

# TAURUS®

## Bedienungsanleitung

Art. Nr. TF-GMN02-75



Art. Nr. TF-GMN02-65

Art. Nr. TF-GMN02-55

FSTFGMN02-55.01.01/ FSTFGMN02-65.01.01/ FSTFGMN02-75.01.01

## 1 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

### 1.1 Persönliche Sicherheit

#### ⚠ GEFAHR

- + 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. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. 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.

#### ⚠ WARNUNG

- + 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 eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.

#### ⚠ VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.

#### ▶ 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).

#### ⚠ VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass um das Gerät ausreichend Freiraum bestehen bleibt.

#### ▶ 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.
- + Um ein Ausbleichen oder einen schnelleren Verschleiß des Materials zu vermeiden, verzichten Sie darauf das Gerät an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung und/oder hoher Hitze aufzustellen.

## 2 TECHNISCHE DATEN

Artikelgewicht (inkl. Verpackung):	1 kg
Maximale Traglast:	225 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 21 cm x 12 cm x 24 cm

# Taurus Gymnastikball Anti-burst

### 3 ANLEITUNG

#### ▶ ACHTUNG

- + Lassen Sie 24 Stunden vergehen, bevor Sie den Ball verwenden. Das Material dehnt sich im Laufe dieser Zeit aus.
- + Sollte der Ball Ihnen nun zu weich sein, pumpen Sie ihn noch ein wenig auf.
- + Achten Sie allerdings darauf, dass Sie den Ball nicht zu fest aufpumpen, da dieser ansonsten beim Training platzen kann.

#### Aufpumpen des Gymnastikballs mit der Handpumpe

1. Stecken Sie die Düse der Pumpe in die Öffnung des Balls.
2. Pumpen Sie den Ball zur vollen Größe auf.
3. Verschließen Sie den Ball mit dem weißen Stöpsel.



### 4 ÜBUNGEN

#### Brücke mit Beinbeugen (Für den Oberschenkel)

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie die Arme neben sich auf den Boden. Platzieren Sie den Ball unter Ihren Füßen und Waden und heben Sie Ihr Becken an. Beugen Sie nun die Knie, sodass die Fußflächen flach auf dem Ball stehen. Der Ball sollte sich hierbei leicht in Richtung Ihres Pos bewegen. Kehren Sie jetzt in die Ausgangsposition zurück.



#### Liegestütz (Für Brust und Trizeps)

Legen Sie sich mit den Oberschenkeln voran auf den Ball. Platzieren Sie Ihre Hände vor sich auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihre Ellenbogen und senken Sie langsam Ihren Oberkörper nach unten. Pausieren Sie für einen kurzen Moment und drücken Sie sich danach mit den Armen wieder nach oben.



#### ⓘ HINWEIS

Je weiter Sie den Ball Richtung der Füße verlagern, desto höher ist die Intensität dieser Übung.

#### Schere (Für die unteren Bauchmuskeln)

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie Ihre Beine nach oben. Fixieren Sie den Ball zwischen Ihren Füßen bzw. Beinen. Bewegen Sie nun abwechselnd die Beine nach oben und unten.



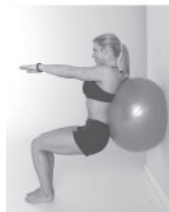
#### Rückenstrecken (Für den unteren Rücken)

Knien Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihren Oberkörper auf den Ball. Platzieren Sie Ihre Hände hinter Ihrem Kopf und ziehen Sie nun Ihre Bauchmuskeln zusammen. Drücken Sie Ihren Oberkörper mit der Kraft Ihrer unteren Rückenmuskeln nach oben und atmen Sie hierbei aus. Heben Sie Ihren Oberkörper so weit an bis Sie die Anspannung der unteren Rückenmuskulatur spüren. Atmen Sie langsam ein wenn Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



#### Kniebeuge an der Wand (Für Po und Oberschenkel)

Drücken Sie den Ball mit Ihrem unteren Rücken gegen eine Wand. Halten Sie den Ball in Position und stellen Sie Ihre Füße ca. zwei Schritte versetzt nach vorne. Strecken Sie für das Gleichgewicht beide Arme nach vorne und führen Sie nun eine Kniebeuge aus bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet sind. Der Ball sollte hierbei Ihren Rücken entlang nach oben rollen. Pausieren Sie für einen kurzen Moment und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



### 5 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

### 6 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.

### Kontakt

#### DE TECHNIK

+49 4621 4210-900

technik@fitshop.de

#### SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

info@fitshop.de

#### UK CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772

+494621 4210 944

info@fitshop.co.uk

#### FR TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

info@fitshop.fr

#### DK TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

#### ES TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029

info@fitshop.es

#### BE TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77

+49 4621 4210 933

info@fitshop.be

#### NL TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961

service@fitshop.nl

#### AT TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.at

#### CH TECHNIK & SERVICE

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.ch

#### PL DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl

#### INT TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944

service-int@fitshop.de