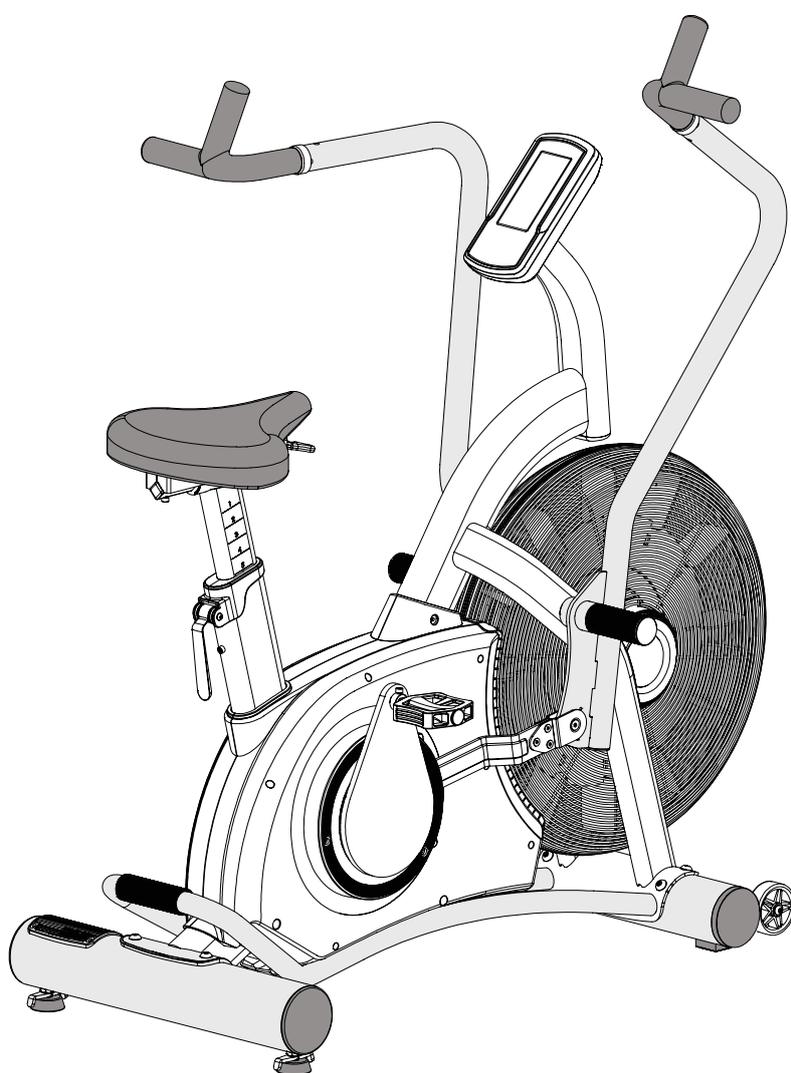


TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 160 kg



~ 45 Min.



72 kg

L 124 | B 72 | H 144

FSTFERGOX.01.09

Art.-Nr. TF-Ergo-X

Taurus Ergo-X

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau	14
2.4	Weitere Informationen	19
2.4.1	Einstellen der Sattelstütze und des Sattels	19
2.4.2	Wechseln der Batterien	19
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	20
3.1	Konsolenanzeige	20
3.2	Tastenfunktion	22
3.3	Ein- und Ausschalten des Gerätes	23
3.4	Programme	25
3.4.1	Quick-Start	25
3.4.2	Interval 20-10 Mode – Intervall 20-10 Modus	27
3.4.3	Interval 10-20 Mode – Intervall 10-20 Modus	28
3.4.4	Interval Custom mode – Benutzerdefinierte Intervalle Modus	29
3.4.5	Target Time Mode – Zieldauer Modus	31
3.4.6	Target Distance Mode – Zielentfernung Modus	32
3.4.7	Target Calories Mode – Zielkalorien Modus	33
3.4.8	Target HR Mode – Zielherzfrequenz Modus	34
4	TRAININGSHINWEISE	35
4.1	Allgemeine Hinweise	35
4.1.1	Trainingskleidung	35
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	35
4.1.3	Medikamentation	36
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	36
4.1.5	Häufigkeit	36
4.2	Trainingstagebuch	38
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	39
5.1	Allgemeine Hinweise	39

5.2	Transportrollen	39
6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	40
6.1	Allgemeine Hinweise	40
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	40
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	41
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	41
7	ENTSORGUNG	41
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	42
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	43
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	43
9.2	Teileliste	44
9.3	Explosionszeichnung	46
10	GARANTIE	47
11	KONTAKT	49

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.de.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden

Dieses Fitnessgerät ist für den Heimgebrauch, den semiprofessionellen und den professionellen Einsatz geeignet. Der semiprofessionelle Bereich umschließt z.B. institutionelle Einrichtungen wie Krankenhäuser, Schulen, Hotels und Vereine. Der professionelle Einsatz bezieht sich auf eine gewerbliche Nutzung, z. B. im Fitness-Studio.

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 Aufbauanleitung 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

LCD - Anzeige von

- + Strecke
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
- + Watt
- + RPM
- + Geschwindigkeit
- + Zeit
- + Zielherzfrequenz

Widerstandssystem:

Luftwiderstandssystem

Trainingsprogramme insgesamt:

7

Zielprogramme:

4

Intervallprogramme:

3

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):

80 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):

72,4 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):

ca. 132 cm x 37 cm x 87 cm

Aufstellmaße (L x B x H):

ca. 124 cm x 72 cm x 144 cm

Maximales Benutzergewicht:

160 kg

Verwendungsklasse:

S

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + 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.
- + Durch sich drehende Pedale und/oder eine freiliegende Schwungscheibe beim Fehlen eines Freilaufs besteht Verletzungsgefahr. Steigen Sie niemals auf das Gerät oder vom Gerät ab, wenn die Pedale oder die Schwungscheibe sich bewegen. Achten Sie stets darauf, dass die Pedale bzw. die Schwungscheibe vollkommen zum Stillstand gekommen sind.
- + Stützen Sie sich beim Auf- und Absteigen mit mindestens einer Hand an dem Lenker ab. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
- + Ziehen Sie stets den Pedalriemen fest, bevor Sie mit dem Training beginnen, um das Abrutschen der Füße zu verhindern.

VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.
- + Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

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. Fitshop 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.
- + Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
- + 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.



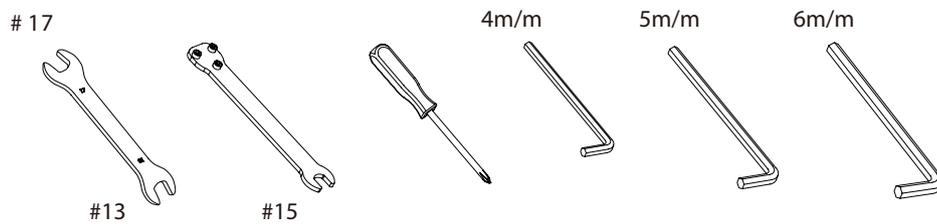
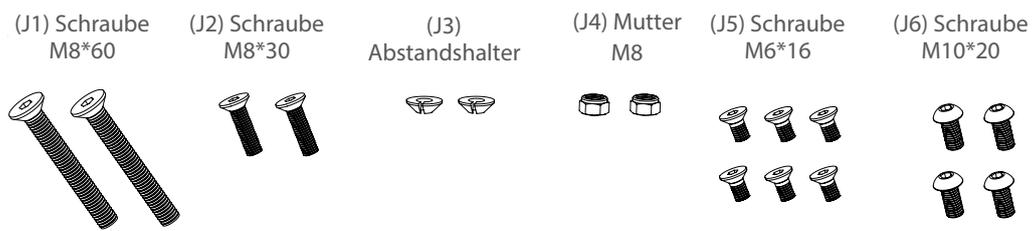
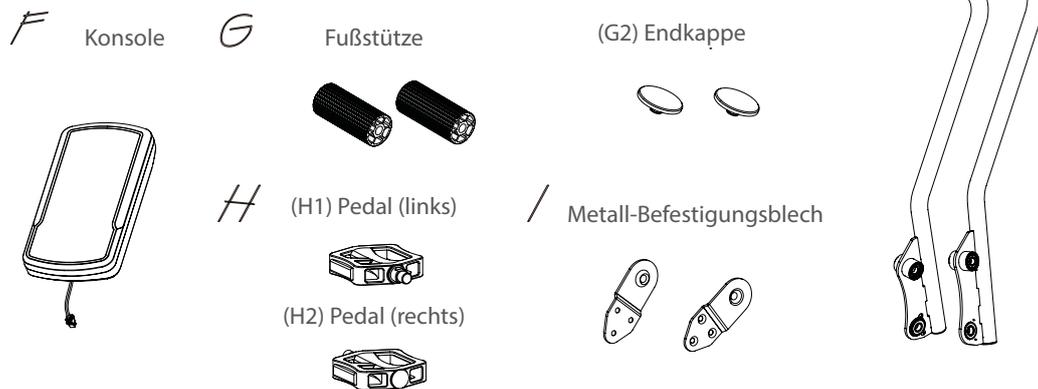
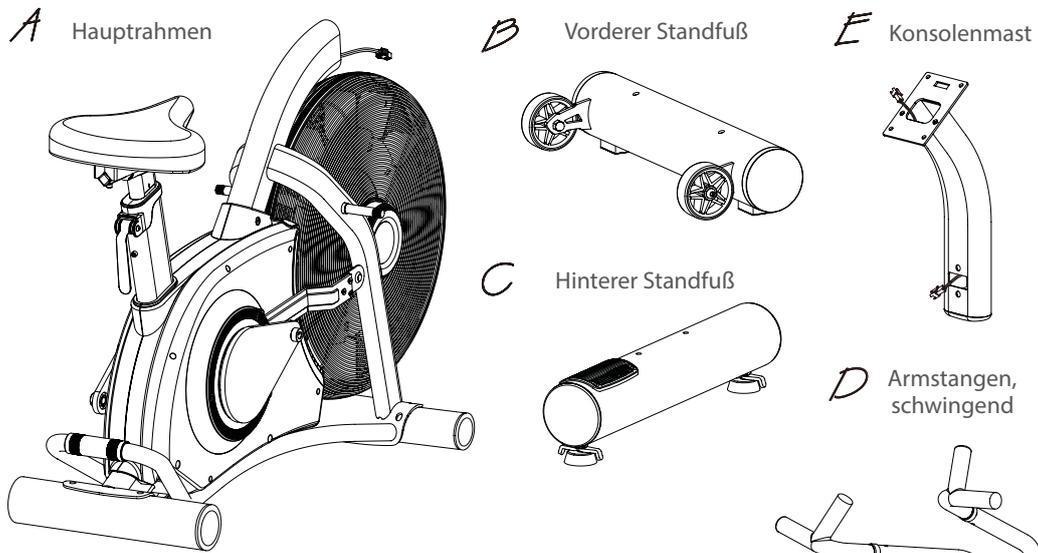
VORSICHT

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



HINWEIS

- + Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Sie benötigen vier AA-Batterien.
- + Benötigtes Werkzeug (Im Lieferumfang enthalten): Schraubenschlüssel, Schraubendreher, Inbusschlüssel



2.3 Aufbau

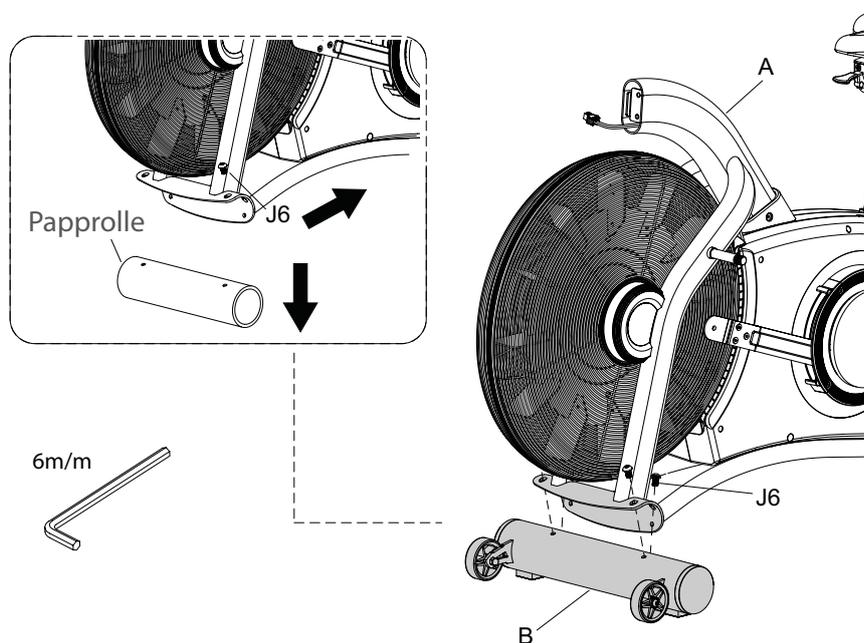
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

① HINWEIS

- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + 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.

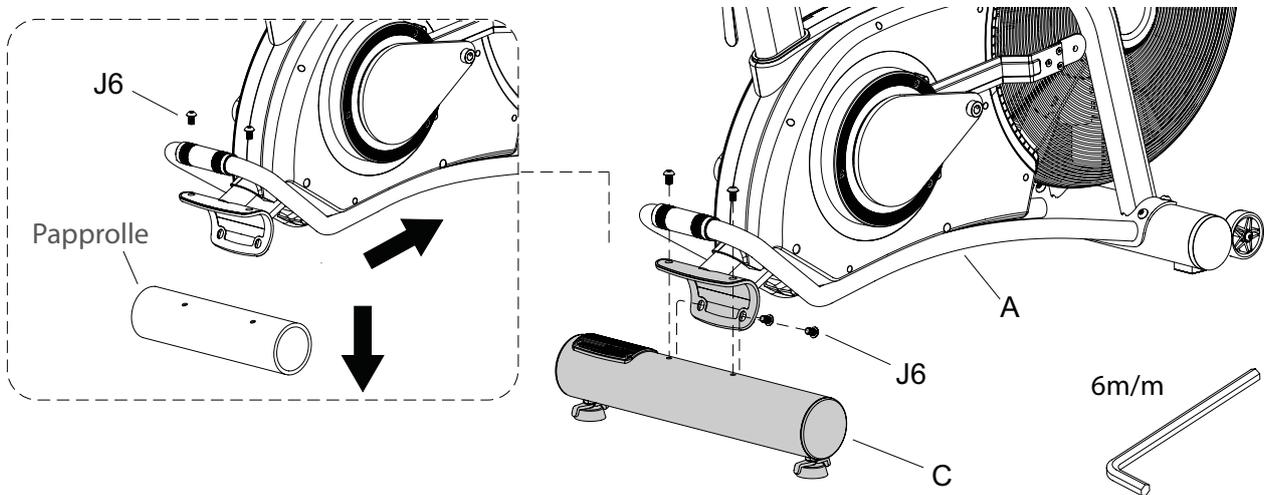
Schritt 1: Montage vorderer Standfuß

1. Lösen Sie beide Schrauben (J6) von der Papprolle. Die Papprolle dient nur dem Verpackungsschutz und wird nicht für den oder nach dem Aufbau benötigt.
2. Montieren Sie den vorderen Standfuß (B) mit der Schraube (J6) am Hauptrahmen (A).



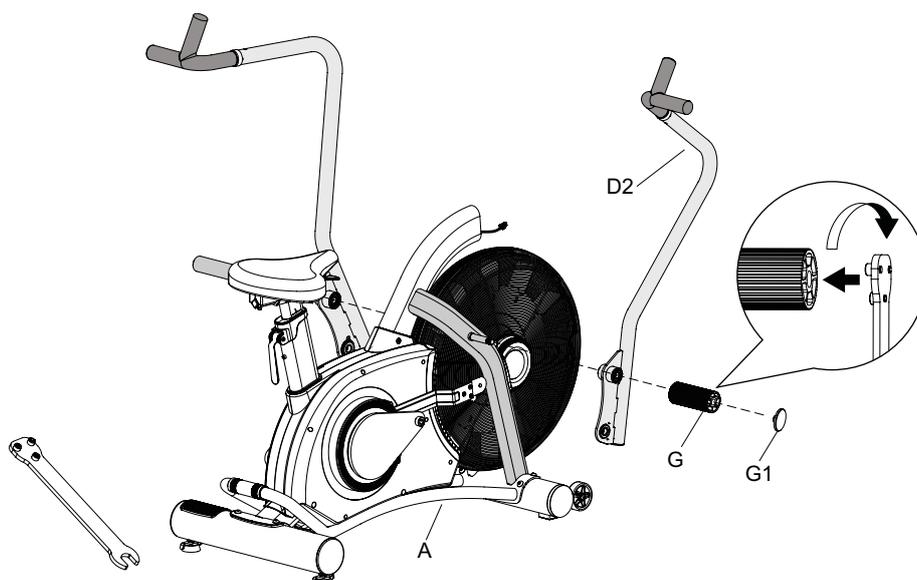
Schritt 2: Aufbau hinterer Standfuß

1. Lösen Sie beide Schrauben (J6) von der Papprolle. Die Papprolle dient nur dem Verpackungsschutz und wird nicht für den oder nach dem Aufbau benötigt.
2. Montieren Sie den hinteren Standfuß (C) mit der Schraube (J6) am Hauptrahmen (A).



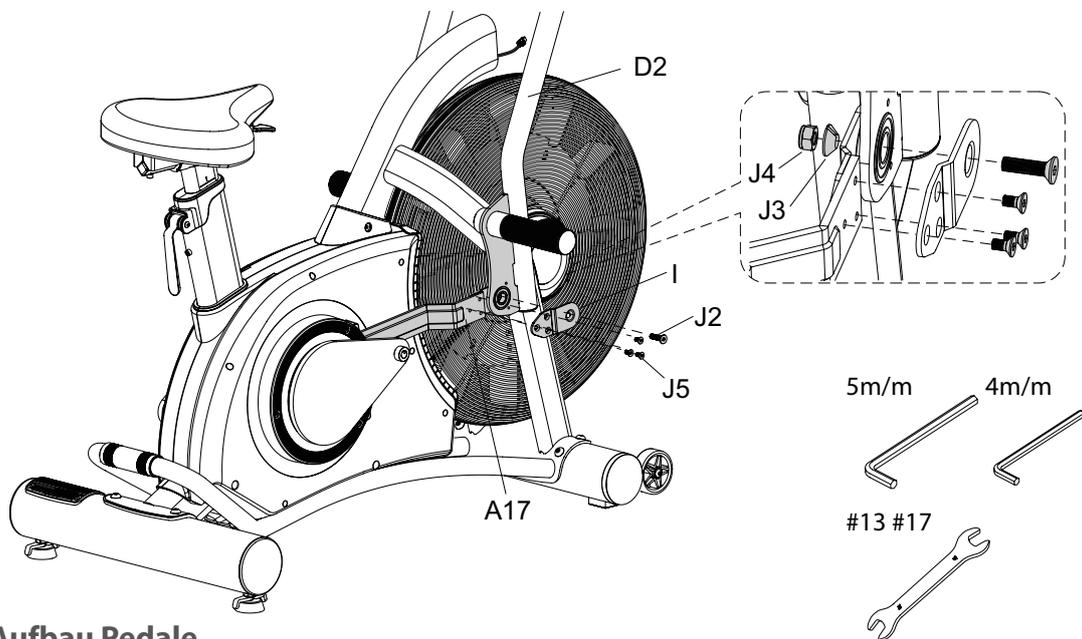
Schritt 3: Aufbau linke und rechte Armstange & Fußstütze

1. Montieren Sie die rechte, schwingende Armstange (D2) mit einem Abstandsring (J8) am Hauptrahmen (A).
2. Montieren Sie dann die Fußstütze (G). Befestigen Sie die Fußstütze mit dem Schraubenschlüssel und stecken Sie dann eine Endkappe (G2) darauf.
3. Befestigen Sie die Fußstütze im Uhrzeigersinn mit dem Schraubenschlüssel.



Schritt 4: Aufbau Metall-Befestigungsblech

1. Montieren Sie das Metall-Befestigungsblech (I) an der rechten, schwingenden Armstange (D2). Nutzen Sie dafür das Verbindungsrohr (A17), die Schrauben (J2), den Abstandsring (J3), die Mutter (J4) und die Schrauben (J5).
2. Ziehen Sie die Schrauben fest an.
3. Führen Sie den gleichen Schritt auf der linken Seite durch.



