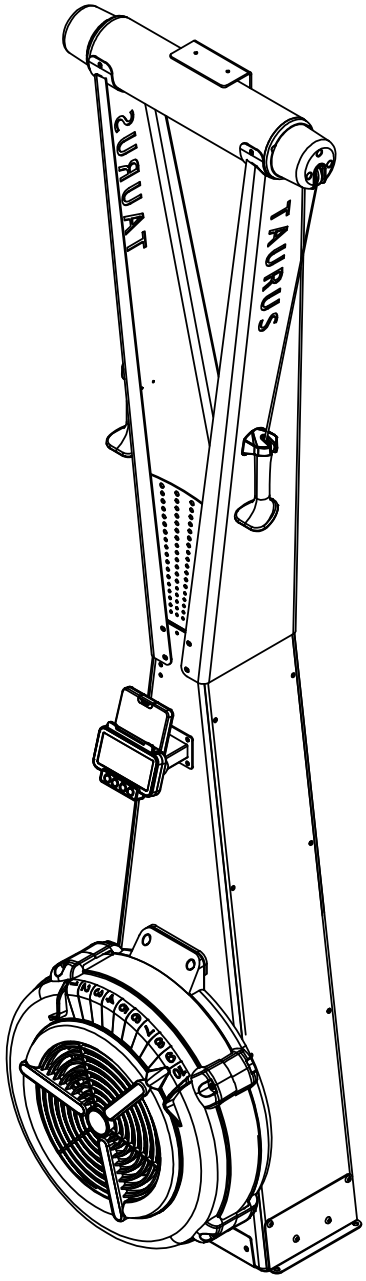
TAURUS®

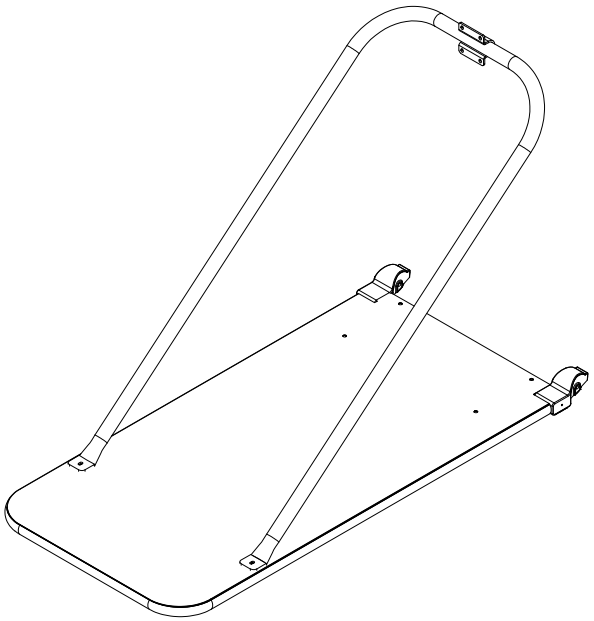
Montage- und Bedienungsanleitung



TF-EST

max. 150 kg

~ 80 Min.



TF-EST-ST

FSTFEST.01.03
FSTFESTST.01.03

ELITE SKI TRAINER

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 8

1.1 Technische Daten 8
1.2 Technische Zeichnungen 9
1.3 Persönliche Sicherheit 10
1.4 Elektrische Sicherheit 11
1.5 Aufstellort 11

2 MONTAGEANLEITUNG 12

2.1 Allgemeine Hinweise 12
2.2 Lieferumfang 13
2.3 Aufbau 15
2.3.1 Montage mit Rahmen 15
2.3.2 Wandmontage 23
2.4 Einstellung 27
2.5 Batteriewechsel 27

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 28

3.1 Konsolenübersicht 28
3.2 Displayanzeige 29
3.3 Widerstand 30
3.4 Trainingsprogramme 30
3.4.1 Schnellstart 31
3.4.2 Zielprogramme 31
3.4.3 Intervallprogramm 32

4 TRAININGSHINWEISE 33

4.1 Allgemeine Hinweise 33
4.1.1 Trainingskleidung 33
4.1.2 Aufwärmen und Dehnen 33
4.1.3 Medikamentation 34
4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen 34
4.1.5 Häufigkeit 34
4.2 Trainingstagebuch 36
4.3 Trainingsempfehlungen 37
4.4 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps 39

5 LAGERUNG UND TRANSPORT 40

5.1 Allgemeine Hinweise 40
5.2 Transportrollen 40

6 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 41
6.1 Allgemeine Hinweise 41
6.2 Störungen und Fehlerdiagnose 42
6.3 Fehlercodes und Fehlersuche 42
6.4 Wartungs- und Inspektionskalender 43
7 ENTSORGUNG 43
8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 44
9 ERSATZTEILBESTELLUNG 45
9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 45
9.2 Teileliste: TF-EST 46
9.3 Teileliste: TF-EST-ST 49
9.4 Explosionszeichnungen: TF-EST und TF-EST-ST 50
10 GARANTIE 51
11 KONTAKT 53

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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

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

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

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

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.
Klasse B: mittlere Genauigkeit.
Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

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

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

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

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

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

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

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

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

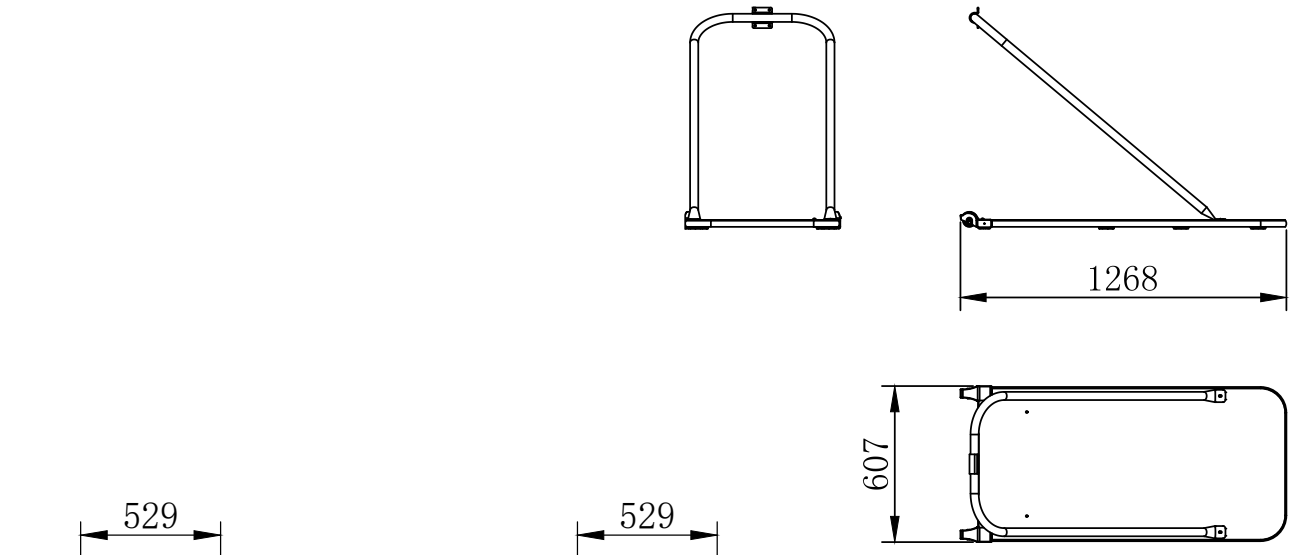
TF-EST

Gewicht und Maße	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung)	49,6 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung)	41,5 kg
Verpackungsmaße Kartons (L x B x H)	122 cm x 47,5 cm x 52 cm
Aufstellmaße (L x B x H)	40,4 cm x 52,9 cm x 214,3 cm
Maximale Last	
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Technische Spezifikationen	
Widerstandssystem	Luft- und Magnetwiderstand
Widerstandsstufen	10
Stromzufuhr	4 Batterien (1,5 V) (Nicht im Lieferumfang)
Konsolendaten	
Displayanzeige	Strecke (Distance)
	Zeit (Time)
	Kalorien (Calories)
	Schläge pro Minute (SPM)
	Schläge (Strokes)
	Watt
	Puls (Pulse)
Displaygröße	4,6 Zoll
Display-Art	LCD
Programmübersicht	
Benutzerdefinierte Programme	1
Zielprogramme	4
Sonstige Daten	
Menüsprache	Englisch
Drahtlosverbindung	Ja
Pulsmessung	Optional: Brustgurt
Verwendungsklasse	S

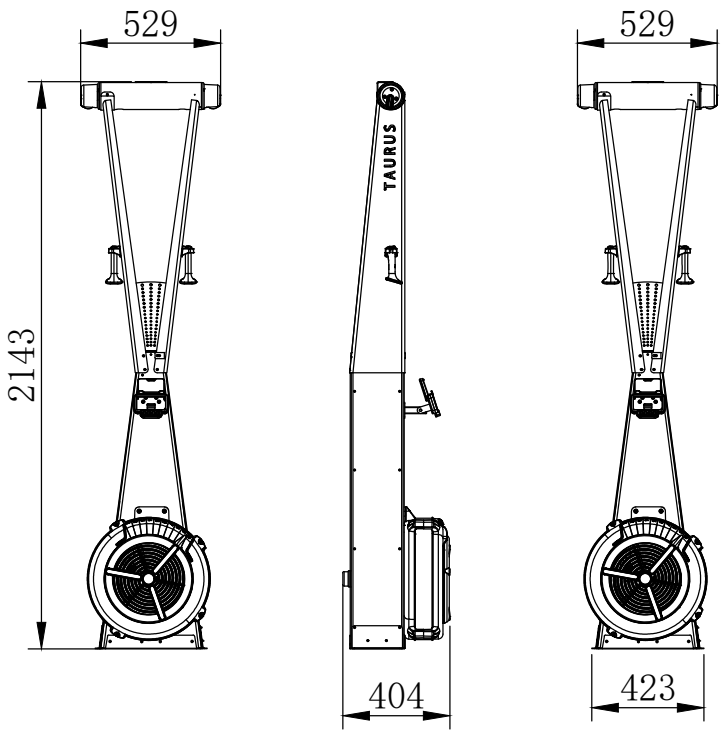
TF-EST-ST

Gewicht und Maße	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung)	17,4 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung)	15,2 kg
Verpackungsmaße Kartons (L x B x H)	133 cm x 65 cm x 10 cm
Aufstellmaße (L x B)	126,8 cm x 60,7 cm

1.2 Technische Zeichnungen



TF-EST-ST



TF-EST

1.3 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, Schwindelgefühlen, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
+ Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
+ Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, da diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
+ Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel (falls vorhanden) und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.

1.4 Elektrische Sicherheit

ⓘ **HINWEIS**

+ Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung (2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.fitshop.com.

1.5 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
+ Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

2.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **GEFAHR**

+ Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.

⚠ **WARNUNG**

+ Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.

⚠ **VORSICHT**

+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

► **ACHTUNG**

+ Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.

ⓘ **HINWEIS**

+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

⚠ **VORSICHT**

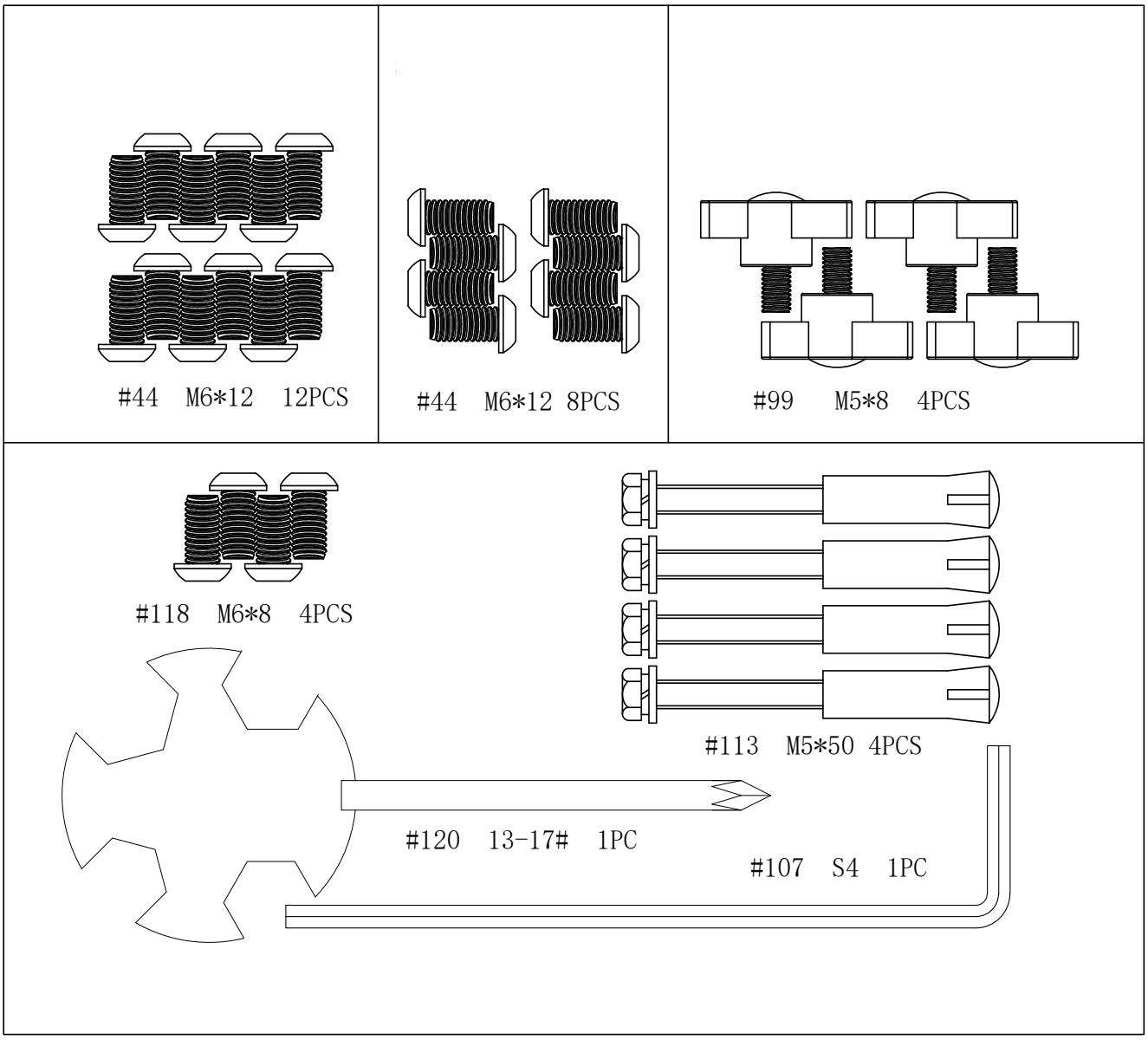
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

