



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

# WP80

## WALKING PAD

Artikelnummer: PR0035437

# EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Walking Pads 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 hohe Qualitätsstandards.

Ihr Walking Pad ist ein flaches, elektrisch angetriebenes Laufband für den Einsatz in Innenräumen. Es eignet sich zum Gehen im Wohnbereich und als Schreibtischlaufband. Damit Sie Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor der ersten Inbetriebnahme sorgfältig durch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

## WICHTIG

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf.

## Wir lassen Sie nicht alleine

Sollten Sie Hilfe bei der Inbetriebnahme oder bei der Instandhaltung Ihres Geräts benötigen, erreichen Sie uns per Mail oder über unser Kontaktformular. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert klären. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung. Weitere Informationen wie die aktuelle Anleitung, häufige Fragen zum Produkt sowie technische Daten finden Sie auf der Produktseite.

### Miweba GmbH

Gewerbepark 20  
96149 Breitengüßbach  
Deutschland

kundendienst@miweba.de  
[kontakt.miweba.de](mailto:kontakt.miweba.de)



zum  
Kontaktformular



/miwebagmbh



@miweba.de



@miwebaTV

# INHALTSVERZEICHNIS

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 1.  | Sicherheitshinweise | 4  |
| 2.  | Lieferumfang        | 8  |
| 3.  | Produktübersicht    | 9  |
| 4.  | Montage             | 10 |
| 5.  | Bedienung           | 13 |
| 6.  | Fernbedienung       | 16 |
| 7.  | Betriebsarten       | 17 |
| 8.  | Aufwärmübungen      | 18 |
| 9.  | Trainingsanleitung  | 20 |
| 10. | Technische Daten    | 21 |
| 11. | Wartung und Pflege  | 24 |
| 12. | Problembehandlung   | 27 |
| 13. | Entsorgung          | 29 |
| 14. | Haftungsausschluss  | 30 |
| 15. | Konformität         | 30 |

# 1. SICHERHEITSHINWEISE



## ACHTUNG

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt und lassen Sie klären, ob körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, die ein Risiko darstellen. Der Rat eines Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen. Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

## Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers

Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie eines der folgenden Anzeichen bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, starke Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Suchen Sie in diesem Fall einen Arzt auf, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.

## Allgemeine Sicherheitsvorkehrungen

- Benutzen Sie das Gerät ausschließlich in der in dieser Anleitung beschriebenen Weise.
- Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn es vollständig und nach dieser Anleitung aufgestellt ist.
- Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich. Es ist nicht für therapeutische Zwecke und nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nur in technisch einwandfreiem Zustand. Verwenden Sie für Reparaturen ausschließlich Originalersatzteile.
- Nehmen Sie die Motorabdeckung nicht ab. Ziehen Sie vor jeder Wartung den Netzstecker.
- Eine Veränderung des Geräts ist nicht zulässig. Bauliche Änderungen können Gefahren für den Benutzer verursachen.
- Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht benutzt wird.

# 1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

## Aufstellort und Sicherheitsabstand

- Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und sauberen Untergrund. Unebene Untergründe beeinträchtigen die Funktion.
- Halten Sie vor dem Gerät einen Freiraum von 0,8 m ein, damit der Netzstecker jederzeit zugänglich bleibt.
- Halten Sie an beiden Seiten des Geräts je 0,8 m Sicherheitsabstand ein.
- Halten Sie hinter dem Gerät einen Freiraum von 2 m Länge und 1 m Breite frei.
- Das Gerät ist ein Innenraumgerät. Verwenden Sie es nicht im Freien, nicht in Feuchträumen und nicht bei hoher Luftfeuchtigkeit.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.
- Betreiben Sie das Gerät nicht auf dickem Polster-, Hochflor- oder grobem Teppich. Die Luftzufuhr an der Unterseite muss frei bleiben.
- Halten Sie die Lüftungsschlitze des Motors frei und decken Sie sie nicht ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Bereichen, in denen Aerosole oder Sauerstoff verwendet werden.

## Nutzerkreis

- Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg und darf nicht überschritten werden.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Betriebs stets in sicherem Abstand vom Gerät.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt eingeschaltet.
- Minderjährige dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Das Gerät darf nur von Personen benutzt werden, die über die erforderliche Erfahrung und körperliche, sensorische und geistige Fähigkeit verfügen oder die von einer verantwortlichen Person beaufsichtigt und eingewiesen werden.

# 1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

## Elektrischer Anschluss

- Schließen Sie das Gerät ausschließlich direkt an eine vorschriftsmäßig installierte, geerdete Schutzkontakt-Steckdose an.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel und keine Mehrfachsteckdosen.
- Prüfen Sie Netzkabel und Netzstecker vor jeder Benutzung auf Beschädigungen.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern und verlegen Sie es so, dass niemand darauf tritt oder darüber stolpert.
- Ziehen Sie bei Beschädigungen am Kabel oder Stecker sofort den Netzstecker und wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Das Netzkabel dieses Geräts ist ein Spezialkabel. Ersatz erhalten Sie über unseren Kundendienst; der Austausch ist von einer Fachkraft durchzuführen.
- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie es aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Ziehen Sie vor jedem Verstellen der Neigung den Netzstecker.

### GEFAHR

Eine falsche Erdung kann zu einem elektrischen Schlag führen. Stecken Sie den Netzstecker nur in eine korrekt installierte, geerdete dreipolige Steckdose. Verändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht. Passt er nicht in die Steckdose, lassen Sie eine passende Steckdose fachgerecht installieren. Wenden Sie sich bei Unsicherheiten an eine qualifizierte Elektrofachkraft.

### HINWEIS

Die Erdung leitet im Falle einer Störung den Strom sicher ab und reduziert so das Unfallrisiko. Wenn Sie unsicher sind, ob das Gerät korrekt geerdet ist, lassen Sie den Anschluss von einer Elektrofachkraft überprüfen.

# 1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)



## Kleidung

- Tragen Sie Sportschuhe mit fester, sauberer Sohle. Eine Barfußnutzung ist nicht gestattet.
- Vermeiden Sie weite oder lockere Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann.
- Achten Sie darauf, dass keine Fremdkörper unter die Laufmatte gelangen.

## Vor jeder Benutzung prüfen

- Steht das Gerät vollständig und nach dieser Anleitung aufgestellt auf einem ebenen Untergrund?
- Sind Netzkabel und Netzstecker unbeschädigt und ist das Gerät direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen?
- Sind die Sicherheitsabstände vor, neben und hinter dem Gerät frei?
- Liegen keine Fremdkörper auf oder unter der Laufmatte?
- Sitzen alle Schrauben der Neigungsblöcke und der Nivellierfüße fest?
- Steht die Laufmatte still, bevor Sie sie betreten?

## Verhalten bei Störungen während des Trainings

- Steigen Sie bei einer Störung seitlich auf die Trittleisten neben der Laufmatte, halten Sie sich fest und schalten Sie das Gerät aus. Treten Sie dabei mittig auf die Leisten.
- Lässt sich das Gerät nicht anhalten, ziehen Sie den Netzstecker und wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Betreten Sie die Laufmatte erst, wenn sie stillsteht. Steigen Sie langsam auf und erhöhen Sie die Geschwindigkeit kontrolliert.

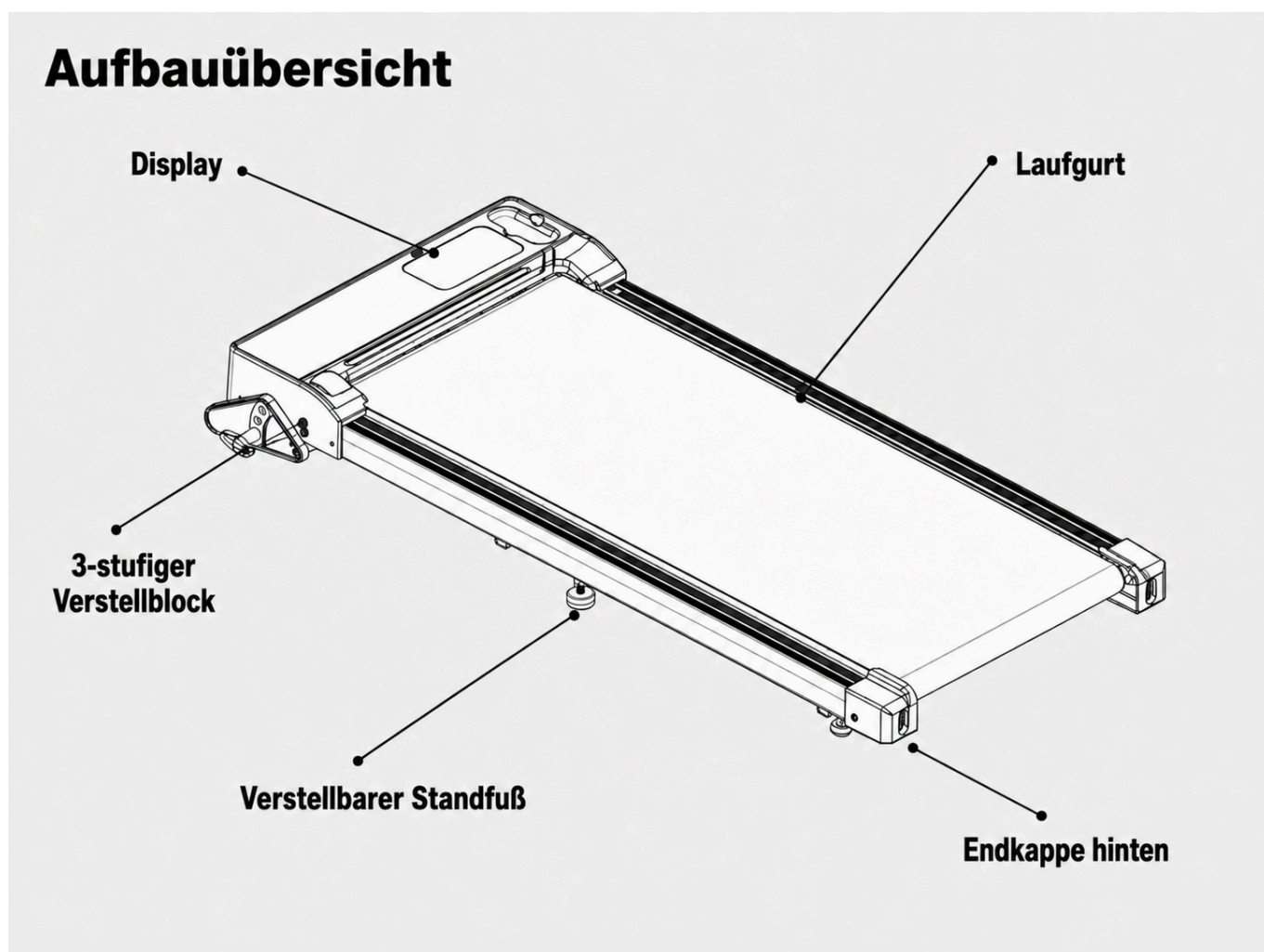
## 2. LIEFERUMFANG

Kontrollieren Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bei fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren Kundenservice.



Zusätzlich zu den abgebildeten Teilen liegen zwei Knopfzellen CR2032 für die Fernbedienung bei, davon eine als Ersatz, sowie diese Bedienungsanleitung.

### 3. PRODUKTÜBERSICHT



## 4. MONTAGE

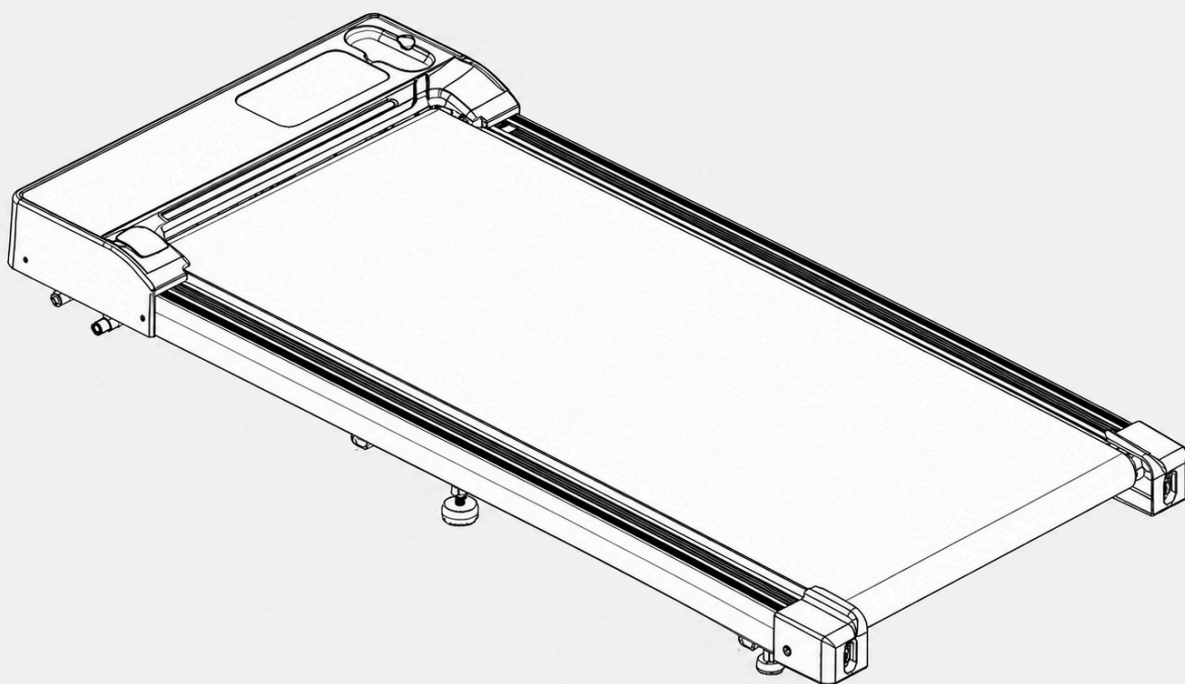
Das Gerät ist weitgehend vormontiert. Es sind lediglich die Neigungsblöcke anzubringen und die Nivellierfüße einzustellen. Alle elektrischen Leitungen sind werkseitig verbunden. Für die Montage benötigen Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel 5 mm mit Kreuzschlitz-Schraubendreher.

### ACHTUNG

Ziehen Sie vor jedem Verstellen der Neigung den Netzstecker aus der Steckdose.

### 1 Auspacken

Öffnen Sie die Verpackung und nehmen Sie das Gerät und alle Zubehörteile heraus. Legen Sie das Gerät flach auf den Boden.

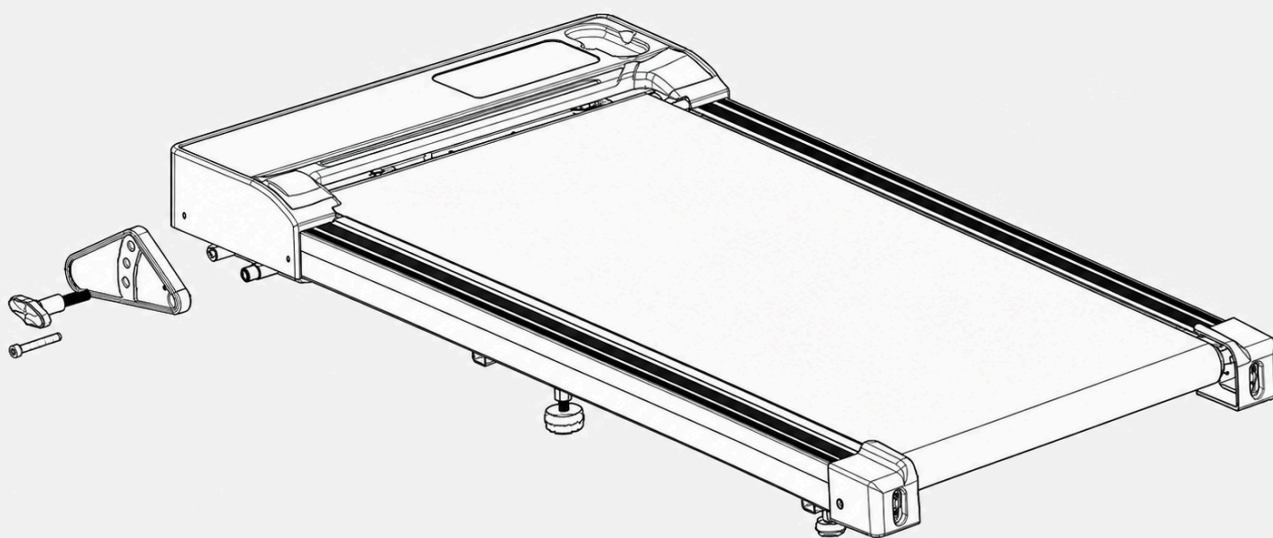


## 4. MONTAGE

(FORTSETZUNG)

### 2 Neigungsblöcke montieren

Setzen Sie die Neigungsblöcke (D) am vorderen Rahmenende an und befestigen Sie sie mit der T-Knebelschraube (E) und der Zylinderkopf-Innensechskantschraube. Verwenden Sie dazu den Innensechskantschlüssel 5 mm.

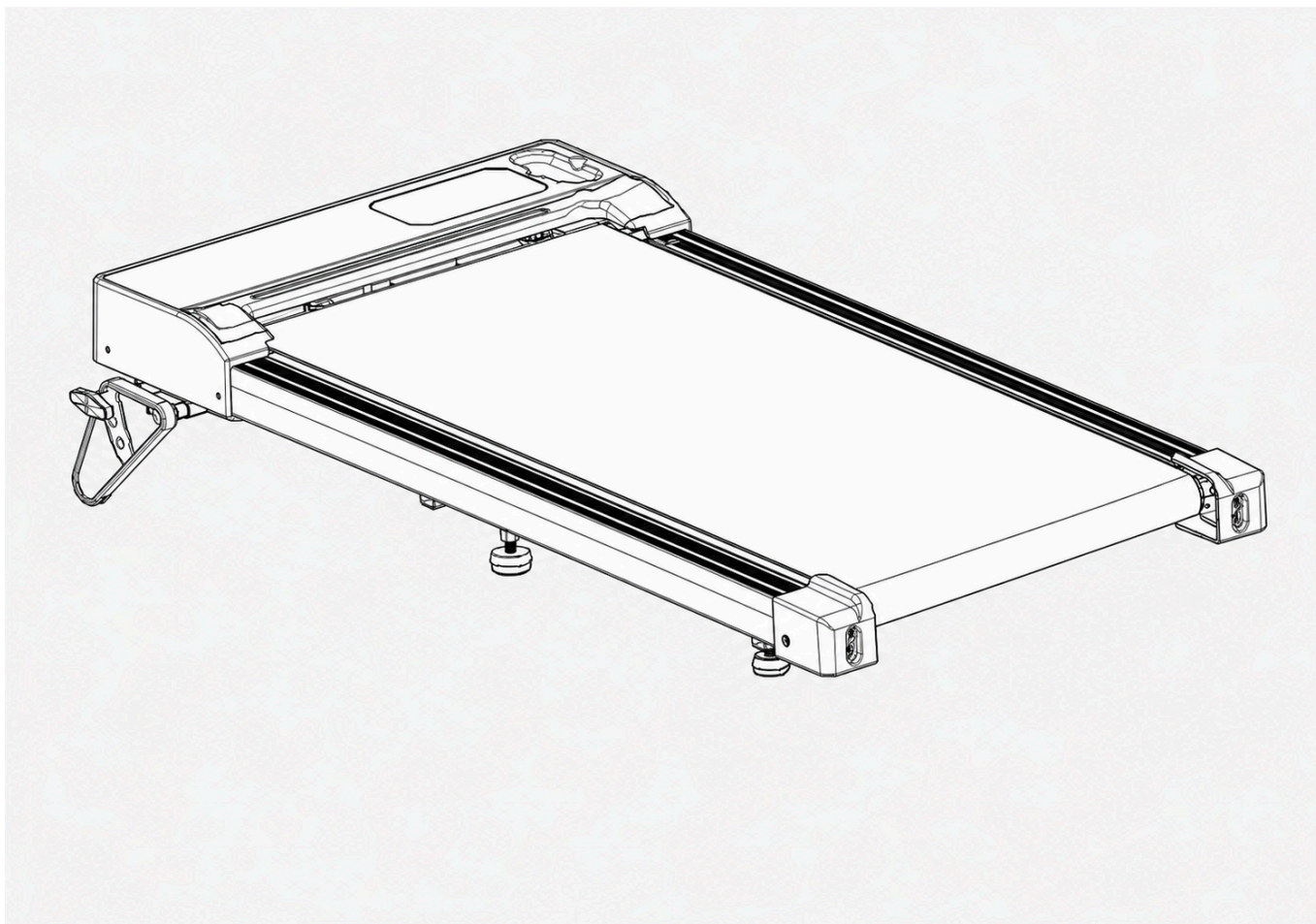


## 4. MONTAGE

(FORTSETZUNG)

### 3 Neigung und Nivellierfüße einstellen

Stellen Sie die Neigungsblöcke auf die gewünschte Stufe ein und ziehen Sie die T-Knebelschraube fest. Drehen Sie anschließend die Gewindestangen der Nivellierfüße so weit heraus, dass sie auf dem Boden aufliegen und das Gerät nicht freischwebt.



## 5. BEDIENUNG

### Gerät aufstellen und einschalten

Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und prüfen Sie, dass alle Nivellierfüße auf dem Boden aufliegen. Halten Sie die Sicherheitsabstände nach Kapitel 1 ein. Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten Sie das Gerät am An- und Ausschalter ein. Das Display leuchtet auf und zeigt alle Segmente an. Das Gerät befindet sich anschließend im manuellen Modus.

### Gehen und leichtes Joggen

Die Geschwindigkeit reicht von 1,0 bis 6,0 km/h. Betreten Sie die Laufmatte erst, wenn sie stillsteht. Stellen Sie sich zunächst auf die Trittleisten neben der Matte, starten Sie das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeit und treten Sie erst dann auf die Laufmatte. Prüfen Sie vor jedem Auftreten auf die Trittleisten, dass alle Nivellierfüße fest auf dem Boden aufliegen, und treten Sie vorsichtig und mittig auf.

## Display



Anzeige: Zeit, Distanz, Kalorien und Geschwindigkeit

# 5. BEDIENUNG

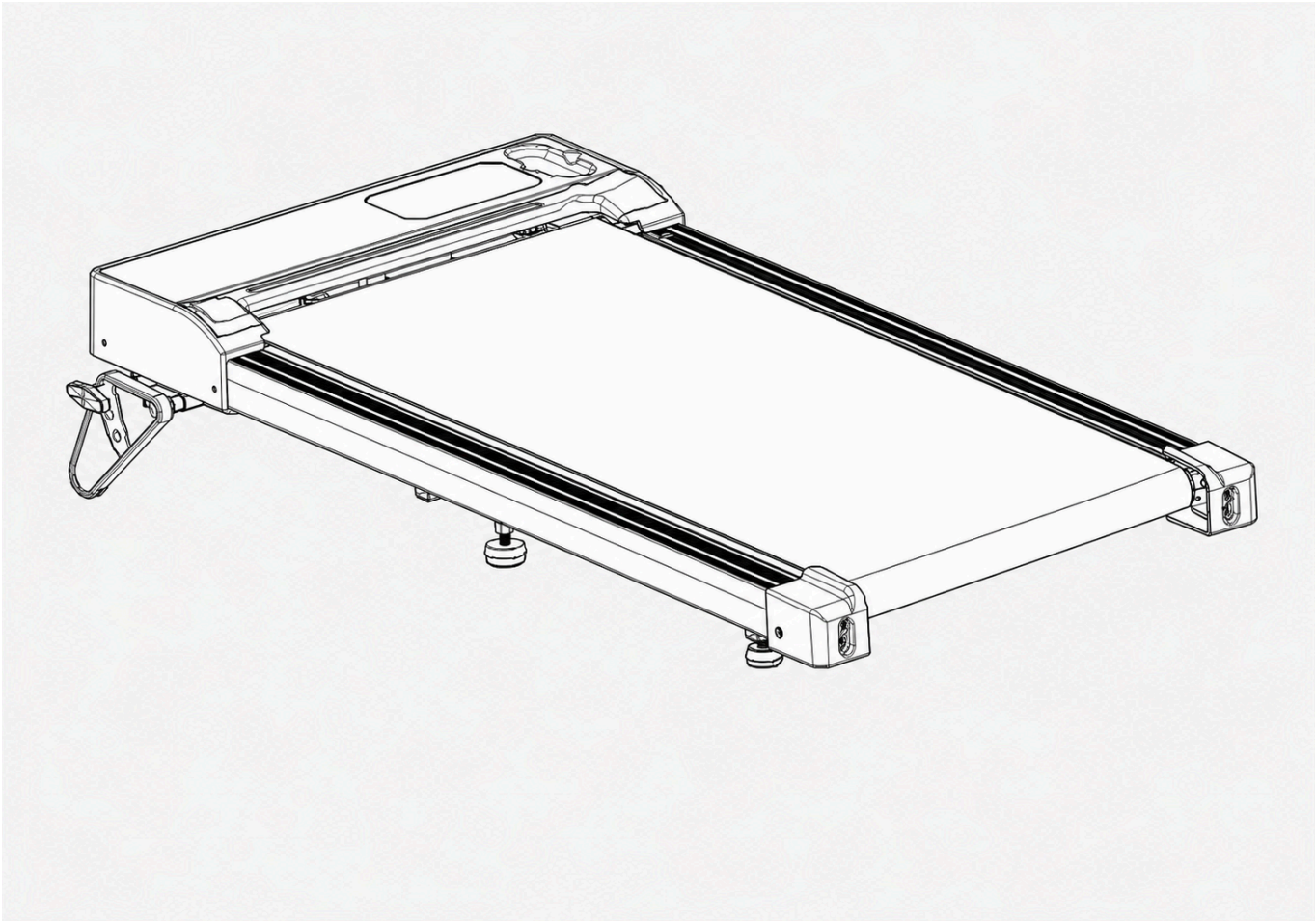
(FORTSETZUNG)

## Anzeigen des Displays

| Anzeige         | Bedeutung                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Geschwindigkeit | Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an.                |
| Zeit            | Zeigt die aktuelle Trainingsdauer in Minuten und Sekunden an. |
| Distanz         | Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometern an.             |
| Kalorien        | Zeigt den bisher erreichten Kalorienverbrauch an.             |

## Neigung einstellen

Das Gerät verfügt über eine vierstufige, manuell einstellbare Neigung bis 9 %. Ziehen Sie den Netzstecker, stellen Sie die Neigungsblöcke an beiden Seiten auf dieselbe Stufe und ziehen Sie die T-Knebelschrauben fest. Prüfen Sie anschließend, dass alle Füße fest auf dem Boden stehen.



## 5. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)



### Überlastschutz

Überschreitet die Stromaufnahme den zulässigen Wert, schaltet der Überlastschutz das Gerät selbsttätig ab. In diesem Zustand reagiert das Gerät auf keine Bedienung. Um den Betrieb wieder aufzunehmen, drücken Sie die Überlastschutz-Taste neben dem Netzschalter.

### Automatische Abschaltung und Ruhezustand

- Überschreitet die Trainingszeit im manuellen Modus 99:59 Minuten, schaltet das Gerät selbsttätig ab. Die Trainingsdaten werden dabei nicht gespeichert.
- Wird das Gerät nach dem Anhalten länger als 10 Minuten nicht bedient, wechselt es in den Ruhezustand und schaltet die Anzeige ab. Ein Tastendruck weckt das Gerät wieder auf.

#### HINWEIS

Schalten Sie das Gerät nach zwei Stunden ununterbrochenem Betrieb aus und lassen Sie es 10 Minuten ruhen, bevor Sie es erneut verwenden. Das schont den Motor und verlängert die Lebensdauer.

## 6. FERNBEDIENUNG

### Fernbedienung

**M**

Modus / Countdown-Auswahl

**P**

Programm-Auswahl

**+ / -**

Geschwindigkeit bzw. Wert erhöhen / verringern

**4**

Geschwindigkeitsschnelltaste

**▶||**

Start / Pause

**STOP**

Stopp

#### HINWEIS

Die Fernbedienung arbeitet mit Infrarot-Technologie. Richten Sie sie stets direkt auf den Empfänger am Gerät. Hindernisse zwischen Fernbedienung und Empfänger beeinträchtigen die Bedienung. Die Fernbedienung arbeitet mit einer Knopfzelle CR2032. Dem Gerät liegen zwei Knopfzellen bei, davon eine als Ersatz. Bewahren Sie die Fernbedienung nach dem Training in der Ablage im Gerät auf. Mit der Schnellwahltaste stellen Sie im Betrieb direkt eine Geschwindigkeit von 4 km/h ein.

## 7. BETRIEBSARTEN

### Manueller Modus

Nach dem Einschalten befindet sich das Gerät im manuellen Modus. Drücken Sie die Start-Taste, um den Motor zu starten. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h. Zeit, Distanz und Kalorien zählen von Null aufwärts. Mit den Geschwindigkeitstasten ändern Sie das Tempo.

### Countdown-Modus

Im Countdown-Modus geben Sie einen Zielwert vor, der bis Null herunterzählt. Wählen Sie den Modus mit der Modus-Taste, stellen Sie den Wert mit den Geschwindigkeitstasten ein und starten Sie mit der Start-Taste. Erreicht der Zielwert Null, läuft das Gerät langsam aus. Es kann jeweils nur ein Zielwert eingestellt werden.

| Zielwert | Voreinstellung | Einstellbereich  |
|----------|----------------|------------------|
| Zeit     | 30:00 Minuten  | 8 bis 99 Minuten |
| Distanz  | 1,0 km         | 1 bis 99 km      |
| Kalorien | 50 kcal        | 20 bis 990 kcal  |

### Automatikprogramme

Das Gerät enthält zwölf voreingestellte Programme P01 bis P12. Drücken Sie die Programm-Taste, stellen Sie die Gesamtdauer mit den Geschwindigkeitstasten ein (8 bis 99 Minuten) und starten Sie mit der Start-Taste. Während des Programms wechselt das Gerät die Geschwindigkeit selbsttätig zwischen 1 und 6 km/h. Sie können die Geschwindigkeit jederzeit mit den Geschwindigkeitstasten anpassen.

#### HINWEIS

Beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und steigern Sie die Intensität erst, wenn Sie sich sicher auf dem Gerät bewegen. Brechen Sie das Training ab, sobald Sie sich unwohl fühlen.

## 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.

### Aufwärmphase

Bevor Sie mit Ihrem Workout beginnen, sollten Sie sich immer 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen, um Ihren Körper vorzubereiten. Indem Sie sich dehnen, entspannen Sie Ihre Muskulatur, die gestreckt und mit Blut und somit mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verringern Sie Muskelkater, Muskelverkrampfungen und Zerrungen während des Sports. Bringen Sie zusätzlich Ihren Kreislauf in Schwung, indem Sie kurze Aufwärmübungen machen, bei denen sich Ihr Puls leicht erhöht.



#### 1 Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen

30 SEKUNDEN JE SEITE

Legen Sie den vorderen Fuß seitlich auf und ziehen Sie den anderen Fuß mit der Hand langsam Richtung Gesäß. Halten Sie den Fuß etwa 30 Sekunden in dieser Position. Zur Unterstützung des Gleichgewichts können Sie den vorderen Fuß alternativ vor sich aufstellen – das Knie und die hintere Fußspitze sorgen dabei für einen festen Halt.



#### 2 Herabschauender Hund

20 BIS 30 SEKUNDEN

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.

## 8. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)



### 3 Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

**20 SEKUNDEN JE SEITE**

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.



### 4 Wadenmuskeln dehnen

**20 SEKUNDEN JE SEITE**

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

**20 SEKUNDEN**

Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden oder eine Fitnessmatte. Platzieren Sie Ihre Hände jeweils neben Ihrem Kopf auf dem Boden. Strecken Sie die Beine komplett aus. Heben Sie langsam und kontrolliert Ihren Kopf und Oberkörper an und stützen Sie sich dabei mit den Händen ab. Die Brust zeigt dann nach vorne, während der Körper von Bauchnabelhöhe abwärts weiterhin stabil aufliegt. Halten Sie den Oberkörper für etwa 20 Sekunden oben und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

## 9. TRAININGSANLEITUNG

---

### Vor dem Trainingsbeginn

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- Bei Ihnen wurden Herzprobleme, hoher Blutdruck oder eine andere Erkrankung festgestellt.
- Sie haben seit über einem Jahr keinen Sport getrieben.
- Sie sind über 35 Jahre alt und treiben derzeit keinen Sport.
- Sie sind schwanger oder haben Diabetes.
- Sie haben Schmerzen in der Brust oder neigen zu Schwindel und Ohnmacht.
- Sie befinden sich in der Erholung nach einer Verletzung oder Krankheit.

### Erste Schritte auf dem Gerät

Machen Sie sich zunächst im Stand neben dem Gerät mit der Bedienung vertraut: Starten, Anhalten und Geschwindigkeit ändern. Stellen Sie sich anschließend vorsichtig auf die Trittleisten, starten Sie das Gerät mit 1 km/h und setzen Sie einen Fuß probeweise auf die Laufmatte. Treten Sie erst dann vollständig auf und steigern Sie die Geschwindigkeit langsam. Halten Sie dieses Tempo etwa 10 Minuten und lassen Sie das Gerät dann langsam auslaufen.

### Trainingsempfehlungen

- Dehnen Sie sich vor und nach jeder Trainingseinheit 5 bis 10 Minuten.
- Wählen Sie die Intensität so, dass Sie die Einheit konstant bis zum Ende durchhalten können.
- Atmen Sie regelmäßig und ruhig. Halten Sie die Luft nicht an und wählen Sie kein Tempo, bei dem die Atmung unruhig wird.
- Streben Sie drei bis fünf Einheiten pro Woche mit je 15 bis 60 Minuten an.
- Beenden Sie jede Einheit mit einigen Minuten bei geringer Geschwindigkeit und dehnen Sie anschließend erneut.
- Steigern Sie Dauer und Tempo erst, wenn Ihnen die bisherige Belastung leicht fällt.

## 10. TECHNISCHE DATEN

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

| Merkmal                 | Angabe                                                               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Marke                   | Miweba Sports                                                        |
| Modell                  | WP80                                                                 |
| Garantie                | 3 Jahre                                                              |
| Einsatzbereich          | Indoor-Nutzung, Wohn- und Bürobereich                                |
| Anwendung               | Als Schreibtischlaufband sowie für Geh- und leichte Joggingeinheiten |
| Geeignet für            | Einsteiger und Fortgeschrittene                                      |
| Empfohlene Körpergröße  | Bis 185 cm                                                           |
| Max. Benutzergewicht    | 100 kg                                                               |
| Beanspruchte Muskulatur | Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur                                    |
| Produktmaße (L × B × H) | 113,5 × 60 × 11 cm                                                   |
| Produktgewicht          | 15,1 kg                                                              |
| Kartonmaße (L × B × H)  | 119 × 56 × 13,5 cm                                                   |
| Kartongewicht           | 17,9 kg                                                              |
| Lauffläche (L × B)      | 97 × 38 cm                                                           |
| Trittleisten (L × B)    | 86 × 3,7 cm                                                          |

## 10. TECHNISCHE DATEN

(FORTSETZUNG)

| Merkmal                         | Angabe                                                                                              |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschwindigkeit                 | 1 bis 6 km/h, in Schritten von 0,1 km/h                                                             |
| Steigung                        | Manuell einstellbar in 4 Stufen, bis 9 %                                                            |
| Motor                           | Bürstenloser DC-Motor, 230 V, 480 W                                                                 |
| Dauerleistung / Spitzenleistung | 480 W (0,65 PS) / 1435 W (1,95 PS)                                                                  |
| Antriebsart                     | Keilrippenriemen                                                                                    |
| Betriebsspannung                | 230 V AC, 50 Hz                                                                                     |
| Netzstecker                     | Schutzkontaktstecker Typ F (CEE 7/4)                                                                |
| Kabellänge                      | 1,78 m                                                                                              |
| Schutzklasse                    | I                                                                                                   |
| Intensitätsstufen               | Geschwindigkeitsabhängige Trainingsmodi (Arbeits-, Geh- und Laufmodus)                              |
| Display                         | Extra großes LED-Display                                                                            |
| Displayanzeige                  | Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch                                                   |
| Trainingsprogramme              | Schnellstart, 12 voreingestellte Programme, Zielvorgabe für Zeit, Distanz und Kalorien              |
| Manuelle Zielwerte              | Zeit 8 bis 99 Minuten, Distanz 1 bis 99 km, Kalorien 20 bis 990 kcal                                |
| Fernbedienung                   | Infrarot, 7 Tasten, mit Halteschlaufe und Ablage im Gerät; 2 × CR2032 enthalten, davon 1 als Ersatz |

## 10. TECHNISCHE DATEN

(FORTSETZUNG)

| Merkmal             | Angabe                                                                                                                                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pausenfunktion      | Ohne Zeitlimit, Fortsetzung mit gespeicherten Trainingsdaten                                                                          |
| Sicherheit          | Sanftes An- und Auslaufen, rutschfeste Lauffläche, seitliche Trittleisten, automatische Abschaltung, Überlast- und Überhitzungsschutz |
| Energiesparfunktion | Automatischer Ruhemodus nach 10 Minuten Inaktivität                                                                                   |
| Lautstärke          | Unter 50 dB                                                                                                                           |
| Laufgurt            | Mehrlagig, mit reibungsoptimiertem Textil-Trägergewebe                                                                                |
| Laufdeck            | MDF-Holzwerkstoff mit progressiver Dämpfung, reibungsreduzierende Teflonbeschichtung                                                  |
| Standfüße           | 4 stoßdämpfende Nivellierfüße mit Gummierung                                                                                          |
| Transport           | Transportrollen vorne                                                                                                                 |
| Schmierung          | Manuell, mit automatischer Schmiermittelverteilung                                                                                    |
| Bandspannung        | Einstellbar mittels zweier Spannschrauben                                                                                             |
| Weitere Funktionen  | Automatische Laufbandzentrierung                                                                                                      |
| Montage             | Ca. 2 Minuten, nur die beiden Neigungsblöcke werden angeschraubt                                                                      |
| Material            | Stahl, Aluminium, Kunststoff, MDF-Holzwerkstoff                                                                                       |
| Farbe               | Schwarz                                                                                                                               |
| Pflege              | Feucht abwischbar, wartungsarm                                                                                                        |

# 11. WARTUNG UND PFLEGE



**ACHTUNG**

Ziehen Sie vor jeder Reinigung und vor jeder Wartung den Netzstecker aus der Steckdose.

## Reinigung

- Verwenden Sie ausschließlich ein leicht angefeuchtetes Tuch. Aggressive Reinigungsmittel und Scheuermittel beschädigen Oberflächen und Bauteile.
- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in elektrische Bauteile oder den Motor gelangt.
- Reinigen Sie die freiliegenden Bereiche beidseits der Laufmatte regelmäßig. Das verringert Ablagerungen unter der Matte.
- Achten Sie auf saubere Schuhsohlen, damit keine Fremdkörper unter die Laufmatte gelangen und Laufdeck und Matte verschleifen.

## Schmierung

Zwischen Laufdeck und Laufmatte ist werkseitig Silikonöl aufgetragen. Die Reibung zwischen Matte und Deck bestimmt Lebensdauer und Laufverhalten des Geräts wesentlich, deshalb ist regelmäßig nachzuschmieren.

| Nutzung                         | Schmierintervall |
|---------------------------------|------------------|
| Weniger als 3 Stunden pro Woche | alle 6 Monate    |
| 3 bis 5 Stunden pro Woche       | alle 3 Monate    |
| Mehr als 5 Stunden pro Woche    | alle 6 Wochen    |

Prüfen Sie den Schmierbedarf, indem Sie die Laufmatte anheben und mit der Hand die Mitte der Unterseite berühren. Fühlt sich die Fläche leicht feucht an, ist keine Schmierung erforderlich. Ist sie trocken, tragen Sie Silikonöl auf. Silikonöl liegt dem Gerät bei. Nachschub erhalten Sie im Fachhandel oder über unseren Kundendienst.

# 11. WARTUNG UND PFLEGE

(FORTSETZUNG)

## Silikonöl auftragen

- Lassen Sie das Gerät mit 1 km/h laufen und halten Sie es anschließend an.
- Stellen Sie das Gerät seitlich auf, heben Sie die Laufmatte an und geben Sie etwa 10 ml Silikonöl zwischen Laufdeck und Matte.
- Legen Sie das Gerät wieder flach hin und lassen Sie es 8 bis 10 Minuten mit 1 km/h laufen. Treten Sie dabei von links nach rechts leicht auf die Matte, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt.
- Tragen Sie nicht mehr Öl auf als angegeben. Zu viel Schmiermittel verschlechtert das Laufverhalten.

## Laufmatte zentrieren

Die Laufmatte ist werkseitig eingestellt. Weicht sie nach längerem Gebrauch seitlich ab, justieren Sie sie nach:

- Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Boden und lassen Sie es mit etwa 3,5 km/h laufen.
- Weicht die Matte nach links ab, drehen Sie die linke Spannschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und warten Sie 30 Sekunden.
- Weicht die Matte nach rechts ab, drehen Sie die rechte Spannschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und warten Sie 30 Sekunden.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Matte stabil mittig läuft.

# 11. WARTUNG UND PFLEGE

(FORTSETZUNG)



## Bandspannung einstellen

Eine zu lose Matte rutscht beim Gehen durch. Eine zu straffe Matte mindert die Motorleistung und erhöht den Verschleiß an Rollen und Matte. Die Spannung ist richtig, wenn sich die Matte an den Rändern etwa 50 bis 75 mm vom Laufdeck abheben lässt. Drehen Sie zum Nachspannen beide Spannschrauben gleichmäßig um jeweils eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.

## Lagerung

- 
- Lagern Sie das Gerät trocken, geschlossen und vor Staub, Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt.
- 
- Lagern Sie es nicht in Garagen, überdachten Innenhöfen oder in der Nähe von Wasserquellen.
- 
- Ziehen Sie das Netzkabel ab und bewahren Sie es aufgerollt auf.
- 
- Zum Verschieben heben Sie das Gerät an einem Ende an und rollen es auf den Transportrollen. Ziehen Sie zuvor den Netzstecker.
- 
- Prüfen Sie alle Schrauben regelmäßig und ziehen Sie sie bei Bedarf nach, da sich Verbindungen durch Vibrationen lösen können.
-

## 12. PROBLEMBEHANDLUNG

Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie eine Störung untersuchen.

| Code | Bedeutung                                         | Abhilfe                                                                                                                                                                                                |
|------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er01 | Verbindung zwischen Display und Steuerung gestört | Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen und Steckverbindung zwischen Display und Steuerung prüfen. Bleibt der Fehler bestehen, Kundendienst kontaktieren.                                                |
| Er02 | Eingangsspannung zu hoch                          | Gerät direkt an eine vorschriftsmäßige Steckdose anschließen, keine Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabel verwenden. Fehler weiterhin vorhanden: Elektrofachkraft oder Kundendienst kontaktieren. |
| Er03 | Eingangsspannung zu niedrig                       | Gerät direkt an eine vorschriftsmäßige Steckdose anschließen und an einer anderen Steckdose testen. Fehler weiterhin vorhanden: Elektrofachkraft oder Kundendienst kontaktieren.                       |
| Er04 | Motorkreis unterbrochen                           | Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen. Kundendienst kontaktieren; Motor oder Steuerung müssen geprüft werden.                                                                                       |
| Er05 | Störung der Strommessung                          | Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen und nach einigen Minuten erneut starten. Bleibt der Fehler bestehen, Kundendienst kontaktieren.                                                                  |
| Er06 | Störung der Spannungsmessung                      | Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen und nach einigen Minuten erneut starten. Bleibt der Fehler bestehen, Kundendienst kontaktieren.                                                                  |
| Er08 | Motorphase fehlt                                  | Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen. Kundendienst kontaktieren.                                                                                                                                   |

### WICHTIG

Öffnen Sie das Gehäuse und die Motorabdeckung nicht. Arbeiten im Inneren des Geräts dürfen ausschließlich vom Kundendienst oder einer Fachkraft durchgeführt werden.

## 12. PROBLEMBEHANDLUNG

(FORTSETZUNG)

| Code | Bedeutung                                            | Abhilfe                                                                                                                                                                                                                       |
|------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er11 | Überlast                                             | Prüfen, ob sich die Laufmatte frei bewegt. Fremdkörper entfernen, Bandspannung prüfen und Matte schmieren, falls sie trocken ist. Gerät auf ebenen Untergrund stellen. Fehler weiterhin vorhanden: Kundendienst kontaktieren. |
| Er13 | Signal des Drehzahlsensors fehlerhaft                | Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen und erneut starten. Bleibt der Fehler bestehen, Kundendienst kontaktieren.                                                                                                              |
| Er14 | Steuerung überhitzt (über 93 °C)                     | Gerät ausschalten und abkühlen lassen. Auf freie Lüftungsschlitze und ausreichenden Abstand achten. Danach erneut starten.                                                                                                    |
| Er15 | Hardware-Schutz ausgelöst                            | Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen. Kundendienst kontaktieren.                                                                                                                                                          |
| Er17 | Abweichung des Sensorsignals zu groß                 | Gerät ausschalten, Netzstecker ziehen und erneut starten. Bleibt der Fehler bestehen, Kundendienst kontaktieren.                                                                                                              |
| Er19 | Fehler bei der Selbstprüfung der Neigungsverstellung | Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen. Steckverbindungen prüfen. Bleibt der Fehler bestehen, Kundendienst kontaktieren.                                                                                                    |

### Weitere Störungen

| Störung                                    | Abhilfe                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Die Fernbedienung reagiert nicht           | Knopfzelle CR2032 ersetzen und die Fernbedienung direkt auf den Infrarot-Empfänger am Gerät richten. Hindernisse zwischen Fernbedienung und Empfänger entfernen. |
| Das Display bleibt dunkel                  | Netzstecker und Netzschalter prüfen. Reagiert das Gerät weiterhin nicht, Kundendienst kontaktieren.                                                              |
| Die Laufmatte rutscht durch                | Bandspannung nach Kapitel 11 einstellen.                                                                                                                         |
| Das Gerät schaltet während des Betriebs ab | Überlastschutz-Taste neben dem Netzschalter drücken. Prüfen, ob das maximale Benutzergewicht von 100 kg überschritten wurde.                                     |
| Ungewohnte Geräusche                       | Gerät anhalten, Netzstecker ziehen und alle Schrauben prüfen. Laufmatte auf Fremdkörper untersuchen.                                                             |

## 13. ENTSORGUNG

### Verpackung

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.

### Batterien

Batterien können Giftstoffe enthalten, die der Gesundheit und der Umwelt schaden. Die Batterie der Fernbedienung unterliegt der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG und darf in keinem Fall mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Entnehmen Sie die Batterie vor der Entsorgung des Geräts und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien ab.



### Altgerät – Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihr Gerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll. Geben Sie es an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab und beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. 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.

#### HINWEIS

Halten Sie Verpackungsfolien bis zur Entsorgung von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

## 14. HAFTUNGSAUSSCHLUSS



Alle Rechte vorbehalten.

Für etwaige Ungenauigkeiten oder unpassende Angaben in dieser Bedienungsanleitung kann die Miweba GmbH nicht verantwortlich gemacht werden. Die Informationen in diesem Dokument können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, es besteht jedoch keine Verpflichtung zu einer laufenden Aktualisierung. Design- und Geräteänderungen, die der Verbesserung des Produktionsprozesses oder des Produktes dienen, bleiben vorbehalten.

## 15. KONFORMITÄT



Mit dem CE-Zeichen erklärt der Inverkehrbringer, dass das Produkt die grundlegenden Anforderungen und Richtlinien der europäischen Bestimmungen erfüllt.

Miweba GmbH, Gewerbepark 20, 96149 Breitengüßbach, Deutschland. Kontakt über [kontakt.miweba.de](mailto:kontakt.miweba.de).

# **MIWEBBA SPORTS**

## **Miweba GmbH**

Gewerbepark 20  
96149 Breitengüßbach  
Deutschland

kundendienst@miweba.de  
kontakt.miweba.de

WEEE-Reg.-Nr.: DE54010438



/miwebagmbh



@miweba.de



@miwebaTV



**MIWEBBA.DE**