MIWEBA SPORTS



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MR400

MIWEBA SPORTS RUDERGERÄT

Artikelnummer: PR0035473

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 hohe Qualitätsstandards.

Ihr Rudergerät erzeugt den Trainingswiderstand über ein Magnetbremssystem mit Riemenantrieb. Die leise, verschleißfreie Magnetbremse lässt sich über einen Drehregler in 16 Stufen einstellen. Damit Sie Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor der Montage und 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 Montage 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
WEEE-Nr. DE54010438

zum Kontaktformular

/miwebagmbh **@miweba.de** **@miwebaTV**

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Signalwörter und Warnhinweise	**4**
2.	Wichtige Sicherheitshinweise	**5**
3.	Lieferumfang	**7**
4.	Produktübersicht	**8**
5.	Montageanleitung	**9**
6.	Bedienung	**16**
7.	Rudertechnik	**19**
8.	Trainingsanleitung	**20**
9.	Aufwärmen und Dehnen	**20**
10.	Technische Daten	**22**
11.	Wartung und Pflege	**24**
12.	Störungsbehebung	**25**
13.	Entsorgung	**26**
14.	Haftungsausschluss	**27**
15.	Rechtliche Hinweise	**27**

1. SIGNALWÖRTER UND WARNHINWEISE

In dieser Anleitung sind wichtige Stellen durch Signalwörter hervorgehoben. Die folgende Übersicht erklärt, was die einzelnen Signalwörter bedeuten.

WICHTIG

Grundlegende Anweisung. Wird sie nicht befolgt, ist die sichere Funktion des Geräts nicht gewährleistet.

ACHTUNG

Warnung vor einer Situation, die zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät führen kann.

HINWEIS

Zusätzliche Information, die die Montage, die Bedienung oder das Training erleichtert.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt und lassen Sie klären, ob körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, die ein Risiko darstellen oder die sachgemäße Benutzung des Geräts verhindern. Der Rat eines Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

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: Kopfschmerzen, 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.

Vor der Montage und vor jeder Benutzung

- Lesen Sie diese Anleitung vollständig, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Nur die richtige Montage, Wartung und Benutzung ermöglicht ein sicheres und wirksames Training.
- Stellen Sie sicher, dass jeder Nutzer alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen dieses Geräts kennt.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, und kontrollieren Sie sie in regelmäßigen Abständen.
- Stellen Sie die Arbeit sofort ein, wenn Sie bei Montage oder Wartung ein beschädigtes Bauteil oder ein ungewöhnliches Geräusch feststellen. Setzen Sie das Training erst fort, wenn alle Mängel behoben sind.
- Benutzen Sie das Gerät ausschließlich in der in dieser Anleitung beschriebenen Weise.

Nutzerkreis

- Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene bestimmt.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg, die maximale Körpergröße 205 cm. Beide Werte dürfen nicht überschritten werden.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimbereich bestimmt.
- Das Gerät ist kein medizinisches Gerät und nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

Während des Trainings

- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen und die Bewegung behindern kann.
- Halten Sie sich zum Auf- und Absteigen am Rahmen fest und steigen Sie erst ab, wenn der Sitz zum Stillstand gekommen ist.
- Greifen Sie während des Trainings nicht in die Sitzschiene und nicht in den Bereich des Zugseils.
- Eine Veränderung des Geräts ist nicht zulässig. Bauliche Änderungen können Gefahren für den Benutzer verursachen.
- Verwenden Sie für Reparaturen ausschließlich Originalersatzteile.

Wie viel Platz benötigen Sie?

Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen Untergrund. Schützen Sie Boden oder Teppich mit einer geeigneten Unterlage vor Beschädigung. Halten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit rund um das Gerät eine freie Trainingsfläche von mindestens 1,50 Metern zu allen Hindernissen ein. Stellen Sie das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen auf.

Aufstellort

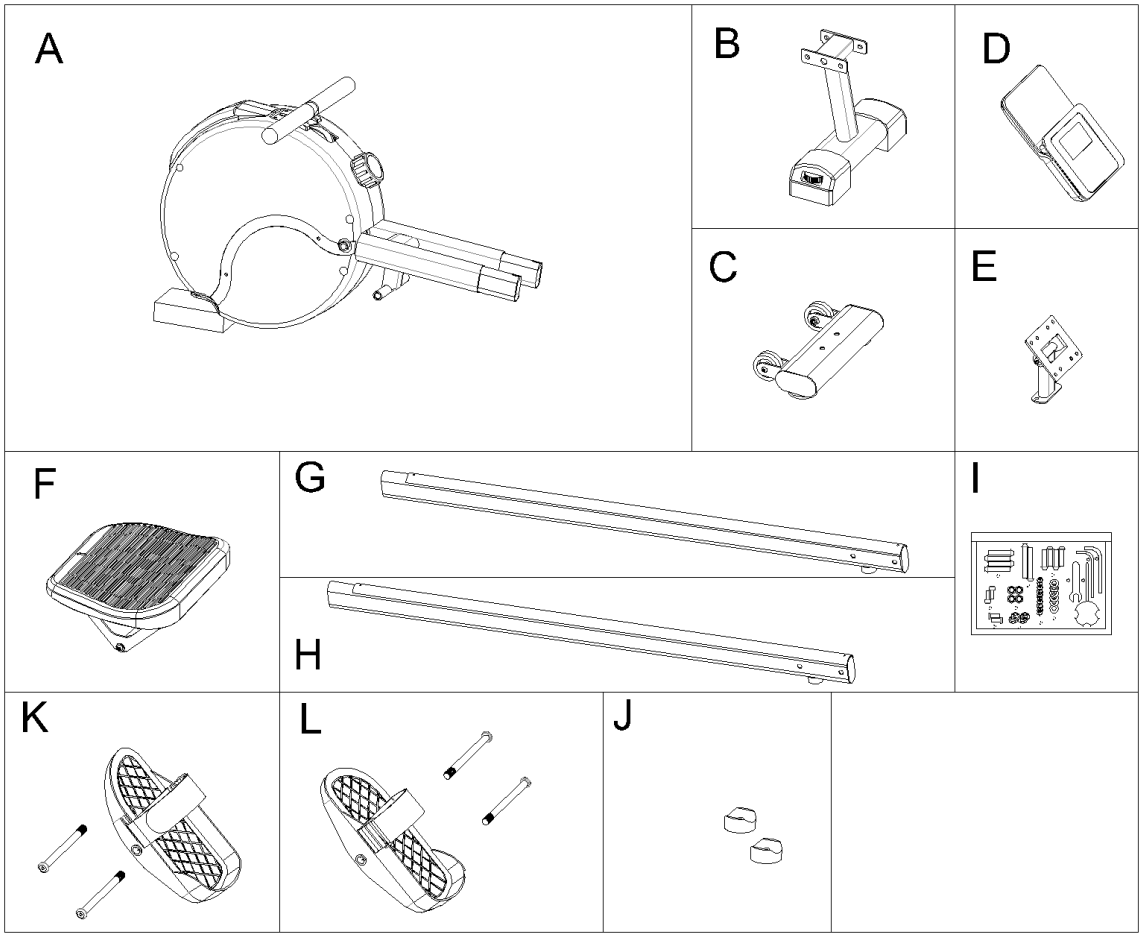
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien und nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten, intensiven Sonneneinstrahlung aus.
- Halten Sie das Gerät von übermäßiger Feuchtigkeit und von Staub fern.

Anheben und Transportieren

- Achten Sie beim Anheben und Bewegen des Geräts auf eine sichere Hebetechnik. Heben Sie aus den Beinen, nicht aus dem Rücken.
- Auf den Transportrollen lässt sich das Gerät von einer Person verschieben. Tragen Sie das Gerät bei einem Gewicht von 18,9 kg möglichst zu zwei Personen, insbesondere über Treppen.
- Fassen Sie das Gerät zum Anheben am Rahmen, nicht an Konsole, Sitz oder Zuggriff.

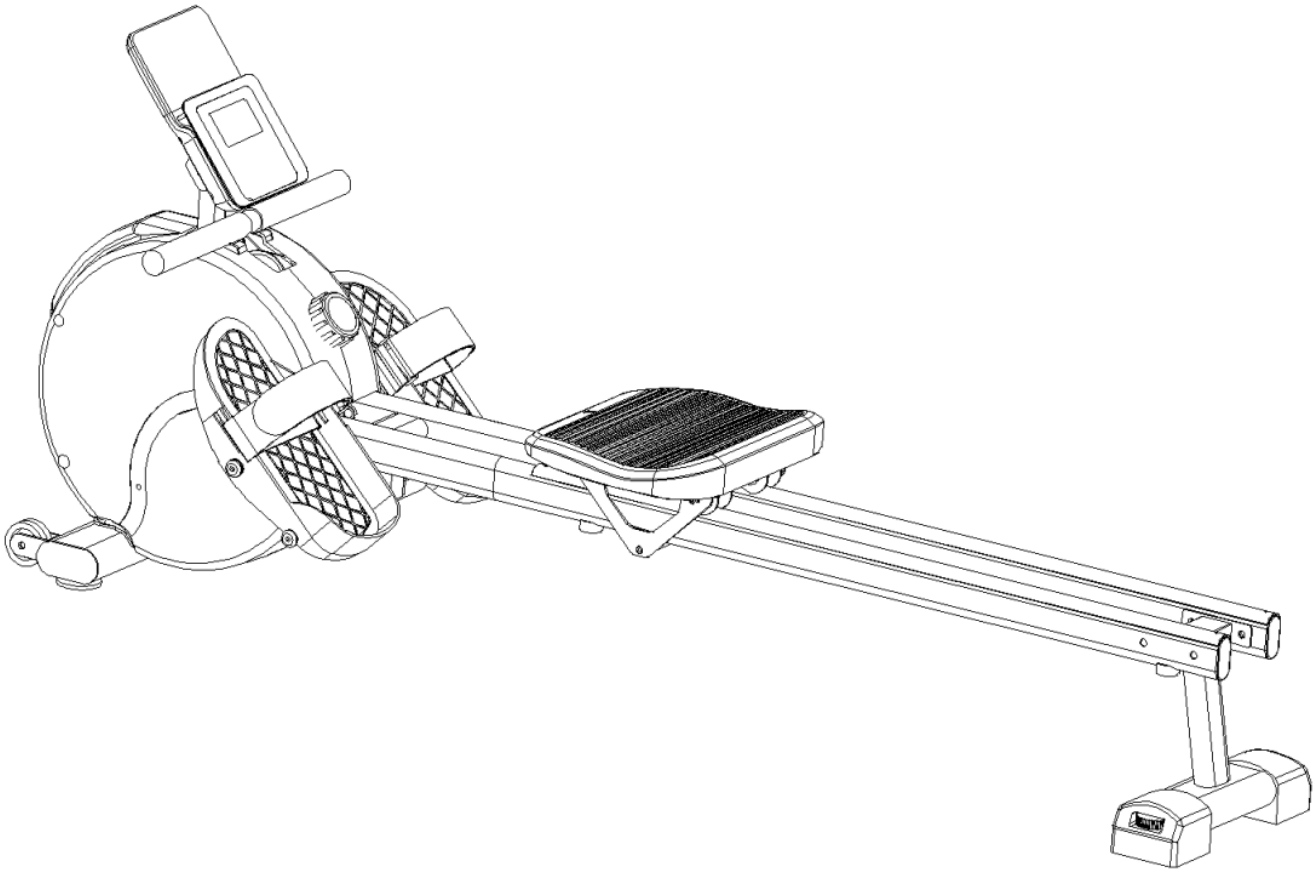
3. LIEFERUMFANG

Kontrollieren Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit, bevor Sie mit der Montage beginnen. Bei fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren Kundenservice.



A	Hauptrahmen × 1
B	Hintere Stütze × 1
C	Vordere Stütze mit Transportrollen × 1
D	Konsole × 1
E	Konsolenhalterung × 1
F	Sitzeinheit × 1
G	Sitzschiene rechts × 1
H	Sitzschiene links × 1
I	Zubehörbeutel × 1
J	Endanschlag × 2
K	Fußschale links × 1
L	Fußschale rechts × 1
	Schraube für Fußschalen × 4
	Bedienungsanleitung × 1

4. PRODUKTÜBERSICHT

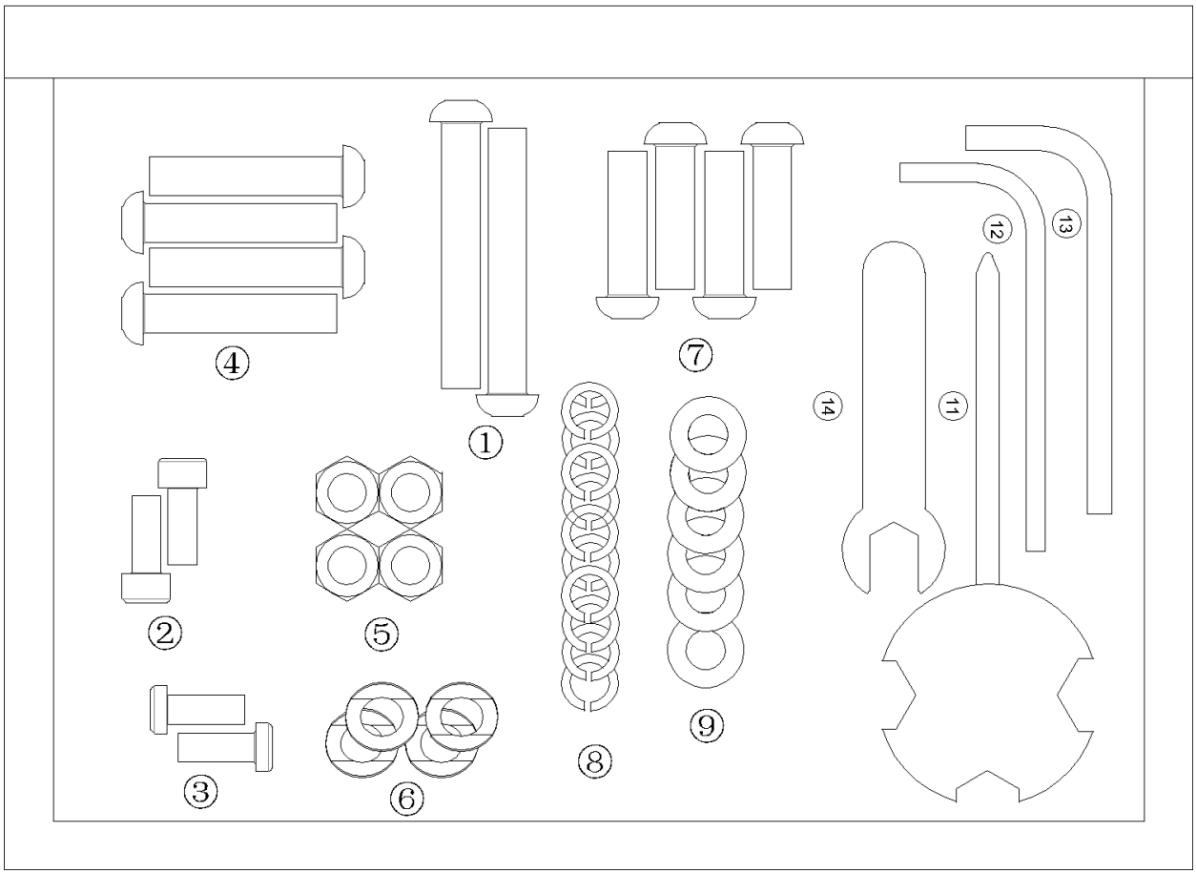


- Schwungradgehäuse mit Magnetbremse
- Drehknopf für die 16 Widerstandsstufen
- Konsole auf der Halterung
- Zuggriff mit Zugseil
- Fußschalen mit Fußschlaufen
- Sitz mit Laufrollen
- Sitzschiene mit Endanschlag
- Vordere und hintere Stütze mit Standfüßen

5. MONTAGEANLEITUNG

Übersicht des Zubehörbeutels

Legen Sie den Inhalt des Zubehörbeutels vor der Montage nach dieser Übersicht sortiert bereit. Die eingekreisten Ziffern entsprechen den Angaben in den Montageschritten.



①	Schraube, lang	⑧	Federscheibe
②	Schraube, kurz	⑨	Unterlegscheibe
③	Schraube mit Bund	⑪	Ringschlüssel
④	Schraube, mittellang	⑫	Inbusschlüssel, klein
⑤	Sechskantmutter	⑬	Inbusschlüssel, groß
⑥	Gewölbte Scheibe	⑭	Gabelschlüssel
⑦	Schraube mit Rundkopf		

5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Vorbereitung

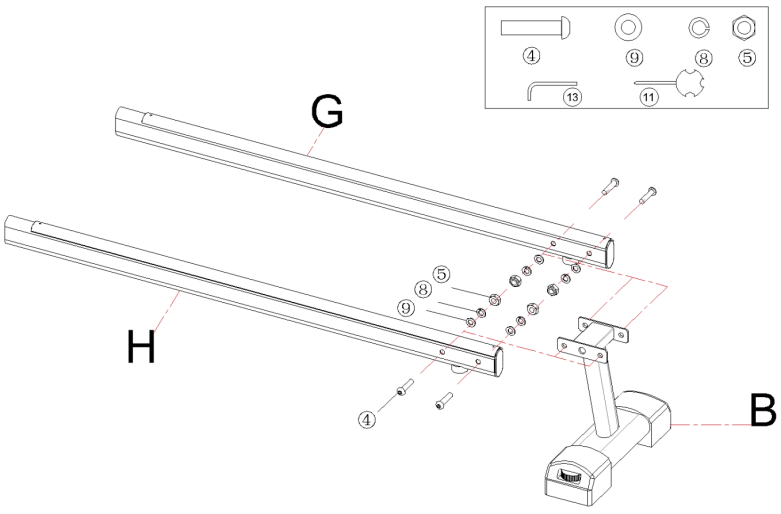
- Sorgen Sie für einen Freiraum von mindestens 2 Metern um den Montageplatz.
- Verwenden Sie ausschließlich die beiliegenden Werkzeuge und die Schrauben aus dem Zubehörbeutel (I). Die Übersicht aller Positionsnummern finden Sie auf der vorherigen Seite.
- Folgen Sie den Montageschritten in der vorgegebenen Reihenfolge.
- Legen Sie den Hauptrahmen auf eine weiche Unterlage, damit er beim Montieren nicht verkratzt.
- Führen Sie die Montage zu zwei Personen durch und tragen Sie dabei Handschuhe.
- Einzelne Bauteile sind bereits ab Werk am Gerät vormontiert. Sie sind in den Montageschritten mit den Buchstaben M bis Q bezeichnet und werden dort gelöst oder entfernt.

1 Sitzschienen und hintere Stütze

Nehmen Sie die rechte Sitzschiene (G), die linke Sitzschiene (H) und die hintere Stütze (B) aus der Verpackung. Verschrauben Sie die drei Bauteile mit vier Schrauben (④), vier Unterlegscheiben (⑨), vier Federscheiben (⑧) und vier Muttern (⑤). Verwenden Sie dazu den beiliegenden Ringschlüssel und den großen Inbusschlüssel.

HINWEIS

Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt noch nicht fest an. Sie werden erst in Schritt 5 endgültig angezogen.

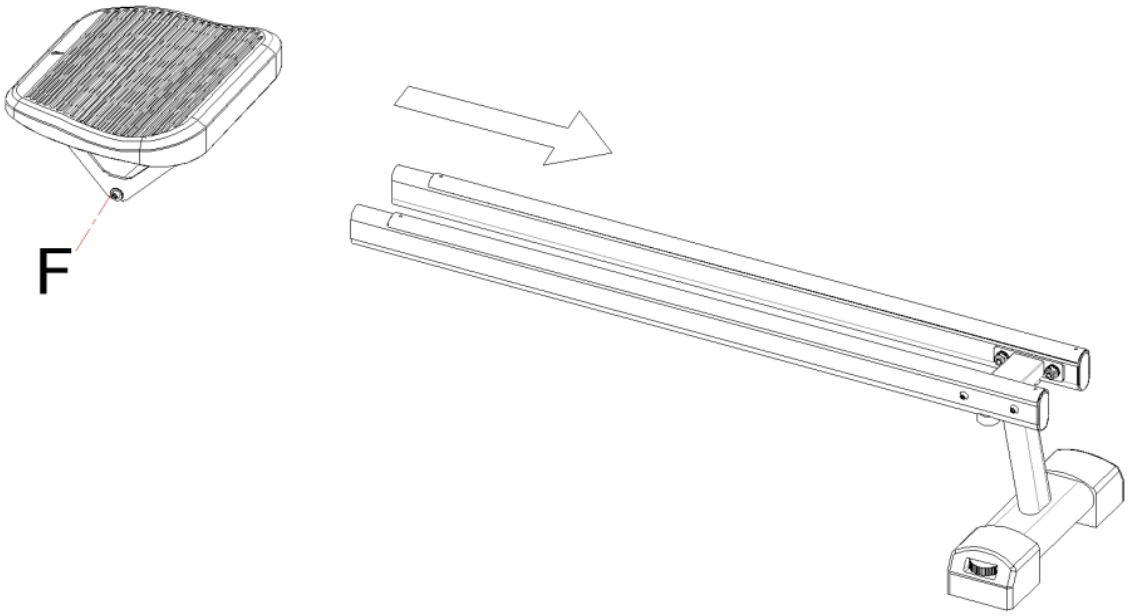


5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

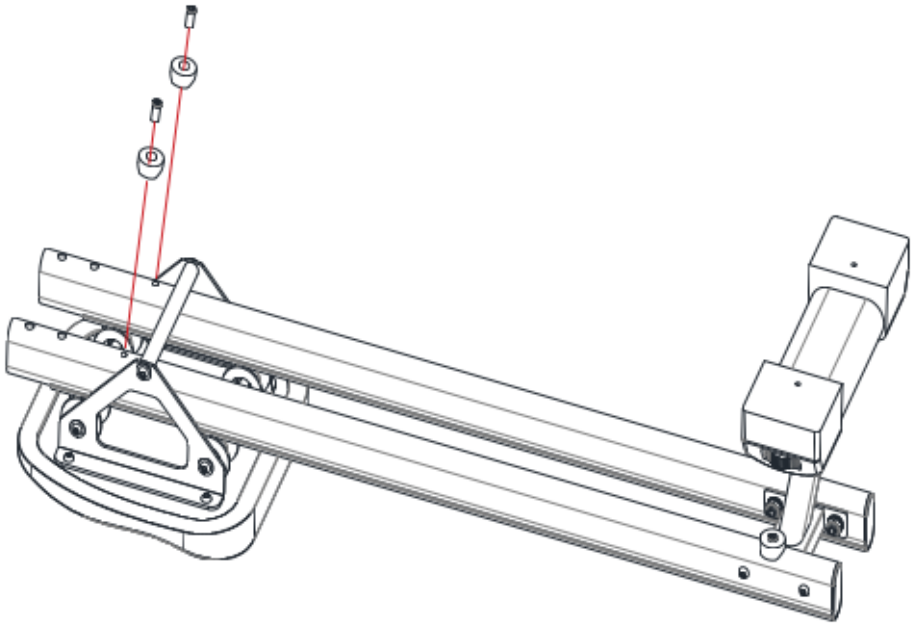
2 Sitz einschieben

Nehmen Sie die Sitzeinheit (F) aus der Verpackung und schieben Sie sie in Pfeilrichtung auf die Sitzschiene.



3 Endanschlag montieren

Drehen Sie die Schieneneinheit mit dem aufgesetzten Sitz (F) um. Nehmen Sie den Endanschlag (J) und zwei Schrauben (②) aus dem Zubehörbeutel und verschrauben Sie den Endanschlag mit dem großen Inbusschlüssel am Schienenende.



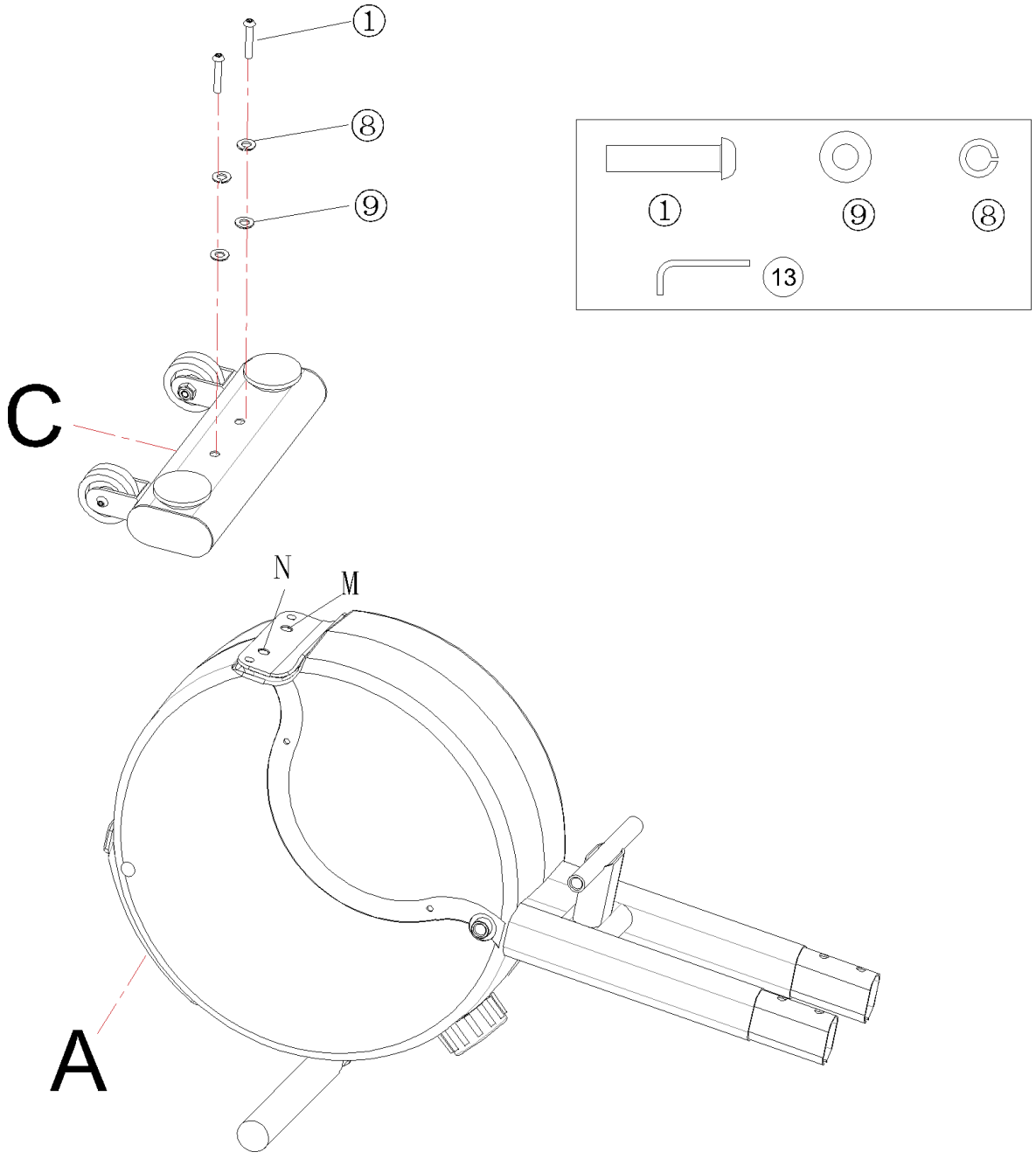
5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

4 Vordere Stütze am Hauptrahmen

Nehmen Sie die vordere Stütze (C) und den Hauptrahmen (A) aus der Verpackung. Legen Sie den Hauptrahmen wie abgebildet auf den Boden und achten Sie darauf, keine Bauteile zu quetschen. Lösen Sie mit dem großen Inbusschlüssel die vormontierten Schrauben M und entfernen Sie das Kunststoff-Transportrohr N.

Nehmen Sie zwei Schrauben (①), zwei Federscheiben (⑧) und zwei Unterlegscheiben (⑨) aus dem Zubehörbeutel. Verschrauben Sie die vordere Stütze (C) mit dem großen Inbusschlüssel am Hauptrahmen (A).



5. MONTAGEANLEITUNG

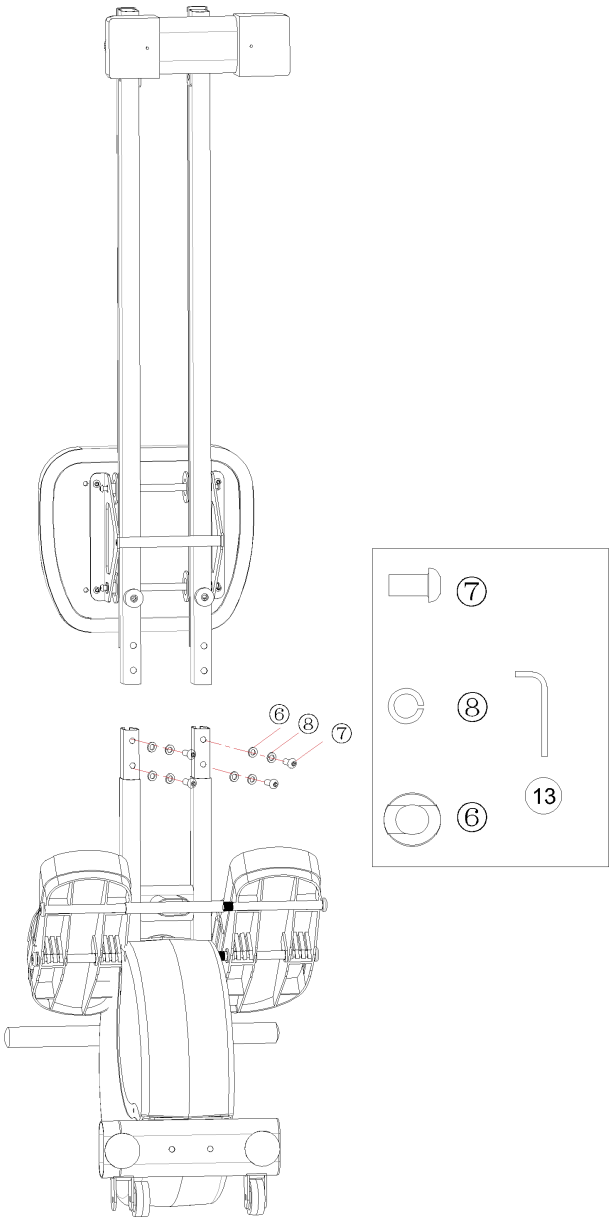
(FORTSETZUNG)

5 Schieneneinheit am Hauptrahmen

Stellen Sie den Hauptrahmen (A) wie abgebildet auf. Nehmen Sie vier Schrauben (⑦), vier Federscheiben (⑧) und vier gewölbte Scheiben (⑥) aus dem Zubehörbeutel. Verschrauben Sie die Schieneneinheit mit dem großen Inbusschlüssel am Hauptrahmen.

WICHTIG

Ziehen Sie jetzt auch die in Schritt 1 lose gelassenen Schrauben fest an. Prüfen Sie anschließend jede Verbindung aus den Schritten 1 bis 5 einzeln nach.



5. MONTAGEANLEITUNG

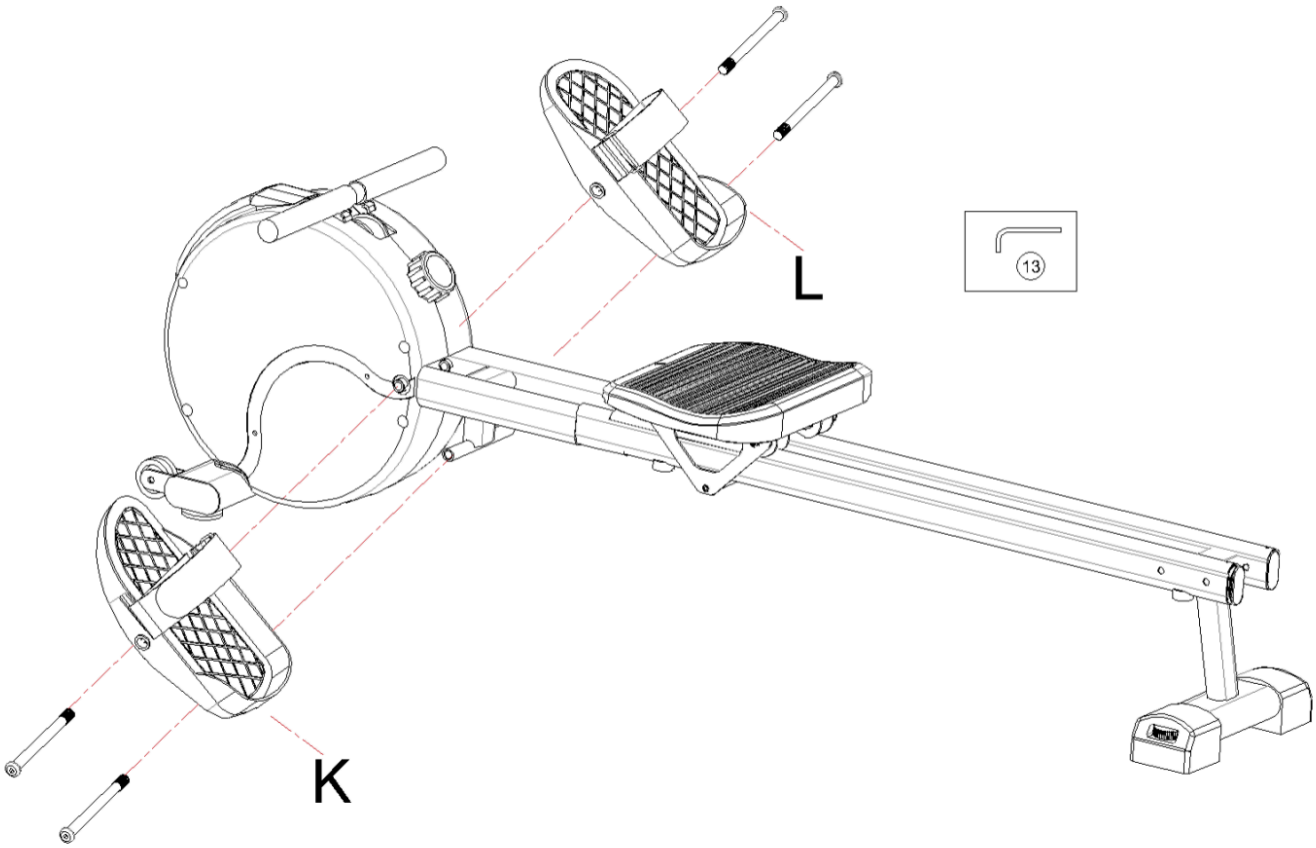
(FORTSETZUNG)

6 Fußschalen montieren

Nehmen Sie die linke Fußschale (K) und die rechte Fußschale (L) aus der Verpackung. Nehmen Sie die vier langen Schrauben, die den Fußschalen beiliegen. Verschrauben Sie die Fußschalen mit dem großen Inbusschlüssel (⑬) links und rechts am vorderen Bereich des Hauptrahmens, je zwei Schrauben pro Fußschale.

ACHTUNG

Achten Sie darauf, die Fußschalen in der richtigen Ausrichtung zu montieren. Links und rechts sind nicht vertauschbar.



5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

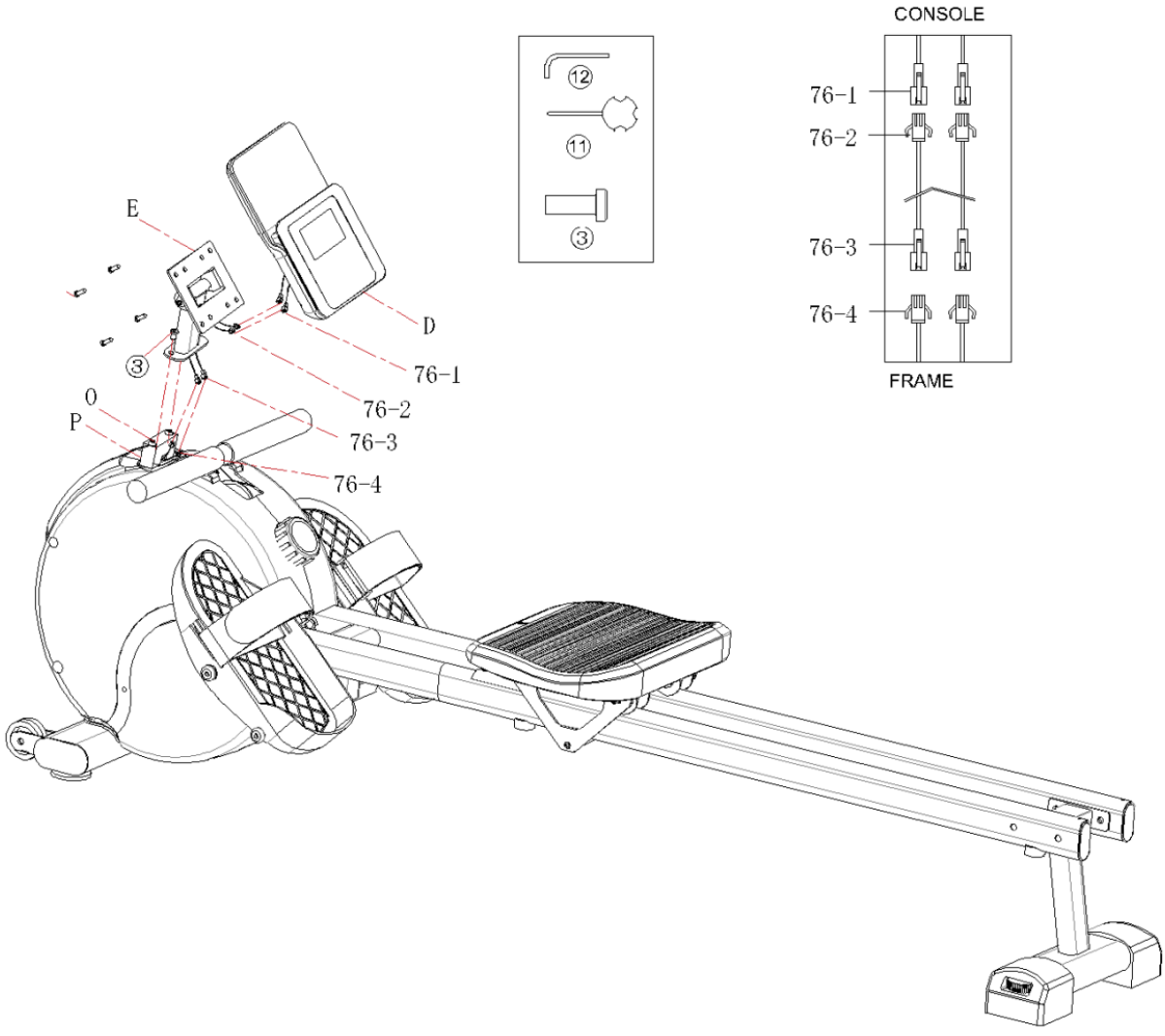
7 Konsole montieren

Lösen Sie mit dem kleinen Inbusschlüssel die Schrauben O am Hauptrahmen und entfernen Sie die Transporthülse P. Führen Sie die Kabel 76-3 und 76-4 durch das Rohr der Konsolenhalterung. Verschrauben Sie die Konsolenhalterung (E) mit dem kleinen Inbusschlüssel und zwei Schrauben (③) am Rahmen.

Lösen Sie mit dem Ringschlüssel die Schraube an der Rückseite der Konsole (D). Führen Sie das Kabel 76-1 durch die Mittelbohrung der Halteplatte und verbinden Sie es mit dem Kabel 76-2. Verschrauben Sie die Konsole (D) anschließend wie abgebildet auf der Konsolenhalterung (E).

ACHTUNG

Ziehen Sie die Steckkontakte nicht am Kabel auseinander und knicken Sie die Kabel nicht. Achten Sie darauf, dass kein Kabel zwischen Bauteilen eingeklemmt wird.



6. BEDIENUNG

Widerstand einstellen

Der Trainingswiderstand wird über den Drehknopf am Schwungradgehäuse in 16 Stufen eingestellt. Drehen Sie den Knopf nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie ihn nach links, um den Widerstand zu verringern.

ACHTUNG

Verstellen Sie den Widerstand ausschließlich im Stillstand. Verstellen Sie ihn nicht während der Zugbewegung.

Konsole

Die Konsole zeichnet Ihre Trainingswerte auf und zeigt sie im Display an. Setzen Sie vor der ersten Benutzung zwei Batterien der Größe AAA in das Batteriefach auf der Rückseite ein. Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Tastenfunktionen

Taste	Funktion
MODE	Wählt das Anzeigefenster aus, das eingestellt oder zurückgesetzt werden soll.
SET	Wechselt in den Einstellmodus. Das gewählte Fenster blinkt, und Sie können einen Wert für Zeit, Strecke, Ruderschläge oder Kalorien vorgeben. Ein weiterer Druck auf SET bestätigt den Wert.
RESET	Setzt im Einstellmodus den Wert des blinkenden Fensters zurück. Halten Sie RESET drei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte der Konsole zu löschen.

6. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)

Anzeigewerte

Anzeige	Bedeutung	Bereich
Umlauf (SCAN)	Zeigt die fünf Anzeigewerte nacheinander an	Wechsel alle 6 Sekunden
Zeit (TMR)	Trainingszeit vom Start bis zum Stillstand	0:00 bis 99:59 min
Züge (COUNT)	Anzahl der ausgeführten Zugbewegungen	0 bis 9999
Strecke (DST)	Zurückgelegte Strecke vom Start bis zum Stillstand	0,00 bis 9999 km
Kalorien (CAL)	Verbrauchte Energie vom Start bis zum Stillstand	0,0 bis 9999 kcal
Gesamtzüge (TCNT)	Summe aller Zugbewegungen seit dem letzten Zurücksetzen der Konsole	0 bis 9999

Zielwert vorgeben

Wählen Sie mit MODE das Fenster für Zeit, Strecke, Ruderschläge oder Kalorien und stellen Sie mit SET den gewünschten Zielwert ein. Sobald der eingestellte Wert im Training erreicht ist, ertönt ein Signalton.

HINWEIS

Die Werte der Konsole sind Richtwerte für Ihren Trainingsverlauf. Sie ersetzen kein medizinisches Messgerät.

6. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)

Batterien einlegen und wechseln

- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Konsole.
- Legen Sie zwei Batterien der Größe AAA ein. Achten Sie auf die im Fach abgebildete Polung.
- Schließen Sie den Deckel, bis er hörbar einrastet.
- Wechseln Sie die Batterien, wenn die Anzeige schwach wird oder Werte unvollständig erscheinen. Tauschen Sie immer beide Batterien gemeinsam aus.
- Entnehmen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien und keine unterschiedlichen Batterietypen.

Automatische Abschaltung

Wird die Konsole vier Minuten lang nicht bedient und findet in dieser Zeit keine Bewegung statt, wechselt sie automatisch in den Standby. Ihre Trainingswerte bleiben dabei erhalten. Die Konsole schaltet sich wieder ein, sobald Sie eine Taste drücken oder losziehen.

Betriebs- und Lagertemperatur

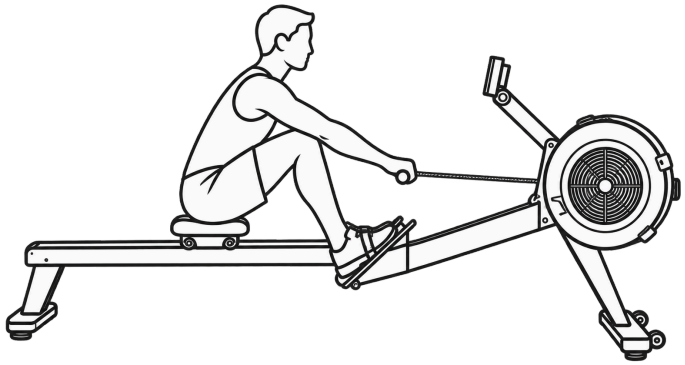
Betreiben Sie das Gerät in einem Temperaturbereich von 0 °C bis +40 °C. Für die Lagerung ist ein Bereich von −10 °C bis +60 °C zulässig. Außerhalb dieser Bereiche kann die Anzeige der Konsole verzögert reagieren oder ausfallen.

ACHTUNG

Halten Sie Batterien von Kindern fern. Hinweise zur Entsorgung finden Sie im Kapitel Entsorgung.

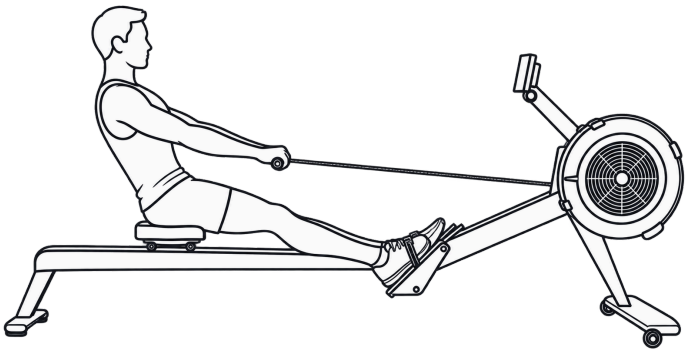
7. RUDERTECHNIK

Setzen Sie die Füße in die Fußschalen und ziehen Sie die Fußschlaufen fest an. Machen Sie sich zunächst langsam mit dem Bewegungsablauf vertraut, bevor Sie Tempo und Widerstand steigern.



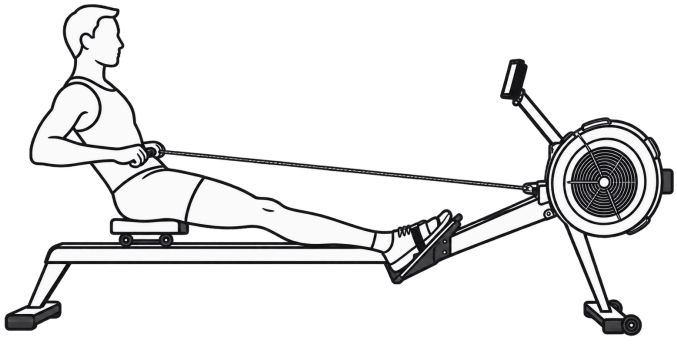
1 Ausgangsposition

Strecken Sie die Arme nach vorn, lassen Sie die Schultern locker, halten Sie den Kopf aufrecht und den Blick nach vorn. Füße und Unterschenkel stehen senkrecht, die Knie sind angewinkelt.



2 Durchzug

Halten Sie den Zuggriff mit beiden Händen. Bewahren Sie Haltung und Körperwinkel und strecken Sie die Beine langsam, während Sie nach hinten gleiten.



3 Endposition

Strecken Sie die Beine, ziehen Sie den Griff zur Brust, lassen Sie die Schultern locker und blicken Sie nach vorn. Führen Sie die Arme anschließend wieder nach vorn und gleiten Sie zurück in die Ausgangsposition.

HINWEIS

Wenn Sie die richtige Ruderhaltung und den Rhythmus der Bewegung beherrschen, fällt Ihnen das Training zunehmend leichter und Sie erleben die Vorteile des Ruderns schon nach wenigen Einheiten.

8. TRAININGSANLEITUNG

Trainingsphase

Halten Sie für ein gutes Ergebnis eine gleichmäßige Intensität ein, die zu Ihrem Fitnessniveau passt. Die meisten Nutzer trainieren am Anfang etwa 15 Minuten je Einheit.

Erholungsphase

Verringern Sie am Ende jeder Einheit für etwa 5 Minuten Zuglänge und Tempo. Dieses ruhige Auslaufen senkt die Körpertemperatur allmählich und entspannt die Muskulatur. Vermeiden Sie dabei intensive Dehnübungen, um Muskelschäden zu verhindern. Sobald Sie sich an den Trainingsablauf gewöhnt haben, können Sie Dauer und Intensität schrittweise steigern. Empfehlenswert sind mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche.

Krafttraining

Um mit diesem Gerät Muskelkraft aufzubauen, stellen Sie einen hohen Widerstand ein und halten Sie ihn über einen längeren Zeitraum. Wenn Sie allgemeine Fitness mit Kraftaufbau verbinden möchten, ergänzen Sie Ihr Training um weitere Übungsformen. Beginnen Sie jede Einheit mit dem Aufwärmen und gehen Sie erst dann zum eigentlichen Training über.

ACHTUNG

Brechen Sie das Training sofort ab und ruhen Sie sich aus, wenn Sie sich schwindelig oder benommen fühlen.

9. AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Das Aufwärmen verbessert die Blutzirkulation, bringt die Muskulatur in einen guten Trainingszustand und senkt das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Halten Sie jede Dehnübung etwa 30 Sekunden. Dehnen Sie ruhig und gleichmäßig, nicht bis zum Schmerz. Brechen Sie ab, sobald ein Muskel schmerzt.



Vorderen Oberschenkel dehnen

30 SEKUNDEN JE SEITE

Stehen Sie auf einem Bein und ziehen Sie den anderen Fuß mit der Hand langsam Richtung Gesäß. Halten Sie den Rücken gerade und die Knie zusammen. Stützen Sie sich bei Bedarf an einer Wand ab, dann wechseln Sie die Seite.

9. AUFWÄRMEN UND DEHNEN

(FORTSETZUNG)



Herabschauender Hund

20 BIS 30 SEKUNDEN

Beginnen Sie auf allen Vieren, die Füße hüftbreit, die Knie unter der Hüfte, die Finger nach vorn. Strecken Sie die Knie und heben Sie das Becken an, bis der Körper ein umgedrehtes V bildet. Drücken Sie die Brust zum Boden und blicken Sie zu den Zehen.



Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

20 SEKUNDEN JE SEITE

Stellen Sie sich neben eine Wand und halten Sie sich mit einer Hand fest. Winkeln Sie ein Bein an und legen Sie den anderen Fuß über das leicht gebeugte Standbein. Stützen Sie sich mit der freien Hand am Knie ab, dann wechseln Sie die Seite.



Wadenmuskeln dehnen

20 SEKUNDEN JE SEITE

Setzen Sie einen Fuß in Schrittlänge nach vorn, die Fußspitzen nach vorn gerichtet und die Füße parallel. Beugen Sie sich nach vorn, bis Sie eine Spannung in der Wade des hinteren Beins spüren. Die Fersen bleiben am Boden.



Sphinx

20 SEKUNDEN

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden oder eine Matte, die Hände neben dem Kopf, die Beine ausgestreckt. Heben Sie Kopf und Oberkörper langsam an und stützen Sie sich mit den Händen ab. Der Körper liegt ab Bauchnabelhöhe weiterhin auf.

10. TECHNISCHE DATEN

Allgemein	
Marke	Miweba Sports
Farbe	Schwarz
Garantie	3 Jahre
Lieferumfang	Rudergerät, Montagematerial, Bedienungsanleitung
Montage	Teilmontiert
Montagezeit	20 Minuten
Nutzung	
Max. Benutzergewicht	120 kg
Maximale Körpergröße	205 cm
Geeignet für	Einsteiger und Fortgeschrittene
Beanspruchte Muskulatur	Rücken, Gesäß, Bauch, Beine, Arme und Schultern
Einsatzbereiche	Indoor, Heimbereich, unabhängig vom Stromnetz
Betriebs- / Lagertemperatur	0 °C bis +40 °C / −10 °C bis +60 °C
Training und Widerstand	
Widerstandssystem	Leise, verschleißfreie Magnetbremse
Intensitätsstufen	16
Widerstandsregulierung	Manuell über Drehregler
Schwungmasse	2 kg
Antriebsart	Riemenantrieb mit Rückholsystem
Lautstärke	< 35 dB
Trainingsprogramme	Zielsetzung von Zeit, Distanz, Ruderschlägen und Kalorien
Display und Stromversorgung	
Display	Neigbares LCD-Display mit großen, gut ablesbaren Ziffern
Displayanzeige	Zeit, Distanz, Kalorien, Ruderschläge, Ruderschläge gesamt, automatischer Wechsel der Anzeigen
Steuerelemente	3 Bedientasten
Stromversorgung	2 × Batterie Typ AAA (LR03), 1,5 V (nicht enthalten)
Betriebsspannung	3 V DC
Energiesparfunktion(en)	Automatischer Standby nach 4 Minuten Inaktivität (Reaktivierung durch Losziehen)
Weitere Funktionen	Signalton bei Erreichen des Zielwerts, Trainingswerte bleiben im Standby erhalten

10. TECHNISCHE DATEN

(FORTSETZUNG)

Ausstattung und Ergonomie	
Sitz	Komfortsitz, gepolstert, ergonomisch geformt, geführt von 4 kugelgelagerten Laufrollen
Maße Sitz (L × B × H)	28,5 × 36 × 5 cm
Sitzhöhe	33,5 cm
Gleitschienen	Doppelgleitschiene aus Aluminium
Stemmbrett	Mitschwenkende Fußschalen für schonende Sprunggelenkbewegung, Antirutschprofil, verstellbare Klettverschlussschlaufen
Details Griffe	Gummierter Antirutschgriff, 40 cm lang, Griffablage am Zugaustritt
Höhe Ruderzug	40 cm
Ergonomie	Sitz gepolstert und ergonomisch geformt, neigbares Display, mitschwenkende Fußschalen, verstellbare Fußschlaufen, Griffablage am Zugaustritt
Tablet- und Smartphonehalterung	Ablage für Tablets und Smartphones bis 15 mm Dicke
Sicherheit	Schwungrad vollständig verkleidet, Fußschalen mit Klettverschluss, Antirutschgriffe
Standfüße	4 Standfüße, gummiert, höhenverstellbar
Material, Pflege und Transport	
Material	Stahl, Aluminium, Kunststoff
Materialeigenschaften	Stabil, robust, langlebig, schweißresistent
Pflege	Feucht abwischbar
Wartung	Wartungsarm
Transport	Werkzeuglos aufrecht verstaubar auf 0,26 m², 2 Transportrollen, von einer Person einfach verschiebbar
Maße und Gewichte	
Produktmaße (L × B × H)	158 × 42 × 69 cm
Produktgewicht	18,9 kg
Kartonmaße (L × B × H)	99 × 43,5 × 19 cm
Kartongewicht	21,5 kg

HINWEIS

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

11. WARTUNG UND PFLEGE

Intervall	Maßnahme
Vor jeder Benutzung	Sitz, Zuggriff, Zugseil und Fußschlaufen auf Beschädigung prüfen. Alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz prüfen und bei Bedarf nachziehen.
Nach jedem Training	Gerät mit einem feuchten Tuch abwischen und trocken nachwischen.
Bei Bedarf	Sitzschiene reinigen, wenn der Sitz nicht mehr leicht gleitet.

Reinigung

- Verwenden Sie ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Lösungsmittel, kein Benzin und keine Scheuermittel.
- Spritzen Sie das Gerät nicht mit Wasser ab und tauchen Sie keine Bauteile in Wasser.

Transportieren und Verstauen

Die vordere Stütze ist mit Transportrollen ausgestattet. Heben Sie das Gerät zum Umstellen am hinteren Ende an, bis es auf den Transportrollen steht, und rollen Sie es an den gewünschten Platz. Setzen Sie es anschließend wieder vollständig auf beide Stützen ab.

Lagerung

- Lagern Sie das Gerät trocken, staubarm und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.
- Entnehmen Sie die Batterien aus der Konsole, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.
- Prüfen Sie das Gerät nach längerer Lagerung auf Rost, Risse und lose Verbindungen.
- Stellen Sie das Gerät zum Verstauen nur senkrecht auf, wenn Sie es vorschriftsmäßig aufstellen: Zuggriff nach oben, Gerät gegen Umkippen gesichert.

12. STÖRUNGSBEHEBUNG

Störung	Mögliche Ursache und Abhilfe
Der Sitz läuft schwer oder ruckelt	Schiene verschmutzt. Schiene reinigen und trocken nachwischen. Laufrollen und Endanschlag auf Beschädigung prüfen.
Ungewohnte Geräusche beim Rudern	Verschraubungen haben sich gelöst. Training abbrechen und alle Verbindungen nach Kapitel 5 nachziehen.
Der Widerstand ändert sich nicht	Drehknopf nicht bis zur Rastung gedreht oder Seilzug der Magnetbremse gelöst. Knopf durch alle 16 Stufen drehen. Bleibt der Widerstand gleich, den Kundenservice kontaktieren.
Das Zugseil läuft nicht gleichmäßig ein	Zugseil auf Verschleiß und Verdrehung prüfen. Bei Beschädigung nicht weiter trainieren und den Kundenservice kontaktieren.
Die Konsole zeigt nichts an	Batterien leer oder falsch eingelegt. Batterien prüfen und gegebenenfalls beide erneuern. Bleibt die Anzeige dunkel, die Steckverbindung an der Konsole prüfen.
Die Konsole zählt keine Züge	Sensorkabel nicht verbunden oder eingeklemmt. Kabelverbindung nach Kapitel 5, Schritt 7 prüfen.

WICHTIG

Beenden Sie das Training, bevor Sie eine Störung untersuchen, und warten Sie, bis der Sitz vollständig zum Stillstand gekommen ist. Öffnen Sie das Schwungradgehäuse nicht. Wenden Sie sich bei allen Störungen, die nicht in dieser Tabelle aufgeführt sind, an unseren Kundenservice.

13. ENTSORGUNG

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.



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihr Gerät in keinem Fall über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Der Rahmen des Geräts besteht überwiegend aus Stahl und Kunststoff. Geben Sie das Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer bei einer kommunalen Sammelstelle ab. Die Konsole ist ein Elektroaltgerät und gehört nicht in den Hausmüll. Entnehmen Sie zuvor die Batterien und geben Sie beides getrennt zurück.

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.



Batterien

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entnehmen Sie die Batterien vor der Entsorgung des Geräts aus der Konsole und geben Sie sie bei einer kommunalen Sammelstelle oder im Handel zurück. Entsorgen Sie Batterien entsprechend den geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

ACHTUNG

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

WEEE-Nr. DE54010438

14. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus folgenden Gründen entstanden sind:

- Ungeeigneter oder unsachgemäßer Gebrauch und fehlerhafte Bedienung
- Fehlerhafte Montage oder Inbetriebnahme durch den Kunden oder Dritte
- Natürliche Abnutzung und Verschleiß von Bauteilen
- Modifikation des Geräts
- Fehlerhafte oder nachlässige Behandlung und Pflege sowie ungeeignete Lagerung
- Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung

15. RECHTLICHE HINWEISE

Alle Rechte vorbehalten. Änderungen und Irrtümer vorbehalten; für Änderungen und Irrtümer wird keine Haftung übernommen.

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.

Miweba GmbH, Gewerbepark 20, 96149 Breitengüßbach, Deutschland. Kontakt über kontakt.miweba.de.

MIWEBA SPORTS

Miweba GmbH

Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
Deutschland

kundendienst@miweba.de
kontakt.miweba.de
WEEE-Nr. DE54010438

/miwebagmbh @miweba.de @miwebaTV

MIWEBA.DE