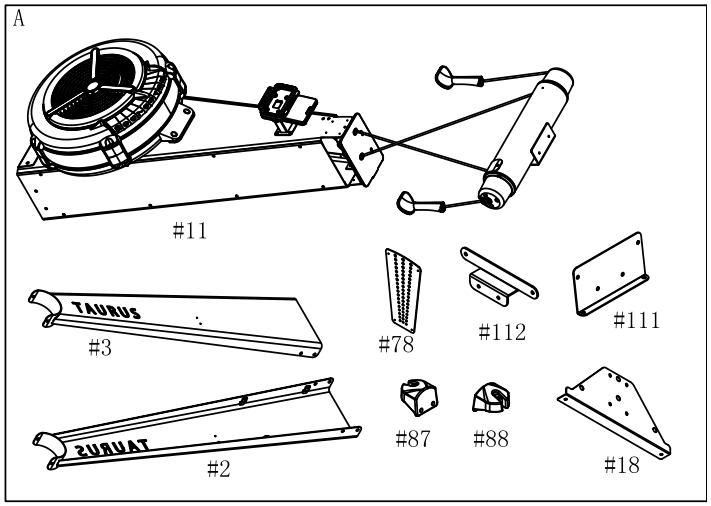
ⓘ **HINWEIS**

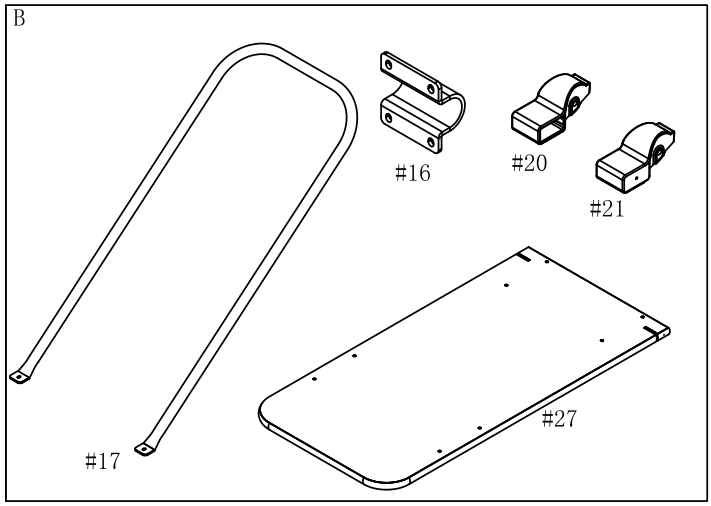
Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Folgende Batterien werden benötigt: 4 x 1,5 V AAA

ⓘ **HINWEIS**

+ Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel, Kreuzschlitzschraubendreher.
+ Um die Montagezeit zu verringern, benutzen Sie einen Akuuschrauber.







Teilenummer	Bezeichnung	Anzahl
11	Hauptrahmen	1
2	Linker Seitenrahmen	1
3	Rechter Seitenrahmen	1
78	Innere Platte	2
18	Verbindungsplatte	1
87	Linke Halterung	1
88	Rechte Halterung	1
111	Verbindungsplatten	2
112	Wandhalterung	1
16	Verbindungsstück	1
17	Rahmen	1
27	Bodenplatte	1
20	Linke Abdeckkappe	1
21	Rechte Abdeckkappe	1

2.3 Aufbau

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

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

2.3.1 Montage mit Rahmen

ⓘ **HINWEIS**

Für die Montage können Sie einen Tritt benutzen.

Schritt 1: Montage der Seitenrahmen

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Richten Sie den Hauptrahmen (11) vertikal auf.
2. Demontieren Sie die vier Bolzen (44) und zwei Sicherungen (116) von der oberen Platte (10) (Abb. 1).
3. Montieren Sie den linken Seitenrahmen (2) an dem Hauptrahmen (11) mit vier Bolzen (44) (Abb. 2).
4. Montieren Sie den rechten Seitenrahmen (3) an dem Hauptrahmen (11) mit vier Bolzen (44) (Abb. 2).

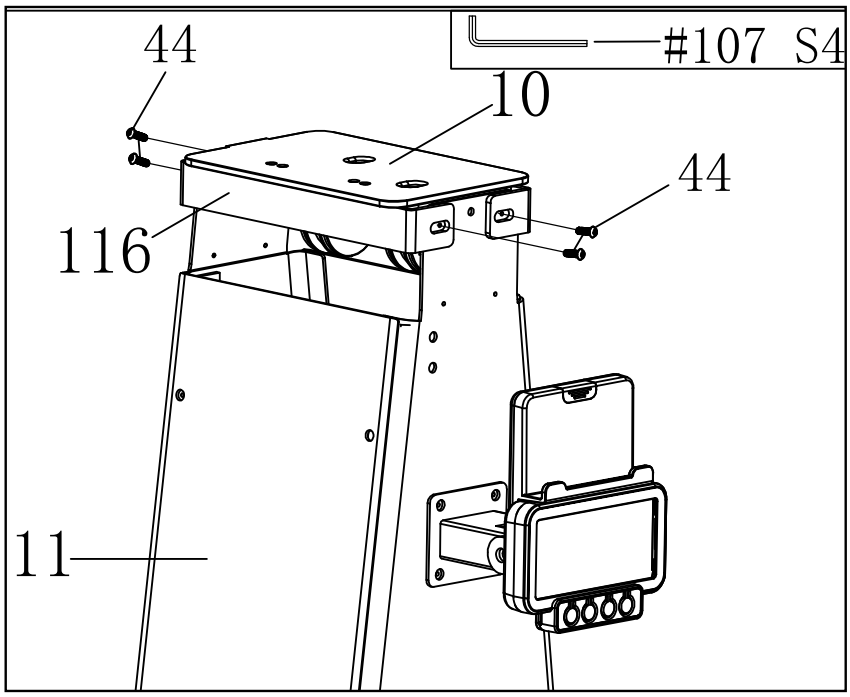

#107 S4
44
10
44
116
11

Abb. 1

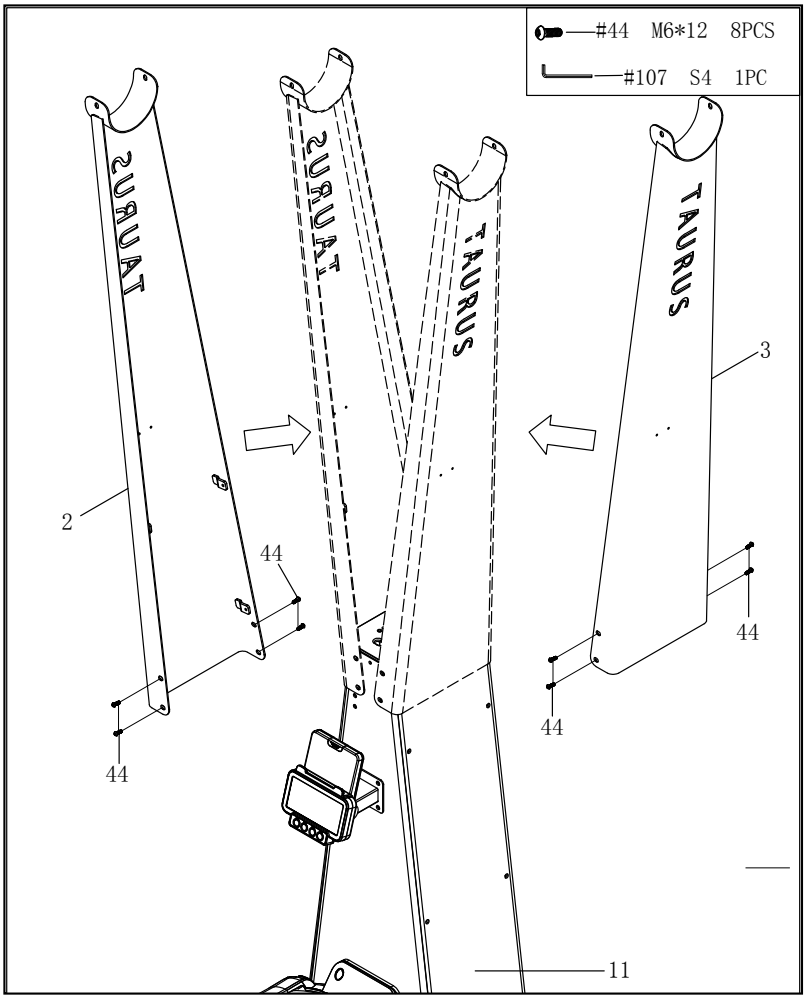

#44 M6*12 8PCS
#107 S4 1PC
ZURUAT
ZURUAT
TAURUS
TAURUS
3
2
44
44
44
44
11

Abb. 2

Schritt 2: **Montage der Verbindungsstange**

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Legen Sie den Boden mit Styropor aus und platzieren Sie den Hauptrahmen (11) auf dem Styropor.
2. Montieren Sie die Verbindungsstange (1) an dem linken (2) und rechten (3) Seitenrahmen mit vier Bolzen (44).
3. Ziehen Sie alle Bolzen fest.
4. Richten Sie den Hauptrahmen (11) vertikal auf.

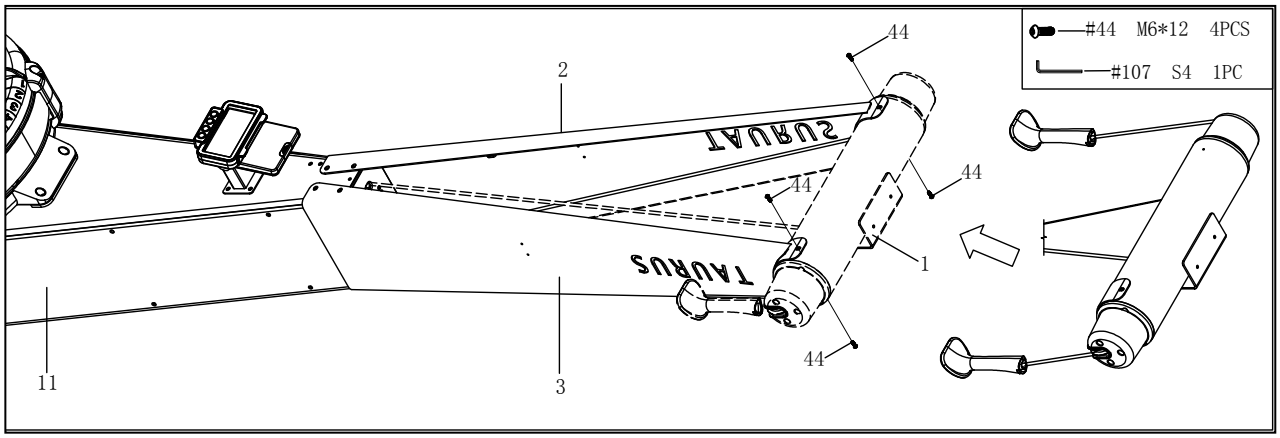


Abb. 3

Schritt 3: **Montage der Abdeckkappen**

Werkzeug: Kreuzschlitzschraubendreher

1. Montieren Sie die linke Abdeckkappe (20) und die rechte Abdeckkappe (21) an der Bodenplatte (27).

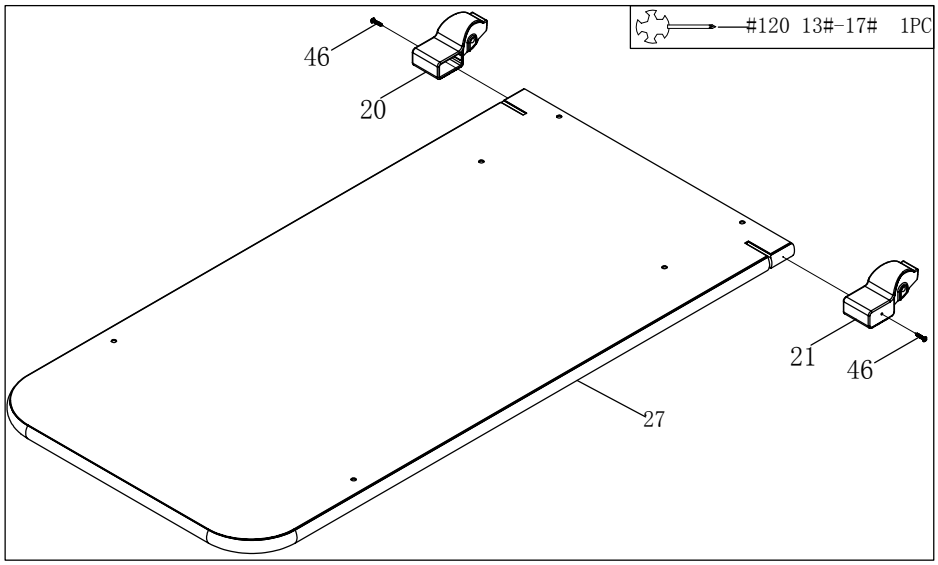


Abb. 4

Schritt 4: Montage der Verbindungsplatten

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Demontieren Sie die vier vormontierten Bolzen (44) von dem Hauptrahmen (11) (Abb. 5).
2. Montieren Sie die zwei Verbindungsplatten (111) an dem Hauptrahmen (11) mit acht Bolzen (44) (Abb. 6).

