

TAURUS®

Bedienungsanleitung



Art. Nr. TF-STEPB

FSTFSTEPB.01.01

1 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

1.1 Persönliche Sicherheit

⚠️ GEFAHR

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

⚠️ WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.

⚠️ VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.

▶️ ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

1.2 Verwendungsort

⚠️ WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.
- + Um Brände zu vermeiden, stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe oder in Räumen mit hoher Hitze auf (z. B. nahe einer Heizung).

⚠️ VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass um das Gerät ausreichend Freiraum bestehen bleibt. Beachten Sie, dass das Gerät in der Liegeposition ausreichend Freiraum nach hinten benötigt.

▶️ 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 in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um ein Ausbleichen oder einen schnelleren Verschleiß des Bezugs zu vermeiden, verzichten Sie darauf das Gerät an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung und/oder hoher Hitze aufzustellen.

2 TECHNISCHE DATEN

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	13 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	12 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 113 cm x 35 cm x 23 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	121,5 cm x 34,5 cm x 35,5 cm
Maximale Belastung (Nutzer + Gewichte):	250 kg
Verwendungsklasse:	S

3 PFLEGE, WARTUNG UND LAGERUNG

⚠️ WARNUNG

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

1. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenem weichen Tuch.
2. Lagern Sie das Gerät in dem mitgelieferten Karton in einer trockenen Umgebung

4 GARANTIEHINWEISE

Trainingsgeräte 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.

Garantiezeiten

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

Die genauen Garantiebedingungen entnehmen Sie bitte der Webseite zu Ihrem TAURUS®-Gerät.

Taurus Step Bench

5 VOR DER BENUTZUNG

⚠ VORSICHT

Vergewissern Sie sich vor dem Aufklappen der Rückenlehne, dass diese sich im "Sicherheitsbereich" befindet, um Verletzungen zu vermeiden, wenn sich die Rückenlehne automatisch anhebt.

1. Ziehen Sie den Hebel für Rückenlehne/Standfüße und stellen Sie gleichzeitig die Neigung der Rückenlehne/Standfüße ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Standfüße vor dem Training vollständig eingerastet sind.
3. Prüfen Sie, ob die Rückenlehnen nach dem Umlappen richtig verriegelt sind.



6 EINSTELLUNG RÜCKENLEHNE/STANDFÜSSE

1. Heben Sie eine Seite nach oben.
2. Ziehen Sie den Hebel für die Standfüße hoch und klappen Sie den Standfuß aus.

Der Standfuß ist sicher eingerastet, wenn es klickt.

3. Wiederholen Sie diese Schritte für den anderen Standfuß.



4. Ziehen Sie den Hebel der Rückenlehne nach oben, um die Rückenlehne von der Bank zu lösen.
5. Ziehen Sie den Hebel der Rückenlehne nach oben und halten Sie ihn gedrückt, bis die Rückenlehne in der höchsten Position (85°) ist.



7 EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNENHÖHE

A

Lehnen Sie sich nach dem Öffnen der Rückenlehne dagegen. Ziehen Sie den Rückenlehnenhebel nach oben, um die Rückenlehne einzustellen, und lehnen Sie sich nach vorne oder hinten, bis Sie eine bequeme Position gefunden haben. Lassen Sie den Hebel los und die Rückenlehne rastet in der gewünschten Position ein.



B

Ziehen Sie den Hebel der Rückenlehne mit einer Hand nach oben und stellen Sie die Neigung der Rückenlehne mit der anderen Hand ein, indem Sie die Belastung der Rückenlehne verringern oder erhöhen. Lassen Sie den Hebel los und die Rückenlehne rastet in der gewünschten Position ein.



8 ZUSAMMENKLAPPEN

1. Um die Rückenlehne hochzuklappen: Ziehen Sie den Hebel der Rückenlehne nach oben und halten Sie ihn mit einer Hand fest.
2. Drücken Sie die Rückenlehne mit der anderen Hand nach unten, bis sie vollständig eingeklappt ist.



3. So klappen Sie die Standfüße hoch: Heben Sie eine Seite hoch.
4. Ziehen Sie den Hebel für die Standfüße nach oben und klappen Sie den Standfuß in seine ursprüngliche Position zurück.

Der Standfuß ist sicher eingerastet, wenn es klickt.

5. Rütteln Sie leicht an der Bank, um zu prüfen, ob die Standfüße eingerastet sind.
6. Wiederholen Sie diese Schritte für den anderen Standfuß.



Kontakt

DE TECHNIK

+49 4621 4210-900

technik@fitshop.de

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

info@fitshop.de

UK CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772

+49 4621 4210 944

info@fitshop.co.uk

FR TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

info@fitshop.fr

DK TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

ES TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029

info@fitshop.es

BE TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77

+49 4621 4210 933

info@fitshop.be

NL TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961

service@fitshop.nl

AT TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.at

CH TECHNIK & SERVICE

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.ch

PL DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl

INT TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944

service-int@fitshop.de