MIWEBA SPORTS

MC400

BEDIENUNGSANLEITUNG

INKLUSIVE MONTAGEANLEITUNG

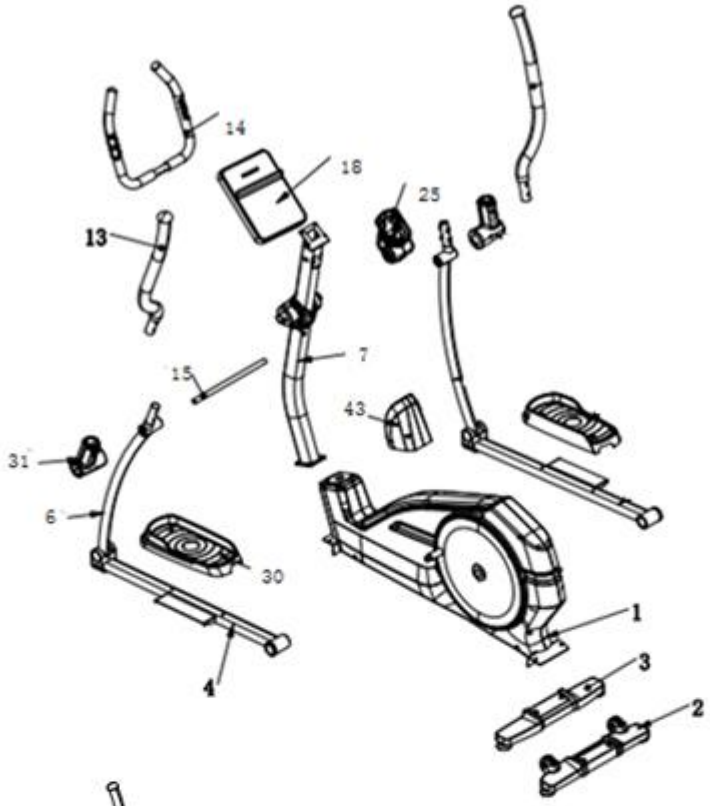
⚠ Lesen Sie dieses gesamte Dokument vollständig sowie aufmerksam durch und verinnerlichen Sie den Inhalt, ehe Sie das Gerät in Betrieb nehmen! Warten Sie das Gerät regelmäßig, da die Gewährleistung ansonsten verfallen könnte! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sicher auf!

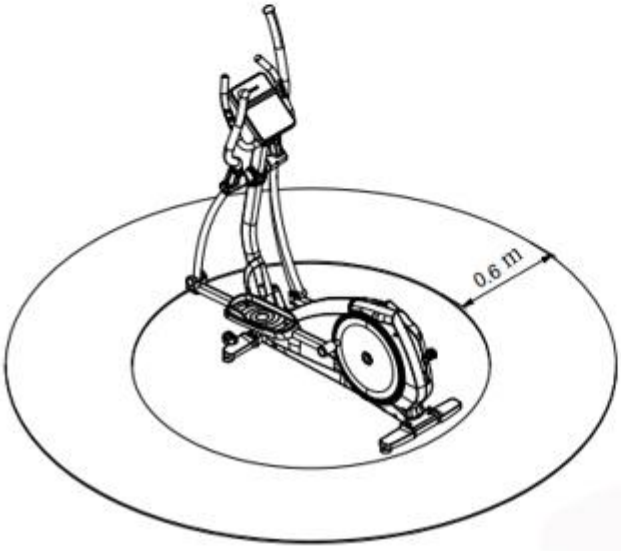
/miwebagmbh /miwebaTV /miweba.de

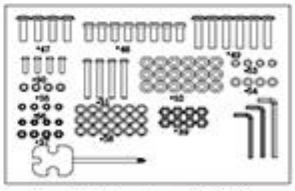
MIWEBA.DE

miweba GmbH
Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
Tel.: +49 (0) 95 44 /98 79 08 0
E-Mail: kundenservice@miweba.de

Konfiguration：

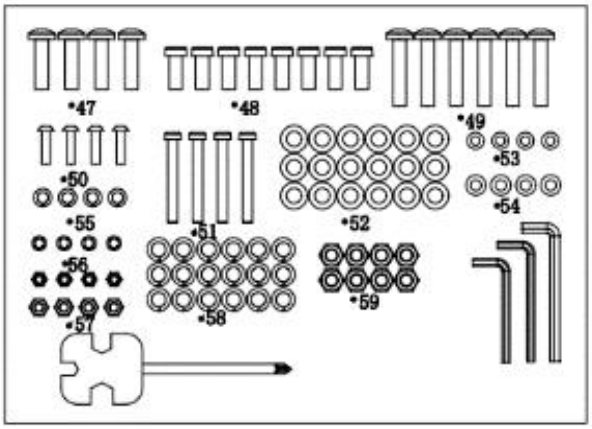






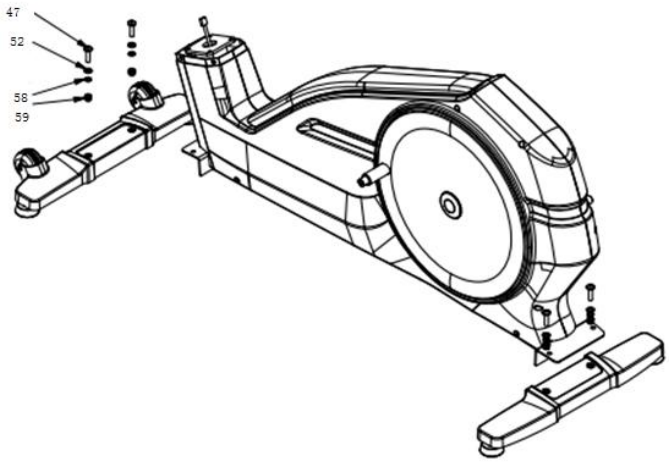
Maximale Belastung: 150kgs

Warnung: Da die Bremsfunktion nicht ausgestattet ist, kann das Gerät während des Trainings nicht sofort gestoppt werden.

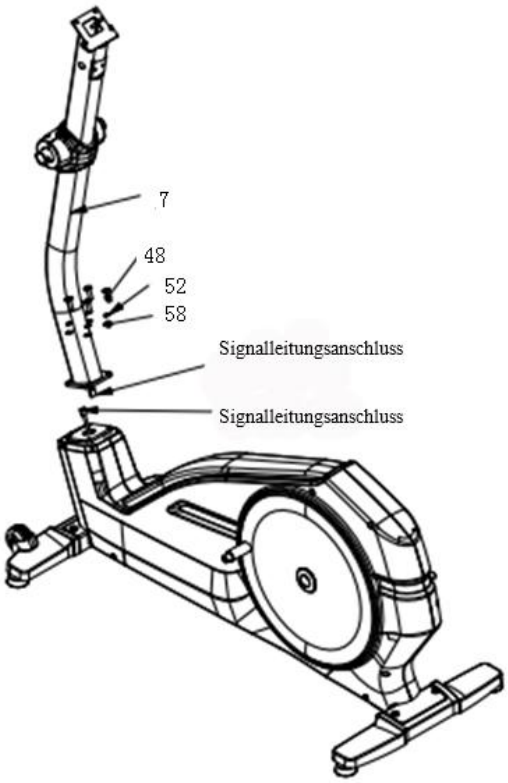


Montageschritt

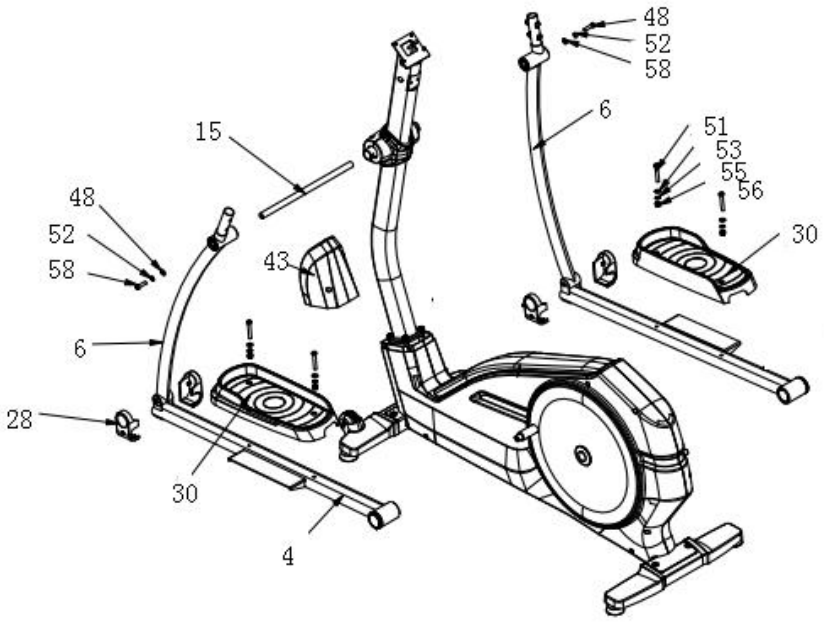
1.Befestigen Sie die vordere Bodengruppe 2 und die hintere Fußgruppe 3 mit den Schrauben 47, den Unterlegscheiben 52 und 58 und den Muttern 59 am Hauptrahmen.



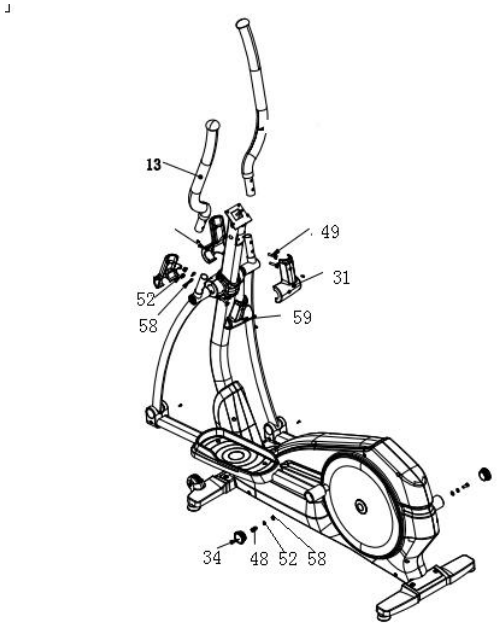
2.Nehmen Sie die Steigleitung 7 heraus, verbinden Sie zuerst die Signalleitung der Steigleitung und den Signalleitungsstecker des Hauptrahmens und verbinden Sie dann die Steigleitung und den Hauptrahmen über die Schraube 48 mit den Unterlegscheiben 52, 58



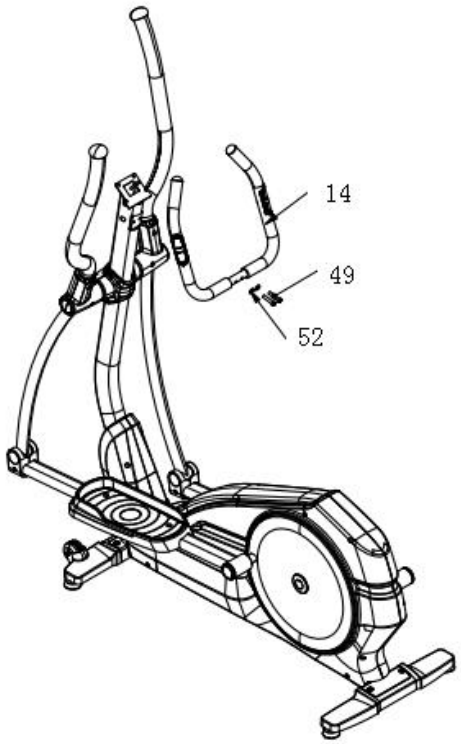
3.Das Außengehäuse 43 und das Hauptrahmen-Kunststoffgehäuse wird zusammen montiert. Die mittlere Welle 15 wird in die Steigleitung eingesetzt, und nachdem der Ausleger 6 und die Welle 15 montiert sind, sind die beiden Enden der Verriegelungsschraube 48, die Unterlegscheiben 52, 58 zu befestigen. Das Ausleger-Kunststoffelement 28 wird montiert. Am unteren Ende des Arms wird das Pedal 30 über eine Schraube 51, eine Unterlegscheibe 53, 55 und eine Mutter 56 am oberen Arm 4 angebracht.



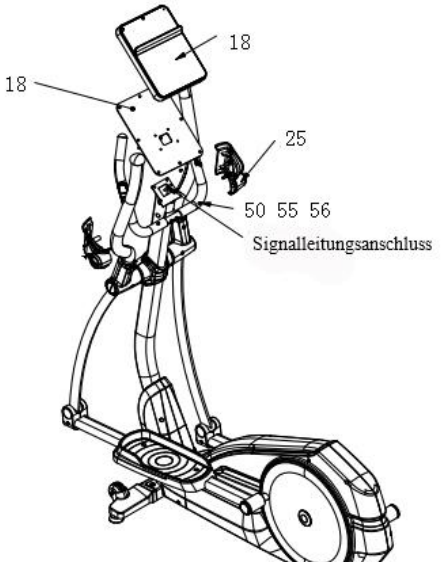
4.Der Kurbelarm wird durch Schrauben 48, Unterlegscheiben 52, 58 an der Hauptrahmenwelle befestigt, und dann wird die Gummikappe 34 angebracht. Die Armlehne 13 wird durch Schrauben 49, Unterlegscheiben 52, 58 und Muttern 23 am Ausleger befestigt, und das Außengehäuse 31 wird durch Schrauben befestigt.

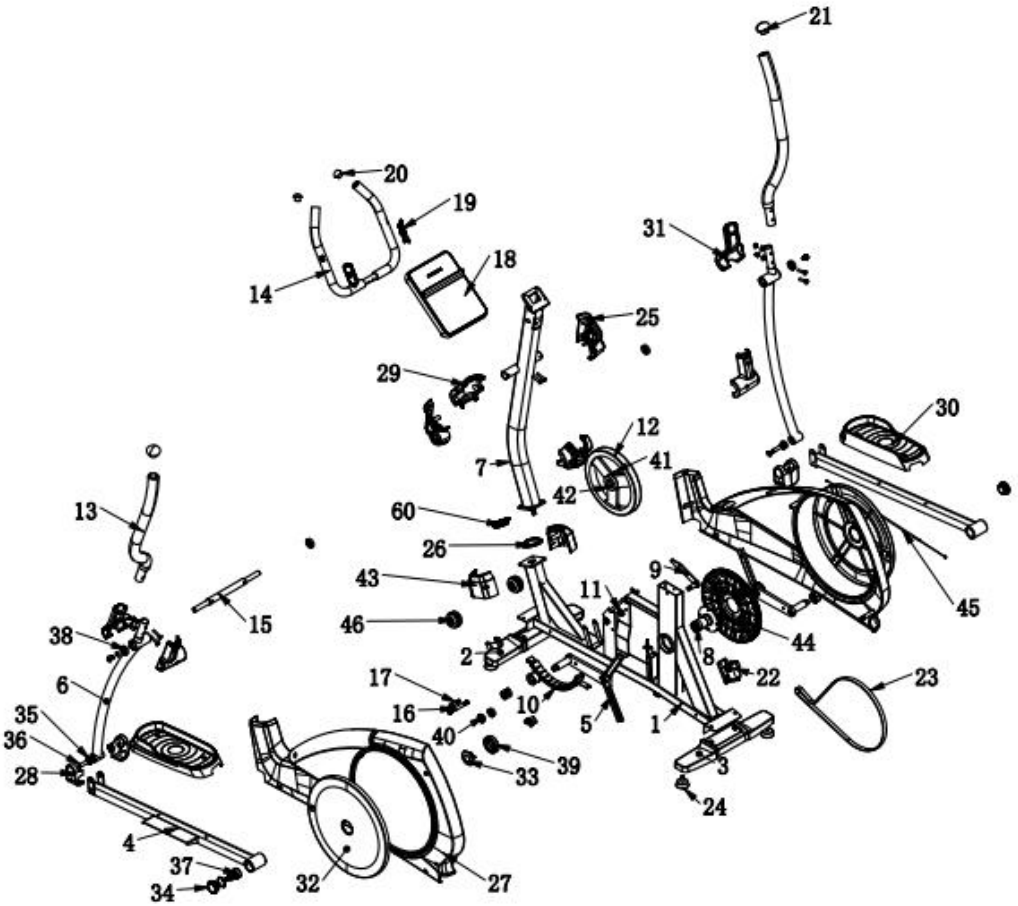


5.Der Lenker 14 ist an der Säule durch Schrauben 49 und Unterlegscheiben 52, 58 befestigt.



6.Das Display und die Säule werden zusammen montiert. Der Signalkabelstecker und das Display 18 werden installiert, und das Display 18 wird zusammen durch Schrauben an die Abdeckung montiert. Das Kunststoffteil 25 wird befestigt und die Schraube wird verriegelt, um die Installation abzuschließen.





Teileliste

Nummer	Name	Spezifikation	Menge	Zeichnungsnummer
1	Hauptrahmen		1	0100
2	Vordere Bodengruppe		1	0200
3	Fußgruppe hinten		1	0300
4	Gebogener Arm		ein Paar	0400
5	Kurbel		ein Paar	0500
6	Ausleger		ein Paar	0600
7	Steigleitung		1	0700
8	Spindel	φ40*100	1	0800
9	Spannungsbaugruppe		1	0900
10	Magnetwiderstand Baugruppe		1	1000
11	Scheibe	φ14*4.8	1	1100
12	Hauptrad	φ280*67.5	1	1200
13	Armlehne	φ30*840	ein Paar	1400
14	Kleine Armlehne	φ25*1100	1	1500
15	Mittelachse	φ17*357	1	1600
16	Vorderachse	Φ11.5*105.2	1	1700
17	Magnetwiderstand Achse	φ11.9*52	1	1800
18	Display Baugruppe		1	
19	Halter für Herzfrequenztabletten		2	S3726

20	Kleine Armlehnenkappe		2	S3715
21	Große Armlehnenkappe		2	S3727
22	Motor		1	DK0168
23	Multi-V Riemen	6J*51Zoll	1	PD054
24	Einstellbarer Fuß	φ50*M10	4	S063
25	Display Kunststoffabdeckung		ein Paar	S3684
26	Gummiauflage		1	S3685
27	Hauptgehäuse		ein Paar	S3698
28	Ausleger unter dem Gehäuse		Zwei Paare	S3695
29	Wellengehäuse zentrieren		ein Paar	S3696
30	Pedal		ein Paar	S3699
31	Auslegeroberteil		Zwei Paare	S3700
32	Hauptradgehäuse		2	S3701
33	Abdeckung des Hauptradgehäuses		2	S3702
34	Gekrümmte Armkappe		2	S3703
35	6001Lager	Φ28*Φ12*T8	4	ZC1050
36	Ausleger kleine Welle	φ12*49.8	2	1900
37	2203Lager（Konzentrisch einstellen）	Φ40*Φ17*T16	2	ZC1051
38	6003Lager	Φ35*Φ17*T10	4	ZC1052
39	6008Lager	Φ68*Φ40*T15	2	ZC1053
40	6002Lager	Φ32*Φ15*T9	2	ZC1054

41	6000Lager	Φ26*Φ10*T8	1	ZC1055
42	6300Lager	Φ35*Φ10*T11	1	ZC1056
43	Oberes Gehäuse		ein Paar	S3705
44	Hauptrad	φ305	1	S3639
45	Zugleine	φ1.5*555	1	DCTSX05
46	Caster		2	S3716
47	Halbrunde Innensechskantschraube	M8*30	4	
48	Zylindrische Sechskantschraube	M8*20	8	
49	Halbrunde Innensechskantschraube	M8*40	6	
50	Zylindrische Sechskantschraube	M5*20	4	
51	Zylindrische Sechskantschraube	M6*50	4	
52	Unterlegscheibe	M8	18	
53	Unterlegscheibe	M5	4	
54	Unterlegscheibe	M6	4	
55	Federscheibe	M6	4	
56	Federscheibe	M5	4	
57	Mutter	M6	4	
58	Federscheibe	M8	18	
59	Mutter	M8	8	
60	Feder	φ3.5*11Kreis	1	TH072

Allgemeine Wartungshinweise：

Wir sind sehr zufrieden mit Ihrer Auswahl an echten Miweba-Fitnessgeräten. Dieses hochwertige Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt und wurde gemäß der europäischen Norm EN957-1 und dem zusätzlichen Teil der Unternorm EN957 / 2-10 geprüft und zertifiziert. Bitte lesen Sie die "Anweisungen" sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und in Betrieb nehmen. Bewahren Sie die Anweisungen zu Referenz- und Wartungszwecken auf.

Garantie

Für Käufer aus erster Hand gilt für hochwertige Miweba-Produkte eine einjährige Garantie auf mögliche Material- und Prozessfehler. Beschädigte Teile und Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie. Wenn Sie einen Anspruch geltend machen möchten, wenden Sie sich an Ihren lokalen technischen Kundendienst, um die Reparaturarbeiten zu organisieren. Die Gewährleistungsfrist beginnt mit dem Datum der Lieferung des Produkts. Bewahren Sie die Verkaufsbelege daher sorgfältig auf. Bitte beachten Sie, dass ein Verkaufsbeleg vorhanden sein muss, um den Garantieanspruch bearbeiten zu können. Die oben genannte Garantie gilt nur für Käufer aus erster Hand.

Warnung

1. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und führt basierend auf dem Gerätetyp Höchstgewichtstests durch. Das maximale Benutzergewicht für jedes Produkt ist auf dem Datenetikett angegeben, das sich auf dem Gehäuse des Geräts befindet. Miweba übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts oder bei der Verwendung dieses Geräts verursacht werden. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen vollständig kennen.

2. Falsches oder übertriebenes Training kann die Gesundheit beeinträchtigen.

3. Das Herzfrequenz-Überwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Übermäßiges Training kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im Raum mit dem Geräts.

5. Der Ellipsentrainer ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet, sodass die beweglichen Teile nicht sofort angehalten werden können.

6. Kinder können dieses Produkt nicht verwenden.

7. Unbeaufsichtigte Kinder können nicht gereinigt und gewartet werden.

Die allgemeine Wartung liegt in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers und um sicherzustellen, dass die Leistung der Maschine unverzichtbar ist, erlischt die Garantie, wenn keine allgemeine Wartung durchgeführt wird.

1. Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer ebenen Fläche befindet,) und ausreichend Platz um das Gerät herum vorhanden ist(mindestens 0,6 m für Fahrräder, Ellipsentrainer und Rudergeräte, 2,0 m für Laufbänder.

2. Das Gerät ist zur Verwendung in Innenräumen und zur Lagerung vorgesehen. Lagern Sie das Gerät nicht in feuchter und staubiger Umgebung, im Freien, in einem Schuppen, in einem Nebengebäude, in einer Garage oder in einem überdachten offenen Raum.

3. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in der Nähe von Wasser.

4. Beginnen Sie mit dem Training erst, nachdem das Produkt zusammengebaut, eingestellt und überprüft wurde.

5. Befolgen Sie die Montageanweisungsschritte sorgfältig.

6. Montage nur mit den richtigen Werkzeugen und Originalteilen von Miweba。

7. Dieses Gerät ist nicht für hochpräzise Anwendungen geeignet (nur HB und HC).

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

1. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen führen.

2. Fragen Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt um Rat.

3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome hat, brechen Sie das Training sofort ab. Sofort einen Arzt aufsuchen.

4. Das maximale Benutzergewicht entnehmen Sie bitte der Datenidentifikation auf dem Hauptteil.

5. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im Raum mit der Maschine.

6. Dieses Produkt ist für Erwachsene zur körperlichen Betätigung bestimmt. Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet.

7. Personen mit Behinderungen dürfen das Gerät nicht ohne die Unterstützung von qualifiziertem Personal benutzen.

8. Lassen Sie nicht zu, dass mehrere Personen das Gerät gleichzeitig benutzen.

9. Verwenden Sie die Maschine nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

10. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Umwelt

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie potenzielle Gefahren erkennen, z. B. die potenziellen Gefahren beweglicher Teile während des Trainings.

2. Tragen Sie immer geeignete Sportbekleidung und Turnschuhe. Trainieren Sie nicht ohne Schuhe.

3. Stellen Sie sicher, dass die Lücke für die Nutzung der Fitnessgeräte ausreicht.

4. Stellen Sie sicher, dass keine Körperflüssigkeiten und kein Schweiß in das Gerät gelangen und wischen Sie übermäßigen Schweiß mit einem feuchten Tuch ab, wenn Sie es nicht mehr benutzen.

5. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe des Geräts.

6. Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch konzipiert und hergestellt. Die Garantie und die Haftung des Herstellers umfassen nicht den Produktverlust aufgrund kommerzieller, halbkommerzieller oder persönlicher Schulungszwecke. Wenn Sie das Gerät auf diese Weise verwenden, erlischt die Garantie.

Sicherheitskontrolle vor jedem Gebrauch

1. Ziehen Sie alle einstellbaren Teile fest, um plötzliche Bewegungen während des Trainings zu vermeiden.

2. Achten Sie beim Anheben oder Absenken des Geräts auf Teile, die nicht fixiert sind oder sich

bewegen.

3. Überprüfen Sie regelmäßig die Beschädigungen und den Verschleiß des Geräts, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.

4. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Bitte führen Sie vor jedem Gebrauch einen Sicherheitstest durch.

Aufwärmen

1. Wärmen Sie sich vor dem Training auf und bereiten Sie Ihren Körper auf das Training vor, das Sie durchführen möchten. Die erste Phase des Aufwärmens besteht darin, die Herzfrequenz zu erhöhen und das Blut in den Körper zu pumpen.

2. Bereiten Sie sich mit einer Aktivität von fünf bis zehn Minuten auf das Training mit den Muskeln vor, die Sie während des Trainings verwenden möchten, und treten Sie dann in die statische Dehnungsphase ein.

