

MIWEBA SPORTS

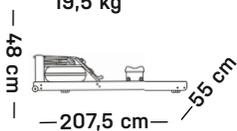


~40 Min.
Aufbauzeit



Max.
200 kg

19,5 kg



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

RUDERGERÄT MR700

Artikelnummer: PR0026471

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 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!

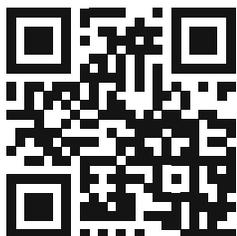
Sollten Sie Hilfe bei der Inbetriebnahme oder bei der Instandhaltung Ihres Trainingsgeräts benötigen, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Alternativ können Sie uns auch eine Mail zuschicken. 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

 kundenservice@miweba.de



miweba.de



@miwebaTV



@miweba_gmbh



@miwebagmbh

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Technische Daten.....	7
2.	Wichtige Sicherheitshinweise	8
3.	Produktübersicht	11
4.	Lieferumfang	12
5.	Montageanleitung	13
6.	Bedienungsanleitung Konsole	16
7.	Gebrauchsanweisung.....	18
8.	Aufwärmübungen.....	22
9.	Trainingsanleitung	24
10.	Wartung und Instandhaltung.....	25
11.	Entsorgung	25

HILFE ZUM PRODUKT

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

Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



1. TECHNISCHE DATEN

Produktmaße eingeklappt (L x B x H)	90,0 x 53,0 x 114.0 cm
Produktmaße ausgeklappt (L x B x H)	210,0 x 53,0 x 58,0 cm
App-kompatibel	Smart-Connect mit der Fitshow-App
Displayanzeige	Puls, Distanz, Kalorien, Züge gesamt, Züge, Watt, Zeit, RPM (Umdrehung pro Minute)
Fußtritt	Verstellbarer Fußtritt in sechs Stufen mit Gurtbefestigung
Max. Benutzergewicht	200 kg
Sitzhöhe	28,0 cm
Lieferumfang	Rudergerät, Aufbauset, Anleitung, Pulsgurt, Wasser-Handpumpe
Produktgewicht	19,3 kg
Weitere Funktionen	Pulsanzeige mit Pulsgurt, Tablet- und Smartphonehalter
Material	Hochwertiges Eschenholz
Transport	Fünf belastungsstarke Transportrollen
Sitzbreite	25,5 cm
Füllmenge	15 – 25 Liter
Standfläche	Anti-Rutsch-Hartgummifüße
Display	LCD-Display
Intensitätsstufen	Sechs verschiedene Stufen (abhängig von der Wassermenge)
Trainingsprogramme	Manuell, Intervall oder Target
Pulsmesser	Pulsgurt (im Lieferumfang enthalten)
Fußlänge	Max. 50,0 cm
Fußbreite	Max. 8,0 cm
Trainingsgriff	Ergonomisch gekrümmter Anti-Rutsch-V-Griff
Tablet- und Smartphonehalter	11,5 – 19,0 cm verstellbar
Zugsystem	Gleitrollen mit einzigartiger Nanobeschichtung und Hochleistungskugellager
Widerstandserzeugung	Wasserwiderstand
Arretierung	Hochwertige Verschlussschnallen an beiden Seiten
Wassertank	Polycarbonat mit innen liegenden Impellern
Sitzlänge	30,0 cm

2. WICHTIGE 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 Körpergewicht 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.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus nachfolgenden Gründen entstanden sind: Ungeeigneter oder unsachgemäßer Gebrauch, fehlerhafte Bedienung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Kunden oder Dritte, natürliche Abnutzung, Modifikation des Geräts, fehlerhafte bzw. nachlässige Behandlung und Pflege sowie ungeeignete oder unsachgemäße Lagerung. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und um Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

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 Geräts darf ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Hinweisen und Anweisungen erfolgen.
6. Verwenden Sie nur das vom Original-Hersteller mitgelieferte Zubehör. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Original-Hersteller empfohlen wurde.
7. Benutzen, pflegen, reinigen und warten Sie dieses Gerät nur gemäß den hier enthaltenen Hinweisen und Anweisungen.
8. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Geräts durch. Untersuchen Sie alle Bestandteile, bevor Sie das Gerät 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 Nutzung. Verwenden Sie das Gerät auf KEINEN FALL, bevor alle Mängel jeglicher Art vollständig behoben sind.
9. 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.
10. Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)

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 200 kg nicht überschreiten.
16. Transportieren Sie das Gerät niemals allein 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 im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder in der Nähe von Wasser- und Wärmequellen.
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. Wenn das Netzteil beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder von geeignetem Fachpersonal ersetzt werden.
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 nicht direkter, intensiver Sonneneinstrahlung aus.
25. Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
26. Schalten Sie das Gerät ab, wenn Sie das Haus verlassen und ziehen Sie den Netzstecker.
27. Platzieren Sie das Gerät so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 5 Meter betragen. Achten Sie zudem darauf, dass das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt wird.
28. Halten Sie Haustiere fern und lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Rudergeräts.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)

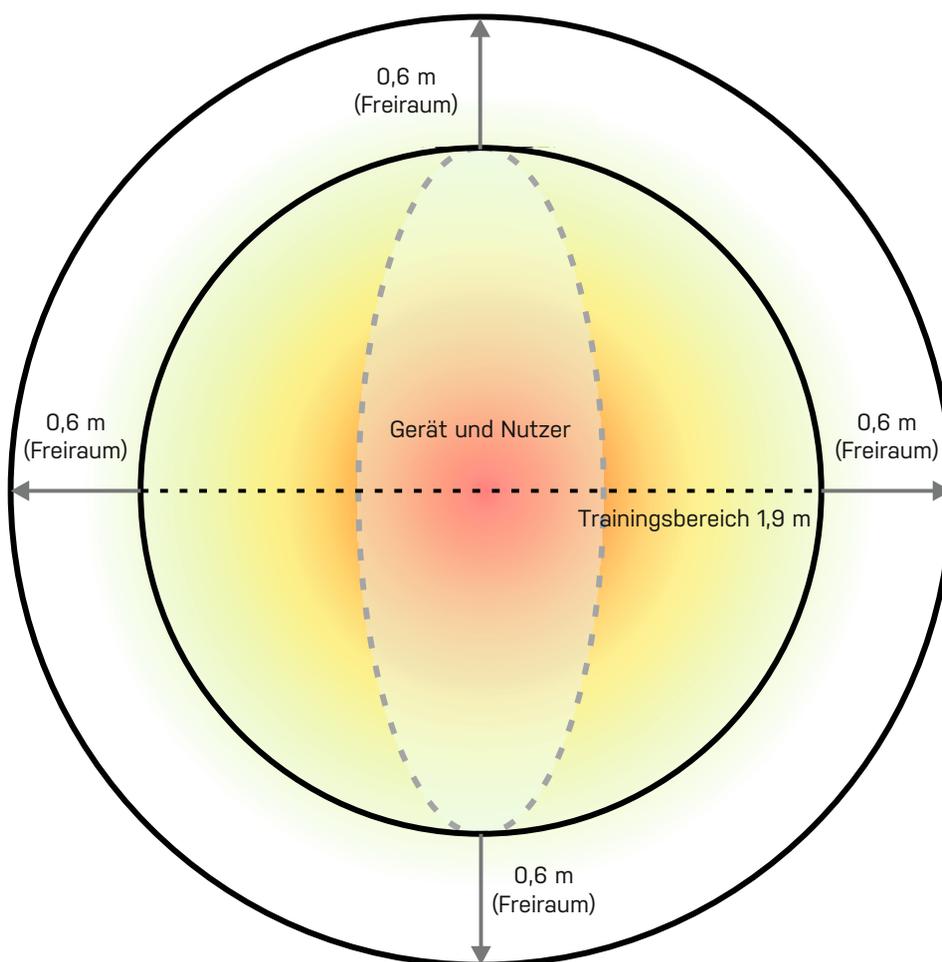
29. Behalte Sie während dem Training Ihren Puls im Auge. Wenn Sie keinen elektronischen Herzschlagmonitor haben, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie den Puls an Ihrem Handgelenk oder Hals am effektivsten messen können. Darüber hinaus sollten Sie Ihre angepeilte Trainings-Zielherzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung bestimmen.

30. Trinken Sie vor und während des Trainings genügend Wasser, um eine Dehydrierung während der körperlichen Anstrengung zu verhindern. Vermeiden Sie es, kalte Flüssigkeiten zu trinken, sondern nehmen Sie bevorzugt Getränke in Zimmertemperatur zu sich.

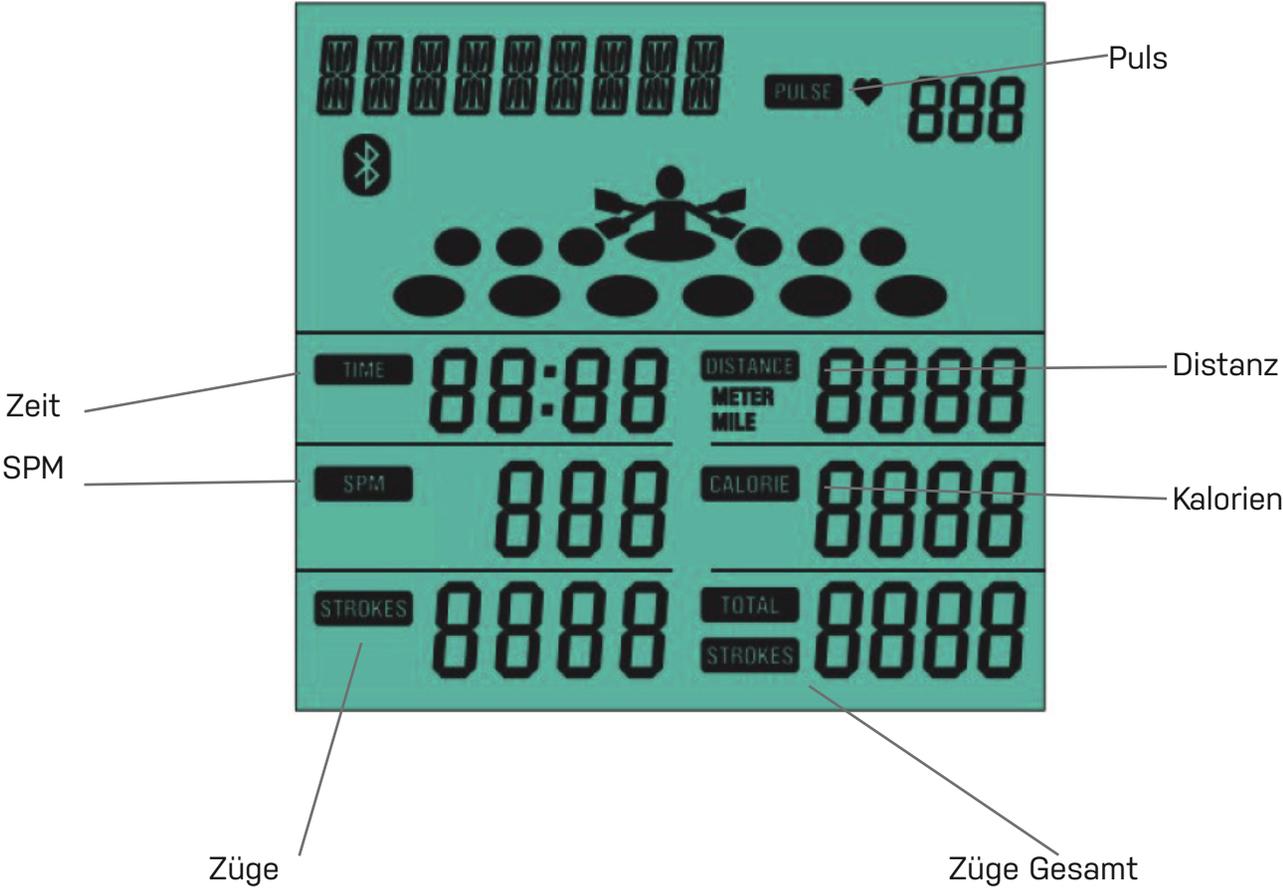
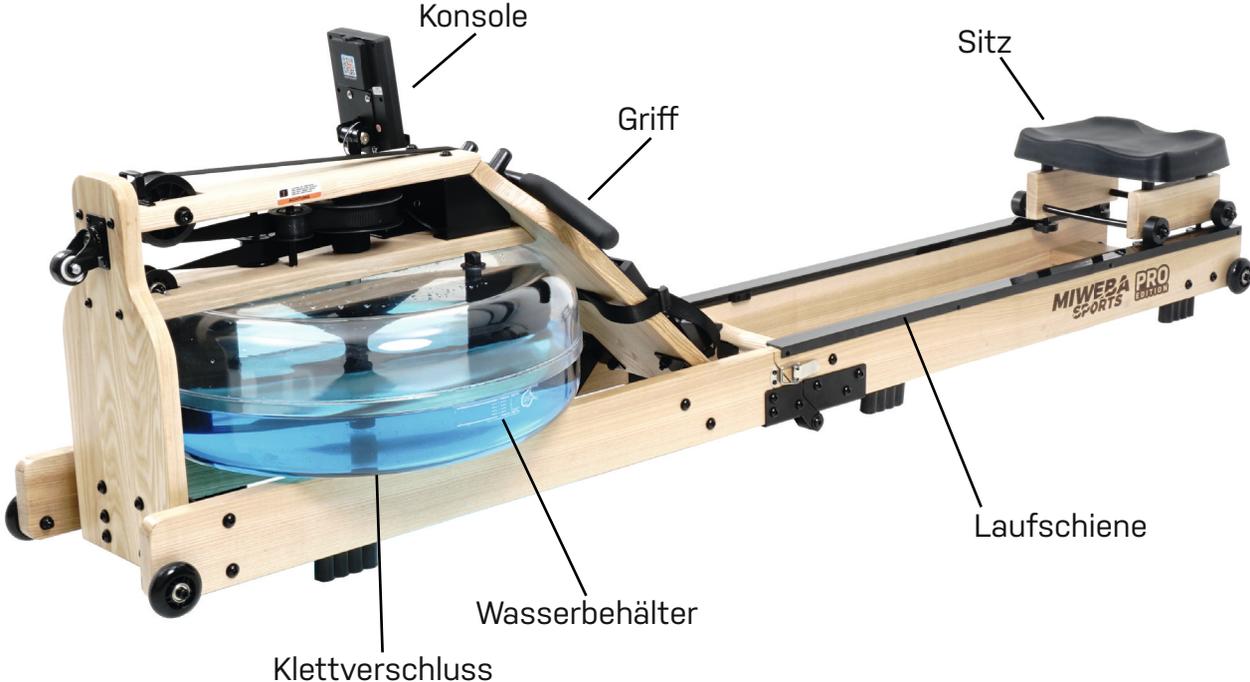
ACHTUNG: Es ist zwingend notwendig, dass jede Person Rücksprache mit ihrem Hausarzt hält und sich hinsichtlich den angestrebten Trainingseinheiten beraten lässt. Vor allem Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten sich genau informieren. Die Benutzung dieses Geräts erfolgt stets auf eigene Gefahr. Lesen 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 5 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.



