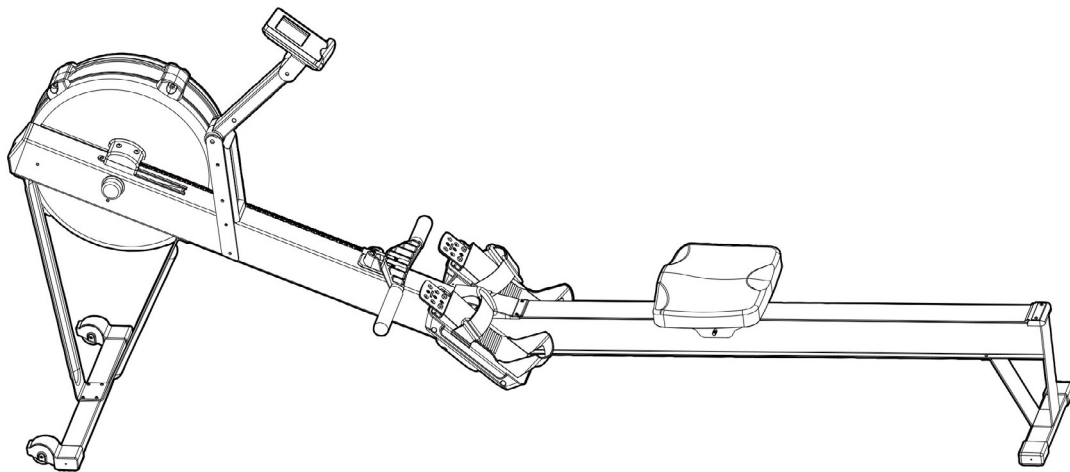



TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~15-30 Min. 



 34 kg

L 242 | B 61 | H 110

FSTFEROW.01.05

Art. Nr.: TF-EROW

Taurus Elite Row

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	14
2.4	Einstellungen	17
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	18
3.1	Konsolenanzeige	18
3.2	Tastenfunktionen	19
3.3	Funktionen	20
3.4	Programme	21
3.4.1	Manuell	21
3.4.2	Intervall	22
3.4.3	Intervall 20/10	23
3.4.4	Intervall Benutzerdefiniert	24
3.4.5	Zielzeit	26
3.4.6	Zielentfernung	27
3.4.7	Ziel-Kalorien	28
3.4.8	Ziel-Ruderschläge	28
3.4.9	Ziel-Puls	29
3.4.10	Modi	30
3.5	Drahtlosverbindung und Fitness-Apps	32
3.6	Trainingshinweise	33
3.6.1	Trainingskleidung	33
3.6.2	Aufwärmen und Dehnen	33
3.6.3	Medikamentation	34
3.6.4	Beanspruchte Muskelgruppen	34
3.6.5	Häufigkeit	34
3.7	Trainingstagebuch	36
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	37
4.1	Allgemeine Hinweise	37
4.2	Transportrollen	37

5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	38
5.1	Allgemeine Hinweise	38
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	38
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	39
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	39
6	ENTSORGUNG	40
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	41
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	42
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	42
8.2	Teileliste	43
8.3	Explosionszeichnung	45
9	GARANTIE	46
10	KONTAKT	48

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke TAURUS® entschieden haben. Taurus bietet Sport- und Fitnessgeräte für den gehobenen Heimsport und die Ausstattung von Fitness-Studios und Geschäftskunden. Der Fokus liegt bei Taurus Fitnessgeräten auf dem, worauf es beim Sport ankommt: maximale Performance! Daher werden die Geräte in enger Absprache mit Sportlern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Denn Sportler wissen am besten, was perfekte Fitnessgeräte ausmacht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com/taurus.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.



Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

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

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

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

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

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

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

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

- + Ruderschläge, Schläge pro Minute
- + Trainingszeit in min
- + Strecke in m
- + Zeit/500 m: Durchschnitt / Aktuell
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
- + Watt

Widerstandssystem: Luftwiderstand

Trainingsprogramme insgesamt: 9

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 39,0 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 33,3 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 142 cm x 40 cm x 55 cm

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 242 cm x 61 cm x 110 cm

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

Verwendungsklasse: S

Bremssystem: geschwindigkeitsabhängig

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.
- + Das Gerät muss auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufgestellt werden.

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, da 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 (falls vorhanden) 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.

1.4 Aufstellort

⚠️ WARNUNG

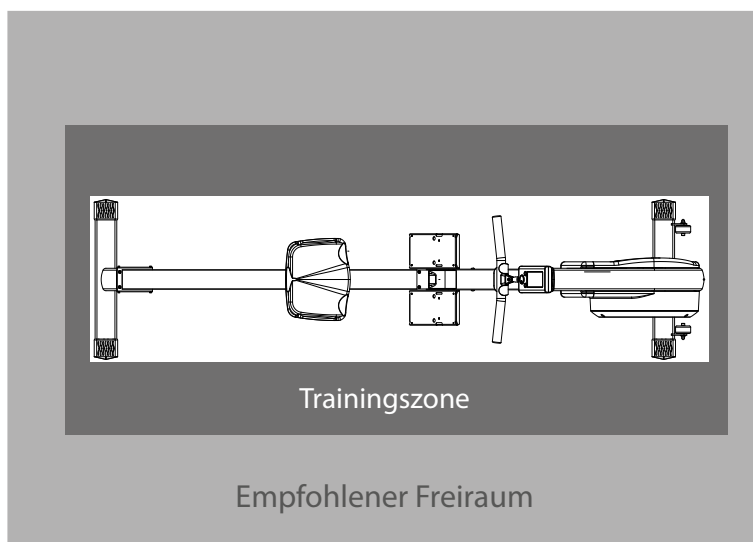
- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠️ 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.



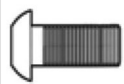
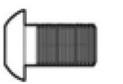
VORSICHT

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

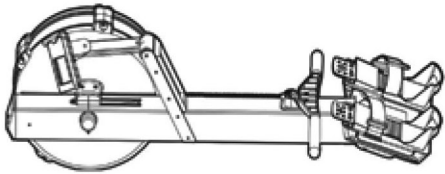
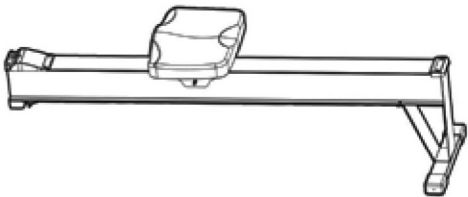





HINWEIS

Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Folgende Batterien werden benötigt: 2x AA

<p>Nr. 92</p>  <p>Flachkopf-Sechskantschraube (M6x15) x 4 Stck.</p>	<p>Nr. 93</p>  <p>Flachkopf-Sechskantschraube (M6x12) x 4 Stck.</p>
--	--

Bestandteile

<p>Nr. 1</p>  <p>Hauptrahmen x 1 Stck.</p>	<p>Nr. 11</p>  <p>Alu-Schiene x 1 Stck.</p>	
<p>Nr. 2</p>  <p>Standfuß x 1 Stck.</p>	<p>Nr. 3</p>  <p>Lange Seitenstütze x 1 Stck.</p>	<p>Nr. 4</p>  <p>Kurze Seitenstütze x 1 Stck.</p>

Werkzeug

Nr. 125



Inbusschlüssel (S4) x 1 Stck.

2.3 Aufbau

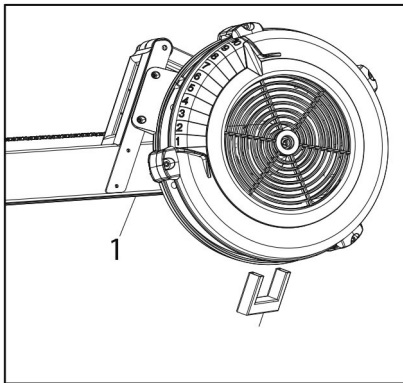
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die einzelnen, dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

HINWEIS

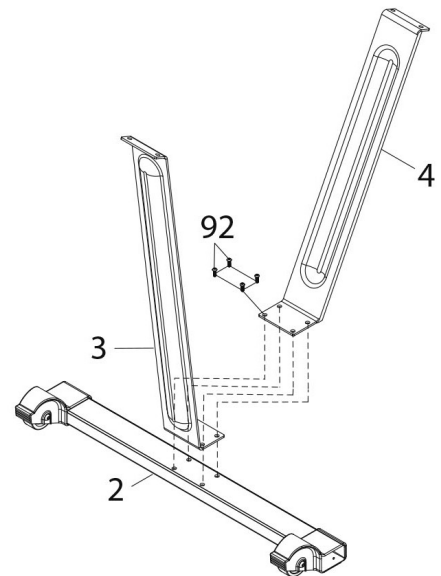
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung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

1. Entfernen Sie die Transportsicherung vom Hauptrahmen (1) und entsorgen Sie sie.
2. Befestigen Sie die lange Seitenstütze (3) und die kurze Seitenstütze (4) am vorderen Standfuß (2) mit vier Schrauben (92).
3. Beachten Sie, dass die lange Seitenstütze (3) unter der kurzen Seitenstütze (4) liegt.

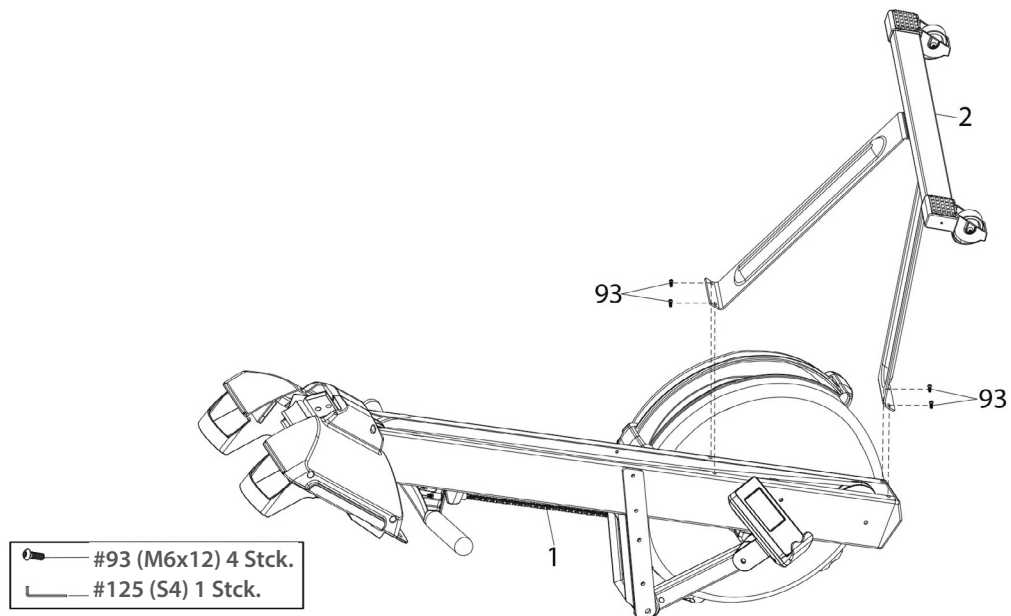


● #92 (M6x15) 4 Stck.
└ #125 (S4) 1 Stck.



Schritt 2: Montage des vorderen Standfußes an den Hauptrahmen

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit vier Schrauben (93).



Schritt 3: Verbindung der Alu-Schiene mit dem Hauptrahmen

⚠️ WARNUNG

Zum Verbinden und Lösen der Schiene sind mindestens zwei Personen erforderlich. Versuchen Sie nicht, den Hauptrahmen anzuheben, wenn Sie Einschränkungen des Bewegungsapparats haben. Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Finger und Hände vom Klappmechanismus fern.

⚠️ WARNUNG

Versuchen Sie nicht, das Gerät zu verwenden, wenn es demontiert ist.

⚠️ VORSICHT

Stützen Sie sich nicht auf das Gerät und legen Sie keine Gegenstände darauf, da dies dazu führen kann, dass das Gerät instabil wird und umkippt.

📌 HINWEIS

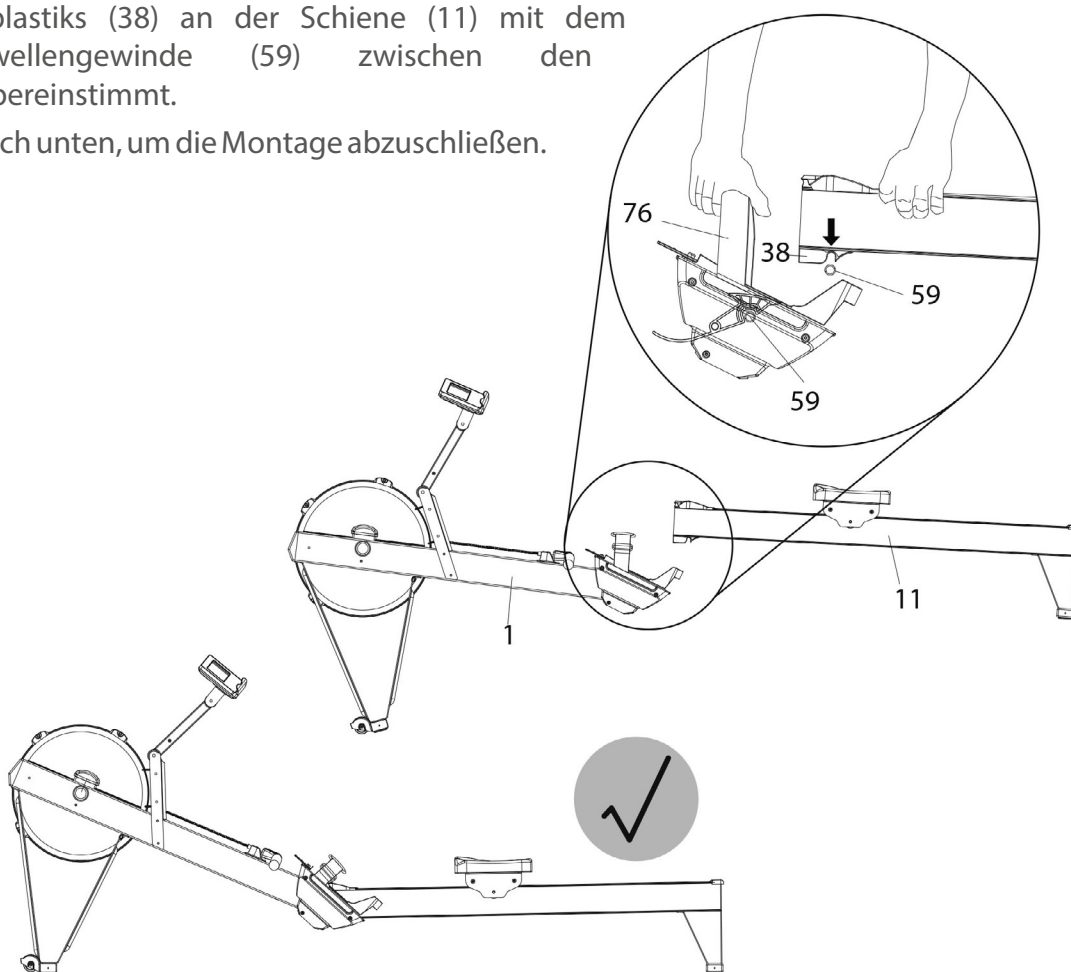
Das Rudergerät kann demontiert werden, um es platzsparend zu lagern. Dies erleichtert auch den Transport.

1. Heben Sie den Hauptrahmen (1) durch den Pedalriemen (76) .
2. Verbinden Sie die Schiene (11) mit dem Hauptrahmen (1).

📌 HINWEIS

Achten Sie darauf, dass die Nut an der Unterseite des unteren Aufhängungsplastiks (38) an der Schiene (11) mit dem Aufhängungswellengewinde (59) zwischen den Fußpedalen übereinstimmt.

3. Drücken Sie nach unten, um die Montage abzuschließen.

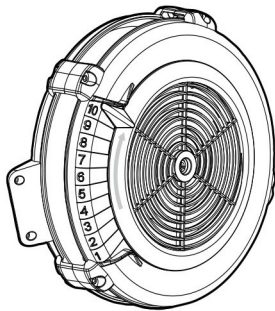


2.4 Einstellungen

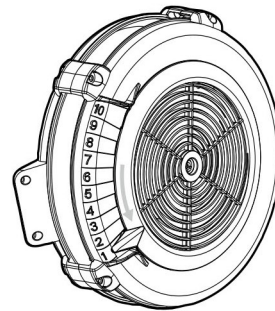
Luftklappen

HINWEIS

Der Widerstand wird mit Hilfe des seitlich am Schwungrad angebrachten Luftklappenhebels zwischen den Stellungen 1 (niedrig) und 10 (hoch) eingestellt. Damit wird die Luftzufuhr zum Schwungrad verändert. Wir empfehlen die Luftklappe am Anfang auf 3 einzustellen.



eine Stufe höher = höherer Widerstand

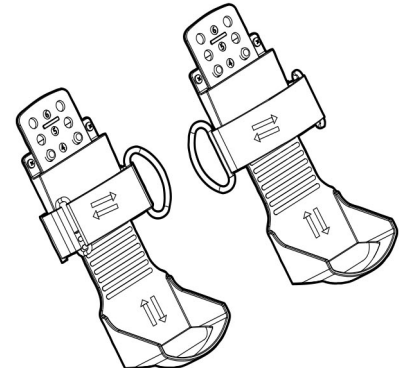


eine Stufe niedriger = geringerer Widerstand

Fersenstütze und Fußschlaufe

Es gibt mehrere Einstellungen für die Fersenstütze. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie die Fersenstützen richtig ein.

1. Lösen Sie die Fußschlaufe, indem Sie den Klettverschluss öffnen, ihren Fuß durch die Fußschlaufe schieben und auf die Fersenstütze stellen.
2. Ziehen Sie die Fußschlaufe der Fersenstütze so weit nach oben, dass Ihre Ferse unterstützt wird und die Fußschlaufe über der breitesten Stelle Ihres Fußes liegt.
3. Ziehen Sie die Fußschlaufe am gelösten Ende des Klettverschlusses fest und befestigen Sie den Klettverschluss wieder.



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



TIME	Trainingszeit des Benutzers. Ohne vorige Einstellung wird der Wert hochgezählt, Anzeigebereich: 0:00 ~ 99:00 (± 1:00)
TIME/500	Anzeige des Wertes entsprechend dem Signaleingang.
DIST	Trainingsdistanz des Benutzers. Ohne vorige Einstellung wird der Wert hochgezählt, Anzeigebereich: 0 ~ 9990 (± 10)
CAL	Trainingskalorien des Benutzers. Ohne vorige Einstellung wird der Wert hochgezählt, Anzeigebereich: 0 ~ 9990 (±10)
SPM	Anzeige des Wertes entsprechend dem Signaleingang.
STROKES	Anzeige des Wertes entsprechend der eingegebenen Anzahl.

TOTAL STROKES	Anzeige des Wertes entsprechend der kumulativen eingegebenen Anzahl.
WATT	Anzeige des Wertes entsprechend dem Signaleingang.
PULSE	Aktueller Trainingspuls des Benutzers. Anzeigebereich: 0 - 30 ~ 240 (± 1) BPM
MANUAL PROGRAM	Führen Sie das manuelle Programm aus, wenn ein RPM-Signal erkannt wird, ohne in einen anderen Modus zu wechseln.
INTERVAL 20-10	Intervall-Trainingsmodus, 20s trainieren, 10s ausruhen.
INTERVAL 10-20	Intervall-Trainingsmodus, 10s trainieren, 20s ausruhen.
INTERVAL CUSTOM	Intervall-Trainingsmodus. Die Trainingszeit und die Ruhezeit werden vom Benutzer eingestellt.
TARGET TIME	Die Trainingszeit wird vom Benutzer festgelegt.
TARGET DISTANCE	Die Trainingsstrecke wird vom Benutzer festgelegt.
TARGET CALORIES	Die Kalorien werden vom Benutzer eingestellt.
TARGET STROKES	Die Ruderschläge werden vom Benutzer eingestellt.
TARGET PULSE	Die Herzfrequenz wird vom Benutzer eingestellt.

3.2 Tastenfunktionen

SET	Drücken Sie einmal, um den Wert einmal zu erhöhen. Drücken Sie lange, um den Wert schnell zu erhöhen.
MODE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung und Einstellung. 2. Drücken Sie diese Taste im Trainingsmodus, um zu pausieren.
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Im Funktionsauswahlmodus können Sie zur vorherigen Funktion zurückkehren. 2. Im Einstellmodus können Sie den aktuellen Einstellwert löschen. 3. Im Pausenmodus können Sie in den Standby-Modus zurückkehren. 4. Drücken Sie diese Taste 3 Sekunden lang, um die Konsole zurückzusetzen. Die Konsole löscht die aktuellen Trainingswerte, mit Ausnahme des Wertes TOTAL STROKES. <p>* Der TOTAL STROKES-Wert wird automatisch gelöscht, wenn die Stromversorgung unterbrochen wird.</p>

3.3 Funktionen

Einschalten

Durch Anschließen des Rudergerätes an die vorgesehene Stromquelle oder durch Drücken der MODE/RESET-Taste für 3 Sekunden schaltet sich die Konsole ein (ein Signaltontönen ertönt 2 Sekunden lang und die LCD-Anzeige wird 2 Sekunden lang voll angezeigt). Danach geht die Konsole in den Standby-Modus.

Standby-Modus

Nach dem Einschalten wechselt die Konsole in den Standby-Modus: MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, TIME/500m, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES und STROKES wird im SCAN-Modus abwechselnd 1 Sekunde lang angezeigt.

Wenn im Standby-Modus 4 Minuten lang keine Eingabe erfolgt, sei es durch Tastenbetätigung, RPM-Signal oder Impulseingabe, schaltet die Konsole in den Ruhemodus.

Trainingsende-Anzeige

Wenn das Training beendet ist, zeigt die Konsole STOP und zeigt den fertigen Trainingswert an.

Das Fenster wechselt dann für 5s zwischen dem Endwert und dem Pulswert. Der Pulswert ist der aktuelle Wert.

1. Wenn das Training beendet ist, drücken Sie die MODE-Taste, um fortzufahren.
2. Wenn das Training beendet ist, drücken Sie die RESET-Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln.

Wenn die Übung beendet ist, wird die Konsole in den Standby-Modus versetzt, wenn keine Taste gedrückt wird oder die Übung 4 Minuten lang nicht beendet wird.

Training beenden Anzeige

1. Drücken Sie während des Trainings die MODE-Taste, um das Training zu unterbrechen und die Zählung aller Werte zu stoppen.

PULSE zeigt dann den aktuellen Wert an (Abbildung 4-5).

2. Wenn das Training unterbrochen ist, drücken Sie die MODE-Taste, um das Training wieder fortzusetzen.

Durch Drücken der RESET-Taste wird das Gerät während der Pause in den Standby-Modus versetzt.

Wenn Sie im Pausemodus 4 Minuten lang keine Taste drücken oder das Training beenden, wird die Konsole ebenfalls in den Standby-Modus versetzt.



Abb. 1



Abb. 2

Anzeige der VR-Einstellung (Variabler Widerstand)

① HINWEIS

Wenn der Luftklappenhebel an der Luftklappe auf eine bestimmte Stufe eingestellt ist, zeigt die Konsole das entsprechende Widerstandslevel an.

1. Drücken Sie im Standby-Modus und im Trainingsmodus die SET-Taste, um die Anzeige LEVEL aufzurufen und den aktuellen LEVEL-Wert "LEVEL 01-10" anzuzeigen (Anzeige LEVEL 01).
2. Stellen Sie den Luftklappenhebel z.B. auf Stufe 5, ändert sich nun der LEVEL-Wert in der VR-Einstellung (LEVEL 05).
3. Drücken Sie erneut die SET-Taste, um die Anzeige LEVEL zu verlassen und zum Standby- oder Trainingsbildschirm zurückzukehren.

Während des Trainings hat die LEVEL-Einstellung keinen Einfluss auf die Trainingsfunktion, und der Trainingswert wird weiter gezählt.



Level 01



Level 05

3.4 Programme

3.4.1 Manuell

Drücken Sie im Standby-Modus zweimal die MODE-Taste, um die manuelle Funktion zu starten oder die Konsole wird sofort zu QUICK START wechseln wenn im Standby-Modus ein RPM-Signal anliegt (Abbildung 2 und 3).

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige (Abbildung 2 und 3).

Wenn während des Trainings keine Taste gedrückt wird oder wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird, schaltet die Konsole in den Standby-Modus.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5

3.4.2 Interval

1. Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste und dann die SET-Taste, um die Funktion INTERVAL auszuwählen (Abbildung 6).
2. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Funktion INTERVAL auszuwählen.
3. Drücken Sie die SET-Taste, um 10/20 auszuwählen (Abbildung 7).
4. Drücken Sie die MODE-Taste, um die 10/20-Funktion zu starten.

Auf dem Bildschirm blinkt "READY" und im TIME-Fenster wird ein 3-Sekunden-Countdown angezeigt (Abbildung 8).

Nachdem "READY" 3 Sekunden lang angezeigt wurde, erscheint auf der LCD-Anzeige "WORK 01/08" (Abbildung 9), und die ZEIT beginnt 20s herunterzuzählen.

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige.

Wenn die LCD-Anzeige "REST 01/08" anzeigt (Abbildung 10), beginnt die ZEIT 20s lang herunterzuzählen.

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5s die Anzeige.

In den letzten 3s blinkt die LCD-Anzeige und zeigt "READY" an (Abbildung 11).

Die acht Intervallzyklen (01/08 - 08/08) laufen nacheinander ab, bis nach jeder Übung "WORK 08/08" angezeigt wird und dann der Endbildschirm erscheint.

Wenn während der WORK-Funktion 4 Minuten lang kein Signal erkannt oder eine Taste gedrückt wird, schaltet die Konsole in den Standby-Modus.

Die REST-Funktion geht nicht in den Ruhemodus über, wenn keine Taste gedrückt wird oder kein Signal anliegt.

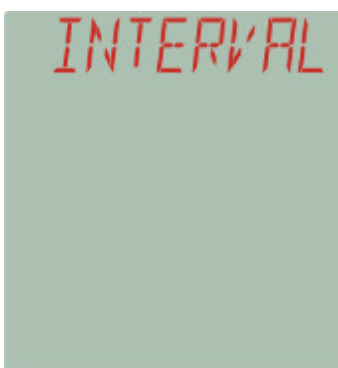


Abb. 6

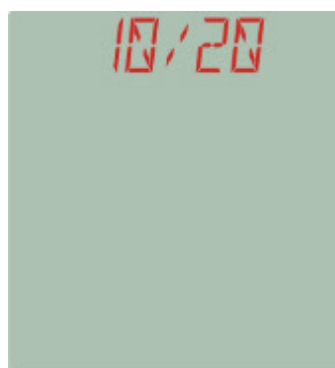


Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

3.4.3 Interval 20/10

1. Drücken Sie die SET-Taste, um 20/10 zu wählen (Abbildung 12),
2. Drücken Sie die MODE-Taste, um die 20/10-Funktion zu starten.

“READY” blinkt und das TIME-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an und der Signalton ertönt 0,5s pro Sekunde.

Nach 3s “READY” zeigt die LCD-Anzeige “WORK 01/08” und die Zeit beginnt 20s herunterzuzählen (Abbildung 13). Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5s die Anzeige.

Wenn die LCD-Anzeige “REST 01/08” anzeigt, beginnt die ZEIT 10s rückwärts zu zählen (Abbildung 14).

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5s die Anzeige. In den letzten 3s blinkt die LCD-Anzeige und zeigt “READY” an.

Die acht Intervallzyklen (01/08 - 08/08) laufen nacheinander ab, bis nach jeder Übung “WORK 08/08” angezeigt wird, dann der Endbildschirm angezeigt wird und der Signalton ertönt 0,5s.

Wenn während der WORK-Funktion 4 Minuten lang kein Signal erkannt oder keine Taste gedrückt wird, geht die Konsole in den Standby-Modus.

Die REST-Funktion geht nicht in den Schlafmodus über, wenn keine Taste gedrückt wird oder kein Signal anliegt.

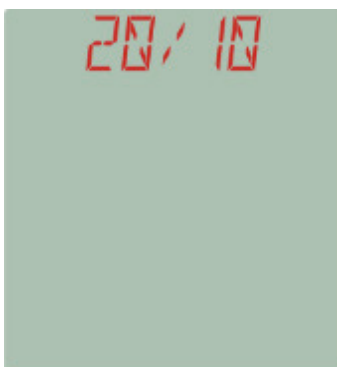


Abb. 12



Abb. 13



Abb. 14

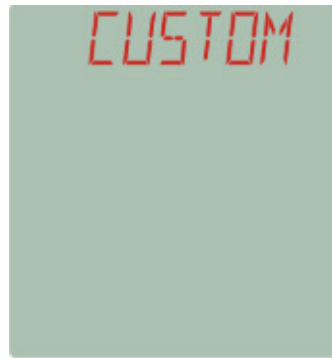


Abb. 15



Abb. 16

3.4.4 Intervall Benutzerdefiniert

1. Drücken Sie die SET-Taste, um die CUSTOM-Funktion auszuwählen.
2. Sobald die Anzeige "CUSTOM" blinkt, drücken Sie die MODE-Taste, um die CUSTOM-Funktion einzustellen (Abbildung 15).

Wenn die LCD-Anzeige "SET ROUND" anzeigt, zeigt das TIME-Fenster 01 an und blinkt dann (Abbildung 16).

3. Drücken Sie die SET-Taste, um ROUND einzustellen (der ROUND-Einstellbereich ist 01-99).

Nachdem Sie die MODE-Taste gedrückt haben, ertönt der Signalton 0,5 Sekunden lang und geht dann zur nächsten Einstellung über. Wenn die LCD-Anzeige "SET WORK" anzeigt, wird im TIME-Fenster 0:05 angezeigt und blinkt dann.

4. Drücken Sie die SET-Taste, um die WORK TIME einzustellen (der Einstellbereich ist 0:05-10:00).

Nach dem Drücken der MODE-Taste ertönt der Signalton für 0,5s und geht dann in die nächste Einstellung über. Wenn die LCD-Anzeige "SET REST" anzeigt, wird im TIME-Fenster 0:05 angezeigt und blinkt dann (Abbildung 17).

5. Drücken Sie die SET-Taste, um die REST TIME einzustellen (der Einstellbereich ist 0:05-10:00).

Nachdem Sie die MODE-Taste gedrückt haben, ertönt der Signalton für 0,5s und Sie gelangen in den Trainingsbildschirm (Abbildung 18).

Wenn die LCD-Anzeige "READY" blinkt, zählt die Zeit 3 Sekunden runter und der Signalton piept jede Sekunde 0,5 Sekunden lang.

Nachdem READY für 3s angezeigt wird, zeigt die LCD-Anzeige "WORK 01/XX" an, die Zeit beginnt entsprechend der eingestellten Zeit herunterzuzählen.

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die

Anzeige. (Abbildung 19~20).

Wenn die LCD-Anzeige "REST 01/XX" anzeigt, beginnt die ZEIT entsprechend der REST-Zeit herunterzuzählen.

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige. In den letzten 3 Sekunden blinkt die LCD-Anzeige und zeigt "READY" an.

Die eingestellten Intervallzyklen laufen nacheinander ab, bis nach dem letzten Training "WORK XX/XX" angezeigt wird und der Endbildschirm erscheint.

Wenn während der WORK-Funktion 4 Minuten lang kein Signal erkannt oder eine Taste gedrückt wird, schaltet die Konsole in den Standby-Modus.

Die REST-Funktion geht nicht in den Ruhemodus über, wenn keine Taste gedrückt wird oder kein Signal anliegt.



Abb. 17



Abb. 18



Abb. 19



Abb. 20

3.4.5 Zielzeit

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Tasten MODE und SET, um die Funktion TARGET auszuwählen.

Auf der LCD-Anzeige blinkt TARGET (Abbildung 21).

2. Drücken Sie die MODE-Taste, um in die Auswahl der INTERVALLFUNKTION zu gelangen.
3. Schalten Sie die Funktion TARGET TIME ein (Abbildung 22) und drücken Sie die Taste MODE, um die Funktion TIME einzustellen.

Wenn die LCD-Anzeige "SET" blinkt, blinkt 0:00 im TIME Fenster (Abbildung 23)

4. Drücken Sie die SET-Taste, um die Zielzeit einzustellen (der Einstellbereich ist 0:00~99:00).
5. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und die Konsole wechselt in den Trainingsmodus.

Wenn die LCD-Anzeige "TARGET" und "TIME" anzeigt, wechselt die Anzeige alle 2s (Abbildung 24 und 25).

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige.

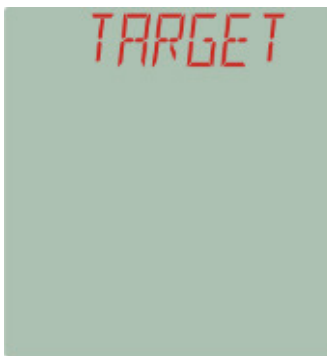


Abb. 21



Abb. 22



Abb. 23



Abb. 24



Abb. 25

3.4.6 Zielentfernung

1. Schalten Sie die Funktion TARGET DISTANCE ein, bis die LCD-Anzeige blinkt und "TARGET" anzeigt.

Das DISTANCE-Fenster blinkt und zeigt die Entfernung (Abbildung 26) an.

2. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um die Einstellung der DISTANCE-Funktion zu starten.
3. Wenn die LCD-Anzeige "SET" blinkt und 0 im Fenster DISTANCE blinkt (Abbildung 27), drücken Sie die SET-Taste, um die Zielentfernung einzustellen (der Einstellbereich ist 0~9990).
4. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste, woraufhin die Konsole in den Trainingsmodus wechselt und ein 0,5s langer Signalton ertönt.

Wenn die LCD-Anzeige "TARGET" und "DISTANCE" anzeigt, wechselt die Anzeige alle 2s (Abbildung 28 und 29).

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige.

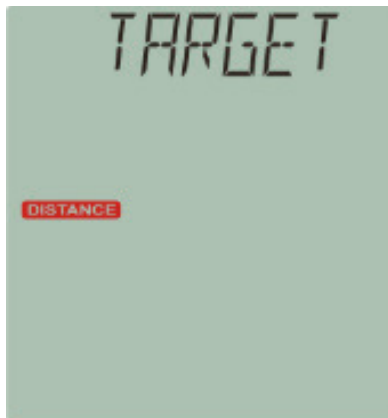


Abb. 26

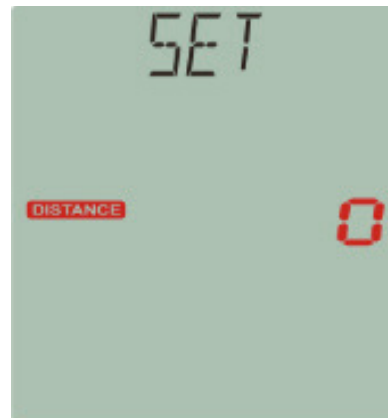


Abb. 27



Abb. 28



Abb. 29

3.4.7 Ziel-Kalorien

1. Schalten Sie die Funktion TARGET CALORIES ein und die LCD-Anzeige blinkt einmal und zeigt "TARGET" an.

Das Fenster CALORIES wird angezeigt indem CALORIES blinkt (Abbildung 30).

2. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Einstellung der CALORIES-Funktion zu starten.

Wenn die LCD-Anzeige blinkt und "SET" anzeigt, blinkt eine 0 im KALORIEN-Fenster (Abbildung 31).

3. Drücken Sie die SET-Taste, um die Ziel-Kalorien einzustellen (der Einstellbereich ist 0~9990).
4. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste und die Konsole wechselt in den Trainingsmodus.

Wenn die LCD-Anzeige "TARGET" und "CALORIES" anzeigt, wechselt die Anzeige alle 2 Sekunden (Abbildung 32~33).

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige.

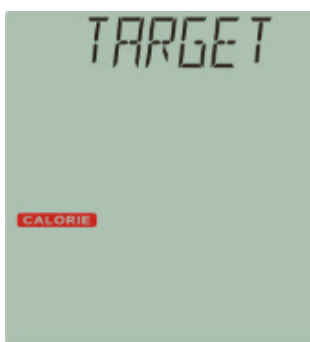


Abb. 30

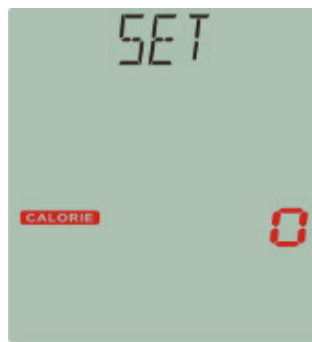


Abb. 31



Abb. 32



Abb. 33

3.4.8 Ziel-Ruderschläge

1. Schalten Sie die Funktion TARGET DISTANCE ein, bis die LCD-Anzeige blinkt und "TARGET" anzeigt.

Das Fenster STROKES blinkt und zeigt STROKES an (Abbildung 34).

2. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Einstellung der STROKES-Funktion zu starten.
3. Wenn auf dem LCD-Display ständig "SET" blinkt (Abbildung 35) und 0 im STROKES-Fenster blinkt, drücken Sie die SET-Taste, um die Ziel-Ruderschläge einzustellen (der Einstellbereich ist 0-9990).
4. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und die Konsole geht in den Trainingsmodus über.

Wenn die LCD-Anzeige "TARGET" und "STROKES" anzeigt, wechselt die Anzeige alle 2 Sekunden (Abbildung 36~37). Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige.

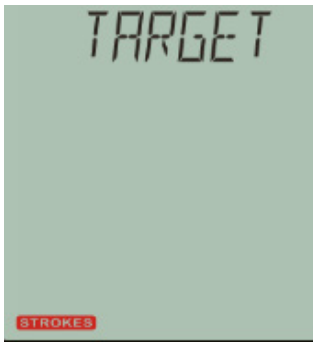


Abb. 34



Abb. 35



Abb. 36



Abb. 37

3.4.9 Ziel-Puls

1. Schalten Sie die Funktion TARGET DISTANCE ein, bis die LCD-Anzeige blinkt und "TARGET" anzeigt.

Das Fenster PULSE blinkt und zeigt PULSE an (Abbildung 38).

2. Drücken Sie die MODE Taste, um die Einstellung der PULSE-Funktion zu starten.

Wenn die LCD-Anzeige blinkt und "SET" anzeigt (Abbildung 39), blinkt 100 im PULSE-Fenster.

3. Drücken Sie die SET-Taste, um den Ziel-Puls einzustellen (der Einstellbereich ist 30-230).
4. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste und die Konsole wechselt in den Trainingsmodus.

Wenn die LCD-Anzeige "TARGET" und "PULSE" anzeigt, wechselt die Anzeige alle 2s (Abbildung 40 und 41).

Alle Funktionswerte werden entsprechend dem Betriebswert angezeigt und wechseln alle 5 Sekunden die Anzeige.

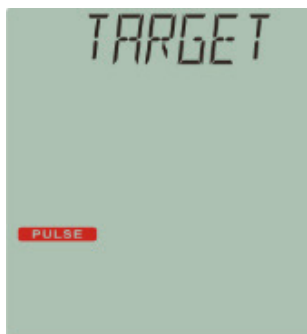


Abb. 38

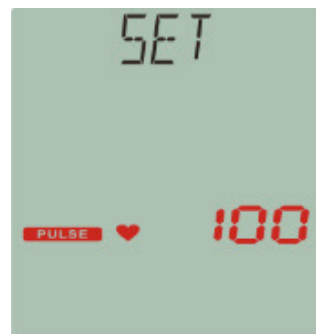


Abb. 39



Abb. 40



Abb. 41

3.4.10 Modi

Sondermodus (Umschalten KM/ ML)

1. Drücken Sie MODE+SET für 2s, um in den KM/ML-Umschaltmodus zu gelangen.

Die LCD-Anzeige zeigt "CLIENT ID" und die Programmversion an, das TIME-Fenster zeigt den Namen des Konsolenmodells an (Abbildung 42).

2. Drücken Sie im KM/ML-Umschaltmodus SET, um KM/ML einzustellen.
3. Drücken Sie MODE, um die Einstellung zu bestätigen.

Die Konsole hat keine Speicherfunktion, d.h. wenn die Batterie entfernt wird, kehrt sie zu den voreingestellten Werten zurück.

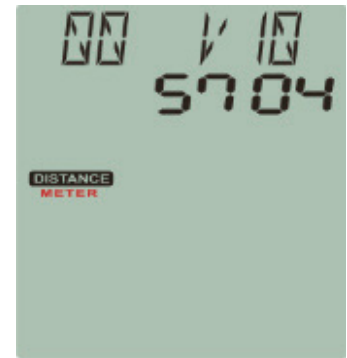


Abb. 42

Drahtlosverbindungs-Modus

Die Konsole kann sich mit der APP verbinden und den drahtlos Herzschlag in jedem Modus außer im Schlafmodus übertragen.

Nachdem die Konsole eine Verbindung zur APP hergestellt hat, zeigt das LCD-Display dies an (Abbildung 43).

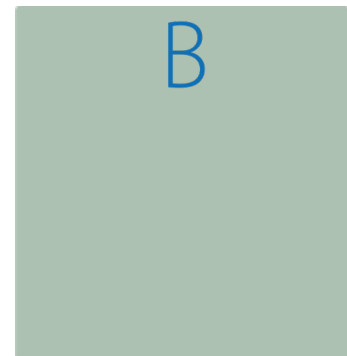


Abb. 43

VR-Korrektur-Modus

① HINWEIS

Der VR-Wert (Variabler Widerstand) wird in 10 Stufen von 10 - 1024 AD angezeigt.

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste MODE+RESET für 3 Sekunden, um in den VR-Korrekturmodus zu gelangen.

Im TIME-Fenster wird "L" angezeigt, im DISTANCE-Fenster wird der aktuelle AD-Wert von VR angezeigt (Abbildung 44).

2. Stellen Sie den Luftklappenhebel auf die erste Stufe und drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.

Nachdem Sie den ersten Wert von VR bestätigt haben, wird "H" im TIME-Fenster angezeigt, und der aktuelle AD-Wert von VR wird im DISTANCE-Fenster angezeigt (Abbildung 46).

3. Stellen Sie den Luftklappenhebel auf die höchste Stufe und drücken Sie die ENTER-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Nach der Einstellung des ersten und des höchsten VR-Wertes startet die Konsole neu und teilt die eingestellten Werte in durchschnittlich 10 Segmente.



Abb. 44

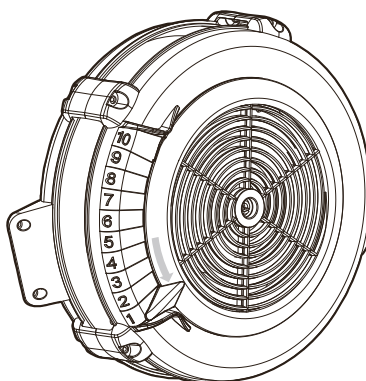


Abb. 45

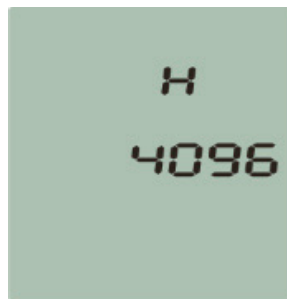


Abb. 46

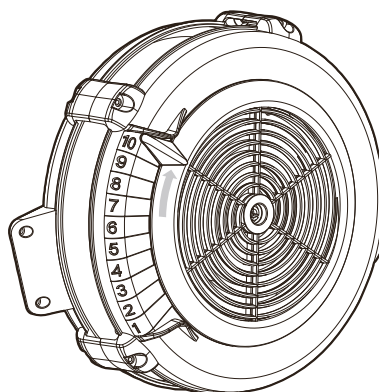


Abb. 47

3.5 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

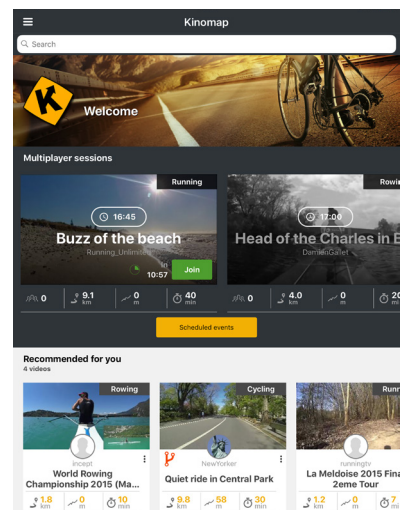
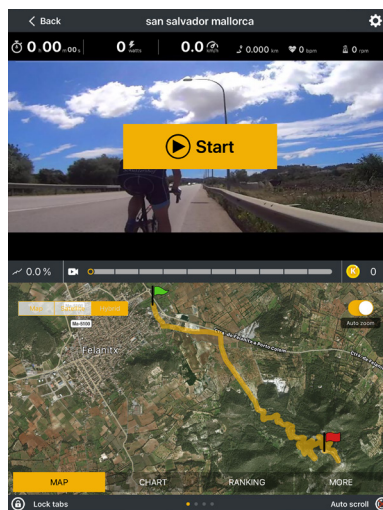
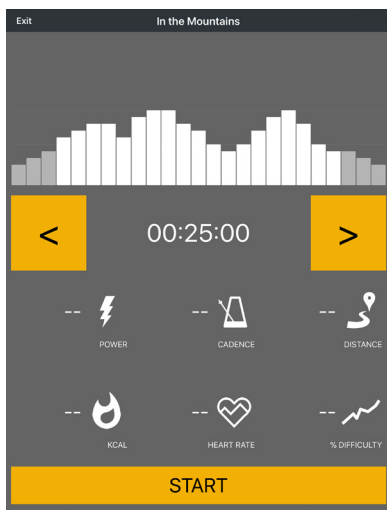
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.

Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser Programme.

WICHTIGER HINWEIS

Die vorinstallierten Apps werden von externen Herstellern produziert und zur Verfügung gestellt. Änderungen und Verfügbarkeiten dieser Apps können vorkommen bzw. abweichen. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.



Beispiel: Kinomap

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.



VORSICHT

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, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

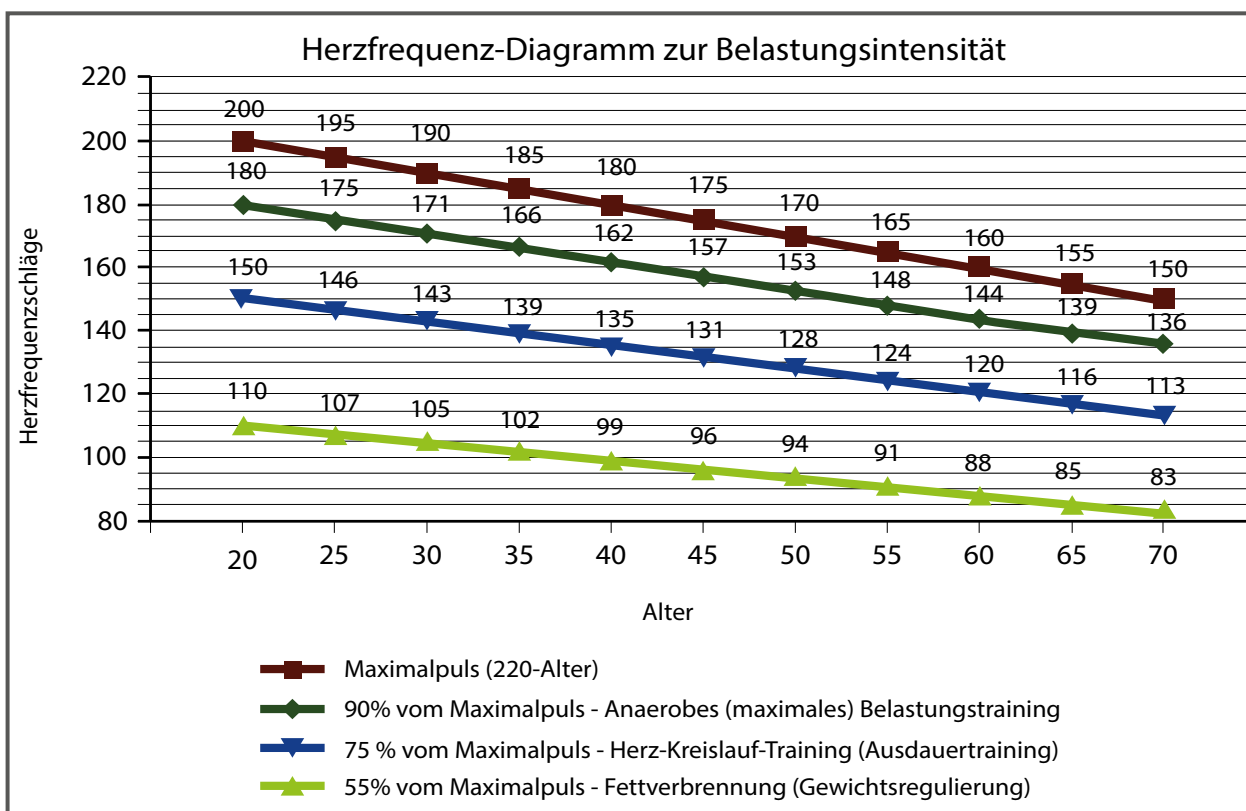
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

Beispiel:

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

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



4.1 Allgemeine Hinweise

► **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 5°C und 45°C aufweisen.

⚠ **WARNUNG**

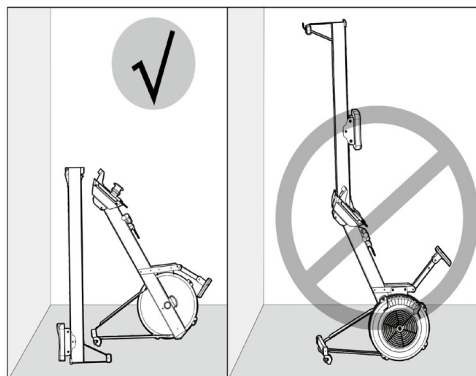
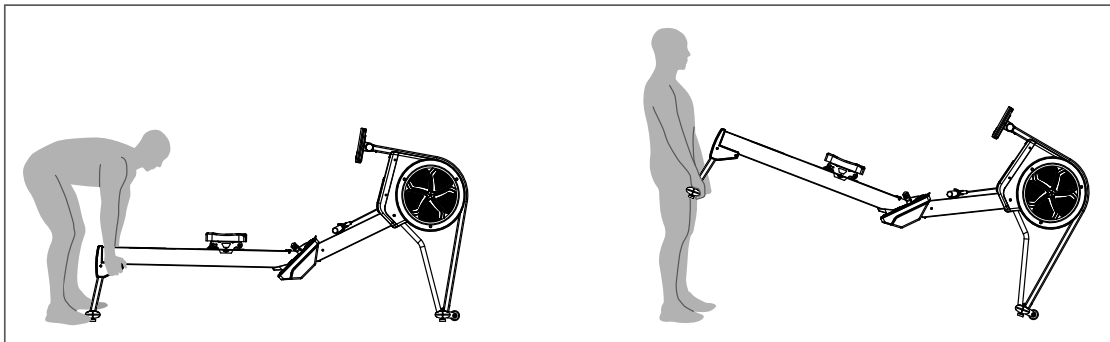
- + Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.

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 am hinteren Standfuß 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.
- + Um das Sicherheitsniveau des Gerätes aufrechterhalten zu können, muss es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden – insbesondere an Fußriemen, Verschlüssen, Griffschläuchen und am Sitz.

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

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	Vierteljährlich	Halbjährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I			
Schmierung der beweglichen Teile				I	
Kunststoffabdeckungen	R	I			
Schrauben & Kabelverbindungen		I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren					

Schmierung der Kette

Schmieren Sie die Kette mindestens alle sechs Monate, besser noch nach ca. 50 Betriebsstunden. Benutzen Sie dazu einen nicht fasernden Lappen sowie 20W Motoren- oder Mehrzweck-Öl. Tröpfeln Sie ca. einen Teelöffel des Öls auf den Lappen. Ziehen Sie dann die Kette am Griff vorsichtig bis zum Anschlag heraus. Wischen Sie mit dem Lappen mehrere Male die ganze Kette entlang, entfernen Sie danach mit einem trockenen Lappen überschüssiges Öl.

Reinigung der Laufschiene

Wischen Sie vor jedem Training mit einem angefeuchteten Tuch einmal über die Laufschiene, um Staub zu entfernen.

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll 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.

ⓘ HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

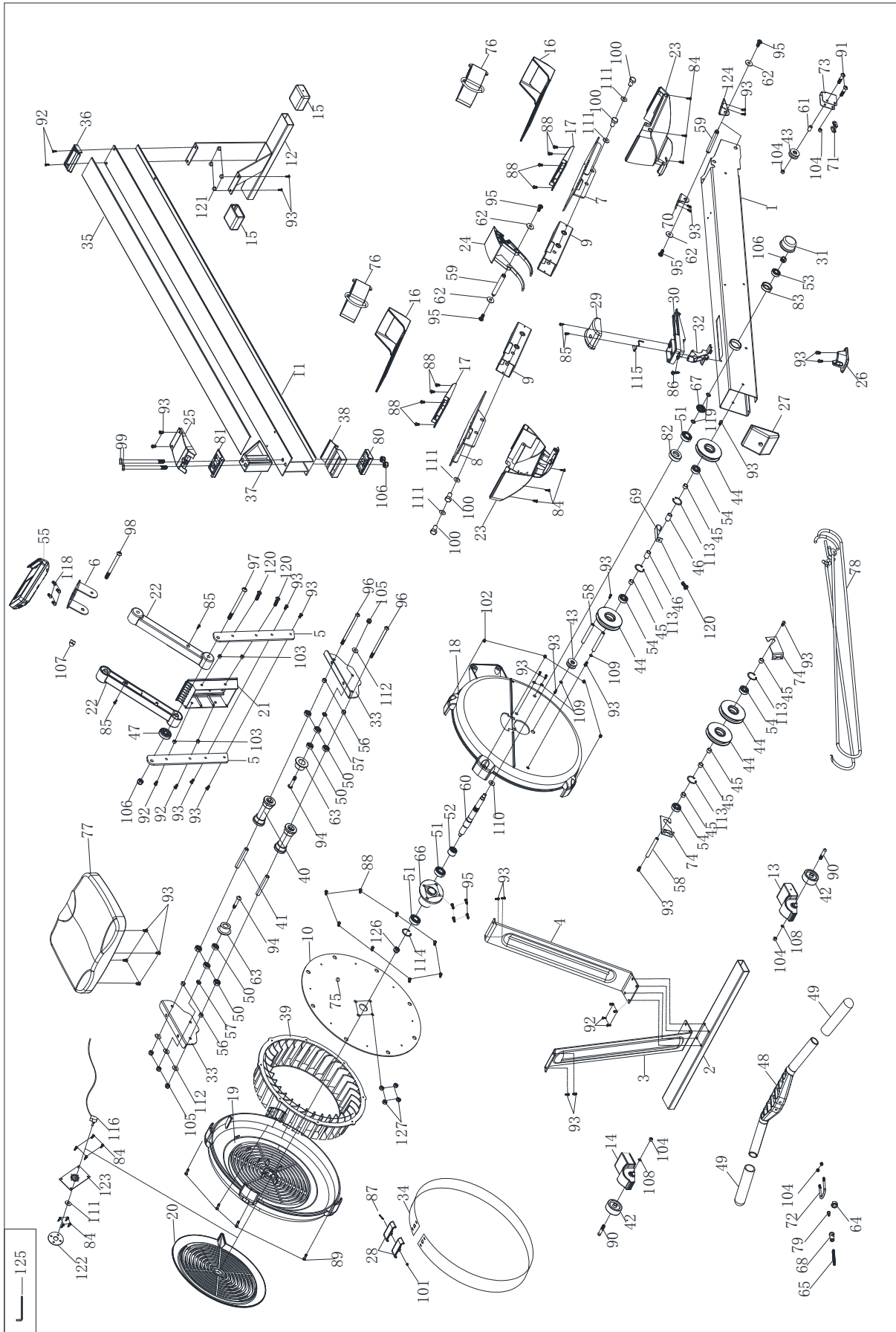
Artikelnummer:

8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Main Frame	1	33	Seat Carriage	2
2	Front Stabilizer	1	34	Outlet Perf	1
3	Leg Front Long	1	35	Stainless Plate	1
4	Leg Front Short	1	36	Rear Bumper	1
5	Guide Bracket	2	37	Rail Support	1
6	Console Support Plate	1	38	Lower Hanger Plastic	1
7	Pedal Support Plate L	1	39	Flywheel	1
8	Pedal Support Plate R	1	40	Seat Roller	2
9	Pedal Joint Pipe	2	41	Spacer below seat	2
10	Counterweight Disk	1	42	Wheel For Moving	2
11	Aluminum Rail	1	43	Guide Wheel	2
12	Rear Stabilizer	1	44	Pulley	4
13	Front End cap L	1	45	Pulley Short Bushing	6
14	Front End cap R	1	46	Pulley Long Bushing	2
15	Rear End cap	2	47	Gasket	1
16	Pedal Support	2	48	Handlebar	1
17	Pedal Cap	2	49	Handlebar Grips	2
18	Flywheel Cover Back	1	50	Bearing	8
19	Flywheel Cover Front	1	51	Bearing	3
20	Damper	1	52	One-way Bearing	1
21	Chain Guide	1	53	Bearing	1
22	Console Holder	2	54	Bearing	4
23	Cover For Pedals	2	55	Console	1
24	Elastic Piece	1	56	Spacer for Seat Roller	4
25	Upper Hanger Plastic	1	57	Spacer for Seat Roller	2
26	Handlebar Seat	1	58	Long Spacer for Guide Wheel	3
27	End Cap	1	59	Hanger Shaft Threaded	2
28	Perf Connector	2	60	Axle	1
29	Sensor Cover	1	61	Short Spacer for Guide Wheel	1
30	Sensor Base	1	62	Washer	4
31	Bearing Cover	1	63	Pulley	2
32	Spacer	1	64	Spacer Sleeve	1

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
65	Chain	1	97	Flat Head Hex Socket Bolt	1
66	Bearing Sleeve	1	98	Flat Head Hex Socket Bolt	1
67	Gear wheel	1	99	Outer Hexagonal Bolt	2
68	Swivel Bushing	1	100	Outer Hexagonal Screw	4
69	Stator	1	101	Hex Nut	1
70	Connecting Sheet R	2	102	Hex Nut	4
71	Chain Connector	2	103	Hex Nut	4
72	U Bolt	1	104	Nut	6
73	U-Block	1	105	Nut	4
74	Bungee Cord hook	2	106	Nut	4
75	Magnet	1	107	Acorn Nut	1
76	Pedal Strap	2	108	Washer	2
77	Seat	1	109	Washer	4
78	Bungee Cord	1	110	Washer	1
79	Axis Of Connection	1	111	Washer	5
80	Lower Die Cast Hanger	1	112	Washer	4
81	Upper Die Cast Hanger	1	113	Inner Circlip	4
82	Plastic Sleeve For 6003 Bearing	1	114	Inner Circlip	1
83	Plastic Sleeve For 6001 Bearing	1	115	Sensor Wire	1
84	Cross Head Self Tapping Screw	14	116	VR	1
85	Cross Head Self Tapping Screw	4	118	Screw	4
86	Cross Flat Head Self Tapping Screw	1	119	Rubber Band	2
87	Hexagon Socket Screws With Cylindrical Head	1	120	Cross Head Screw	3
88	Cross Head Screw	16	121	Acorn Nut	4
89	Cross Head Bolt	4	122	Damper Plate	1
90	Flat Head Hex Socket Bolt	2	123	VR Plate	1
91	Flat Head Hex Socket Bolt	2	124	Connecting Sheet L	1
92	Flat Head Hex Socket Screw	8	125	Allen Wrench	1
93	Flat Head Hex Socket Screw	30	126	Nut	1
94	Flat Head Hex Socket Bolt	2	127	Thin Nut	4
95	Flat Head Hex Socket Screw	8	128	Hardware Packing List	1
96	Flat Head Hex Socket Bolt	2			

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

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

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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

**FIT
SHOP**

www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog



www.facebook.com/fitshopgroup



www.instagram.com/fitshopgroup/



https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

 cardiostrong

BODYCRAFT

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

Notizen

TAURUS®

Taurus Elite Row