3. Jede Dehnung dauert ungefähr 30 Sekunden. Verletzen Sie sich nicht beim Dehnen, nur um sich beim Dehnen der Muskeln wohl zu fühlen. Wenn die Muskeln angespannt sind oder alte Verletzungen aufweisen, werden die betroffenen Muskeln während des Aufwärmvorgangs konzentriert und gedehnt. Machen sie keine plötzlichen Bewegungen beim Aufwärnen.

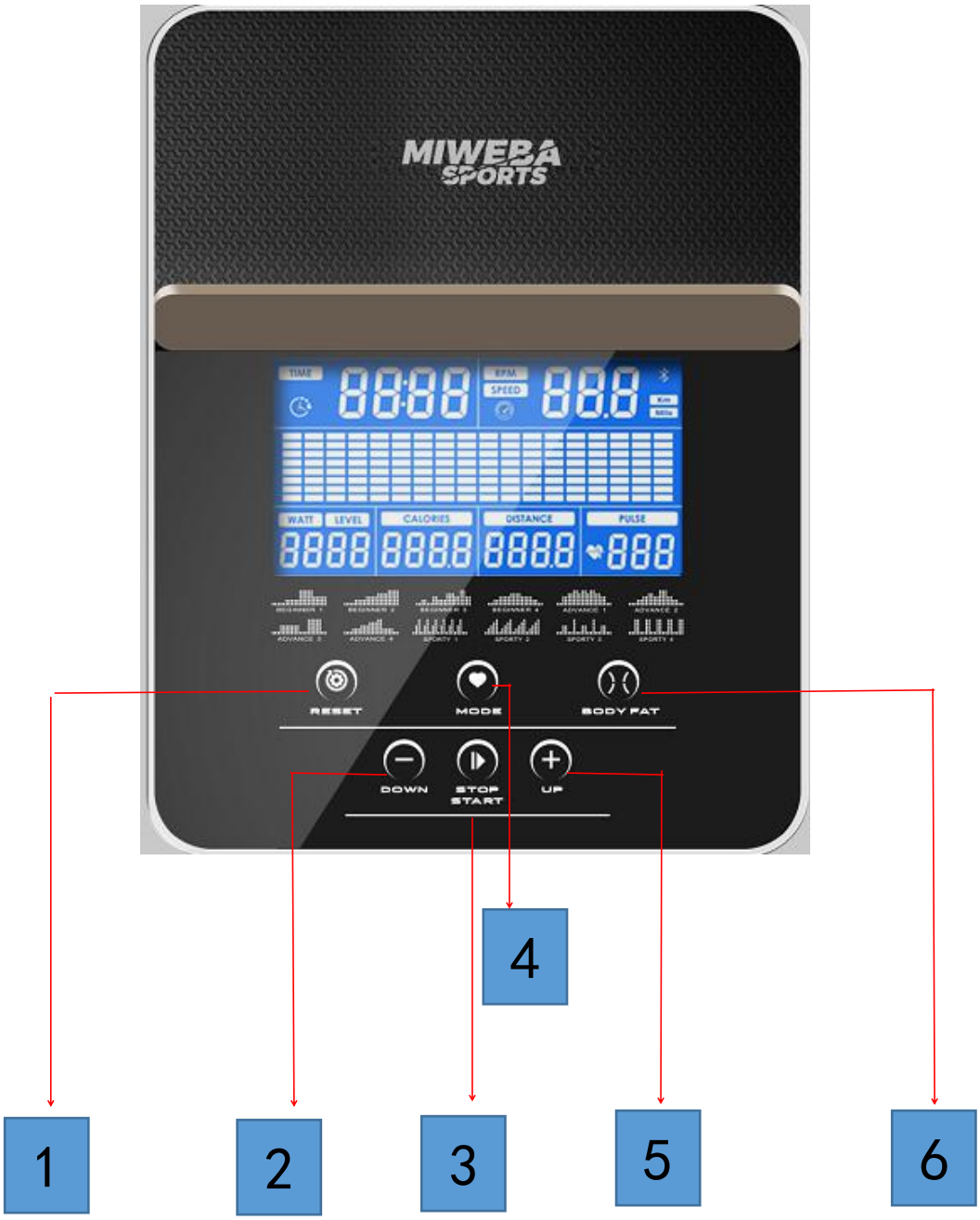
Abkühlen

1. Kühlen Sie sich ab nach dem Training. Der kalte Körper senkt die Herzfrequenz allmählich auf das Niveau der Ruhe.

2. Um sich abzukühlen, machen Sie bitte die ausgewählte Übung mit niedriger Intensität. Anschließend sollte statisch gedehnt werden, genau wie beim Aufwärmen.

Display-Betriebsanweisung

I. Schaltflächensymbole



1.RESET(Zurücksetzen) 2.DOWN(Runter) 3. START/STOP(Start / Stopp)

4.MODE(Modus) 5.UP(Hoch) 6.BODY FAT(Körperfett)

II. Tastenfunktion

1. Reset (Zurücksetzen)

   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.

2. UP+/-DOWN （Hoch/ Runter）

   Erhöhen oder verringern Sie den eingestellten Parameterwert, wenn Sie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN einstellen.

   Drücken Sie während des Betriebs die Hoch- / Runtertaste, um den Widerstandswert zu erhöhen oder zu verringern.

3. START/STOP （ Start /Stopp ）

   Nach Drücken der Start / Stopp-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 wechselt in den Pausenzustand.

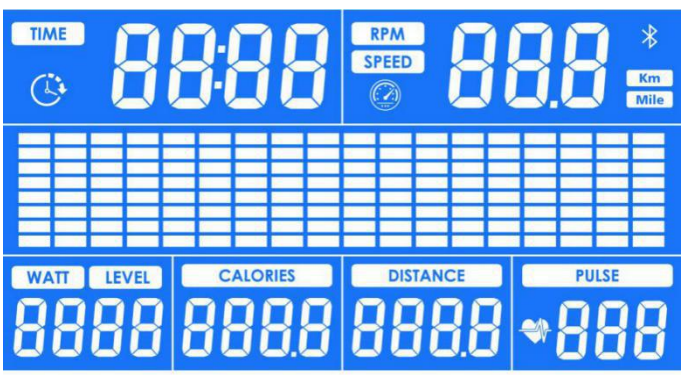
4. MODE（Modus）

   Drücken Sie diese Taste, um den PROGRAMMIERMODUS auszuwählen. (Fester Programmmodus) ist MANUAL (manueller Modus), P01-P10 (fester Modus), U01-U02 (benutzerdefinierter Modus), h01-h03 (Herzfrequenz-Steuermodus), CONSTANT WATTS (Wattkontrollmodus).

5. BODY FAT（Körperfett）

   Drücken Sie diese Taste während des Herzfrequenzerkennungsvorgangs, um die BODY FAT-Funktion zu starten. Drücken Sie die Taste erneut, um diesen Modus zu verlassen.

   Während des Trainings kann der Benutzer jederzeit die BODY FAT-Taste drücken. Nach dem Drücken muss der Benutzer den Herzfrequenzsensorgriff mit beiden Händen halten. Starten Sie den Funktionstest.



III. Bewegungsstatusanzeige

1. TIME（Zeit）

   Zählbereich der Zeitanzeige: 0: 00-99: 59 (Minuten: Sekunden). Countdown-Modus für die Laufzeit, setzen Sie den Countdown-Modus für den Zeitwert auf Null.

2. DISTANCE（Entfernung）

   Entfernungsanzeigebereich: 0.0-99.9. Wenn der Entfernungslauf-modus für die Strecke eingestellt ist, wird der eingestellte Wert für die Strecke bis auf Null heruntergezählt.

3. CALORIE（Kalorien）

   Kalorienanzeigebereich: 0,0 ~ 9999. Wenn der Kalorien-Countdown-Modus ausgeführt wird, wird der eingestellte Kalorien-Countdown-Modus auf Null zurückgezählt.

4. SPEED（Geschwindigkeit）

   Geschwindigkeitsanzeigebereich: 0,0 bis 99,9 km / h 。

5. LEVEL（Widerstandsstufe）

   Die Mindestwiderstandsstufe beträgt 1. Die maximale Widerstandsstufe beträgt 32.

6. PULSE(Herzschlag)

   Anzeigebereich: 40 ~ 220. Wenn das Herzschlagsignal während des Trainings nicht erkannt wird, zeigt das PULS-Fenster 0 an.

7. WATT (Watt)

   Zeigt den Leistungswert während des Betriebs an

IV . OPERATION(Bedienung)

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

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 einzustellenden Funktionen auszuwählen, und der ausgewählte Funktionswert blinkt. Drücken Sie zu diesem

Zeitpunkt auf UP +/- DOWN (Hoch / Runter), 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 ist.

Bemerkungen:

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.

CE

EU-Konformitätserklärung
EU-Declaration of Conformity

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

Artikelbezeichnung: Article Description:	Cross Trainer MC400
Artikelnummer: Article Number:	PR0022622-01
Type:	MC400
Firmenanschrift: Company Address	Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

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

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

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

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

☐ 5. Funkanlagen
Radio Equipment
2014/53/EU

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

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

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

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

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

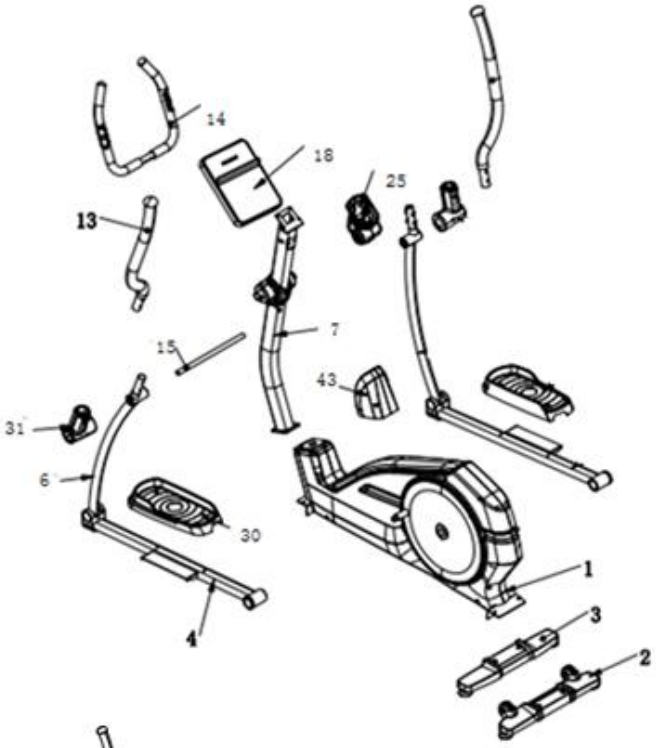
Unterschrift / Signature:	Manfred Weichert
Stellung im Betrieb / Position:	Geschäftsführer / CEO
Ausstellungsdatum / Date of issue:	03.09.2019
Ausstellungsort / Place of issue:	Breitengüßbach

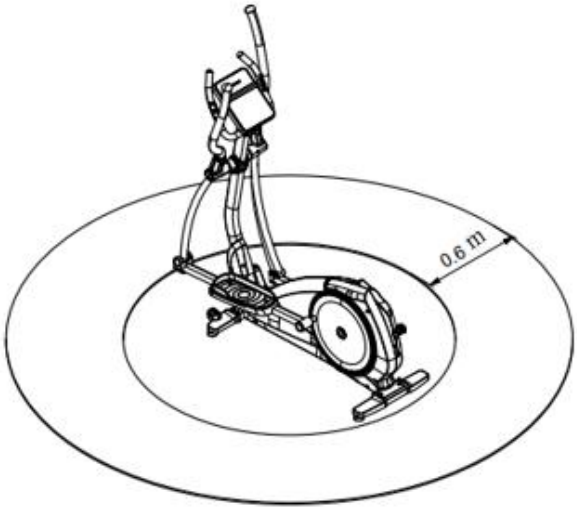
MIWEBA SPORTS

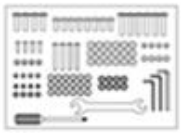
MC400

USER MANUAL

Configuration:

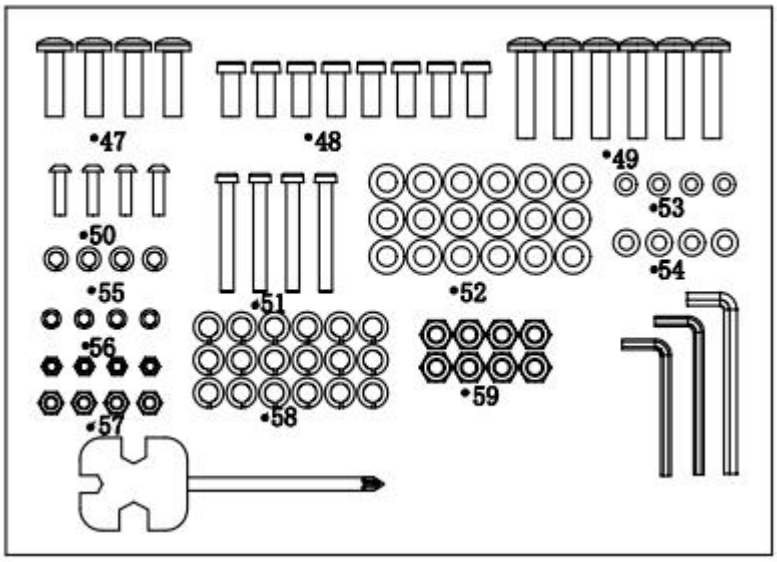




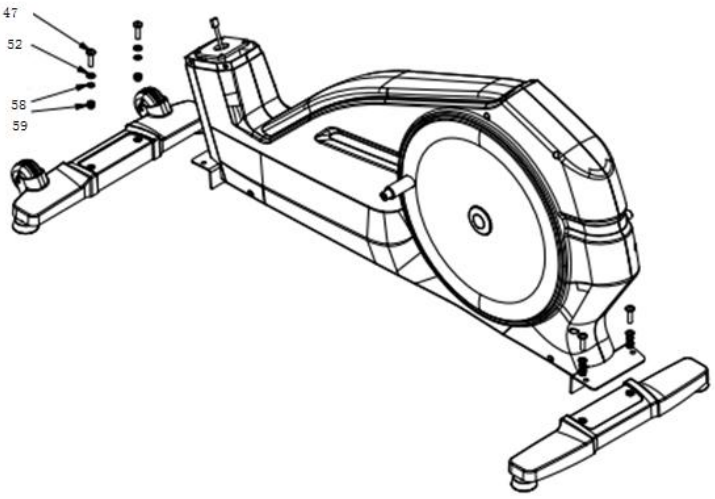


Max users' weight: 120kgs

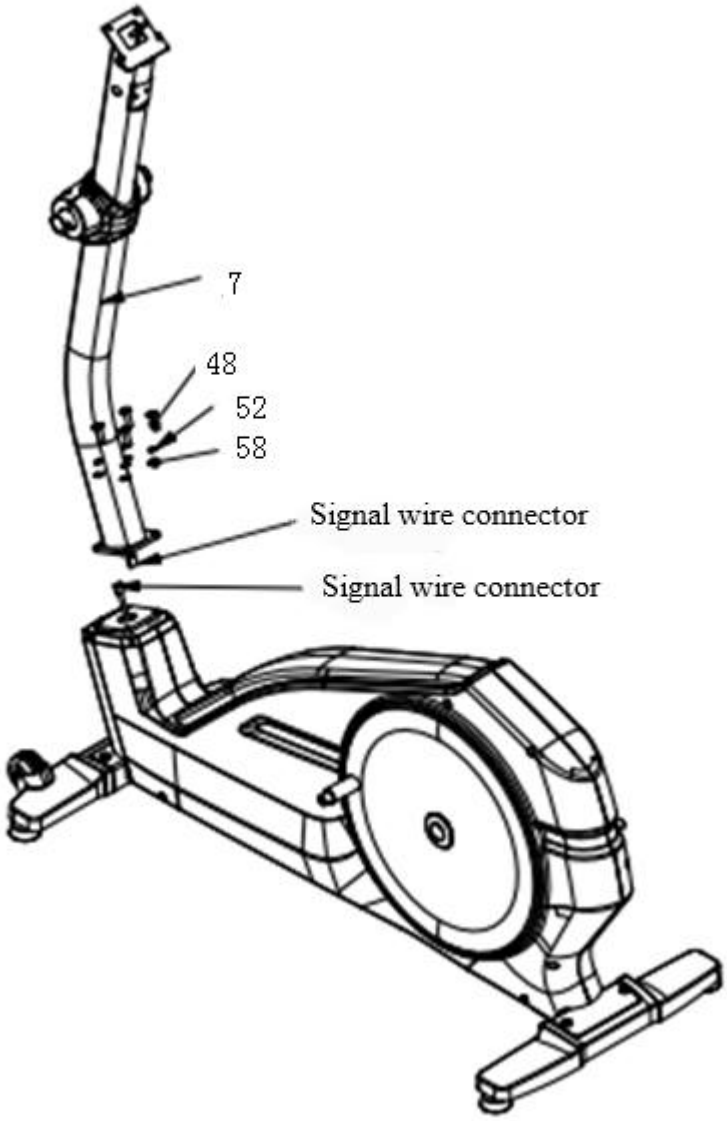
Warning: Without brake function, it cannot be stopped suddenly during training.



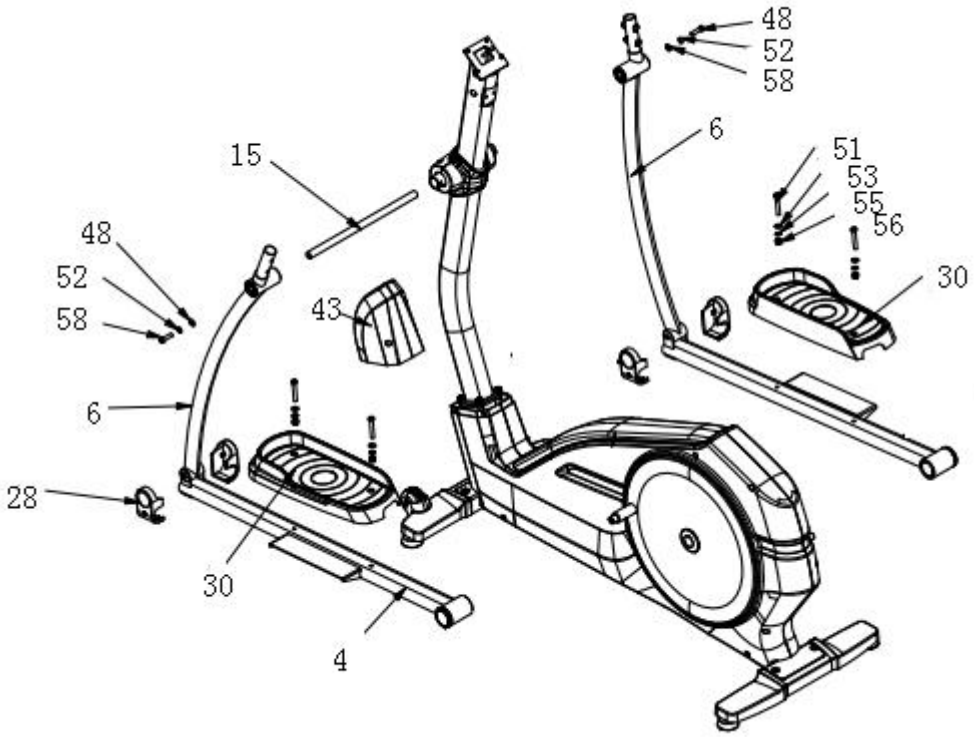
1. Foot assembly：Please take out front and rear feet support2&3 with screws 47 washers 52 and 58, which are mounted on the main frame.



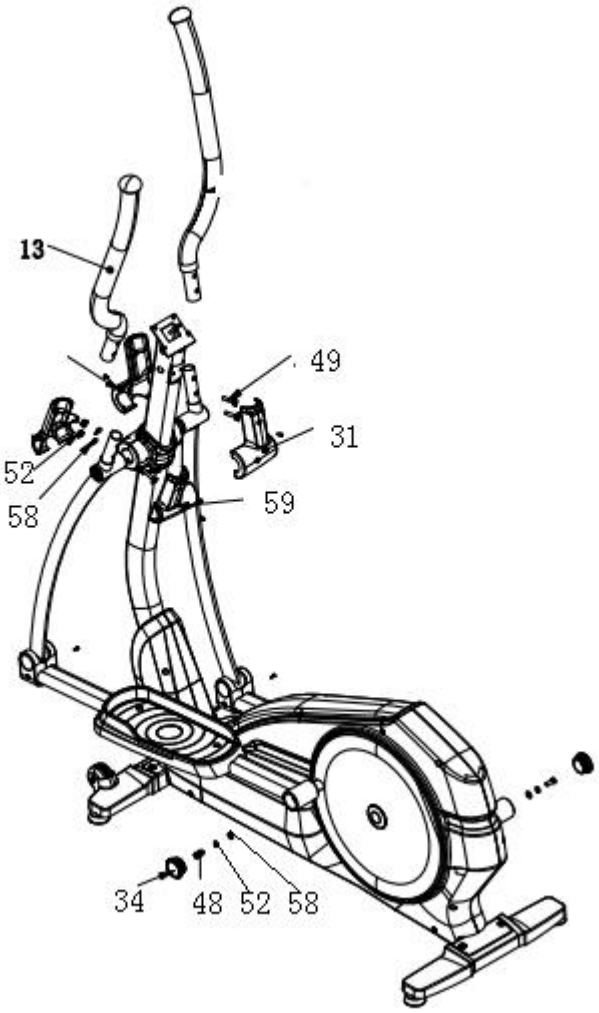
2. The second assembly: take out the Upright tube 7, first connect the signal line of the tube and the signal line plug of the main frame, and then connect the tube and the main frame through the screw 48, the washers 52, 58



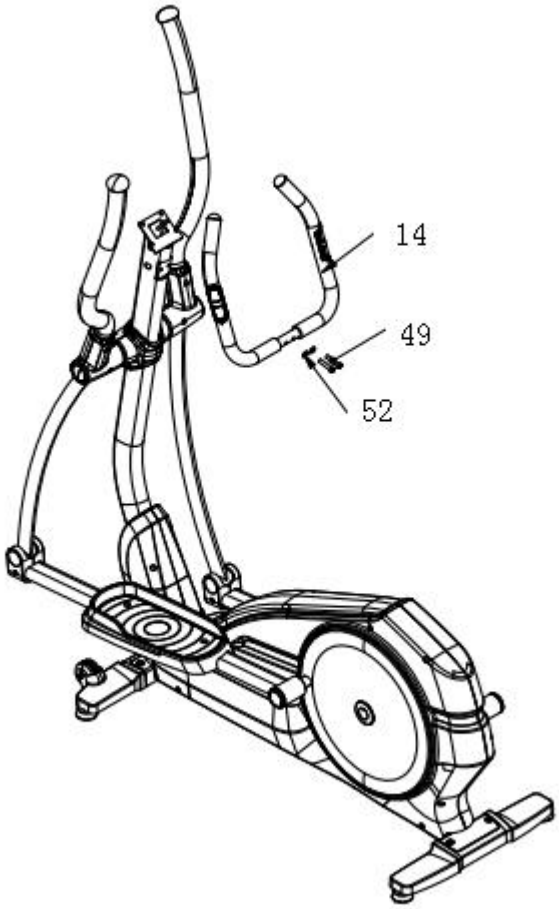
3. The second assembly：The outer shell 43 and the main frame plastic casing are mounted together, the middle shaft 15 is inserted into the tube, and then the swing arm 6 and the shaft 18 are installed and screw 48 and washer 52 and 58 are locked at both ends. The pedal 30 is installed above crank 4 through 51,washer 53,55 nut 56.



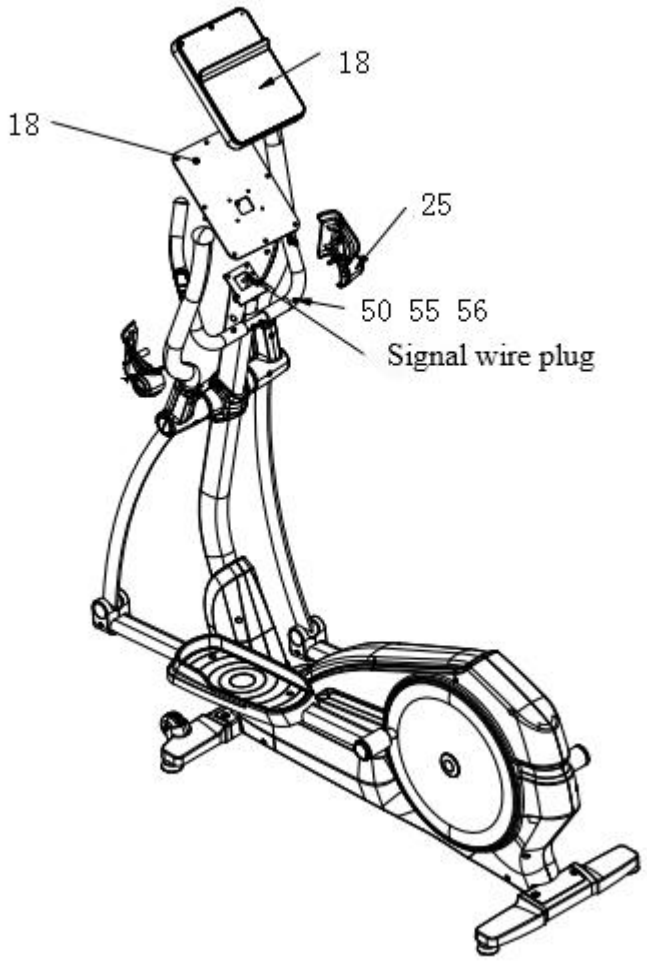
4. The fourth assembly : The crank arm is fixed to the main frame shaft by screws 48, washers 52, 58 and then the rubber cap 34 is fastened. The armrest 13 is mounted on the swing arm by screws 49, washers 52, 58, and nuts 23. The outer shell 31 is mounted on the moving arm by screws.

