

TAURUS®

Bedienungsanleitung



Art. Nr. TF-ASF011

TFASF011.01.01

1 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

1.1 Persönliche Sicherheit

⚠️ WARNUNG

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob die Verwendung für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Sollten Sie während der Nutzung ungewöhnliche Beschwerden verspüren, schalten Sie das Gerät aus und verwenden Sie es nicht weiter. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.

⚠️ VORSICHT

- + Bei diesem Gerät handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Dieses Gerät sollte nie eine medizinische Behandlung ersetzen.

▶ ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

1.2 Verwendungsort

⚠️ WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.
- + Um Brände zu vermeiden, stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe oder in Räumen mit hoher Hitze auf (z. B. nahe einer Heizung).
- + Verwenden Sie das Gerät nur auf einem geraden Untergrund.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf 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.

2 TECHNISCHE DATEN

Artikelgewicht (inkl. Verpackung):	0.695 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 34 cm x 13 cm x 13 cm

3 PFLEGE, WARTUNG UND LAGERUNG

⚠️ WARNUNG

Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.

1. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenem weichen Tuch.
2. Lagern Sie das Gerät in dem mitgelieferten Karton in einer trockenen Umgebung

4 GARANTIEHINWEISE

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.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

Die genauen Garantiebedingungen entnehmen Sie bitte der Webseite zu Ihrem Taurus®-Gerät.

Taurus Bauchtrainer Exercise Wheel

5 TRAININGSÜBUNGEN

Start

Knien Sie sich hin und stellen Sie Ihre Zehen auf den Boden. Umfassen Sie die Griffe und strecken Sie die Arme mit den Griffen parallel zum Boden. Heben und weiten Sie den Brustkorb, richten Sie die Hüften an den Schultern aus und drücken Sie die Hüften leicht nach hinten. Halten Sie den unteren Rücken stabil. Richten Sie Ihren Blick nach unten zum Boden. Atmen Sie tief durch die Nase ein und atmen Sie normal aus. Ziehen Sie Ihren Bauch (Unterbauch) ein. Halten Sie den Bauch während der gesamten Vor- und Rückrollbewegung eingezogen.



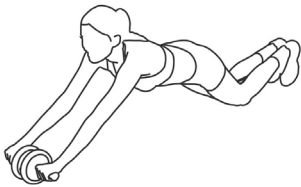
Ende

Halten Sie den Atem an und schieben Sie sich nach vorne, während Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne und leicht nach unten bewegen. Rollen Sie sich nach vorne (nur so weit, wie der untere Rücken gerade gehalten werden kann).

⚠ VORSICHT

- + Der untere Rücken sollte nicht weiter gebeugt werden, da dies zu Schmerzen im Bauch- oder unteren Rückenbereich führen kann.
- + Verringern Sie den Umfang der Vorwärtsbewegung, wenn eines dieser Anzeichen auftritt.

Halten Sie diese Position 2-3 Sekunden lang, rollen Sie zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie aus, während sich die Hüfte zu den Knöcheln bewegt. Wiederholen Sie die Übung bis zum Muskelversagen. Das Ziel ist es, 30 Wiederholungen zu machen.



📌 HINWEIS

Für Fortgeschrittene: Halten Sie die gestreckte Position.

Rechtsbewegung

Drücken Sie sich mit den Händen in einem leichten Winkel zwischen 12 und 2 Uhr nach vorne, während Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne und leicht nach unten bewegen.

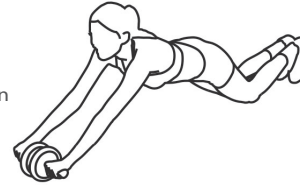
▶ ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass Ihr Becken waagrecht bleibt ohne den Boden zu berühren, während Sie nach vorne rollen.

Halten Sie diese Position für 2-3 Sekunden und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd von rechts nach links für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen bis zum Muskelversagen. Das Ziel ist es, 30 Wiederholungen zu machen.

📌 HINWEIS

Für Fortgeschrittene: Halten Sie die gestreckte Position.



Linksbewegung

Drücken Sie sich mit den Händen in einem leichten Winkel zwischen 10 und 12 Uhr nach vorne, während Sie gleichzeitig die Hüfte nach vorne und leicht nach unten bewegen.

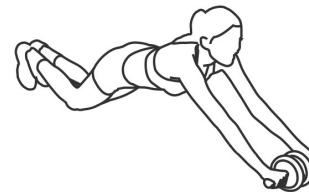
▶ ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass Ihr Becken waagrecht bleibt ohne den Boden zu berühren, während Sie nach vorne rollen.

Halten Sie diese Position für 2-3 Sekunden und rollen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd von rechts nach links für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen bis zum Muskelversagen. Das Ziel ist es, 30 Wiederholungen zu machen.

📌 HINWEIS

Für Fortgeschrittene: Halten Sie die gestreckte Position.



Kontakt

DE

Technik

☎ +49 4621 4210-900

✉ technik@sport-tiedje.de

Service

☎ 0800 20 20 277

(kostenlos)

✉ info@sport-tiedje.de

UK

Technik

☎ +44 141 876 3986

✉ support@powerhousefitness.co.uk

Service

☎ +44 141 876 3972

FR

Technik & Service

☎ +33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

✉ service-france@fitshop.fr

DK

Technik & Service

☎ 80 90 16 50

+49 4621 4210-945

✉ info@fitshop.dk

INT

Technik & Service

☎ +49 4621 4210-944

✉ service-int@sport-tiedje.de

BE

Technik & Service

☎ 02 732 46 77

+49 4621 42 10-932

✉ info@fitshop.be

NL

Technik & Service

☎ +31 172 619961

✉ info@fitshop.nl

AT

Technik & Service

☎ 0800 20 20 277

(kostenlos)

+49 4621 42 10-0

✉ info@sport-tiedje.at

CH

Technik & Service

☎ 0800 202 027

+49 4621 42 10-0

✉ info@sport-tiedje.ch

PL

Technik & Service

☎ 22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

✉ info@fitshop.pl