

MIWEBA SPORTS



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MV300 VIBRATIONSPLATTE

Artikelnummer: PR0021800

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 an. Alle Geräte entsprechen den derzeit gültigen Normen und verfügen somit über höchste Qualitätsstandards.

Damit Sie Ihre Vibrationsplatte 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.

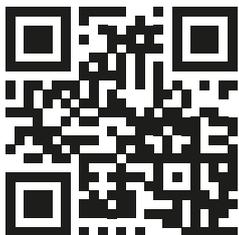
Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 09544 9879080

 info@miweba.de

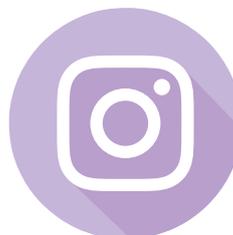
WEEE-Nr. DE54010438



miweba.de



@miwebaTV



@miweba.de



@miwebagmbh

INHALTSVERZEICHNIS

1. Sicherheitshinweise	3
2. Lieferumfang	5
3. Produktübersicht	6
4. Inbetriebnahme	7
5. Funktionen.....	8
6. Trainingsprogramme.....	10
7. Dehn- und Aufwärmübungen	11
8. Trainingsanleitung.....	14
9. Technische Daten	19
10. Wartung.....	20
11. Problembehandlung.....	20
12. Entsorgung	21
13. Haftungsausschluss	21
14. Konformität	21

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/mv300

1. SICHERHEITSHINWEISE

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. 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.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich. Das Gerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 120 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.

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 und/oder andere unnormale Symptome verspüren.
4. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf einem ebenen, soliden Untergrund. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mindestens einen 2 m großen Radius Bewegungsfreiheit um sich haben. Schonen Sie Teppiche, Holzböden und empfindliche Untergründe jeglicher Art. Platzen 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.
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 ätzende Reinigungsmittel.
11. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch in Innenräumen gedacht.
12. Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.

1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

13. 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.
14. Platzieren Sie das Gerät auf keinen Fall auf einem Untergrund, der die Lüftungsschlitze blockieren könnte (z. B. Decke, Hochflor-Teppich, etc.). Stellen Sie es außerdem niemals auf eine überdachte Veranda, in die Garage oder in die Nähe von Wasser.
15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 120 kg nicht überschreiten.
16. Halten Sie das Gerät fern von Staub.
17. Eine Modifikation des Geräts ist nicht erlaubt. Durch unsachgemäße und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, etc.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.
18. Verwenden Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff zugeführt werden muss.
19. Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist.
20. Ziehen Sie nach jeder Verwendung, vor jeder Reinigung und vor jeder Wartung den Netzstecker aus der Steckdose. Wenn Sie das Gerät gerade nicht verwenden, darf es nicht am Stromnetz angeschlossen sein.
21. Stecken Sie keine Objekte oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts.
22. Halten Sie das Gerät fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze. Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

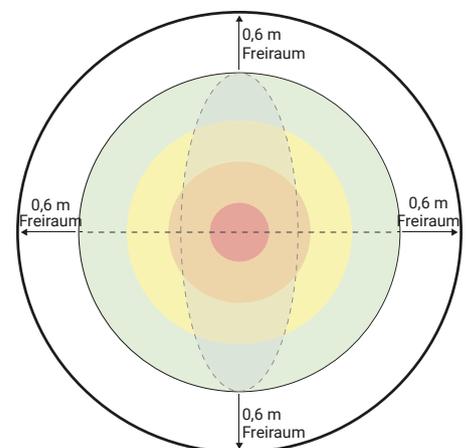
Achtung:

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. Lesen Sie dieses gesamte Dokument vollständig und aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.

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 m um Ihren Trainingsbereich einhalten.

Dies ist wichtig, damit Sie sich während des Trainings nicht eingeeengt fühlen und ungehindert auf- und absteigen können. Stehen zwei Geräte nebeneinander, so muss ein Freiraum von jeweils mindestens 0,6 m um beide Trainingsbereiche eingehalten werden.



2. LIEFERUMFANG

Bezeichnung	Abbildung	Menge
Vibrationsplatte MV300		1
Stromkabel		1
Armband-Fernbedienung (Hinweis: benötigte CR2032-Knopfzelle nicht im Lieferumfang enthalten)		1
Zugbänder		2
Bedienungsanleitung oder QR-Code-Flyer		1
Poster mit Übungen		1

3. PRODUKTÜBERSICHT

Vorderansicht



Rückansicht



4. INBETRIEBNAHME

1. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf einen ebenen, flachen Untergrund. Halten Sie einen Mindestabstand von 2,5 m in alle Richtungen zu anderen Gegenständen ein.
2. Stecken Sie das Stromkabel in den Stromanschluss auf der Rückseite des Geräts.
3. Öffnen Sie das Batteriefach der Fernbedienung und legen Sie eine Knopfzelle des Typs CR2032 ein. Beachten Sie die Angaben zur Polarität im Batteriefach. Schließen Sie das Batteriefach wieder.
4. Bringen Sie die Widerstandsbänder an den seitlichen Klinken an. Drücken Sie den Karabinerhaken hierfür am Gelenk nach innen, hängen Sie ihn in die jeweilige Klinke ein und lassen Sie ihn los.
5. Stecken Sie den Netzstecker des Stromkabels in eine geeignete Steckdose.
6. Legen Sie den An-/Aus-Schalter auf der Rückseite des Geräts auf die Position I. Der Schalter leuchtet anschließend rot und das LED-Display leuchtet auf.
7. Suchen Sie sich eine Übung aus (siehe hierfür das Kapitel „8. Trainingsanleitung“).
8. Stellen Sie mit der PROG-Taste auf dem Bedienfeld oder der P-Taste auf der Fernbedienung das gewünschte Programm ein (siehe hierfür das Kapitel „6. Trainingsprogramme“).
MANUELL: Falls Sie kein vordefiniertes Trainingsprogramm starten wollen, stellen Sie mit der Zeit-Taste auf dem Bedienfeld oder der Fernbedienung die gewünschte Trainingsdauer (1 – 15 Minuten) für ein manuelles Training ein.
9. Nehmen Sie die Übungshaltung ein und drücken Sie die Start-/Stopp-Taste auf dem Bedienfeld oder die Start-/Stopp-Taste auf der Fernbedienung, um das Training zu beginnen.
MANUELL: Wenn Sie ein manuelles Training gestartet haben, stellen Sie nach dem Start mit den Pfeil-Tasten für Geschwindigkeit (SPEED ▲/▼) die gewünschte Vibrationsgeschwindigkeit (1 – 16) ein.

5. FUNKTIONEN

Eingabefunktionen

Eingabe	Beschreibung
PROG	Wählen Sie zwischen den unterschiedlichen Trainingsprogrammen aus.
START/STOP	Trainingseinheit starten oder stoppen, nachdem Sie ein vordefiniertes Trainingsprogramm ausgewählt oder Einstellungen für ein manuelles Training vorgenommen haben.
MODE	Wählen Sie zwischen den unterschiedlichen Bewegungsprogrammen aus.
TIME	Stellen Sie die Zeit der Trainingseinheit ein, bevor Sie mit einem manuellen Training beginnen. Sie können die Zeit nicht verstellen, wenn Sie ein vordefiniertes Trainingsprogramm gewählt haben oder nachdem Sie bereits eine Trainingseinheit gestartet haben.
SPEED (▲/▼)	Verstellen Sie die Geschwindigkeit der Trainingseinheit, nachdem Sie mit einem manuellen Training begonnen haben. Sie können die Geschwindigkeit nicht verstellen, wenn Sie ein vordefiniertes Trainingsprogramm gewählt haben oder bevor Sie eine manuelle Trainingseinheit gestartet haben.

Anzeigewerte

Wert	Beschreibung
TIME	Zeigt die aktuelle Dauer der Trainingseinheit von 0 – 10 Minuten an.
MODE	Zeigt den Vibrationsmodus 1 – 3 an.
MANUAL	Zeigt die aktuelle Trainingseinheit und die Bezeichnung des aktuellen Trainingsprogramms von P1 – P3 oder Manuell an.
SPEED	Zeigt die Vibrationsgeschwindigkeit in Intensitätsstufen von 0 – 16 an.

Hinweis:

1. Je nach Übung empfiehlt es sich, die Einstellungen über die Fernbedienung zu tätigen.
2. Sie können das Training jederzeit mit der Start-/Stopp-Taste auf dem Bedienfeld oder der Start-/Stopp-Taste auf der Fernbedienung unterbrechen.
3. Verwenden Sie die Widerstandsbänder, um während einer Beinübung gleichzeitig noch Ihre Arme zu trainieren.
4. Benötigter Batterietyp für die Fernbedienung: Eine CR2032-Knopfzelle

5. FUNKTIONEN (FORTSETZUNG)

Bedienfeld



Fernbedienung



6. TRAININGSPROGRAMME

Bestimmen Sie selbst die Trainingsintensität, indem Sie entweder mit manuellen Einstellungen trainieren oder zwischen 10 unterschiedlichen vordefinierten Trainingsprogrammen wählen. Stellen Sie mit der PROG-Taste auf dem Bedienfeld oder der P-Taste auf der Fernbedienung das gewünschte Programm ein.

Hinweis:

1. Jedes vordefinierte Trainingsprogramm dauert 5 Minuten, kann aber jederzeit durch Drücken der Start-/Stopp-Taste auf dem Bedienfeld oder der Start-/Stopp-Taste auf der Fernbedienung unterbrochen werden.
2. Falls Sie kein vordefiniertes Trainingsprogramm starten wollen, stellen Sie mit der Zeit-Taste auf dem Bedienfeld oder der Fernbedienung die gewünschte Trainingsdauer (1 – 10 Minuten) für ein manuelles Training ein. Nachdem Sie ein manuelles Training gestartet haben, stellen Sie mit den Speed-Tasten die gewünschte Vibrationsgeschwindigkeit (1 – 16) ein.

3D-Training mit manuellen Einstellungen

1. Linear: Die Vibrationsbewegung ist in diesem Modus horizontal bzw. von links nach rechts ausgerichtet.
 2. Schwingung: Die Vibration ist in diesem Modus als Auf- und Abwärtsbewegung ausgerichtet.
- 1 + 2: Dieser Modus bietet eine 3D-Modellbewegung, indem die Vibrationen von L und H kombiniert werden.

Trainingsdauer in Minuten	P1: Linear	P2: Schwingung	P3: Linear & Schwingung
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

7. DEHN- UND 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.

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 merken, dass Sie bereits nach 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 Lunge wird 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 beginnen, sollten Sie sich immer 5 – 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.

7. DEHN- UND 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.

7. DEHN- UND 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.

8. TRAININGSANLEITUNG

Krafttraining und Fettverbrennung

Bitte denken Sie vor den Übungen an eine ausreichende Dehnung und Aufwärmung und stellen Sie das Gerät auf die gewünschte Vibrationsstufe ein.

Beine und Po



Brücke

1. In der Rückenlage die Füße auf die Platte stellen und die Beine anwinkeln
2. Unterkörper anheben
3. Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen
4. Füße abwechselnd zum Gesäß ziehen



Hockstellung

1. Füße schulterbreit auf der Platte positionieren
2. Beinmuskel leicht anspannen, Rücken aufrecht halten und Knie und Oberkörper leicht nach vorne beugen



Ausfallschritt

1. Einen Fuß auf der Platte positionieren
2. Ausfallschritt nach hinten machen
3. Rücken aufrecht halten
4. Vorderes Bein fest auf der Platte positionieren und dabei Beinmuskel anspannen

Rücken



Gebeugter Zug

1. Einen Fuß leicht gegen die Platte drücken
2. Den anderen Fuß fest dahinter auf dem Boden positionieren
3. Bänder seitlich zum Körper ziehen
4. Brust nach vorne strecken, Schulterblätter zusammenziehen und Arme parallel nach hinten bewegen



Gesamter Rücken

1. Beide Beine auf die Platte stellen
2. Oberkörper nach vorne beugen
3. Bauchmuskeln anspannen
4. Bänder von unten greifen - die Daumen zeigen dabei nach außen
5. Ellenbogen nach oben ziehen



Seitstütz

1. Hände schulterbreit auf die Platte legen
2. Füße hinten vom Körper gestreckt auf den Boden stellen und den Oberkörper über die Platte bewegen
3. Schulter und Ellenbogen in einer Linie ausrichten
4. Oberkörper wiederholt senken und heben

8. TRAININGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Krafttraining und Fettverbrennung

Bitte denken Sie vor den Übungen an eine ausreichende Dehnung und Aufwärmung und stellen Sie das Gerät auf die gewünschte Vibrationsstufe ein.

Brustbereich



Liegestütze

1. Hände schulterbreit auf die Platte legen
2. Beine gestreckt nach hinten stellen
3. Position mit gestreckten Armen halten
4. Oberkörper senken und wieder anheben



Liegestütze Brust

1. Hände schulterbreit auf die Platte legen
2. Beine nach hinten stellen
3. Knie auf dem Boden ablegen
4. Oberkörper senken und wieder anheben

Arme



Armbeuger

1. Mit gebeugten Knien und geradem Rücken auf die Platte stellen
2. Mit geraden Handgelenken die Bänder fest nach oben ziehen - die Daumen zeigen dabei nach außen



Armstrecker

1. Auf den Rand der Platte setzen
2. Mit den Händen von der Platte abstützen
3. Körper heben und wieder senken
4. Schulterblätter dabei zusammenziehen und Ellenbogen leicht beugen

8. TRAININGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Krafttraining und Fettverbrennung

Bitte denken Sie vor den Übungen an eine ausreichende Dehnung und Aufwärmung und stellen Sie das Gerät auf die gewünschte Vibrationsstufe ein.

Schultern



Schultergürtelbereich

1. Schulterbreit auf die Platte stellen
2. Oberkörper beugen und Bauchmuskeln anspannen
3. Bänder über Kreuz greifen - die Daumen zeigen dabei nach außen
4. Ellenbogen nach oben ziehen

Vorderer Schulterbereich

1. Ausfallschritt mit einem Fuß auf der Platte
2. Rücken aufrecht halten und Beine leicht anspannen
3. Bänder auf Schulterhöhe nach oben ziehen
4. Handgelenke gerade halten - die Daumen zeigen dabei nach innen

Bauch



Schräger Bauchmuskel

1. Auf die Platte setzen
2. Rücken gerade halten und im 45°-Winkel nach hinten lehnen
3. Ein Bein strecken und das andere Bein anziehen
4. Oberkörper leicht diagonal drehen und Spannung halten (Vorsicht bei Rückenproblemen!)

Gerader Bauchmuskel

1. Auf die Platte setzen
2. Rücken gerade halten und im 45°-Winkel nach hinten lehnen
3. Beine im rechten Winkel anheben
4. Arme nach vorne ausstrecken und Spannung halten (Vorsicht bei Rückenproblemen!)

Seitenheber

1. Seitlich auf die Platte legen
2. Mit einer Hand an der Platte festhalten mit der anderen Hand vom Boden abstützen
3. Beine strecken, maximal nach oben ziehen und die Spannung halten

8. TRAININGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Krafttraining und Fettverbrennung

Bitte denken Sie vor den Übungen an eine ausreichende Dehnung und Aufwärmung und stellen Sie das Gerät auf die gewünschte Vibrationsstufe ein.

Übungen mit Gymnastikball



Beinbizeps

1. Mit den Oberschenkeln auf die Platte legen
2. Ball zwischen Oberschenkel und Wade klemmen
3. Ball so fest wie möglich mit den Beinen zusammendrücken und halten (Ballgröße kann variieren!)



Armpresse mit Ball

1. Auf die Platte setzen, Beine weit öffnen
2. Ball anheben und mit den Armen zusammendrücken
3. Ball im 45°-Winkel bewegen, links - mittig - rechts - mittig etc.



Beinpresse mit Ball

1. Auf die Platte setzen
2. Ball zwischen die Beine klemmen
3. Rücken gerade halten und im 45°-Winkel nach hinten lehnen
4. Ball zusammendrücken
5. Muskeln im Wechsel an- und entspannen

8. TRAININGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Dehnung und Massage



Oberschenkel innen

1. Seitlich hinter die Platte legen
2. Oberes Bein auf die Platte legen, das untere Bein daneben



Oberschenkel außen

1. Oberschenkel und Hüfte seitlich auf der Platte positionieren
2. Mit einer Hand vom Boden abstützen
3. Seite wechseln



Waden

1. Hinter die Platte setzen
2. Waden auf die Platte legen
3. Mit den Händen am Boden abstützen



Oberschenkel und Po

1. Auf die Platte setzen
2. Beine ausstrecken
3. Mit geradem Rücken nach hinten neigen
4. Mit den Armen nach hinten abstützen



Oberschenkel

1. Mit Blick nach unten auf die Platte legen
2. Mit den Unterarmen abstützen - die Füße und der Bauch liegen frei



Oberkörper

1. Vor der Platte knien
2. Hintere Kante der Platte greifen und Arme längs auf die Platte auflegen
3. Körper maximal strecken, sodass Sie eine Dehnung im Rücken- und Schulterbereich spüren

9. TECHNISCHE DATEN

Produktmaße (L x B x H)	83 x 45 x 17 cm
Produktgewicht	18 kg
Max. Benutzergewicht	120 kg
Vibrationsmotor	2 Motoren (300 und 500 W)
Frequenzbereich	50 Hz
Vibrationszonen	Drei Vibrationszonen
Intensitätsstufen	16 Intensitätsstufen
Trainingsprogramme	3 vordefinierte Trainingsprogramme plus manuelle Einstellmöglichkeit
4D-Funktion	Multi-Achsen-Vibration und konkave Trittfläche
Bluetooth	Musikwiedergabe über Bluetooth
LED-Beleuchtung	leuchtende LEDs bei Musikwiedergabe
Display	LED-Display
Fernbedienung	Armband-Fernbedienung (im Lieferumfang enthalten)
Zubehör	Miweba Sports Power Ropes (im Lieferumfang enthalten)
Transport	Transportrollen und Transportgriff

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

10. WARTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleißerscheinungen und Mängel jeglicher Art. Überprüfen und reinigen Sie das Gerät regelmäßig und ordnungsgemäß, um so dessen Qualität zu erhalten.
2. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen und ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Nässe. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
3. Benutzen Sie dieses Gerät nur, wenn es sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Wenn Sie Mängel feststellen, beseitigen Sie diese sofort. Beheben Sie sämtliche Schäden und ersetzen Sie etwaige verschlissene Teile stets, bevor Sie das Gerät wieder verwenden.
4. Reinigen Sie dieses Gerät mit einem angefeuchteten Tuch und einer milden, nicht scheuernden 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. Falls Sie sich in Ihrer Beurteilung hinsichtlich der Montage, Reinigung, Wartung oder Benutzung unsicher fühlen, kontaktieren Sie Ihren Händler, ehe Sie selbstständig mit dem Gerät hantieren. Bei fehlendem Zubehör kontaktieren Sie Ihren Händler.
7. Sie müssen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzplatte o. Ä.) unter das Gerät legen, sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und Ähnliches geschützt werden soll.
8. Wenn die Anschlussleitung dieses Geräts beschädigt ist, so müssen Sie diese auf Anfrage durch den Hersteller, den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzen lassen.

11. PROBLEMBEHANDLUNG

Fehlerbeschreibung	Fehlerbehebung
Das Licht geht nicht und die Vibrationsplatte zeigt keine Reaktion auf Eingabe (Bedienfeld oder Fernbedienung).	Überprüfen Sie ob der Stecker eingesteckt und die Vibrationsplatte eingeschaltet ist. Überprüfen Sie, ob der Stecker mit einem ähnlichen elektrischen Produkt funktioniert. Ersetzen Sie den Stecker.
Die Fernbedienung schaltet das Gerät nicht ein, aber die Anzeige lässt sich bedienen.	Richten Sie die Fernbedienung direkt auf den Empfängersensor. Ersetzen Sie die Batterie in der Fernbedienung (Knopfzelle des Typs CR2032).
Die Geschwindigkeit ist zu hoch.	Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Geschwindigkeitsknöpfen auf dem Bedienfeld oder per Fernbedienung an.

12. 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.

13. 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.

14. 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](https://www.facebook.com/miwebagmbh)

 [/miwebaTV](https://www.youtube.com/miwebaTV)

 [/miweba.de](https://www.instagram.com/miweba.de)