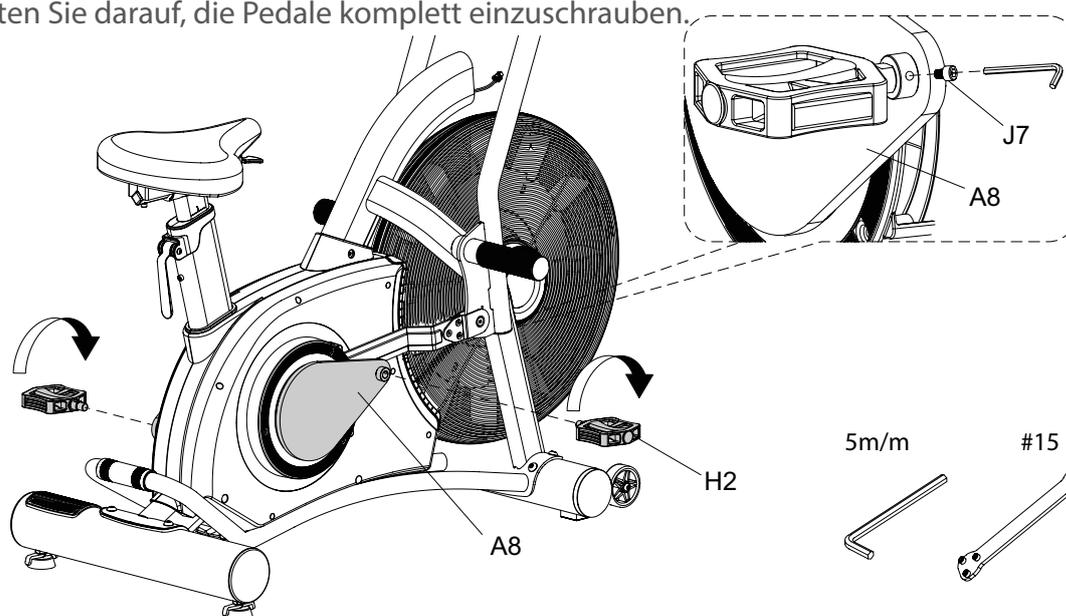
Schritt 5: Aufbau Pedale

1. Lösen Sie die Schraube (J7) von der Kurbel (A8).
2. Montieren Sie das rechte Pedal (H2) an der Kurbel (A8) und befestigen Sie diese mit Inbusschlüssel und Schraubenschlüssel. Ziehen Sie die Schraube (J7) an der Kurbel fest.
3. Führen Sie den gleichen Schritt auf der linken Seite durch.



VORSICHT

Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

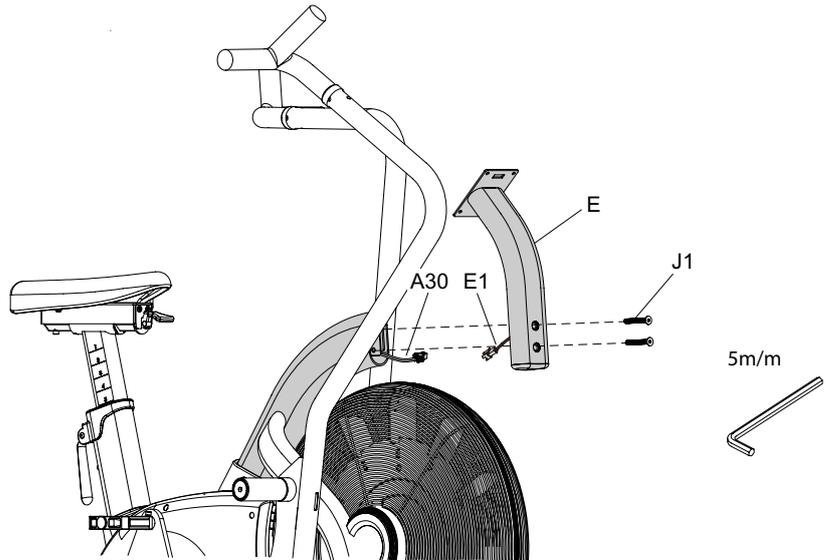


Schritt 6: Aufbau Konsolenmast

► ACHTUNG

Achten Sie beim Aufbau darauf, die Sensorenkabel nicht zu beschädigen.

1. Verbinden Sie die Kabel (E1) und (A30).
2. Montieren Sie dann den Konsolenmast (E) mit der Schraube (J1) am Hauptrahmen (A).



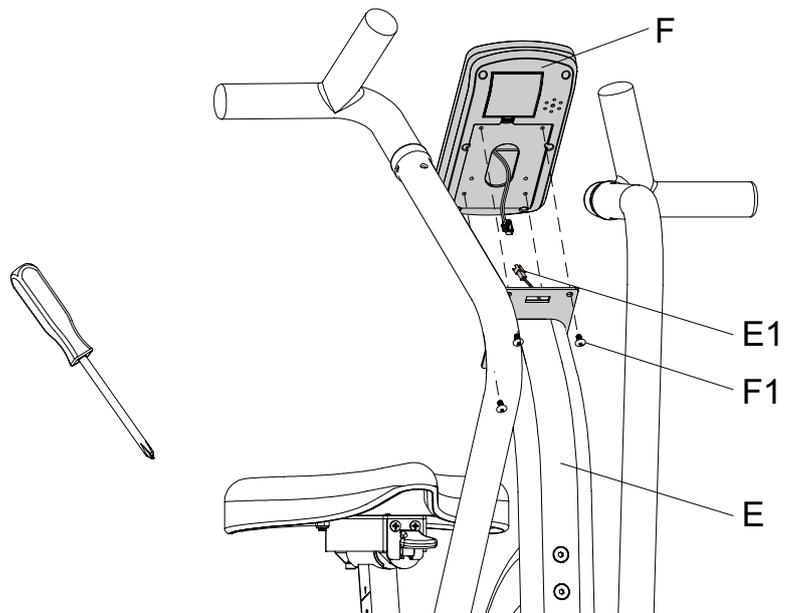
Schritt 7: Aufbau Konsole

1. Entfernen Sie zunächst die vorinstallierten Schrauben vom Konsolengehäuse (F).
2. Verbinden Sie das Kabel (E1) mit dem Kabel der Konsole (F).

ⓘ HINWEIS

Achten Sie darauf, dass sich vier AA-Batterien im Batteriefach befinden. Zum Wechseln der Batterien, siehe Kapitel .

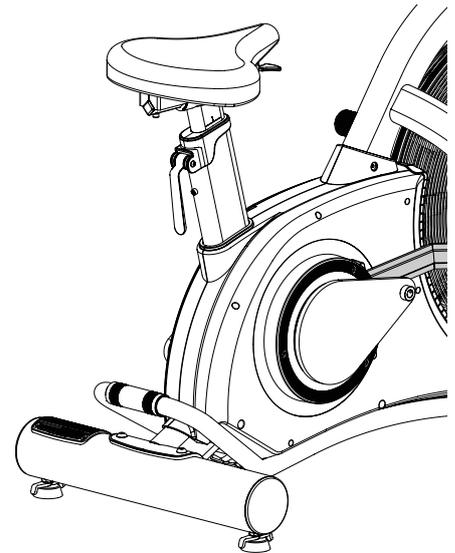
3. Montieren Sie die Konsole mit den Schrauben (F1) am Konsolenmast (E).



Schritt 8: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der 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.



Korrektes Auf- und Absteigen

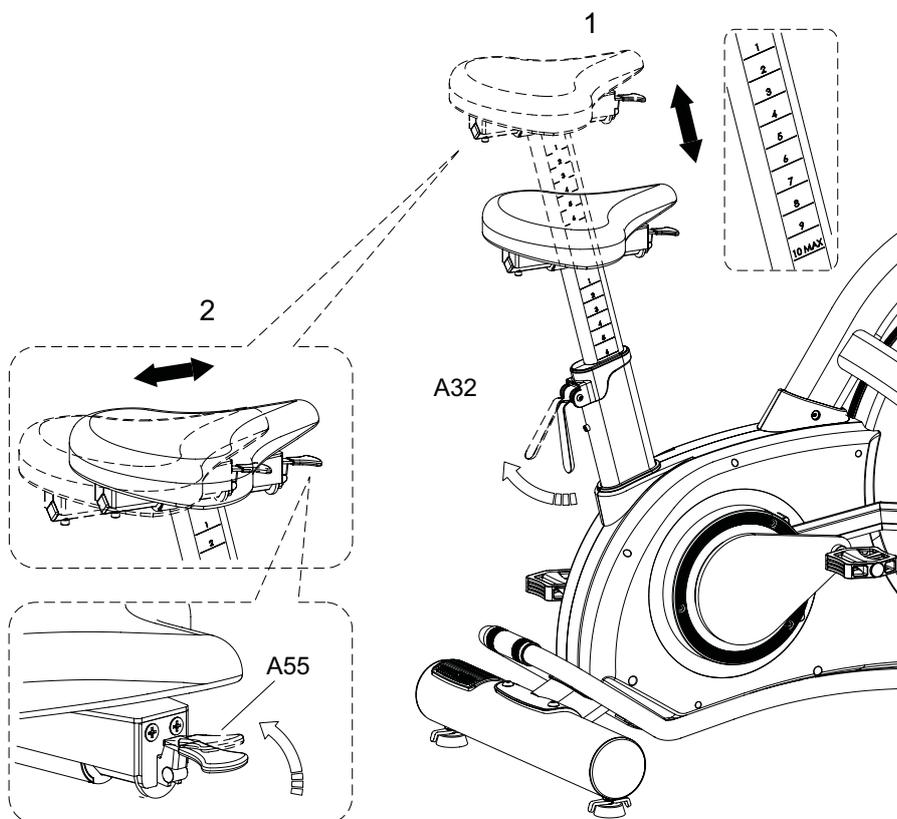
1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und steigen Sie zuerst mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal und dann mit dem anderen Fuß auf.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und setzen Sie einen Fuß neben das Gerät und dann den anderen.

2.4 Weitere Informationen

2.4.1 Einstellen der Sattelstütze und des Sattels

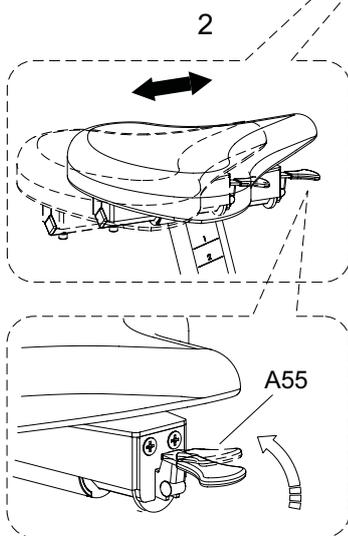
Vertikale Einstellung (1)

Ziehen Sie den Einstellhebel (A32) an der Sattelstütze hoch. Sobald Sie die gewünschte Sattelhöhe gefunden haben, drücken Sie den Hebel wieder nach unten, um die Position zu arretieren.



Horizontale Einstellung (2)

Ziehen Sie den Einstellhebel (A55) nach oben, um die gewünschte horizontale Sattelposition einzustellen. Stellen Sie den Hebel wieder fest, wenn Sie die gewünschte Position gefunden haben.

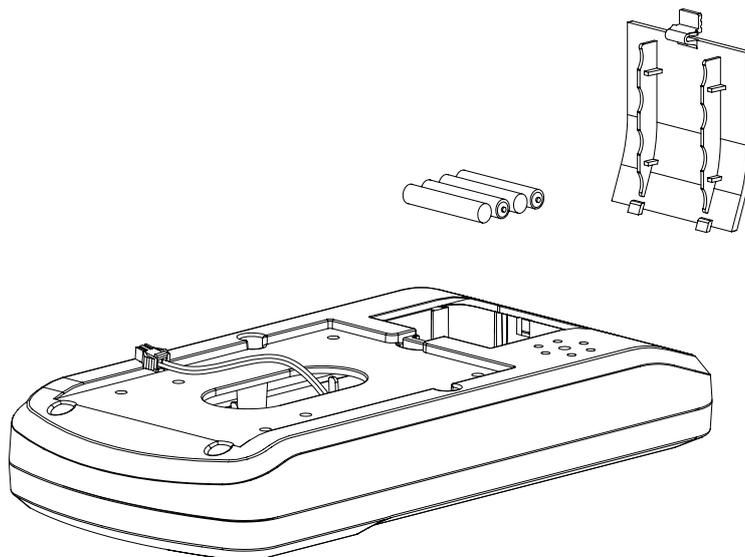


2.4.2 Wechseln der Batterien

► ACHTUNG

- + Achten Sie beim einsetzen der Batterien auf die richtige Polung.
- + Verwenden Sie ausschließlich wiederaufladbare AA-Batterien.

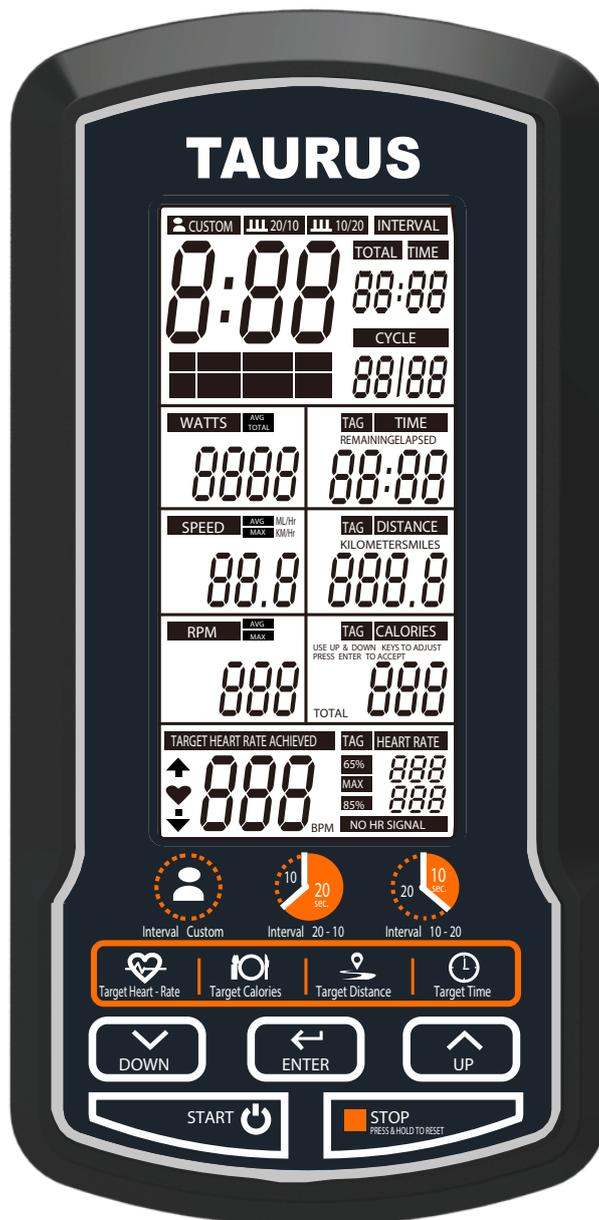
1. Lösen Sie die Schrauben der Konsole vom Konsolenmast und entfernen Sie die Konsole.
2. Entfernen Sie die Abdeckung vom Batteriefach und legen Sie vier neue AA-Batterien ein.



① HINWEIS

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



RPM (UPM)	<ul style="list-style-type: none"> + Zeigt die Umdrehungen pro Minute an + Anzeigenbereich: 0 – 15 bis 200.
SPEED (Geschwindigkeit)	<ul style="list-style-type: none"> + Zeigt die momentane Geschwindigkeit an. + Maximalgeschwindigkeit 99,9 km/h.
TIME (Zeit)	<ul style="list-style-type: none"> + Zählt die Zeit aufwärts von 00:00 bis maximal 59:59 oder zählt die Zeit abwärts von der vorgegebenen Zeit auf 00:00. + Zielwert für die Zeit kann mit den UP/DOWN-Tasten eingegeben werden.
DISTANCE (Entfernung)	<ul style="list-style-type: none"> + Zählt die Gesamtentfernung von 0,0 bis 999,9 km oder zählt die Entfernung vom vorgegebenen Zielwert auf 0,0. + Zielwert für die Entfernung kann mit den UP/DOWN-Tasten eingegeben werden.
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> + Zählt den Kalorienverbrauch aufwärts von 0 auf maximal 999 oder vom vorgegebenen Zielwert abwärts auf 0. + Zielwert für die Kalorien kann mit den UP/DOWN-Tasten eingegeben werden.
WATT	<ul style="list-style-type: none"> + Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. + Anzeigenbereich: 0 bis 9999.
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> + Ein Zielpulswert kann von 30 bis 199 eingegeben werden. + Ein Signal ertönt von der Konsole, wenn die momentane Herzfrequenz den Zielwert während des Trainings unter- oder überschreitet.
INTERVAL	<ul style="list-style-type: none"> + Intervalltraining
TARGET HR (Zielherzfrequenz)	<ul style="list-style-type: none"> + Anzeige der eingestellten Zielherzfrequenz

3.2 Tastenfunktion

START	Training pausieren oder fortsetzen.
STOP	Training beenden; zwei Sekunden gedrückt halten, um die Konsole jederzeit neu zu starten (TOTAL RESET)
DOWN	Einstellbare Werte (Entfernung, Kalorien, Zeit, Alter) herabsetzen; länger als eine Sekunde drücken, damit sich der Wert schneller verringert; stoppt beim Loslassen
UP	Einstellbare Werte (Entfernung, Kalorien, Zeit, Alter) erhöhen; länger als eine Sekunde drücken, damit sich der Wert schneller erhöht; stoppt beim Loslassen
ENTER	Eingabe bestätigen
INTERVAL 20-10	Intervall von 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Ruhe; fünf Runden Wiederholung
INTERVAL 10-20	Intervall von 10 Sekunden Training und 20 Sekunden Ruhe; fünf Runden Wiederholung
INTERVAL CUSTOM	Benutzerdefinierte Einstellung der Runden des Intervalltrainings und Eingabe der Zielzeit
Target Distance	Zielwert für die Entfernung eingeben
Target Calories	Zielwert für die Kalorien eingeben
Target HR	Zielwert für die Herzfrequenz eingeben
Target Time	Zielwert für die Zeit eingeben

3.3 Ein- und Ausschalten des Gerätes

Sobald die Batterien in die Konsole eingelegt wurden, leuchtet das LCD Display für zwei Sekunden auf (Abb. 1) und ein langer Signalton ertönt.

Auf dem Display erscheint für eine Sekunde der Raddurchmesser und DIST (Entfernung) (Abb. 2). Dann gelangen Sie zur Alterseingabe. Auf dem Bildschirm erscheint AGE? (Abb. 3). Der Vorgabewert 30 leuchtet auf.



Abb. 1

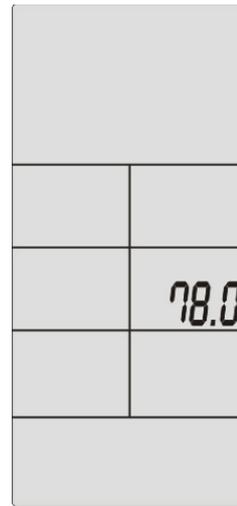


Abb. 2

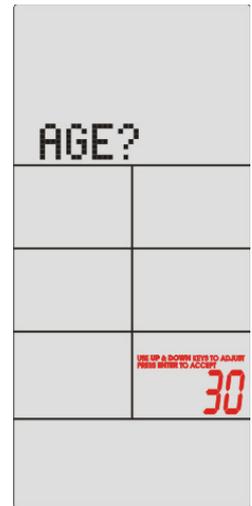
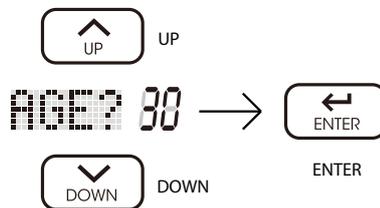


Abb. 3



Stellen Sie mit den UP und DOWN Tasten das Alter ein und bestätigen Sie mit ENTER. Dann gelangen Sie in den Standby Modus.

Die folgenden Symbole leuchten nacheinander für eine Sekunde auf:

Interval (Intervall), Ready (Bereit), Work (Trainieren), Rest (Erholen), Tag Time (Zielzeit), Tag Calorie (Zielkalorien), Tag Distance (Zielentfernung), Time (Zeit), Distance (Entfernung), Calories (Kalorien), Watts (Watt), Speed (Geschwindigkeit), RPM (UPM), Heart Rate (Herzfrequenz) (Abb. 4 bis 17).

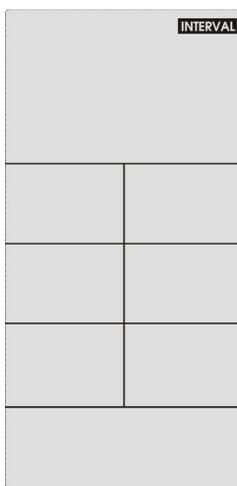


Abb. 4



Abb. 5

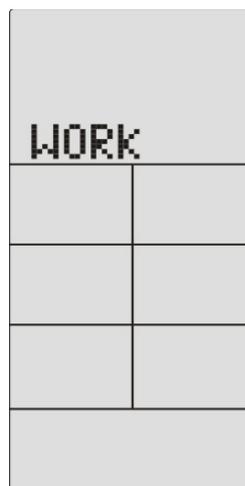


Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

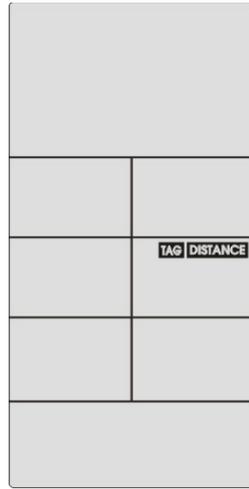


Abb. 9



Abb. 10

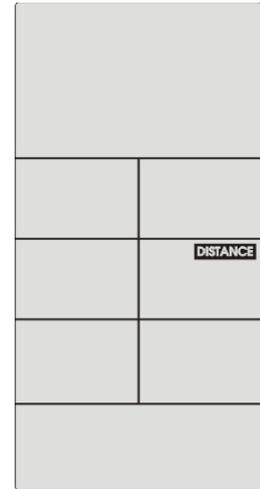


Abb. 11

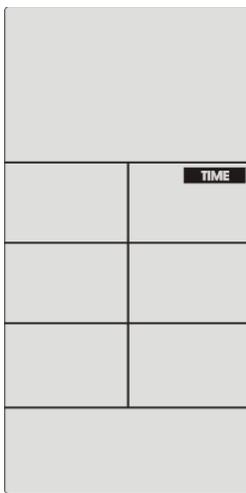


Abb. 12

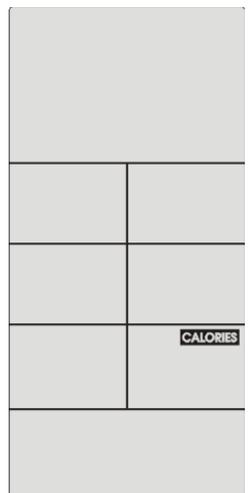


Abb. 13

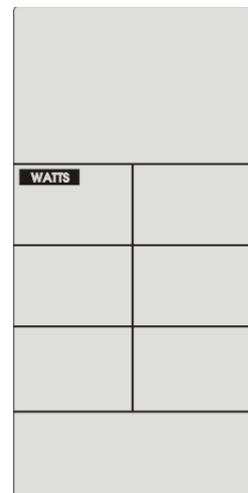


Abb. 14

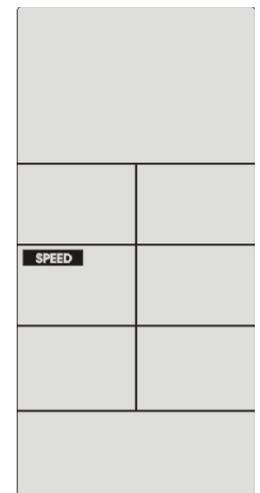


Abb. 15

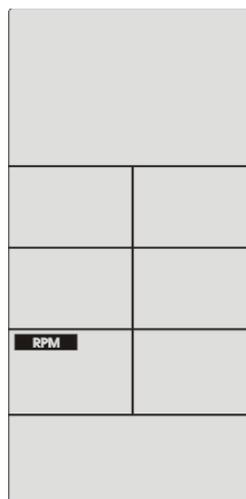


Abb. 16

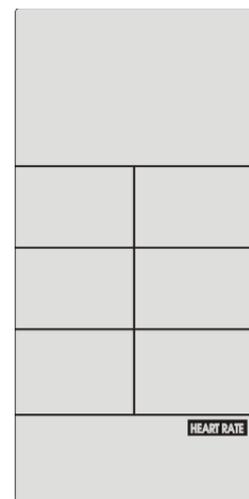


Abb. 17

3.4 Programme

Folgende Programme können Sie auswählen:

- + Quick-Start
 - + Interval 20-10 (Intervall 20-10)
 - + Interval 10-20 (Intervall 10-20)
 - + Interval Custom (Intervall benutzerdefiniert)
 - + Target Time (Zielzeit)
 - + Target Distance (Zielentfernung)
 - + Target Calories (Zielkalorien)
 - + Target HR (Zielherzfrequenz)
-
- + Durch das Drücken von START pausieren Sie das Programm. Während der Pause ertönt regelmäßig ein Signalton. Die Daten werden gespeichert und leuchten alle 4 Sekunden auf. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
 - + Mit STOP beenden Sie das Training. Nach dem Training werden Ihnen Ihre Trainingsdaten Zeit, Strecke und Kalorien für 30 Sekunden angezeigt. Die Werte Watt, Speed und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen der Anzeige AVG (Durchschnitt) und MAX (maximal).
 - + Ab fünf Minuten Trainingsunterbrechung ertönt ein Warnsignal und die Konsole wechselt in den Schlafmodus. Sollte sich Ihre Konsole bereits im Schlafmodus befinden, können Sie Ihr Training nicht fortsetzen, sondern muss neu gestartet werden.
 - + Wenn ein Pulssignal erfasst wird, werden Heart Rate (Herzfrequenz) und Target Heart Rate (Zielherzfrequenz) für 30 Sekunden angezeigt. 85 %, 65 % und maximaler Puls wechseln in der Anzeige alle fünf Sekunden. Wenn kein Pulssignal erfasst wird, wird NO HR SIGNAL permanent angezeigt.

3.4.1 Quick-Start

1. Sie starten den manuellen Modus, indem Sie im Standby-Modus beginnen, zu trainieren.

Ein Signalton ertönt für eine Sekunde.

Folgende Werte werden gezählt: Total Time (Gesamtzeit), Time (Zeit), Distance (Strecke), Calories (Kalorien), Watts (Watt), Speed (Geschwindigkeit), RPM (UPM) (Abb. 18).

① HINWEIS

- + Sobald ein Pulssignal erfasst wird, leuchtet ein Herz auf. Gleichzeitig leuchten HEART RATE (Herzfrequenz), RPM (UPM) und der Pulswert auf. Wenn kein Pulssignal erfasst wird, wird NO HR SIGNAL permanent angezeigt (Abb. 19).
 - + Wenn für fünf Minuten keine Bewegung erfasst wird, ertönt ein kurzes Signal und die Konsole geht in den Schlafmodus.
2. Drücken Sie START, um das Training zu pausieren.

Alle angezeigten Werte verbleiben auf dem LCD Bildschirm für drei Sekunden und leuchten alle vier Sekunden auf.

3. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
4. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden.

Das Signal ertönt für eine Sekunde.

TIME zeigt die Trainingszeit an, DISTANCE zeigt die Strecke an, CALORIES zeigt den Energieverbrauch an – alle Werte werden für 30 Sekunden angezeigt. Watt, Speed und RPM wechseln alle fünf Sekunden zwischen Anzeige AVG. (Durchschnitt) & MAX (maximal) (Abb. 20, 21).

HINWEIS

Wenn ein Pulssignal erfasst wird, werden Heart Rate (Herzfrequenz), Target heart rate (Zielherzfrequenz) und BPM (Herzschlag pro Minute) für 30 Sekunden angezeigt. 85 %, 65 % und maximaler Puls wechseln in der Anzeige alle fünf Sekunden (Abb. 20, 21). Wenn kein Pulssignal erfasst wird, wird NO HR SIGNAL permanent angezeigt (Abb. 22, 23).

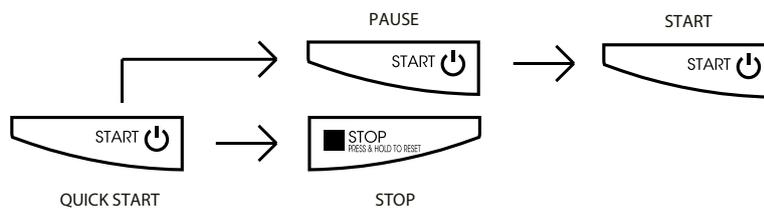


Abb. 18



Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22

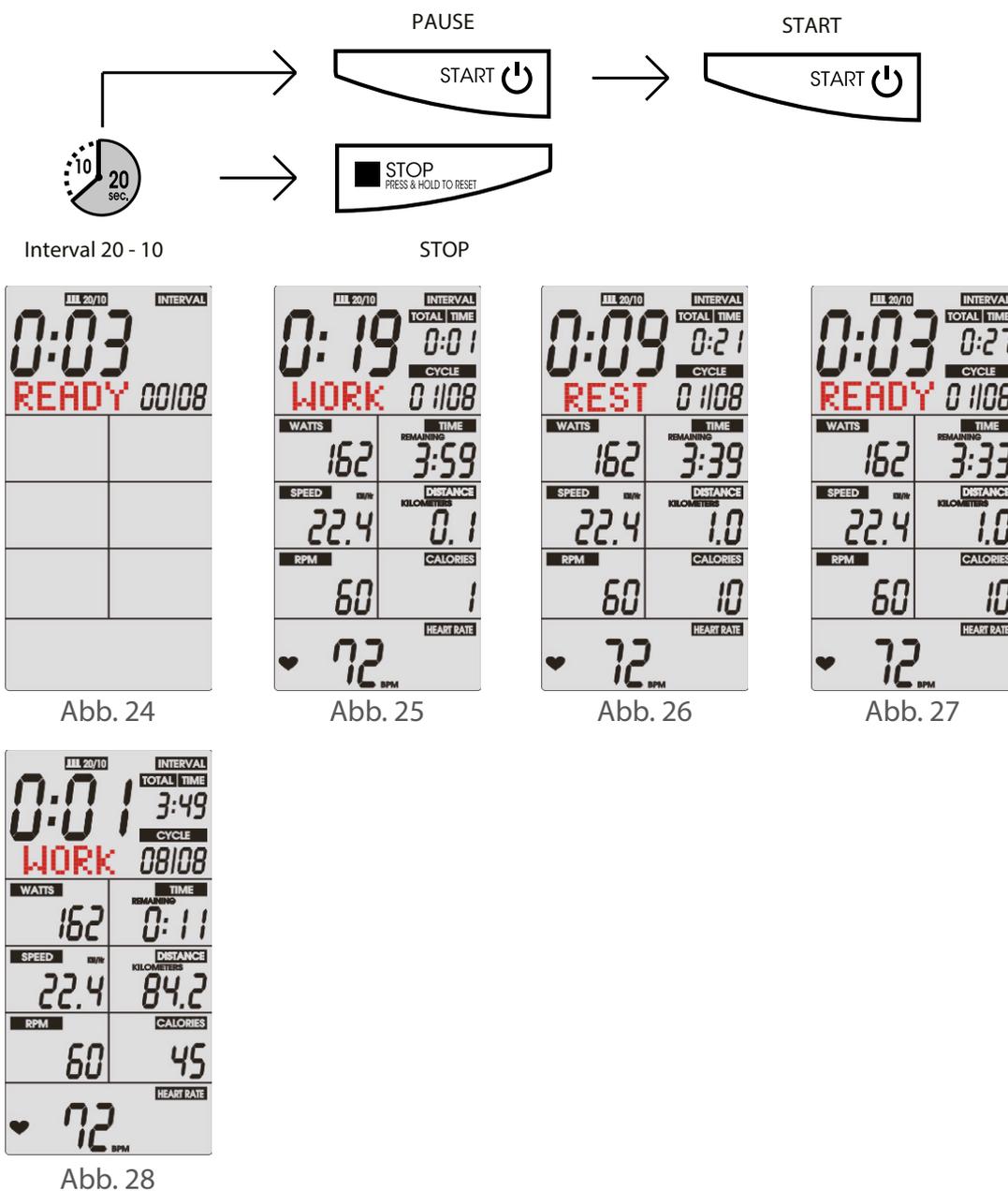


Abb. 23

3.4.2 Interval 20-10 Mode – Intervall 20-10 Modus

Drücken Sie im Standby-Modus INTERVAL 20/10, um das Programm zu starten.

- + Ein Countdown von drei Sekunden startet, danach leuchtet READY auf und das Training beginnt.
- + Ein 20-Sekunden-Intervall beginnt, im großen Fenster werden 20 Sekunden heruntergezählt. Unter dem Countdown leuchtet WORK und signalisiert, dass Sie sich in der Trainingsphase befinden. Rechts wird die Nummer des Trainings-Intervalls (CYCLE) angezeigt: 01/08 bis 08/08. Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.
- + Nach dem 20-Sekunden-Trainings-Intervall folgt ein 10-Sekunden-Erholungs-Intervall. Unter dem Countdown erscheint REST. Alle Werte werden weitergezählt.
- + Das System wiederholt die beiden vorangegangenen Schritte. Bei jedem Schritt wird ein CYCLE hinzugefügt, bis im CYCLE Display 08/08 steht (Abb. 28). Das Training ist mit Ablauf des CYCLES 08/08 beendet.



3.4.3 Interval 10-20 Mode – Intervall 10-20 Modus

Drücken Sie im Standby-Modus INTERVAL 10/20, um das Programm zu starten.

- + Ein Countdown von drei Sekunden startet, danach leuchtet READY auf und das Training beginnt.
- + Ein 10-Sekunden-Intervall beginnt, im großen Fenster werden 10 Sekunden heruntergezählt. Unter dem Countdown leuchtet WORK und signalisiert, dass Sie sich in der Trainingsphase befinden. Rechts wird die Nummer des Trainings-Intervalls (CYCLE) angezeigt: 01/08 bis 08/08. Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.
- + Nach dem 10-Sekunden-Trainings-Intervall folgt ein 20-Sekunden-Erholungs-Intervall. Unter dem Countdown erscheint REST. Alle Werte werden weitergezählt.
- + Das System wiederholt die beiden vorangegangenen Schritte. Bei jedem Schritt wird ein CYCLE hinzugefügt, bis im CYCLE Display 08/08 steht (Abb. 28). Das Training ist mit Ablauf des CYCLES 08/08 beendet.

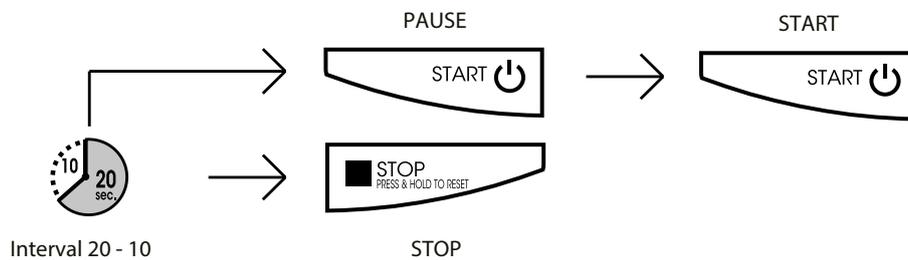


Abb. 29



Abb. 30



Abb. 31



Abb. 32

3.4.4 Interval Custom mode – Benutzerdefinierte Intervalle Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus INTERVAL CUSTOM, um das Programm auszuwählen.
2. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN die gewünschte Anzahl (1-99) an Intervallen (CYCLE) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
3. Jetzt stellen Sie über die Tasten UP und DOWN die Dauer des intensiven Intervalls (WORK TIME) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

HINWEIS

Das Intervall kann bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden lang sein.

4. Jetzt stellen Sie über die Tasten UP und DOWN die Dauer des Erholungs-Intervalls (REST TIME) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

HINWEIS

Das Erholungs-Intervall kann bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden lang sein.

- + Ein Countdown von drei Sekunden startet, danach leuchtet READY auf und das Training beginnt.
- + Das erste Intervall beginnt, im großen Fenster wird die verbleibende Zeit heruntergezählt. Unter dem Countdown leuchtet WORK und signalisiert, dass Sie sich in der Trainingsphase (intensives Intervall) befinden. Rechts wird die Nummer des Trainings-Intervalls (CYCLE) angezeigt. Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.
- + Nach dem ersten Arbeits-Intervall folgt das Erholungs-Intervall. Unter dem Count down erscheint REST. Alle Werte werden weitergezählt.
- + Das System wiederholt die beiden vorangegangenen Schritte. Bei jeder Wiederholung wird ein CYCLE hinzugefügt, bis die gewünschte Anzahl an Intervallen absolviert wurde. Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.

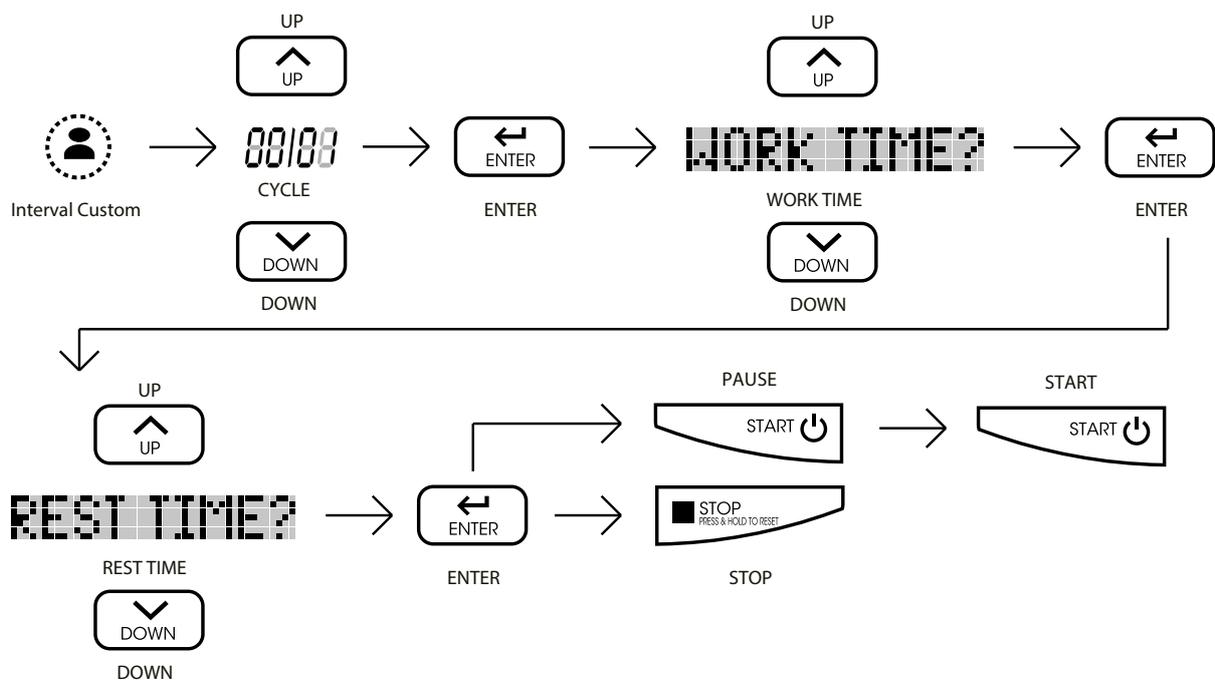




Abb. 33



Abb. 34



Abb. 35



Abb. 36



Abb. 37



Abb. 38



Abb. 39



Abb. 40

3.4.5 Target Time Mode – Zieldauer Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus TAG TIME, um das Programm auszuwählen.
2. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN die Zieldauer ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
3. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Trainingsdaten Total Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.

Die verbleibende Zeit wird in Form eines Countdown heruntergezählt und im Wechsel mit der bisher verstrichenen Zeit auf dem Display angezeigt.

4. Drücken Sie START, um das Training zu pausieren.
5. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden.

Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.

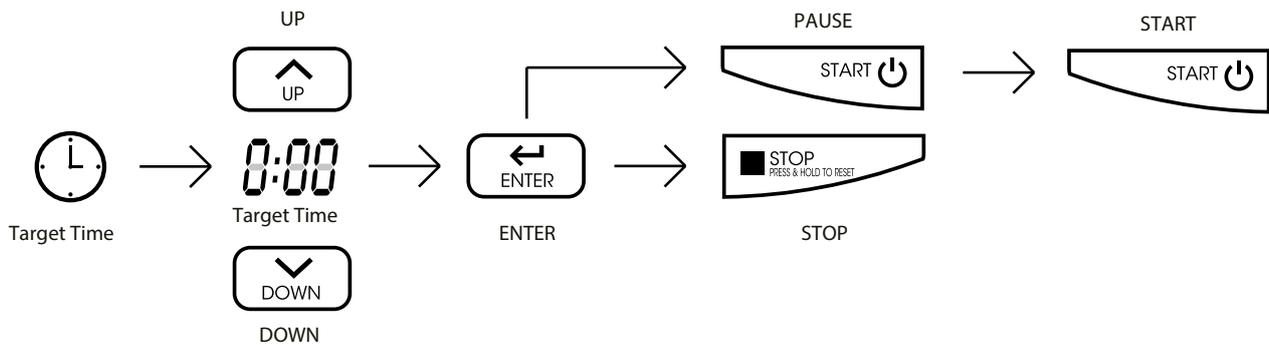


Abb. 41



Abb. 42



Abb. 43

3.4.6 Target Distance Mode – Zielentfernung Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus TAG DISTANCE, um das Programm auszuwählen.
2. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN die Zieldistanz ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
3. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Trainingsdaten Total Time/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.

Die Zieldistanz wird in Form eines Countdown heruntergezählt und im Wechsel mit der bisher zurückgelegten Distanz auf dem Display angezeigt.

4. Drücken Sie START, um das Training zu pausieren.
5. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden.

Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.

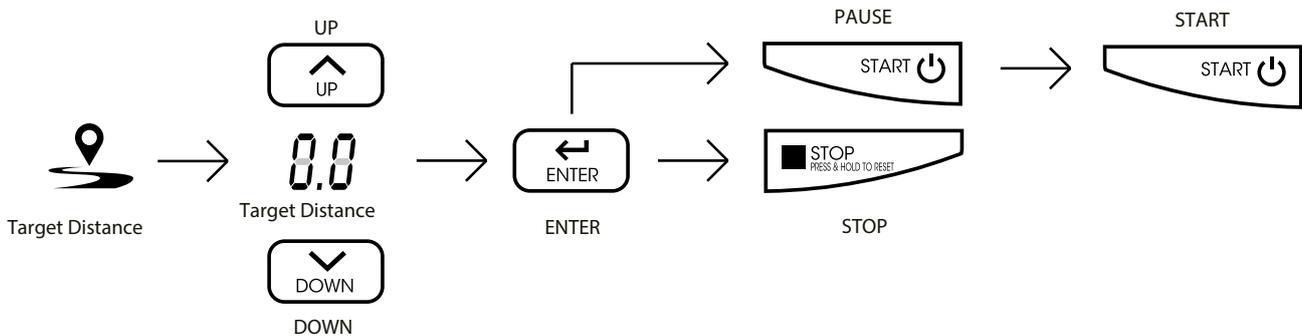


Abb. 44



Abb. 45



Abb. 46

3.4.7 Target Calories Mode – Zielkalorien Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus TAG CALORIES, um das Programm auszuwählen.
2. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN das Kalorienziel ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
3. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.

Das Kalorienziel wird in Form eines Countdown heruntergezählt und im Wechsel mit der Summe der bisher verbrannten Kalorien auf dem Display angezeigt.

4. Drücken Sie START, um das Training zu pausieren.
5. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden.

Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.

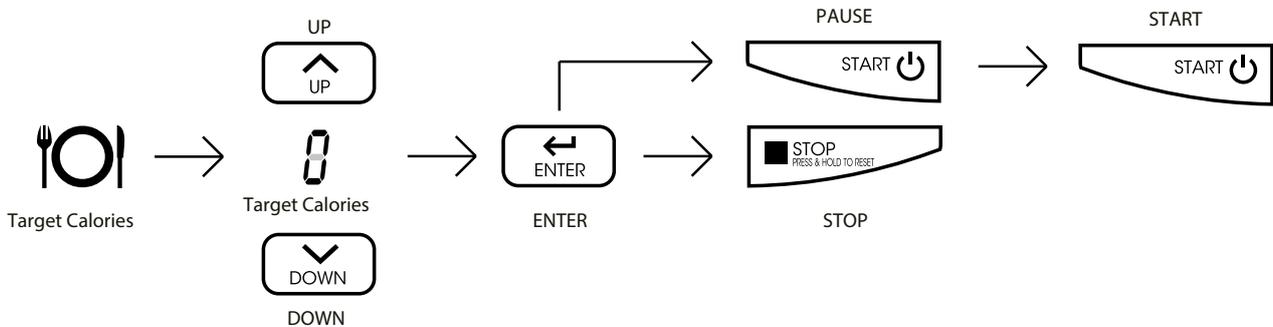


Abb. 47



Abb. 48



Abb. 49

3.4.8 Target HR Mode – Zielherzfrequenz Modus

⚠️ 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.

1. Drücken Sie im Standby-Modus TAG HEART RATE, um das Programm auszuwählen.
2. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN Ihr Alter ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

📌 HINWEIS

Der Zielherzfrequenzbereich liegt zwischen 65% und 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz und wird anhand Ihres Alters berechnet.

3. Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.

4. Drücken Sie START, um das Training zu pausieren.

📌 HINWEIS

Solange sich Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zwischen 65-85% Ihrer maximalen Herzfrequenz befindet, leuchtet TARGET HEART RATE ACHIEVED (Zielherzfrequenz erreicht) im Display auf. Wenn sich die Herzfrequenz außerhalb des Zielbereichs befindet, wird dies durch ein akustisches Signal und einen Pfeil nach oben (Herzfrequenz zu niedrig) bzw. einen Pfeil nach unten (Herzfrequenz zu hoch) im Display neben der Herzfrequenz angezeigt. Sobald Sie den Zielbereich wieder erreicht haben, leuchtet TARGET HEART RATE ACHIEVED auf.

5. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden.

Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.

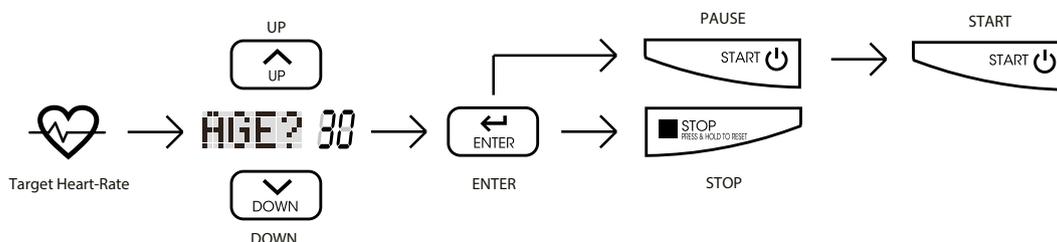


Abb. 50



Abb. 51



Abb. 52



Abb. 53



Abb. 54

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 Laufen werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken.

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 Herzfrequenzorientierung 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.

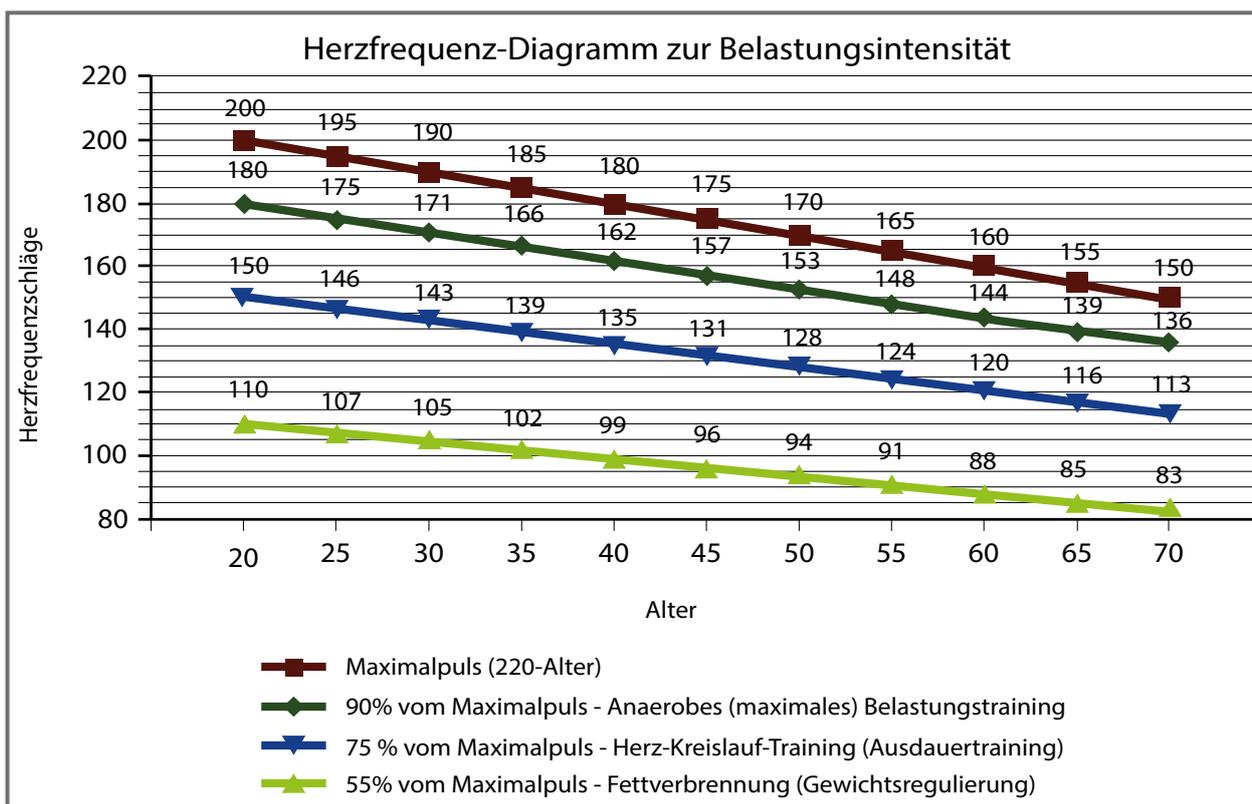
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- + Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- + Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



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

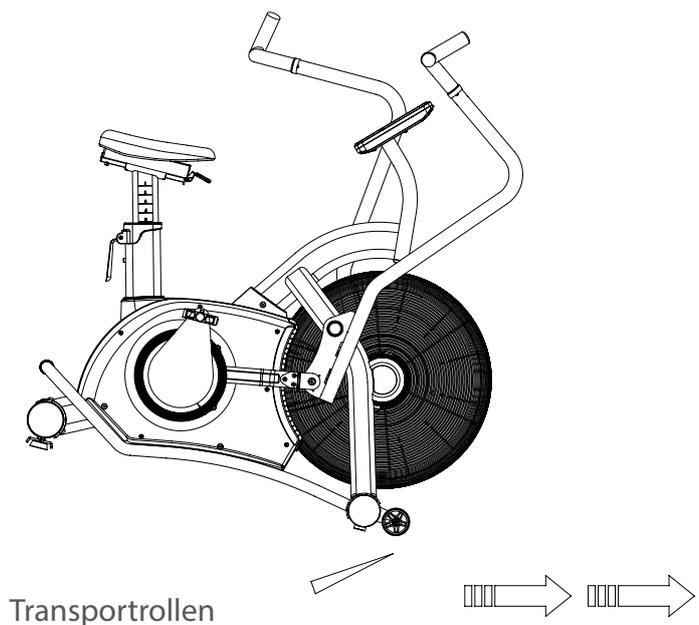
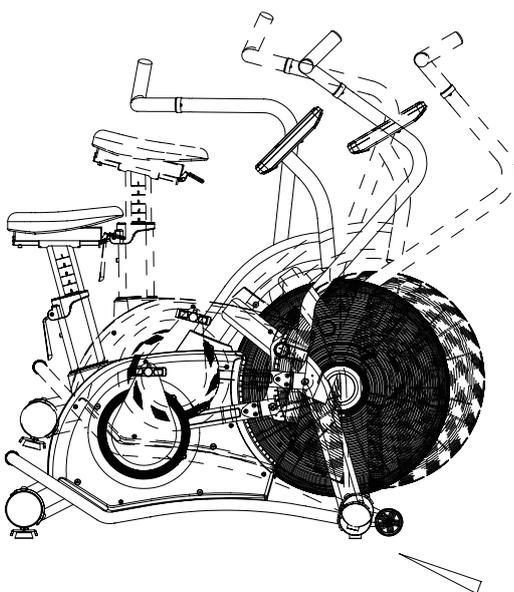
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

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 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



6.1 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.

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
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt 	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

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
Display Konsole	R	I
Kunststoffabdeckungen	R	I
Schrauben & Kabelverbindungen		I
Pedale auf Festigkeit prüfen		I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren		

Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Ergometers 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 Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.

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 Ergometer 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. Bei vielen Ergometern lassen sich auch **Sattel** oder **Pedale** austauschen, da es sich hier meistens um die gleichen Aufnahmen wie beim Fahrrad handelt.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurt**, 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



Kontaktgel



Sattel



Silikonspray

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 dieser Bedienungsanleitung.

HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

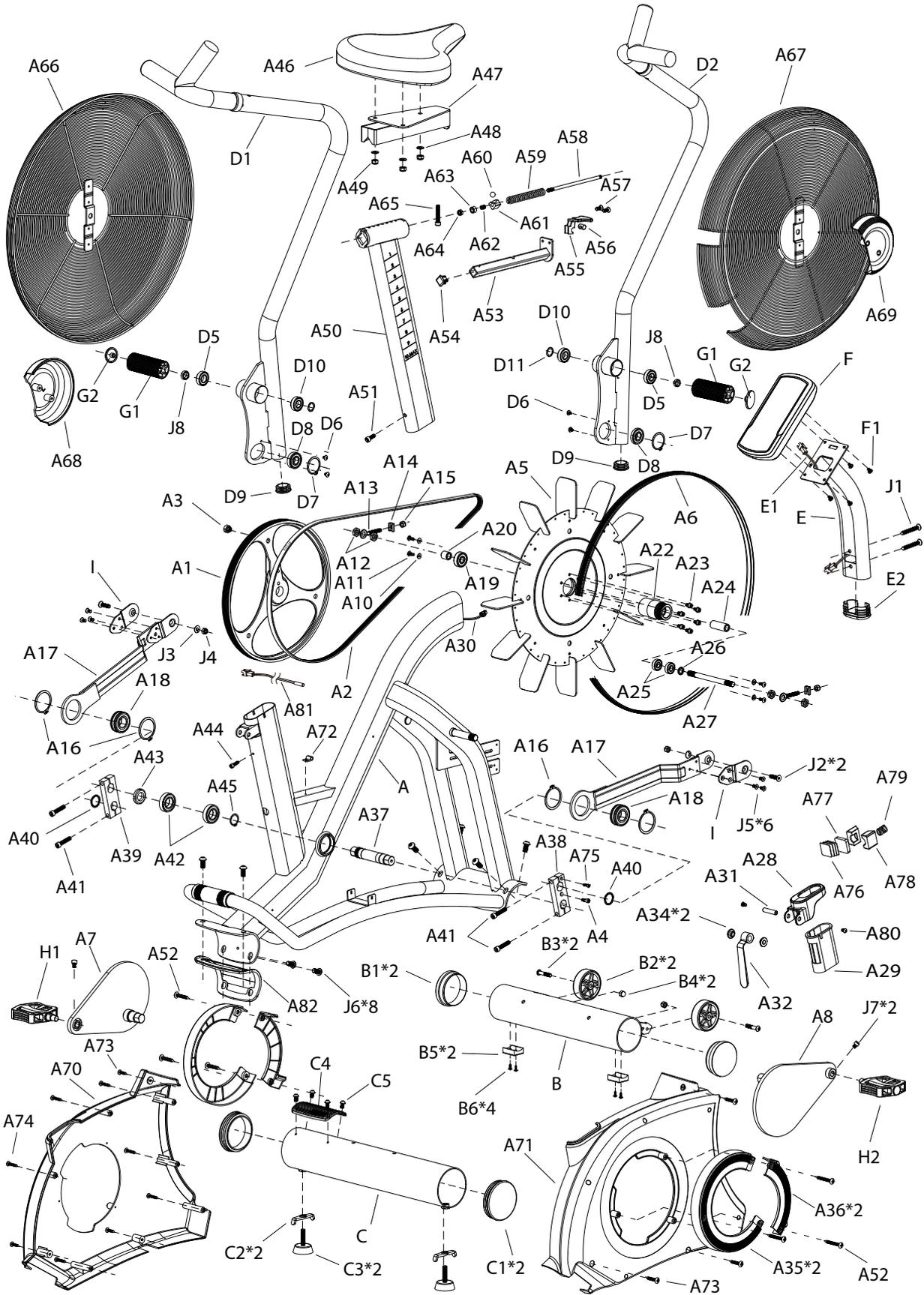
Artikelnummer:

9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A	Main Frame	1	A34	Washer	2
A1	Belt Wheel Φ 360mm	1	A35	Outer Ring(R+L)	2
A2	Belt 690 J6	1	A36	Small Outer Ring(R+L)	2
A3	Magnetic (Φ 15*7Mm)	1	A37	Axle M25*P1.5	1
A4	Screw M8*35	1	A38	Crank(R)	1
A5	Steel Fan Piece	1	A39	Crank(L)	1
A6	Plastic Strip	1	A40	Washer(Φ 25*31*T2mm)	2
A7	Shaped Crank-L	1	A41	Screw M8*40Mm	4
A8	Shaped Crank-R	1	A42	Bearing 6005Zz	2
A10	Washer M5* Φ 13*1T	4	A43	Adapter Sleeve	1
A11	Screw M5*15Mm	4	A44	Screw	1
A12	Nut M12	4	A45	C Clip S25	1
A13	Adjusting Screw M8	2	A46	Saddle(Ls-A22)	1
A14	Fixing Holder	2	A47	Saddle Base	1
A15	Nut M8	2	A48	Spring Washer M8	3
A16	C Clip S52	4	A49	Nut M8	3
A17	Connecting Tube	2	A50	Saddle Post	1
A18	Bearing 2205Zz	2	A51	Screw M6*16Mm	1
A19	Bearing 6301Zz	1	A52	Screw	6
A20	Spacer Ring Φ 19* Φ 12.5* Φ 18.7mm	1	A53	Sliding Sleeve	1
A22	Pulley(Φ 45*80Mm)	1	A54	Square End Cap	1
A23	Screw M6*12Mm	6	A55	Adjustment Bar	1
A24	Sleeve (Φ 19* Φ 12.05*50.3)	1	A56	Quick-Released Axis	1
A25	Bearing 6001	2	A57	Screw M6*15	2
A26	Spacer Ring	1	A58	Threaded Rod	1
A27	Axle(Φ 12*155)	1	A59	Spring	1
A28	Plastic Pipe	1	A60	Ball ϕ 10mm	1
A29	Plastic Pipe	1	A61	Spacer Block	1
A30	Sensor Wire 750Mm	1	A62	Spring	1
A31	Bush(Φ 10*43.2Mm)	1	A63	Bush(Φ 8* Φ 12*7Mm)	1
A32	Fix Grip	1	A64	Nut M6	1
A33	Holder	1	A65	Screw M6*35Mm	1

A66	Steel-Fan Cover-L	1	C5	Screw	4
A67	Steel-Fan Cover-R	1	D1	Swing Handlebar (L)	1
A68	Decoration Cover-L	1	D2	Swing Handlebar (R)	1
A69	Decoration Cover-R	1	D5	Bearing 6202Zz	2
A70	Chain Cover(L)	1	D6	Screw M5*8Mm	4
A71	Chain Cover(R)	1	D7	C Clip S40	2
A72	Sensor Housing	1	D8	Bearing 6203Zz	2
A73	Screw	6	D9	End Cap	2
A74	Screw	6	D10	Bearing 6003 Zz	2
A75	Screw M6*20Mm	1	D11	Spring Washer Φ 17	2
A76	Steel	4	E	Console Tube	1
A77	Pad	1	E1	Sensor Wire 450Mm	1
A78	Brake Pad	2	E2	End Cap	1
A79	Spring	1	F	Console	1
A80	Screw M6*10Mm	2	F1	Screw	4
A81	Sensor Wire 150Mm	1	G1	Foot Support	2
A82	Plastic Cover	1	G2	End Cap	2
B	Front Stabilizer	1	H1	Pedal-L	1
B1	End Cap	2	H2	Pedal-R	2
B2	Wheel	2	I	Metal Fixing Plate	1
B3	Screw M8*40	2	J1	Screw M8*60Mm	1
B4	Nut M8	2	J2	Screw M8*30Mm	
B5	Adjusting End Cap	2	J3	Spacer Ring	2
B6	Screw	4	J4	Nut M8	2
C	Rear Stabilizer	1	J5	Screw M6*12Mm	6
C1	End Cap Φ 101.6	2	J6	Screw M10*20Mm	8
C2	Nut	2	J7	Screw M6*8Mm	2
C3	Knob Φ 50	2	J8	Spacer Ring	2
C4	Step Mat	1			

9.3 Explosionszeichnung



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 jeweiligen Produktseite.

Instandsetzungskosten

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

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	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

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

<https://www.fitshop.de/uebersicht-der-filialen>

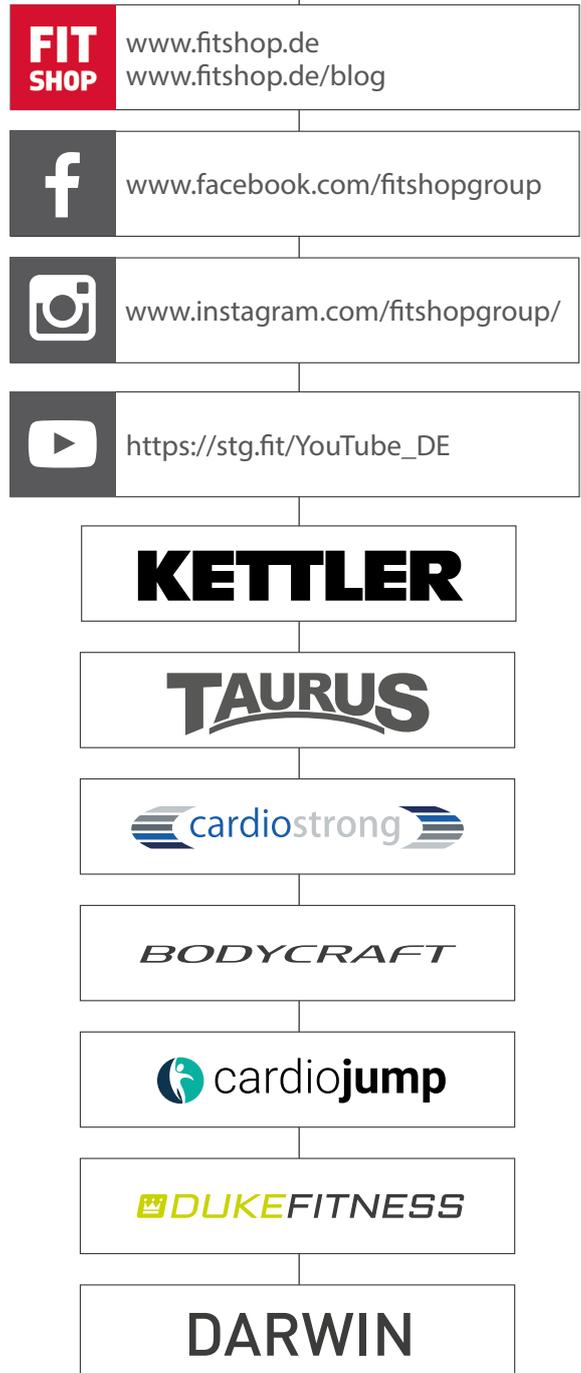
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop 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.

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!



TAURUS®