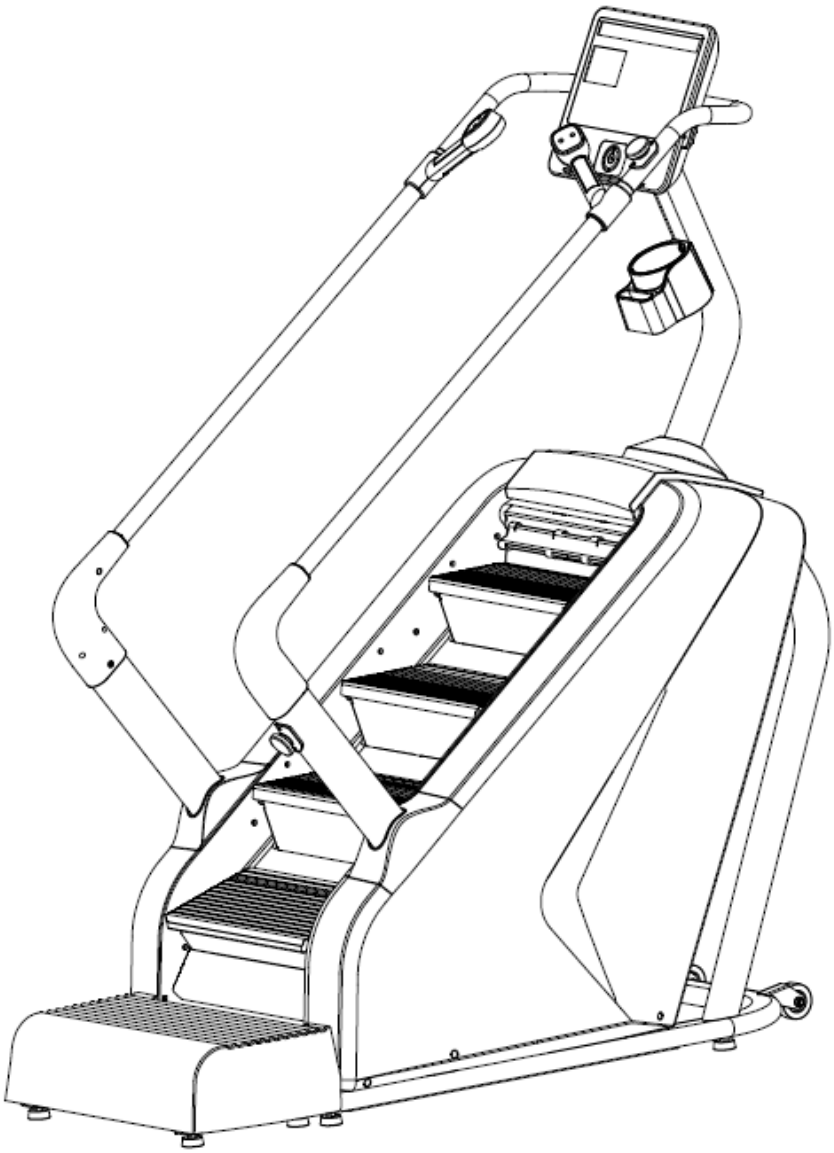
TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 180 kg

~ 60 Min.

185 kg

L 176 | B 80 | H 211

FSTFST105.01.05

Art. Nr. TF-ST105

Taurus Stair Trainer ST10.5

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	12
2.3	Aufbau	14
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	23
3.1	Konsolenanzeige	23
3.2	Tastenfunktionen	25
3.3	Gerät einschalten und erste Einstellungen	29
3.4	Trainingsprogramme	30
3.4.1	Quick Start (MANUAL)	30
3.4.2	Countdown Programme (HEIGHT, CALORIES, TIME)	31
3.4.3	Voreingestellte Programme (PROG.)	32
3.4.4	Benutzerdefinierte Programme (CUSTOM)	34
3.5	Body Mass Index (FAT)	35
3.6	Drahtlosverbindung	35
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	36
4.1	Allgemeine Hinweise	36
4.2	Transportrollen	36
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	37
5.1	Allgemeine Hinweise	37
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	37
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	38
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	39
6	ENTSORGUNG	39
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	40

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 41

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 41
8.2 Teileliste 42
8.3 Explosionszeichnung 44

9 GARANTIE 45

10 KONTAKT 47

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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 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

+ Trainingszeit in Minuten
+ Geschwindigkeitsstufe
+ Distanz/Höhe in Meter
+ Kalorien in kcal
+ Herzfrequenz in Schläge pro Minute (bei Verwendung der Handpulssensoren oder eines geeigneten Brustgurtes)
+ Schritte
+ Tempo in Schritte pro Minute

Voreingestellte Programme:	36
Zielprogramme:	3
Benutzerdefinierte Programme:	3
Quick Start:	1

Maße und Gewicht

Verpackungsmaß (L x B x H) ca.:	145 cm x 84 cm x 131 cm
Aufstellmaß (L x B x H) ca.:	176 cm x 79,5 cm x 211 cm
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung) ca.:	221 kg
Artikelgewicht (netto, exkl. Verpackung) ca.:	185 kg
Maximales Benutzergewicht:	180 kg
Aufstiegshöhe:	23 cm
Höhe der höchsten Stufe:	100 cm
Verwendungsklasse:	S

1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
+ Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

⚠ **WARNUNG**

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ 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.
+ Sollte ein Notfall auftreten und das Training muss dadurch abrupt beendet werden, betätigen Sie den Safety Key, halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest, springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.
+ 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.
+ 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.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ **HINWEIS**

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

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

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

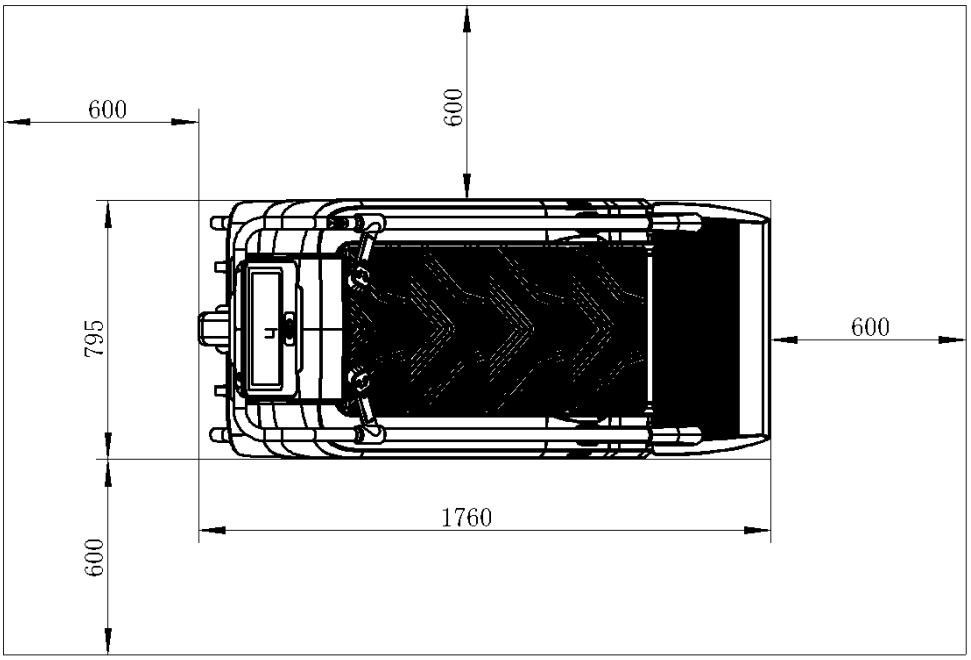
⚠ **VORSICHT**

+ Stellen Sie sicher, dass sich hinter dem Laufband ein Sicherheitsbereich, mit einer Länge von mindestens 2 m und einer Breite mindestens der Breite des Laufbandes entsprechend, befindet.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6m größer als der Übungsbereich sein.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.
+ Geräte der Klasse S müssen stets in beaufsichtigten Bereichen benutzt werden.

► **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.

Empfohlener Freibereich (alle Maße sind in mm angegeben):



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: Hauptrahmen		5: Konsolenmast	4: Hinterer Griff
		41L/R: Linke und rechte Abdeckung	47: Konsole
3L/R: Linker und rechter Handlauf	2L: Linker Stützgriff	44L/R: Linke und rechte äußere Abdeckung	45L/R: Linke und rechte innere Abdeckung
	2R: Rechter Stützgriff	40: Aufstiegshilfe	58: Abdeckung für Konsolenmast
48: Konsolenabdeckung	49: Flaschenhalterung	T-Griff Innensechskantschlüssel	Inbusschlüssel 1PC
Multifunktionswerkzeug	Inbusschlüssel 1PC		

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.

Schritt 1: Auspacken und Anbringen der Aufstiegshilfe

1. Öffnen Sie vorsichtig die Verpackung.
2. Nehmen Sie alle Komponenten heraus und platzieren Sie den Hauptrahmen (1) auf einem ebenen Boden.

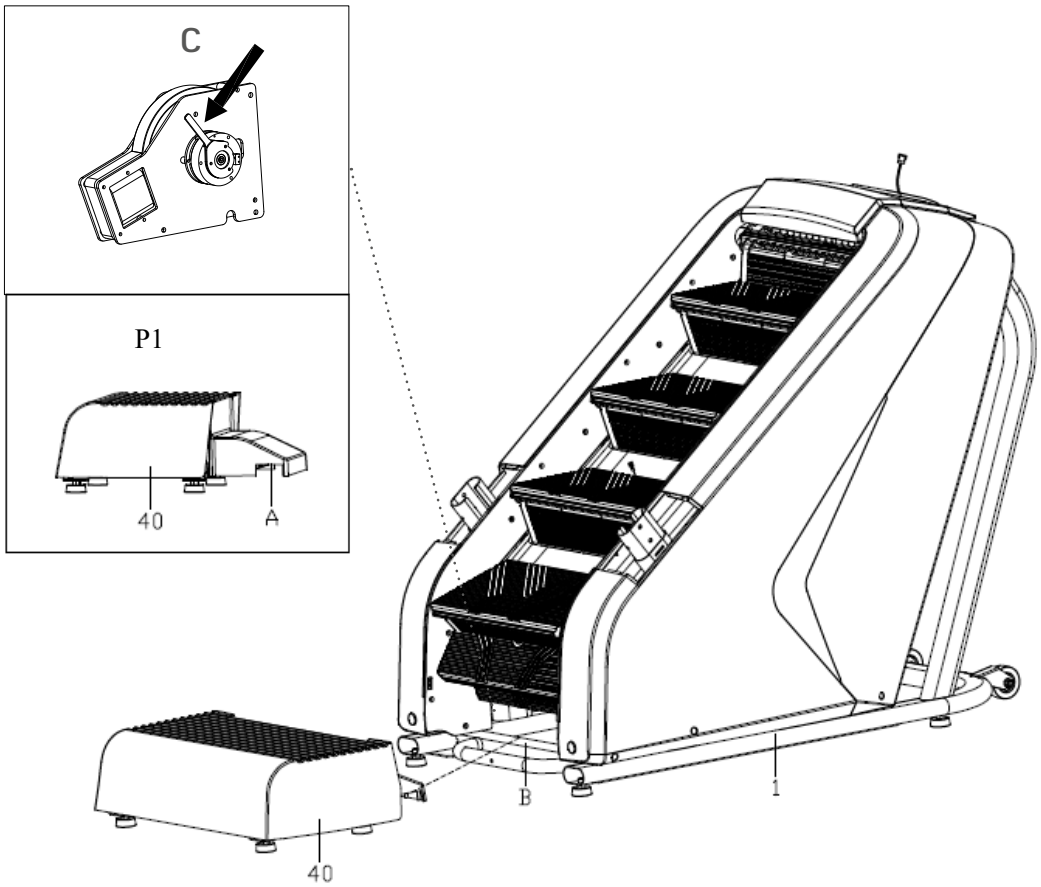
ⓘ **HINWEIS**

Im inneren Befindet sich ein Sicherheitshebel (siehe C). Dieser muss nach oben gerichtet sein, da das Gerät ansonsten nicht funktioniert.

3. Stecken Sie Teil A der Aufstiegshilfe (40) in Teil B des Hauptrahmens (1).

► **ACHTUNG**

Achten Sie darauf, dass die zwei Teile zentriert sind.



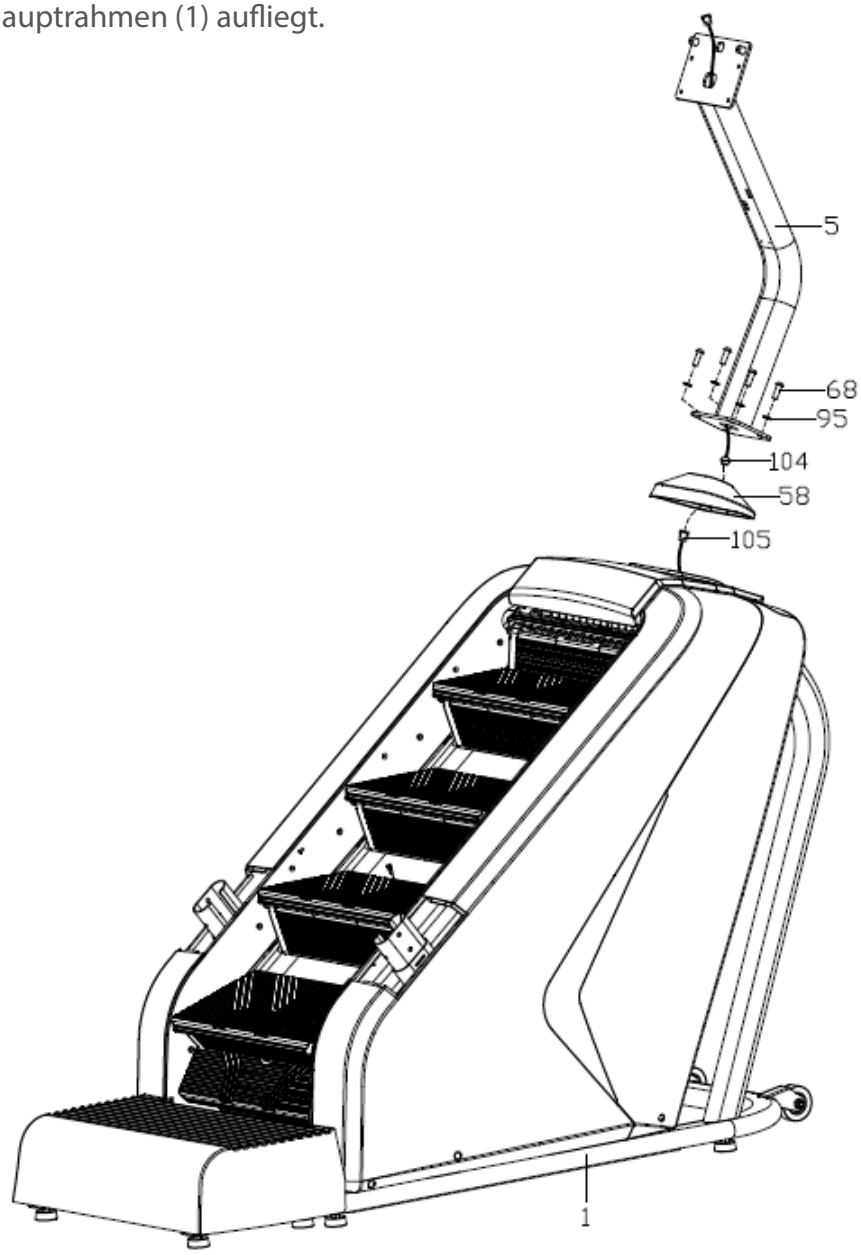
Schritt 2: **Montage des Konsolenmastes und der Abdeckung**

► **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

1. Verbinden Sie das Kabel des Konsolenmastes (104) mit dem oberen Kabel des Hauptrahmens (105).

ⓘ **HINWEIS**
Ziehen Sie die Schrauben im folgenden Schritt noch nicht fest an.

2. Montieren Sie den Konsolenmast (5) an dem Hauptrahmen (1) mit vier Schrauben (68) und vier Unterlegscheiben (95).
3. Entfernen Sie die Abdeckung für den Konsolenmast (58).
4. Befestigen Sie die Abdeckung für den Konsolenmast (58) an dem Konsolenmast (5), so dass sie auf dem Hauptrahmen (1) aufliegt.



Schritt 3: Montage der Stützgriffe, der Handläufe und der Abdeckungen

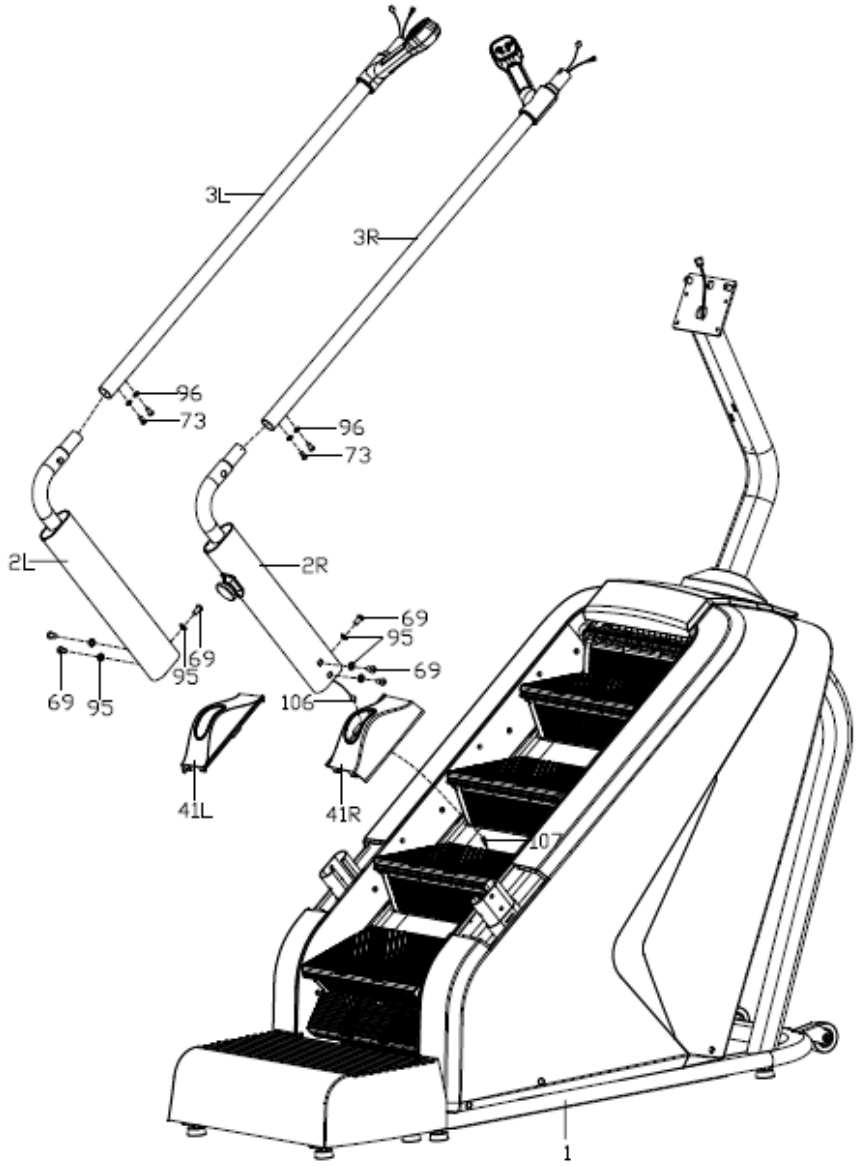
1. Schieben Sie die linke und rechte Abdeckung (41L & 41R) auf den linken und rechten Stützgriff (2L & 2R).

► **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

2. Ziehen Sie vorsichtig das Kabel des rechten Stützgriffes (106) durch die rechte Abdeckung (41R).
3. Verbinden Sie das Kabel des rechten Stützgriffes (106) mit dem unteren Kabel des Hauptrahmens (107).

ⓘ **HINWEIS**
Ziehen Sie die Schrauben in den folgenden Schritten noch nicht fest an.

4. Montieren Sie den linken und rechten Stützgriff (2L & 2R) an dem Hauptrahmen (1) mit jeweils drei Schrauben (69) und drei Unterlegscheiben (95).
5. Montieren Sie den linken und rechten Handlauf (3L & 3R) an dem linken und rechten Stützgriff (2L & 2R) mit jeweils zwei Schrauben (73) und zwei Unterlegscheiben (96).



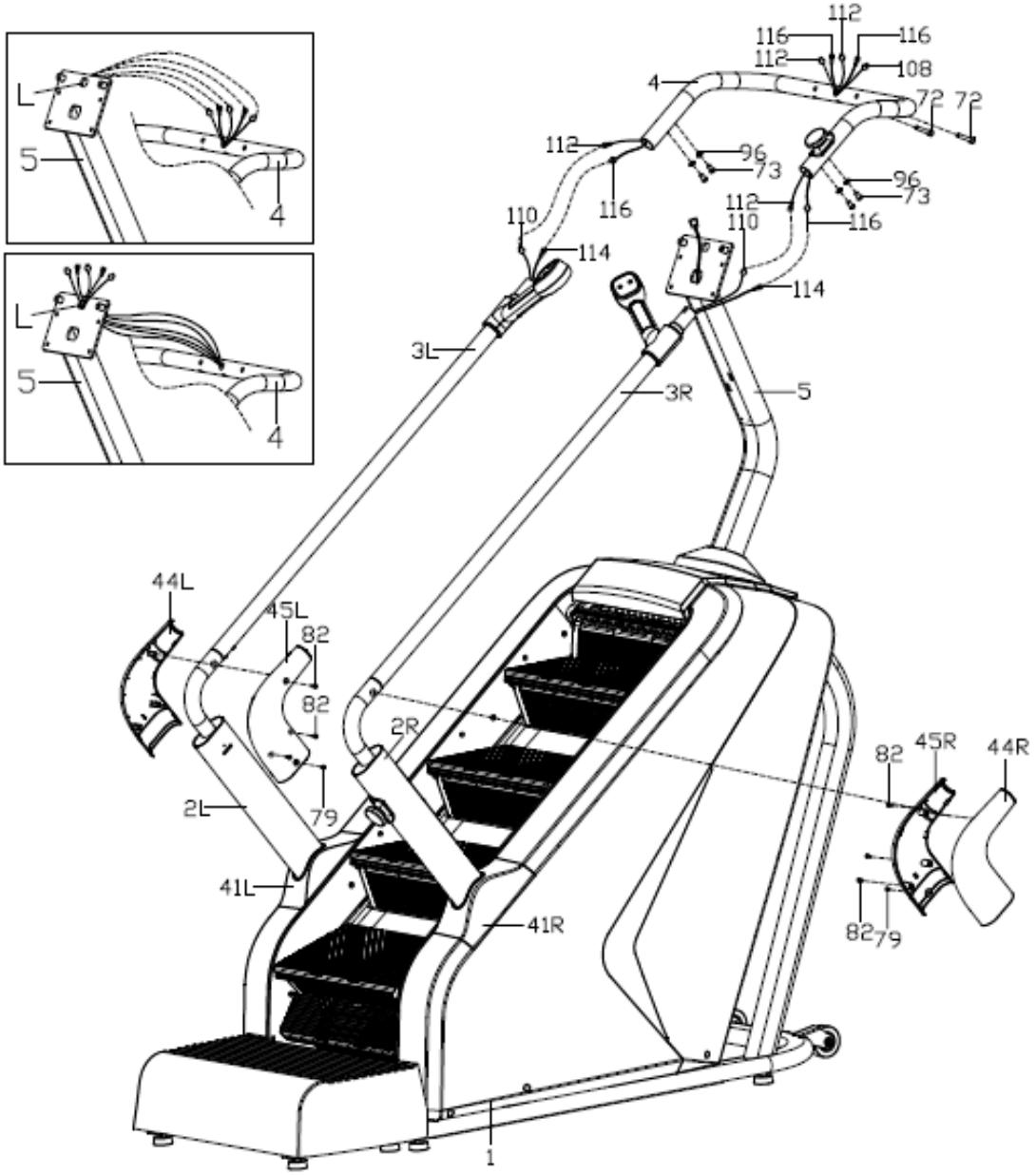
Schritt 4: **Montage des hinteren Griffes und der Abdeckungen**

1. Verbinden Sie das Kabel (110) mit dem Kabel (112).
2. Verbinden Sie das Kabel (114) mit dem Kabel (116).

Wiederholen Sie Schritt 1 und 2 auf der anderen Seite.

► **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

1. Stecken Sie vorsichtig den hinteren Griff (4) auf die Enden des linken und rechten Handlaufes (3L & 3R).
2. Montieren Sie den hinteren Griff (4) an dem linken und rechten Handlauf (3L & 3R) mit vier Schrauben (73) und vier Unterlegscheiben (96).
3. Fädeln Sie das Kabel (112), das Kabel (116) und das Kabel (108) des hinteren Griffes (4) durch das L-förmige Loch des Konsolenmastes (5).
4. Montieren Sie den hinteren Griff (4) an dem Konsolenmast (5) mit zwei Schrauben (72).
5. Befestigen Sie die linke und rechte Abdeckung (41L & 41R), so dass diese an dem Hauptrahmen (1) aufliegen.
6. Montieren Sie die linke äußere und innere Abdeckung (44L & 45L) an dem linken Stützgriff (2L) mit drei Schrauben (82) und einer Schraube (79).
7. Montieren Sie die rechte äußere und innere Abdeckung (44R & 45R) an dem rechten Stützgriff (2R) mit drei Schrauben (82) und einer Schraube (79).
8. Ziehen Sie nun sämtliche Schrauben aus diesem und den vorherigen Montageschritten fest an.

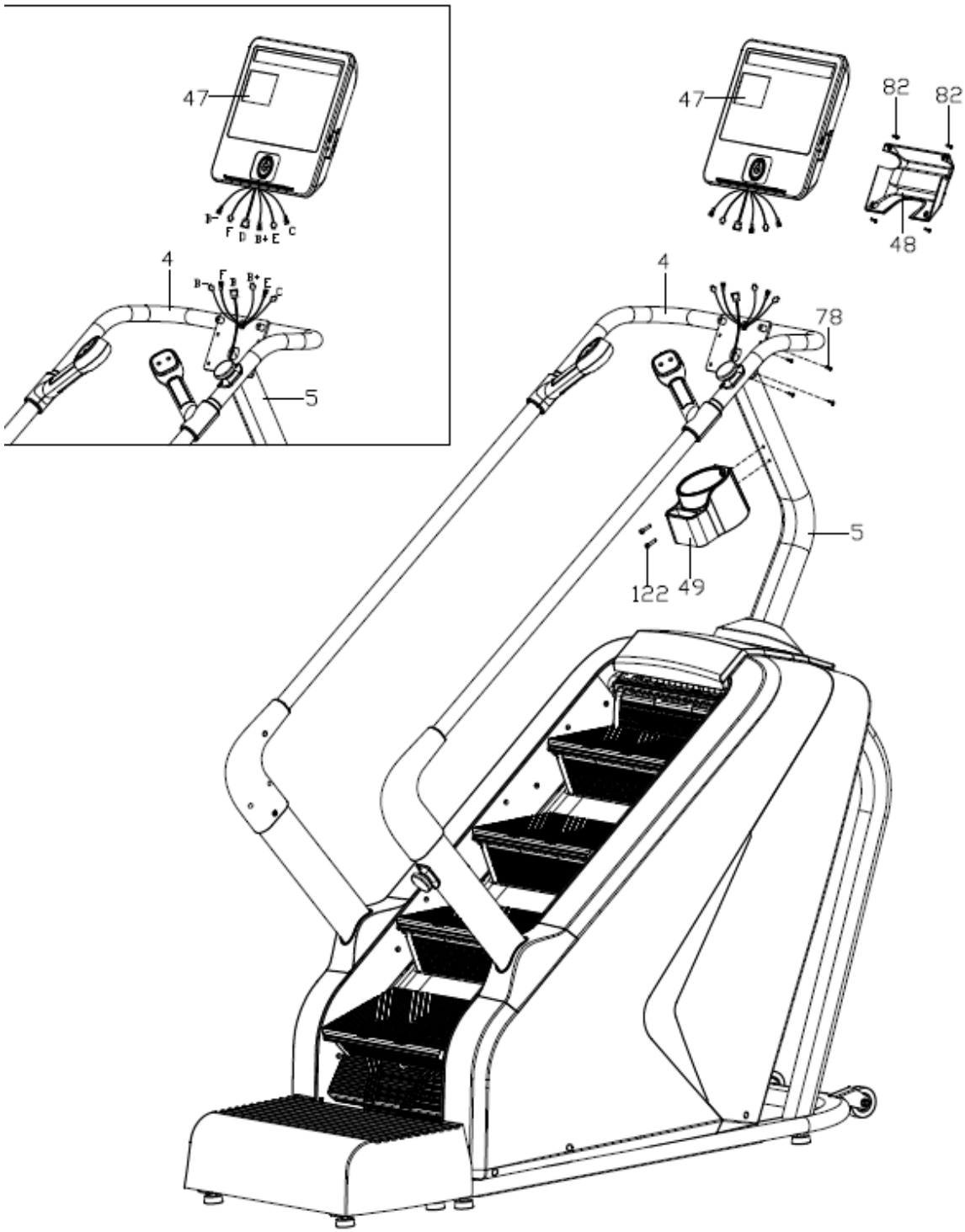

L
5
4
L
5
4
112
116
116
112
108
4
72
72
112
96
73
96
73
112
116
110
110
116
114
114
3L
3R
5
44L
45L
82
82
2R
82
45R
44R
2L
79
41L
41R
82
79
1

Schritt 5: **Montage der Konsole und der Flaschenhalterung**

1. Verbinden Sie die Kabel der Konsole (47) mit den entsprechenden Gegenstücken des hinteren Griffes (4) und des Konsolenmastes (5).

► **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel im folgenden Schritt nicht einzuklemmen.

2. Montieren Sie die Konsole (47) an dem Konsolenmast (5) mit vier Schrauben (78).
3. Montieren Sie die Konsolenabdeckung (48) an der Rückseite der Konsole (47) mit vier Schrauben (82).
4. Schieben Sie die Flaschenhalterung (49) auf den Konsolenmast (5) und montieren Sie diese mit zwei Schrauben (122).
5. Überprüfen Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind und ziehen Sie diese ggf. nach.


47
F D B+ E C
4
5
47
82
82
48
4
78
5
122
49

Schritt 6: **Ausrichtung der Standfüße**

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um Höhe hinzuzufügen.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um Höhe zu verringern.

Schritt 7: **Anschließen des Gerätes an das Stromnetz**

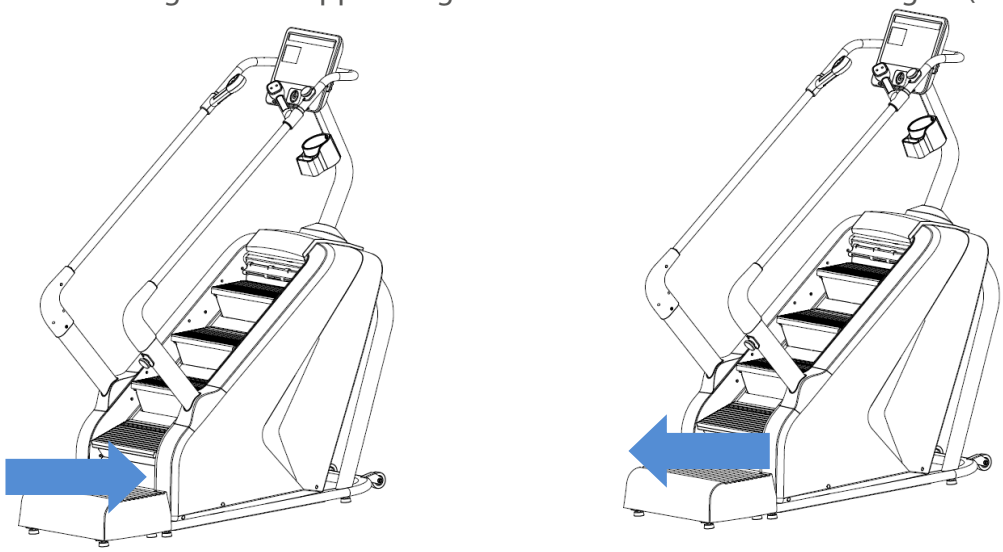
► **ACHTUNG**
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

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

Korrektes Auf- und Absteigen

1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen auf das Laufband.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen vom Laufband.

⚠ **VORSICHT**
Der Ein- und Ausstieg in den Treppensteiger darf nur am unteren Ende erfolgen. (s. Abbildung)



Schritt 8: Kette justieren

Wenn die Stufen wackeln, liegt dies möglicherweise an einer zu losen Kette

1. Entfernen die linke und rechte Abdeckung.
2. Ziehen Sie die Kette an.

Nutzen Sie dafür einen Schraubenschlüssel.

ⓘ **HINWEIS**

+ Drehen Sie das Zahnrad im Uhrzeigersinn, um die Kette zu spannen. (siehe Abbildung 1)
+ Wenn der Abstand zwischen der Kette und dem Rohr auf 38 mm eingestellt ist, kann das Training fortgesetzt werden. (siehe Abbildung 2)

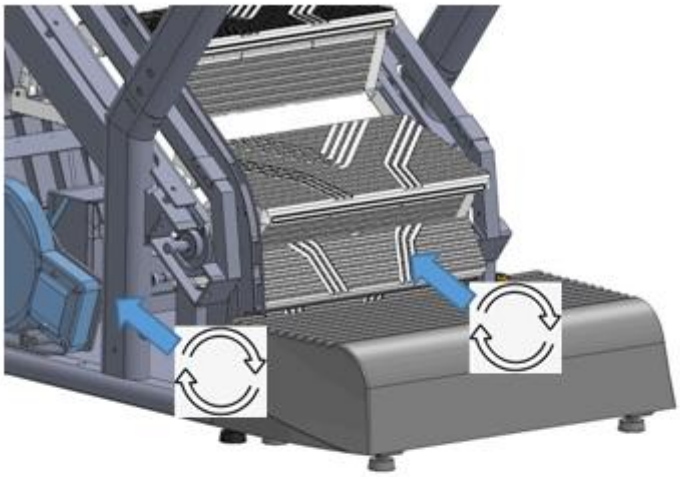


Abbildung 1

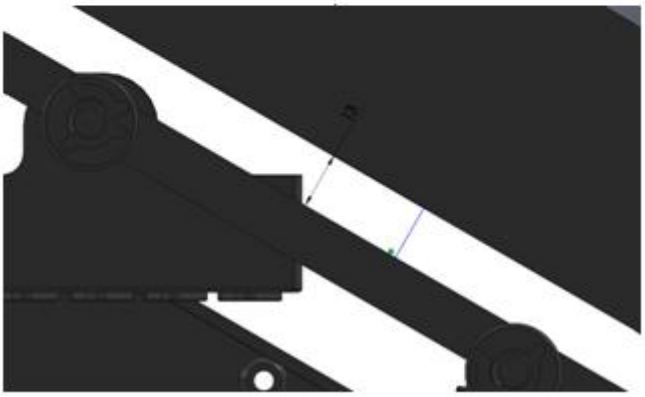
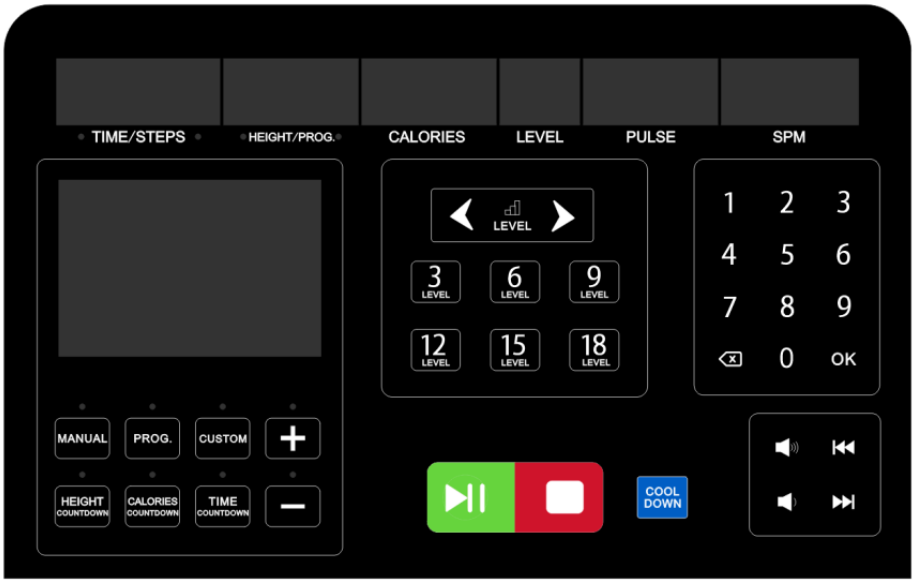


Abbildung 2

ⓘ **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.
+ Bitte bedenken Sie, dass die Geräuschemission unter Belastung höher ist als ohne Last.