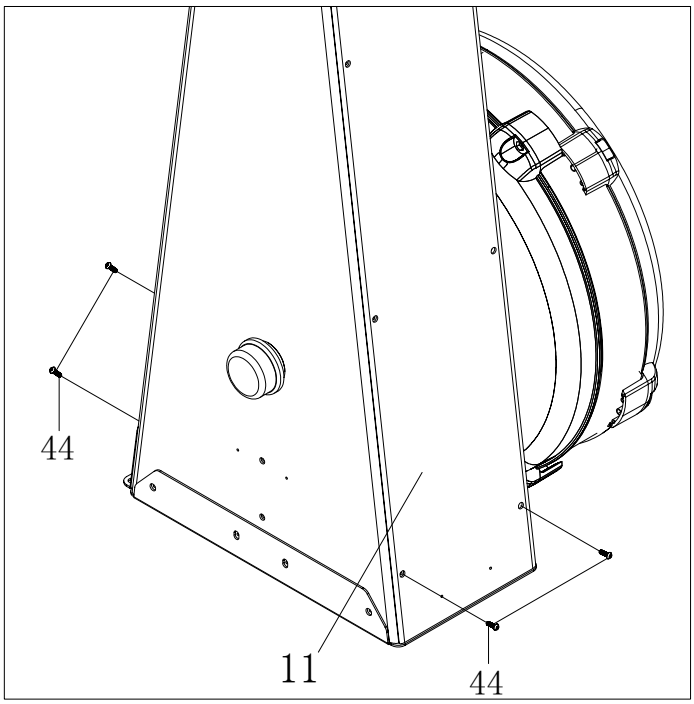


Abb.5

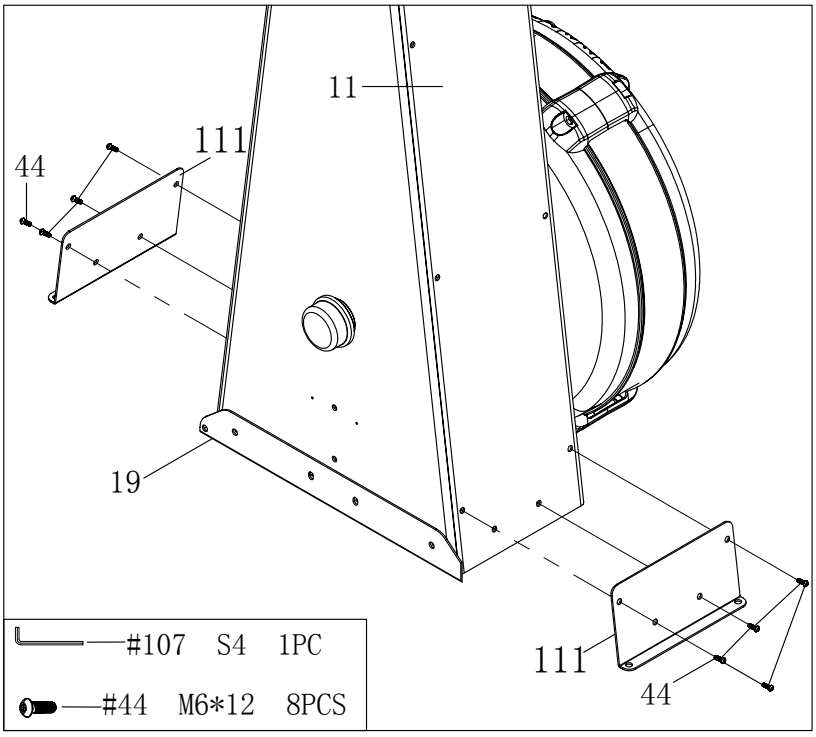


Abb. 6

Schritt 5: **Montage der Bodenplatte**

Werkzeug: Inbusschlüssel, ggf. Akkuschrauber

HINWEIS

+ Die Sicherungsmuttern (36), Unterlegscheiben (37) und Bolzen (38) sind vormontiert.
+ Um die Montagezeit zu verringern, benutzen Sie für diesen Montageschritt einen Akuuschrauber.

1. Legen Sie den Boden mit Styropor aus und platzieren Sie den Hauptrahmen (11) auf dem Styropor.

HINWEIS

Achten Sie in dem nächsten Schritt darauf, nicht die Sicherungsmuttern (36) und Unterlegscheiben (37) zu demontieren.

2. Demontieren Sie die vier Bolzen (38) von der Bodenplatte (27).
3. Montieren Sie die Bodenplatte (27) und die Verbindungsplatte (18) an dem Hauptrahmen (11) mit vier Bolzen (38), vier Unterlegscheiben (37) und vier Sicherungsmuttern (36) (Abb. 7).

HINWEIS

Die Montage der Schrauben könnte ohne einen Akkuschrauber zeitaufwendig sein.

4. Montieren Sie die Verbindungsplatte (18) an dem Hauptrahmen (11) mit vier Bolzen (44) (Abb. 8).
5. Richten Sie den Hauptrahmen (11) vertikal auf.

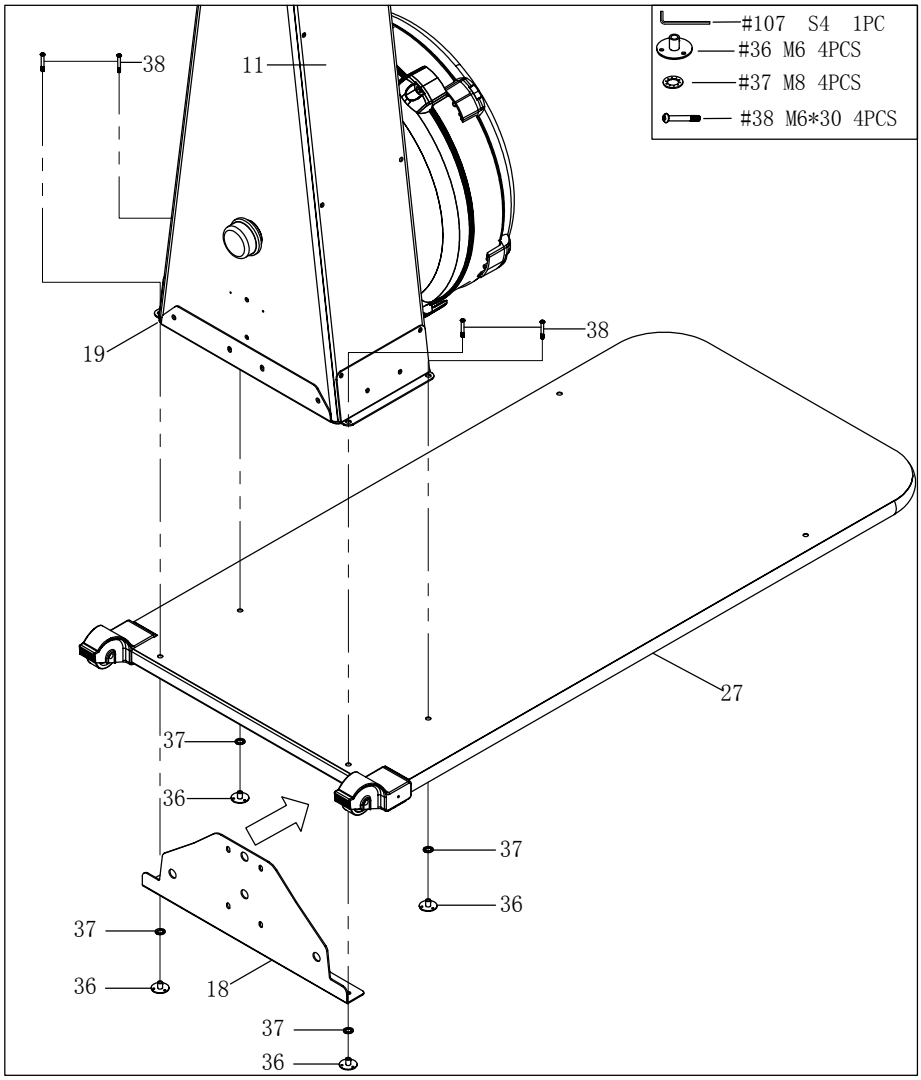


Abb. 7

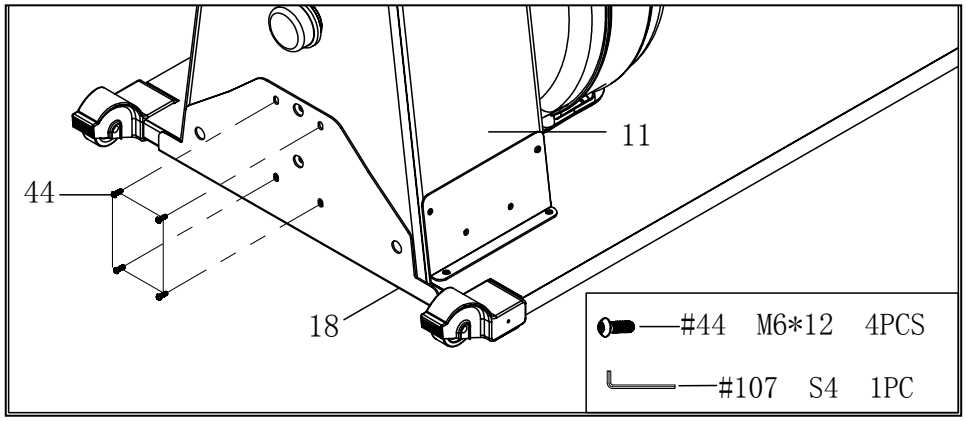


Abb. 8

Schritt 6: Montage des Rahmens

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Demontieren Sie die zwei Bolzen (38) und zwei Unterlegscheiben (56) von der Bodenplatte (27).
2. Montieren Sie den Rahmen (17) an der Bodenplatte (27) mit zwei Bolzen (38) und zwei Unterlegscheiben (56).
3. Montieren Sie das Verbindungsstück (16) an dem Hauptrahmen (11) mit vier Bolzen (44).

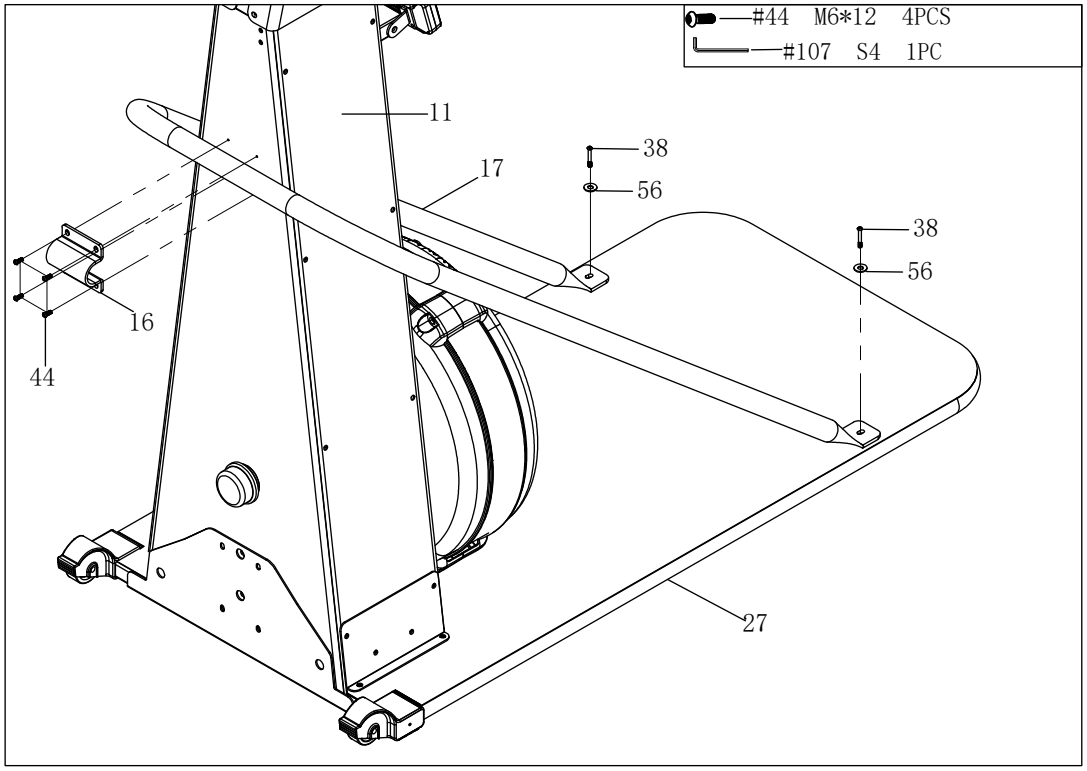


Abb. 9

Schritt 7: **Montage der inneren Platten**

HINWEIS
Die inneren Platten werden direkt an den Seitenrahmen montiert. Die oberen Löcher der inneren Platten sind nicht für die Montage gedacht.

