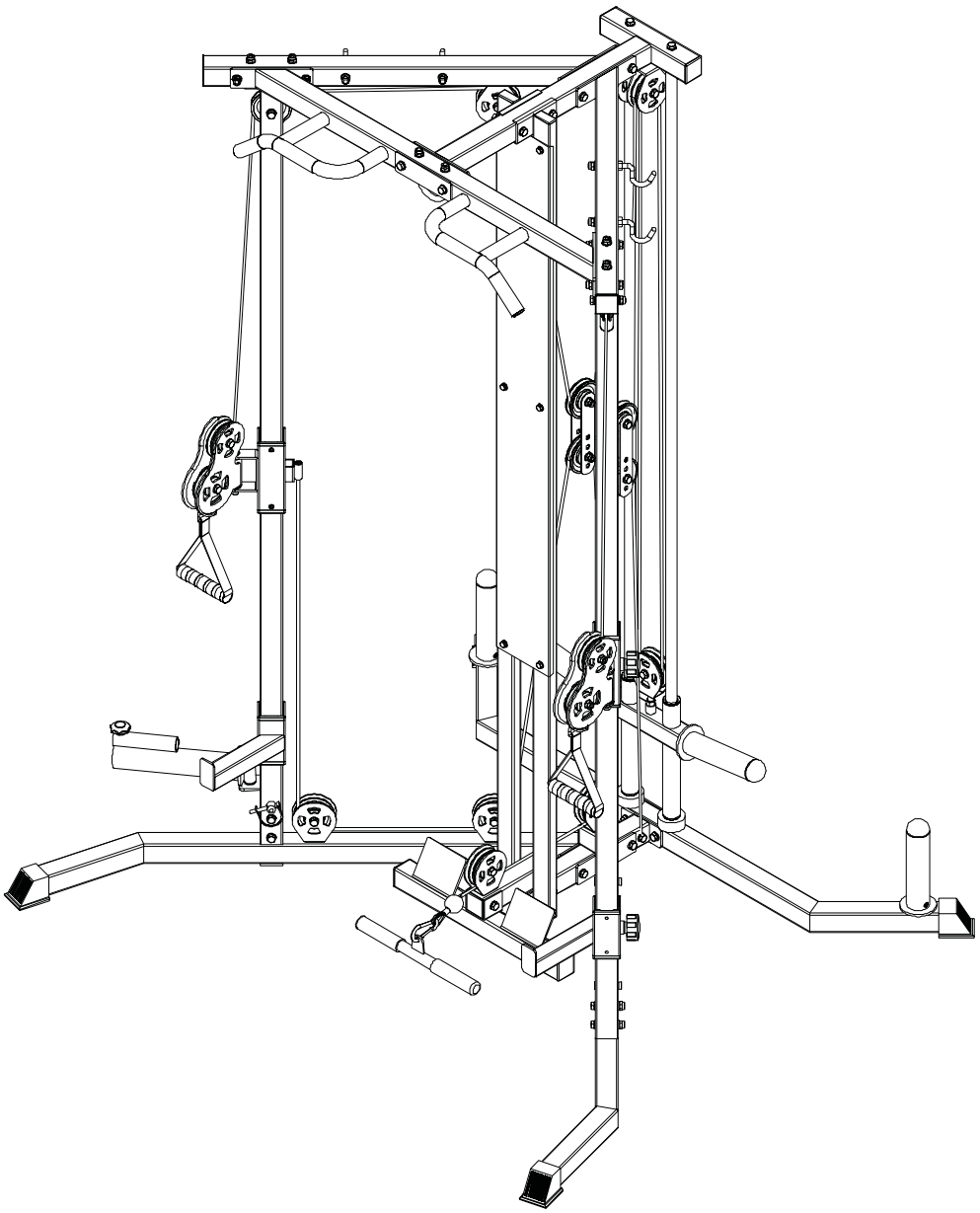
TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg

~ 130 Min.

77 kg

L 153 | B 164 | H 212

FSTFFCM.01.01

Art.-Nr. TF-FCM

Taurus Free Cable Motion

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 8

1.1 Technische Daten 8
1.2 Persönliche Sicherheit 9
1.3 Aufstellort 10

2 MONTAGEANLEITUNG 11

2.1 Allgemeine Hinweise 11
2.2 Lieferumfang 12
2.3 Aufbau 14

3 TRAININGSHINWEISE 29

3.1 Allgemeine Informationen 29
3.1.1 Trainingskleidung 29
3.1.2 Aufwärmen und Dehnen 29
3.1.3 Medikamentation 30
3.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen 30
3.1.5 Häufigkeit 30
3.2 Trainingstagebuch 32

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 33

4.1 Allgemeine Hinweise 33

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 34

5.1 Allgemeine Hinweise 34
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 34
5.3 Wartungs- und Inspektionskalender 35

6 ENTSORGUNG 35

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 36

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 37

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 37
8.2 Teileliste 38
8.3 Explosionszeichnung 41

9 GARANTIE 42

10 KONTAKT 44

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com/taurus.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© TAURUS ist eine eingetragene Marke der Firma Fitshop GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.
Klasse B: mittlere Genauigkeit.
Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.
Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.
Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

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

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

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

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

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

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

1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	Paket 1/Paket 2: 46/37 kg
Artikelgewicht:	77 kg
Verpackungsmaß (L x B x H):	Paket 1/2 - 150 cm x 53 cm x 20 cm Paket 2/2 - 216 cm x 38 cm x 19 cm
Aufstellmaß (L x B x H):	ca. 152,7 cm x 164 cm x 212 cm
Maximales Benutzergewicht:	150 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühlen, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
+ Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

⚠ WARNUNG

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
+ Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
+ Fangen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase an und beenden Sie es mit einer Cool-Down-Phase.
+ Die Verwendung des Geräts als Stütze bei Dehnungsübungen oder das Befestigen von Widerstandsbändern, Seilen oder anderen Mitteln daran, kann zu Verletzungen führen.

⚠ VORSICHT

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
+ Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.
+ Die Steckgewichte sollten während der gesamten Übung im Blickfeld des Benutzers bleiben, um Gefahr für Dritte abzuwenden.
+ Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

► **ACHTUNG**

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

1.3 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.
+ Sollte Ihr Gerät an der Wand/Decke montiert werden, achten Sie darauf, dass Sie das passende Befestigungsmaterial verwenden, um eventuelle Beschädigungen und/oder Personenschäden zu vermeiden. Der Vertragspartner übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
+ Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen

2.1 Allgemeine Hinweise

GEFAHR

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

WARNUNG

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

VORSICHT

+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

ACHTUNG

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

HINWEIS

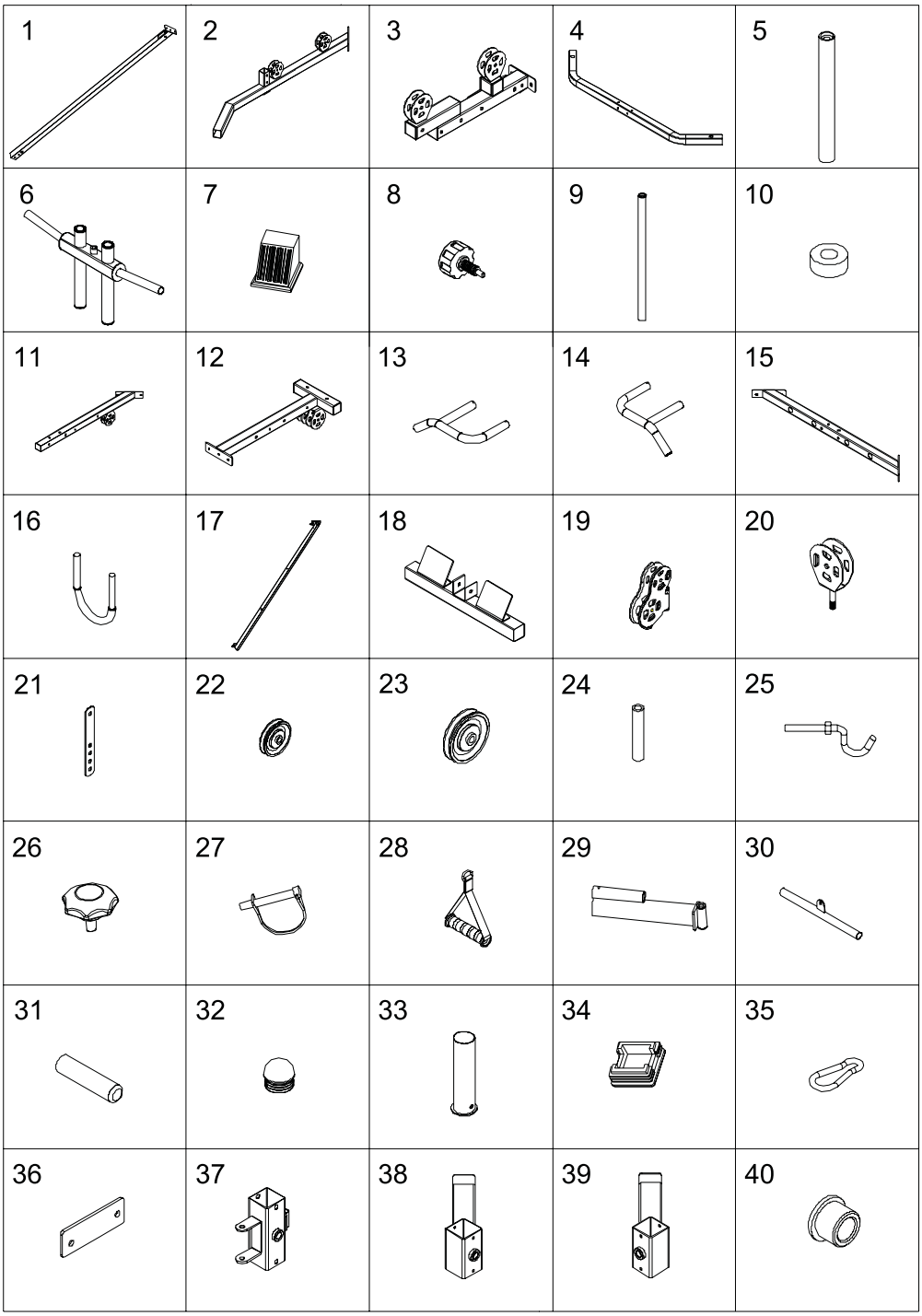
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

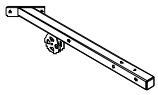
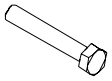
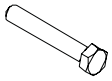
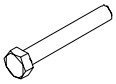
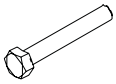
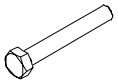
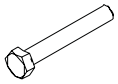
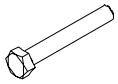
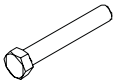
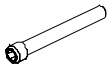
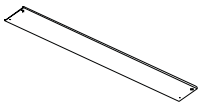
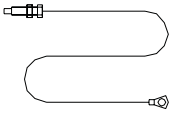
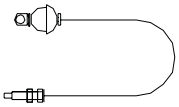
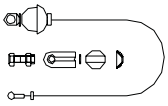
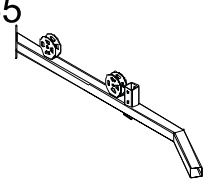
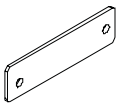
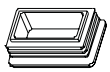
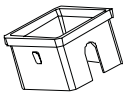
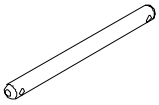
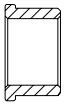
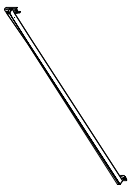
2.2 Lieferumfang

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

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

ⓘ **HINWEIS**
Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel



41	42 	43	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53	54	55
56	57	58	59	60
61 	62 	63 	64 	65 
66	67 	68 	69	70
71 	72 	73 	74	75
76 				

2.3 Aufbau

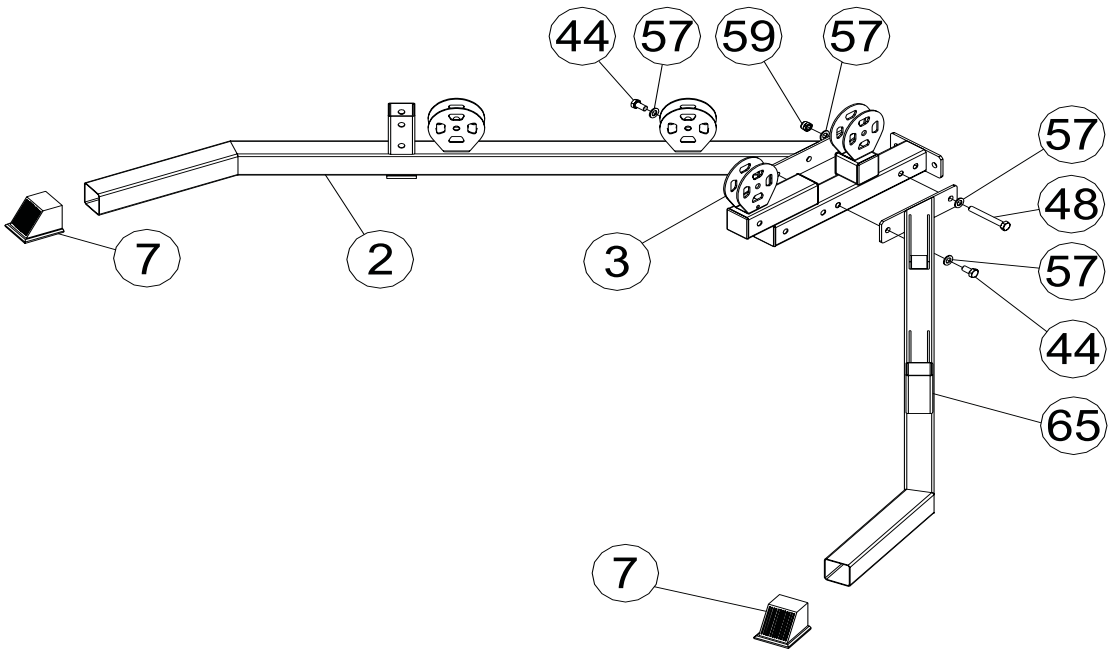
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ HINWEIS

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

Schritt 1:

1. Befestigen Sie zwei Endkappen (7) am linken (2) und am rechten Rahmen (65).
2. Befestigen Sie den linken (2) und den rechten Rahmen (65) mit zwei M*20 Schrauben, einer M10*75 Schraube (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und einer M10 Kontermuttern (59) am mittleren Rahmen (3).



2#		1	44#		M10*20	2
3#		1	48#		M10*75	1
7#		2	57#		M10	4
65#		1	59#		M10	1

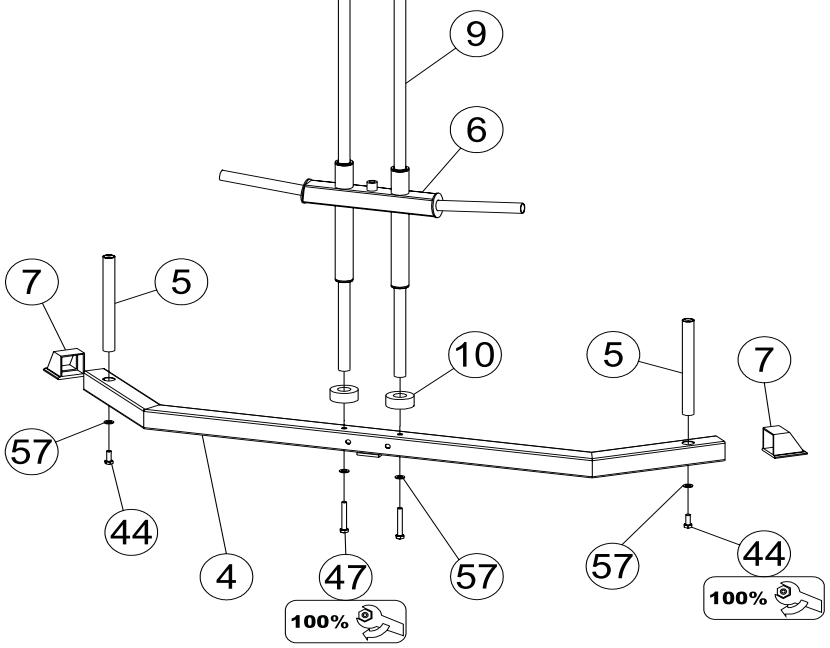
Schritt 2:

1. Befestigen Sie zwei Endkappen (7) am hinteren Rahmen (4).
2. Schieben Sie die Gewichtsaufnahme (5) in die Öffnung am hinteren Rahmen (4) und sichern Sie dies mit zwei Schrauben M10*20 (44) und zwei M10 Unterlegscheiben (57).
3. Schieben Sie die Hantelscheibenaufnahme (6) und zwei Gummi-Unterlegscheiben (10) über die zwei Führungsstangen (9).
4. Befestigen Sie beide Führungsstangen mit zwei Schrauben M10*70 (47) und zwei M10 Unterlegscheiben (57) am unteren Rahmen (4).
5. Ziehen Sie die Schrauben (44 & 47) mit Werkzeug fest.

ⓘ **HINWEIS**
Die Führungsstangen (9) regelmäßig mit Silikon einreiben.

4#		1
5#		2
6#		1
7#		2
9#		2
10#		2

44#		M10*20	2
47#		M10*70	2
57#		M10	4

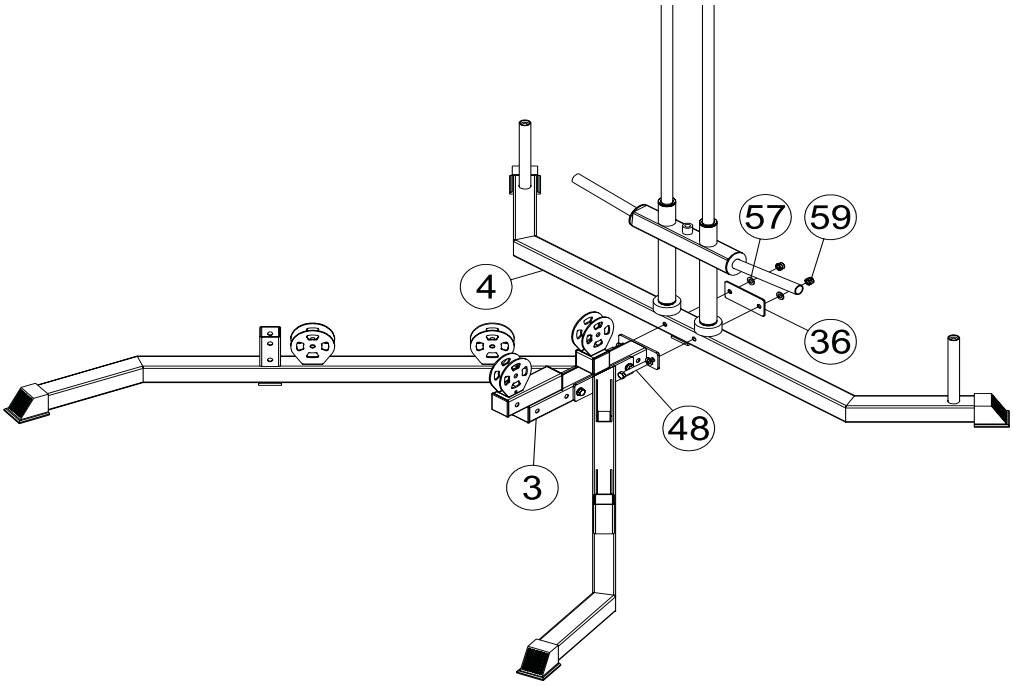


Schritt 3:

1. Befestigen Sie den unteren Rahmen (4) und die Metallplatte (36) mit zwei Schrauben M10*75 (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am mittleren Rahmen (3).

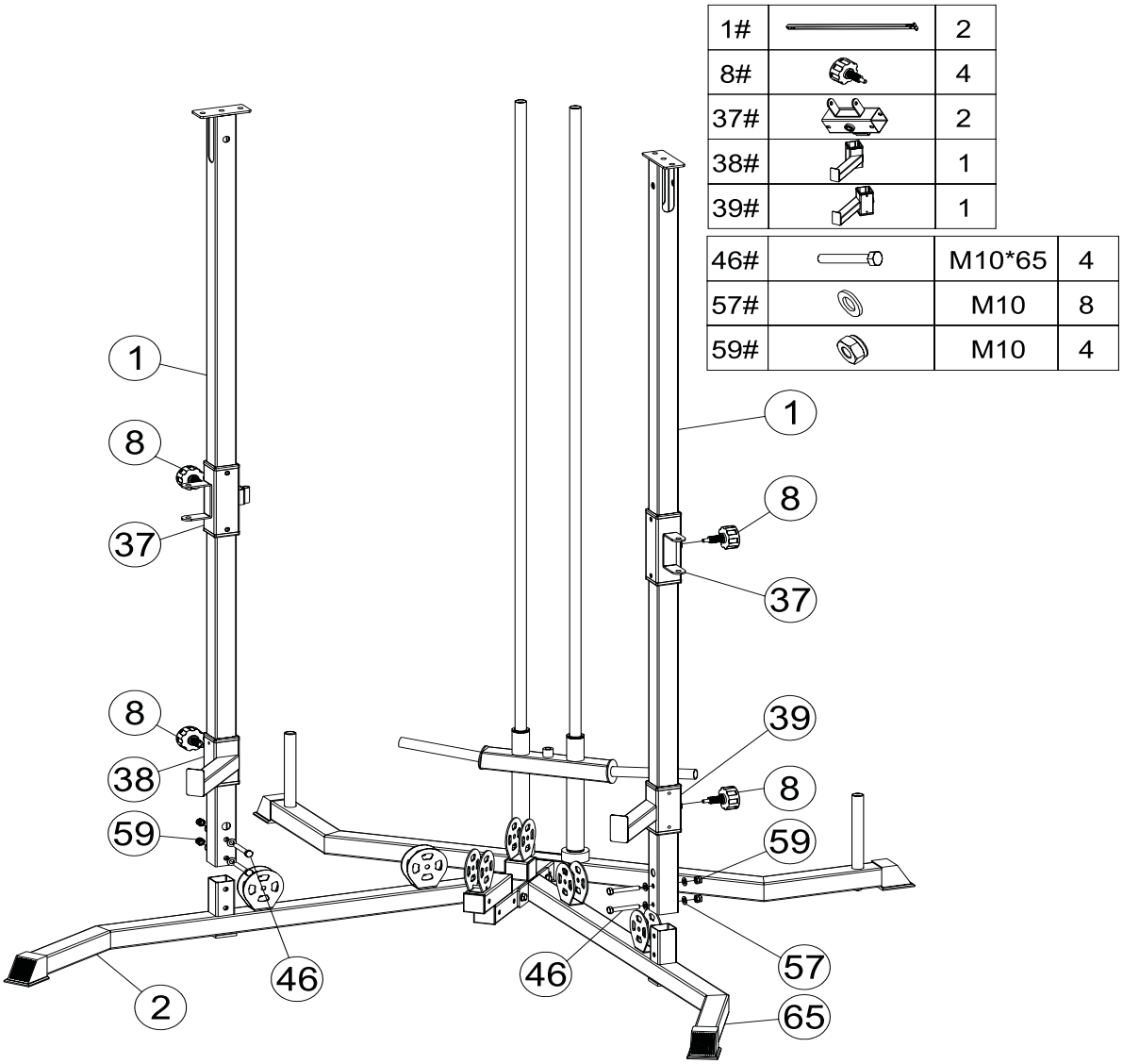
36#		1

48#		M10*75	2
57#		M10	4
59#		M10	2



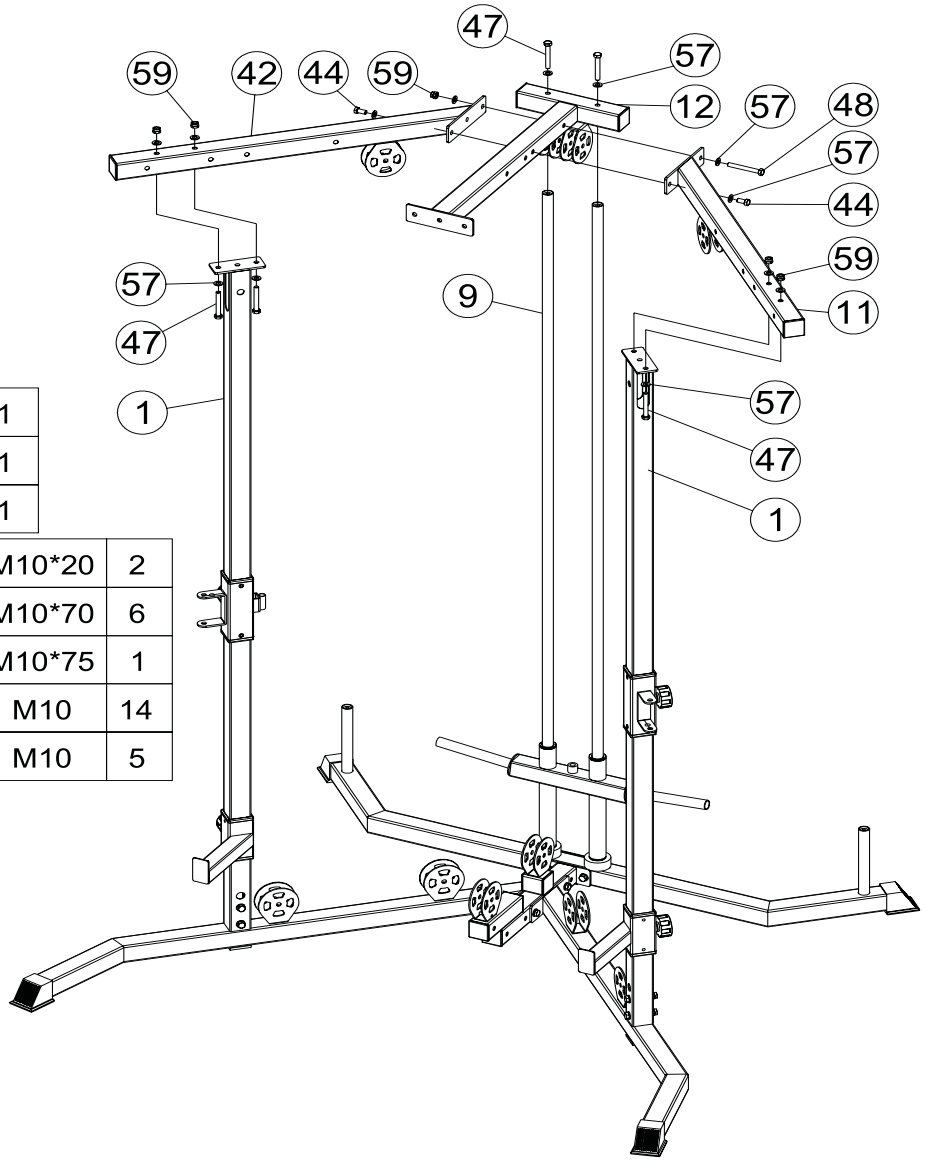
Schritt 4:

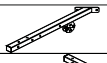
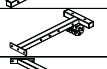
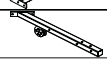
1. Schrauben Sie die Verstellstifte (8) von den Ablagen (38, 39) und dem verstellbaren Halter für die Doppelrolle (37).
2. Befestigen Sie den verstellbaren Halter für die Doppelrolle (37) und die linke Ablage (38) mit zwei Verstellstiften (8) am Hauptmast (1).
3. Befestigen Sie den Hauptmast (1) mit zwei M10*65 Schrauben (46), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am linken Rahmen (2).
4. Befestigen Sie den verstellbaren Halter für die Doppelrolle (37) und die rechte Ablage (39) mit zwei Verstellstiften (8) am anderen Hauptmast (1).
5. Befestigen Sie den Hauptmast (1) mit zwei M10*65 Schrauben (46), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am rechten Rahmen (65).



Schritt 5:

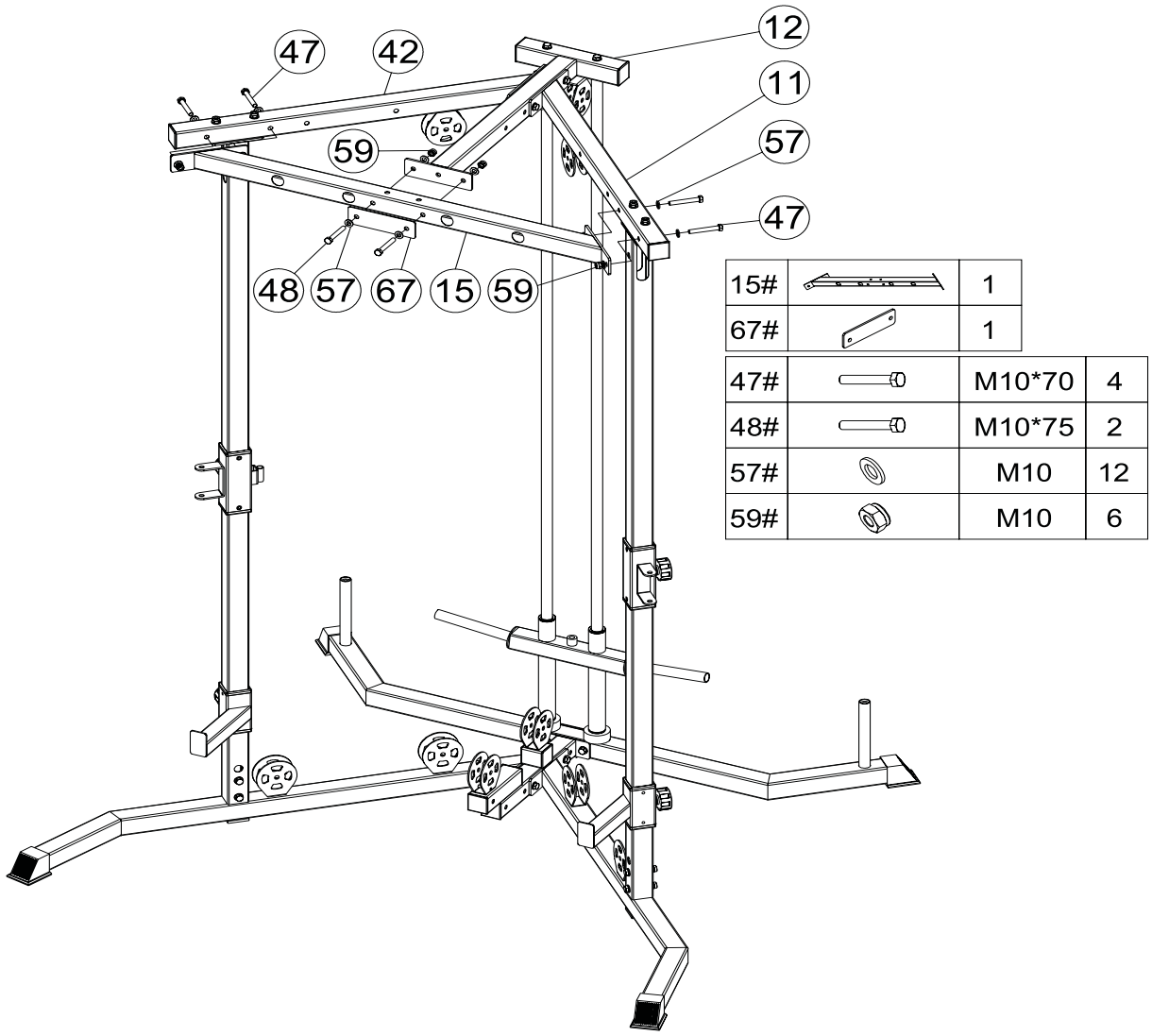
1. Befestigen Sie den rechten Ausleger (11) mit zwei Schrauben M10*70 (47), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern (59) am Hauptmast (1). Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Schraube von unten nach oben zeigt.
2. Befestigen Sie den linken Ausleger (42) mit zwei Schrauben M10*70 (47), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am Hauptmast (1). Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Schraube von unten nach oben zeigt.
3. Befestigen Sie die Querstange (12) mit zwei Schrauben M10*20 (44), einer Schraube M10*75 (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am linken und rechten Ausleger (42, 11).
4. Befestigen Sie die Querstange (12) mit zwei Schrauben M10*70 (47) und zwei M10 Unterlegscheiben (57) an den Führungsstangen (9).



11#		1	
12#		1	
42#		1	
44#		M10*20	2
47#		M10*70	6
48#		M10*75	1
57#		M10	14
59#		M10	5

Schritt 6:

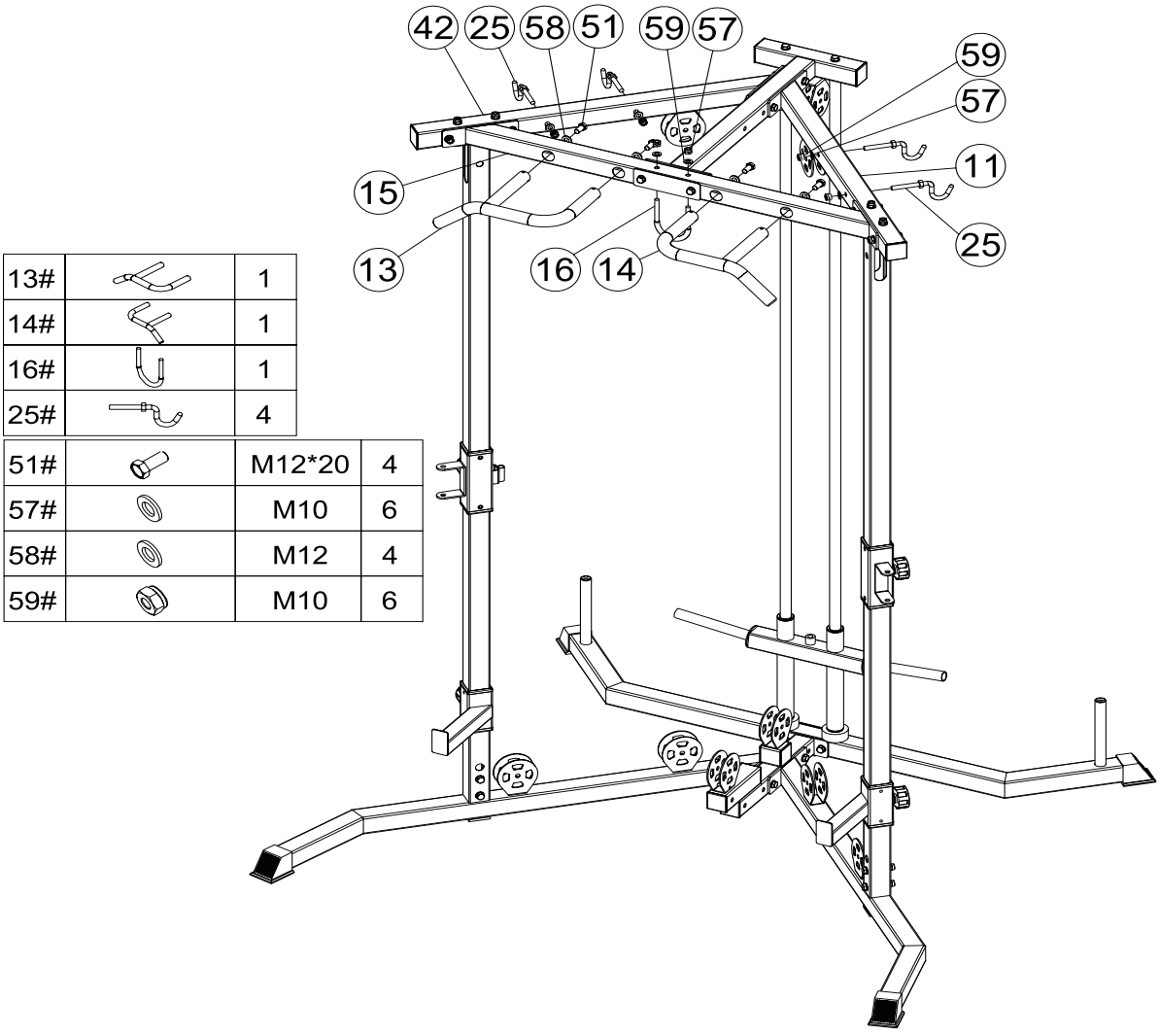
1. Befestigen Sie die Metallplatte (67) und die Verbindungsstange (15) mit zwei Schrauben M10*75 (48), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) an der Querstange (12).
2. Befestigen Sie die Verbindungsstange (15) mit vier Schrauben M10*70 (47), acht M10 Unterlegscheiben (57) und vier Kontermuttern (M10) am linken und rechten Ausleger (42, 11).



15#		1	
67#		1	
47#		M10*70	4
48#		M10*75	2
57#		M10	12
59#		M10	6

Schritt 7:

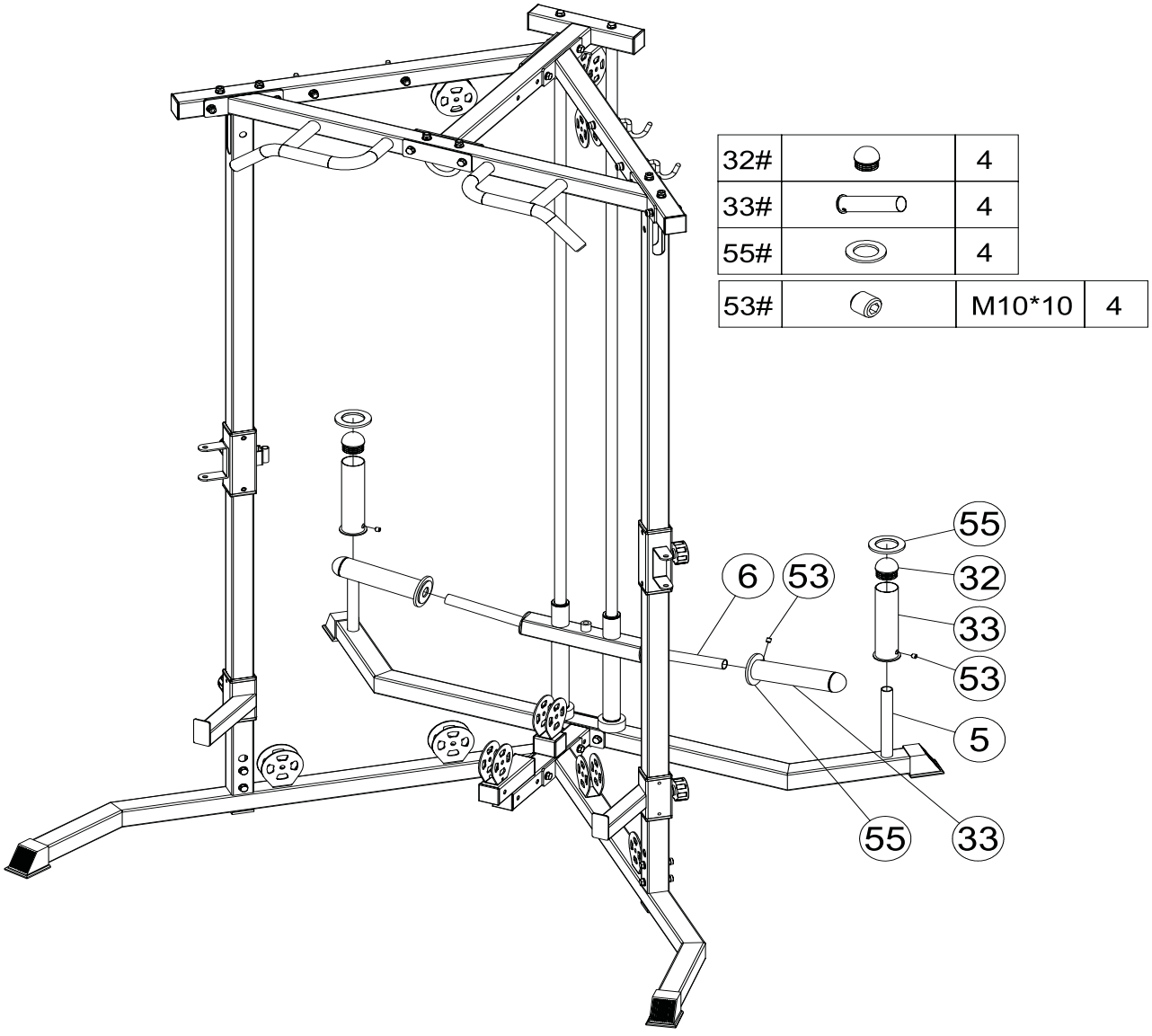
1. Befestigen Sie den linken und rechten Handgriff (13, 14) mit vier Schrauben M12*20 (51) und vier M12 Unterlegscheiben (58) am Verbindungsrohr (15).
2. Befestigen Sie vier Haken (25) mit vier M10 Unterlegscheiben (57) und vier Kontermuttern M10 (59) am linken und rechten Ausleger (42, 11).
3. Befestigen Sie den gebogenen Haken (16) mit zwei M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am Verbindungsrohr (15).



13#		1	
14#		1	
16#		1	
25#		4	
51#		M12*20	4
57#		M10	6
58#		M12	4
59#		M10	6

Schritt 8:

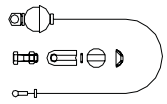
1. Befestigen Sie jeweils eine runde Endkappe (32) an den Hantelaufnahmen (33).
2. Befestigen Sie jeweils eine Hantelaufnahme (33) an den Gewichtshalterungen (5) mit jeweils einer Feststellschraube M10*10 (53).
3. Befestigen Sie zwei Hantelaufnahmen (33) an der Gewichtsstange (6) mit jeweils einer Feststellschraube M10*10 (53).
4. Befestigen Sie jeweils einen Gummiring (55) an jede der vier Hantelaufnahmen (33).



Schritt 9:

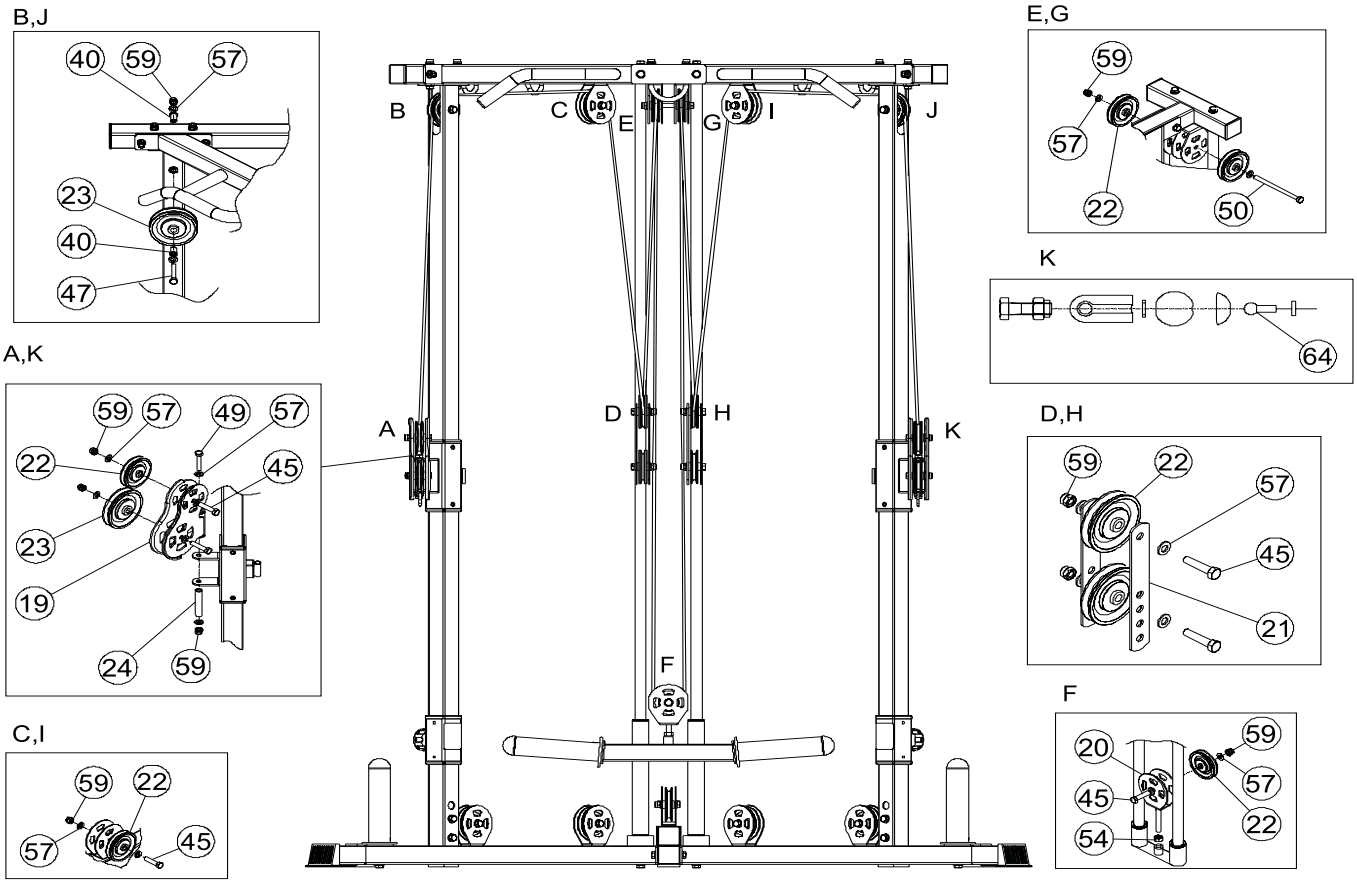
1. A,K: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) und eine Umlenkrolle Φ115 (23) mit zwei Schrauben M10*50 (45), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) am doppelten Umlenkrollenblock (19). Befestigen Sie den Umlenkrollenblock mit einer Buchse (24), einer Schraube M10*105 (49), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am verstellbaren Halter für die Doppelrolle.
2. B,J: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ115 (23) mit zwei Nylonbuchsen (40), einer Schraube M10*70 (47), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Hauptmast.
3. C,I,F: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) mit einer Schraube M10*50 (45), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Umlenkrollenbügel. F: Befestigen Sie eine Mutter M12 (54) am drehbaren Umlenkrollenblock (20). Schrauben Sie den Umlenkrollenblock an der Hantelscheibenaufnahme fest.
4. D,H: Befestigen Sie zwei Umlenkrollen Φ90 (22) mit zwei Schrauben M10*50 (45), vier M10 Unterlegscheiben (57) und zwei Kontermuttern M10 (59) an den zwei verstellbaren Umlenkrollenblocks (21).
5. E,G: Befestigen Sie zwei Umlenkrollen Φ90 (22) mit einer Schraube M10*110 (50), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Bügel der Querstange.
6. Entfernen Sie die Gummibälle, Unterlegscheiben und führen Sie Kabel #64 ein. Nehmen sie das Kabelende ohne Ball #64 und ziehen Sie dies durch bzw. über die Umlenkrollen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

64



Cable #64 A→B→C→D→E→F→G→H→I→J→K

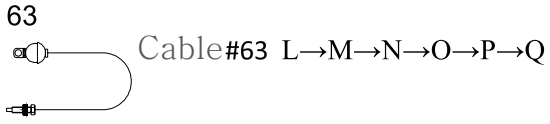
7. K: Durch die schalenförmigen Unterlegscheibe, den Gummiball, die Beilagscheibe und den U-förmigen Kanal zum Kabel – dann mit Schraube und Mutter sichern.



19#		2	45#		M10*50	11
20#		1	47#		M10*70	2
21#		4	49#		M10*105	2
22#		11	50#		M10*110	1
23#		4	54#		M12	1
24#		2	57#		M10	32
40#		4	59#		M10	16
64#		1				

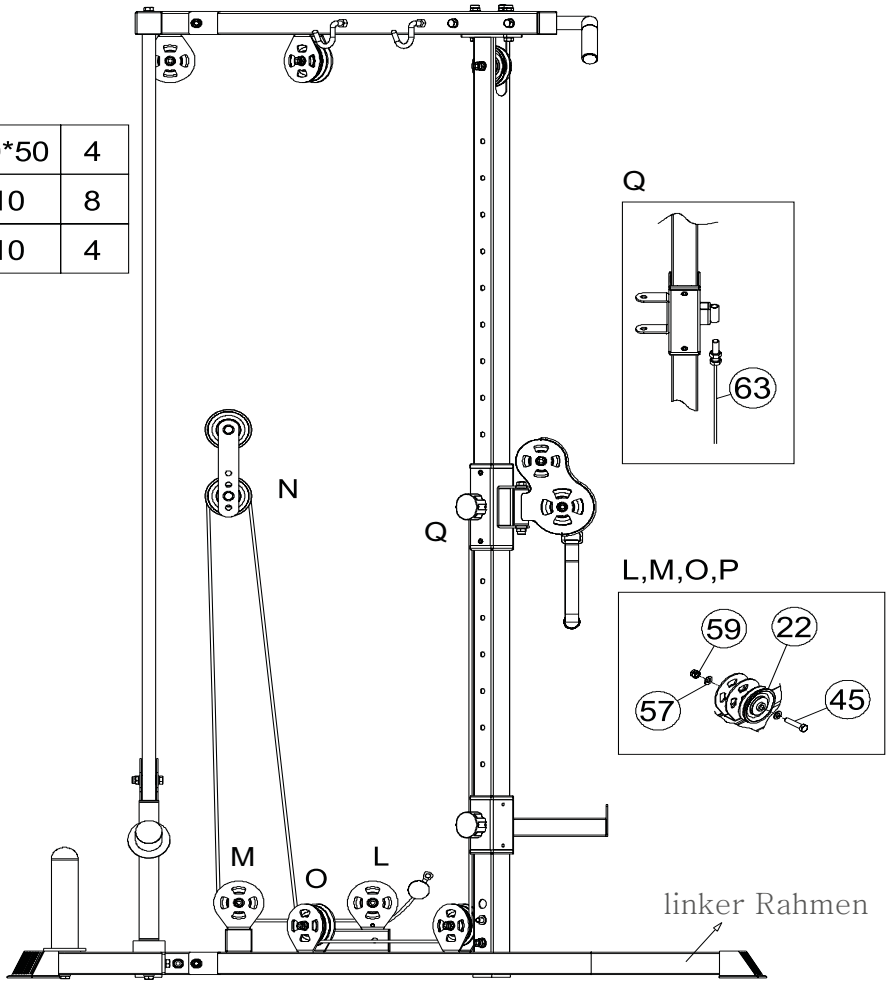
Schritt 10:

1. Um das Kabel #63 zu montieren, müssen Kabel und Umlenkrolle in folgender Reihenfolge zusammen aufgebaut werden:



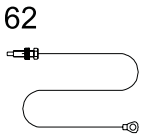
2. L,M,O,P: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) mit einer Schraube M10*50 (45), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Umlenkrollenbügel.
3. Q: Schrauben Sie die Schraube am Kabel an den verstellbaren Halter für die Doppelrolle.

22#			4
63#			1
45#		M10*50	4
57#		M10	8
59#		M10	4



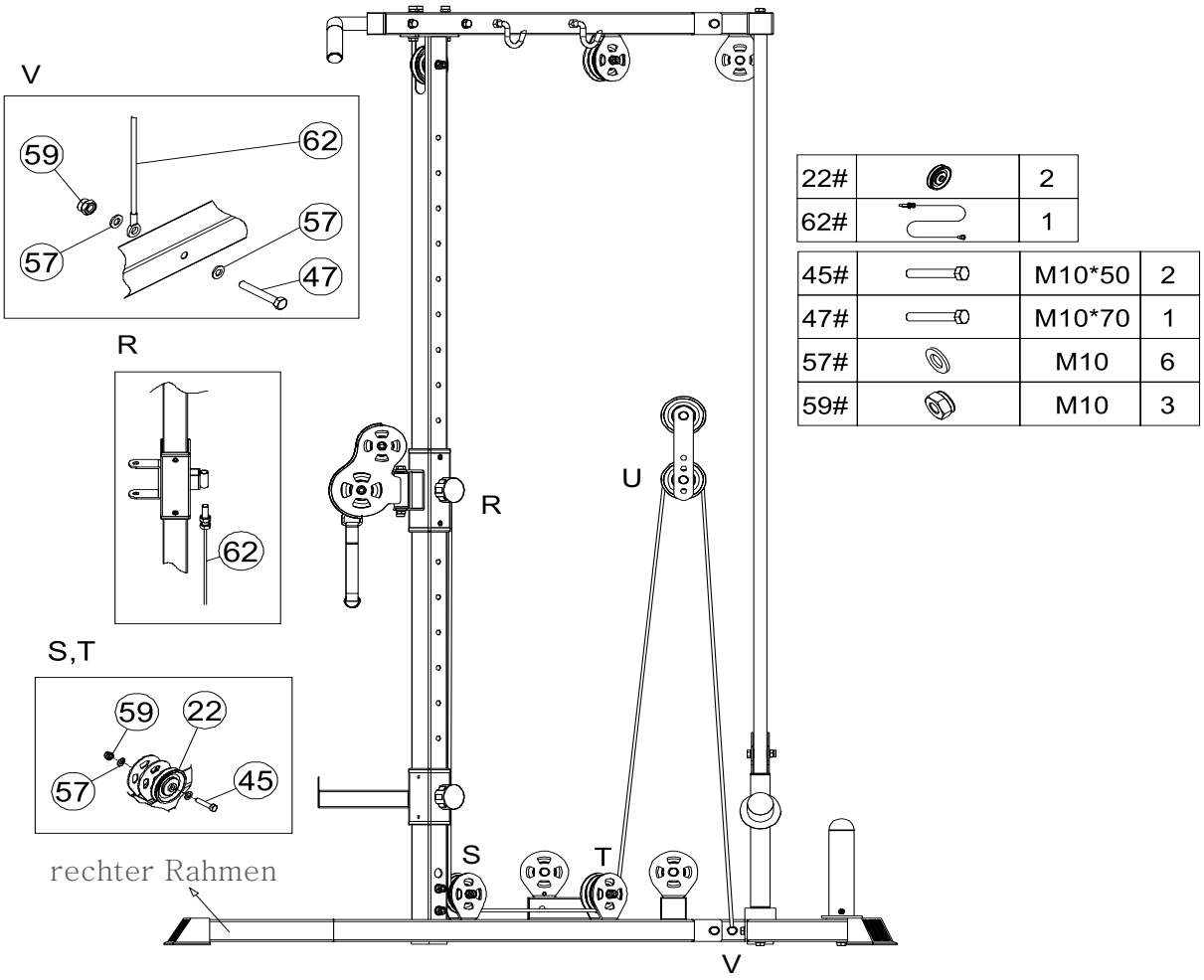
Schritt 11:

1. S,T: Befestigen Sie eine Umlenkrolle Φ90 (22) mit einer Schraube M10*50(45), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am Umlenkrollenbügel.
2. R: Schrauben Sie die Schraube am Kabel an den anderen verstellbaren Halter für die Doppelrolle.
3. Führen Sie das andere Kabelende #62 durch die Umlenkrollen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:



Cable#62 R→S→T→U→V

4. V: Befestigen Sie das Kabelende mit einer Schraube M10*70 (47), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am mittleren Rahmen.

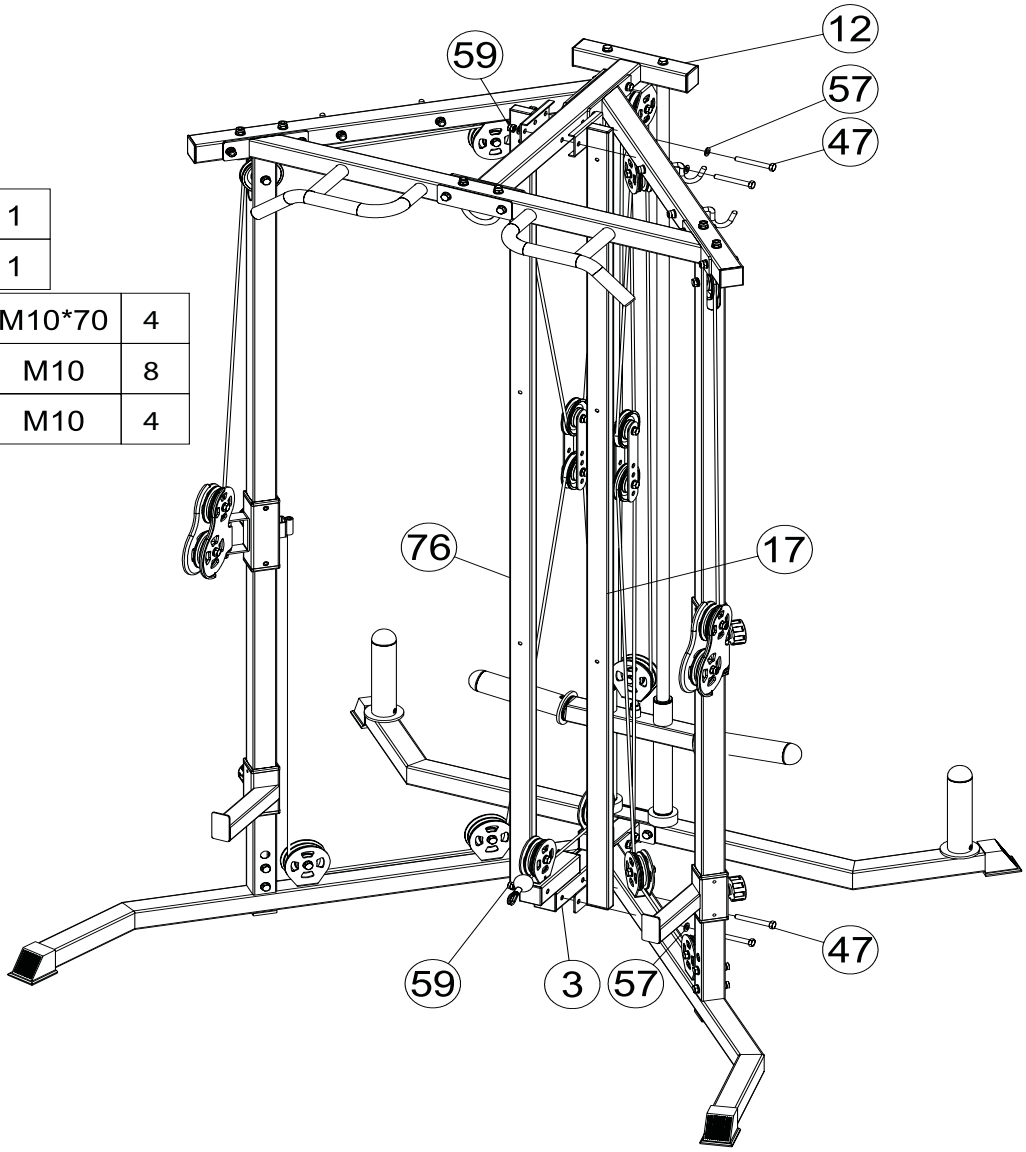


22#			2
62#			1
45#		M10*50	2
47#		M10*70	1
57#		M10	6
59#		M10	3

Schritt 12:

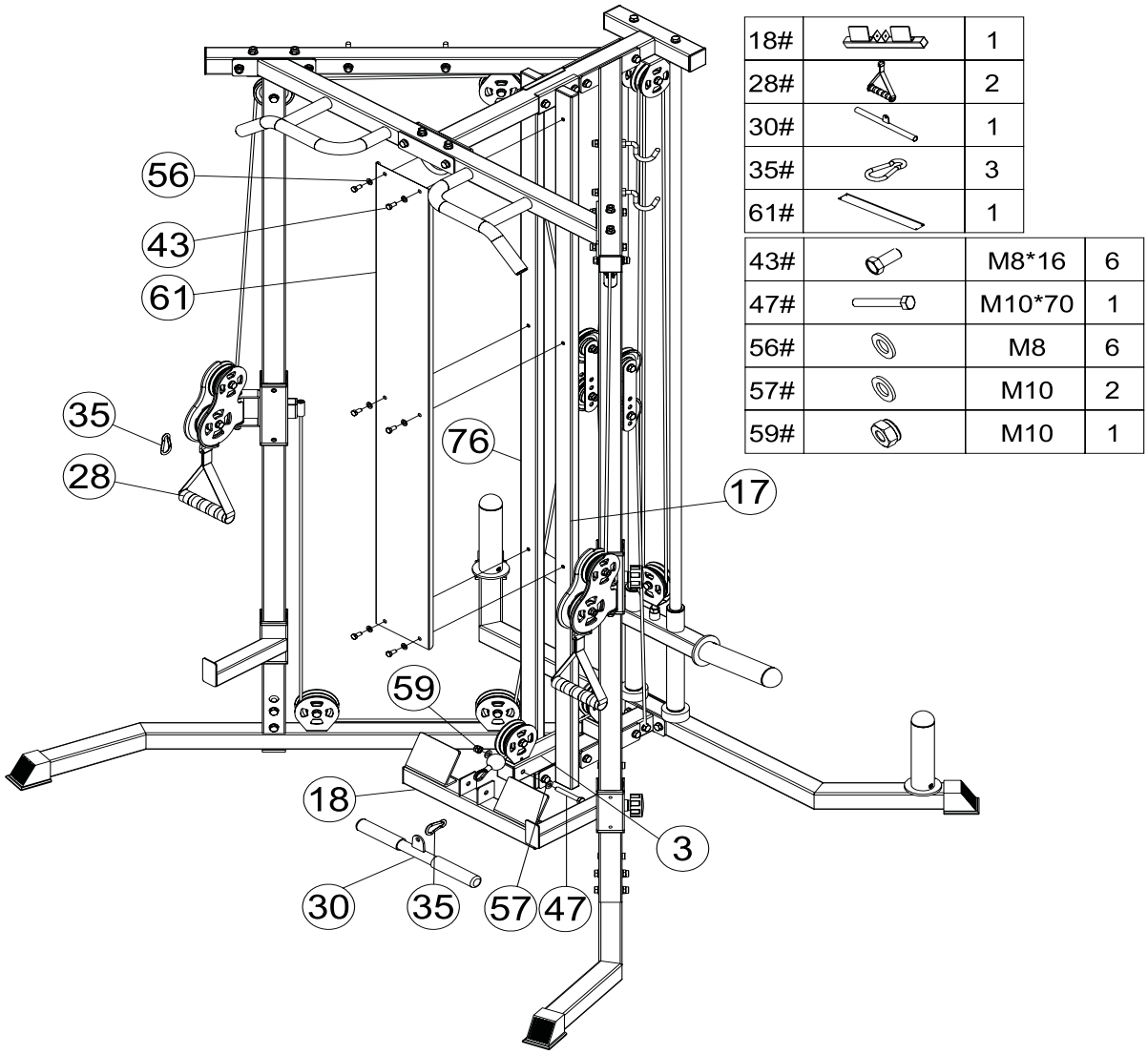
1. Befestigen Sie die linke und rechte Strebe mit vier Schrauben M10*70 (47), acht M10 Unterlegscheiben (57) und vier Kontermuttern M10 (59) am mittleren Rahmen (3) und an der Querstange (12).

17#		1	
76#		1	
47#		M10*70	4
57#		M10	8
59#		M10	4



Schritt 13:

1. Befestigen Sie die Schutzabdeckung (61) mit sechs Schrauben M8*16 (43) und sechs M8 Unterlegscheiben (56) an der rechten und linken Strebe (76, 17).
2. Befestigen Sie die Fußplatte (18) mit einer Schraube M10*70 (47), zwei M10 Unterlegscheiben (57) und einer Kontermutter M10 (59) am mittleren Rahmen (3).
3. Befestigen Sie die Klimmzugstange (30) und den Schlaufengriff (28) mit den Karabinern (35) an den Kabeln.

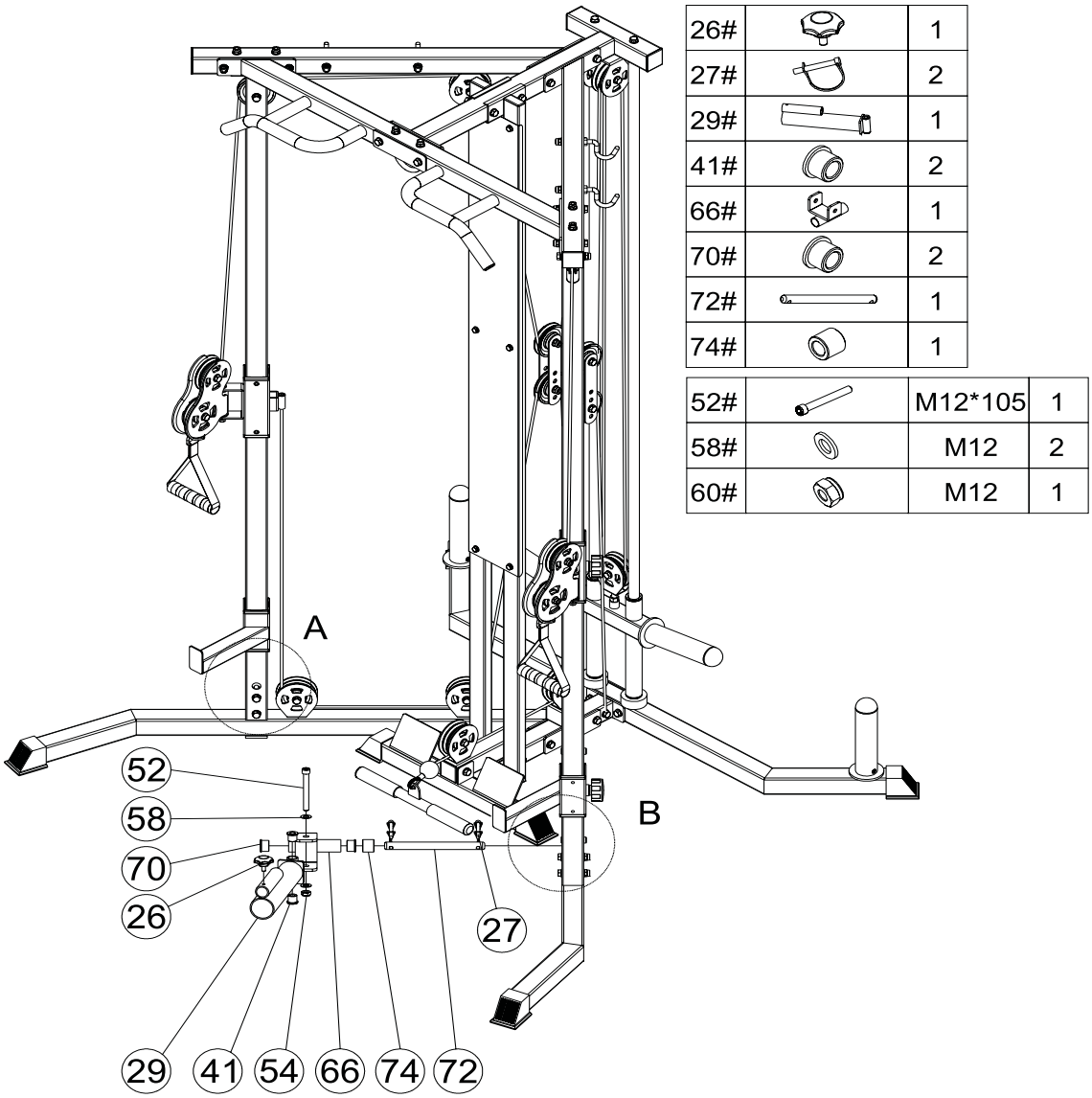


18#		1
28#		2
30#		1
35#		3
61#		1

43#		M8*16	6
47#		M10*70	1
56#		M8	6
57#		M10	2
59#		M10	1

Schritt 14:

1. Befestigen Sie zwei Buchsen φ32*φ19*20 (70) am Verbindungsstück (66). Befestigen Sie zwei Buchsen Φ25*Φ12*20 (41) an der Hantelstangenhalterung (29).
2. Befestigen Sie die Hantelstangenhalterung (29) mit einer Schraube M12*105 (52), zwei M12 Unterlegscheiben (58) und einer Kontermutter M12 (54) am Verbindungsstück (66).
3. Befestigen Sie das Verbindungsstück (66) mit der Achse (72), der Nylonunterlegscheibe (74) und zwei Schlossstiften (27) am Hauptmast.
4. In diesem Schritt können A oder B montiert werden.



26#		1
27#		2
29#		1
41#		2
66#		1
70#		2
72#		1
74#		1

52#		M12*105	1
58#		M12	2
60#		M12	1

3.1 Allgemeine Informationen

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1.1 Trainingskleidung

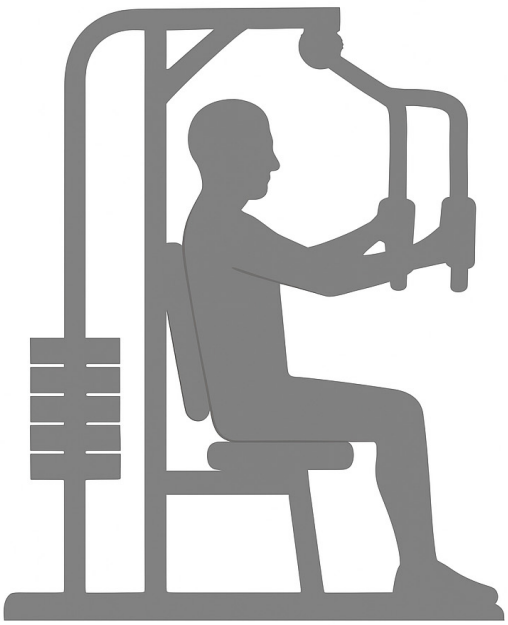
Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.1.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



⚠ **VORSICHT**
Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.1.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Bei diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

+ Gesäßmuskulatur
+ Beinmuskulatur
+ Armmuskulatur
+ Rückenmuskulatur
+ Brustmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

3.1.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung

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

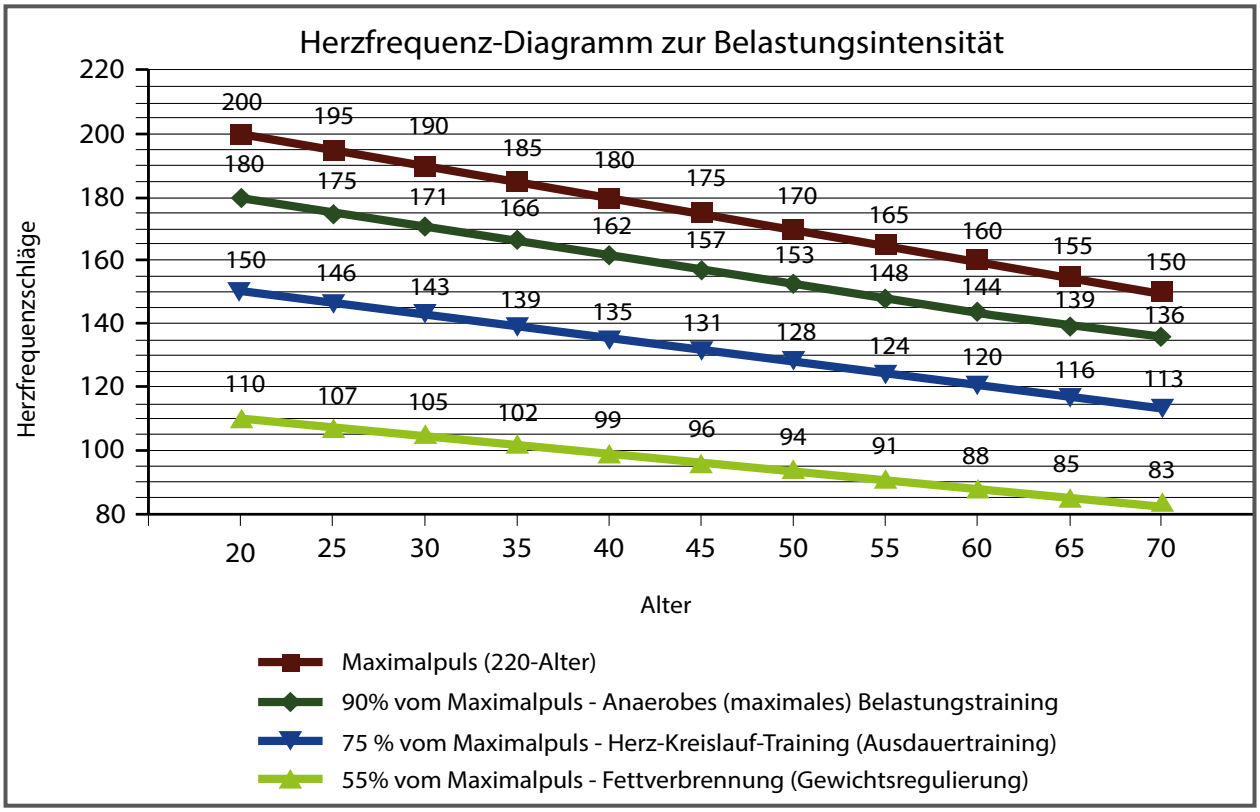
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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

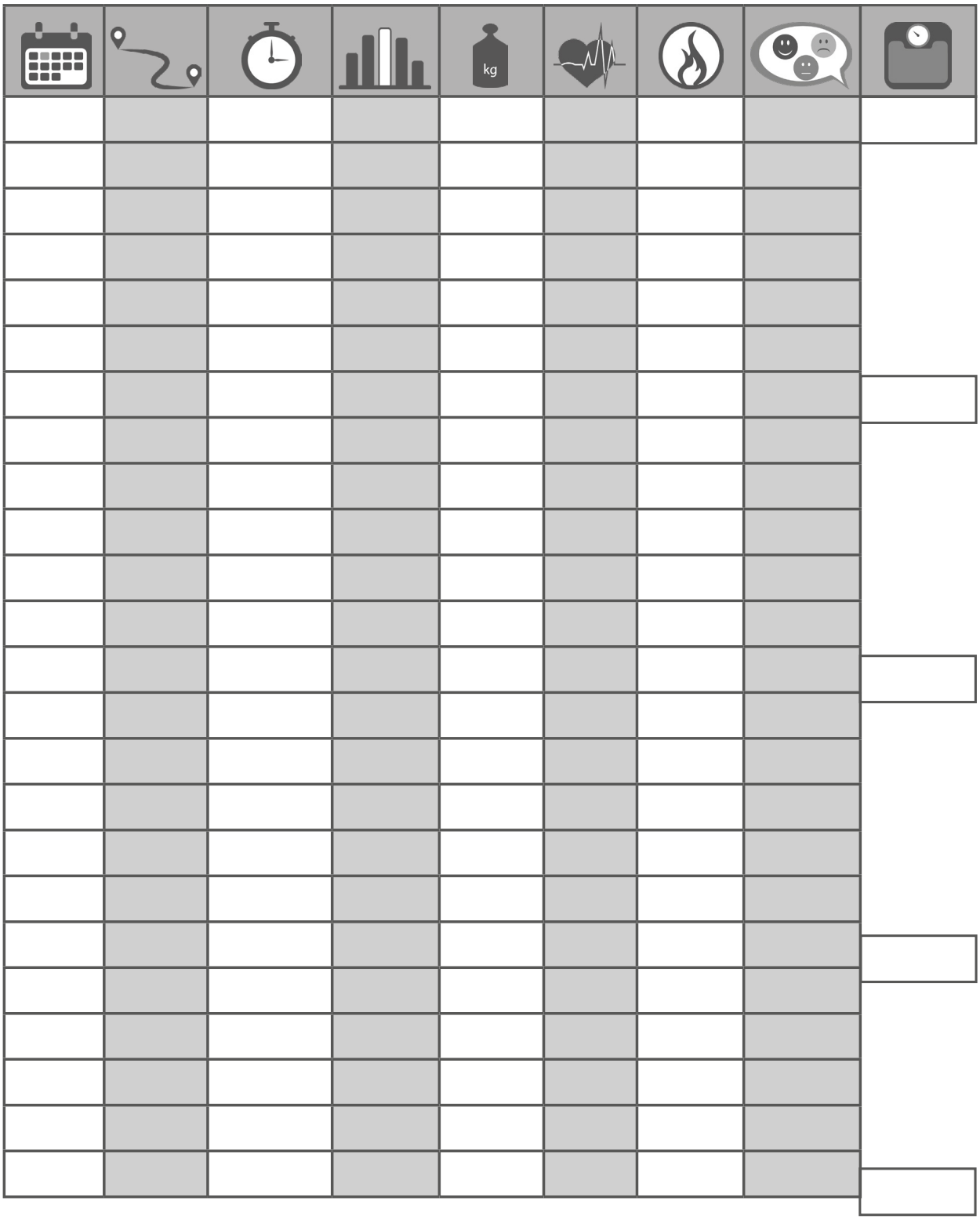
Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90%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

Beispiel:
Für einen 45-Jährigen 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.



3.2 Trainingstagebuch



(Kopiervorlage)

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

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

► **ACHTUNG**

+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

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

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	+ Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung + Bei Beschädigung betroffenes Teil ersetzen
Gewicht hängt in der Luft	Kabel zu stramm gespannt	Kabelspannung nachjustieren
Kabel ohne Spannung	Kabel zu schlaff	+ Kabelverlauf kontrollieren + Kabelspannung nachjustieren
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	+ Schraubenverbindung prüfen oder schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren
Gerät wackelt	+ Schiefer Untergrund + Lose Schraubenverbindung	+ Gerät ausrichten + Schrauben nachziehen
Zug schwergängig	+ Gewichtsaufnahmen/ Führungsstangen trocken + Kabelführung Fehlerhaft	+ Führungsstangen schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren

* Mit einem fettfreien Silikonöl oder Silikonspray.

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Kabel	R	I	
Schraubenverbindungen		I	
Rollen und Seilführung		I	
Gleitschienen/Führungsstangen		I	
Polster	R		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

6 ENTSORGUNG

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

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

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Kraftgeräte, wie Kraftstationen, Hantelbänke oder Racks kann dies zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor Schweiß schützt, das können aber auch **zusätzliche Gewichte,** entsprechende **Zug-Griffe**, **Fußschlaufen** speziell für Beintraining oder auch **Trizepsseile** sein. Für einzelne Kraftstationen gibt es außerdem optionale Erweiterungen wie **Beinpressen**, die Ihr Training noch intensiver und umfangreicher gestalten.

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

Bodenmatte

Brustgurt

Trizepstau

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus / Kraftstation

Modellbezeichnung:

Free Cable Motion

Artikelnummer:

TF-FCM

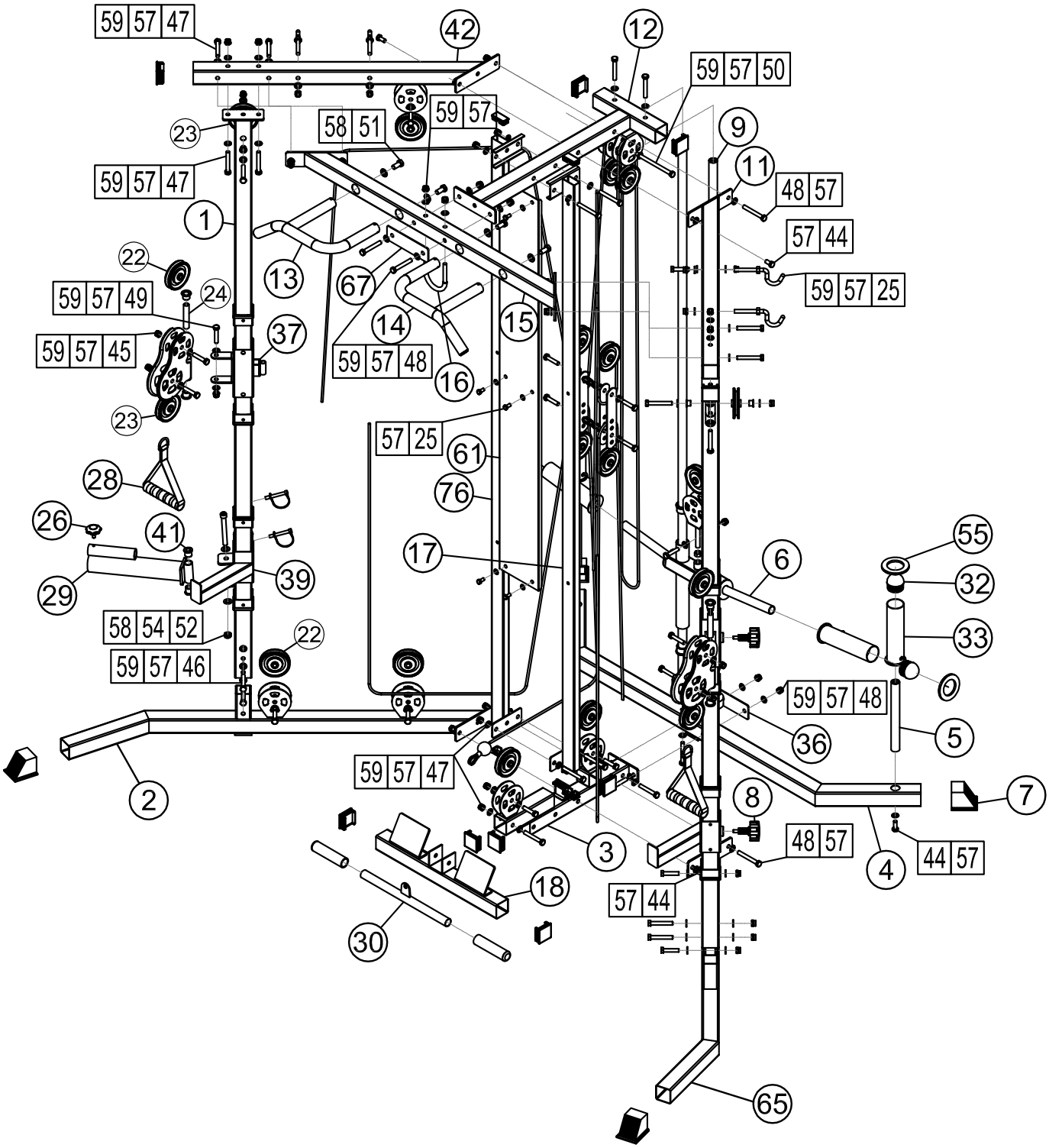
8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Upright Frame	2
2	Left Base	1
3	Mid Base	1
4	Rear Base	1
5	Weight Storade Φ30	2
6	Weight Support Φ30	1
7	Square End Cap	4
8	Fast Pin	4
9	Guide Rod	2
10	Rubber Dount	2
11	Right Beam	1
12	Cross Beam	1
13	Left Hand	1
14	Right Hand	1
15	Joint Tube	1
16	Bent Hook	1
17	Right Column	1
18	Foot Against	1
19	Double Pulley Block	2
20	Swivel Pulley Block	1
21	Adjustable Pulley Block	4
22	Single Pulley Φ90	17
23	Big Pulley Φ115	4
24	Bushing	2
25	Hook	4
26	Plum Screw	1
27	Lock Hook	2
28	Ribbon Handle	2
29	Bar Support	1
30	Pull Bar	1

31	Handle Cap	2
32	Round Plug Φ50	4
33	Olympic Adapter	4
34	Square Plug	11
35	Gourd Hook	3
36	Reinforcement Plate 120	1
37	Sliding Shelf	2
38	Left Safely Support	1
39	Right Safely Support	1
40	Nylon Bushing Φ15.5*11.5	4
41	Bushing Φ25*Φ12*20	2
42	Left Beam	1
43	Bolt M8*16	6
44	Bolt M10*20	6
45	Bolt M10*50	17
46	Bolt M10*65	4
47	Bolt M10*70	20
48	Bolt M10*75	6
49	Bolt M10*105	2
50	Bolt M10*110	1
51	Bolt M12*20	4
52	Socket Cap Bolt M12*105	1
53	Hexagon Socket Set Screw M10*10	4
54	Nut 12	1
55	Rubber Ring	4
56	Washer 8	6
57	Washer 10	108
58	Washer 12	6
59	Lock Nut M10	52
60	Lock Nut M12	1
61	Baffle Plate	1
62	Cable	1

63	Cable With One Ball-Short	1
64	Cable With One Ball Set-Long	1
65	Right Base	1
66	Joint Support	1
67	Reinforcement Plate 170	1
68	Rectangular Plug 50*25	4
69	Bushing Φ28*Φ16*20	4
70	Bushing Φ32*Φ19*20	2
71	Square Sleeve 60*50	8
72	Axis	1
73	Nylon Bushing	4
74	Nylon Washer	1
75	Round Plug Φ30	4
76	Left Column	1

8.3 Explosionszeichnung



9 GARANTIE

Produkte 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 Vertragspartner 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 die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

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 liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

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

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

+ missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
+ Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
+ Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
+ Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
+ Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
+ Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
+ eigenmächtige Reparaturversuche

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

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

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

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

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@fitshop.co.uk
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@fitshop.de
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

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

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

FIT SHOP www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notizen

TAURUS®