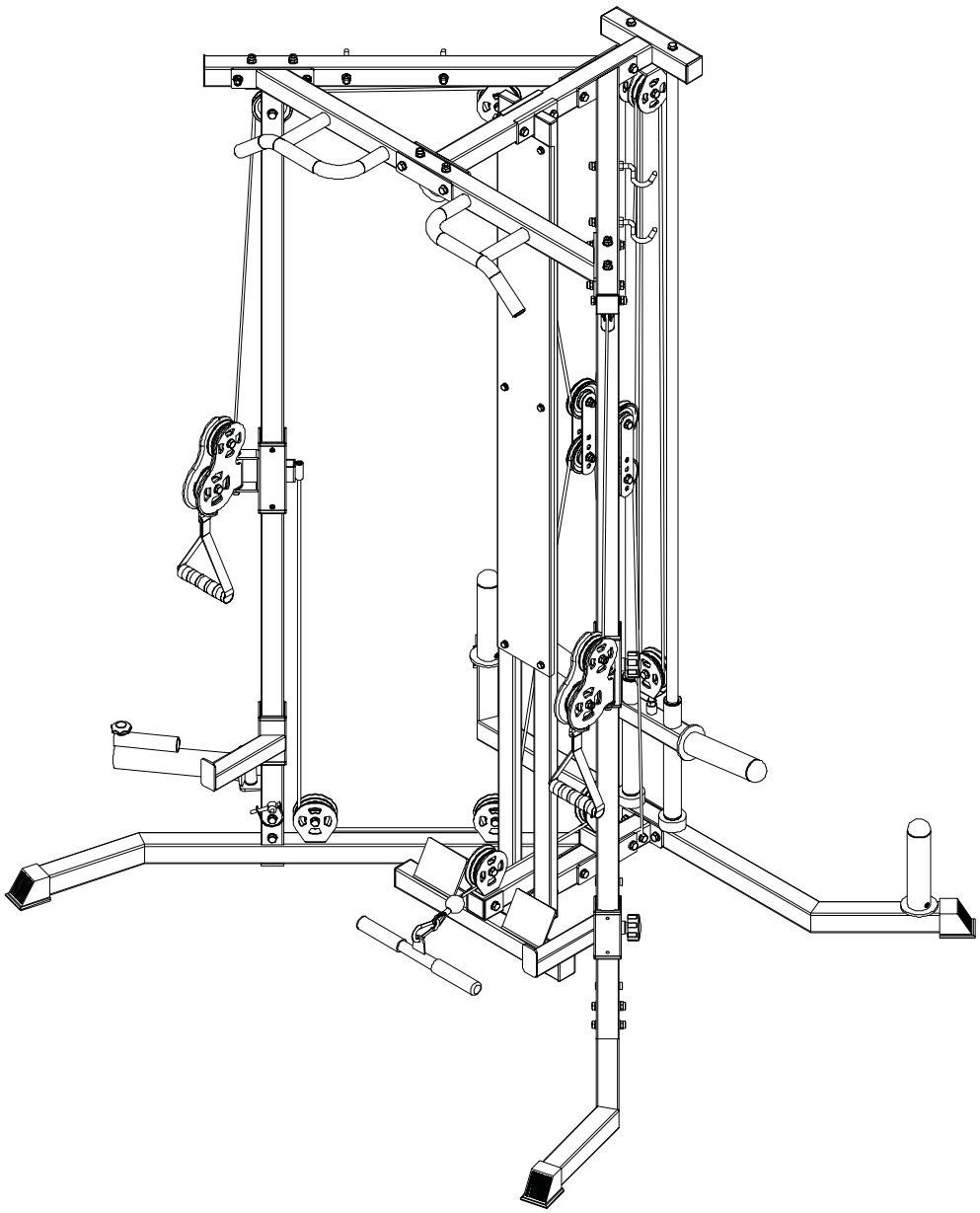
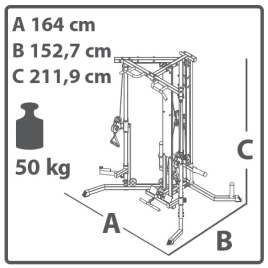
TAURUS

Montage- und Bedienungsanleitung





TFFCM.01.02

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke Taurus entschieden haben, der Marke die Sportlerherzen höher schlagen lässt. Taurus bietet eine breite Palette an (Heim-) Fitnessgeräten wie beispielsweise Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Kraftstationen an. Taurus-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von Ihren Zielen und Ihrer Fitness.
Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.taurus-fitness.de.

SICHERHEITSHINWEISE

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

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und das 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.

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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 6

1.1 Technische Daten 6
1.2 Persönliche Sicherheit 6
1.3 Aufstellort 7

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE 7

2.1 Allgemeine Hinweise 7
2.2 Störungen und Fehlerdiagnose 8
2.3 Wartungs- und Inspektionskalender 8

3 MONTAGE 9

3.1 Packungsinhalt 9
3.2 Montageanleitung 11

4 TRAININGSANLEITUNG 26

4.1 Dehnübungen 26
4.2 Trainingstagebuch 28

5 GARANTIE INFORMATIONEN 29

6 ENTSORGUNG 31

7 ZUBEHÖRBESTELLUNG 31

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 32

8.1 Service-Hotline 32
8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 32
8.3 Teileliste 33
8.2 Explosionszeichnung 35

1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße:
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): Paket 1/Paket 2: 46/37 kg

Verpackungsmaß (L x B x H):
Paket 1/2 - 150 cm x 53 cm x 20 cm
Paket 2/2 - 216 cm x 38 cm x 19 cm

Aufstellmaß (B x T x H): ca. 164 cm x 153,7 cm x 211,9 cm

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

+ 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.
+ Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Krafttraining erwachsener Personen.
+ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ 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.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
+ 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.
+ Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.

+ 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.
+ Behinderte Personen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen, bevor Sie das Gerät benutzen und sollten unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.

1.3 Aufstellort

+ Das Gerät kann 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. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
+ Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
+ Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
+ Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Die Anbaufläche (Wand etc.) des Gerätes sollte eben, tragbar und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten an der Anbaufläche sollten ausgeglichen werden.
+ Lagern Sie Ihr Gerät dort, wo Kinder nicht damit in Berührung kommen und nicht viel Verkehr ist.

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

+ Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
+ Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
+ Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
+ Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.

+ Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
+ Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
+ Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
+ Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
+ 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 sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Vewenden Sie im Bedarfsfall nur original Taurus-Ersatzteile.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
+ Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 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 den Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Power Rack wackelt	lose Schraubenverbindungen	Schrauben überprüfen

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Die Klimmzugstation muss nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

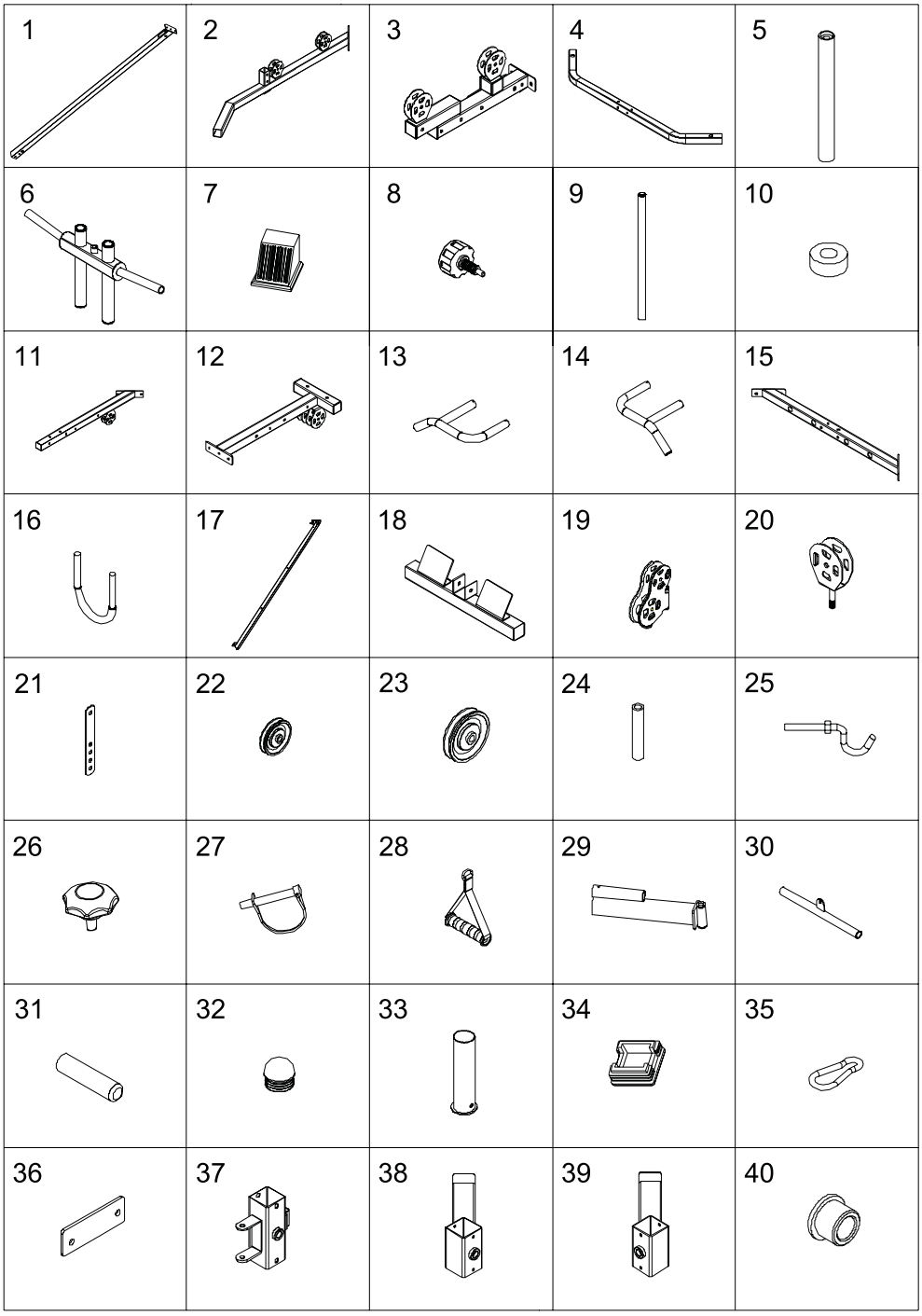
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Kontrolle der Schraubenverbindungen		I		

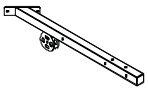
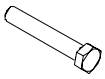
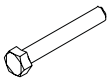
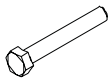
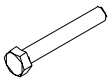
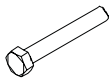
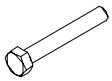
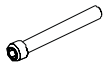
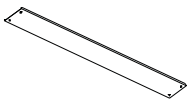
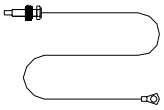
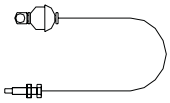
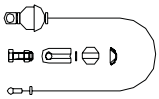
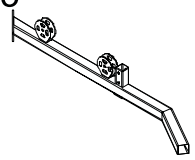
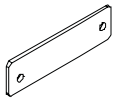
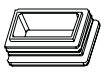
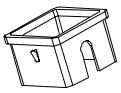
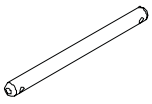
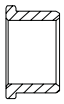
3 MONTAGE

Wir empfehlen Ihnen, die Schrauben und Bolzen zunächst nicht ganz festzuziehen, um den Aufbau des Trainingsgerätes zu erleichtern. Vergewissern Sie sich jedoch, dass Sie nach dem Aufbau alle Schrauben und Bolzen fest anziehen.

3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.



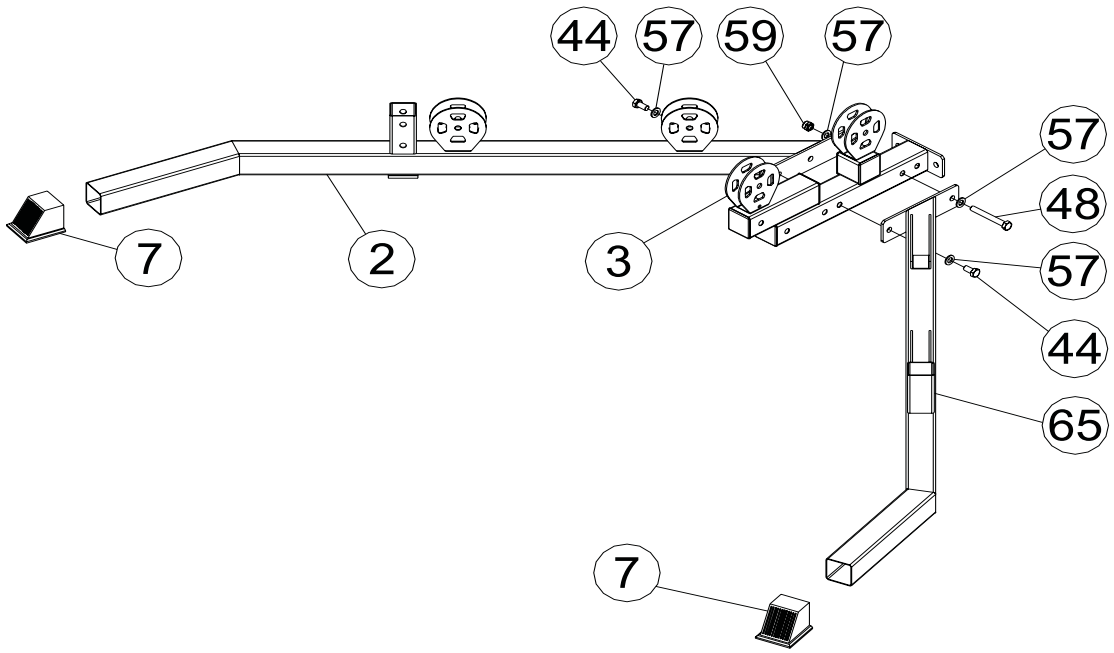
41	42 	43	44	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51	52 	53	54	55
56	57	58	59	60
61 	62 	63 	64 	65 
66	67 	68 	69	70
71 	72 	73 	74	75
76				

3.2 Montageanleitung

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

Schritt 1:

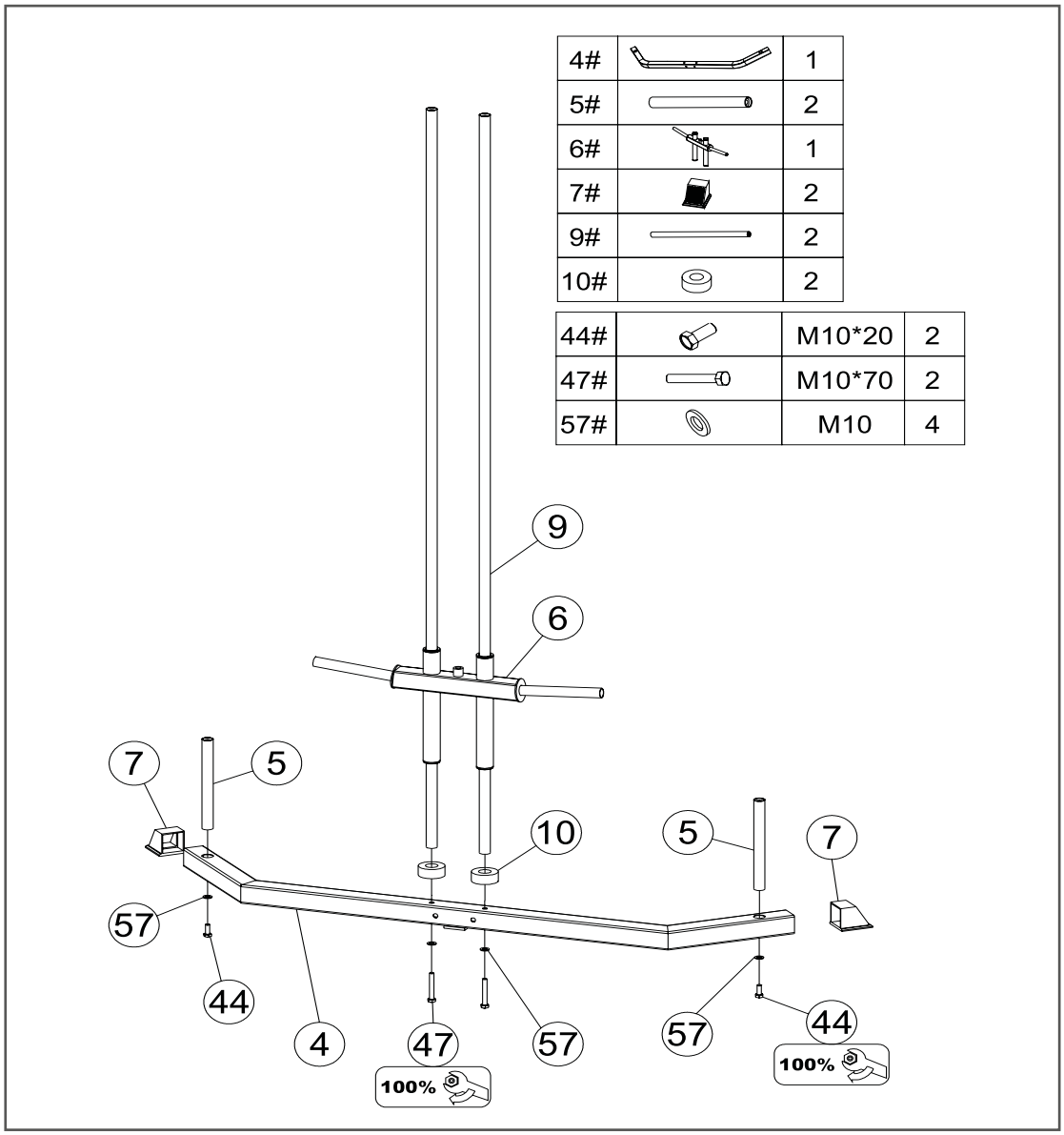
1. Befestigen Sie zwei Endkappen (7) am linken (2) und am rechten Rahmen (65).
2. Befestigen Sie den linken (2) und den rechten Rahmen (65) mit zwei M*20 Schrauben, einer M10*75 Schraube (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und einer M10 Kontermuttern (59) am mittleren Rahmen (3).



2#		1	44#	M10*20	2
3#		1	48#	M10*75	1
7#		2	57#	M10	4
65#		1	59#	M10	1

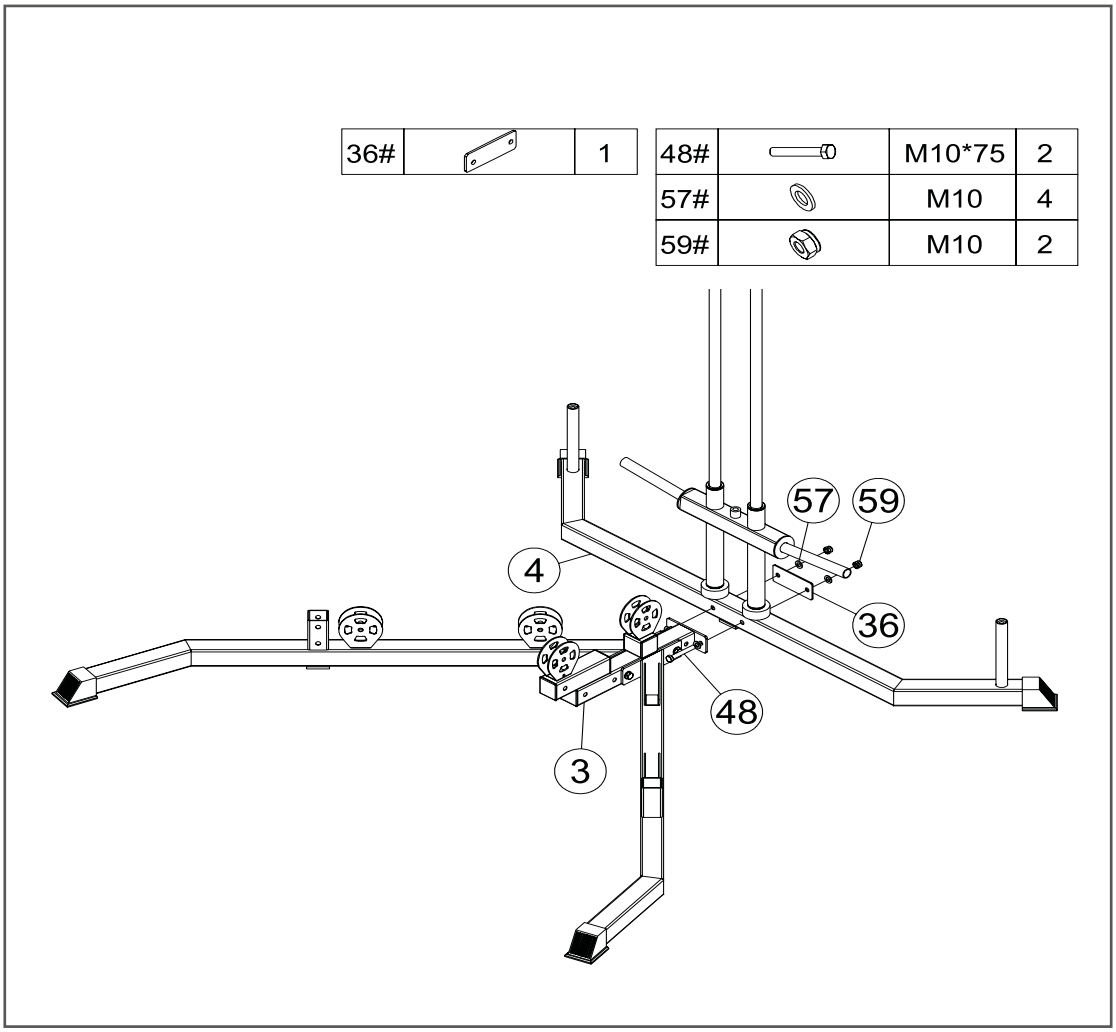
Schritt 2:

1. Befestigen Sie zwei Endkappen (7) am hinteren Rahmen (4).
2. Schieben Sie die Gewichtsaufnahme (5) in die Öffnung am hinteren Rahmen (4) und sichern Sie dies mit zwei Schrauben M10*20 (44) und zwei M10 Unterlegscheiben (57).
3. Schieben Sie die Hantelscheibenaufnahme (6) und zwei Gummi-Unterlegscheiben (10) über die zwei Führungsstangen (9).
4. Befestigen Sie beide Führungsstangen mit zwei Schrauben M10*70 (47) und zwei M10 Unterlegscheiben (57) am unteren Rahmen (4).
   Anmerkung: Ziehen Sie die Schrauben (44 & 47) mit Werkzeug fest. Die Führungsstangen (9) regelmäßig mit Silikon einreiben.



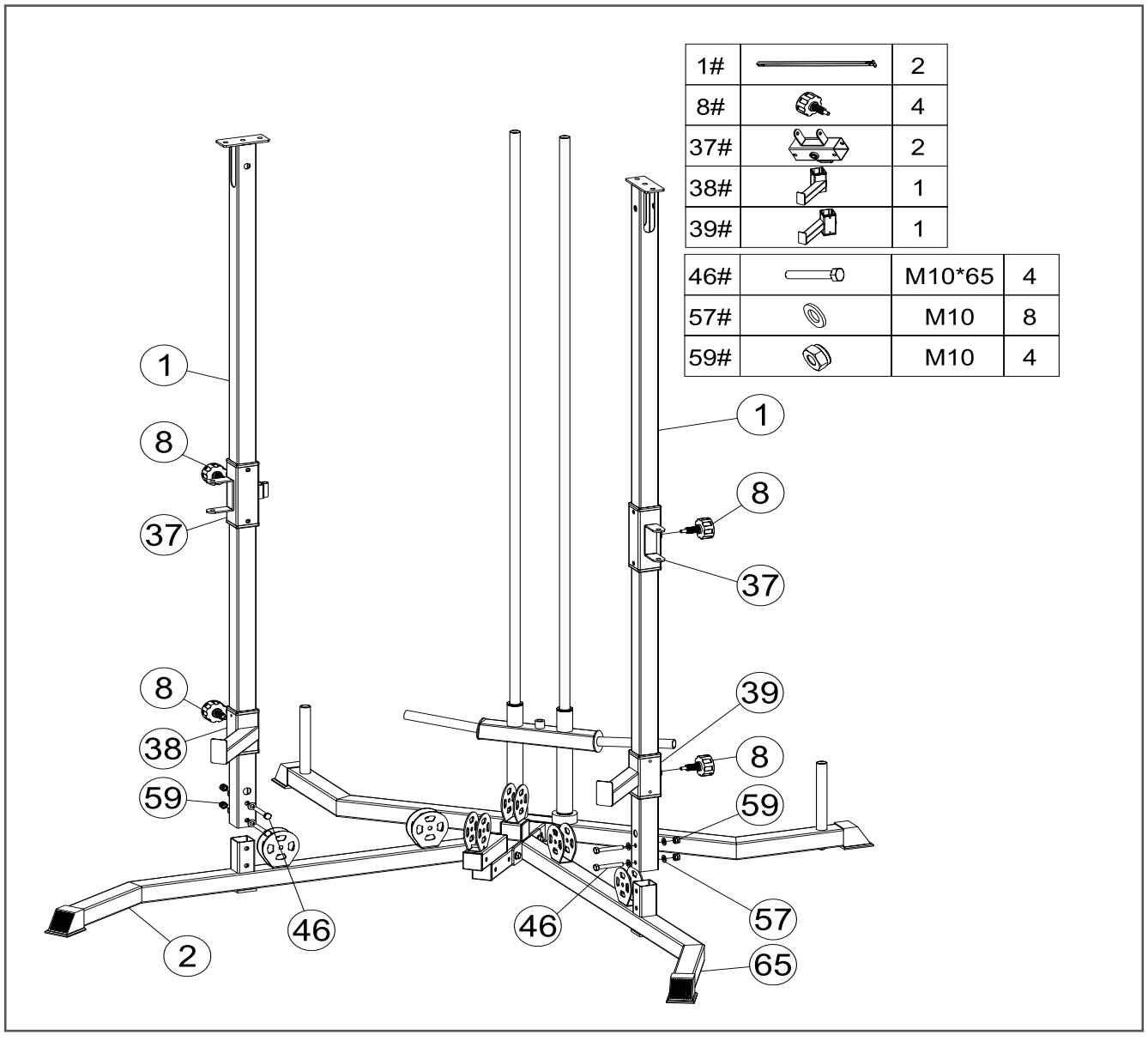
Schritt 3:

1. Befestigen Sie den unteren Rahmen (4) und die Metallplatte (36) mit zwei Schrauben M10*75 (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am mittleren Rahmen (3).



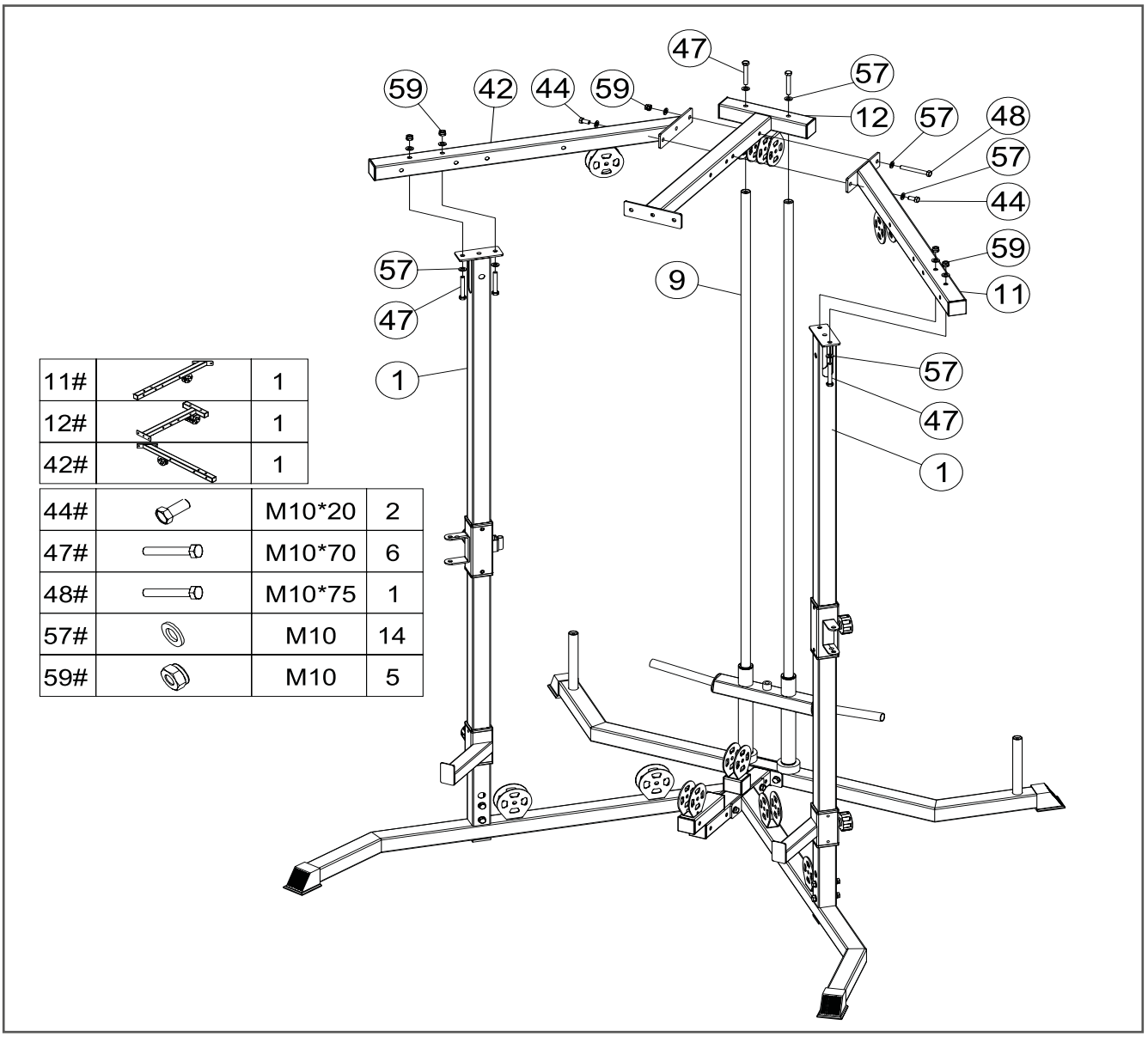
Schritt 4:

1. Schrauben Sie die Verstellstifte (8) von den Ablagen (38, 39) und dem verstellbaren Halter für die Doppelrolle (37).
2. Befestigen Sie den verstellbaren Halter für die Doppelrolle (37) und die linke Ablage (38) mit zwei Verstellstiften (8) am Hauptmast (1).
3. Befestigen Sie den Hauptmast (1) mit zwei M10*65 Schrauben (46), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am linken Rahmen (2).
4. Befestigen Sie den verstellbaren Halter für die Doppelrolle (37) und die rechte Ablage (39) mit zwei Verstellstiften (8) am anderen Hauptmast (1).
5. Befestigen Sie den Hauptmast (1) mit zwei M10*65 Schrauben (46), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am rechten Rahmen (65).



Schritt 5:

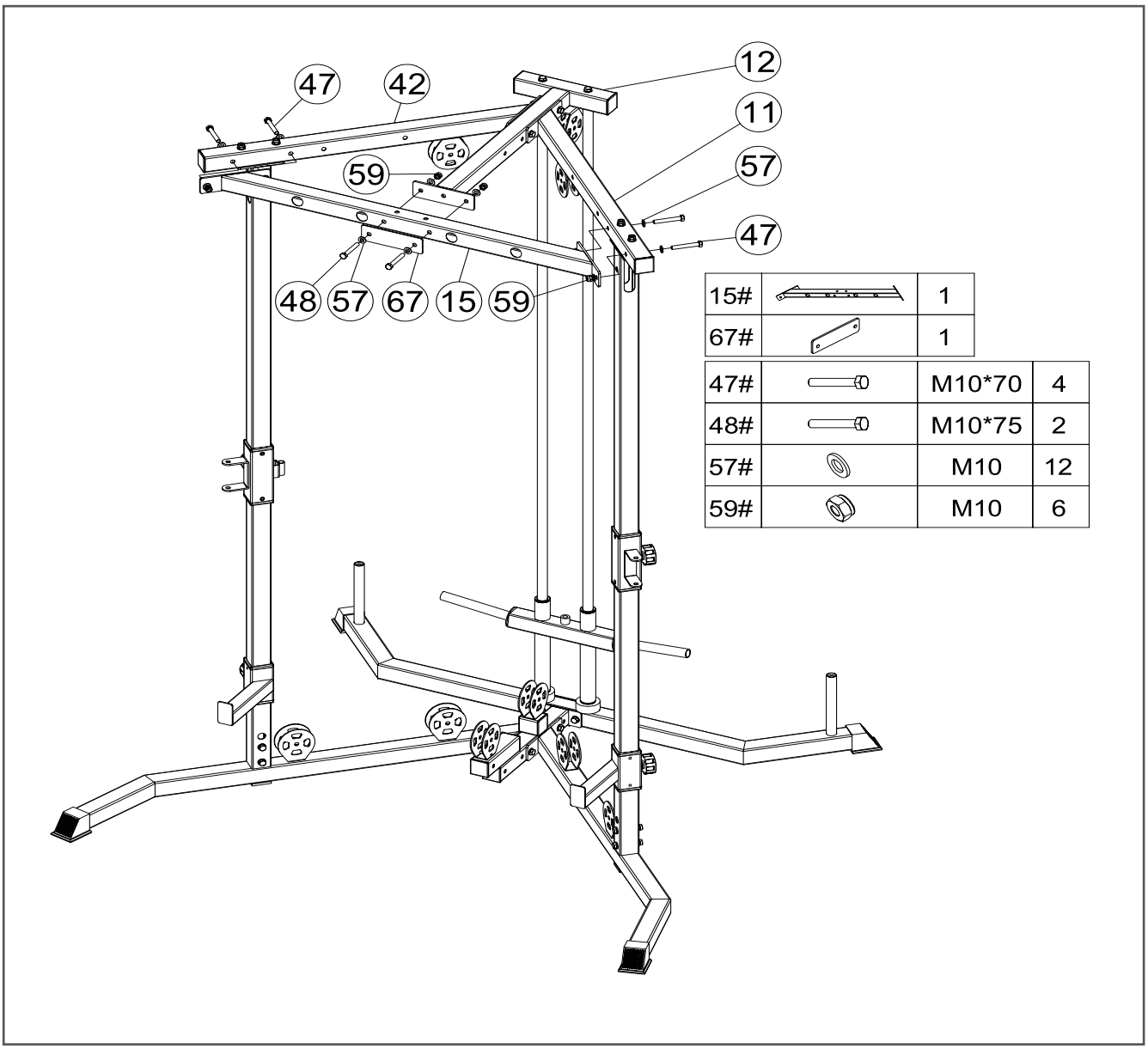
1. Befestigen Sie den rechten Ausleger (11) mit zwei Schrauben M10*70 (47), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern (59) am Hauptmast (1). Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Schraube von unten nach oben zeigt.
2. Befestigen Sie den linken Ausleger (42) mit zwei Schrauben M10*70 (47), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am Hauptmast (1). Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Schraube von unten nach oben zeigt.
3. Befestigen Sie die Querstange (12) mit zwei Schrauben M10*20 (44), einer Schraube M10*75 (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am linken und rechten Ausleger (42, 11).
4. Befestigen Sie die Querstange (12) mit zwei Schrauben M10*70 (47) und zwei M10 Unterlegscheiben (57) an den Führungsstangen (9).



11#			1
12#			1
42#			1
44#		M10*20	2
47#		M10*70	6
48#		M10*75	1
57#		M10	14
59#		M10	5

Schritt 6:

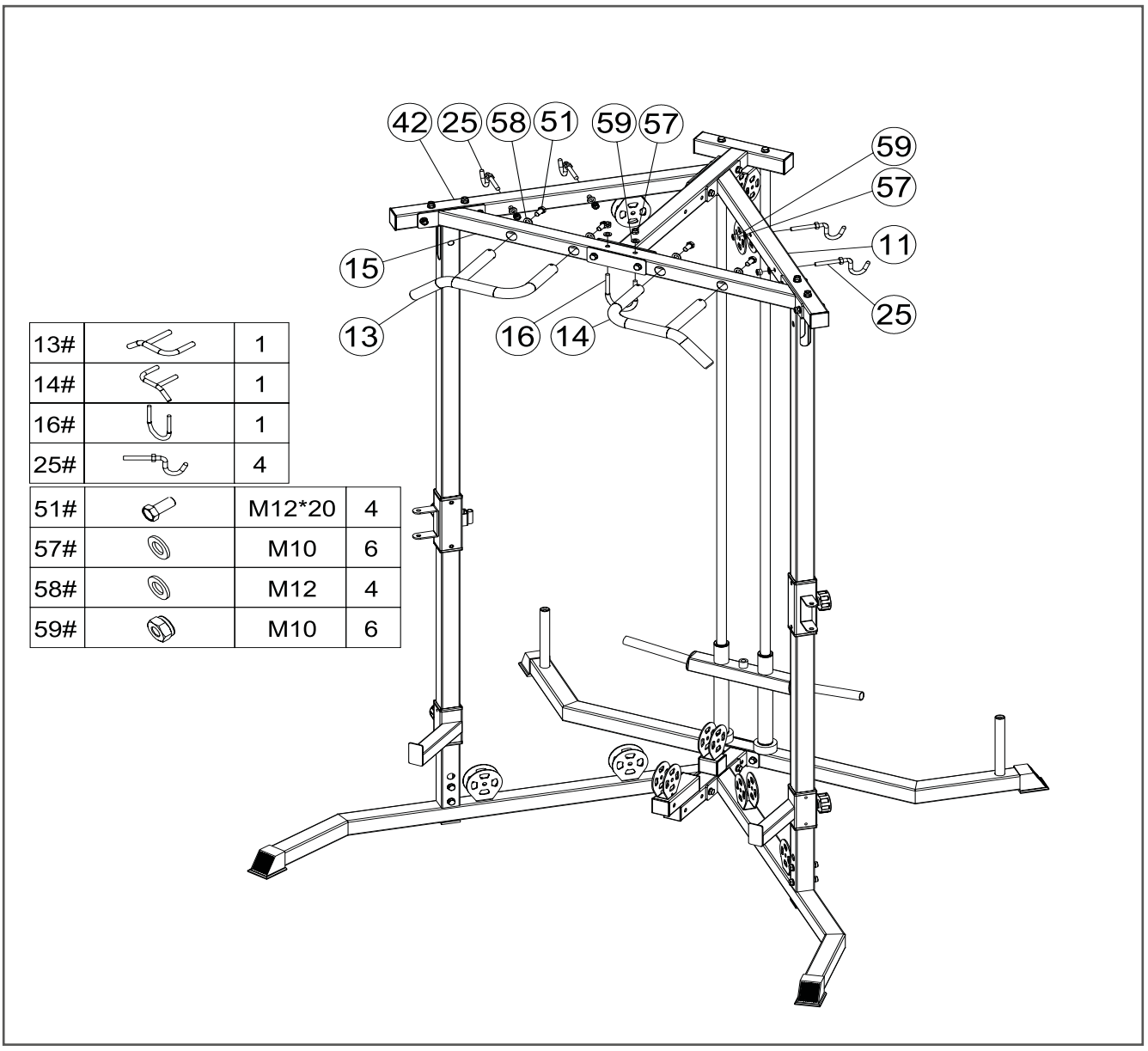
1. Befestigen Sie die Metallplatte (67) und die Verbindungsstange (15) mit zwei Schrauben M10*75 (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) an der Querstange (12).
2. Befestigen Sie die Verbindungsstange (15) mit vier Schrauben M10*70 (47), acht M10 Unterlegscheiben (57) und vier Kontermuttern (M10) am linken und rechten Ausleger (42, 11).



15#		1	
67#		1	
47#		M10*70	4
48#		M10*75	2
57#		M10	12
59#		M10	6

Schritt 7:

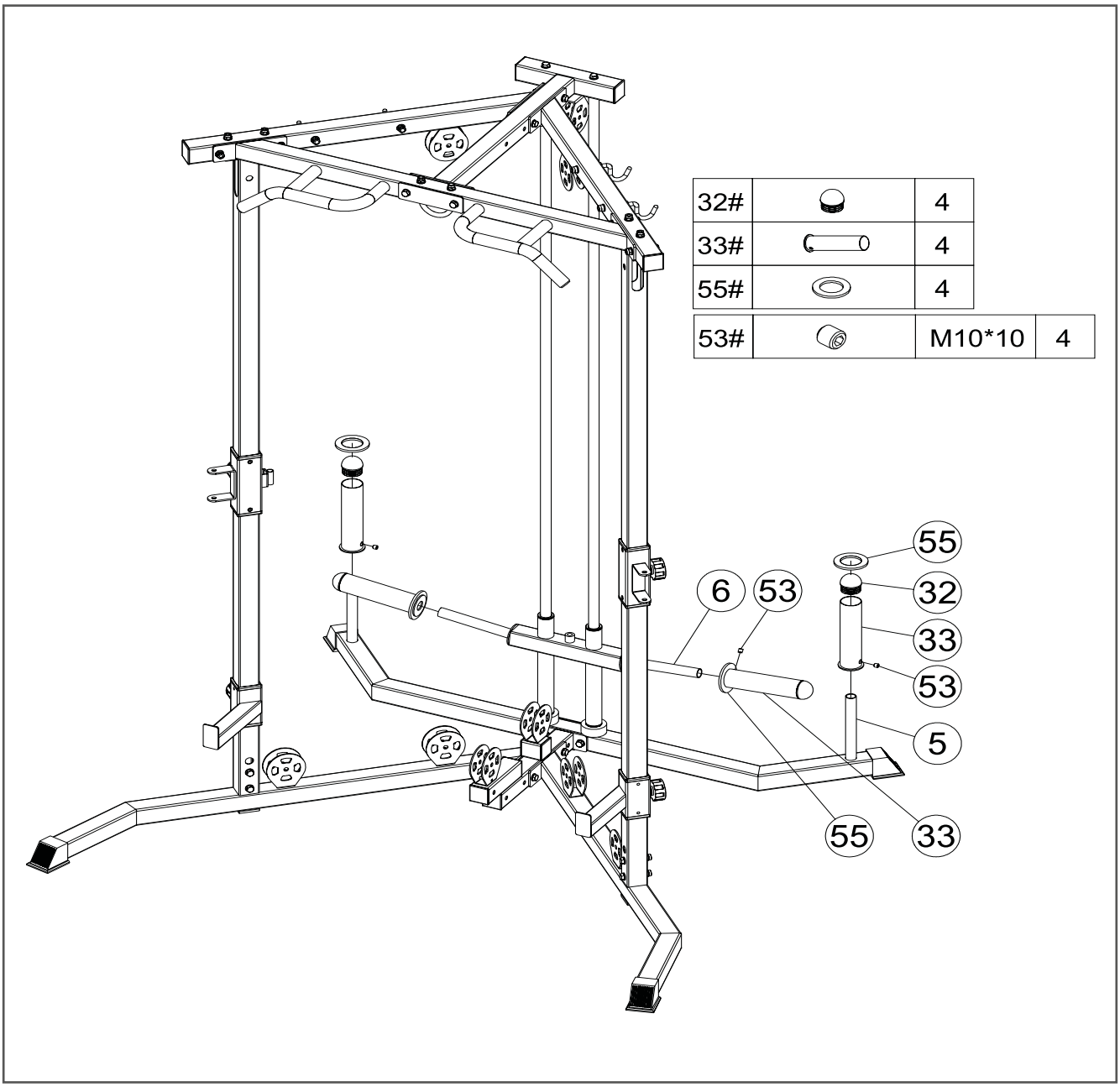
1. Befestigen Sie den linken und rechten Handgriff (13, 14) mit vier Schrauben M12*20 (51) und vier M12 Unterlegscheiben (58) am Verbindungsrohr (15).
2. Befestigen Sie vier Haken (25) mit vier M10 Unterlegscheiben (57) und vier Kontermuttern M10 (59) am linken und rechten Ausleger (42, 11).
3. Befestigen Sie den gebogenen Haken (16) mit zwei M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am Verbindungsrohr (15).



13#		1	
14#		1	
16#		1	
25#		4	
51#		M12*20	4
57#		M10	6
58#		M12	4
59#		M10	6

Schritt 8:

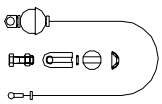
1. Befestigen Sie vier runden Endkappen (32) an den vier 50 mm Aufnahmen (33).
2. Befestigen Sie zwei 50 mm Aufnahmen (33) mit einer Sechskantschraube M10*10 (53) an der Hantelscheibenaufnahme (5).
3. Befestigen Sie zwei 50 mm Aufnahmen (33) mit einer Sechskantschraube M10*10 (53) an der Hantelscheibenaufnahme (6).
4. Befestigen vier Gummiringe (55) an den vier 50 mm Aufnahmen (33).



Schritt 9:

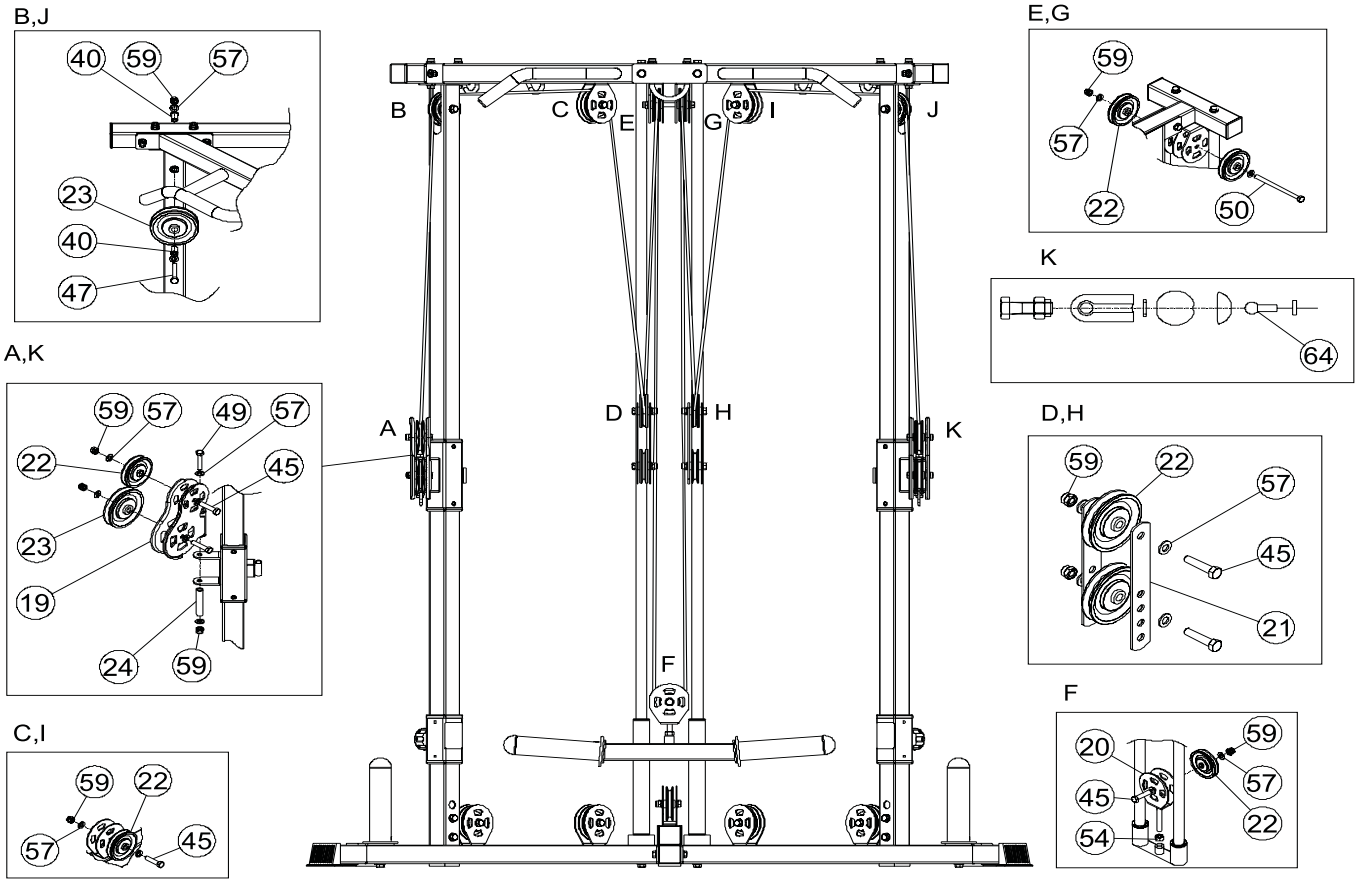
1. A,K: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) und eine Umlenkrolle Φ115 (23) mit zwei Schrauben M10*50 (45), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am doppelten Umlenkrollenblock (19). Befestigen Sie den Umlenkrollenblock mit einer Buchse (24), einer Schraube M10*105 (49), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am verstellbaren Halter für die Doppelrolle.
2. B,J: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ115 (23) mit zwei Nylonbuchsen (40), einer Schraube M10*70 (47), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Hauptmast.
3. C,I,F: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) mit einer Schraube M10*50 (45), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Umlenkrollenbügel. F: Befestigen Sie eine Mutter M12 (54) am drehbaren Umlenkrollenblock (20). Schrauben Sie den Umlenkrollenblock an der Hantelscheibenaufnahme fest.
4. D,H: Befestigen Sie zwei Umlenkrollen Φ90 (22) mit zwei Schrauben M10*50 (45), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) an den zwei verstellbaren Umlenkrollenblocks (21).
5. E,G: Befestigen Sie zwei Umlenkrollen Φ90 (22) mit einer Schraube M10*110 (50), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Bügel der Querstange.
6. Entfernen Sie die Gummibälle, Unterlegscheiben und führen Sie Kabel #64 ein. Nehmen sie das Kabelende ohne Ball #64 und ziehen Sie dies durch bzw. über die Umlenkrollen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

64



Kabel#64 A→B→C→D→E→F→G→H→I→J→K

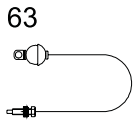
7. K: Durch die schalenförmigen Unterlegscheibe, den Gummiball, die Beilagscheibe und den U-förmigen Kanal zum Kabel – dann mit Schraube und Mutter sichern.



19#		2	45#		M10*50	11
20#		1	47#		M10*70	2
21#		4	49#		M10*105	2
22#		11	50#		M10*110	1
23#		4	54#		M12	1
24#		2	57#		M10	32
40#		4	59#		M10	16
64#		1				

Schritt 10:

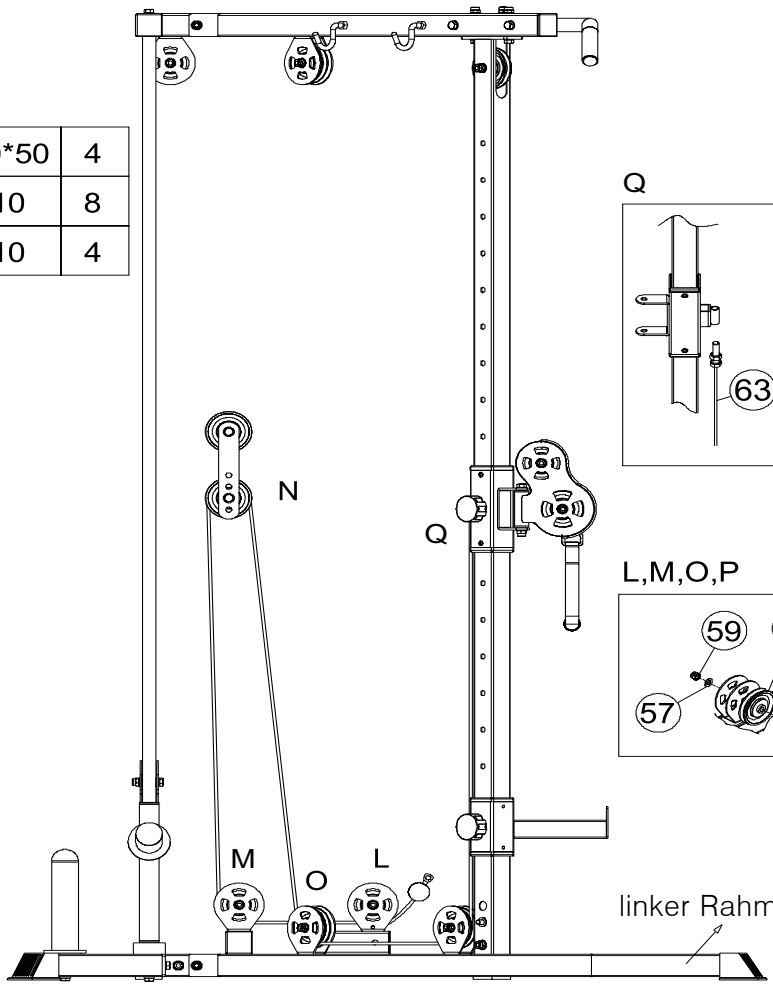
1. Um das Kabel #63 zu montieren, müssen Kabel und Umlenkrolle in folgender Reihenfolge zusammen aufgebaut werden:



Kabel#63 L→M→N→O→P→Q

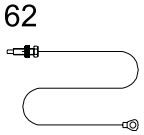
2. L,M,O,P: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) mit einer Schraube M10*50 (45), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Umlenkrollenbügel.
3. Q: Schrauben Sie die Schraube am Kabel an den verstellbaren Halter für die Doppelrolle.

22#		4	
63#		1	
45#		M10*50	4
57#		M10	8
59#		M10	4



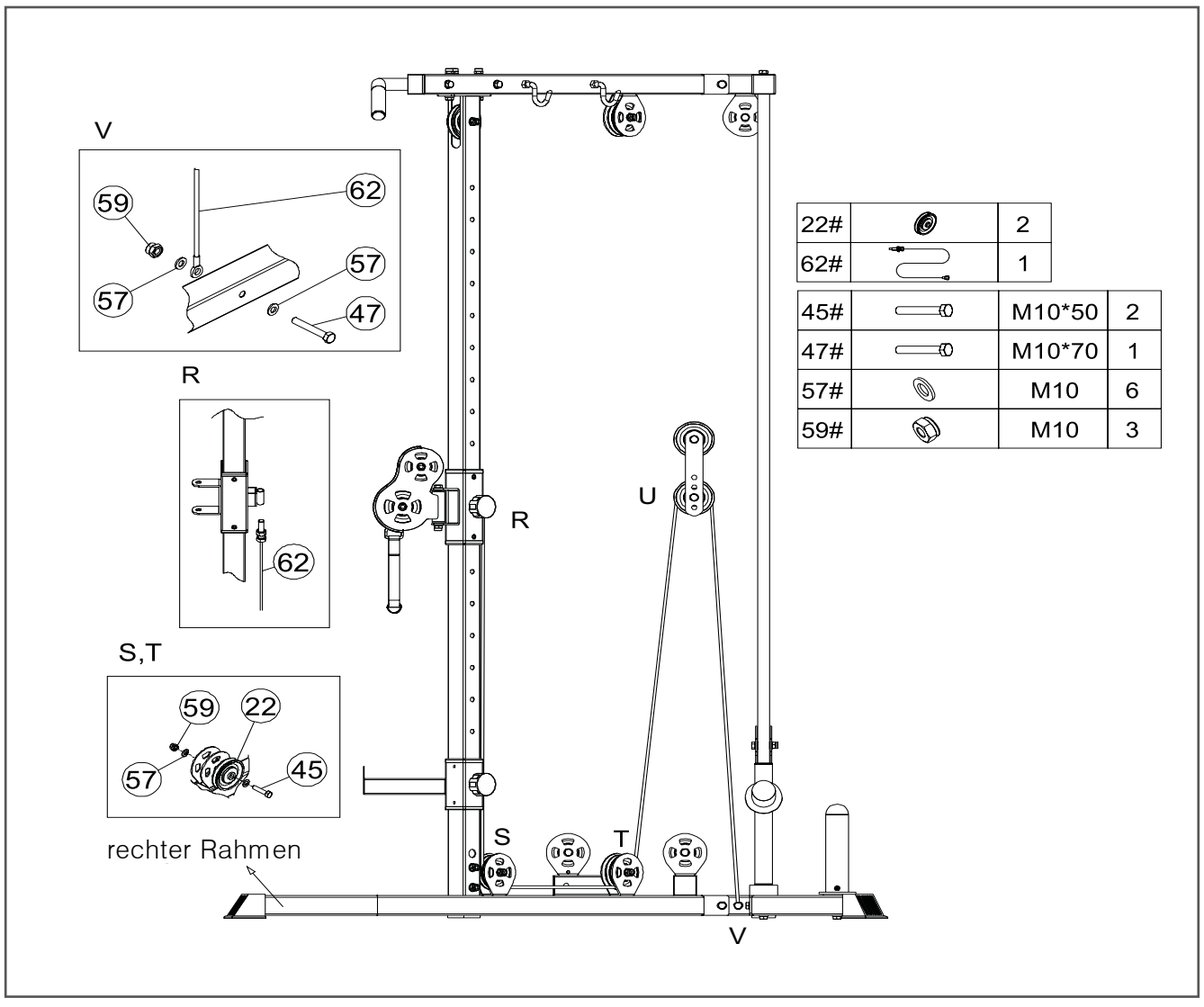
Schritt 11:

1. S,T: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) mit einer Schraube M10*50(45), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Umlenkrollenbügel.
2. R: Schrauben Sie die Schraube am Kabel an den anderen verstellbaren Halter für die Doppelrolle.
3. Führen Sie das andere Kabelende #62 durch die Umlenkrollen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:



Kabel#62 R→S→T→U→V

4. V: Befestigen Sie das Kabelende mit einer Schraube M10*70 (47), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am mittleren Rahmen.

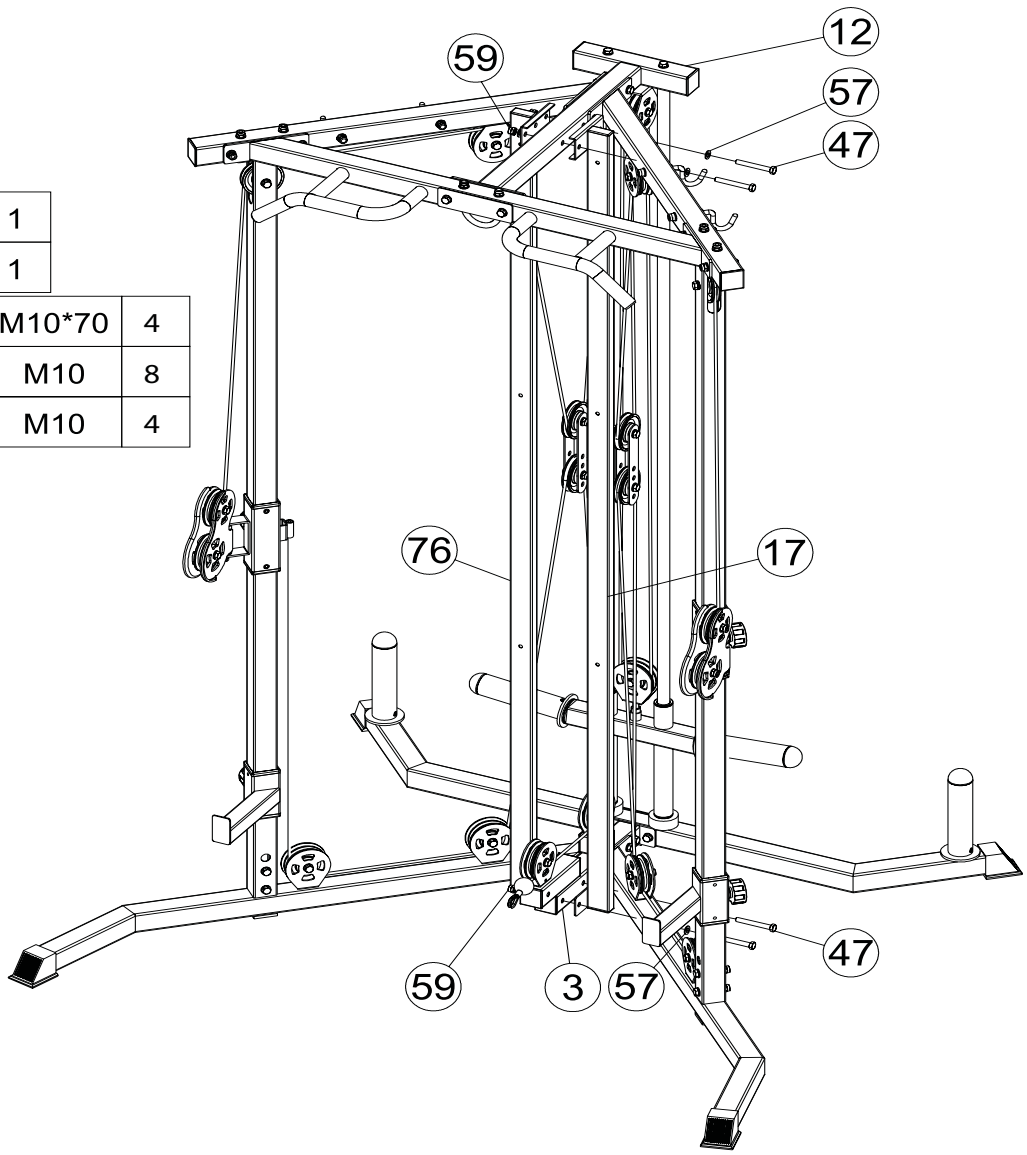


22#			2
62#			1
45#		M10*50	2
47#		M10*70	1
57#		M10	6
59#		M10	3

Schritt 12:

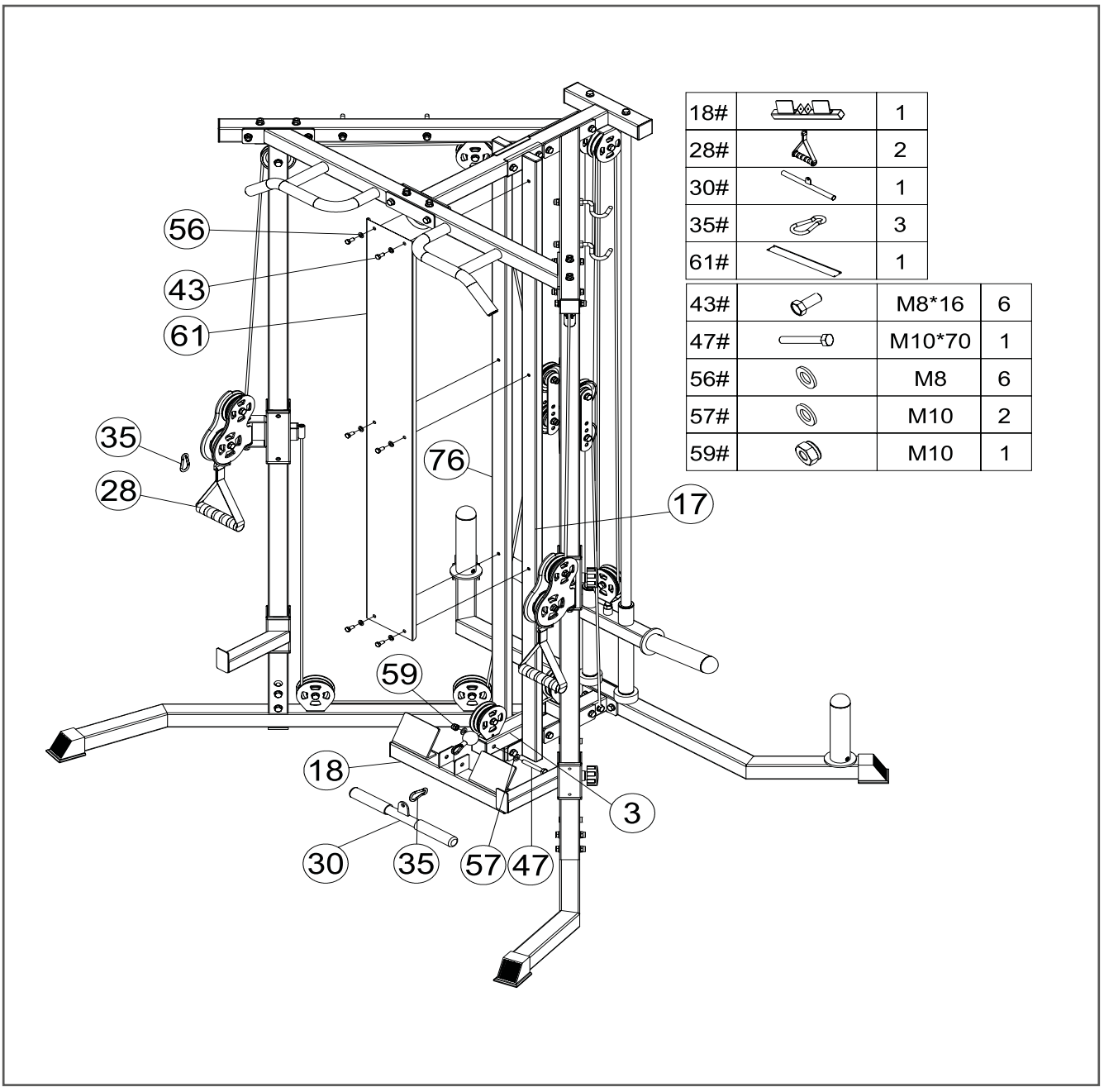
1. Befestigen Sie die linke und rechte Strebe mit vier Schrauben M10*70 (47), acht M10 Unterlegscheiben (57) und vier Kontermuttern M10 (59) am mittleren Rahmen (3) und an der Querstange (12).

17#		1	
76#		1	
47#		M10*70	4
57#		M10	8
59#		M10	4



Schritt 13:

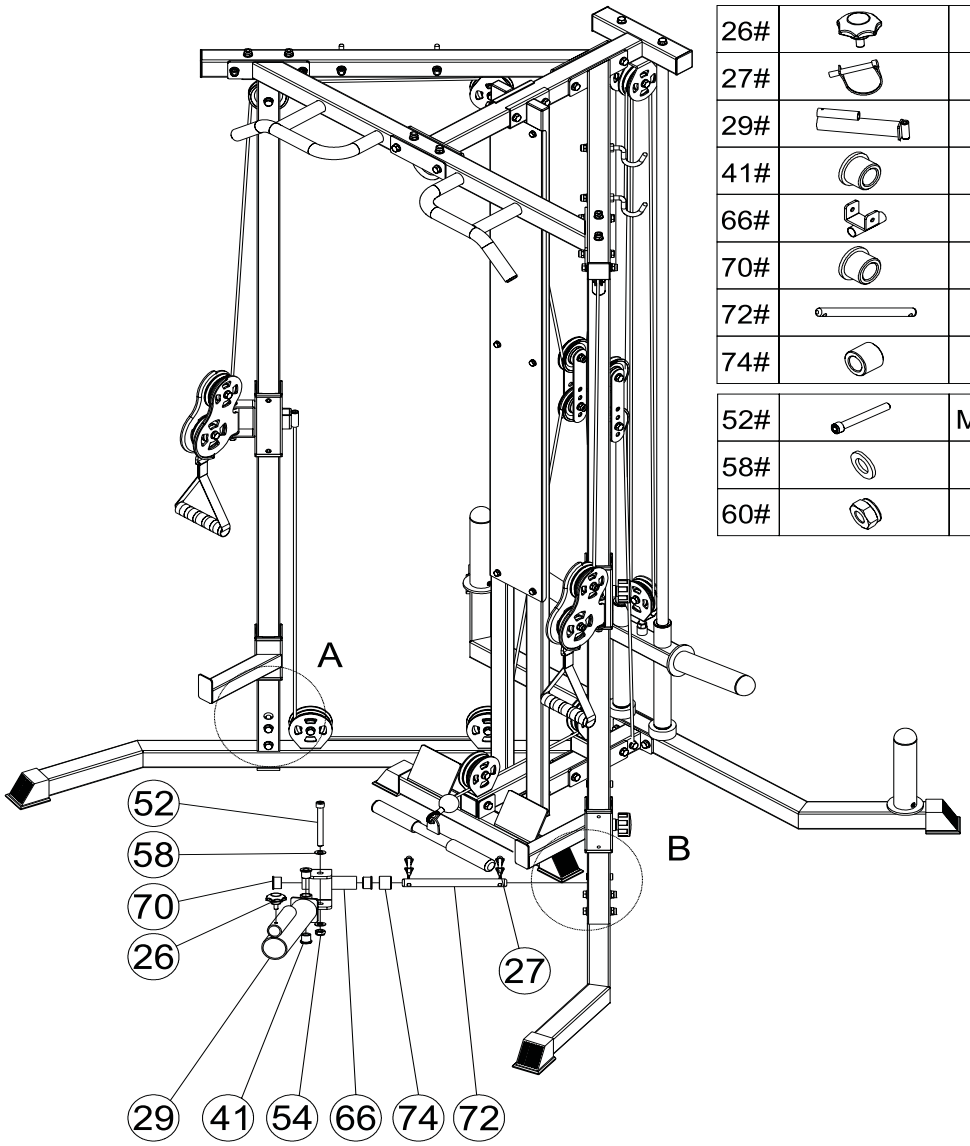
1. Befestigen Sie die Schutzabdeckung (61) mit sechs Schrauben M8*16 (43) und sechs M8 Unterlegscheiben (56) an der rechten und linken Strebe (76, 17).
2. Befestigen Sie die Fußplatte (18) mit einer Schraube M10*70 (47), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am mittleren Rahmen (3).
3. Befestigen Sie die Klimmzugstange (30) und den Schlaufengriff (28) mit den Karabinern (35) an den Kabeln.



18#			1
28#			2
30#			1
35#			3
61#			1
43#		M8*16	6
47#		M10*70	1
56#		M8	6
57#		M10	2
59#		M10	1

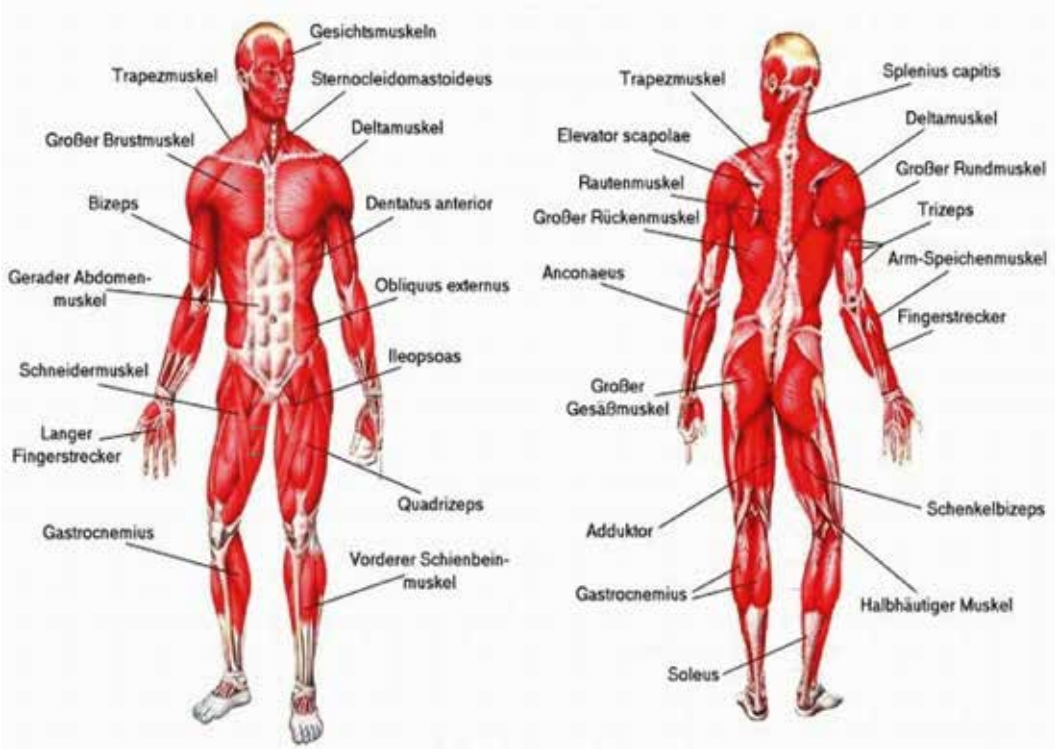
Schritt 14:

1. Befestigen Sie zwei Buchsen φ32*φ19*20 (70) am Verbindungsstück (66). Befestigen Sie zwei Buchsen Φ25*Φ12*20 (41) an der Hantelstangenhalterung (29).
2. Befestigen Sie die Hantelstangenhalterung (29) mit einer Schraube M12*105 (52), zwei M12 Unterlegscheiben (58) und einer Kontermutter M12 (54) am Verbindungsstück (66).
3. Befestigen Sie das Verbindungsstück (66) mit der Achse (72), der Nylonunterlegscheibe (74) und zwei Schlossstiften (27) am Hauptmast.
4. In diesem Schritt können A oder B montiert werden.

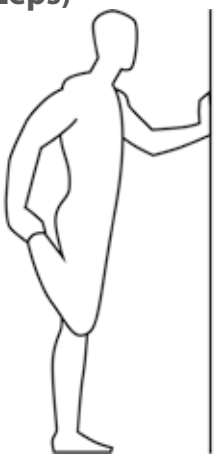


26#			1
27#			2
29#			1
41#			2
66#			1
70#			2
72#			1
74#			1
52#		M12*105	1
58#		M12	2
60#		M12	1

4.1 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

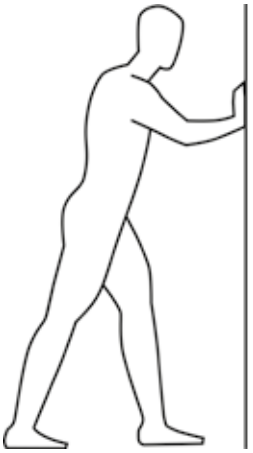


- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel

2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel

3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)



- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel

4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel

Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

4.2 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

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

5 GARANTIE INFORMATIONEN

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 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 den 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.

Modell	**Nutzung**	**Vollgarantie**
Free Cable Motion	Heimnutzung	24 Monate

Instandsetzungskosten
Nach unserer Wahl erfolgt entweder 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. Fitnessstudio)

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, 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.

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 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Taurus Bauchgurte AB-Straps ArtNr. TB-9510
	Body Attack Klimmzug-Dip-Gürte ArtNr. BA-700

8.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichsten Service gewährleisten zu könnnen, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

DE

+49 4621 4210-0

+49 4621 4210-699

service@sport-tiedje.de

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00
Sa. 9:00 - 18:00

DK

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@t-fitness.dk

Ma. - Fr. 8:00 - 18:00
Lø. 9:00 - 18:00

FR

+33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

service-france@sport-tiedje.fr

Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
Sam. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Ma. - Do. 9:00 - 17:00
Vr. 9:00 - 21:00
Za. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mon. - Fri. 9:00 - 17:00

INT

+49 4621 4210-0

service-int@sport-tiedje.de

Mon - Fri 8:00 - 18:00
Sat 9:00 - 18:00

8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus

Modellbezeichnung:

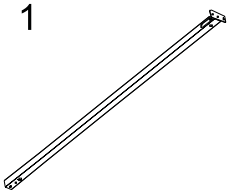
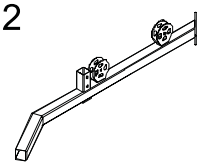
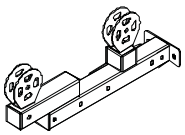
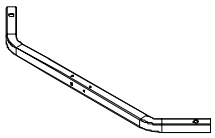
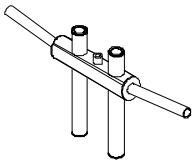
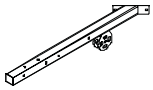
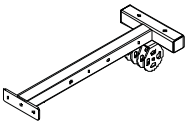
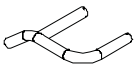
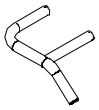
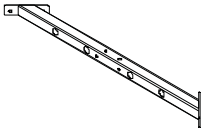
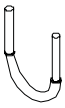
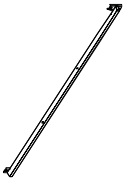
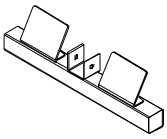
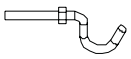
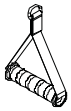
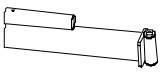
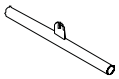
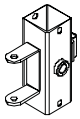
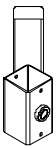
Free Cable Motion

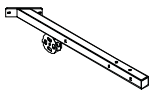
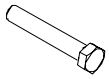
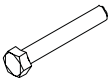
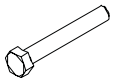
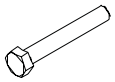
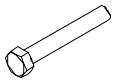
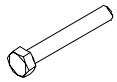
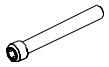
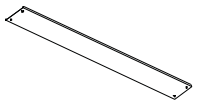
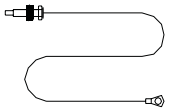
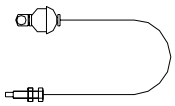
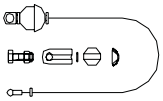
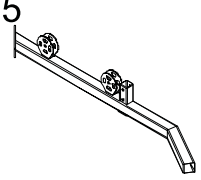
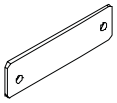
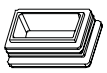
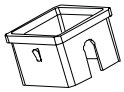
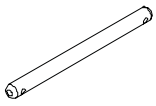
8.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Upright Frame	2	33	Olympic Adapter	4
2	Left Base	1	34	Square Plug	11
3	Mid Base	1	35	Gourd Hook	3
4	Rear Base	1	36	Reinforcement Plate 120	1
5	Weight Storade Φ30	2	37	Sliding Shelf	2
6	Weight Support Φ30	1	38	Left Safely Support	1
7	Square End Cap	4	39	Right Safely Support	1
8	Fast Pin	4	40	Nylon Bushing Φ15.5*11.5	4
9	Guide Rod	2	41	Bushing Φ25*Φ12*20	2
10	Rubber Dount	2	42	Left Beam	1
11	Right Beam	1	43	Bolt M8*16	6
12	Cross Beam	1	44	Bolt M10*20	6
13	Left Hand	1	45	Bolt M10*50	17
14	Right Hand	1	46	Bolt M10*65	4
15	Joint Tube	1	47	Bolt M10*70	20
16	Bent Hook	1	48	Bolt M10*75	6
17	Right Column	1	49	Bolt M10*105	2
18	Foot Against	1	50	Bolt M10*110	1
19	Double Pulley Block	2	51	Bolt M12*20	4
20	Swivel Pulley Block	1	52	Socket Cap Bolt M12*105	1
21	Adjustable Pulley Block	4	53	Hexagon Socket Set Screw M10*10	4
22	Single Pulley Φ90	17	54	Nut 12	1
23	Big Pulley Φ115	4	55	Rubber Ring	4
24	Bushing	2	56	Washer 8	6
25	Hook	4	57	Washer 10	108
26	Plum Screw	1	58	Washer 12	6
27	Lock Hook	2	59	Lock Nut M10	52
28	Ribbon Handle	2	60	Lock Nut M12	1
29	Bar Support	1	61	Baffle Plate	1
30	Pull Bar	1	62	Cable	1
31	Handle Cap	2	63	Cable With One Ball-Short	1
32	Round Plug Φ50	4	64	Cable With One Ball Set-Long	1

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
65	Right Base	1
66	Joint Support	1
67	Reinforcement Plate 170	1
68	Rectangular Plug 50*25	4
69	Bushing Φ28*Φ16*20	4
70	Bushing Φ32*Φ19*20	2
71	Square Sleeve 60*50	8
72	Axis	1
73	Nylon Bushing	4
74	Nylon Washer	1
75	Round Plug Φ30	4
76	Left Column	1

8.4 Explosionszeichnung

1 	2 	3 	4 	5
6 	7	8	9	10
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19	20
21	22	23	24	25 
26	27	28 	29 	30 
31	32	33	34	35
36	37 	38 	39	40

41	42 	43	44	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51	52 	53	54	55
56	57	58	59	60
61 	62 	63 	64 	65 
66	67 	68 	69	70
71 	72 	73	74	75
76				

KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE

+49 4621 4210-0
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de

DK

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@t-fitness.dk

FR

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@sport-tiedje.fr

NL

+31 172 619961
info@fitshop.nl

UK

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

INT

+49 4621 4210-0
service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.taurus-fitness.de

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.

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

www.sport-tiedje.com/filialen

TAURUS