MIWEBA SPORTS

~10 Min.
Aufbauzeit

max.
150 kg

ORIGINAL
BEDIENUNGSANLEITUNG

ME500
ERGOMETER
Artikelnummer: PR0022623

MIWEBA.DE
Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

/miwebagmbh /miwebaTV /miwebasports

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 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 und Erfolg beim Training!

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 Geräts 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
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

INHALTSVERZEICHNIS

1. Technische Daten 3
2. Wichtige Sicherheitshinweise 4
3. Explosionszeichnung 7
4. Teileliste 7
5. Montageanleitung 9
6. Bedienungsanleitung Konsole 12
7. Aufwärmübungen 16
8. Trainingsanleitung 18
9. Wartung und Instandhaltung 19
10. Entsorgung 19

miweba.de

@miwebatv

@miwebasports

@miwebagmbh

HILFE ZUM PRODUKT

Weitere Informationen wie YouTube-Aufbauvideos, FAQs zum Produkt sowie technische Daten findest Du unter diesem Link. Scanne hierfür einfach den QR-Code.

Bedienungsanleitung Stand 30.10.2020 - GERMAN - Artikelnummer: PR0022623

1. TECHNISCHE DATEN

Sitzhöhe:	verstellbar in 16 Stufen: 70-105cm
Lenkertiefe:	stufenlos um 100 Grad verstellbar
Display:	Fahrtzeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Puls
Pulsmesser:	Sensoren am Lenker
Trainingsprogramme:	10 vordefinierte Trainingsprogramme
Sitztiefe:	stufenlos um 11 cm horizontal einstellbar
Transport:	Transportrollen
Standfüße:	höhenverstellbar
Schwungrad:	14 Kg Schwungmasse, in 32 Stufen verstellbar
Max. Benutzergewicht:	150 Kg
Bremsen:	Magnetbremse
Produktgewicht(E):	55.0 kg
Weitere Funktionen:	Tablet- und Smartphonehalter
Produktmaße (L X B X H):	108.0 x 50.0 x 150.0 cm
App-Kompatibilität:	Zwift App
Betriebsspannung:	220 - 240V~ 50/60 Hz

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich. Das Gerät ist für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Geräts (z. B. durch übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. 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.

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:
1. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern, da die Benutzung nur für Erwachsene vorgesehen ist. Lassen Sie auf KEINEN FALL Kinder unbeaufsichtigt mit dem Gerät im selben Raum.

2. Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen müssen erst Ihren Hausarzt konsultieren, um in Erfahrung zu bringen, ob und in welchem Ausmaß die Benutzung dieses Geräts empfohlen wird.

3. Achten und hören Sie auf Ihren Körper! Brechen Sie die Benutzung dieses Geräts sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Benommenheit oder andere unnormale Symptome verspüren.

4. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf einem ebenen, soliden Untergrund. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mindestens einen zwei Meter großen Radius Bewegungsfreiheit um sich haben. Schonen Sie Teppiche, Holzböden und empfindliche Untergründe jeglicher Art. Platzieren Sie KEINE scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe des Geräts.

5. Die Benutzung des Fitnessgeräts darf ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Hinweisen und Anweisungen erfolgen. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wurde.

6. Benutzen, pflegen, reinigen und warten Sie dieses Gerät nur gemäß den hier enthaltenen Hinweisen und Anweisungen.

7. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Geräts durch. Untersuchen Sie alle Bestandteile, bevor Sie es verwenden. Gehen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem ordnungsgemäßen Zustand befindet. Wenn Sie während der Benutzung ein ungewöhnliches Geräusch am Gerät vernehmen, unterbrechen Sie sofort die Benutzung. Verwenden Sie das Gerät auf KEINEN FALL, bevor alle Mängel jeglicher Art vollständig behoben sind.

8. Dieses Gerät darf auf KEINEN FALL benutzt werden, wenn es Mängel oder Fehlfunktionen aufweist. Verwenden Sie es ausschließlich, wenn es sich in einem technisch einwandfreien Zustand befindet.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE
(FORTSETZUNG)

9. Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

10. Wischen Sie Schweißtropfen direkt nach dem Training mit einem weichen Tuch vom Gerät ab. Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder ätzenden Reinigungsmittel.

11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann.

12. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.

13. Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.

14. Sie können die Trainingsintensität des Fitnessgeräts individuell einstellen.

15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten.

16. Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.

17. Eine Modifikation des Geräts ist nicht erlaubt. Durch unsachgemäße und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen usw.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.

18. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.

19. Betreiben Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil und schließen Sie es nur an Stromsteckdosen an, die den im Typenschild angegebenen Werten entsprechen. Fassen Sie das Netzteil nicht mit nassen Händen an.

20. Das Gerät ist für die Verwendung in einer sauberen und trockenen Umgebung bestimmt. Lagern Sie es nicht an kalten oder feuchten Orten.

21. Stellen Sie das Gerät in die Nähe einer Steckdose. Stecken Sie den Stecker sorgfältig in die Steckdose, um das Gerät einzuschalten. Achten Sie darauf, dass der Stecker nicht lose eingesteckt ist.

22. Legen Sie das Stromkabel nicht über das Gerät. Verlegen Sie das Kabel so, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann.

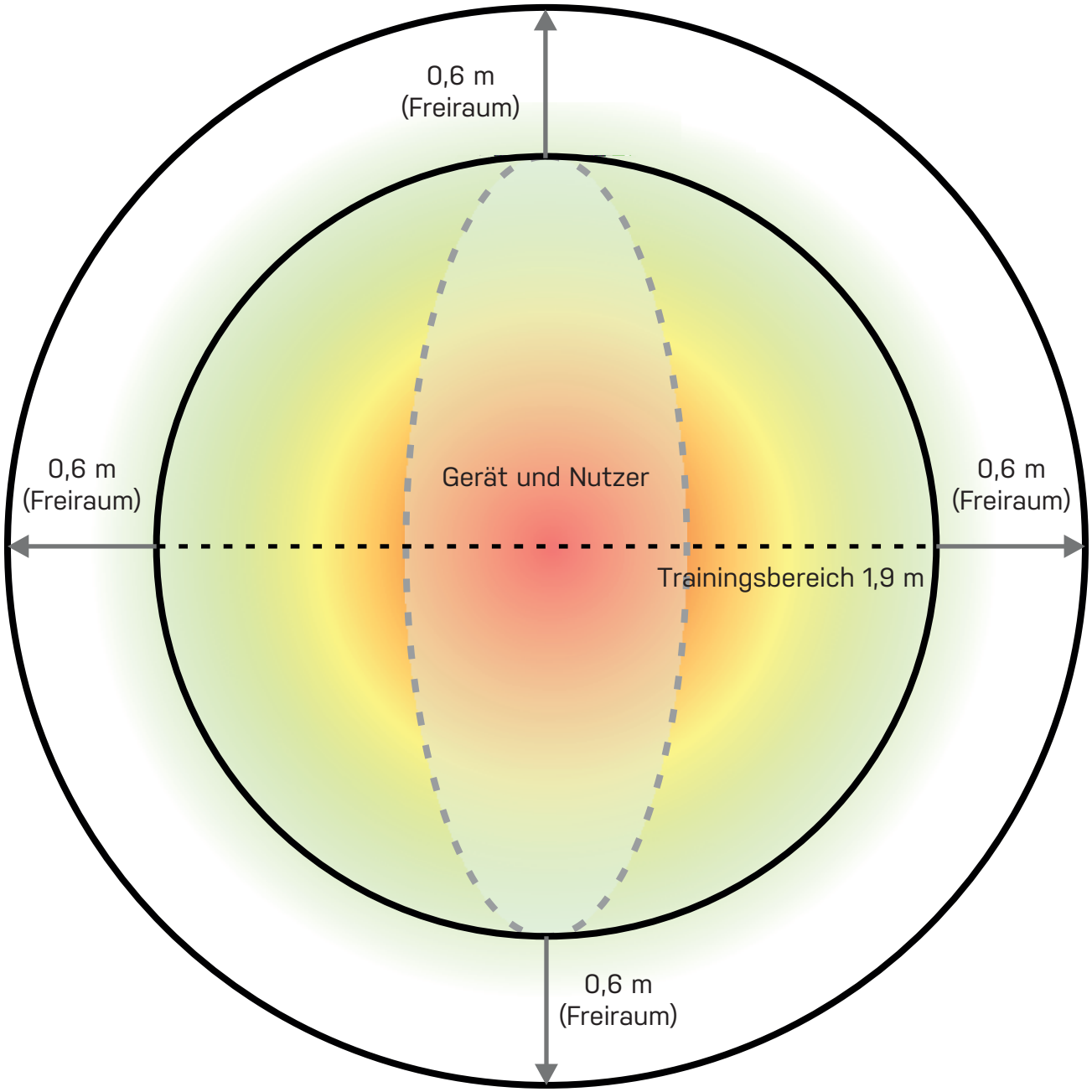
23. Schalten Sie das Gerät ab und stecken Sie es aus, nachdem Sie mit dem Training fertig sind und bevor Sie mit der Wartung oder der Reinigung beginnen.

