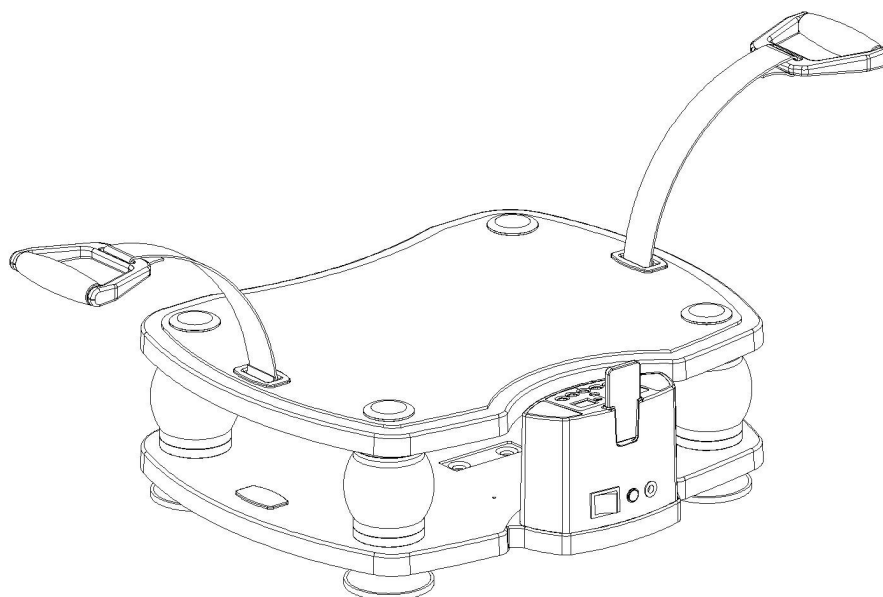


TAURUS

FITNESS



Taurus Fitness VT3 Vibrationstrainer

Bedienungsanleitung

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig vor Beginn der ersten Trainingseinheit. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit der Vibrationsplatte trainierenden Personen unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen.

Dieses Trainingsgerät ist für das Vibrationstraining im Heimbereich konzipiert. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen der Vibrationsplatte zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Zudem sollten Sie **vor** der Nutzung Ihren Hausarzt konsultieren und prüfen lassen, ob keine gesundheitsgefährdeten Risiken durch das Vibrationstraining für Sie bestehen.

Sofern eine relative Kontraindikation vorliegt, kann das Training nach Absprache mit dem Arzt durchgeführt werden. Relative Kontraindikationen sind beispielsweise

- Rückenbeschwerden
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Künstliche Gelenke
- Epilepsie
- Tumore
- Arthrose
- Gallen- und Nierensteine

Vermeiden Sie Vibrationstraining auf jeden Fall bei absoluten Kontraindikationen wie

- Gelenkkrankheiten (Rheumatismus) und akuter Arthrose
- Akuter Migräne
- Schwangerschaft
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herz-, Hirschrhythmus)
- Stents/Implantaten (jünger als 6 Monate)
- Frischen Wunden aus Operationen
- Schwerer Diabetes
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Kinder unter 16 Jahren
- Höhergradiger Osteoporose

Bitte befolgen Sie die nachstehenden Erläuterungen, um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schocks oder körperlichen Verletzungen zu verringern.

Netzanschluss

- Die Vibrationsplatte benötigt einen Netzanschluss von 220-230V mit 50Hz Netzspannung.
- Die Vibrationsplatte darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels unmittelbar direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden, die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o.ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert "16 Ampere, träge" gesichert sein.

Aufstellort

- Die Vibrationsplatte kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen, genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (wie Saunen, Schwimmbädern, etc.) ist nicht möglich.
- Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass vor, hinter und neben der Vibrationsplatte ausreichend Freiraum / Sicherheitszone bestehen bleibt. Der Freiraum hinter der Vibrationsplatte sollte 2 Meter, die Freiräume vor und neben dem Laufband sollten mindestens 50 cm betragen.
- Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen und Untergründen fern .
- Die Aufstellfläche der Vibrationsplatte sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- Eine Bodenschutzmatte / Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminate, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen. Zusätzlich gleicht sie leichte Unebenheiten aus und mindert Trainingsgeräusche.

Persönliche Sicherheit

- Zur Verringerung der Gefahr eines Elektroschocks ziehen Sie stets sofort nach Beendigung des Trainings und vor dem Säubern den Stecker des Gerätes aus der Steckdose (Stromzufuhr).
- Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.
- Unterbrechen Sie Ihr Training sofort, sobald Übelkeit, Schwindelgefühle oder andere Symptome auftreten. In einem solchen Fall konsultieren Sie unverzüglich Ihren Hausarzt.

Pflege und Wartung

Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege bzw. entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt.

- Das Cockpit und der gesamte Rahmen müssen nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden.
- Prüfen Sie alle 3-4 Wochen die Festigkeit der verwendeten Schrauben und Muttern und ziehen Sie diese ggf. nach. Sorgen Sie auch dafür, dass die Halteseile stets stramm gespannt sind.

Garantiebestimmungen

- Die Garantie umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen.
- Sie gilt **nicht** für Schäden und Mängel, die durch fehlerhafte Montage, schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten (z.B. Körperschweiß), Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden.
- Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen z.B. die Halteseile, die gummierten Beläge der Plattformen, Schalter und Tasten, Netzkabel, Netzadapter, etc.
- Diese Verschleißteile sind **nicht** Gegenstand der Garantie.

Herstellergarantie (Heimnutzung)

Die Herstellergarantie ist eine Zusatzleistung des Herstellers und hat keinen Einfluss auf Ihre Rechte im Rahmen der gesetzlichen Gewährleistung.

Bauteil	Garantie bei Heimnutzung
Computerkonsole	12 Monate
DC – Motor	12 Monate
Außenrahmen	12 Monate

Herstellerkontakt

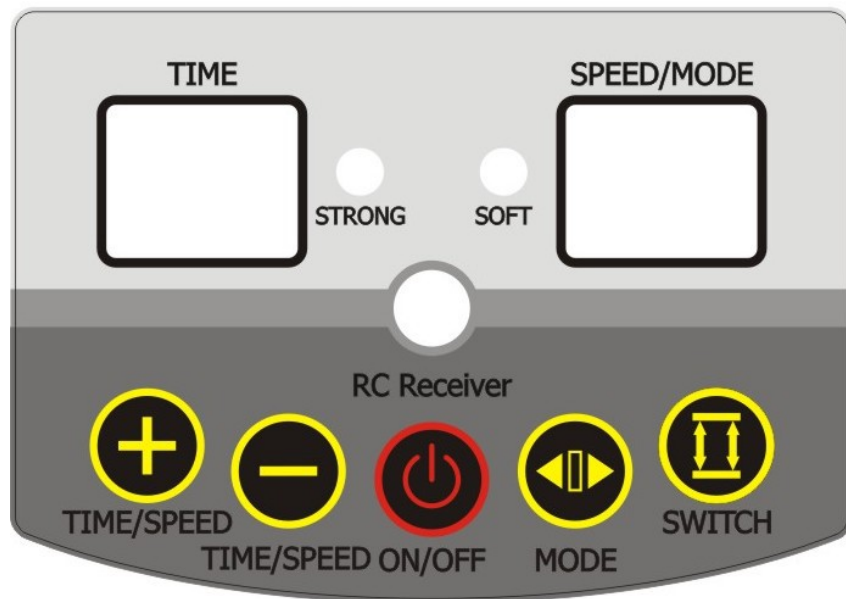
Fachmännische Auskunft zur Montage und zum Training, sämtliche Bau-/Ersatzteile dieser Vibrationsplatte als auch empfehlenswertes Zubehör wie Schutzmatten, Sportbekleidung, etc. erhalten Sie:

- **in den jeweiligen Filialen der Sport-Tiedje GmbH**
- **im Internet unter www.sport-tiedje.com**
- **unter der kostenfreien Service-Rufnummer 0800 20 20 277 (aus Deutschland)**

**Exklusiver Vertreiber der Taurus - Vibrationsplatten
für den deutschsprachigen Raum ist:**

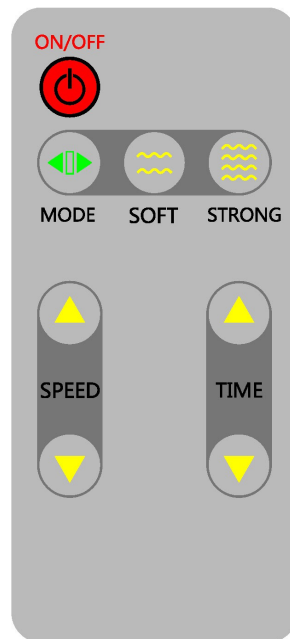
**Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig
Germany
Tel. + 49 (0)4621 - 4210 – 0
Fax. + 49 (0)4621 - 4210 – 699**

KONSOLE



Nr.	Taste	Funktion
1	TIME/SPEED (+) (Zeit/Geschwindigkeit)	Drücken Sie diese Taste, um die Zeit und Geschwindigkeit zu erhöhen.
2	TIME/SPEED (-) (Zeit/Geschwindigkeit)	Drücken Sie diese Taste, um die Zeit und Geschwindigkeit zu reduzieren.
3	ON/OFF (An/Aus)	Ein- und Ausschalten des Gerätes
4	MODE (Modus)	Auswahl des manuellen Programms und der Trainingsprogramme P1, P2, P3
5	SWITCH (Wechseln)	Wechseln zwischen starker und leichter Einstellung
6	RC Receiver (RC Receiver)	Empfänger für die Fernbedienung
7	STRONG (Stark)	Modus "stark"
8	SOFT (Leicht)	Modus "leicht"
9	TIME (Zeit)	Zeitanzeige
10	SPEED/MODE (Geschwindigkeit/Modus)	Anzeige der Geschwindigkeit und des Trainingsprogramms

Fernbedienung



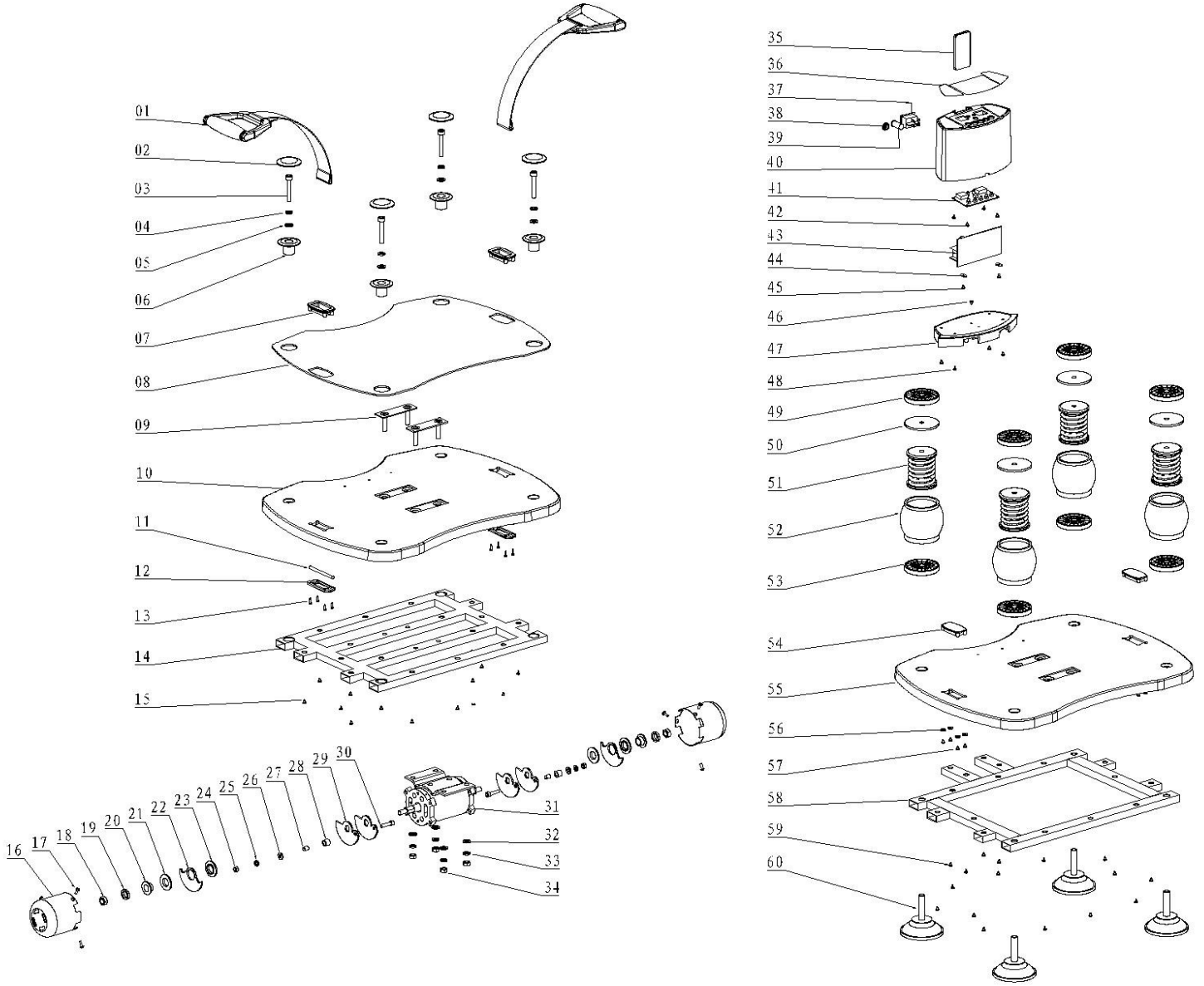
Nr.	Taste	Funktion
1	TIME (Zeit)	Drücken Sie diese Taste, um die Zeit zu erhöhen oder zu reduzieren.
2	SPEED (Geschwindigkeit)	Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu reduzieren.
3	ON/OFF (An/Aus)	Ein- und Ausschalten des Gerätes
4	MODE (Modus)	Programmauswahl
5	STRONG (stark)	Modus "stark"
6	SOFT (leicht)	Modus "leicht"

Bedienung

- Drücken Sie die AN/AUS Taste, um das Gerät zu starten bzw. zu stoppen.
- Zeiteinstellung: Drücken Sie die TIME(+) und TIME(-) Taste, um die Zeit einzustellen.
- Geschwindigkeitseinstellung: Drücken Sie die SPEED(+) und SPEED (-) Tasten, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Programmauswahl (Mode)

Drücken Sie die "Mode" - Taste, um das Programm auszuwählen. Beim manuellen Programm zeigt das Display "00" an. Bei voreingestellten Programmen wird P1, P2 oder P3 angezeigt.

Teileliste



No	Bezeichnung	Spez.	Anz	No	Bezeichnung	Spez.	Anz
1	Trainingsbänder		2	31	Motor		1
2	Abdeckung		4	32	Unterlegscheibe	8	4
3	Inbusschraube	M8*-50	4	33	Federscheibe	8	4
4	Federscheibe	8	4	34	Sechskant-Sicherungsmutter	M8	4
5	Unterlegscheibe	8	4	35	Fernsteuerung		1
6	Plastik Unterlegscheibe		4	36	Konsolenaufkleber		3
7	Abdeckung Trainingsbänder		2	37	Netzschalter		1
k	Fußmatte		1	38	Buchse für Netzkabel		1
9	Befestigungsplatte für Motor		2	39	Sicherung		1
10	Fußplatte		1	40	Konsolenabdeckung		1
11	Befestigung für Trainingsbänder		2	41	Platine		1
12	Befestigung für Trainingsbänder		2	42	Blechschaube	ST2.9*6.5	4
13	Blechschaube	ST3.5*13	8	43	Platine		1
14	Rahmen		1	44	Verbindungsplatte		2
15	Blechschaube	ST4.2*9.5	16	45	Blechschaube	ST2.9*9.5	2
16	Motorabdeckung		2	46	Blechschaube	ST2.9*9.5	2
17	Kopfschraube	M4*8	6	47	Konsolenbefestigung		1
18	Sechskantstutzen	10	2	48	Blechschaube	ST4.2*13	4
19	Unterlegscheibe	10	2	49	Unterlegscheibe		4
20	Stahl Unterlegscheibe		2	50	Gummi Unterlegscheibe		4
21	Plastik Unterlegscheibe		2	51	Feder		4
22	Exzentrerscheibe		2	52	Federabdeckung		4
23	Plastik Unterlegscheibe		2	53	Unterlegscheibe		4
24	Sechskant-Sicherungsmutter	M6	2	54	Abdeckung Trainingsbänder		2
25	Unterlegscheibe	6	2	55	Bodenplatte		1
26	Unterlegscheibe	6	2	56	Unterlegscheibe		8
27	Buchse		2	57	Blechschaube	ST3.5*9.5	8
28	Gummimanschette		2	58	Bodenplattenrahmen		1
29	Exzentrerscheibe		4	59	Blechschaube	ST4.2*9.5	12
30	Inbusschraube		2	60	Saugfüße		4

Programme

