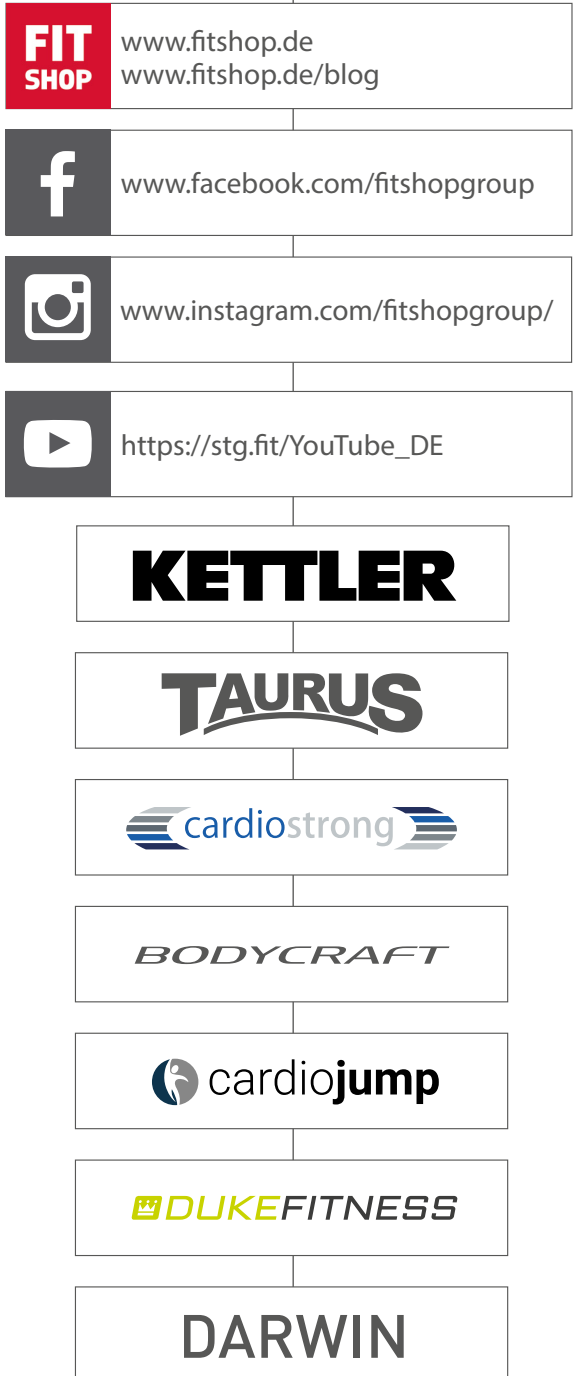
# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

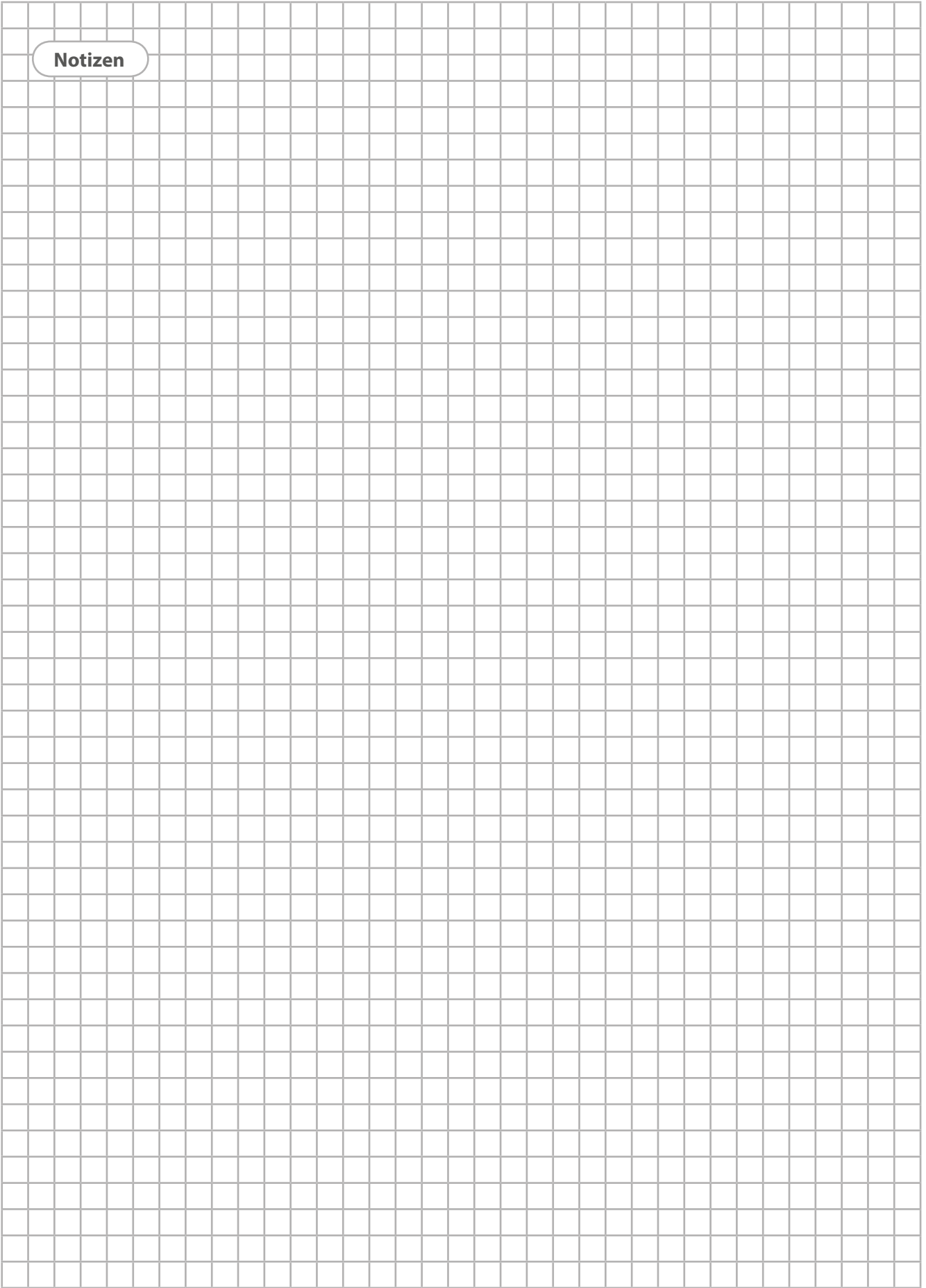
Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

