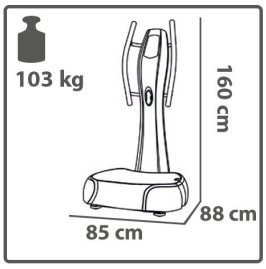
TAURUS

Montage- und Bedienungsanleitung



TF-VT7.01.02

TF-VT7 **Vibrationsplatte VT7**

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 Meiste aus Ihrem Training herausholen können. Die Devise von Taurus lautet: maximale Performance. Daher werden Taurus Fitnessgeräte mit dem Ziel entwickelt, das Training so effektiv und so abwechlsungsreich zu machen, dass Sie Ihre sportlichen Ziele erreichen. 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) 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 fest sitzen. 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.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitnessstudio) geeignet.

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

INHALTSVERZEICHNIS

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 6

1.1 Technische Daten 6
1.2 Persönliche Sicherheit 7
1.3 Elektrische Sicherheit 8
1.4 Aufstellort 8

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE 9

2.1 Allgemeine Hinweise 9
2.2 Störungen und Fehlerdiagnose 10
2.3 Wartungs- und Inspektionskalender 11

3 MONTAGE 12

3.1 Packungsinhalt 12
3.2 Montageanleitung 13

4 BEDIENUNGSANLEITUNG 15

4.1 Konsolenanzeige 15
4.2 Tastenfunktion 16
4.3 Konsolenbedienung 17
4.4 Programme 18
4.4.1 Manuelles Programm 18
4.4.2 Trainingsprogramme 18
4.4.3 Benutzerprogramme 19
4.5 Trainingspositionen 23
4.6 Trainingsprogramme Übersicht 31

5 TRAININGSANLEITUNG 33

5.1 10 Tipps für effektives Training 33
5.2 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur 35
5.3 Trainingstagebuch 37

6 GARANTIE INFORMATIONEN 38

7 ENTSORGUNG 40

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG 41

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 42

9.1 Service-Hotline 42
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 42
9.3 Teileliste 43
9.4 Explosionszeichnung 44

1.1 Technische Daten

TFT - Anzeige von

+ Übungsanleitungen
+ Trainingszeit in min
+ Frequenz, Amplitude, Gewichtskraft

Technische Daten der Taurus Vibrationsplatte VT7:

+ 1 DC Motor(en) mit jeweils 700 Watt Leistung
+ Bewegungsrichtung: Vertikal
+ Frequenzbereich: 20 - 60 Hz. (einstellbar in 1 Hz.- Schritten)
+ Amplitude: 2 - 3.2 mm
+ Zeitbereich: 20 - 600 Sek.
+ Trainingsfläche: 47 x 72 cm

Trainingsprogramme: 8
Benutzerprogramme: 3

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): Paket 1: 21 kg
Paket 2: 89 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 103 kg
Verpackungsmaße (L x B x H): Paket 1: ca. 1650 mm x 520 mm x 350 mm
Paket 2: ca. 950 mm x 950 mm x 300 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 850 mm x 880 mm x 1600 mm

Maximales Benutzergewicht: 120 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 unbedenklich ist. Besonders folgende Personen sollten das Gespräch mit dem Arzt suchen: 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.
+ Beachten Sie, dass zu intensives Training Ihre Gesundheit gefährden kann. Bitte nehmen Sie auch zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können und sich nicht zur gesundheitsbedingten Leistungssteuerung eignen.
+ Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden: für das Fahrradtraining erwachsener Personen. Eine andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Hersteller und Händler können nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
+ Das Gerät darf nur von einer Person zurzeit 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 ggf. von einem Fachmann erläutern.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
+ Passen Sie auf, dass sich keine Haare, Kleidung, Schmuck, Hände oder Füße an beweglichen Teilen verhaken, greifen Sie nicht in die Gelenke.
+ Tragen Sie keine zu weite, wallende Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf rutschfeste Sohlen, vorzugsweise aus Gummi oder ähnlichen Materialen. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
+ Beachten Sie auch die Hinweise zur Trainingsgestaltung in dieser Anleitung.
+ 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 Elektrische Sicherheit

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220 - 230V mit 50 Hertz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzkabel direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden, die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o.ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert "16 Ampere, träge" gesichert sein.
+ Zur Verringerung der Gefahr eines Elektroschocks ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird, sowie vor der Wartung bzw. der Reinigung den Stecker aus der Steckdose.
+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.
+ Das Netzkabel ist von Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie auch keine Gegenstände darauf.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
+ Falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt oder defekt sind, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Vor dem Austausch darf das Gerät nicht verwendet werden.
+ Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte (z. B. Handys) in unmittelbarer Nähe zum Cockpit oder zur Steuerelektronik befinden, da sonst Anzeigewerte (z. B. die Pulsmessung) verfälscht werden könnten.

1.4 Aufstellort

+ Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (zwischen 10°C und 35°C) genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) 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 zu jeder Seite des Gerätes ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 50 cm) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.

+ Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen und Untergründen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
+ Es dürfen keine Gegenstände in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein. Etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
+ Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppich) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

+ Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind oder ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Händler zu kontaktieren.
+ Einige Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Bei Schwierigkeiten nehmen Sie die Hilfe einer 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 haben.
+ Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da für Kinder ansonsten Erstickungsgefahr bestünde.
+ Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
+ Legen Sie vor Montagebeginn alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden.
+ Lesen Sie sich die Montageanleitung vorab 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 Werkzeugs fest.

+ Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen oder unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstünden. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
+ Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Vewenden Sie nur die Ersatzteile des Herstellers.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat den festen Sitz aller Schraubenverbindungen.
+ Um den hohen Sicherheitsstandard Ihres Fitnessgerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Spezialisten des Vertragspartners warten zu lassen.
+ 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 fünf häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorhanden, Netzteil nicht eingesteckt	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob das Netzteil eingesteckt ist
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Gerät wackelt	Schiefer Boden oder Gerät nicht ausgerichtet	Gerät mittels Standfüße ausrichten

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in dem angegebenen Turnus durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich
Display, Konsole	R		
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Kunststoffabdeckung	R		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

3.1 Packungsinhalt

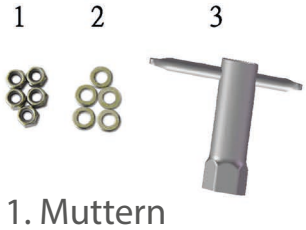
Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen sowie einem Netzkabel mit Netzstecker. Sollte ein Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

Konsolenmast

Plattform

Handschlaufen

Trainingsmatte



1. Muttern
2. Unterlegscheiben
3. Steckschüssel

3.2 Montageanleitung

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

Schritt 1:

a) Heben Sie die Plattform an und benutzen Sie den Karton als Unterlage, um die Plattform und den Konsolenmast zu montieren.

Schritt 2:

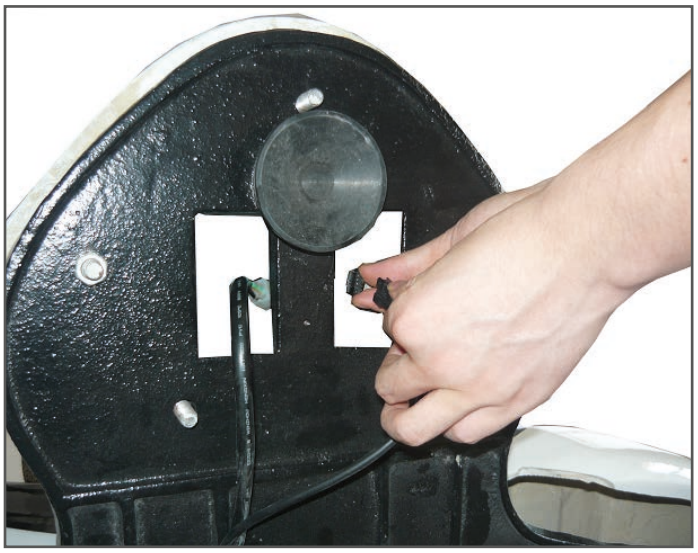
a) Platzieren Sie den Konsolenmast über den Löchern für die Montage und befestigen die Teile mit 5 Unterlegscheiben und Muttern.

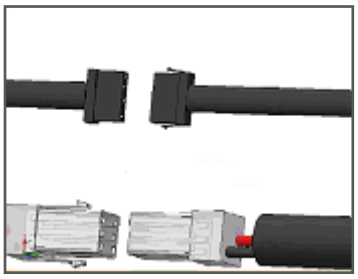
Schritt 3:

a) Ziehen Sie die Muttern unter dem Konsolenmast mit dem Steckschlüssel fest, während eine zweite Person das Gerät anhebt.

Schritt 4:

a) Während eine Person das Gerät anhebt, verbindet die andere Person die beiden Kabel unter dem Konsolenmast.





4.1 Konsolenanzeige

Hauptkonsole

Display am Konsolenmast

4.2 Tastenfunktion

START	Drücken Sie START, um Einstellungen vorzunehmen oder ein ausgewähltes Programm zu starten.
PAUSE / STOP	Während des Trainings: Drücken Sie PAUSE / STOP um das Training anzuhalten oder zur letzten Anzeige zurück zu kehren.
UP	Während des Trainings: Drücken Sie UP, um die Frequenz zu erhöhen. In den Einstellungen: Drücken Sie UP, um Zeit, Frequenz, H/L und Programmauswahl einzustellen.
DOWN	Während des Trainings: Drücken Sie DOWN, um Frequenz zu senken. In den Einstellungen: Drücken Sie DOWN, um Zeit, Frequenz, H/L und Programmauswahl einzustellen.
ENTER	Drücken Sie die ENTER Taste, um Einstellungen zu bestätigen und zum nächsten Schritt zugelangen.
RETURN	In den Einstellungen : Drücken Sie die RETURN Taste um zur letzten Einstellung oder letzten Seite zu gelangen.

4.3 Konsolenbedienung

Startseite

1. Drücken Sie **UP**, um die letzte Seite anzuzeigen.

2. Drücken Sie **DOWN**, um die nächste Seite anzuzeigen.

3. Jede Seite wird für 10 Sekunden angezeigt, bevor zur nächsten Seite gewechselt wird.

4. Nach dem Warnhinweis, wechselt das Display zur Menüseite, um das Programm auszuwählen.

Menü

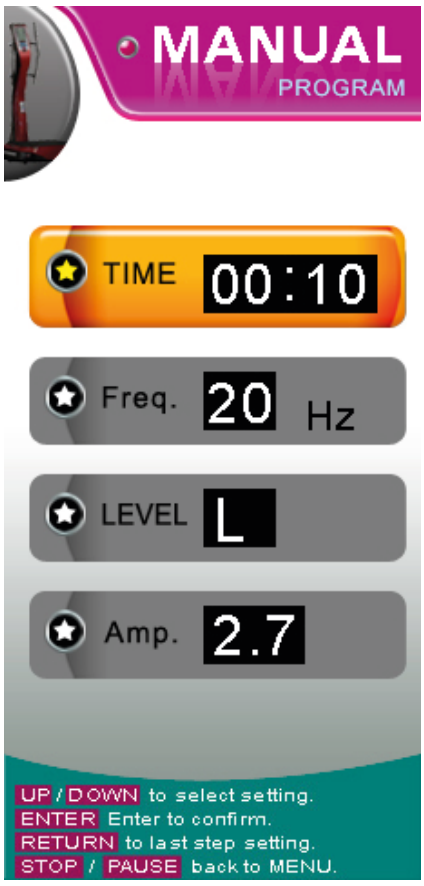
1. Vier Menüpunkte: MANUAL (Manuell), PRESET (Trainingsprogramme), USER (Benutzer), PRECAUTIONS (Vorsichtsmaßnahmen).

2. Wählen Sie mit den **UP / DOWN** Tasten einen Punkt aus.

3. Drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung.

4.4 Programme

4.4.1 Manuelles Programm



1. Drücken Sie **UP / DOWN**, um die Zeit, Frequenz und Stufe einzustellen.

2. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen und mit der nächsten Einstellung fort zu fahren.

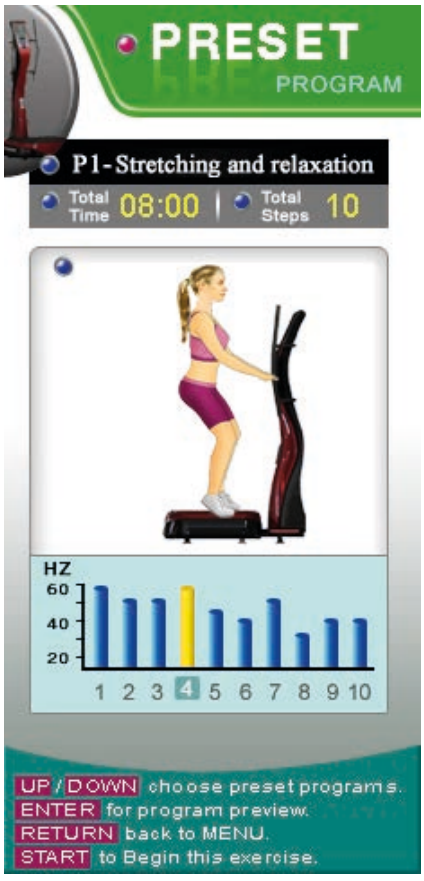
3. Drücken Sie RETURN um zur letzten Einstellung zurück zu kehren.

4. Nachdem Sie TIME, FREQUENZ und LEVEL eingestellt haben, sind de Einstellungen für das manuelle Programm abgeschlossen.

5. Drücken Sie START, um das Training zu starten.

6. Drücken Sie STOP/PAUSE, um das Training anzuhalten und zum Menü zurück zukehren.

4.4.2 Trainingsprogramme



1. P1: Dehnung und Entspannung
   P2: Ganzkörpertraining
   P3: Oberkörpertraining
   P4: Unterkörpertraining
   P5-P8: Fort. Programme

2. Drücken Sie UP / DOWN, um für jedes Programm Trainingsposition und Trainingszeit anzeigen zu lassen.

3. Drücken Sie ENTER, um sich eine Vorschau anzeigen zu lassen.

4. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

5. Drücken Sie RETURN, um zum Menü zurück zukehren.

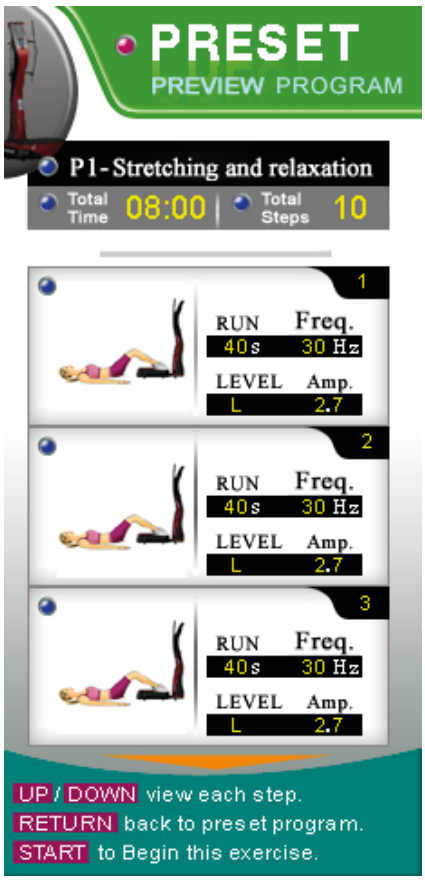
Trainingsprogramme Vorschau

1. Drücken Sie UP / DOWN oder ENTER um sich jeden Trainingsschritt anzuzeigen zu lassen.

2. Drücken Sie RETURN, um zur letzten Seite zurück zukehren.

3. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

4. Während des Trainings kann die Frequenz mit den UP und DOWN Tasten in 1-Hz Schritten eingestellt werden.



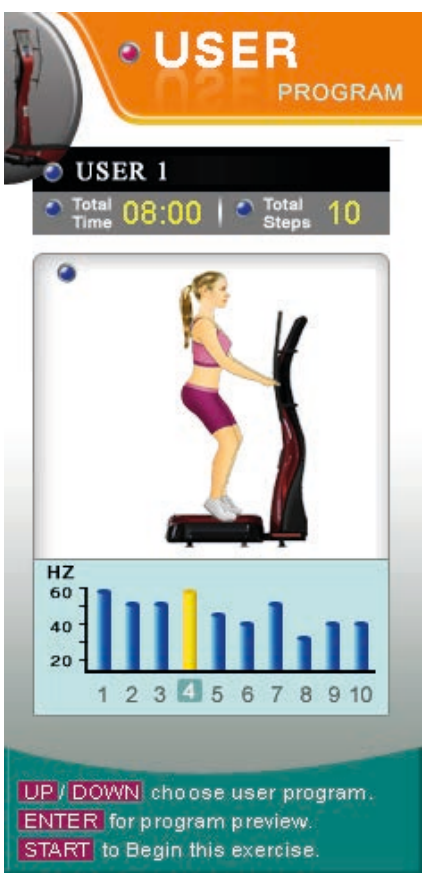
4.4.3 Benutzerprogramme

1. Drücken Sie UP / DOWN, um sich für jedes Benutzerprogramm Trainingsposition und Trainingszeit anzeigen zu lassen.

2 . Drücken Sie ENTER zur Vorschau für die Benutzerprogramme.

3. Drücken Sie RETURN, um zum Hauptmenü zurück zukehren.

4. Drücken Sie START, um das Training zu starten.



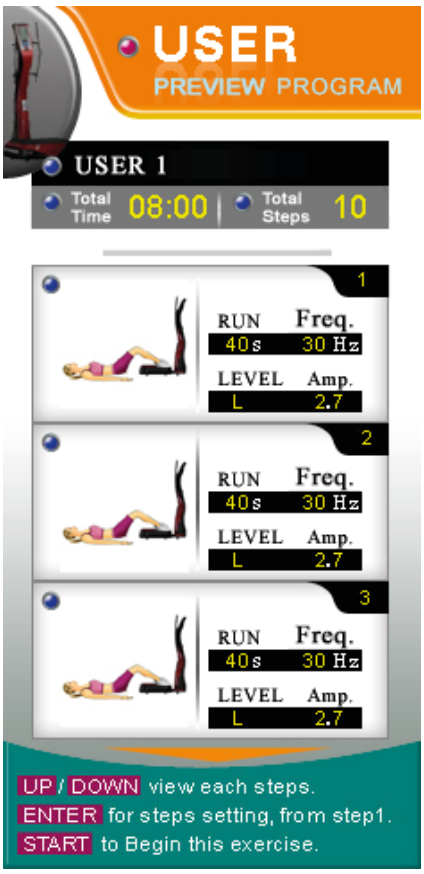
Einstellung der Benutzerprogramme

1. Drücken Sie UP/ DOWN, um die Schritte der Benutzereinstellung anzeigen zu lassen.

2 . Drücken Sie ENTER, um Butzereinstellungen vorzunehmen.

3. Drücken Sie RETURN, um zum Benutzerprogramm zurück zukehren.

4. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.



Einstellungen der Benutzerprogramme

1. Stellen Sie mit den UP / DOWN Tasten die Frequenz in Hz ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

2. Wählen Sie mit den UP DOWN Tasten die Trainingsposition und drücken ENTER zur
Bestätigung. Verfügbare Trainingspositionen sind abhängig von der Trainingsfrequenz.

3. Wählen Sie mit den UP / DOWN Tasten die Trainingsstufe (L für niedrig und H für hoch), drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

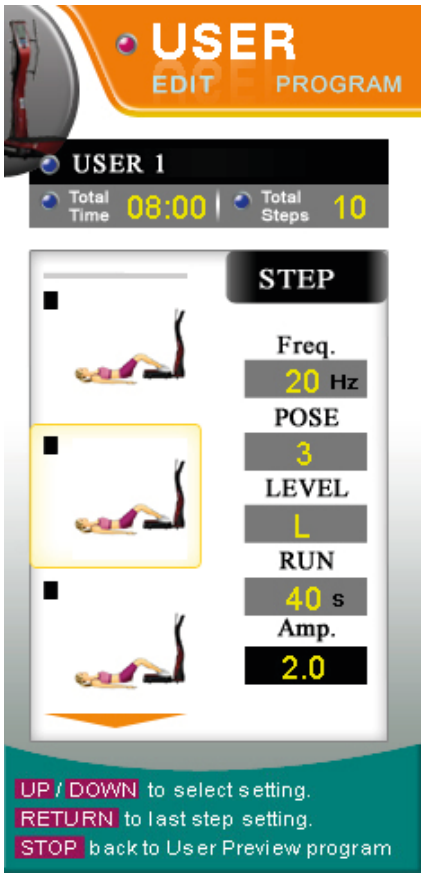
4. Stellen Sie mit den UP / DOWN Tasten die Trainingszeit für jedes Segment ein und drücken ENTER zur Bestätigung.

5. Drücken Sie RETURN, um zur letzten Einstellung zurück zukehren.

6. Wiederholen Sie die Schritte für alle 10 Segmente. Nachdem alle Einstellungen vorgenommen wurden wird „User program setting completed“ angezeigt.

7. Drücken Sie START, um das Training zu starten.

8. Drücken Sie STOP, um zur Programmvorschau zurück zukehren. Alle Einstellungen werden gespeichert.



Trainingsanzeige

1. Während des Trainings kann mit den UP / DOWN Tasten die Frequenz eingestellt werden.

2. Benutzen Sie die Schnellwahltasten am Konsolenmast, um eine Frequenz von 30 Hz, 40 Hz, oder 50 Hz einzustellen.

3. Die Zeit für die Trainingsintervalle zählt rückwärts bis Null und wechselt dann für 15 Sekunden in den RESET Modus.

4. Das Programm ist beendet, nachdem die Gesamttrainingszeit abgelaufen ist. Drücken Sie START, um das Training zu wiederholen oder RETURN, um zur Programmauswahl zurück zukehren.

5. Während des Trainings kann das Programm mit STOP/ PAUSE unterbrochen werden.

6. Drücken Sie RETURN um zur Programmseite zurück zu kehren oder START um das Training fortzusetzen.

7. Für weitere Informationen und Hinweise, lesen Sie bitte die Anweisungen zu jeder Trainingsposition sorgfältig durch.

REST Modus (Pausenmodus)

1. Jede Pause zwischen den Intervallen beträgt 15 Sekunden.

2. In dieser Pause wird die nächste Trainingsposition angezeigt und der Benutzer kann sich auf das nächste Intervall vorbereiten.

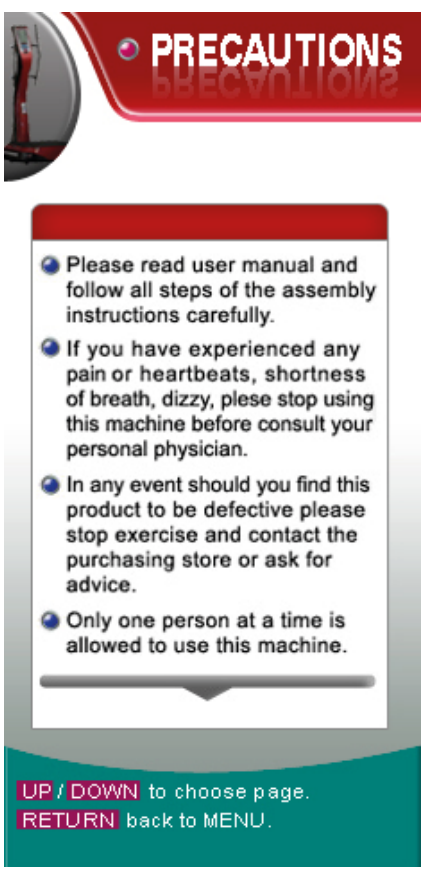
Vorsichtsmaßnahmen

1. Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise vollständig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

2. Drücken Sie die UP / DOWN Tasten, um die letzte bzw. nächste Seite aufzurufen.

3. Jede Seite wird für 10 Sekunden angezeigt bis die Anzeige zur nächsten Seite wechselt.

4. Drücken Sie RETURN, um zum Hauptmenü zurück zukehren.



4.5 Trainingspositionen

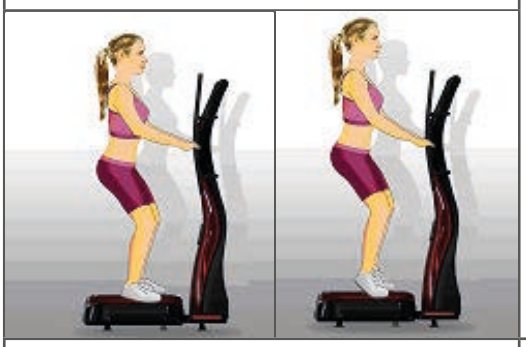
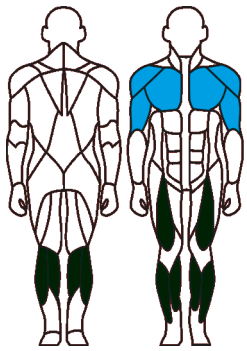
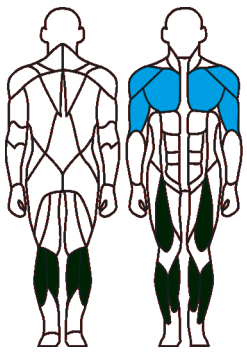
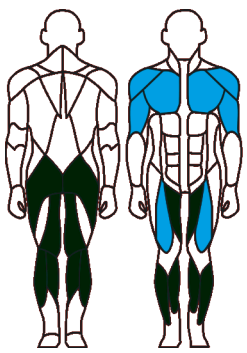
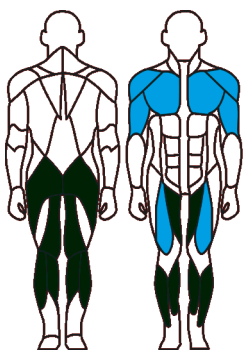
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 01 - (hoch und runter) 		Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen mit leicht gebeugten Hüften und angespannten Bauchmuskeln.
Position 02		Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander. Halten Sie Ihren Rücken gerade und die Knie leicht gebeugt und beugen Ihre Hüften bis Sie die gewünschte Spannung in Ihren Oberschenkel und Hüften spüren.
Position 03		Stellen Sie sich mit den Füßen mehr als schulterbreit auseinander. Lehnen Sie sich leicht zurück und beugen leicht die Beine bis Sie die Spannung im Rücken, in den Gesäßmuskeln und den Oberschenkeln spüren.
Position 04		Stellen Sie sich mit den Füßen nach außen zeigend mehr als schulterbreit auseinander. Beugen Sie Ihre Beine und lehnen sich leicht zurück; Sie sollten Spannung in den vorderen und hinteren Oberschenkeln spüren.

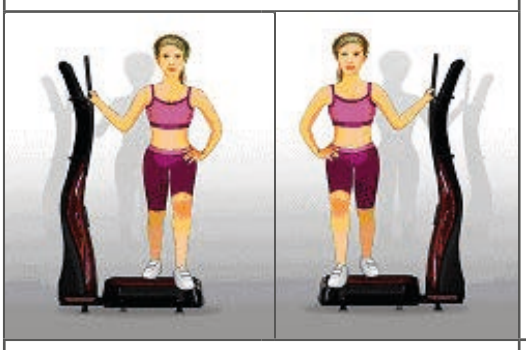
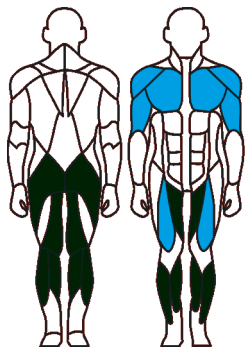
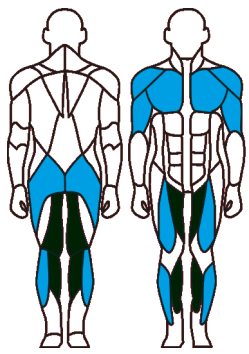
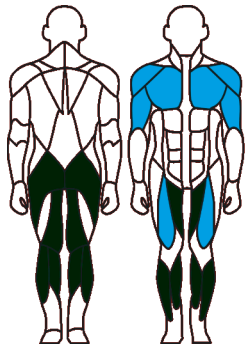
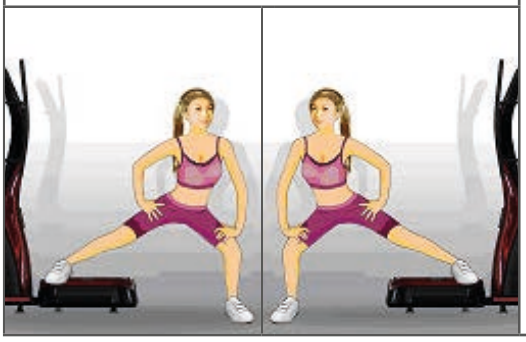
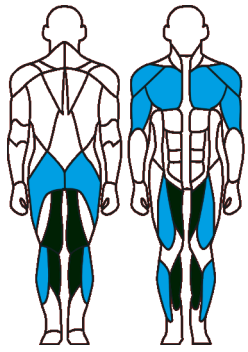
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 05 (links und rechts) 		Stellen Sie sich seitlich auf die Platte mit einem Fuß vor dem anderen. Das vordere Bein leicht beugen und das hintere gerade halten, während Sie die hintere Ferse Richtung Platte drücken bis Ihre Waden angespannt sind.
Position 06		Stellen Sie sich auf die Platte und halten sich an den Handgriffen fest. Halten Sie Ihre Beine gerade ohne sie ganz durch zustrecken. Drücken Sie Ihre Hüften nach hinten und beugen Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach vorne um Ihre Gesäßmuskeln und Oberschenkelmuskeln zu dehnen.
Position 07 (links und rechts)		Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Platte, beugen leicht Ihr Knie und spannen die Bauchmuskel an.
Position 08 (links und rechts) 		Stellen Sie einen Fuß mit gestrecktem Bein auf die Platte. Beugen Sie Ihr anderes Bein und stützen sich darauf ab. Lehnen Sie sich weg von der Platte, um den inneren Oberschenkel zu dehnen.

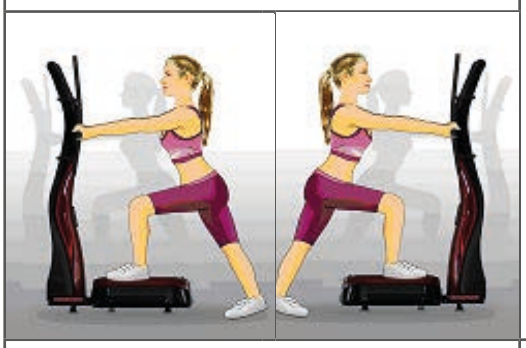
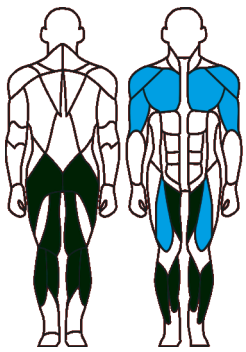
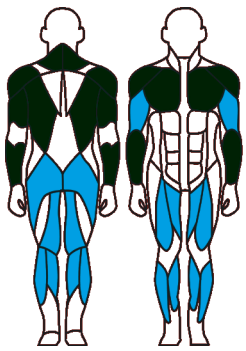
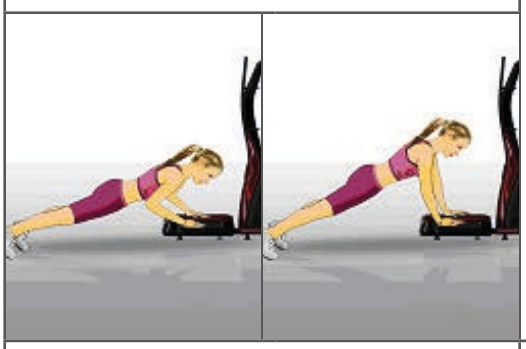
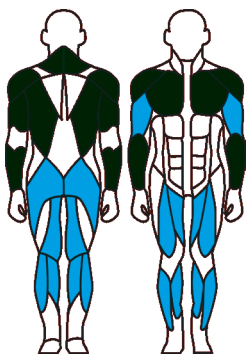
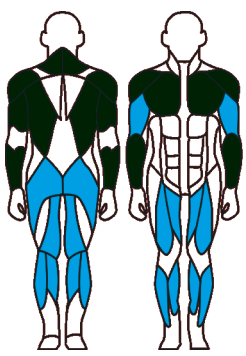
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 09 (links und rechts) 		Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und den anderen davor. Beugen Sie Ihr Knie und Ihre Fußgelenke bis Sie Spannung im hinteren Oberschenkel spüren.
Position 10		Legen Sie Ihre Ellbogen auf die Platte und spannen Ihre Bauchmuskeln an. Heben Sie langsam Ihre Hüfte an bis Sie die Spannung in den Bauchmuskeln spüren.
Position 11 (hoch und runter) 		Platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit auseinander auf der Matte. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und strecken Ihre Ellbogen, so dass Sie sich nach oben drücken.
Position 12 (links und rechts)		Legen Sie sich seitlich hin mit einem Fuß hinter dem anderen. Legen Sie Ihren gebeugten Ellbogen auf die Platte und heben Ihre Hüfte nach oben mit angespannten Bauchmuskeln an.

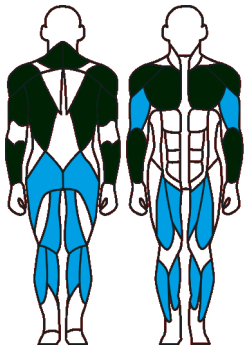
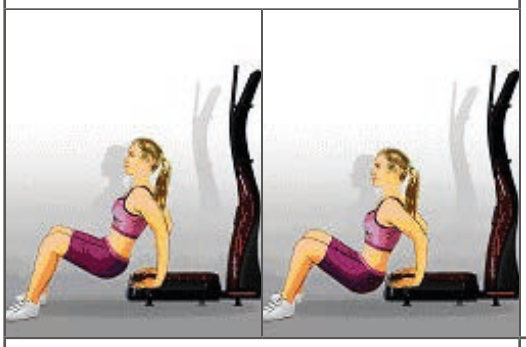
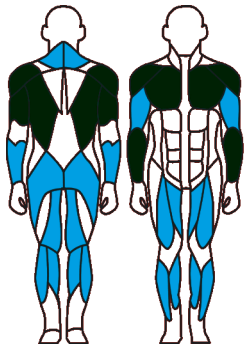
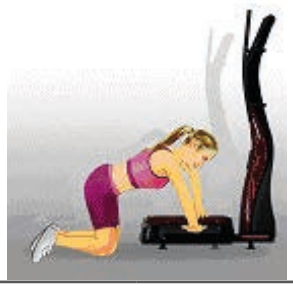
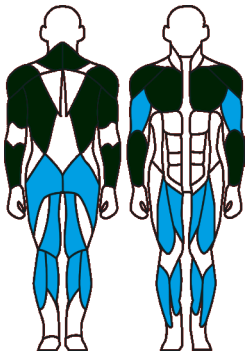
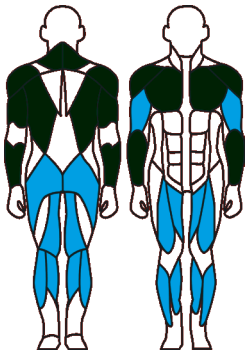
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 13		Knien Sie sich vor das Gerät und legen die Unterarme auf die Platte Halten Sie Ihren Körper in einem 90 Grad Winkel und den Rücken gerade.
Position 14 (hoch und runter) 		Stützen Sie sich mit den Händen schulterbreit auseinander und gebeugten Ellbogen auf der Platte ab. Strecken Sie Ihre Ellbogen und heben Ihre Hüft an und wieder ab.
Position 15 		Platzieren Sie Ihre Hände auf der Platte schulterbreit auseinander. Die Finger zeigen zueinander. Halten Sie Ihren Rücken gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an.
Position 16		Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen auf den Boden und legen Sie eine Matte zwischen die Platte und Ihren Rücken.

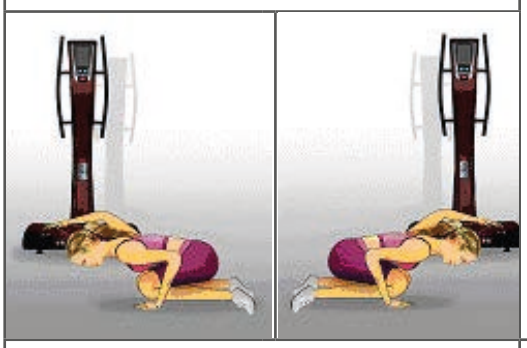
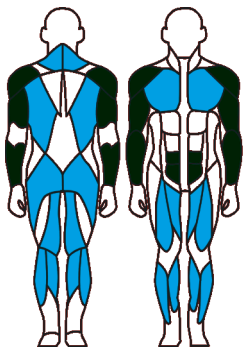
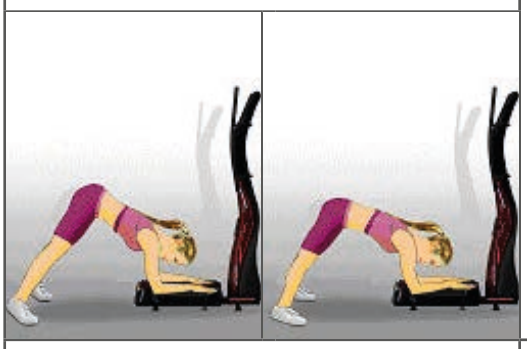
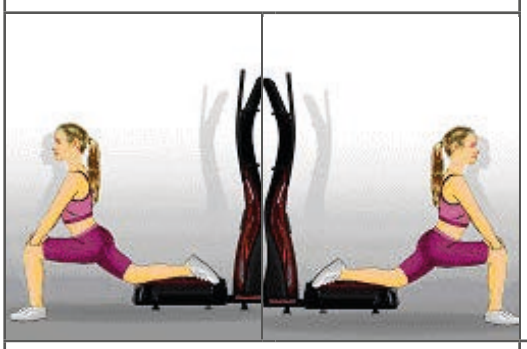
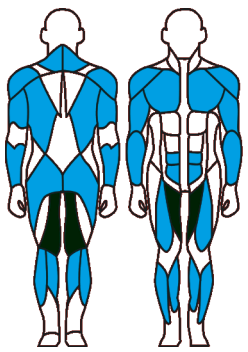
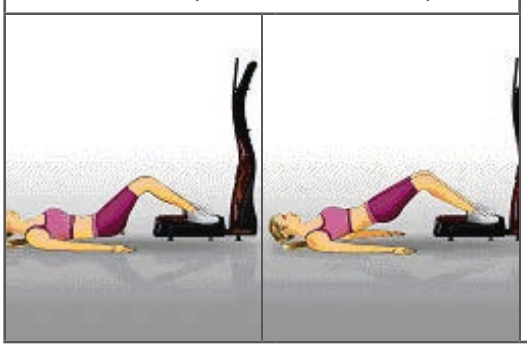
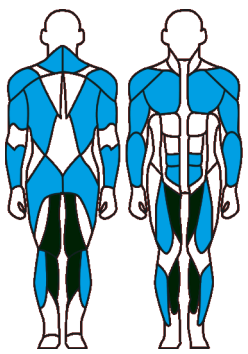
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 17 (links und rechts) 		Legen Sie Ihren gebeugten Arm auf die Platte und senken Ihren Oberkörper langsam zum Boden ab bis Sie die Spannung in den Brustmuskeln spüren.
Position 18 (hoch und runter) 		Legen Sie Ihre Ellbogen schulterbreit auseinander auf die Platte und nehmen Sie mit dem Oberkörper eine Haltung gemäß Abb. ein. Führen Sie Ihre Füße leicht Richtung Platte.
Position 19 (links und rechts) 		Platzieren Sie ein Schienbein auf der Platte und drücken Sie Ihre Hüften und Ihr Becken nach vorne während Sie Ihren Oberkörper und Rücken gerade halten bis Sie die Spannung in der Hüfte und im Bauch spüren.
Position 20 (hoch und runter) 		Legen Sie sich auf eine Matte vor das Gerät und platzieren die Füße auf der Platte. Heben Sie die Hüfte und spannen die Bauchmuskeln an.

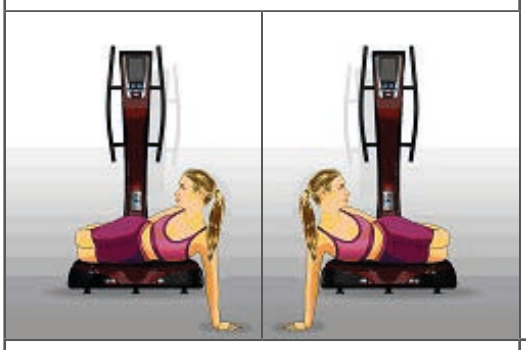
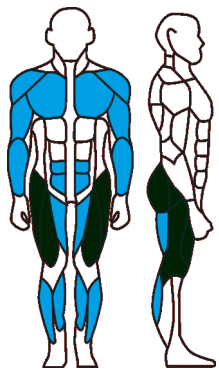
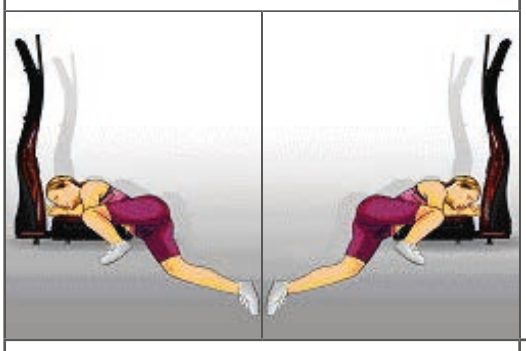
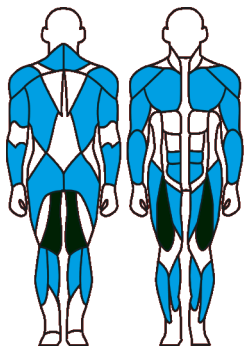
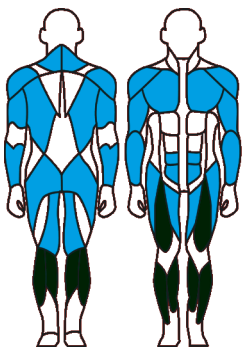
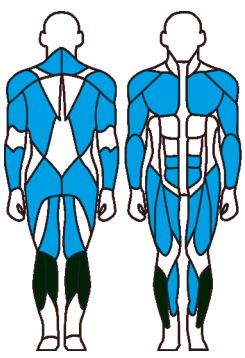
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 21 		Legen Sie sich mit gebeugten Beinen seitlich auf die Platte und stützen sich mit einem Arm am Boden ab.
Position 22 (hoch und runter) 		Legen Sie sich auf den Boden, wobei Sie die Innenseite des Oberschenkels auf der Platte platzieren.
Position 23		Legen Sie Ihre Beine in Bauchlage auf die Platte und stützen Sie sich auf z.B. einem Stepper (als Zubehör) oder ähnlicher Unterlage ab. Die Unterlage sollte dieselbe Höhe wie die Platte haben.
Position 24		Legen Sie sich entspannt auf den Boden und platzieren Ihre Waden auf der Platte. Die Zehen sollten nach oben zeigen.

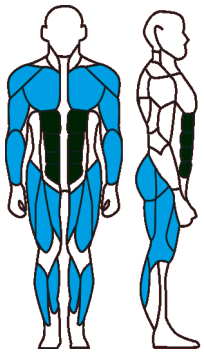
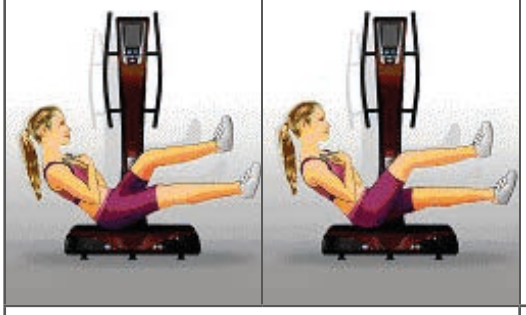
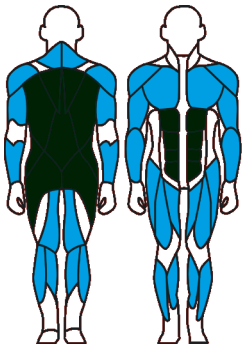
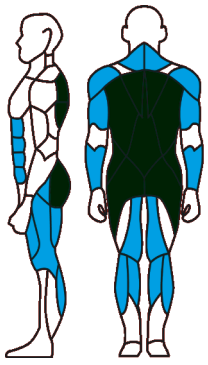
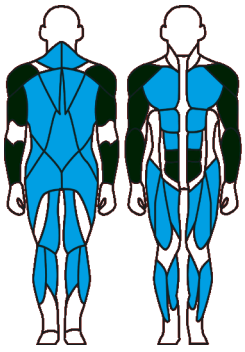
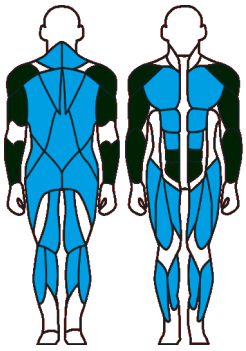
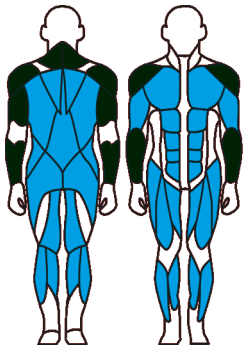
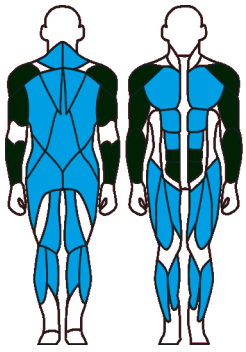
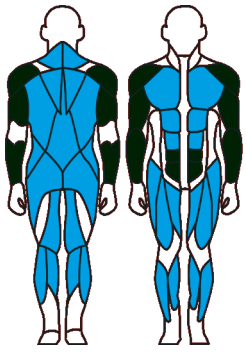
Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 25		Legen Sie sich auf die Platte mit den Händen hinter dem Kopf als Stütze. Heben Sie Ihren Oberkörper Richtung Beine an und stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken und Gesäß stets die Matte berühren.
Position 26 (hoch und runter) 		Setzen Sie sich auf die Platte und verschränken die Arme vor der Brust. Strecken Sie ein Bein gerade aus während das andere höher und leicht gebeugt halten.
Position 27		Setzen Sie sich auf die Platte und winkeln Ihre Beine an. Entspannen Sie Ihren Oberkörper und beugen sich langsam nach vorne.
Position 28		Halten Sie beide Griffe mit gebeugten Ellbogen. Setzen Sie während der Vibrationen Ihre Oberarmmuskeln (Bizeps) unter Spannung.

Abbildung	Muskelgruppen	Beschreibung
Position 29		Halten Sie beide Handgriffe mit den Armen ausgestreckt auf gleicher Höhe. Passen Sie die Spannung an, indem Sie die Griffe höher oder niedriger halten.
Position 30		Halten Sie die Handgriffe seitlich auf Schulterhöhe. Sie sollten Spannung in den (hinteren) Oberarmen und in den Schultern spüren.
Position 31		Ziehen Sie die Handgriffe nach oben und nach hinten bzw. auf Höhe des Bauchnabels bis Sie die Spannung in den Armen und im oberen Rücken spüren.
Position 32 (links und rechts)		Halten Sie mit einer Hand den Handgriff fest und platzieren Sie die andere Hand hinter dem Kopf. Lehnen Sie sich leicht von der Platte weg.

4.6 Trainingsprogramme Übersicht

P1 Dehnung und Entspannung					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	01	40	30	L	1.1
2	32	55	35	L	0.9
3	21	50	35	L	0.9
4	18	35	40	L	0.85
5	22	40	40	L	0.85
6	20	45	35	L	0.9
7	19	50	40	L	0.85
8	06	40	40	L	0.85
9	16	45	35	L	0.9
10	27	50	30	L	1.1

P2 Ganzkörpertraining					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	01	60	25	L	1.45
2	04	55	40	L	0.85
3	07	55	45	H	1.3
4	25	50	45	H	1.3
5	05	60	40	H	1.4
6	03	60	50	L	0.78
7	06	45	45	L	0.85
8	26	40	50	L	0.78
9	21	30	35	L	0.9
10	27	25	35	L	0.9

P3 Oberkörpertraining					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	18	40	30	L	1.1
2	15	35	35	L	0.9
3	17	40	30	L	1.1
4	12	45	40	H	1.4
5	14	35	45	L	0.85
6	11	35	50	L	0.78
7	10	45	45	H	1.3
8	13	50	50	L	0.78
9	31	50	40	L	0.85
10	32	45	35	L	0.9

P4 Unterkörpertraining					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	02	60	30	L	1.1
2	21	55	35	L	0.9
3	09	50	45	L	0.85
4	08	50	40	H	1.4
5	20	45	40	H	1.4
6	07	45	50	L	0.78
7	19	55	50	H	1
8	23	50	45	L	0.85
9	22	30	40	L	0.85
10	24	40	35	L	0.9

P5 Trainingsprogramme					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	02	60	30	L	1.1
2	03	55	40	L	0.85
3	18	40	40	L	0.85
4	25	50	45	H	1.3
5	14	35	45	L	0.85
6	09	60	50	L	0.78
7	19	55	45	H	1.3
8	08	60	50	L	0.78
9	31	30	40	L	0.85
10	24	35	35	L	0.9

P6 Trainingsprogramme					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	05	45	35	L	0.9
2	08	55	40	L	0.85
3	26	40	40	L	0.85
4	25	35	45	L	0.85
5	04	45	50	H	1
6	11	35	45	L	0.85
7	30	35	40	L	0.85
8	18	40	40	L	0.85
9	21	50	35	L	0.9
10	24	40	30	L	1.1

P7 Trainingsprogramme					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	01	40	35	L	0.9
2	19	55	35	L	0.9
3	10	30	40	L	0.85
4	06	35	40	H	1.4
5	14	35	45	L	0.85
6	12	40	50	L	0.78
7	25	55	45	H	1.3
8	08	60	45	L	0.85
9	32	35	35	L	0.9
10	22	35	35	L	0.9

P8 Trainingsprogramme					
No.	Position	RUN	Freq.	Level	Amp.
1	32	40	35	L	0.9
2	21	55	40	L	0.85
3	25	30	45	L	0.85
4	26	35	45	H	1.3
5	11	40	40	L	0.85
6	12	40	45	L	0.85
7	04	45	50	H	1
8	09	50	45	L	0.85
9	06	45	40	L	0.85
10	27	45	35	L	0.9

5.1 10 Tipps für effektives Training

1. Ziele setzen
Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc.. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training
Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung
Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe
Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen
Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

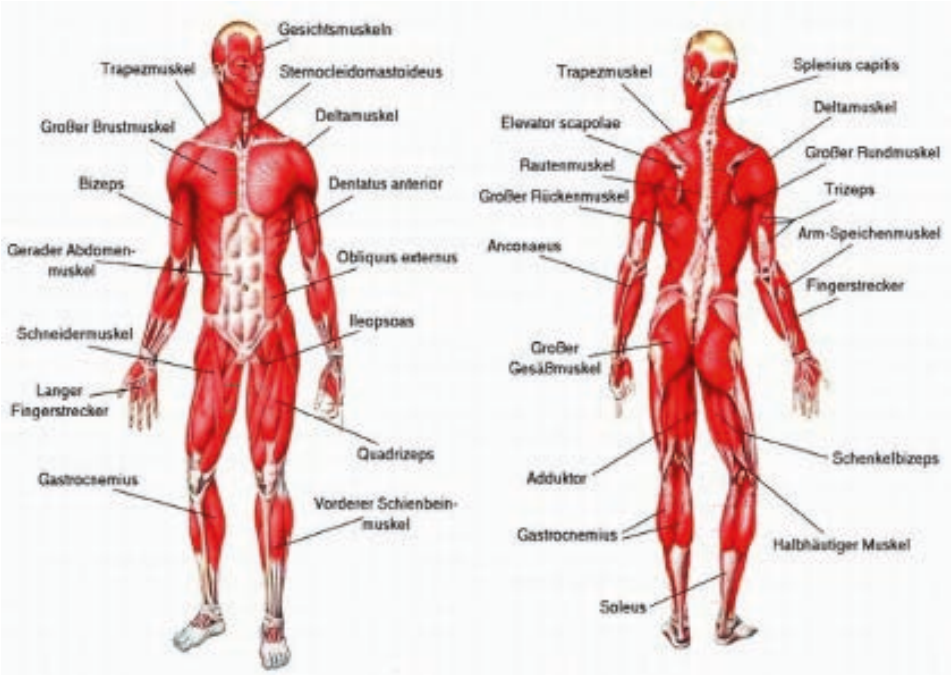
7. Übungsvielfalt
Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung
Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch
Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

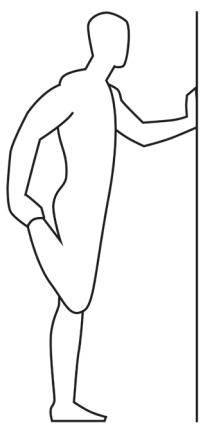
10. Belohnen Sie sich
Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.2 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



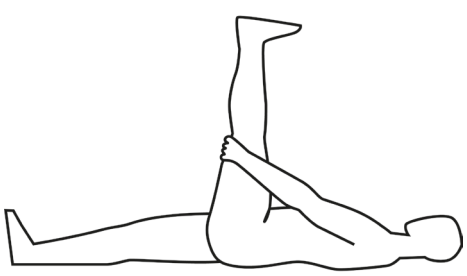
1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



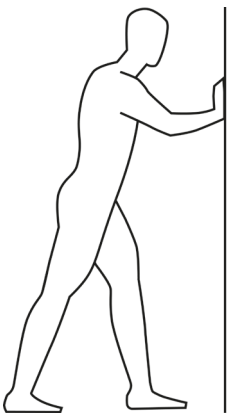
2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel

Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.3 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

Datum | Strecke | Zeit (Min.) | Widerstandsstufe | Trainingsgewicht | Ø Herzfrequenz | Kalorienverbrauch | Ich fühle mich ... | Körpergewicht

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 Ihren Händler 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
VT7	Heimgebrauch	24 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, 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.

7 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.

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XXL ArtNr. ST-FM-XXL
	Sport-Tiedje Liegestützgriffe ArtNr. PU1202

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichsten 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

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Mo. - Do. 9:00 - 17:00

Fr. 9:00 - 21:00

Sa. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mo. - Fr. 9:00 - 17:00 pm

9.2 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.

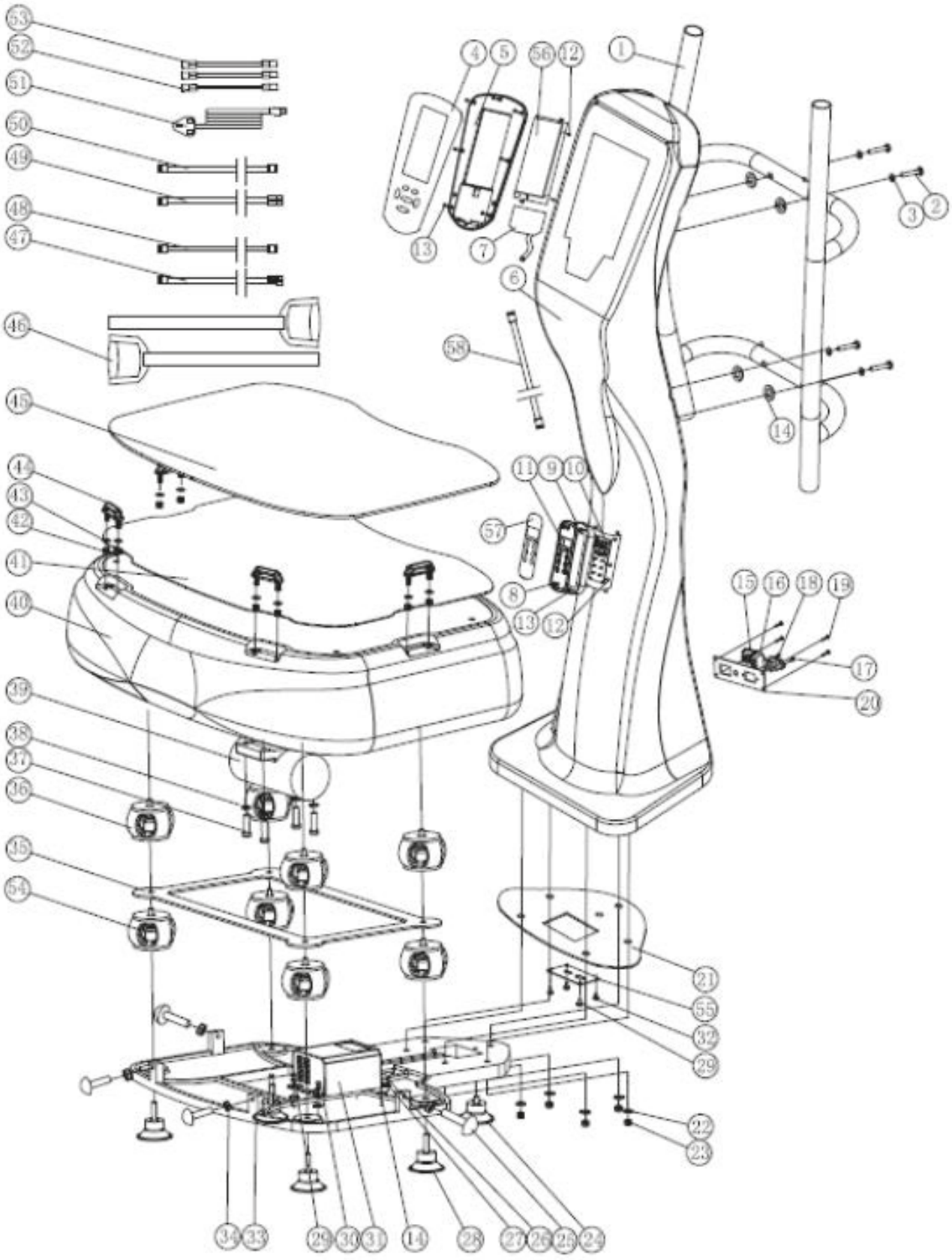
Seriennummer:

Marke / Kategorie:	Modellbezeichnung:
Taurus Vibrationsplatte	VT7

9.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Handle Bar	1	30	Cross Bolt	4
2	Bolt	4	31	Inverter	1
3	Washer	4	32	Cross Bolt	4
4	Display Sticker	1	33	Casting Iron Frame	1
5	Upper Display Cover	1	34	Nut	4
6	Post Column	1	35	Connection Frame	1
7	Buttons Pcb	1	36	Upper Rubber Cushion	4
8	Cross Bolt	2	37	Cross Bolt	4
9	Column Display Lower Case	1	38	Spring Washer	4
10	Column Display Pcb	1	39	Motor	1
11	Column Display Upper Case	1	40	Base Frame Housing	1
12	Cross Bolt	12	41	Non Slip Sticker	1
13	Cross Bolt	14	42	Nut	8
14	Rubber Washer	8	43	Washer	8
15	Power Switch	1	44	Straps Holder Seat	4
16	Fuse Bracket	1	45	Exercise Upper Mat	1
17	Cross Bolt	2	46	Hand Straps	2
18	Power Socket	1	47	Upper Control Wire	1
19	Cross Bolt	4	48	Lower Control Wire	1
20	Power Fix Board	1	49	Middle Control Wire	1
21	Column Rubber Pad	1	50	Cable- Power Swich To Inverter	1
22	Washer	5	51	Power Cord	1
23	Nut	5	52	Cable- Switch To Power Socket 2	1
24	Base Cushion 1	1	53	Cable- Switch To Power Socket 1	2
25	Rubber Suport	4	54	Lower Rubber Cushion	4
26	Cross Bolt	1	55	Cable Connector Fix Board	1
27	Washer	1	56	Computer Display Panel	1
28	Base Cushion 2	4	57	Column Display Sticker	1
29	Spring Washer	8	58	Cable- Display To Column Display	1

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

DE +49 4621 4210-0
info@sport-tiedje.com

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

UK +44 141 876 3972
orders@powerhousefitness.co.uk

Technik-Hotline

DE +49 4621 4210-0
+49 4621 4210-699
service@sport-tiedje.de

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

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

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

Note

TAURUS

Vibrationsplatte VT7