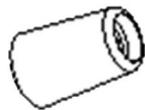
3. PRODUKTÜBERSICHT



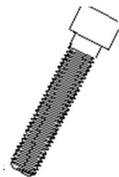
3. LIEFERUMFANG



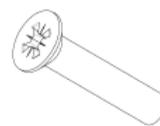
1 x Sitz



2 x Kunststoffhülsen/
Griffstangenhalter



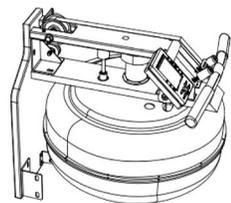
4 x M8x65 mm
Sechskantschraube



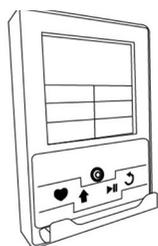
4 x M8 x 40 mm
Kreuzschlitz-Senk-
kopfschrauben



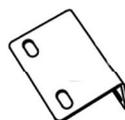
1 x Transportrolle



1 x Wasserbehälter



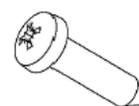
1 x Bedienelement



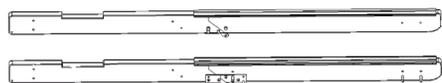
2 x Montagewinkel



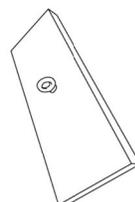
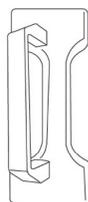
12 x M8 x 40 mm
4 x M8 x 50 mm
Halbrund-Innensechs-
kantschrauben



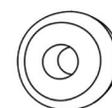
4 x Blechschrauben 4
x 16 mm



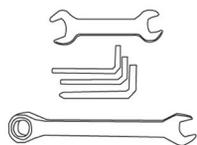
2 x Seitenschiene



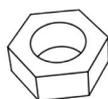
2 x Verbindungsstück



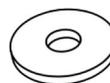
4 x Transportrollen



1 x Tool Kit komplett



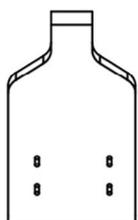
18 x Muttern M8
4x Sicherungsmuttern M8



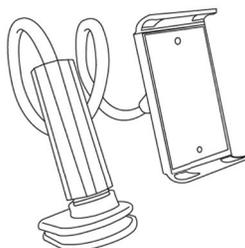
26 x Unterlegscheiben



1 x Wasserpumpe



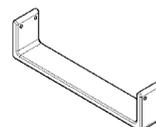
1 x Fußplatte mit
Fußschalen



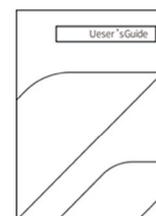
1 x Handyhalterung



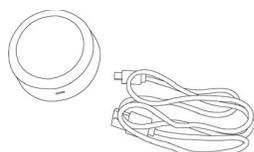
1 x Brustgurt



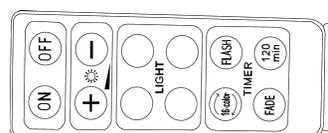
1 x Haltebügel für
LED Beleuchtung



1 x Anleitung



1 x LED Licht und Kabel



1 x LED Fernbedienung

5. MONTAGEANLEITUNG

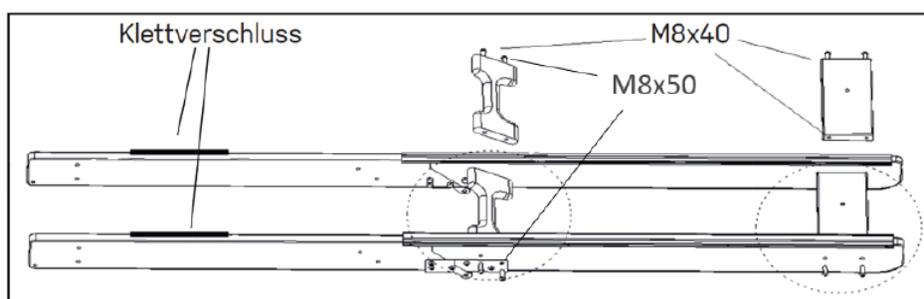
1. Vorbereitung

- A. Bevor Sie mit der Montage beginnen, achten Sie auf ausreichenden Freiraum im Radius von 2 m.
- B. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör.
- C. Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit, ehe Sie mit der Montage beginnen. Auf den vorherigen Seiten finden Sie Angaben zum Produkt und zum Lieferumfang. Bei fehlenden Teilen kontaktieren Sie Ihren Händler!

HINWEISE:

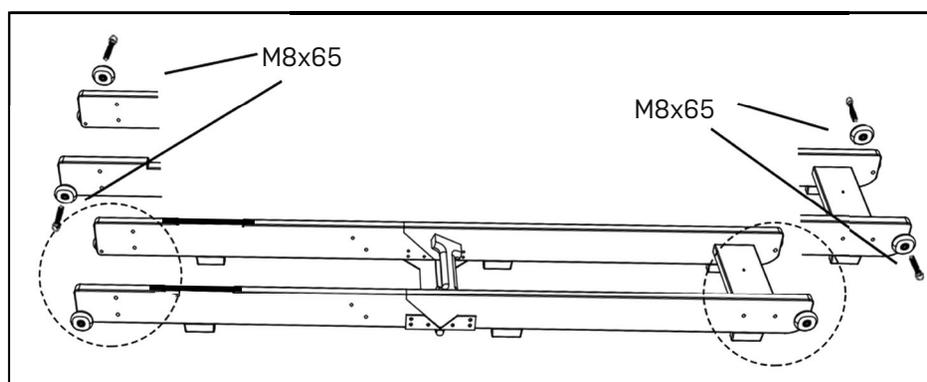
- 1. Folgen Sie den Montageanweisungen in der vorgegebenen Reihenfolge.
- 2. Tragen Sie während der Montage Handschuhe, um Ihre Hände zu schützen.
- 3. Stellen Sie sicher, dass zwei Personen die Montage-Schritte durchführen.
- 4. Ziehen Sie alle Schrauben und Befestigungsteile fest an.

2. Montage



SCHRITT 1

Verschrauben Sie die beiden Seiten-/Laufschiene mithilfe der beiden Verbindungsstücke, 8 Stück Halbrund-Innensechskantschraube M8 x 40/50 mm und 8 Stück Unterlegscheiben. Bitte achten Sie darauf, dass am Verbindungsstück (mittig) die Kunststoffführung und am Verbindungsstück (hinten) die Ringöse nach unten zeigen.

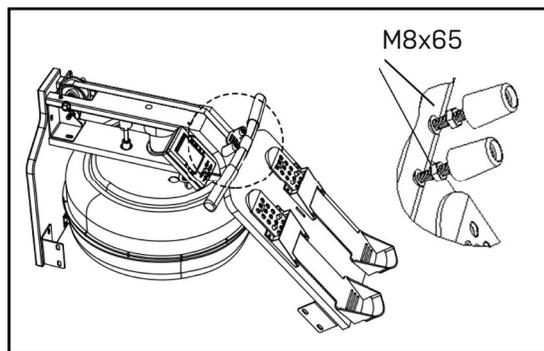


SCHRITT 2

Montieren Sie die 4 Stück Transportrollen mithilfe von 4 Stück Innensechskantschrauben M8 x 65 mm, 4 Stück Unterlegscheiben und 4 Stück Sicherungsmuttern M8. Es ist darauf zu achten, dass die abgedrehte Seite der Rollen nach innen zeigt. (Siehe Bild) Ziehen Sie die Schrauben nur so fest, dass sich die Rollen noch leicht drehen lassen.

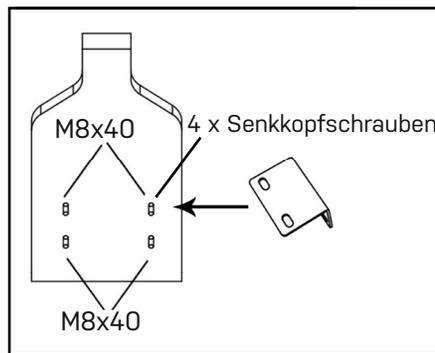
5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)



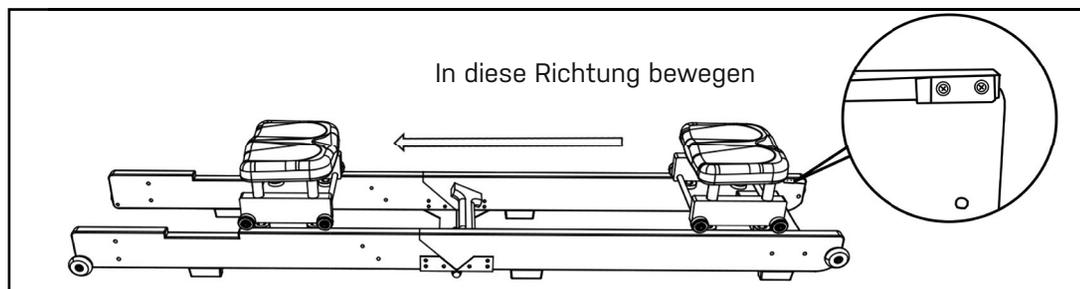
SCHRITT 3

Montieren Sie die Fußplatte an den Wasserbehälter, die dafür benötigten Schrauben 2 Stück M8 x 65 sind bereits am Wasserbehälter vormontiert. Schrauben Sie anschließend die Kunststoffhülsen/Griffstangenhalter auf.



SCHRITT 4

Montieren Sie die Montagewinkel an die Fußplatte mit Hilfe von vier M8x40 Senkkopfschrauben.



SCHRITT 5

Sitz montieren:

Bevor Sie den Sitz in die Laufschiene einführen können, müssen Sie die Anschläge am Ende der Laufschiene auf beiden Seiten demontieren (siehe Bild). Führen Sie nun den Sitz in die Laufschiene ein und montieren anschließend wieder die beiden Anschläge links und rechts.



Bild 1

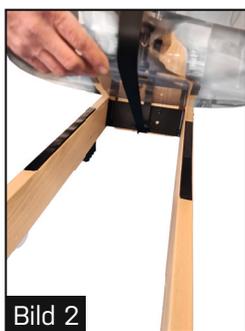


Bild 2



Bild 3



Bild 4

SCHRITT 6

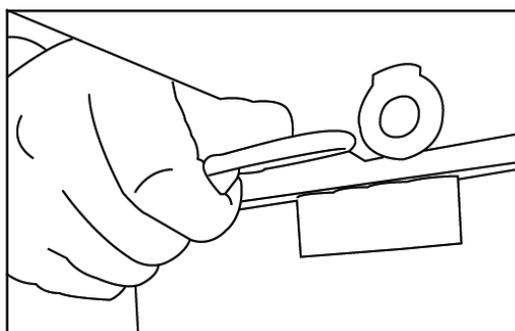
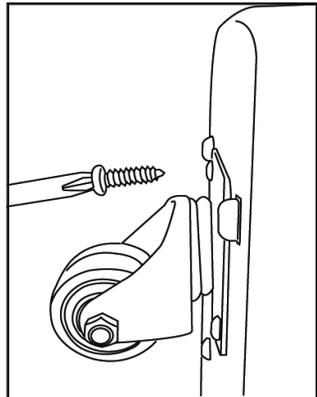
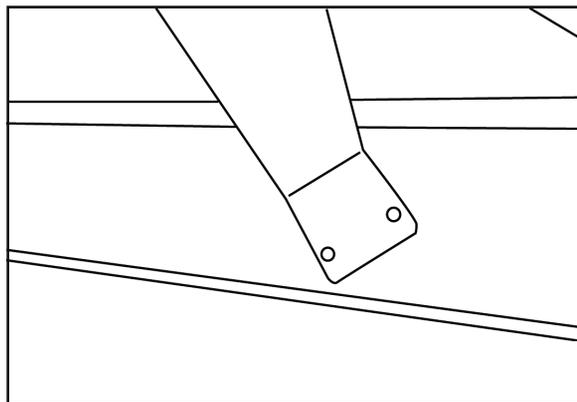
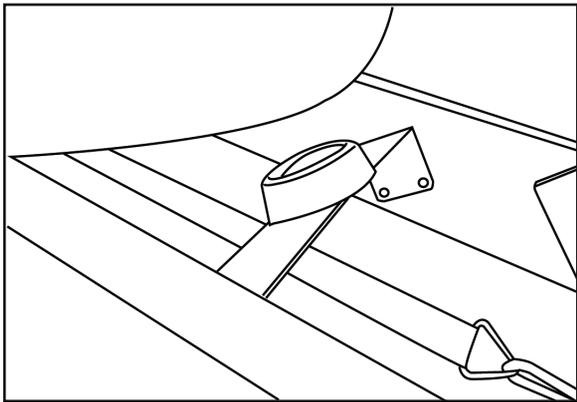
Richten Sie die Halterung des Wasserbehälters entsprechend der Lochbohrungen an den seitlichen Laufschiene aus. Beachten Sie, dass zunächst nur die unteren 2 Schrauben M8x40 befestigt werden (siehe Bild 1). Anschließend entfernen Sie die Folie von den Klettstreifen (siehe Bild 2). Drücken Sie nun den Wasserbehälter vorsichtig auf die Klettstreifen auf.

Wenn Sie jetzt den Wasserbehälter wieder anheben, sollten sich diese angehaftet haben (siehe Bild 3).

Danach befestigen Sie die beiden oberen M8x40 Schrauben (siehe Bild 4).

5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)



SCHRITT 7

Befestigen Sie den Haltebügel für die LED-Beleuchtung mithilfe der Schrauben (4x16)

Die Befestigungslöcher sind auf der Innenseite der Seitenschienen vorgeprägt.

Kleben Sie nun den Sockel der LED-Beleuchtung in die Mitte des Haltebügels und montieren anschließend die LED-Beleuchtung am Sockel.

SCHRITT 8

Verschrauben Sie die Lenkrolle mithilfe der 4 Blechschrauben (4x16) an der Stirnplatte. (Die Positionen der Befestigungsschrauben ist bereits vorgeprägt).

SCHRITT 9

Bringen Sie den Rückholgummi auf Spannung und hängen diesen mit dem Karabinerhaken in die Ringöse ein.

6. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

EINGABEFUNKTIONEN

EINGABE	BESCHREIBUNG
START / STOPP	1 x drücken um das Display einzuschalten. 2 x drücken um das Training zu starten. 1 x drücken während der Trainingseinheit PAUSE
RESET	Taste zum löschen der Trainingswerte.
MODE	Wählen Sie zwischen den verschiedenen Anzeigewerten und den Trainingsvarianten (MANUAL, INTERVAL, TARGET)
INTERVAL CUSTOM	Taste zum wählen des Intervalltraining.
UP	Taste zum erhöhen der einzelnen Trainingswerte.
RECOVERY	Drücken Sie die Taste Recovery, um das Recovery-Programm zu starten. Es bewertet direkt nach dem Training automatisch Ihr Fitness-Niveau (Funktion nur mit Brustgurt möglich).
BLUETOOTH	Drücken Sie diese Taste Bluetooth um sich mit der App Fitshow zu verbinden.

ANZEIGEWERTE

WERT	BESCHREIBUNG
ZEIT (TIME)	Zeigt die aktuelle Dauer der Trainingseinheit in Minuten: Sekunden von 00:00 bis 99:00 an.
DISTANZ (DIST)	Zeigt die aktuell zurückgelegte Distanz bzw. die durch Zugbewegungen zurückgelegte Strecke in Kilometern von 0,000 bis 9999 an.
SCHLAGZAHL (SPM)	Zeigt die aktuelle Anzahl der Zugausführungen pro Minute an.
KALORIEN	Kalorienverbrauch von 0 - 9999 KCAL wird angezeigt.
RUDERZÜGE	Zählt die Anzahl der Züge pro Trainingseinheit (Anzeige wechselt alle 5 Sek. auf die Gesamtzahl der Züge):
PULS	Herzfrequenz (Schläge/Minute). Diese Funktion ist nur mit Brustgurt möglich.
INTERVAL 10-20	10 Sekunden Belastungsphase, 20 Sekunden Erholungsphase
INTERVAL 20-10	20 Sekunden Belastungsphase, 10 Sekunden Erholungsphase

- Anmerkung: - Bei festgelegten Zielwerten läuft die Anzeige rückwärts runter.
- Bei eingestellten Werten ertönt ein Signalton bei Erreichen des Ziels.

6. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

(FORTSETZUNG)

FEHLERBEHEBUNG

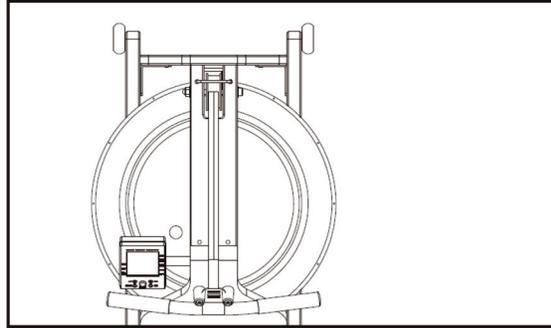
PROBLEM	URSACHE	LÖSUNG
Wasserverfärbung oder Trübheit	<ul style="list-style-type: none">- Extremer Sonneneinstrahlung ausgesetzt- Schlechte Wasserqualität	Stellen Sie das Rudergerät an einer anderen Stelle auf, um die direkte Sonneneinstrahlung zu verringern. Wechseln Sie das Wasser im Tank alle 3–4 Monate oder nach Bedarf (bevorzugt destilliertes Wasser) und fügen Sie jeweils eine Reinigungstablette hinzu.
Das Zugriemen des Rudergeräts rutscht aus der Führung	Rückholgummi verschlissen	Beheben Sie das Problem mittels einer Wiederholung der Montageschritte und spannen Sie das Zugseil.
Display keine Anzeige oder ohne Funktion	<p>a. Ursache keine Stromversorgung.</p> <p>b. Ursache keine Kabelverbindung.</p>	<p>a. -Batterien fehlen – einlegen -Batterien leer – neue einlegen -Batterien falsch eingelegt – richtig einlegen</p> <p>b. -Kabelverbindung überprüfen -Wenn dies nicht hilft, Service anrufen</p>

Hinweise:

1. Falls das Display bei Trainingsbeginn nicht automatisch startet oder einen fehlerhaften Wert anzeigt, prüfen Sie die Batterien im Batteriefach.
2. Für die Konsole werden 4 x LR6 AA 1,5 V Batterien benötigt.

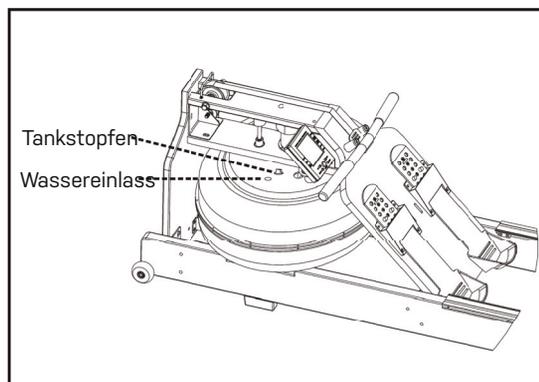
7. GEBRAUCHSANWEISUNG

ZWECK DES WASSERTANKS



Der Wassertank für individuellen Widerstand vermittelt Ihnen ein realistisches Rudergefühl. Der Widerstand wird entsprechend der Geschwindigkeit, der Ruderbewegung und der Füllmenge im Wassertank bestimmt.

WASSEREINFÜLLUNG UND WASSERBEHANDLUNG



1. Entfernen Sie den Tankstopfen auf der Oberseite des Tanks.
2. Stellen Sie einen großen Eimer mit Wasser neben das Rudergerät, stecken Sie das Ansaugrohr der Pumpe in den Wassereimer und stecken den Schlauch in die Öffnung am Wassertank.
3. Verwenden Sie die Wasserpumpe zum Einfüllen des Wassers. Achten Sie darauf, dass die max. Füllmenge des Wasserbehälters nicht überschritten wird (siehe Markierungen am Wasserbehälter).
4. Nachdem der gewünschte Wasserstand erreicht wurde entfernen Sie die Pumpe.
5. Stellen Sie sicher, dass der Wassertank wieder mit dem Stopfen verschlossen ist.

Hinweis: Bei schlechter Wasserqualität empfehlen wir die Verwendung von destilliertem Wasser anstelle von Leitungswasser.

Wasser austauschen

1. Entfernen Sie den Tankstopfen.
2. Stecken Sie das Ansaugrohr der Pumpe in den Wassertank und den Schlauch in den Wassereimer.
3. Verwenden Sie die Wasserpumpe zum Abpumpen.

Achtung:

Füllen Sie den Tank nur mit Leitungswasser. Nutzen Sie handelsübliche Reinigungstabletten für Wasserrudergeräte um Algenbildung vorzubeugen.

Beachten Sie hierbei die Packungsbeilage. Verwenden Sie niemals Pool-Chlor oder Chlorbleiche.

Dies wird den Tank beschädigen und die Gewährleistung entfällt.

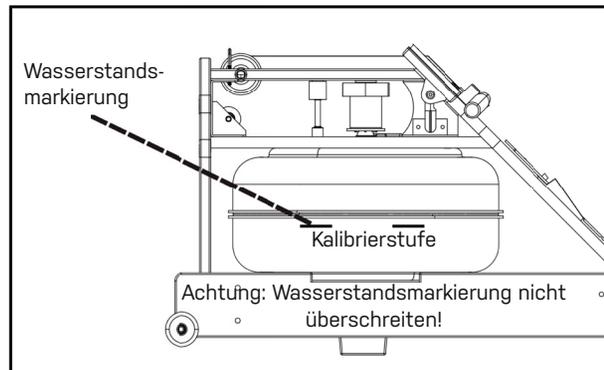
- Wechseln Sie das Wasser im Tank alle 3–4 Monate oder nach Bedarf und fügen Sie jeweils eine Reinigungstablette hinzu.
- Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Tank.

7. GEBRAUCHSANWEISUNG

(FORTSETZUNG)

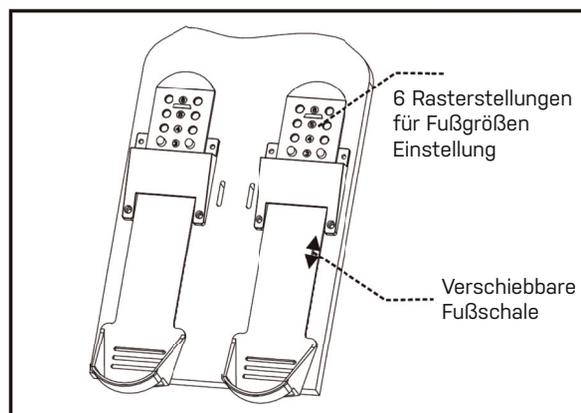
Spezieller Hinweis zur Wassereinfüllung

1. Halten Sie mindestens 15 Liter Wasser bereit.
2. Achten Sie auf den Wasserstand am Wassertank und stellen Sie unbedingt sicher, dass die Markierung nicht überschritten wird.



FUßABLAGAGE

Anpassung der Fußstützen



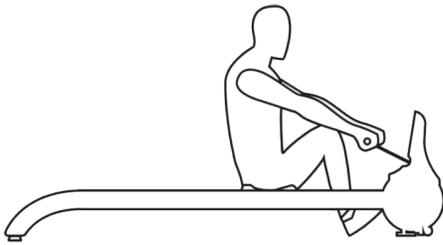
1. Die Fußschale lässt sich bequem an unterschiedliche Fußgrößen anpassen.
2. Heben Sie zum Anpassen den oberen Teil der beweglichen Fußschale an und ziehen Sie ihn nach oben bzw. schieben Sie ihn nach unten. Wählen Sie die entsprechende Länge aus Position 1 bis 6. Drücken Sie die Fußschale kräftig nach unten, damit sie wieder einrastet.
3. Ziehen Sie die Riemen fest und beginnen Sie mit dem Training.

Achtung: Stellen Sie vor dem Beginn des Trainings immer sicher, dass Ihre Füße auf den Fußschalen fixiert sind und die verschiebbare Fußstütze sicher in der Verriegelung eingerastet ist.

7. GEBRAUCHSANWEISUNG

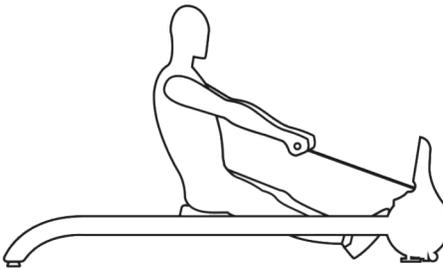
(FORTSETZUNG)

BEWEGUNGSABLAUF



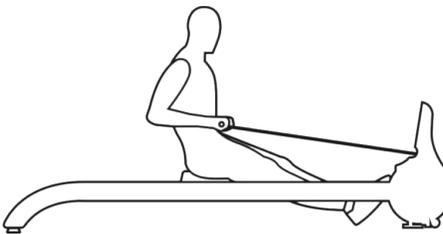
1. Ausgangsposition

Positionieren Sie Ihre Füße in den entsprechenden Fußschalen. Gehen Sie nun langsam nach vorne in die Knie. Der Oberkörper wird dabei zu den Oberschenkeln nach vorne gebeugt.



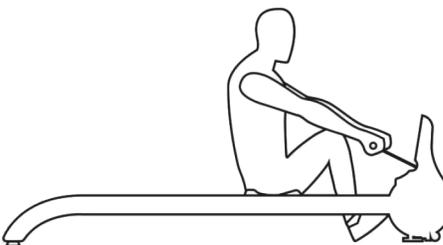
2. Durchzug

Die Beine geben die Bewegung vor, indem Sie diese langsam strecken. Bringen Sie den Rücken währenddessen in eine gerade Position und spannen Sie diesen leicht an.



3. Endzug

Ziehen Sie Ihre Arme nun mit den Ellbogen nach hinten an. Beanspruchen Sie hierbei vorrangig Ihren Rücken und nutzen Sie Ihren Bizeps und Ihren Trizeps nur als Hilfsmuskeln.