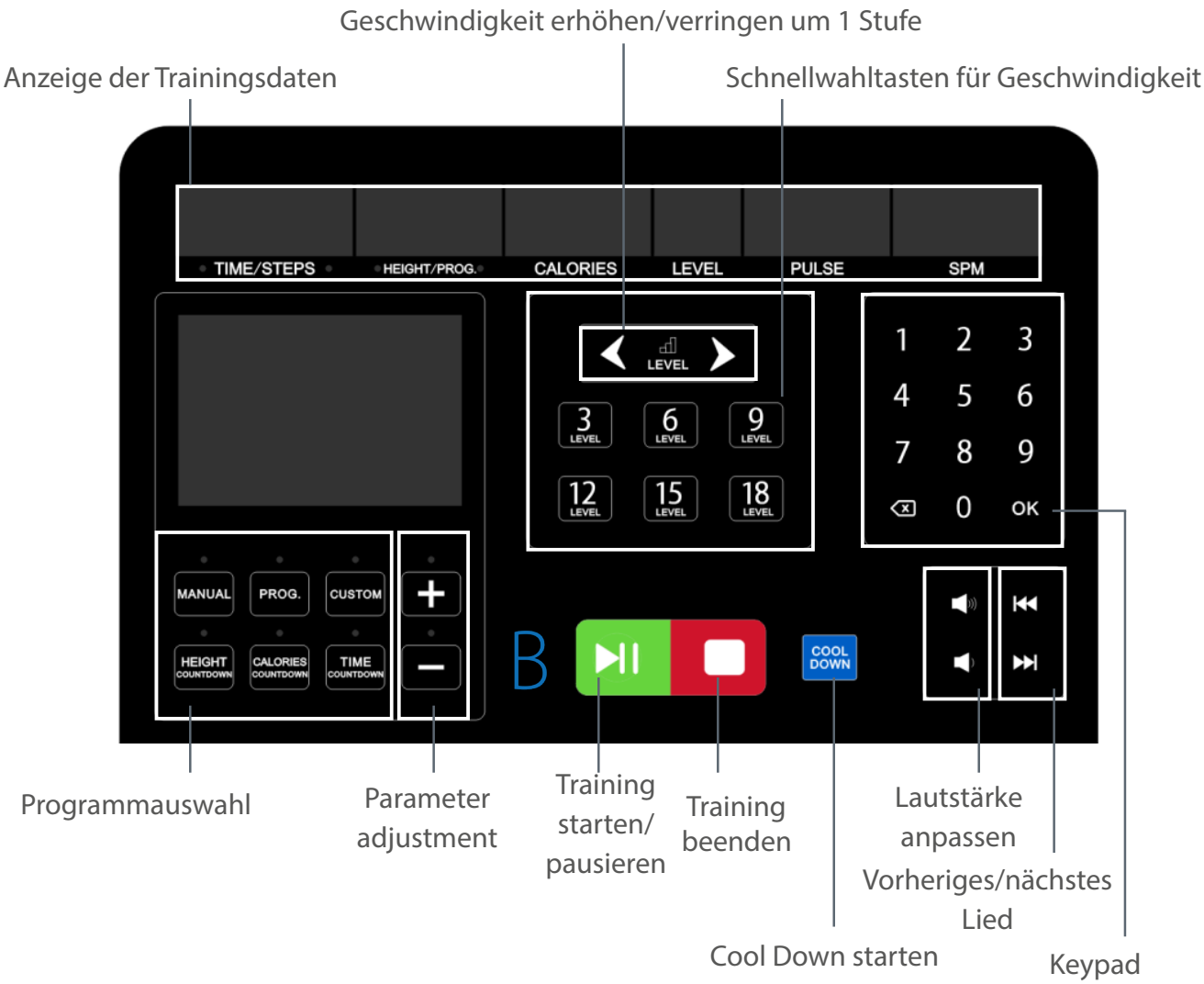
3.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	+ Anzeige der Trainingszeit in Minuten + Anzeigebereich: 0:00-99:59 + Einstellbereich: 5:00-99:59 + Standard Einstellungswert: 15:00
Steps (Schritte)	+ Anzeige der gesamten Schritte + Anzeigebereich: 0-9999
Height (Höhe)	+ Anzeige der gesamten Höhe in Meter + Anzeigebereich: 0.0-999 m + Einstellbereich: 5.0-999 m + Standard Einstellungswert: 10.0
Prog.	+ Anzeige der Programmnummer im Einstellungsmodus

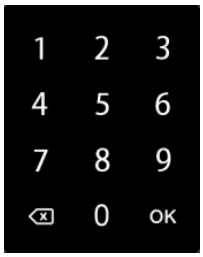
Calories (Kalorien)	+ Anzeige des Kalorienverbrauchs in kcal + Anzeigebereich: 0-999 + Einstellbereich: 10.0-999 + Standard Einstellungswert: 50.0 ⓘ **HINWEIS** Diese Daten dienen als grober Richtwert, um Trainingseinheiten zu vergleichen. Sie dürfen nicht zu medizinischen Zwecken genutzt werden.
Level (Geschwindigkeitsstufe)	+ Anzeige der Geschwindigkeit in Stufen + Anzeigebereich: 1-25 + Einstellbereich: 1-25 + Standard Einstellungswert: 1
Pulse (Herzfrequenz)	+ Anzeige der aktuellen Herzfrequenz in Schläge pro Minute (BPM) + Anzeigebereich: 50-200 ⚠ **WARNUNG** Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe. ⓘ **HINWEIS** Um eine Herzfrequenz anzuzeigen, müssen Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen umfassen oder einen geeigneten Brustgurt tragen.
SPM (Tempo)	+ Anzeige des aktuellen Tempos in Schritte pro Minute (SPM) + Anzeigebereich: 0-999

3.2 Tastenfunktionen



	START/PAUSE	+ Drücken, um Training zu starten und zu pausieren
	STOPP	+ Drücken, um Training zu beenden
	+ / -	+ Auf + drücken, um Wert um 1 zu erhöhen + Auf - drücken, um Wert um 1 zu verringern + Gedrückt halten für schnelleres Einstellen
	LAUTSTÄRKE (+)	+ Drücken, um Lautstärke zu erhöhen
	LAUTSTÄRKE (-)	+ Drücken, um Lautstärke zu verringern

⏮	**VORHERIGES LIED**	+ Drücken, um zum vorherigen Lied zurückzuspringen
⏭	**NÄCHSTES LIED**	+ Drücken, um zum nächsten Lied zu springen
COOL DOWN	**COOL DOWN**	+ Drücken, um Cool Down zu starten + Ein Countdown von 30 bzw. 45 Sekunden startet + Ist die Geschwindigkeit zwischen 1 und 15 eingestellt, wird das Gerät innerhalb von 30 Sekunden gestoppt + Ist die Geschwindigkeit zwischen 16 und 25 eingestellt, wird das Gerät innerhalb von 45 Sekunden gestoppt
 PROGRAMMAUSWAHL		+ Wähle zwischen den Programmen: Manual (manuelles Programm), Prog. (voreingestellte Programme), Custom (benutzerdefinierte Programme), Height Countdown (Höhen-Countdown), Calories Countdown (Kalorien-Countdown), Time Countdown (Zeit-Countdown) + Auf jeweilige Taste drücken, um Programm zu starten + Auf + drücken, um Wert zu erhöhen + Auf - drücken, um Wert zu verringern
 GESCHWINDIGKEIT		+ Einstellung und Anpassung der Geschwindigkeit + Auf die Pfeile drücken, um die Geschwindigkeit um 1 Stufe zu erhöhen/verringern + Auf Schnellwahltasten (3, 6, 9, 12, 15, 18) drücken, um die jeweilige Geschwindigkeitsstufe sofort einzustellen (z.B. wenn Sie auf die 9 drücken, wird sofort die Geschwindigkeitsstufe 9 eingestellt) + Aus Sicherheitsgründen kann eine Geschwindigkeitsstufe von maximal 18 über die Schnellwahltasten gewählt werden. Für höhere Geschwindigkeitsstufen verwenden Sie das Keypad oder die Pfeile auf dem Bildschirm oder an den Griffen.

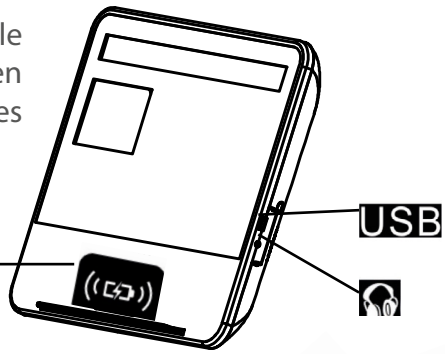
 **KEYPAD**	+ Zum Einstellen von Werten + Auf Tasten drücken, um schnell Einstellungen vorzunehmen + Auf "X" drücken, um Wert zu löschen + Auf "OK" drücken, um Wert zu bestätigen

Zur leichteren Bedienung während des Trainings wurden vier Tasten für die wichtigsten Funktionen in die Griffe integriert. Die Tasten für "Start/Pause" und "Stopp" befinden sich an dem linken Griff. Die Tasten zum Erhöhen und Verringern der Geschwindigkeit befinden sich an dem rechten Griff. Das Gerät ist außerdem mit zwei roten Not-Schaltern ausgestattet, die sich in der Nähe des rechten Griffes und an dem rechten Stützgriff befinden.

	START/PAUSE	+ Drücken, um Training zu starten + Drücken, um Training zu pausieren
	STOPP	+ Drücken, um Training zu beenden
	GESCHWINDIGKEIT (HOCH)	+ Drücken, um Geschwindigkeit zu erhöhen + Einmaliges Drücken erhöht die Geschwindigkeit um 1 Stufe + Einstellbereich: 1-25
	GESCHWINDIGKEIT (RUNTER)	+ Drücken, um Geschwindigkeit zu verringern + Einmaliges Drücken verringert die Geschwindigkeit um 1 Stufe + Einstellbereich: 1-25
	NOT-SCHALTER	+ Nach rechts drehen, um das Gerät zu entriegeln + Drücken, um das Gerät zu verriegeln + Drücken, um Not-Stopp anzuwenden

ⓘ **HINWEIS**

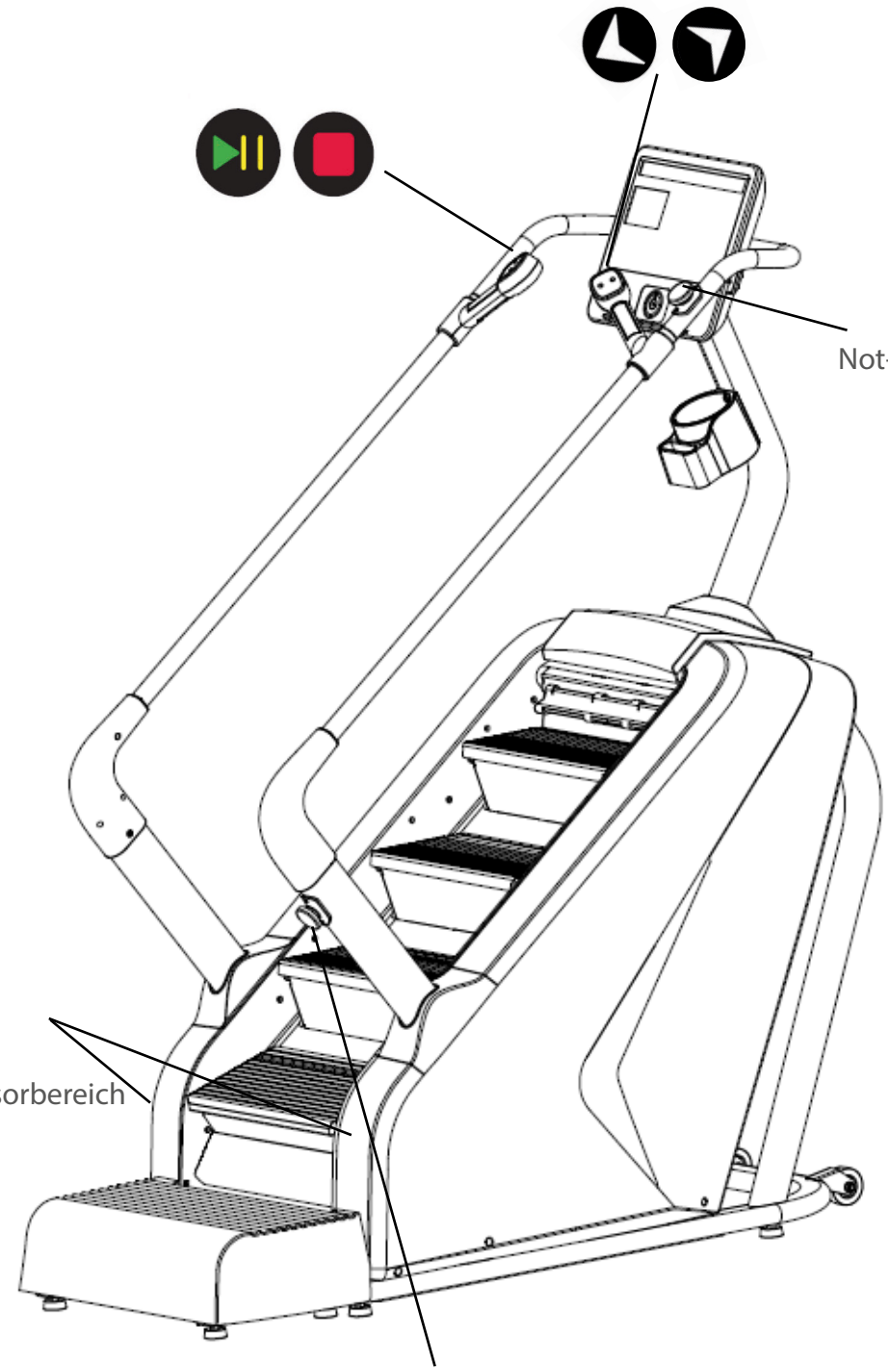
Bitte beachten Sie, dass nicht alle Smartphones mit der nötigen Technologie für kabelloses Laden ausgestattet sind.



Kabellose Ladefunktion für Smartphones

USB- Anschluss für Audio- und Videodateien

Anschluss für Kopfhörer



Not-Schalter

Infrarot- Sensorbereich

Not-Schalter

3.3 Gerät einschalten und erste Einstellungen

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose.
2. Schalten Sie den Netzschalter ein.
3. Entriegeln Sie die beiden Not-Schalter.
4. Prüfen Sie, ob der Infrarot-Sensorbereich frei von Hindernissen ist.

⚠ **WARNUNG**
Der Infrarot-Sensorbereich muss stets frei von Hindernissen sein, wenn Sie auf dem Gerät stehen.

Infrarot-Sensorbereich

Sollte während des Betriebs ein Gegenstand oder Ähnliches in den Infrarot-Sensorbereich gelangen, hält das Gerät sofort an, eine Fehlermeldung erscheint auf dem Display und ein Alarm ertönt.

Sobald der Gegenstand entfernt ist, erlischt der Alarm automatisch.

ⓘ **HINWEIS**
Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Training fortzusetzen.

3.4 Trainingsprogramme

Die Konsole bietet eine große Auswahl an verschiedenen Trainingsoptionen und -programmen. Diese beinhalten eine Schnellstartfunktion für sofortiges Training, Zielprogramme, voreingestellte Programme und benutzerdefinierte Programme.

3.4.1 Quick Start (MANUAL)

Die Quick Start-Funktion ist die ideale Wahl, wenn Sie Ihr Training sofort und ohne Einstellung bestimmter Trainingsdaten starten möchten. Es beginnt ein Training mit konstanter Geschwindigkeitsstufe. Die Geschwindigkeit ändert sich nicht automatisch, sondern kann individuell eingestellt und angepasst werden.

1. Um die Quick Start-Funktion zu starten, drücken Sie im Standbymodus auf Start. Alternativ können Sie auch die entsprechende Taste (MANUAL) und dann Start drücken.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt.

Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet auf Gewschwindigkeitsstufe 1.

Alle Trainingswerte werden hochgezählt.

2. Um die Geschwindigkeit anzupassen, drücken Sie auf die Geschwindigkeitstasten und bestätigen Sie mit OK. Alternativ können Sie die Schnellwahltasten verwenden.
3. Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf Pause.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

4. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt, bevor die Stufen sich wieder in Bewegung setzen. Aus Sicherheitsgründen startet das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe, bevor es automatisch zur eingestellten Geschwindigkeitsstufe zurückkehrt, bevor das Training pausiert wurde.

5. Um das Training zu beenden, drücken Sie auf Stopp.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

3.4.2 Countdown Programme (HEIGHT, CALORIES, TIME)

Es gibt drei sogenannte Ziel- oder Countdown Programme, bei denen Sie einen Zielwert für entweder Höhe (HEIGHT), Kalorien (CALORIES) oder Zeit (TIME) einstellen können. Das Programm startet einen Countdown ab dem eingestellten Zielwert und endet automatisch, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

1. Um das gewünschte Programm auszuwählen, drücken Sie auf die jeweilige Taste (height, calories oder time countdown) und bestätigen Sie die Auswahl mit OK.

Der Standard Einstellungswert blinkt.

2. Stellen Sie den gewünschten Zielwert ein und bestätigen Sie mit OK.
3. Um das Training zu starten, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt.

Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet. Der eingestellte Zielwert wird auf 0 heruntergezählt. Die übrigen Trainingswerte werden von 0 hochgezählt.

4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, drücken Sie auf die Geschwindigkeitstasten und bestätigen Sie mit OK. Alternativ können Sie die Schnellwahltasten verwenden.
5. Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf Pause.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

6. Um das Training fortzsetzen, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt, bevor die Stufen sich wieder in Bewegung setzen. Aus Sicherheitsgründen startet das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe, bevor es automatisch zur eingestellten Geschwindigkeitsstufe zurückkehrt, bevor das Training pausiert wurde.

7. Um das Training vorzeitig zu beenden, drücken Sie auf Stopp.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

3.4.3 Voreingestellte Programme (PROG.)

Sie können zwischen 36 voreingestellten Programmen (P01 - P36) wählen. Im Gegensatz zur Quick-Start-Funktion haben diese Programme voreingestellte Geschwindigkeitsstufen, die innerhalb der eingestellten Trainingszeit variieren. Jedes Programm besteht aus 20 Segmenten. Die Dauer eines Segments hängt von der eingestellten Trainingszeit ab. Um die Dauer eines Segments zu berechnen, muss die Gesamttrainingszeit durch 20 geteilt werden. Es ist nicht möglich, ein Segment zu überspringen. Das Programm endet automatisch, wenn die Trainingszeit abgelaufen ist.

1. Um die voreingestellten Programme auszuwählen, drücken Sie auf Prog. und bestätigen Sie mit OK.
2. Drücken Sie wiederholt auf Prog., bis Sie das gewünschte Programm (P01 - P36) erreicht haben.
3. Bestätigen Sie die Auswahl mit OK.
4. Stellen Sie die Trainingszeit ein und bestätigen Sie mit OK.
5. Um das Training zu starten, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt.

Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet. Die eingestellte Trainingszeit wird auf 0 heruntergezählt. Die übrigen Trainingswerte werden von 0 hochgezählt.

ⓘ **HINWEIS**
Wenn Sie die Geschwindigkeit anpassen, wird diese nur für das aktuelle Segment übernommen.

6. Um die Geschwindigkeit anzupassen, drücken Sie auf die Geschwindigkeitstasten und bestätigen Sie mit OK. Alternativ können Sie die Schnellwahltasten verwenden.
7. Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf Pause.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

8. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt, bevor die Stufen sich wieder in Bewegung setzen. Aus Sicherheitsgründen startet das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe, bevor es automatisch zur eingestellten Geschwindigkeitsstufe zurückkehrt, bevor das Training pausiert wurde.

9. Um das Training vorzeitig zu beenden, drücken Sie auf Stopp.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

Die Grafik zeigt die Profile der einzelnen voreingestellten Programme. Anhand dieser Grafik können Sie erkennen, welche Geschwindigkeitsstufe für jedes der 20 Segmente in den entsprechenden Programmen voreingestellt ist.

P1 - P36: Voreingestellte Programme

S1 - S20: Segment 1 bis 20

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20
P1	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1
P2	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
P3	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
P4	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	6	6	5	5	1
P5	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
P6	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
P7	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
P8	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
P9	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
P10	4	5	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	4	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	9	5	11	3
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	10	8	9	8	6	3
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4

3.4.4 Benutzerdefinierte Programme (CUSTOM)

Im benutzerdefinierten Programm kann der Benutzer sein eigenes Profilprogramm zusammenstellen. Das Konzept ist ähnlich wie bei den voreingestellten Programmen, mit dem Unterschied, dass der Benutzer die Geschwindigkeitsstufen für jedes der 20 Segmente des Programms individuell zwischen 1 und 25 einstellen kann. Insgesamt gibt es drei benutzerdefinierte Programme (U01-U03). Das Programm endet automatisch, wenn die Trainingszeit abgelaufen ist.

1. Um die benutzerdefinierten Programme auszuwählen, drücken Sie auf Custom und bestätigen Sie mit OK.
2. Drücken Sie wiederholt auf Custom, bis Sie das gewünschte Programm erreicht haben (U01-U03).
3. Um das ausgewählte Programm zu bestätigen, drücken Sie auf OK.
4. Stellen Sie die Geschwindigkeitsstufe für jedes der 20 Segmente ein und bestätigen Sie jede Eingabe mit OK.
5. Wiederholen Sie den Vorgang, bis für alle 20 Segmente eine Geschwindigkeitsstufe eingestellt ist.
6. Stellen Sie die Trainingszeit ein.
7. Um das Training zu starten, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt.

Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet. Die eingestellte Trainingszeit wird auf 0 heruntergezählt. Die übrigen Trainingswerte werden von 0 hochgezählt.

ⓘ **HINWEIS**
Wenn Sie die Geschwindigkeit anpassen, wird diese nur für das aktuelle Segment übernommen.

8. Um die Geschwindigkeit anzupassen, drücken Sie auf die Geschwindigkeitstasten und bestätigen Sie mit OK. Alternativ können Sie die Schnellwahltasten verwenden.
9. Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf Pause.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

10. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie auf Start.

Ein Countdown 3-2-1 beginnt, bevor die Stufen sich wieder in Bewegung setzen. Aus Sicherheitsgründen startet das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe, bevor es automatisch zur eingestellten Geschwindigkeitsstufe zurückkehrt, bevor das Training pausiert wurde.

11. Um das Training vorzeitig zu beenden, drücken Sie auf Stopp.

Das Gerät verlangsamt sich bis zum Stillstand.

3.5 Body Mass Index (FAT)

Die Konsole ist mit einem eingebauten Body-Mass-Index-Rechner (kurz: BMI) ausgestattet. Mit dem BMI-Wert können Sie das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht einer Person bestimmen.

⚠ **WARNUNG**

+ Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht für medizinische Zwecke genutzt werden.
+ Bei der BMI-Berechnung wird nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden.

1. Im Standby-Modus, drücken Sie solange auf Prog., bis "FAT" im Display angezeigt wird.
2. Um den BMI-Rechner (FAT) auszuwählen, drücken Sie auf OK.
3. Stellen Sie jeden Parameter F-1 (Geschlecht: 01 männlich, 02 weiblich), F-2 (Alter), F-3 (Körpergröße) und F-4 (Gewicht) ein und bestätigen Sie jede Eingabe mit OK.

Die Konsole wechselt zu F-5.

4. Umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren für mindestens 2-3 Sekunden.

Ihr BMI-Wert wird im Display angezeigt.

F-1	Geschlecht	01 (männlich)	02 (weiblich)
F-2	Alter	10------99	
F-3	Körpergröße	100-200 (cm)	
F-4	Gewicht	20-150 (kg)	
F-5	FAT	⩽19	Untergewicht
	FAT	=(20---25)	Normalgewicht
	FAT	=(26---29)	Übergewicht
	FAT	⩾30	Adipositas

3.6 Drahtlosverbindung

Die Konsole ist mit einer Drahtlosverbindung-Schnittstelle ausgestattet, die es Ihnen ermöglicht, Ihr Smartphone zu verbinden und Musik abzuspielen.
Die Drahtlosverbindung-Bezeichnung der Konsole ist SYMK.

1. Vergewissern Sie sich, dass die Drahtlosverbindung auf Ihrem Smartphone eingeschaltet ist.
2. Suchen Sie nach der Drahtlosverbindung-Einheit "SYMK" in den Drahtlosverbindung-Einstellungen Ihres Smartphones.
3. Tippen Sie auf "SYMK", um Ihr Smartphone mit der Konsole zu verbinden.

Bei erfolgreich hergestellter Verbindung, piept die Konsole kurz.

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**

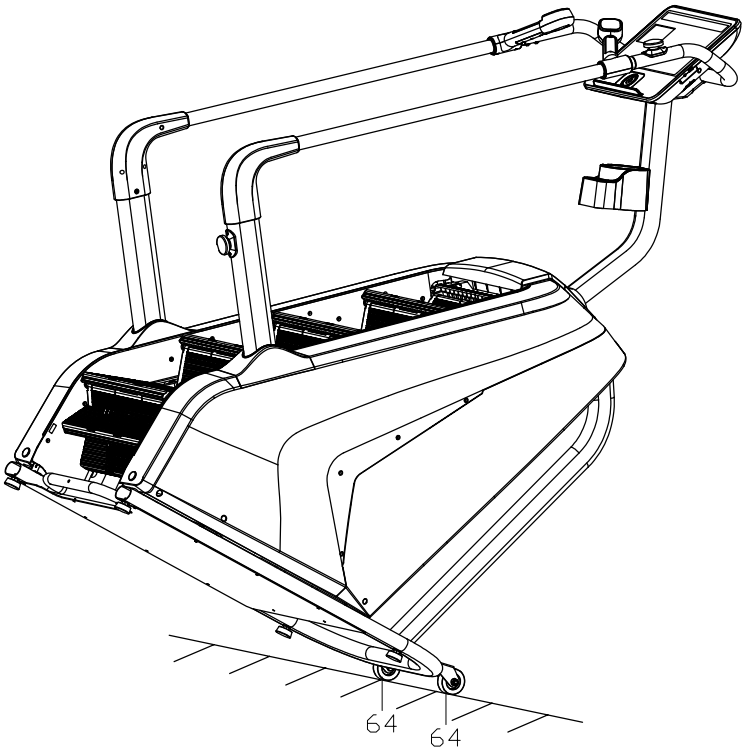
+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

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
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	+ Unterbrochene Stromzufuhr + Kabelverbindung lose	+ Netzschalter auf ein/on + Kabelverbindungen überprüfen
Gerät wackelt	Gerät ist nicht ausgerichtet	Stellfüße ausrichten
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

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.

- E80/E01: Kommunikationsfehler
- E02: Kommunikationsfehler
- E08: Fehler im Infrarotbereich
- E48: Kein Geschwindigkeitssignal

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
Display Konsole	R	I	
Stufen	R	I	
Rahmen	R	I	
Abdeckungen und Handläufe	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen			I
Ketten schmieren*			R/I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Reinigen und leicht schmieren mit fettfreiem Silikonspray oder Silikonöl auf einem fusselfreien Tuch.

⚠ **WARNUNG**
Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie die Wartungsschritte durchführen.

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 Stair Trainer 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 und die Ketten zu schmieren.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, 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. 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!

Brustgurt

Bodenmatte

Silikonspray

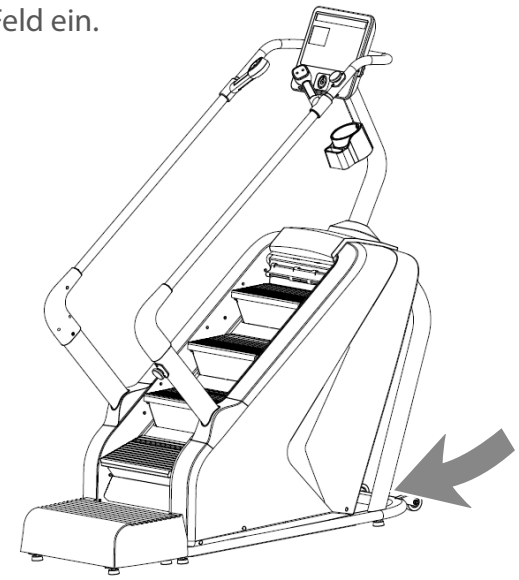
Kontaktgel

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

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

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.



Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus / Stair Trainer

Modellbezeichnung:

ST10.5

Artikelnummer:

TF-ST105

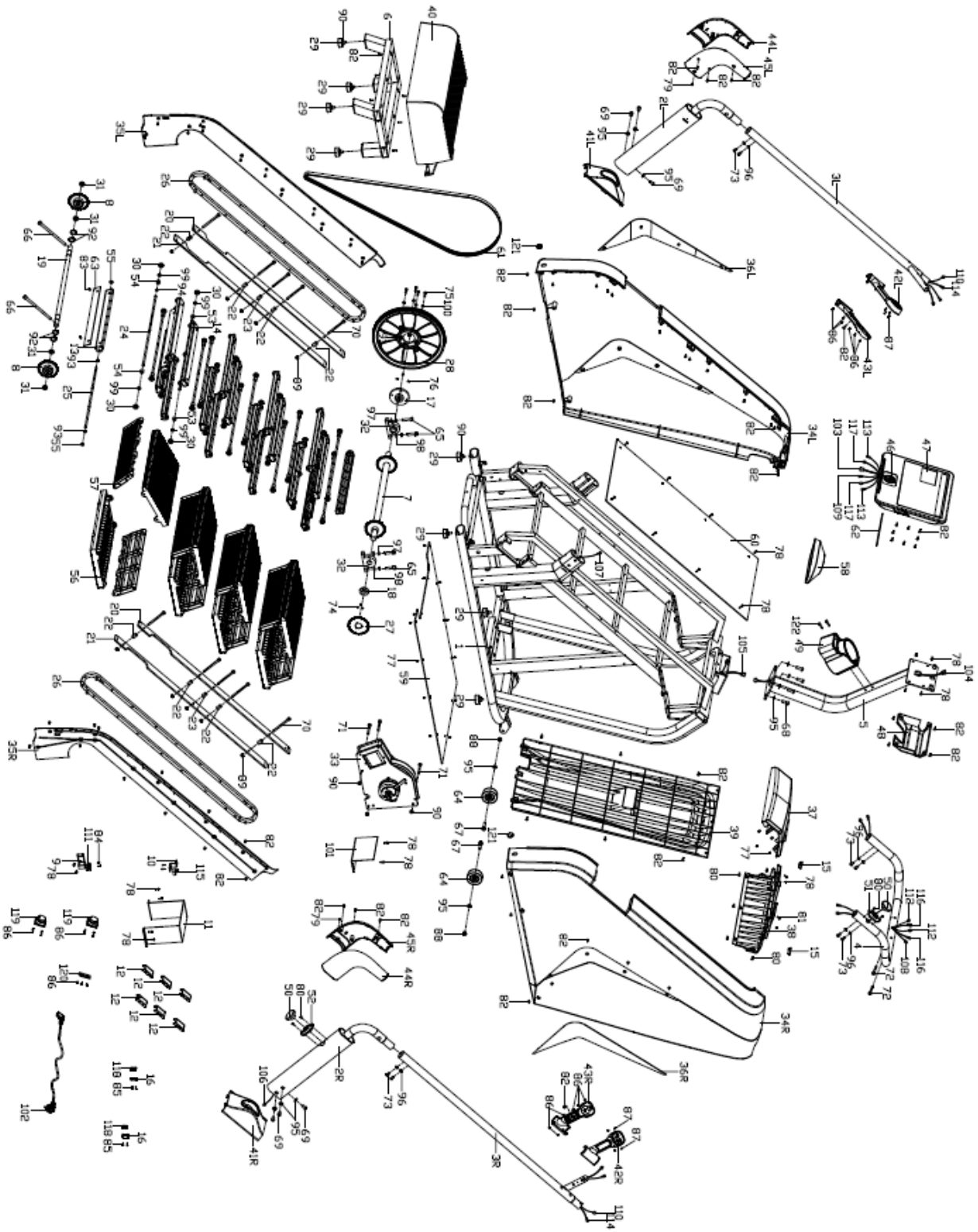
8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Main frame	1	32	KP005 pedestal bearing	2
2L/R	Support columns	1 p.r.	33	brake combination	1
3L/R	Handrails	1p.r.	34L/R	Protective cover	1p.r
4	Rear handrail	1	35L/R	Inner protective cover	1p.r
5	Console support column	1	36L/R	Decorative strips	1p.r
6	Rear pedal	1	37	Upper protective cover	1
7	Front roller	1	38	Upper protective cover 2	1
8	Rear gear	2	39	Rear cover	1
9	Sensor fix tube	1	40	Pedal	1
10	Light sensor support	1	41L/R	Decorative cover	1p.r
11	PCB baffle	1	42L/R	Upper cover	1p.r
12	Fixing plug	6	43L/R	Lower cover	1p.r
13	Stair support 1	8	44L/R	Exterior decorative cover	1p.r
14	Stair support 2	8	45L/R	Interior decorative cover	1p.r
15	Hole plug	2	46	Wireless charge module	1
16	Cover fixing	2	47	Console	1
17	Pulley shaft sleeve	1	48	Rear decorative cover	1
18	Emergency stop disk sleeve	1	49	Bottle Holder	1
19	Rear roller shaft	1	50	Emergency stop switch	2
20	Guide	2	51	Switch base 1	1
21	Guide2	2	52	Switch base 2	1
22	Support sleeve 1	8	53	Step spacer 1	16
23	Support sleeve 2	2	54	Step spacer 2	16
24	Bearing connecting shaft	16	55	Wear washer	40
25	Step connecting shaft	8	56	Pedal 1	8
26	Chain	2	57	Pedal 2	8
27	Emergency stop plate	1	58	Decorative cover	1
28	Belt pulley	1	59	Bottom baffle	1
29	Foot pad	8	60	Middle baffle	1
30	Bearing 608Z	32	61	Belt	1
31	Bearing 6004	4			

63	EVA silencing pad	16
64	Roller	2
65	Allen bolt M10 * 40	4
66	Allen bolt M10 * 170	2
67	Outer hexagon bolt M10 * 45	2
68	Allen bolt M10 * 30	4
69	Allen bolt M10 * 20	6
70	Allen bolt M8 * 105	10
71	Allen bolt M8 * 75	3
72	Allen bolt M8 * 40	2
73	Large flat head bolt M8 * 15	8
74	Flat end tightening M4 * 5	3
75	Allen bolt M6 * 25	4
76	Flat end tightening M5 * 10	3
77	Phillips screw w/cushion head ST4 *12	16
78	Phillips screw w/ washer head M4 * 15	22
79	Phillips screw w/ washer head M4 * 8	2
80	Phillips screw w/countersunk head M4*10	9
81	Phillips screw ST4 0*16	2
82	Phillips screw ST4 0*16	90
83	Phillips screw ST4 0*10	32
84	Phillips screw M3 * 20	2
85	Phillips screw m3 * 15	4
86	Phillips screw ST2 9*9.5	23
87	Phillips screw ST2 2*8	8
88	Nylon nut M10	2
89	Nylon nut M8	10
90	Nut M8	11
91	Nylon NUT M6	4
92	Outer snap ring Φ 20	4
93	Outer snap ring Φ 8	32

94	E-type snap ring Φ 7	24
95	Internal serrated washer Φ 10*1.2	12
96	Internal serrated washer Φ 8*1.2	8
97	Standard spring washer Φ 10	4
98	standard flat washer Φ 10	4
99	Flat washer Φ 8	32
62	Anti slip pad	1
100	Flat washer Φ 6	4
101	Controller	1
102	Power cord	1
103	Console upper wire	1
104	Console extension wire	1
105	Console lower wire	1
106	Switch lower wire 2	1
107	Switch upper wire 2	1
108	Switch lower wire 1	1
109	Switch upper wire 1	1
110	Pulse upper wire	2
111	Distance sensor	1
112	Pulse extension wire	2
113	Pulse lower wire	2
114	Key board Upper wire	2
115	Light sensor	1
116	Key board extension wire	2
117	Key board lower wire	2
118	Infrared sensor	2
119	Speaker	2
120	USB / headset interface	1
121	Hole plug 2	2
122	Allen bolt M6*25	2

8.3 Explosionszeichnung



9 GARANTIE

Produkte von TAURUS® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen
Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber
Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten
Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

Instandsetzungskosten
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

+ Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
+ Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
+ Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitness-Studio)

Garantie-Service
Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muss, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

+ missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
+ Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
+ Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
+ Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
+ Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
+ Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
+ eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie
Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation
Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@fitshop.co.uk
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@fitshop.de
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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

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

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notizen

Notizen

TAURUS®

Taurus Stair Trainer ST10.5