

TAURUS®

Gebruiksaanwijzing

Art. Nr. TF-GMN02-75



Art. Nr. TF-GMN02-65

Art. Nr. TF-GMN02-55

TFGMN02-55.01.01/TFGMN02-65.01.01/TFGMN02-75.01.01

1 ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

1.1 Persoonlijke veiligheid

⚠ GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.

⚠ WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.

⚠ VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.

▶ OPGELET

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.

1.2 Plaats van opstelling

⚠ WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.
- + Plaats het apparaat niet in de buurt van of in ruimtes met veel warmte (bijv. bij een verwarming) om brand te voorkomen.

⚠ VOORZICHTIG

- + Kies de opstellocatie van het fitnessapparaat zorgvuldig, zodat u rondom genoeg plaats heeft om te trainen.

▶ OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om het verbleken of een versnelde slijtage van het materiaal te vermijden, stelt u het apparaat best niet op in ruimtes waar het aan direct zonlicht en/of grote hitte wordt blootgesteld.

2 TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelgewicht (incl. verpakking):	1 kg
Maximale draaglast:	225 kg
Afmetingen verpakking (L x B x H):	ca. 21 cm x 12 cm x 24 cm

Taurus Gym Bal anti-burst

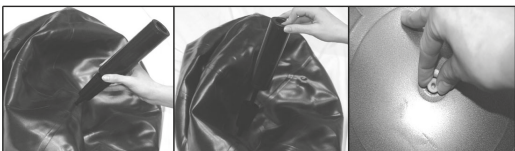
3 HANDLEIDING

► OPGELET

- + Wacht 24 uur alvorens de bal te gebruiken. Het materiaal zet tijdens deze tijdspanne verder uit.
- + Indien de bal te zacht is voor u, kunt u hem nog een beetje oppompen.
- + Let in elk geval erop dat u de bal niet te hard oppompt, anders kan hij tijdens de training openbarsten.

De gymnastiekbal met de handpomp oppompen

1. Steek de blaasmond van de pomp in de opening van de bal.
2. Pomp de bal tot volle grootte op.
3. Sluit de bal af met de witte plug.



4 OEFENINGEN

Brug met beenbuigingen (voor de dijen)

Ga op uw rug liggen en leg uw armen naast uw lichaam op de grond. Leg de bal onder uw voeten en kuiten en til uw bekken op. Buig nu uw knie, zodat uw voetzolen plat op de bal staan. De bal moet hierbij een beetje in de richting van uw bips bewegen. Keer terug naar uw basispositie.



Push-ups (voor borst en triceps)

Leg uw dijen vooraan op de bal. Zet uw handen voor u op de grond. Buig nu uw ellebogen en laat uw bovenlichaam langzaam zakken. Houd deze pose even aan en druk u vervolgens terug op uw armen op.



① AANWIJZING

Hoe dicht u de bal bij uw voeten plaatst, hoe intensiever deze oefening wordt.

Schaar (voor de onderste buikspieren)

Ga op uw rug liggen en strek uw benen in de lucht. Fixeer de bal nu tussen uw voeten of benen. Beweeg nu uw benen afwisselend omhoog en omlaag.



Rugstretch (voor de onderrug)

Kniel op de grond en leg uw bovenlichaam op de bal. Leg uw handen achter uw hoofd en span uw buikspieren aan. Druk uw bovenlichaam met behulp van de spieren van uw onderrug omhoog en adem hierbij uit. Til uw bovenlichaam zo ver op dat u uw onderrugspieren voelt aanspannen. Adem langzaam in, wanneer u naar uw basispositie terugkeert.



Kniebuiging aan de muur (voor bips en dijen)

Druk de bal met uw onderrug tegen een muur. houd de bal in positie en zet uw voeten ongeveer twee stappen uit elkaar naar voren. Strek uw beide armen naar voren om uw evenwicht te behouden en buig door uw knieën totdat uw dijen zich parallel met de vloer bevinden. Hierbij moet de bal over uw rol naar boven rollen. Houd deze pose even aan en keer dan terug naar uw basispositie.



5 VERZORGING, ONDERHOUD EN OPSLAG

⚠ WAARSCHUWING

De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten. .

1. Maak het toestel schoon met een droge zachte doek.
2. Bewaar het toestel in de meegeleverde doos in een droge omgeving.

6 GARANTIE

Trainingsapparaten van Taurus® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Garantieperiodes

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

Raadpleeg de website van uw Taurus® apparaat voor de exacte garantievooraarden.

Contact

DE Techniek

☎ +49 4621 4210-900

✉ technik@sport-tiedje.de

Service

☎ 0800 20 20 277

(kostenlos)

✉ info@sport-tiedje.de

UK Techniek

☎ +44 141 876 3986

✉ support@powerhousefitness.co.uk

Service

☎ +44 141 876 3972

BE Techniek & Service

☎ 02 732 46 77

+49 4621 42 10-932

✉ info@fitshop.be

NL Techniek & Service

☎ +31 172 619961

✉ info@fitshop.nl

FR Techniek & Service

☎ +33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

✉ service-france@fitshop.fr

AT Techniek & Service

☎ 0800 20 20 277

(kostenlos)

+49 4621 42 10-0

✉ info@sport-tiedje.at

DK Techniek & Service

☎ 80 90 16 50

+49 4621 4210-945

✉ info@fitshop.dk

CH Techniek & Service

☎ 0800 202 027

+49 4621 42 10-0

✉ info@sport-tiedje.ch

INT Techniek & Service

☎ +49 4621 4210-944

✉ service-int@sport-tiedje.de

PL Techniek & Service

☎ 22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

✉ info@fitshop.pl