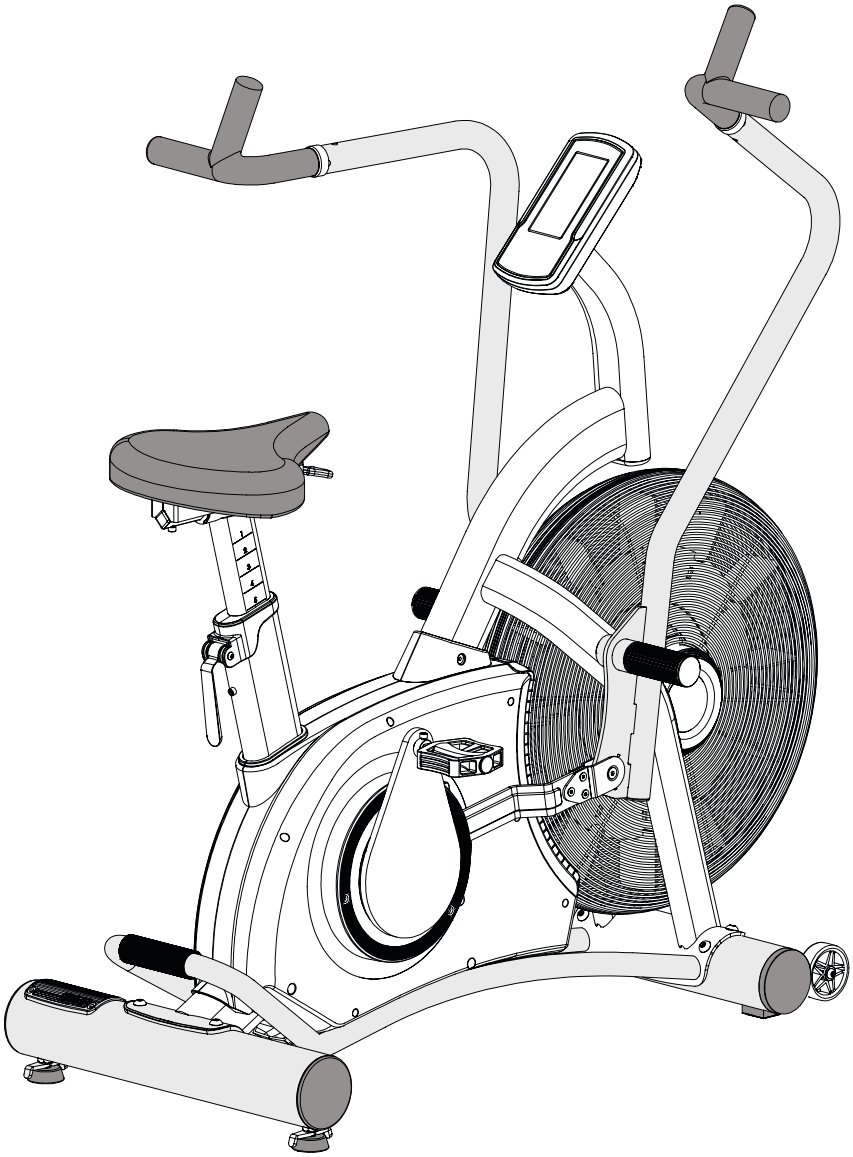
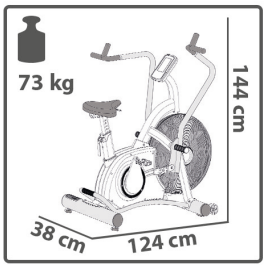
# TAURUS®

## Montage- und Bedienungsanleitung









TFERGOX.01.04

**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.

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

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

# INHALTSVERZEICHNIS


| | | |
|---|---|---|
| 1 | ALLGEMEINE INFORMATIONEN | 5 |
| 1.1 | Technische Daten | 5 |
| 1.2 | Persönliche Sicherheit | 6 |
| 1.3 | Aufstellort | 6 |
| 2 | MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE | 7 |
| 2.1 | Allgemeine Hinweise | 7 |
| 2.2 | Störungen und Fehlerdiagnose | 8 |
| 2.3 | Wartungs- und Inspektionskalender | 8 |
| 3 | MONTAGE | 9 |
| 3.1 | Packungsinhalt | 9 |
| 3.2 | Montageanleitung | 10 |
| 4 | BEDIENUNGSANLEITUNG | 15 |
| 4.1 | Konsolenanzeige | 15 |
| 4.2 | Tastenfunktion | 17 |
| 4.3 | Ein- und Ausschalten des Gerätes | 18 |
| 4.4 | Programme | 20 |
| 4.4.1 | Manual Mode – Manueller Modus | 20 |
| 4.4.2 | Interval 20-10 Mode – Intervall 20-10 Modus | 22 |
| 4.4.3 | Interval 10-20 Mode – Intervall 10-20 Modus | 23 |
| 4.4.4 | Interval Custom mode – Benutzerdefinierte Intervalle Modus | 24 |
| 4.4.5 | Target Time Mode – Zieldauer Modus | 25 |
| 4.4.6 | Target Distance Mode – Zielentfernung Modus | 26 |
| 4.4.7 | Target Calories Mode – Zielkalorien Modus | 27 |
| 4.4.8 | Target HR Mode – Zielherzfrequenz Modus | 28 |
| 4.5 | Herzfrequenzmessung | 30 |
| 5 | GARANTIE INFORMATIONEN | 32 |
| 6 | ENTSORGUNG | 34 |
| 7 | ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG | 34 |
| 8 | ERSATZTEILBESTELLUNG | 35 |
| 8.1 | Service-Hotline | 35 |
| 8.2 | Seriennummer und Modellbezeichnung | 35 |
| 8.3 | Teileliste | 36 |
| 8.4 | Explosionszeichnung | 38 |

## 1.1 Technische Daten

**LCD - Anzeige von**

+ Strecke
+ Kalorienverbrauch in kcal
+ Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)
+ Watt
+ RPM
+ Geschwindigkeit
+ Zeit
+ Zielherzfrequenz

Widerstandssystem: Luftwiderstandssystem

| | |
|---|---|
| Trainingsprogramme insgesamt: | 8 |
| Benutzerdefinierte Programme: | 7 |
| Herzfrequenzprogramme: | 1 |

**Gewicht und Maße:**

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 74 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 73 kg
Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1320 mm x 380 mm x 885 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1240 mm x 780 mm x 1440 mm

Maximales Benutzergewicht: 160 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 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.

## 2.1 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** |
|---|---|---|
| Knacken im Pedalbereich | Pedale lose | Pedale nachziehen |
| Gerät wackelt | Unebener Boden | Standfüße ausrichten |
| Lenker/Sattel wackelt | Lose Schrauben | Schrauben fest anziehen |
| Display geht nicht an | Stromversorgung unterbrochen | Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt ist. |
| Keine Pulsanzeige | • Störquellen im Raum<br>• Bei Brustgurt:<br>- ungeeigneter Brustgurt<br>- Position des Brustgurtes falsch<br>- Batterien leer | • Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher …)<br>• Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör)<br>• Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten<br>• Batterien wechseln |

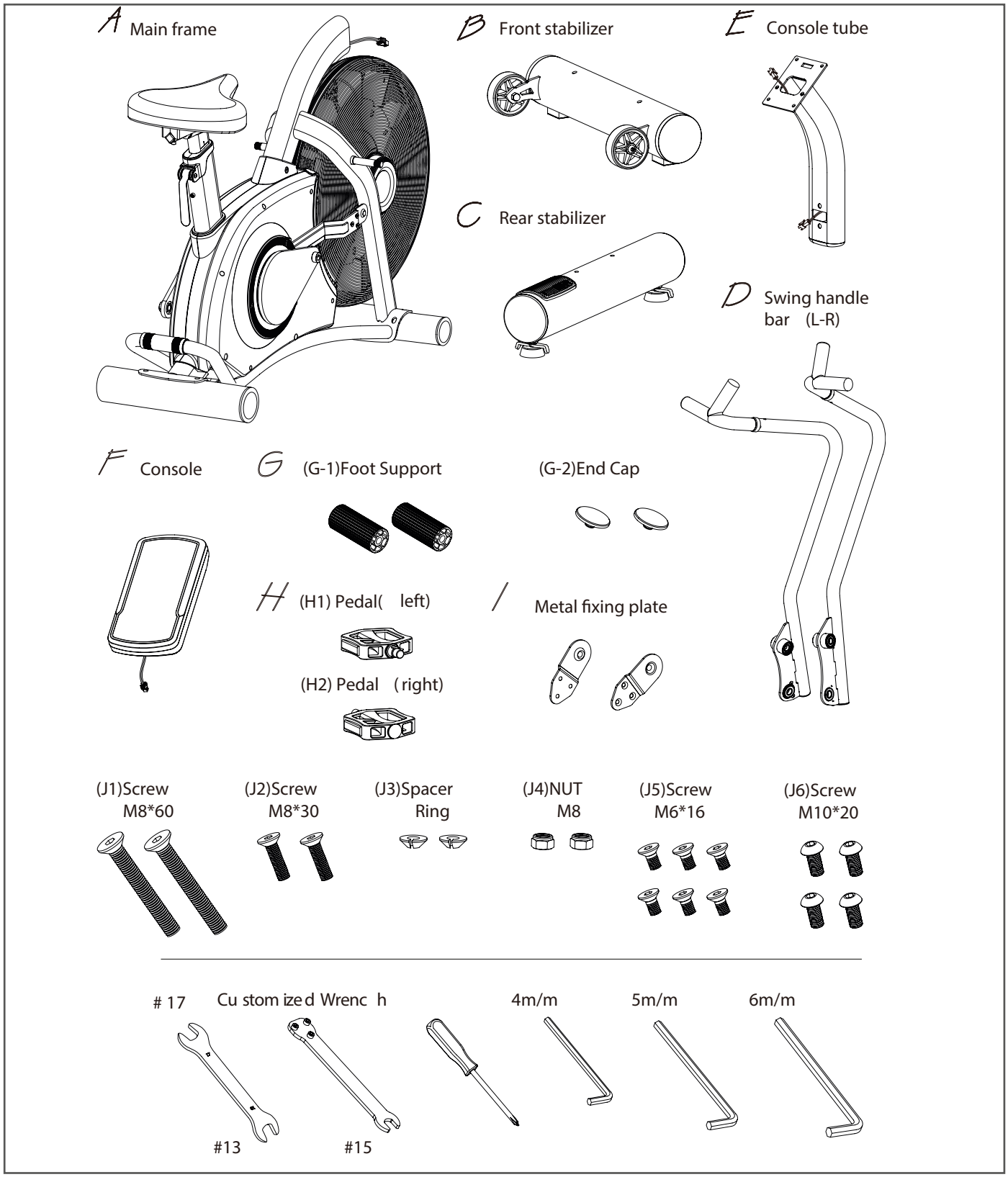
## 2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in dem angegebenen Turnus durchzuführen:

| **Teil** | **Wöchentlich** | **Monatlich** | **2x Jährlich** |
|---|---|---|---|
| Display, Konsole | R | I | |
| Schmierung der beweglichen Teile | | | I |
| Kunststoffabdeckung | R | I | |
| 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.

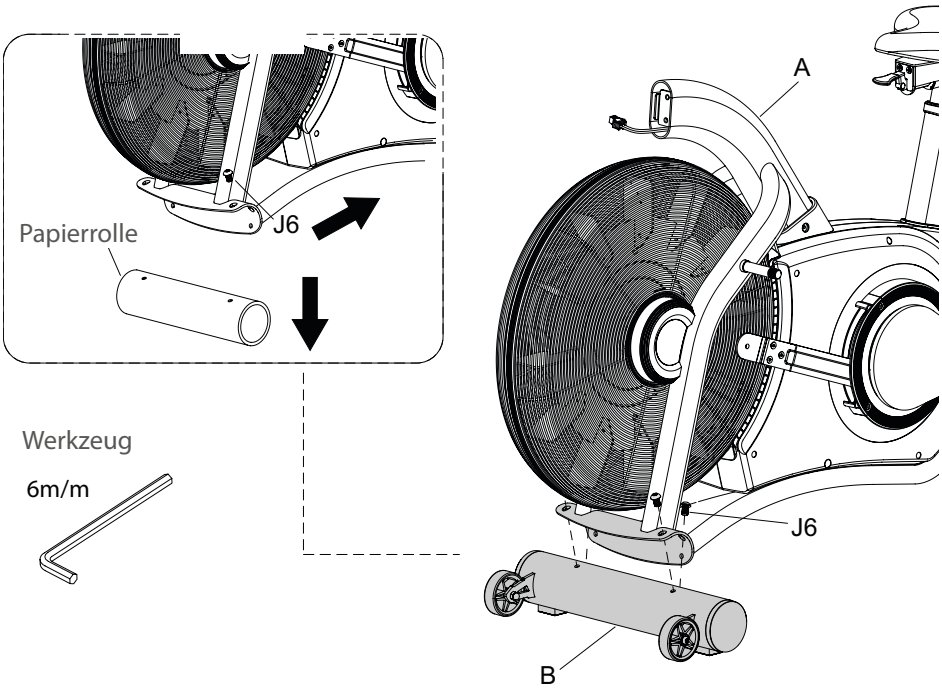


## 3.2 Montageanleitung

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

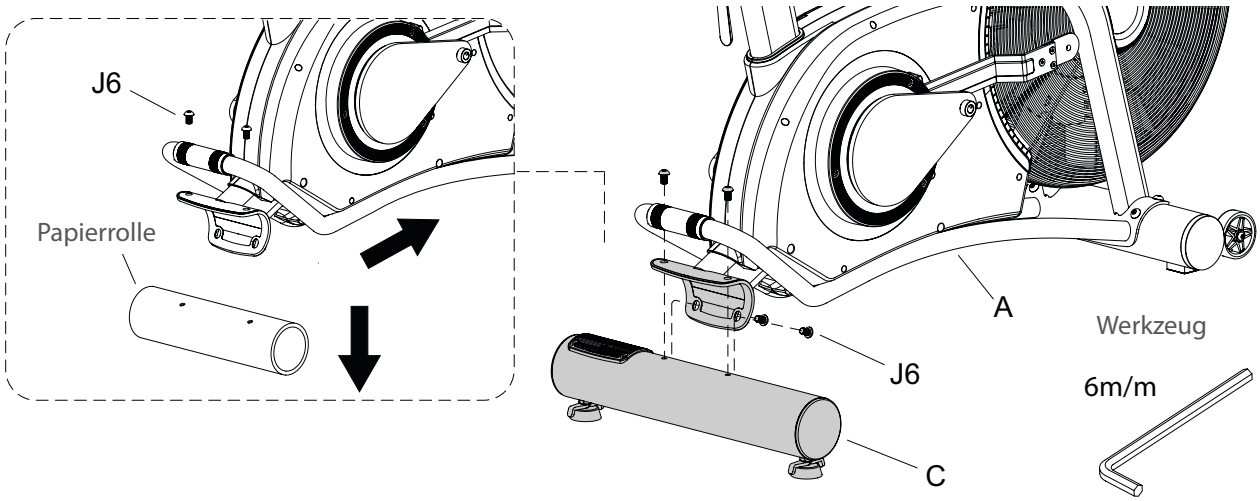
### Schritt 1: **Montage vorderer Standfuß**

**(1)** Lösen Sie beide Schrauben (J6) von der Papprolle. Die Papprolle dient nur dem Verpackungsschutz und wird nicht für den oder nach dem Aufbau benötigt.
**(2)** Montieren Sie den vorderen Standfuß (B) mit der Schraube (J6) am Hauptrahmen (A). Drehen Sie die Verstellschrauben weiter hinein oder heraus, um eventuelle Unebenheiten des Bodens auszugleichen.



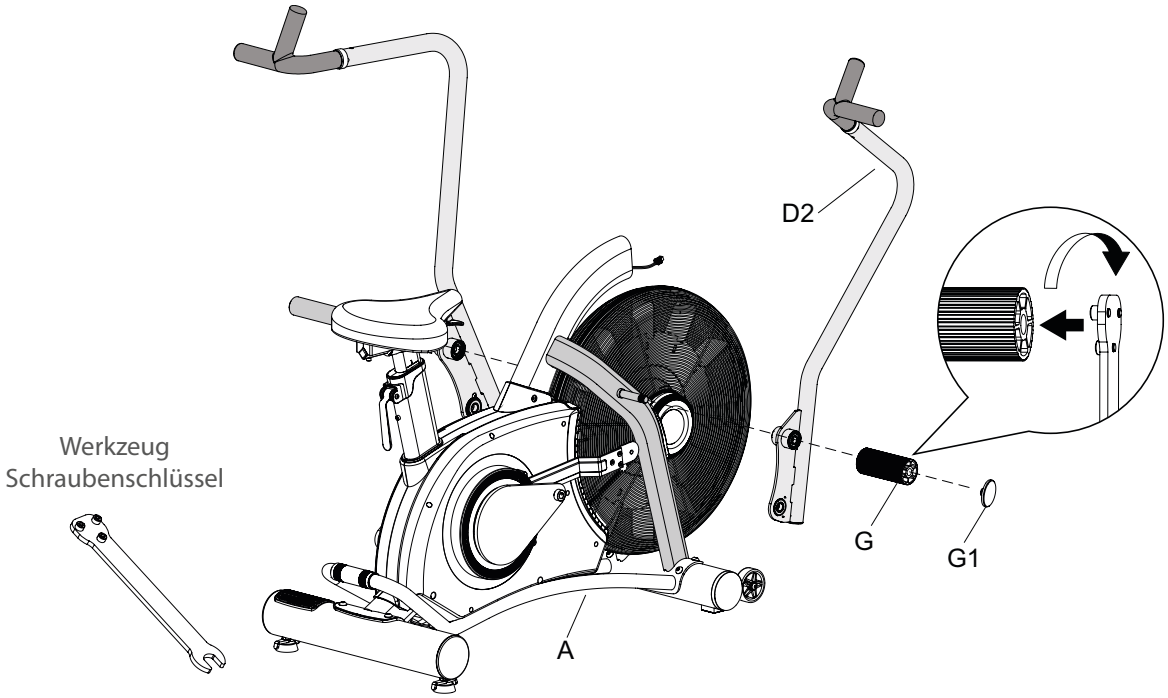

### Schritt 2: **Aufbau hinterer Standfuß**

**(1)** Lösen Sie beide Schrauben (J6) von der Papprolle. Die Papprolle dient nur dem Verpackungsschutz und wird nicht für den oder nach dem Aufbau benötigt.
**(2)** Montieren Sie den hinteren Standfuß (C) mit der Schraube (J6) am Hauptrahmen (A).



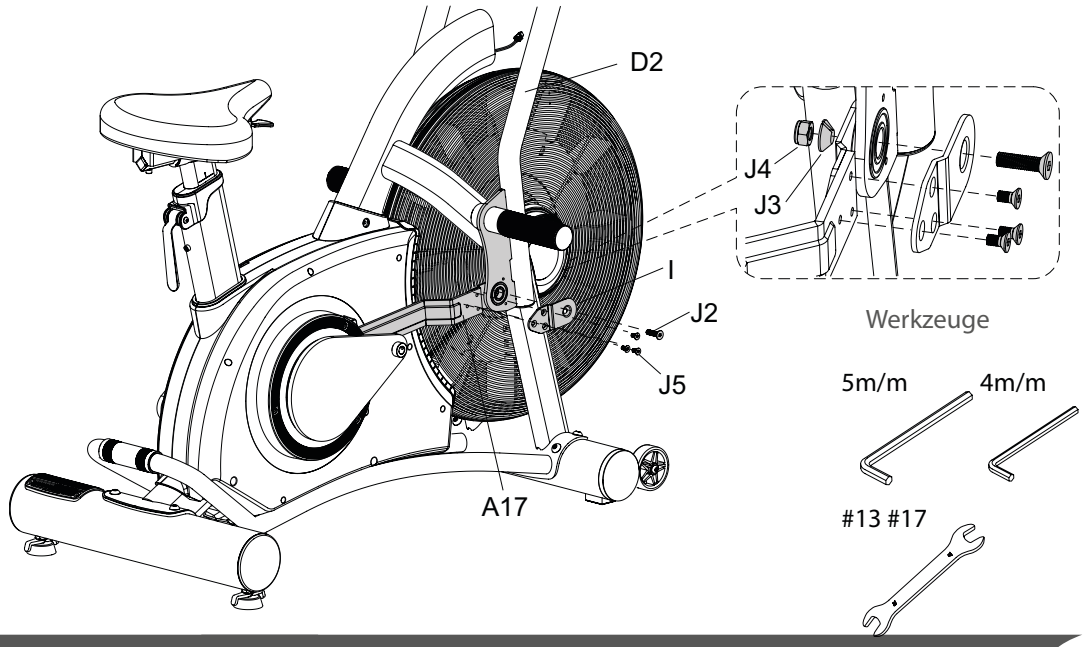
**Schritt 3: Aufbau linke und rechte Armstange & Fußstütze**

**(1)** Montieren Sie die rechte, schwingende Armstange (D2) mit einem Abstandsring (J8) am Hauptrahmen (A). Montieren Sie dann die Fußstütze (G). Befestigen Sie die Fußstütze mit dem Schraubenschlüssel und stecken Sie dann eine Endkappe (G1) darauf. Befestigen Sie die Fußstütze im Uhrzeigersinn mit dem Schraubenschlüssel.



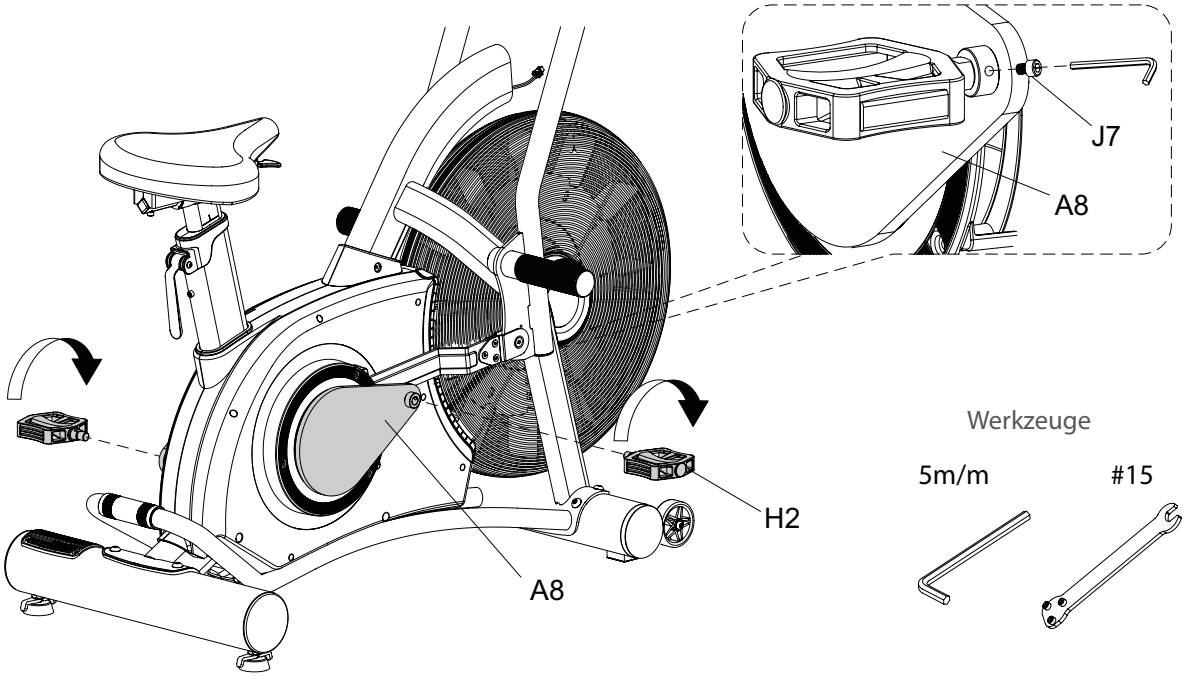

**Schritt 4: Aufbau Metall-Befestigungsblech**

**(1)** Montieren Sie das Metall-Befestigungsblech (I) an der rechten, schwingenden Armstange (D2). Nutzen Sie dafür das Verbindungsrohr (A17), die Schrauben (J2), den Abstandsring (J3), die Mutter (J4) und die Schrauben (J5). Ziehen Sie die Schrauben fest an. Führen Sie den gleichen Schritt auf der linken Seite durch.



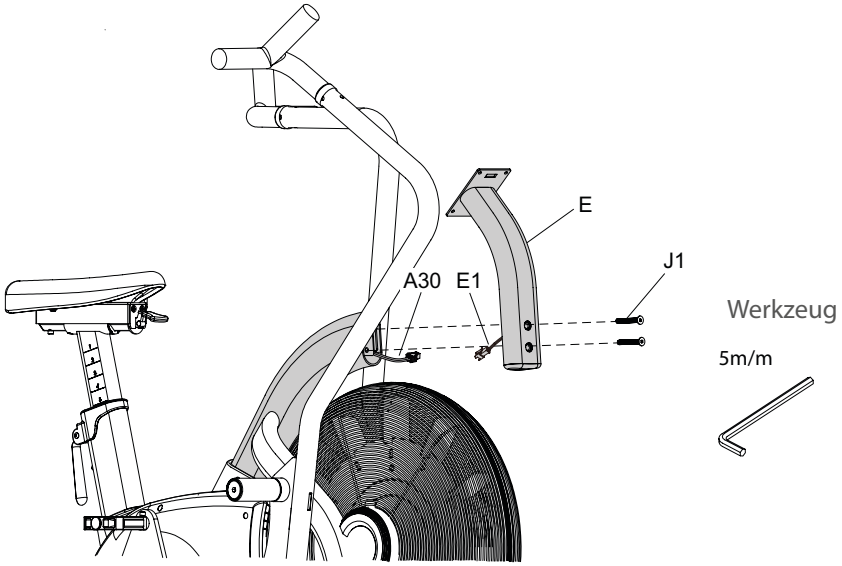
## Schritt 5: **Aufbau Pedale**

**(1)** Lösen Sie die Schraube (J7) von der Kurbel (A8).
**(2)** Montieren Sie das rechte Pedal (H2) an der Kurbel (A8) und befestigen Sie diese mit Inbusschlüssel und Schraubenschlüssel.
**(3)** Ziehen Sie die Schraube (J7) an der Kurbel fest. Führen Sie den gleichen Schritt auf der linken Seite durch.




## Schritt 6: **Aufbau Konsolenmast**

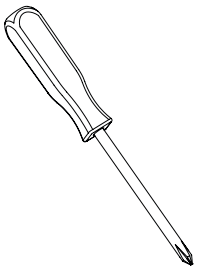
**(1)** Verbinden Sie die Kabel (E1) und (A30). Montieren Sie dann den Konsolenmast (E) mit der Schraube (J1) am Hauptrahmen (A).
**ACHTUNG:** Achten Sie beim Aufbau darauf, die Sensorenkabel nicht zu beschädigen.

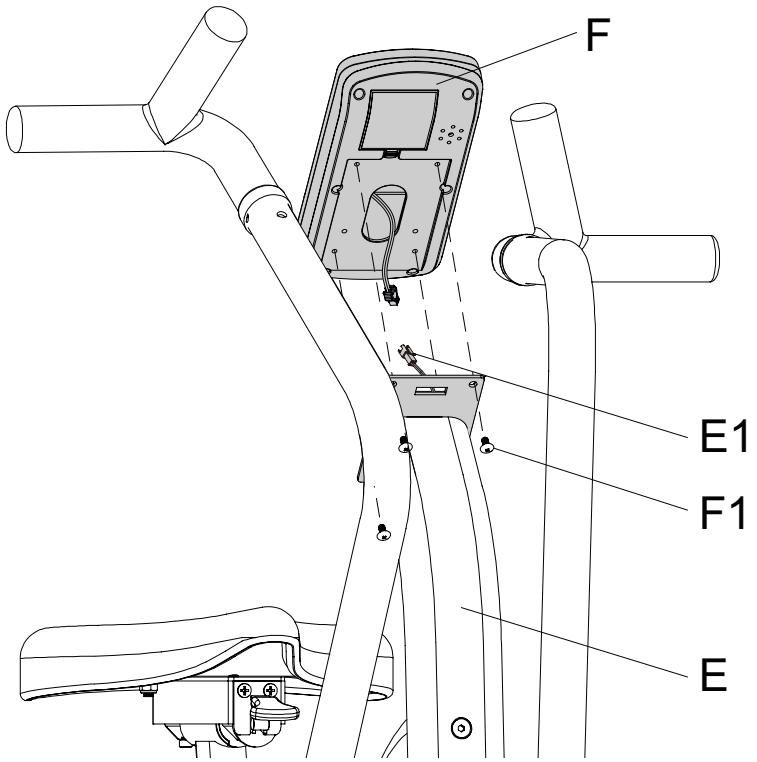


**Schritt 7: Aufbau Konsole**

**(1)** Entfernen Sie zunächst die vorinstallierten Schrauben vom Konsolengehäuse (F). Verbinden Sie das Kabel (E1) mit dem Kabel der Konsole (F). Montieren Sie die Konsole mit der Schraube (F1) am Konsolenmast (E).

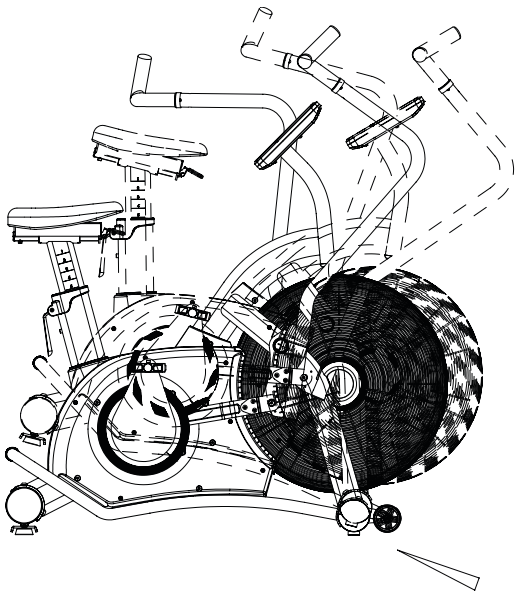
Werkzeug

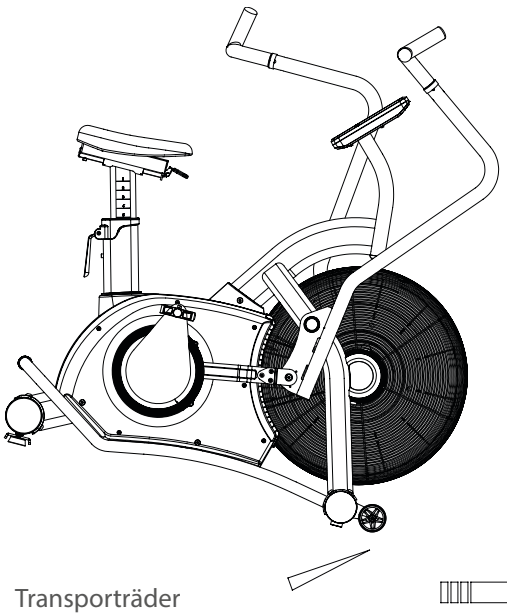





**Schritt 8: Transport des Gerätes**

Am vorderen Standfuß sind Transporträder eingebaut. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das gesamte Gewicht auf die Transporträder verlagert ist. Nun können Sie das Gerät einfach bewegen.

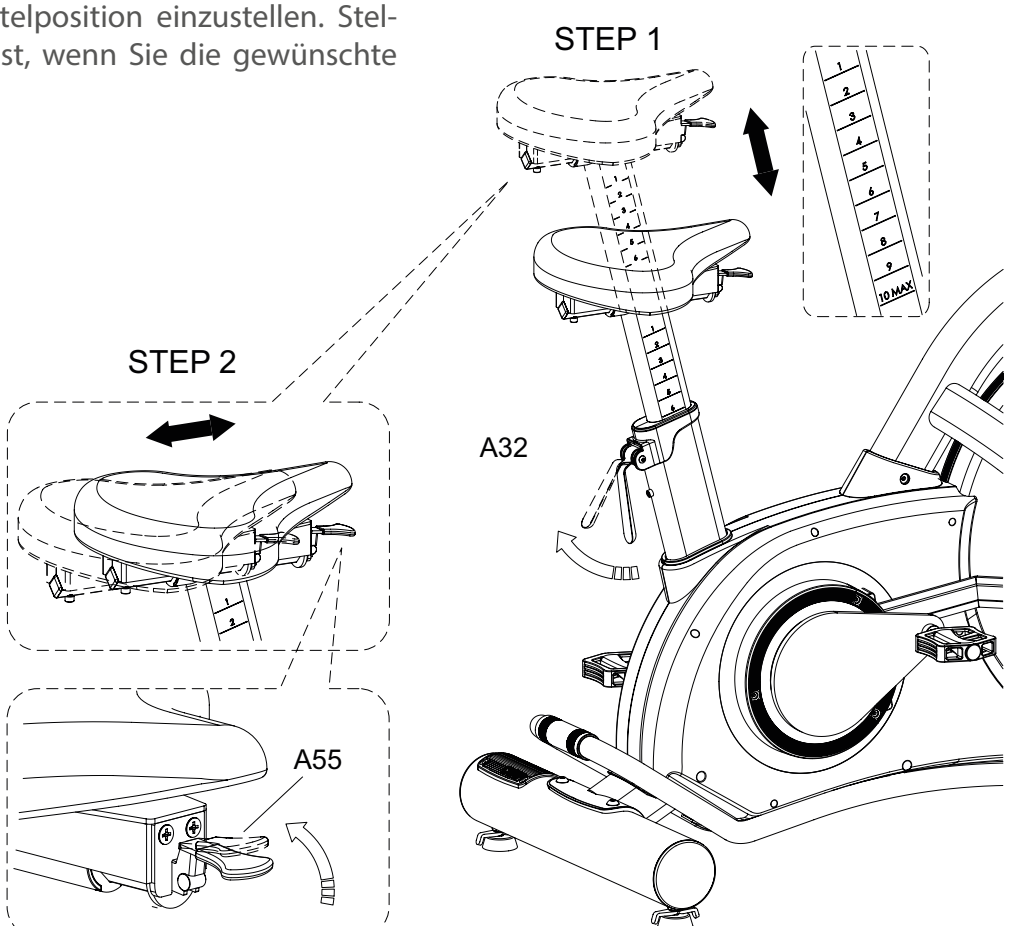




Transporträder

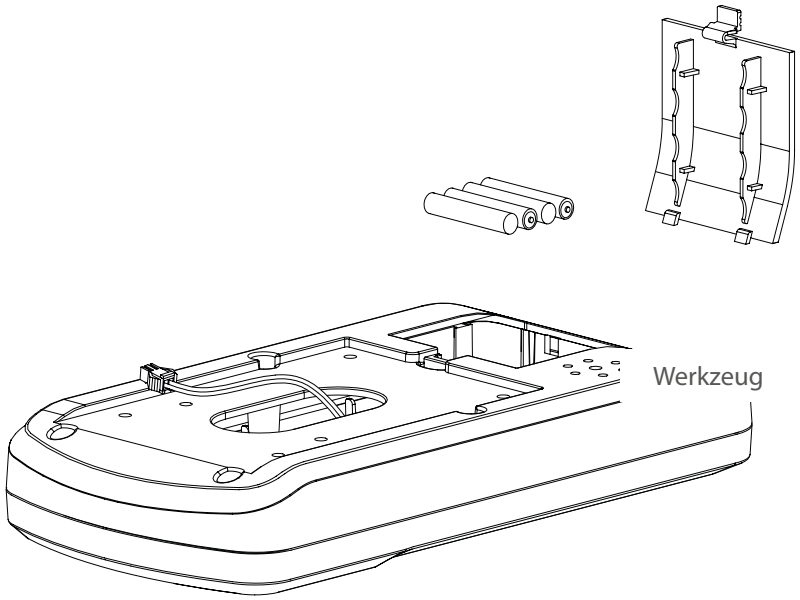
### Schritt 9: **Einstellung der Sattelstütze und des Sattels**

**(1)** Ziehen Sie den Einstellhebel (A32) an der Sattelstütze hoch. Sobald Sie die gewünschte Sattelhöhe gefunden haben, drücken Sie den Hebel wieder nach unten, um die Position zu arretieren.
**(2)** Ziehen Sie den Einstellhebel (A55) nach oben, um die gewünschte horizontale Sattelposition einzustellen. Stellen Sie den Hebel wieder fest, wenn Sie die gewünschte Position gefunden haben.




### Schritt 10: **Batteriewechsel**

**(1)** Entfernen Sie die Abdeckung vom Batteriefach und legen Sie neue Batterien ein. Nutzen Sie ausschließlich 4 Stück AA*.



## 4.1 Konsolenanzeige



| | |
|---|---|
| **RPM (UPM)** | Zeigt die Umdrehungen pro Minute an, Anzeigenbereich: 0 – 15 bis 200. |
| **SPEED (Geschwindigkeit)** | Zeigt die momentane Geschwindigkeit an. Maximalgeschwindigkeit 99,9 km/h oder mph. |
| **TIME (Zeit)** | Zählt die Zeit aufwärts von 00:00 bis maximal 59:59 oder zählt die Zeit abwärts von der vorgegebenen Zeit auf 00:00. Zielwert für die Zeit kann mit den UP/DOWN-Tasten eingegeben werden. |
| **DISTANCE (Entfernung)** | Zählt die Gesamtentfernung von 0,0 bis 999,9 km oder Meilen oder zählt die Entfernung vom vorgegebenen Zielwert auf 0,0. Zielwert für die Entfernung kann mit den UP/DOWN-Tasten eingegeben werden. |
| **CALORIES** | Zählt den Kalorienverbrauch aufwärts von 0 auf maximal 999 oder vom vorgegebenen Zielwert abwärts auf 0, Zielwert für die Kalorien kann mit den UP/DOWN-Tasten eingegeben werden. |
| **WATT** | Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an, Anzeigenbereich: 0 bis 9999. |
| **PULSE** | Ein Zielpulswert kann von 30 bis 199 eingegeben werden, ein Signal ertönt von der Konsole, wenn die momentane Herzfrequenz den Zielwert während des Trainings unter- oder überschreitet. |
| **INTERVAL** | Intervalltraining |
| **TARGET HR (Zielherzfrequenz)** | Anzeige der eingestellten Zielherzfrequenz |

## 4.2 Tastenfunktion

| | |
|---|---|
| **START** | Training pausieren oder fortsetzen; zwei Sekunden gedrückt halten, um zwischen Kilometer und Meilen zu wechseln |
| **STOP** | Training beenden; zwei Sekunden gedrückt halten, um die Konsole jederzeit neu zu starten (TOTAL RESET) |
| **DOWN** | Einstellbare Werte (Entfernung, Kalorien, Zeit, Alter) herabsetzen; länger als eine Sekunde drücken, damit sich der Wert schneller verringert; stoppt beim Loslassen |
| **UP** | Einstellbare Werte (Entfernung, Kalorien, Zeit, Alter) erhöhen; länger als eine Sekunde drücken, damit sich der Wert schneller erhöht; stoppt beim Loslassen |
| **ENTER** | Eingabe bestätigen |
| **INTERVAL 20-10** | Intervall von 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Ruhe; fünf Runden Wiederholung |
| **INTERVAL 10-20** | Intervall von 10 Sekunden Training und 20 Sekunden Ruhe; fünf Runden Wiederholung |
| **INTERVAL CUSTOM** | Benutzerdefinierte Einstellung der Runden des Intervalltrainings und Eingabe der Zielzeit |
| **Target Distance** | Zielwert für die Entfernung eingeben |
| **Target Calories** | Zielwert für die Kalorien eingeben |
| **Target HR** | Zielwert für die Herzfrequenz eingeben |
| **Target Time** | Zielwert für die Zeit eingeben |

## 4.3 Ein- und Ausschalten des Gerätes

**(1)** Wenn das Gerät eingeschaltet ist (Batterien einlegen), leuchtet das LCD Display für zwei Sekunden auf (Abb. 1), ein langer Signalton ertönt. Dann erscheint für eine Sekunde der Raddurchmesser im DIST (Entfernung) Fenster (Abb. 2). Dann gelangen Sie zur Alterseingabe. Auf dem Bildschirm erscheint AGE? (Abb. 3). Der Vorgabewert 30 leuchtet auf. Stellen Sie mit den UP und DOWN Tasten das Alter ein und bestätigen Sie mit ENTER. Dann gelangen Sie in den Standby Modus.

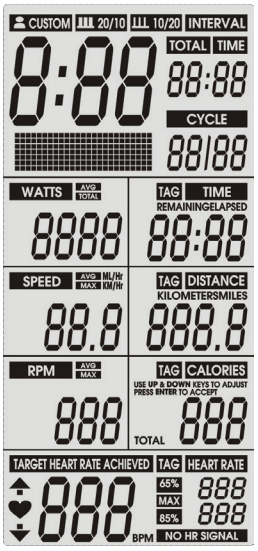



Abb. 1

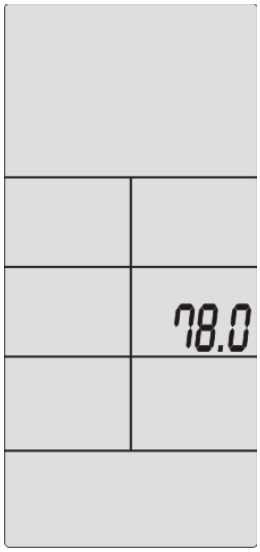
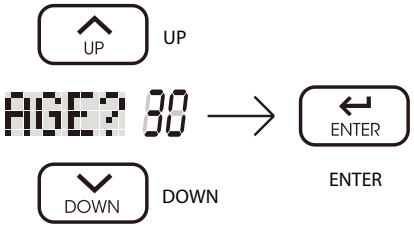



Abb. 2




Abb. 3




**(2)** Die folgenden Symbole leuchten nacheinander für eine Sekunde auf: Interval (Intervall), Ready (Bereit), Work (Trainieren), Rest (Erholen), Tag Time (Zielzeit), Tag Calorie (Zielkalorien), Tag Distance (Zielentfernung), Time (Zeit), Distance (Entfernung), Calories (Kalorien), Watts (Watt), Speed (Geschwindigkeit), RPM (UPM), Heart Rate (Herzfrequenz) (Abb. 4 bis 17).

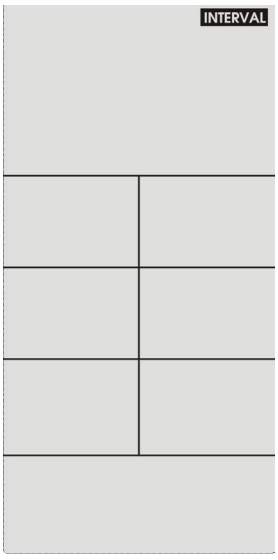



Abb. 4

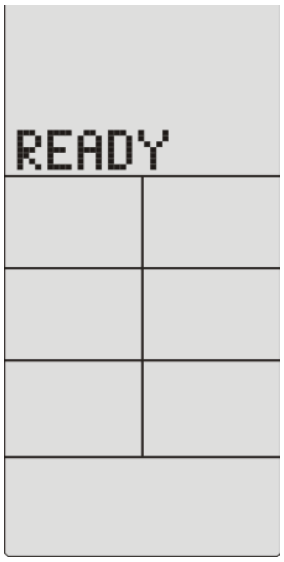



Abb. 5

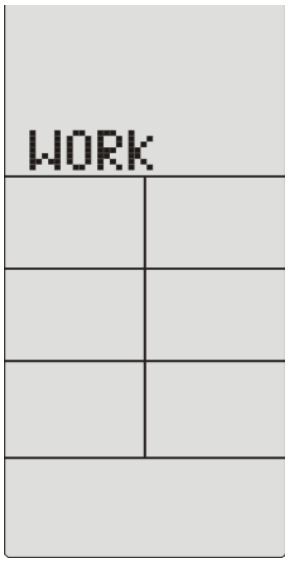



Abb. 6




Abb. 7

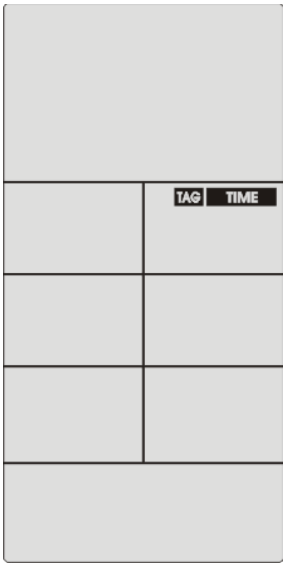



Abb. 8




Abb. 9

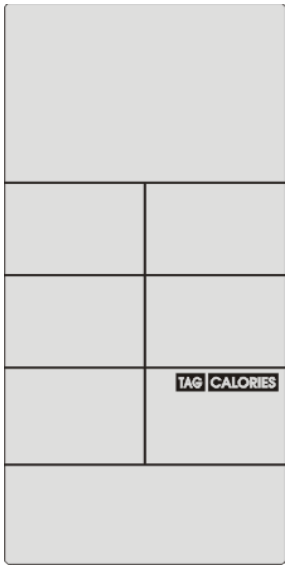



Abb. 10

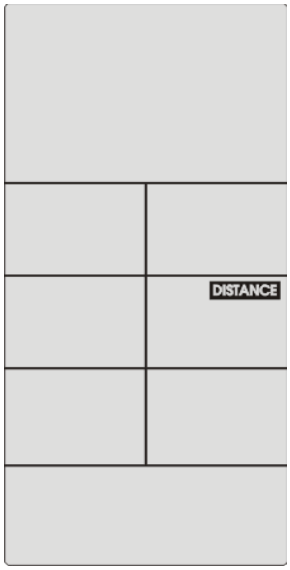



Abb. 11

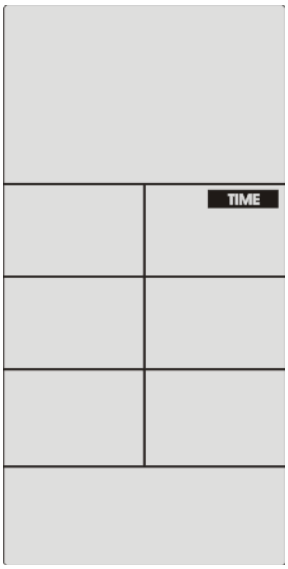



Abb. 12

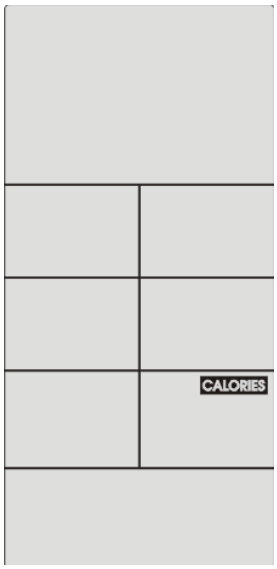



Abb. 13

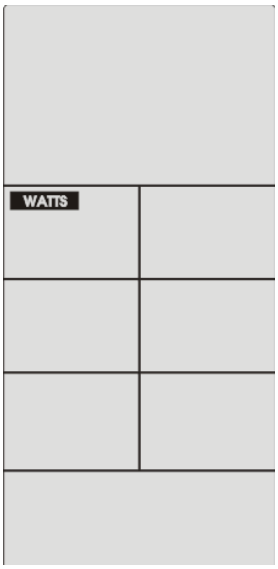



Abb. 14

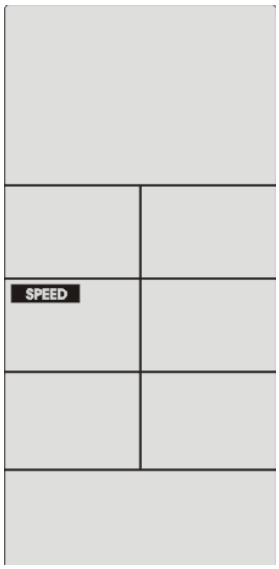



Abb. 15

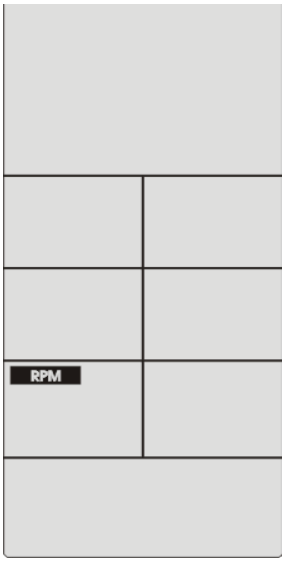



Abb. 16

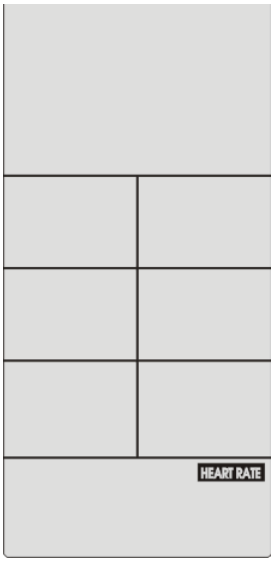



Abb. 17

## 4.4 Programme

Folgende Programme können Sie auswählen: Manual (Manuell), Interval 20-10 (Intervall 20-10), Interval 10-20 (Intervall 10-20), Interval Custom (Intervall benutzerdefiniert), Target Time (Zielzeit), Target Distance (Zielentfernung), Target Calories (Zielkalorien) und Target HR (Zielherzfrequenz).

(1) Ab fünf Minuten Trainingsunterbrechung ertönt ein Warnsignal und die Konsole wechselt in den Schlafmodus.
(2) Durch das Drücken von START pausieren Sie das Programm für 30 Sekunden. Während der Pause ertönt regelmäßig ein Signalton. Die Daten werden gespeichert und leuchten alle 4 Sekunden auf. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
(3) Mit STOP beenden Sie das Training. Nach dem Training werden Ihnen Ihre Trainingsdaten Zeit, Strecke und Kalorien für 30 Sekunden angezeigt. Die Werte Watt, Speed und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen der Anzeige AVG (Durchschnitt) und MAX (maximal).
(4) Wenn ein Pulssignal erfasst wird, werden Heart Rate (Herzfrequenz) und Target Heart Rate (Zielherzfrequenz) für 30 Sekunden angezeigt. 85 %, 65 % und maximaler Puls wechseln in der Anzeige alle fünf Sekunden. Wenn kein Pulssignal erfasst wird, wird NO HR SIGNAL permanent angezeigt.

### 4.4.1 Manual Mode – Manueller Modus

**(1)** Sie starten den manuellen Modus, indem Sie im Standby-Modus / Hauptmenü beginnen, zu trainieren; ein Signalton ertönt für eine Sekunde.
**(2)** Folgende Werte werden gezählt: Total Time (Gesamtzeit), Time (Zeit), Distance (Entfernung), Calories (Kalorien), Watts (Watt), Speed (Geschwindigkeit), RPM (UPM) (Abb. 18).
**(3)** Sobald ein Pulssignal erfasst wird, leuchtet ein Herz auf. Gleichzeitig leuchten HEART RATE (Herzfrequenz), RPM (UPM) und der Pulswert auf. Wenn kein Pulssignal erfasst wird, wird NO HR SIGNAL permanent angezeigt (Abb. 19).
**(4)** Wenn für fünf Minuten kein Signal erfasst wird, ertönt ein kurzes Signal und die Konsole geht in den Schlafmodus.

**(5)** Drücken Sie START einmal, unterbricht das System das Training für 30 Sekunden. Das Signal ertönt jede Sekunde für eine halbe Sekunde. Alle angezeigten Werte verbleiben auf dem LCD Bildschirm für drei Sekunden und leuchten alle vier Sekunden auf. Wenn das Gerät für fünf Minuten nicht benutzt wird, ertönt für zwei Sekunden ein Signal und die Konsole geht in den Schlafmodus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.
**(6)** Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Das Signal ertönt für eine Sekunde. TIME zeigt die Trainingszeit an, DISTANCE zeigt die Entfernung an, CALORIES zeigt den Energieverbrauch an – alle Werte werden für 30 Sekunden angezeigt. Watt, Speed und RPM wechseln alle fünf Sekunden zwischen Anzeige AVG. (Durchschnitt) & MAX (maximal) (Abb. 20, 21).
**(7)** Wenn ein Pulssignal erfasst wird, werden Heart Rate (Herzfrequenz), Target heart rate (Zielherzfrequenz) und BPM (Herzschlag pro Minute) für 30 Sekunden angezeigt. 85 %, 65 % und maximaler Puls wechseln in der Anzeige alle fünf Sekunden (Abb. 20, 21). Wenn kein Pulssignal erfasst wird, wird NO HR SIGNAL permanent angezeigt (Abb. 22, 23).
**(8)** Drücken Sie eine beliebige Programmtaste, damit das Gerät das Programm startet.



Abb. 18



Abb. 19



Abb. 20



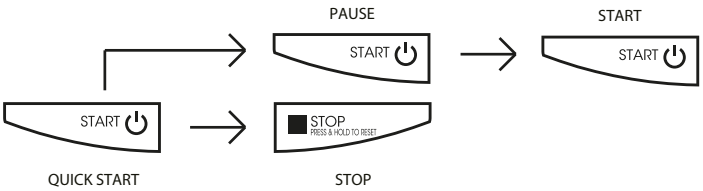
Abb. 21



Abb. 21



Abb. 22



## 4.4.2 Interval 20-10 Mode – Intervall 20-10 Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus INTERVAL 20/10, um das Programm zu starten. Ein Countdown von drei Sekunden startet, danach leuchtet READY auf und das Training beginnt.
**(2)** Ein 20-Sekunden-Intervall beginnt, im großen Fenster werden 20 Sekunden heruntergezählt. Unter dem Countdown leuchtet WORK und signalisiert, dass Sie sich in der Trainingsphase befinden. Rechts wird die Nummer des Trainings-Intervalls (CYCLE) angezeigt: 01/08 bis 08/08. Die Traininsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.
**(3)** Nach dem 20-Sekunden-Trainings-Intervall folgt ein 10-Sekunden-Erholungs-Intervall. Unter dem Countdown erscheint REST. Alle Werte werden weitergezählt.
**(4)** Das System wiederholt die Schritte 2 und 3. Bei jedem Schritt wird ein CYCLE hinzugefügt, bis im CYCLE Display 08/08 steht (Abb. 28). Das Training ist mit Ablauf des CYCLEs 08/08 beendet.

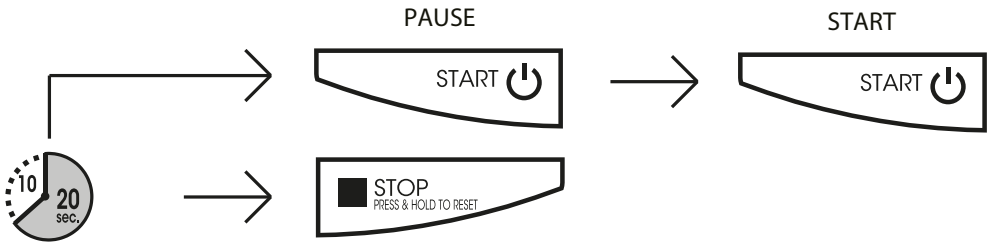





Abb. 24



Abb. 25



Abb. 26



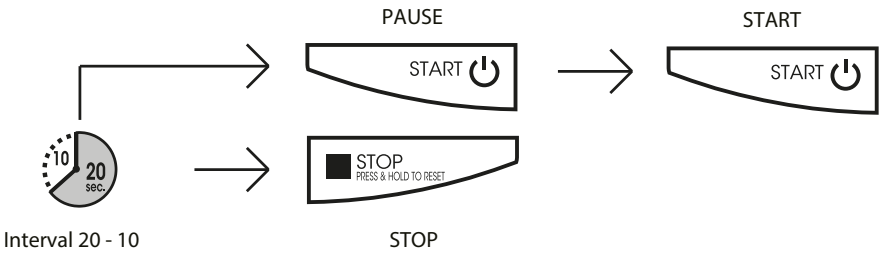
Abb. 27



Abb. 28

## 4.4.3 Interval 10-20 Mode – Intervall 10-20 Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus INTERVAL 10/20, um das Programm zu starten. Ein Countdown von drei Sekunden startet, danach leuchtet READY auf und das Training beginnt.
**(2)** Ein 10-Sekunden-Intervall beginnt, im großen Fenster werden 10 Sekunden heruntergezählt. Unter dem Countdown leuchtet WORK und signalisiert, dass Sie sich in der Trainingsphase befinden. Rechts wird die Nummer des Trainings-Intervalls (CYCLE) angezeigt: 01/08 bis 08/08. Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.
**(3)** Nach dem 10-Sekunden-Trainings-Intervall folgt ein 20-Sekunden-Erholungs-Intervall. Unter dem Countdown erscheint REST. Alle Werte werden weitergezählt.
**(4)** Das System wiederholt die Schritte 2 und 3. Bei jedem Schritt wird ein CYCLE hinzugefügt, bis im CYCLE Display 08/08 steht (Abb. 28). Das Training ist mit Ablauf des CYCLEs 08/08 beendet.



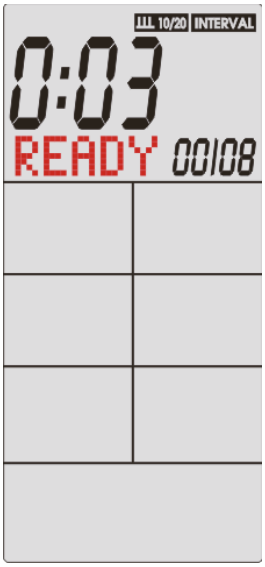




Abb. 29




Abb. 30




Abb. 31




Abb. 32

## 4.4.4 Interval Custom mode – Benutzerdefinierte Intervalle Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus INTERVAL CUSTOM, um das Programm auszuwählen. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN die gewünschte Anzahl (1-99) an Intervallen (CYCLE) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Jetzt stellen Sie über die Tasten UP und DOWN die Dauer des intensiven Intervalls (WORK TIME) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Das Intervall kann bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden lang sein.
Jetzt stellen Sie über die Tasten UP und DOWN die Dauer des Erholungs-Intervalls (REST TIME) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Das Erholungs-Intervall kann bis zu 9 Minuten und 59 Sekunden lang sein.
**(2)** Ein Countdown von drei Sekunden startet, danach leuchtet READY auf und das Training beginnt.
**(3)** Das erste Intervall beginnt, im großen Fenster wird die verbleibende Zeit heruntergezählt. Unter dem Countdown leuchtet WORK und signalisiert, dass Sie sich in der Trainingsphase (intensives Intervall) befinden. Rechts wird die Nummer des Trainings-Intervalls (CYCLE) angezeigt. Die Trainingsdaten Total Time/ Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt.
**4)** Nach dem ersten Arbeits-Intervall folgt das Erholungs-Intervall. Unter dem Count down erscheint REST. Alle Werte werden weitergezählt.
**(5)** Das System setzt die Schritte 3 und 4 wiederholt fort. Bei jeder Wiederholung wird ein CYCLE hinzugefügt, bis die gewünschte Anzahl an Intervallen absolviert wurde. Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.




Abb. 33

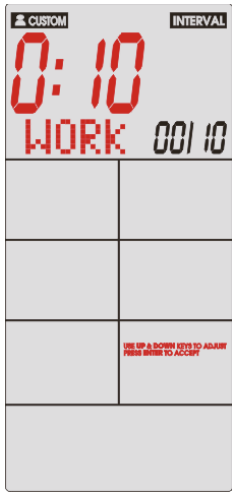



Abb. 34




Abb. 35




Abb. 36




Abb. 37



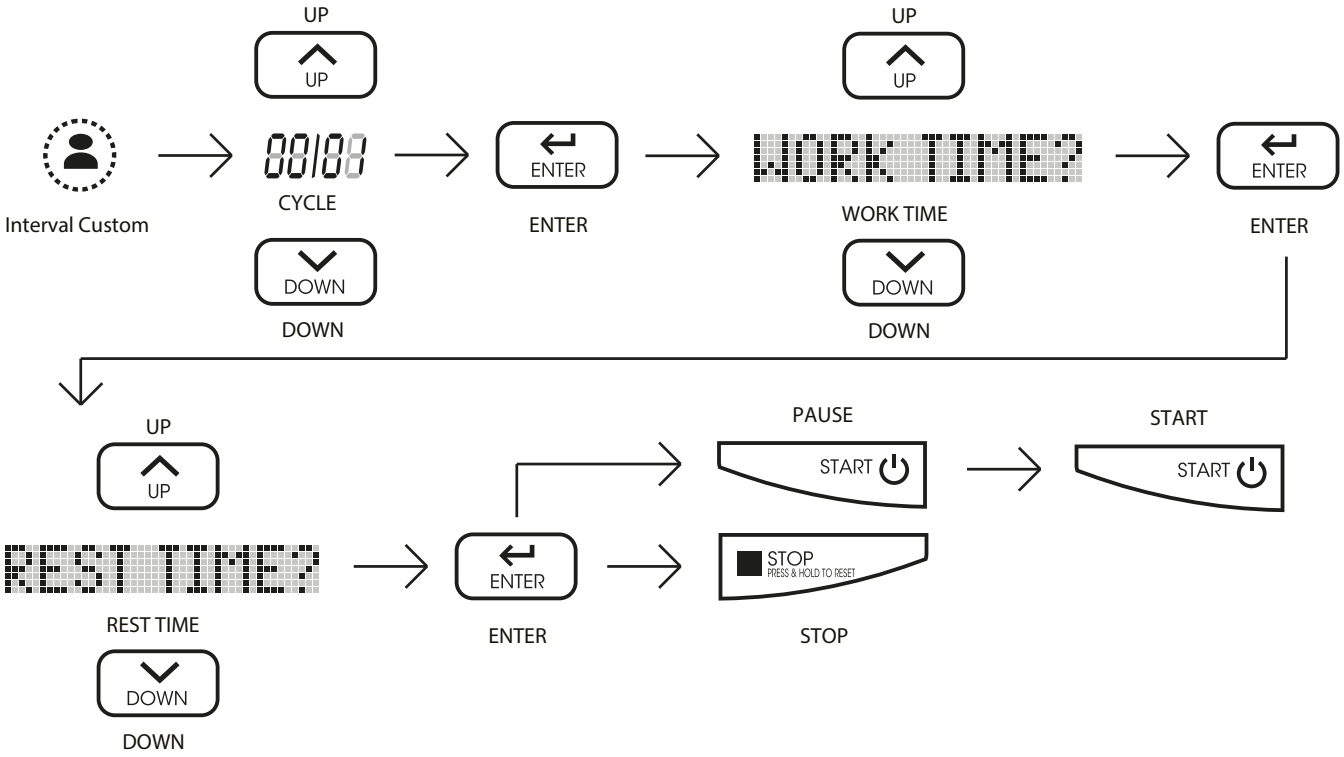

Abb. 38




Abb. 39




Abb. 40




## 4.4.5 Target Time Mode – Zieldauer Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus TAG TIME, um das Programm auszuwählen. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN die Zieldauer ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
**(2)** Drücken Sie START, um das Programm zu starten. Die Trainingsdaten Total Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt. Durch Drücken der START-Taste können Sie das Programm jederzeit für 30 Sekunden pausieren.
**(3)** Die verbleibende Zeit wird in Form eines Countdown heruntergezählt und im Wechsel mit der bisher verstrichenen Zeit auf dem Display angezeigt.
**(4)** Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.



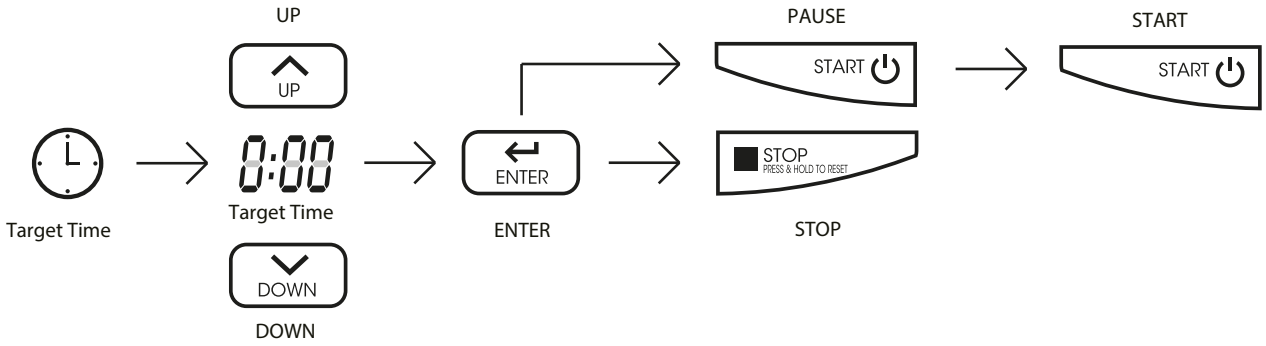

Abb. 41




Abb. 42




Abb. 43




## 4.4.6 Target Distance Mode – Zielentfernung Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus TAG DISTANCE, um das Programm auszuwählen. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN die Zieldistanz ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
**(2)** Drücken Sie START, um das Programm zu starten. Die Trainingsdaten Total Time/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt. Durch Drücken der START-Taste können Sie das Programm jederzeit für 30 Sekunden pausieren.
**(3)** Die Zieldistanz wird in Form eines Countdown heruntergezählt und im Wechsel mit der bisher zurückgelegten Distanz auf dem Display angezeigt.
**(4)** Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.



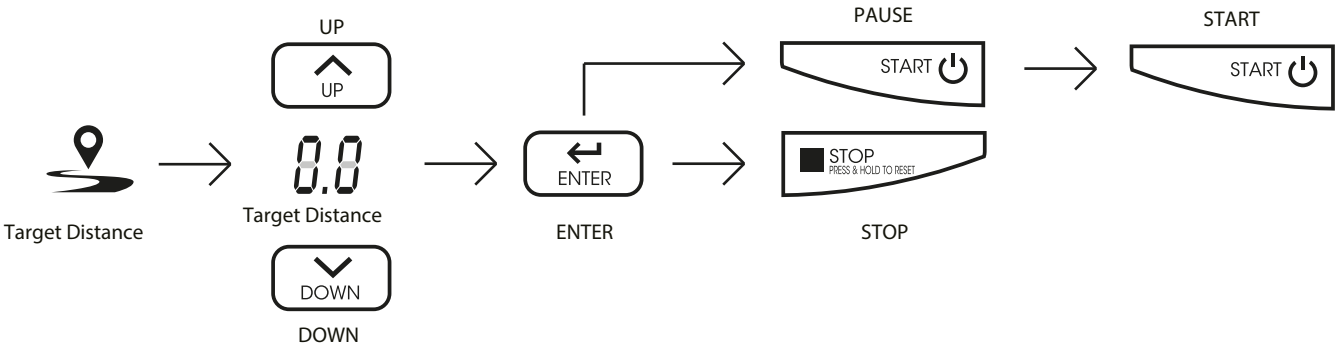

Abb. 44




Abb. 45




Abb. 46




## 4.4.7 Target Calories Mode – Zielkalorien Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus TAG CALORIES, um das Programm auszuwählen. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN das Kalorienziel ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.
**(2)** Drücken Sie START, um das Programm zu starten. Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt. Durch Drücken der START-Taste können Sie das Programm jederzeit für 30 Sekunden pausieren.
**(3)** Das Kalorienziel wird in Form eines Countdown heruntergezählt und im Wechsel mit der Summe der bisher verbrannten Kalorien auf dem Display angezeigt.
**(4)** Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.

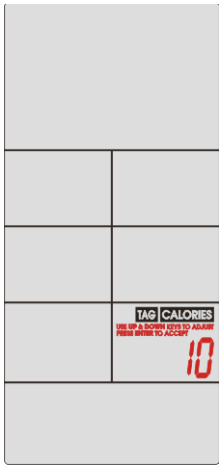



Abb. 47

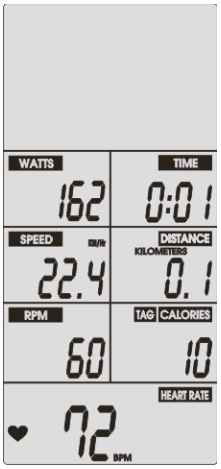
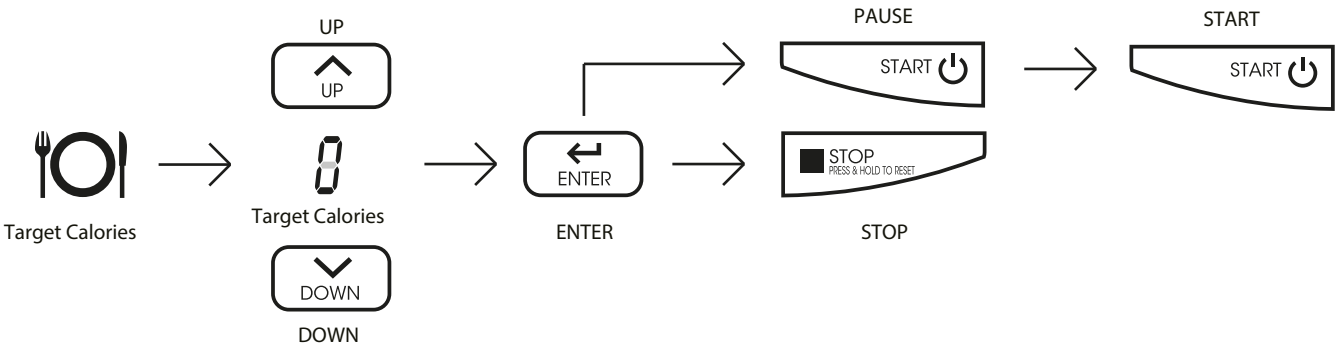



Abb. 48




Abb. 49




## 4.4.8 Target HR Mode – Zielherzfrequenz Modus

**(1)** Drücken Sie im Standby-Modus TAG HEART RATE, um das Programm auszuwählen. Stellen Sie mit den Tasten UP und DOWN Ihr Alter ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Der Zielherzfrequenzbereich liegt zwischen 65% und 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz und wird anhand Ihres Alters berechnet.
**(2)** Drücken Sie START, um das Programm zu starten. Die Trainingsdaten Total Time/Distance/Calories/Watts/Speed/RPM werden aufwärts gezählt. Durch Drücken der START-Taste können Sie das Programm jederzeit für 30 Sekunden pausieren.
**(3)** Solange sich Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zwischen 65-85% Ihrer maximalen Herzfrequenz befindet, leuchtet TARGET HEART RATE ACHIEVED (Zielherzfrequenz erreicht) im Display auf. Wenn sich die Herzfrequenz außerhalb des Zielbereichs befindet, wird dies durch ein akustisches Signal und einen Pfeil nach oben (Herzfrequenz zu niedrig) bzw. einen Pfeil nach unten (Herzfrequenz zu hoch) im Display neben der Herzfrequenz angezeigt. Sobald Sie den Zielbereich wieder erreicht haben, leuchtet TARGET HEART RATE ACHIEVED auf.
**(4)** Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden. Nach Beendigung des Trainings wird eine kurze Zusammenfassung der Einheit auf dem Display angezeigt.




Abb. 50




Abb. 51



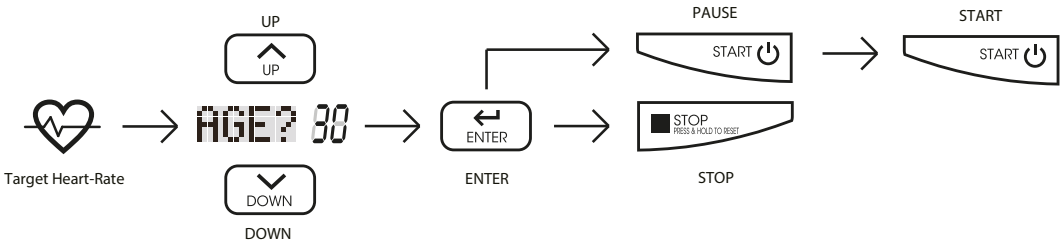

Abb. 52




Abb. 53




Abb. 54



## 4.5 Herzfrequenzmessung

**Achtung: Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.**

**Telemetrische Herzfrequenzmessung**
Ihr Ergometer ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

**Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:**
Legen Sie den Gurt unmittelbar unter dem Brustansatz an, wobei der Sender auf der Brustmitte liegen sollte. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen. Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen. Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Um eine exakte Messung zu ermöglichen, sollten Sie die Gummi-Elektroden befeuchten. Dies geschieht am besten mit einem speziellen Brustgurt-Kontaktgel, wie es auch bei Ultraschalluntersuchungen verwendet wird.

**Anmerkung:**
Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Training zu besprechen. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/niedrigem Blutdruck und Übergewicht sollten Sie Ihren Arzt vorab kontaktieren.

**Training mit Herzfrequenzorientierung**
Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie
schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

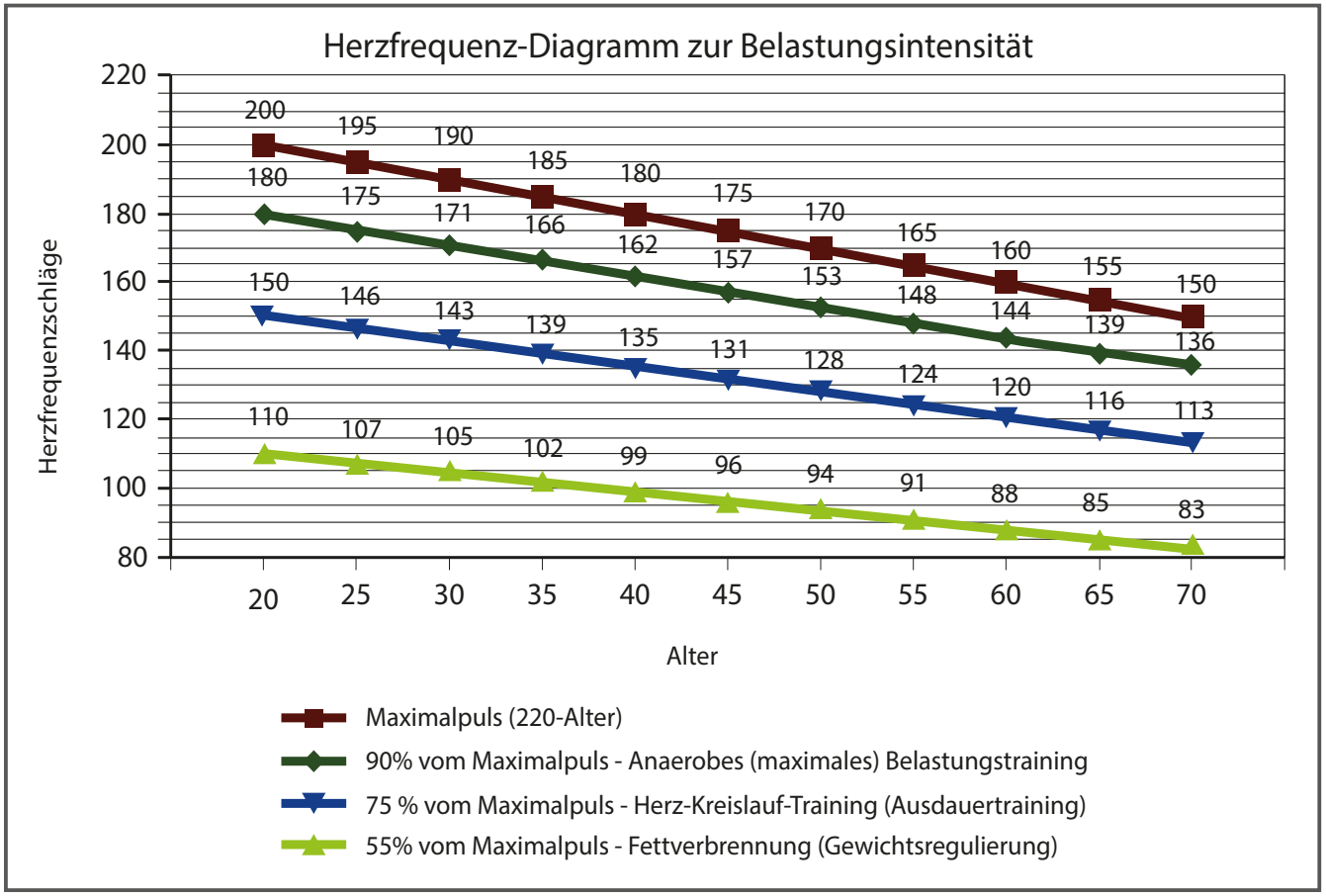
**Fettverbrennung (Gewichtsregulierung):** Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

**Anaerobes (maximales) Belastungstraining:** Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

**Beispiel:**
Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 (220 - 45 = 175).

- Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,55.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,9.



# 5 GARANTIE INFORMATIONEN

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 | Rahmen |
|---|---|---|---|
| ERGO-X | Heimgebrauch | 24 Monate | 30 Jahre |
| | Semiprof. Nutzung | 12 Monate | |
| | Professionelle Nutzung | 6 Monate | |

**Instandsetzungskosten**
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

**Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:**

- Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitnessstudio)

**Garantie-Service**
Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

**Garantiebedingungen**
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muß, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:
- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche

**Kaufbeleg und Seriennummer**
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

**Service außerhalb der Garantie**
Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

**Kommunikation**
Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

# 6 ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

**Hinweise zur Batterieentsorgung**
Altbatterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Endnutzer sind Sie verpflichtet, Altbatterien an einer geeigneten Sammelstelle im Handel oder bei Ihrer Gemeinde zu entsorgen. Sie können Ihre von uns bezogenen Batterien auch in unseren Filialen abgeben oder portofrei an unser Lager senden (siehe Kontaktdaten am Ende dieser Anleitung).

Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei
Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium
Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber.

# 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 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




Handtücher




Brustgurt

## 8.1 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

**DK**

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@t-fitness.dk

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

**FR**

+33 (0) 172 770033

+49 4621 4210-933

service-france@sport-tiedje.fr

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

**NL**

+31 172 619961

info@fitshop.nl

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

**UK**

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

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

**INT**

+49 4621 4210-0

service-int@sport-tiedje.de

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

## 8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

| |
|---|
| |

Marke / Kategorie:

| |
|---|
| Taurus Ergometer |

Modellbezeichnung:

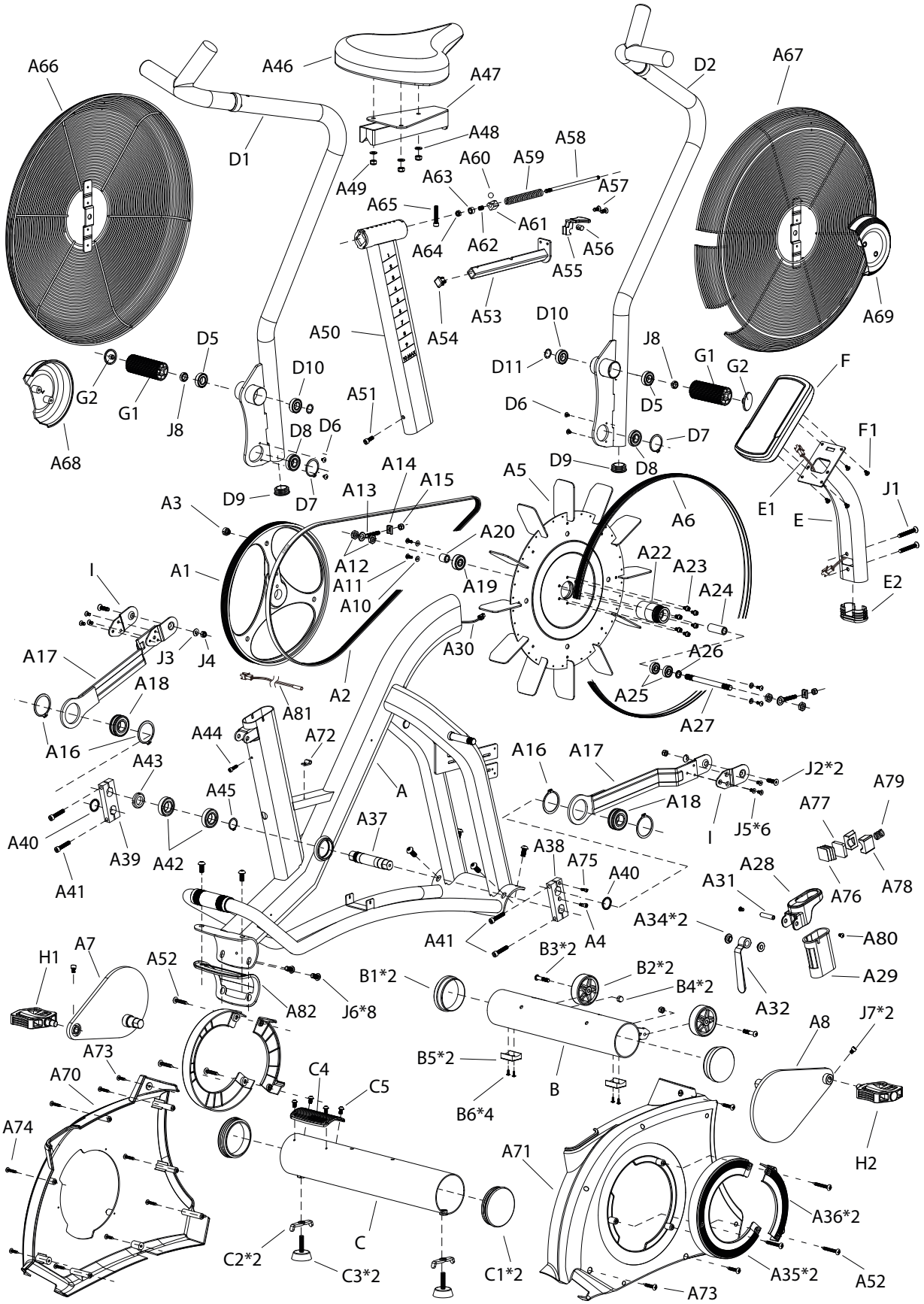
| |
|---|
| ERGO X |

## 8.3 Teileliste

| Nr. | Bezeichnung (ENG) | Anz. | Nr. | Bezeichnung (ENG) | Anz. |
|---|---|---|---|---|---|
| A | Main Frame | 1 | A33 | Holder | 1 |
| A1 | Belt Wheel Φ360mm | 1 | A34 | Washer | 2 |
| A2 | Belt 690 J6 | 1 | A35 | Outer Ring(R+L) | 2 |
| A3 | Magnetic (Φ15*7Mm) | 1 | A36 | Samll Outer Ring(R+L) | 2 |
| A4 | Screw M8*35 | 1 | A37 | Axle M25*P1.5 | 1 |
| A5 | Steel Fan Piece | 1 | A38 | Crank(R) | 1 |
| A6 | Plastic Strip | 1 | A39 | Crank(L) | 1 |
| A7 | Shaped Crank-L | 1 | A40 | Washer(Φ25*31*T2mm) | 2 |
| A8 | Shaped Crank-R | 1 | A41 | Screw M8*40Mm | 4 |
| A10 | Washer M5*Φ13*1T | 4 | A42 | Bearing 6005Zz | 2 |
| A11 | Screw M5*15Mm | 4 | A43 | Adapter Sleeve | 1 |
| A12 | Nut M12 | 4 | A44 | Screw | 1 |
| A13 | Adjusting Screw M8 | 2 | A45 | C Clip S25 | 1 |
| A14 | Fixing Holder | 2 | A46 | Saddle(Ls-A22) | 1 |
| A15 | Nut M8 | 2 | A47 | Saddle Base | 1 |
| A16 | C Clip S52 | 4 | A48 | Spring Washer M8 | 3 |
| A17 | Connecting Tube | 2 | A49 | Nut M8 | 3 |
| A18 | Bearing 2205Zz | 2 | A50 | Saddle Post | 1 |
| A19 | Bearing 6301Zz | 1 | A51 | Screw M6*16Mm | 1 |
| A20 | Spacer Ring Φ19*Φ12.5*Φ18.7mm | 1 | A52 | Screw | 6 |
| A22 | Pulley(Φ45*80Mm) | 1 | A53 | Sliding Sleeve | 1 |
| A23 | Screw M6*12Mm | 6 | A54 | Square End Cap | 1 |
| A24 | Sleeve (Φ19*Φ12.05*50.3) | 1 | A55 | Adjustment Bar | 1 |
| A25 | Bearing 6001 | 2 | A56 | Quick-Released Axis | 1 |
| A26 | Spacer Ring | 1 | A57 | Screw M6*15 | 2 |
| A27 | Axle(Φ12*155) | 1 | A58 | Threaded Rod | 1 |
| A28 | Plastic Pipe | 1 | A59 | Spring | 1 |
| A29 | Plastic Pipe | 1 | A60 | Ballφ10mm | 1 |
| A30 | Sensor Wire 750Mm | 1 | A61 | Spacer Block | 1 |
| A31 | Bush( Φ10*43.2Mm) | 1 | A62 | Spring | 1 |
| A32 | Fix Grip | 1 | A63 | Bush(Φ8*Φ12*7Mm) | 1 |

| Nr. | Bezeichnung (ENG) | Anz. | Nr. | Bezeichnung (ENG) | Anz. |
|---|---|---|---|---|---|
| A64 | Nut M6 | 1 | C4 | Step Mat | 1 |
| A65 | Screw M6*35Mm | 1 | C5 | Screw | 4 |
| A66 | Steel-Fan Cover-L | 1 | D1 | Swing Handlebar (L) | 1 |
| A67 | Steel-Fan Cover-R | 1 | D2 | Swing Handlebar (R) | 1 |
| A68 | Decoration Cover-L | 1 | D5 | Bearing 6202Zz | 2 |
| A69 | Decoration Cover-R | 1 | D6 | Screw M5*8Mm | 4 |
| A70 | Chain Cover(L) | 1 | D7 | C Clip S40 | 2 |
| A71 | Chain Cover(R) | 1 | D8 | Bearing 6203Zz | 2 |
| A72 | Sensor Housing | 1 | D9 | End Cap | 2 |
| A73 | Screw | 6 | D10 | Bearing 6003 Zz | 2 |
| A74 | Screw | 6 | D11 | Spring Washer Φ17 | 2 |
| A75 | Screw M6*20Mm | 1 | E | Console Tube | 1 |
| A76 | Steel | 4 | E1 | Sensor Wire 450Mm | 1 |
| A77 | Pad | 1 | E2 | End Cap | 1 |
| A78 | Brake Pad | 2 | F | Console | 1 |
| A79 | Spring | 1 | F1 | Screw | 4 |
| A80 | Screw M6*10Mm | 2 | G1 | Foot Support | 2 |
| A81 | Sensor Wire 150Mm | 1 | G2 | End Cap | 2 |
| A82 | Plastic Cover | 1 | H1 | Pedal-L | 1 |
| B | Front Stabilizer | 1 | H2 | Pedal-R | 2 |
| B1 | End Cap | 2 | I | Metal Fixing Plate | 1 |
| B2 | Wheel | 2 | J1 | Screw M8*60Mm | 1 |
| B3 | Screw M8*40 | 2 | J2 | Screw M8*30Mm | |
| B4 | Nut M8 | 2 | J3 | Spacer Ring | 2 |
| B5 | Adjusting End Cap | 2 | J4 | Nut M8 | 2 |
| B6 | Screw | 4 | J5 | Screw M6*12Mm | 6 |
| C | Rear Stabilizer | 1 | J6 | Screw M10*20Mm | 8 |
| C1 | End Cap Φ101.6 | 2 | J7 | Screw M6*8Mm | 2 |
| C2 | Nut | 2 | J8 | Spacer Ring | 2 |
| C3 | Knob Φ50 | 2 | | | |

## 8.4 Explosionszeichnung



**KONTAKT**

**Firmenhauptsitz**
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

**Technik-Hotline**

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

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

www.sport-tiedje.com
www.taurus-fitness.de

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

©2011 TAURUS® ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

---

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

www.sport-tiedje.com/filialen

Notizen

Notizen

Notizen

TAURUS®

Ergometer ERGO X