TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung

max. 180 kg

~ 60 Min.

142 kg

L 215 | B 85 | H 159

TFT95.02.03

Art.-Nr. TF-T95-2

Laufband T9.5

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 7

1.1 Technische Daten 7
1.2 Persönliche Sicherheit 8
1.3 Elektrische Sicherheit 9
1.4 Aufstellort 10

2 MONTAGE 11

2.1 Allgemeine Hinweise 11
2.2 Lieferumfang 12
2.3 Aufbau 13

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 18

3.1 Konsolenanzeige 19
3.2 Tastenfunktion 20
3.3 Fitnessprogramme 21
3.3.1 Quick Start 21
3.3.2 Manuelles Programm 21
3.3.3 Voreingestellte Programme 22
3.3.4 Benutzerdefinierte Programme 24
3.3.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme 25
3.3.6 Trainingsprogramm 26
3.4 Körperfett-Test 27

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 28

4.1 Allgemeine Hinweise 28
4.2 Transportrollen 28

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 29

5.1 Allgemeine Hinweise 29
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 29
5.3 Pflege und Wartung 30
5.3.1 Justierung der Laufmatte 30
5.3.2 Nachspannen der Laufmatte 31
5.3.3 Schmierung der Laufmatte 31
5.4 Wartungs- und Inspektionskalender 32

6 ENTSORGUNG 32

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 33

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 34

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 34
8.2 Teileliste 35
8.3 Explosionszeichnung 40

9 GARANTIE 41

10 KONTAKT 43

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke Taurus entschieden haben. Taurus bietet Sport- und Fitnessgeräte für den gehobenen Heimsport und die Ausstattung von Fitness-Studios und Geschäftskunden. Der Fokus liegt bei Taurus Fitnessgeräten auf dem, worauf es beim Sport ankommt: maximale Performance! Daher werden die Geräte in enger Absprache mit Sportlern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Denn Sportler wissen am besten, was perfekte Fitnessgeräte ausmacht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) Einsatz geeignet. Für gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist das Gerät nicht geeignet.

IMPRESSUM

Sport-Tiedje GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

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.

ZU DIESER ANLEITUNG

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 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.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

- **ACHTUNG**
  Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

+ Geschwindigkeit in km/h
+ Trainingszeit in min
+ Trainingsstrecke in km
+ Kalorienverbrauch in kcal
+ Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
+ Steigung in %

Motorleistung:	3,0 PS Dauerleistung (DC-Motor)
Geschwindigkeitsbereich:	0,5 - 22 km/h
Direktwahltasten (Geschwindigkeit):	5
Steigungsbereich:	0 - 15 %
Direktwahltasten:	5
Trainingsprogramme insgesamt:	32
Voreingestellte Programme:	20
Manuelles Programm:	1
Benutzerdefinierte Programme:	4
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	3

Laufflächengröße (L x B): 152 x 56 cm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	160 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	142 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 226 cm x 90 cm x 41,5 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 215 cm x 85 cm x 139 cm
Maximales Benutzergewicht:	180 kg

1.2 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 Cholersterinwerte 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.
+ Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOP des Gerätes ausgelöst 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.
+ 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.

⚠ **VORSICHT**

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ 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.

1.3 Elektrische Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

+ Um die Gefahr eines Elektroschocks zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ **WARNUNG**

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist das Netzkabel zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. In der Zwischenzeit darf das Gerät nicht genutzt werden.

• **ACHTUNG**

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230V mit 50 Hertz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 Ampere, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

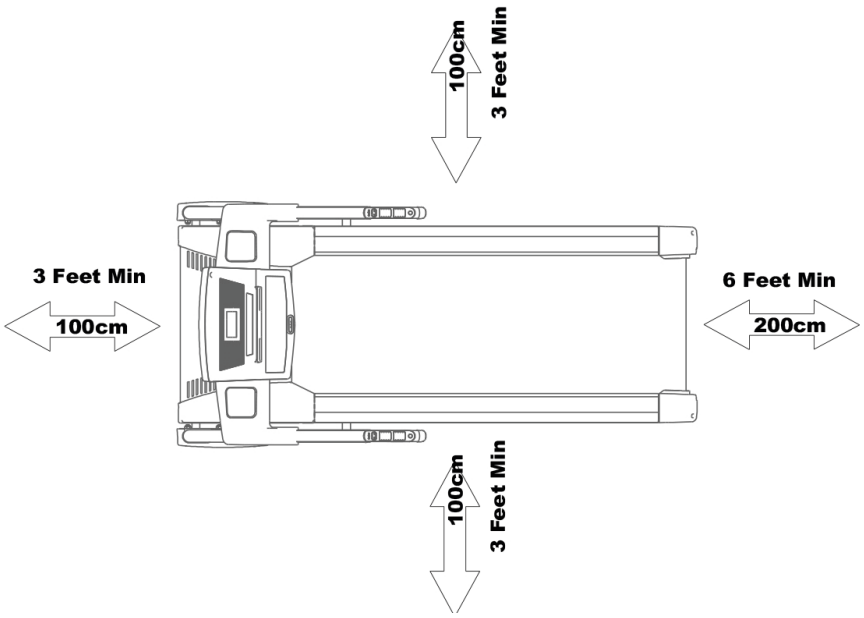
+ Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠ **VORSICHT**

+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

• **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 Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.



2.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **GEFAHR**

+ Lassen Sie kein Werkzeug, Verpackungsmaterial wie Folien oder Kleinteile herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.

⚠ **WARNUNG**

+ Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.

⚠ **VORSICHT**

+ Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.
+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.

• **ACHTUNG**

+ Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.

ⓘ **HINWEIS**

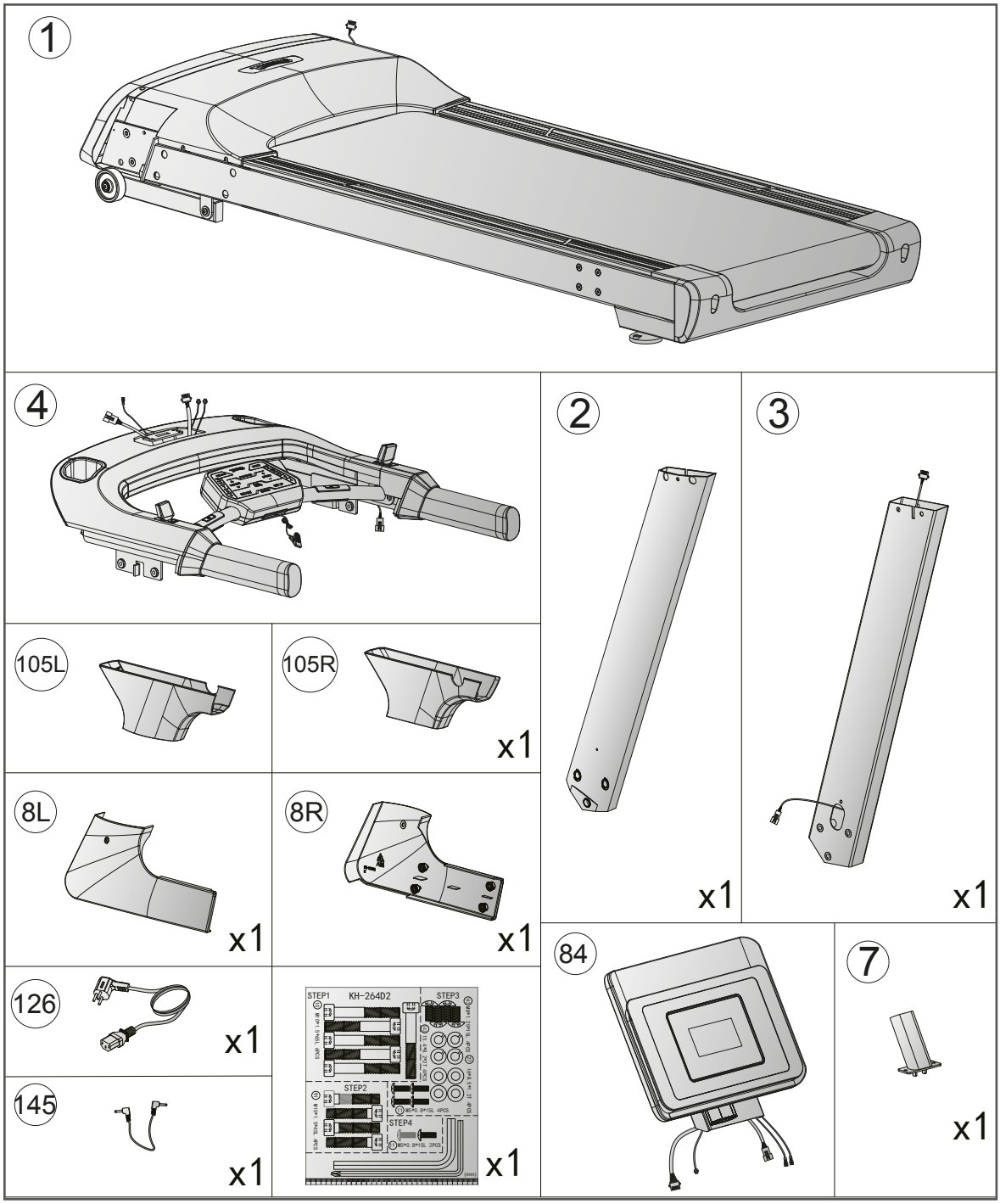
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

⚠ **VORSICHT**

Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



2.3 Aufbau

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

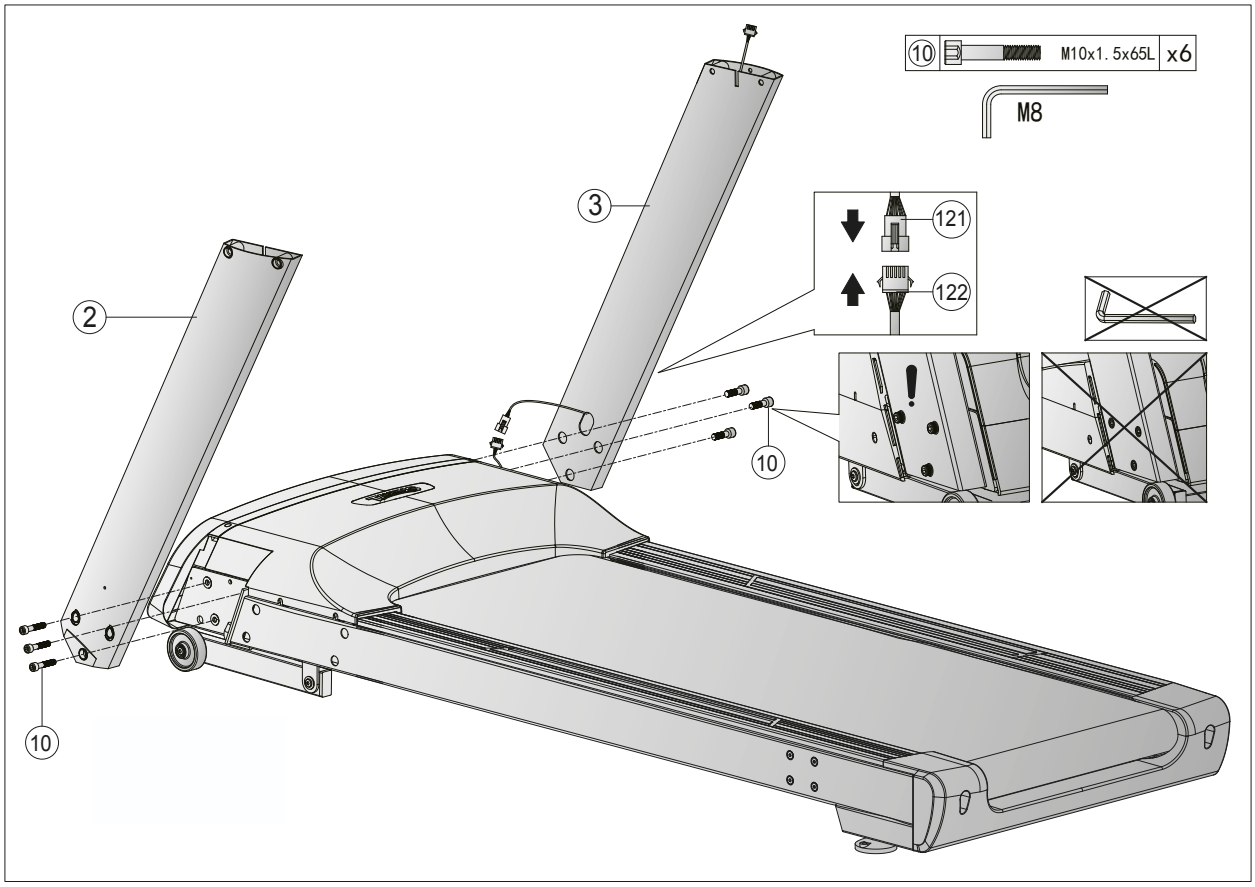
ⓘ **HINWEIS**
Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Schritt 1: Montage der Konsolenmaste

1. Verbinden Sie die zwei Kabel (121 und 122) miteinander.

- **ACHTUNG**
Achten Sie bei dem folgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

2. Montieren Sie die Konsolenmaste (2 und 3) mit insgesamt sechs Schrauben (10) am Hauptrahmen (1).

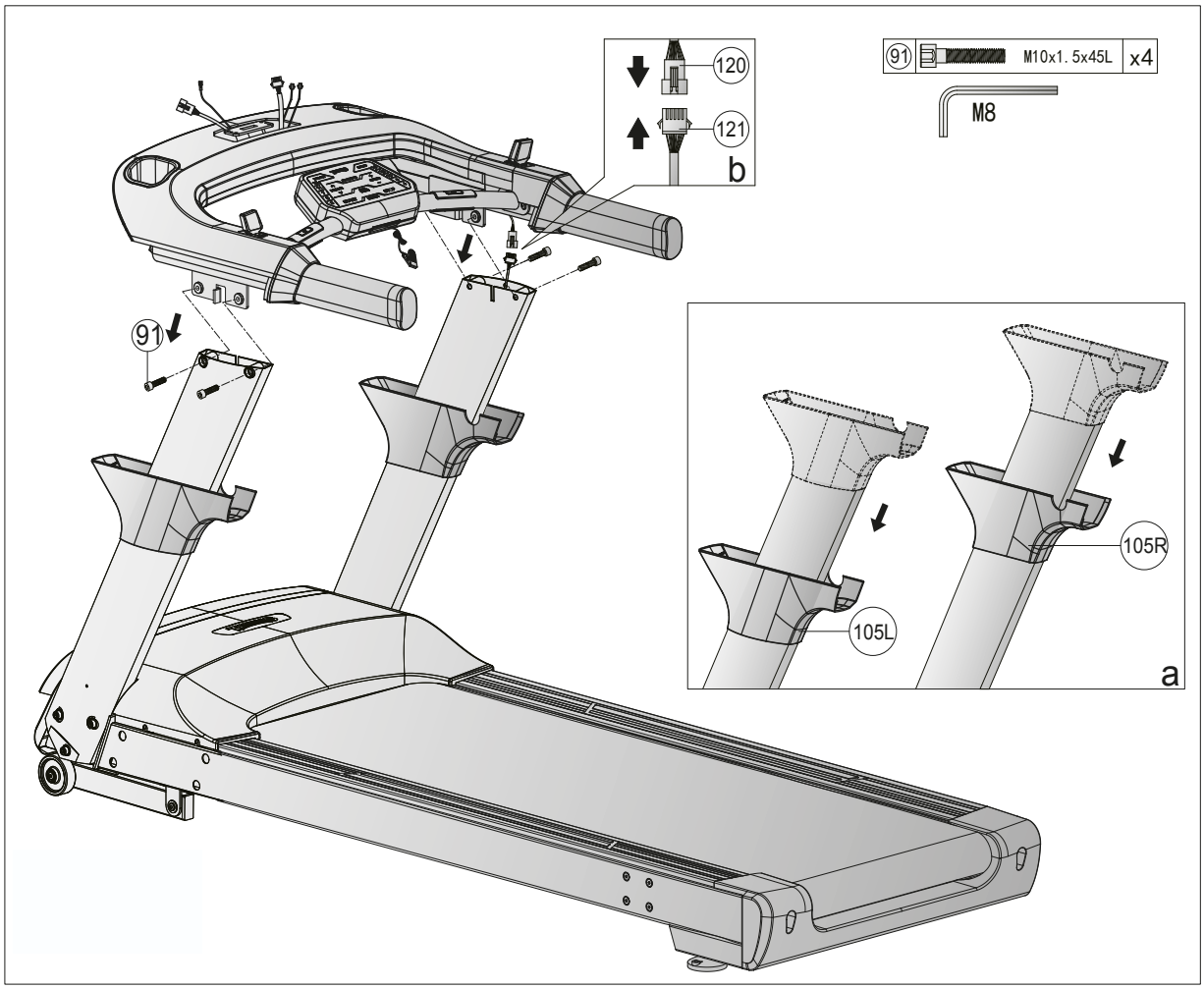


Schritt 2: Montage der Konsoleneinheit

1. Schieben Sie die oberen Konsolenmastabdeckungen (105L und 105L) nach unten.
2. Verbinden Sie die Kabel (120 und 121) miteinander.

- **ACHTUNG**
  Achten Sie bei dem folgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

3. Montieren Sie die Konsoleneinheit (4) mit insgesamt vier Schrauben (91) an den Konsolenmasten (2 und 3).

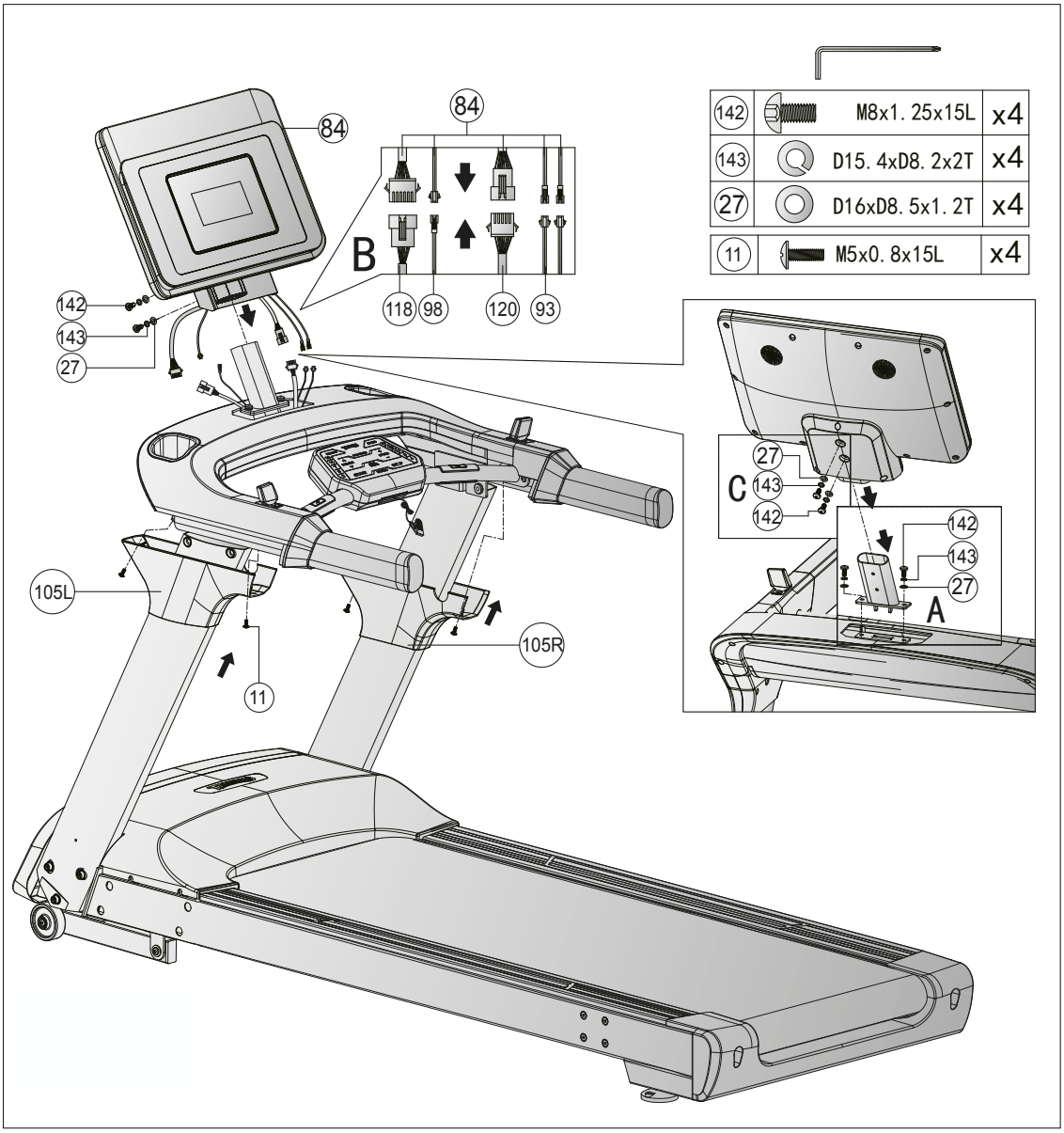


Schritt 3: Montage der Konsole

1. Montieren Sie die Konsolenhalterung (7) mit insgesamt zwei Schrauben (142), zwei Federscheiben (143) und zwei Unterlegscheiben (27) an der Konsoleneinheit (4).
2. Verbinden Sie die Kabel (93, 98, 118 und 120) mit ihren jeweiligen Gegenstücken von der Konsole (84).

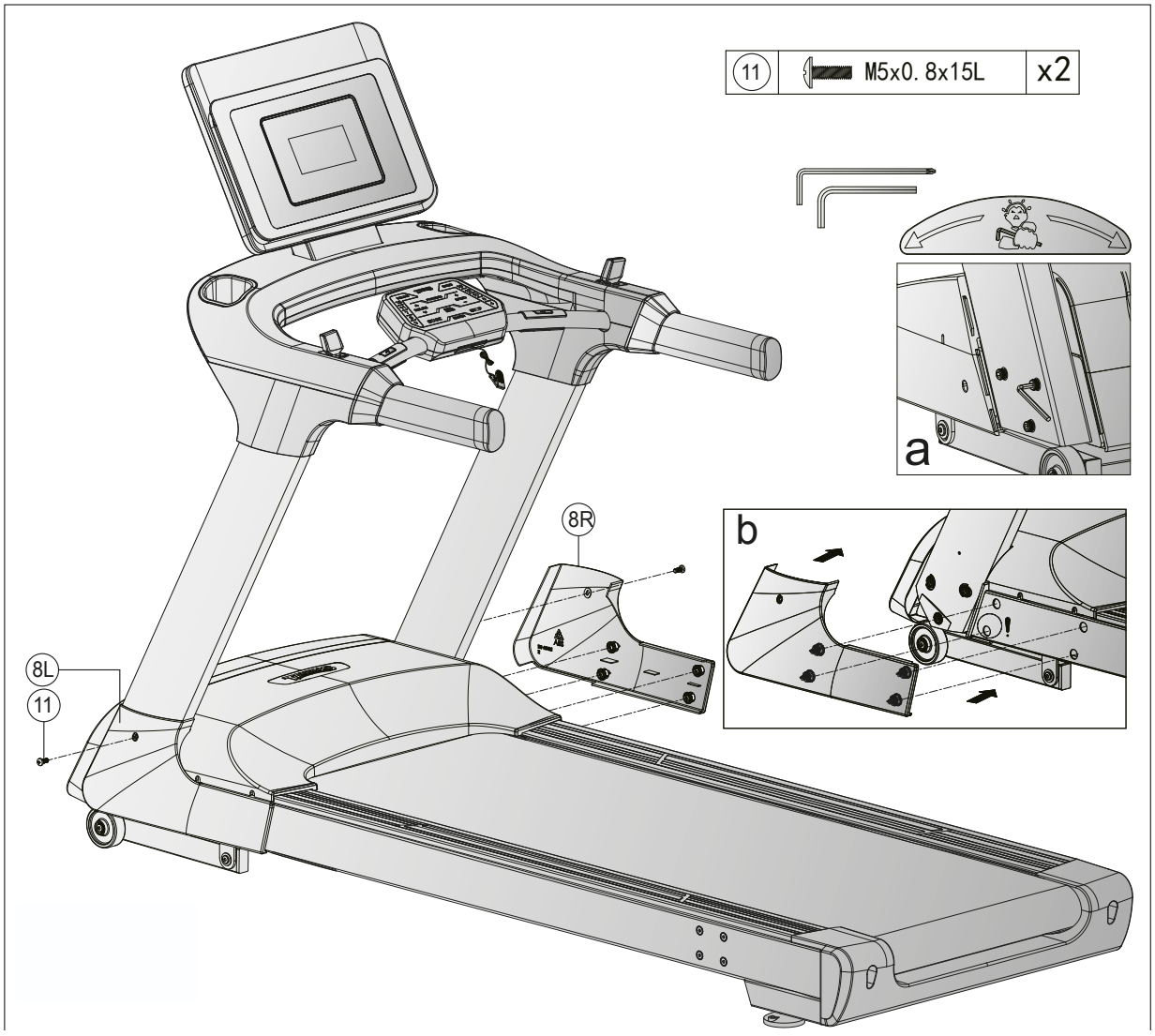
- **ACHTUNG:**
  Achten Sie bei dem folgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

3. Montieren Sie die Konsole (84) auf der Konsolenhalterung (7) mit insgesamt zwei Schrauben (142), zwei Federscheiben (143) und zwei Unterlegscheiben (27).
4. Schieben Sie die oberen Konsolenmastabdeckungen (105L und 105R) wieder hoch und befestigen Sie sie an der Konsoleneinheit (4) mit insgesamt vier Schrauben (11).



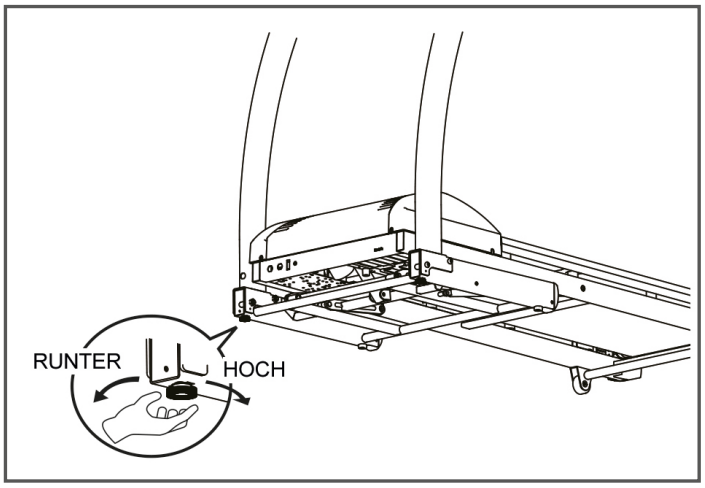
Schritt 4: Abschluss der Montage

1. Ziehen Sie jetzt die sechs Schrauben (10) an.
2. Befestigen Sie die unteren Konsolenmastabdeckungen (8L und 8R) am Hauptrahmen (1), indem Sie die Nasen in der Innenseite der Abdeckungen in die entsprechenden Bohrlöcher am Hauptrahmen drücken. Achten Sie darauf, dass die Nasen hörbar einrasten.
3. Fixieren Sie abschließend die unteren Konsolenmastabdeckungen (8L und 8R) an den Konsolenmasten (2 und 3) mit insgesamt zwei Schrauben (11).



Schritt 5: **Ausrichtung der Standfüße**

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Laufband durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.



1. Heben Sie das Laufband auf der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und die Lauffläche zu erhöhen.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche abzusenken.

Schritt 6: **Anschließen des Gerätes an das Stromnetz**

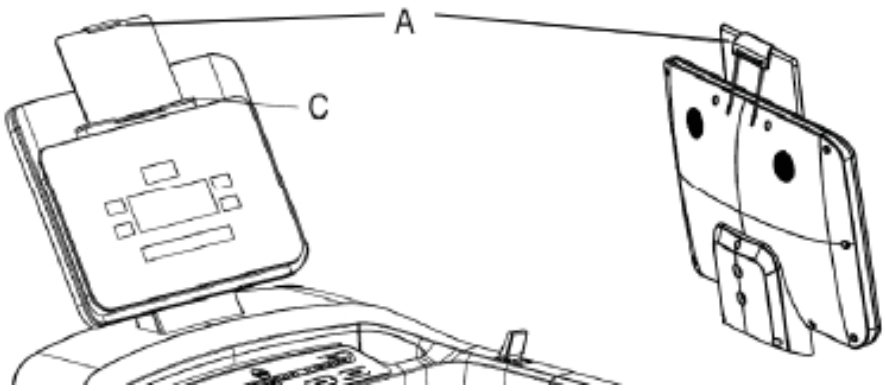
- **ACHTUNG**
  Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.

Schritt 7: **Verwenden der Halterung für mobile Geräte**

1. Platzieren Sie Ihr mobiles Gerät auf der Kunststoffhalterung (C) oberhalb der Konsole (84).
2. Ziehen Sie die Fixierung (A), die sich hinter der Konsolenabdeckung befindet, nach oben und klemmen Sie diese oberhalb Ihres Gerätes an.

ⓘ **HINWEIS**
Der Lieferumfang beinhaltet ein Pufferband. Dieses können Sie optional anbringen, falls während des Trainings Klopfgeräusche zwischen Ihrem Gerät und der Konsolenabdeckung auftreten. Das Pufferband wird auf der Oberseite der Konsolenabdeckung angebracht.



ⓘ **HINWEIS**

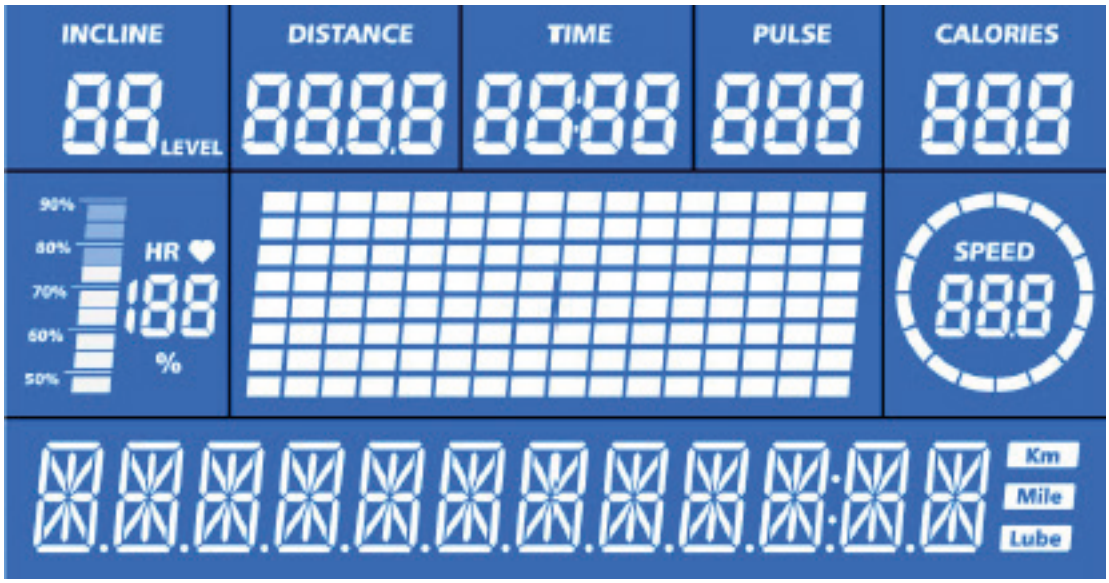
Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.

SAFETY KEY

⚠ **WARNUNG**

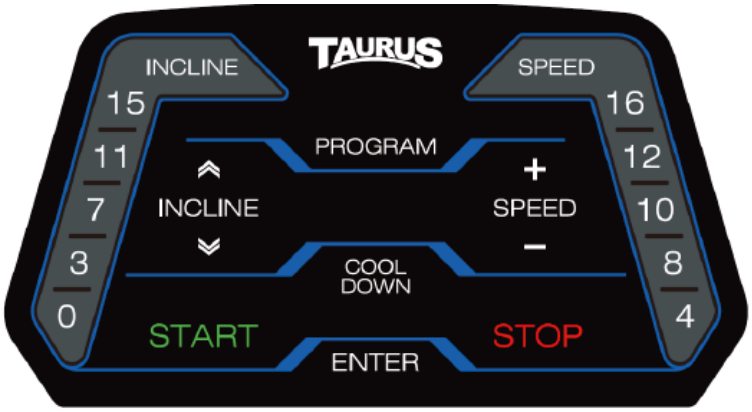
+ Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOP-Vorrichtung. Der Betrieb des Gerätes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß angebracht ist. Wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Gerät unverzüglich automatisch. Daher ist die Schnur des Safety Keys mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab.
+ Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
+ Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel für Kinder nicht zugänglich ist.

3.1 Konsolenanzeige



INCLINE/STEIGUNG	Zeigt die derzeitig eingestellte Steigung zwischen 0-15 in % an.
DISTANCE/STRECKE	Zeigt die zurückgelegte Strecke zwischen 0.0 – 9999 km an.
TIME/ZEIT	Zeigt die Trainingszeit zwischen 00:00 – 99:59 in Minuten an.
PULSE/PULS	Zeigt die derzeitige Herzfrequenz zwischen 40 - 220 in bpm an.
CALORIES/KALORIEN	Zeigt die verbrauchten Kalorien zwischen 0 – 999 in Kcal an.
HR	Zeigt den Prozentsatz der eingestellten Zielherzfrequenz an.
SPEED/GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die Geschwindigkeit zwischen 0.5 – 22 in km/h an.

3.2 Tastenfunktion



START	Mit dieser Taste können Sie ein Traningprogramm starten. Wenn Sie sich im Hauptmenü befinden, können Sie mit dieser Taste per Quick Start ohne weitere Eingaben mit dem Training beginnen. Wenn Sie sich im Pausemodus befinden, können Sie mit dieser Taste das Training fortsetzen.
STOP	Mit dieser Taste können Sie das Training pausieren oder beenden und wieder in das Hauptmenü zurückkehren.
SPEED	Mit diesen Tasten können Sie die Geschwindigkeit einstellen. Sie können die Geschwindigkeit auf drei verschiedene Arten einstellen: 1. Die fünf Schnellwahltasten auf der Konsole (16/12/10/8/4). Wenn Sie beispielsweise auf die 12 drücken, beschleunigt das Laufband automatisch auf genau 12 km/h. 2. Die Tasten auf der Konsole (+ und -). 3. Der Taster auf dem rechten Handlauf. ⓘ **HINWEIS** Die SPEED-Tasten (+ und -) und der rechte Handlauftaster dienen außerdem zur Navigation durch das Hauptmenü und zur allgemeinen Werteinstellung.
INCLINE	Mit diesen Tasten können Sie die Steigung einstellen. Sie können die Steigung auf zwei verschiedene Arten einstellen: 1. Die fünf Schnellwahltasten auf der Konsole (15/11/7/3/0). Wenn Sie beispielsweise auf die 11 drücken, wird die Steigung des Laufbands auf genau 11 % erhöht. 2. Die Pfeiltasten auf der Konsole. 3. Der Taster auf dem linken Handlauf. ⓘ **HINWEIS** Die INCLINE-Tasten (Pfeiltasten) und der linke Handlauftaster dienen außerdem zur Navigation durch das Hauptmenü und zur allgemeinen Werteinstellung.
COOL DOWN	Mit dieser Taste starten Sie die "Cool-Down-Phase". Geschwindigkeit und Steigung werden langsam auf Null verringert.
ENTER	Mit dieser Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben
PROGRAM	Im Hauptmenü gelangen Sie mit dieser Taste zu dem Bereich der voreingestellten Programme.

3.3 Fitnessprogramme

Im Hauptmenü können Sie zwischen unterschiedlichsten Programmen wählen. Hierzu gehören mitunter ein manuelles Programm, voreingestellten Programme, Herzfrequenz gesteuerte Programme, ein Trainingsprogramm und ein Körperfett-Test.

3.3.1 Quick Start

Drücken Sie im Hauptmenü die START-Taste um per Quick-Start das Lauftraining zu beginnen. Alternativ können Sie mit den SPEED- oder INCLINE Tasten oder den Handlauftastern das Quick-Start-Programm manuell auswählen und mit der ENTER-Taste auswählen.

3.3.2 Manuelles Programm

1. Wählen Sie im Hauptmenü mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten, oder den Handlauftastern das manuelle Programm (MANUAL) aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste.
2. Legen Sie mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten oder den Handlauftastern die gewünschte Zeit, Strecke oder Kalorien fest. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

DIe Geschwindigkeit und die Steigung können während des Trainings angepasst werden.

3. Drücken Sie die START-Taste, um das Programm zu starten.
4. Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Die Geschwindigkeit wird langsam gesenkt bis sie Null erreicht hat. Falls Sie eine Steigung eingestellt haben, verbleibt das Laufband während der Pause in dieser Position.

4.1. Drücken Sie die STOP-Taste erneut, um das Training zu beenden. Drücken Sie die STOP-Taste ein weiteres Mal, um in das Hauptmenü zurückzukehren.

4.2. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren.

→ ***Nach Beendigung des Programms leitet die Konsole automatisch die „Cool-Down-Phase" ein.***

3.3.3 Voreingestellte Programme

1. Wählen Sie im Hauptmenü mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten, oder den Handlauftastern den Bereich der voreingestellten Programme (PROGRAM) aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste.
2. Legen Sie mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten oder den Handlauftastern die gewünschte Zeit, Strecke oder Kalorien fest. Bestätigen Sie Ihre Angabe mit der ENTER-Taste.
3. Wählen Sie eines der Programme mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten, oder den Handlauftastern aus und bestätigen Sie ihre Wahl mit der ENTER-Taste

Die Geschwindigkeit und die Steigung können während des Trainings manuell eingestellt werden. Das erfolgt allerdings nur für den jeweiligen Abschnitt, in dem Sie sich gerade befinden.

4. Drücken Sie die START-Taste um das Programm zu starten.
5. Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Die Geschwindigkeit wird langsam gesenkt bis sie Null erreicht hat. Falls eine Steigung eingestellt ist, verbleibt das Laufband während der Pause in dieser Position.

5.1. Drücken Sie die STOP-Taste erneut, um das Training zu beenden. Drücken Sie die STOP-Taste ein weiteres Mal, um in das Hauptmenü zurückzukehren.

5.2. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren.

→ ***Nach Beendigung des Programms leitet die Konsole automatisch die „Cool-Down-Phase" ein.***

Program		Zeit / 16 = Dauer der einzelnen Abschnitte															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPD	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3
	INC	1	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2
P2	SPD	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2
	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	2	2
P3	SPD	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2
	INC	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1
P4	SPD	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3
	INC	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	2	2
P5	SPD	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3
	INC	1	1	2	2	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1
P6	SPD	2	2	8	8	6	6	4	5	9	7	5	5	4	4	3	3
	INC	2	2	2	2	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1

P7	SPD	2	2	6	6	7	7	4	4	7	4	2	2	4	4	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	12	12	6	6	3	3
P8	SPD	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2
P9	SPD	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2
P10	SPD	2	2	3	3	5	5	3	3	5	3	6	6	3	3	3	3
	INC	4	4	4	4	3	3	6	7	8	8	6	6	3	3	3	3
P11	SPD	3	3	5	5	8	8	8	9	5	7	6	6	3	3	2	2
	INC	4	4	5	5	6	6	6	9	9	10	12	12	6	6	3	3
P12	SPD	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	4	4
	INC	3	3	5	5	6	6	7	12	9	11	11	11	6	6	3	3
P13	SPD	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	2	2
	INC	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2
P14	SPD	3	3	4	4	4	4	3	5	5	6	3	3	3	3	2	2
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4
P15	SPD	4	4	2	2	4	4	6	8	7	8	6	6	2	2	3	3
	INC	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5
P16	SPD	3	3	2	2	5	5	7	3	5	6	7	7	2	2	1	1
	INC	7	7	12	12	9	9	11	11	4	3	3	3	2	2	4	4
P17	SPD	5	5	10	10	8	8	10	8	12	10	5	5	12	12	8	8
	INC	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4
P18	SPD	5	5	12	12	10	10	12	10	12	10	10	10	10	10	5	5
	INC	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4
P19	SPD	3	3	7	7	5	5	7	6	10	7	3	3	10	10	5	5
	INC	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3
P20	SPD	3	3	10	10	7	7	12	7	12	7	7	7	7	7	3	3
	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2

3.3.4 Benutzerdefinierte Programme

1. Wählen Sie im Hauptmenü mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten, oder den Handlauftastern den Bereich der benutzerdefinierten Programme (USER) aus.
2. Wählen Sie ein Benutzerprofil (U1-U4) aus.
3. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Körpergewicht und die gewünschte Trainingszeit ein. Bestätigen Sie alle Eingaben mit der ENTER-Taste.
4. Legen Sie nun die Geschwindigkeit für alle Segmente mit den SPEED-Tasten oder dem Taster am rechten Handlauf fest. Wenn Sie die Geschwindigkeit für ein Segment festgelegt haben und dann die ENTER-Taste drücken, springt die Konsole automatisch zum nächsten Segment über. Fahren Sie so lange fort bis Sie allen Segmenten eine Geschwindigkeit zugeteilt haben.
5. Legen Sie nun die Steigung für alle Segmente mit den INCLINE-Tasten oder dem Taster am linken Handlauf fest. Wenn Sie die Steigung für ein Segment festgelegt haben und dann die ENTER-Taste drücken, springt die Konsole automatisch zum nächsten Segment über. Fahren Sie so lange fort bis Sie allen Segmenten eine Steigung zugeteilt haben.

Die Geschwindigkeit und die Steigung können während des Trainings erneut angepasst werden. Das erfolgt allerdings nur für den jeweiligen Abschnitt, in dem Sie sich gerade befinden.

6. Drücken Sie jetzt die START-Taste, um das Training zu beginnen.
7. Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Die Geschwindigkeit wird langsam gesenkt bis sie Null erreicht hat. Falls Sie eine Steigung eingestellt haben, verbleibt das Laufband während der Pause in dieser Position.

7.1. Drücken Sie die STOP-Taste erneut, um das Training zu beenden. Drücken Sie die STOP-Taste ein weiteres Mal, um in das Hauptmenü zurückzukehren.

7.2. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren.

→ ***Nach Beendigung des Programms leitet die Konsole automatisch die „Cool-Down-Phase“ ein.***

3.3.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme

⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Ihnen stehen drei Herzfrequenzprogramme zur Verfügung. Entweder wählen Sie eine der zwei vorgespeicherten Zielherzfrequenzen (60% oder 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder Sie wählen Target HR und geben manuell eine andere Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole in Abhängigkeit von Ihrem eingegeben Alter bestimmt. Für diese Programme empfehlen wir einen Brustgurt.

1. Wählen Sie im Hauptmenü den Bereich der herzfrequenz gesteuerten Programme (HRC) mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten oder den Handlauftastern aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste.
2. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Gewicht und die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie auf Next.
3. Wählen Sie entweder 60%, 80% oder THR aus.

ⓘ **HINWEIS**
Wenn Sie sich für THR entschieden haben können Sie Ihren Zielwert selbst zwischen 72-168 festlegen.

4. Drücken Sie auf die START-Taste und das Programm beginnt.
5. Legen Sie ihre Hände auf die Handpulssensoren oder verwenden Sie alternativ einen optionalen Brustgurt.

ⓘ **HINWEIS**
Sollte die Konsole für 15 Sekunden lang keinen Puls empfangen, erscheint auf dem Display „CHECK PULSE“ und das Programm wird beendet.

6. Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Die Geschwindigkeit wird langsam gesenkt bis sie Null erreicht hat. Falls eine Steigung eingestellt ist, verbleibt das Laufband während der Pause in dieser Position.

6.1. Drücken Sie die STOP-Taste erneut, um das Training zu beenden. Drücken Sie die STOP-Taste ein weiteres Mal, um in das Hauptmenü zurückzukehren.

6.2. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren.

→ ***Nach Beendigung des Programms leitet die Konsole automatisch die „Cool-Down-Phase“ ein.***

3.3.6 Trainingsprogramm

In diesem Programm können Sie eine Strecke festlegen, die Sie dann in einer, von Ihnen selbst bestimmten Zeitspanne, zurücklegen wollen.

1. Wählen Sie im Hauptmenü mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten, oder den Handlauftastern das Trainingsprogramm (TRAINING) aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste.
2. Legen Sie mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten oder den Handlauftastern die gewünschte Zeit fest. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.
3. Legen Sie mit den SPEED- oder INCLINE-Tasten oder den Handlauftastern die gewünschte Strecke fest. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

Die Geschwindigkeit und die Steigung können während des Trainings manuell eingestellt werden.

4. Drücken Sie die START-Taste um das Programm zu starten.
5. Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu pausieren.

Die Geschwindigkeit wird langsam gesenkt bis sie Null erreicht hat. Falls eine Steigung eingestellt ist, verbleibt das Laufband während der Pause in dieser Position.

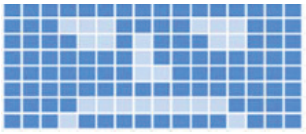
5.1. Drücken Sie die STOP-Taste erneut, um das Training zu beenden. Drücken Sie die STOP-Taste ein weiteres Mal, um in das Hauptmenü zurückzukehren.

5.2. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training fortzufahren.

Haben Sie die Strecke schneller als in der zuvor festgelegten Zeit zurückgelegt erscheint dieses Symbol:

Haben Sie die Strecke genau in der zuvor festgelegten Zeit zurückgelegt erscheint dieses Symbol:

Haben Sie die Strecke langsamer als in der zuvor festgelegten Zeit zurückgelegt, erscheint dieses Symbol:



3.4 Körperfett-Test

1. Wählen Sie im Hauptmenü den Körperfett-Test (FAT) mit den SPEED-, INCLINE-Tasten oder den Handlauftastern aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste.
2. Umgreifen Sie die Handpulssensoren.
3. Innerhalb von 10 Sekunden berechnet die Konsole Ihren Körperfettanteil und stellt ihn in Form einer Bewertung auf dem Display dar.

Die möglichen Bewertungen können Sie folgender Tabelle entnehmen:

SEX (Geschlecht)	**Male (männlich)**	**Female (weiblich)**
AGE (Alter)	10-99	
HEIGHT (Größe)	100-200	
WEIGHT (Gewicht)	30-150 Kg , 40-400LB	
FAT (Körperfett)	<19	UNDERWEIGHT (Untergewicht)
FAT (Körperfett)	=(20-25)	NORMAL WEIGHT (Normalgewicht)
FAT (Körperfett)	=(26-29)	OVER WEIGHT (Übergewicht)
FAT (Körperfett)	>30	OBESITY (Starkes Übergewicht)

4.1 Allgemeine Hinweise

- **ACHTUNG**
  + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C aufweisen.

⚠ **WARNUNG**
  + Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
  + Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

4.2 Transportrollen

- **ACHTUNG**
  Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ 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 den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

• **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 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 Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Konsole reagiert nicht	Safety Key fehlt	Prüfen ob Safety Key steckt und ggf. draufsetzen
Laufmatte schief	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht ok	Bandspannung/Schmierung gemäß Anleitung prüfen
Schleifgeräusche	Laufmatte schleift weil nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Display zeigt nichts an	Steckverbindungen (Kabel) prüfen	Netzschalter auf ein/on, Gucken ob Safety Key steckt
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Batterien leer	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Staubsauger- und Rasenmäherroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln

5.3 Pflege und Wartung

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehört die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte. Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann. Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

Durch Einscannen des QR Codes mit der Kamerafunktion oder QR Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Laufbands auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

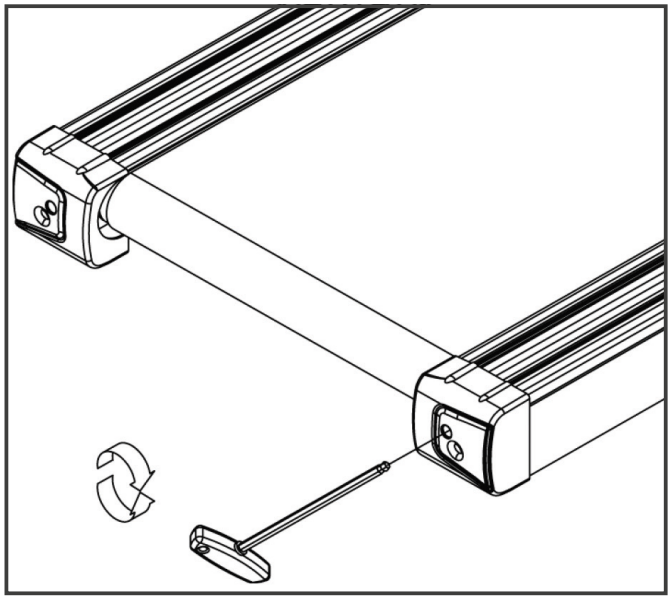
Falls Sie QR Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Sport-Tiedje auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Sport-Tiedje" eingeben.

5.3.1 Justierung der Laufmatte

Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.

⚠ **VORSICHT**
Bei der folgenden Wartung darf sich niemand auf dem Laufband befinden!

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h laufen.
2. Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine ¼ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine ¼ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
4. Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
5. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Ihren Vertragspartner.



5.3.2 Nachspannen der Laufmatte

Sollte die Laufmatte während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (wenn dies der Fall ist, entsteht ein spürbares Rucken während des Laufens), muss die Laufmatte nachgespannt werden.

In den meisten Fällen ist für die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch Benutzung. Dies ist völlig normal.

ⓘ **HINWEIS**
Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.

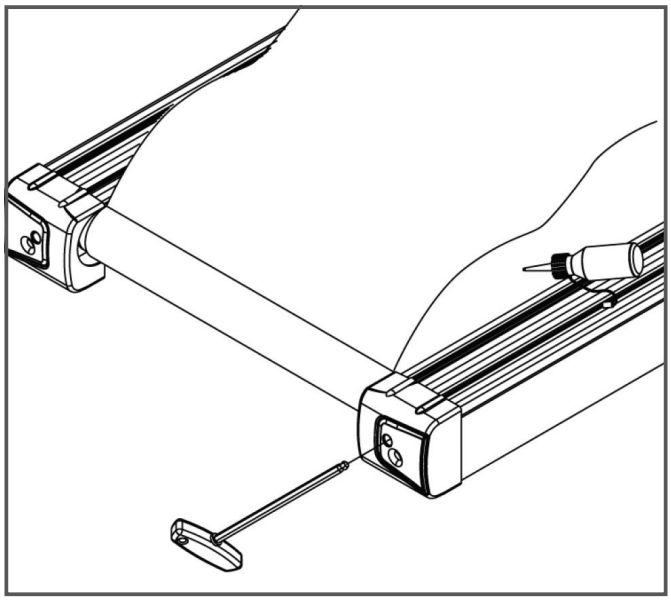
1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
2. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
3. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

5.3.3 Schmierung der Laufmatte

Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine. Wenn Sie eine erhöhte Reibung der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten. Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate oder alle 50 Betriebsstunden erfolgen. Je nachdem, welcher Fall zuerst eintritt.

ⓘ **HINWEIS**
Sollte Ihr Laufband mit einem Klappmechanismus ausgestattet sein, können Sie die Schmierung auch im geklappten Zustand durchführen.

1. Heben Sie die Laufmatte leicht an.
2. Geben Sie etwas Schmieröl oder Silikonspray auf das gesamte Laufdeck und verteilen Sie es gleichmäßig.
3. Drehen Sie das Band per Hand weiter, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist.
4. Wischen Sie das überschüssige Schmieröl bzw. Silikonspray ab.



ⓘ **HINWEIS**
Nach längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Halbjährlich
Display Konsole	R	I		
Bandspannung				I
Bandschmierung			I	
Kunststoffabdeckungen	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

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 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Das kann zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor herabfallendem Schweiß schützt, das können aber auch zusätzliche Handläufe bei einigen Laufbändern sein oder **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen Brustgurtes, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist. Bei Kraftstationen wollen Sie eventuell zusätzliche **Zug-Griffe** oder **Gewichte** kaufen.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!

Bodenmatte

Brustgurt

Kontaktgel

Silikonspray

Handtücher

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikel-Nummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus / Laufband

Modellbezeichnung:

T95-2

Artikelnummer:

TF-T95-2

8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Spezifikation	Anz.
1	Main frame	264D3-3-1000-Aa0		1
2	Left handlebar post	264A1-3-1300-Aa0_ x000D_		1
3	Right handlebar post	264A1-3-1400-Aa0_ x000D_		1
4	Handlebar set	264D3-3-1500-Aa0		1
5L	Left handpulse handlebar	264D3-3-1550-Aa0		1
5R	Right handpulse handlebar	264D3-3-1560-Aa0		1
6	Stabilizer	26200-3-1600-Aa1		1
7	Computer supporting tube	264A1-3-2000-Aa0		1
8L	Lower cover for handlebar post(-left)	264A1-6-1371-Aa0	520.7*225.6*52.3	1
8R	Lower cover for handlebar post(right)	264A1-6-1471-Aa0	520.7*225.6*52.3	1
9	Open plug	264A1-6-2420-B0	D22.5*13.5	8
10	Allen bolt	54010-8-0065-CU7	M10*1.5*65L	6
11	Cross bolt	52605-2-0015-N0	M5*0.8*15L	7
12	CSK inner hexagon screw	51608-5-0035-F0	M8*1.25*35L_x000D_	8
13	Wooden board	264D3-6-1073-B0	1395*695*25T	1
14	Buffer bar	264D3-6-1084-B0	25*2T*1385L	2
15	CSK inner hexagon screw	51608-5-0025-CU0	M8*1.25*25L_x000D_	8
16	Flat washer	55104-1-1210-NA	D12*D4.3*1.0T	4
17	Running belt	264D3-6-1072-B0	560*3.1T*3270L	1
18	Pedaling plate (2)	264D3-6-1097-B0	68.8*4.5*332L	2
19	Pedaling plate (3)	264D3-6-1098-B0	68.8*4.5*332L	2
20	Pedaling plate	264D3-6-1076-B0	105*21.4*1385L	2
21	Decorative strip for pedaling plate	26200-6-1092-00	800*68.8*4.5T	2
22	Cushion pad	26200-6-1061-B0	779.3*46.2*5.7	2
23	Cross self-tapping screw	52842-2-0015-F0	ST4.2*15L	62
24	Metal clip	26000-6-1086-FC0	D27*D4.3*2T	8
25	Buffer(4)	26100-6-1088-F0	D30*37L*M8_x000D_	2
26	Buffer(3)	26100-6-1083-B0	D30*37L*M8_x000D_	2
27	Flat washer	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	12
28	Nylon nut	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T	6

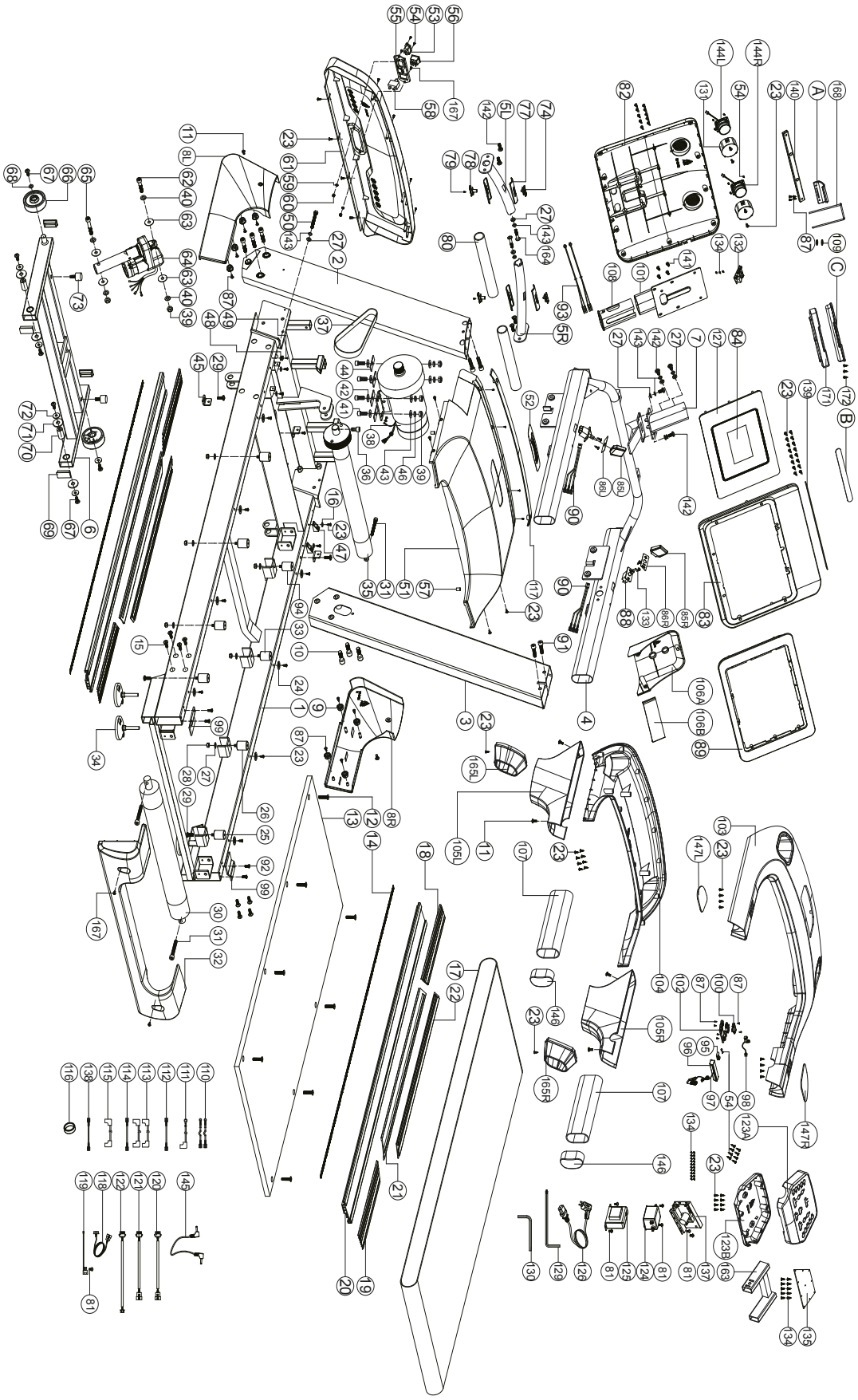
29	Allen bolt	50308-5-0020-UF0	M8*1.25*20L	4
30	Rear roller set	26200-3-1200-01	D25*D75*686L	1
31	Inner hex head screw	54010-8-0080-F0	M10*1.5*80L_x000D_	3
32	Rear cover	264A1-6-2406-B0	789.6*164.7*164.6	1
33	Buffer(1)	26100-6-1081-R0	D30*37L*M8,45degree_ x000D_	2
34	Nylon universal adjusting feet	26200-6-1094-B0	D80*81L	2
35	Front roller set	26200-3-1100-01	D25*D75*694L	1
36	Inner hex head screw	54010-5-0045-F4	M10*1.5*45L	1
37	Multi-groove belt	58004-6-1100-00	250/PJ10	1
38	Motor	261D1-6-1085-02	DC-3.0HP_x000D_	1
39	Nylon nut	55210-1-2010-CA	M10*1.5*10T	6
40	Flat washer	55110-1-2020-CA	D20*D11*2T	4
41	Inner hex head screw	54010-5-0030-C0	M10*1.5*30L_x000D_	4
42	Flat washer	55110-1-3030-CA	D30*D10*3.0T	4
43	Flat washer	55110-1-2520-CA	D25*D10*2.0T	4
44	Motor buffer	78000-6-1081-B2	20*56*2.0T	4
45	fixing plate	26200-6-1071-N0	30*20*4T	3
46	Spring washer	55110-2-1730-CA	D17.8*D10.2*3T	4
47	Fixing bracket for motor cover	26100-6-1090-00	32*18*18	4
48	cable tie base	26100-6-1089-00	15*10	1
49	Cross screw	50904-2-0015-N0	ST4*1.41*15L	1
50	Hex bolt	50108-5-0110-F5	M8*1.25*110L_x000D_	1
51	Upper motor cover	264A1-6-2401-B0	800*486*129.5	1
52	Al plate with logo on motor cover	264A1-6-2404-B0		1
53	Socket	26100-6-2413-00		1
54	Cross screw	53329-2-0009-D0	ST2.9x9.5L	23
55	Power supplier board	26100-6-2414-B0	130*45*6T	1
56	Switching mode power supplier	261D8-6-2411-00		1
57	Buffer	55308-4-0020-G9	D10.5*20L	2
58	overcurrent protector	261D1-6-2412-00	15A	1
59	Flat washer	55105-1-1208-DA	D12*D5.2*0.8T	2
60	Nylon nut	55205-1-2005-DA	M5*0.8*5T	2
61	Lower motor cover	264A1-6-2402-B0	812.5*237.2*180.6	1
62	Allen bolt	54010-8-0050-C4	M10*1.5*50L_x000D_	1

63	Plastic flat washer	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	4
64	Incline	264D2-6-1975-02	JS19-B	1
65	Allen bolt	54010-8-0065-C4	M10*1.5*65L_x000D_	1
66	Wheel	26200-6-1087-B0	D82*35L	2
67	Allen bolt	50308-5-0020-UF0	M8*1.25*20L_x000D_	6
68	Flat washer	55108-1-2115-FA	D21*D8.5*1.5T	2
69	End cap	55310-2-2550-B8	25*50*14_x000D_	4
70	Axle	26200-6-1673-N0	D18.7*41L	2
71	Nylon washer	55121-1-3730-0F	D21*D37*3T	4
72	Flat washer	55108-1-2520-FA	D25xD8.5x2T	4
73	Buffer	55308-2-0010-B3	D26*10*M8*1.25	2
74	Upper fixing plate for handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2_x000D_	2
77	Handle pulse sensor	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
78	Lower fixing plate for handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
79	Screw	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
80	Handle grip	264D3-6-1584-B0		2
81	Bolt	52605-2-0010-N0	M5*0.8*10L_x000D_	8
82	Lower computer cover	264A1-6-1703-B0	793*299*25.3	1
83	Middle computer cover	264A1-6-1711-B0	517.8*395*35	1
84	Computer	264D3-6-1701-B0	AA01172	1
85L	Left trigger	26200-6-1598-B0	53.3*46.9*14.7	1
85R	Right trigger	26200-6-1599-B0	53.3*46.9*14.7	1
86L	Sticker under left trigger	26200-6-1583-00	66.9*25.4	1
86R	Sticker under right trigger	26200-6-1593-00	66.9*25.4	1
87	Screw	52804-2-0012-F0	ST4*1.41*12L	18
88	Trigger base	26200-6-1579-01		2
89	Upper computer cover	264D2-6-1702-B0	491*295.9*19	1
90	Lower cable of trigger	264D2-6-1582-01	900L	2
91	Allen screw	54010-5-0045-F4	M10*1.5*45L	4
92	Allen bolt	50306-5-0015-UF0	M6*1*15L_x000D_	4
93	Handpulse cable	261D8-6-1785-00	1000L	2
94	Buffer(2 _x000D_	26100-6-1082-K0	D30*37L*M8,75degree	2
95	Emergency stop pin	26100-6-1731-C1	21*18*1.5T	1
96	Safety key	26200-6-1732-R0	78.6*35*18.2	1
97	Safety clip	26200-6-1793-R0	830L	1

98	Cable for emergency stop function	261D8-6-1736-00	450L	1
99	Protecting plate	26200-6-1031-N1	70*67*4T	2
100	Inner case of safety key	26100-6-1734-B0	39*15*13.3	2
101	Computer fixing plate	264A1-3-1530-J1		1
102	Safety key board	26200-6-1733-B0	74*45*7	1
103	Upper cover for handling tube	264D3-6-1576-B0	836*582.6*139.2	1
104	Lower cover for handling tube	264D3-6-1577-B0	836*402.4*139.2	1
105L	Side cover for handling tube(left)	264D3-6-1594-B0	417*153.1*70.1	1
105R	Side cover for handling tube(right)	264D3-6-1595-B0	417*153.1*70.1	1
106A	Computer back cover	264A1-6-1748-B0	207.3*188*65.5	1
106B	Computer decorative cover	264A1-6-1749-B0	188*49.2*20.5	1
107	Handlebar grips	58015-6-1381-B0	D60*290L*3T,with hole	2
108	Hollow plug	264A1-6-2010-B0	40x80x119	1
110	Grounding cable 1_x000D_	26100-6-1787-03	325L	2
111	Grounding cable 2_x000D_	264D2-6-1788-00	300L	1
112	live wire 1	261A2-6-1789-00	450L	1
113	live wire 2	26100-6-1790-01	60L	2
114	neutral wire 100L	26100-6-1791-00	100L	1
115	neutral wire 190L	26100-6-1792-00	190L	1
116	Magnetic loop	26100-6-1079-00	D31*16	1
117	Motor decorative cover	264A1-6-2403-Aa0	727.1*40.8*50.1	1
118	Upper cable of trigger	264D3-6-1589-00	1300L	1
119	Sensor cable	26100-6-1795-00	GS003-P2.5F-1200mm-26AWG	1
120	Upper computer cable	264D3-6-1771-00	800	1
121	Middle computer cable	26100-6-1772-00	1100	1
122	Lower computer cable	264D3-6-1773-00	400	1
123A	Upper cover of button	264D3-6-2092-B0	265*180*47	1
123B	Lower cover of button	264D3-6-2093-B0	265*180*29.5	1
124	Filter	261D1-6-1067-00	15A	1
125	Inductance	261A2-6-1066-00	15A	1
126	Electric cable	26100-6-1775-02	1700L	1
127	Overlay	264D2-6-1706-B0	399*248*16	1
129	Allen cross spanner	58030-6-1051-N0	M6*130L	1
130	Allen spanner	58030-6-1052-N0	M8*120L	1

131	Speaker cover	264A1-6-1762-B0		2
132	USB module	264D3-6-1723-00	PA-AB00321-K1	1
133	CSK cross self-tapping screw	51004-2-0010-N0	ST4*1.41*10L	4
134	Cross round-head self-tapping screw	54723-2-0008-C0	ST2.3*8L	10
135	Button PCB board	264D3-6-1759-00	PA-AA01172-K7	1
137	Lower controller	264D3-6-1779-00	DC3.0,PA-AE00117EH	1
138	neutral wire 450L	261A2-6-1791-00	450L	1
139	Pad of tablet support	264A1-6-1777-B0	409*15*2T	1
140	Cross tube of computer supporting tube	261D8-6-2001-Aa0	10*20*1.5T*320L	1
141	Cross bolt	52606-2-0015-F0	M6*1*15L	4
142	Allen bolt	50308-5-0015-F0	M8*1.25*15L	8
143	Spring washer	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	7
144L	Left speaker	261D8-6-1722-01	B00202050,4Ω 3W,cable 300._x000D_	1
144R	Right speaker	261D8-6-1761-00	B00202050,4Ω 3W.cable100._x000D_	1
145	Audio cable	81000-6-2555-B0	250L	1
146	Oval plug	264D3-6-1588-B0	86*46*40,w/o hole	2
147L	Left pad of bottle	264D3 -6-1754-B0	94.8*75.9*3T	1
147R	Right pad of bottle	264D3 -6-1755-B0	94.8*75.9*3T	1
163	Trigger cover welding set	264D3-3-1540-Aa0		1
164	Allen bolt	50308-5-0040-C3	M8*1.25*40	2
165L	Left handlebar decorative cover	264D3-6-2090-B0	125.9*123.9*70	1
166R	Right handlebar decorative cover	264D3-6-2091-B0	125.9*123.9*70	1
167	Cross bolt	52605-2-0015-F0	M5*0.8*15L	4
168	Elastic rope	264A1-6-2098-B1	D2.5*500L	1
171	Pad holder support	26500-6-1766-B0	271.9*29.8*20.1	1
172	Screw	53335-2-0013-N0	ST3.5*13L	3
A	Fixing hook	26502-6-2097-B0	37.8*100*20.6	1
B	Buffer strap	264A1-6-1084-B0	255*10*2T	1
C	Pad holder	26500-6-1713-B0	271.8*25*20	1

8.3 Explosionszeichnung



9 GARANTIE

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	Motor
T9.5-2	Heimnutzung	24 Monate	30 Jahre	10 Jahre
	Semiprof. Nutzung	12 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. Fitness-Studio)

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.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

SERVICE

0800 20 20 277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de
Mo - Fr 08:00 - 21:00
Sa 09:00 - 21:00
So 10:00 - 18:00

DK

TECHNIK & SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

FR

TECHNIK & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

PL

TECHNIK & SERVICE

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

BE

TECHNIK & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

UK

TECHNIK

+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

SERVICE

+44 141 876 3972
Mo - Fr 9am - 5pm

NL

TECHNIK & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
Ma - Do 09:00 - 17:00
Vr 09:00 - 21:00
Za 10:00 - 17:00

INT

TECHNIK & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
Mo - Fr 8am - 6pm
Sat 9am - 6pm

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20 277
(kostenlos)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland:

www.sport-tiedje.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Sport-Tiedje ist mit derzeit 80 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Sport-Tiedje bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

www.sport-tiedje.de
www.sport-tiedje.de/blog

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DARWIN FITNESS GERMANY

Notizen

Notizen

TAURUS®

Laufband T9.5