

**MIWEBA
SPORTS**



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MC300 CROSSTRAINER

Artikelnummer: PR0020191

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Trainingsgeräts der Marke Miweba Sports beglückwünschen. Miweba Sports bietet eine breite Palette an Heimtrainern und Fitnessgeräten an. Alle Geräte entsprechen den derzeit gültigen Normen und verfügen somit über höchste Qualitätsstandards.

Damit Sie Ihren Crosstrainer mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig durch.


Wir wünschen Ihnen viel Spaß!


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 Gerätes benötigen, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Alternativ können Sie uns auch eine Mail zuschicken. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung.

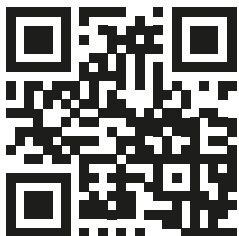
Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 09544 9879080

 info@miweba.de

WEEE-Nr. DE54010438



miweba.de



[@miwebaTV](https://www.youtube.com/@miwebaTV)



[@miweba.de](https://www.instagram.com/@miweba.de)



[@miwebagmbh](https://www.facebook.com/@miwebagmbh)

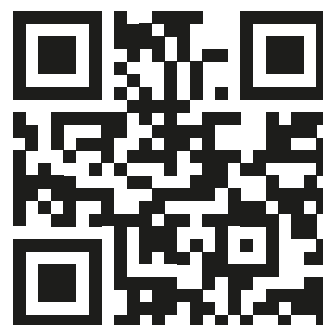
INHALTSVERZEICHNIS

1. Technische Daten	3
2. Wichtige Sicherheitshinweise	4
3. Explosionszeichnung	7
4. Teileliste	8
5. Montageanleitung	11
6. Anschluss und Ausrichtung	14
7. Bedienungsanleitung Konsole	15
8. Aufwärmübungen	21
9. Trainingsanleitung	24
10. Wartung und Instandhaltung	25
11. Entsorgung	25

HILFE ZUM PRODUKT

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

Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



l.miweb.de/mc300

1. TECHNISCHE DATEN

Produktgewicht:	43 kg
Max. Benutzergewicht:	125 kg
Schwungrad:	21 kg Schwungmasse, magnetgebremst
Produktmaße:	120 x 68 x 160 cm (Länge x Breite x Höhe)
Lenkertiefe:	Stufenlos um 100 Grad verstellbar
Standfüße	Höhenverstellbar
Standfläche:	Profilierte Standfläche
Transport:	Transportrollen
Bremsen:	Magnetbremse
Pulsmesser:	Sensoren am Lenker und Pulsmesser im Lieferumfang enthalten
Stromversorgung:	220 Volt Hausstrom
Display-Informationen:	Fahrtzeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Puls
Intensitätsstufen:	8 Intensitätsstufen
Trainingsprogramme:	16 vordefinierte Trainingsprogramme
App-Kompatibilität:	i console+ App
Weitere Funktionen:	Tablet- und Smartphonehalter

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



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

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich. Das Gerät ist für ein Körpergewicht von 125 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Geräts (z. B. durch übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern, da die Benutzung nur für Erwachsene vorgesehen ist. Lassen Sie auf KEINEN FALL Kinder unbeaufsichtigt mit dem Gerät im selben Raum.
2. Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen müssen erst Ihren Hausarzt konsultieren, um in Erfahrung zu bringen, ob und in welchem Ausmaß die Benutzung dieses Geräts empfohlen wird.
3. Achten und hören Sie auf Ihren Körper! Brechen Sie die Benutzung dieses Geräts sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Benommenheit oder andere unnormale Symptome verspüren.
4. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf einem ebenen, soliden Untergrund. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mindestens einen zwei Meter großen Radius Bewegungsfreiheit um sich haben. Schonen Sie Teppiche, Holzböden und empfindliche Untergründe jeglicher Art. Platzieren Sie KEINE scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe des Geräts.
5. Die Benutzung des Fitnessgeräts darf ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Hinweisen und Anweisungen erfolgen. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wurde.
6. Montieren, pflegen, reinigen und warten Sie dieses Gerät nur gemäß den hier enthaltenen Hinweisen und Anweisungen.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)

7. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Geräts durch. Untersuchen Sie alle Schrauben, Bolzen und sonstigen beweglichen Teile an diesem Gerät, bevor Sie es verwenden. Gehen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem ordnungsgemäßen Zustand befindet. Wenn Sie während der Benutzung ein ungewöhnliches Geräusch am Gerät vernehmen, unterbrechen Sie sofort die Benutzung. Verwenden Sie das Gerät auf KEINEN FALL, bevor alle Mängel jeglicher Art vollständig behoben sind.

