TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung

max. 180 kg

~ 90 Min.

95 kg

L 232 | B 95 | H 172

TFX99TFT.01.05

Art. Nr. TF-X99-TFT

Crosstrainer X9.9 Touch

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 7

1.1 Technische Daten 7
1.2 Persönliche Sicherheit 8
1.3 Elektrische Sicherheit 9
1.4 Aufstellort 10

2 MONTAGEANLEITUNG 10

2.1 Allgemeine Hinweise 10
2.2 Lieferumfang 11
2.3 Aufbau 12

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 19

3.1 Konsolenanzeige 19
3.2 Tastenfunktionen 20
3.3 Programme 21
3.3.1 Quick-Start 21
3.3.2 Zielprogramme 21
3.3.3 Voreingestellte Programme 21
3.3.4 Benutzerdefinierte Programme 24
3.3.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme 25
3.3.6 Wattprogramm 26
3.4 Fitness-Test 27
3.5 Medien 28
3.6 Bluetooth und Fitness-Apps 29

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 30

4.1 Allgemeine Hinweise 30
4.2 Transportrollen 30

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 31

5.1 Allgemeine Hinweise 31
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 31
5.3 Wartungs- und Inspektionskalender 32

6 ENTSORGUNG 32

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 33

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 34

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 34
8.2 Teileliste 35
8.3 Explosionszeichnung 39

9 GARANTIE 40

10 KONTAKT 42

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 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

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.

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.

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

TFT - Anzeige von

+ Trainingszeit in min
+ Geschwindigkeit in km/h
+ Trainingsstrecke in km
+ Kalorien in kcal
+ Widerstandsstufe
+ Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
+ Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute)
+ Watt

Widerstandssystem:	Elektromagnetische Induktionsbremse
Widerstandsstufen:	32
Wattangaben	
Einstellbarer Bereich im Wattprogramm:	10-350 W
Min. und Max. Watt bei 60 RPM:	50-400 W
Min. und Max. Watt bei 100 RPM:	148-765W
Benutzerspeicher:	4
Trainingsprogramme insgesamt:	44
Quick-Start-Programme:	1
Zielprogramme:	3
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	3
Wattprogramme:	1
Voreingestellte Programme:	32
Benutzerdefinierte Programme:	4 (eines pro Benutzer)
Fitness-Test:	1
Schwungmasse:	10 kg
Übersetzungsverhältnis:	1 : 8,75
Schrittlänge:	58,4 cm
Gewicht und Maße:	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	112 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	95 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 219, 5 cm x 44,5 cm x 83 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 232 cm x 95 cm x 172 cm
Maximales Benutzergewicht:	180 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 Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

⚠ 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 Materialen 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.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ HINWEIS

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

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
+ 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.

2 MONTAGEANLEITUNG

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**

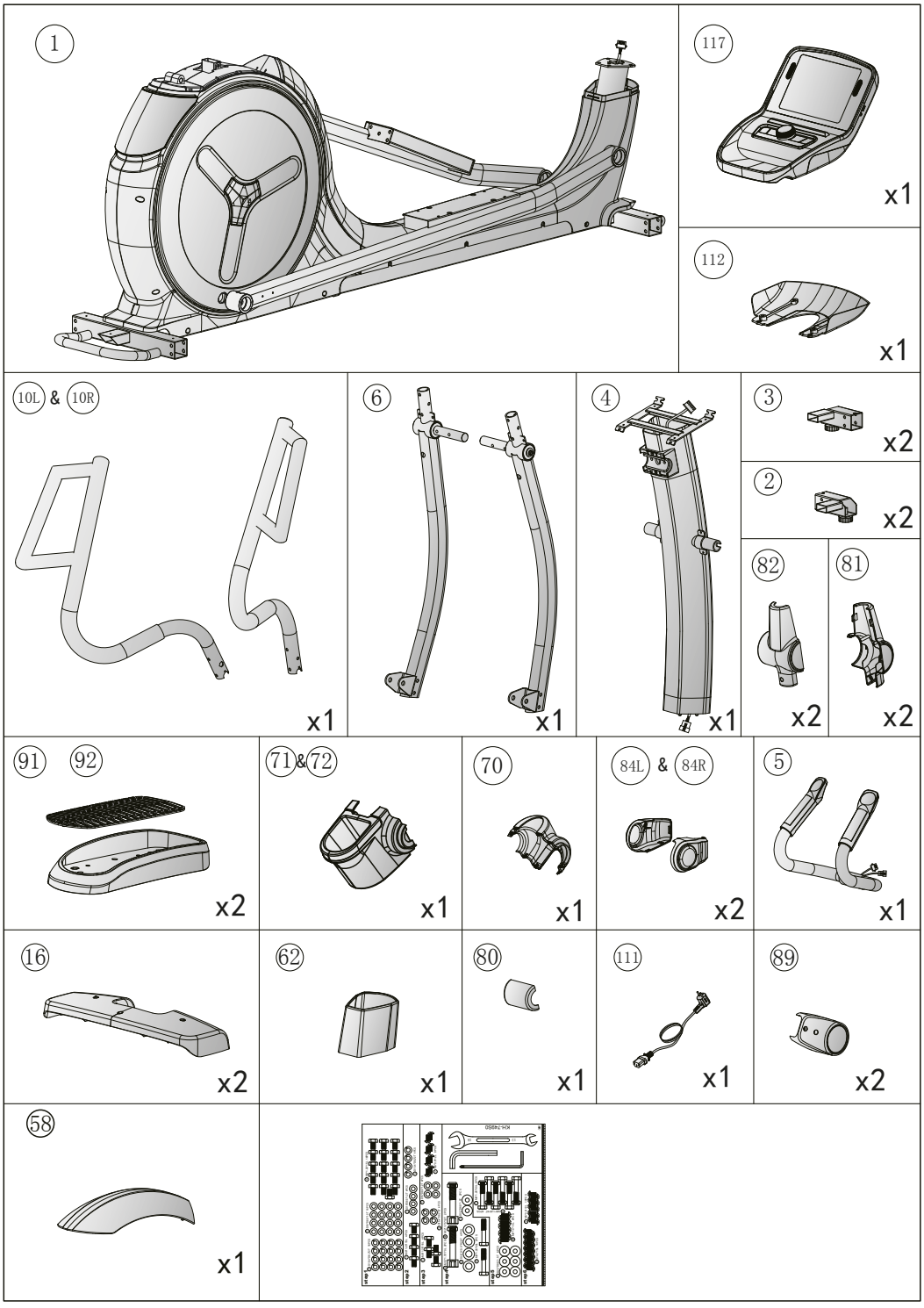
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

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.



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.

ⓘ HINWEIS

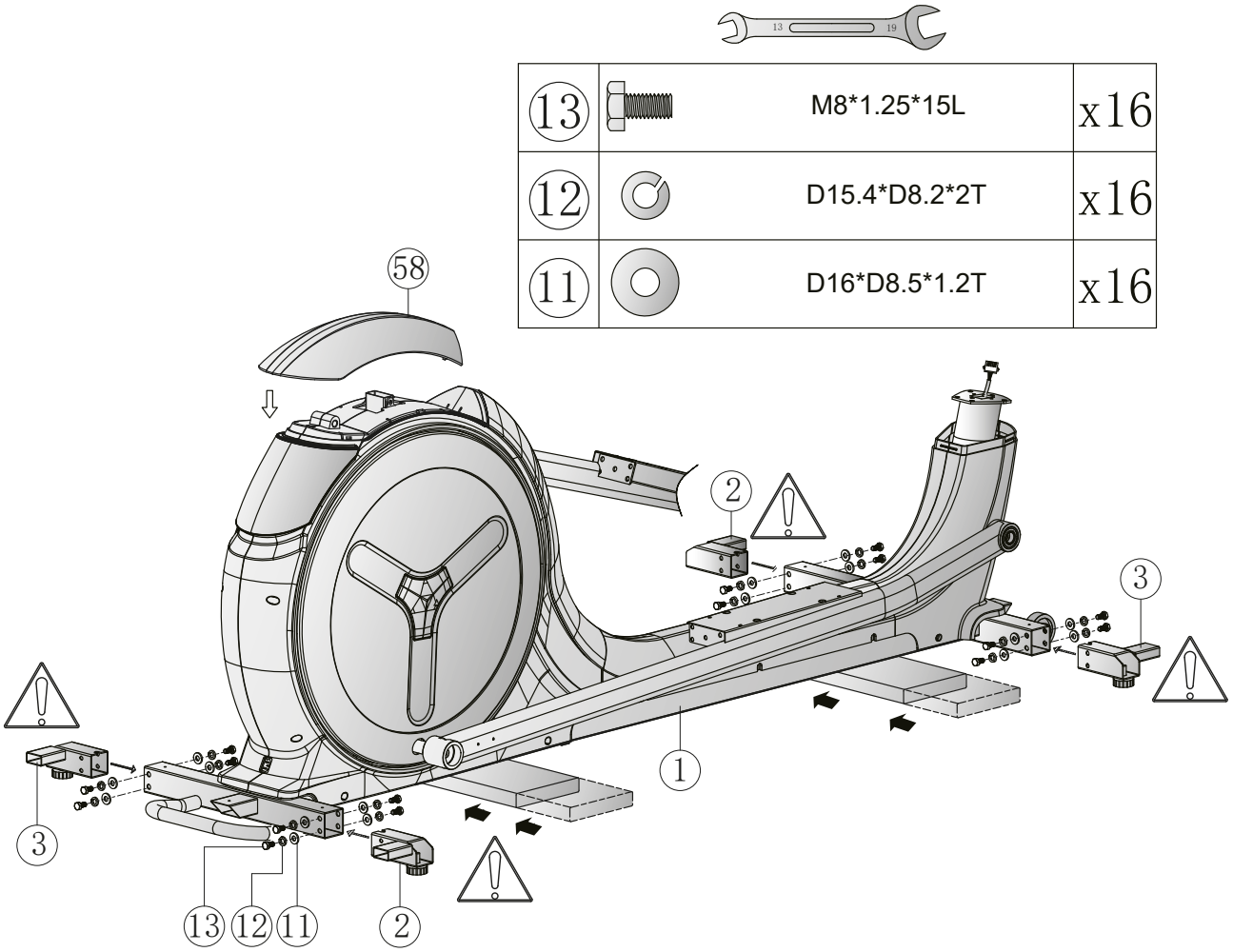
+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung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

Schritt 1: Montage vorderer und hinterer Standfuß

ⓘ HINWEIS

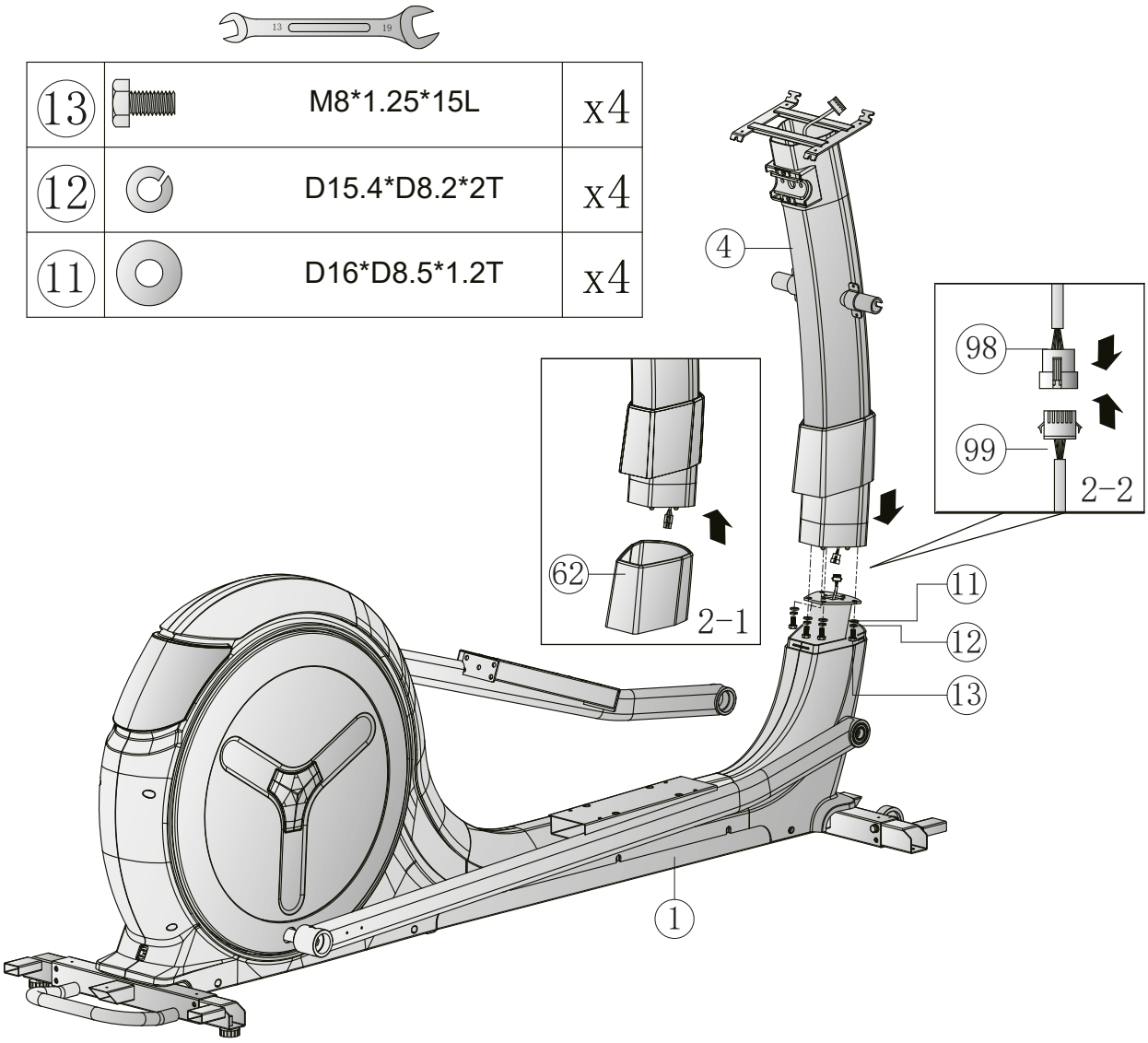
Achten Sie bei dem folgenden Schritt auf die korrekte Ausrichtung der Standfüße (siehe Abb.).

Platzieren Sie die Abdeckung (58) und montieren Sie die vorderen und hinteren Standfüße (2 & 3) am Hauptrahmen (1) mit insgesamt sechszehn Sechkantschrauben (13), sechszehn Sicherungsringen (12) und sechszehn Unterlegscheiben (11).



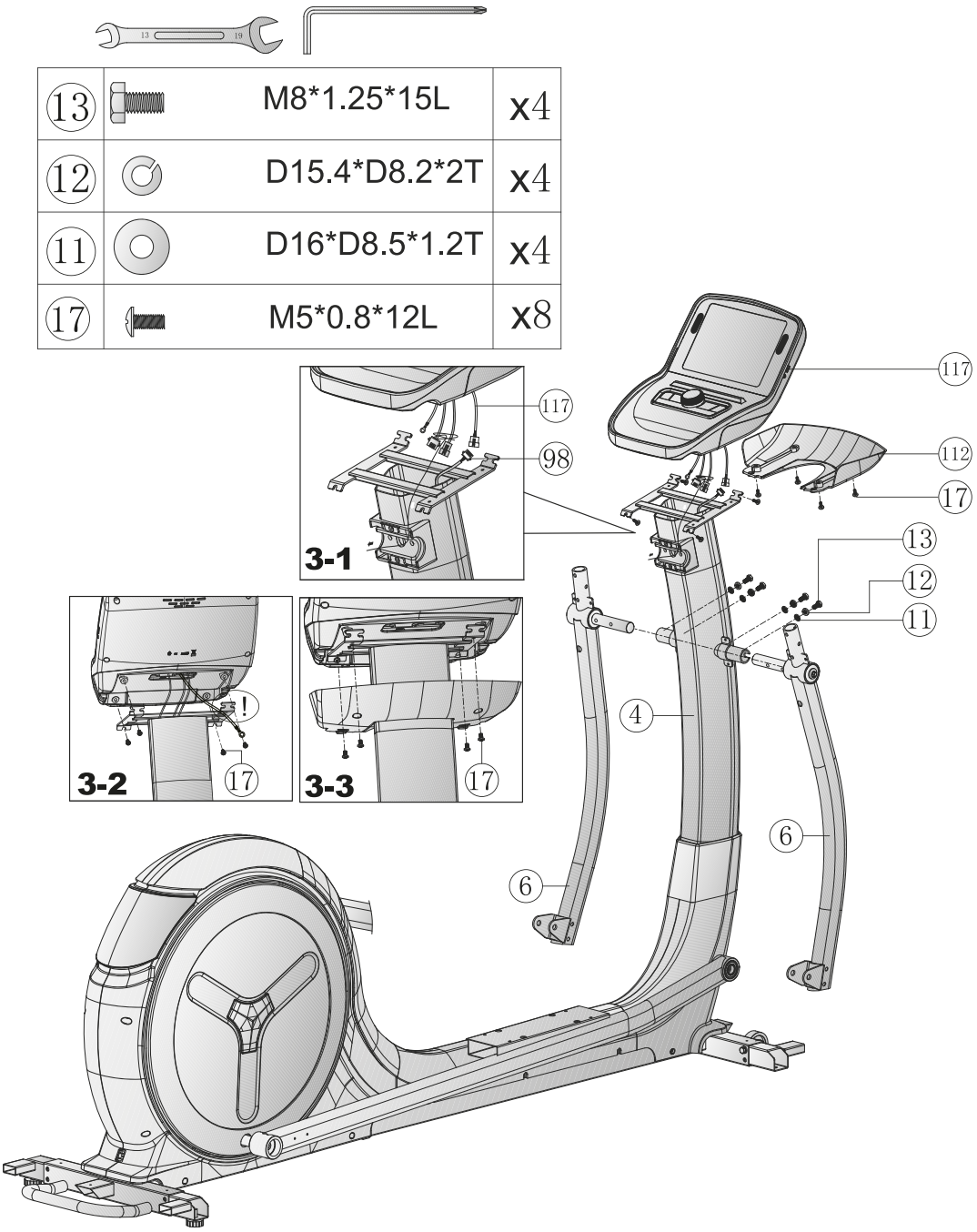
Schritt 2: Montage des Konsolenmastes

1. Schieben Sie die Abdeckung (62) des Konsolenmasts (4) nach oben und verbinden Sie die Kabel (98) und (99) miteinander (siehe Abb. 2-1 & 2-2).
2. Setzen Sie den Konsolenmast (4) in die Aufnahme des Hauptrahmens (1) ein und befestigen Sie ihn mit vier Sechskantschrauben (13), vier Federscheiben (12) und vier Unterlegscheiben (11).
3. Schieben Sie die Abdeckung (62) wieder nach unten.



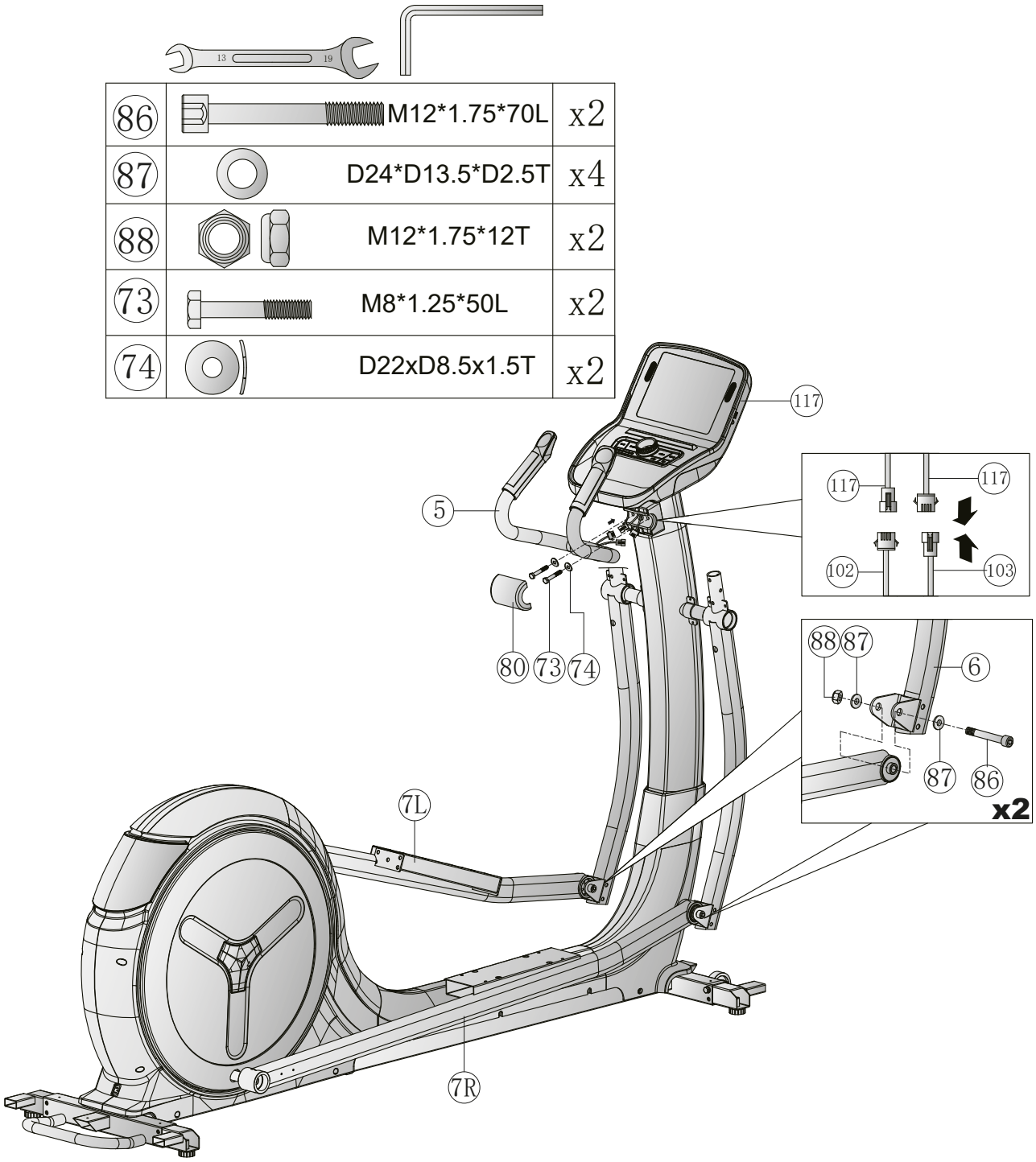
Schritt 3: **Montage der Konsole**

1. Montieren Sie die linke und rechte Verbindungsstange für die Armstangen (6) am Konsolenmast (4) mit vier Sechskantschrauben (13), vier Federscheiben (12) und vier Unterlegscheiben (11).
2. Verbinden Sie die Kabel (117) und (98) miteinander und führen Sie die zwei von der Konsole (117) ausgehenden Konsolenkabel durch die Öffnung des Konsolenmastes (4) (siehe Abb. 3-1).
3. Führen Sie das Erdungskabel durch die Konsolenhalterung am Konsolenmast (4) entlang und befestigen Sie die Konsole (117) auf dem Konsolenmast (4) mit vier Schrauben (17) (siehe Abb. 3-2).
4. Verwenden Sie eine der Schrauben (17) zum Fixieren des Erdungskabels an der dargestellten Position (siehe Abb. 3-2) und ziehen Sie die Schrauben handfest an.
5. Befestigen Sie die Abdeckung (112) mit weiteren vier Schrauben (17) (siehe Abb. 3-3).



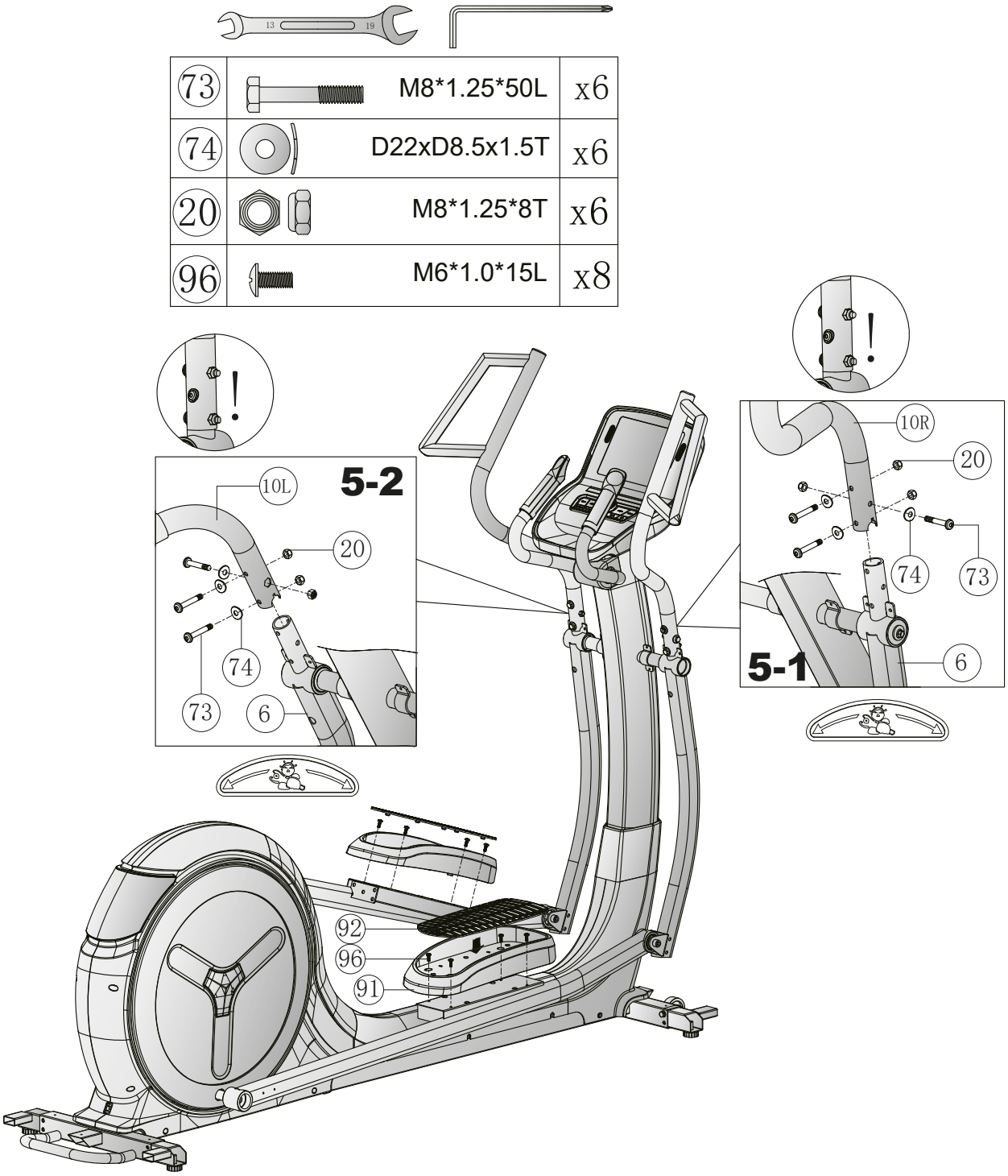
Schritt 4: Montage der Pedalarme und Handgriffe

1. Verbinden Sie die Kabel (117 & 102) und die Kabel (107 & 103) miteinander.
2. Montieren Sie die Handpulssensoren (5) mitsamt der Abdeckung (80) am Konsolenmast (4) mit zwei Sechskantschrauben (73) und zwei gebogenen Scheiben (74).
3. Montieren Sie die linke und rechte Verbindungsstange für die Armstangen (6) an der linken und rechten Pedalstange (7L & 7R) mit zwei Sechkantschrauben (86), vier Unterlegscheiben (87) und zwei Sicherungsmuttern (88).



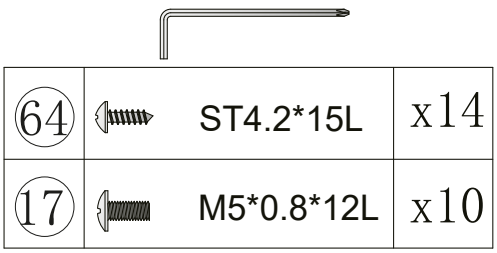
Schritt 5: Montage der Armstangen

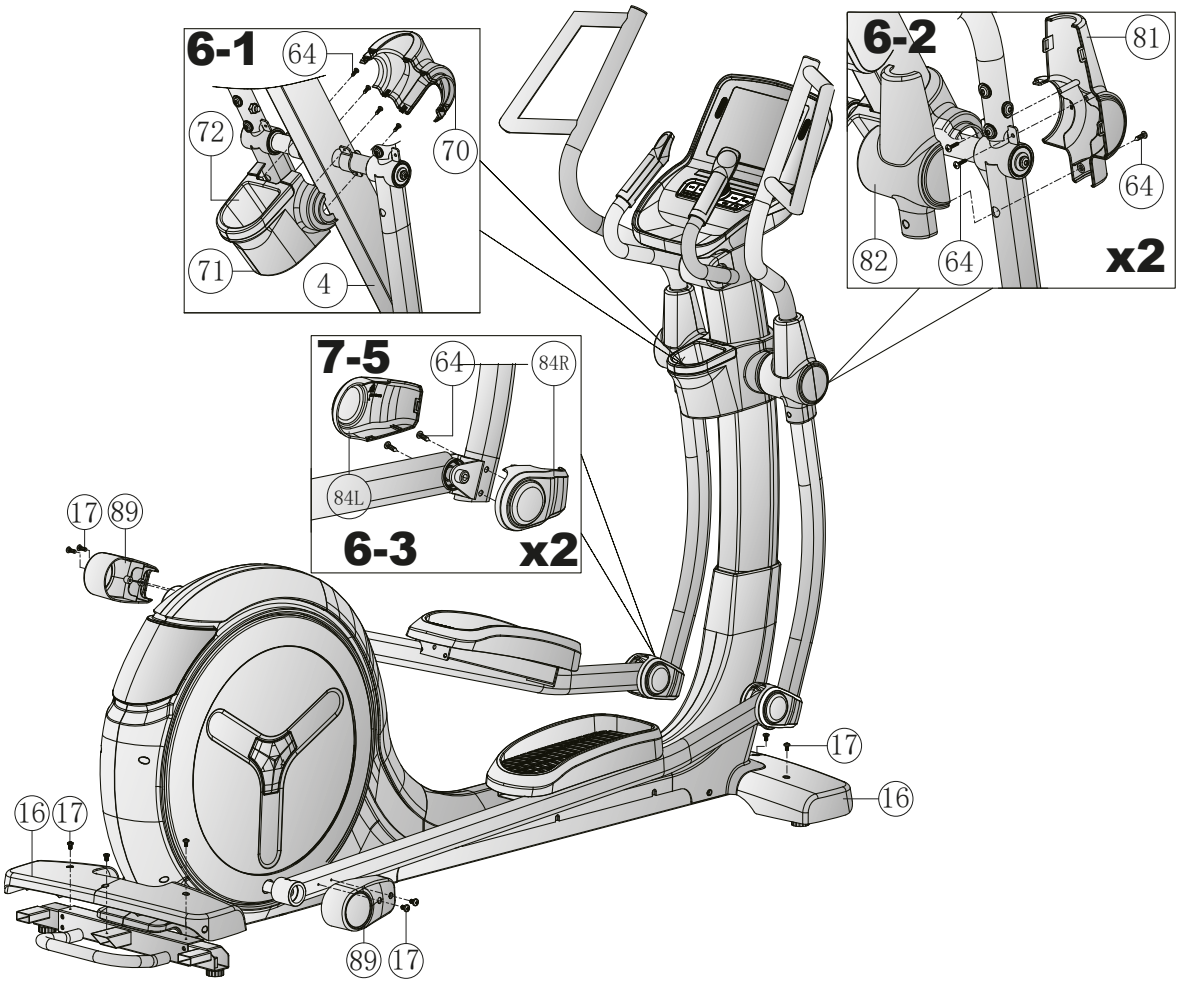
1. Montieren Sie die rechte Armstange (10R) an der rechten Verbindungsstange (6) mit drei Sechskantschrauben (73) und drei gebogenen Scheiben (74) und drei Sicherungsmuttern (20) (siehe Abb. 5-1).
2. Montieren Sie die linke Armstange (10L) an der linken Verbindungsstange (6) mit drei Sechskantschrauben (73) und drei gebogenen Scheiben (74) und drei Sicherungsmuttern (20) (siehe Abb. 5-2).
3. Montieren Sie die Pedale (91) mitsamt der Polster (92) an den Pedalstangen (10R & 10L) mit acht Kreuzschrauben (96).



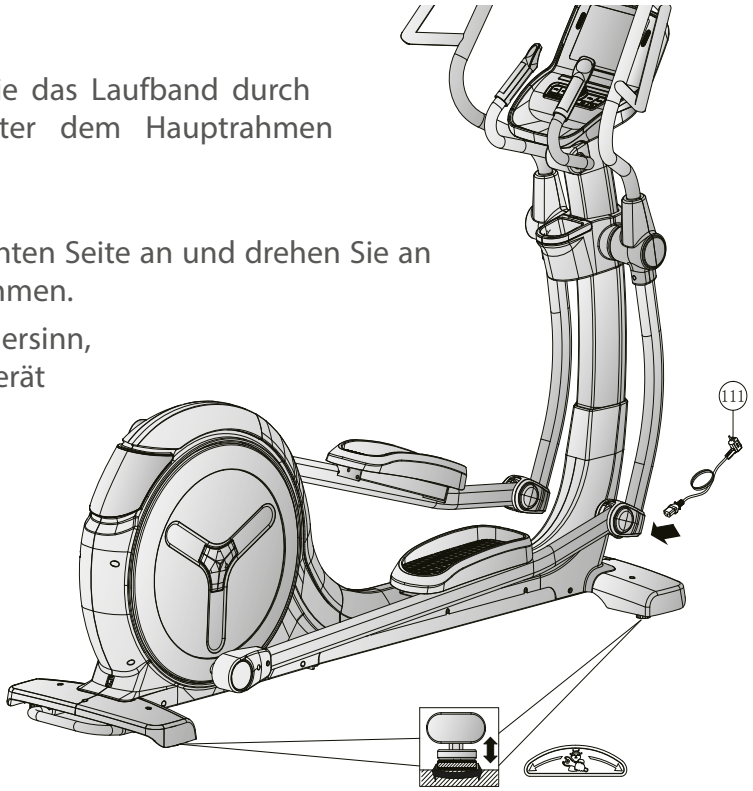
Schritt 6: Montage der Abdeckungen

1. Befestigen Sie die Teile des Flaschenhalters (70, 71 & 72) an der Lenkerstange (4) mit vier Kreuzschrauben (siehe Abb. 6-1).
2. Montieren Sie die Abdeckungen (81 & 82) an der linken und rechten Verbindungsstange (6) mit jeweils drei Kreuzschrauben (64) (siehe Abb. 6-2).
3. Montieren Sie die Abdeckungen (84L & 84R) an den Pedalstangen (10R & 10L) mit jeweils zwei Kreuzschrauben (64) (siehe Abb. 6-3).
4. Montieren Sie die die linke und rechte Abdeckung (89) an der linken und rechten Pedalstange (10R & 10L) mit jeweils zwei Kreuzschrauben (17).
5. Montieren Sie die zwei Abdeckungen (16) an den Standfüßen (2 & 3) mit jeweils drei Kreuzschrauben (17).
6. Ziehen Sie nun sämtliche Schrauben an.





Schritt 7: Ausrichtung der Standfüße



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

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.

Schritt 8: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

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

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

ⓘ WICHTIGER HINWEIS

Um sicherzustellen, dass Ihr Gerät über die neuste Softwareversion verfügt, führen Sie bitte vor der ersten Benutzung ein Update durch. Gehen Sie hierbei wie folgt vor:

1. Tippen Sie in der rechten unteren Ecke des Bildschirms auf „Einstellungen".
2. Tippen Sie auf „WLAN" und verbinden Sie Ihr Laufband mit dem Internet.
3. Kehren Sie in die Einstellungen zurück.
4. Tippen Sie auf „System und Apps".
5. Tippen Sie auf „Update", um die Software zu aktualisieren.

Das Gerät darf während des Updates nicht benutzt oder ausgeschaltet werden.
Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, ob ein weiteres Update zur Verfügung steht und führen Sie es wie oben beschrieben durch. Sobald eine neue Version verfügbar ist, ist das Symbol weiß. Ansonsten ist das Symbol ausgegraut.

ⓘ **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 Konsolenanzeige

ANZEIGE	BESCHREIBUNG
Level (Stufe)	+ Anzeige der derzeitigen Widerstandsstufe + Anzeigebereich: 1–32
Time (Zeit)	+ Anzeige der Trainingszeit in Minuten + Anzeigebereich: 00:00–999:59
Distance (Strecke)	+ Anzeige der Trainingsstrecke in km + Anzeigebereich: 0.0–99.9
Calories (Kalorien)	+ Anzeige der Kalorien in kcal + Anzeigebereich: 0–9999
Puls (Puls)	+ Anzeige der Herzfrequenz + Anzeigebereich: 40–220
Speed (Geschwindigkeit)/ RPM (Umdrehungen pro Minute)	+ Anzeige der derzeitigen Geschwindigkeit oder der Umdrehungen pro Minute

Mets/Watt	+ Anzeige des MET oder des derzeitigen Wattwertes Definition: MET oder metabolisches Äquivalent wird benutzt, um den durchschnittlichen Grundumsatz einer Person zu messen. MET beschreibt die Menge Sauerstoff, die eine durchschnittliche Person im Ruhezustand verbraucht. 1 MET= 3.5ml/kg/min (Der Körper verbraucht 3,5 Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm pro Minute), ist die Menge an Sauerstoff, die der Körper im Ruhezustand verbraucht. Je intensiver der Körper arbeitet, desto mehr Sauerstoff wird verbraucht und desto höher ist der MET Level. Wenn Sie bei einem Level von 7 METS trainieren, dann arbeiten Sie ca. 7mal schwerer als im Ruhezustand. Außerdem verbrauchen Sie 7mal soviel Sauerstoff als im Ruhezustand. + Training zwischen 3 bis 6 METs wird als moderate körperliche Aktivität angesehen. + Training bei > 6 METs wird als starke körperliche Aktivität angesehen.

3.2 Tastenfunktionen

TASTE	BESCHREIBUNG
Encoder (Drehknopf)	+ Drehen, um Einstellwerte oder Trainingswiderstand zu erhöhen oder zu verringern + Drücken, um Einstellungen bestätigen + Wechseln zwischen RPM und SPEED
FITNESS TEST	+ Im Hauptmenü drücken, um sofort zum Fitness-Test zu gelangen
PROGRAM	+ Im Hauptmenü drücken, um zu dem Bereich der voreingestellten Programme zu gelangen
START/STOP	+ Programm starten + Programm nach pausieren wieder aufnehmen
STOP	+ Programm pausieren + Im pausieren Programm drücken, um Programm zu beenden und Zusammenfassung der Trainingsdaten anzuzeigen + Bei beendeten Programm drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren

3.3 Programme

Dieses Gerät bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Programmen. Hierzu zählen: Ein Quick Start Programm, Zielprogramme, Voreingestellte Programme, Benutzerdefinierte Programme, Herzfrequenzgesteuerte Programme und einen Fitness-Test

3.3.1 Quick-Start

Wenn Sie sich im Hauptmenü befinden, drücken Sie einfach auf START und das Training wird per Quick Start gestartet. Alternativ können Sie im Hauptmenü auch auf "QUICK START" tippen.

3.3.2 Zielprogramme

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf "GOAL".
2. Wählen Sie eine Einheit (Zeit, Strecke oder Kalorien) aus nach der Sie trainieren möchten.

ⓘ **HINWEIS**
Es kann nur ein Zielwert festgelegt werden.

3. Geben Sie den gewünschten Zielwert ein.
4. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Widerstandsstufe kann während des Trainings manuell eingestellt werden.

5. Drücken Sie STOP, um das Programm zu pausieren.

Die Widerstandsstufe wird auf 0 gesetzt.

5.1. Drücken Sie STOP erneut, um das Programm zu beenden. Auf dem Display erscheint nun eine Zusammenfassung der gesammelten Trainingsdaten.

5.2. Drücken Sie START, um mit dem Programm fortzufahren.

3.3.3 Voreingestellte Programme

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf "PROGRAM".
2. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Gewicht und die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie auf Next.
3. Wählen Sie eins der Profilprogramme aus.
4. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Widerstandsstufe kann während des Trainings manuell eingestellt werden.

5. Drücken Sie STOP, um das Programm zu pausieren.

Die Widerstandsstufe wird auf 0 gesetzt.

5.1. Drücken Sie STOP erneut, um das Programm zu beenden. Auf dem Display erscheint nun eine Zusammenfassung der gesammelten Trainingsdaten.

5.2. Drücken Sie START, um mit dem Programm fortzufahren.

Programm		Festgelegte Zeit / 30 = Zeit für jeden Abschnitt														
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
P1	LEVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3
P2	LEVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2
P3	LEVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2
P4	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3
P5	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3
P6	LEVEL	5	5	11	11	9	9	7	8	12	10	8	8	7	7	6
P7	LEVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5
P8	LEVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5
P9	LEVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5
P10	LEVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20
P13	LEVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17
P14	LEVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20
P15	LEVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17
P16	LEVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10
P17	LEVEL	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13
P22	LEVEL	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18
P23	LEVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14
P24	LEVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20
P25	LEVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17
P26	LEVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17
P27	LEVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14
P28	LEVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15
P29	LEVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15
P30	LEVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21

Programm		Festgelegte Zeit / 30 = Zeit für jeden Abschnitt														
		16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
P1	LEVEL	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2	LEVEL	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3	LEVEL	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4	LEVEL	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5	LEVEL	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6	LEVEL	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8	LEVEL	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9	LEVEL	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
P10	LEVEL	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	LEVEL	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
P13	LEVEL	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
P14	LEVEL	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	LEVEL	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	LEVEL	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	LEVEL	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	LEVEL	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	LEVEL	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	LEVEL	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	LEVEL	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	LEVEL	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	LEVEL	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	LEVEL	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	LEVEL	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	LEVEL	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	LEVEL	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	LEVEL	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18
P31	LEVEL	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	LEVEL	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

3.3.4 Benutzerdefinierte Programme

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf "USER PROGRAM".
2. Wählen Sie ein Benutzerprofil (U1-U4) aus.

ⓘ **HINWEIS**
Der ausgewählte Benutzer wird am oberen Rand des Displays angezeigt. Der Name des Benutzers kann geändert werden, indem Sie darauf tippen. Nun können Sie den gewünschten Namen eingeben.

3. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Gewicht und die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Legen Sie für die einzelnen Abschnitte die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung fest. Es stehen Ihnen insgesamt 30 Abschnitte zur Verfügung.
5. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Widerstandsstufe kann während des Trainings manuell eingestellt werden.

6. Drücken Sie STOP, um das Programm zu pausieren.

Die Widerstandsstufe wird auf 0 gesetzt.

6.1. Drücken Sie STOP erneut, um das Programm zu beenden. Auf dem Display erscheint nun eine Zusammenfassung der gesammelten Trainingsdaten.

6.2. Drücken Sie START, um mit dem Programm fortzufahren.

3.3.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme

⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Ihnen stehen drei Herzfrequenzprogramme zur Verfügung. Entweder wählen Sie eine der zwei vorgespeicherten Zielherzfrequenzen (60% oder 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder Sie wählen Target HR und geben manuell eine andere Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole in Abhängigkeit von Ihrem eingegeben Alter bestimmt. Für diese Programme empfehlen wir einen Brustgurt.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf "HRC".
2. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Gewicht und die gewünschte Trainingszeit ein.
3. Wählen Sie entweder 60%, 80% oder Target HR aus.

3.1. Wenn Sie sich für Target HR entschieden haben können Sie ihren Zielwert selbst zwischen 72-168 festlegen.

4. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.
5. Legen Sie ihre Hände auf die Handpulssensoren oder verwenden Sie alternativ einen optionalen Brustgurt.

ⓘ **HINWEIS**
Sollte die Konsole für 15 Sekunden lang keinen Puls empfangen, erscheint auf dem Display "NO HR DETECTED" und das Programm wird beendet.

6. Drücken Sie STOP, um das Programm zu pausieren.

Die Widerstandsstufe wird auf 0 gesetzt.

6.1. Drücken Sie STOP erneut, um das Programm zu beenden. Auf dem Display erscheint nun eine Zusammenfassung der gesammelten Trainingsdaten.

6.2. Drücken Sie START, um mit dem Programm fortzufahren.

3.3.6 Wattprogramm

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf "WATT MODE".
2. Legen Sie Ihren gewünschten Zielwattwert und die gewünschte Trainingszeit fest.

ⓘ **HINWEIS**
Sie können einen Wattwert zwischen 10 und 350 Watt festlegen (in 10'er-Schritte). Der Standardwert beträgt 120 Watt.

Sie können die Trainingzeit zwischen 5 und 999 Minuten eingeben. Der Standardwert beträgt 20 Minuten.

3. Um das Programm zu starten, drücken Sie START.

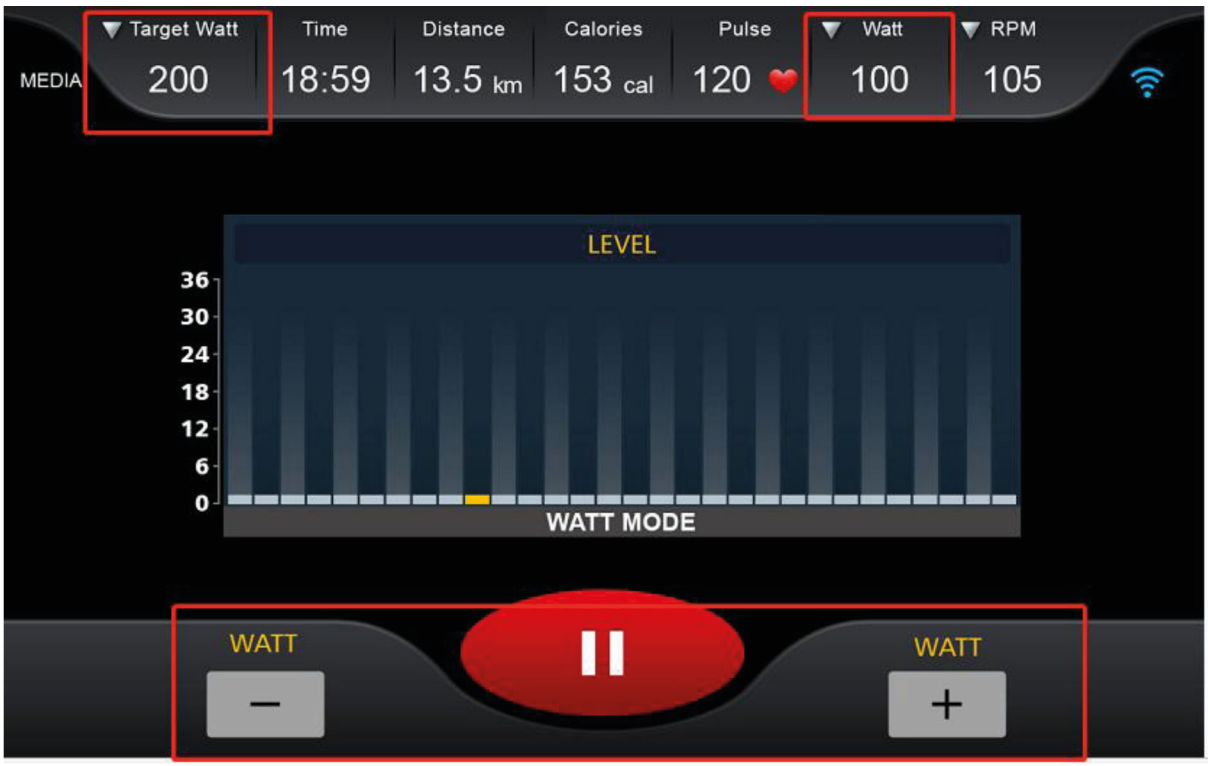
In der oberen linken Ecke des Bildschirms wird der Zielwattwert angezeigt.

In der oberen rechten Ecke des Bildschirms wird der aktuelle Wattwert angezeigt.

Der Zielwattwert kann während des Programms in 5'er-Schritte angepasst werden, indem Sie auf WATT - / WATT + tippen.

Der Widerstand kann nicht manuell angepasst werden, sondern wird entsprechend des Zielwattwertes und der RPM automatisch angepasst.

4. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie STOP.
5. Um das Programm zu beenden, drücken Sie erneut STOP.



3.4 Fitness-Test

Der Fitnesstest ist in zwei Phasen aufgeteilt. Einmal ein Warm-Up und einmal der eigentliche Fitnesstest. Für diesen Test empfehlen wir einen Brustgurt.

ⓘ **HINWEIS**
Die RPM muss während des Tests zwischen 45 - 65 liegen, da ansonsten eine Fehlermeldung angezeigt wird. Sollten die RPM nicht innerhalb von 5 Sekunden die angegebene Anzahl erreichen, wird der Test abgebrochen.

1. Tippen Sie im Hauptmenü auf "FITNESS TEST".
2. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter und Gewicht ein.
3. Drücken Sie START.

Die Warm-Up-Phase wird eingeleitet.

ⓘ **HINWEIS**
Wir empfehlen, sollte keine zuvorige Aufwärmung stattgefunden haben, das Warm-up durchzuführen. Ansonsten kann die Warm-Up-Phase durch das Tippen auf "SKIP WARM UP" übersprungen und direkt mit dem Fitness-Test begonnen werden.

4. Legen Sie Ihre Hände auf die Handpulssensoren.

ⓘ **HINWEIS**
Sollte die Konsole für 15 Sekunden keinen Puls empfangen, erscheint auf dem Display "NO HR DETECTED". Sollte Ihr Puls während des Tests zu stark ansteigen, weist die Konsole Sie darauf hin und "OVER PULSE" erscheint auf dem Display. Sollte dies der Fall sein unterbrechen Sie Ihren Test bitte sofort.

Nach Beendigung des Test wird auf dem Display eine Zusammenfassung der gesammelten Trainingsdaten und eine Auswertung anhand Ihrer Kondition errechnet.

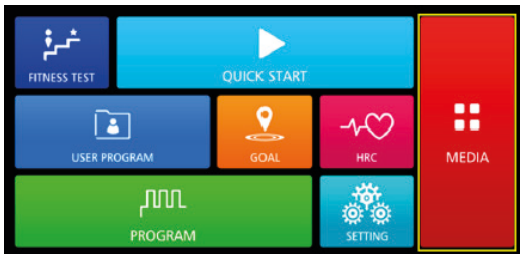
3.5 Medien

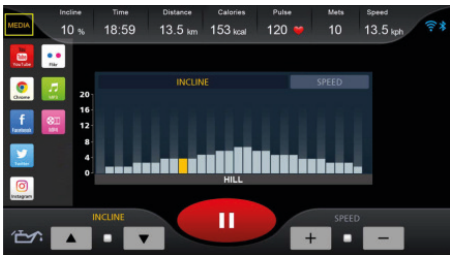
Im Media-Bereich haben Sie zugriff auf unterschiedlichste Apps, wie zum Beispiel YouTube, Twitter, Facebook oder Instragram.

ⓘ WICHTIGER HINWEIS

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.

Sie können auf zwei unterschiedliche Arten den Media-Bereich betreten.

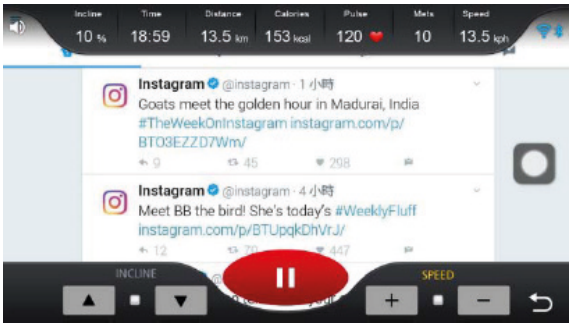




1. Über das Hauptmenü indem Sie auf Media tippen oder
2. Über das Interface während des Trainings (in der oberen linken Ecke des Displays).

ⓘ HINWEIS

Sie können die Trainingsdaten aus oder einblenden, indem Sie auf das runde Symbol am rechten Rand des Displays tippen. Um die Lautstärke zu erhöhen oder zu verringern, tippen Sie auf das kleine Lautsprecher-Symbol.



Es ist Ihnen möglich Musik- und Videodateien von Ihrem USB-Stick auf die Konsole zu übertragen und dort abzuspielen. Stecken Sie hierzu Ihren USB-Stick in den entsprechenden Slot an der Seite der Konsole.

Unterstützte Formate:

Musik:. wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 und .flac.

Video: .mp4 und .avi.

Einstellungen

Im Hauptmenü können Sie unter "SETTING" Systemeinstellungen vornehmen. Hierzu gehören:

Sprache, Bildschirmhelligkeit und Lautstärke

Bluetooth: Sie können ihr Mobilgerät und Bluetooth Lautsprecher mit der Konsole verbinden.

Wireless: Hier können Sie die Konsole mit dem Internet verbinden.

3.6 Bluetooth und Fitness-Apps

Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Bluetooth-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Bluetooth-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss (Bluetooth 4.0).

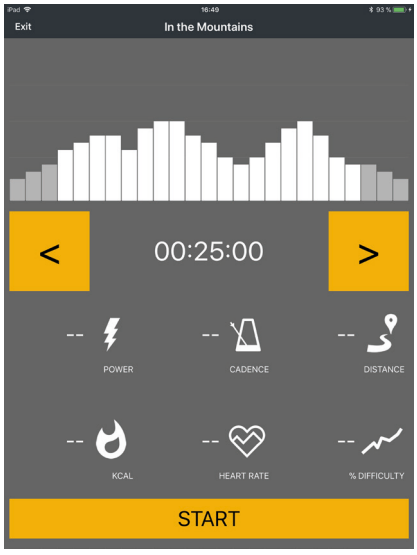
Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie Bluetooth an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.

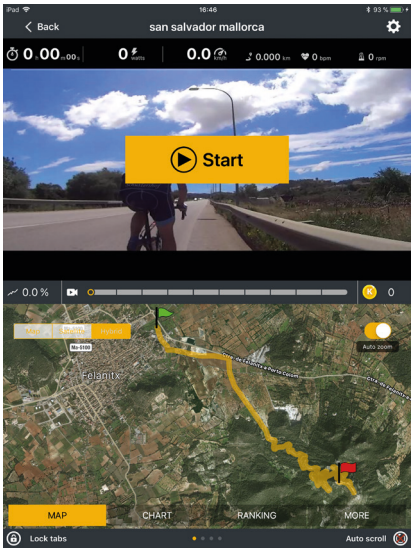
Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Sport-Tiedje übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte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

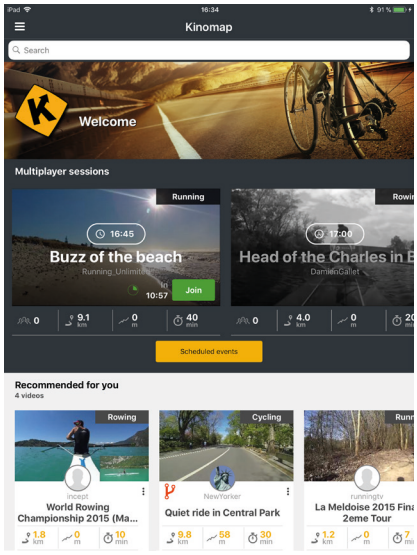
ZWIFT

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store







Beispiel: Kinomap

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

► **ACHTUNG**

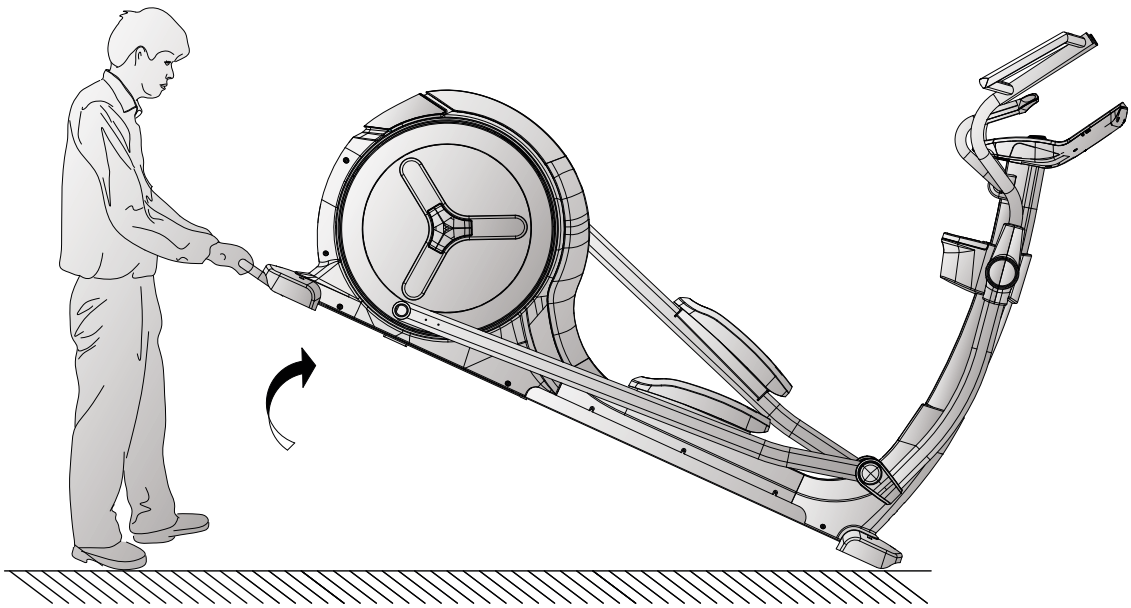
+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

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

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

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

► **ACHTUNG**

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

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	**Ursache**	**Behebung**
Antriebsscheiben wackeln oder machen Geräusche	Antirebsscheibe locker	Mutter nachziehen
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorganden	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Ziehen Sie die Schrauben der Trittbretter nach
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Laufschienen quietschen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Reinigen der Laufschienen mit anschl. Smieren mit fettfreiem Silikon
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Batterien leer	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Display Konsole	R	I	
Laufschienen*		R	
Schmierung der Laufschienen und beweglichen Teile*			I
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Pedale auf Festigkeit prüfen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Achten Sie darauf, die Laufschienen und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

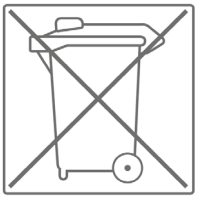
Durch Einscannen des QR Codes mit der Kamerafunktion oder QR Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Crosstrainers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Sport-Tiedje auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld “Sport-Tiedje” eingeben.

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

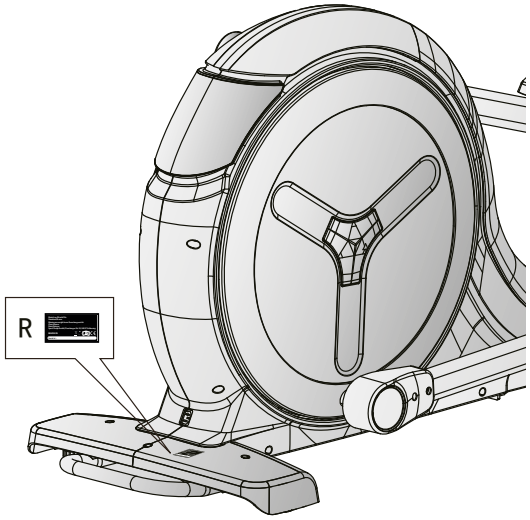
Silikonspray

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:

Taurus / Crosstrainer

Modellbezeichnung:

X9.9 Touch

Artikelnummer:

TF-X99-TFT

8.2 Teileliste

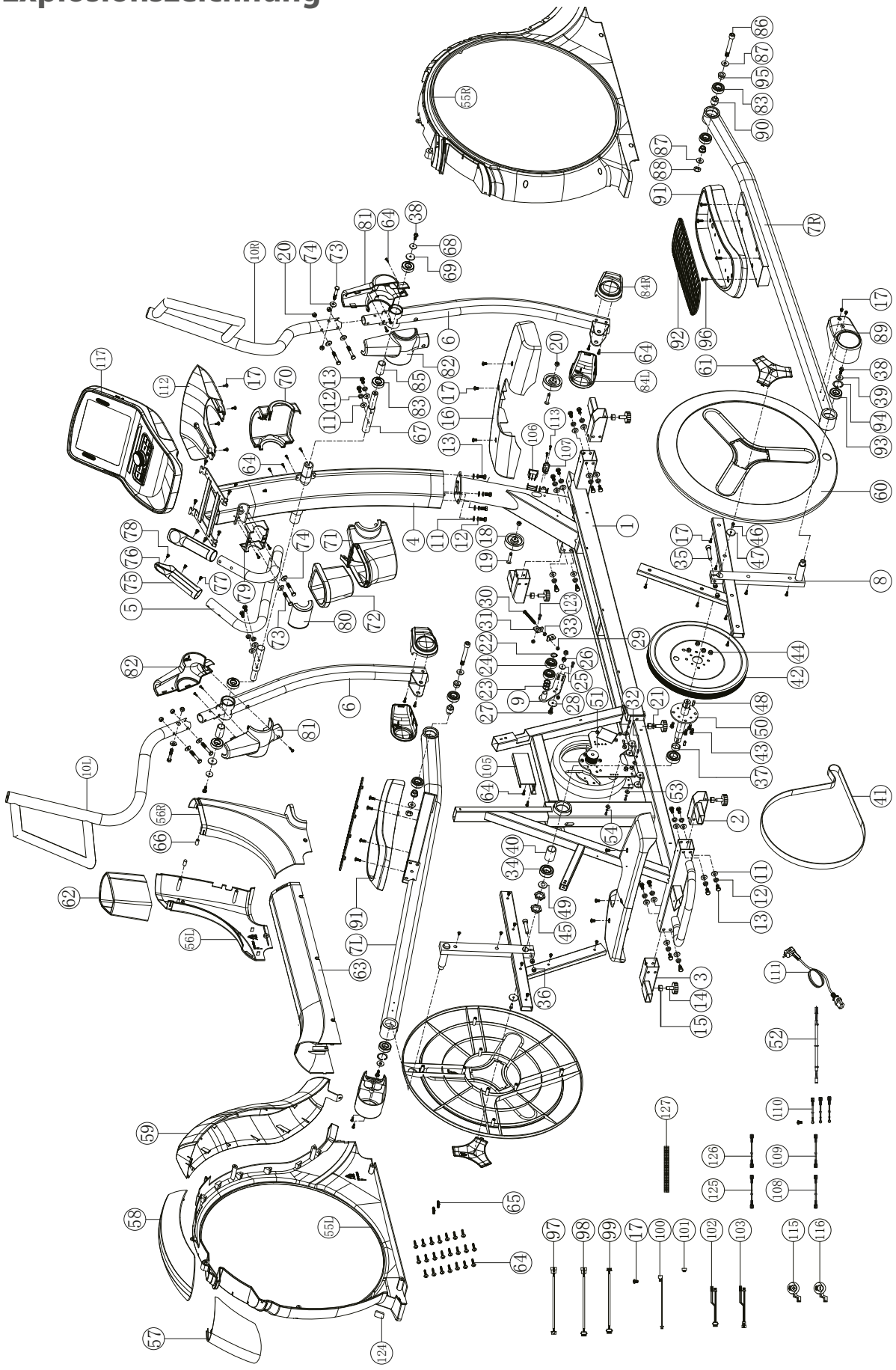
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Herstellernummer	Spezifikation	Anz.
1	main frame	749S0-3-1000-J1		1
2	front stabilizer	749S0-3-2100-J1		2
3	rear stabilizer	749S0-3-2112-J1		2
4	handlebar post welding	749S0-3-2000-J1		1
5	handlebar welding	749S0-3-2400-J0		1
6	supporting tube for movable handlebar	749S0-3-3700-J0		2
7R	right pedal bottom tube welding set	749S0-3-3811-J1		1
7L	left pedal bottom tube welding set	749S0-3-3810-J1		1
8	crank welding set	749S0-3-2700-J0		2
9	ideal wheel	747S0-3-1600-00		1
10R	left dipped foam	58015-6-1396-B1	D38*4T	1
10L	right dipped foam	58015-6-1397-B1	D38*4T	1
11	flat washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	24
12	spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	24
13	hex bolt	50108-5-0015-F0	M8*1.25*15L	24
14	adjustable wheel	26000-6-1095-B0	D38*M10*1.5	5
15	hex nut	55210-2-2008-FA	M10*1.5*8T	5
16	cover for rear stabilizer	734S0-6-2186-B0	600*190.2*79.4	2
17	cross screw	52605-5-0012-F0	M5*0.8*12L	36
18	moving wheel	26100-6-1087-B0	D65*24	2
19	allen bolt	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L	2
20	anti-loose nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	9
21	flat washer	55110-1-2020-NA	D20*D11*2t	1
22	c-clip	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
23	waved washer	55117-5-2203--DA	D17*D22*0.3T	3
24	bearing	58006-6-1026-01	6203-2RS	2
25	flat washer	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T	1
26	hex nut	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T	1
27	hex bolt	50108-5-0030-C4	M8*1.25*30L	1
28	plastic flat washer	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	1

29	anti-loose nut	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	2
30	hex bolt	50106-2-0075-N0	M6*75L	1
31	fix plate	815G0-6-1673-N0	20*27*4T	2
32	allen screw	54006-5-0015-D0	M6*1.0*15L	6
33	hex nut	55206-2-2005-NA	M6*1*5T	2
34	bearing	58006-6-1057-00	#6205ZZ,NBK	2
35	allen bolt	54010-8-0065-F6	M10*1.5*65L	2
36	hex nut	55210-A-2008-FA	M10*1.5*8T	4
37	spacer	75000-6-2781-01	D29.5*D25.2*9T	1
38	hex bolt	50108-2-0020-U0	M8*1.25*20L	4
39	flat washer	55108-1-2115-CA	D21*D8.5*1.5T	2
40	sleeve	747S0-6-2707-00	D30*D25.2*45L	1
41	poly belt	58004-6-1115-00	540 PJ8	1
42	pulley Wheel	58008-6-1036-D0	D350*29.9*3T	1
43	hex bolt	50108-5-0020-C0	M8x1.25x20L	4
44	anti-loose nut	55208-1-2008-CA	M8*1.25*8T	4
45	fixing nut	75000-6-2807-N0	M25*1.5*32*6T	2
46	allen bolt	54006-5-0010-F0	M6*1.0*10L	2
47	flat washer	55106-1-2820-FA	D28*D6.5*2T	2
48	C-key	75000-6-3107-01	8*7*20L	2
49	flat washer	55126-1-3420-FA	D34*D26*2.0T	1
50	crank axle welding set	747S0-3-2903-01		1
51	electric magnetic system	747S0-3-3102-01	D265*153*50	1
52	system connect cable	820S0-6-3177-00	350L	1
53	flat washer	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	4
54	spring washer	55106-2-1013-NA	D10.5*D6.1*1.3T	4
55L	left cover	747B2-6-4501-B0	734.4*878.2*98.1	1
55R	right cover	747S0-6-4502-B0	734*878.2*105.2	1
56L	front decorative cover (left)	749S0-6-4523-B0	349.1*373.2*101.2	1
56R	front decorative cover (right)	749S0-6-4546-B0	349.1*373.2*98.2	1
57	front decoration cover	747S0-6-4523-B20	168.9*175.2*170.8	1
58	upper chain cover	749S0-6-4509-B0	455.7*175.2*96.1	1
59	upper decorative cover	749S0-6-4520-B0	639*313*175.6	1
60	round cover	747S0-6-4506-B0	D632.9*36.7	2
61	side cap	747S0-6-4582-C0	148*130.3*16.1	2

62	upper protective cover	734S0-6-4580-B0	170*147*125.5	1
63	front foot cap	749S0-6-3775-B0	784.9*144.6*142.4	1
64	cross screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	52
65	pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7	4
66	buffer	55308-4-0020-G9	D10.5*20L	2
67	movable axle	747S0-6-3771-N0	D25*180.5L	2
68	flat washer	55108-1-2520-FA	D25*D8.5*2T	2
69	buffer	739S0-6-1081-B0	D27*D8.2*2.5T	2
70	water bottle holder(front)(black)	749S0-6-2091-B0	189*154.2*67.9	1
71	water bottle holder(rear)(black)	749S0-6-2092-B0	203.1*189*157.4	1
72	water bottle holder	747S0-6-2074-B0	113*138.3*120.5	1
73	hex bolt	50108-5-0050-F3	M8*1.25*50L	8
74	curved washer	55108-3-2215-FA	D22xD8.5x1.5T	8
75	upper handle pulse cover	747S0-6-2517-B0	184.5*20.8*50	2
76	lower handle pulse cover	747S0-6-2518-B0	184.5*35.2*50	2
77	cross screw	54203-2-0030-F0	M3*0.5*30L	4
78	cross screw	54203-2-0012-F0	M3*0.5*12L	2
79	front handlebar protective cover	734S0-6-3780-B0	100*77.1*42	1
80	rear handlebar protective cover	734S0-6-3781-B0	97.2*75*42	1
81	front handlebar protective cover(black)	747S0-6-3780-B0	240.5*127.8*59	2
82	rear handlebar protective cover(black)	747S0-6-3781-B0	240.5*127.8*50	2
83	bearing	58006-6-1017-00	#6004ZZ	8
84L	front foot cover(left)	747S0-6-3775-B0	152.3*91.1*46.7	2
84R	front foot cover(right)	747S0-6-3776-B0	152.3*91.1*60	2
85	sleeve(2)	747S0-6-2788-00	D25.4*D20.2*44L	2
86	allen screw	50412-8-0070-F4	M12*1.75*70L	2
87	flat washer	55112-1-2425-FA	D24*D13.5*D2.5T	4
88	anti-loose nut	55212-1-2012-FA	M12*1.75*12T	2
89	front pedal axle cover	747S0-6-3880-B0	182.4*95.7*67.6	2
90	short axle	749S0-6-3890-00	D25*16L	2
91	pedal	58029-6-1147-B0	434.2*210.7*84	2
92	pedal pad	75000-6-3896-B0	379*168.5*5T	2
93	bearing	58006-6-1031-00	#2203-2RS	2

94	C-clip	55540-3-0018-D0	S-40(1.8T)	2
95	bushing	58002-6-1109-UC0	D25*D20*5.5L	4
96	cross screw	52606-2-0015-F0	M6*1*15L	8
97	upper computer cable	734S5-6-2572-00	300L	1
98	middle computer cable	734S5-6-2587-00	1000L	1
99	lower computer cable	749S2-6-2573-00	2050L	1
100	sensor cable	815G0-6-2576-00	450L	1
101	round magnet	742G0-6-2574-00		1
102	quick key lower cable(1)	734S5-6-2544-00	850L	1
103	quick key lower cable(2)	734S5-6-2536-00	850L	1
105	control board	734S5-6-2597-00	PA-AE00550, EMS	1
106	power supplier	261D8-6-2411-00		1
107	socket	26100-6-2413-00		1
108	live wire	734S0-6-3480-00	150L	1
109	neutral wire	734S0-6-3479-00	150L	1
110	ground line	734S0-6-3486-00	200L	3
111	electric cable	26100-6-1775-02	1700L	1
112	back computer cover	747S0-6-2529-B0	337.6*225.5*58.4	1
113	screw	51004-2-0010-F0	ST4*1.41*10L	2
115	Membrane keyboards(+)	744S4-6-2533-00	D39	1
116	Membrane keyboards(-)	744S4-6-2534-00	D39	1
117	computer set	749S2-6-2501-B0	AC00511	1
120	allen spanner	58030-6-1031-N1	M6	1
121	spanner	58030-6-1039-C1	188*6.5T	1
122	allen spanner	58030-6-1033-N0	M10	1
123	allen bolt	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	2
124	housing buckle	749S0-6-4574-B0	30*27*7.5	1
125	live wire	749S2-6-3480-00	1800L	1
126	neutral wire	749S2-6-3479-00	1800L	1
127	snakeskin pipe	749S2-6-3483-00	D10*1750	1

8.3 Explosionszeichnung



9 GARANTIE

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 folgende Garantiezeiten.

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 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 Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

SERVICE

0800 20 20 277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de
Mo - Fr 08:00 - 21:00
Sa 09:00 - 21:00
So 10:00 - 18:00

DK

TECHNIK & SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

FR

TECHNIK & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

PL

TECHNIK & SERVICE

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

BE

TECHNIK & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

UK

TECHNIK

+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

SERVICE

+44 141 876 3972
Mo - Fr 9am - 5pm

NL

TECHNIK & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
Ma - Do 09:00 - 17:00
Vr 09:00 - 21:00
Za 10:00 - 17:00

INT

TECHNIK & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
Mo - Fr 8am - 6pm
Sat 9am - 6pm

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20 277
(kostenlos)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

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

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!

www.sport-tiedje.de
www.sport-tiedje.de/blog

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notizen

Notizen

Notizen

TAURUS®

Crosstrainer X9.9 Touch