

MIWEBA SPORTS



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

WP100 WALKING PAD

Artikelnummer: PR0034237

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Walking Pads der Marke Miweba Sports beglückwünschen. Miweba Sports bietet eine breite Palette an Heimtrainern und Fitnessgeräten an. Alle Geräte entsprechen den derzeit gültigen Normen und verfügen somit über höchste Qualitätsstandards.

Damit Sie Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig durch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

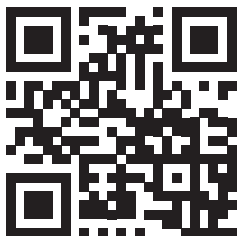
Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und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

Wir lassen Sie nicht alleine!

Sollten Sie Hilfe bei der Inbetriebnahme oder bei der Instandhaltung Ihres Gerätes benötigen, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Alternativ können Sie uns auch eine Mail zuschicken. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung.

Miweba GmbH

📍 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
☎ 09544 9879080
✉ info@miweba.de
WEEE-Nr. DE54010438



miweba.de



@miwebaTV



@miweba.de



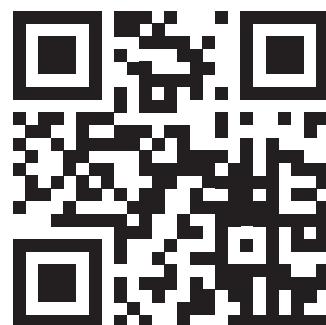
@miwebagmbh

INHALTSVERZEICHNIS

1. Sicherheitshinweise	3
2. Lieferumfang	4
3. Produktübersicht	5
4. Bedienung.....	6
5. Fernbedienung.....	8
6. Aufwärmübungen	9
7. Trainingsanleitung.....	12
8. Technische Daten	13
9. Wartung.....	15
10. Problembehandlung.....	16
11. Entsorgung	18
12. Haftungsausschluss	18
13. Konformität	18

HILFE ZUM PRODUKT

Weitere Informationen wie YouTube-Aufbauvideos, die aktuelle Anleitung, FAQs zum Produkt sowie technische Daten finden Sie unter diesem Link.



Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.

l.miweb.de/wp100

1. SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Montage 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. Warten Sie das Gerät regelmäßig, da die Gewährleistung ansonsten verfallen könnte.

Beachten Sie: Konsultieren Sie Ihren Hausarzt und stellen Sie sicher, dass Sie keinerlei Gesundheitsrisiko eingehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Falls Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Herzschlag, Blutdruck oder Cholesterinwert beeinflussen, ist es äußerst wichtig, vor jeglicher Benutzung des Geräts Rücksprache mit einem Arzt zu halten. Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich, es ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Das Gerät ist für ein Körpergewicht von 130 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Geräts, z. B. durch übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen oder falsche Einstellungen, sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Atemnot oder Schmerzen verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab und konsultieren Sie bei Bedarf einen Arzt.

Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere während des Betriebs stets in sicherem Abstand vom Gerät und stellen Sie sicher, dass während der Nutzung ein Sicherheitsabstand von mindestens 1 m zu allen Seiten eingehalten wird, um Kollisionen, Stürze und andere Gefährdungen zu vermeiden. Lassen Sie das Walking Pad niemals unbeaufsichtigt eingeschaltet. Verwenden Sie das Gerät nicht in Bereichen, in denen Aerosole oder Sauerstoff verwendet werden. Das Walking Pad darf nicht in Feuchträumen oder im Freien genutzt werden; direkte Sonneneinstrahlung, Nässe und hohe Luftfeuchtigkeit sind unbedingt zu vermeiden. Achten Sie außerdem darauf, dass die Lüftungsschlitze des Motors frei bleiben und nicht abgedeckt werden. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche, da unebene Untergründe die Funktion beeinträchtigen können.

Das Walking Pad darf nur von Personen verwendet werden, die über die erforderliche Erfahrung und körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeit verfügen oder die Beaufsichtigung und Einweisung durch eine verantwortliche Person erhalten. Es ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig oder in kommerziellen, Miet- oder institutionellen Einrichtungen genutzt werden.

Beachten Sie die maximale Tragfähigkeit von 130 kg und überschreiten Sie dieses Gewicht nicht. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Sportschuhe mit fester Sohle. Eine Barfußnutzung ist nicht gestattet. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die sich verfangen könnten. Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände in die Rille fallen, und berühren Sie keine beweglichen Teile mit den Händen. Bewegen Sie die Laufmatte nicht, während das Gerät ausgeschaltet ist.

Achten Sie beim Einschalten darauf, dass das Band stillsteht, bevor Sie es betreten. Steigen Sie auf und erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam und kontrolliert. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel immer an Ihrer Kleidung, um im Notfall sofort anhalten zu können. Beginnen Sie Ihr Training stets mit geringer Geschwindigkeit und steigern Sie die Belastung schrittweise.

Das Gerät darf nicht auf dickem Polster-, Hochflor- oder grobem Teppich betrieben werden. Wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und wenden Sie sich an den Kundendienst. Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern. Verwenden Sie für den Betrieb keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen, sondern schließen Sie das Gerät ausschließlich direkt an eine geerdete Steckdose an.

Dieses elektronische Gerät muss an eine geerdete 3-polige Steckdose angeschlossen werden. Die Erdung bietet im Falle eines Fehlers einen Weg mit geringem Widerstand, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu reduzieren. Wenn Sie unsicher sind, ob das Gerät korrekt geerdet ist, lassen Sie den Anschluss von einem qualifizierten Elektriker überprüfen. Verändern Sie nicht den mitgelieferten Stecker. Lassen Sie Veränderungen oder Reparaturen am Stecker nur durch einen Fachmann ausführen. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie es aus und ziehen den Stecker aus der Steckdose. Das Walking Pad darf auf keinen Fall über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss gemäß den örtlichen Vorschriften recycelt werden.

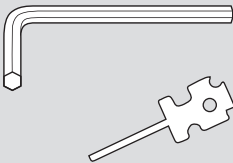
Hinweis:

Die Erdung leitet im Falle einer Störung den Strom sicher ab und reduziert so das Unfallrisiko. Stecken Sie den Stecker nur in eine korrekt installierte, geerdete dreipolige Steckdose.

Gefahr:

Eine falsche Erdung kann zu einem elektrischen Schlag führen. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker. Verändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht; passt er nicht in die Steckdose, lassen Sie einen passenden Stecker fachgerecht installieren.

2. LIEFERUMFANG

Artikelbezeichnung	Abbildung	Menge
Miweba Sports Walking Pad WP100		1
Fernbedienung (benötigte CR2032-Batterie nicht im Lieferumfang enthalten)		1
Schmiermittel		1
Montagewerkzeug-Set, bestehend aus: 1x Innensechskantschlüssel 1x Mehrzweckschlüssel		1
Bedienungsanleitung oder QR-Code-Flyer		1

3. PRODUKTÜBERSICHT



Fernbedienung



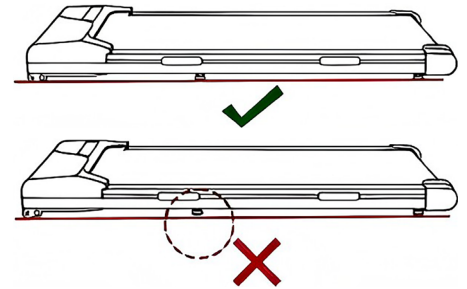
4. BEDIENUNG

Gerät auspacken

Entnehmen Sie das Walking Pad aus der Verpackung und stellen Sie es vorsichtig auf eine ebene Fläche.

Gerät korrekt platzieren und anschalten

Das Walking Pad verfügt über 4 verstellbare Füße und 2 Transportrollen an der Unterseite. Die Füße sollten sicher auf dem Boden positioniert werden, um Bewegungen während des Betriebs des Walking Pads zu verhindern. Stellen Sie sicher, dass während der Nutzung ein Sicherheitsabstand von mindestens 1 m zu allen Seiten eingehalten wird. Stecken Sie das Netzteil in die Steckdose und betätigen Sie den An-/Ausschalter an der Rückseite des Walking Pads.



Überlastschutz

Wenn der Strom den angegebenen Wert überschreitet, stoppt der Überlastschutz das Walking Pad automatisch als Selbstschutzmaßnahme. Während dieser Zeit reagiert es auf keine Funktionen. Um den normalen Betrieb wieder aufzunehmen, drücken Sie die Überlastschutz-Taste neben dem Netzschalter.



Hinweis:

- Die maximale Geschwindigkeit dieses Walking Pads beträgt 6 km/h.
- Wird die Start-Taste direkt nach dem Anschalten gedrückt, schaltet sich das Walking Pad nach 100 Minuten automatisch aus, um das Gerät zu schonen.
- Wenn ein Distanz- oder Kalorien-Ziel eingestellt wird und mehr als 100 Minuten zur Erreichung erforderlich sind, pausiert das Gerät nach 100 Minuten automatisch.

Gehen und Joggen

Die Geschwindigkeit des Walking Pads reicht von 1,0 bis 6,0 km/h und ermöglicht es Ihnen, in gemütlichem Tempo zu gehen oder zu joggen.

Display

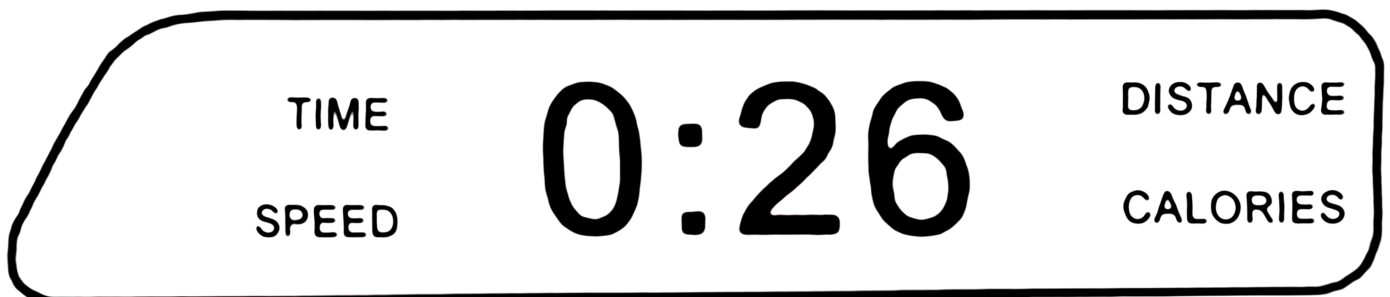
Das Display zeigt die Trainingsdaten (Kalorien/Zeit/Distanz/Geschwindigkeit) automatisch alle 5 Sekunden im Wechsel an.

Zeitanzeige: Zeigt die aktuelle Laufdauer an.

Geschwindigkeitsanzeige: Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.

Distanzanzeige: Zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke an.

Kalorienanzeige: Zeigt den bisher erreichten Kalorienverbrauch an.

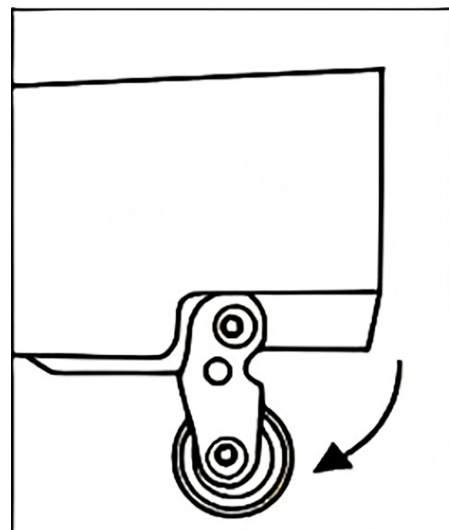
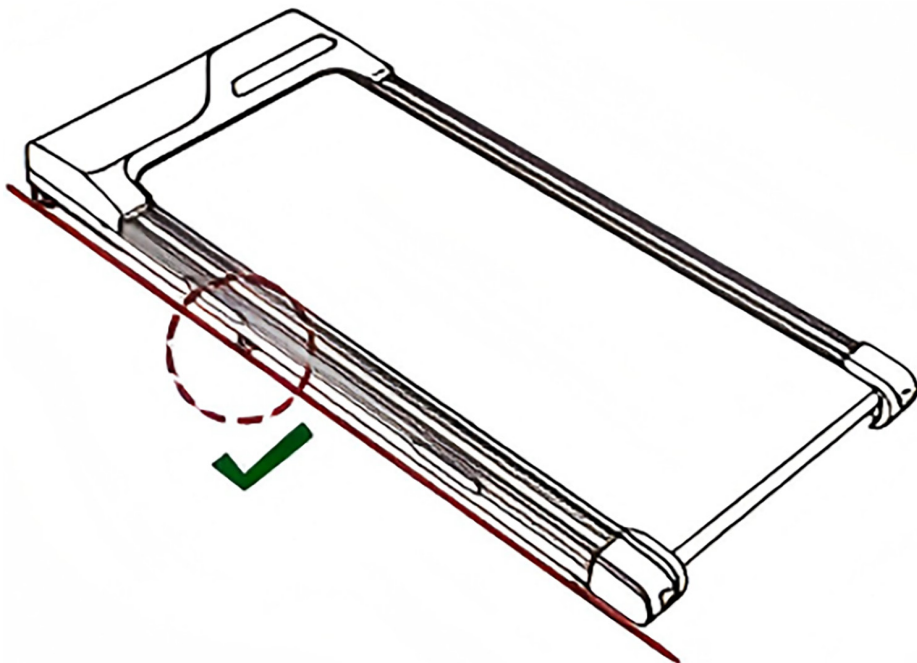


4. BEDIENUNG (FORTSETZUNG)

Steigung einstellen

Stellen Sie die Räder auf beiden Seiten in die vertikale Position.

Stellen Sie sicher, dass alle Füße fest auf dem Boden stehen.



App-Kompatibilität

Das Walking Pad ist mit den Apps Zwift, Kinomap und SPAX kompatibel, die Sie im App Store oder im Google Play Store herunterladen können. Nach der Installation lässt sich das Gerät in der jeweiligen App über die Bluetooth-Funktion einfach verbinden, sodass Trainingsdaten automatisch übertragen und ausgewertet werden können.



5. FERNBEDIENUNG



Start-/Stop-Taste

Drücken Sie die Start-Taste, um das Walking Pad mit der Standardgeschwindigkeit von 1 km/h zu starten. Drücken Sie die Stop-Taste, um es anzuhalten. Hierbei werden alle Daten gelöscht und auf die Grundeinstellungen zurückgesetzt.

„+“-/“-“-Taste

Drücken Sie die „+“- bzw. „-“-Taste, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,5 km/h zu erhöhen bzw. verringern. Halten Sie eine der Tasten länger als 0,5 Sekunden gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich zu erhöhen oder zu verringern.

Pause-Taste

Während des Trainings können Sie die Pause-Taste drücken, um das Walking Pad anzuhalten. Hierbei werden alle Trainingsdaten gespeichert. Drücken Sie die Taste erneut, um das Training fortzusetzen.

Umschalt-Taste

Vor Beginn des Trainings können Sie diese Taste drücken, um den Anzeigewert für Zeit/Distanz/Kalorien zu ändern. Alternativ können Sie einen entsprechenden Trainingszielwert für Zeit/Distanz/Kalorien einstellen. Das Walking Pad kann jedoch jeweils nur einen Zielwert gleichzeitig einstellen und ausführen.

Play-Taste

Drücken Sie die Play-Taste, um das Training fortzusetzen.

Hinweis:

Die Fernbedienung Ihres Walking Pads arbeitet mit Infrarot-Technologie. Damit alle Funktionen zuverlässig ausgeführt werden können, richten Sie die Fernbedienung stets direkt auf den entsprechenden Sensor am Gerät aus. Hindernisse zwischen Fernbedienung und Sensor können die Bedienung beeinträchtigen.

6. AUFWÄRMÜBUNGEN

Achtung:

Konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Geräts Ihren Hausarzt, vor allem wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Dieses Gerät sollte nur benutzt werden, wenn ein Arzt dies befürwortet.

Die im Display angezeigte Herzfrequenz stellt lediglich eine Referenz dar und kann vom tatsächlichen Puls abweichen. Der in diesem Gerät verbaute Puls-Sensor ersetzt kein medizinisches Instrument und dient nur als Anzeige eines Richtwertes.

Bewegung und Sport sind hervorragend, um ein ausgeglichenes Wohlbefinden zu erlangen. Die sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus, hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu kontrollieren, mindert Alterserscheinungen und minimiert Stress. Indem Sie Ihr Workout regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, erreichen Sie Ihre Ziele schneller und langfristiger. Sie werden feststellen, dass Sie bereits nach einigen wenigen Wochen fitter sind und dass Sie sich für die gleiche Leistung weniger anstrengen müssen.

Herz und Lunge werden sich an die sportliche Aktivität gewöhnen: Ihre Lungen werden leichter Sauerstoff aufnehmen können und Ihr Herz wird nicht mehr so schnell schlagen müssen, um Ihren Körper mit ausreichend Blut zu versorgen. Das entlastet beide Organe enorm. Wer also fit ist, fühlt sich nicht nur besser, sondern lebt auch gesünder und schont seinen Körper.

Aufwärmphase

Bevor Sie mit Ihrem Workout zu beginnen, sollten Sie sich immer 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen, um Ihren Körper für den anstehenden Sport richtig vorzubereiten. Indem Sie sich dehnen, entspannen Sie Ihre Muskulatur, die gestreckt und mit Blut und somit mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verringern Sie Muskelkater, Muskelverkrampfungen und Zerrungen während des Sports. Bringen Sie zusätzlich Ihren Kreislauf vor dem Workout in Schwung, indem Sie kurze Aufwärmübungen machen, bei denen sich Ihr Puls leicht erhöht. Dadurch steigt Ihre Körpertemperatur und Ihr Körper stellt sich auf die bevorstehende sportliche Aktivität ein.

Merken Sie sich: Wer sich vor dem Sport richtig aufwärmt, schont seinen Körper und erzielt schneller und langfristiger seine gesetzten Ziele. Nehmen Sie sich die Zeit.

6. AUFWÄRMÜBUNGEN (FORTSETZUNG)

1



Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen

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 – das Knie und die hintere Fußspitze sorgen dabei für einen festen Halt.

2



Herabschauender Hund

Muskelgruppen: Beinbizeps, Wadenmuskeln, Rückenstrecker, Deltamuskeln, Brustmuskel

Beginnen Sie die Übung auf allen Vieren. Positionieren Sie hierfür die Füße hüftbreit nebeneinander. Die Knie befinden sich direkt unter der Hüfte und die Finger zeigen nach vorne. Strecken Sie anschließend Ihre Knie und heben Sie dabei den Po an. Der Körper bildet ein umgedrehtes „V“. Drücken Sie Ihre Brust so weit wie möglich zum Boden und ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen. Schauen Sie zu den Zehen und halten Sie diese Position 20 – 30 Sekunden.

3



Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

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 nun den anderen Fuß über das leicht gebeugte Standbein. Mit der anderen freien Hand können Sie sich am freien Knie abstützen, um somit zusätzlich zu stabilisieren. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.

6. AUFWÄRMÜBUNGEN (FORTSETZUNG)

4



Wadenmuskeln dehnen

Stellen Sie sich gerade hin und setzen Sie einen Fuß in Schrittlänge nach vorne. Ihre Fußspitzen sind nach vorne gerichtet und Ihre Füße stehen parallel zueinander. Jetzt beugen Sie sich nach vorne, bis Sie eine Spannung in der Wade Ihres hinteren Beins verspüren. Ihre Fersen müssen dabei am Boden bleiben. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.

5



Sphinx

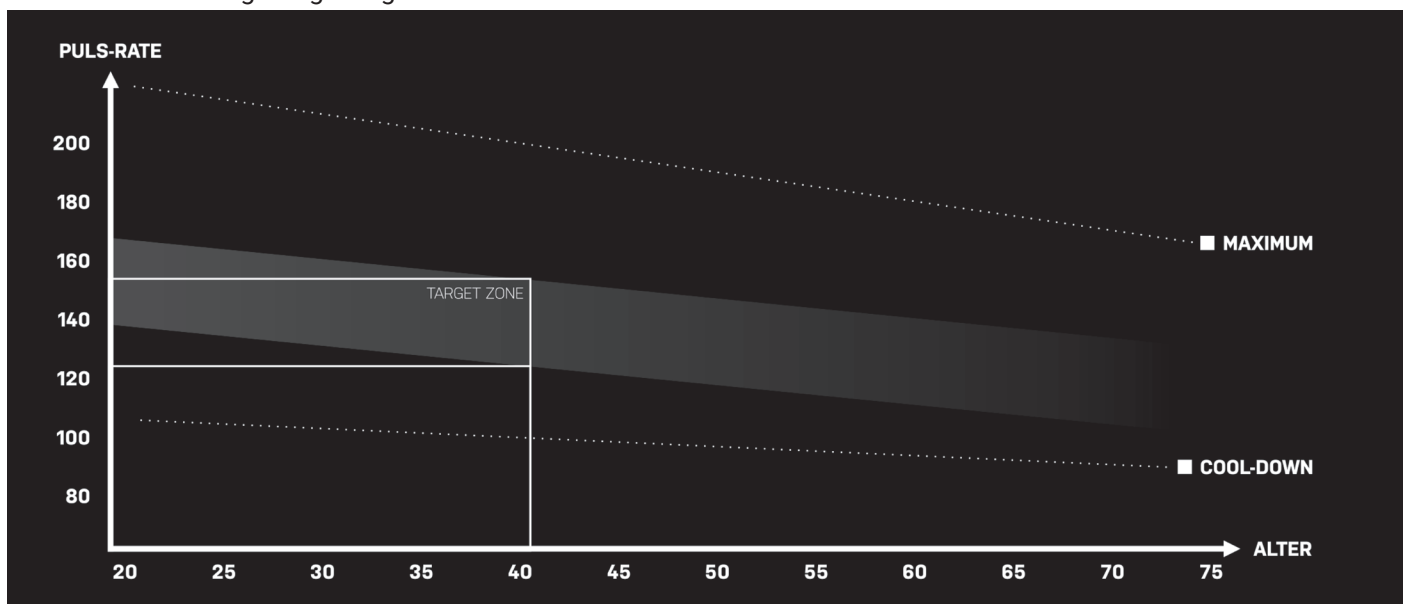
Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden oder eine Fitnessmatte. Platzieren Sie Ihre Hände jeweils neben Ihrem Kopf auf dem Boden. Strecken Sie die Beine komplett aus. Heben Sie langsam und kontrolliert Ihren Kopf und Oberkörper an und stützen Sie sich dabei mit den Händen ab. Die Brust zeigt dann nach vorne, während der Körper von Bauchnabelhöhe abwärts weiterhin stabil aufliegt. Halten Sie den Oberkörper für etwa 20 Sekunden oben und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

7. TRAININGSANLEITUNG

Nach Ihrer Aufwärmphase können Sie mit dem eigentlichen Sport beginnen. Wählen Sie Ihre Trainingseinstellungen so, dass die Leistung und Anstrengung gegenüber den Aufwärmübungen erhöht wird. Die Trainingsintensität sollte immer so gewählt werden, dass Sie Ihre Trainingseinheit konstant bis zum Ende durchhalten können. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen oder gerade in den ersten Tagen übereifrig eine zu hohe Leistung von sich selbst erwarten oder fordern. Sie werden merken, dass Sie schon nach wenigen Wochen oder sogar Tagen Ihr Workout intensivieren können, da sich Ihr Körper an die regelmäßige Leistungsanforderung gewöhnen wird.

Achten Sie stets darauf, dass Sie während des Sports regelmäßig atmen. Vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder das Leistungslevel so hoch zu wählen, dass Sie keuchen oder Ihre Atmung unruhig wird. Atmen Sie regelmäßig, kontrolliert, ruhig und vor allem bewusst. Nach jedem Workout sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren, bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich nochmals 5 – 10 Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit die vom Workout angestrenzte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Sie vermeiden dadurch langfristig lästigen Muskelkater.



Die y-Achse (PULS-RATE) zeigt die Pulswerte an; aus der x-Achse (ALTER) entnehmen Sie Ihr Alter. Wenn Sie richtig Sport betreiben, sollte Ihr Puls je nach Alter in der grau markierten „TARGET ZONE“ liegen. Der „COOL-DOWN“-Marker zeigt an, wie sich Ihr Puls senken sollte, wenn Sie sich nach dem Workout ein paar Minuten ausruhen und durchatmen, ehe Sie sich anschließend nochmals dehnen.

Warum Sie Sport betreiben möchten, wissen Sie selbst am besten; um körperlich fitter zu werden oder um Kalorien zu verbrennen – die Motivation kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein.

Dennoch gilt für alle eine Grundregel:

Wenn Sie konsequent Sport machen, werden Sie schon bald merken, dass es Ihnen relativ leicht fallen wird, Ihre Leistung – bei gleichbleibender Anstrengung – zu erhöhen. Sobald Sie diese ersten Veränderungen wahrnehmen, wird sich das positiv auf Ihre Lust am Sport und auf Ihre Motivation auswirken.

Sie werden merken, dass Sport auch Spaß macht – vor allem wenn man am Ball bleibt.

8. TECHNISCHE DATEN

Produkthighlights	3 Jahre Garantie, leiser Betrieb, reibungsoptimiertes Laufband für hohe Lebensdauer, MDF-Laufdeck mit Teflonbeschichtung & seitlichen Gummi-Dämpfern, 2-stufige Steigung bis 9 % für höhere Intensität, kompakt & platzsparend, App-Anbindung & Fernbedienung
Garantie	3 Jahre
Marke	Miweba Sports
Lieferumfang	Walkingpad WP100, Fernbedienung, Bedienungsanleitung, Wartungswerkzeug, hochwertiges Silikonöl (Schmieröl)
Sicherheit	Sanftes An- und Auslaufen, rutschfeste Lauffläche, stabile seitliche Trittleisten, automatische Abschaltung, Überlastschutz
Empfohlene Körpergröße	Bis 185 cm
Max. Benutzergewicht	150 kg
Beanspruchte Muskulatur	Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
App Kompatibel	Zwift, Kinomap, SPAX
Einsatzbereiche	Indoor-Nutzung (Wohn- und Bürobereich)
Geeignet für	Einsteiger & Fortgeschrittene
Anwendung	Als Schreibtischlaufband sowie für Geh- und leichte Joggingeinheiten
Trainingsprogramme	Schnellstart, individuelle Zielsetzung von Zeit, Distanz & Kalorien
Intensitätsstufen	Geschwindigkeitsabhängige Trainingsmodi (Arbeits-, Geh- und Laufmodus)
Display	Extra großes LED-Display
Displayanzeige	Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch
Abmessungen Lauffläche (L x B)	100 x 40 cm
Details Laufgurt	Mehrlagiger Laufgurt mit reibungsoptimiertem Textil-Trärgewebe
Laufdeck Dämpfung	Progressive Dämpfung durch MDF-Holzwerkstoff-Laufdeck und seitlichen Gummi-Dämpfern zur Gelenk- und Trittschonung
Laufdeck Oberfläche	Reibungsreduzierende Teflonbeschichtung zur Minimierung von Verschleiß und Geräuschentwicklung
Trittleisten (L x B)	84 x 4 cm
Steigung	Manuell einstellbar in 2 Stufen (bis zu 9 % Steigung für erhöhten Kalorienverbrauch)
Steuerelemente	Fernbedienung mit 7 Bedientasten
Fernbedienung	Magnetische Infrarot-Fernbedienung mit Halteschlaufe, 1x CR2032-Batterien (enthalten)
Funktionen Fernbedienung	Start/Stop, Pause, Geschwindigkeitsregelung, Trainingszielauswahl, Anzeigewechsel
Pausenfunktion	Training bis zu 10 Minuten pausierbar, Fortsetzung mit gespeicherten Trainingsdaten

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

8. TECHNISCHE DATEN

(FORTSETZUNG)

Standfüße	4 stoßdämpfende Nivellierfüße überzogen mit bodenschonendem Kunststoff
Transport	Transportrollen vorne
Motor	220 V, 550 W bürstenloser DC-Motor
Spitzenleistung	1300 W / 1,75 PS
Dauerleistung	550 W / 0,75 PS
Antriebsart	Keilrippenriemen
Geschwindigkeit	1 bis 6 km/h, anpassbar in 0,5 km/h Schritten
Betriebsart	Elektrisch
Betriebsspannung	230 V AC, 50 Hz
Netzstecker	Schutzkontaktstecker (Typ C-CEE 7/4)
Kabellänge	1,5 m
Energiesparfunktion(en)	Automatische Abschaltung nach 10 Minuten Inaktivität
Schutzklasse	Klasse 1
Lautstärke	< 40 dB
Montage	100 % vormontiert, keine Montage notwendig
Pflege	Feucht abwischbar
Material	Stahl, Kunststoff (ABS), MDF-Holzwerkstoff-Laufdeck
Materialeigenschaften	Stabil, robust, langlebig, stoßdämpfend
Wartung	Wartungsarm
Schmierung	Manuelle Schmierung mit automatischer Schmiermittelverteilung
Bandspannung	Einstellbar mittels zweier Spannschrauben
Weitere Funktionen	Automatische Laufbandzentrierung
Farbe	Schwarz
Produktmaße (L x B x H)	115,5 x 50,5 x 12 cm
Produktgewicht(e)	17,9 kg
Kartonmaße (L x B x H)	124,5 x 57 x 14 cm
Kartongewicht(e)	21,6 kg

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

9. WARTUNG

Reinigung

Verwenden Sie für die Reinigung des Walking Pads ausschließlich ein leicht angefeuchtetes Tuch. Aggressive Reinigungsmittel oder scheuernde Substanzen dürfen nicht verwendet werden, da sie Oberflächen und Komponenten beschädigen können. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in elektrische Bauteile oder den Motor gelangen.

Wartung

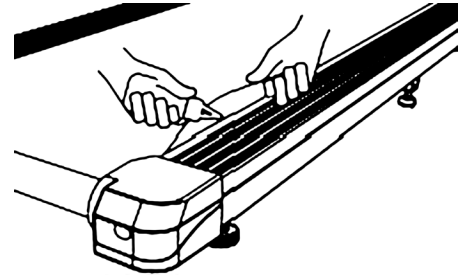
Pflege und Schmierung: Die Laufmatte ist am Anfang neuwertig und gerade. Damit sie sich nicht übermäßig dehnt und die Oberfläche gleichmäßig bleibt, muss sie regelmäßig gepflegt und geschmiert werden.

Schmierung des Walking Pads

Schmierintervall: Bei einer Nutzung von weniger als 3 Stunden pro Woche wird eine Schmierung alle 2 Monate empfohlen. Bei 4 – 7 Stunden pro Woche sollte das Band einmal im Monat geschmiert werden. Bei mehr als 7 Stunden wöchentlicher Nutzung ist eine Schmierung alle 15 Tage sinnvoll.

Prüfung auf Schmierbedarf: Berühren Sie den mittleren hinteren Bereich des Laufbands. Fühlt sich die Oberfläche trocken an und ist kein Öl auf der Hand spürbar, ist eine Schmierung erforderlich.

Durchführung der Schmierung: Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker. Heben Sie vorsichtig eine Seite des Laufbands an und tragen Sie das Schmiermittel entlang der Seite des Laufdecks auf. Stecken Sie den Netzstecker wieder ein und schalten Sie das Gerät ein. Lassen Sie das Gerät für 5 Minuten bei 1,0 km/h laufen.



Einstellung der Laufmatte

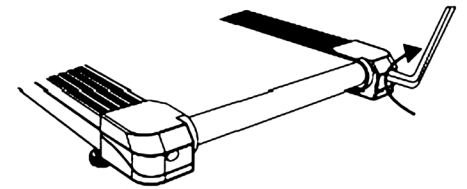
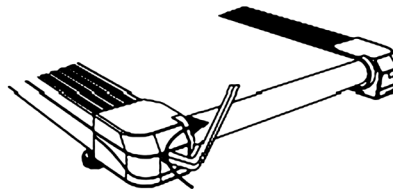
Das Walking Pad verfügt über eine automatische Bandjustierung. Eine manuelle Justierung ist nur erforderlich, wenn die Laufmatte seitlich abweicht.

Stellen Sie die Geschwindigkeit vor der Justierung auf 6 km/h ein.

Weicht die Matte nach links ab, drehen Sie die linke hintere Schraube mit einem 5 mm-Innensechskantschlüssel um $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Bei Abweichung nach rechts

wird die rechte Schraube entsprechend justiert. Warten Sie einige Sekunden, bis sich das Band selbst zentriert.

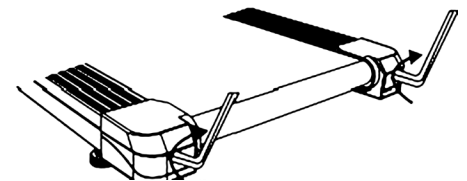
Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Band stabil mittig läuft.



Durchrutschen der Laufmatte beheben

Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h.

Drehen Sie beide Schrauben der hinteren Rolle jeweils um $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn, bis das Band korrekt gespannt ist. Die Kanten der Matte sollten sich nun etwa 5 – 7 mm vom Laufdeck abheben lassen.



Lagerung

Bewahren Sie das Walking Pad in einer trockenen, geschlossenen Umgebung auf, um Staub, Feuchtigkeit und direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden.

Lagern Sie es nicht in Garagen, überdachten Innenhöfen oder in der Nähe von Wasserquellen.

Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und ziehen Sie diese bei Bedarf nach, da sich durch Vibrationen Lockerungen ergeben können.

Halten Sie Stromkabel von heißen Oberflächen fern und prüfen Sie Kabel und Stecker vor jeder Benutzung auf Beschädigungen. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch in Innenräumen geeignet.

10. PROBLEMBEHANDLUNG

Problembeschreibung/Fehlercode	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
Fernbedienung reagiert nicht empfindlich genug	Batteriespannung unzureichend	Batterie wechseln
	Fernbedienung nicht auf Infrarot-Empfänger ausgerichtet	Fernbedienung korrekt ausrichten
	Fehler der Fernbedienung	Fernbedienung austauschen
	Infrarot-Empfänger im Steuereinheit defekt oder nicht richtig verbunden	Steuereinheit austauschen
Display ohne Funktion	Sensor nicht verbunden	Kabel erneut verbinden oder Sensor austauschen
	Signalkabel zwischen Computer und Steuereinheit nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
Computeranzeige E01	Signalkabel zwischen Computer und Steuereinheit nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
	Computerfehler	Computer austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E02	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
	Fehler am Geschwindigkeitssensor (HALL-Sensor)	Geschwindigkeitssensor austauschen
Computeranzeige E03	Überlastschutz aktiviert	Gerät ausschalten und neu starten
	Motorproblem	Motor austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E04	Eingangsspannung zu hoch	Schließen Sie das Gerät an eine ordnungsgemäß installierte Steckdose an und vermeiden Sie Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel. Testen Sie das Gerät ggf. an einer anderen Steckdose. Bleibt der Fehler bestehen, wenden Sie sich an einen Elektriker oder den Kundendienst.
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E05	Eingangsspannung zu niedrig	Schließen Sie das Gerät direkt an eine geeignete Steckdose an und vermeiden Sie Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel. Testen Sie das Gerät ggf. an einer anderen Steckdose. Bleibt der Fehler bestehen, wenden Sie sich an einen Elektriker oder den Kundendienst.
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E06	Starkes Auftreten auf die Laufmatte	Gerät ausschalten und neu starten
	Laufmatte überlastet	Prüfen Sie, ob sich die Laufmatte frei bewegen lässt. Entfernen Sie ggf. Fremdkörper unter der Matte, kontrollieren Sie die Bandspannung und schmieren Sie das Laufband, falls es trocken ist. Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf einer ebenen Fläche steht. Besteht das Problem weiterhin, wenden Sie sich an den Kundendienst.
	Motor durchgebrannt	Motor austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen

10. PROBLEMBEHANDLUNG

(FORTSETZUNG)

Problembeschreibung/Fehlercode	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
Computeranzeige E07	Signalkabel nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
	Computerfehler	Computer austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E08	Motor überhitzt	Gerät eine Weile ausschalten und neu starten
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E10	Motorkabel getrennt	Motorkabel neu anschließen
	Starkes Auftreten auf die Laufmatte	Gerät ausschalten und neu starten
	Motorfehler	Motor austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E11	Motor überhitzt	Gerät eine Weile ausschalten und neu starten
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E12	Signalkabel nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
	Computerfehler	Computer austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E13	Signalkabel nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
	Computerfehler	Computer austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen
Computeranzeige E14	Sensordefekt	Kabel neu anschließen oder Sensor austauschen
	Signalkabel nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
Computeranzeige E15	Signalkabel nicht verbunden oder beschädigt	Signalkabel neu anschließen oder austauschen
	Computerfehler	Computer austauschen
	Fehler in der Steuereinheit	Steuereinheit austauschen

11. ENTSORGUNG

Achtung: Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt.



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihr Gerät **in keinem Fall** über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien/Akkus

Batterien/Akkus können Giftstoffe enthalten, die der Gesundheit und der Umwelt schaden. Dieses Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und **in keinem Fall** mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Entsorgen Sie Batterien/Akkus unbedingt entsprechend den geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Entfernen Sie vor der Entsorgung dieses Geräts alle Batterien/Akkus und geben Sie diese an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.



Recycling

Ihr neues Gerät wurde auf dem Weg zu Ihnen durch die Verpackung geschützt. Verpackungsmaterialien können dem Rohstoffkreislauf wieder zugeführt werden. Bitte helfen Sie mit und entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Über aktuelle Entsorgungswege informieren Sie sich bei Ihrem Händler oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.

12. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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.

13. KONFORMITÄT

Mit dem CE-Zeichen erklärt der Inverkehrbringer, dass das Produkt die grundlegenden Anforderungen und Richtlinien der europäischen Bestimmungen erfüllt.

Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
 09544 9879080
 info@miweba.de
WEEE-Nr. DE54010438

 **MIWEBA.DE**
 /miwebagmbh  /miwebaTV  /miweba.de