TAURUS

Montage- und Bedienungsanleitung

TF-Z9

Racing Bike Z9

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 Indoor Cycles 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 dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

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 7
1.3 Aufstellort 8

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE 9

2.1 Allgemeine Hinweise 9
2.2 Störungen und Fehlerdiagnose 10
2.3 Wartungs- und Inspektionskalender 10

3 MONTAGEANLEITUNG 11

3.1 Montage 11
3.2 Geräteinstellungen 16

4 BEDIENUNGSANLEITUNG 19

4.1 Konsolenanzeige 19
4.2 Tastenfunktion 20
4.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes 20
4.4 Programme 20
4.4.1 Manuelles Programm 21
4.4.2 Trainingsprogramme 21
4.4.3 Benutzerprogramm 22
4.4.4 Zielherzfrequenz 23
4.4.5 Erholungsherzfrequenz 23

5 TRAININGSANLEITUNG 24

5.1 Herzfrequenzmessung 24
5.2 10 Tipps für effektives Indoor-Cycle-Training 27
5.3 Aufbau einer Trainingseinheit 28
5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur 30
5.5 Trainingstagebuch 32

6 GARANTIE INFORMATIONEN 33

7 ENTSORGUNG 35

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG 36

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 37

9.1 Service-Hotline 37
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 37
9.3 Teileliste 38
9.4 Explosionszeichnung 42

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

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

Trainingsprogramme insgesamt:	17
Voreingestellte Programme:	12
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	4
Benutzerdefinierte Programme:	1

Schwungmasse:	14 kg
Übersetzungsverhältnis:	1:5.3

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 56 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 52 kg

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1270 mm x 560 mm x 1240 mm
Verpackungsmaß (L x B x H): ca. 120cm x 24 cm x 92 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.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann.
+ Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Indoor-Cycle-Training erwachsener Personen. Neben einer Heimnutzung ist das Gerät auch für eine semi-professionelle und gewerbliche Nutzung vorgesehen.
+ 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.
+ Das Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. D.h.: Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedalen. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie ebenfalls nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.
+ Fahren Sie dieses Indoor Cycle erst dann mit hohen Pedalumdrehungen oder stehend, nachdem Sie mit niedrigeren Pedalumdrehungen geübt haben.
+ Bringen Sie Ihre Hände oder sonstigen Gegenstände nie in die Nähe von beweglichen Teilen.
+ Drehen Sie die Pedalkurbeln auf keinen Fall von Hand. Bringen Sie Hände oder Arme nicht in Kontakt mit dem Antriebsmechanismus.
+ 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.

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, hinter, 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 Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
+ Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

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 (mindestens 1,50 m) 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 Sport-Tiedje. 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.
+ Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Sport-Tiedje Service-Techniker) warten zu lassen (einmal im Jahr).
+ 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 vier häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Sport-Tiedje.

Fehler	Ursache	Behebung
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

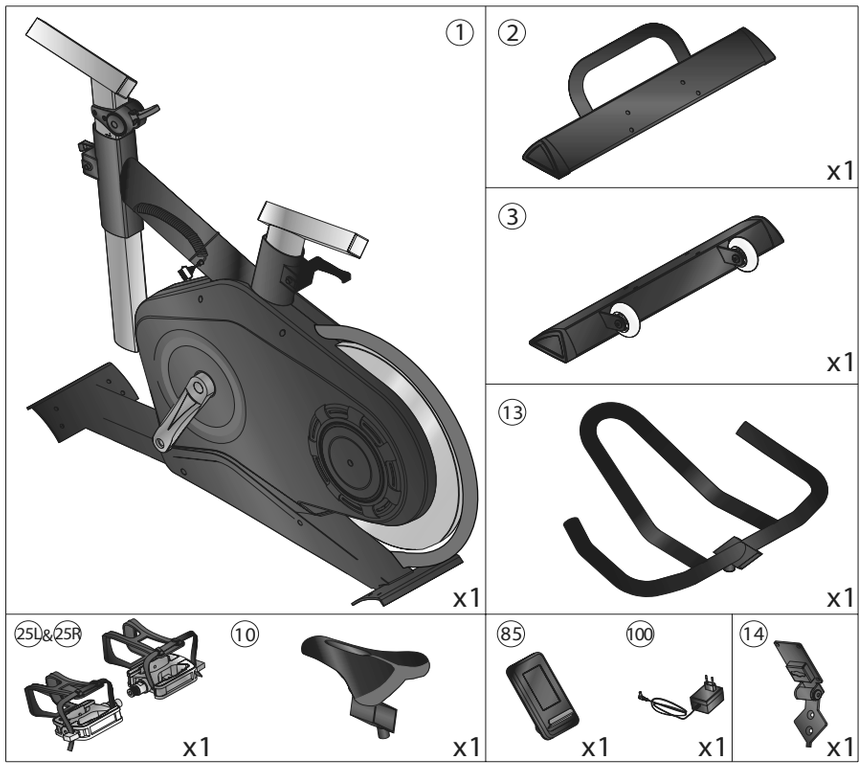
Das Indoor Cycle muss nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

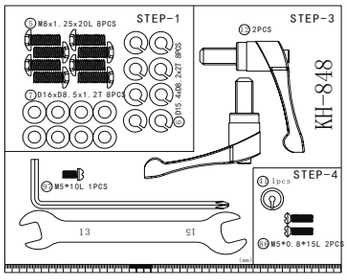
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Schrauben überprüfen		I		
Bremse auf Verschleiß kontrollieren und evtl. schmieren*	I			
Lenker und Sattelstütze mit Silikongel schmieren		I		
Riemenspannung kontrollieren		I		

* Schmierung nur bei Filzbremsen.

3.1 Montage

A. Achten Sie beim Aufbau auf genügend Platz um das Gerät.
B. Benutzen Sie das vorgegebene Werkzeug zum Aufbau.
C. Überprüfen Sie vor dem Aufbau, ob alle benötigten Teile vorhanden sind (siehe Explosionszeichnung mit allen einzelnen Teilen (mit Nummern gekennzeichnet)).





Übersicht

1. Hauptrahmen
2. Vorderer Standfuß
3. Hinterer Standfuß
10. Sattel
13. Lenker
14. Konsolenhalterung
25R. Rechte Pedale
25L. Linke Pedale
85. Konsole
100. Netzkabel

5. Schraube
6. Federscheibe
7. Unterlegscheibe
12. Verstellknauf
41. Kabelstecker
86. Schraube

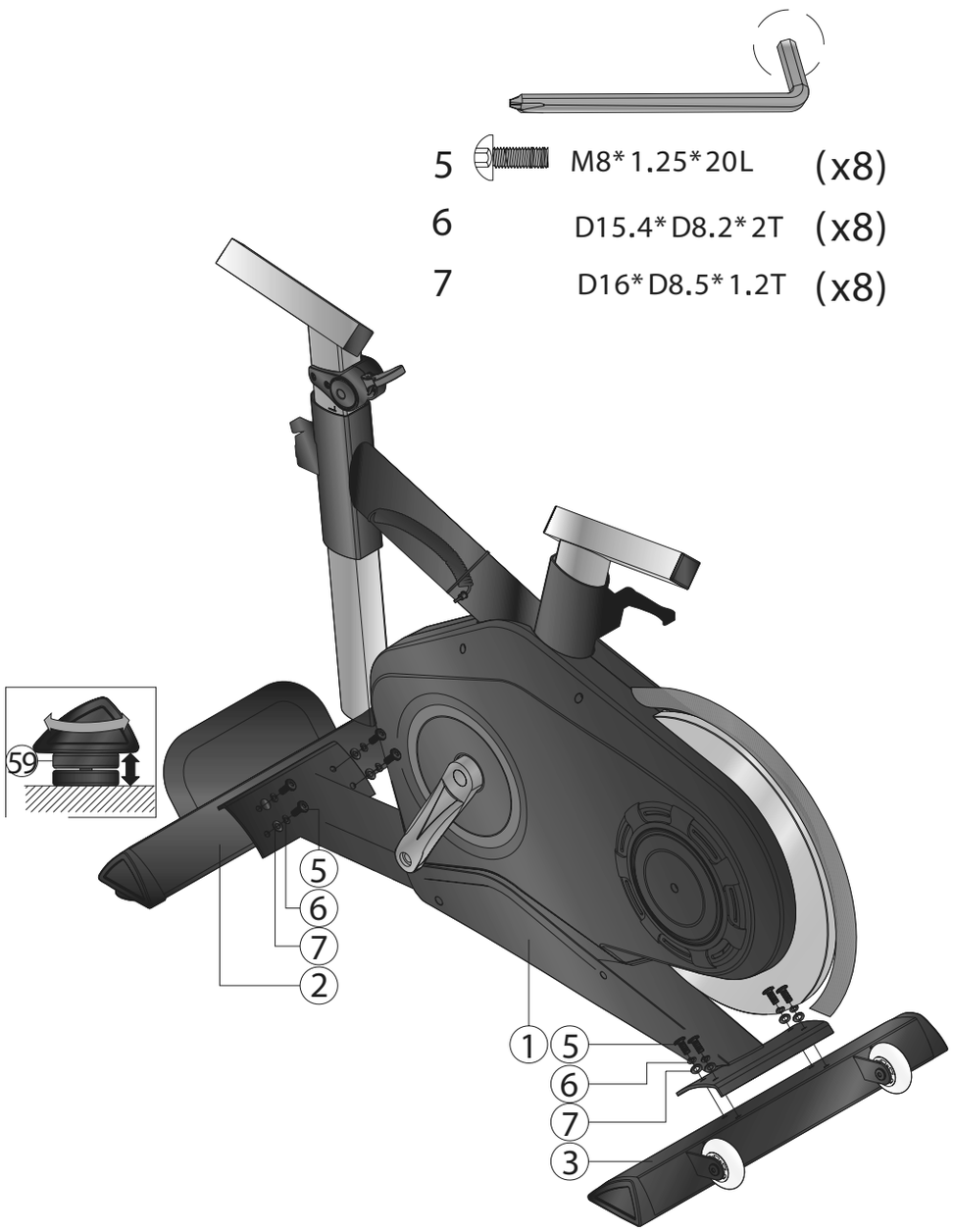
Werkzeuge

Schritt 1: Anbau des vorderen und hinteren Standfußes

(1) Befestigen Sie den hinteren Standfuß (3) mit den Inbusschrauben (5), Unterlegscheiben (7) und Federscheiben (6) am Hauptrahmen. Achten Sie darauf, dass die Transporträder nach außen bzw. vom Gerät weg zeigen.

(2) Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) mit den Inbusschrauben (5), Unterlegscheiben (7)
und Federscheiben (6) am Hauptrahmen (1).

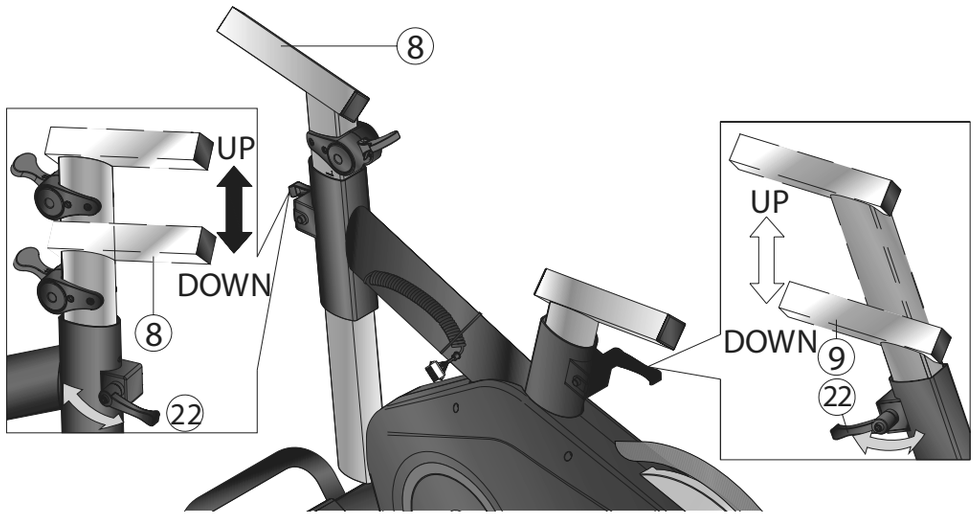
(3) Mit den Verstellschrauben (59) am voderen und hinteren Standfuss können Sie eventuelle Unebenheiten ausgleichen.



Schritt 2: Befestigung des Lenkers und Sattels

Der Lenkermast (8) und die Sattelstange (9) sind bereits vormontiert und können jeweils mit einem Knauf stufenlos in der höhe verstellt werden.

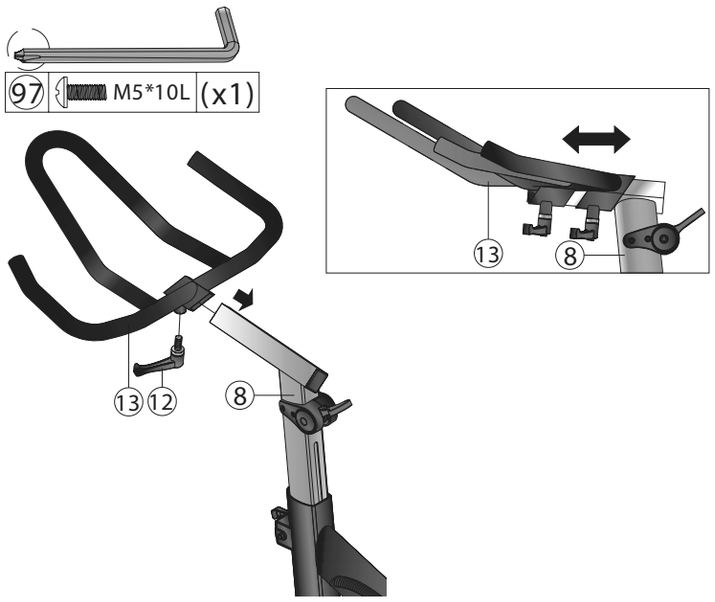
Beachten Sie hierbei, dass die Sicherheitslinien auf der Lenker- und Sattelstütze bei Ihren Einstellungen nicht überschritten werden dürfen.

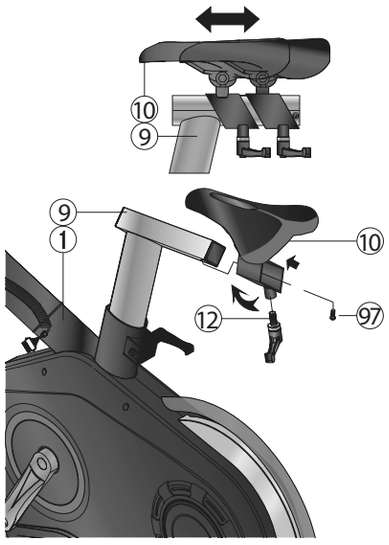


Schritt 3: Befestigung des Lenkers und Sattels

(1) Befestigen Sie den Lenker (13) am Lenkermast mit dem Drehknauf (12).

(2) Befestigen Sie den Sitz (10) am Sattelmast (9) mit dem Drehknauf (12), einer Schraube (97)





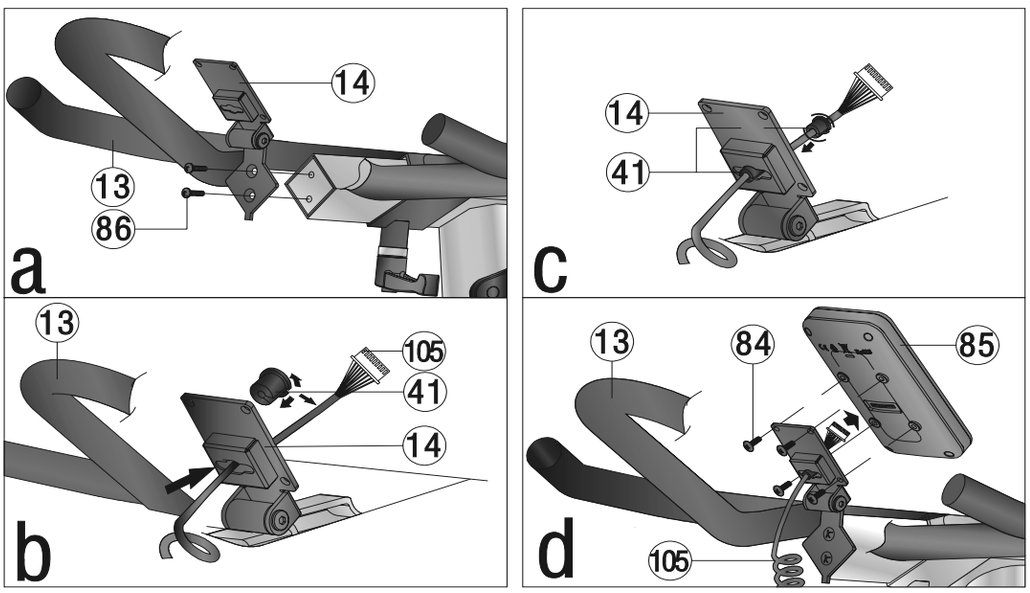
Schritt 4: Montage der Konsole

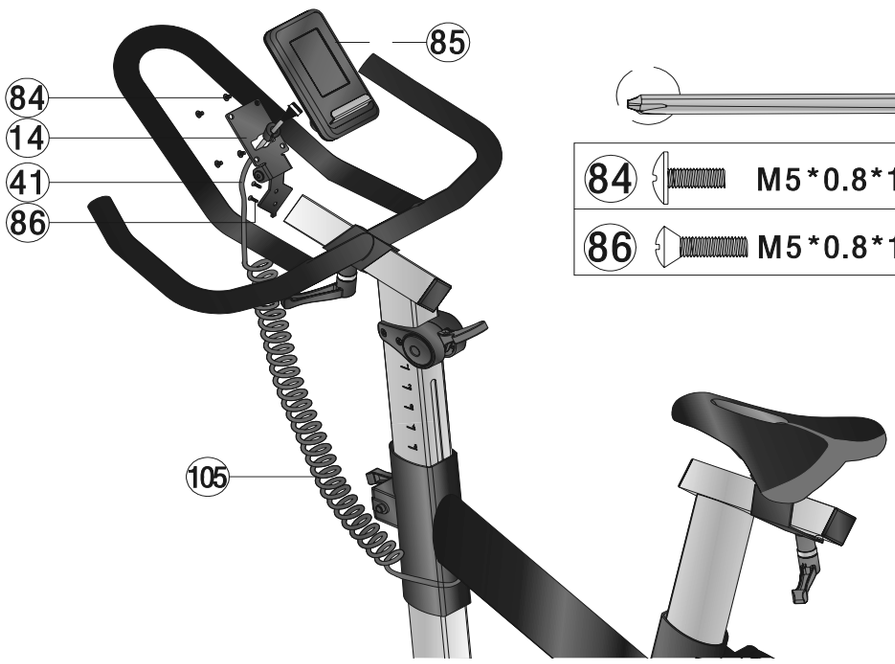
(1) Befestigen Sie die Konsolenhalterung (14) am Lenkermast mit einer Schraube (86) (Abb. a).

(2) Stecken Sie das Konsolenkabel (105) durch die Öffnung der Konsolenhalterung (Abb. b).

(3) Stecken Sie das Kabel ein (41) (Abb. c).

(4) Befestigen Sie die Konsole (85) an der Halterung mit einer Schraube (84) (Abb. d).

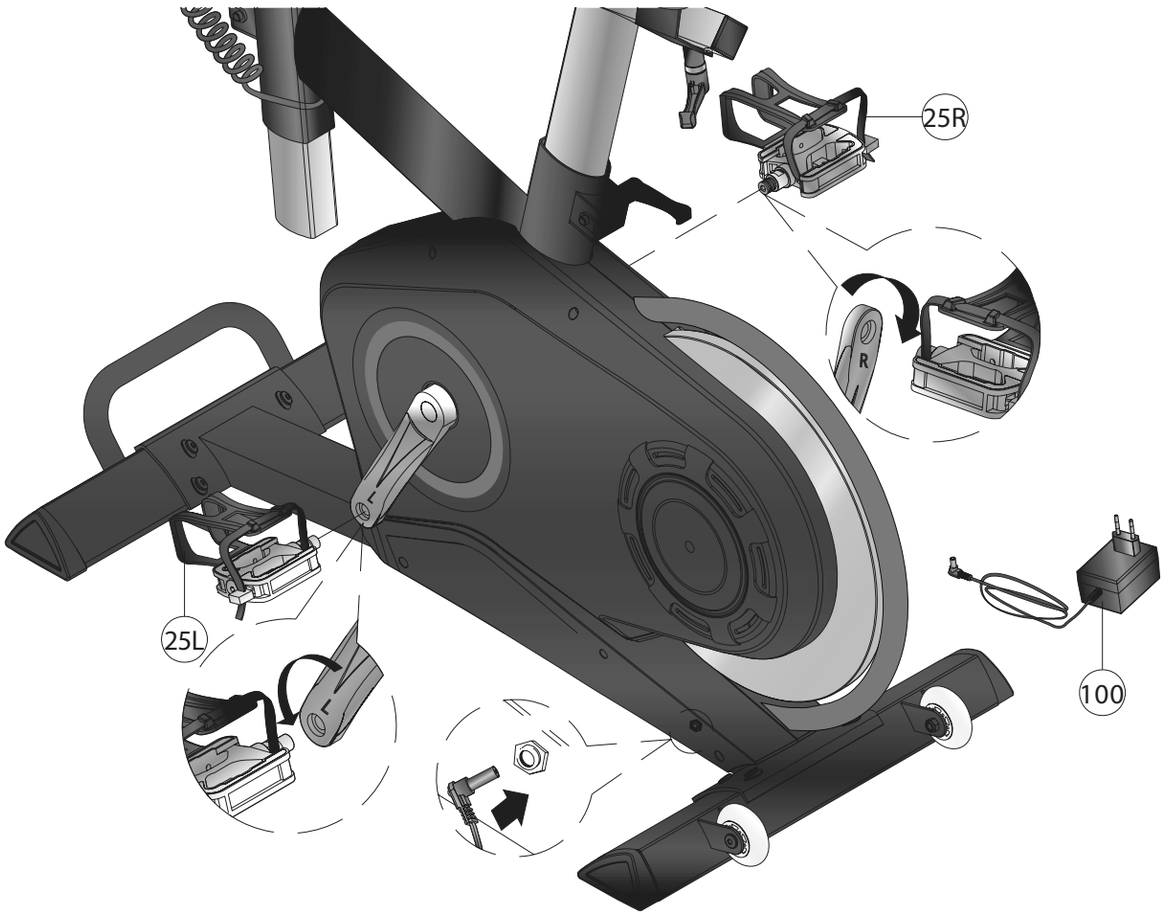




84	M5*0.8*10L	(x4)
86	M5*0.8*15L	(x2)

Schritt 5: **Befestigung der Pedalen**

Schrauben Sie die Pedalen (25R, 25L) im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn sehr vorsichtig an die Tretkurbelarme an. Etwas Schmierfett bzw. -öl erleichtert das Schrauben und kann Schäden am Gewinde verhindern. Sowohl die rechte als auch linke Pedale ist mit dem Buchstaben R (= Rechts) bzw. L (= Links) markiert.

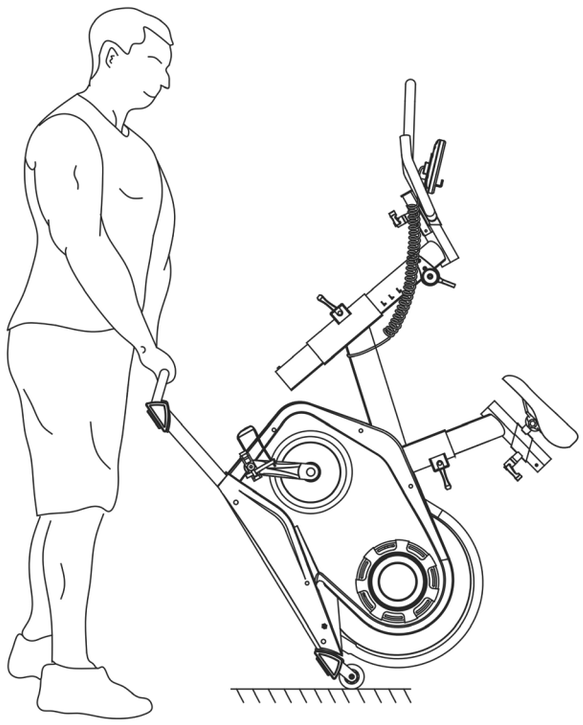


Schritt 6: **Netzkabel**

Verbinden Sie das Netzkabel (100) mit dem Gerät und einer Steckdose.

Schritt 7: Transport

Der hintere Standfuß hat integrierte Transportrollen. Um das Gerät zu bewegen, stellen Sie sich davor und heben es an, bis das Gewicht des Gerätes auf den Transportrollen liegt. Nun können Sie das Gerät ganz einfach bewegen.



3.2 Geräteinstellung

Bedienung der Notbremse:

Drücken Sie die Notbremse (34) als Sicherheitsmaßnahme, wann immer es die Situation erfordert, vom Gerät abzusteigen und/oder das Schwungrad des Gerätes zu stoppen.

Anpassung

Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um Ihr Indoor Cycle richtig auf Ihren Körper einzustellen, erhöhen Sie den Komfort und die Sicherheit Ihres Trainings. Das Indoor Cycle bietet diverse Sattel- und Lenkereinstellmöglichkeiten. Nutzen Sie diese Einstellmöglichkeiten für optimalen Sitzkomfort und maximale Trainingseffizienz. Eine falsche Position beim Training kann vermeidbare Schmerzen verursachen und die Verletzungsgefahr erhöhen.

Einstellung der Lenkerposition

Lenkerhöhe

• Die Lenkerhöhe kann individuell eingestellt werden.
• Beginnen Sie mit der Einstellung der Lenkerstütze auf die Sitzhöhe. Eine höhere Einstellung der Lenkerstütze sorgt für eine aufrechteren Sitz; eine niedrigere Einstellung führt zu einer vorgebeugteren Haltung.
• Für die Höhenverstellung des Lenkers ziehen Sie den Einstellhebel der Lenkerstütze nach oben und schieben Sie die Stange wie gewünscht nach oben oder unten. Schieben Sie den Einstellhebel nach unten in die verriegelte Position, um die Lenkerstütze wieder zu sichern.
• Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

Horizontale Einstellung

• Lösen Sie den oberen Einstellhebel an der Lenkerstütze und schieben Sie den Lenker wie gewünscht nach vorne oder hinten.
• Die Längseinstellung sollte so vorgenommen werden, dass Sie den Lenker angenehm mit einer leichten Beugung des Ellbogens greifen können.
• Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

Handposition

• Um einseitige Belastungen der Muskeln, Bänder und Gelenke zu vermeiden, sollte die Handposition während langer Trainingseinheiten stetig wechseln. Hierfür bietet der Lenker unterschiedliche Griffmöglichkeiten.

Einstellung der Sattelposition

Sattelhöhe

• Stellen Sie sich neben die Sattelstütze und stellen Sie den Sattel auf Hüfthöhe ein.
• Drehen Sie die Tretkurbeln so, dass sich die Pedale vertikal in der 12- und 6-Uhr-Position befinden.
• Setzen Sie einen Fuß in die unten positionierte Körbchenpedale und steigen Sie auf das Indoor Cycle. Ihr Knie sollte leicht gebeugt sein.

• Wenn Ihr Bein zu sehr gestreckt ist oder der Fuß das Pedal nicht berührt, muss der Sattel gesenkt werden. Wenn Ihr Bein zu sehr gebeugt ist, muss der Sattel höher eingestellt werden.
• Steigen Sie für die Höhenanpassung vom Indoor Cycle ab und lösen Sie den Einstellhebel der Sattelstütze. Schieben Sie dann die Sattelstütze nach Bedarf nach oben oder unten.
• Wenn sich der Sattel in der gewünschten Position befindet, stellen Sie den Klemmhebel wieder in die verriegelte Stellung, um die Sattelstütze zu sichern.
• Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

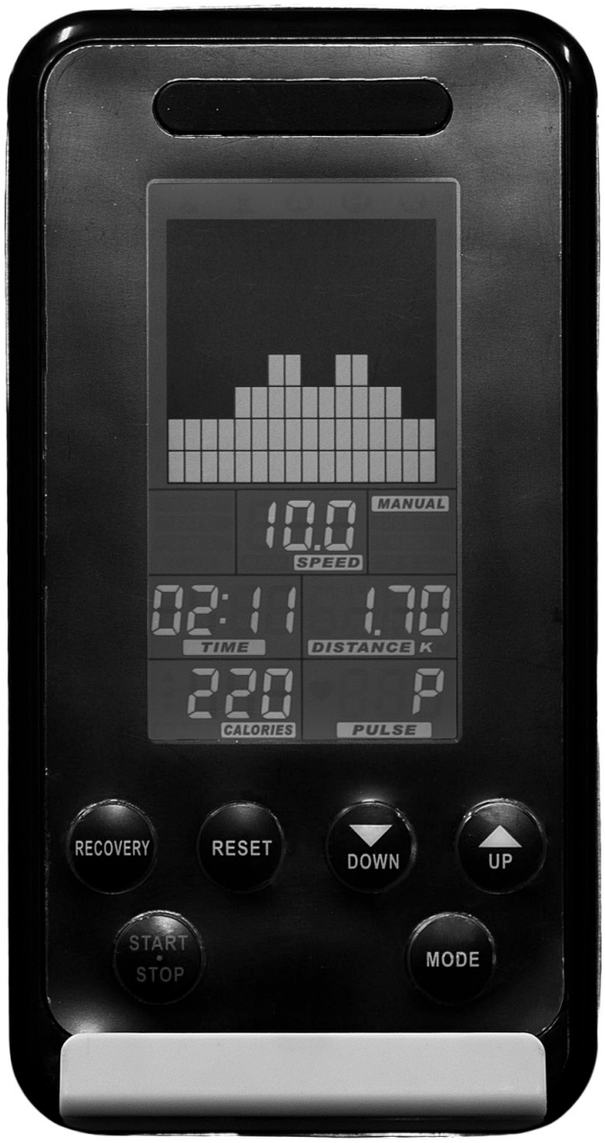
Horizontale Einstellung
• Setzen Sie sich auf das Indoor Cycle und drehen Sie die Tretkurbeln in die 3- und 9-Uhr-Position. Wenn sich das Kniegelenk am nach vorne gerichteten Bein direkt über der Achse des Pedals befindet, ist die horizontale Einstellung des Sitzes korrekt.
• Andernfalls steigen Sie vom Rad ab, um den Sattel in Längsrichtung entsprechend nach hinten oder vorne einzustellen. Lösen Sie hierzu den Einstellhebel am Sattel und schieben Sie den Sitz wie gewünscht nach vorne oder hinten. Ziehen Sie den Hebel dann wieder fest.
• Nehmen Sie keine Einstellungen über die Stopp-Markierungen hinaus vor.

ACHTUNG

- **Unterlassen Sie aus Sicherheitsgründen ein Rückwärtsfahren, während ein Bremswiderstand eingestellt ist.**

- **Das Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. D.h.: Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedalen. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie ebenfalls nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.**

4.1 Konsolenanzeige



Zeit	Einstellung von 0:00 bis 99:00, Anzeige von 0:00 bis 99:59
Geschwindigkeit	Anzeige von 0,0 bis 99,9
Strecke	Einstellung von 0,00 bis 99,90 km, Anzeige von 0,00 bis 99,99
Kalorien	Einstellung von 0-9990, Anzeige von 0 bis 9999
Herzfrequenz	Einstellung von 0-30 bis 230, Anzeige von 30 bis 230
RPM	Anzeige von 0 bis 999
Watt	Einstellung von 10-350, Anzeige von 0-999

4.2 Tastenfunktion

Recovery	Test zur Ermittlung der Erholungsherzfrequenz.
Reset	Taste für 2 Sekunden gedrückt halten, um die Konsole neu zu starten. Während Einstellungen zum Hauptmenu zurückkehren.
Down	Auswahl von Programmen und Werteeinstellungen.
Up	Auswahl von Programmen und Werteeinstellungen.
Start/Stop	Starten und stoppen Sie Ihr Training.
Mode	Bestätigung von Eingaben.

4.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

Wenn Sie die Konsole einschalten ertönt für eine Sekunde ein Signalton und das Display leuchtet für zwei Sekunden voll auf (Abb. 1). Anschließend wird der Raddurchmesser angezeigt (Abb. 2). Letztlich wechselt das Display in den Standby Modus (Abb. 3).

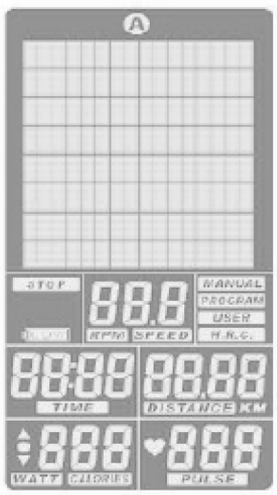


Abbildung 1

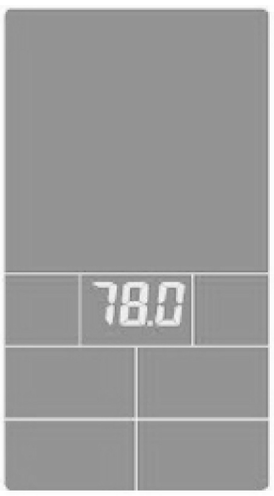


Abbildung 2

Abbildung 3

4.4 Programme

Drücken Sie die Pfeiltasten, um eines der folgenden Trainingsprogramme auszuwählen: Manual (manuell) —› Program (Trainingsprogramm) —›User (Benutzerprogramm) —› Target HRC (Zielherzfrequenz). Drücken Sie die „Mode“-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

4.4.1 Manuelles Programm

Wenn Sie das manuelle Programm (Manual) ausgewählt haben, können Sie START/STOP drücken, um sofort mit dem Training zu beginnen. Die Zeitanzeige läuft aufwärts und die Werte für Umdrehungen (RPM), Geschwindigkeit (Speed), Strecke (Distance), Kalorien (Calories) und Watt werden im Display angezeigt (Abb. 4 und 5).
Wenn Sie vorher einen Zielwert für Watt eingeben, wird während des Trainings in Abhängigkeit der aktuellen Umdrehungszahl automatisch der Widerstand angepasst. Der Wattwert kann während des Trainings verändert werden. Wenn kein Zielwert für die Wattzahl eingegeben wird, können Sie während des Trainings den Widerstand verändern (Abb. 6).

Abbildung 4

Abbildung 5

Abbildung 6

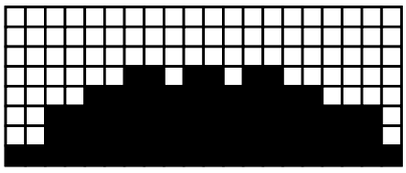
4.4.2 Trainingsprogramme

Wenn Sie Trainingsprogramme (Programs) ausgewählt haben, können Sie mit den Pfeiltasten eines von zwölf verschiedenen Trainingsprofilen (P1-P12) auswählen (Abb. 7). Nachdem Sie das Profil ausgewählt haben, wird P1, P2, P3, etc im Display angezeigt. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.
Der Trainingswiderstand kann während des Trainings angepasst werden.

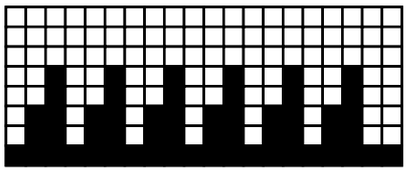
Abbildung 7

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:

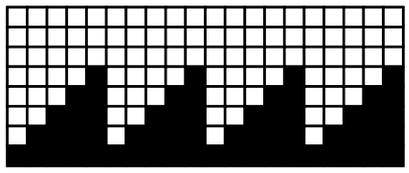
P 01 Peak



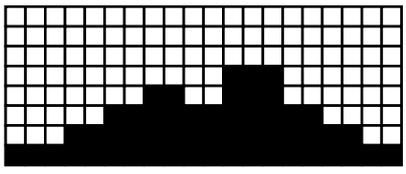
P 02 Longitudinal Valley



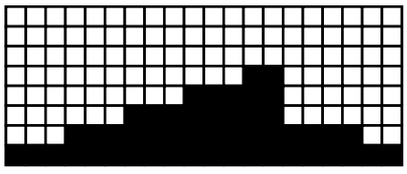
P 03 Valley



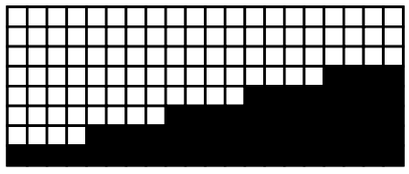
P 04 Hill



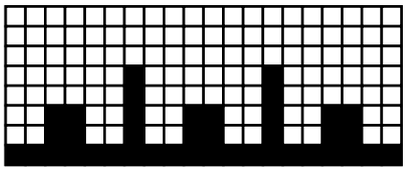
P 05 Hill cliff



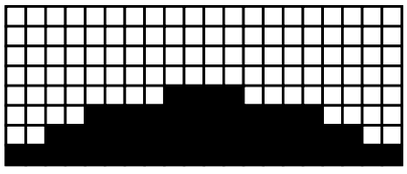
P 06 High land



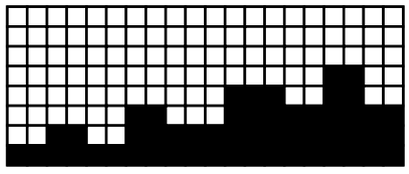
P 07 Canyon



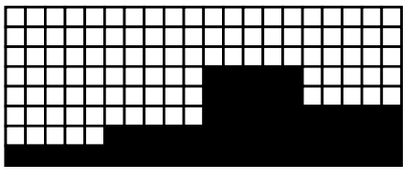
P 08 Hill valley



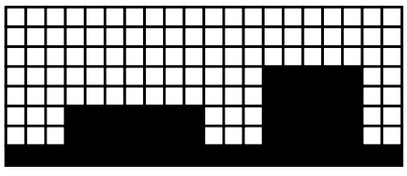
P 09 Hills



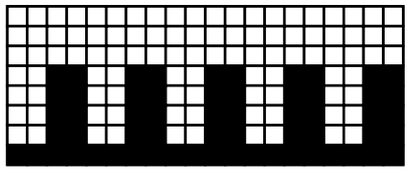
P 10 Mountain



P 11 High land valley



P 12 Hig land longitudinal valley



4.4.3 Benutzerprogramm

Wenn Sie das Benutzerprogramm ausgewählt haben, können Sie mit den Pfeiltasten den Widerstand einstellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der „Mode“-Taste.
Anschließend geben Sie eine Zeit vor und halten die „Mode“-Taste zur Bestätigung zwei Sekunden lang gedrückt.
Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Abbildung 8

4.4.4 Zielherzfrequenz

Wenn Sie das Zielherzfrequenzprogramm (HRC Mode) ausgewählt haben können Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter eingeben (Abb. 9). Anschließend wählen Sie aus 55%, 75%, 90%, und Zielherzfrequenz (TAG) aus. Das System errechnet den entsprechenden Pulswert und zeigt ihn im Pulsfenster an (Abb. 10). Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der „Mode“-Taste.

Abbildung 9

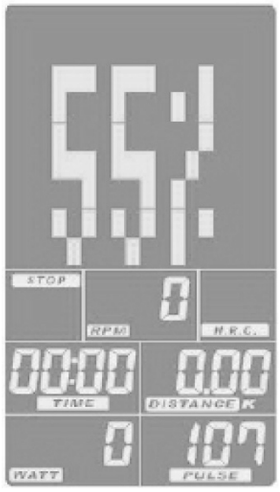


Abbildung 10

4.4.5 Erholungsherzfrequenz

Drücken Sie während des Trainings die „Recovery“-Taste (es muss ein Brustgurt getragen werden) und es beginnt ein Countdown von 60 Sekunden (Abb. 11).
Nach dem Ablauf des Countdowns zeigt das Display Ihre Erholungsherzfrequenz mit einem Wert zwischen F1 und F6 an (Abb. 12) wobei F1 der beste Wert und F6 der schlechteste Wert ist.
Drücken Sie die „Recovery-Taste“ erneut, um zur Startanzeige zurückzukehren.

Abbildung 11

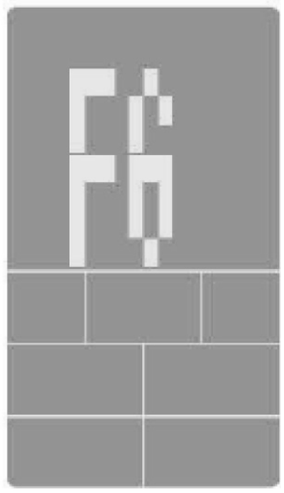


Abbildung 12

5.1 Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren
Die im Cockpit oder an den Handläufen integrierten Handsensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine Messung Ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren locker umfassen. Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruckschwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

Anmerkung:
Bei Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung oder Schweißbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes.

Achtung: Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Telemetrische Herzfrequenzmessung
Das Gerät ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:
Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf der Brustmitte liegen sollte. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen. Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen.

Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Um eine exakte Messung zu ermöglichen, sollten Sie die Gummi-Elektroden befeuchten. Dies geschieht am Besten mit einem speziellen Brustgurt-Kontaktgel, das auch bei Ultraschalluntersuchungen verwendet wird.

Anmerkung:
Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Training zu besprechen. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/niedrigem Blutdruck und Übergewicht sollten Sie Ihren Arzt vorab kontaktieren.

Training mit Herzfrequenzorientierung
Die Herzfrequenorientierung 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.

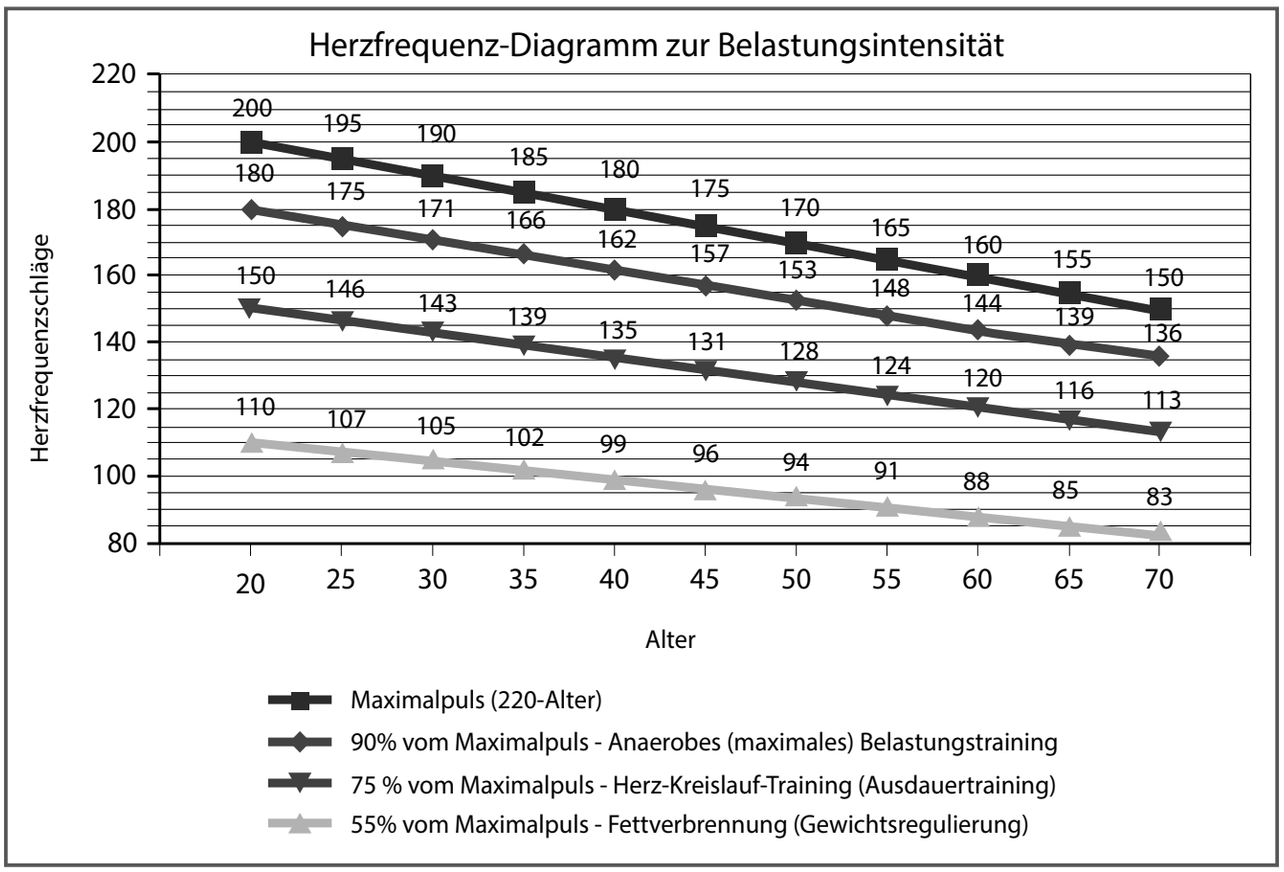
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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 eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 (220 - 45 = 175).

- Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,55.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,9.



5.2 10 Tipps für effektives Indoor-Cycle-Training

1. Ziele setzen
Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training
Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung
Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe
Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen
Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt
Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an. Verwenden Sie hierzu unterschiedliche Körper- (stehend, sitzend) und Griffpositionen. Verwenden Sie hierzu unterschiedliche Körper- (stehend, sitzend) und Griffpositionen.

8. Richtige Trainingsgestaltung
Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch
Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich
Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.3 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten

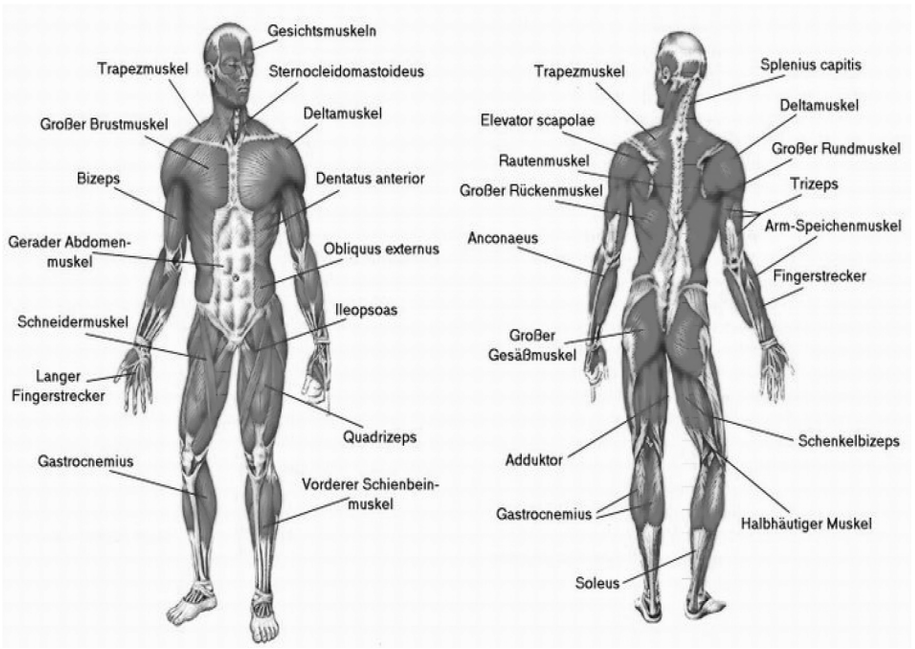
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen

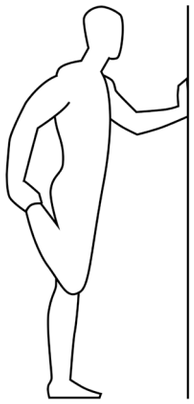
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



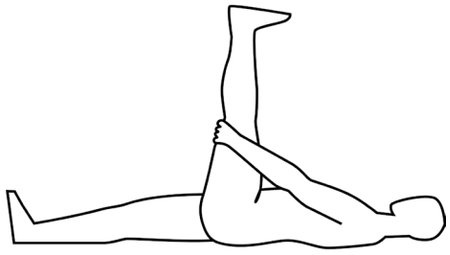
1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- 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



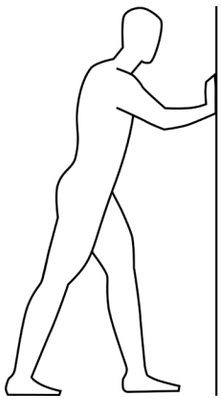
2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- 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!

5.5 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

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

6 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 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 Sport-Tiedje 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	Rahmen
Z9	Heimgebrauch	36 Monate	30 Jahre

Instandsetzungskosten
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. 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.

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.

Hinweise zur Batterieentsorgung
Altbatterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Endnutzer sind Sie verpflichtet, Altbatterien an einer geeigneten Sammelstelle im Handel oder bei Ihrer Gemeinde zu entsorgen. Sie können Ihre von uns bezogenen Batterien auch in unseren Filialen abgeben oder portofrei an unser Lager senden (siehe Kontaktdaten am Ende dieser Anleitung).

Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei
Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium
Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber.

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XL ArtNr. ST-FM-XL
	Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500
	Taurus SPD Kombipedalsystem ArtNr. TF-SPD

9.1 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

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Mo. - Do. 9:00 - 17:00

Fr. 9:00 - 21:00

Sa. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mo. - Fr. 9:00 - 17:00 pm

9.2 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:	Modellbezeichnung:
Taurus Indoor Cycle	Z9

9.3 Teileliste

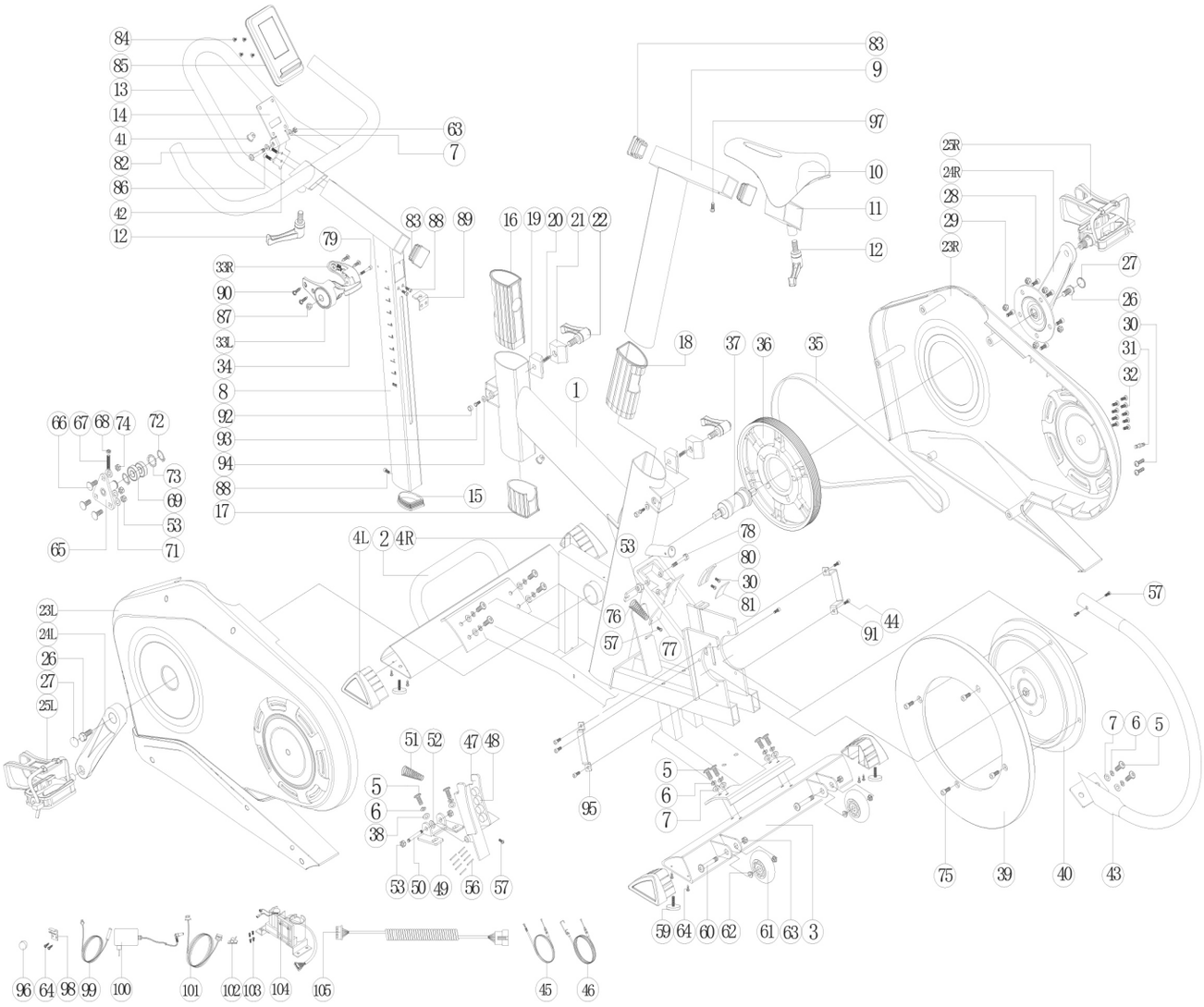
Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Anz.
1	Rahmen		1
2	Vorderer Standfuss		1
3	Hinterer Standfuss		1
4L	Linke Abdeckkappe	95.7*57.2*51.3	2
4R	Rechte Abdeckkappe	95.7*57.2*51.3	2
5	Inbusschraube	M8x1.25x20L,8.8level	12
6	Federscheibe	D15.4xD8.2x2T	12
7	Unterlegscheibe	D16xD8.5x1.2T	12
8	Vorderer Mast		1
9	Sattelmast		1
10	Sitz	150*260*65,clamp,DD2681	1
11	Sattelrohr		1
12	Verstellknauf 25L	M12*25L	2
13	Lenker		1
14	Konsolenplatte		1
15	Stecker	70*45*14	1
16	Abdeckung vorderer Mast	80*55*147	1
17	Schutzabdeckung	80*55*61	1
18	Einsatz	80*55*147	1
19	Anschlagblech (1)	39*35*17	2
20	Feder	D12.5*D1.2*20.7	2
21	Anschlagblech (2)	38*35*17	2
22	Verstellknauf 50L	M10*50L	2
23L	Linke Kettenabdeckung	744.3*512.4*77.7,with electric hole	1
23R	Rechte Kettenabdeckung	744.3*512.4*82	1
24L	Linke Tretkurbel	170*9/16"-20BC	1
24R	Rechte Tretkurbel	170*9/16"-20BC	1
25L/R	Pedalen	JD-304,9/16",double bearing-w/o SPD	1
26	Schraube	M8x1.0x16,10.9 level	2
27	Schraubenabdeckung	D23x6.5	2
28	Schraube	M10*1.5*20L	5

Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Anz.
29	Mutter	M10*1.5*8T	5
30	Kreuzschraube	M5x0.8x15L	4
31	Pin	D6*26.5*7.7	1
32	Kreuzschraube	ST4.2*1.4*20L	9
33L	Linke Bremsabdeckung	95.4*53*33.4	1
33R	Rechte Bremsabdeckung	95.4*53*31.2	1
34	Bremse	101.1*48.2*37	1
35	Riemen	PK,J5,1295L	1
36	Riemenscheibe	D239.8*23,PK,J6	1
37	Tretlager Set	127.5L	1
38	Unterlegscheibe	D25*D8.5*2T	2
39	Äußere Schwungscheibe	D420*14	1
40	Innere Schwungscheibe	D290*34.3	1
41	Kabelstecker	D4*D12*13	2
42	Befestigungswinkel		1
43	Schwungmassering		1
44	Schraube	M6*1*15L,8.8 level	6
45	Spannungskabel	D1.5*350L ,freedom length 56	1
46	Unteres Spannungskabel	1300L	1
47	Magnethalterung		1
48	Magnet	D18*10T	8
49	Magnetbefestigungsplatte		1
50	Achse für Magnethalterung	D8.2*65L	1
51	Feder	D1.2*55L	1
52	Unterlegscheibe	D18*D8.5*1.0T	1
53	Nylonmutter	M8*1.25*8T	5
56	Magnetzelle	29*3*3	6
57	Kreuzschraube	M5*0.8*10L	4
59	Verstellschraube	D59*M10*40L	4
60	Schraube	M8*1.25*40L,8.8level	2
61	Transportrolle	D70.5*23	2
62	Buchse	D22.2*D8.2*7T	4

Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Anz.
63	Nylonmutter	M8*1.25*8T	3
64	Schraube	ST4*1.41*12L	10
65	Befestigungsblech		1
66	Schlossschraube	M8*1.25*20L,8.8level	3
67	Gewinde	M6*1.0*46	1
68	Mutter	M6*1*5T	1
69	Kugellager	6203-2RS plastic cover	2
71	Unterlegscheibe	D18*D8.5*1.2T	2
72	C Ring	S-17(1T)	2
73	Federscheibe	D17*D22*0.3T	1
74	Mutter	M8*1.25*6T	1
75	Schraube	M8*1.25*16L	4
76	Feder	D1.4*55L	1
77	Befestigungsblech	100*63*3.0T	1
78	Schraube	M8*52L 15MM	1
79	Schraube	M6*1.0*50L,8.81evel	1
80	Bremsplatte	54.5*37*13	1
81	Lederstück	52*31*4T	1
82	Schraube	M8x1.25x45L 8.81evel	1
83	Abdeckkappe quadratisch	38x38x18L,	3
84	Kreuzschraube	M5*0.8*10L	4
85	Konsole	SM-7224-64, ROHS	1
86	Rundkopfschraube	M5*0.8*15L	2
87	Nylonmutter	M6*1.0*6T	1
88	Schraube	M6*1*15L,8.81evel	2
89	Befestigungsblech	25*24*3T	1
90	Schraube	ST4.2*1.4*15L	4
91	Befestigungsblech (1)	105.5*35*2.5T	1
92	Schraubenabdeckung	D10*5.5T	2
93	Schraube	M5*0.8*1OL,8.81evel	2
94	Unterlegscheibe	D15*D5.2*1.0T	2
95	Befestigungsblech (2)	105.5*10*2.5T	1

Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Anz.
96	Runder Magnet	M02	1
97	Rundschraube	M5*10L	1
98	Sensorhalterung	24*22*2.5T	1
99	Sensorenkabel	50L	1
100	Adapter	output:9V.500MA	1
101	Elektrokabel	700L	1
102	Kabelschnalle	17.5*8.2*2.2	1
103	Kreuzschraube	ST4.2x1.4x12L	4
104	Motor		1
105	Oberes Konsolenkabel	300L	1

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

DE +49 4621 4210-0
info@sport-tiedje.com

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

UK +44 141 876 3972
orders@powerhousefitness.co.uk

Technik-Hotline

DE +49 4621 4210-0
+49 4621 4210-699
service@sport-tiedje.de

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

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

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

Racing Bike Z9