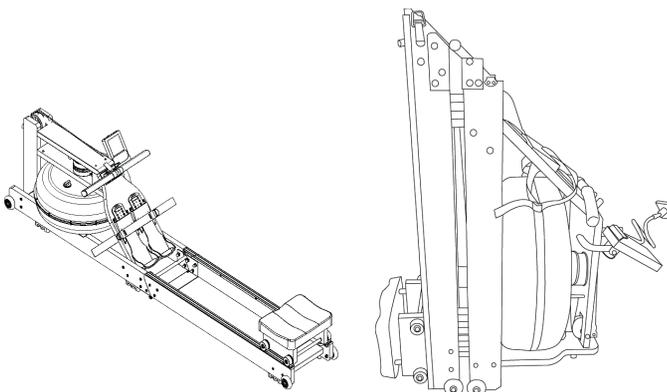


4. Abrollen

Die Arme werden wieder nach vorne gestreckt, während Sie langsam nach vorne in die Knie gehen. Der Bewegungsablauf endet in der Ausgangsposition.

ZUSAMMENKLAPPEN & AUFBEWAHREN

Ihr Rudergerät ist für eine Lagerung mit möglichst wenig Platzbedarf ganz einfach zusammenklappbar und kann wie nachfolgend dargestellt senkrecht aufgestellt werden.



8. 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.

8. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

1



5



2



3



4



8. 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

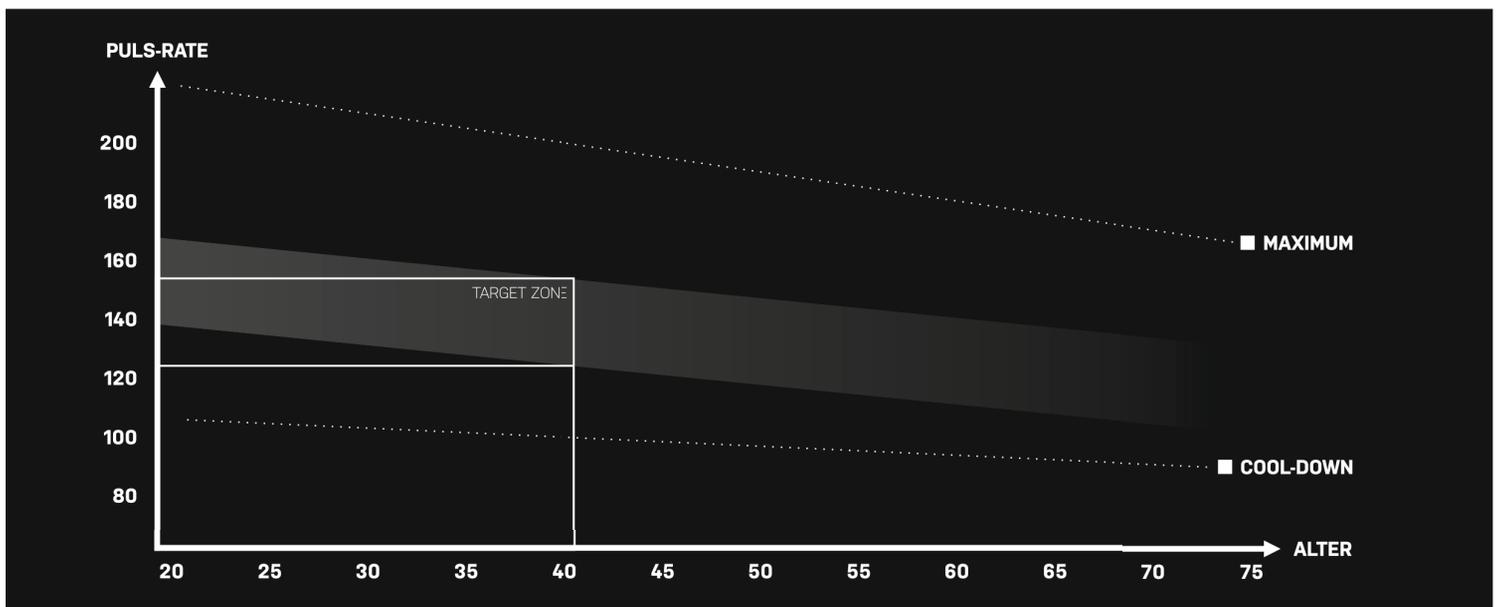
Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden oder eine Fitnessmatte. Platzieren Sie Ihre Hände jeweils neben Ihrem Kopf auf dem Boden. Strecken Sie die Beine komplett aus. Heben Sie langsam und kontrolliert Ihren Kopf und Oberkörper an und stützen Sie sich dabei mit den Händen ab. Die Brust zeigt dann 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.



9. 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 angestrenzte 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!

6. WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleißerscheinungen 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 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. 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 es 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.



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: Rudergerät MR700
Article description:

Artikelnummer: PR0026471-01, PR0026471-02
Article number:

Type: RM-WW-1

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

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)
Electromagnetic compatibility (EMC)
2014/30/EU | <input checked="" type="checkbox"/> 2. Niederspannungs-Richtlinie
Low-voltage directive
2014/35/EU |
| <input type="checkbox"/> 3. Sicherheit von Spielzeug
Safety of toys
2009/48/EC | <input type="checkbox"/> 4. Maschinen-Richtlinie
Machinery directive
2006/42/EC |
| <input type="checkbox"/> 5. Funkanlagen
Radio Equipment
2014/53/EU | <input type="checkbox"/> 6. Ökodesign – Richtlinie
Energy – Related – Products – Directive (ErP)
2009/125/EC |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7. Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher
Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten
Restriction of the use of certain hazardous substances
(RoHS)
2011/65/EU | |

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:

EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 12100:2010
EN 957-6:2010+A1:2014
EN 60204-1:2006+A1:2009
EN 55014-2: 1997+A2:2008
EN 61000-3-2:2014
EN 61000-3-3:2013
EN 55014-1: 2006+A2:2011
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: 03.11.2020
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach

Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
 09544 9879080
 kundenservice@miweba.de

 **MIWEBA.DE**

 /miwebagmbh  /miwebaTV  /miweba_gmbh