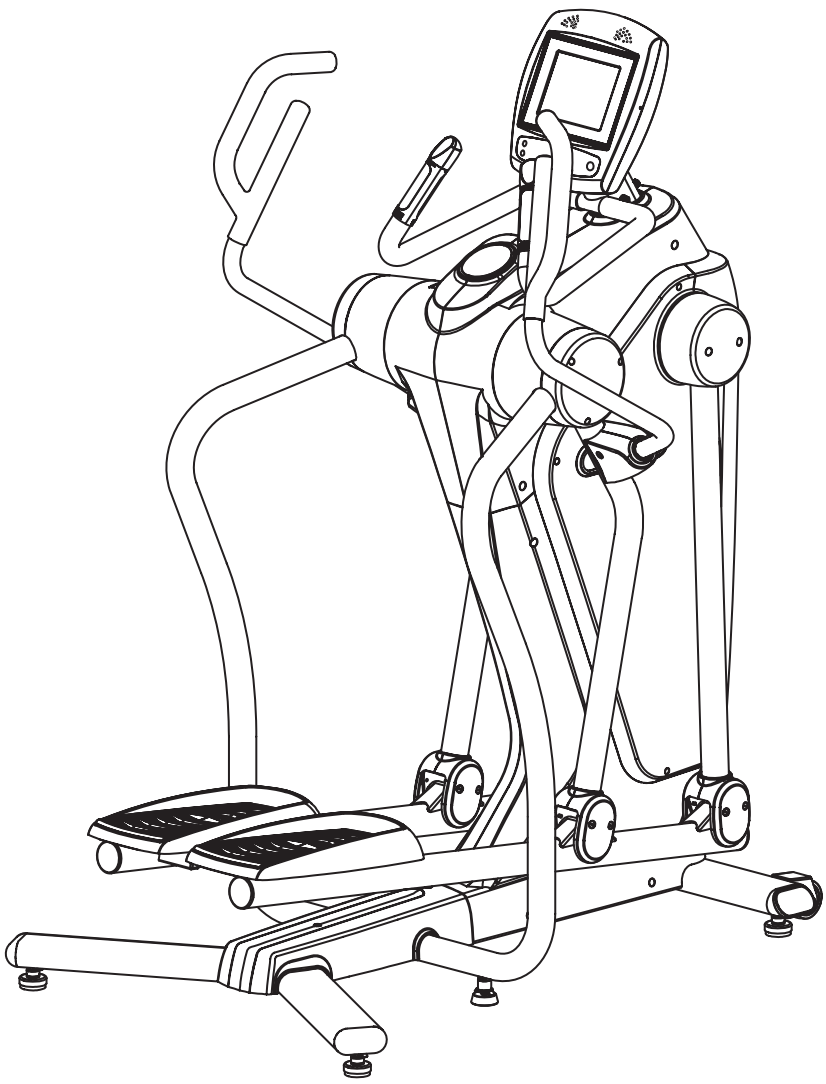
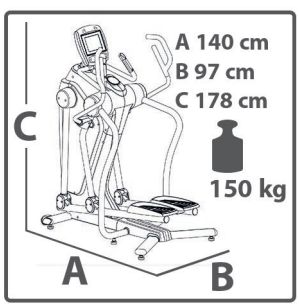
TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung





TFFS10.5.01.01

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Taurus Fitnessgerät entschieden haben. Taurus bietet Ihnen Fitnessgeräte, mit denen Sie das beste aus Ihrem Training herausholen können. Die Devise von Taurus lautet: maximale Performance. Daher werden Taurus Fitnessgeräte mit dem Ziel entwickelt, das Training effektiv und abwechslungsreich zu machen, damit jeder seine sportlichen Ziele erreicht. Taurus wünscht Ihnen viel Erfolg mit Ihrem neuen Fitnessgerät. Mehr Informationen zu Taurus 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 das 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.

Dieses Fitnessgerät ist für den Heimgebrauch, den semiprofessionellen und den professionellen Einsatz geeignet. Der semiprofessionelle Bereich umschließt z.B. institutionelle Einrichtungen wie Krankenhäuser, Schulen, Hotels und Vereine. Der professionelle Einsatz bezieht sich auf eine gewerbliche Nutzung, z.B. im Fitness-Studio.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	5
1.1	Technische Daten	5
1.2	Persönliche Sicherheit	6
1.3	Aufstellort	6
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	8
2.1	Allgemeine Hinweise	8
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	9
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	9
3	MONTAGE	10
3.1	Packungsinhalt	10
3.2	Montageanleitung	12
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	23
4.1	Konsolenanzeige	23
4.2	Tastenfunktion	25
4.3	Ein- und Ausschalten	26
4.4	Programme	26
4.4.1	Quick Start	26
4.4.2	Profile	27
4.4.2.1	Basisprofile	27
4.4.2.2	Fortgeschrittene Profile	29
4.4.3	Herzfrequenzgesteuertes Training	31
4.5	Hinweise zur Herzfrequenzmessung	34
5	GARANTIEINFORMATIONEN	36
6	ENTSORGUNG	38
7	ZUBEHÖRBESTELLUNG	38
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	39
8.1	Service-Hotline	39
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	39
8.3	Teileliste	40
8.4	Explosionszeichnung	43

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

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

Widerstandssystem: Elektromagnetische Induktionsbremse
Widerstandslevel: 20
Watt: 40 - 300 Watt

Trainingsprogramme insgesamt:	18
Basisprofile:	6
Fortgeschrittene Profile:	6
Herzfrequenz-gesteuerte Programme:	6

Schwungmasse:	10 kg
Übersetzungsverhältnis:	1:12
Betrieb:	Generator

Schrittlänge: 11 - 91,4 cm

Gewicht und Maße:
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 168 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 150 kg
Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 84 cm x 76 cm x 148 cm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 140 cm x 97 cm x 178 cm
Maximales Benutzergewicht: 181 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. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können.
+ Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Ganzkörpertraining erwachsener Personen.
+ 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.
+ 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.
+ 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.
+ Ohne vorherige Absprache mit Ihrem Fachhändler ist es untersagt, das Gerät zu öffnen.

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 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
Antriebsscheiben wackeln oder machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorganden	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Ziehen Sie die Schrauben der Trittbretter nach
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Keine Pulsanzeige	• Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer	• Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Staubsauger- und Rasenmäherroboter …) • Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten • Batterien wechseln

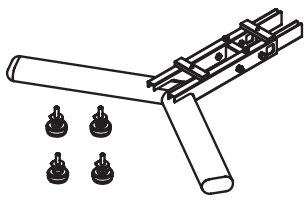
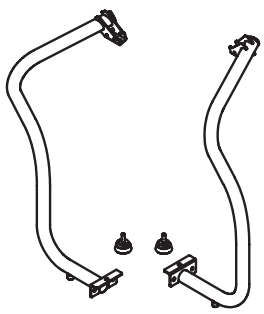
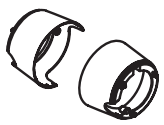
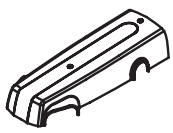
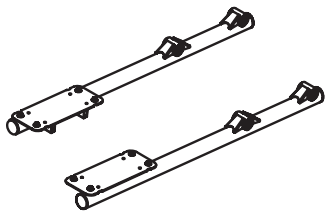
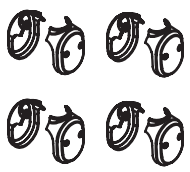
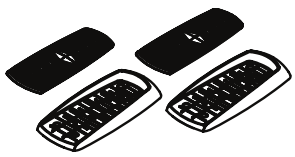
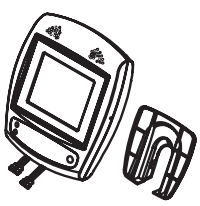
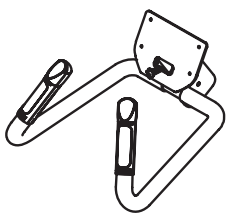
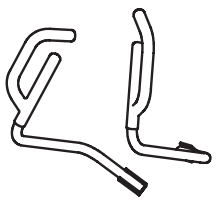
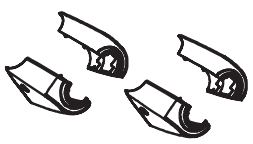
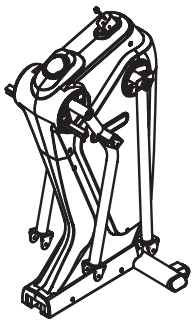
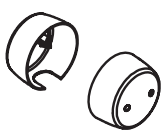
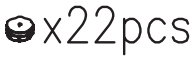
2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

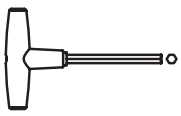
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I		
Schmierung der beweglichen Teile			I	
Kunststoffabdeckungen	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

3.1 Packungsinhalt

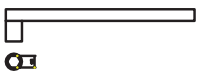
Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Grundrahmen (91) & Justierfüße (44)	Seitenstangen (67, 68) & Justierfüße (78)	Innere Seitenstangenabdeckungen (64, 65)	Äußere Seitenstangenabdeckungen (63)
			
Grundrahmenabdeckung (90)	Pedalstangen (86, 87)	Verbindungsstangen-abdeckungen (80)	Pedale (84) & Rutschfeste Unterlagen (83)
			
Konsole (100) & Konsolenabdeckung (102)	Konsolenhalterung mit Sensorhandgriffen (99)	Handgriffe (72, 73)	Vordere & hintere Handgriff-abdeckungen (162, 163)
			
Hauptrahmen (28)		vordere Verbindungs-stangenabdeckung (70)	Schraubkappen (79)
			

Montagesatz

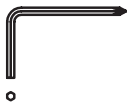


T-Griff Inbusschlüssel (8 mm)



Steckschlüssel (13 & 17 mm)

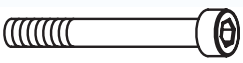
Inbusschlüssel (8 mm)



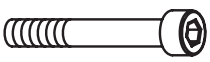
Inbusschlüssel mit Kreuzschlitz (6 mm)

Multiwerkzeug (130 mm)

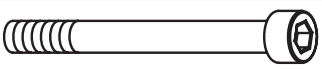
138 Zylinderkopfschraube (M10xp1.5x65mm) 4 x



137 Zylinderkopfschraube (M8xp1.25x50mm) 4 x



143 Zylinderkopfschraube (M10xp1.5x90mm) 4 x



110 Sicherungsring (M8) 8 x

111 Unterlegscheibe (8x16x2.0t) 8 x

123 Nylonmutter (M8xp1.25) 4 x

125 Nylonmutter (M10xp1.5) 4 x

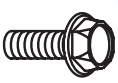
128 Flachrundschraube (M4x20mm) 6 x

132 Panhead-Schraube (M5xp0.8x15mm) 6 x

133 Panhead-Schraube (M6xp1.0x15mm) 4 x

140 Flachkopfschraube (M5xp0.8x20mm) 4 x

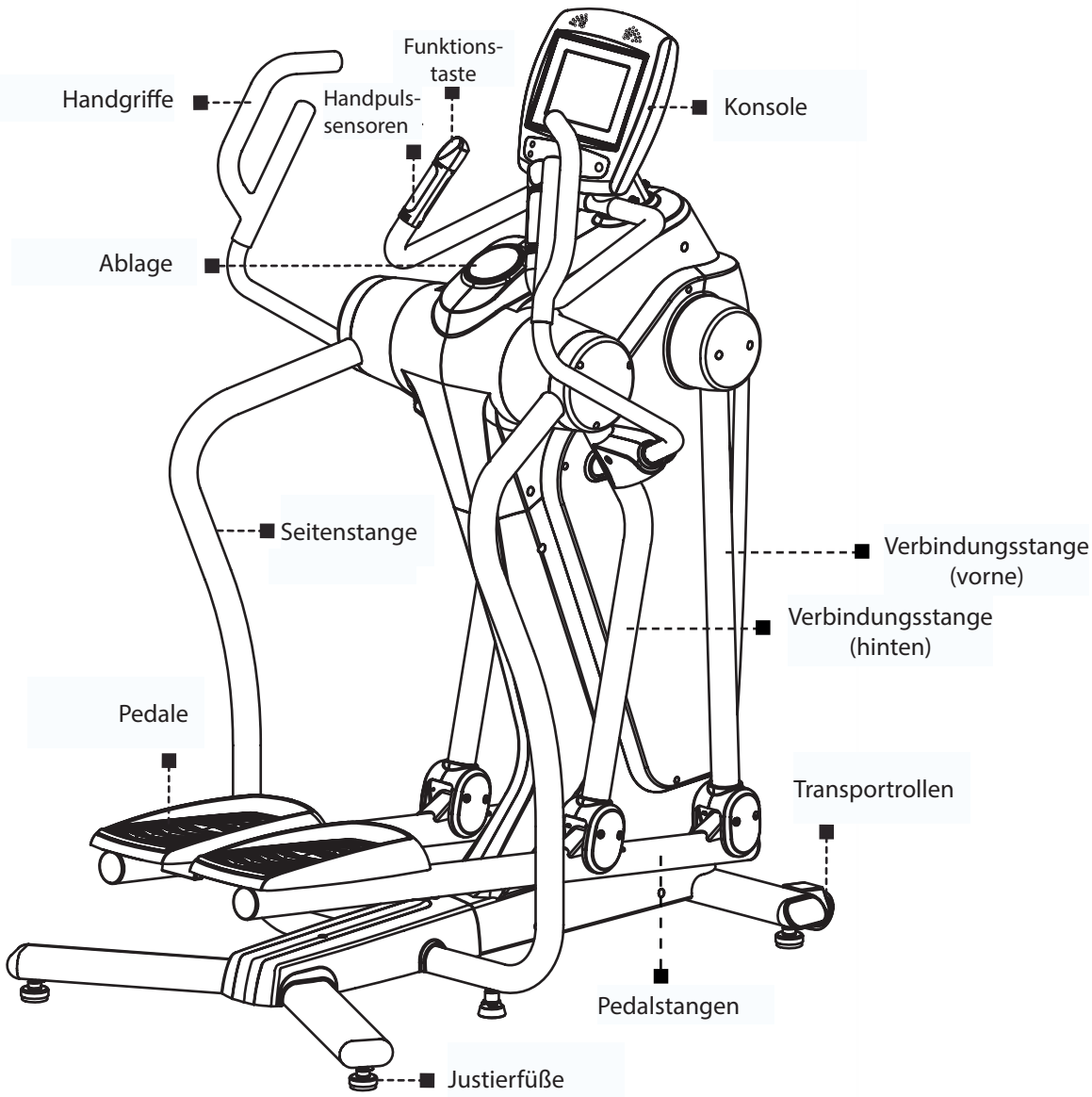
136 Zylinderkopfschraube (M8xp1.25x15mm) 8 x

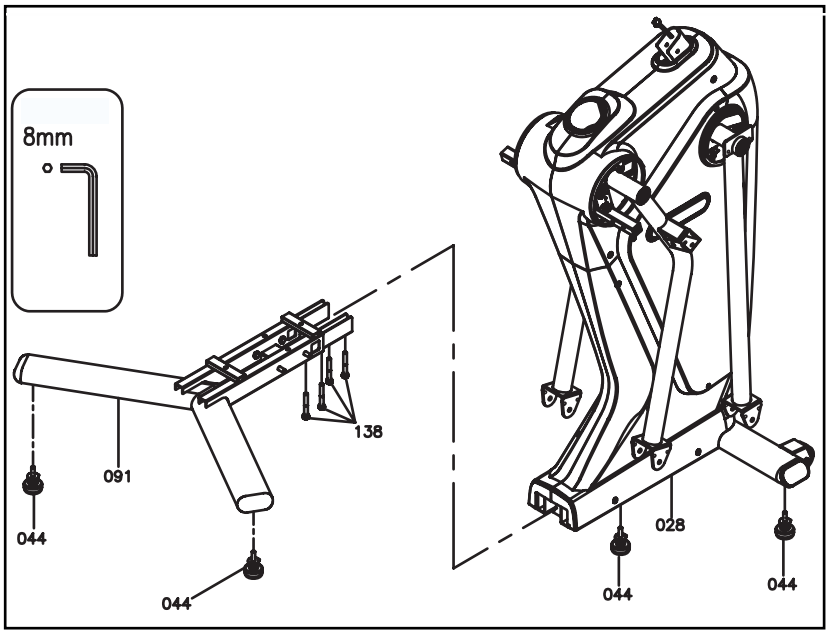


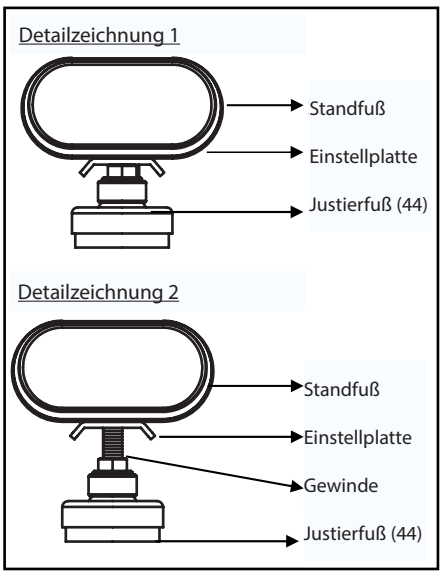
151 Flansch-Schraube (M8xp1.25x20mm) 12 x

3.2 Montageanleitung

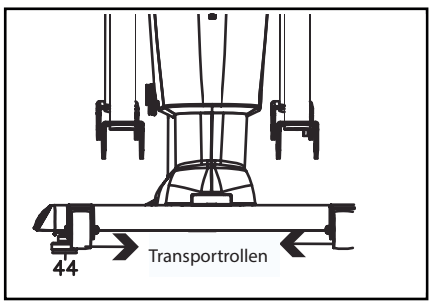
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.



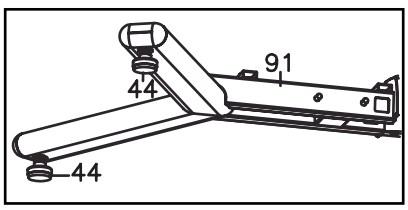




Hinweis:
Führen Sie den Aufbau mit der Hilfe einer zweiten Person durch.

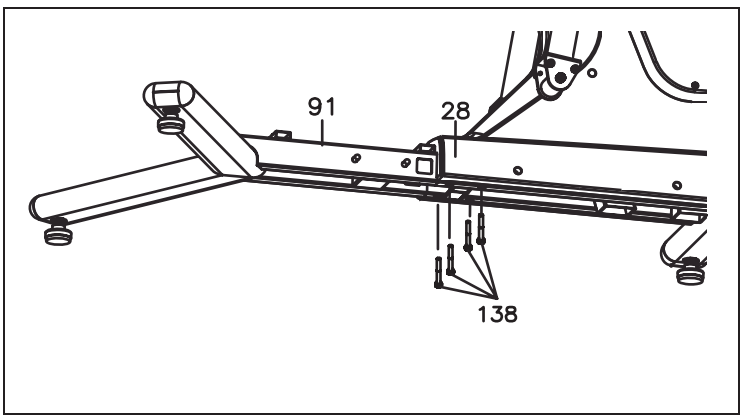


Schritt 1:
a. Befestigen Sie die beiden Justierfüße (44) unter dem vorderen Standfuß des Hauptrahmens (28) (dort wo sich auch die Transportrollen befinden).
b. Schrauben Sie die Justierfüße soweit fest, sodass das Gewinde der Schrauben nicht mehr zu erkennen ist (Detailzeichnung 1).
Hinweis: Überprüfen Sie ob das Gerät ebenmäßig und stabil steht. Sollte dies nicht der Fall sein, richten Sie die Standfüße entsprechend aus. Lösen Sie hierzu die Justierfüße (44) erneut und passen Sie sie der Höhe nach an. Schrauben Sie die Justiertfüße dann wieder fest. Achten Sie darauf, dass die Einstellplatte durch die Schraube direkt unter dem Standfuß des Hauptrahmens arretiert wird (Detailzeichnung 2).



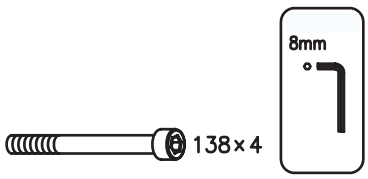
Schritt 2:

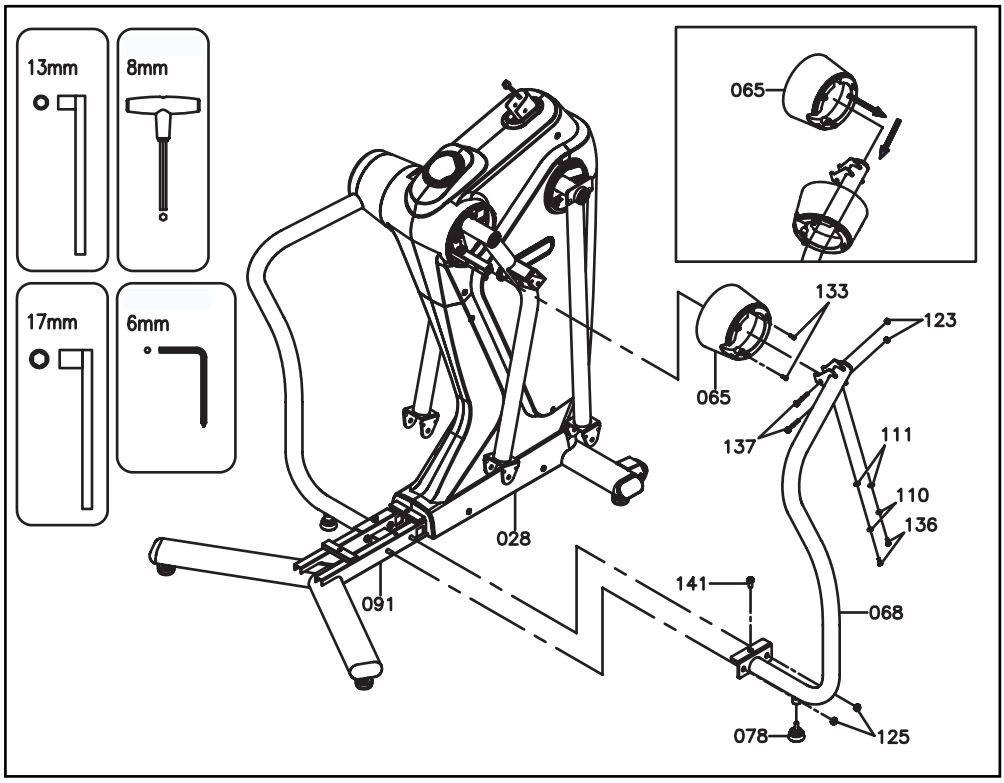
Platzieren Sie zwei weitere Justierfüße (44) unter dem Grundrahmen (91). Gehen Sie hier genauso wie in Schritt 1 beschrieben vor.

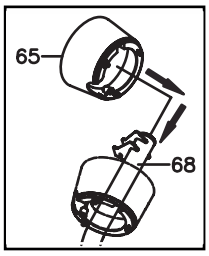


Schritt 3:

Montieren Sie den Grundrahmen (91) am Hauptrahmen (28) mit vier Schrauben (138).





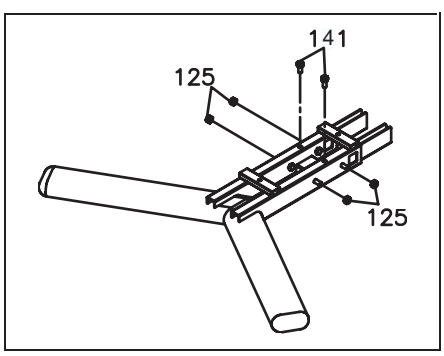


Schritt 4:

Hinweis:
Die Abdeckungen (64, 65) sind mit „R" (rechts) und „L" (links) gekennzeichnet.
a. Schieben Sie die rechte Abdeckung (65) auf die rechte Seitenstange (68).
b. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite.

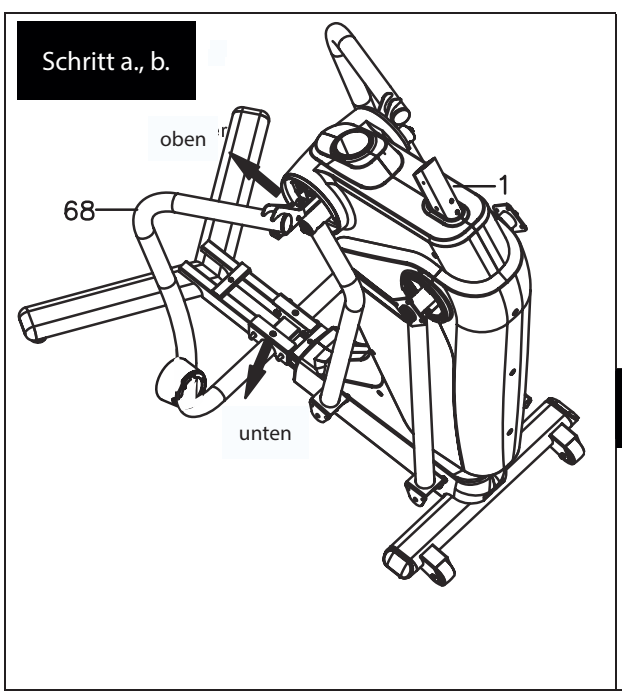
Schritt 5:

Entfernen Sie die zwei Schrauben (141) und die vier Nylonmuttern (125) von dem Grundrahmen (91).

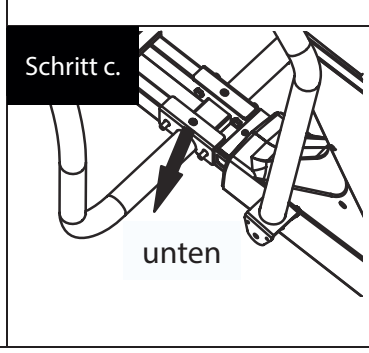


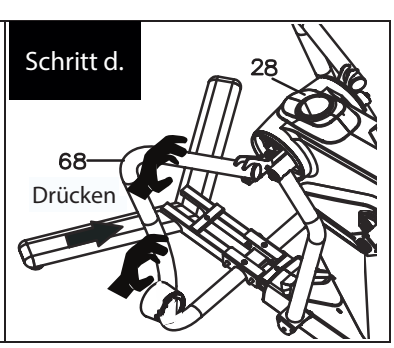
Schritt 6:

a. Legen Sie das obere Ende der rechten Seitenstange (68) am Hauptrahmen (28) an.



b. Legen Sie das das untere Ende der rechten Seitenstange (68) am Grundrahmen (91) an.
c. Stellen Sie sicher, dass die Bohrlöcher am unteren Ende der Seitenstange (68) mit den Gewinden am Grundrahmen (91) übereinstimmen.
d. Schieben Sie nun das obere Ende der Seitenstange (68) in Richtung des Hauptrahmens (28).
e. Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite.





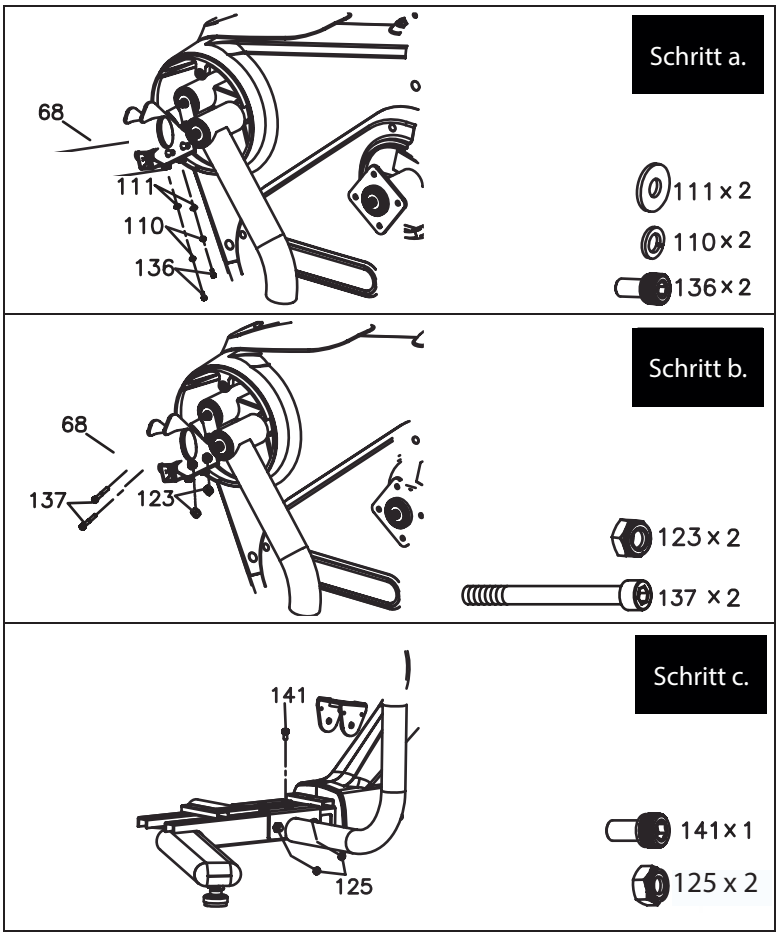
Schritt 7:

Hinweis:
Ziehen Sie die folgenden Schrauben erst fest an wenn Sie dazu aufgefordert werden.

a. Platzieren Sie zwei Schrauben (136), zwei Sicherungsringe (110) und zwei Unterlegscheiben (111).

b. Platzieren Sie zwei Schrauben (137), und zwei Nylonmuttern (123).

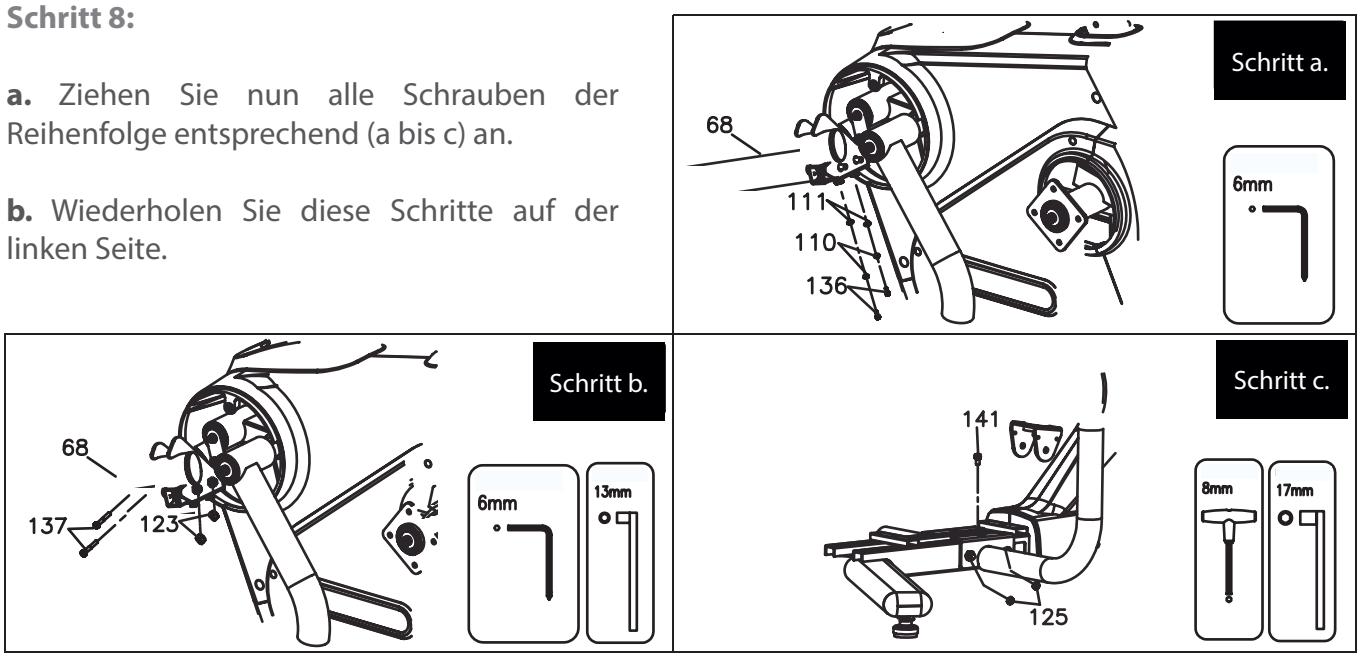
c. Platzieren Sie eine der in Schritt 5 entfernten Schrauben (141) und zwei Nylonmuttern (125)

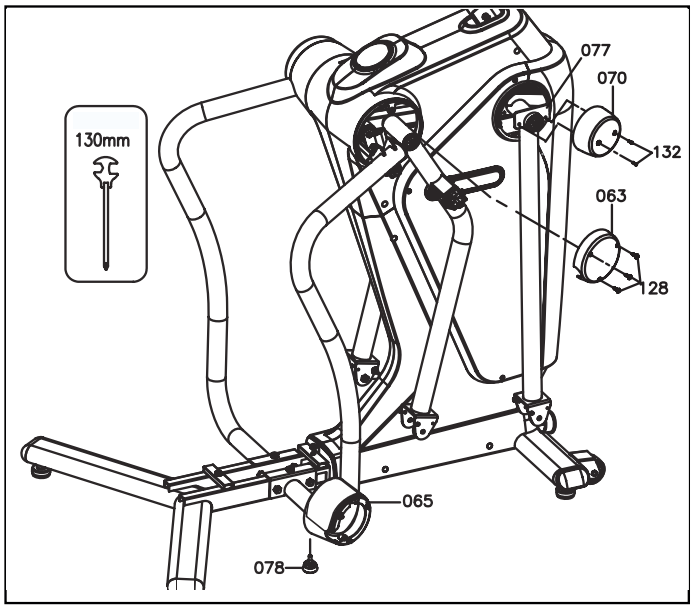


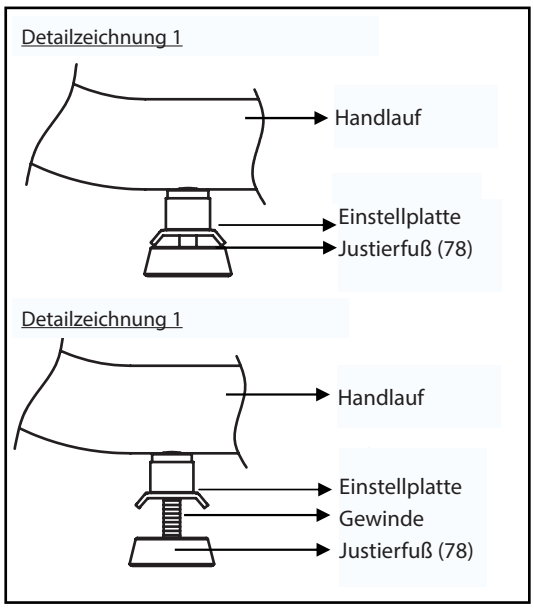
Schritt 8:

a. Ziehen Sie nun alle Schrauben der Reihenfolge entsprechend (a bis c) an.

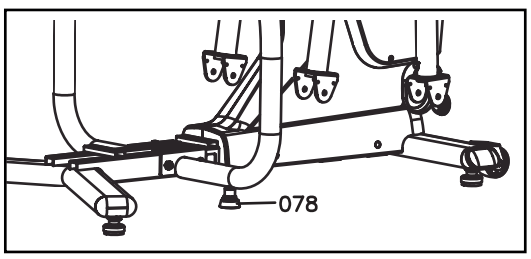
b. Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite.







Schritt 9:



a. Befestigen Sie die zwei Justierfüße (78) unter den Seitenstangen (67, 68).

Hinweis:

Sollten die Justierfüße nicht eben auf dem Boden stehen, gehen Sie wie in Schritt 1 beschrieben vor. Als zusätzliche Unterstützung beziehen Sie sich bitte auf die zwei Detailezeichnungen auf dieser Seite.

Schritt 10:

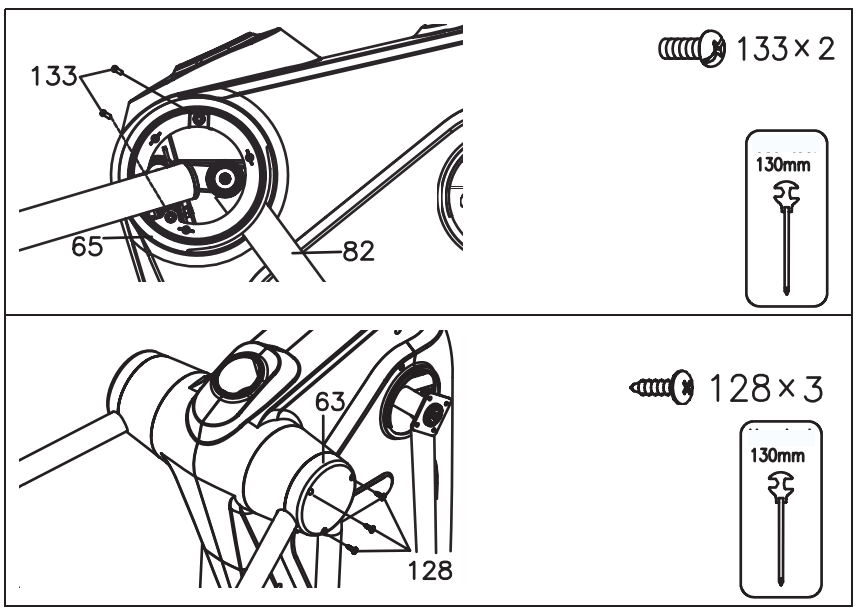
a. Schieben Sie die rechte Abdeckung (65) die rechte Seitenstange (68) hinauf.

Hinweis:

Die Abdeckung weist eine kleine Aussparung auf, platzieren Sie sie so, sodass auch die rechte hintere Verbindungsstange (82) abgedeckt wird. Befestigen Sie die Abdeckung (65) mit zwei Schrauben (133).

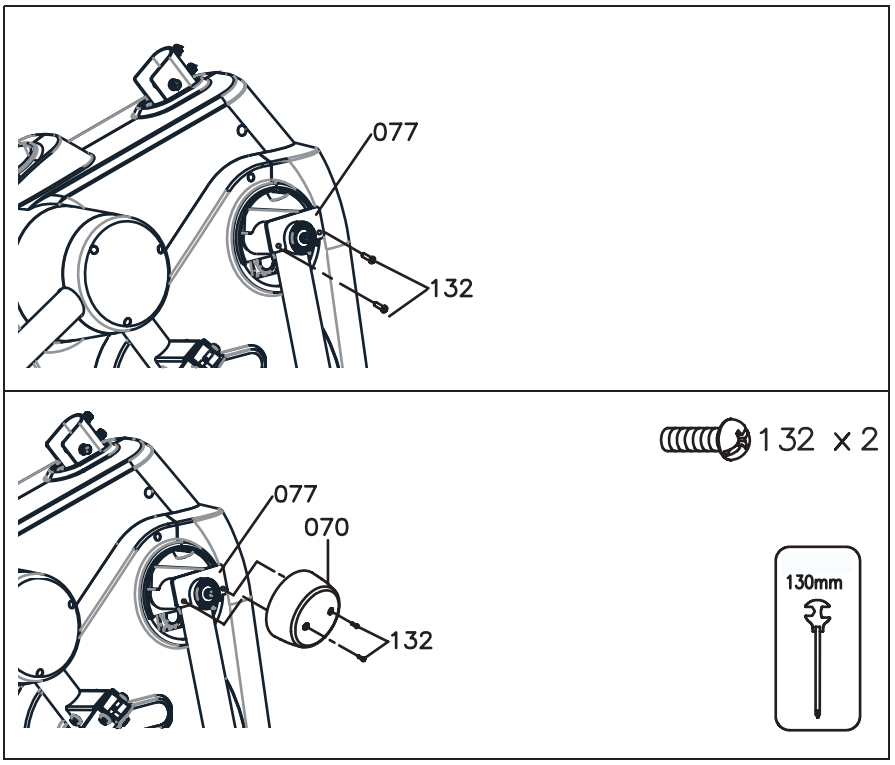
b. Befestigen Sie die Abdeckung (63) mit drei Schrauben (128).

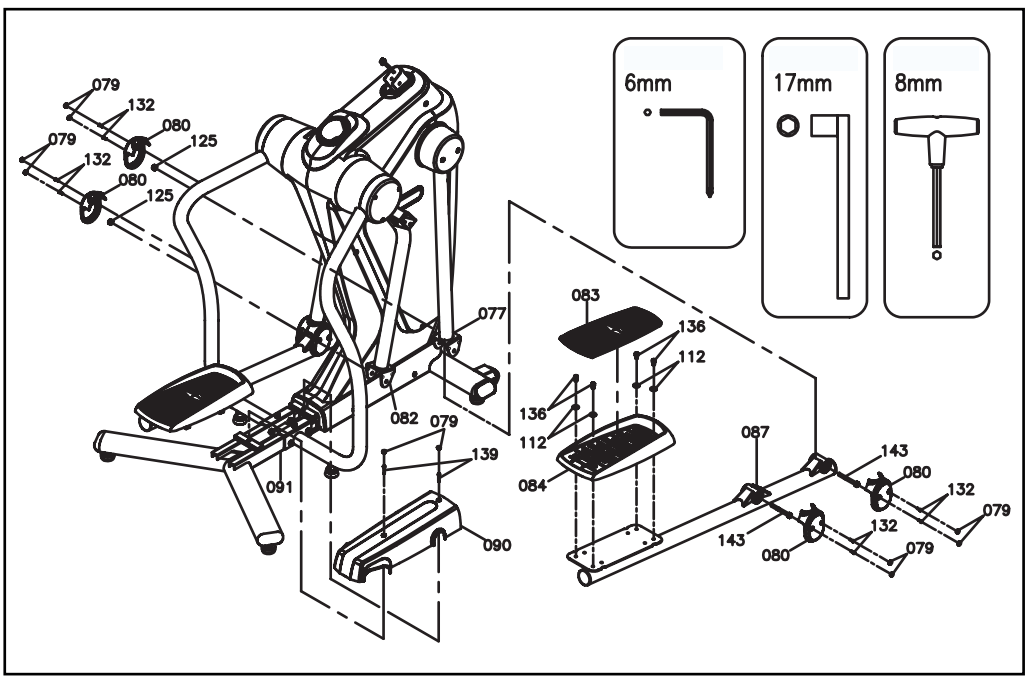
c. Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite.



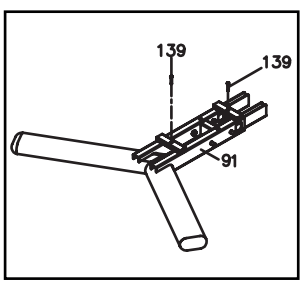
Schritt 11:

Hinweis:
Die vier Schrauben (132) an den vorderen Verbindungsstangen (76, 77) sind bereits vormontiert.
a. Entfernen Sie die vier Schrauben (132).
b. Montieren Sie die Abdeckungen (70) an den vorderen Verbindungsstangen (76, 77) mit den zuvor entfernten Schrauben (132).

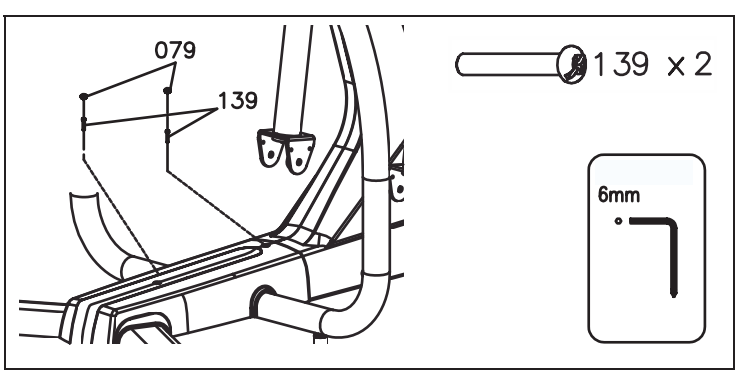




Schritt 12:

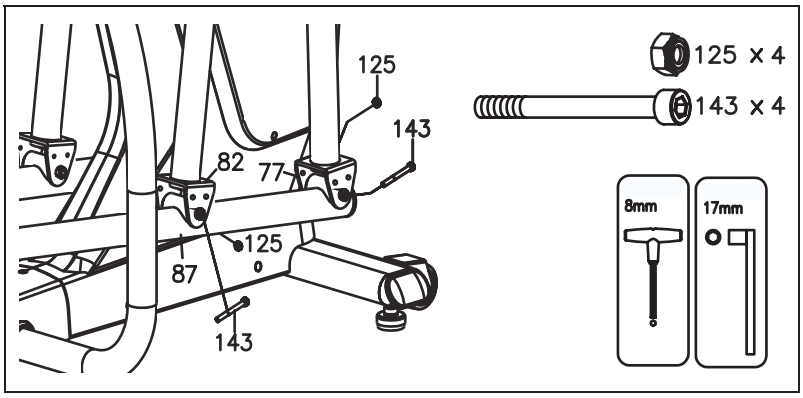


Hinweis:
Die Schrauben (139) am Grundrahmen (91) sind bereits vormontiert.
a. Entfernen Sie die zwei Schrauben (139).
b. Montieren Sie die Abdeckung (90) am Grundrahmen (91) mit den zuvor entfernten Schrauben (139).
c. Platzieren Sie nun die zwei Schraubkappen (79).



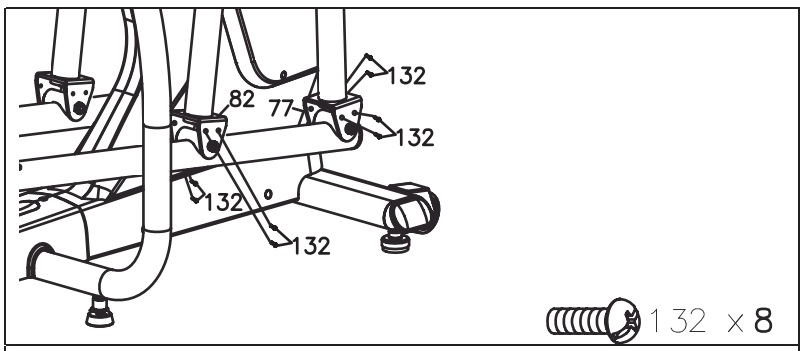
Schritt 13:

Hinweis:
Die Pedalstangen (86, 87) sind mit „R“ (rechts) und „L“ (links) gekennzeichnet.
a. Montieren Sie die rechte Pedalstange (86) an der rechten vorderen und hinteren Verbindungsstange (77, 82) mit zwei Schrauben (143) und zwei Nylonmuttern (125).
b. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite.

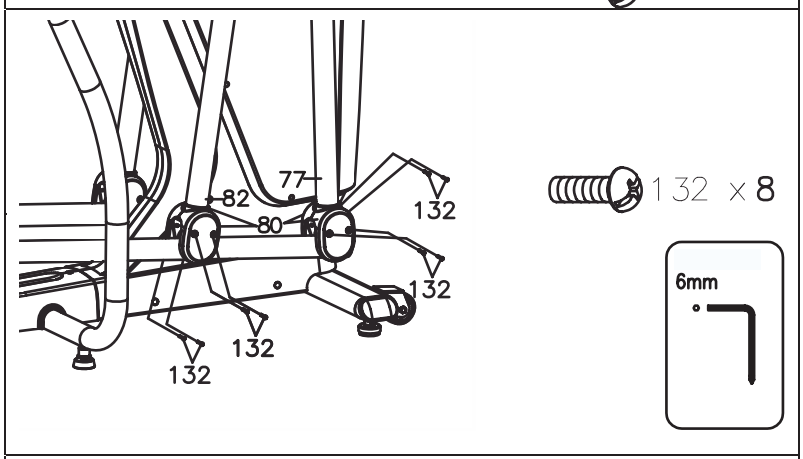


Schritt 14:

Hinweis:
Die Schrauben (132) an der rechten vorderen und hinteren Verbindungsstange (77, 82) sind bereits vormontiert.
a. Entfernen Sie die acht Schrauben (132).

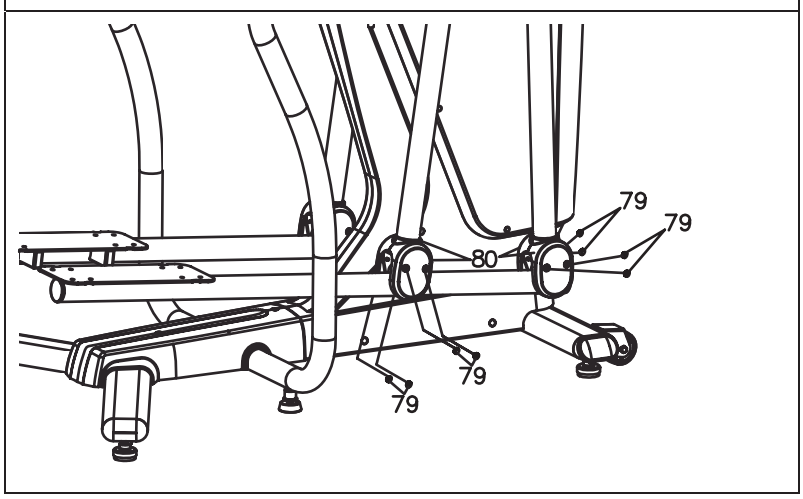


b. Montieren Sie die Abdeckungen (80) an der rechten vorderen und hinteren Verbindungsstange (77, 82) mit den zuvor entfernten Schrauben (132).



c. Platzieren Sie nun die acht Schraubkappen (79)

d. Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite.



Schritt 15:

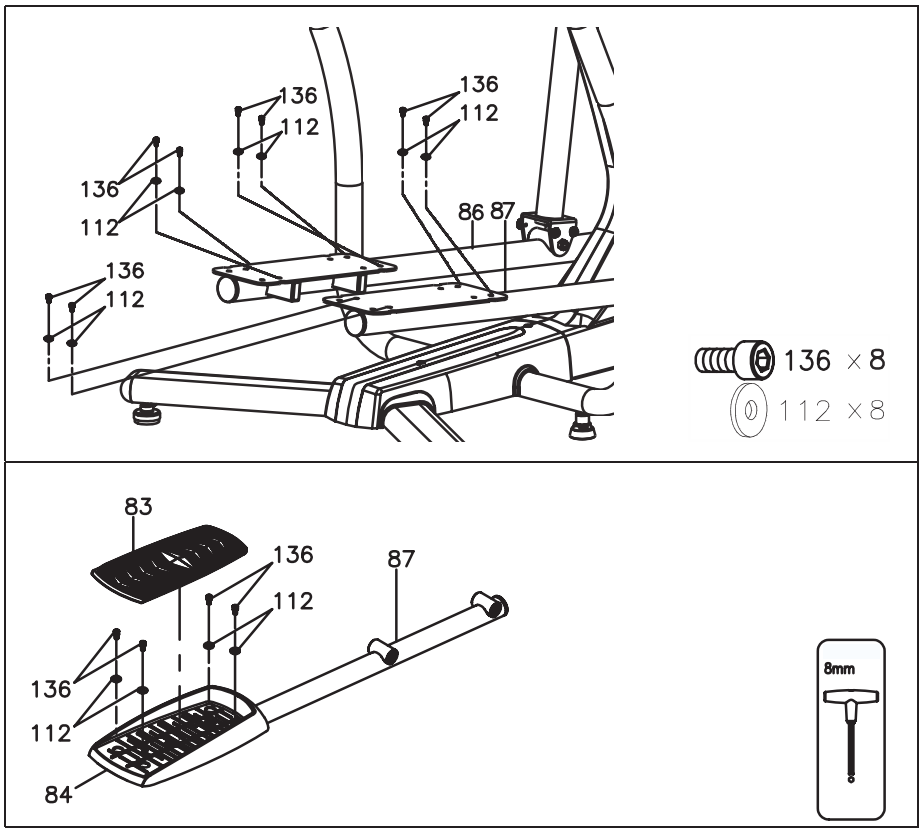
Hinweis:
Die Schrauben (136) und Unterlegscheiben (112) an den Pedalstangen (86, 87) sind bereits vormontiert.

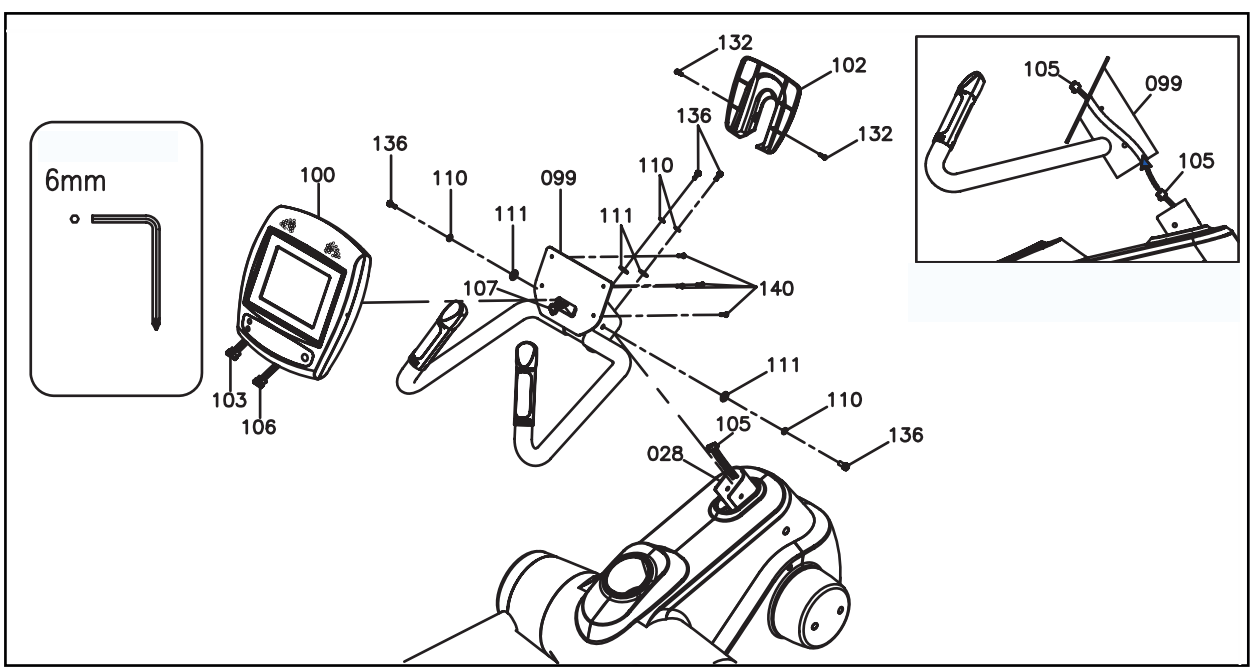
a. Entfernen Sie die acht Schrauben (136) und Unterlegscheiben (112).

b. Montieren Sie das rechte Pedal (84) auf der rechten Pedalstange (87) mit vier von den acht zuvor entfernten Schrauben (136) und Unterlegscheiben (112).

c. Platzieren Sie nun eine der rutschfesten Unterlagen (83) auf dem rechten Pedal (84).

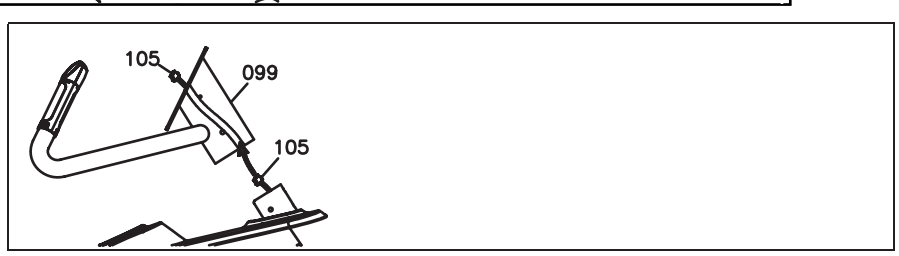
d. Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite.



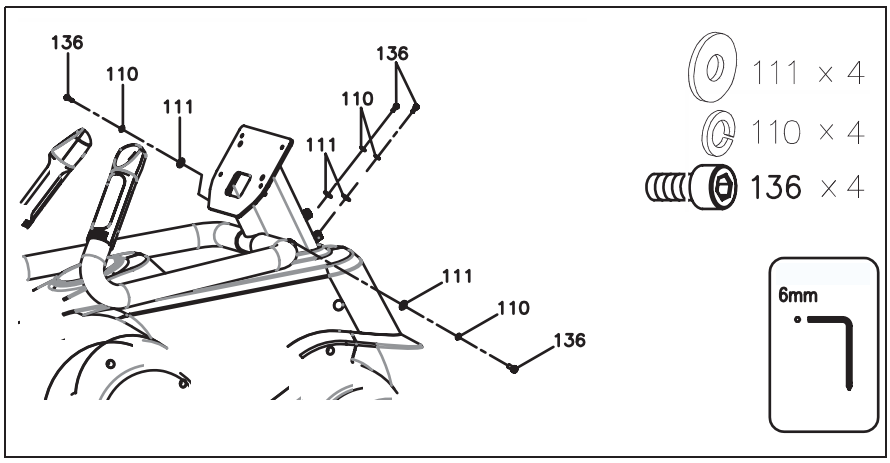


Schritt 16:

a. Führen Sie das Verbindungskabel (105) vorsichtig durch die Konsolenhalterung (99).



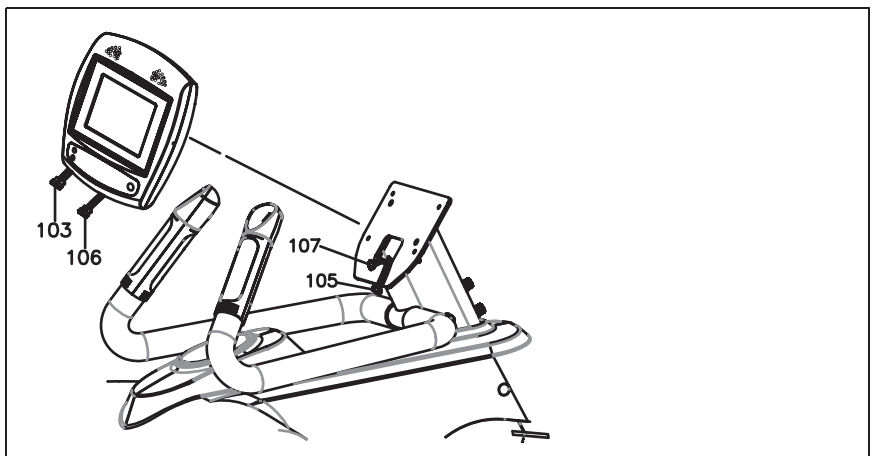
b. Montieren Sie die Konsolenhalterung (99) am Hauptrahmen (28) mit vier Schrauben (136), vier Sicherungsringen (110) und vier Unterlegscheiben (111).



Schritt 17:

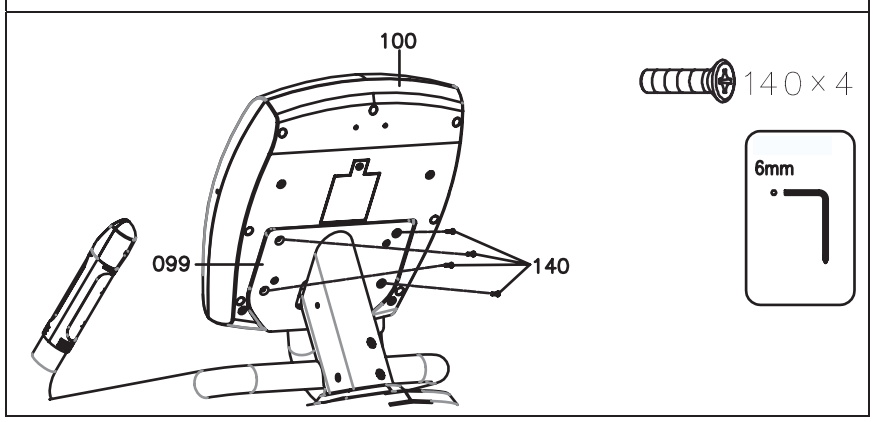
a. Verbinden Sie das obere Verbindungskabel (103) und das untere Verbindungskabel (105) miteinander.

b. Verbinden Sie das obere Sensorkabel (106) und das untere Sensorkabel (107) miteinander.



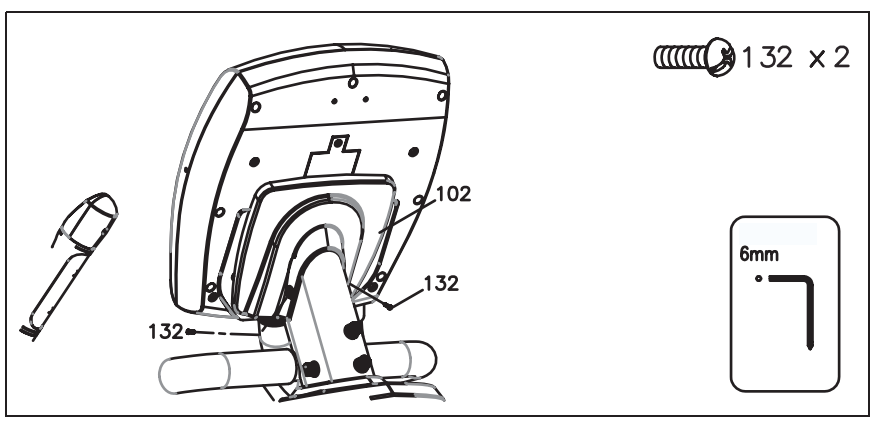
Hinweis:
Achten Sie darauf die Kabel bei dem folgenden Schritt nicht einzuklemmen.

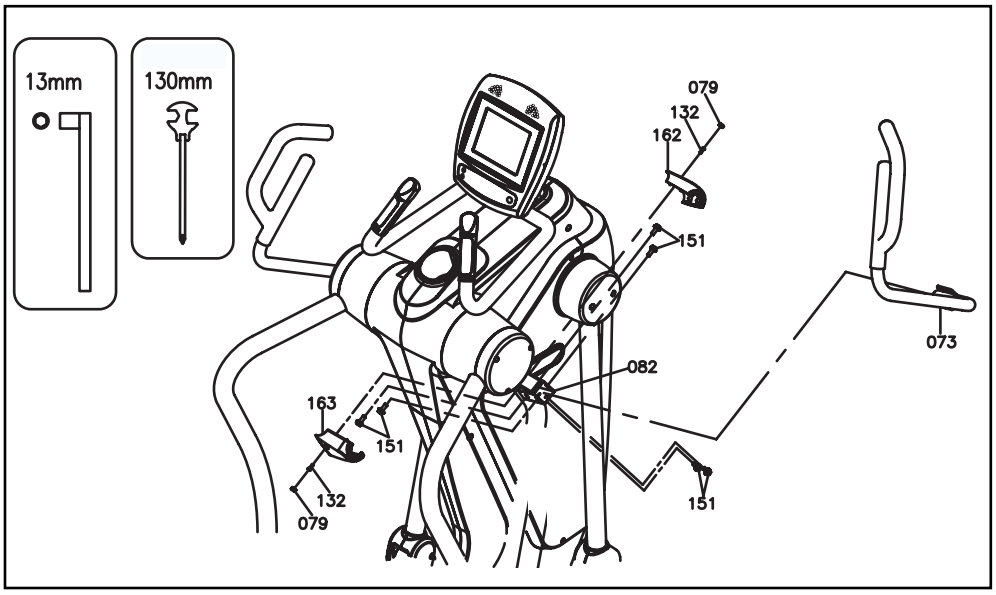
c. Montieren Sie nun die Konsole (100) auf dem Konsolenmast (99) mit vier Schrauben (140).



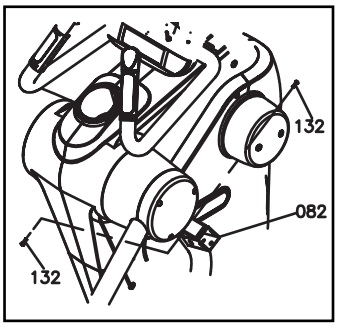
Schritt 18:

Montieren Sie die Konsolenabdeckung (102) an der Konsole (100) mit zwei Schrauben (132).





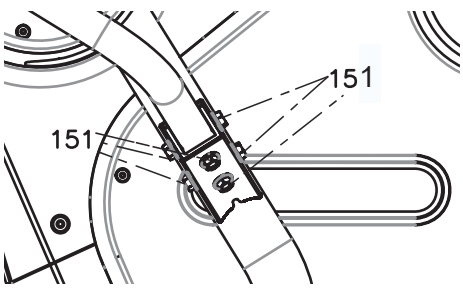
Schritt 19:

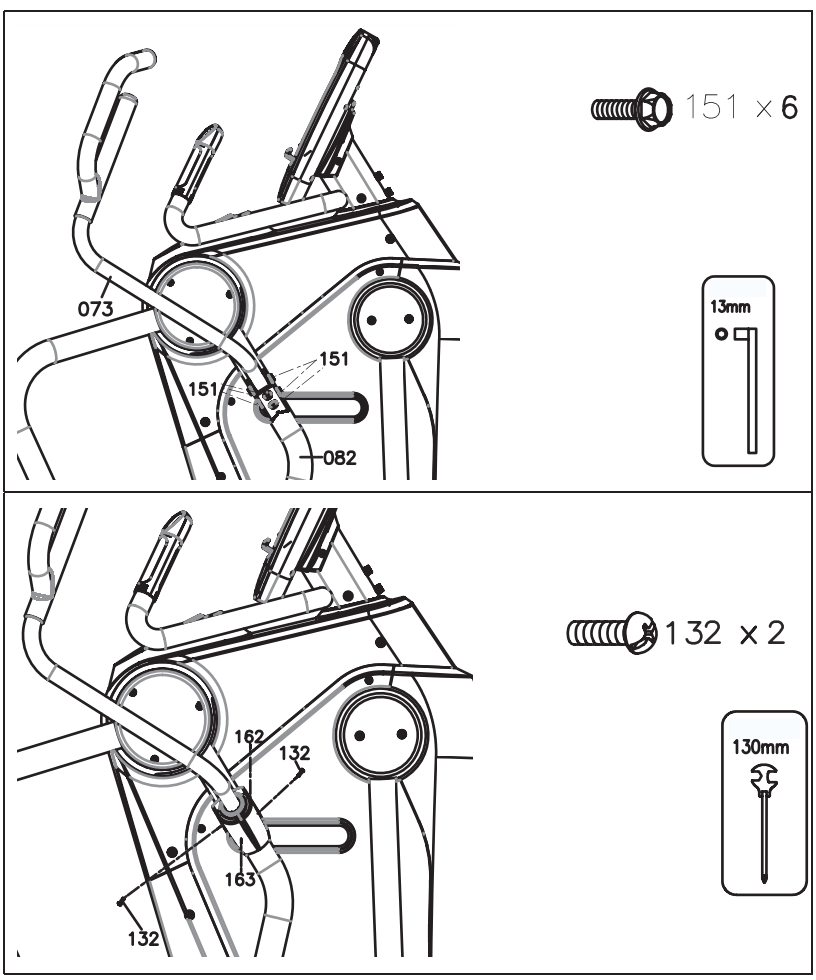


Hinweis:
Die Schrauben (132) an den hinteren Verbindungsstangen (81, 82) sind bereits vormontiert.
a. Entfernen Sie die vier Schrauben (132).

Hinweis:
Die Handgriffe (72, 73) sind mit „R“ (rechts) und „L“ (links) gekennzeichnet.

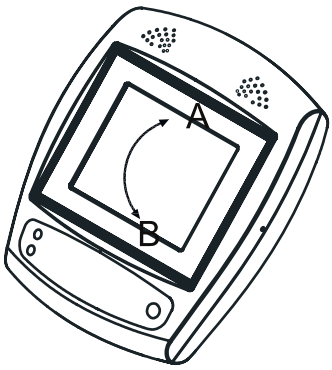
b. Montieren Sie den rechten Handgriff (73) an der rechten hinteren Verbindungsstange (82) mit sechs Schrauben (151).





c. Montieren Sie die zwei Abdeckungen (162, 163) mit zwei der vier zuvor entfernten Schrauben (132).
f. Wiederholen Sie die Schritte auf der linken Seite.

Hinweis:
Gehen Sie zum Schluss noch einmal sicher, dass alle Schraubverbindungen fest sitzen bevor Sie das Gerät benutzen.

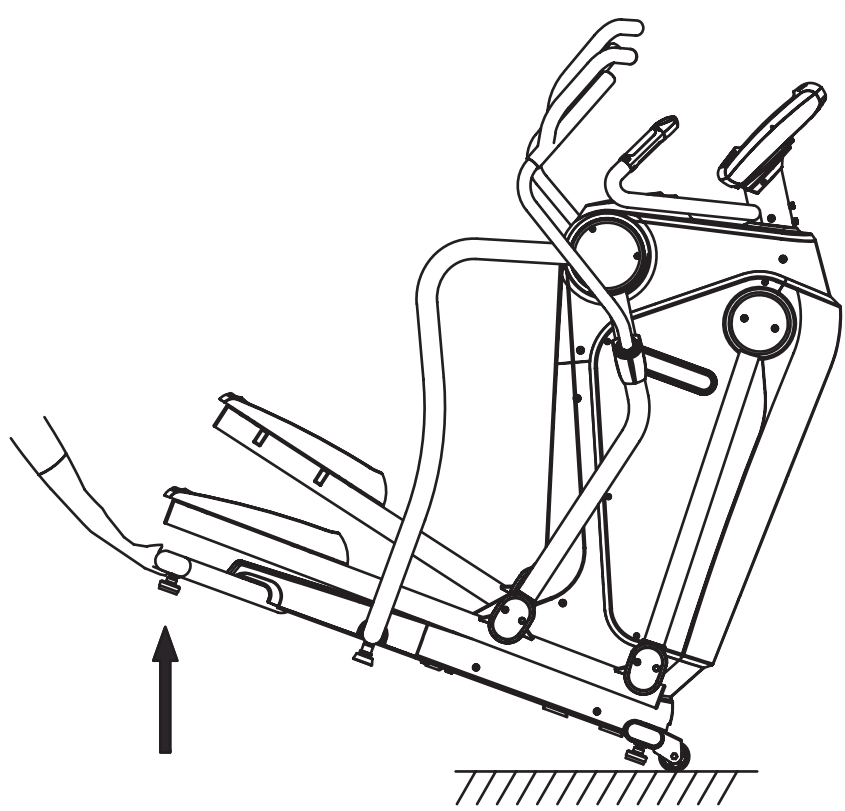


Winkeleinstellung der Konsole

Passen Sie den Winkel der Konsole an, indem Sie leicht auf das obere oder untere Ende der Konsole drücken.

Transport

Umgreifen Sie mit den beiden Händen den Grundrahmen (91) und heben Sie das Gerät an. Schieben bzw. ziehen Sie nun das Gerät zu der gewünschten Stelle und senken Sie den Grundrahmen langsam wieder ab. Stellen Sie sicher, dass das Gerät eben auf dem Boden steht.



4.1 Konsolenanzeige

Pulse (Puls)	Tragen Sie einen Brustgurt oder umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren. Einige Sekunden nachdem das Herzsymbol erscheint, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Wenn Ihre Hände die Handpulssensoren nicht richtig umfassen und keine Herzfrequenz empfangen wird, schaltet sich die HF-Anzeige nach einigen Sekunden aus. Sobald Ihre Hände die Sensoren wieder richtig umfassen, wird die Herzfrequenz wieder angezeigt.
Watt	Zeigt Watt im Bereich 0 – 999 Watt an.
Level	Zeigt die Widerstandsstufe zwischen 1 – 16 an.
Speed (Geschwindigkeit)	Zeigt die Geschwindigkeit zwischen 0.0 – 99.9 km/h an.
Time (Zeit)	Aufsteigend: Wenn kein Zielwert vorgegeben ist, läuft die Zeit aufsteigend von 0:00 bis 99:59 Minuten.
Distance (Strecke)	Zeigt die zurückgelegte Strecke zwischen 0.0 – 99.9 km an.
RPM (UPM)	Zeigt die Umdrehungen pro Minute zwischen 0 – 255 an.
Calories (Kalorien)	Zeigt die verbrauchten Kalorien zwischen 0 – 9999 an.
METS	Definition: MET oder metabolisches Äquivalent wird benutzt, um den durchschnittlichen Grundumsatz einer Person zu messen. MET beschreibt die Menge Sauerstoff, die eine durchschnittliche Person im Ruhezustand verbraucht. 1 MET= 3.5ml/kg/min (Der Körper verbraucht 3,5 Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm pro Minute), ist die Menge an Sauerstoff, die der Körper im Ruhezustand verbraucht. Je intensiver der Körper arbeitet, desto mehr Sauerstoff wird verbraucht und desto höher ist der MET Level. Wenn Sie bei einem Level von 7 METS trainieren, dann arbeiten Sie ca. 7mal schwerer als im Ruhezustand. Außerdem verbrauchen Sie 7mal soviel Sauerstoff als im Ruhezustand. + Training zwischen 3 bis 6 METs wird als moderate körperliche Aktivität angesehen. + Training bei > 6 METs wird als starke körperliche Aktivität angesehen.
Media	+ Lautsprecher + MP3/CD Player Anschluss + Kopfhörer Anschluss + Stummtaste

4.2 Tastenfunktion

START	Drücken Sie START, um das Training zu starten.
PAUSE	Drücken Sie PAUSE, um das Training zu unterbrechen.
STOP	Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Alle Werte werden zurück auf Null gesetzt.
UP	Drücken Sie UP, um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen.
DOWN	Drücken Sie DOWN, um den Widerstand während des Trainings zu senken.
BACK	Drücken Sie BACK, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
H.R. Trend	Drücken Sie STATISTICS, um sich Ihre Trainingswerte anzuzeigen.
STATISTICS	Drücken Sie H.R. Trend, um Ihr Herzfrequenzdiagramm anzuzeigen. Sofern die Konsole Ihre Herzfrequenz empfängt, wird sie alle 60 Sekunden automatisch aufgezeichnet. **Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass Sie einen Brustgurt tragen oder mit beiden Händen die Pulssensoren umfassen, damit die Konsole Ihre Herzfrequenz empfangen kann. Drücken Sie H.R. Trend erneut, um zum Trainingsprogramm zurückzukehren.

4.3 Ein- und Ausschalten des Gerätes

Einschalten: Die Konsole schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit über 25 RPM treten.
Ausschalten: Nach 60 Sekunden Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch aus.

Hinweis: Die Konsole enthält wiederaufladbare Batterien. Die Konsole schaltet sich aus, wenn die Batterien leer sind. Bei Umdrehungen von mehr als 35 RPM werden die Batterien aufgeladen.

4.4 Programme

Auf dem Startbildschirm haben Sie drei Möglichkeiten:

1. Quick Start. Wählen Sie Quick Start, wenn Sie ohne Einstellungen direkt im manuellen Programm starten möchten.
2. Profile: Hier können Sie zwischen Basic Profile (Basisprofilen) und Advanced Profile (Fortgeschrittene Profile) wählen.
3. Herzfrequenzgesteuertes Training (H.R.C.) (60%, 65%, 70%, 75%, %, 85%)

Start screen

4.4.1 Quick Start

Drücken Sie Quick Start im Hauptmenü. Nach der Auswahl sehen Sie einen Countdown, wie auf den folgenden Bildern gezeigt.

Training screen

4.4.2 Profile

Drücken Sie auf **Profile** auf dem Startbildschirm.

Anschließend wählen Sie zwischen **Basic** (Basisprogramme) und **Advanced** (fortgeschrittene Programme) aus.

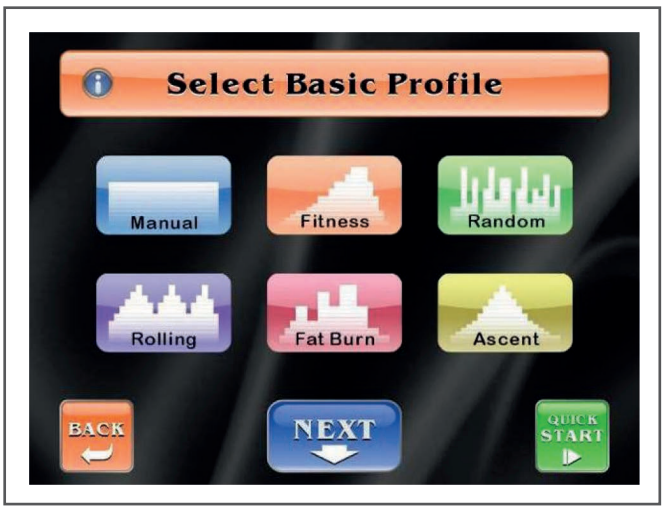
Sie haben jeweils die Wahl zwischen 6 Programmen. Das Belastungsprofil wird graphisch dargestellt.

4.4.2.1 Basisprofile

Wählen Sie **Basic Profile** aus.

Jetzt können Sie aus folgenden 6 Programmen auswählen:
Manual (Manuell), Fitness (Fitness), Random (Zufall), Rolling (Hügel), Fat Burn (Fettverbrennung), Ascent (Aufstieg).

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Gewichtseinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start**, um sofort mit dem Training zu beginnen.



Jetzt können Sie Ihr Gewicht zwischen 30 – 181 kg einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

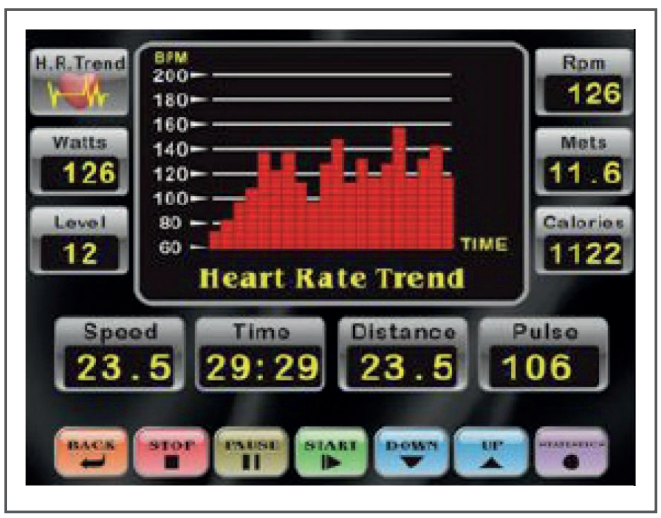
Jetzt können Sie die Trainingszeit zwischen 5:00 – 99:00 Minuten einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

H.R. Trend

Drücken Sie **H.R. Trend**, um Ihr Herzfrequenzdiagramm anzuzeigen. Sofern die Konsole Ihre Herzfrequenz empfängt, wird sie alle 60 Sekunden automatisch aufgezeichnet.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie einen Brustgurt tragen oder mit beiden Händen die Pulssensoren umfassen, damit die Konsole Ihre Herzfrequenz empfangen kann.
Drücken Sie **H.R. Trend** erneut, um zum Trainingsprogramm zurückzukehren.



Drücken Sie **STATISTICS,** um Ihre Trainingswerte anzuzeigen.

Hinweis: Sie können diese Taste jederzeit während des Trainings drücken, um die Statistik anzuzeigen. Drücken Sie die **Back** Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren.

4.4.2.2 Fortgeschrittene Profile

Wählen Sie **Advanced Profile** aus.

Jetzt können Sie aus folgenden 6 Programmen auswählen:
Constant Power (Watt konstant), Iron Man, Mountain (Berg), Weight Loss (Gewichtsreduzierung), Interval (Intervall), Valley (Tal).

Bevor Sie das **Constant Power** Programm auswählen, machen Sie sich mit dem Unterschied zwischen **konstanter Wattzahl** und **konstantem Widerstand** vertraut.

Konstanter Widerstand (in den meisten Trainingspro-grammen)	Widerstand bleibt immer gleich unabhängig von der Drehzahl.
Wattsteuerung (Konstante Wattzahl im Constant Power Programm)	Widerstand hängt von der Drehzahl ab. Die Konsole überprüft die Tretgeschwindigkeit (RPM) des Benutzers, um eine konstante Wattzahl während des Trainings zu gewährleisten. Wenn sich die Drehzahl erhöht, senkt sich der Widerstand. Wenn die Drehzahl sinkt, erhöht sich der Widerstand.

Jetzt können Sie Ihr Gewicht zwischen 30 – 181 kg einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

Jetzt können Sie Ihre gewünschte Trainingszeit zwischen 5:00 – 99:00 Minuten einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

H.R. Trend

Drücken Sie **H.R. Trend**, um Ihr Herzfrequenzdiagramm anzuzeigen.
Sofern die Konsole Ihre Herzfrequenz empfängt, wird sie alle 60 Sekunden automatisch aufgezeichnet.
Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie einen Brustgurt tragen oder mit beiden Händen die Pulssensoren umfassen, damit die Konsole Ihre Herzfrequenz empfangen kann.
Drücken Sie **H.R. Trend** erneut, um zum Trainingsprogramm zurückzukehren.

Drücken Sie **STATISTICS,** um Ihre Trainingswerte anzuzeigen.

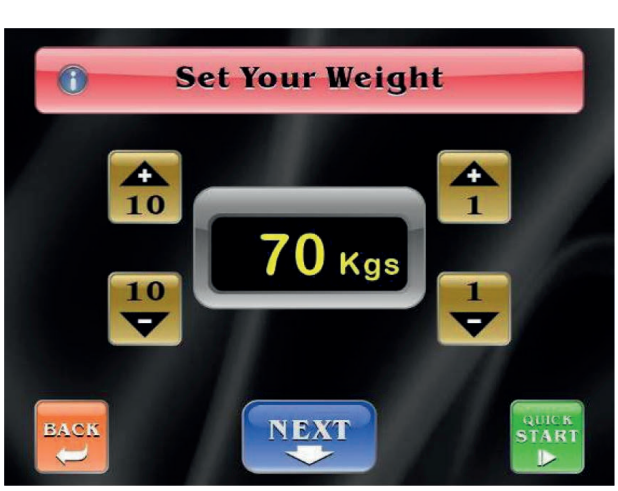
Hinweis: Sie können diese Taste jederzeit während des Trainings drücken, um die Statistik anzuzeigen. Drücken Sie die **Back** Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren.

4.4.3 Herzfrequenzsteuerung

Wählen Sie **Heart Rate Control** auf dem Startbildschirm aus.

Jetzt können Sie Ihr Gewicht zwischen 30 – 181 kg einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.



Jetzt können Sie Ihre gewünschte Trainingszeit zwischen 5:00 – 99:00 Minuten einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

Jetzt können Sie Ihr Alter zwischen 5 – 99 Jahren einstellen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

Jetzt können Sie Ihr Geschlecht eingeben.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

Jetzt können Sie Ihre Zielherzfrequenz auswählen (60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85% der maximalen Herzfrequenz) oder den Wert frei wählen.

Drücken Sie **Back**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Drücken Sie **Next**, um mit der Zeiteinstellung fortzufahren.
Drücken Sie **Quick Start,** um sofort mit dem Training zu beginnen.

H.R. Trend

Drücken Sie **H.R. Trend**, um Ihr Herzfrequenzdiagramm anzuzeigen.
Sofern die Konsole Ihre Herzfrequenz empfängt, wird sie alle 60 Sekunden automatisch aufgezeichnet.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie einen Brustgurt tragen oder mit beiden Händen die Pulssensoren umfassen, damit die Konsole Ihre Herzfrequenz empfangen kann. Drücken Sie **H.R. Trend** erneut, um zum Trainingsprogramm zurückzukehren.

Drücken Sie **STATISTICS,** um Ihre Trainingswerte anzuzeigen.

Hinweis: Sie können diese Taste jederzeit während des Trainings drücken, um die Statistik anzuzeigen. Drücken Sie die **Back** Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren.

4.5 Hinweise zur 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
Ihr Ellipsentrainer 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.

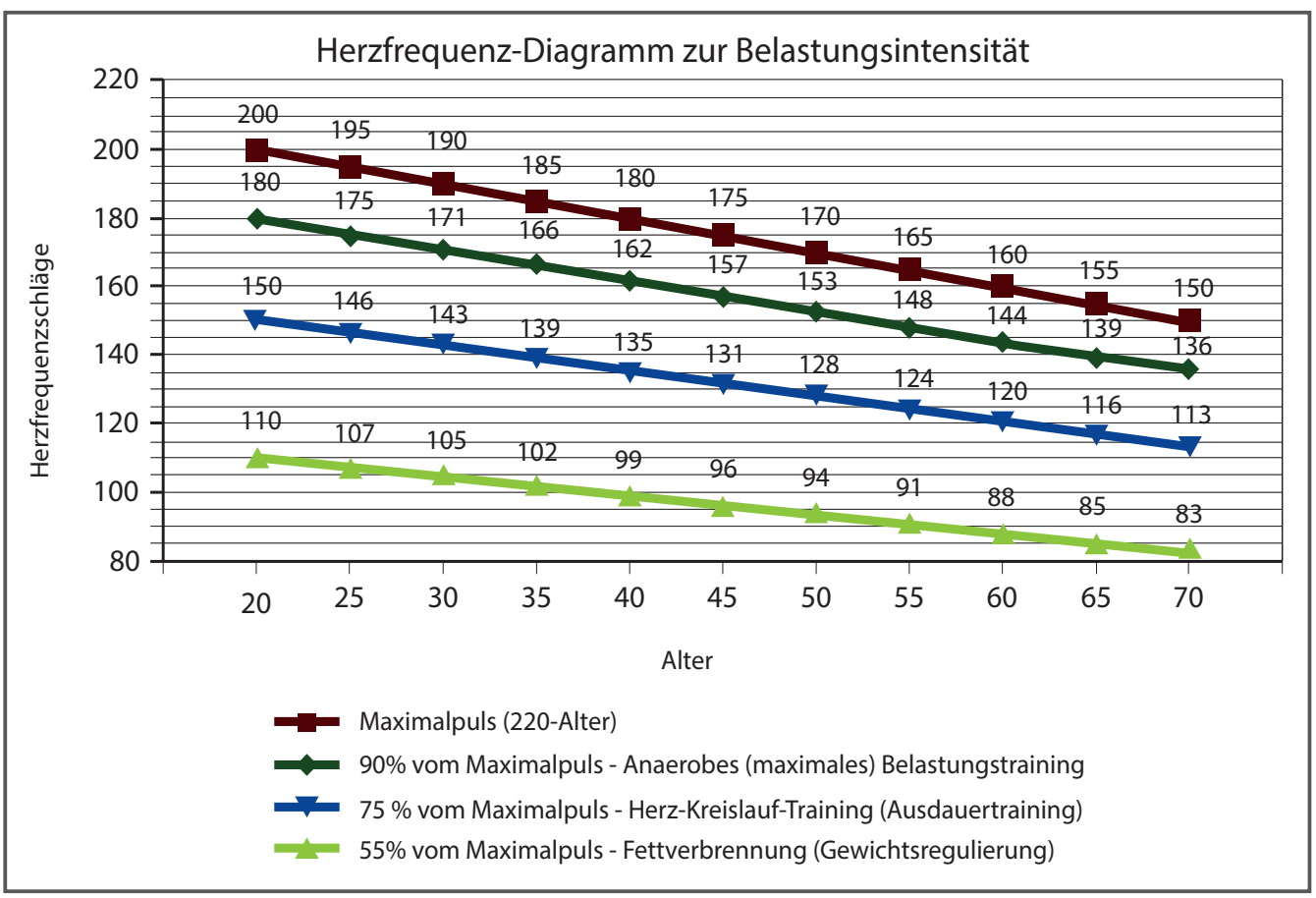
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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 GARANTIEINFORMATIONEN

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
FS10.5 Pro	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre
	Semiprof. Nutzung	12 Monate	
	Professionelle Nutzung	6 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, Überspannung, 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.

6 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.

7 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Bodenmattenset ArtNr. TF-FMS-B oder TF-FMS-W
	Sender-Brustgurt ArtNr. ST1000
	Komfort Brustgurt Premium ArtNr. ST1050
	Brustgurt-Kontaktgel 250ml ArtNr. BK-250
	Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500

8.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichen 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

DK

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@t-fitness.dk

Ma. - Fr. 8:00 - 18:00
Lø. 9:00 - 18:00

FR

+33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

service-france@sport-tiedje.fr

Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
Sam. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Ma. - Do. 9:00 - 17:00
Vr. 9:00 - 21:00
Za. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mon. - Fri. 9:00 - 17:00

INT

+49 4621 4210-0

service-int@sport-tiedje.de

Mon - Fri 8:00 - 18:00
Sat 9:00 - 18:00

8.2 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 / Crosstrainer

Modellbezeichnung:

TF-FS10.5

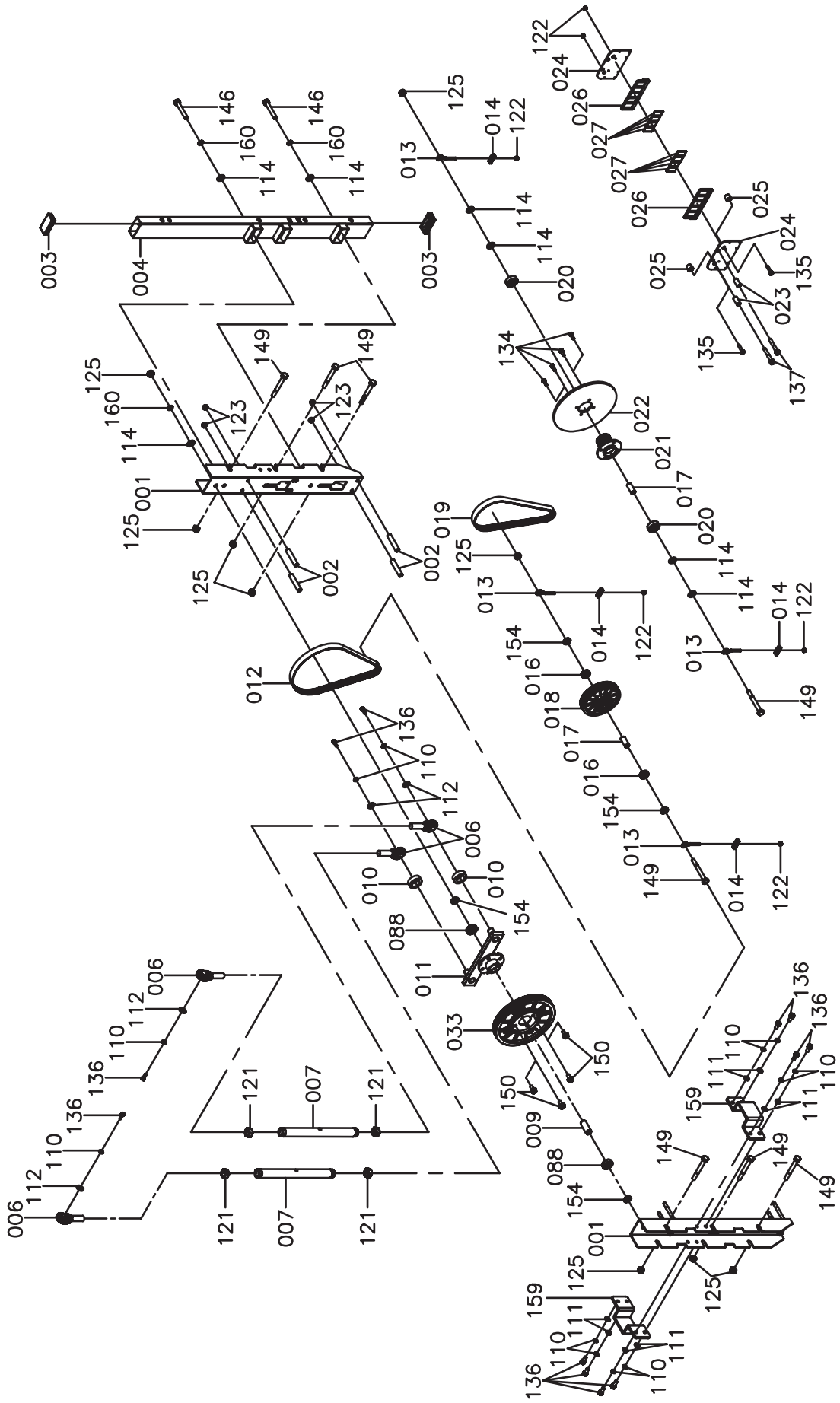
8.3 Teileliste

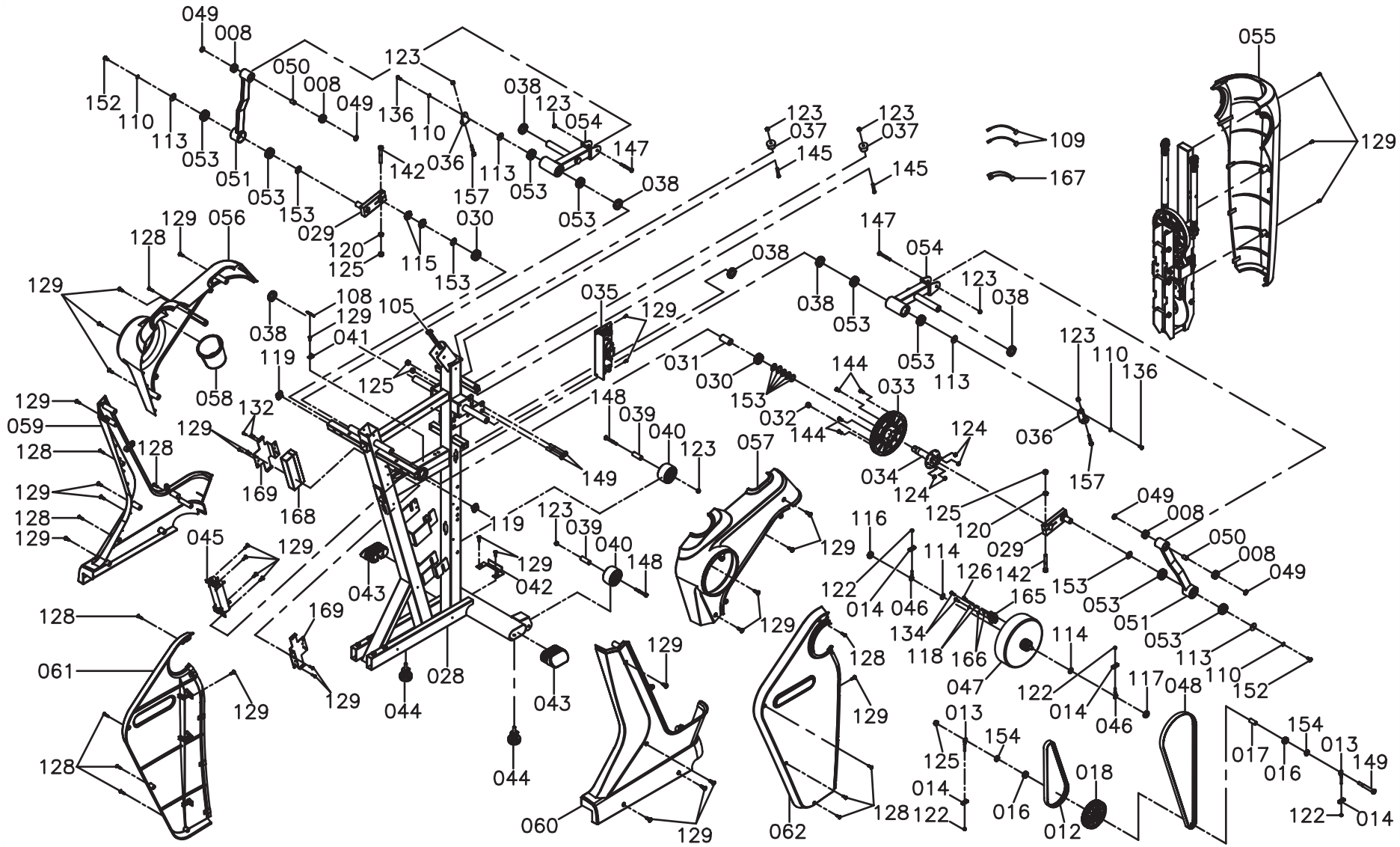
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Bracket for 2-Stage System	2	32	Magnet	1
2	Spacer (8x17x62mm)	4	33	Pulley (190)	2
3	Square Plug (30x60)	2	34	Crank Axle	1
4	Support Tube for Front Cover	1	35	Controller	1
6	Rod End Plain Bearing	4	36	Support Plate	2
7	Linkage for Rod End Bearing	2	37	Stopper (35mm)	2
8	Bearing (6201)	4	38	Sleeve	6
9	Spacer (10x17x44mm)	1	39	Wheel Axle	2
10	Shock-Absorbing Foam	2	40	Transportation Wheels	2
11	Crank for 2-Stage Bracket	1	41	Sensor Wire Stand	1
12	Belt (762J8)	2	42	Decoration Bracket	1
13	Eye Bolt (67mm)	6	43	EndCap	2
14	Tension Bracket	8	44	Leveler (50mm)	4
16	Bearing (6000)	4	45	Resistor	1
17	Spacer (10x14x32mm)	3	46	Eye Bolt (40mm)	2
18	Pulley (120-42mm)	2	47	Generator	1
19	Belt (660J8)	1	48	Belt (1355J8)	1
20	Bearing (6300)	2	49	Linkage Wheel Bearing Adapter	4
21	Flywheel Hub	1	50	Wheel Bearing Spacer (8x14x18mm)	2
22	Flywheel	1	51	Crank Linkage	2
23	Spacer (8x14x32mm)	2	53	Bearing (6905)	16
24	Magnetic Shield Plate	2	54	Swing Linkage	2
25	Plate Spacer (6x16x20mm)	2	55	Front Cover	1
26	Magnetic Bracket	2	56	Upper-Left Decoration Cover	1
27	Magnet (N38)	8	57	Upper-Right Decoration Cover	1
28	Main Frame	1	58	Accessory Tray	1
29	Crank	2	59	Rear Left-Side Cover	1
30	Bearing (6005)	2	60	Rear Right-Side Cover	1
31	Spacer (25.1x32x40mm)	1	61	Main Left-Side Cover	1
30	Transportation Wheels	2	62	Main Right-Side Cover	1
31	EndCap	4	62	Back Aluminum Upright Cover	1

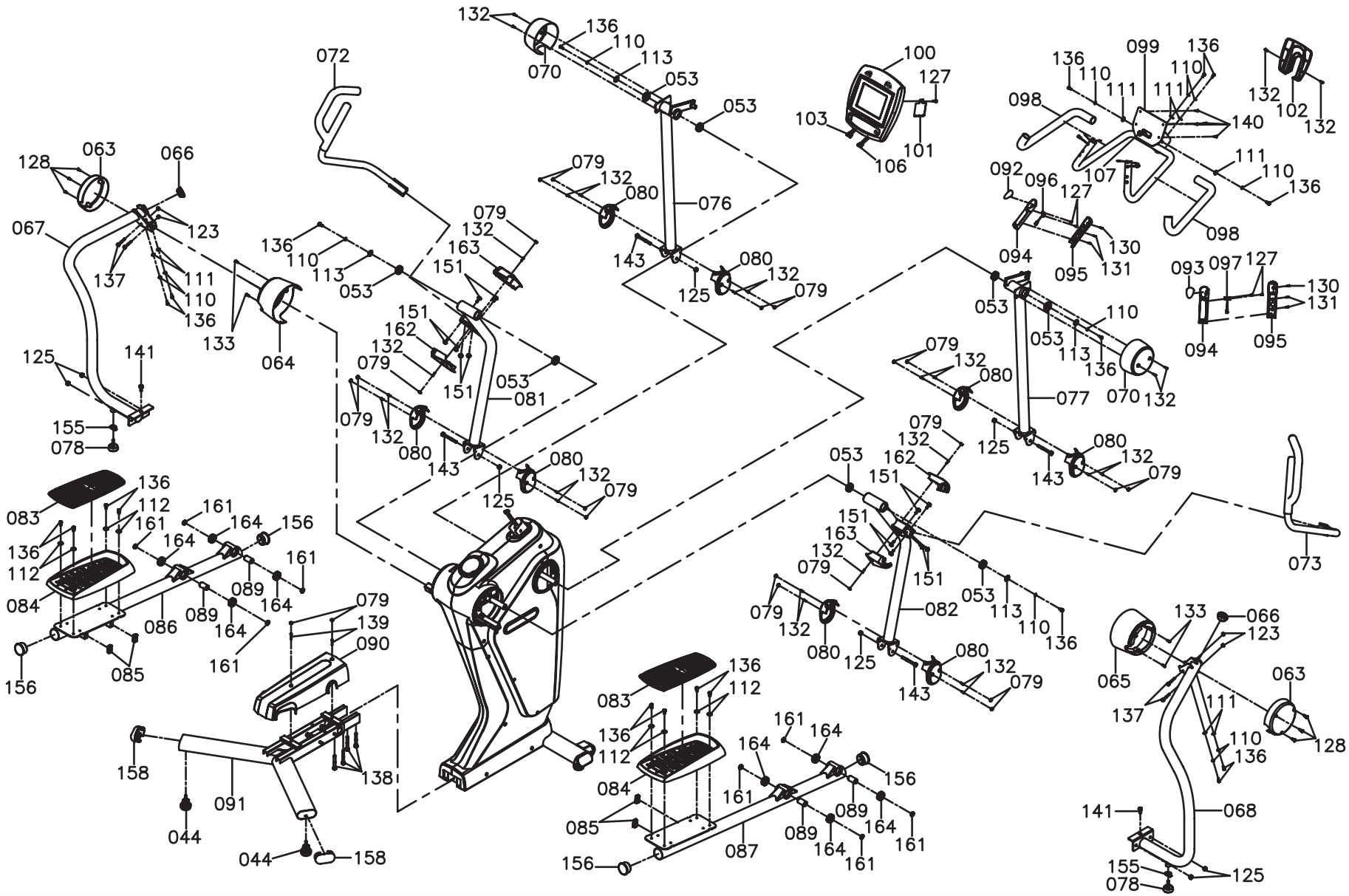
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
63	Outer Stationary Handrail Cover	2	95	Pulse Sensor Bottom Housing	2
64	Left Inner Stationary Handrail Cover	1	96	Left Quick-Access Key	1
65	Right Inner Stationary Handrail Cover	1	97	Right Quick-Access Key	1
66	Round Plug (50mm)	2	98	Foam Grip for Fixed Handlebar	2
67	Left Stationary Handrail	1	99	Fixed Handlebar	1
68	Right Stationary Handrail	1	100	Console	1
70	Upper Handlebar Cover	2	101	Battery Door	1
72	Left Upper Handlebar	1	102	Console Bottom Cover	1
73	Right Upper Handlebar	1	103	Upper Connection Wire	1
76	Left Front Swing Arm	1	105	Rear Connection Wire	1
77	Right Front Swing Arm	1	106	Upper Pulse Sensor Wire	1
78	Basic Leveler (50mm)	2	107	Rear Pulse Sensor Wire	1
79	Screw Cap	22	108	Sensor Wire	1
80	Inner Bottom Swing Arm Cover	8	109	Generator Wire	2
81	Left Back Swing Arm	1	110	Lock Washer (M8)	28
82	Right Back Swing Arm	1	111	Washer (8×16×2.0t)	11
83	Non-Slip Pad	2	112	Washer (8×23×2.0t)	12
84	Pedal	2	113	Washer (8×30×2.0t)	8
85	Square Plug (20x40)	4	114	Washer (10×23×2.0t)	9
86	Left Pedal Support Arm	1	115	Nut (M25×p1.25)	2
87	Right Pedal Support Arm	1	116	Flange Nut (M10×p1.25)	1
88	Bearing (6002)	2	117	Nut (M10×p1.25)	1
89	Wheel Bearing Spacer (10x25x47mm)	4	118	Lock Washer (M6)	2
90	Base Cover	1	119	Tube Connector Nut 30×30(M6)	2
91	Base Frame	1	120	Nut (M10xp1.5)	2
92	Left Membrane Key	1	121	Nut (M16xp2.0)	4
93	Right Membrane Key	1	122	Nylon Nut (M6×p1.0)	10
94	Pulse Sensor Top Housing	2	123	Nylon Nut (M8×p1.25)	16
92	Washer (8×38×2.0t)	4	124	Thin Nylon Nut (M8×p1.25)	4
93	Washer (10×23×2.0t) 2	2	125	Nylon Nut (M10×p1.5)	22
94	Washer (21×30×1.0t) 3	4	125	Nylon Nut (M10×p1.5)	2

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
126	Bolt (M5xp0.8x10mm)	1	148	Bolt (M8×p1.25×60mm)	2
127	Screw (M3×10mm)	5	149	Bolt (M10×p1.5×85mm)	11
128	Screw (M4×20mm)	18	150	Bolt (M8×p1.25×20mm)	4
129	Screw (M5×20mm)	34	151	Bolt (M8×p1.25×20mm)	12
130	Screw (M3×p0.5×20mm)	2	152	Bolt (M8×p1.25×16mm)	2
131	Screw (M3×p0.5×25mm)	4	153	Washer (26×34×1.0t)	8
132	Screw (M5×p0.8×15mm)	28	154	Wheel Bearing Adapter	6
133	Screw (M6×p1.0×15mm)	4	155	Wing Nut	2
134	Bolt (M6×p1.0×15mm)	6	156	Round Plug (60mm)	4
135	Bolt (M6×p1.0×30mm)	2	157	Bolt (M8×p1.25×40mm)	2
136	Bolt (M8×p1.25×15mm)	34	158	EndCap (50x100)	2
137	Bolt (M8×p1.25×50mm)	6	159	Support Plate for 2-Stage System	2
138	Bolt (M8×p1.5×65mm)	4	160	Lock Washer (M10)	3
139	Screw (M5×p0.8×30mm)	2	161	Pedal Wheel Bearing Adapter	8
140	Screw (M5xp0.8x20mm)	4	162	Front Upper Handlebar Cover	2
141	Bolt (M10×p1.5×20mm)	2	163	Back Upper Handlebar Cover	2
142	Bolt (M10×p1.5×70mm)	2	164	Bearing (6004)	8
143	Bolt (M10×p1.5×90mm)	4	165	Generator Support Bracket	1
144	Bolt (M8×p1.25×15mm)	4	166	Washer (6x13x1.0t)	2
145	Bolt (M8×p1.25×45mm)	2	167	TFT Battery Connection Wire	1
146	Bolt (M10xp1.5x60mm)	2	168	TFT Battery	1
147	Bolt (M8×p1.25×55mm)	2	169	TFT Battery Bracket	2

8.4 Explosionszeichnung




049
008
050
008
049
123
152
110
113
053
051
053
153
029
120
125
136
110
142
036
157
113
053
038
123
054
147
038
053
123
037
145
123
037
145
109
167
055
129
147
054
123
038
038
053
053
113
123
110
136
036
157
038
129
056
128
129
108
129
041
105
119
125
115
153
030
035
129
031
030
153
144
033
032
144
148
039
040
123
149
057
124
034
124
125
120
029
116
122
014
046
114
126
142
165
134
118
166
047
114
122
014
046
117
048
049
008
050
008
049
153
053
051
053
113
110
152
154
013
149
017
016
122
014
154
013
125
014
122
016
018
012
128
062
129
128
129
060
129
044
043
028
044
169
129
042
148
043
129
045
129
169
168
132
129
058
129
059
128
128
129
128
129
128
129
061
128
129
128


132
136
110
113
053
070
072
053
100
127
103
101
106
099
136
110
111
111
098
140
132
102
132
136
110
111
098
107
111
110
136
092
096
127
130
131
098
094
095
093
097
127
130
131
094
095
053
110
053
113
136
070
132
079
132
080
077
125
143
080
132
079
079
132
080
143
125
053
081
079
132
080
143
080
132
079
125
151
162
132
079
151
053
136
110
113
053
079
132
163
151
128
063
066
067
123
137
111
110
136
133
064
125
141
155
078
136
112
161
164
156
161
164
161
083
136
112
084
089
164
089
164
161
086
085
156
079
139
090
161
158
091
044
044
158
138
136
112
083
136
112
084
085
156
161
164
164
156
161
089
164
089
164
161
087
161
053
162
151
151
163
132
079
079
132
080
125
143
082
053
113
110
136
080
132
079
073
133
066
123
065
063
137
111
110
136
128
141
068
155
078
125

KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE	DK	FR
+49 4621 4210-0	80 90 16 50	+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-698	+49 4621 4210-945	+49 4621 4210-933
technik@sport-tiedje.de	info@t-fitness.dk	service-france@sport-tiedje.fr

NL	UK	INT
+31 172 619961	+44 141 876 3986	+49 4621 4210-0
info@fitshop.nl	support@powerhousefitness.co.uk	service-int@sport-tiedje.de

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®

Crosstrainer FS10.5 Pro