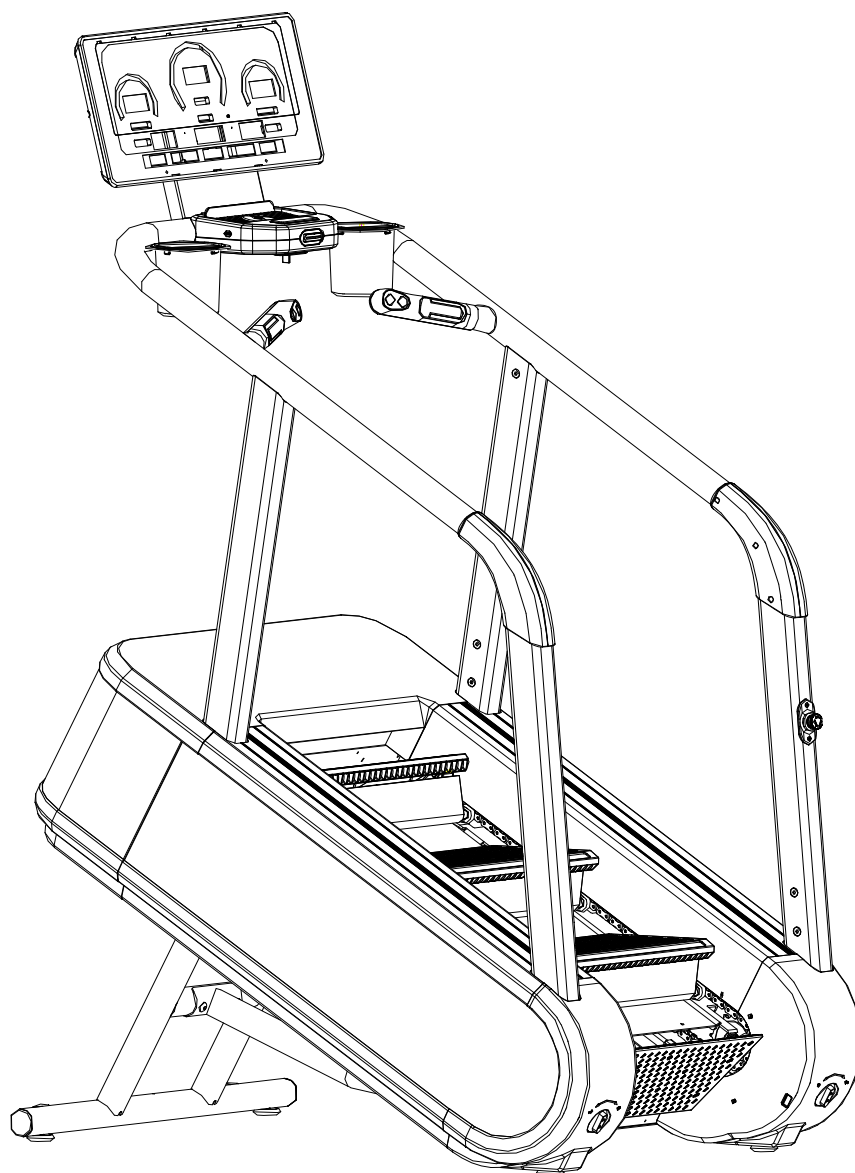


TAURUS®

Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 130 kg



~ 60 Min.



135 kg

L 130 | B 76 | H 199

FSTFST99.01.02

Art. Nr. TF-ST99

Stair Trainer ST9.9

Inhoudsopgave

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | ALGEMENE INFORMATIE | 8 |
| 1.1 | Technische gegevens | 8 |
| 1.2 | Persoonlijke veiligheid | 9 |
| 1.3 | Elektrische veiligheid | 10 |
| 1.4 | Plaats van opstelling | 11 |
| 2 | MONTAGE | 12 |
| 2.1 | Algemene informatie | 12 |
| 2.2 | Inbegrepen in de levering | 13 |
| 2.3 | Montage | 15 |
| 3 | GEBRUIKSAANWIJZING | 21 |
| 3.1 | Aanduidingen op de console | 22 |
| 3.2 | Displayweergave | 23 |
| 3.3 | In- en uitschakelen van de console | 24 |
| 3.4 | Stapweergave | 24 |
| 3.5 | Trainingsprogramma's | 25 |
| 3.5.1 | Handmatig programma | 25 |
| 3.5.2 | Gebruikersgedefinieerde programma's | 26 |
| 3.5.3 | Voringestelde programma's | 26 |
| 3.6 | Body Mass Index | 27 |
| 3.7 | Pulsmeting | 28 |
| 3.7.1 | Draadloze verbinding en pulsmeting | 28 |
| 4 | TRAININGSADVIES | 30 |
| 4.1 | Algemene informatie | 30 |
| 4.1.1 | Trainingskleding | 30 |
| 4.1.2 | Opwarmen en strekken | 30 |
| 4.1.3 | Medicatie | 31 |
| 4.1.4 | De gebruikte spiergroepen | 31 |
| 4.1.5 | Frequentie | 31 |
| 4.2 | Trainingsdagboek | 33 |
| 5 | OPSLAG EN TRANSPORT | 34 |
| 5.1 | Algemene informatie | 34 |
| 5.2 | Transportwielen | 34 |
| 6 | PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD | 35 |
| 6.1 | Algemene informatie | 35 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 6.2 | Storingen en foutdiagnose | 35 |
| 6.3 | Foutcodes en foutopsporing | 36 |
| 6.4 | Onderhouds- en inspectietermijnen | 36 |
| 7 | AFVALVERWIJDERING | 36 |
| 8 | AANBEVOLEN ACCESSOIRES | 37 |
| 9 | BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN | 38 |
| 9.1 | Serienummer en modelnaam | 38 |
| 9.2 | Onderdelenlijst | 39 |
| 9.3 | Detailtekening | 44 |
| 10 | GARANTIE | 45 |
| 11 | CONTACT | 47 |

Beste klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van een hoogwaardig trainingsapparaat van het merk TAURUS®. Taurus biedt sport- en fitnessapparaten aan voor de hoogwaardige thuis sport en voor de inrichting van fitness-studio's en bedrijfsfitnessruimtes. Bij Taurus fitnessapparaten ligt de nadruk op datgene, wat bij sport belangrijk is, namelijk maximale prestaties! Daarom worden de apparaten ontwikkeld in nauwe samenwerking met sporters en sportwetenschappers. Sporters weten immers als geen ander, aan welke eisen het perfecte fitnessapparaat hoort te voldoen.

Meer informatie vind je op www.fitshop.com/taurus.

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is zowel voor thuisgebruik als voor semiprofessioneel gebruik (bijv. in ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) geschikt. Het is niet geschikt voor commercieel of professioneel gebruik (bijv. in fitness-studio's).

COLOFON

Fitshop GmbH

De nummer 1 van Europa op het gebied van thuisfitness.

Internationale hoofdzetel

Flensburger Straße 55

24837 Schleswig

Duitsland

Algemeen Directeurs:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Arrondissementsrechtbank Flensburg

Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER

© TAURUS is een geregistreerd merk van de firma Fitshop GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Fitshop is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.



Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Trainingsapparatuur moet worden geclassificeerd op basis van nauwkeurigheid en gebruik. Nauwkeurigheidsklassen zijn alleen van toepassing op apparaten die trainingsgegevens weergeven..

Gebruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

Gebruiksklassen

Klasse S (Studio): Professioneel en/of commercieel gebruik.

Deze trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimten van instellingen zoals sportclubs, schoolfaciliteiten, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).

Klasse H (Thuis): Gebruik in huis.

Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in particuliere woningen waar de toegang tot het trainingsapparaat wordt bepaald door de eigenaar (persoon die wettelijk verantwoordelijk is).

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.



VOORZICHTIG

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!



WAARSCHUWING

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



GEVAAR

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



OPMERKING

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.



VOORZICHTIG

Zorg ervoor dat de plafondhoogte minimaal 60 cm hoger is dan uw eigen lichaamslengte.

1.1 Technische gegevens

LED-weergave

- + Calorieën
- + Aantal stappen
- + Afstand/Hoogte
- + Snelheidsniveau
- + Trainingstijd
- + Hartslag (bij gebruik van handpulsensoren of een geschikte borstband)
- + BMI

| | |
|--------------------------------------|----|
| Quick Start: | 1 |
| Doelprogramma's: | 3 |
| Gebruikersgedefinieerde programma's: | 3 |
| Vooraf ingestelde programma's: | 36 |

Gewicht en maten:

| | |
|--|-----------------------------|
| Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): | 147 kg |
| Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): | 135 kg |
| Afmetingen verpakking (L x B x H): | 80 cm x 138 cm x 67 cm |
| Opstelmaten (L x B x H): | 75,9 cm x 130 cm x 198,4 cm |
| Maximaal gebruikersgewicht: | 130 kg |
| Hoogte hoogste trede: | 150 cm |
| Aantal treden: | 3 |
| Gebruiksklasse: | S |

1.2 Persoonlijke veiligheid

GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.
- + De eigenaar moet alle waarschuwingen en instructies aan alle gebruikers verstrekken.

WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Als er zich een noodsituatie voordoet en de training abrupt moet worden beëindigd, drukt u op de veiligheidsknop, houdt u de leuning met beide handen vast, springt u met beide benen op de zijtreden en wacht u tot de loopband tot stilstand is gekomen.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

VOORZICHTIG

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.
- + Houd er rekening mee dat als verstelpinnen uitsteken, deze de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren.
- + Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.
- + Zorg ervoor dat de plafondhoogte minstens 60 cm hoger is dan uw lichaamslengte.

► OPGELET

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.
- + Om het apparaat te beschermen tegen gebruik door onbevoegde derden, is het raadzaam om altijd het netsnoer (indien beschikbaar) uit het stopcontact (indien beschikbaar) te halen wanneer u het apparaat niet gebruikt en het op een veilige plaats op te bergen, wat niet toegankelijk is voor onbevoegde (denk bijvoorbeeld aan kinderen).

1.3 Elektrische veiligheid

⚠ GEVAAR

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

⚠ WAARSCHUWING

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

► OPGELET

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.
- + Indien u een apparaat met een TFT-console heeft gekocht, moet u de software regelmatig bijwerken. Volg de aanwijzingen op het scherm om de update uit te voeren.
- + De systemen en de software van apparaten met TFT-consoles zijn afgestemd op de voorgeïnstalleerde apps. Installeer geen andere apps op de console.

ⓘ OPMERKING

- + De voorgeïnstalleerde apps van de TFT-consoles zijn apps van externe fabrikanten. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.
- + Hierbij verklaart Fitshop GmbH dat het type radioapparatuur draadloze verbinding (2,402 – 2,480 GHz) voldoet aan richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.fitshop.com

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofdoorgangen of vluchtwegen.



VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat u voor de veiligheid ruimte rond de treppentrainer vrij houdt. Houd 2 meter achter de treppentrainer vrij en minstens de breedte die overeenkomt met de breedte van de treppentrainer.
- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + De vrije ruimte in de richting van de toegang tot het fitnessapparaat moet minimaal 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

▶ OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.
- + Voor gebruiksklasse S mag het apparaat alleen worden gebruikt in ruimtes waar toezicht, controle en de toegang specifiek door de eigenaar worden geregeld.

2.1 Algemene informatie



GEVAAR

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



WAARSCHUWING

- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.



OPGELET

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



OPMERKING

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

2.2 Inbegrepen in de levering

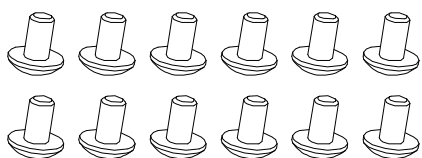
De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.

VOORZICHTIG

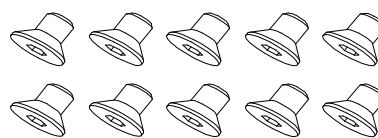
Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.

OPMERKING

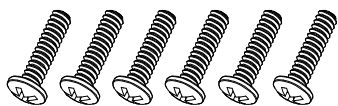
Benodigde gereedschappen (meegeleverd): Inbussleutel (6*35*80), Inbussleutel (5*35*85), Inbussleutel (4*30*80)



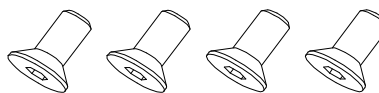
Bouten (M8*15) 12 stuks



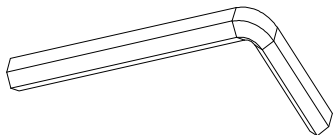
Bouten (M8*15) 15 stuks



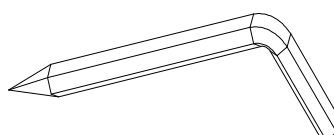
Schroeven (ST4*16) 6 Stuks



Bouten (M6*15) 4 Stuks



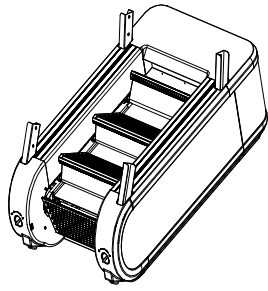
Inbussleutel
(6*35*80) 1 Stuk



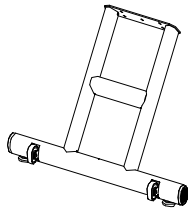
Inbussleutel
(5*35*85) 1 Stuk



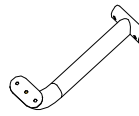
Inbussleutel
(4*30*80) 1 Stuk



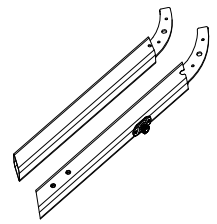
Hoofdframe



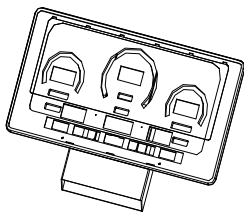
Draagframe



Verbindingsframe



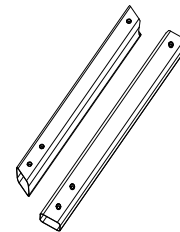
Onderste zijframe



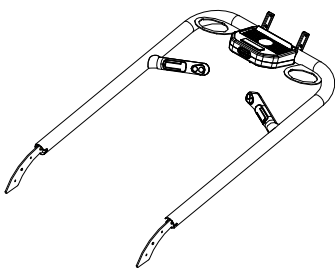
Console



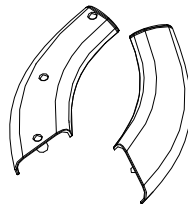
Flessenhouder



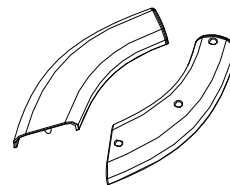
Bovenste zijframe



Handgreep



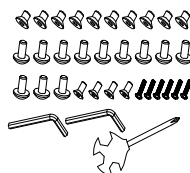
Linker afdekking



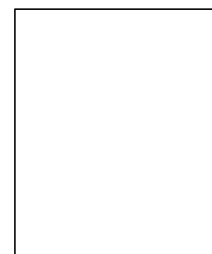
Rechter afdekking



Veiligheidssleutel



Montagekit



Gebruiksaanwijzing

2.3 Montage

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

ⓘ **OPMERKING**

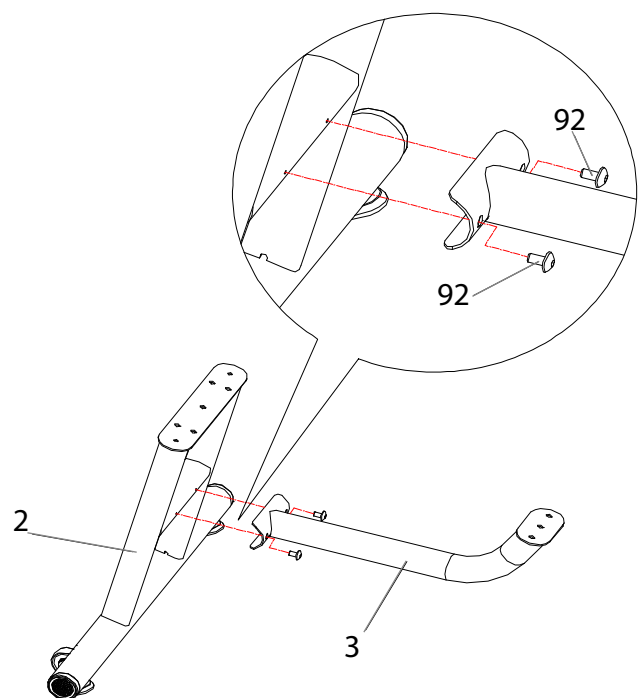
- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Draai de schroeven en bouten niet te strak aan, anders kunnen ze beschadigd raken.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.

Stap 1: Montage van het frame

▶ **OPGELET**

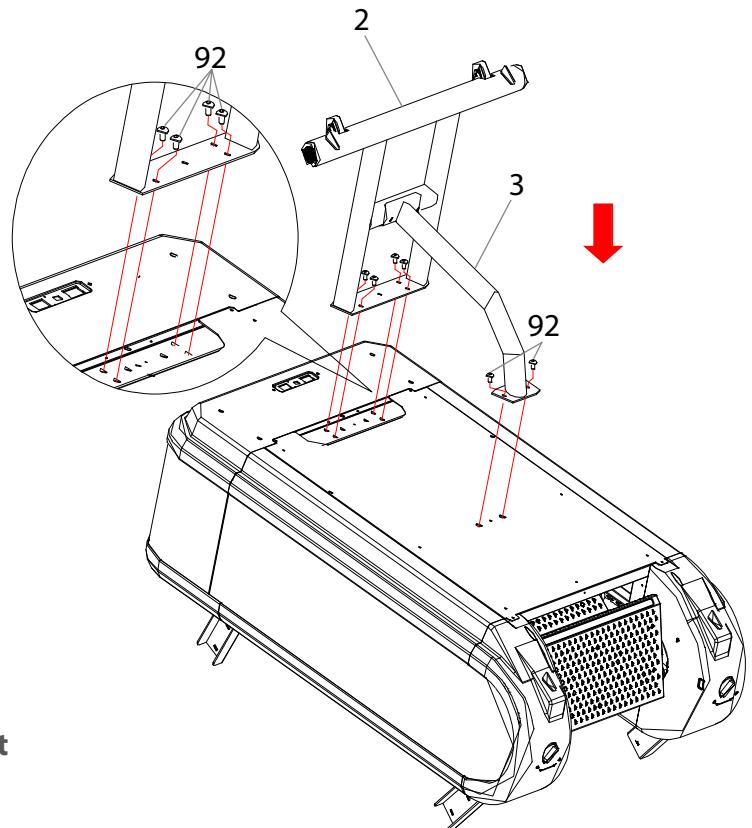
- + Haal het apparaat pas van de houten pallet nadat u het hebt geïnstalleerd.
- + Controleer of het apparaat in perfecte staat verkeert voordat u het installeert.
- + Gebruik de wielen van het apparaat om het van de houten pallet te halen.

1. Monteer het draagframe (2) aan het verbindingsframe (3) met twee bouten (92).



Stap 2: Montage van het frame en hoofdframe

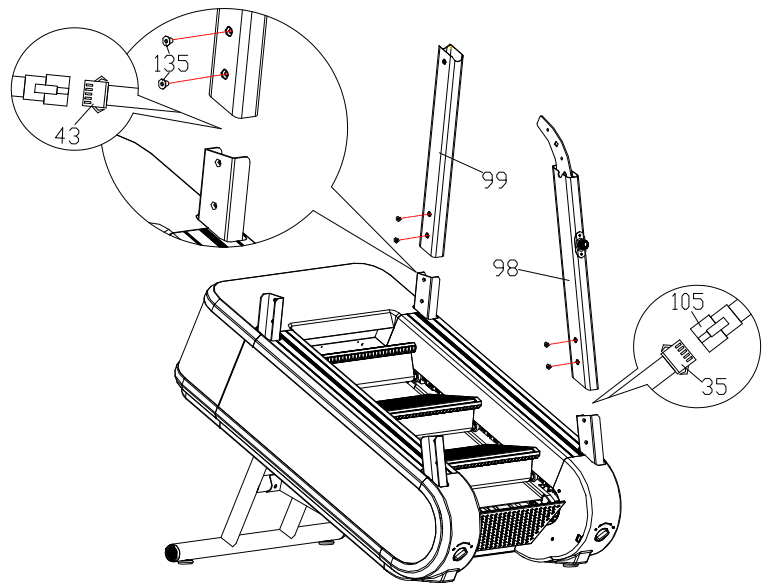
1. Draai het hoofdframe om.
2. Monteer het draagframe (2) en het verbindingsframe (3) met zes bouten (92) aan het hoofdframe.



Stap 3: Montage van de kabel en het rechter zijframe

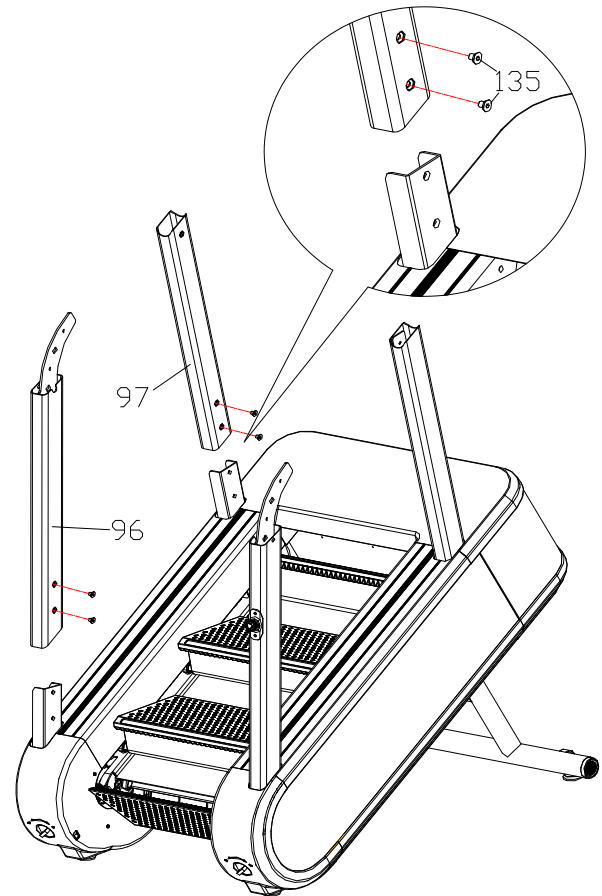
1. Draai het hoofdframe om.
- **OPGELET**
Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet bekneld raken.

2. Verbind de kabel (105) met de kabel (35).
3. Leid de kabel (35) en de kabel (43) door het bovenste rechterzijframe (99).
4. Bevestig de kabel (35) en de kabel (43) aan de klemring (78).
5. Monteer het bovenste rechterzijframe (99) met twee bouten (135) aan het hoofdframe.
6. Monteer het rechterzijframe (98) aan het hoofdframe met twee bouten (135)..



Stap 4: Montage van dre linker zijframes

1. Monteer het bovenste linker zijframe (97) aan het hoofdframe met twee bouten (135).
2. Monteer het onderste linker zijframe (96) aan het hoofdframe met twee bouten (135).

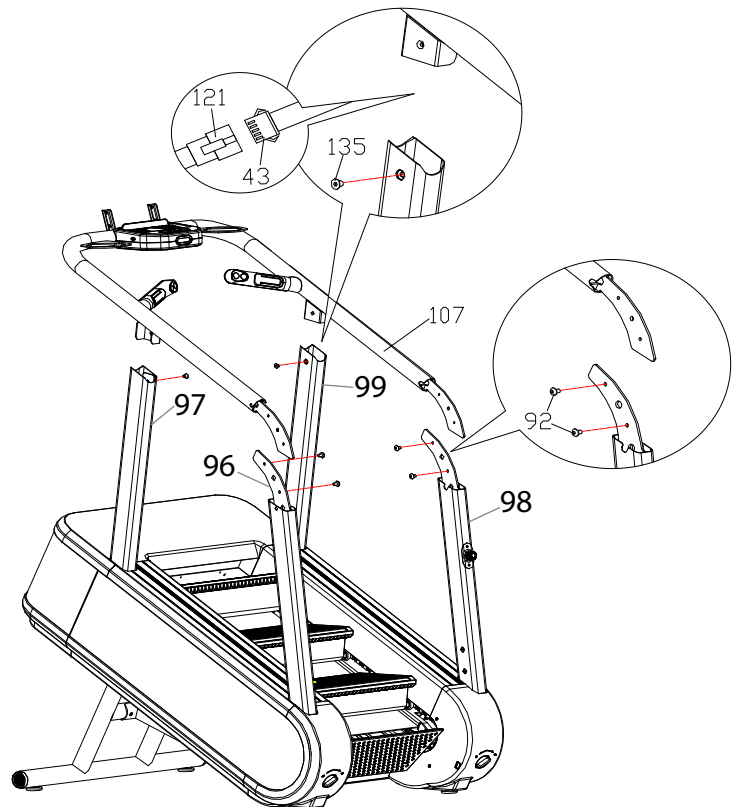


Stap 5: Montage van de handgrepen

► **OPGELET**

Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet bekneld raken.

1. Verbind de kabel (43) met de kabel (121).
2. Verbind de kabel (105) met de kabel (35).
3. Leid de kabel door de handgreep (107).
4. Bevestig de handgreep (107) aan het bovenste linker (97) en rechter (99) zijframe met twee bouten (135).
5. Monteer de handgreep (107) aan het onderste linker (96) en rechter (98) zijframe met behulp van vier bouten (92).

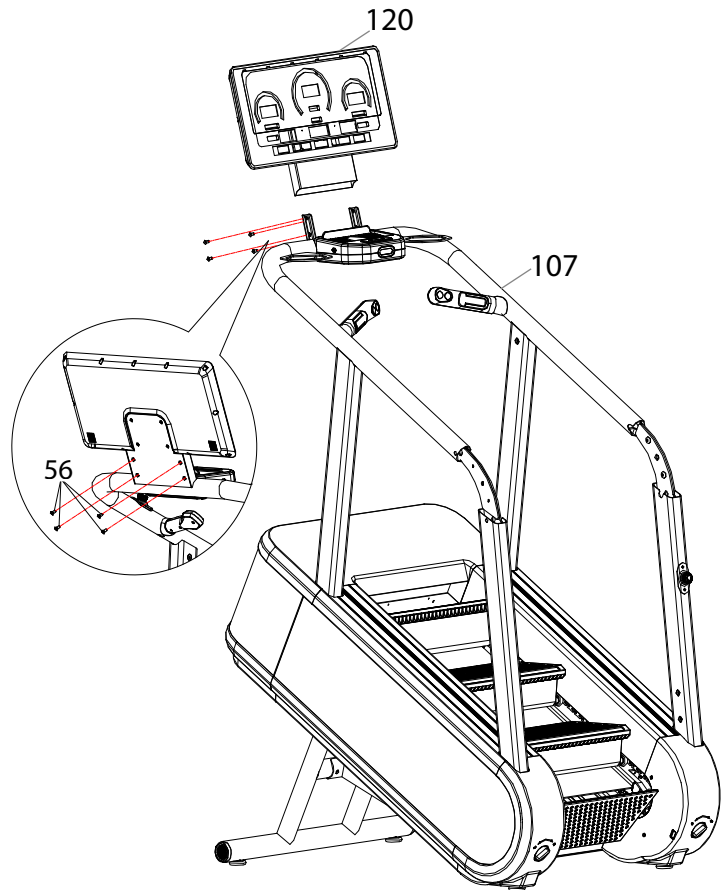


Stap 6: Montage van de console

► OPGELET

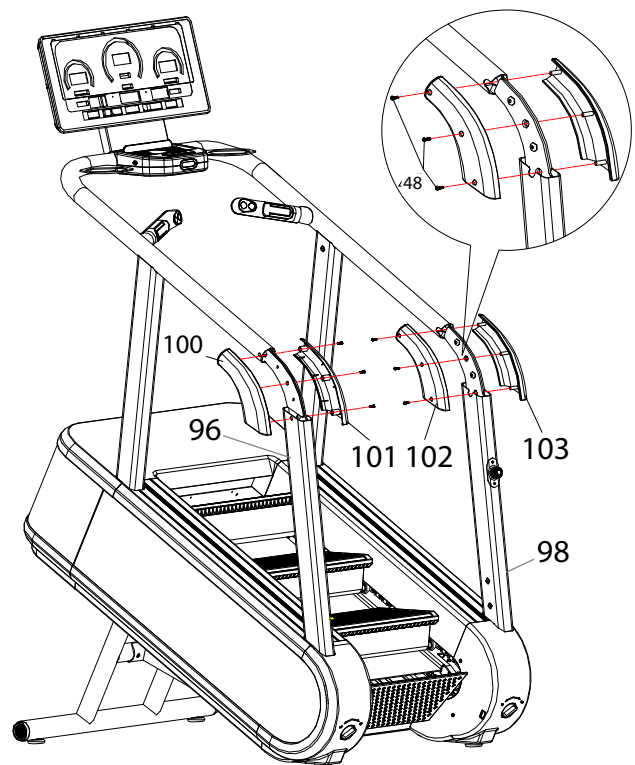
Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet bekneld raken.

1. Verbind de kabel van de console (120) met de kabel van het hoofdframe.
2. Bevestig de console (120) op de handgreepsteunen (107).
3. Monteer de console (120) aan de handgreepsteunen (107) met vier bouten (56).



Stap 7: Montage van de afdekkingen

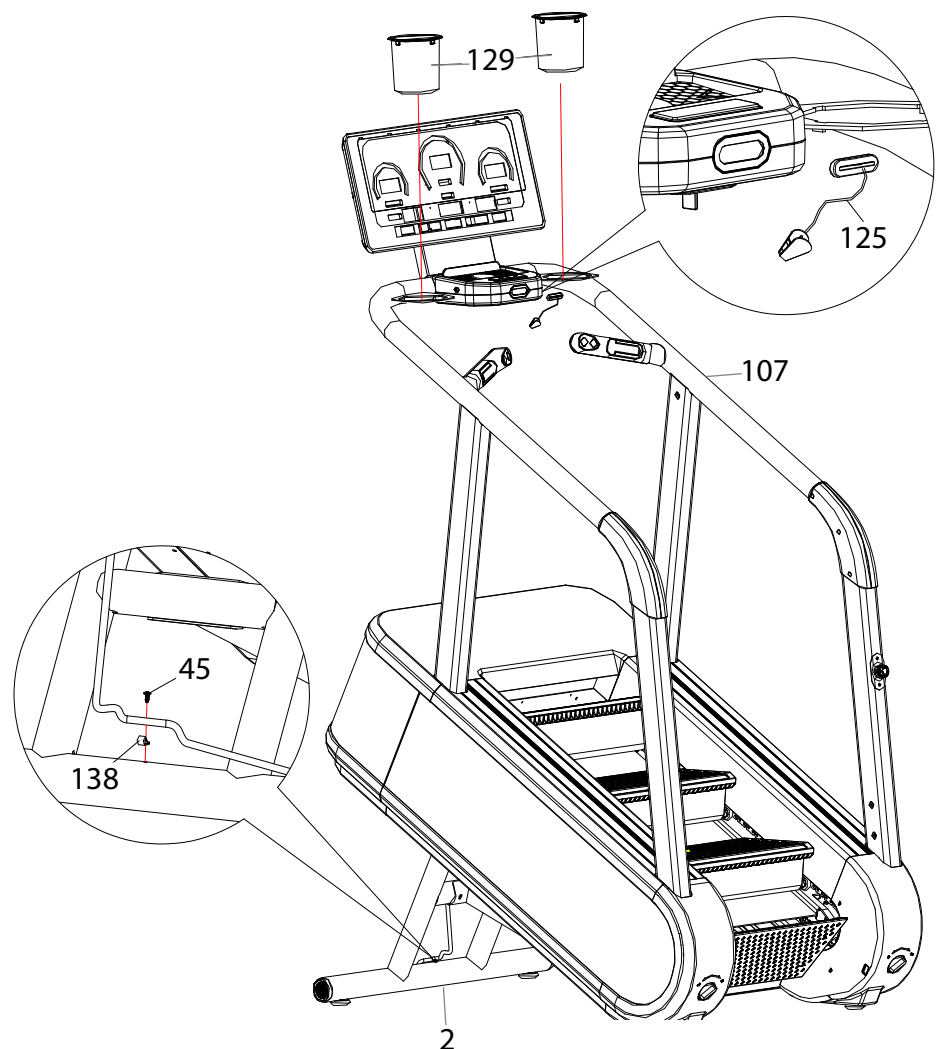
1. Monteer de rechter afdekkingen (102 & 103) met drie schroeven (48) aan het rechter onderframe (98).
2. Monteer de linker afdekkingen (101 & 100) met drie schroeven (48) aan het linker onderframe (96).



Stap 8: Montage van de flessenhouder en de veiligheidssleutel

1. Verwijder de kabelklem (138) en de schroef (45) van het draagframe.
2. Monteer de stekker (139) aan het draagrame (2) met behulp van de kabelklem (138) en de schroef (45).
3. Plaats de twee flessenhouders (129) in de openingen van de handgreep (107).
4. Steek de veiligheidssleutel (125) in het apparaat.
5. Draai alle schroeven en bouten vast.

→ *Het apparaat is volledig gemonteerd.*



Stap 9: Horizontaal richten

Bij oneffenheden in de ondergrond kunt u de apparaat stabiliseren door aan beide instelschroeven onder het hoofdframe te draaien.

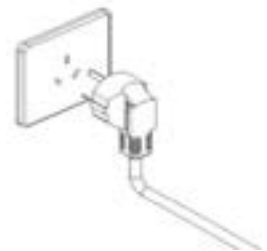
1. Til de apparaat aan de gewenste zijde op en draai aan de instelschroef onder het hoofdframe.
2. Draai de schroef met de klok mee om ze eruit te draaien en het apparaat te verhogen.
3. Draai tegen de klok in om het apparaat te verlagen.

Stap 10: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

► OPGELET

Het apparaat mag niet worden aangesloten op een stekkerdoos, omdat anders niet kan worden gegarandeerd dat het apparaat voldoende stroom krijgt. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de stekker (139) in een stopcontact dat voldoet aan de specificaties in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.



Correct op- en afstappen

1. Om op te stappen, pakt u de leuning met beide handen vast en stapt u met één voet tegelijk op de loopband.
2. Om af te stappen, pakt u de leuning met beide handen vast en stapt u voet voor voet van de loopband.

OPMERKING

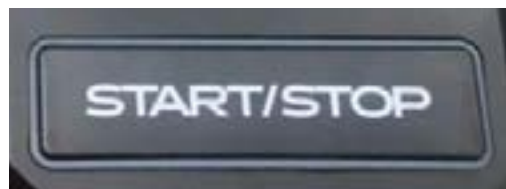
- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-downperiode. Heeft u vragen of is er iets onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.
- + Houd er rekening mee dat de geluidsemissie onder belasting hoger is dan zonder belasting.

SAFETY KEY (VEILIGHEIDSSLEUTEL)

WAARSCHUWING

- + Het apparaat is uitgerust met een noodstopvoorziening om je veiligheid te waarborgen. Het apparaat kan alleen functioneren, wanneer de veiligheidssleutel correct aangebracht is op het contactpunt van de console. Als de veiligheidssleutel zich niet meer op het contactpunt bevindt, stopt het apparaat onmiddellijk automatisch. Daarom moet het snoer van de safety key voor de start van elke training met de clip aan je kleding worden bevestigd. Als je de loopband snel tot stilstand moet brengen, als je de snelheid niet meer onder controle hebt of er zich een ander noodgeval voordoet, trek je de veiligheidssleutel met behulp van het snoer uit de console.
- + Omdat de veiligheidssleutel kan loskomen uit het contactpunt van de console wanneer je valt, moet je de clip van de veiligheidssleutel stevig aan je kleding bevestigen.
- + Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel niet toegankelijk is voor kinderen.

3.1 Aanduidingen op de console



| Knop/toets | Functie |
|---|--|
| START/STOP | + Om de training te starten, drukt u op deze toets. + Om de training te beëindigen, drukt u op deze toets. |
| 3/6/9/12 (Snelkeuzetoetsen voor de snelheid) | + Om tijdens de training sneller te kunnen wisselen tussen snelheidsniveaus, drukt u op een van de snelkeuzetoetsen. + Om veiligheidsredenen kunnen er via de snelkeuzetoetsen maximaal 12 snelheidsniveaus worden geselecteerd. Voor hogere snelheidsinstellingen gebruikt u +/- of de toetsen op de handgrepen. |
| -/+ | Om de trainingswaarden aan te passen, drukt u op deze toets. |
| STOP | Om de training te beëindigen, drukt u op deze toets. |
| START/PAUSE | + Om de training te starten, drukt u op deze toets. + Om de training te pauzeren, drukt u op deze toets. |
| PROG | Om in de stopmodus te wisselen tussen trainingsprogramma's en gebruikersprofielen, drukt u op deze toets. |
| MODE | Om te wisselen tussen countdown programma's, drukt u op deze knop. |
| BMI | Om uw BMI te berekenen. druk op deze toets. |
| USER | Om sneller naar gebruikersprofiel U01 te schakelen, drukt u op deze toets. |

3.2 Displayweergave

| Aanduiding | Functie |
|--------------------------------|---|
| CALORIES (Calorieën) | + Geeft het aantal verbrande calorieën weer. + Weergavebereik: 0 - 9999 + Instelbereik: 0 - 9999 (in stappen van 1) + Vooraf ingestelde waarde: 50 cal |
| STEPS (stappen) | + Geeft de stappen weer. + 14-140 stappen/ minuut + Weergavebereik: 000-999, 01 = 1000 stappen, 02 = 2000 stappen, 03 = 3000 stappen etc. |
| HEIGHT (Hoogte) | + Geeft de totale hoogte weer. + Weergavebereik: 0-999 |
| LEVEL (snelheid) | + Geeft de snelheid weer. + Weergavebereik: 1-15 + Instelbereik: 1-15 (in stappen van 1) + Vooraf ingestelde waarde: 1 |
| TIME (Trainingstijd) | + Geeft de trainingstijd weer. + Weergavebereik: 00:00-99:99 + Instelbereik: 5-99 min (in 1er Schritten) + Vooraf ingestelde waarde: 5 min |
| PULSE (Puls) | + Geeft de puls weer. + Weergavebereik: 30-240 |

3.3 In- en uitschakelen van de console

Inschakelen

1. Steek de stekker in een stopcontact.
2. Schakel de traptrainer in.

ⓘ OPMERKING

De aan/uit-schakelaar bevindt zich aan de voorkant onderop het apparaat.

3. Ga op het tweede niveau van het apparaat staan.
4. Om de console in te schakelen, drukt u op START/STOP.

Het apparaat start na vijf seconden.

ⓘ OPMERKING

Het apparaat start alleen als het een belasting detecteert.

Uitschakelen

1. Om de training te stoppen, druk u op START/STOP.

▶ OPGELET

Het apparaat komt tot stilstand.

2. Ga de trap af.
3. Schakel het apparaat uit.

ⓘ OPMERKING

De aan/uit-schakelaar bevindt zich aan de voorkant onderop het apparaat.

4. Haal de stekker uit het stopcontact.

3.4 Stapweergave

Het stappenvenster kan slechts drie cijfers weergeven (01-999 stappen). Zodra er meer dan 999 stappen zijn geteld, verschijnt het getal 01 gedurende drie seconden in het stappentelvenster. De 01 staat voor 1000 stappen. Na drie seconden verandert het getal 01 weer naar 0 en telt het aantal stappen door tot 999. Dit proces wordt herhaald voor elke volgende duizend stappen.

Voorbeeldweergave:

| Weergave in het stappenvenster | Betekenis |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 01-999 | 1-999 stappen worden geteld |
| 01 | 1000 Stappen worden geteld |
| 01-999 | 1001-1999 stappen worden geteld |
| 02 | 2000 Stappen worden geteld |

3.5 Trainingsprogramma's

De console biedt een ruime keuze aan verschillende trainingsmogelijkheden en programma's. Denk hierbij aan een snelstartfunctie voor directe training, doelgerichte programma's, door de gebruiker gedefinieerde programma's en vooraf ingestelde programma's.

❗ **OPMERKING**

Om een trainingsprogramma te selecteren, moet de machine stilstaan.

3.5.1 Handmatig programma

In het handmatige programma kunt u kiezen uit drie trainingsmodi.

Snelstart

De verbrande calorieën en de trainingstijd tellen omhoog. Er kunnen geen andere trainingsinstellingen worden gemaakt dan het snelheidsniveau.

Calorieën countdown

Bij de calorieënteller stelt u naast het snelheidsniveau ook een streefwaarde voor de calorieën in.

Trainingstijd countdown

Bij het aftellen van de trainingstijd stelt u naast het snelheidsniveau ook een doelwaarde voor de trainingstijd in.

1. Om het handmatige programma te selecteren, drukt u op START/STOP.
2. Om een van de trainingsprogramma's te selecteren, drukt u op MODE totdat het gewenste programma op het display verschijnt.
3. Om de trainingswaarde aan te passen, drukt u op +/-.
4. Om de training te starten, drukt u op START/STOP.

Op het display verschijnt een aftelling van vijf seconden en er klinken vijf pieptonen. De treden komen in beweging en de training start. De geselecteerde trainingsaftelling wordt weergegeven op het display.

5. Om de weerstand aan te passen, drukt u op +/- of op de snelkeuzetoetsen.
6. Om de training te pauzeren, drukt u op START/PAUSE.
7. Om de training te hervatten, drukt u op START/PAUSE.

Het apparaat komt tot stilstand zodra het trainingsprogramma beëindigd is.

➔ **De training is beëindigd**

8. Om de lopende training voortijdig te beëindigen, drukt u op START/STOP.

❗ **OPMERKING**

Als u de trainingssessie voortijdig beëindigt, worden alle instellingen teruggezet naar de standaardwaarden.

3.5.2 Gebruikersgedefinieerde programma's

Het apparaat heeft drie door de gebruiker gedefinieerde gebruikersprofielen (U01 - U03). In het aangepaste programma kan de gebruiker zijn eigen profielprogramma maken. Het concept is vergelijkbaar met de vooraf ingestelde programma's, met dit verschil dat de gebruiker de weerstand voor elk van de 10 segmenten van het programma individueel kan aanpassen.

① **OPMERKING**

Het apparaat slaat de parameters van de betreffende gebruikersprofielen op.

1. Om een aangepast programma te selecteren, drukt u meerdere keren op PROG totdat u het gewenste gebruikersprofiel bereikt.
 - 1.1. U kunt ook op USER drukken om toegang te krijgen tot gebruikersprofiel U01.
2. Om de snelheid te openen, drukt u op MODE.
3. Om de snelheid voor het segment aan te passen, drukt u op +/- of gebruikt u de snelkeuzeknoppen.
4. Om naar het volgende segment te gaan, drukt u op MODE.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle segmenten.
6. Om de trainingstijd in te stellen, drukt u op MODE.
7. Om de trainingstijd aan te passen, drukt u op +/-.
8. Om de training te starten, drukt u op START/STOP.

De parameters worden opgeslagen voor het betreffende gebruikersprofiel. De treden komen in beweging en de training begint.

9. Om de training te pauzeren, drukt u op START/PAUZE.
10. Om de training te hervatten, drukt u op START/PAUZE.

Zodra het trainingsprogramma is voltooid, komt het apparaat tot stilstand.

→ *De training is beëindigd*

11. Om de lopende training voortijdig te beëindigen, drukt u op START/STOP.

① **OPMERKING**

Voor de volgende aangepaste trainingssessie heeft u via PROG toegang tot uw gebruikersprofiel. Stel eenvoudig de trainingstijd in.

3.5.3 Vooringestelde programma's

U kunt kiezen uit 36 vooringestelde programma's (P1 - P36). Elk programma bestaat uit 10 onderdelen. De duur van een segment is afhankelijk van de ingestelde trainingstijd. Het programma eindigt automatisch wanneer de trainingstijd verstreken is.

① **OPMERKING**

De vooraf ingestelde programma's kunnen alleen worden geselecteerd als het apparaat in de stopmodus staat.

1. Om de vooraf ingestelde programma's te selecteren, drukt u op PROG.
2. Druk herhaaldelijk op PROG totdat u het gewenste programma hebt bereikt.

Het instellingenvenster knippert.

- Om de trainingstijd in te stellen, drukt u op +/-.

OPMERKING

De standaard trainingstijd bedraagt 30 minuten.

- Om de vooraf ingestelde trainingstijd opnieuw weer te geven, drukt u op MODE.
- Om de training te starten, drukt u op START/STOP.

De treden komen in beweging en de training begint. Zodra het apparaat naar het volgende segment overschakelt, klinkt er een signaal met drie pieptonen.

- Om de training te pauzeren, drukt u op START/PAUSE.
- Om de training te hervatten, drukt u op START/PAUSE.
- Zodra alle trainingssegmenten zijn voltooid, klinkt er een toon.

Het apparaat komt tot stilstand.

→ **De training is beëindigd**

- Om de lopende training voortijdig te beëindigen, drukt u op START/STOP.

OPMERKING

Als u de trainingssessie voortijdig beëindigt, worden alle instellingen teruggezet naar de standaardwaarden.

3.6 Body Mass Index

De console is uitgerust met een ingebouwde Body Mass Index (BMI)-calculator. U kunt de volgende parameters invoeren:

| Parameter | Instelbereik | Vooraf ingestelde waarde |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| F1 (Sex, Geslacht) | 1 = Mannelijk 2 = Vrouwelijk | 1 |
| F2 (Age, Leeftijd) | 1 - 99 (jaar) | 25 (jaar) |
| F3 (Height, Lengte) | 100 - 220 (cm) | 170 (cm) |
| F4 (Weight, Gewicht) | 20 - 200 (kg) | 70 (kg) |

WAARSCHUWING

- + Deze gegevens zijn alleen ter referentie en mogen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.
- + De BMI-berekening maakt geen onderscheid tussen vet- en spiermassa.

1. Om het BMI-programma te selecteren, drukt u meerdere keren op PROG totdat FAT op het display verschijnt.

De parameters F1-F5 verschijnen in het niveauvenster.

2. Om een parameter te selecteren, drukt u op MODE.

De ingestelde waarden verschijnen in het pulsvenster.

3. Om een waarde in te stellen, drukt u op +/-.
4. Herhaal stappen 2 en 3 voor de andere parameters (F2-F4).

De parameter F5 (BMI) verschijnt in het niveauvenster. Alle waarden zijn ingevoerd.

5. Om uw BMI te bepalen, houdt u de handpulsensoren met beide handen vast gedurende ten minste 8 seconden.

Uw BMI-waarde wordt weergegeven op het display.

- + <18: Ondergewicht
- + 18 - 24: Normaal gewicht
- + 25 - 28: Overgewicht
- + >29: Obesitas

→ *De BMI-test is beëindigd*

3.7 Pulsmeting

Met de handpulsensoren kunt u uw hartslag meten.

1. Schakel het apparaat in.
2. Ga op de tweede trede staan.
3. Om uw hartslag te meten, houdt u de handsensoren enkele seconden met beide handen vast.

Uw hartslag verschijnt op het display.

→ *De Pulsmessung is beëindigd.*

3.7.1 Draadloze verbinding en pulsmeting

De console van dit fitnessapparaat is uitgerust met een draadloze interface. Houd er rekening mee dat uw draadloze apparaat (borstband) compatibel moet zijn met de draadloze interface van het fitnessapparaat.



WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

1. Bevestig uw draadloze apparaat aan een geschikt deel van uw lichaam.
2. Schakel de draadloze verbinding in op uw draadloze apparaat.
3. Schakel het fitnessapparaat in.

De draadloze verbinding van het fitnessapparaat zoekt automatisch naar draadloze apparaten en koppelt ze aan elkaar.

De hartslag wordt weergegeven op de console.

→ De koppeling is gelukt.

Vooringestelde programma's

| Seg. Program Class | | Seg. | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | LEVEL | 1.0 | 3.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 5.0 | 3.0 | 2.0 |
| P2 | LEVEL | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 4.0 | 3.0 |
| P3 | LEVEL | 2.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 4.0 | 3.0 |
| P4 | LEVEL | 2.0 | 2.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 6.0 | 7.0 | 5.0 | 3.0 | 2.0 |
| P5 | LEVEL | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 |
| P6 | LEVEL | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 |
| P7 | LEVEL | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 |
| P8 | LEVEL | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 1.0 |
| P9 | LEVEL | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 5.0 | 1.0 |
| P10 | LEVEL | 3.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 3.0 | 3.0 |
| P11 | LEVEL | 4.0 | 5.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 | 7.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 | 1.0 |
| P12 | LEVEL | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 |
| P13 | LEVEL | 2.0 | 4.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 8.0 | 8.0 | 6.0 | 4.0 | 3.0 |
| P14 | LEVEL | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 |
| P15 | LEVEL | 3.0 | 4.0 | 8.0 | 8.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 4.0 | 5.0 | 4.0 |
| P16 | LEVEL | 3.0 | 3.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 |
| P17 | LEVEL | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |
| P18 | LEVEL | 4.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 |
| P19 | LEVEL | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| P20 | LEVEL | 4.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 2.0 |
| P21 | LEVEL | 4.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 |
| P22 | LEVEL | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 |
| P23 | LEVEL | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 7.0 | 7.0 | 8.0 | 8.0 | 7.0 | 4.0 |
| P24 | LEVEL | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 8.0 | 5.0 | 5.0 | 3.0 |
| P25 | LEVEL | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 2.0 |
| P26 | LEVEL | 4.0 | 5.0 | 7.0 | 8.0 | 7.0 | 7.0 | 8.0 | 5.0 | 6.0 | 2.0 |
| P27 | LEVEL | 4.0 | 5.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 3.0 |
| P28 | LEVEL | 4.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 8.0 | 8.0 | 7.0 | 7.0 | 5.0 | 4.0 |
| P29 | LEVEL | 5.0 | 6.0 | 8.0 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 |
| P30 | LEVEL | 5.0 | 6.0 | 8.0 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 8.0 | 8.0 | 7.0 | 5.0 |
| P31 | LEVEL | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 5.0 | 4.0 |
| P32 | LEVEL | 5.0 | 7.0 | 9.0 | 8.0 | 5.0 | 7.0 | 9.0 | 7.0 | 6.0 | 4.0 |
| P33 | LEVEL | 5.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 |
| P34 | LEVEL | 5.0 | 7.0 | 8.0 | 9.0 | 8.0 | 8.0 | 9.0 | 8.0 | 6.0 | 5.0 |
| P35 | LEVEL | 6.0 | 7.0 | 7.0 | 8.0 | 8.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 8.0 | 4.0 |
| P36 | LEVEL | 6.0 | 8.0 | 8.0 | 7.0 | 7.0 | 9.0 | 9.0 | 6.0 | 6.0 | 3.0 |

4.1 Algemene informatie

Bij het trainen is het belangrijk ervoor te zorgen dat de oefeningen correct worden uitgevoerd om blessures te voorkomen en het gewenste trainingseffect te bereiken. Zorg ervoor dat u de juiste techniek gebruikt en oefent binnen een passend intensiteitsbereik. Als u twijfelt of een gezondheidsprobleem heeft, raadpleeg op voorhand dan altijd een deskundige zoals een arts of trainer.

Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-down. Heeft u vragen of is het onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

4.1.1 Trainingskleding

Draag de geschikte sportkleding die comfortabel zit en ademend is tijdens het sporten. Vermijd kleding die u beperkt of ongemakkelijk zitten. Zorg ervoor dat uw schoenen geschikt zijn en voldoende ondersteuning bieden. Draag ook altijd een handdoek bij u om zweet weg te vegen en het apparaat schoon te houden.

4.1.2 Opwarmen en strekken

Het is belangrijk om vóór de training goed op te warmen en te rekken en strekken om blessures te voorkomen en de prestaties te verbeteren. Rekken en strekken helpt de spieren los te maken en de mobiliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat u vóór elke training korte rekoefeningen doet.

Opwarmingsoefening:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
2. Begin met zachte armcirkels door uw armen langzaam en gecontroleerd naar voren te bewegen in kleine cirkels.
3. Voer armcirkels naar achteren uit om de schouders en armen los te maken.
4. Doe squats door langzaam te hurken en dan weer rechtop te staan. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw tenen uitsteken.



VOORZICHTIG

Train niet met pijnlijke spieren en bescherm de aangetaste spieren, dit omdat het in het ergste gevoel tot blessures kan leiden.

4.1.3 Medicatie

Als u regelmatig medicatie gebruikt en wilt sporten, is het belangrijk om op de hoogte te zijn van mogelijke wisselwerkingen. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen uw sportprestaties kunnen beïnvloeden.

4.1.4 De gebruikte spiergroepen

De volgende spiergroepen worden gebruikt tijdens de training:

- + Bilspieren
- + Beenspieren

Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt tijdens het sporten. Hurk of buig uw rug niet.

4.1.5 Frequentie

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal om vooruitgang te boeken en op de lange termijn gezond te blijven. Voortdurende oefening kan de spieren versterken, het uithoudingsvermogen verbeteren en het algehele welzijn verhogen. Vergeet niet dat zelfs kleine trainingssessies regelmatig kunnen worden gedaan om resultaten op de lange termijn te bereiken. Blijf gemotiveerd en houd u aan uw trainingsdoelen.

Trainen met hartslagoriëntatie

De hartslagoriëntatie garandeert u een uiterst effectieve en gezondheidsvriendelijke training. Aan de hand van uw leeftijd en onderstaande tabel kunt u dat doen. Lees en bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslagwaarde voor training. Er klinkt een signaal als uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

Vetverbranding (gewichtregulatie): Het belangrijkste doel is het verbranden van vet. Om dit trainingdoel te bereiken zijn een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de maximale hartslag) en een langere trainingsduur geschikt.

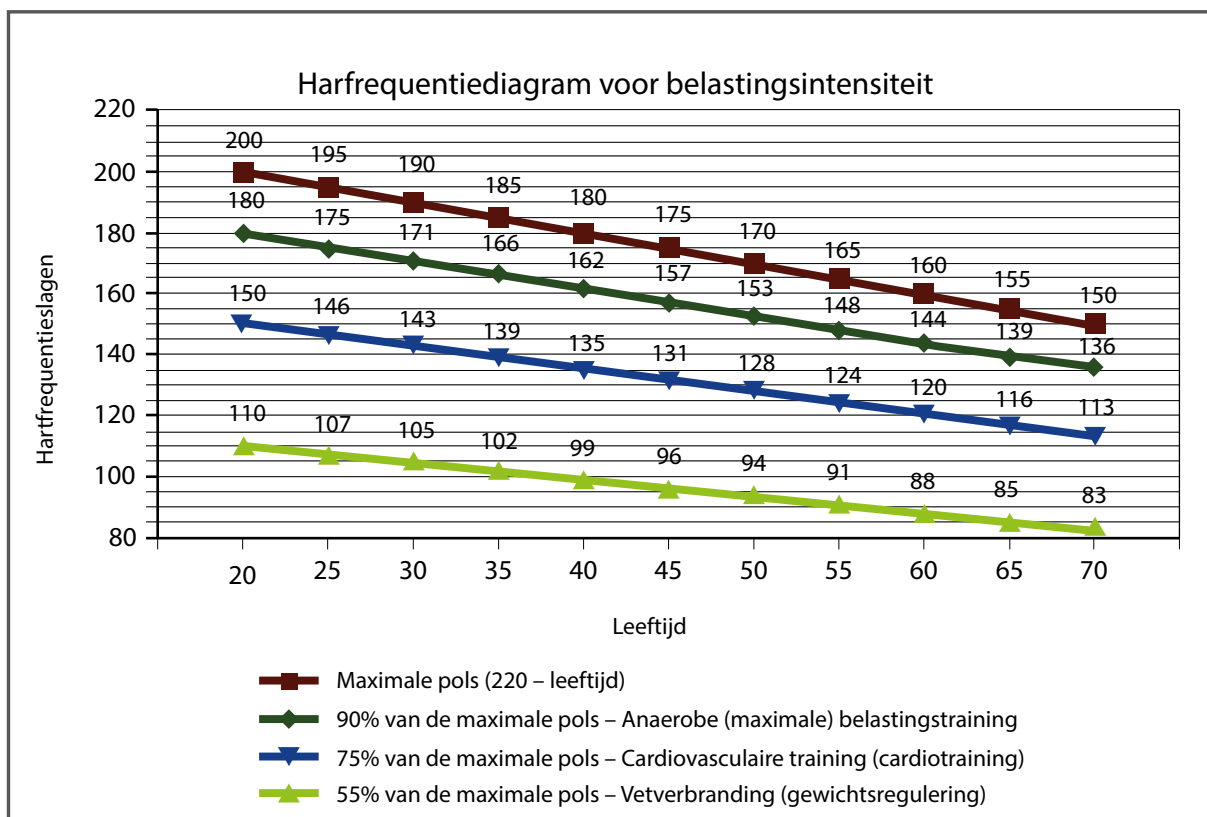
Cardiovasculaire training (duurtraining): Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde trainingsduur nodig.

Anaerobe (maximale) inspanningstraining: Het belangrijkste doel van een training met maximale inspanning is het verbeteren van het herstel na een korte, intensieve training, om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de maximale hartslag) nodig met korte, intensieve inspanning, gevolgd door een herstelfase om spierversmoeidheid te voorkomen.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de maximale hartslag 175 ($220 - 45 = 175$).

- + De streefzone voor vetverbranding (55%) bedraagt ca. 96 slagen/min = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- + De duurtrainingszone (75%) bedraagt ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- + De maximale hartslagwaarde voor anaërobe trainingstraining (90%) is ongeveer 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



5.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

▶ OPGELET

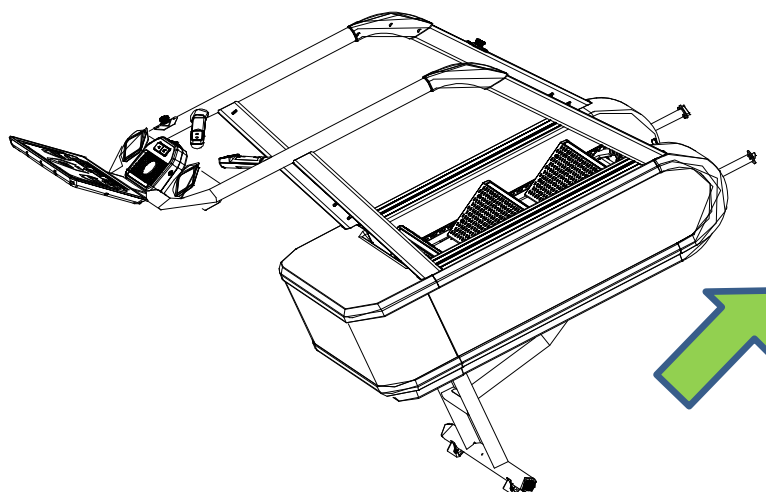
- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

5.2 Transportwielen

▶ OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigs, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwielletjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.



6.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

▶ OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

6.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

| Fout | Oorzaak | Oplossing |
|---|--|---|
| De console reageert niet | Veiligheidssleutel ontbreekt of past niet | Controleer of de veiligheidssleutel is geplaatst en gebruik deze indien nodig |
| Het display geeft niets weer/werkt niet | + De stroomvoorziening is onderbroken + Losse kabelverbinding | + Aan/uit schakelaar + Controleer of de veiligheidssleutel is geplaatst + Controleer de kabelverbindingen |
| Geen hartslagweergave | + Storingsbronnen in de kamer + Ongeschikte borstband + Borstband verkeerd geplaatst + Borstband defect of batterij leeg + Hartslagweergave defect | + Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz...) + Gebruik een geschikte borstband (zie AANBEVOLEN ACCESSOIRES) + Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden + Vervang de batterijen + Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren |

6.3 Foutcodes en foutopsporing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

Neem contact op met de contractpartner voor technische klantenservice.

6.4 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

| Onderdeel | Wekelijks | Maandelijks | Elke drie maanden |
|--|-----------|-------------|-------------------|
| Display console | R | I | |
| Kunststofafdekkingen | R | I | |
| Trappen | R | I | |
| Frame | R | I | |
| Schroeven en kabelverbindingen | | | I |
| Kettingen smeren* | | | R/I |
| Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren | | | |

*Reinig het apparaat en smeer het licht in met vetvrije siliconenspray of siliconenolie op een pluisvrije doek.



WAARSCHUWING

Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u onderhoudswerkzaamheden uitvoert.

7 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

8 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Voor crosstrainers is dit bijvoorbeeld een **vloermat** die ervoor kan zorgen dat je fitnessapparatuur steviger staat en de vloer beschermt tegen zweet, of **siliconenspray** waarmee je de bewegende delen in goede conditie houdt.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele **borstband** te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd.

Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Borstband



Borstband Contactgel



Vloermat



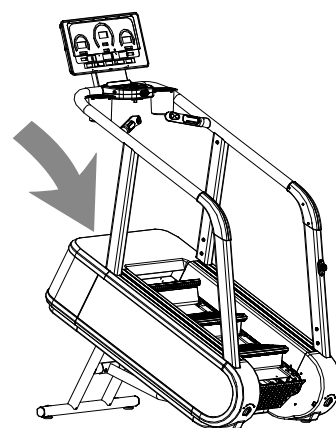
Siliconenspray

9.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 11 van deze gebruiksaanwijzing.

ⓘ **OPMERKING**

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

Serienummer:

Merk/categorie:

Modelnaam:

Artikelnummer

9.2 Onderdelenlijst

| Nr. | Naam (ENG) | Specificatie | Aantal |
|-----|---|------------------|--------|
| 1 | Main frame | | 1 |
| 2 | support frame welds | | 1 |
| 3 | connecting parts of main frame | | 1 |
| 4 | Left handle fixed frame welds | | 1 |
| 5 | Right handle fixed frame welds | | 1 |
| 6 | Expansion pipe welds | | 2 |
| 7 | Electric control mounting board | | 1 |
| 8 | Ground pedal parts | | 1 |
| 9 | Switch strip | | 1 |
| 10 | Foot separator | t2.5*690*440 | 1 |
| 11 | Handle block | Φ45*t2.0 | 2 |
| 12 | Hand grip | 41*10*10 | 2 |
| 13 | side cover plate | T1.2*1020*286 | 2 |
| 14 | back plate | t1.2*1196*317 | 1 |
| 15 | Side strip fastening plate | T3.0*1164*81.5 | 2 |
| 16 | fixed support | T3.0*618*45 | 2 |
| 17 | Left Connecting bracket | T3.0*335*50 | 1 |
| 18 | Right Connecting bracket | T3.0*335*50 | 1 |
| 19 | Pedal | 435*230*36*t3.0 | 6 |
| 20 | Pedal cover | 430*27*93.5*t2.5 | 6 |
| 21 | Pedal bracket | 95*20*55*t2.5 | 12 |
| 22 | Pedal sleeve | Φ20*60*t2.5 | 12 |
| 23 | Ground wheel set | Φ55*25.8 | 2 |
| 24 | Power line fastener | | 1 |
| 25 | "hillips large flat head full thread bolt | M3x10 | 4 |
| 26 | Foot pad | | 4 |
| 27 | Drivepipe | Φ14*φ10.5*10 | 2 |
| 28 | Square Head Plug | Φ50*t1.5 | 2 |
| 29 | controller | | 1 |
| 30 | Reciprocal inductiontransmitter | 34*20*11 | 1 |
| 31 | sensor receiver | 34*20*11 | 1 |
| 32 | Inductive receiving connection cable | L1500mm | 1 |

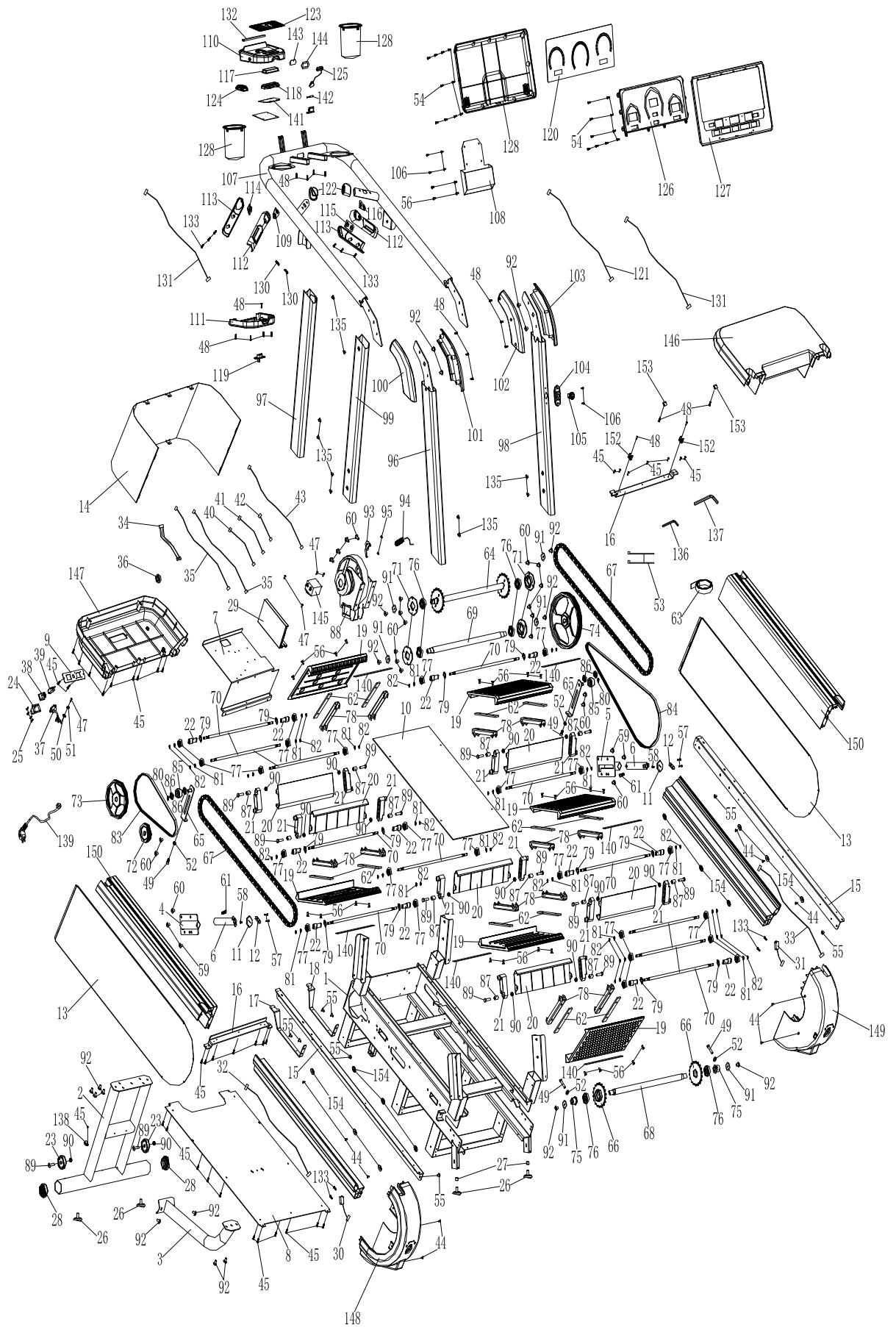
| | | | |
|----|--|------------------|----|
| 33 | Inductive emission connection cable | L1500mm | 1 |
| 34 | Inductor adapter | L150mm | 1 |
| 35 | Scram switch connection cable | L1500mm | 1 |
| 36 | magnetic ring | Φ31*φ19*t16 | 1 |
| 37 | Power socket | | 1 |
| 38 | Switch | | 1 |
| 39 | Self-reset switch | | 1 |
| 40 | Power cable | L-500mm/red | 1 |
| 41 | Power cable | L-500mm/black | 1 |
| 42 | Power cable | L-100mm/18# red | 1 |
| 43 | Communicate wire | L1500mm | 1 |
| 44 | Phillips countersunk head full thread bolt | M4x12 | 20 |
| 45 | Philips C.K.S full thread screw | M4x10 black | 23 |
| 46 | Philips C.K.S sharp full thread screw | M4x16 | 6 |
| 47 | Philips C.K.S full thread screw | M4x10 | 5 |
| 48 | Philips C.K.S self-tapping screw | ST4x16 | 48 |
| 49 | Allen cylindrical head full thread screw | M8x65 black | 4 |
| 50 | Serrated lock washers | Φ5 | 1 |
| 51 | spring washer | Φ5 | 1 |
| 52 | hex nut | M8 | 4 |
| 53 | cable ties | 3*100 | 10 |
| 54 | Philips C.K.S Cutting tail tapping screws | ST4*10 | 24 |
| 55 | Allen C.K.S full thread screw | M6x15(6.8grade) | 8 |
| 56 | Allen countersunk head full thread screw | M6x15(8.8grade) | 28 |
| 57 | Philips countersunk full thread screw | M4x30(6.8grade) | 4 |
| 58 | Phillips C.K.S full thread screw | M4x8 (6.8grade) | 2 |
| 59 | Allen C.K.S full thread screw | M8x20 (8.8grade) | 4 |
| 60 | Allen C.K.S full thread screw | M8x10 (6.8grade) | 22 |
| 61 | Allen Cylindrical head full thread screw | M8x15 (8.8grade) | 2 |
| 62 | Pedal EVA | T3.0*155*25 | 12 |
| 63 | EVA | T1.0*30*90 | 12 |
| 64 | Rear sprocket welds | | 1 |
| 65 | Press-tape bracket parts | | 2 |
| 66 | Front sprocket | | 2 |
| 67 | Pedal chains | | 2 |

| | | | |
|-----|------------------------------------|--------------------------|----|
| 68 | front axle | | 1 |
| 69 | Middle axle | | 1 |
| 70 | pedal shaft | | 12 |
| 71 | bearing housing | Φ42xφ50x14 | 4 |
| 72 | driving wheel S | "Φ 75x φ 42x φ 17x23.5" | 1 |
| 73 | driving wheel M | "Φ 153x φ 42x φ 17x23.5" | 1 |
| 74 | driving wheel L | Φ222xφ42xφ17x26 | 1 |
| 75 | Drive pipe | Φ33xφ26xφ17x28 | 2 |
| 76 | Deep groove ball bearing | 6000ZZ | 6 |
| 77 | PU wheels for horizontal sets | Φ35.7×13 | 24 |
| 78 | Pedal retaining clamp ring | J30*50*t2.5*158 | 12 |
| 79 | external circlip | Φ15 | 12 |
| 80 | external circlip | Φ10 | 2 |
| 81 | external circlip | Φ8 | 12 |
| 82 | external circlip | Φ7 | 12 |
| 83 | Motor belt | 330JP6 | 1 |
| 84 | Motor belt | 560JP6 | 1 |
| 85 | pinch roller | Φ38*22 | 2 |
| 86 | deep groove ball bearing | 6000ZZ | 4 |
| 87 | drive pipe | Φ14*φ8.2*25 | 12 |
| 88 | Magneto-resistive device | | 1 |
| 89 | Allen pan head half-thread bolt | M8×40×20 | 14 |
| 90 | hex lock nut | M8 | 14 |
| 91 | flat washer | Φ8xφ30xt3.0 | 5 |
| 92 | Allen C.K.S head full-thread bolt | M8x15 (8.8grade) | 29 |
| 93 | Auto-sensing stand | | 1 |
| 94 | Inductor | | 1 |
| 95 | Phillips pan head full-thread bolt | M5x6 (6.8 grade) | 2 |
| 96 | Lower Upright-post weldment L | | 1 |
| 97 | Upper Upright-post weldment L | | 1 |
| 98 | Lower Upright-post weldment R | | 1 |
| 99 | Upper Upright-post weldment R | | 1 |
| 100 | trim cover L of upright post L | 268*87*30*T3.0 | 1 |

| | | | |
|-----|---|----------------|---|
| 101 | trim cover R of upright post L | 268*87*30*T3.0 | 1 |
| 102 | trim cover L of upright post R | 268*87*30*T3.0 | 1 |
| 103 | trim cover R of upright post R | 268*87*30*T3.0 | 1 |
| 104 | Curved emergency stop trim cover | t2.0x45x83 | 1 |
| 105 | Emergency stop switch | | 1 |
| 106 | Philips countersunk head self-tapping screw | ST4x15 | 6 |
| 107 | Handlebars frame | | 1 |
| 108 | Console head connecting frame | | 1 |
| 109 | Start/Stop button overlay | T2.0*83*48.5 | 1 |
| 110 | Central control upper cover | | 1 |
| 111 | Central control lower cover | | 1 |
| 112 | Handrail upper shell | | 2 |
| 113 | Handrail lower shell | | 2 |
| 114 | Handrail start/stop | | 1 |
| 115 | Handle level +/- | | 1 |
| 116 | Resistance +/- button overlay | | 1 |
| 117 | Keypad | | 1 |
| 118 | Keypad frame | | 1 |
| 119 | Safety key clamp | | 1 |
| 120 | Console | | 1 |
| 121 | Connection wire | L1000mm | 1 |
| 122 | Handrail trim cover | | 2 |
| 123 | Wireless charger pad | 200*100*13 | 1 |
| 124 | Wireless charging fastener | | 1 |
| 125 | Safety key (with rope) | | 1 |
| 126 | frontpanel | 571*277*10.8 | 1 |
| 127 | Display fixing frame | | 1 |
| 128 | Rear cover of console | | 1 |
| 129 | Bottle | | 2 |
| 130 | Stopper | Φ20 | 2 |
| 131 | Handrail connection wire | L700mm | 2 |
| 132 | Centre control EVA | | 1 |
| 133 | Philips C.K.S. pan head self-tapping screw | ST3x25 | 8 |
| 134 | Philips C.K.S. pan head self-tapping screw | ST3x15 | 2 |

| | | | |
|-----|---|-------------------|----|
| 135 | Allen countersunk head full thread bolt | M8x12 (8.8 grade) | 10 |
| 136 | L shape wrench | 6x35x80 | 1 |
| 137 | L shape wrench | 5x35x85 | 1 |
| 138 | Wire clamp | | 1 |
| 139 | Power plug | | 1 |
| 140 | Warning label of pedal | | 6 |
| 141 | Keypad PCB | | 1 |
| 142 | dry reed | | 1 |
| 143 | Steel of Safety key | | 1 |
| 144 | Warning label | | 1 |
| 145 | Filter | | 1 |
| 146 | Upper shell | | 1 |
| 147 | Lower shell | | 1 |
| 148 | Left front cover | | 1 |
| 149 | Right front cover | | 1 |
| 150 | Upper side rail | | 2 |
| 151 | Lower side rail | | 2 |
| 152 | pipe clamp | | 2 |
| 153 | Guard securing tube | | 2 |
| 154 | Round guide block | Φ25xφ5x4.5 | 16 |

9.3 Detailtekening



Producten van TAURUS® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

Onderhoudskosten

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode is de garantiehouders zelf verantwoordelijk voor de onderdelen, het onderhoud, reparaties, installatie en verzendkosten.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

11 CONTACT

| DE | DK | UK |
|---|---|--|
| <p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p> | <p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p> | <p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 ☎ +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p> |
| | FR | BE |
| | <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +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</p> | <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 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</p> |
| ES | NL | INT |
| <p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p> | <p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p> | <p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 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 ☎ +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p> | <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p> | <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p> |

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Fitshop groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

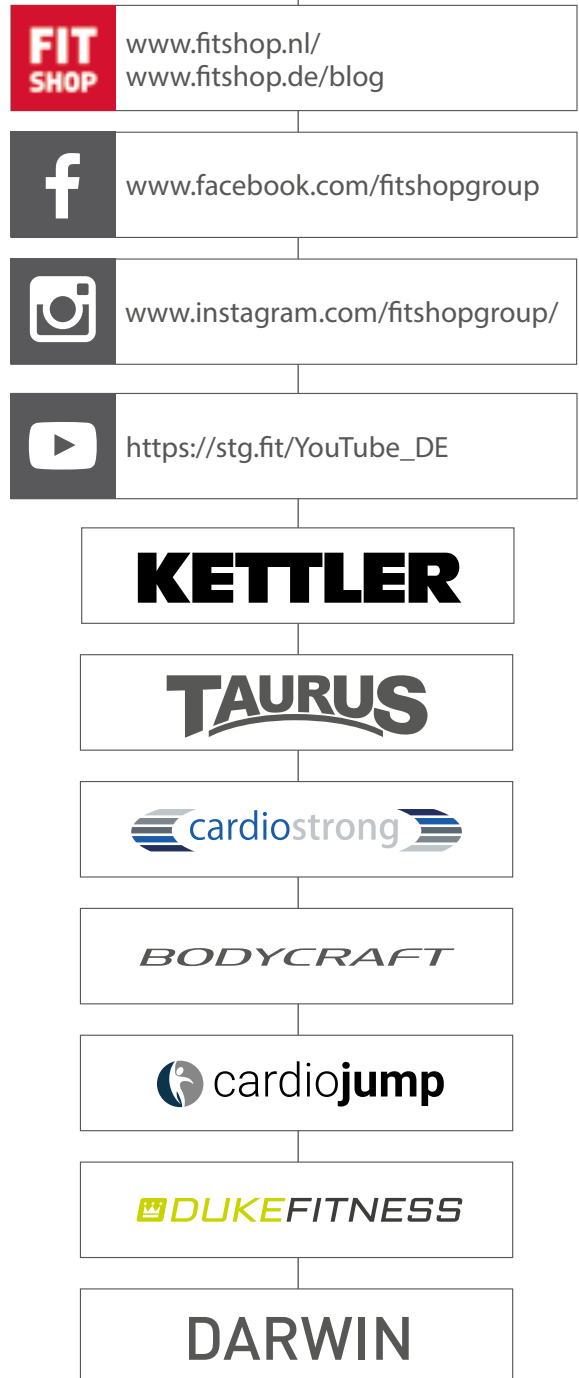
FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Fitshop is met momenteel meer dan 70 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklienten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiopraktijken.

Fitshop biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montagediensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitnessstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!



Nota's

Nota's

TAURUS[®]

Stair Trainer ST9.9