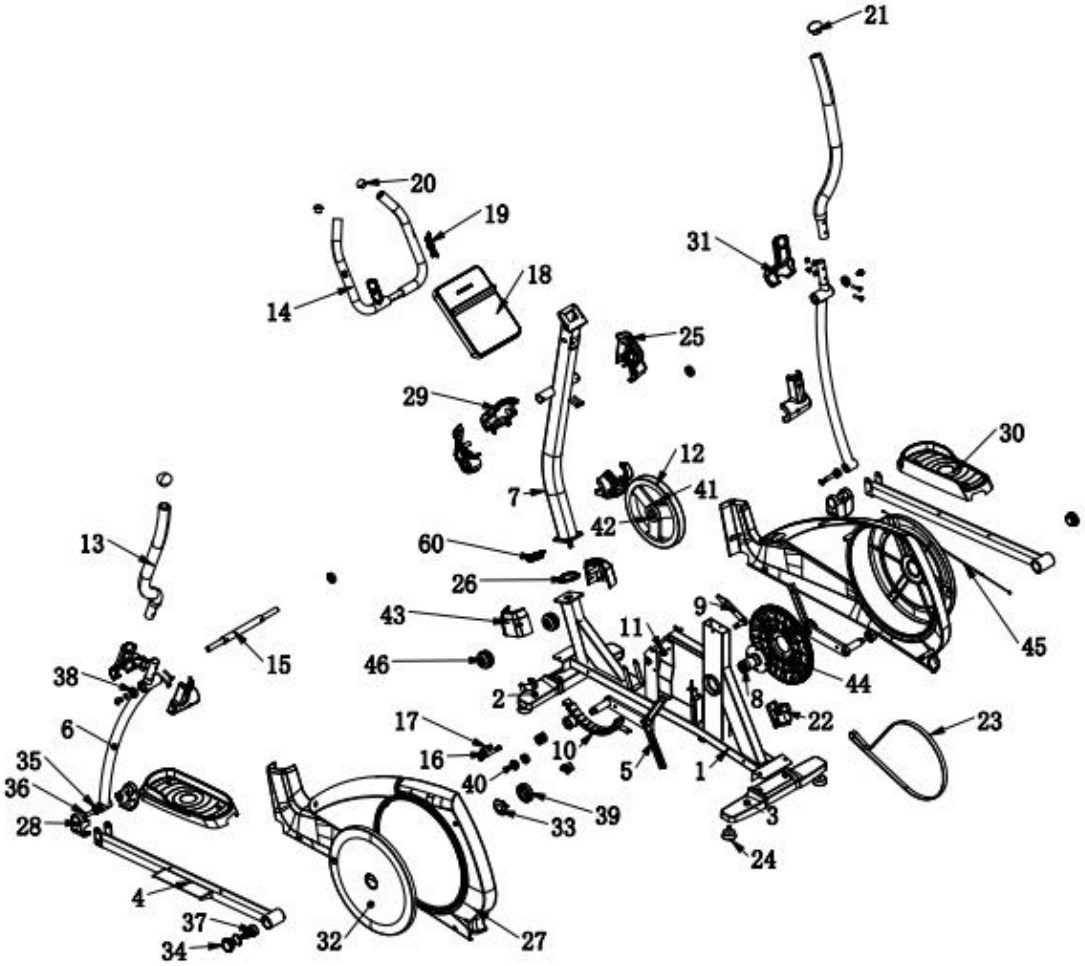


5. The fifth assembly : take out handlebar 14 and install it on the tube through screw 49 and washes 52,58.



6. The sixth assembly：take out the back cover of the console and install it together with the upright tube. The signal cable plug needs to be mounted together with the console set, The console 18 is installed together with the back cover of the console by screws. Buckle the plastic part 25 and lock it with screws to complete the installation.


18
18
25
50 55 56
Signal wire plug



Number	Name	Specification	Quantity
1	Main Frame		1
2	Front foot set		1
3	Rear foot set		1
4	Curved arm		A pair of
5	Crank		A pair of
6	Swing arm		A pair of
7	Upright tube		1

8	Spindle	φ40*100	1
9	Tension set		1
10	Magnet resistance set		1
11	Washer	φ14*4.8	1
12	Main wheel	φ280*67.5	1
13	Handle	φ30*840	A pair of
14	Small handle	φ25*1100	1
15	Central axle	φ17*357	1
16	Front axle	Φ11.5*105.2	1
17	Magnet resistance axle	φ11.9*52	1
18	Console set		1
19	Handle pulse tablets		2
20	Small handle cap		2
21	Handle cap		2
22	Motor		1
23	Poly-V belt	6 J*51 inch	1
24	Leveling feet	φ50*M10	4
25	Console plastic shell		A pair of
26	Rubber pad		1
27	Main shell		A pair of
28	Swing arm lower shell		Two pairs of
29	Central axle shell		A pair of

30	Pedal		A pair of
31	Swing arm up shell		Two pairs of
32	Main wheel shell		2
33	Main wheel shell cover		2
34	Curved arm cap		2
35	6001 Axle	Φ28*Φ12*T8	4
36	Swing arm small axle	φ12*49.8	2
37	2203 axle(adjust alignment)	Φ40*Φ17*T16	2
38	6003 axle	Φ35*Φ17*T10	4
39	6008 axle	Φ68*Φ40*T15	2
40	6002 axle	Φ32*Φ15*T9	2
41	6000 axle	Φ26*Φ10*T8	1
42	6300 axle	Φ35*Φ10*T11	1
43	Upright shell		A pair of
44	Main wheel	φ305	1
45	Pull line	φ1.5*555	1
46	Caster		2
47	Semicircular inner hexagonal screw	M8*30	4
48	Cylindrical hexagonal screw	M8*20	8
49	Semicircular inner	M8*40	6

	hexagonal screw		
50	Cylindrical hexagonal screw	M5*20	4
51	Cylindrical hexagonal screw	M6*50	4
52	Flat pad	M8	18
53	Flat pad	M5	4
54	Flat pad	M6	4
55	Spring pad	M6	4
56	Spring pad	M5	4
57	Nut	M6	4
58	Spring pad	M8	18
59	Nut	M8	8
60	Spring	φ3.5*11	1

General maintenance advice:

We are very happy to have you choose the genuine Miweba fitness equipment. This high quality product is intended for use in the home and has been tested in accordance with the European standard EN957-1 and the additional sub-standard part EN957/2-10. Please read the "Instructions" carefully before reassembling and first use, and be sure to store instructions for reference and maintenance.

Warranty

For first-hand buyers, high-quality Miweba products have a one-year warranty on potential defects in materials and processes. Damaged parts and damage caused

by misuse of this product are not covered by the warranty. If you want a claim, please contact your local technical service support team to organize the repair work. The warranty period begins on the date the product is delivered, so please be careful to store the sales voucher. Please note that there must be a sales document to process the warranty claim. The above warranty will only be available to first-hand buyers.

Warning

1. This device is for home use only and performs maximum weight testing based on device type. The maximum user weight for each product can be on its data label, which will be on the body of the device. Miweba assumes no responsibility for personal injury or property damage caused by the use of this equipment or through the use of this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the device are fully aware of all warnings and precautions.

2. Incorrect or over trained may result in health damage.

3. The heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel uncomfortable, stop exercising immediately.

4. Keep children and pets away from the device. Do not leave the child unattended in the room of the device.

5. The training machine is not equipped with a free wheel, so the moving parts cannot be stopped immediately.

6. Children cannot use this product.

7. Unsupervised children cannot be cleaned and maintained.

General maintenance is the sole responsibility of the owner, and to ensure that the machine's performance is indispensable, failure to perform general maintenance will void the warranty.

1. Make sure the equipment is on a flat level, with a bicycle, elliptical machine and rowing machine at least 0.6 meters, treadmill 2.0 meters, clear space around the equipment, to ensure that there is enough space to use fitness equipment.

2. The device is intended for indoor use and storage. Do not store the device in a damp and dusty environment, outdoors, in a shed, in an attached building, in a garage, or in a covered open room.

3. Do not use the device near water.

4. Make sure to start exercising only after the product has been assembled, adjusted, and checked.

5. Carefully follow the steps in the assembly instructions manual.

6. Only assemble with the right tools and genuine miweba parts.

7. This device is not suitable for high precision applications (HB and HC only)

General precautions

1. Exercise can not be done or excessive, may lead to health problems or injuries.

2. Consult a doctor before starting an exercise program to solicit suggestions for exercise.

3. If the user has dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop

exercising immediately. Consult a doctor immediately.

4. For the maximum user weight, please refer to the data identification on the main body.

5. Keep children and pets away from equipment. Do not leave children in the room of the machine without being taken care of.

6. This product is intended for use by adults for physical exercise. This product should not be used by people under 14 years of age. Persons with disabilities must not use the equipment without the assistance of qualified personnel.

7. Do not allow multiple people to use the device at the same time.

8. Use the machine only for the intended use of the machine.

9.Do not use accessories that are not recommended by the manufacturer.

10. Do not operate the device while the device is not operating properly.

Surroundings

1. Make sure that the presence is aware of potential hazards, such as the potential hazards of moving parts during exercise.

2. Always wear appropriate sportswear and sneakers. Do not exercise without sneakers.

3. Make sure there is enough clearance for your fitness equipment.

4. Make sure that body fluids and sweat are not allowed to enter the device, and wipe off excessive sweat with a damp cloth whenever you are finished using it.

5. Do not place sharp objects near the device.

6. The equipment is designed and manufactured only for home use. Warranty and manufacturer's liability does not cover product loss due to commercial, semi-commercial or personal training use. Using the device in this way will void the warranty.

Security check before each use

2. Pay attention to parts that are not fixed or moving when loading or lowering the device.

3. Regularly check the damage and wear of the equipment to keep the equipment safe.

4. The equipment is for home use only, please conduct safety test before each use.

warm up

1. Warm up before exercise and prepare your body for the exercise you want to perform. The first stage of warming up is to increase your heart rate and pump your blood to your body.

2. Do a five to ten minute activity to prepare for exercise with the muscles you want to use during exercise, then enter the static stretch phase.

3. Each stretch lasts approximately 30 seconds. Do not injure while stretching, only to comfort when stretching your muscles. If the muscles are tense or have old injuries, the affected muscles are concentrated and stretched during the warm-up process. Do not move suddenly when warming up.

Cold body

1. Be cold after exercise. Cold body will gradually reduce the heart rate to the level

of rest.

2. To be cold, please do the low-intensity selected exercise. Then static stretching should be done, the same as static stretching during warm-up.

Console operation instructions

I. BUTTON ICON

1.RESET 2.DOWN 3.START/STOP 4.MODE 5.UP 6.BODY FAT

Ⅱ. FUNCTION

1. RESET

PRESS AND HOLD THE RESET BUTTON FOR 5 SECONDS TO RESET ALL PARAMETERS TO ZERO. DURING THE PARAMETER SETTING PROCESS, PRESS THE RESET BUTTON TO RETURN TO THE PREVIOUS PAGE.

2. UP+/-DOWN

WHEN SETTING TIME, DISTANCE, CALORIES, INCREASE OR DECREASE THE SET PARAMETER VALUE

DURING OPERATION, PRESS THE UP+/-DOWN BUTTON TO INCREASE OR DECREASE THE RESISTANCE VALUE.

3. START/STOP

AFTER PRESSING THE START/STOP BUTTON IN THE STANDBY MODE OR AFTER SELECTING MODE, THE MACHINE SYSTEM STARTS RUNNING.

WHILE THE MACHINE IS RUNNING, PRESS THE START/STOP BUTTON AND THE MACHINE ENTERS THE PAUSE STATE.

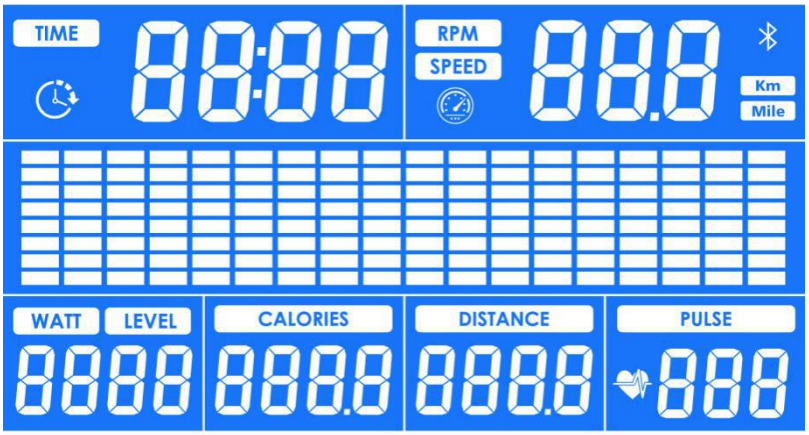
4. MODE

PRESS THIS BUTTON TO SELECT PROGRAM MODE IN TURN, (FIXED PROGRAM MODE) IS MUNUAL (MANUAL MODE), P01-P10 (FIXED MODE), U01-U02 (USER-DEFINED MODE), H01-H03 (HEART RATE CONTROL MODE), CONSTANT WATTS (WATT CONTROL MODE).

5. BODY FAT

DURING THE HEART RATE DETECTION PROCESS, PRESS THIS BUTTON TO START THE BODY FAT FUNCTION. PRESS THE BUTTON AGAIN TO EXIT THIS MODE.

DURING THE EXERCISE, THE USER CAN PRESS THE BODY FAT BUTTON AT ANY TIME. ONCE PRESSED, THE USER MUST HOLD THE HEART RATE SENSOR GRIP WITH BOTH HANDS. START THE FUNCTIONAL TEST.



Ⅲ. MOTION STATUS DISPLAY

1. TIME

   TIME DISPLAY COUNT RANGE: 0:00-99:59. RUN TIME COUNTDOWN MODE, SET THE MODE TIME VALUE COUNTDOWN TO ZERO.

2. DISTANCE

   DISTANCE DISPLAY RANGE: 0.0-99.9. WHEN THE RUNNING DISTANCE RECIPROCAL MODE IS SET, THE SET MODE DISTANCE VALUE IS COUNTED DOWN TO ZERO.

3. CALORIE

   CALORIE DISPLAY RANGE: 0.0~ 9999. WHEN THE CALORIE COUNTDOWN MODE IS RUN, THE SET MODE CALORIE COUNT IS COUNTED BACK TO ZERO.

4. SPEED

   SPEED DISPLAY RANGE：0.0～99.9KPH 。

5. LEVEL

   THE MINIMUM RESISTANCE LEVEL IS 1. THE MAXIMUM RESISTANCE LEVEL IS 32.

6. PULSE

   DISPLAY RANGE: 40~220. WHEN THE HEARTBEAT SIGNAL IS NOT DETECTED DURING EXERCISE, THE PULSE WINDOW DISPLAYS 0.

7. WATT

   DISPLAY THE POWER VALUE DURING OPERATION

Ⅳ. OPERATION

1. START EXERCISE, PEDAL THE MACHINE PEDAL WITH BOTH FEET, PRESS START/STOP, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES FUNCTION PARAMETERS TO COUNT FROM ZERO.

2. IF THE USER WISHES TO SET THE DESIRED TIME, DISTANCE, CALORIES VALUE, IT CAN BE SET BEFORE PRESSING START/STOP TO START THE MACHINE. SETTING PROCEDURE: PRESS MODE TO SELECT THE SETTING FUNCTION TO BE SET, AND THE SELECTED FUNCTION VALUE WILL FLASH. AT THIS TIME, PRESS UP+/-DOWN TO SET THE DESIRED VALUE.

3. AFTER THE VALUE SETTING IS COMPLETED, PRESS THE START/STOP BUTTON TO START THE MACHINE AND START PEDALING. THE SET FUNCTION PARAMETER VALUE STARTS COUNTING DOWN. THE MACHINE STOPS AUTOMATICALLY UNTIL THE PARAMETER VALUE COUNTS BACK TO ZERO.

REMARKS:

THE MACHINE SYSTEM HAS A SLEEP FUNCTION. WHEN THE SPEED SENSING SIGNAL IS NOT SENSED IN ABOUT FOUR MINUTES, THE DISPLAY WILL GO TO SLEEP, PRESS ANY KEY OR PEDAL TO WAKE UP THE DISPLAY.

EACH MACHINE IS EQUIPPED WITH A POWER ADAPTER. THE MACHINE IS NOT DISPLAYED. PLEASE CONFIRM THAT THE POWER ADAPTER IS NORMAL.

CE

EU-Konformitätserklärung
EU-Declaration of Conformity

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

Artikelbezeichnung: Article Description:	Cross Trainer MC400
Artikelnummer: Article Number:	PR0022622-01
Type:	MC400
Firmenanschrift: Company Address	Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

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

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

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

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

☐ 5. Funkanlagen
Radio Equipment
2014/53/EU

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

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

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

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

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

Unterschrift / Signature:	Manfred Weichert
Stellung im Betrieb / Position:	Geschäftsführer / CEO
Ausstellungsdatum / Date of issue:	03.09.2019
Ausstellungsort / Place of issue:	Breitengüßbach