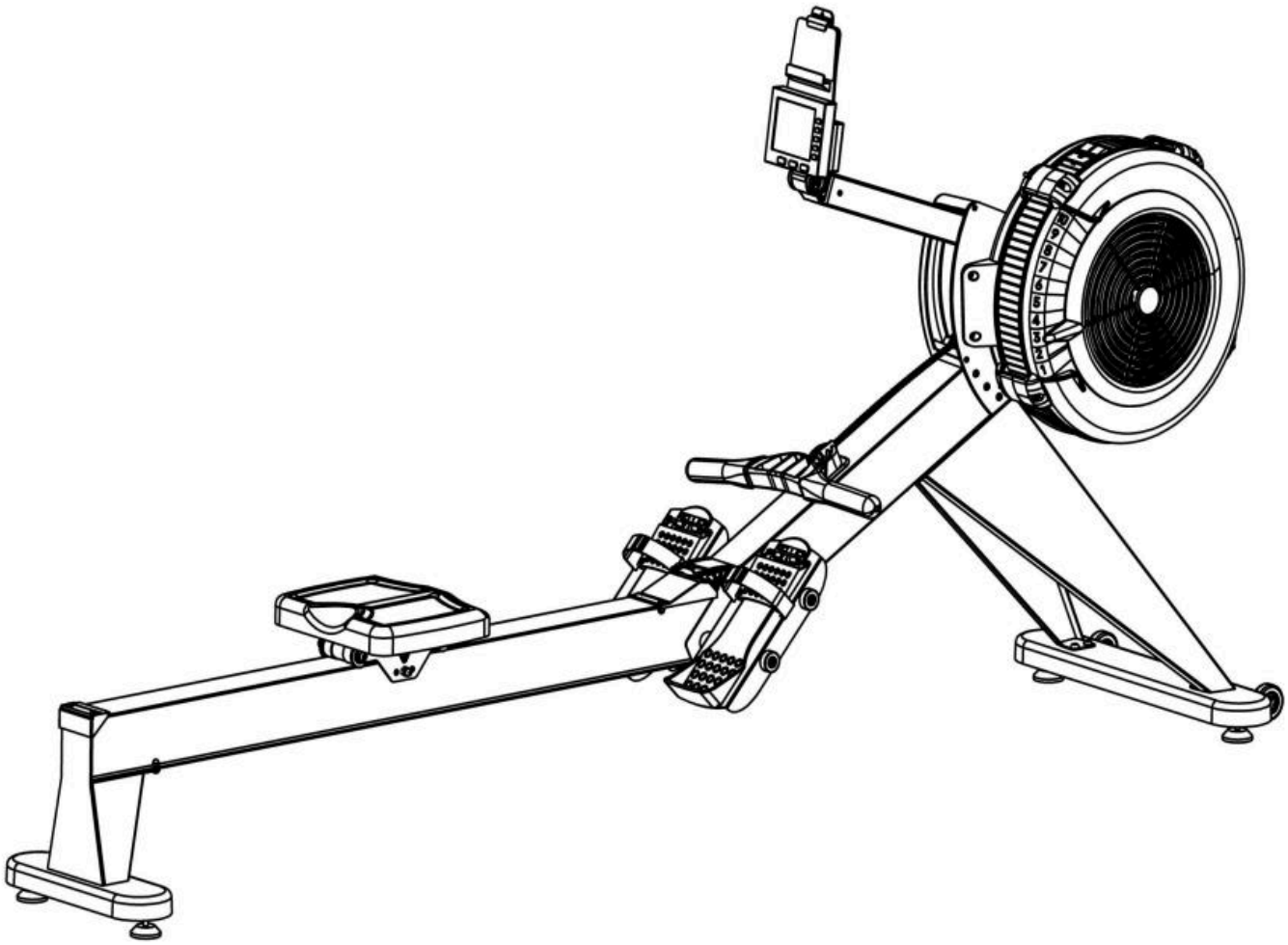
MIWEBA SPORTS



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MR900 PRO

MIWEBA SPORTS RUDERGERÄT

Artikelnummer: PR0035474

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Trainingsgeräts der Marke Miweba Sports beglückwünschen. Miweba Sports bietet eine breite Palette an Heimtrainern und Fitnessgeräten wie beispielsweise Ergometer, Laufbänder und Indoor Cycles an. Alle Geräte entsprechen den derzeit gültigen Normen und verfügen somit über hohe Qualitätsstandards.

Ihr Rudergerät erzeugt den Trainingswiderstand über ein Schwungrad mit Luftwiderstand. Der Widerstand richtet sich nach Ihrer eigenen Zuggeschwindigkeit: Je schneller Sie das Schwungrad drehen, desto größer der Widerstand. Über den Dämpferhebel am Schwungrad stellen Sie zusätzlich das Zuggefühl ein. Damit Sie Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

WICHTIG

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf.

Wir lassen Sie nicht alleine

Sollten Sie Hilfe bei der Montage oder bei der Instandhaltung Ihres Geräts benötigen, erreichen Sie uns per Mail oder über unser Kontaktformular. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert klären. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung. Weitere Informationen wie die aktuelle Anleitung, häufige Fragen zum Produkt sowie technische Daten finden Sie auf der Produktseite.

Miweba GmbH

Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
Deutschland

kundendienst@miweba.de
kontakt.miweba.de

zum Kontaktformular

/miwebagmbh @miweba.de @miwebaTV

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Technische Daten	**4**
2.	Wichtige Sicherheitshinweise	**7**
3.	Lieferumfang	**10**
4.	Produktübersicht	**11**
5.	Explosionszeichnung	**12**
6.	Teileliste	**13**
7.	Montageanleitung	**15**
8.	Bedienung der Konsole	**20**
9.	Batterien und Bluetooth	**25**
10.	Rudertechnik	**27**
11.	Trainingsanleitung	**29**
12.	Aufwärmen und Dehnen	**30**
13.	Wartung und Pflege	**32**
14.	Störungsbehebung	**33**
15.	Entsorgung	**34**
16.	Haftungsausschluss	**35**
17.	Rechtliche Hinweise	**35**

1. TECHNISCHE DATEN

Allgemein

Marke	Miweba Sports
Artikelnummer	PR0035474-01
EAN	4056551290274
Farbe	Schwarz
Garantie	3 Jahre
Geeignet für	Einsteiger und Fortgeschrittene
Einsatzbereiche	Indoor, Heimbereich, unabhängig vom Stromnetz
Beanspruchte Muskulatur	Rücken, Gesäß, Bauch, Beine, Arme und Schultern
Lieferumfang	Rudergerät, 2 × Batterie Typ D (LR20), Montagematerial, Bedienungsanleitung

Abmessungen und Gewicht

Produktmaße ausgeklappt (L × B × H)	246 × 61 × 123 cm
Produktmaße zusammengeklappt (L × B × H)	100 × 61 × 138 cm
Stellfläche aufrecht verstaut	0,61 m²
Produktgewicht	37,5 kg
Kartonmaße (L × B × H)	156 × 63,5 × 52 cm
Kartongewicht	47 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg
Max. Körpergröße	230 cm
Maße Sitz (L × B × H)	26 × 33 × 5 cm
Sitzhöhe	40 cm
Höhe Ruderzug	73 cm

1. TECHNISCHE DATEN

(FORTSETZUNG)

Widerstand und Antrieb

Widerstandssystem	Luftwiderstand
Widerstandsregulierung	Regulierung durch Luftregler und Zugkraft
Intensitätsstufen	10
Schwungmasse	4 kg
Details Schwungrad	Lüfterrad mit 32 Flügeln
Antriebsart	Kettenantrieb mit Rückholsystem

Konsole und Elektronik

Display	Extra großes, neigbares LCD-Display mit beleuchteter Anzeige
Steuerelemente	8 Bedientasten
Displayanzeige	Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Watt, Zeit pro 500 m (Tempo), Ruderfrequenz, Ruderschläge, Luftwiderstandswert (Drag Factor), Batteriestand, Bluetooth-Verbindung
Trainingsprogramme	Schnellstart, 5 voreingestellte Intervallprogramme, Zielsetzung von Zeit, Distanz und Kalorien
Weitere Funktionen	Anzeige umschaltbar zwischen Momentan- und Durchschnittswerten
App-Kompatibilität	Kinomap
Verbindung	Bluetooth Low Energy (FTMS) für Trainings-Apps und Pulsmesser
Pulsmessung	Über Bluetooth-Brustgurt oder -Armband (separat erhältlich)
Stromversorgung	2 × Batterie Typ D (LR20), 1,5 V
Betriebsspannung	3 V DC
Energiesparfunktion	Automatischer Standby nach 30 Sekunden Inaktivität (Reaktivierung durch Losziehen)

1. TECHNISCHE DATEN

(FORTSETZUNG)

Ausstattung und Ergonomie

Ergonomie	6-fach verstellbares Stemmbrett, Sitz gepolstert und ergonomisch geformt, neigbares Display, Griffhalterung am Rahmen
Stemmbrett	6-fach größenverstellbar, Fußschalen aus Kunststoff mit Klettverschluss-Fußschlaufen
Sitz	Komfortsitz, gepolstert, ergonomisch geformt, geführt von kugelgelagerten Leichtlaufrollen
Gleitschiene	137 cm, Monoschiene aus Aluminium mit Edelstahl-Lauffläche
Details Griffe	Ergonomisch geformter, gummierter Antirutschgriff, 50 cm lang, Griffhalterung am Rahmen
Tablet- und Smartphonehalterung	Für Geräte bis 24 cm Breite und 12 mm Dicke (Tablets bis 13 Zoll)
Standfüße	4 Standfüße, gummiert, höhenverstellbar
Transport	Zusammenklappbar, aufrecht verstaubar auf 0,61 m², 2 Transportrollen, von einer Person einfach verschiebbar
Sicherheit	Lüfterrad vor Eingreifen geschützt, Fußschalen mit Klettverschluss, Antirutschgriffe

Material, Montage und Pflege

Material	Stahl, Aluminium, Edelstahl, Kunststoff
Materialeigenschaften	Stabil, robust, langlebig, schweißresistent
Montage	90 % vormontiert
Montagezeit	15 Minuten
Pflege	Feucht abwischbar
Wartung	Wartungsarm

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt und lassen Sie klären, ob körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, die ein Risiko darstellen oder die sachgemäße Benutzung des Geräts verhindern. Eine falsche Rudertechnik, etwa ein extremes Zurücklehnen oder ein Abheben vom Sitz, kann zu Verletzungen führen.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers

Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie eines der folgenden Anzeichen bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, starke Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Suchen Sie in diesem Fall einen Arzt auf, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.

Zustand des Geräts

- Der Betrieb mit einem verschlissenen oder geschwächten Bauteil kann zu Verletzungen führen. Das betrifft insbesondere Kette, Kettenräder, die Verbindung zwischen Kette und Griff, den U-Bügel am Griff und das Rückholseil.
- Ersetzen Sie ein Bauteil sofort, wenn Sie an seinem Zustand zweifeln. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile. Andere Teile können zu Verletzungen oder zu einer verminderten Leistung des Geräts führen.
- Die Sicherheit des Geräts bleibt nur erhalten, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und Verschleiß geprüft wird. Nehmen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb, wenn Sie einen Mangel feststellen.
- Prüfen Sie die Schrauben mindestens einmal im Monat auf festen Sitz und ziehen Sie lose Verbindungen nach.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 200 kg, die maximale Körpergröße 230 cm. Überschreiten Sie diese Werte nicht.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

Umgang mit Kette und Griff

- Ziehen Sie mit beiden Händen gerade nach hinten. Rudern Sie niemals einhändig.
- Verdrehen Sie die Kette nicht und ziehen Sie nicht seitlich am Griff.
- Legen Sie den Griff an die Kettenführung oder in den Griffhaken, bevor Sie ihn loslassen. Lassen Sie den Griff nicht gegen die Kettenführung zurückschnellen.

Nutzerkreis

- Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene bestimmt und darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Halten Sie Kinder, Haustiere, Finger und Kleidung von den Sitzrollen fern. Die Sitzrollen können Verletzungen verursachen.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Herzfrequenzmessung

Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Ihnen schwindelig wird.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

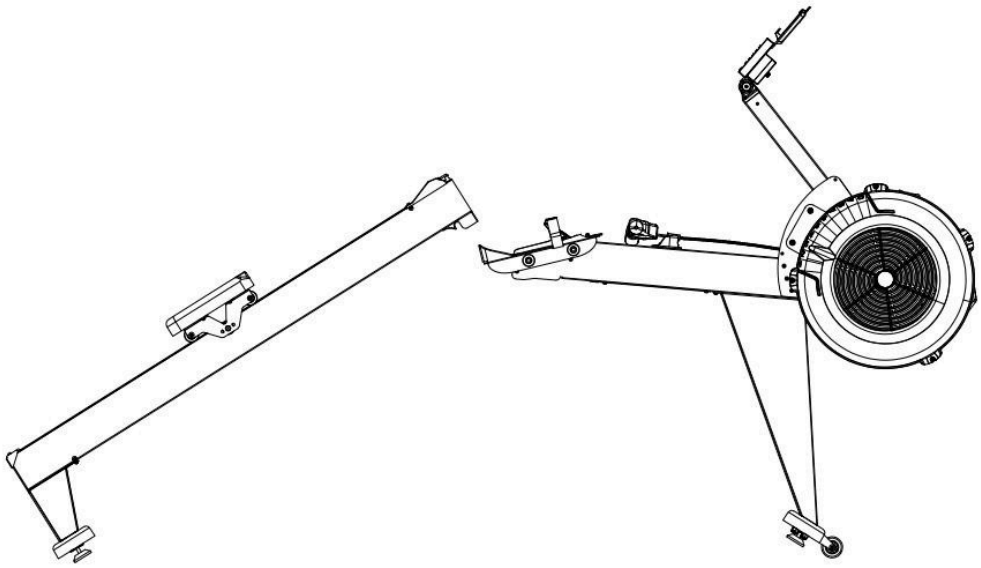
Aufstellort

- Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen Untergrund und schützen Sie Boden oder Teppich mit einer geeigneten Unterlage.
- Verschrauben Sie das Gerät nicht mit dem Boden und befestigen Sie es nicht dauerhaft. Das kann den Rahmen dauerhaft beschädigen.
- Halten Sie um Ihren Trainingsbereich einen Freiraum von mindestens 0,6 Metern ein und stellen Sie das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen auf.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit und nicht in direkter, intensiver Sonneneinstrahlung.

Transport und Verriegelung

Bringen Sie die Rahmenverriegelung immer in die verriegelte Stellung, sobald Schwungradeinheit und Schiene verbunden sind, und bevor Sie das Gerät bewegen. Wird das Gerät ohne Verriegelung angehoben oder bewegt, kann es zu Verletzungen kommen.

Gehen Sie beim Verbinden der Schiene mit der Schwungradeinheit und beim Bedienen der Verriegelung vorsichtig vor. Stellen Sie das Gerät nicht hochkant auf, es kann umkippen.

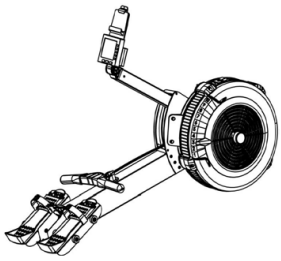


ACHTUNG

Transportieren Sie das Gerät niemals allein über Treppen oder andere Hindernisse.

3. LIEFERUMFANG

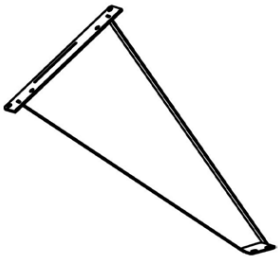
Kontrollieren Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit, bevor Sie mit der Montage beginnen. Bei fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren Kundenservice.



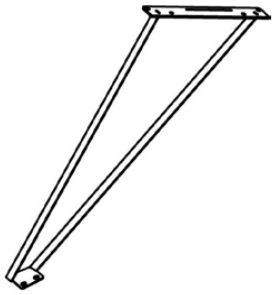
C1 Grundrahmen vorn mit Schwungrad · 1×



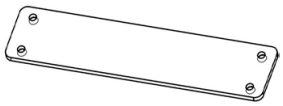
D1 Grundrahmen hinten mit Sitz · 1×



2 Standbein rechts · 1×



8 Standbein links · 1×



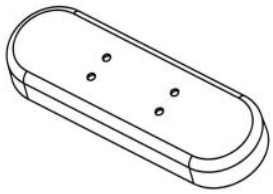
61 Halterung · 1×



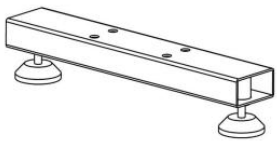
18 Standfuß vorn · 1×



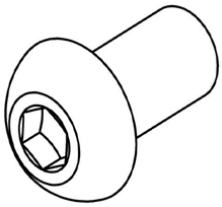
5 Stabilisator vorn mit Transportrollen · 1×



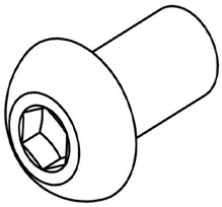
D2 Standfuß hinten · 1×



D3 Stabilisator hinten · 1×



36 Innensechskantschraube M6 × 16 · 9×

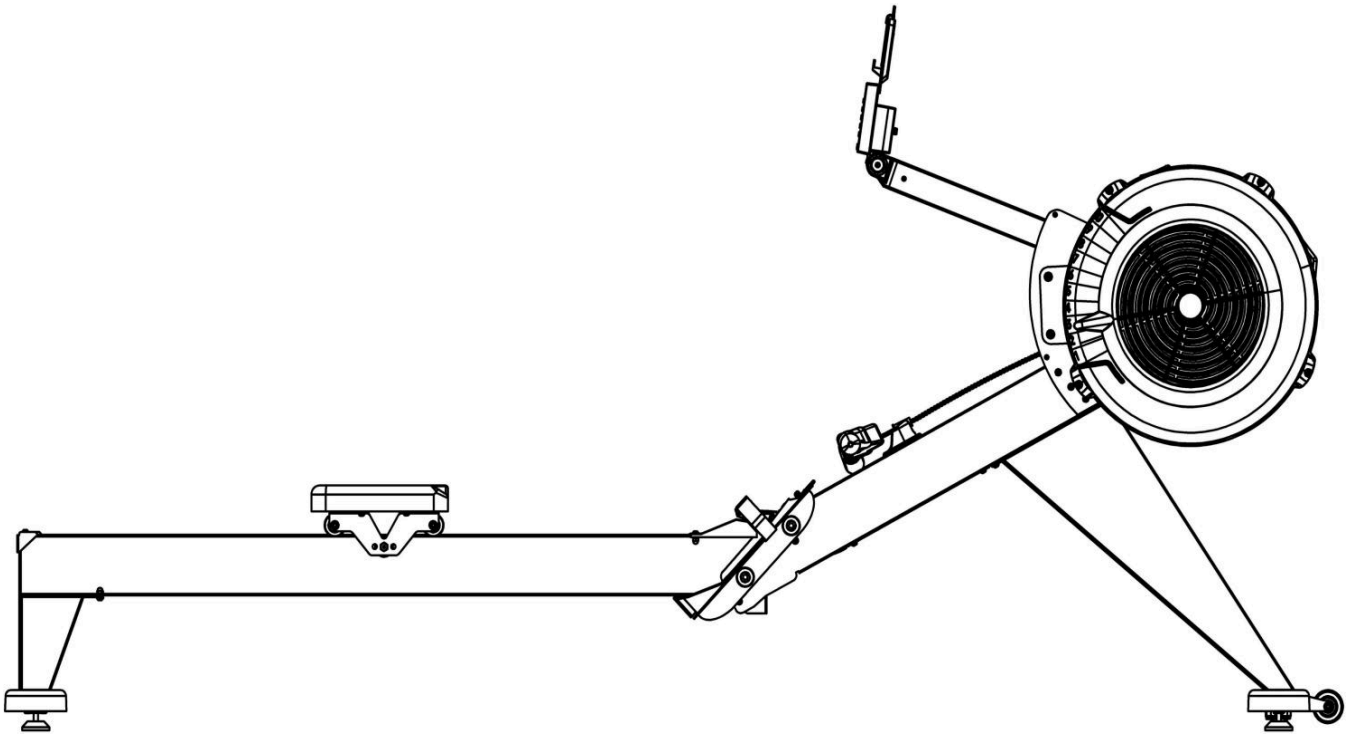


44 Innensechskantschraube M10 × 50 · 4×



95 Sicherungsmutter M10 · 4×, mit Unterlegscheibe **80** M10 · 4×

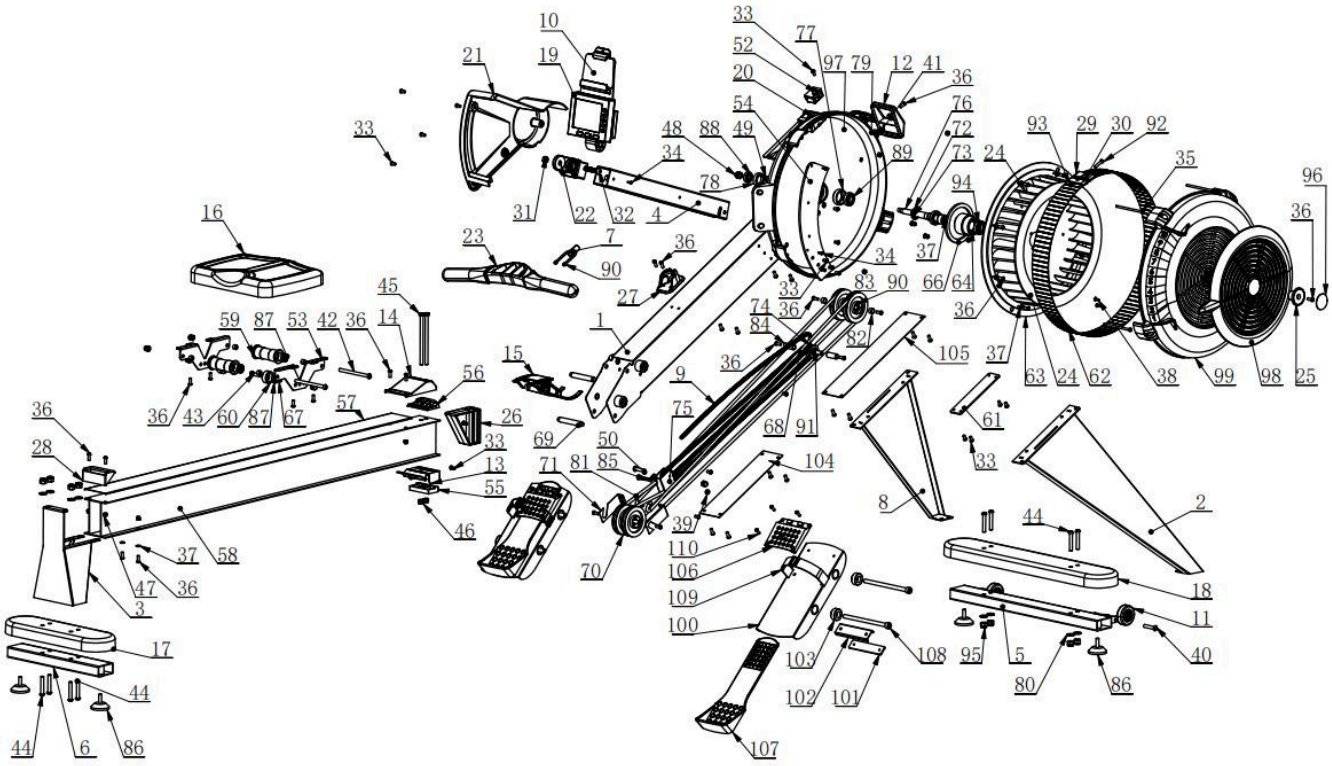
4. PRODUKTÜBERSICHT



- Schwungrad mit Dämpferhebel
- Konsole auf schwenkbarem Arm
- Zuggriff mit Kette und Rückholseil
- Griffhaken an der Schwungradeinheit
- Verstellbare Fußschalen mit Fußschlaufen
- Sitz mit Laufrollen auf der Edelstahlschiene
- Aluminium-Profilschiene mit Rahmenverriegelung
- Standfüße mit Transportrollen vorn

5. EXPLOSIONSZEICHNUNG

Die Nummern in der Zeichnung entsprechen den Positionsnummern der Teileliste auf den folgenden Seiten.



6. TEILELISTE

Nr.	Bauteil	Menge
1	Sitzbaugruppe hinten	1×
2	Standfuß vorn rechts, Baugruppe	1×
3	Grundrahmen vorn, Baugruppe	1×
4	Konsole, Baugruppe	1×
5	Fußplatte vorn, Baugruppe	1×
6	Fußplatte hinten, Baugruppe	1×
7	Griff, Baugruppe	1×
8	Standfuß vorn links, Baugruppe	1×
9	Kette	1×
10	Tablet-Halterung	1×
11	Transportrolle	2×
12	Kunststoffabschluss Stoßfänger vorn	1×
13	Abdeckung unten, vorn	1×
14	Abdeckung oben, vorn	1×
15	Mittleres Klappteil	1×
16	Sitz	1×
17	Standfuß rechts	1×
18	Standfuß vorn	1×
19	Konsole	1×
20	Magnethalter	1×
21	Verkleidung vorn	1×
22	Konsolenhalter	1×
23	Griff, Baugruppe	1×
24	Windflügel	1×
25	Zierabdeckung	1×
26	Stütze vorn	1×
27	Griffhaken	1×
28	Verschlusskappe	1×

Nr.	Bauteil	Menge
29	Befestigungsplatte S1032	1×
30	Befestigungsplatte S1033	1×
31	Sechskantmutter M10	1×
32	Innensechskantschraube M10 × 50	1×
33	Senkschraube M6 × 12	21×
34	Kreuzschlitzschraube ST3,5 × 13	8×
35	Innensechskantschraube M6 × 95	4×
36	Flachrundschraube M6 × 16	40×
37	Unterlegscheibe M6 × 1,6	12×
38	Kreuzschlitzschraube ST4,2 × 16	2×
39	Sicherungsmutter M6	5×
40	Flachrundschraube M8 × 40	2×
41	Sicherungsmutter M8	8×
42	Flachrundschraube M8 × 110	2×
43	Flachrundschraube M8 × 30	2×
44	Flachrundschraube M10 × 50	8×
45	Sechskantschraube M8 × 140	2×
46	Sechskant-Sicherungsmutter M8	2×
47	Hutmutter M6	6×
48	Sechskant-Sicherungsmutter M10	1×
49	Flachrundschraube M8 × 65	2×
50	Flachrundschraube M8 × 35	1×
51	Senkschraube M6 × 35	1×
52	Generatoreinheit	1×
53	Sitzplatte unten	2×
54	Montageschutzblech	1×
55	Aluminiumteil für Mutterbefestigung	1×
56	Aluminiumteil für Schraubbefestigung	1×

6. TEILELISTE

(FORTSETZUNG)

Nr.	Bauteil	Menge
57	Edelstahlblech	1×
58	Schiene	1×
59	Sitzrolle	2×
60	Anti-Sprung-Rolle	2×
61	Verbindungsplatte vorn	1×
62	Luftaustrittsgitter	1×
63	Grundplatte 1000	1×
64	Aluminiumhülse	1×
65	Achse	1×
66	Ringmagnet	1×
67	Distanzstück Sitz	6×
68	Kleine Eisenachse	3×
69	Positionierachse	2×
70	Umlenkrolle groß, schwarz	4×
71	Seilhalteplatte	2×
72	Kettenrad	1×
73	Nitrilkautschukring	2×
74	Kettenrad-Umlenkscheibe	2×
75	Quadrantenplatte	1×
76	Ruderwelle	1×
77	Gummidistanzstück rechts	1×
78	Gummidistanzstück links	1×
79	Haken	1×
80	Unterlegscheibe Ø 10	8×
81	Federseil	1×
82	Distanzstück 6	2×
83	Distanzstück 1	1×

Nr.	Bauteil	Menge
84	Distanzstück 2	2×
85	Kettenblech	2×
86	Standfuß	4×
87	Kugellager 608	8×
88	Kugellager 6001	1×
89	Kugellager 6003	1×
90	Kugellager 6200	4×
91	Kugellager 61900	2×
92	Flachrundschraube M6 × 30	1×
93	Sicherungsmutter M6	1×
94	Kugellager 61904	2×
95	Sechskant-Sicherungsmutter M10	8×
96	Gehäuseaufkleber	1×
97	Innenschale Windschutz	1×
98	Einstellzeiger	1×
99	Gehäuse Windschutz	1×
100	Fußplatte, Baugruppe	2×
101	Montageplatte unten	3×
102	Fußstütze mit Halteriemen	2×
103	Aluminium-Zierabdeckung	4×
104	Stoßfänger vorn, Platte unten hinten	1×
105	Abdeckplatte Stoßfänger vorn	1×
106	Verstellplatte Fußpedal	2×
107	Fußplatte	2×
108	Zylinderschraube M10 × 160	4×
109	Fußschlaufe	2×
110	Flachrundschraube	8×

7. MONTAGEANLEITUNG

Vorbereitung

- Sorgen Sie für einen Freiraum von mindestens 2 Metern um den Montageplatz.
- Legen Sie alle Bauteile bereit und gleichen Sie sie mit dem Lieferumfang auf Seite 8 ab.
- Folgen Sie den vier Montageschritten in der vorgegebenen Reihenfolge.
- Führen Sie die Montage zu zweit durch und tragen Sie dabei Handschuhe.
- Legen Sie eine Decke oder Pappe unter, damit Rahmen und Schiene beim Zusammenbau nicht verkratzen.

Benötigtes Werkzeug

Innensechskantschlüssel für Schrauben M6	**Schritte 1, 3**
Innensechskantschlüssel für Schrauben M10	**Schritt 2**
Maulschlüssel zum Gegenhalten der Sicherungsmuttern M10	**Schritt 2**

WICHTIG

Setzen Sie alle Schrauben zunächst nur handfest ein, damit sich die Bauteile noch ausrichten lassen. Ziehen Sie erst nach Abschluss von Schritt 3 alle Verschraubungen der Reihe nach fest an.

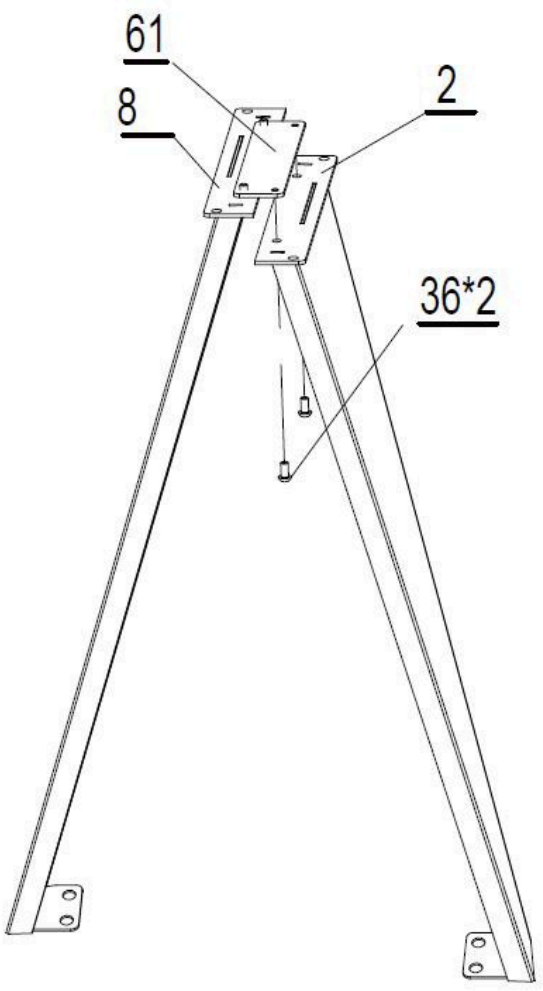
7. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

1 Standbeine an der Halterung montieren

Verbinden Sie das rechte Standbein (2) und das linke Standbein (8) mit der Halterung (61). Verwenden Sie dafür vier Innensechskantschrauben M6 × 16 (36), je zwei pro Bein. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.

Position	Bauteil	Menge
2	Standbein rechts	1×
8	Standbein links	1×
61	Halterung	1×
36	Innensechskantschraube M6 × 16	4×



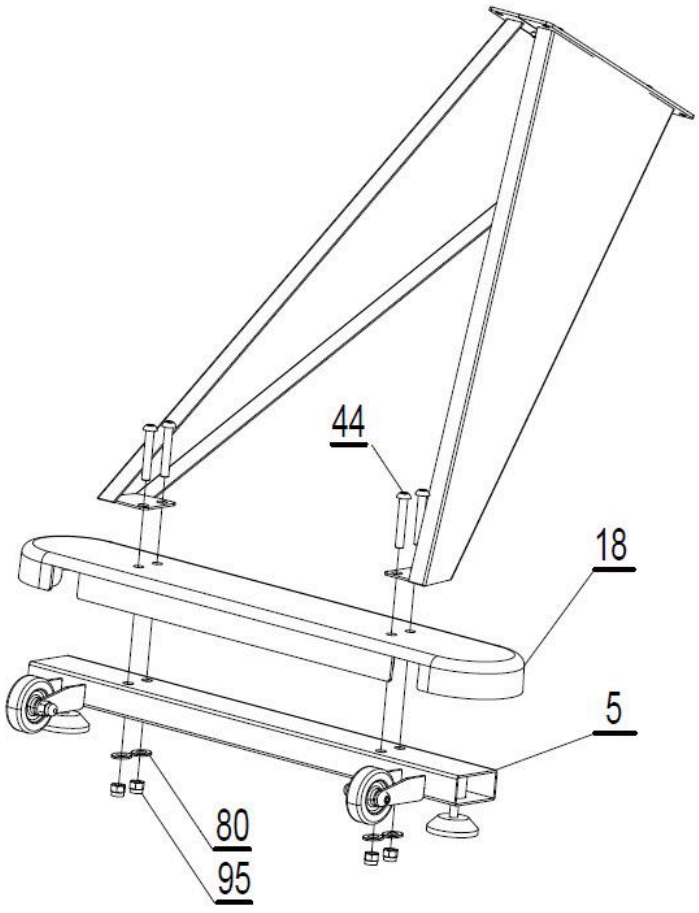
7. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

2 Standfuß und Stabilisator vorn anbringen

Setzen Sie den vorderen Standfuß (18) und den vorderen Stabilisator (5) unter die Standbeine. Verschrauben Sie beide mit vier Innensechskantschrauben M10 × 50 (44), vier Unterlegscheiben M10 (80) und vier Sicherungsmuttern (95). Halten Sie die Muttern beim Anziehen mit einem Maulschlüssel gegen.

Position	Bauteil	Menge
18	Standfuß vorn	1×
5	Stabilisator vorn mit Transportrollen	1×
44	Innensechskantschraube M10 × 50	4×
80	Unterlegscheibe M10	4×
95	Sicherungsmutter M10	4×

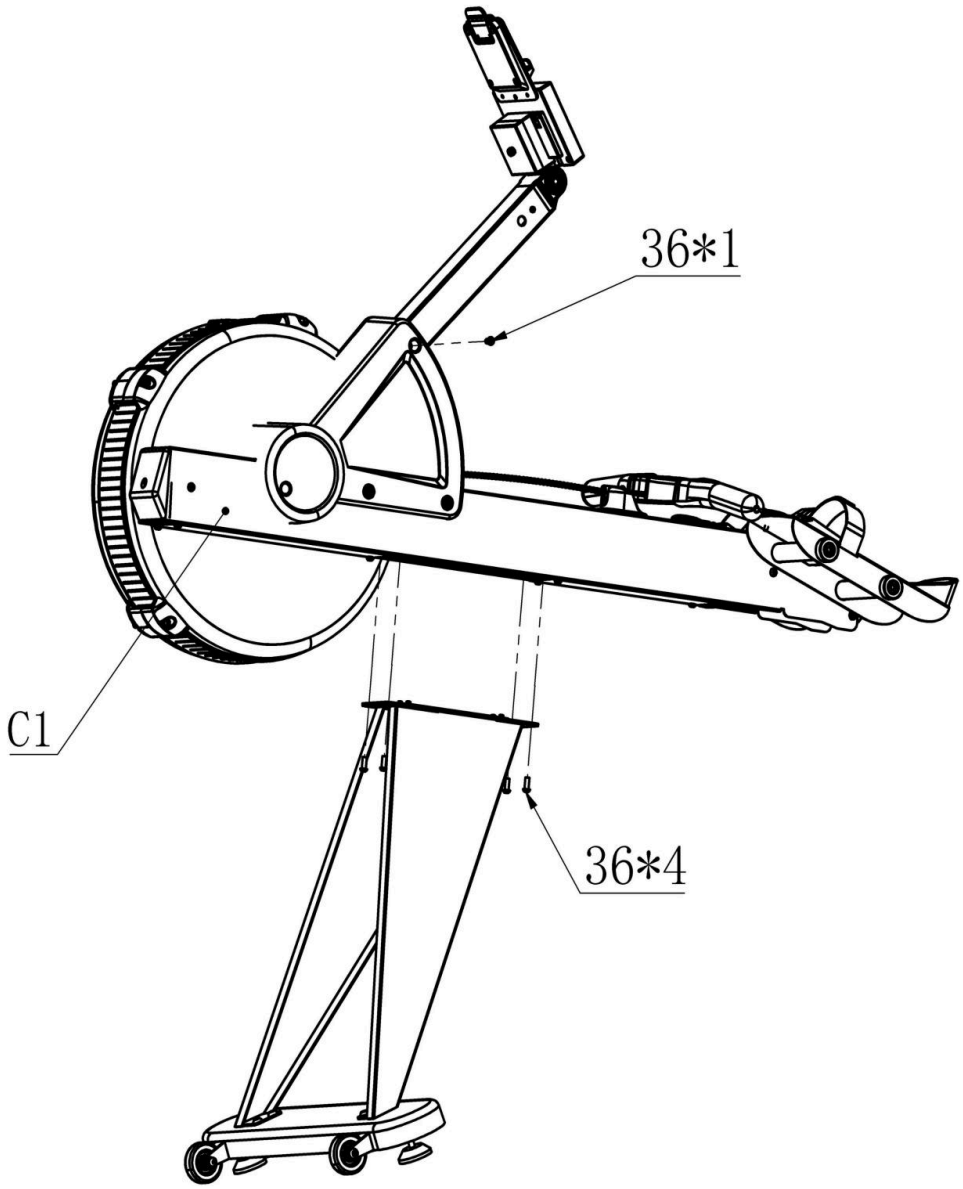


7. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

3 Vorderen Grundrahmen aufsetzen

Heben Sie den vorderen Grundrahmen mit der Schwungradeinheit (C1) zu zweit auf die Standbeine. Befestigen Sie ihn mit einer Innensechskantschraube M6 × 16 (36) oben an der Halterung und mit vier weiteren Schrauben M6 × 16 (36) unten an den Beinen. Ziehen Sie anschließend alle Verschraubungen aus den Schritten 1 bis 3 fest an.



WICHTIG

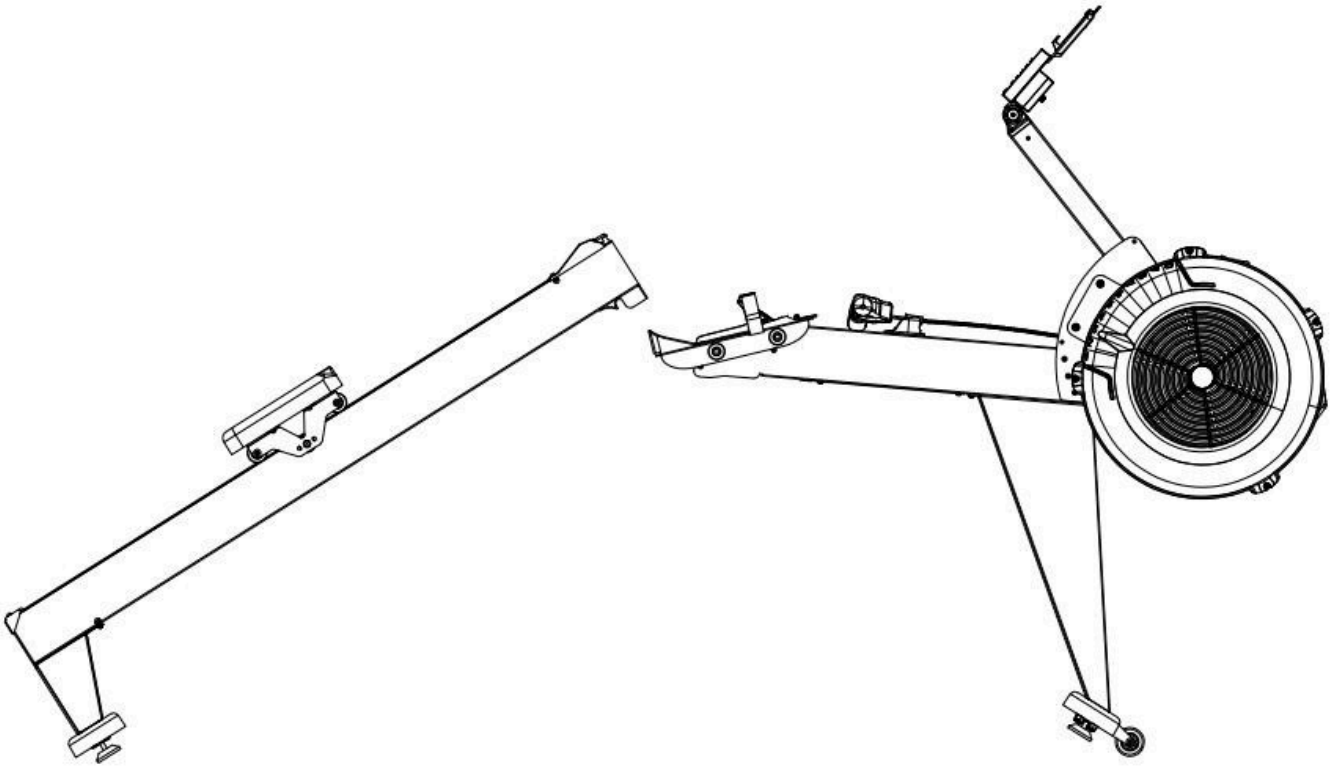
Prüfen Sie die Schrauben bei jeder Benutzung, mindestens jedoch einmal im Monat, auf festen Sitz. Ziehen Sie lose Schrauben sofort nach.

7. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

4 Schiene ansetzen und verriegeln

Führen Sie den hinteren Grundrahmen mit der Sitzschiene (D1) an die Schwungradeinheit heran und setzen Sie ihn in die Aufnahme ein. Schwenken Sie die Schiene nach unten, bis sie waagerecht auf dem hinteren Standfuß aufliegt. Legen Sie anschließend die Rahmenverriegelung um, bis sie hörbar einrastet.





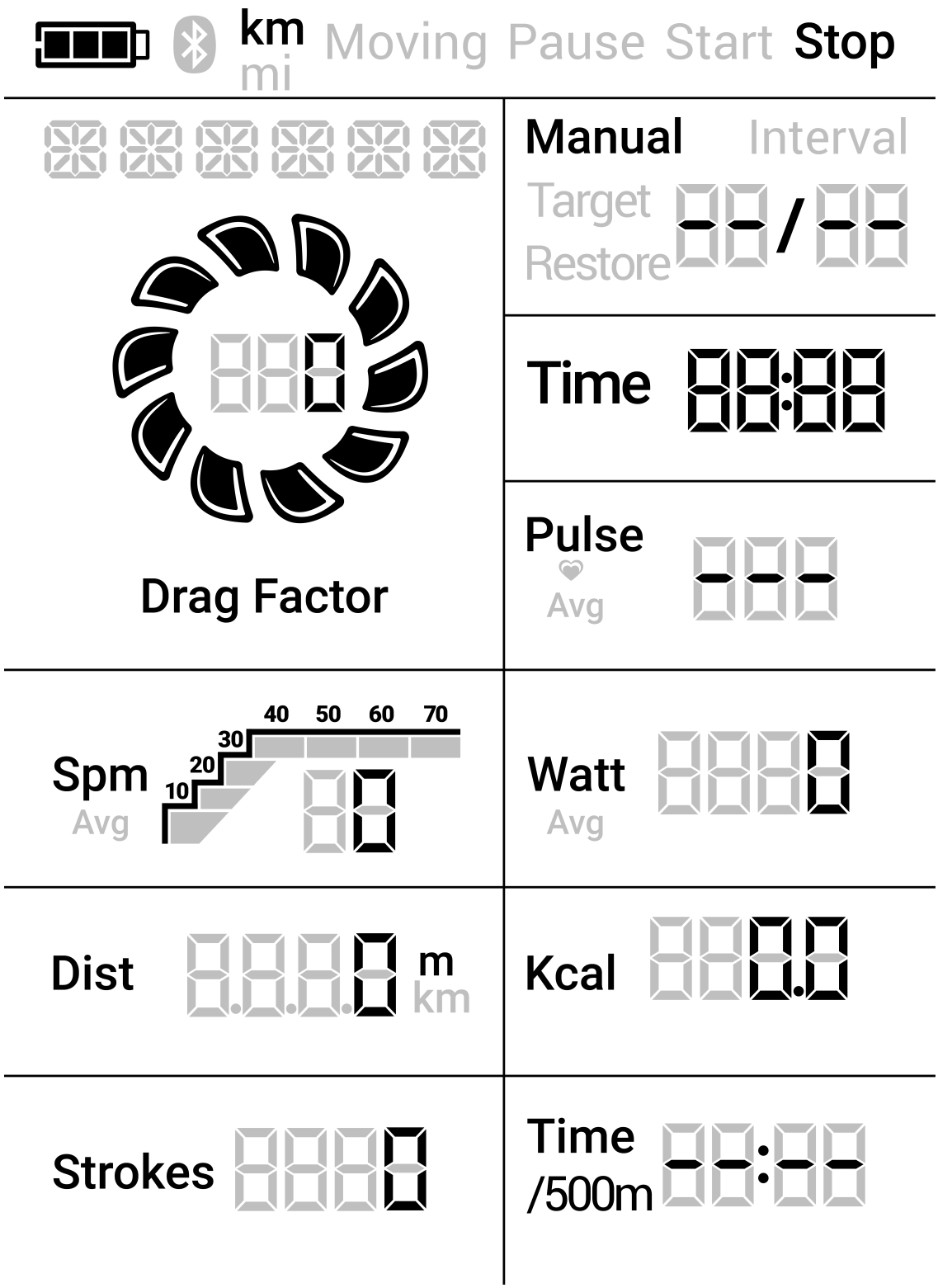
Greifen Sie die Verriegelung mit einer Hand und halten Sie die Schiene mit der anderen Hand fest, während Sie sie schließen. Prüfen Sie nach dem Einrasten durch leichtes Anheben der Schiene, ob die Verbindung sicher sitzt.

ACHTUNG

Bringen Sie die Rahmenverriegelung immer in die verriegelte Stellung, bevor Sie das Gerät benutzen oder bewegen. Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn alle Verschraubungen fest angezogen sind und der Sitz frei und geräuschlos auf der Schiene läuft.

8. BEDIENUNG DER KONSOLE

Die Konsole liefert zuverlässige und vergleichbare Werte für jede Trainingseinheit. Das hintergrundbeleuchtete LCD-Display lässt sich in vier Helligkeitsstufen einstellen. Über Bluetooth verbindet sich die Konsole mit einem Herzfrequenz-Brustgurt sowie mit der Kinomap-App. Die Abbildung zeigt alle Anzeigefelder, die folgenden Seiten erklären Tasten, Anzeigen und Programme.



8. BEDIENUNG DER KONSOLE

(FORTSETZUNG)

Tastenfunktionen

Taste	Funktion
Start/Pause	Kurz drücken: Training starten, pausieren, fortsetzen oder eine Pause im Intervallprogramm überspringen. Lang drücken: zwischen Momentanwerten und Durchschnittswerten umschalten.
Program	Zwischen manuellem Modus und Programmmodus wechseln. Lang drücken: Eingabe verlassen, abbrechen oder ein Programm vorzeitig beenden.
Interval	Im Programmmodus die Programme P1 bis P6 auswählen.
Mode	In den Einstellungen von P6 die Zielart wechseln: Strecke (DIST), Zeit (TIME), Kalorien (CAL).
Up	Im Display nach oben wechseln oder einen Wert erhöhen.
Down	Im Display nach unten wechseln oder einen Wert verringern.
Pulse	Lang drücken: Suche nach einem externen Herzfrequenzgeber starten oder beenden.
Reset	Eine Sekunde gedrückt halten: laufendes Programm und Status der Konsole zurücksetzen.

WARNUNG

Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen.

8. BEDIENUNG DER KONSOLE

(FORTSETZUNG)

Anzeigen im Display

Anzeige	Bedeutung
BAT	Aktueller Batteriestand. Bei externer Stromversorgung kann die Anzeige ausgeblendet sein oder dauerhaft voll anzeigen.
BLE	Eine Bluetooth-Verbindung besteht
km / mi	Eingestellte Einheit für die Strecke
Moving	Bewegung erkannt, das Schwungrad dreht sich
Pause	Das Training ist unterbrochen
Start	Das Training läuft oder kann gestartet werden
Stop	Gestoppt, in Ruhe, in der Pause oder abgeschlossen
Drag Factor	Widerstandskennwert der eingestellten Dämpferstufe
Manual	Freies Training ohne Programm
Target	Zieltraining aktiv
Interval	Intervallprogramm aktiv
Restore	Kennzeichnung zum Speichern und Wiederherstellen. Für die normale Bedienung nicht relevant.
Pulse	Herzfrequenz
Avg	Es wird der Durchschnittswert angezeigt, nicht der Momentanwert
Spm	Züge pro Minute
Watt	Leistung
Dist	Strecke
Kcal	Kalorien
Strokes	Anzahl der Züge
Time/500m	Tempo je 500 Meter

8. BEDIENUNG DER KONSOLE

(FORTSETZUNG)

A Freies Rudern nach dem Einschalten

Schalten Sie die Konsole ein. Sie startet im manuellen Modus. Beginnen Sie einfach zu rudern, das Training startet automatisch. Ein kurzer Druck auf Start/Pause unterbricht das Training und setzt es fort. Ein Druck auf Reset setzt die Werte zurück.

- Nach dem Start leuchtet „Start“ und die Werte beginnen zu steigen.
- In der Pause blinkt „Pause“.
- Nach dem Zurücksetzen stehen alle Werte auf 0 und „Stop“ leuchtet.

B Intervallprogramme P1 bis P5

Halten Sie im manuellen Modus die Taste Program gedrückt. Wählen Sie mit Interval ein Programm zwischen P1 und P5. Bestätigen Sie mit Start/Pause und starten Sie mit einem weiteren Druck auf Start/Pause. Beginnen Sie zu rudern. Das Programm führt Sie durch Belastung, Pause und den nächsten Abschnitt. Nach dem letzten Abschnitt erscheint die Zusammenfassung. Ein langer Druck auf Program führt zurück in den manuellen Modus.

C Zieltraining P6

Halten Sie im manuellen Modus die Taste Program gedrückt und wählen Sie mit Interval das Programm P6. Drücken Sie kurz auf Start/Pause, um die Zieleinstellung zu öffnen. Wählen Sie mit Mode die Zielart in der Reihenfolge Strecke (DIST), Zeit (TIME) und Kalorien (CAL) und stellen Sie den Wert mit den Tasten Up und Down ein. Bestätigen Sie mit Start/Pause und starten Sie mit einem weiteren Druck. P6 besteht aus einem Abschnitt ohne Pause und eignet sich für ein einzelnes Zieltraining.

8. BEDIENUNG DER KONSOLE

(FORTSETZUNG)

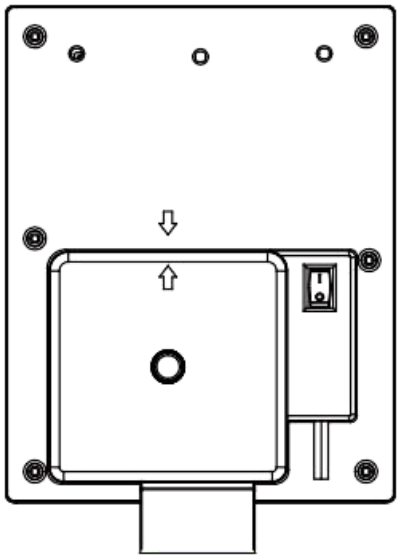
Hinweise zur Bedienung

- Im manuellen Modus ist kein Druck auf Start nötig. Beginnen Sie zu rudern, das Programm startet von selbst.
- Im Programmmodus starten Sie nach der Bestätigung des Programms oder des Ziels mit einem kurzen Druck auf Start/Pause. Rudern Sie danach an, um in den laufenden Betrieb zu wechseln.
- Reset löscht die Daten des laufenden Programms. Verwenden Sie die Taste mit Bedacht.
- Ein langer Druck auf Program beendet ein laufendes Programm vorzeitig und öffnet die Zusammenfassung. Er führt nicht unmittelbar in den manuellen Modus zurück.
- In der Zusammenfassung führt ein langer Druck auf Program in den manuellen Modus zurück. Ein kurzer Druck auf Reset löscht die Daten und öffnet wieder die Programmauswahl.
- Ein langer Druck auf Start/Pause schaltet nur die Anzeige der Durchschnittswerte um. Er startet und pausiert das Programm nicht.
- Die Suche nach einem externen Herzfrequenzgeber starten und beenden Sie mit einem langen Druck auf Puls. Ohne Verbindung endet die Suche nach 30 Sekunden von selbst.
- P1 bis P5 sind feste Programme. Ziel und Pausenzeiten lassen sich nicht ändern. P6 ist das einzige frei einstellbare Zielprogramm.
- Das Kalorienziel in P6 wird von der Konsole selbst berechnet.

HINWEIS

Die Werte der Konsole sind Richtwerte für den Trainingsverlauf und ersetzen kein Messgerät. Verwenden Sie sie nicht für medizinische Zwecke.

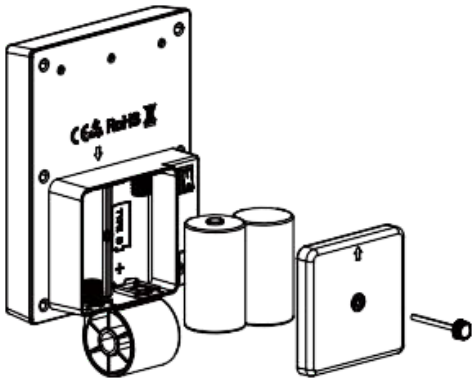
9. BATTERIEN UND BLUETOOTH



Ein- und Ausschalter

Der Schalter befindet sich auf der Rückseite der Konsole. Schalten Sie die Konsole aus, wenn Sie das Gerät nicht benutzen. Das verringert den Batterieverbrauch.

Entnehmen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät vier Monate oder länger nicht benutzen.



Batterien einsetzen

Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite der Konsole. Setzen Sie zwei Alkaline-Batterien der Größe Mono D (LR20) mit 1,5 Volt polrichtig ein und schließen Sie den Deckel wieder.

Zwei Batterien Typ D (LR20) sind im Lieferumfang enthalten.

ACHTUNG

Verwenden Sie ausschließlich Alkaline-Batterien mit 1,5 Volt. Setzen Sie keine Lithium-Batterien und keine 3,6-Volt-Batterien ein. Es besteht Brand- und Explosionsgefahr.

Herzfrequenzgurt und Kinomap

- Legen Sie den Bluetooth-Brustgurt korrekt an. Die Konsole empfängt die Herzfrequenz und verbindet sich selbstständig.
- Wie Sie die Kinomap-App herunterladen und mit dem Rudergerät verbinden, erfahren Sie auf der folgenden Seite.
- Die Konsole zeigt das blaue Bluetooth-Symbol und gibt drei Signaltöne aus, sobald die Verbindung steht.
- Reinigen Sie die Konsole nur mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch. Sprühen Sie kein Reinigungsmittel auf und lagern Sie das Gerät nicht im Freien.

9. BATTERIEN UND BLUETOOTH

(FORTSETZUNG)

Training mit der Kinomap-App

Mit der kostenlosen App Kinomap rudern Sie auf echten Strecken aus aller Welt. Die App zeigt Ihre Trainingswerte live auf dem Smartphone oder Tablet an und zeichnet jede Einheit auf. Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones, um die App direkt zu öffnen.

App Store
für iPhone und iPad
apps.apple.com

Google Play
für Android
play.google.com

So verbinden Sie die App in fünf Schritten

1. **App installieren**
   Laden Sie die App „Kinomap“ über den QR-Code oder über die Suche im App Store bzw. bei Google Play herunter.

2. **Konto anlegen**
   Öffnen Sie die App und registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

3. **Konsole bereit machen**
   Schalten Sie die Konsole am Schalter auf der Rückseite ein. Die Konsole muss sich im Bereitschaftszustand befinden, rudern Sie also noch nicht.

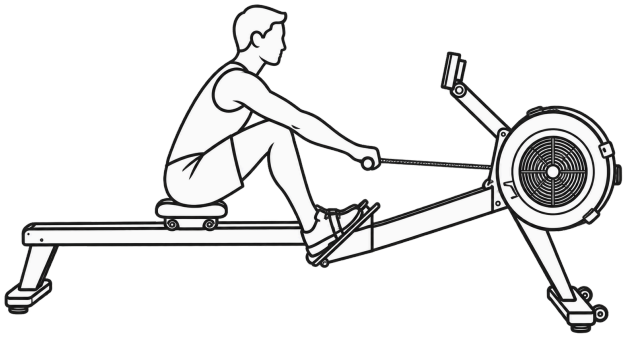
4. **Gerät auswählen**
   Wählen Sie in der App als Gerätetyp „Rudergerät“, suchen Sie nach Ihrem Gerät und wählen Sie das Protokoll „FTMS“. Tippen Sie auf „Verbinden“.

5. **Verbindung prüfen**
   Die Konsole zeigt das blaue Bluetooth-Symbol und gibt drei Signaltöne aus. Wählen Sie in der App eine Strecke oder ein Training und beginnen Sie zu rudern.

10. RUDERTECHNIK

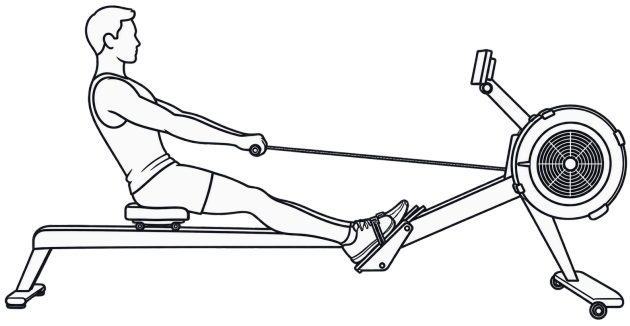
Der Ruderzug besteht aus zwei Teilen: dem Durchzug und der Rückführung. Der Durchzug ist der Arbeitsteil des Zuges, die Rückführung ist der Ruheteil, der Sie auf den nächsten Durchzug vorbereitet. Die Bewegungen der Rückführung sind im Wesentlichen die Umkehrung des Durchzugs. Verbinden Sie beide Teile zu einer gleichmäßigen, fließenden Bewegung.

1 Auslage



- Die Arme sind gestreckt, der Kopf bleibt in neutraler Haltung, die Schultern sind waagerecht und nicht hochgezogen.
- Der Oberkörper ist aus der Hüfte nach vorn geneigt, die Schultern liegen vor der Hüfte.
- Die Schienbeine stehen senkrecht oder so nah an der Senkrechten, wie es für Sie angenehm ist, und gehen nicht darüber hinaus.
- Die Fersen dürfen sich bei Bedarf leicht anheben.

2 Durchzug

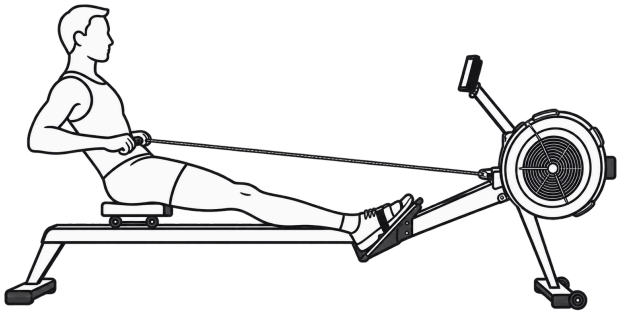


- Beginnen Sie den Durchzug mit dem Druck der Beine. Schwingen Sie danach den Rücken durch die Senkrechte und ziehen Sie erst zuletzt mit den Armen.
- Die Hände bewegen sich auf einer geraden Linie zum Schwungrad und zurück.
- Die Schultern bleiben tief und locker.

10. RUDERTECHNIK

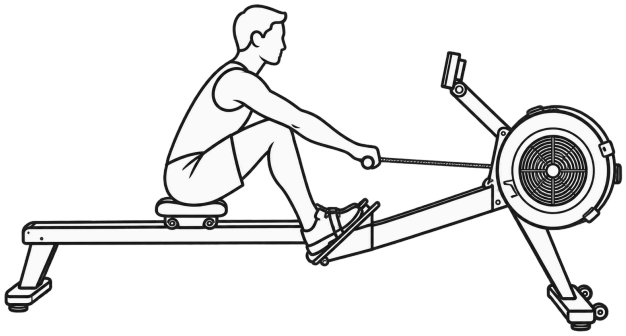
(FORTSETZUNG)

3 Endzug



- Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt und wird aus der Rumpfmuskulatur gestützt.
- Die Beine sind gestreckt, der Griff wird locker unterhalb der Rippen gehalten.
- Die Schultern bleiben tief, Handgelenke und Griff sind entspannt. Die Handgelenke bleiben gerade.

4 Rückführung

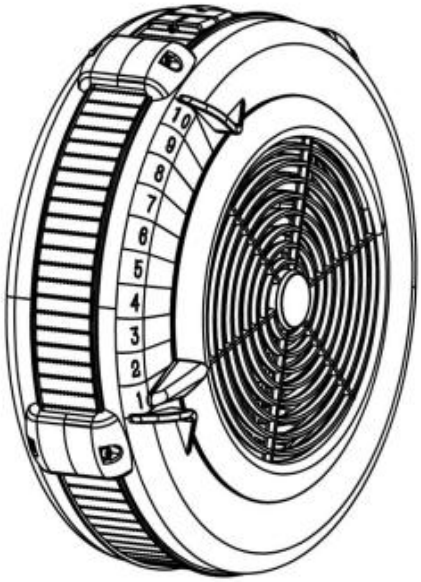


- Strecken Sie die Arme vollständig, bevor Sie den Oberkörper aus der Hüfte zum Schwungrad neigen.
- Erst wenn die Hände die Knie passiert haben, beugen Sie die Knie und lassen den Sitz nach vorn gleiten.
- Kehren Sie für den nächsten Zug in die Auslage zurück: Schultern locker, Schienbeine senkrecht.

WICHTIG

Lesen Sie die Hinweise zur Rudertechnik sorgfältig, bevor Sie zum ersten Mal rudern. Eine falsche Technik wie extremes Zurücklehnen oder ein Abheben vom Sitz kann zu Verletzungen führen.

11. TRAININGSANLEITUNG



Dämpfereinstellung am Schwungrad

Die Dämpfereinstellung wirkt wie die Gangschaltung eines Fahrrads. Sie verändert das Zuggefühl, nicht aber den Widerstand selbst. Den Widerstand bestimmen Sie über Ihre eigene Zuggeschwindigkeit.

Für ein gutes Ausdauertraining empfehlen wir die Stufen 3 bis 5. Diese Einstellung fühlt sich wie ein schlankes, schnelles Boot auf dem Wasser an. Höhere Stufen wirken wie ein größeres, langsameres Boot. Eine zu hohe Einstellung kann Ihr Training beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen.

Die ersten Trainingseinheiten

- Stellen Sie den Dämpfer auf eine Stufe zwischen 3 und 5.
- Streben Sie eine Zugfrequenz von 24 bis 30 Zügen pro Minute an.
- Rudern Sie am ersten Tag nicht länger als 5 bis 10 Minuten, damit sich Ihr Körper an die neue Belastung gewöhnt.
- Steigern Sie Dauer und Intensität über die ersten zwei Wochen schrittweise.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie härter rudern.
- Steigern Sie die Intensität, indem Sie kräftiger ziehen. Je schneller sich das Schwungrad dreht, desto mehr Widerstand spüren Sie.
- Rudern Sie nicht mit voller Kraft, bevor Sie die Technik sicher beherrschen und mindestens eine Woche regelmäßig trainiert haben.

ACHTUNG

Wie bei jeder körperlichen Betätigung steigt das Verletzungsrisiko, wenn Sie Umfang und Intensität zu schnell steigern, sich nicht richtig aufwärmen oder mit schlechter Technik rudern.

12. AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Grundregeln

- Beginnen Sie mit lockeren Bewegungen aller Gelenke: Handgelenke kreisen, Arme beugen, Schultern rollen.
- Wärmen Sie den Körper immer auf, bevor Sie dehnen. Das erhöht die Durchblutung und macht die Muskeln nachgiebiger.
- Halten Sie jede Dehnung mindestens 10 Sekunden, später 20 bis 30 Sekunden, und wiederholen Sie sie zwei bis drei Mal.
- Dehnen Sie nie bis zum Schmerz. Wippen Sie nicht und halten Sie die Luft nicht an.



1 Vorderen Oberschenkel dehnen

30 SEKUNDEN JE SEITE

Legen Sie den vorderen Fuß seitlich auf und ziehen Sie den anderen Fuß mit der Hand langsam Richtung Gesäß. Halten Sie den Fuß etwa 30 Sekunden in dieser Position. Zur Unterstützung des Gleichgewichts können Sie den vorderen Fuß alternativ vor sich aufstellen.



2 Herabschauender Hund

20 BIS 30 SEKUNDEN

Muskelgruppen: Beinbizeps, Wadenmuskeln, Rückenstrecker, Deltamuskeln, Brustmuskel

Beginnen Sie die Übung auf allen Vieren. Strecken Sie anschließend die Knie und heben Sie dabei das Gesäß an. Der Körper bildet ein umgedrehtes „V“. Drücken Sie die Brust so weit wie möglich zum Boden und halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden.

12. AUFWÄRMEN UND DEHNEN

(FORTSETZUNG)



3 Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

20 SEKUNDEN JE SEITE

Stellen Sie sich neben eine Wand oder einen Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand dort fest. Winkeln Sie ein Bein an und legen Sie den anderen Fuß über das leicht gebeugte Standbein. Mit der freien Hand können Sie sich am freien Knie abstützen. Halten Sie diese Position 20 Sekunden.



4 Wadenmuskeln dehnen

20 SEKUNDEN JE SEITE

Stellen Sie sich gerade hin und setzen Sie einen Fuß in Schrittlänge nach vorn. Die Fußspitzen zeigen nach vorn, die Füße stehen parallel. Beugen Sie sich nach vorn, bis Sie eine Spannung in der Wade des hinteren Beins spüren. Die Fersen bleiben dabei am Boden. Halten Sie die Position 20 Sekunden.



5 Sphinx

20 SEKUNDEN

Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

Legen Sie sich mit dem Bauch auf eine Fitnessmatte und platzieren Sie die Hände neben dem Kopf. Heben Sie langsam und kontrolliert Kopf und Oberkörper an und stützen Sie sich dabei mit den Händen ab. Halten Sie den Oberkörper etwa 20 Sekunden oben und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

13. WARTUNG UND PFLEGE

Die Sicherheit des Geräts bleibt nur erhalten, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und Verschleiß geprüft wird. Ersetzen Sie defekte Bauteile sofort oder nehmen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

Intervall	Maßnahme
Vor jeder Benutzung	Kette, Griff, Rückholseil und Fußschlaufen auf Beschädigung prüfen. Rahmenverriegelung auf verriegelte Stellung prüfen.
Monatlich	Alle Schrauben auf festen Sitz prüfen und lose Verbindungen nachziehen.
Alle 50 Betriebsstunden	Kette mit einem Teelöffel Weißöl oder Motorenöl 20W schmieren. Öl auf ein Papiertuch geben und über die ganze Kettenlänge verteilen, überschüssiges Öl abwischen.
Alle 250 Betriebsstunden	Kette auf schwergängige Glieder prüfen. Verbindung zwischen Kette und Griff auf Verschleiß prüfen. Rückholseil nachspannen. Muttern am Konsolenarm prüfen. Schwungradgehäuse mit einer Lampe auf Staub prüfen und bei Bedarf aussaugen.
Nach jedem Training	Gerät mit einem feuchten Tuch abwischen und trocken nachwischen.

Reinigung und Lagerung

- Reinigen Sie die Kette nicht mit Reinigungs- oder Lösungsmitteln.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel. Spritzen Sie das Gerät nicht mit Wasser ab.
- Lagern Sie das Gerät trocken, staubarm und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.
- Stellen Sie das Gerät nicht hochkant auf, es kann umkippen.

14. STÖRUNGSBEHEBUNG

Störung	Mögliche Ursache und Abhilfe
Der Griff kehrt nicht vollständig zum Gehäuse zurück	Das Rückholseil ist zu locker. Seil nachspannen. Bleibt die Störung bestehen, den Kundenservice kontaktieren.
Die Kette läuft rau oder hakt	Die Kette ist trocken oder hat schwergängige Glieder. Kette wie in Kapitel 13 beschrieben schmieren. Hilft das nicht, muss die Kette ersetzt werden.
Der Sitz läuft schwer oder ruckelt	Die Schiene ist verschmutzt. Schiene reinigen und trocken nachwischen. Laufrollen auf Beschädigung prüfen.
Ungewohnte Geräusche beim Rudern	Verschraubungen haben sich gelöst. Training abbrechen und alle Verbindungen nach Kapitel 7 nachziehen. Schwungradgehäuse auf Staub prüfen.
Die Konsole zeigt nichts an	Der Schalter auf der Rückseite steht auf Aus oder die Batterien sind leer. Schalter prüfen und Batterien ersetzen.
Die Konsole zählt keine Züge	Steckverbindung am Konsolenarm prüfen. Sitzt die Verbindung fest, den Kundenservice kontaktieren.
Der Brustgurt wird nicht gefunden	Die Suche endet nach 30 Sekunden ohne Verbindung. Gurt korrekt anlegen, Batterie des Gurts prüfen und die Suche mit einem langen Druck auf Puls erneut starten.

WICHTIG

Beenden Sie das Training, bevor Sie eine Störung untersuchen, und warten Sie, bis Sitz und Schwungrad vollständig zum Stillstand gekommen sind. Öffnen Sie das Schwungradgehäuse nicht. Wenden Sie sich bei allen Störungen, die nicht in dieser Tabelle aufgeführt sind, an unseren Kundenservice.

15. ENTSORGUNG

Verpackung

Die Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und wiederverwertbar. Trennen Sie Karton, Papier und Kunststoffe und führen Sie sie der jeweiligen Wertstoffsammlung zu.



Altgerät und Batterien

Entnehmen Sie die Batterien aus der Konsole, bevor Sie das Gerät entsorgen, und geben Sie sie bei einer Batteriesammelstelle oder im Handel ab. Batterien gehören nicht in den Hausmüll.

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer bei einer kommunalen Sammelstelle ab. Fragen Sie bei Ihrer Gemeinde nach den örtlichen Rückgabemöglichkeiten.

Wertstoffe des Geräts

Bauteil	Werkstoff	Entsorgungsweg
Rahmen und Schiene	Aluminium, Stahl	Metallsammlung
Schwungrad und Gehäuse	Nylon, ABS	Wertstoffsammlung
Konsole	Elektronik	Sammelstelle für Elektroaltgeräte
Batterien der Konsole	2 × 1,5 V Mono D	Batteriesammelstelle oder Handel
Griff, Sitz und Polster	Kunststoff, Gummi	Restabfall

HINWEIS

Halten Sie Verpackungsfolien bis zur Entsorgung von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

16. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus folgenden Gründen entstanden sind:

- Ungeeigneter oder unsachgemäßer Gebrauch und fehlerhafte Bedienung
- Fehlerhafte Montage oder Inbetriebnahme durch den Kunden oder Dritte
- Natürliche Abnutzung und Verschleiß von Bauteilen
- Modifikation des Geräts oder Verwendung fremder Ersatzteile
- Fehlerhafte oder nachlässige Behandlung und Pflege sowie ungeeignete Lagerung
- Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung

17. RECHTLICHE HINWEISE

Alle Rechte vorbehalten.

Für etwaige Ungenauigkeiten oder unpassende Angaben in dieser Bedienungsanleitung kann die Miweba GmbH nicht verantwortlich gemacht werden. Die Informationen in diesem Dokument können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, es besteht jedoch keine Verpflichtung zu einer laufenden Aktualisierung. Design- und Geräteänderungen, die der Verbesserung des Produktionsprozesses oder des Produktes dienen, bleiben vorbehalten.

Miweba GmbH, Gewerbepark 20, 96149 Breitengüßbach, Deutschland. Kontakt über kontakt.miweba.de.

MIWEBA SPORTS

Miweba GmbH

Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
Deutschland

kundendienst@miweba.de
kontakt.miweba.de

/miwebagmbh

@miweba.de

@miwebaTV

MIWEBA.DE