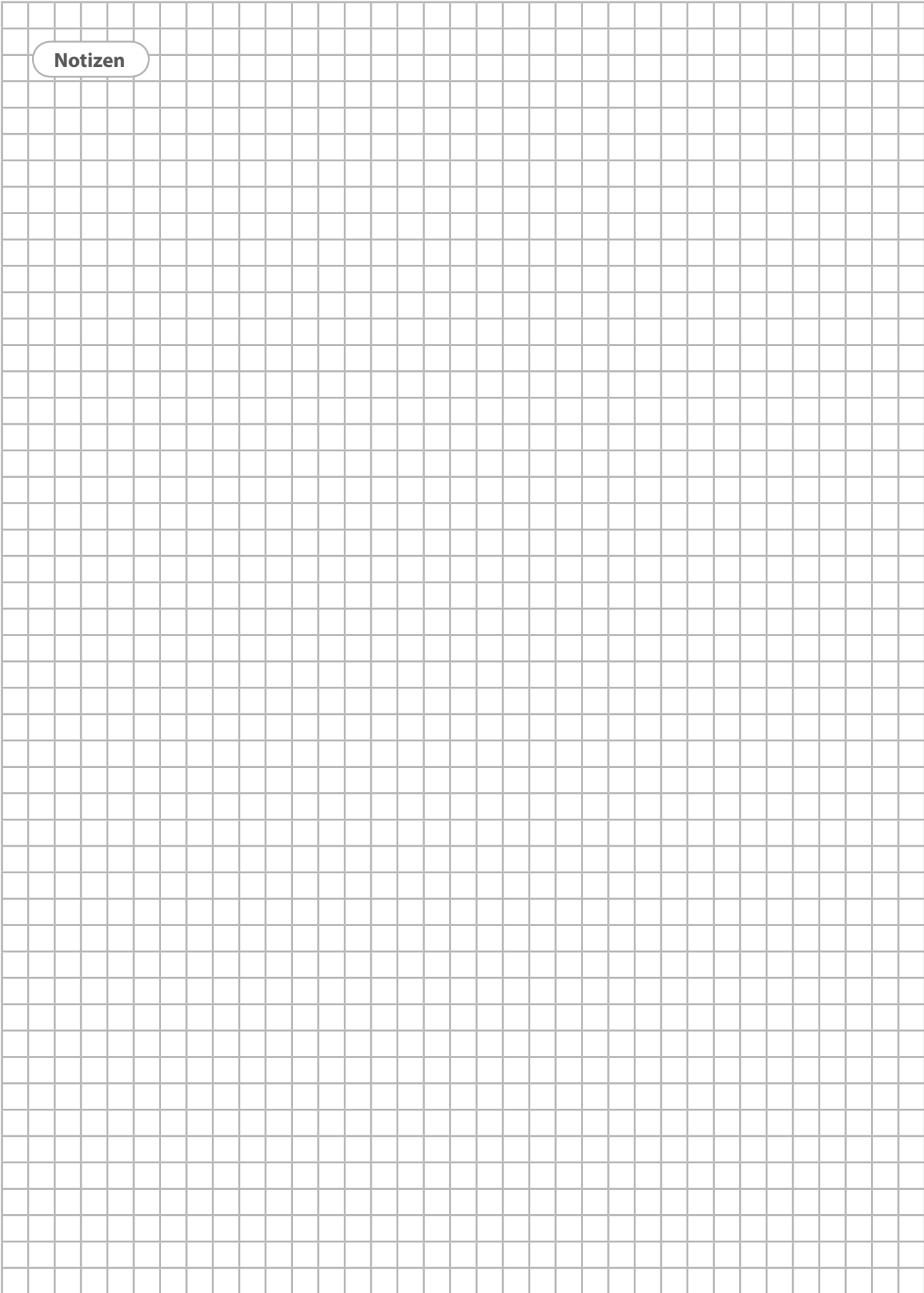


**Notizen**

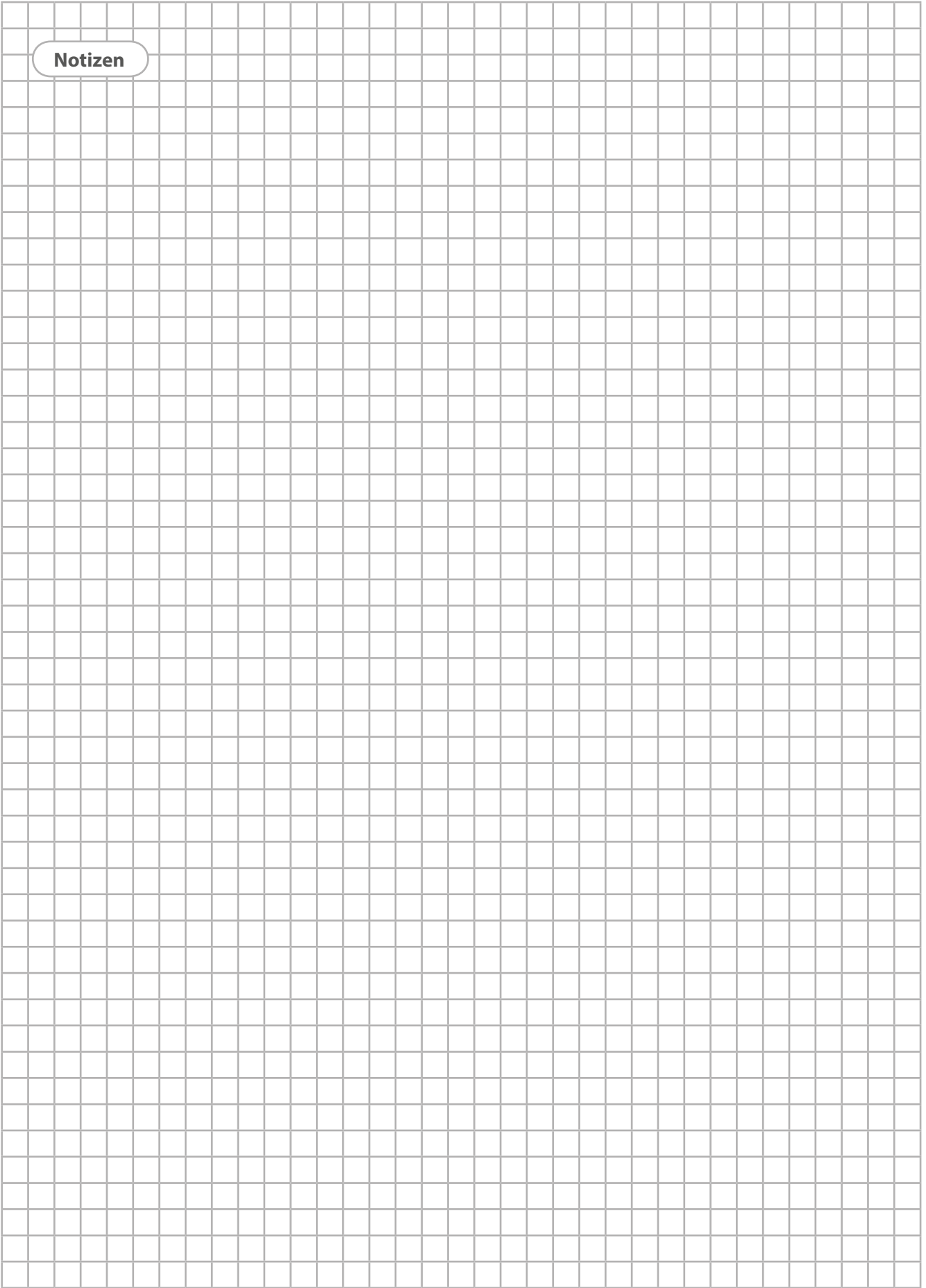




**Notizen**



**Notizen**





# **TAURUS®**