1. Montieren Sie die zwei inneren Platten (78) an dem linken (2) und rechten (3) Seitenrahmen mit vier Daumenschrauben (99).

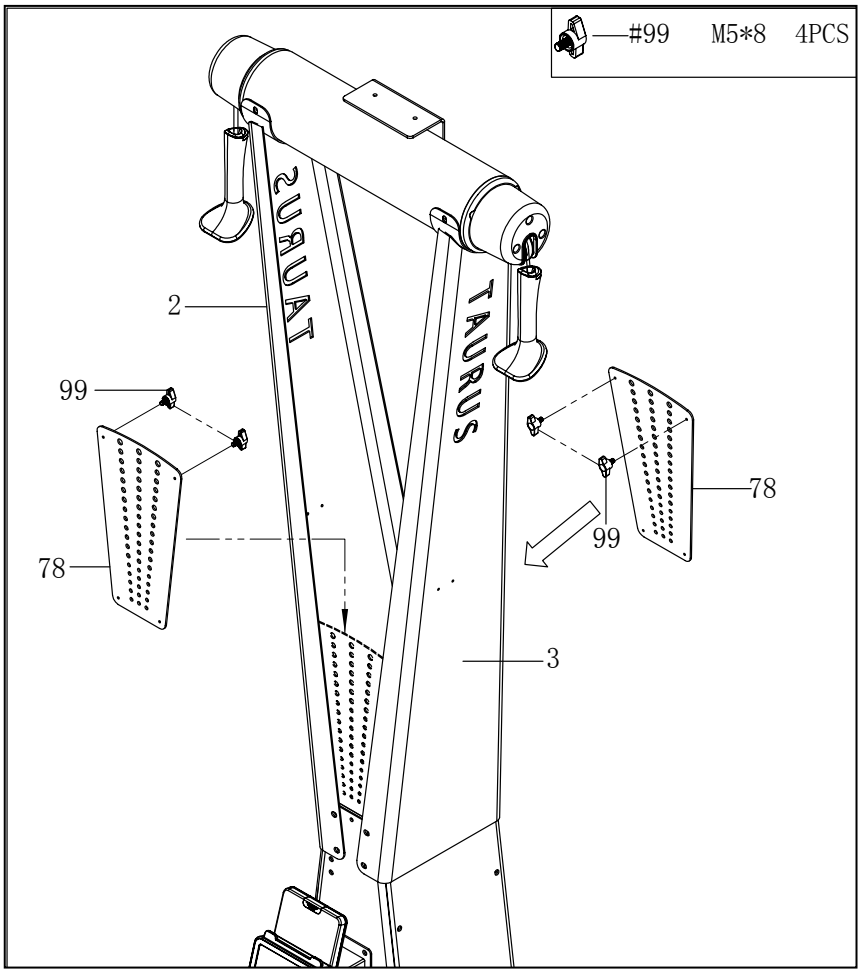


Abb. 10

Schritt 8: Montage der Halterungen

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Montieren Sie die linke Halterung (87) an dem linken Seitenrahmen (2) mit zwei Bolzen (118).
2. Montieren Sie die rechte Halterung (88) an dem rechten Seitenrahmen (3) mit zwei Bolzen (118).
3. Platzieren Sie die zwei Handgriffe (4) in den linken (87) und rechten (88) Halterungen.

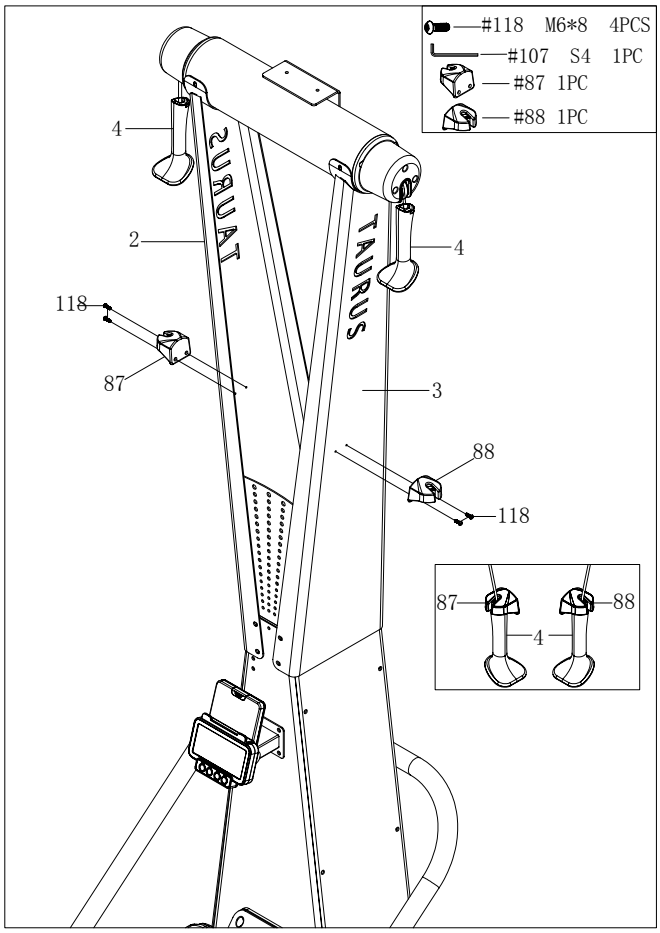


Abb. 11

Fertige Montage mit Rahmen

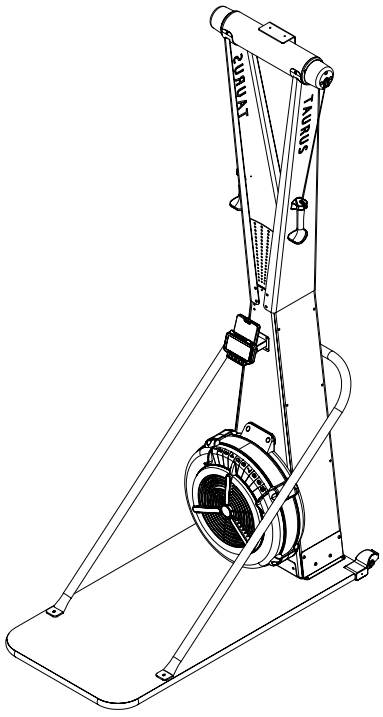


Abb. 12

2.3.2 Wandmontage

► **ACHTUNG**

+ Das mitgelieferte Befestigungsmaterial zur Wandmontage ist nicht für jede Wand geeignet. Achten Sie auf die Beschaffenheit Ihrer Wand, um festzustellen, welches Befestigungsmaterial für Ihre Wand geeignet ist.
+ Für eventuelle Beschädigungen an der Wand übernimmt der Vertragspartner keinerlei Haftung.
+ Vergewissern Sie sich, dass keine Kabel oder Leitungen an der Stelle in der Wand verlaufen, wo Sie das Trainingsgerät anbringen.

Schritt 1: Demontage des Verbindungsstücks, Rahmens, der Verbindungsplatte und Bodenplatte

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Demontieren Sie das Verbindungsstück (16) und die vier Bolzen (44) von dem Hauptrahmen (11) (Abb. 13).
2. Demontieren Sie den Rahmen (17), zwei Bolzen (38), zwei Unterlegscheiben (56), zwei Unterlegscheiben (37) und zwei Sicherungsmuttern (36) von der Bodenplatte (27) (Abb. 13).
3. Demontieren Sie die Verbindungsplatte (18) und die vier Bolzen (44) von dem Hauptrahmen (11) (Abb. 14).
4. Demontieren Sie die Verbindungsplatte (18), Bodenplatte (27), die vier Bolzen (38), vier Unterlegscheiben (37) und vier Sicherungsmuttern (36) von dem Hauptrahmen (11) (Abb. 15).

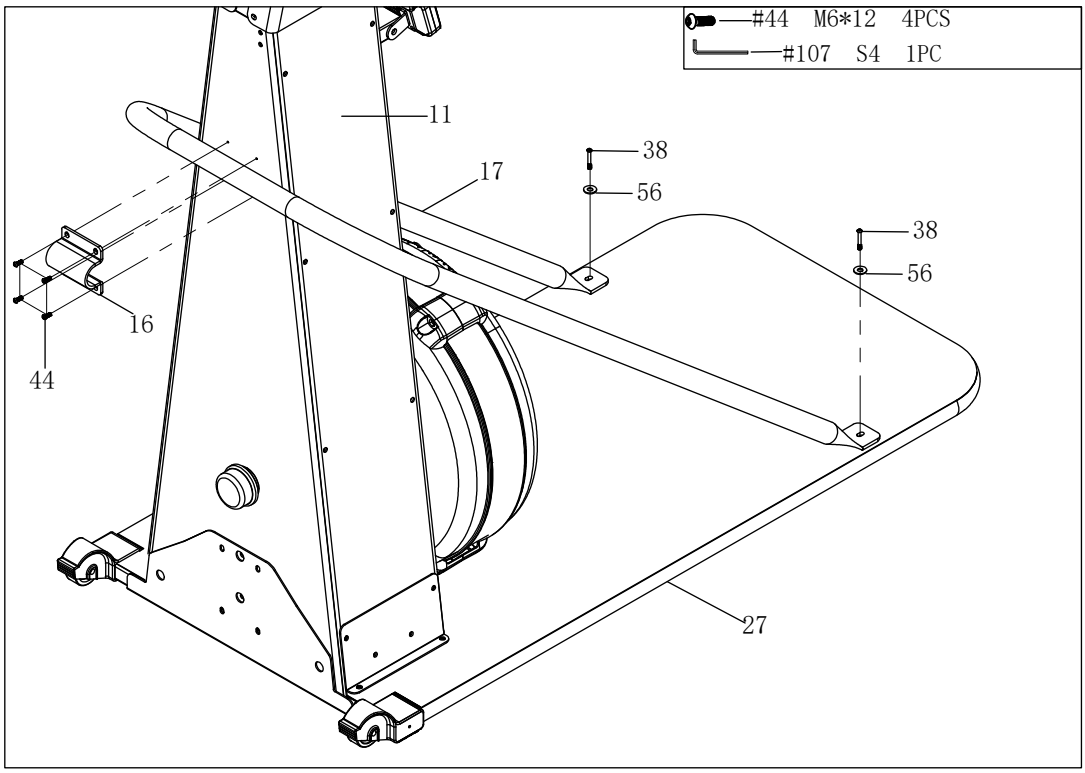


Abb. 13

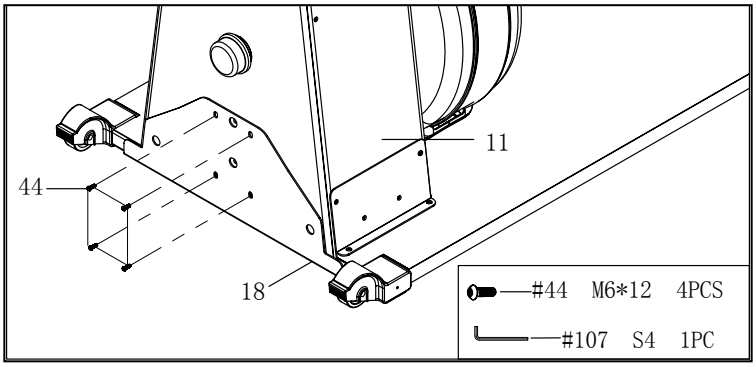

11
44
18
#44 M6*12 4PCS
#107 S4 1PC

Abb. 14

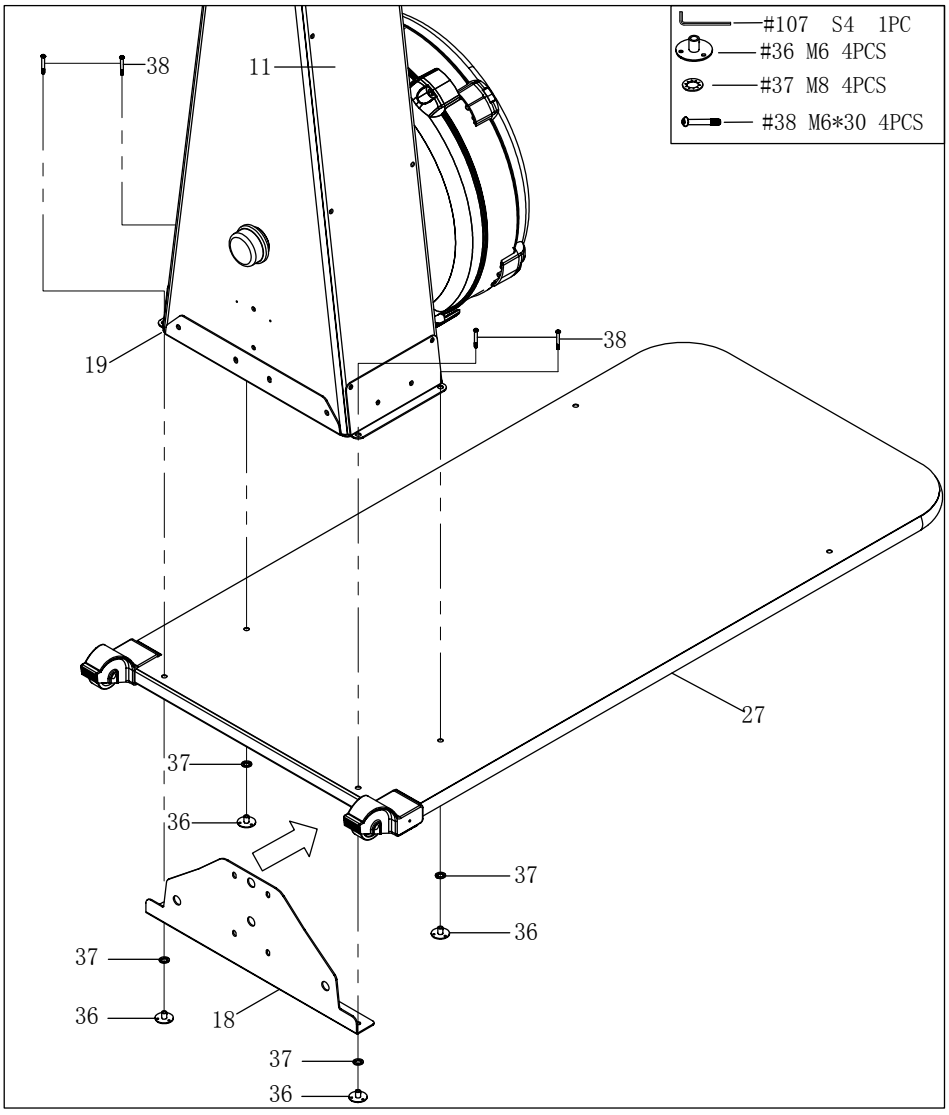

#107 S4 1PC
#36 M6 4PCS
#37 M8 4PCS
#38 M6*30 4PCS
38
11
19
38
27
37
36
37
36
37
36
18
37
36

Abb. 15

Schritt 2: Montage der Verbindungsplatte und Wandhalterung

Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Montieren Sie die Verbindungsplatte (18) an der Verbindungsstange (1) mit zwei Bolzen (44) (Abb. 16).
2. Montieren Sie die Wandhalterung (112) an dem hinteren Rahmen (80) mit zwei Bolzen (44) (Abb. 17).

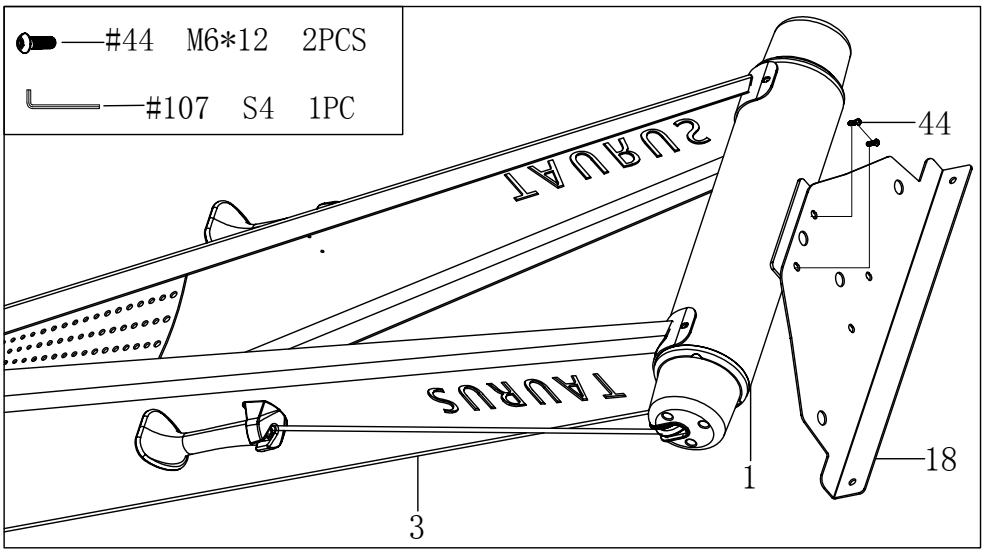


Abb. 16

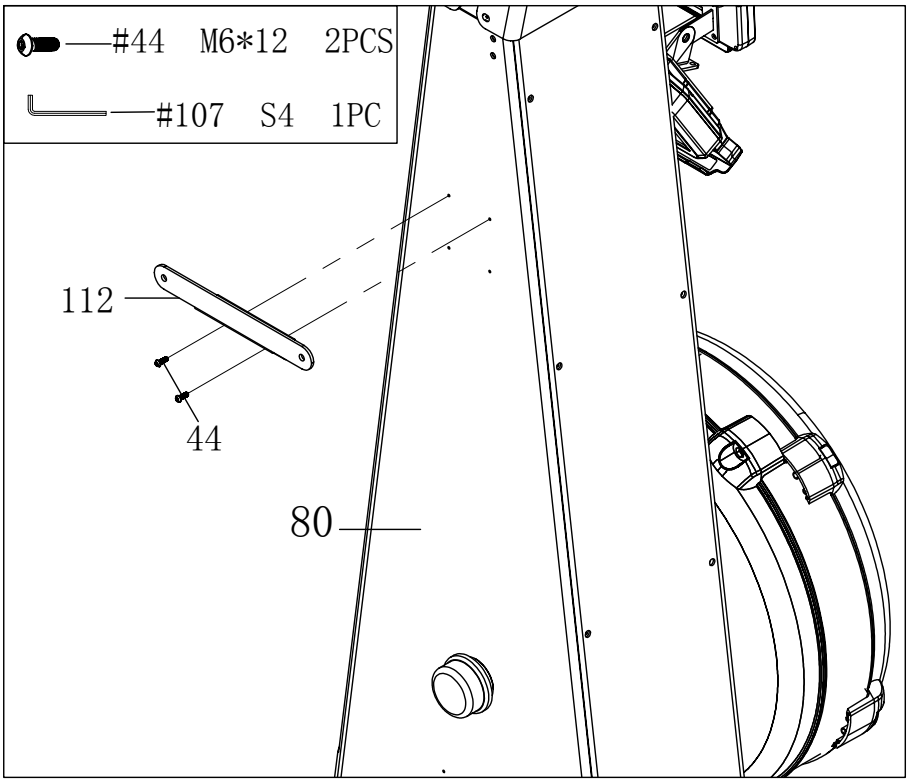


Abb. 17

Schritt 3: Wandmontage

1. Montieren Sie das Gerät mithilfe der Verbindungsplatte (18) und der Wandhalterung (112) an der Wand mit vier Ankerbolzen (113).

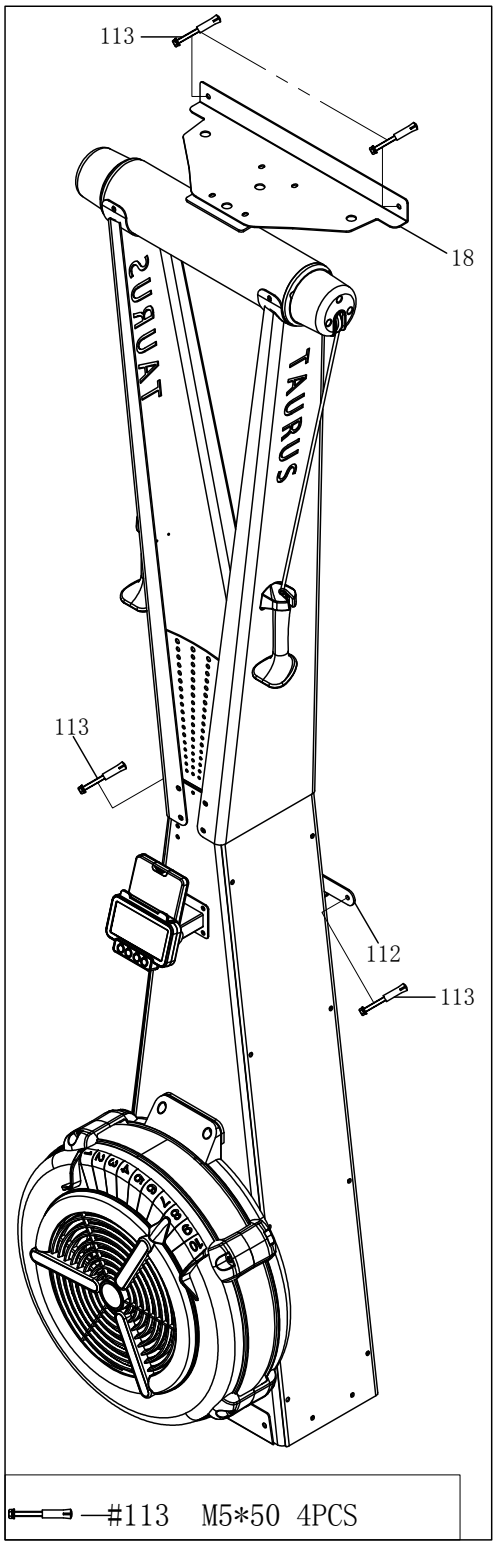


Abb. 18

Schritt 4: Demontage der Transportsicherung

1. Entfernen Sie die Transportsicherung (106) von der Luftklappe.

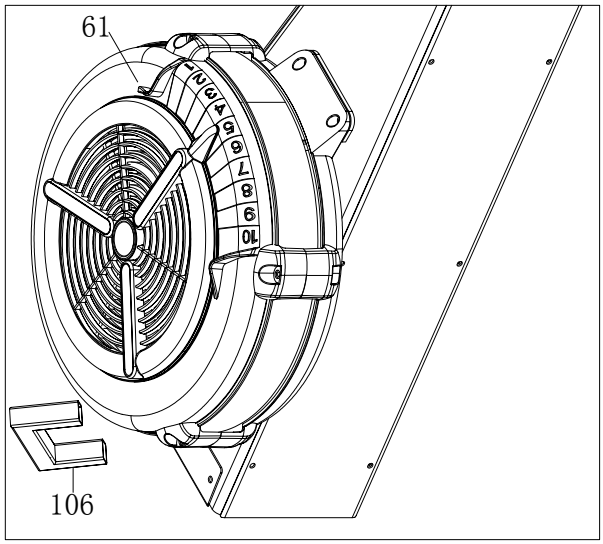


Abb. 19

2.4 Einstellung

ⓘ **HINWEIS**

+ Der Widerstand wird mit Hilfe des seitlich am Schwungrad (62) angebrachten Luftklappenhebels zwischen den Stellungen 1 (niedrig) und 10 (hoch) eingestellt. Damit wird die Luftzufuhr zum Schwungrad verändert. Wir empfehlen die Luftklappe am Anfang auf 3 einzustellen.
+ Eine Stufe höher = höherer Widerstand
+ Eine Stufe niedriger = geringerer Widerstand

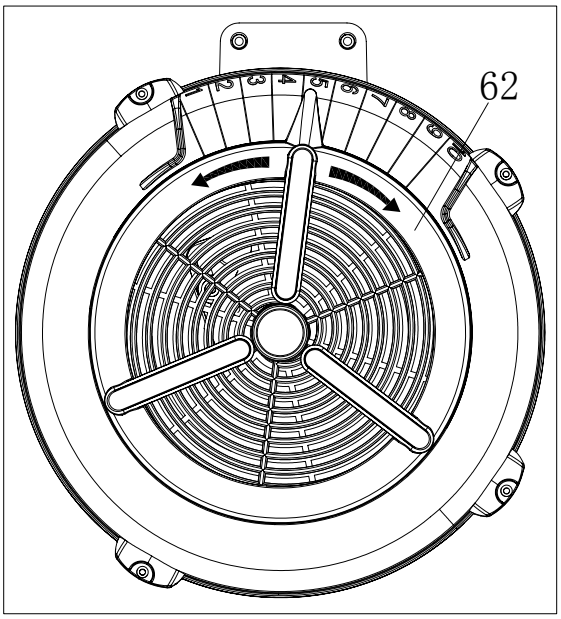


Abb. 20

2.5 Batteriewechsel

ⓘ **HINWEIS**
Folgende Batterien werden benötigt: 4 x 1,5 V AAA

1. Öffnen Sie das Batteriefach.
2. Entnehmen Sie die Batterien.
3. Setzen Sie die neuen Batterien ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

HINWEIS

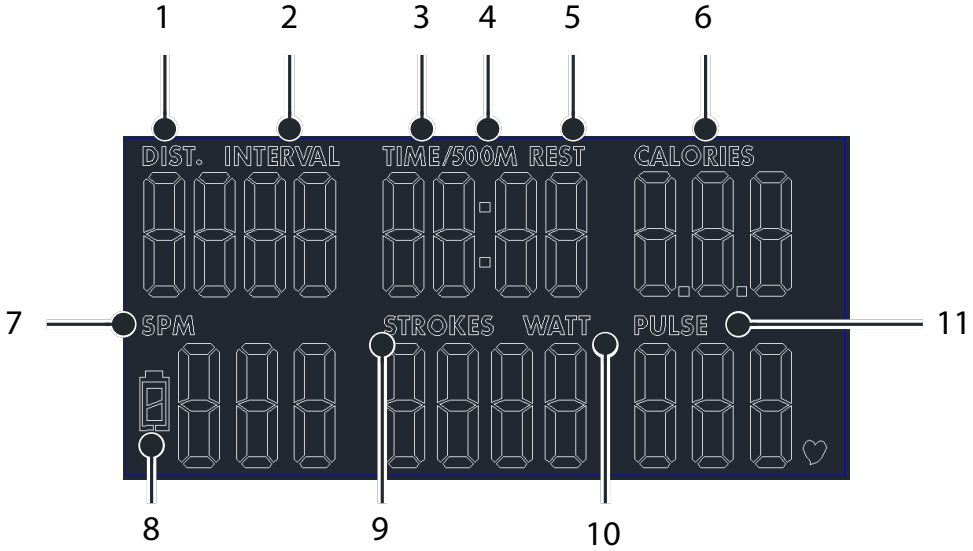
+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenübersicht

TASTE	NAME	FUNKTION
RESET	**RESET**	+ Um die Trainingswerte zurückzusetzen, drücken Sie diese Taste. + Um die Konsole zurückzusetzen, drücken Sie diese Taste für zwei Sekunden.
MODE	**MODE**	+ Um einen Trainingsparameter zu bestätigen, drücken Sie diese Taste. + Um zwischen Trainingsparametern zu wechseln, drücken Sie diese Taste. + Um in die Trainingsprogramme zu gelangen, drücken Sie diese Taste.
^	**PFEIL OBEN**	Um einen Trainingswert zu erhöhen, drücken Sie auf diese Taste.

	PFEIL UNTEN	Um einen Trainingswert zu verringern, drücken Sie auf diese Taste.

3.2 Displayanzeige



Nr.	ANZEIGE	NAME	FUNKTION
1	**DIST.**	**Strecke**	+ Zeigt die trainierte Strecke an. + Einstellbereich: 0 – 9900 (in 100er Schritten) + Anzeigebereich: 0 – 9999 + Im Zielprogramm zählt es nach unten.
2	**INTERVAL**	**Intervallprogramm**	Zeigt das aktive Intervallprogramm an.
3	**TIME**	**Zeit**	+ Zeigt Ihre Trainingszeit an. + Einstellbereich: 01:00 – 99:00 (in 1er Schritten) + Anzeigebereich: 0:00 – 99:59 + Im Zielprogramm zählt es nach unten. + Zeigt während des Intervallprogramms die Trainingsphase in Sekunden an.
4	**TIME/500M**	**Zeit pro 500m**	Zeigt benötigte Zeit für 500 m Strecke an.
5	**REST**	**Ruhe während Intervalltraining**	Zeigt während des Intervallprogramms die Ruhephase in Sekunden an.
6	**CALORIES**	**Kalorien**	+ Zeigt die verbrannten Kalorien an. + Einstellbereich: 20 – 980 (in 20er Schritten) + Anzeigebereich: 0,0 – 999 + Im Zielprogramm zählt es nach unten.
7	**SPM**	**Schläge pro Minute**	Zeigt die Schläge pro Minute an.
8	**BATTERY**	**Batterie**	+ Zeigt den Batteriestatus an. + Bei schwachem Status blinkt die Anzeige auf.

9	**STROKES**	**Schläge insgesamt**	+ Zeigt die gesamten Schläge an. + Einstellbereich: 25 – 9975 (in 25er Schritten) + Anzeigebereich: 0 – 9999 + Im Zielprogramm zählt es nach unten.
10	**WATT**	**Watt**	Zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.
11	**PULSE**	**Puls**	+ Zeigt Ihren Puls an, wenn die Kontakte oder ein Brustgurt genutzt werden (Brustgurt ist nicht Teil des Lieferumfangs). + Im Intervallprogramm zeigt es die Anzahl der Trainingsrunden an.
	b	**Drahtlosverbindung**	Zeigt an, ob eine Drahtlosverbindung besteht.

3.3 Widerstand

Auf dem Display wird der Widerstand LEVEL angezeigt (L1-L10). Falls eine falsche Widerstandsangabe erkannt wird, kann über den VR eine Kalibrierung gestartet werden.

1. Um die Kalibrierung zu starten, drücken Sie für drei Sekunden gleichzeitig die Pfeiltasten.

In dem Anzeigefenster DIST. erscheint L TIME.

2. Stellen Sie am Schwungrad den Widerstand auf 1.
3. Um die Angabe zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

In dem Anzeigefenster DIST. erscheint H TIME.

4. Stellen Sie am Schwungrad den Widerstand auf 10.
5. Um die Angabe zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

→ ***Die Kalibrierung ist beendet.***

3.4 Trainingsprogramme

Ihr Gerät verfügt über eine Auswahl an Trainingsprogrammen, um sicherzustellen, dass Sie ihr Trainingsziel erreichen. Es folgt eine Auflistung der Trainingsprogramme:

PROGRAMM	BESCHREIBUNG	ANZAHL
SCHNELLSTART	Manuelles Training ohne Voreinstellungen.	1
ZIELPROGRAMM	Geben Sie einen oder mehrere Zielwerte für Ihr Training an. Diese werden heruntergezählt.	4
INTERVALLPROGRAMM	Training mit voreingestellten Angaben. Passen Sie vorab Trainingsdaten an, wenn gewünscht.	1

ⓘ **HINWEIS**
Die Trainingswerte können nur vor dem Training angepasst werden.

In den folgenden Unterkapiteln finden Sie eine detaillierte Beschreibung der Trainingsprogramme.

3.4.1 Schnellstart

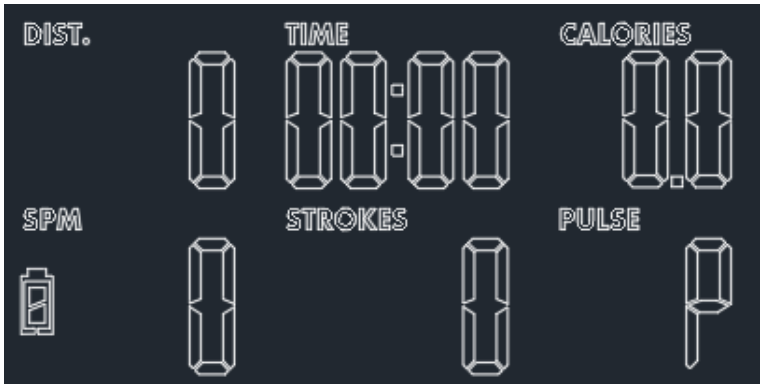
Um ein Training ohne Voreinstellungen zu starten, können Sie das Schnellstart-Programm wählen.

So starten Sie das Schnellstart-Programm:

1. Ziehen Sie an den Handgriffen.

Die Trainingswerte zählen nach oben.

→ ***Der Schnellstart hat begonnen.***



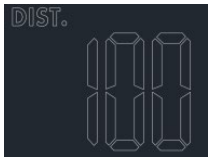
3.4.2 Zielprogramme

Um ein Training mit Zielen zu starten, wählen Sie eines der vier möglichen Zielprogramme. Sie
können mehrere Zielprogramme einstellen.

So starten Sie das Zielprogramm:

1. Drücken Sie die MODE-Taste.

DIST. blinkt auf.



2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschtes Strecke aus.
3. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

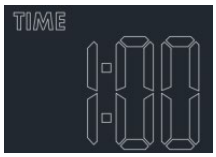
ⓘ **HINWEIS**

+ Wenn innerhalb von 30 Sekunden die MODE-Taste gedrückt wird oder eine Bewegung von dem Gerät vernommen wird, dann startet das Trainingsprogramm Zielprogramme.

TIME blinkt auf.

4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus.
5. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

CALORIES blinkt auf.

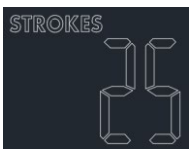


6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr gewünschtes Kalorienziel aus.
7. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

STROKES blinkt auf.

8. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr gewünschtes Trainingsziel aus.
9. Um den Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

Das Programm startet und die Trainingsziele zählen nach unten.



10. Wenn Sie ein Trainingsziel erreicht haben, ertönt ein Signalton.

Der Wert des erreichten Trainingziels zählt nach oben während die übrigen Traingsziele nach unten
zählen.

→ ***Das Training ist beendet, wenn alle eingestellten Trainingsziele erreicht sind.***

3.4.3 Intervallprogramm

Um ein Intervalltraining zu starten, können Sie das Intervallprogramm wählen. Dabei unterscheiden Sie zwischen der Anzahl der Trainingsrunden, der aktiven Trainingsphase und der Ruhephase in Sekunden.

+ Einstellbereich Trainingsrunden: 1 – 99 (in 1er Schritten)
+ Einstellbereich Trainingsphase und Ruhephase: 10 – 120 Sekunden (in 10er Schritten)

So starten Sie das Intervallprogramm:

1. Drücken Sie drei Sekunden die MODE-Taste.

Ein Signalton ertönt und INTERVAL blink auf.

TIME blinkt auf.

2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Trainingszeit aus.
3. Um die Trainingszeit zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

REST blinkt auf.

4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschtes Ruhezeit aus.
5. Um die Ruhezeit zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

PULSE blinkt auf.

6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Anzahl der Trainingsrunden aus.
7. Um die Anzahl zu bestätigen, drücken Sie die MODE-Taste.

Das Intervallprogramm startet.

Hier finden Sie eine Erklärung der in dem Display angezeigten Werte.

WERT	BESCHREIBUNG
TIME	Zeigt die aktive Trainingsphase in Sekunden an. Während der letzten drei Sekunden ertönt ein Signalton.
REST	Zeigt die aktive Ruhephase in Sekunden an. Während der letzten drei Sekunden ertönt ein Signalton.
PULSE	Zeigt die Anzahl der Trainingsrunden an.

4.1 Allgemeine Hinweise

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

4.1.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

4.1.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.

⚠ **VORSICHT**
Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

4.1.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

+ Rückenmuskulatur
+ Schultermuskulatur
+ Armmuskulatur
+ Bauchmuskulatur
+ Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

4.1.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung
Die Herzfrequenorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie
schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

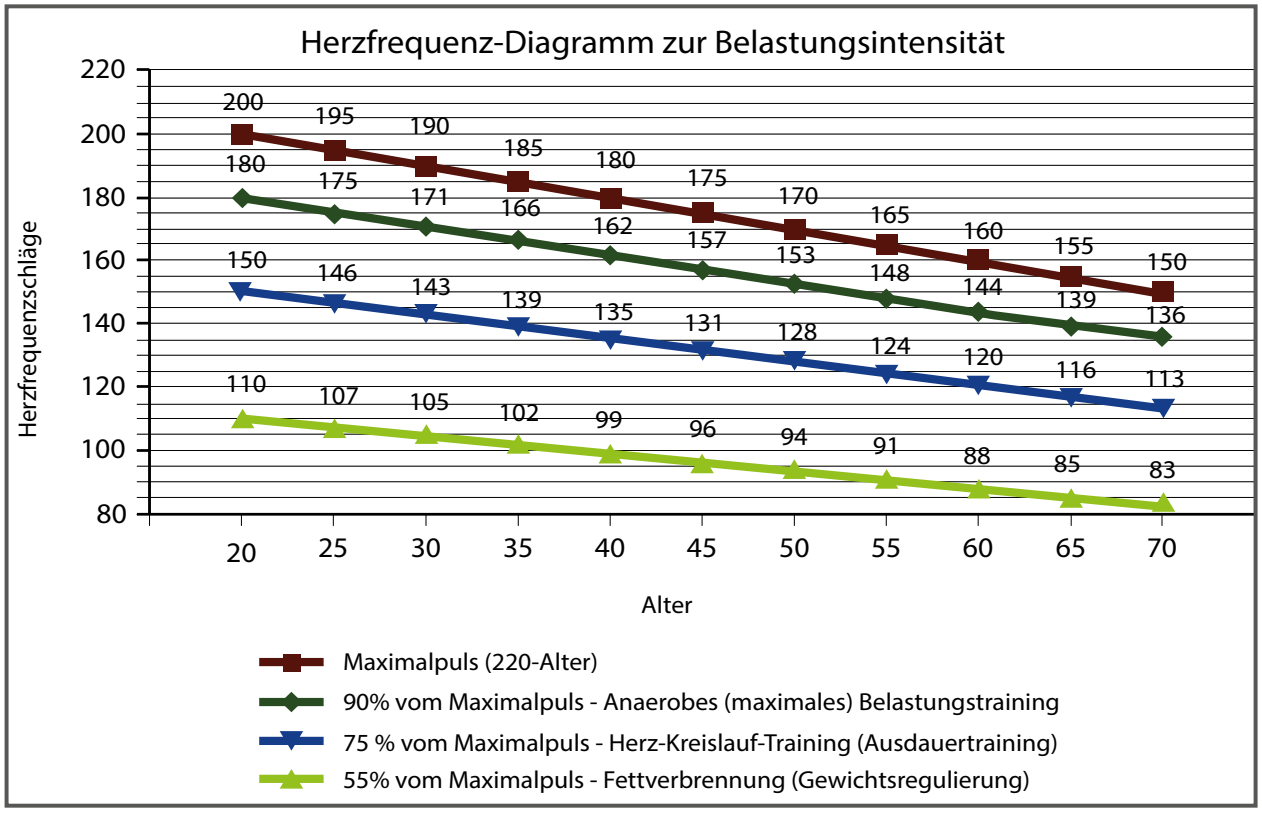
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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

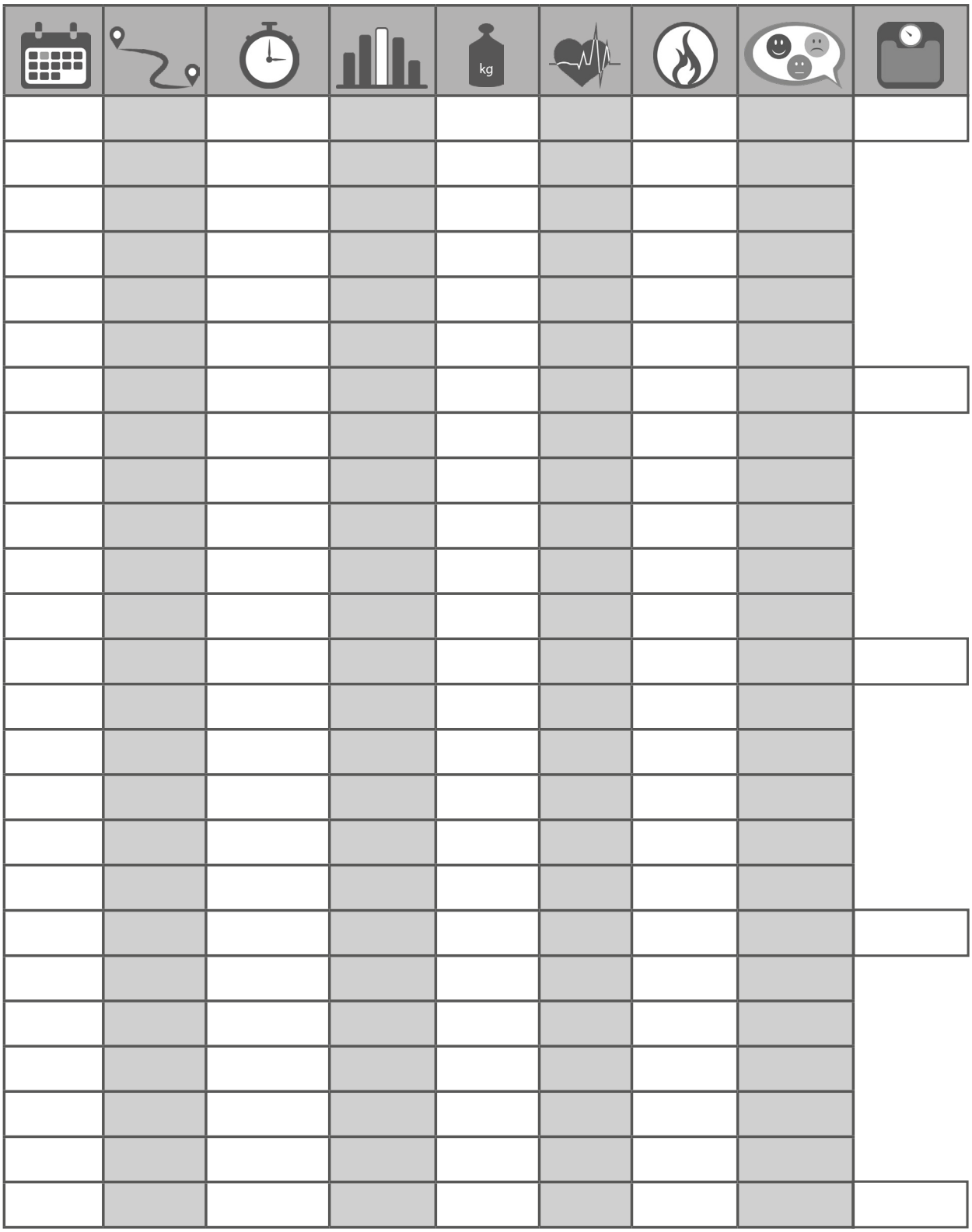
Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90%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

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

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



4.2 Trainingstagebuch



(Kopiervorlage)

Datum
Strecke
Zeit (Min.)
Widerstandsstufe
Trainingsgewicht
Ø Herzfrequenz
Kalorienverbrauch
Ich fühle mich ...
Körpergewicht

4.3 Trainingsempfehlungen

In diesem Kapitel finden Sie Trainingsempfehlungen für das Training mit Ihrem Gerät.

Übung 1

1. Hände und Füße befinden sich auf Schulterbreite.
2. Heben Sie die Hände über Ihren Kopf und winkeln Sie die Armbeugen leicht an (Abb. 21).
3. Halten Sie Ihre Armbeugen angewinkelt und ziehen Sie die Griffe nach unten.
4. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an und winkeln Sie Ihre Knie an (Abb. 22).
5. Strecken Sie Ihre Arme entlang der Hüfte aus und halten Sie Ihre Knie angewinkelt (Abb. 23).
6. Führen Sie die Arme langsam wieder nach oben und kehren Sie zu der Ausgangsposition zurück (Abb. 25).

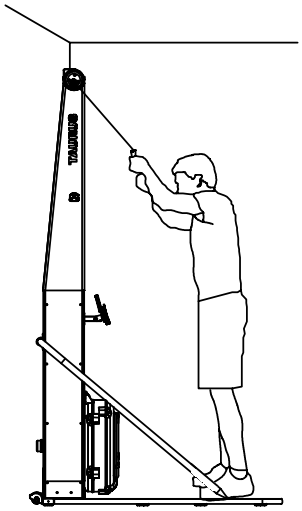


Abb. 21

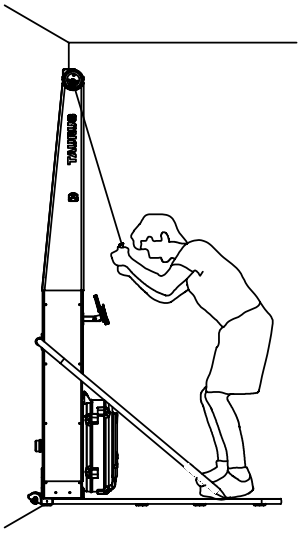


Abb. 22

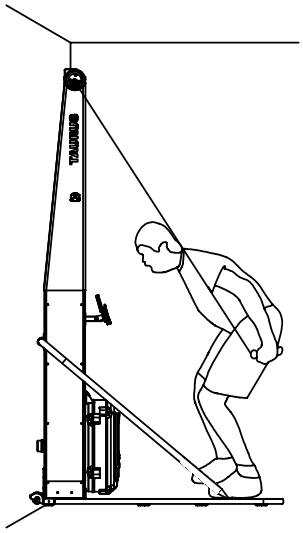


Abb. 23

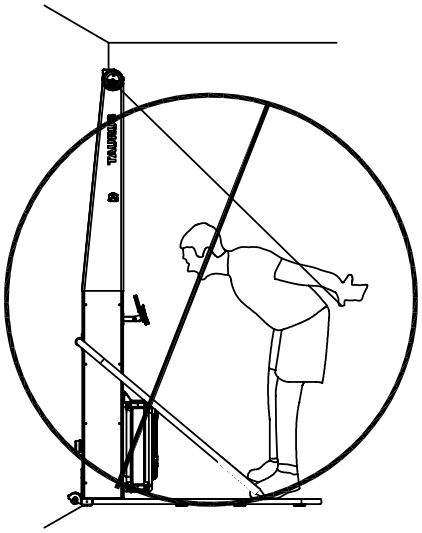


Abb. 24

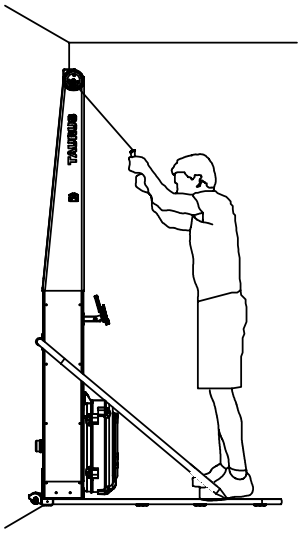


Abb. 25

Übung 2

1. Hände und Füße befinden sich auf Schulterbreite.
2. Heben Sie einen Arm leicht nach oben, während der andere Arm nach unten geführt wird.
3. Ziehen Sie den Griff des oberen Arms nach unten während Sie den Griff des unteren Arms nach oben ziehen.
4. Wechseln Sie die Armbewegung fließend.
5. Beugen Sie den ziehenden Arm leicht, um die Muskelspannung und Trainingsintensität zu erhöhen.
6. Führen Sie die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

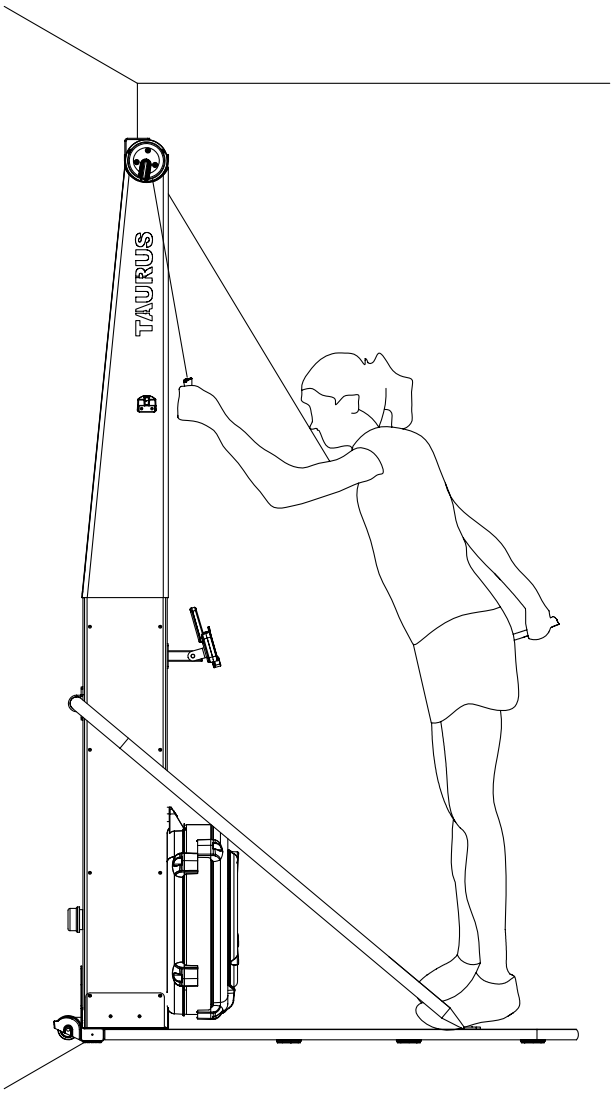


Abb. 26

4.4 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

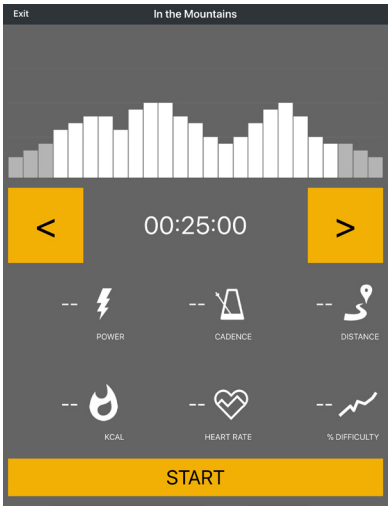
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

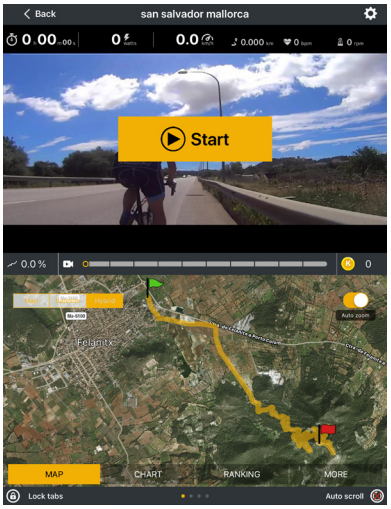
Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite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

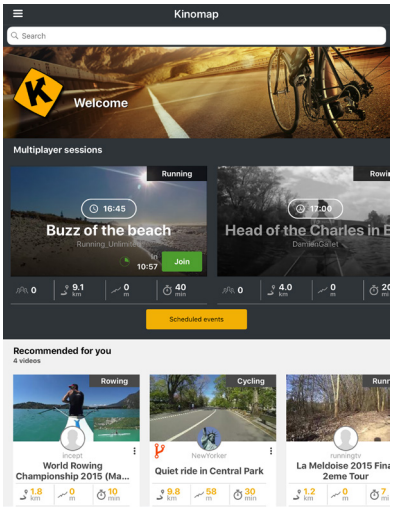
Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die App „Kinomap“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser Programme.

ⓘ WICHTIGER HINWEIS

Entertainment-Apps unterliegen der Pflege durch Drittanbieter. Vorinstallierte Apps können durch Updates ersetzt, eingeschränkt oder entfernt werden. Änderungen daran begründen keinen Mangel im Sinne der gesetzlichen Gewährleistung. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.







Beispiel: Kinomap

5.1 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.

5.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.5 dieser Bedienungsanleitung.

6.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.
+ Um das Sicherheitsniveau des Gerätes aufrechterhalten zu können, muss es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden – insbesondere an Fußriemen, Verschlüssen, Griffschläuchen und am Sitz.

⚠ **VORSICHT**

+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen

6.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	**Ursache**	**Behebung**
Kein Empfang der Herzfrequenz	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Batterien leer	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln
Display zeigt nichts an	Fehlende Stronversorgung	+ Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten. + Batterien leer + Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren

6.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

6.4 Wartungs- und Inspektionskalender

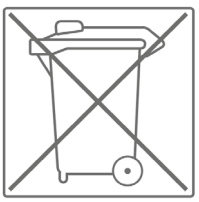
Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	**Wöchentlich**	**Monatlich**	**Halbjährlich**
Display Konsole	R	I	
Zugseile und Laufrollen	R/I		
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Seilführungen	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

7 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.

8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Skigeräte kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. 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

Silikonspray

Kontaktgel

9.1 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 11 dieser Bedienungsanleitung.

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

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus / Skitrainer

Modellbezeichnung:

Elite Ski Trainer
Elite Ski Trainer Stand

Artikelnummer:

TF-EST
TF-EST-ST

9.2 Teileliste: TF-EST

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Spezifikation	Anz.
1	Round straight pipe	7C0633012		1
2	Left Vertical Plate	7C0633026		1
3	Right Vertical Plate	7C0633027		1
4	Handle	3C0699006	PA+PU	2
5	Handle seat	3C0499002	PA	2
6	Pull Rope Small Pulley	3C0403001	Φ51.2*13.6	6
7	Bearing Clearance Spacer	3C0403004	Φ22*Φ8*8.25	12
8	Pull Rope	8C0603002	Φ4*4500mm	2
9	Bungee	8C0404002	Φ4*4000mm	2
10	Fixed Sea	3C0402002	PA	1
12	Bungee Cord Small Pulley	3C0403002	Φ35*9	8
13	Console Fixing Plate	7C0633001		1
14	Console	5C0601003	TZ-8145	1
15	Console Holder	7C0433001		1
18	Strengthening Plate	7C0633016		1
19	Base Plate	7C0633017		1
23	Wall Sleeve Rubber	3R3299007	Black	1
24	Winding Wheel	3C0403005	Φ64*Φ40.4*79	2
25	Shaft Assembly	6C0402002	Φ17*Φ110*249.5	1
26	Sensor Fixing Plate	7C0433012		1
28	Bearing	481000010	16003ZZ	1
29	Long Spacer Sleeve	6C0403001	OD22*ID17*32.5	2
30	Short Spacer Sleeve	6C0403002	OD22*ID17*24	2
31	Wave Washer	453481701	OD23*ID17.1*T0.3	1
32	One Way Bearing	481000025	Φ35*16	2
33	Sensor Wire	5C0406001		1
34	VR	5C0405003		1
35	VR Connecting Wire	5C0405004		1
38	Bolt	425946001	M6*30	2
39	Bolt	426346002	M8*35	6
40	Washer	451540803	OD16*ID8.5*T1.5	12
42	Nylon Nut	442530601	M6	12

43	Nylon Nut	442530802	M8	7
44	Bolt	425946002	M6*12	60
45	Bolt	426346003	M8*70	1
46	Self Tapping Screw	414141001	ST4.2*L16mm	8
47	Bolt	423153002	M4*45	1
48	Cross Head Screw	424153002	M5*10	8
49	Cross Head Screw	424153006	M5*75	4
50	Bolt	425152004	M6*40	1
51	Hex Nut	441530101	M4	1
52	Hex Nut	441530501	M5	4
53	Bolt	426153006	M8*15	1
54	Cross Head Screw	425153008	M6*10	2
55	Self Tapping Screw	414445001	ST4.2*L12mm	5
56	Washer	451540603	OD18*ID6.5*T1.5	1
57	Bolt	425553006	M6*15	4
59	Bearing Cover	3C0402003	TPR	1
60	Flywheel Cover Back	8C0608010	ABS	1
61	Flywheel Cover Front	3R5101002	ABS	1
62	Fan adjustment cover	3R5101001	ABS	1
63	Flywheel	8R3208006		1
64	Counterweight Disk	7R5133021		1
65	Sensor Magnet	8R0506002	Φ8*2	1
66	Spring Washer	452580001	ID6.5*T1.6	2
67	Tube Plug	3C0404001	PVC	1
68	VR Fixing Plate	7R5133010	98*78*2.0	1
69	Mesh Plate	8R3208004	64*1434	1
70	Mesh Locking Block	3R3202029	PA	2
72	Washer	451520601	OD16*ID6.5*T1.0	4
73	Washer	451540801	OD20*ID8.5*T1.5	1
74	Plastic Washer	3C0499006	Φ20*Φ8.5*2	2
75	Screw	411141006	ST3.0*25	4
76	Bearing	481000048	6003ZZ	4
77	Bearing	481000060	6203ZZ	1
78	Panel	7C0633004		2
79	Front Connecting Platte	7C0633007		1

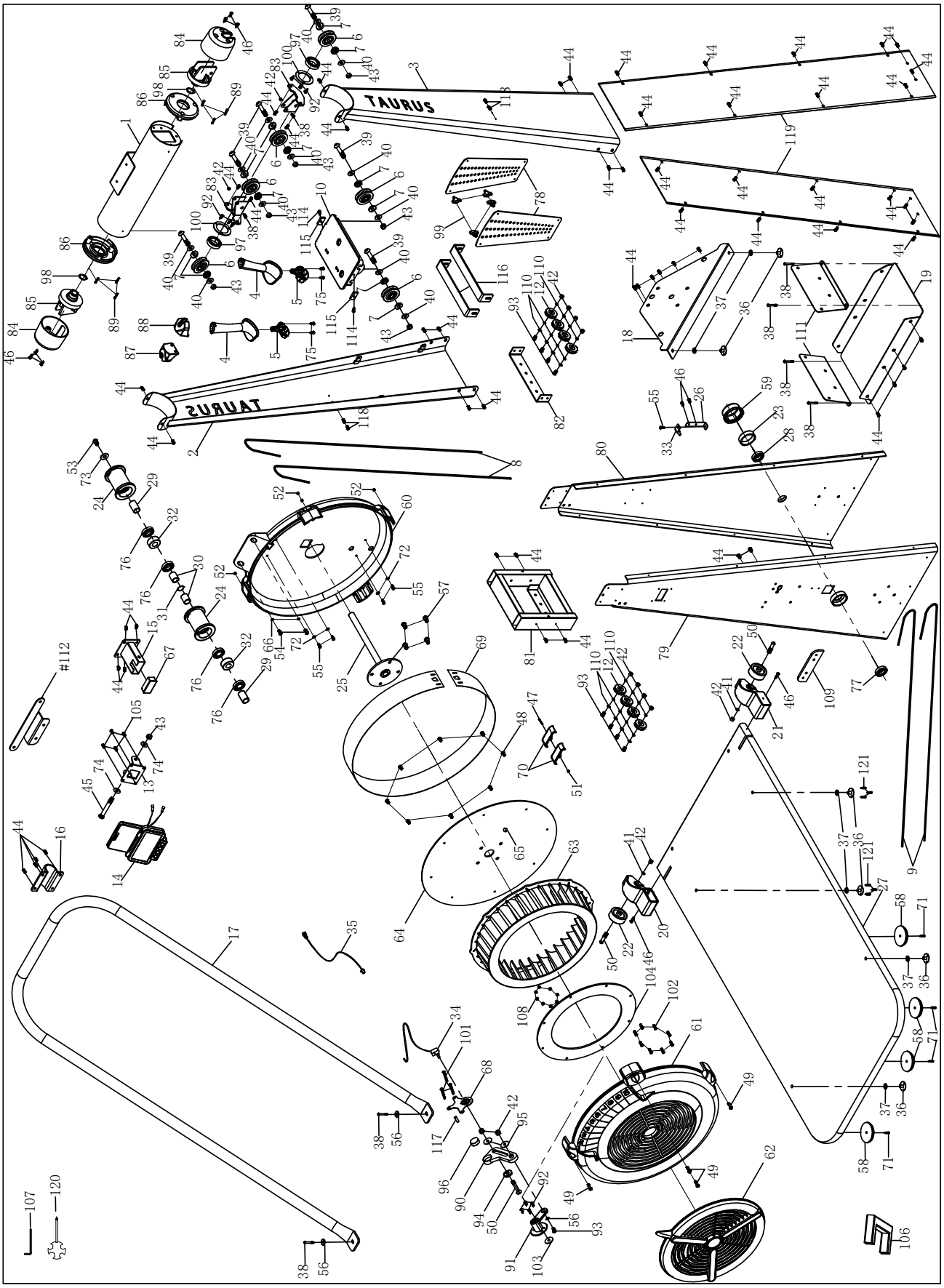
80	Back Connecting Platte	7C0633008		1
81	Panel auxiliary tube	7C0633009		1
82	Pulley Support	7C0633010		1
83	Pulley Plate	7C0633014		2
84	Decorative cover for pulley bracket	3C0602001	ABS	2
85	Pulley bracket	3C0602002	PA	2
86	connector for Round straight pipe	3C0602003	PA	2
87	Left Handlebar seat	3C0699001	PP+PE	1
88	Right Handlebar seat	3C0699002	PP+PE	1
89	Bolt	425533002	M6*12	6
90	Magnetic fix plate	3R5199001	PA	1
91	Adjusting bolt	3R5199002	ABS	1
92	Screw, Round Head	413141101	ST4*10	10
93	Bolt	425143004	M6*20	9
94	Spacer for Magnetic fix plate	6R5101001	OD25*ID6.5*9.3	1
95	Washer	451560602	OD26*ID6.5*2.0	2
96	Strong Magnetic	8B0506001	Φ25*10	1
97	Bearing	481000007	61905ZZ	2
98	C-clip	461100010	Φ25	2
99	Z-shaped rubber head knob	3R3605001	M5*8	4
100	Bearing plate	7C0633015		2
101	Self Tapping Screw	413142007	ST4*38	3
102	Bolt	424133002	M5*15	8
103	Wave Washer	453481401	OD21*ID14*T0.3	1
104	Aluminum Disk	8R5108003		1
106	Packaging auxiliary tube	7R3233024		1
107	Allen key	6B0106001	4*4	1
108	Nylon Nut	442330501	M5	8
109	Rear cover fixing plate	7C0633025		1
110	Washer	451140802	OD11*ID6*T1.5	24
111	Base connection plate	7C0633022		2
112	fixed bracket	7C0633023		1
113	Expansion Screw M5*50	424376001		4
114	Cross Head Screw M4*12	423153001		2
115	Fixed seat reinforcement plate	7C0633020		2

116	Fixed seat guard plate	7C0633021		2
117	VR support sleeve	8R5108005		3
118	Bolt M6*8	425153015		4
119	left side panel	7C0633005		2
120	open-end wrench	6R0206001		1

9.3 Teileliste: TF-EST-ST

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Spezifikation	Anz.
16	Connecting Pipe Fixing Plate	7C0433007		1
17	Connecting Pipe	7C0433011		1
20	Front End Cap (L)	3R3204004	PP	1
21	Front End Cap (R)	3R3204005	PP	1
22	Wheel for Moving	3R3203002	JE348- 50*6*21.5	2
27	Bottom Board	8C0608013	1200*600*T25	1
36	Lock nut	448761001	M6	6
37	Lock washer	456788001	M8	6
38	Bolt	425946001	M6*30	6
41	Washer	451540601	OD13*ID6.5*T1.5	2
44	Bolt	425946002	M6*12	4
46	Self Tapping Screw	414141001	ST4.2*L16mm	2
50	Bolt	425152004	M6*40	2
56	Washer	451540603	OD18*ID6.5*T1.5	2
58	Foot Pad	3C0499005	Φ60*7	4
71	Self Tapping Screw	416251001	ST5.5*20	4
121	Self Tapping Screw	411251002	ST3*10	6

9.4 Explosionszeichnungen: TF-EST und TF-EST-ST



10 GARANTIE

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

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

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

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

Garantiezeiten

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

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

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

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

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

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

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

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

11 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900

+49 4621 4210-698

technik@fitshop.de

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

04621 4210 - 0

info@fitshop.de

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

EN

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944

service@fitshop.com

You can find the opening hours on our homepage: https://fsg.fit/en

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

info@fitshop.fr

Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77

+49 4621 4210 933

info@fitshop.be

Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

938 805 790

info@fitshop.es

Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961

service@fitshop.nl

De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944

service-int@fitshop.de

You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl

Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.at

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.ch

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 65 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

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

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

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

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

TAURUS®

ELITE SKI TRAINER