

MIWEBA SPORTS



Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
 09544 9879080
 info@miweba.de

 **MIWEBA.DE**

 /miwebagmbh  /miwebaTV  /miwebasports

ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MS700 INDOOR CYCLE

Artikelnummer: PR0026654

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 das 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
 09544 9879080
 info@miweba.de



miweba.de



@miwebaTV



@miwebasports



@miwebagmbh

INHALTSVERZEICHNIS

1. Technische Daten.....	4
2. Wichtige Sicherheitshinweise.....	5
3. Explosionszeichnung.....	7
4. Teileliste.....	9
5. Lieferumfang.....	12
6. Montageanleitung.....	14
7. Bedienungsanleitung Konsole.....	15
8. Aufwärmübungen.....	17
9. Trainingsanleitung.....	20
10. Wartung und Instandhaltung.....	21
11. Entsorgung.....	21

1. TECHNISCHE DATEN

Produktgewicht	58 kg
Max. Benutzergewicht	150 kg
Produktmaße (ausgeklappt)	120 x 48 x 103 cm (Länge x Breite x Höhe)
App Kompatibel	Zwift App
Sitzhöhe	Verstellbar von 90 – 110 cm
Sitztiefe	stufenlos um 10 cm horizontal einstellbar
Display	Fahrtzeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Puls
Pedale	2 in 1 Pedale mit SPD-Klicksystem und Haltekorb
Standfüße	höhenverstellbar
Schwungrad	20 kg
Transport	Transportrollen
Weiter Funktionen	Tablet- und Smartphonehalter, Trinkflasche

HILFE ZUM PRODUKT

Weitere Informationen wie YouTube-Aufbauvideos, FAQs zum Produkt sowie technische Daten finden Sie unter diesem Link. Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf! Warten Sie das Gerät regelmäßig, da die Gewährleistung ansonsten verfallen könnte.

Beachten Sie: Konsultieren Sie Ihren Hausarzt und stellen Sie sicher, dass Sie keinerlei Gesundheitsrisiko eingehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Falls Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Herzschlag, Blutdruck oder Cholesterinwert beeinflussen, ist es äußerst wichtig, vor jeglicher Benutzung des Geräts Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

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.

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. 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. Montieren, 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 Schrauben, Bolzen und sonstigen beweglichen Teile an diesem Gerät, 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 ätzenden Reinigungsmittel.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

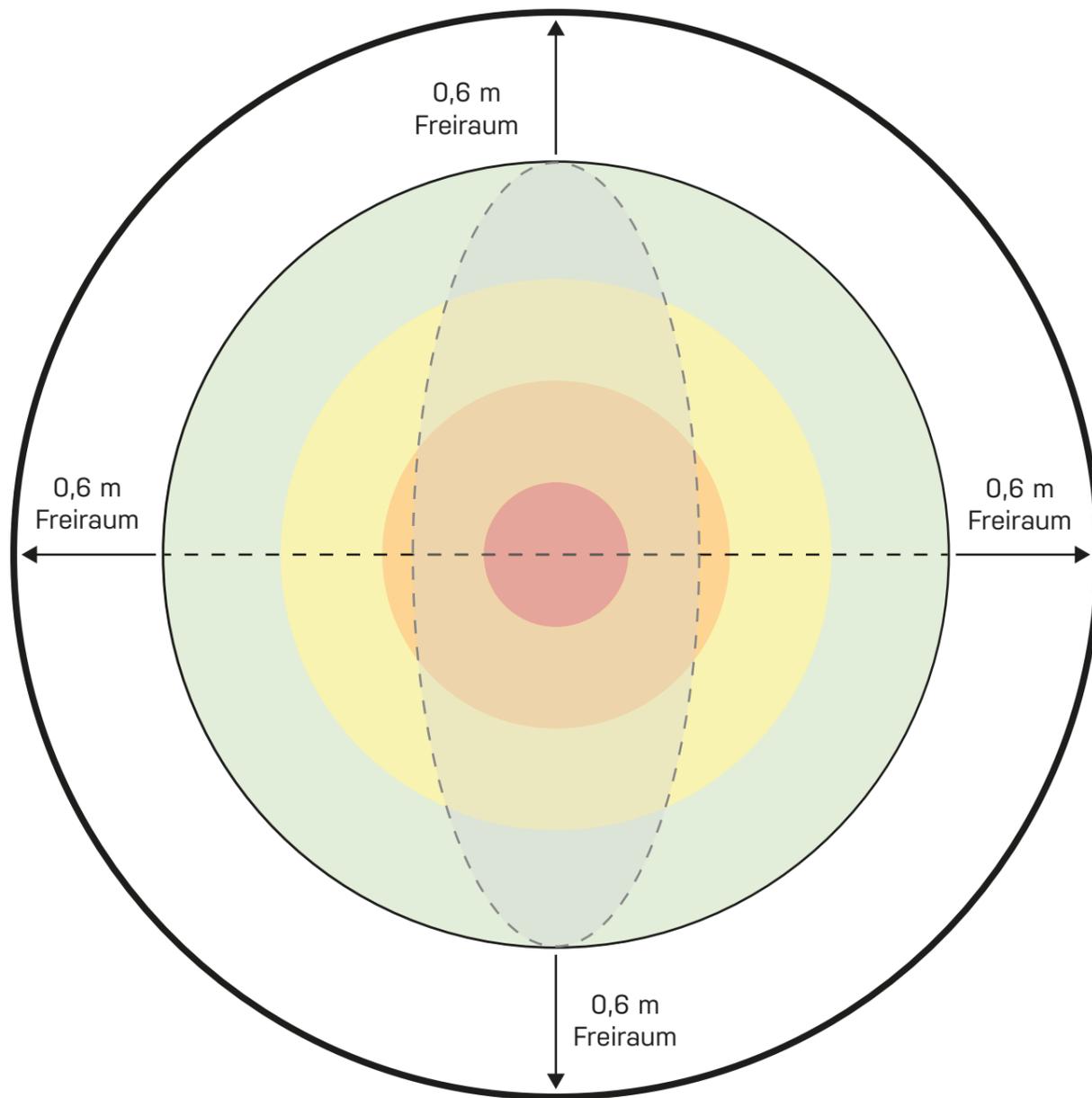
11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (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 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.

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!

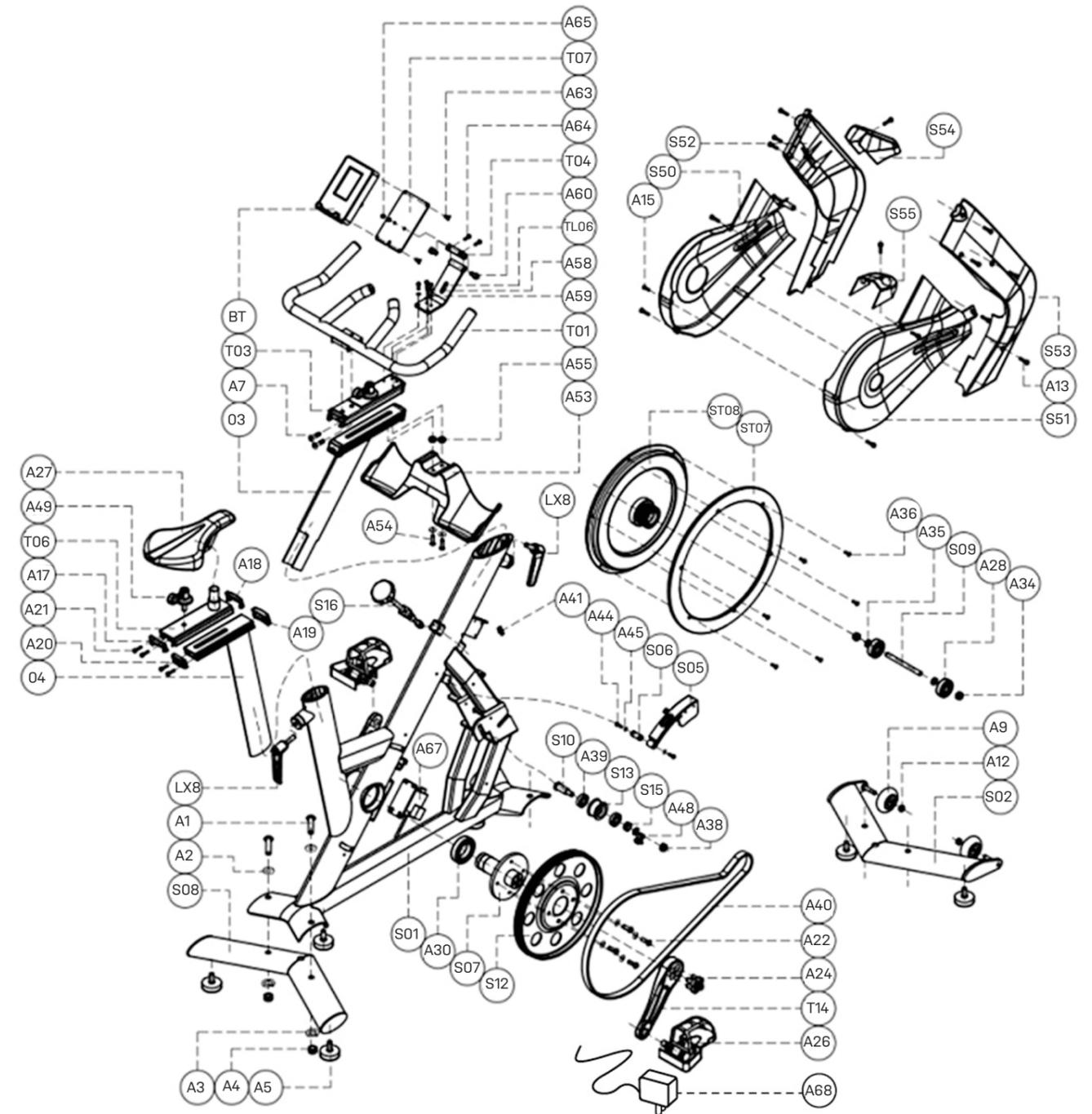
2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)

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

SERIEN NR.	NAME	MENGE
S01	Hauptgestell	1
T01	Lenker	1
03	Lenkerstange	1
04	Sattelstange	1
T06	Sattelschiene	1
S06	Achse für Bremsbacken	1
S07	Tretlagerachse mit Flansch	1
S08	Standfuß hinten	1
S09	Achse / Schwungrad	1
S10	Spannrollenachsen	1
LX8	Klemmhebel	2
T14	Pedalarm	2
S12	Antriebsrad	1
S13	Spannrolle	1
S02	Standfuß vorne	1
S15	Distanzhülse	1
ST07	Ring für Schwungrad	1
ST08	Schwungrad	1
S16	Knauf für Bremse	1
T03	Verstellbarer Vorbau	1
TL06	Montagewinkel für Halteplatte	1
T07	Halteplatte für Konsole	1
BT	Konsole	1
S50	Radabdeckung, links	1
S51	Radabdeckung, rechts	1

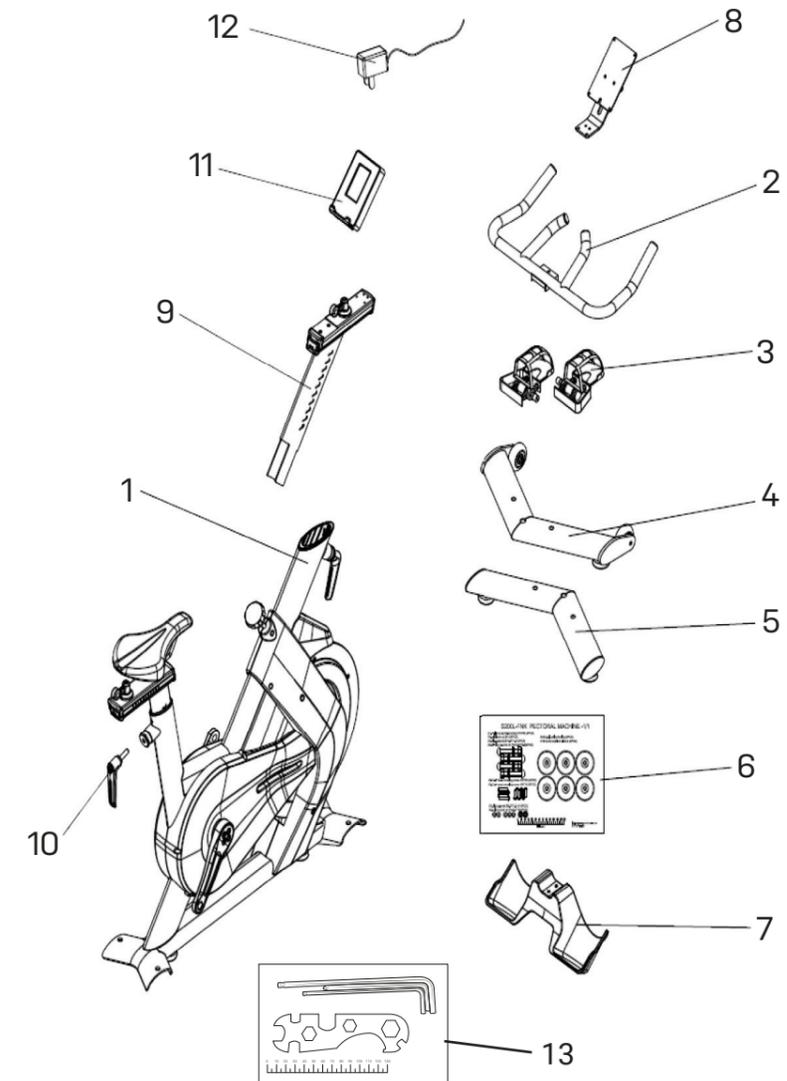
4. TEILELISTE (FORTSETZUNG)

SERIEN NR.	NAME	MENGE
S52	Seitenabdeckung, links	1
S53	Seitenabdeckung, rechts	1
S54	Verkleidung Schwungrad oben	1
S55	Verkleidung Schwungrad unten	1
A1	Halbrundkopfschraube M10*60	4
A2	Unterlegscheibe M10	4
A3	Federring M10	4
A4	selbstsichernde Mutter M10	4
A5	Stellfuß	6
A7	Senkkopfschraube M8*16	2
A9	Transportrollen	2
A12	selbstsichernde Mutter M8	2
A13	Innensechskantschraube M5*12	13
A15	Blechschrabe M4*12	3
A17	Kunststoffkappe für Sattelschiene hinten	2
A18	Kunststoffkappe für Sattelschiene vorne	2
A19	Kunststoffkappe für Sattelstange vorne	2
A20	Kunststoffkappe für Sattelstange hinten	2
A21	Schraube M4*12	16
A22	Innensechskantschraube M8*16	4
A24	Innensechskantschraube M10*25	8
A26	Pedale	2
A27	Sattel	1
A28	Rillenkugellager 6300	2
A30	Rillenkugellager 6008	2

4. TEILELISTE (FORTSETZUNG)

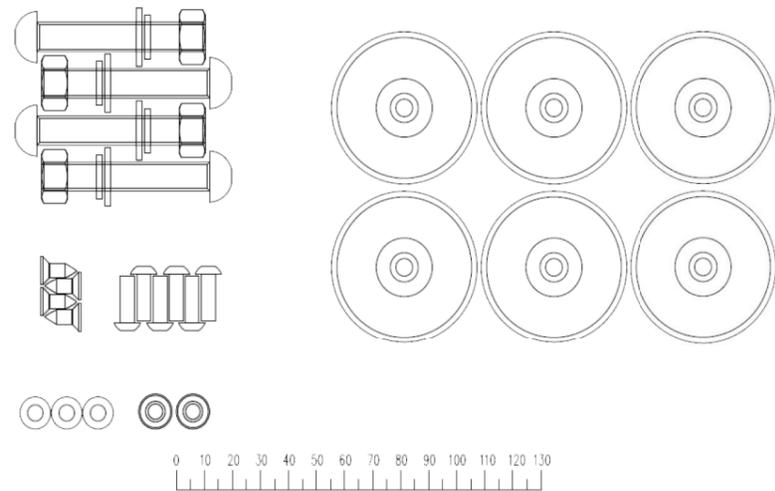
SERIEN NR.	NAME	MENGE
A34	Flachmutter M10	2
A35	Mutter M10	3
A36	Senkkopfschraube M5*16	6
A38	selbstsichernde Mutter M10	1
A39	Rillenkugellager 6002	2
A40	Antriebsriemen	1
A41	Feder	1
A44	Innensechskantschrauben M6*12	2
A45	Unterlegscheibe M6	2
A48	Riemenspanner	1
A49	Klemmschraube für Sattelstange	2
A53	Flaschenhalter	1
A54	Innensechskantschraube M5*16	2
A55	Nylonscheiben	2
A58	Halbrundkopf-Innensechskantschraube M5*16	4
A59	Flachdichtung M5	4
A60	Sechskantschraube M8*16	2
A62	Kreuzschlitzschraube ST3.5*12	4
A64	Innensechskantschraube M5*10	2
A65	selbstsichernde Mutter M5	2
A67	Stellmotor	1
A68	Netzteil	1

5. LIEFERUMFANG



NR	NAME	MENGE	NR	NAME	MENGE
1	Hauptrahmen	1	8	Halteplatte für Konsole	1
2	Lenker	1	9	Lenkstange	1
3	Pedale	2	10	Arretierung	1
4	Standfuß vorne	1	11	Konsole	1
5	Standfuß hinten	1	12	Netzteil	1
6	Montageset	1	13	Tool-Kit	1
7	Flaschenhalter	1			

5. LIEFERUMFANG (FORTSETZUNG)



NR	NAME	MENGE
A1	Halbrundkopfschrauben (M10x60)	4
A3	Linsenkopf-Kreuzschlitz-Schraube M5x16	6
A4	Unterlegscheibe (10,5 x 1,5)	4
A5	Sicherungsmutter M10	4
A6	Nylonscheiben Ø12	2
A7	Unterlegscheibe M5	6
A8	Federscheibe M10	4
A9	Bohrschraube / Blechschraube Ø3,5	4
S063	Stellfüße	6
x187	Gummitschutzkappe für Stellfüße	
Werkzeug 1	Inbusschlüssel 6 mm	1
Werkzeug 2	Inbusschlüssel 5 mm	1
Werkzeug 3	Inbusschlüssel 4 mm	1
Werkzeug 4	Multi-Tool	1

6. MONTAGEANLEITUNG

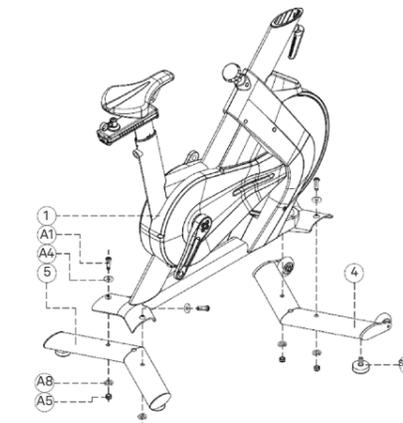
1. VORBEREITUNG

1. Bevor Sie mit der Montage beginnen, achten Sie auf ausreichenden Freiraum im Radius von 2 m.
2. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör.
3. Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit, ehe Sie mit der Montage beginnen.
4. Auf den vorherigen Seiten finden Sie Angaben zum Produkt und zum Lieferumfang.
5. 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.

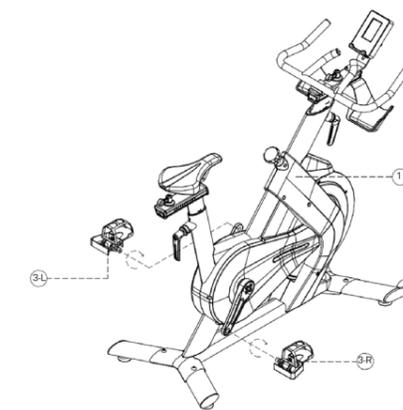
2. MONTAGE



SCHRITT 1

Hinweis: Bestücken Sie zunächst die Stellfüße mit den Gummschutzkappen.

Montieren Sie je zwei Stellfüße (S063) am vorderen Standfuß (4) und am hinteren Standfuß (5). Ebenso montieren Sie je einen Stellfuß im vorderen und hinteren Bereich des Hauptrahmens (1). Anschließend verschrauben Sie die beiden Standfüße mit dem Hauptrahmen (1). Hierfür verwenden Sie die Schrauben (A1), die Federscheibe (A8), die Unterlegscheibe (A4) und die Sicherungsmutter (A5). Zum Schluss justieren Sie die Stellfüße (S063) so, dass der Hauptrahmen (1) gerade und stabil steht.

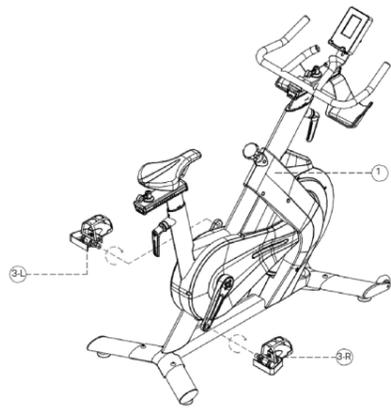


SCHRITT 2

Hinweis: Bestücken Sie zunächst die Stellfüße mit den Gummschutzkappen.

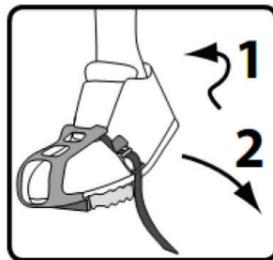
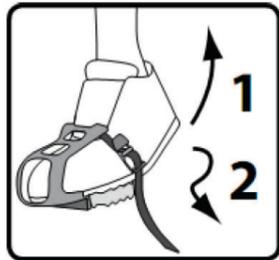
Verbinden Sie zunächst den Stecker aus dem Hauptrahmen (1) mit dem Stecker der Lenkstange (9). Führen Sie nun die Lenkstange (9) in die dafür vorgesehene Öffnung am Hauptrahmen (1) ein. Befestigen Sie nun den Flaschenhalter (7) mithilfe der Schrauben (A3), der Unterlegscheiben (A7) und der Nylonscheiben (A6) an der Lenkstange (9). Montieren Sie den Lenker (2) an der Lenkstange (9) hierzu verwenden Sie die Schrauben (A2), diese sind bereits an der Lenkstange (9) vormontiert. Anschließend montieren Sie die Haltplatte (8) der Konsole mithilfe der Kreuzschlitzschrauben (A3) und der Unterlegscheibe (A7).

6. MONTAGEANLEITUNG (FORTSETZUNG)



SCHRITT 3

Die Pedale (3L & 3R) sind mit „L“ und „R“ – Links und Rechts – gekennzeichnet. Bringen Sie diese an dem entsprechenden Pedalarm an (Rechts = in Fahrtrichtung rechts). Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt.



Pedale

- 1) Den Fuß in den Haltekorb der Pedale stellen und die Schnalle entsprechend festziehen.
- 2) Während des aktiven Trainings niemals die Schnalle lösen.

7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE



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

7. 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 Maschine
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).
RECOVERY	Nachdem die Konsole das Pulssignal erkannt hat, drücken Sie die RECOVERY-Taste, um in den Genesungsmodus zu gelangen und die Wiederherstellung Ihrer Herzfrequenz zu überwachen.

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 eingestellte 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) / LEVEL	Zeigt den Leistungswert während des Betriebs an.
RPM / SPEED	Umdrehung pro Minute / aktuelle Geschwindigkeit

7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLLE (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, bis 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.

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 Workout 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 Workout zu beginnen, sollten Sie sich immer fünf bis zehn 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 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.

8. AUFWÄRMÜBUNGEN (FORTSETZUNG)



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.

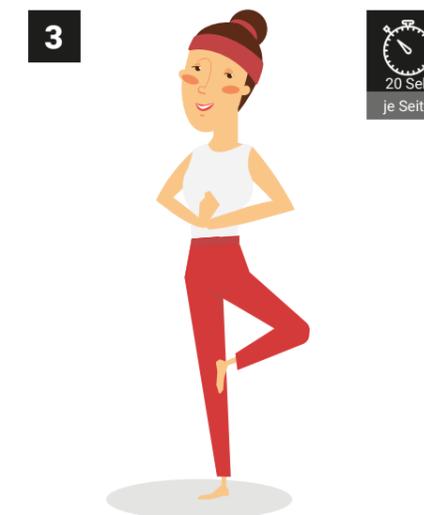


Herabschauender Hund

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.

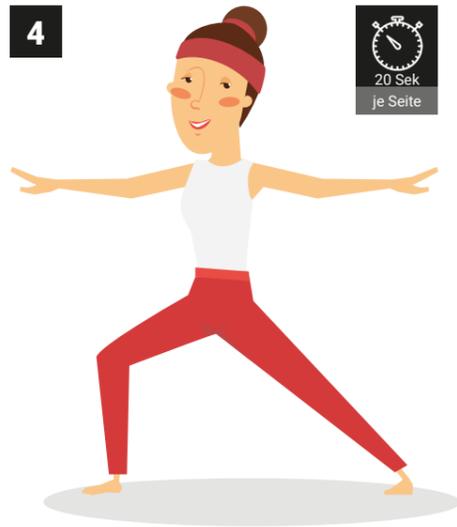


Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

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.

8. 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

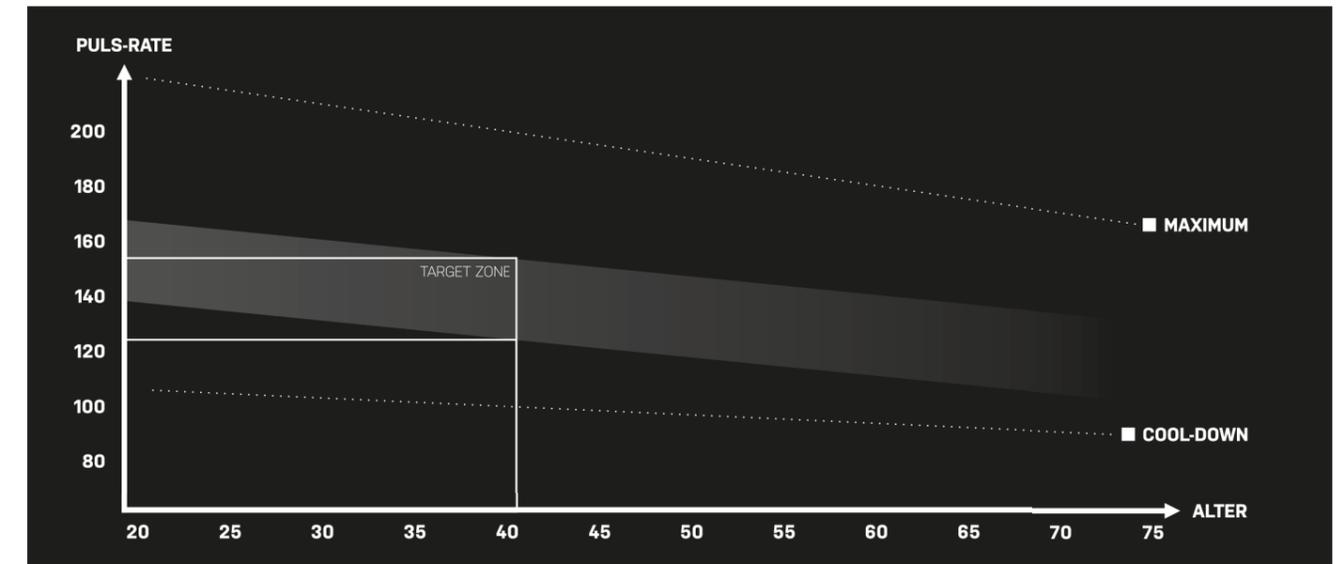
Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

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 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 Workout intensivieren können, da sich Ihr Körper an die regelmäßige Leistungsanforderung gewöhnen wird.

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



Die y-Achse (PULS-RATE) zeigt 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 Workout ein paar Minuten ausruhen und durchatmen, ehe Sie sich anschließend nochmals dehnen.

Warum Sie Sport betreiben möchten, wissen Sie selbst am besten; um körperlich fitter zu werden oder um Kalorien zu verbrennen – die Motivation kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Dennoch gilt für alle eine Grundregel: Wenn Sie konsequent Sport machen, werden Sie schon bald merken, dass es Ihnen relativ leicht fallen wird, Ihre Leistung – bei gleichbleibender Anstrengung – 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!

10. 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, 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. 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!

11. ENTSORGUNG

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



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihr 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 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: Indoor Cycle MS700
Article Description:
Artikelnummer: PR0026654-01
Article Number:
Type: S200A
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 checked="" 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/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: 20.01.2021
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach