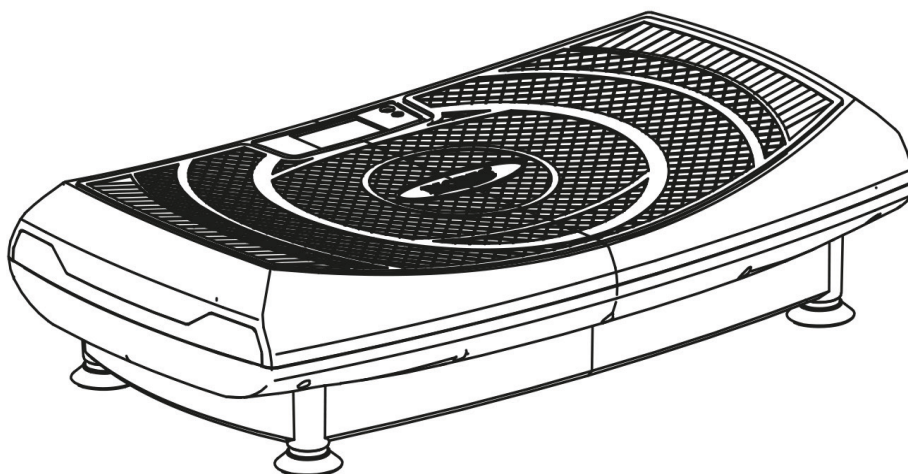


TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



TFVT5.01.04

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	7
1.1	Technische Daten	7
1.2	Persönliche Sicherheit	8
1.3	Elektrische Sicherheit	9
1.4	Aufstellort	9
2	MONTAGEANLEITUNG	10
2.1	Allgemeine Hinweise	10
2.2	Lieferumfang	11
2.3	Aufbau	12
2.3.1	Anbringen der Haltegriffe	12
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	13
3.1	Geräteübersicht	13
3.2	Bedienfeld	14
3.4	Fernbedienung	15
3.3	Funktionen	15
3.5	Gerät einschalten	16
3.6	Standby-Modus	16
3.7	Manueller Modus	16
3.7.1	Bedienfeld	16
3.7.2	Fernbedienung	17
3.8	Automatischer Modus	17
3.8.1	Bedienfeld	17
3.8.2	Fernbedienung	17
3.9	Trainingspositionen	19
3.10	Batteriefach	21
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	21
4.1	Allgemeine Hinweise	21
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	22
5.1	Allgemeine Hinweise	22
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	22
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	23
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	23
6	ENTSORGUNG	23

7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	24
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	25
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	25
8.2	Teileliste	26
8.3	Explosionszeichnung	27
9	GARANTIE	28
10	KONTAKT	30

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.sport-tiedje.com.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Sport-Tiedje 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



©2011 Taurus ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

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

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.



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

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

Anzeige von

- + Zeit
- + Geschwindigkeitsstufe
- + Modus/Programm
- + Funktion/Vibrationsart

Programme insgesamt:	10
Manuelle Programme:	7
Automatische Programme:	3
Geschwindigkeitsstufen:	30
Motoren (3 Stk.):	200 W 200 W 40 W
Frequenzbereiche:	7–12 Hz (Oszillation) 21,6–31,6 Hz (vertikal) 5,5–8 Hz (linear)
Amplitude:	1–12 mm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	18,5 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 76 cm x 46 cm x 22 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 41,5 cm x 71,3 cm x 17,2 cm
Maximales Benutzergewicht:	100 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

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

WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.

ACHTUNG

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

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.

1.4 Aufstellort



WARNUNG

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



VORSICHT

- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in 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.

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

- + Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.
- + 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.



A



B



C



D



E

Nr.	Bezeichnung
A	Bodenmatte
B	Seile mit Haltegriffen
C	Fernbedienung
D	AAA-Batterien (2x)
E	Netzkabel

2.3 Aufbau

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

① 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.

2.3.1 Anbringen der Haltegriffe

⚠ VORSICHT

- + Prüfen Sie vor jeder Verwendung, ob die Seile der Haltegriffe fest am Gerät angebracht sind.
- + Sobald Sie Schäden am Seil oder Haltegriff bemerken, verwenden Sie diese nicht mehr, um Verletzungen vorzubeugen.

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

1. Unterhalb des Gerätes befindet sich auf beiden Seiten jeweils eine Öse. Drücken Sie das Ende des Seils zusammen und schieben Sie das Ende durch die Öse (siehe Abb. 1 und Abb. 2).

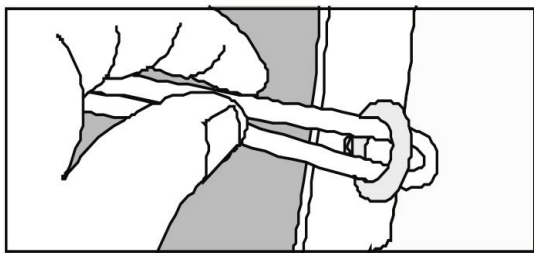


Abb. 1

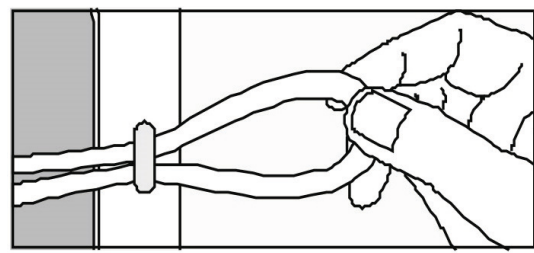


Abb. 2

2. Schieben Sie den Griff des Seils durch die Schlaufe und ziehen Sie das Seil straff (siehe Abb. 3 und Abb. 4).

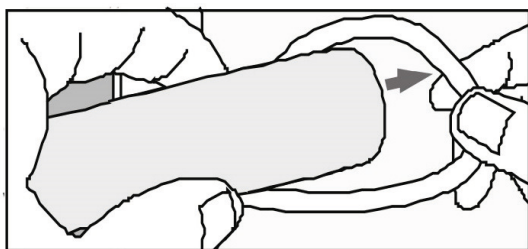


Abb. 3

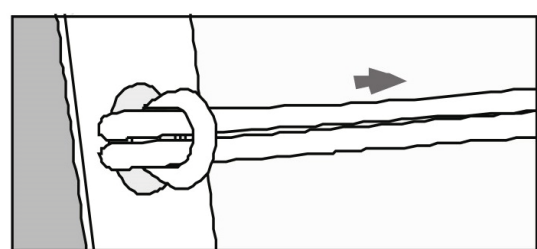


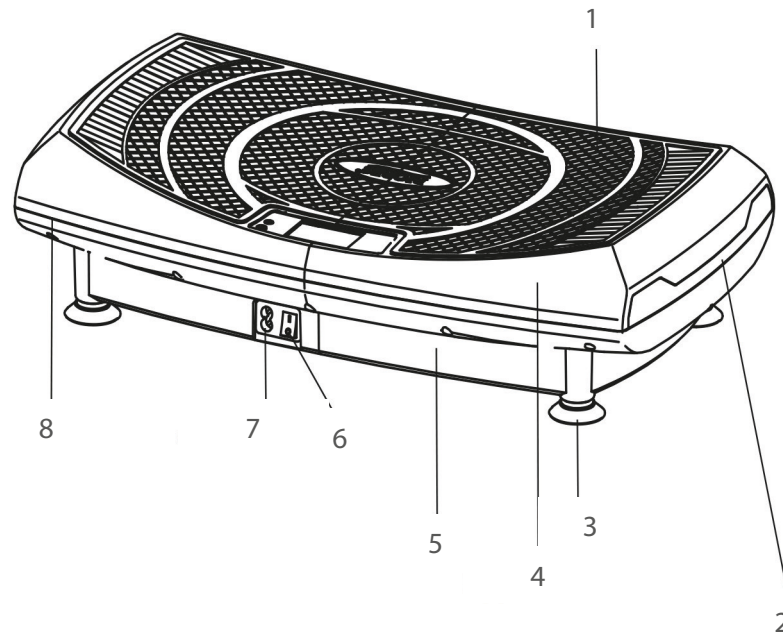
Abb. 4

3. Wiederholen Sie den Schritt 1 und 2 für den zweiten Haltegriff.

① HINWEIS

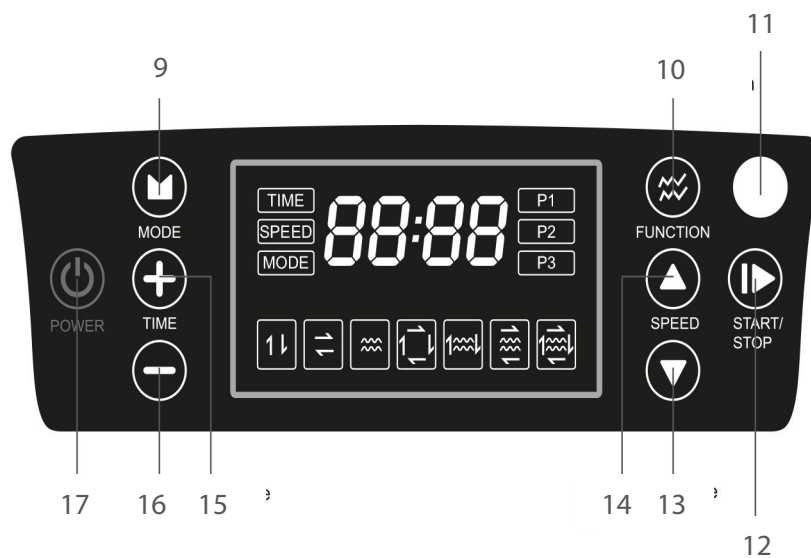
Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.

3.1 Geräteübersicht



Nr.	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
1	Trittgummi	5	Untere Abdeckung
2	Lichtleiste (grün, blau, rot)	6	Netzschalter
3	Standfußpolster	7	Netzanschluss
4	Obere Abdeckung	8	Mittlere Abdeckung

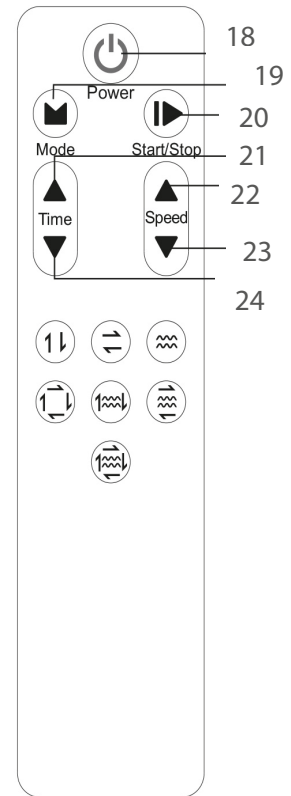
3.2 Bedienfeld



Nr.	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
9	Modus	14	Geschwindigkeit erhöhen
10	Funktionen	15	Zeit erhöhen
11	Infrarotempfänger für die Fernbedienung	16	Zeit verringern
12	Start/Stop	17	AN/AUS
13	Geschwindigkeit verringern		

3.4 Fernbedienung

Nr.	Bezeichnung
18	AN/AUS
19	Modus
20	Start/Stop
21	Zeit erhöhen
22	Geschwindigkeit erhöhen
23	Geschwindigkeit verringern
24	Zeit verringern



3.3 Funktionen

Symbol	Funktion
	Vertikale Bewegung
	Horizontale Bewegung
	Vibration
	Fettverbrennung + Horizontale Bewegung
	Fettverbrennung + Vibration
	Horizontale Bewegung + Vibration
	Fettverbrennung + Horizontale Bewegung + Vibration

3.5 Gerät einschalten

1. Stecken Sie den Netzstecker ein und betätigen Sie den Netzschalter.

① HINWEIS

Wenn auf der Anzeige „- -“ erscheint, befindet sich das Gerät im Standby-Modus.

2. Um in die Standard-Anzeige zu wechseln, drücken Sie den AN/AUS-Knopf.

Das Display zeigt „TIME, 10:00, 1↓“ an und das Gerät kann verwendet werden.

3.6 Standby-Modus

Das Gerät geht nach drei Minuten ohne Benutzung automatisch in den Standby-Modus.

- + Um aus dem Standby-Modus zu gelangen, drücken Sie die AN/AUS-Taste an dem Gerät oder der Fernbedienung.
- + Um nach der Verwendung den Stand-By-Modus zu aktivieren, drücken Sie die AN/AUS-Taste an dem Gerät oder der Fernbedienung. Das Display zeigt „- -“ und signalisiert damit, dass der Standby-Modus aktiv ist.

3.7 Manueller Modus

Im manuellen Modus sind sieben Funktionen verfügbar.

① HINSWEIS

Nach Einschalten des Gerätes ist der Modus für die Fettverbrennung angewählt.

3.7.1 Bedienfeld

1. Um eine Funktion zu wählen, drücken Sie leicht die Funktionstaste (10). Drücken Sie so oft, bis Sie die gewünschte Funktion erreicht haben.
2. Nach Wählen der Funktion, kann die Dauer mithilfe der Tasten (15 & 16) eingestellt werden (zwischen 1 und 10 Minuten).
3. Zum Starten, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (12).

Die gewählte Funktion startet.

4. Während der Nutzung kann die Geschwindigkeit mithilfe der Tasten (13 & 14) angepasst werden.

Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden zwischen der Zeit- und Geschwindigkeitsanzeige.

5. Um den Modus zu stoppen oder eine andere Funktion zu wählen, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (12).

3.7.2 Fernbedienung

① HINWEIS

Die Fernbedienung kann nur in einem Radius von 2,5 m verwendet werden.

1. Um eine Funktion zu wählen, drücken Sie die entsprechende Taste für die Funktion auf der Fernbedienung.
2. Nach Wählen der Funktion, kann die Dauer mithilfe der Tasten (21 & 24) eingestellt werden (zwischen 1 und 10 Minuten).
3. Zum Starten, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (20).

Die gewählte Funktion startet.

4. Während der Nutzung kann die Geschwindigkeit mithilfe der Tasten (22 & 23) angepasst werden.
5. Um den Modus zu stoppen oder eine andere Funktion zu wählen, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (20).

3.8 Automatischer Modus

Im automatischen Modus sind drei Programme verfügbar.

① HINWEIS

Innerhalb des automatischen Modus können keine Einstellungen zur Dauer und Geschwindigkeit vorgenommen werden.

3.8.1 Bedienfeld

1. Um einen Programm zu wählen, drücken Sie die Modus-Taste (9). Drücken Sie so oft, bis Sie das gewünschte Programm erreicht haben.
2. Zum Starten, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (12).

Das gewählte Programm startet.

Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden zwischen der Zeit- und Geschwindigkeitsanzeige.

3. Um den Modus zu stoppen oder ein anderes Programm zu wählen, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (12).

3.8.2 Fernbedienung

① HINWEIS

Die Fernbedienung kann nur in einem Radius von 2,5 m verwendet werden.

1. Um ein Programm zu wählen, drücken Sie die Modus-Taste (19). Drücken Sie so oft, bis Sie das gewünschte Programm erreicht haben.
2. Zum Starten, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (20).

Das gewählte Programm startet.

3. Um den Modus zu stoppen oder eine andere Funktion zu wählen, drücken Sie die Start-/Stop-Taste (20).

3.9 Trainingspositionen

Das Training mit einer Vibrationsplatte bietet viele gesundheitliche Vorteile. Es kann die körperliche Fitness, Muskelkondition und den Stoffwechsel verbessern.

Wärmen Sie sich vor der Verwendung der Vibrationsplatte mit Dehnübungen auf, um Muskelkrämpfe und Verletzungen vorzubeugen. Überanspruchen Sie Ihren Körper nicht und beenden Sie das Aufwärmen oder das Training rechtzeitig.

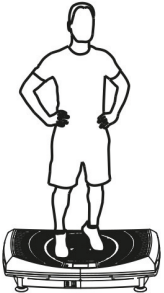
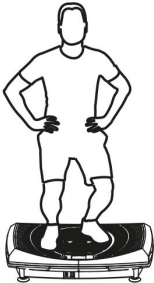



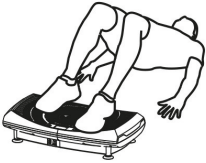
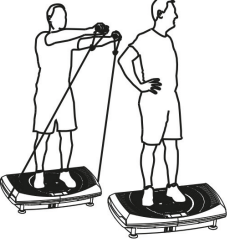

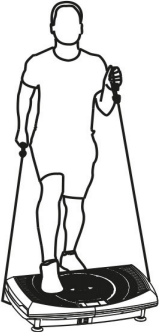
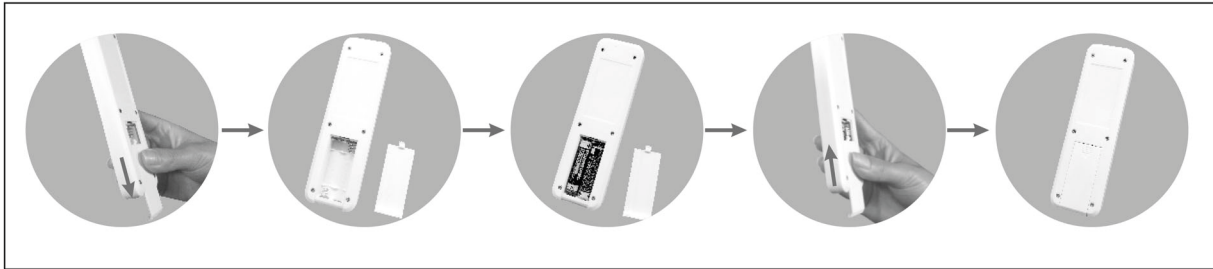
Abbildung	Beschreibung
	<p>Stellen Sie sich auf Zehenspitzen auf die Vibrationsplatte und halten Sie Ihren Rücken gerade.</p> <p>Ihre Bauchmuskeln sollten angespannt sein und Sie sollten Spannungsveränderungen in Ihren Wadenmuskeln spüren.</p> <p>Um Ihre Taile und Hüfte zu entspannen, winkeln Sie Ihre Knie bis zu 90° an.</p>
	<p>Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Halten Sie Ihren Rücken gerade, winkeln Sie Ihre Knie an und spannen Sie langsam Ihre Beinmuskulatur an. Um die Übung zu intensivieren, winkeln Sie Ihre Knie so weit wie möglich an. Sie sollten Spannung in Ihren Quadrizeps, Ihrer Hüfte und in Ihrem Rücken spüren.</p> <p>Diese Haltung trainiert Ihre Oberschenkelmuskeln, lindert Schmerzen und Muskelkater, unterstützt die Blutzirkulation und reduziert Fettpolster.</p>
	<p>Knien Sie sich auf den Boden und platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit auf der Vibrationsplatte. Halten Sie Ihren Körper nach vorne gebeugt.</p> <p>Diese Haltung trainiert Ihre Schultergelenke und Arme.</p>
	<p>Setzen Sie sich vor Ihre Vibrationsplatte. Halten Sie Ihren Rücken gerade und stützen Sie sich mit Ihren Händen ab. Platzieren Sie Ihre Waden auf der Vibrationsplatte und zeigen Sie mit Ihren Füßen nach oben.</p> <p>Diese Haltung dient zur Entspannung, während einer starken Wadenmassage.</p>
	<p>Setzen Sie sich vor Ihre Vibrationsplatte. Platzieren Sie Ihre Füße auf der Platte.</p> <p>Diese Haltung unterstützt durch die Vibration die Muskelentspannung in Rücken, Gesäß und Schenkeln.</p>

Abbildung	Beschreibung
	<p>Platzieren Sie Ihre Schultern auf dem Boden und legen Sie sich mit beiden Beinen auf die Vibrationsplatte. Halten Sie Ihre Knie zusammen und heben Sie Ihre Hüfte an. Sobald Sie Ihren Körper anheben, heben Sie Ihre Fersen an, um Ihre Schenkel und Hüfte anzuspannen.</p> <p>Diese Übung dient dazu Ihre Schenkelmuskulatur zu trainieren.</p>
	<p>Drehen Sie Ihren Oberkörper in eine Richtung, kehren Sie zu Ihrer Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie dies für die andere Seite.</p> <p>Sie können für diese Übung zusätzlich die Haltegriffe verwenden. Halten Sie dabei die Griffe auf schulterhöhe vor sich und bewegen Sie dann den Oberkörper nach links und rechts.</p> <p>Diese Übung trainiert Ihre Bauch- und schrägen Bauchmuskeln.</p>
	<p>Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte und halten Sie die Haltegriffe fest. Strecken Sie Ihre Arme mit den Handflächen nach unten auf hüfthöhe an den Seiten aus und beugen Sie dabei leicht den Ellenbogen. Heben Sie Ihre Arme auf schulterhöhe an und lassen Sie Ihre Arme wieder sinken. Wiederholen Sie diese Übung.</p>
	<p>Stellen Sie sich vorsichtig auf die Vibrationsplatte und halten Sie die Haltegriffe fest. Halten Sie die Haltegriffe mit den Handflächen gegenüber vor Ihre Brust. Senken Sie langsam Ihre Arme in Richtung Rücken, um sie zu strecken. Heben Sie Ihre Arme wieder zur Startposition.</p> <p>Alternativ können Sie die Arme abwechselnd bewegen.</p>

3.10 Batteriefach

Die Fernbedienung wird mit zwei AAA 1.5V-Batterien betrieben. Wenn die Fernbedienung nicht richtig funktioniert, sind die Batterien möglicherweise leer. Befolgen Sie die Anweisungen zum Austauschen der Batterien.

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite der Fernbedienung.
2. Entfernen Sie die Batterien und setzen Sie zwei neue Batterien ein.
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel wieder.



4 LAGERUNG UND TRANSPORT

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.

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
Das Gerät startet nicht	Netzkabel ist nicht eingesteckt	Netzkabel einstecken
	Netzschalter ist nicht eingeschaltet	Netzschalter einschalten
	Eine Sicherung ist durchgebrannt	Kontaktieren Sie den Vertragspartner.
Die Bewegung des Gerätes stoppt plötzlich	Die Standard-Bewegungszeit des Gerätes ist überschritten.	Starten Sie das Gerät nach 10 Minuten neu.
Das Gerät reagiert nicht auf die Fernbedienung	Die Fernbedienung ist zu weit vom Gerät entfernt.	Verringern Sie die Entfernung zwischen Fernbedienung und Gerät.
Das Gerät kann nicht mehr bedient werden	Das Gerät stürzt ab, wenn es zu viele Befehle zur selben Zeit erhält.	Schalten Sie das Gerät am Netzschalter aus und starten Sie das Gerät neu.

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.

ER01	Ausfall des Motorbetriebsstromes	Trennen Sie das Gerät vom Netz, stecken Sie das Netzkabel ein und starten Sie das Gerät neu.
ER02		Falls der Fehler weiterhin besteht, kontaktieren Sie Ihren Vertragspartner.

Bitte kontaktieren Sie Sport-Tiedje für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Halbjährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I			
Kunststoffabdeckungen	R	I			
Schrauben & Kabelverbindungen		I			
Seile und Haltegriffe	R, I				
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren					

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. Das kann zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor herabfallendem Schweiß schützt, das können aber auch zusätzliche Handläufe bei einigen Laufbändern sein oder **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

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. Bei Kraftstationen wollen Sie eventuell zusätzliche **Zug-Griffe** oder **Gewichte** kaufen.

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



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Silikonspray



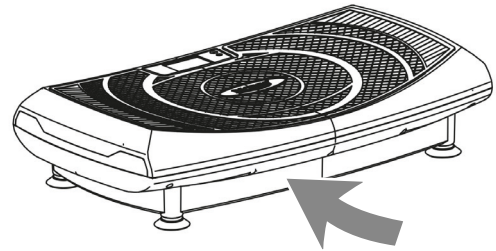
Handtücher

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:

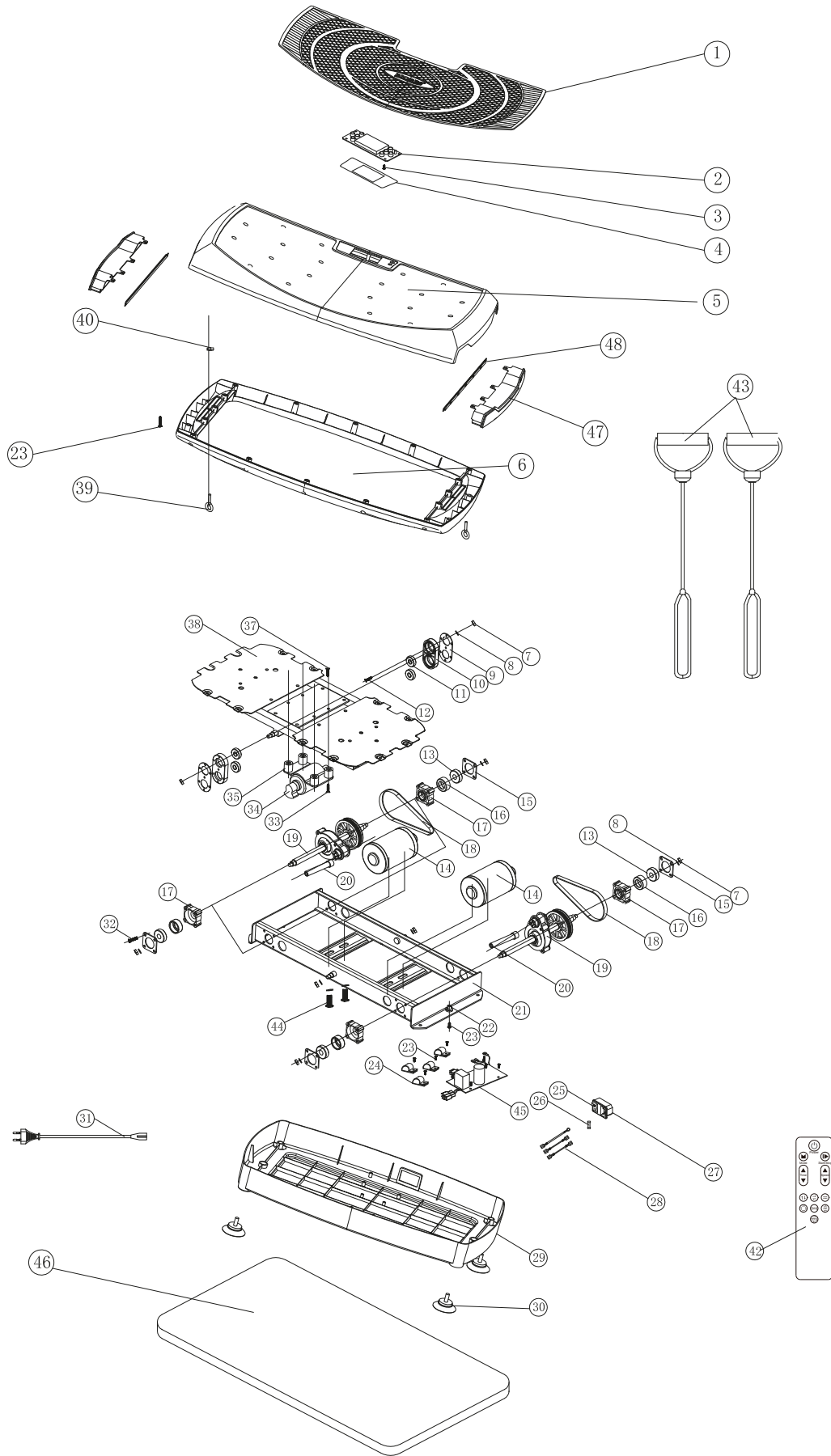
Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Rubber plate	1	25	Rocker switch	1
2	Console board	1	26	Fuse 3.15A	1
3	Philip screw ST3*8	12	27	Socket	1
4	Console overlay	1	28	Internal wire (A group of three)	1
5	Upper cover	1	29	Bottom Cover	1
6	Middle cover	1	30	Foot cushion	4
7	Nylon nut M8	8	31	Power cord	1
8	Flat washer ϕ 8	4	32	Screw M5*30	24
9	Linear sleeve	4	33	Screw M5*10	4
10	Linear block	2	34	Motor	1
11	Bearing 6000	4	35	Rubber cushion	4
12	Screw M8*20	4	36		
13	Bearing 6201	4	37	Screw M5*12	16
14	78 Motor	2	38	Main plate	1
15	Cover of axle bracket	4	39	Hook	2
16	6201 Bearing Sleeve	4	40	Nylon nut M6	2
17	Main Axle bracket	4	41	Screw M5*10	8
18	Belt	2	42	Remote controller	1
19	Flywheel	2	43	Rope	2
20	Axle of link block	2	44	Hex bolt M8*10	4
21	Main frame	1	45	Lower controller board	1
22	Insulation column	2	46	floor mat	1
23	Philip screw ST4*12	26	47	light cover	2
24	R clamp	4	48	light PCB	2

8.3 Explosionszeichnung



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.

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 Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

Kommunikation

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

DE		DK	FR
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>		<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20 277 (kostenlos)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 21:00</p> <p>Sa 09:00 - 21:00</p> <p>So 10:00 - 18:00</p>		<p>PL</p>	
		<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	<p>BE</p>
		<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	

UK	NL	INT
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +44 141 876 3986</p> <p>✉ support@powerhousefitness.co.uk</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 Ma - Do 09:00 - 17:00</p> <p>Vr 09:00 - 21:00</p> <p>Za 10:00 - 17:00</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Mo - Fr 8am - 6pm</p> <p>Sat 9am - 6pm</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>🕒 Mo - Fr 9am - 5pm</p>	<p>AT</p>	
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20 277 (kostenlos)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	<p>CH</p>
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	

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

www.sport-tiedje.de/filialen

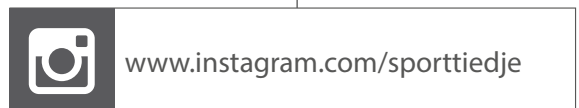
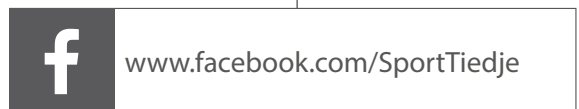
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Sport-Tiedje ist mit derzeit 80 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.

Sport-Tiedje 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!



TAURUS®