24. Setzen Sie das Gerät und die Computerkonsole nicht direktem Sonnenlicht aus.

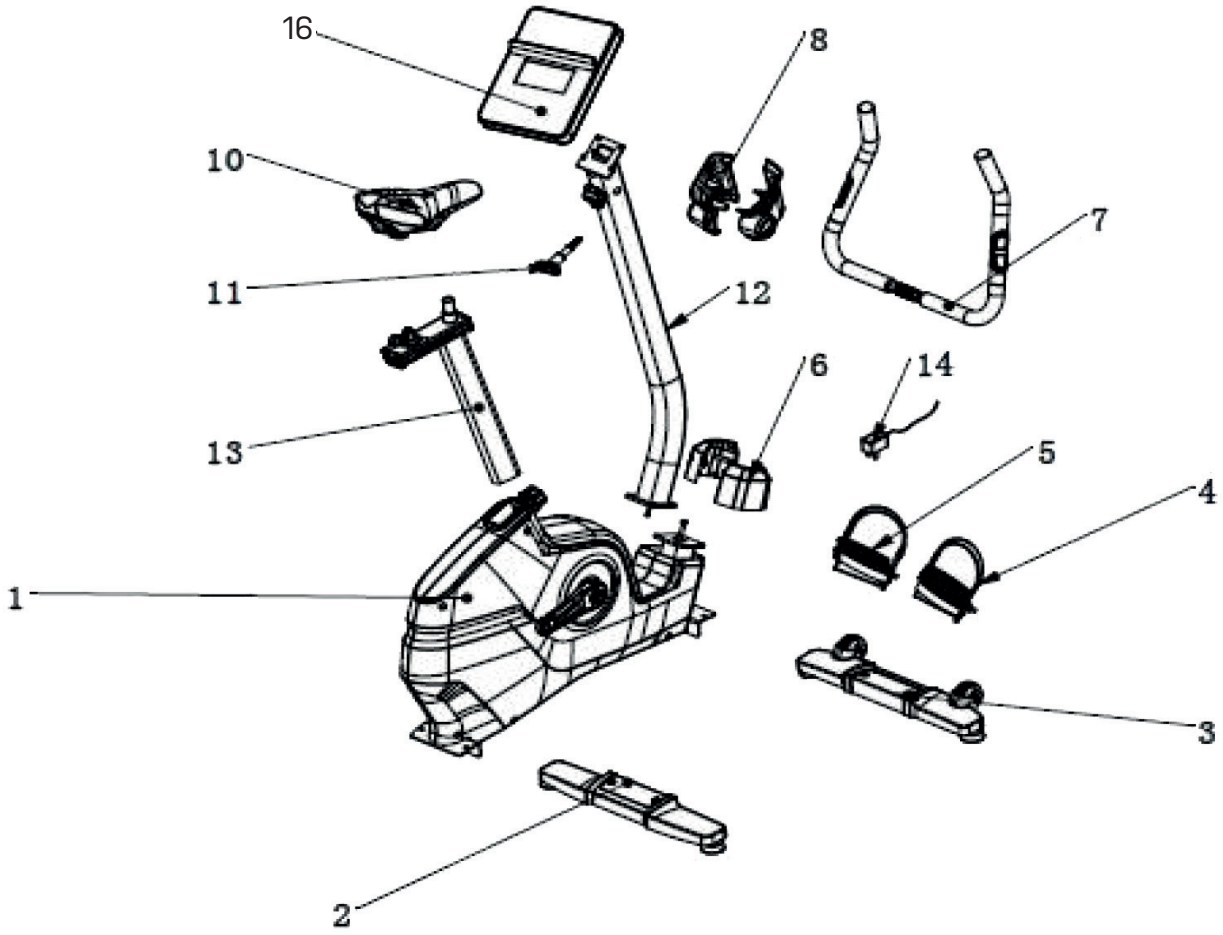
ACHTUNG: Es ist zwingend notwendig, dass jede Person Rücksprache mit ihrem Hausarzt hält und sich hinsichtlich den angestrebten Trainingseinheiten beraten lässt. Vor allem Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten sich genau informieren. Die Benutzung dieses Geräts erfolgt stets auf eigene Gefahr.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE
(FORTSETZUNG)

Wie viel Platz benötigen Sie, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen?
Wenn Sie Ihr Trainingsgerät benutzen, müssen Sie einen Freiraum im Radius von mindestens 0,6 Metern um Ihren Trainingsbereich einhalten. Dies ist wichtig, damit Sie sich während des Trainings nicht eingeengt fühlen und ungehindert auf- und absteigen können. Stehen zwei Geräte nebeneinander, so muss ein Freiraum von jeweils mindestens 0,6 Metern um beide Trainingsbereiche eingehalten werden.



3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



4. TEILELISTE

Seriennummer	Name	Menge	Serien-nummer	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1	8	Kunststoffverklei-dung Lenkerbügel	2
2	Standfuß hinten	1	10	Sattel	1
3	Standfuß vorne	1	11	T-Griff	1
4	Pedal recht	1	12	Vorderes Stützrohr	1
5	Pedal links	1	13	Sattelstütze	1
6	Kunststoffverklei-dung	2	14	Netzkabel	1
7	Lenkerbügel	1			

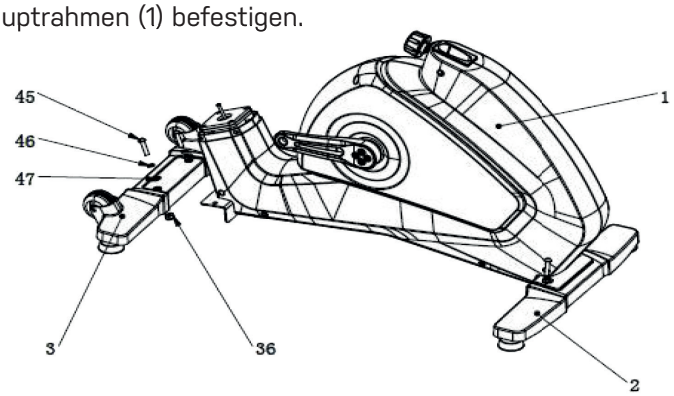
4. TEILELISTE
(FORTSETZUNG)

Seriennummer	Name	Spezifikationen	Menge
16	Display		1
17	Grundplatte Display		1
18	Kunststoffverkleidung Lenker R		1
19	Kunststoffverkleidung Lenker L		1
21	Abstandshülse		1
33	Arretierungsgriff		1
36	Selbstsichernde Mutter	M8	8
40	Kunststoffverkleidung Stutzrohr L unten		1
45	Halbrunde Zylinderschraube mit Innensechskant	M8x25	4
46	Federscheibe	M8	9
47	Unterlegscheibe	M8	17
76	Blechschraube	M4x10	8
78	Kunststoffverkleidung Stützrohr R unten		1
79	Halbrunde Zylinderschraube mit Innensechskant	M8x16	4
80	Linsenkopfschraube	M5x10	4
81	Unterlegscheibe	M5	4
82	Selbstsichernde Mutter	M5	4
83	Senkkopfschraube mit Kreuzschlitz	M4x10	8

5. MONTAGEANLEITUNG

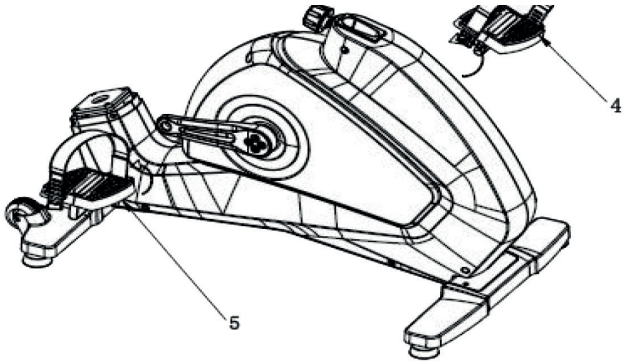
SCHRITT 1

Die vorderen und hinteren Standfüße (2) und (3) mit den Schrauben (45), Federscheiben (46), Unterlegscheiben (47) und Muttern (36) am Hauptrahmen (1) befestigen.



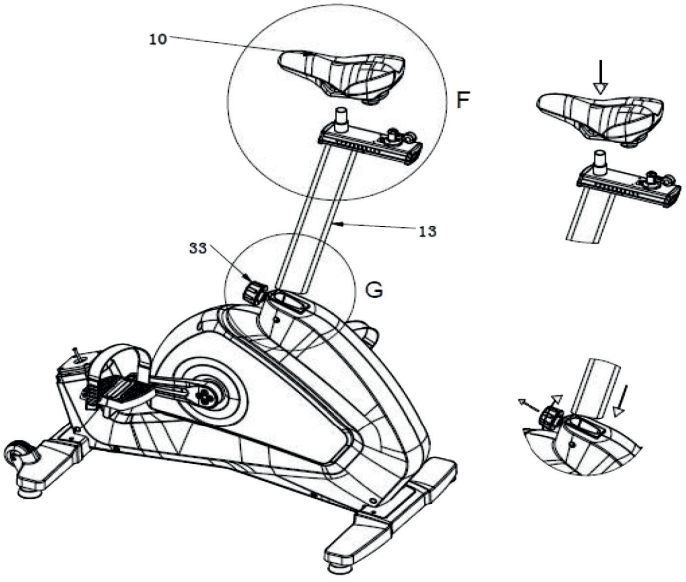
SCHRITT 2

Montieren Sie die Pedale (4) und (5) gemäß der Abbildung an der Kurbel. Die Pedale sind mit L und R für jeweils links und rechts gekennzeichnet.



SCHRITT 3

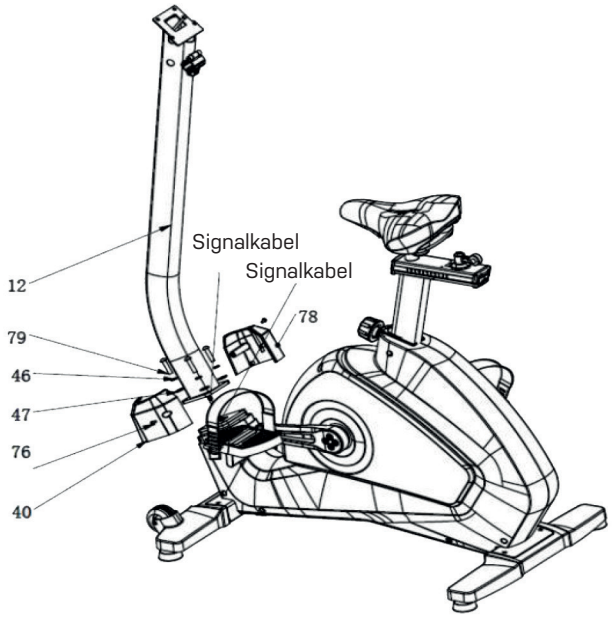
Grundsätzlich lässt sich die Höhe des Sattels wie folgt einstellen: Drehen Sie zunächst den Arretierungsgriff (33), um diesen zu entsichern. Sie können dann den Arretierungsgriff herausziehen und anschließend die Sattelstütze in der Höhe verstellen. Gehen Sie bei der Erstmontage ebenfalls genauso vor, wenn Sie die Sattelstütze mitsamt Sattel erstmalig in den Rahmen einführen möchten. Wenn Sie die gewünschte Höhe erreicht haben, lassen Sie den Arretierungsgriff hörbar einrasten und drehen Sie diesen im Anschluss fest.



5. MONTAGEANLEITUNG
(FORTSETZUNG)

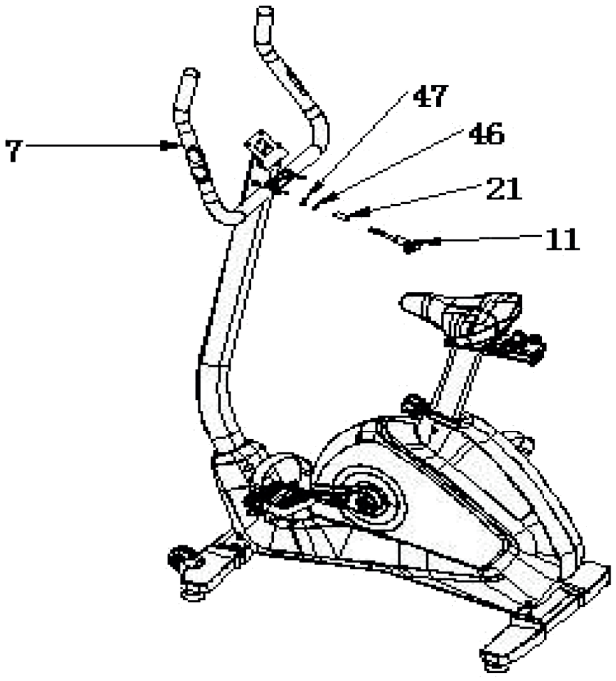
SCHRITT 4

Nehmen Sie die Kunststoffverkleidung (6) und das Stützrohr (12) und halten Sie diese bereit. Verbinden Sie zunächst die Signalkabel. Richten Sie anschließend die Bohrungen des vorderen Stützrohrs (12) mit den Bohrungen am Hauptrahmen aus. Nutzen Sie zum Fixieren die mitgelieferten Inbusschrauben (79), Federscheiben (46) und Unterlegscheiben (47) und befestigen Sie das vordere Stützrohr (12). Danach werden die beiden Kunststoffteile (40) und (78) an der Kunststoffverkleidung des Hauptrahmens angebracht und mit den Schrauben (76) fixiert.



SCHRITT 5

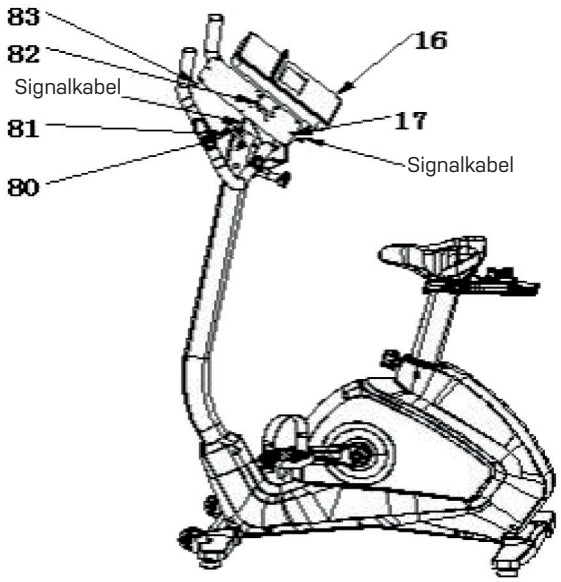
Um den Lenker (7) zu montieren, nehmen Sie zunächst die Abstandshülse (21), die Federscheibe (46) und die Unterlegscheibe (47) in dieser Reihenfolge auf den T-Griff (11). Bringen Sie danach den Lenker gemäß der Abbildung am Stützrohr an und befestigen Sie diesen mit dem T-Griff. Richten Sie die Bohrungen miteinander aus und ziehen Sie die Schrauben fest.



5. MONTAGEANLEITUNG
(FORTSETZUNG)

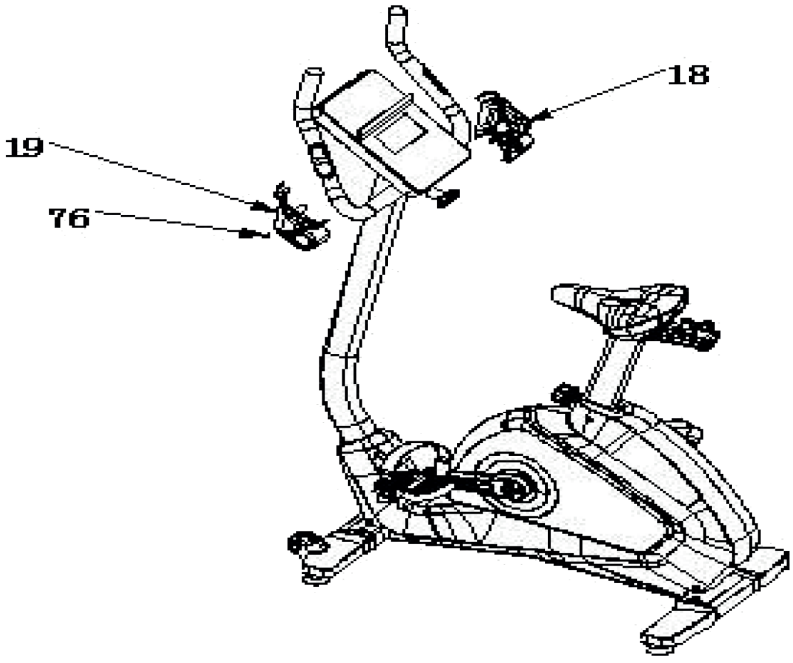
SCHRITT 6

Um das Display (16) am Ergometer anzubringen, muss zunächst die Grundplatte des Displays (17) montiert werden. Richten Sie die Bohrungen hierfür miteinander aus und befestigen Sie mittels den beiliegenden Unterlegscheiben (81), Schrauben (80) und selbstsichernden Muttern (82) die Grundplatte des Displays am Stützrohr. Verbinden Sie anschließend die Signalkabel aus dem Inneren des Stützrohrs mit dem Display. Befestigen Sie im Anschluss das Display an der Grundplatte mit weiteren Schrauben (83) aus dem Lieferumfang.



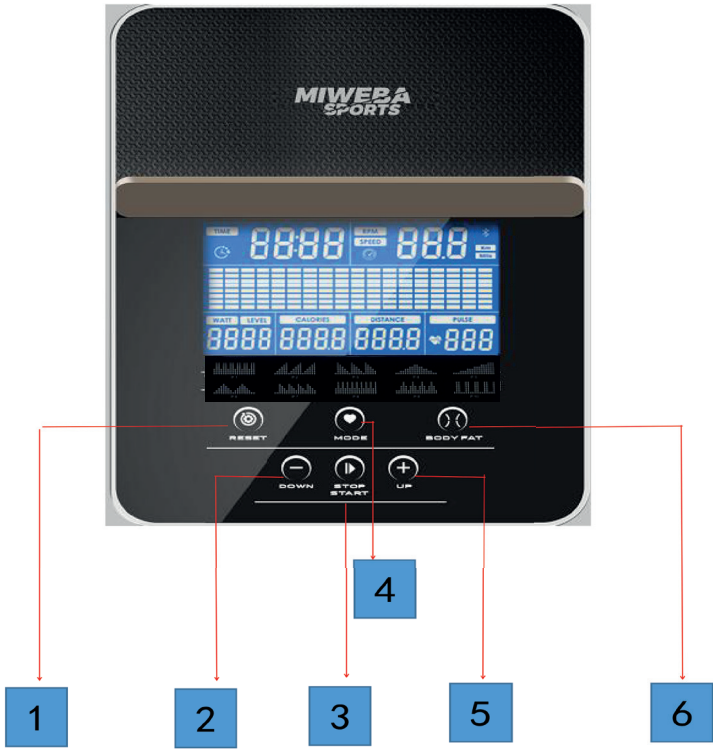
SCHRITT 7

Bringen Sie Kunststoffverkleidung für den Lenker (18) und (19) gemäß der Abbildung mit den Schrauben (76) am Lenker an.



6. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

1. RESET (Zurücksetzen)
2. DOWN (Runter)
3. START/ STOP (Start/ Stopp)
4. MODE (Modus)
5. UP (Hoch)
6. BODY FAT (Körperfett)



6. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE
(FORTSETZUNG)

EINGABEFUNKTIONEN

EINGABE	BESCHREIBUNG
RESET	Halten Sie die RESET-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um alle Parameter auf Null zurückzusetzen. Drücken Sie während der Parametereinstellung die RESET-Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
UP/DOWN	Erhöhen oder verringern Sie den eingestellten Parameterwert, wenn Sie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN einstellen. Drücken Sie während des Betriebs die Aufwärts-/ Abwärtstaste, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern.
START/STOP	Nach Drücken der START-/ STOP-Taste im Standby-Modus oder nach Auswahl von MODE wird das Maschinensystem gestartet. Drücken Sie bei laufender Maschine die START-/ STOP-Taste und die Machine
MODE	Drücken Sie diese Taste, um den PROGRAMMIERMODUS auszuwählen. (Fester Programmmodus) ist MANUEL (Manueller Modus) , P01–P10 (fester Modus), U10–U02 (benutzerdefinierter Modus), h01–h03 (Herzfrequenz-Steuermodus), CONSTANT WATTS (Wattkontrollmodus).
BODY FAT	Drücken Sie diese Taste während des Herzfrequenzerkennungsvorgang, um die BODY FAT-Funktion zu starten. Drücken Sie die Taste erneut, um diesen Modus zu verlassen. Während des Trainings kann der Benutzer jederzeit die BODY FAT-Taste drücken. Nach dem Drücken muss der Benutzer den Herzfrequenzsensorgriff mit beiden Händen halten. Starten Sie den Funktionstest.

ANZEIGEWERTE

WERT	BESCHREIBUNG
GESCHWINDIGKEIT (SPEED)	Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an. Möglicher Bereich: 0.0–99.9 (Kilometer pro Stunde)
ZEIT (TIME)	Zeigt die aktuelle Laufzeit an. Countdown-Modus für die Laufzeit, setzen Sie den Countdown-Modus für den Zeitwert auf Null. Möglicher Bereich: 0:00–99:59 (Minuten:Sekunden)
DISTANZ (DISTANCE)	Zeigt die aktuell zurückgelegte Strecke an. Wenn der Hin- und Herlaufmodus für die Fahrstrecke eingestellt ist, wird der eingestellte Wert für die Fahrstrecke bis auf Null heruntergesetzt. Möglicher Bereich: 0.00–99.9 (Kilometer)
KALORIEN (CALORIE)	Zeigt die Kalorien an, die während der aktuellen Trainingseinheit verbrannt werden. Möglicher Bereich: 0–999 (Kilokalorien)
WIDERSTANDSSTUFE (LEVEL)	Zeigt die aktuell eingestelle Widerstandsstufe an. Möglicher Bereich: 1–32
HERZSCHLAG (PULSE)	Wenn das Herzschlagsignal während des Trainings nicht erkannt wird, zeigt das PULS-fenster 0 an. Anzeigebereich: 40–220.
WATT (WATT)	Zeigt den Leistungswert während des Betriebs an.

6. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE
(FORTSETZUNG)

1. Beginnen Sie das Training, treten Sie mit beiden Füßen auf das Maschinenpedal und drücken Sie die Funktionsparameter START/STOP, ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN Zählen von Null.

2. Wenn der Benutzer die gewünschten Werte für ZEIT, ENTFERNUNG, und KALORIEN einstellen möchte, können diese vor dem Starten der Maschine durch Drücken von START/STOP eingestellt werden. Einstellverfahren: Drücken Sie MODE (Modustaste), um die einzustellende Einstellfunktion auszuwählen und der ausgewählte Funktionswert blinkt. Drücken Sie zu diesem Zeitpunkt auf +/- DOWN (Erhöhen/ Verringern), um den gewünschten Wert einzustellen.

3. Drücken Sie nach dem Einstellen der Werte die START/STOP-Taste, um die Maschine zu starten und mit dem Treten zu beginnen. Der eingestellte Funktionsparameterwert beginnt herunterzuzählen. Die Maschine stoppt automatisch, bid der Parameterwert wieder auf Null zählt.

Hinweis:
Das Maschinensystem verfügt über eine Schlaffunktion. Wenn das Geschwindigkeitserkennungssignal nach etwa vier Minuten nicht erkannt wird, wird das Display in den Ruhemodus versetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste oder ein Beliebiges Pedal, um das Display zu aktivieren. Jede Maschine ist mit einem Netzteil ausgestattet. Das Gerät wird nicht angezeigt. Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil in Ordnung ist.

7. 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 Work-Out regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, erreichen Sie Ihre Ziele schneller und langfristiger. Sie werden merken, dass Sie bereits nach einigen wenigen Wochen fitter sind. Sie werden feststellen, 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 Work-Out zu beginnen, sollten Sie sich immer 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen, 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 Sport. Bringen Sie zusätzlich Ihren Kreislauf vor dem Work-Out 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.

7. AUFWÄRMÜBUNGEN
(FORTSETZUNG)

1

5

2

3

4

7. AUFWÄRMÜBUNGEN
(FORTSETZUNG)

1 **Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen**
Legen Sie einen 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 voneinander. Die Knie befinden sich direkt unter der Hüfte und die Finger zeigen nach vorne. Strecken Sie anschließend Ihre Knie und heben 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 an dieser 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.

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.

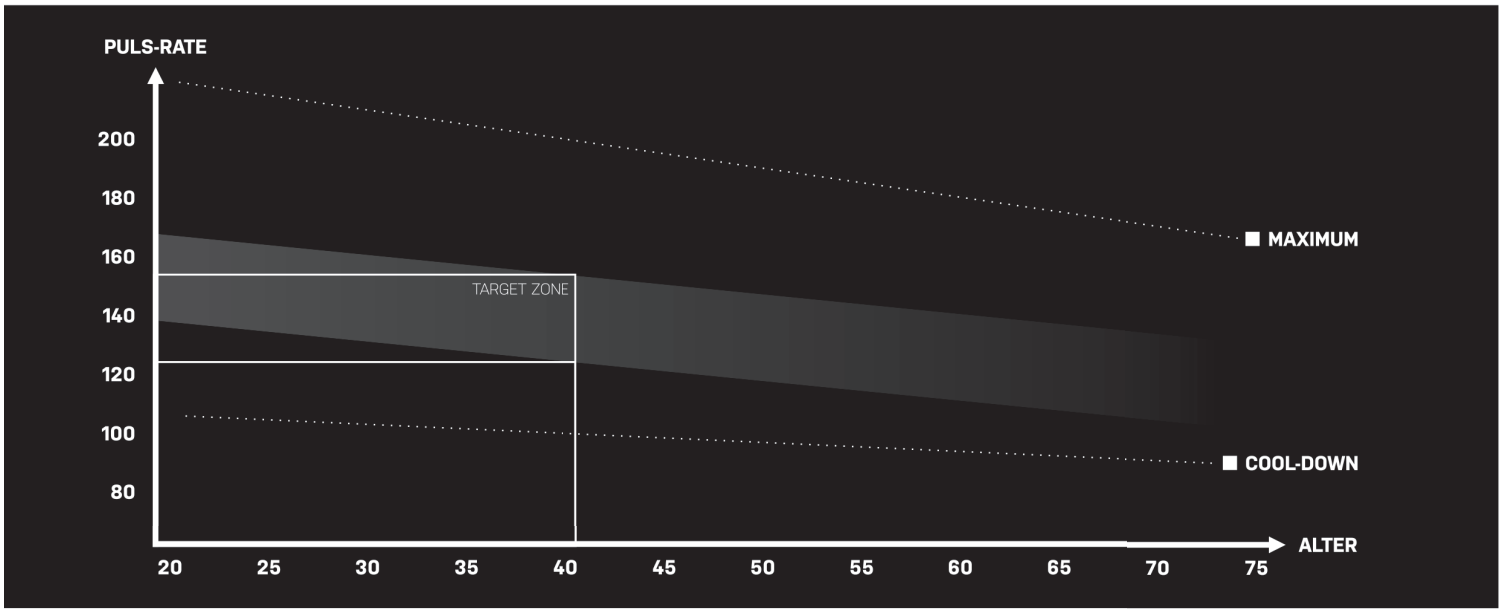
5 **Sphinx**
Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

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 ab Bauchnabelhöhe abwärts weiterhin stabil aufliegt. Halten Sie den Oberkörper für etwa 20 Sekunden oben und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

8. TRAININGSANLEITUNG

Nach Ihrer Aufwärmphase können Sie mit dem eigentlichen Sport beginnen. Wählen Sie Ihr Trainingsprogramm so, dass die Leistung und Anstrengung gegenüber den Aufwärmübungen erhöht wird. Das Trainingsprogramm sollte jedoch hinsichtlich der Intensität 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 Work-Out 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 Work-Out sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren, bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich nochmals 5 bis 10 Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit die vom Work-Out angestrengte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Sie vermeiden dadurch langfristig lästigen Muskelkater!



Die y-Achse (PULS-RATE) zeigt Pulswerte an; aus der x-Achse (ALTER) entnehmen Sie Ihr Alter. Wenn Sie richtig Sport betreiben, dann 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 Work-Out 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 - schon bald 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!

9. WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleißerschenungen und Mängel jeglicher Art. Kontrollieren Sie alle Bestandteile des Geräts sowie sämtliche Kleinteile (Schrauben, Muttern, Bolzen etc.). Überprüfen und reinigen Sie das Gerät regelmäßig und ordnungsgemäß, um so dessen Qualität zu erhalten.

2. Beachten Sie, dass manche Teile des Geräts intensiver benutzt werden als andere und diese sich folglich schneller abnutzen können. Sie sollten alle beweglichen Teile in regelmäßigen Abständen einfetten, um dort die Reibung zu verringern.

3. Benutzen Sie diese Gerät nur, wenn es sich in einem einwandfreien Zustand befndet. Wenn Sie Mängel feststellen, beseitigen Sie diese sofort. Beheben Sie sämtliche Schäden und ersetzen Sie entwaige verschlissene Teile stets bevor Sie das Gerät wieder verwenden.

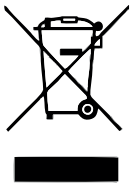
4. Reinigen Sie dieses Gerät mit einem angefeuchteten Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seife. Achten Sie bei der milden Seife auf die Produktbeschreibung und die dort aufgeführten, möglichen Anwendungsgebiete. Verwenden Sie zur Reinigung keinesfalls Lösungsmittel oder aggressive Mittel jeglicher Art.

5. Nehmen Sie keine Reparaturen selbstständig vor, sondern kontaktieren Sie vorher Ihren Händler und lassen Sie sich beraten. Reparaturen und technische Instandsetzungen müssen stets durch autorisiertes Fachpersonal erfolgen.

6. Fall Sie sich in Ihrer Beurteilung hinsichtlich der Montage, Reinigung, Wartung oder Benutzung unsicher fühlen, kontaktieren Sie Ihren Händler, ese Sie selbstständig mit dem Gerät hantieren. Bei fehlendem Zubehör kontaktieren Sie Ihren Händler!

10. 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 Trainingsgerät 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 die Umwelt schädigen. 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.

CE

EU-Konformitätserklärung
EU-Declaration of Conformity

Hiermit bestätigen wir, dass das nachfolgend bezeichnete Gerät den angegebenen Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung dieser Konformitätserklärung trägt der Hersteller.
We herewith confirm that the following appliance complies with the mentioned directives. This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Artikelbezeichnung:
Article Description: Ergometer ME500

Artikelnummer:
Article Number: PR0022623-01

Type: ME500

Firmenanschrift:
Company Address: Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert
Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

☒ 1. Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)
Electromagnetic Compatibility (EMC)
2014/30/EU

☒ 2. Niederspannungs-Richtlinie
Low-voltage directive
2014/35/EU

☐ 3. Sicherheit von Spielzeug
Safety of toys
2009/48/EC

☐ 4. Maschinen-Richtlinie
Machinery directice
2006/42/EC

☐ 5. Funkanlagen
Radio Equipment
2014/53/EU

☐ 6. Ökodesign – Richtlinie
Energy – Related – Products – Directive (ErP)
2009/125/EC

☒ 7. Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten
Restriction of the use of certain hazardous substances (RoHS) 2011/65/EC

Harmonisierte EN-Normen / Harmonised EN-Standards
Der Artikel entspricht folgenden, zur Erlangung des CE-Zeichens erforderlichen Normen:
The article complies with the standards as mentioned below which are necessary to obtain the CE-symbol:

ISO 20957-1: 2013
EN957-9:2003
EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011
EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008
EN61000-3-2:2014
EN61000-3-3:2013
IEC 60335-1:2010+A1:2013+Cori.1:2014
EN 50581:2012

Miweba GmbH
Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach
Tel. 09544/987908-0 Fax 09544/987908-19
HRB 5438 Bamberg - Ust. Id Nr.: DE246367640
info@miweba.de www.miweba.de

Unterschrift / Signature: Manfred Weichert

Stellung im Betrieb / Position: Geschäftsführer / CEO

Ausstellungsdatum / Date of issue: 03.09.2019
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach