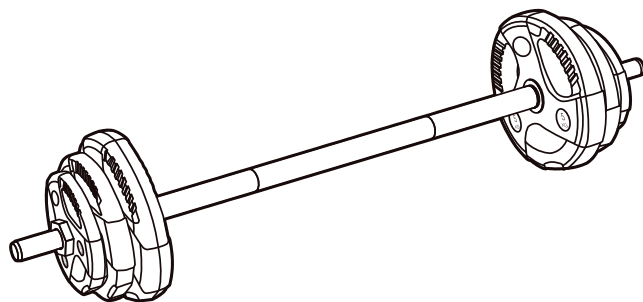


# TAURUS®

## Bedienungsanleitung



Art. Nr. TF-APS

TFAPS.01.02

## 1 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

### 1.1 Persönliche Sicherheit

#### ⚠️ WARNUNG

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob die Verwendung für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
- + 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 unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Sollten Sie während der Nutzung ungewöhnliche Beschwerden verspüren, schalten Sie das Gerät aus und verwenden Sie es nicht weiter. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.

#### ⚠️ VORSICHT

- + Bei diesem Gerät handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Dieses Gerät sollte nie eine medizinische Behandlung ersetzen.
- + Verwenden Sie stets einen Stelling oder Verschluss, wenn Sie mit Hantelscheiben trainieren.

#### ▶ ACHTUNG

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

### 1.2 Verwendungsort

#### ⚠️ WARNUNG

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

#### ▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.

## 2 PFLEGE, WARTUNG UND LAGERUNG

#### ⚠️ WARNUNG

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

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

## 3 GARANTIEHINWEISE

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

#### Garantiezeiten

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

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

## 4 MONTAGE

#### ⚠️ VORSICHT

- + Verwenden Sie stets einen Stelling oder Verschluss, wenn Sie mit Hantelscheiben trainieren.
  - + Verstauen Sie niemals unbenutzte Hantelscheiben auf dem Boden.
1. Schieben Sie die gewünschten Hantelscheiben nacheinander vorsichtig auf die Hantelstange.
  2. Um ein Abrutschen der Hantelscheiben zu vermeiden, bringen Sie einen Verschluss auf jeder Seite an.
  3. Um die Hantelscheiben zu entfernen, lösen Sie zuerst den Verschluss.
  4. Ziehen Sie nun vorsichtig jede Hantelscheibe einzeln mit beiden Händen von der Gewichtsaufnahme ab.

# Taurus Aerobic Pump Set

## 5 TRAININGSÜBUNGEN

### Squat

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander und legen Sie die Hantelstange auf die Rückseite Ihrer Schultern. Beugen Sie die Knie leicht und achten Sie darauf, dass Ihre Fersen den Boden berühren. Drücken Sie die Gesäßmuskeln nach außen und halten Sie dabei den Kopf oben und den Rücken gerade. Beugen Sie die Knie bis zu 90 Grad und führen Sie die Bewegung kontrolliert aus. Strecken Sie die Knie aus und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal.



### Vorgebeugtes Rudern

Stellen Sie sich schulterbreit hin, Hüfte und Knie sind gebeugt. Halten Sie die Stange mit gestreckten Armen unterhalb Ihrer Kniehöhe - halten Sie den Rücken gerade. Ziehen Sie die Hantel nach oben zum Bauch. Kontrollieren Sie die Bewegung und halten Sie die Hantel in der Mitte. Wiederholen Sie die Übung 10 - 15 Mal.



### Bizeps-Curl

Stellen Sie sich mit schulterbreitem Abstand auf. Halten Sie die Stange mit gestreckten Armen. Beugen Sie die Ellenbogen und heben Sie die Stange so nah wie möglich an die Brust. Kontrollieren Sie die Bewegung und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.



### Military press

Stellen Sie sich mit der Hantelstange auf Brusthöhe und schulterbreit auseinander stehenden Füßen hin. Drücken Sie die Hantel mit gestreckten Armen über Ihren Kopf. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.



### Ausfallschritte

Stellen Sie sich mit den Füßen nahe beieinander hin, während die Hantelstange auf den Schultern bleibt. Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und beugen Sie die Knie, bis das hintere Bein fast den Boden erreicht. Achten Sie darauf, dass das vordere Knie hinter den Zehen bleibt und der Oberkörper in einer neutralen Position ist. Machen Sie dies auch auf der anderen Seite. Wiederholen Sie dies 10 bis 15 Mal.



### Brustpresse

Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken und halten Sie die Hantel auf Brusthöhe. Strecken Sie die Arme aus und halten Sie Ihren Rumpf angespannt. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal.



### Trizepsdrücken

Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken und halten Sie die Stange mit angewinkelten Unterarmen und Ellbogen über dem Kopf. Die Ellenbogen sollten während der gesamten Bewegung in dieselbe Richtung zeigen. Strecken Sie die Arme aus und achten Sie darauf, die Schultern stabil zu halten und die Beugung und Streckung zu kontrollieren. Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal.



### Körperdrehung im Sitzen

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Boden, wobei die Fersen den Boden berühren. Halten Sie die Platte vor sich in Höhe der Brust. Drehen Sie Ihren Körper zu einer Seite und versuchen Sie, ihn so weit zu drehen, wie es Ihnen angenehm ist, wobei Sie den Rücken in neutraler Position halten. Drehen Sie sich dann in die entgegengesetzte Richtung. Diese Übung kann auch mit den Fersen auf dem Boden ausgeführt werden, um die Herausforderung zu erhöhen. Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal.



## Kontakt

### DE

#### Technik

+49 4621 4210-900

technik@sport-tiedje.de

#### Service

0800 20 20 277

(kostenlos)

info@sport-tiedje.de

### BE

#### Technik & Service

02 732 46 77

+49 4621 42 10-932

info@fitshop.be

### UK

#### Technik

+44 141 876 3986

support@powerhousefitness.co.uk

#### Service

+44 141 876 3972

### NL

#### Technik & Service

+31 172 619961

info@fitshop.nl

### FR

#### Technik & Service

+33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

service-france@fitshop.fr

### AT

#### Technik & Service

0800 20 20 277

(kostenlos)

+49 4621 42 10-0

info@sport-tiedje.at

### DK

#### Technik & Service

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

### CH

#### Technik & Service

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@sport-tiedje.ch

### INT

#### Technik & Service

+49 4621 4210-944

service-int@sport-tiedje.de

### PL

#### Technik & Service

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl