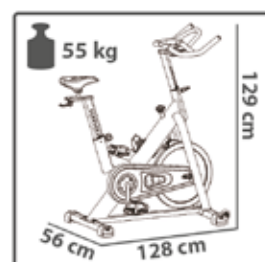


TAURUS

Montage- und Bedienungsanleitung



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 Crosstrainer, Ergometer, Laufbänder und Indoor Bikes 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 Aufbauanleitung 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	Elektrische Sicherheit	8
1.4	Aufstellort	8
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	10
2.1	Allgemeine Hinweise	10
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	11
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	11
3	MONTAGEANLEITUNG	12
3.1	Montage	12
3.2	Geräteeinstellungen	18
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	21
4.1	Konsolenanzeige	21
4.2	Tastenfunktion	22
4.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	22
4.4	Programme	22
4.4.1	Manuelles Programm	23
4.4.2	Beginner Programm	23
4.4.3	Advance Programm	24
4.4.4	Sporty Programm	25
4.4.5	Zielherzfrequenz	25
4.4.6	Watt Programm	26
4.4.7	Erholungsherzfrequenz	27
5	TRAININGSANLEITUNG	28
5.1	Herzfrequenzmessung	28
5.2	10 Tipps für effektives Indoor-Bike-Training	31
5.3	Aufbau einer Trainingseinheit	32
5.4	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	34
5.5	Trainingstagebuch	36
6	GARANTIE INFORMATIONEN	37

7	ENTSORGUNG	39
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	40
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	41
9.1	Service-Hotline	41
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	41
9.3	Teileliste	42
9.4	Explosionszeichnung	46

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:	15
Voreingestellte Programme:	12
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	4
Benutzerdefinierte Programme:	1

Schwungmasse: 17 kg
Übersetzungsverhältnis: 1:6.2

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 61 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 55 kg

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1280 mm x 560 mm x 1290 mm
Verpackungsmaß (L x B x H): ca. 1150 mm x 245 mm x 920 mm

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 Cholesterinwerte 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 Bike 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 Materialien 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 Elektrische Sicherheit

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220 - 230V mit 50 Hertz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden, die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o.ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert "16 Ampe-re, träge" gesichert sein.
- + Zur Verringerung der Gefahr eines Elektroschocks ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird, sowie vor der Wartung bzw. der Reinigung den Stecker aus der Steckdose.
- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.
- + Das Netzkabel ist von Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie auch keine Gegenstände darauf.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
- + Falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt oder defekt sind, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Vor dem Austausch darf das Gerät nicht verwendet werden.
- + Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte (z. B. Handys) in unmittelbarer Nähe zum Cockpit oder zur Steuerelektronik befinden, da sonst Anzeigewerte (z. B. die Pulsmessung) verfälscht werden könnten.

1.4 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 in 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 Gerätes 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. Verwenden 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 (autorisierter 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 Ihren Vertragspartner.

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

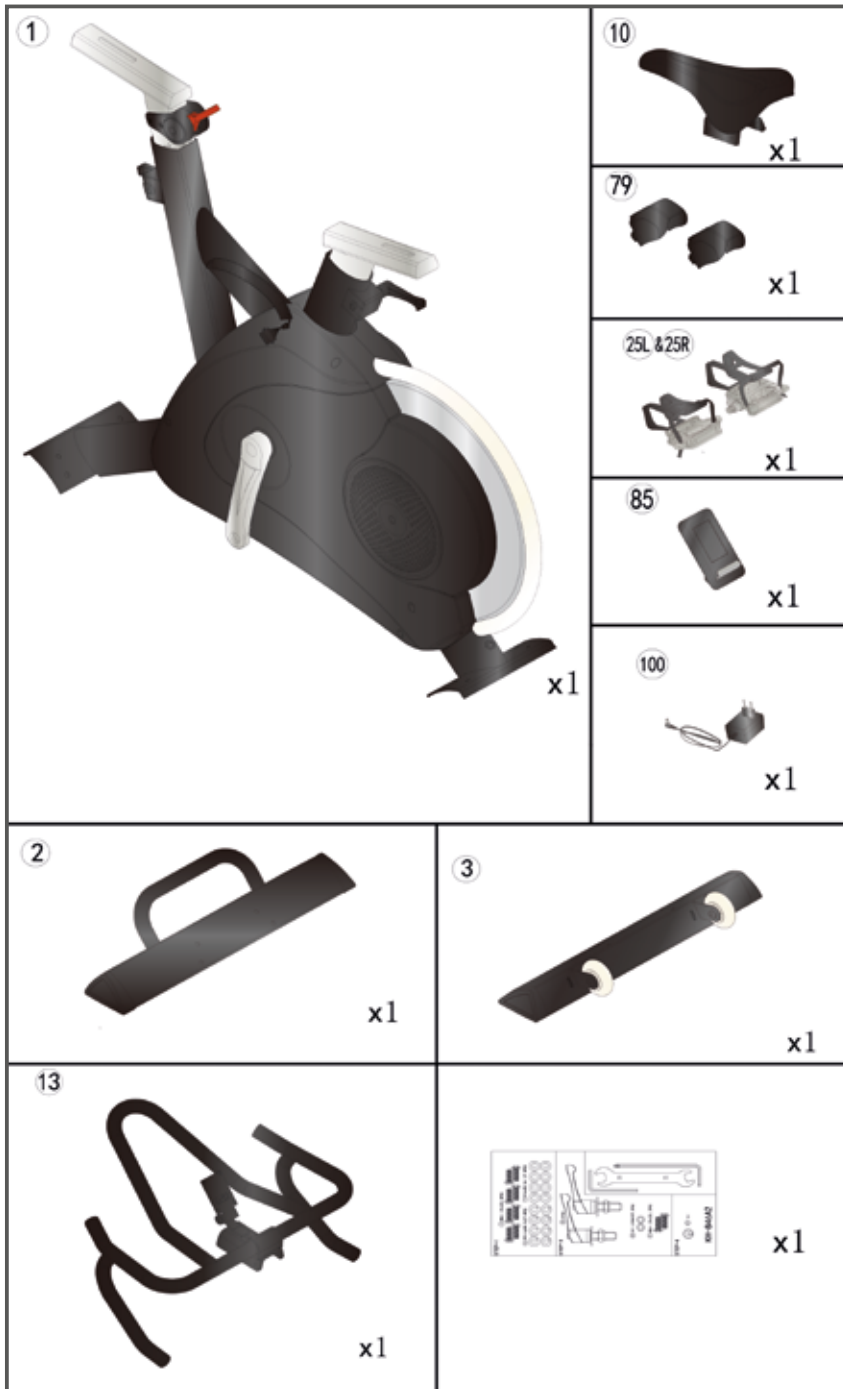
Das Indoor Bike muss nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

* Schmierung nur bei Filzbremsen.

3.1 Montage

- A. Achten Sie beim Aufbau auf genügend Platz um das Gerät.
- B. Benutzen Sie das mitgelieferte 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
- 25R. Rechtes Pedal
- 25L. Linkes Pedal
- 79. Abdeckung
- 85. Konsole
- 100. Netzkabel

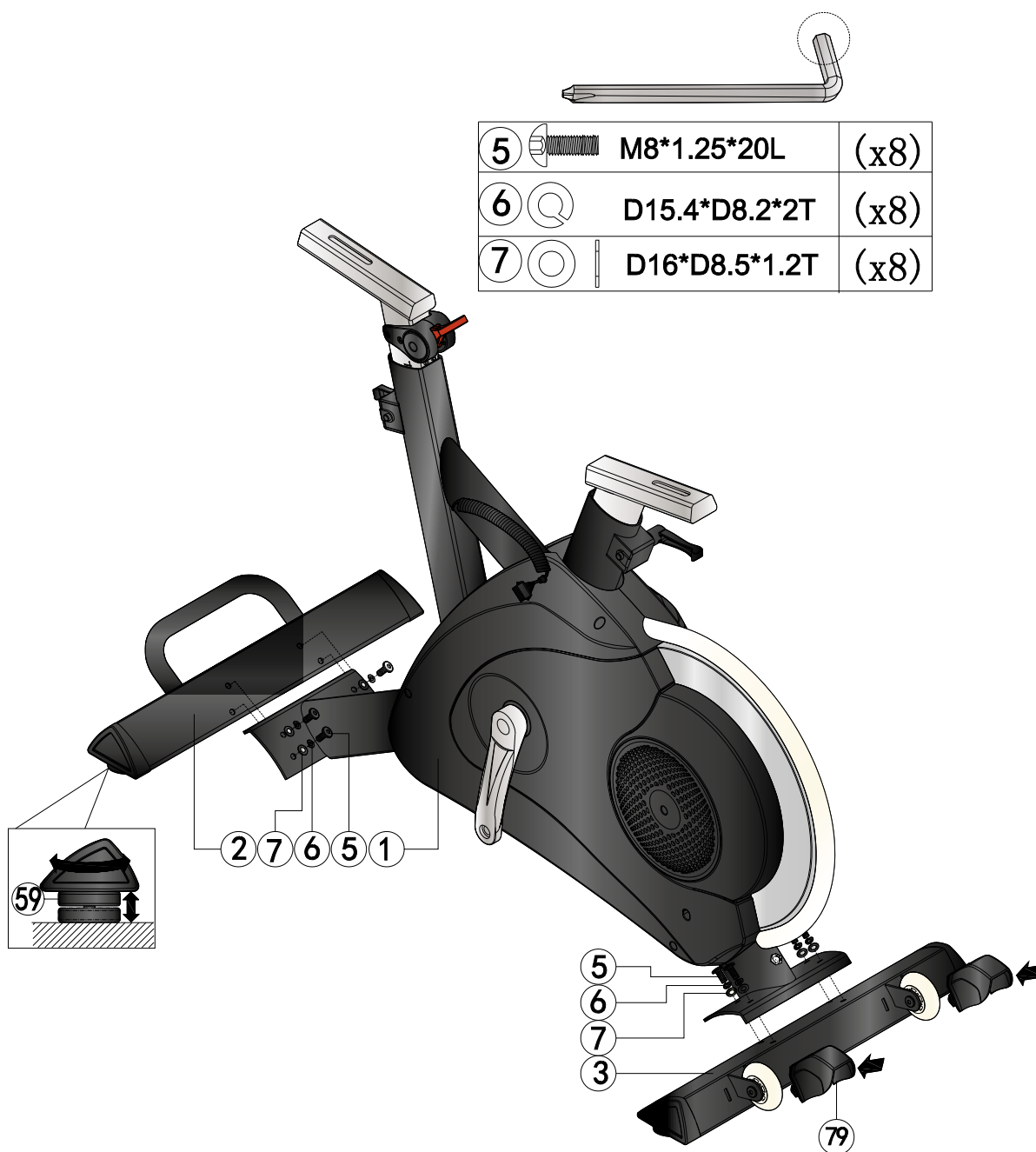
Schrauben und
Werkzeuge

Schritt 1: Anbau des vorderen und hinteren Standfußes

(1) Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) und den hinteren Standfuß (3) an dem Hauptrahmen (1) mit den Unterlegscheiben (7), Federringen (6) und Inbusschrauben (5).

(2) Gleichen Sie durch Drehen des Rads an der vorderen und hinteren Fußkappe (59) eventuelle Unebenheiten aus.

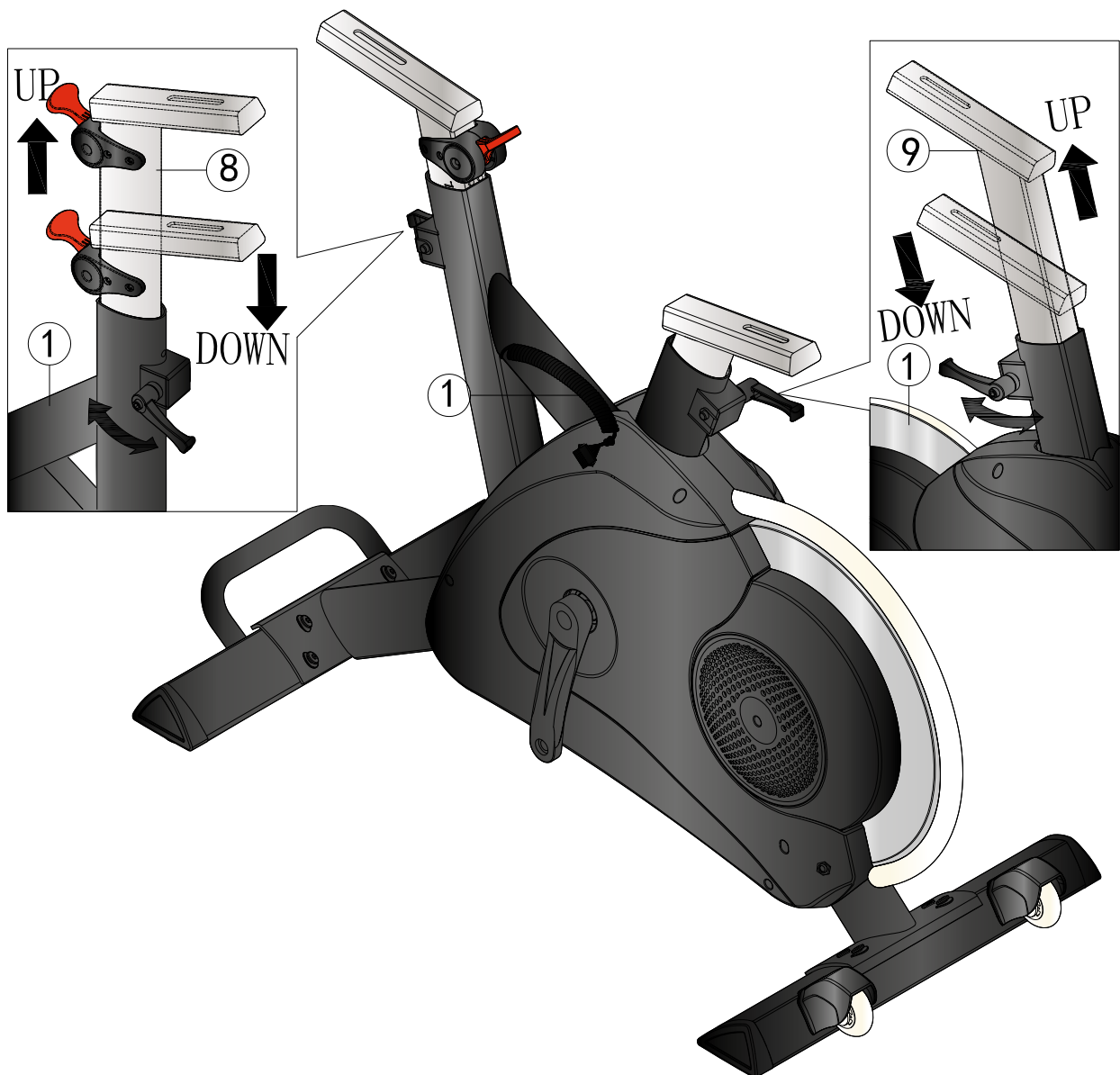
(3) Montieren Sie die Abdeckung der Transportrollen (79).



Schritt 2: Befestigung des Lenkers und Sattels

Die Lenkerhalterung (8) und das Sattelrohr (9) sind bereits mit dem Hauptrahmen aufgebaut. Lösen Sie, um die beste Position einzustellen, den Hebel. Wenn Sie eine gute Einstellung gefunden haben, ziehen Sie den Hebel wieder fest.

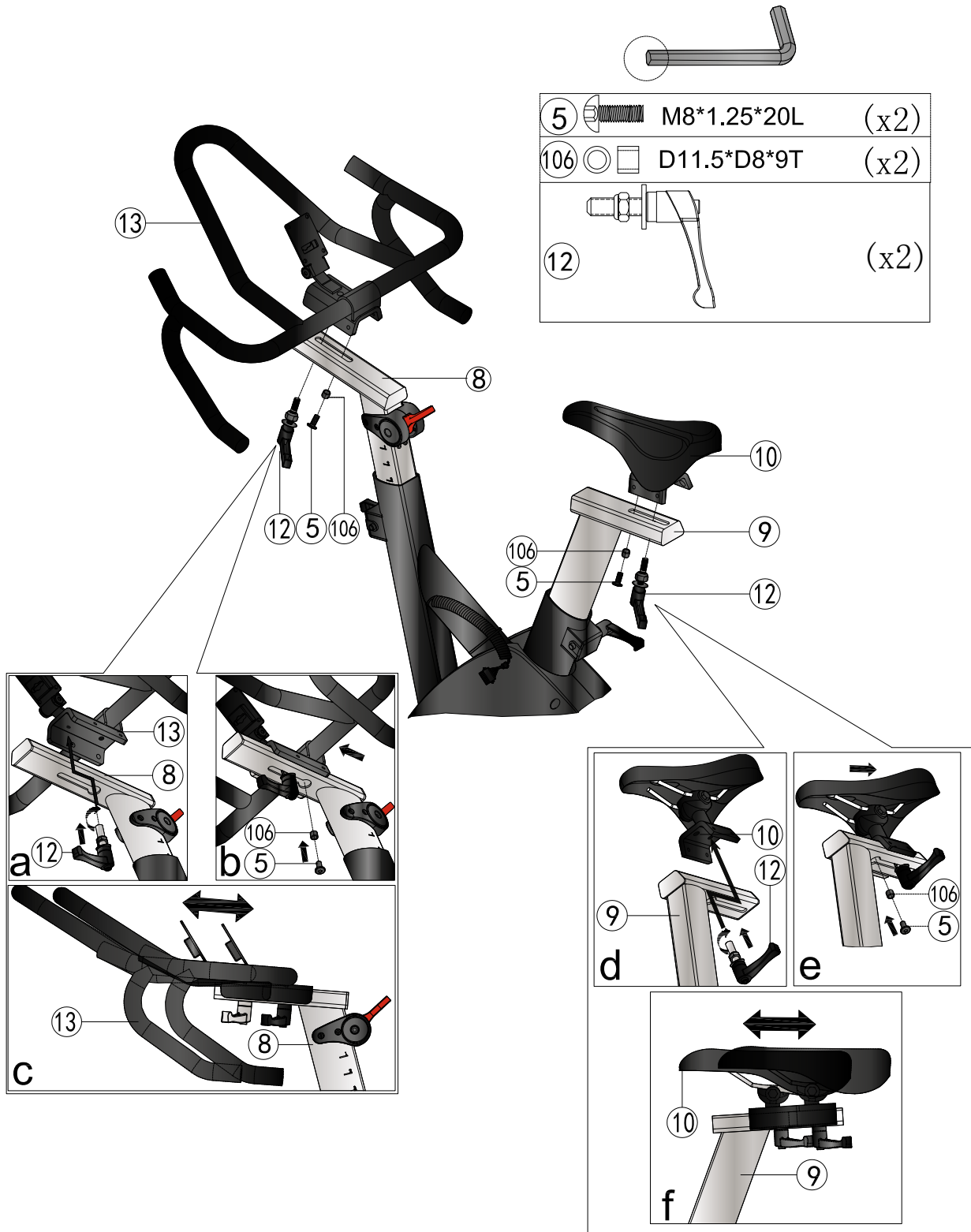
Beachten Sie hierbei, dass die Sicherheitslinien auf der Lenker- und Sattelstütze bei Ihren Einstellungen nicht überschritten werden dürfen.



Schritt 3: Befestigung des Lenkers und Sattels

(1) Befestigen Sie die Griffstange (13) am vorderen Gestell (8) mit der Griffschraube (12) und ziehen Sie anschließend den Rastbolzen (15) und Abstandshalter fest (106).

(2) Befestigen Sie den Sattel (10) auf der Sattelstütze (9) mit der Griffschraube (12) und ziehen Sie anschließend den Rastbolzen (5) und den Abstandshalter fest (106).

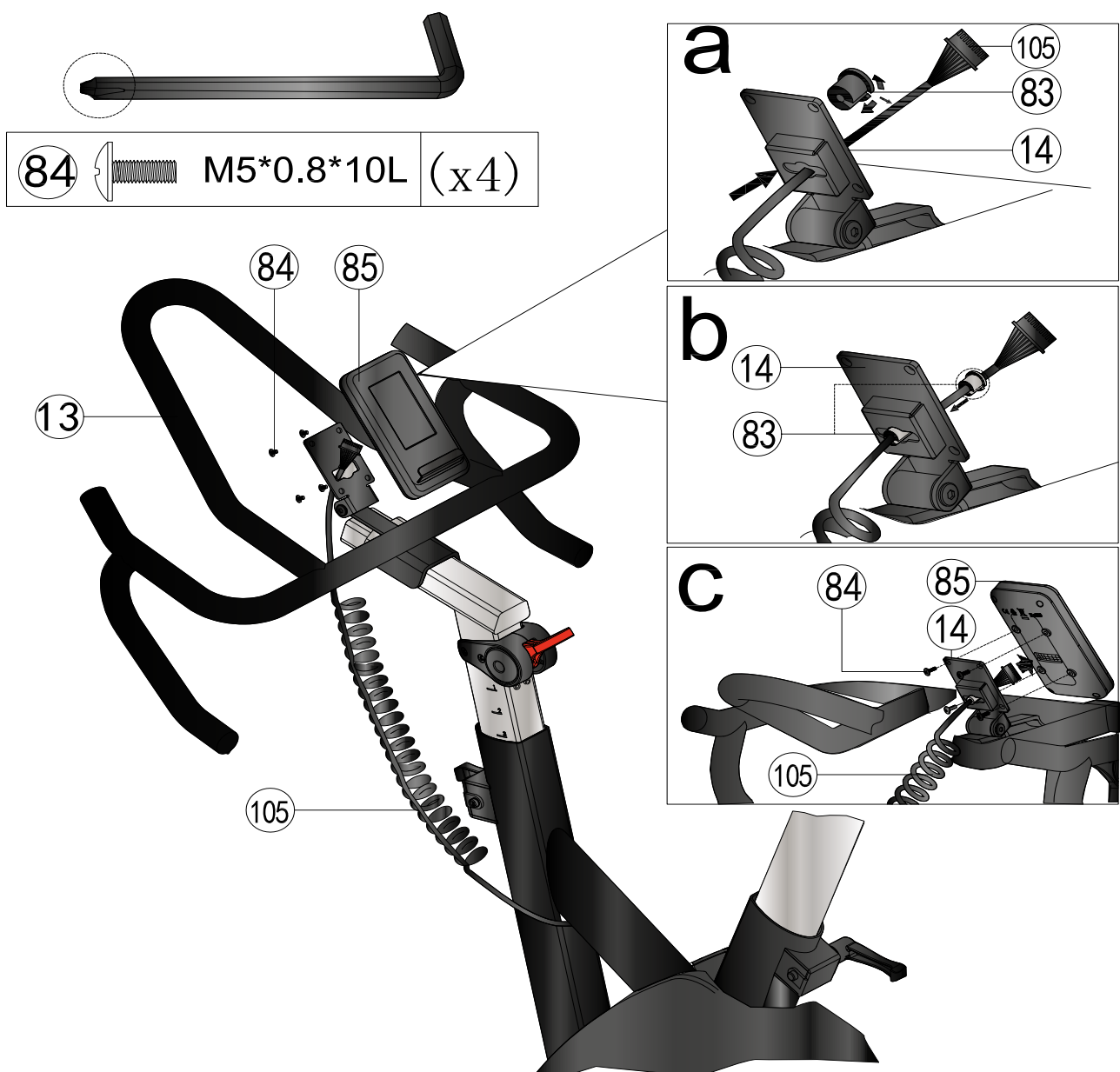


Schritt 4: Montage der Konsole

(1) Ziehen Sie das Computerkabel (105) durch die Bohrung der Befestigungsplatte (Abb. a).

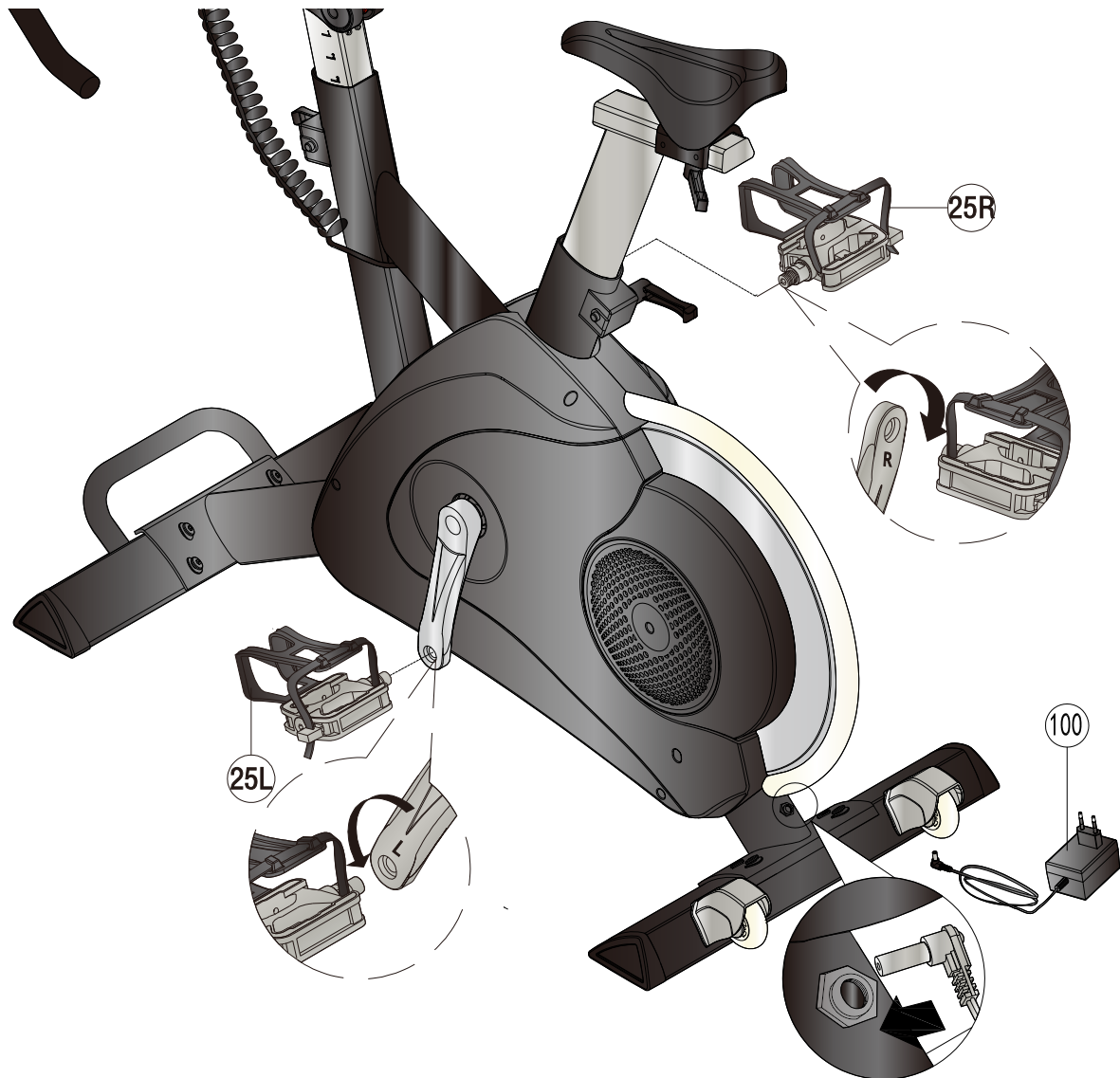
(2) Stecken Sie den Kabelstecker ein (83) (Abb. b).

(3) Befestigen Sie den Computer (85) auf der Befestigungsplatte (14) mit der Schraube (84).



Schritt 5: Befestigung der Pedalen

Befestigen Sie das linke Pedal (25L) an der linken Kurbel gegen den Uhrzeigersinn, befestigen Sie das rechte Pedal (25R) an der rechten Kurbel im Uhrzeigersinn.

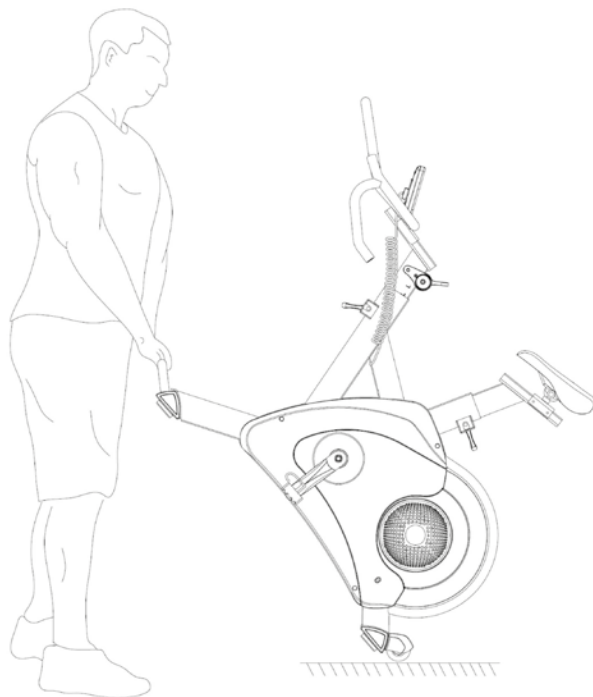


Schritt 6: Netzkabel

Verbinden Sie den Adapter (100) mit dem Gerät und der Steckdose.

Schritt 7: Transport

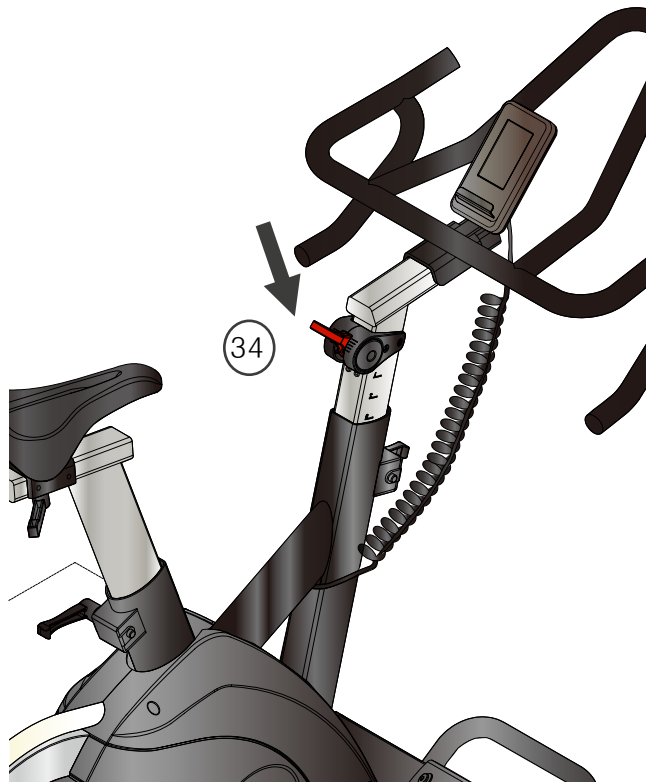
Der hintere Standfuß hat integrierte Transportrollen. Um das Gerät zu bewegen, stellen Sie sich davor und heben es an, bis das Gewicht des Gerätes auf den Transportrollen liegt. Nun können Sie das Gerät ganz einfach bewegen.



3.2 Geräteeinstellung

Bedienung der Notbremse:

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



Anpassung

Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um Ihr Indoor Bike richtig auf Ihren Körper einzustellen, erhöhen Sie den Komfort und die Sicherheit Ihres Trainings. Das Indoor Bike 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 einen 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 Körbchenpedale und steigen Sie auf das Indoor Bike. 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 Bike 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 Bike 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 0-350

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

Ist das Gerät eingeschaltet (POWER ON) oder ist die Reset-Taste für 2 Sekunden gedrückt, ertönt der Buzzer für 1 Sekunde und erscheint die volle LCD-Anzeige (Abb. 1). Dann wird die Geschwindigkeit und Geschwindigkeitseinheit angezeigt (Abb. 2). Nun gehen Sie zum Standby-Modus (Abb. 3).

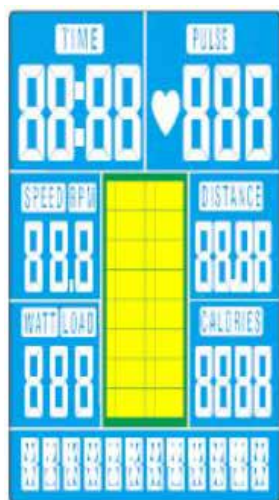


Abbildung 1

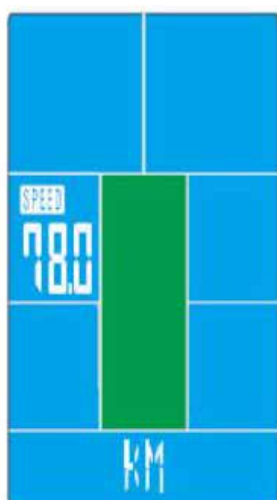


Abbildung 2

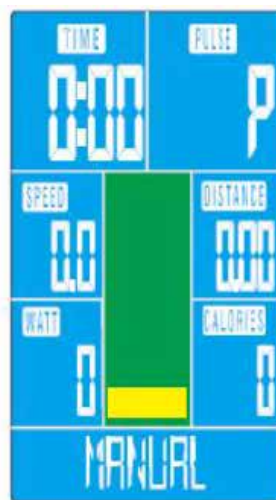


Abbildung 3



Abbildung 4

4.4 Programme

Auf der Abb. 3 kann der Benutzer mit den UP und DOWN-Tasten das Folgende auswählen: Manual, Beginner, Advance, Sporty, Cardio und Watt. Drücken Sie anschließend die Mode-Taste zur Eingabe. Sollten Sie die Einstellungen überspringen wollen, drücken Sie die START-Taste; die Konsole zählt dann die Zeit aufwärts (Abb.4).

4.4.1 Manuelles Programm

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den manuellen Trainingsmodus zu wählen, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten um die Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE); Kalorien (CALORIES) und Puls (PULSE) einzustellen, dann drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung (Abb. 5-8).

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Schwierigkeitsgrad (LOAD level) einzustellen.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu pausieren. Drücken Sie die RESET-Taste, um wieder ins Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 5

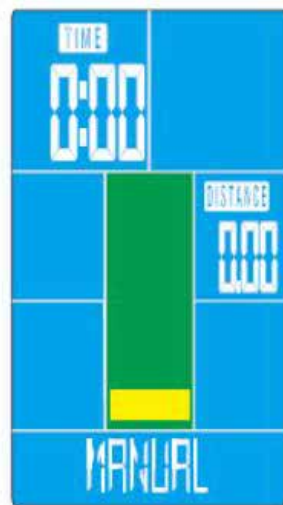


Abbildung 6

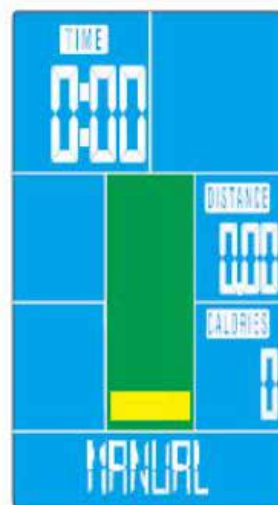


Abbildung 7

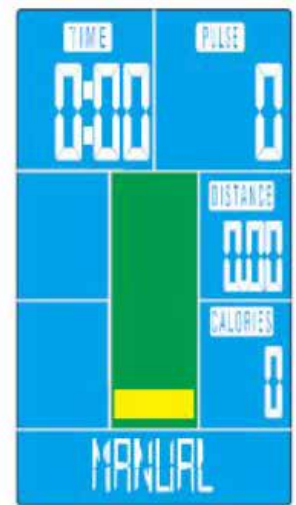


Abbildung 8

4.4.2 Beginner Programm

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Beginner-Modus zu wählen, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung (Abb. 9).

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um Beginner 1-4 zu wählen (Abb. 10), drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Zeit (TIME) einzustellen, dann drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Widerstandsgrad einzustellen.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training anzuhalten. Drücken Sie die RESET-Taste, um wieder ins Hauptmenü zurückzukehren.

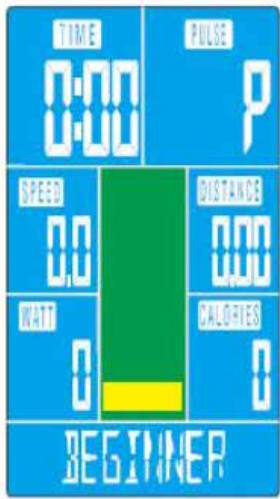


Abbildung 9

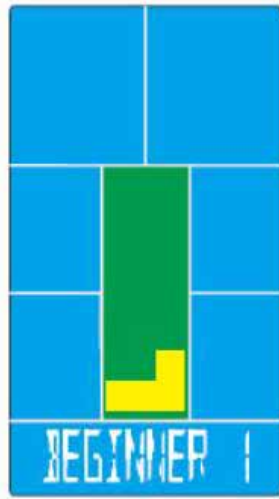


Abbildung 10

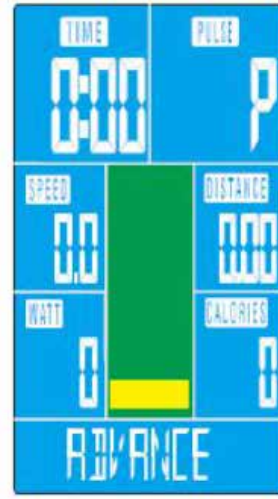


Abbildung 11

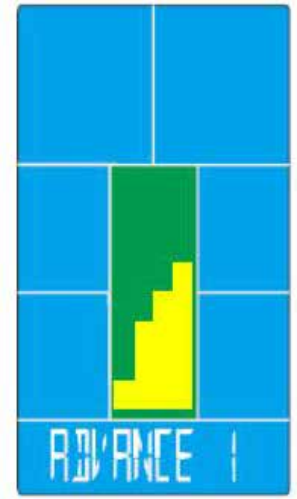


Abbildung 12

Profile:

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



4.4.3 Advance Programm

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Advance-Modus zu wählen, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung (Abb. 11).

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um Advance 1-4 zu wählen (Abb. 12), drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Zeit (TIME) einzustellen, dann drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Widerstandsgrad einzustellen.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training anzuhalten. Drücken Sie die RESET-Taste, um wieder ins Hauptmenü zurückzukehren.

Profile:

ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



4.4.4 Sporty Programm

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Sporty-Modus zu wählen, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung (Abb. 13).

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um Sporty 1-4 zu wählen (Abb. 14), drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Zeit (TIME) einzustellen, dann drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Widerstandsgrad einzustellen.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu pausieren. Drücken Sie die RESET-Taste, um wieder ins Hauptmenü zurückzukehren.

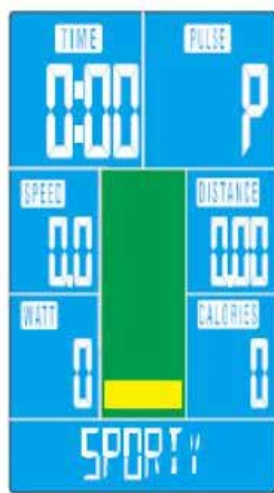


Abbildung 13

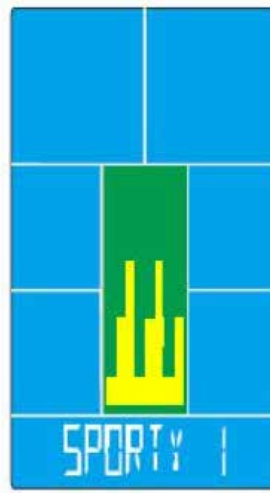


Abbildung 14

Profile:

ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



4.4.5 Zielherzfrequenz

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Cardio-Modus zu wählen (Abb. 15), drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung (Abb. 16).

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um das Alter einzustellen, dann wählen Sie 55%, 75%, 90% oder TAG (Zielherzfrequenz, Abb. 17) und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Zeit (TIME) einzustellen und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie die RESET-Taste, um wieder ins Hauptmenü zurückzukehren.

Sollte Ihr Puls 6 Sekunden während des Trainings nicht festgestellt werden, erscheint die ‚PULSE INPUT‘-Erinnerung auf der LCD-Anzeige (Abb. 18).

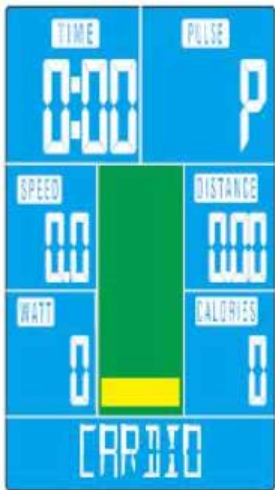


Abbildung 15

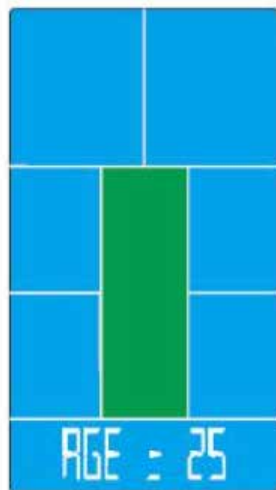


Abbildung 16

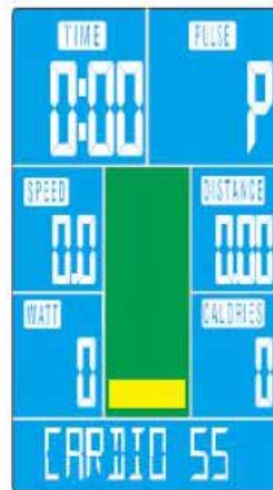


Abbildung 17



Abbildung 18

4.4.6 Watt Programm

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Watt-Modus zu wählen (Abb. 19), dann drücken Sie die Enter-Taste.

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um den Watt-Wert (10–350+) einzustellen und dann drücken Sie die Mode-Taste zur Bestätigung (Voreingabewert beträgt 120, Abb. 20).

Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten, um die Zeit (TIME) einzustellen und dann drücken Sie die Mode-Taste zur Bestätigung.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Das System wird den Widerstandsgrad automatisch gemäß Watt-Zielwert und RPM einstellen (Abb. 21). Der Watt-Zielwert kann auch mit den UP und DOWN-Tasten eingestellt werden.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beenden. Drücken Sie die RESET-Taste, um wieder ins Hauptmenü zurückzukehren.

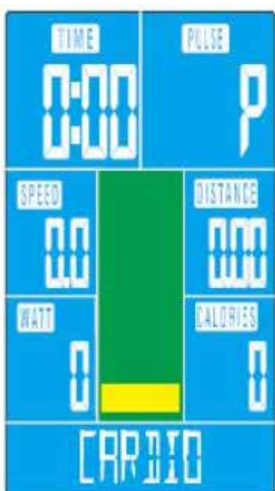


Abbildung 15

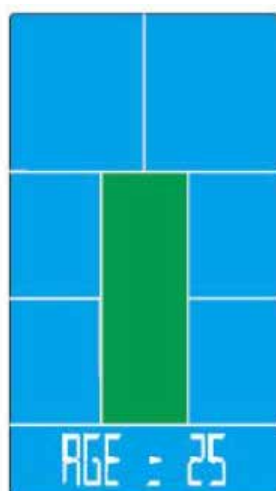


Abbildung 16

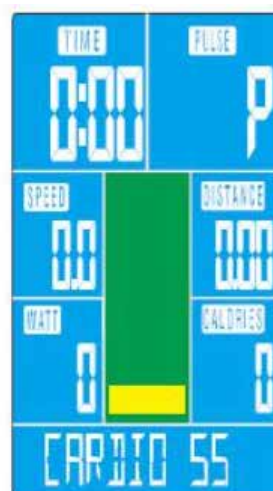


Abbildung 17

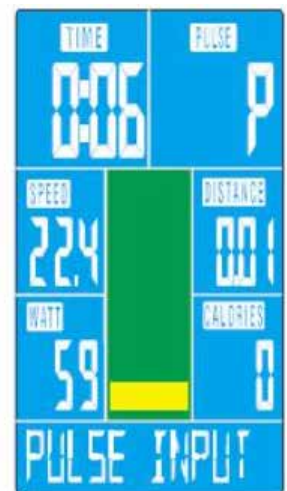


Abbildung 18

4.4.7 Erholungsherzfrequenz

Ist Ihr Puls festgestellt, drücken Sie die RECOVERY-Taste. Alle angezeigten Funktionen außer TIME werden eingestellt; die Zeitangabe läuft von 00.60 bis 0.00 herunter (Abb. 22). Ihre Herzfrequenz wird auf dem LCD Display angezeigt von F1, F2 ... bis F6 (Abb. 23). Der F1 Wert ist der beste und der F6 Wert ist der schlechteste. Drücken Sie die RECOVERY-Taste, um wieder zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



Abbildung 22



Abbildung 23

I-Console+ APP

Aktivieren Sie die Bluetooth-Verbindung auf dem Tablet PC, finden Sie die Konsole und drücken Sie Verbinden (Connect) (Passwort: 0000). Aktivieren Sie die iConsole+ APP auf dem Tablet-PC und beginnen Sie das Training mit dem Tablet PC.

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 Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

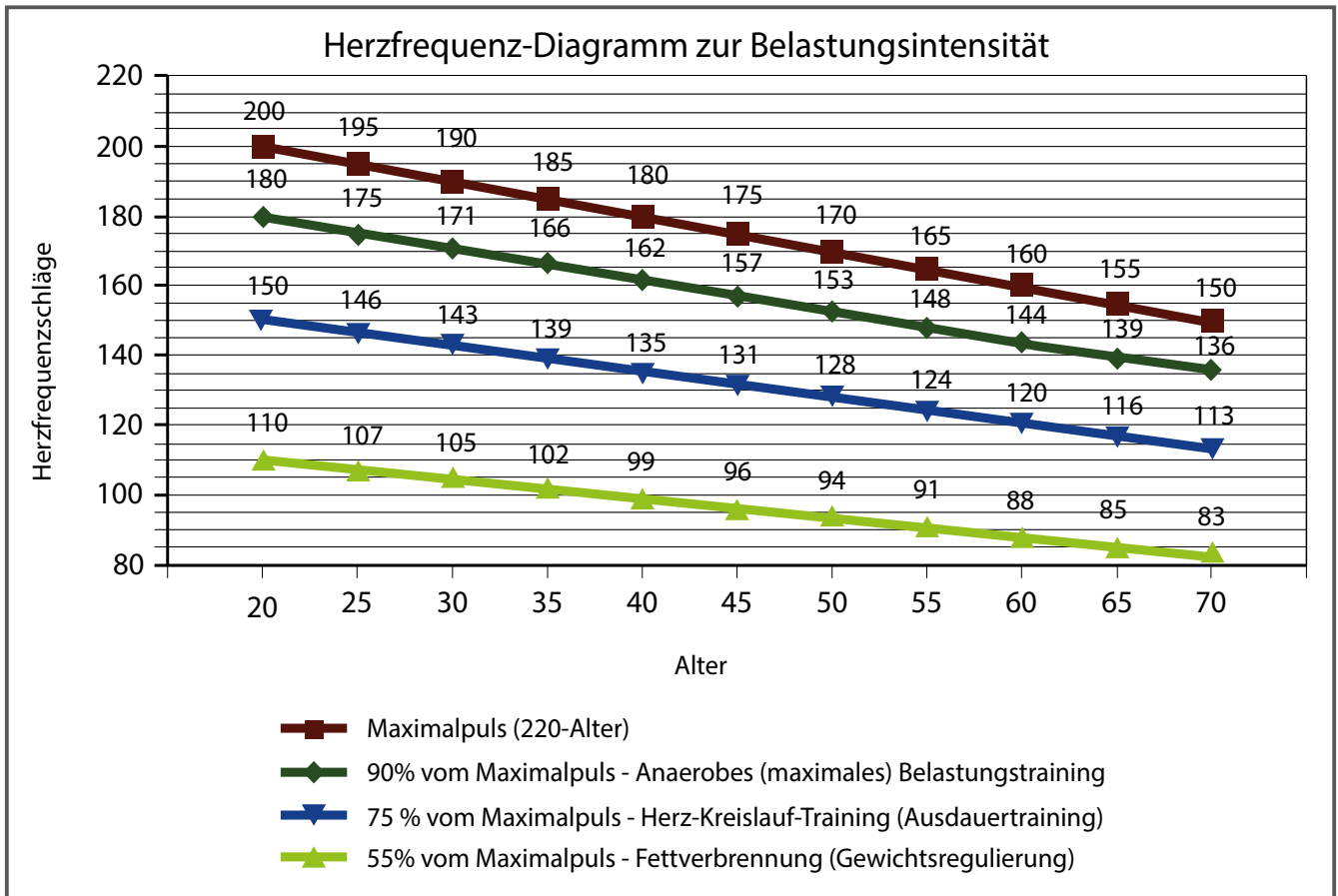
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

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



5.2 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 Teilszieles 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

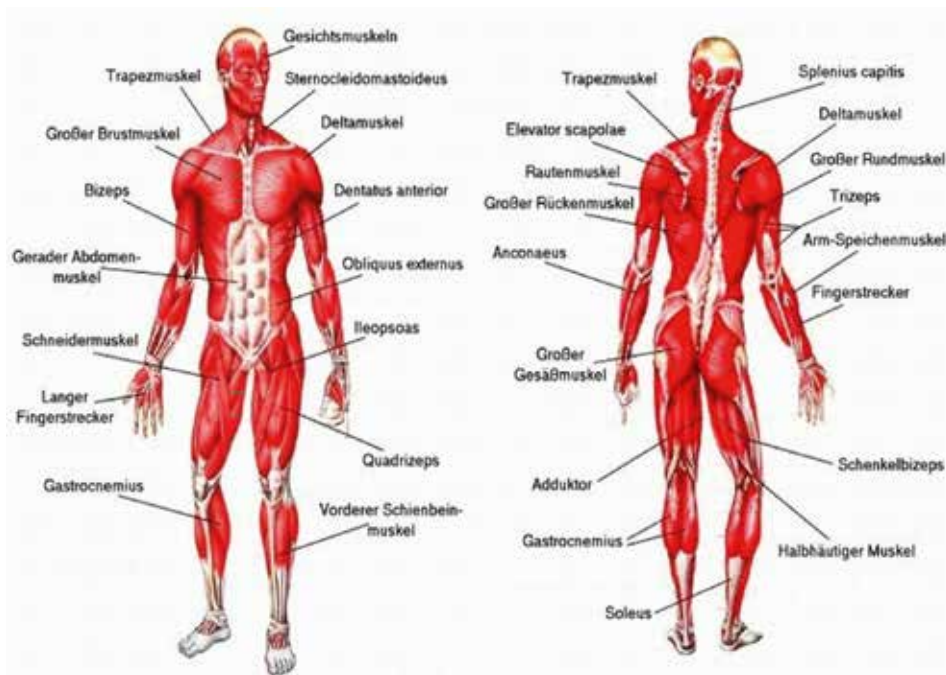
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, 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, Beckenkipfung 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!

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 Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie
Z9PRO	Heimgebrauch	36 Monate

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 Problembeseitigung 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 Hausmüll 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.



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 bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teilleiste** 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:

Taurus Indoor Bike

Modellbezeichnung:

Z9PRO

9.3 Teileliste

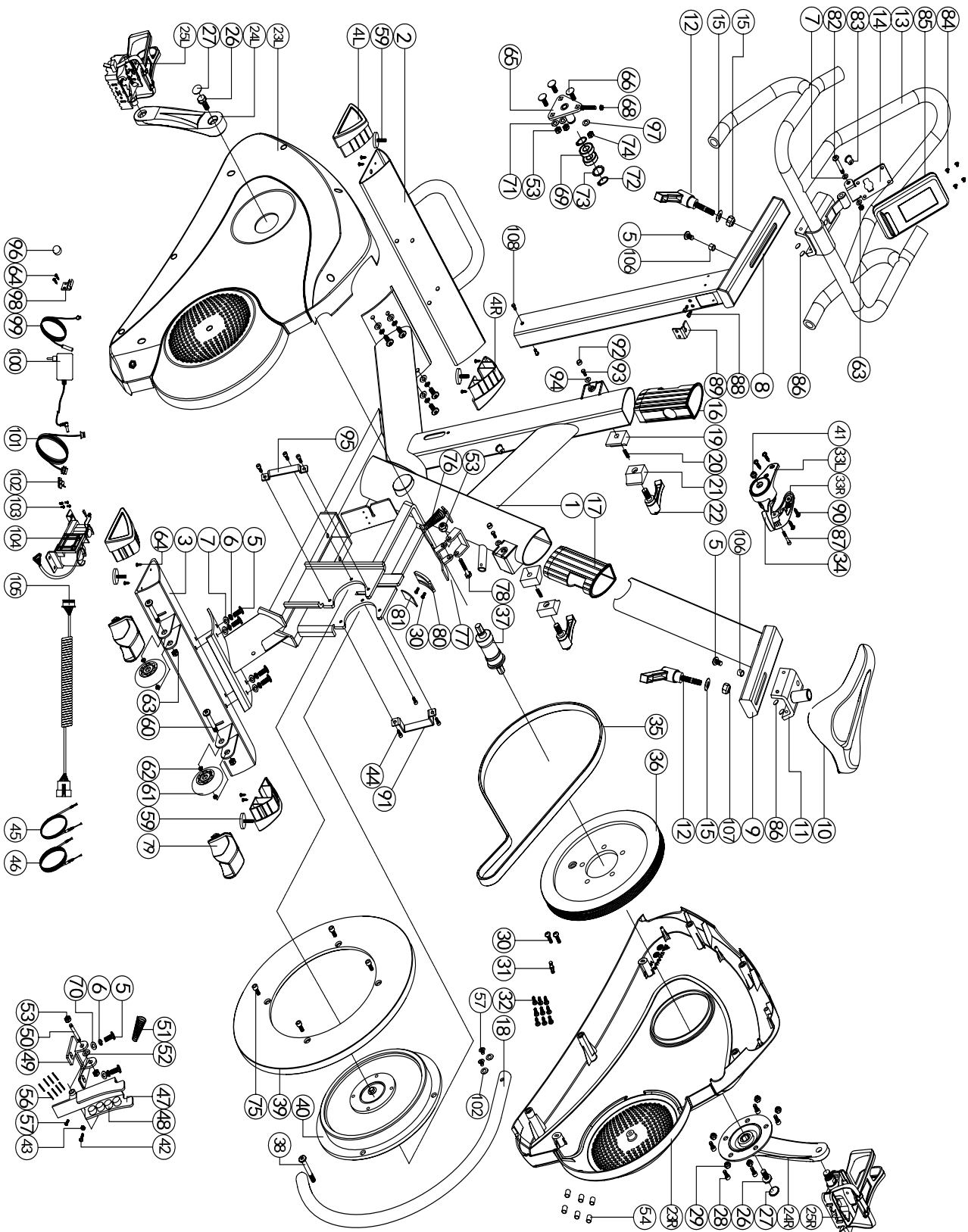
Nr.	Bezeichnung (Eng)	Spezifikationen	Anz.
1	Main Frame	95.7*57.2*51.3	1
2	Front Stabilizer	95.7*57.2*51.3	1
3	Rear Stabilizer	M8x1.25x20L	1
4L	Left Triangle Cap	D15.4xD8.2x2T	2
4R	Right Triangle Cap	D16xD8.5x1.2T	2
5	Allen Bolt		12
6	Spring Washer		10
7	Flat Washer	DD2684	10
8	Front Post		1
9	Seat Post	M10*40L	1
10	Seat		1
11	Seat Adjustable Tube		1
12	L Knob 40L	D30*D10*3.0T	2
13	Handlebar	80*55*147	1
14	Computer Fixing Plate	80*55*147	1
15	Flat Washer		2
16	Cover Of Front Post	39*35*17	1
17	Inner Insert	D12.7*D1.3*20.7	1
18	Curved Plate Of Flywheel	38*35*17	1
19	Stop Plate(1)	M10*50L	2
20	Spring	729.2*531.9*81.5	2
21	Stop Plate(2)	729.2*531.9*77	2
22	L Knob 50L	170*9/16"-20BC	2
23L	Left Chaincover	170*9/16"-20BC	1
23R	Right Chaincover	JD-012,9/16"	1
24L	Left Crank	M8x1.0x16	1
24R	Right Crank	D23x6.5	1
25L/R	Pedal	M10*1.5*20L	1
26	Bolt	M8x1.0x16,10.9 level	2
27	Bolt Cover	D23x6.5	2
28	Screw	M10*1.5*20L	5

Nr.	Bezeichnung (Eng)	Spezifikationen	Anz.
29	Nut	M10*1.5*8T	5
30	Round Cross Bolt	M5x0.8x15L	4
31	Pin	D6*26.5*7.7	1
32	Cross Screw	ST4.2*1.4*20L	9
33L	Left Cover Of Brake	95.4*53*33.4	1
33R	Right Cover Of Brake	95.4*53*31.2	1
34	Brake Handlebar	101.1*48.2*37	1
35	Belt	PJ5,1253L	1
36	Puelly	D285-,PK6	1
37	Bb Sets	127.5L	1
38	Bolt	M8*1.25*95L	1
39	Outer Flywheel	D420*17	1
40	Inner Flywheel	D290*38	1
41	Anti-Loosen Nut	M6*1.0*6T	1
42	Round Cross Screw	M5*0.8*35L	1
43	Nut	M5*0.8*5T	1
44	Screw	M6*1*15L	8
45	Tension Cable	230L	1
46	Lower Tension Cable	1300L	1
47	Magnet Fixing Bracket		1
48	Magnet	D18*10T	8
49	Magnet Fixing Plate		1
50	Axle Of Magnet Fixing Bracket	D8.2*65L	1
51	Spring	D1.2*55L	1
52	Flat Washer	D18*D8.5*1.0T	1
53	Nylon Nut	M8*1.25*8T	5
54	Buffer	D9*D5.8*13	6
56	Magnet Cell	29*3*3	6
57	Cross Bolt	M5*0.8*10L	3
59	Adjustable Round Wheel	D59*M10*40L	4
60	Bolt	M8*1.25*40L	2
61	Round Moving Wheel	D70.5*23	2

Nr.	Bezeichnung (Eng)	Spezifikationen	Anz.
62	Bushing	D22.2*D8.2*7T	4
63	Nylon Nut	M8*1.25*8T	3
64	Screw	ST4*1.41*12L	10
65	Idle Wheel Fixing Plate		1
66	Carriage Bolt	M8*1.25*20L	3
67	Adjustable Bolt	M6*1.0*46	1
68	Nut	M6*1*5T	1
69	Bearing	6203-2RS	2
70	Flat Washer	D25*D8.5*2T	2
71	Flat Washer	D18*D8.5*1.2T	2
72	C Ring	S-17(1T)	2
73	Curved Washer	D17*D22*0.3T	1
74	Nut	M8*1.25*6T	1
75	Screw	M8*1.25*16L	4
76	Spring	D1.4*55L	1
77	Fixing Plate Of Brake Strap	125.2*62*3.0T	1
78	Bolt	M8*52L	1
79	Cover Of Moving Wheel	93.2*64.7*62	2
80	Brake Plate	54.5*37*13	1
81	Cow Leather	52*31*4T	1
82	Bolt	M8x1.25x45L	1
83	Cable Plug	D4*D12*13	2
84	Cross Bolt	M5*0.8*10L	4
85	Computer	SM-2534-64	1
86	Stop Plug	D20*D5.7*7	8
87	Round Head Screw	M6*1.0*50L	1
88	Screw	M6*1*15L	2
89	Tension Fixing Plate	25*24*3T	1
90	Screw	ST4.2*1.4*15L	4
91	Fixing Plate (1)	105.5*35*2.5T	1
92	Buffer	D10*5.5T	2
93	Bolt	M5*0.8*10L	2

Nr.	Bezeichnung (Eng)	Spezifikationen	Anz.
94	Flat Washer	D15*D5.2*1.0T	2
95	Fixing Plate (2)	105.5*10*2.5T	1
96	Round Magnet	M02	1
97	Flat Washer	D22*D10*2T	1
98	Sensor Bracket	24*22*2.5T	1
99	Sensor Cable	250L	1
100	Adaptor	9V.1A	1
101	Electric Cable	700L	1
102	Flat Washer	D14*D6.5*0.8T	2
103	Cross Screw	ST4.2x1.4x12L	4
104	Motor		1
105	Upper Computer Cable	300L	1
106	Spacer	D11.5*D8*9T	2
107	Nylon Nut	M10*1.5*10T	2
108	Bolt	M6*1.0*15L	2

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 Z9PRO