8. Dieses Gerät darf auf KEINEN FALL benutzt werden, wenn es Mängel oder Fehlfunktionen aufweist. Verwenden Sie es ausschließlich, wenn es sich in einem technisch einwandfreien Zustand befindet.

9. Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

10. Wischen Sie Schweißtropfen direkt nach dem Training mit einem weichen Tuch vom Gerät ab. Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder ätzenden Reinigungsmittel.

11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann.

12. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.

13. Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.

14. Sie können die Trainingsintensität des Fitnessgeräts individuell einstellen.

15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 125 kg nicht überschreiten.

16. Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.

17. Eine Modifikation des Geräts ist nicht erlaubt. Durch unsachgemäße und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.

18. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.

19. Betreiben Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil und schließen Sie es nur an Stromsteckdosen an, die den im Typenschild angegebenen Werten entsprechen. Fassen Sie das Netzteil nicht mit nassen Händen an.

20. Das Gerät ist für die Verwendung in einer sauberen und trockenen Umgebung bestimmt. Lagern Sie es nicht an kalten oder feuchten Orten.

21. Stellen Sie das Gerät in die Nähe einer Steckdose. Stecken Sie den Stecker sorgfältig in die Steckdose, um das Gerät einzuschalten. Achten Sie darauf, dass der Stecker nicht lose eingesteckt ist.

22. Legen Sie das Stromkabel nicht über das Gerät. Verlegen Sie das Kabel so, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann.

23. Schalten Sie das Gerät ab und stecken Sie es aus, nachdem Sie mit dem Training fertig sind und bevor Sie mit der Wartung oder der Reinigung beginnen.

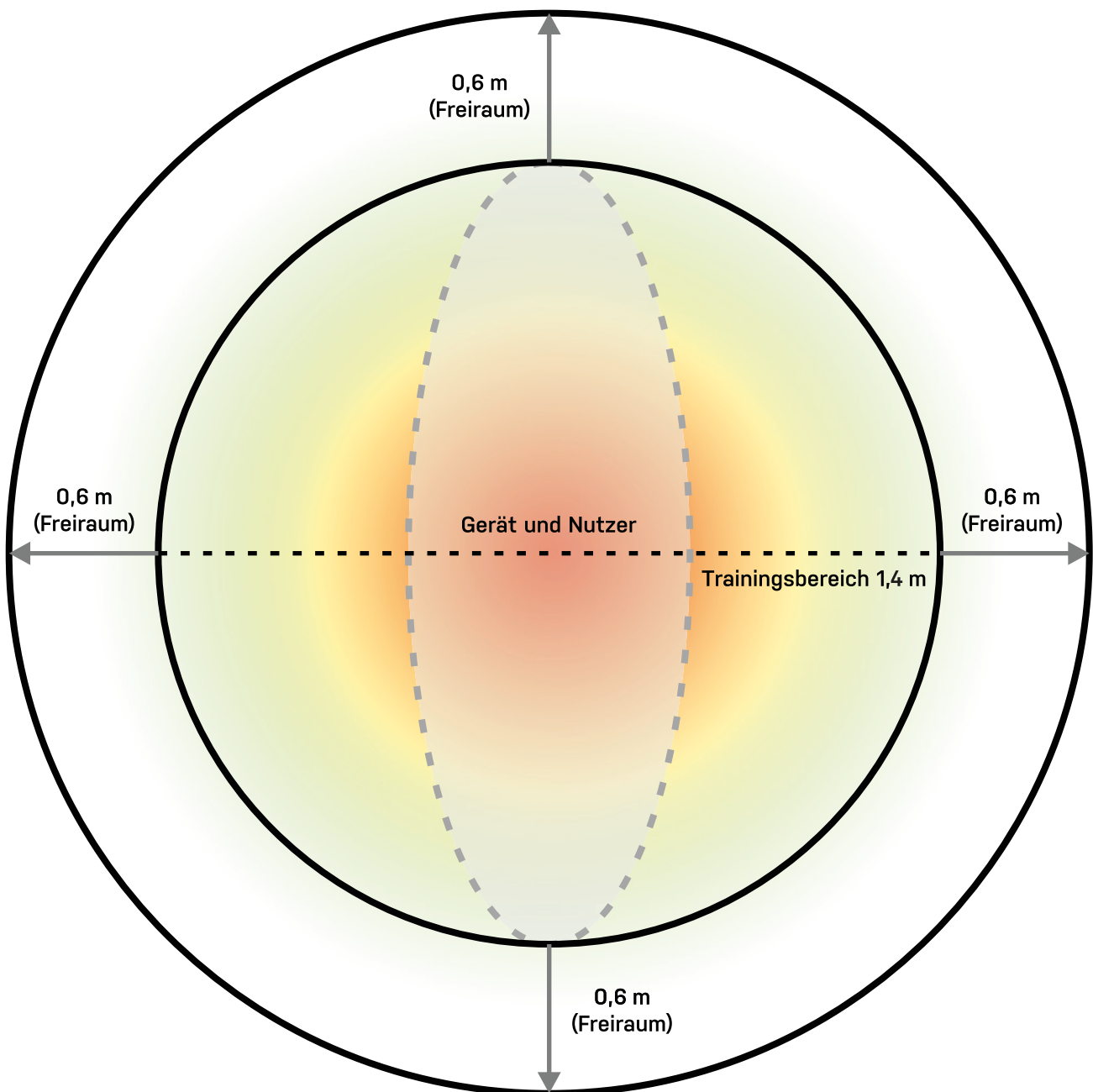
ACHTUNG: Es ist zwingend notwendig, dass jede Person Rücksprache mit ihrem Hausarzt hält und sich hinsichtlich den angestrebten Trainingseinheiten beraten lässt. Vor allem Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten sich genau informieren. Die Benutzung dieses Geräts erfolgt stets auf eigene Gefahr. Lesen Sie dieses gesamte Dokument vollständig und aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen!

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

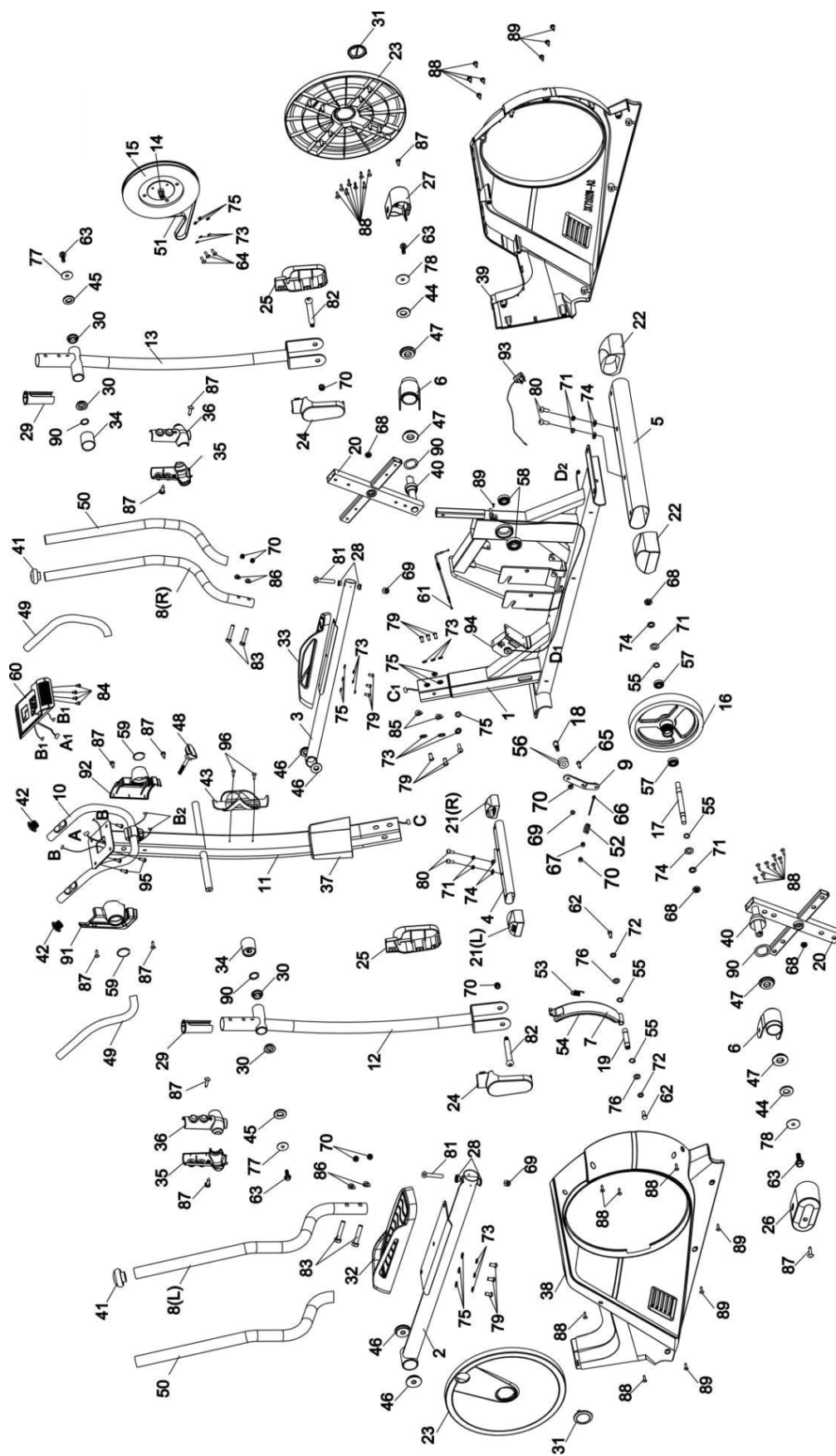
(FORTSETZUNG)

Wie viel Platz benötigen Sie, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen?

Wenn Sie Ihr Trainingsgerät benutzen, müssen Sie einen Freiraum im Radius von mindestens 0,6 Metern um Ihren Trainingsbereich einhalten. Dies ist wichtig, damit Sie sich während des Trainings nicht eingengt fühlen und ungehindert auf- und absteigen können. Stehen zwei Geräte nebeneinander, so muss ein Freiraum von jeweils mindestens 0,6 Metern um beide Trainingsbereiche eingehalten werden.



3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



4. TEILELISTE

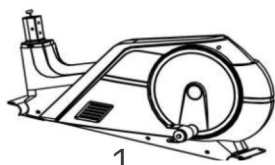
Ersatzteile

NR:	TEIL	MENGE	SPEZIFIKATION
1	Hauptrahmen	1	
2	Fußstange, links	1	
3	Fußstange, rechts	1	
4	Standfuß, vorne	1	
5	Standfuß, hinten	1	
6	Kurbelanschluss	2	
7	Magnetklemme	1	
8	Handgriff	2	
9	Radhalter	1	
10	Handgriff, fixiert	1	
11	Stützstange	1	
12	Verbindungsarm, links	1	
13	Verbindungsarm, rechts	1	
14	Achse	1	
15	Antriebsrad	1	Ø280 mm
16	Schwungrad	1	
17	Achse	1	Ø12x123 mm
18	Achse	1	Ø15x41 mm
19	Achse	1	Ø12x60 mm
20	Querträger	2	
21	Fußkappe, vorne	2	
22	Fußkappe, hinten	2	
23	Schwungradabdeckung	2	
24	Seitenabdeckung	2	
25	Seitenabdeckung	2	
26	Endkappe	1	
27	Endkappe	1	
28	Buchse	4	
29	Hülle	2	Ø38xØ32x83 mm
30	Buchse	4	Ø32xØ19x9.5 mm
31	Abdeckung	2	
32	Fußschale, links	1	
33	Fußschale, rechts	1	
34	Hülse	2	
35	Vorderabdeckung	2	
36	Rückabdeckung	2	
37	Abdeckung	1	
38	Seitenabdeckung, links	1	
39	Seitenabdeckung, rechts	1	
40	Achshülse	2	
41	Endkappe	2	Ø38x1.5 mm
42	Endkappe	2	Ø25x1.5 mm
43	Flaschenhalter	1	
44	Unterlegscheibe	2	Ø45x4 mm
45	Unterlegscheibe	2	Ø32x4 mm
46	Buchse	4	Ø45xØ11.8x9.5 mm
47	Buchse	4	Ø45xØ19x9.5 mm
48	T-Schraubendreher	1	
49	Griffüberzug	2	Ø23xØ29x390 mm
50	Handgriffüberzug	2	Ø30xØ38x730 mm

NR:	TEIL	MENGE	SPEZIFIKATION
51	Riemen	2	
52	Feder	1	Ø19xØ4.5x31.5 mm
53	Feder	1	Ø11.5xØ1.5x40 mm
54	Magnet	8	
55	Flansch	4	Ø12 mm
56	Lager	2	6202-2RS-Z3
57	Lager	2	6001-2Z
58	Lager	2	6004-2RS
59	Plastikring	2	
60	Computer	1	
61	Spannungskabel	1	
62	M6 Bolzen	2	M6x15 mm
63	M8 Bolzen	4	M8x25 mm
64	M8 Bolzen	3	M8x15 mm
65	M10 Bolzen	1	M10x25 mm
66	M8 Bolzen	1	M8x95 mm
67	M8 Mutter	1	M8
68	M10 Mutter	4	M10
69	M10 Mutter	2	M10
70	M8 Mutter	8	M8
71	Federring	4	Ø10 mm
72	Federring	2	Ø6 mm
73	Federring	12	Ø8 mm
74	Unterlegscheibe	4	Ø10 mm
75	Unterlegscheibe	10	Ø8 mm
76	Unterlegscheibe	2	Ø6 mm
77	Unterlegscheibe	2	Ø32xØ9x2 mm
78	Unterlegscheibe	2	Ø45xØ9x2 mm
79	M8 Inbusbolzen	12	M8x15 mm
80	M10 Inbusbolzen	4	M10x20 mm
81	M10 Inbusbolzen	2	M10x69 mm
82	M8 Inbusbolzen	2	M8x87 mm
83	M8 Bolzen	4	M8x42 mm
84	M5 Bolzen	4	M5x12 mm
85	Unterlegscheibe, elastisch	2	Ø9xØ22xR30 mm
86	Unterlegscheibe, elastisch	4	Ø9xØ22xR19 mm
87	Schraube	10	ST4.2x15 mm
88	Schraube	25	ST4.2x15 mm
89	Schraube	7	ST4.8x12 mm
90	Unterlegscheibe	4	Ø20 mm
91	Griffabdeckung, links	1	
92	Griffabdeckung, rechts	1	
93	Netzteil	1	
94	Motor	1	
95	M5 Bolzen	4	M5x12 mm
96	Schraube	2	ST4.8x15 mm
A	Stromleitung	1	
B	Sensorleitung	1	
C	Stromleitung	1	
D1	Sensorkabel	1	
D2	Stromkabel	1	

4. TEILELISTE

Lieferumfang - Bauteile



1.
Hauptrahmen



2.
Fußstange, links



3.
Fußstange, rechts



4.
Standfuß, vorne



5.
Standfuß, hinten



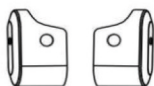
10.
Handgriff, fixiert



11.
Stützstange



24. & 25.
Seiten- &
Rückabdeckung für
Fußende der Handgriffe



26. & 27.
Endkappe
für Fußstange



32. & 33.
Fußschale,
links & rechts



35. & 36.
Vorder- & Rückabdeckung
für Fußende der Handgriffe



37.
Abdeckung












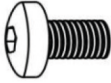








43.
Flaschenhalter



48.
T-Schraubendreher

4. TEILELISTE

(FORTSETZUNG)

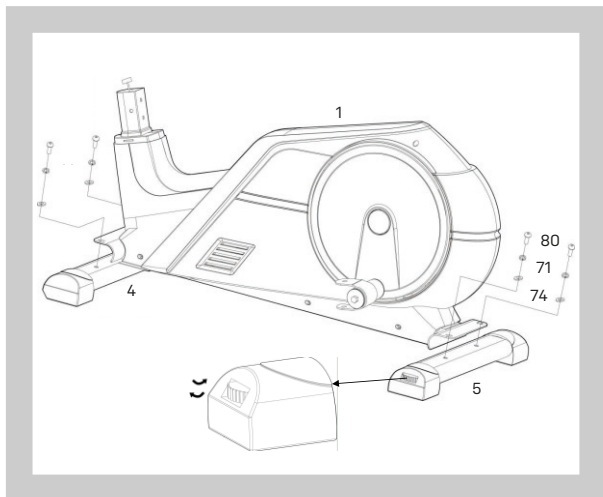
<p>59.</p>  <p>Plastikring x 2</p>	<p>60.</p>  <p>Computer</p>	<p>69.</p>  <p>M10 Mutter x 2</p>
<p>70.</p>  <p>M8 Mutter x 6</p>	<p>71.</p>  <p>Ø10 mm Federring x 4</p>	<p>73.</p>  <p>Ø8 Federring x 12</p>
<p>74.</p>  <p>Ø10 Unterlegscheibe x 4</p>	<p>75.</p>  <p>Ø8 Unterlegscheibe x 10</p>	<p>79.</p>  <p>M8x15 Inbusbolzen x 12</p>
<p>80.</p>  <p>M10x20 Inbusbolzen x 4</p>	<p>81.</p>  <p>M10x69 Inbusbolzen x 2</p>	<p>82.</p>  <p>M8x87 Inbusbolzen x 2</p>
<p>83.</p>  <p>M8x42 Bolzen x 4</p>	<p>86.</p>  <p>Ø9xØ22xR19 Unterlegscheibe, gewölbt x 6</p>	<p>87.</p>  <p>ST4.2x15 Schraube x 10</p>
<p>91. & 92.</p>  <p>Griffabdeckung, links & rechts</p>	<p>93.</p>  <p>Netzteil</p>	<p>96.</p>  <p>ST4.8x15 Schraube x 2</p>

5. MONTAGEANLEITUNG

1. Vorbereitung

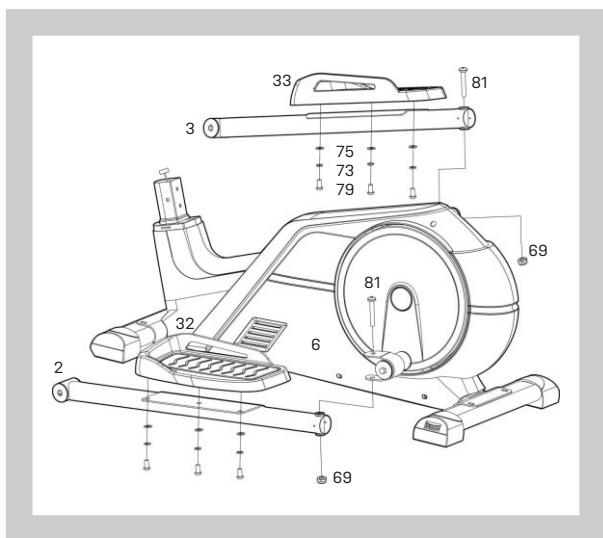
- A. Bevor Sie mit der Montage beginnen, achten Sie auf ausreichenden Freiraum im Radius von 2 m.
- B. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör.
- C. Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit, ehe Sie mit der Montage beginnen. Auf den vorherigen Seiten finden Sie eine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

2. Montage



SCHRITT 1:

Montieren Sie den vorderen Standfuß (4) am Haupttrahmen (1) mithilfe von jeweils zwei M10 Inbusbolzen (80), Federringen (71) und Unterlegscheiben (74). Anschließend befestigen Sie auch den hinteren Standfuß (5) mithilfe von jeweils zwei M10 Inbusbolzen (80), Federringen (71) und Unterlegscheiben (74). Die hinteren Fußkappen (22) können eingestellt werden, um das Fitnessgerät waagrecht auszurichten. Drehen Sie hierfür das Rädchen der jeweiligen Fußkappe.

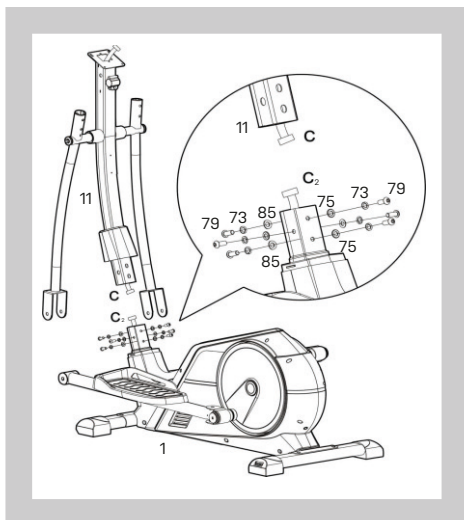


SCHRITT 2:

Montieren Sie die linke Fußschale (32) an der linken Fußstange (2) mithilfe von jeweils drei M8 Inbusbolzen (79), Federringen (73) und Unterlegscheiben (75). Befestigen Sie anschließend die rechte Fußschale (33) an der rechten Fußstange (3) mithilfe von jeweils drei M8 Inbusbolzen (79), Federringen (73) und Unterlegscheiben (75). Montieren Sie die beiden Fußstangen (2 & 3) an den Kurbelanschlüssen (6) mithilfe von zwei M10 Inbusbolzen (81) und zwei M10 Muttern (69).

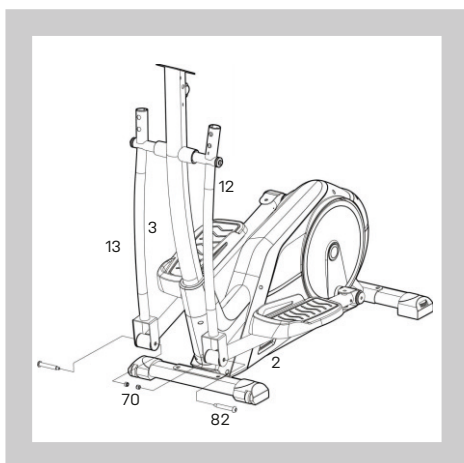
5. MONTAGEANLEITUNG

(FORTSETZUNG)



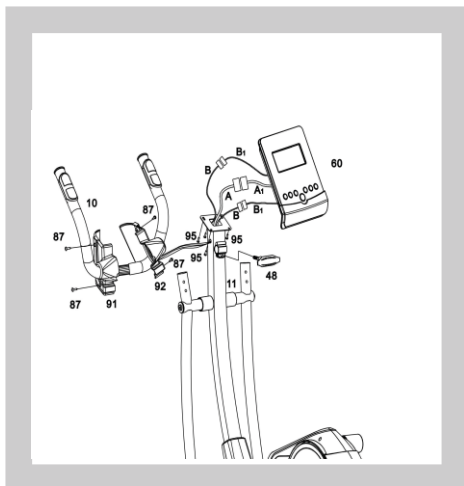
SCHRITT 3:

Schieben Sie die Stützstange (11) durch die passende Abdeckung (37) und verbinden Sie den unteren Anschluss der Stützstange (C) mit dem Anschluss (C₂), der vorne aus dem Hauptrahmen (1) kommt. Führen Sie die Stützstange (11) in die dafür vorgesehene Öffnung am Hauptrahmen (1) und befestigen Sie das Ganze mithilfe von sechs M8 Inbusbolzen (79), sechs Federringen (73), zwei gewölbten Unterlegscheiben (86) und zwei Unterlegscheiben (75).



SCHRITT 4:

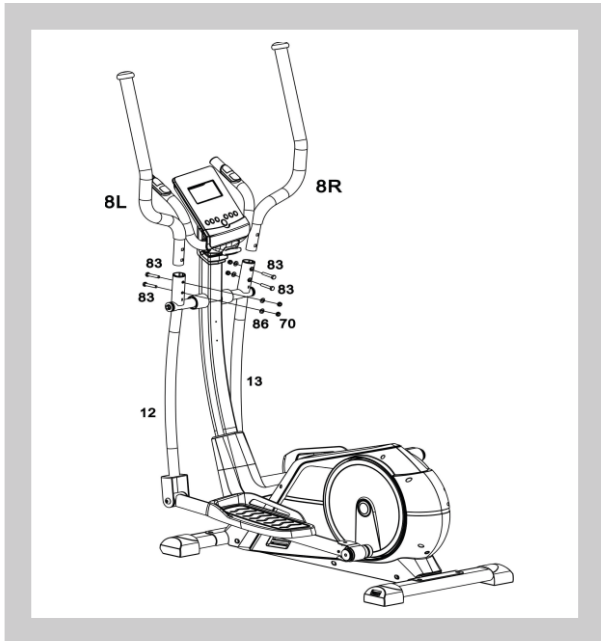
Montieren Sie die linke Fußstange (2) an dem linken Verbindungsarm (12) mithilfe von einem M8 Inbusbolzen (82) und einer M8 Mutter (70). Anschließend befestigen Sie die rechte Fußstange (3) an dem rechten Verbindungsarm (13) mithilfe von einem M8 Inbusbolzen (82) und einer M8 Mutter (70).



SCHRITT 4:

Schieben Sie die beiden Griffabdeckungen (91 & 92) über den fixierten Handgriff (10). Führen Sie die Leitung vom Handgriff (10) in die Stützstange (11) und ziehen Sie die Leitung durch das Kopfloch der Stützstange. Anschließend montieren Sie den Handgriff (10) an die Stützstange mithilfe des T-Schraubendrehers (48). Bringen Sie den Handgriff (10) in die gewünschte Position und ziehen Sie ihn dann fest. Fixieren Sie die beiden Griffabdeckungen (91 & 92) mit vier Schrauben (87). Verbinden Sie nun jeweils die Stromleitungen (A1 & A2) miteinander und die Sensorleitungen (B1 & B2) miteinander. Führen Sie die Leitungen in das Kopfloch der Stützstange (11) und befestigen Sie anschließend den Computer (60) mithilfe von vier M5 Bolzen (95) an der Stützstange (11).

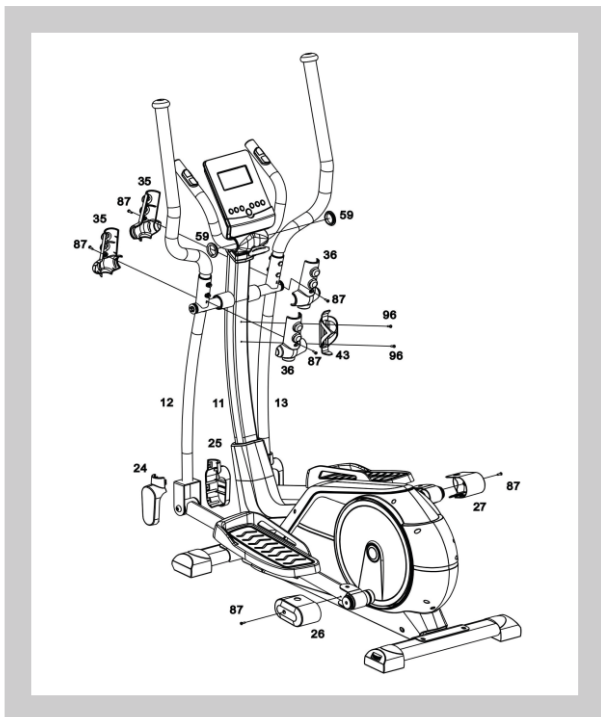
5. MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 6:

Führen Sie den linken Handgriff (8L) in den linken Verbindungsarm (12) und den rechten Handgriff (8R) in den rechten Verbindungsarm (13).

Befestigen Sie anschließend die Handgriffe an den Verbindungsarmen mithilfe von jeweils zwei M8 Bolzen (83), gewölbten Unterlegscheiben (86) und M8 Muttern (70) pro Seite.



SCHRITT 7:

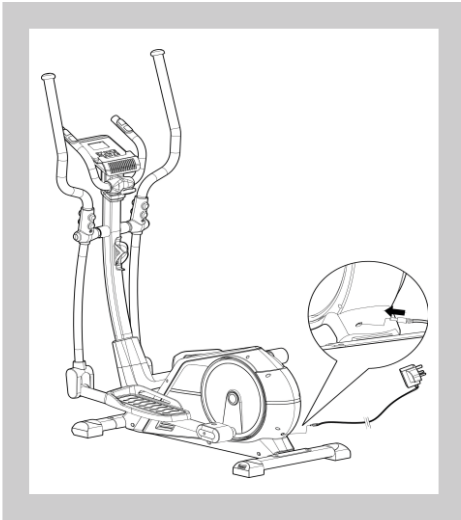
Befestigen Sie die Vorderabdeckungen (35) und Rückabdeckungen (36) an den Verbindungsarmen (12 & 13). Anschließend befestigen Sie beide Plastikringe (59) an den Griffabdeckungen (91 & 92) des fixierten Handgriffs (10). Montieren Sie nun den Flaschenhalter (43) an der Stützstange (11) mithilfe von zwei Schrauben (96).

Befestigen Sie die Seitenabdeckungen (24 & 25) an den Verbindungen der Fußstangen (2 & 3) zu den Verbindungsarmen (12 & 13). Anschließend befestigen Sie die Endkappen (26 & 27) mithilfe von zwei Schrauben (87) an den Fußstangen (2 & 3).

HINWEISE:

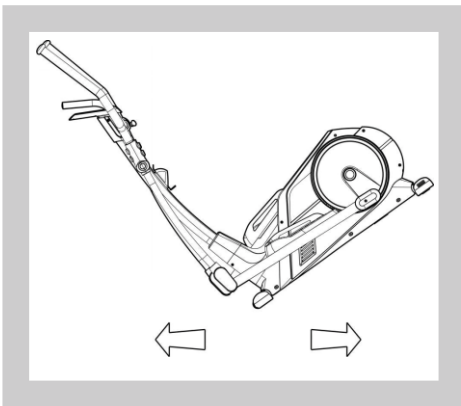
Stellen Sie nach Abschluss der Montage sicher, dass alle Bestandteile mit dem dazugehörigen Befestigungsmaterial gerade und sauber angebracht sind. Überprüfen Sie alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion. Wenn alles in Ordnung ist, machen Sie sich mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut und nehmen Sie die individuellen Einstellungen vor.

6. ANSCHLUSS UND AUSRICHTUNG



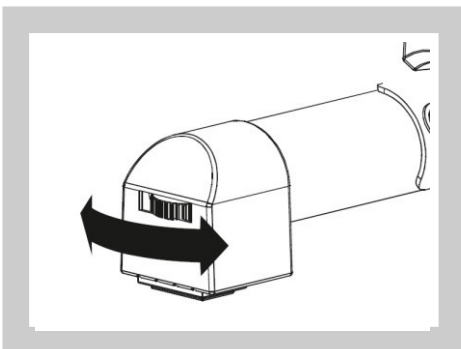
Gerät anschließen

Stecken Sie das Netzteil (93) in die entsprechende Buchse im Haupttrahmen (1). Die Buchse befindet sich an der hinteren Seite im unteren Bereich des Rahmens.



Gerät platzieren

Heben Sie das Gerät an der Rückseite an, um es über die Transportrollen am vorderen Standfuß (4) frei bewegen und anschließend wieder abstellen zu können.



Standfuß ausrichten

Drehen Sie die Rädchen der hinteren Fußkappen im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Höhe des hinteren Standfußes einzustellen.

7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

EINGABEFUNKTIONEN

EINGABE	BESCHREIBUNG
UP	a. Im Auswahlmü einen Punkt nach oben gehen. b. Den aktuell ausgewählten Wert erhöhen.
DOWN	a. Im Auswahlmü einen Punkt nach unten gehen. b. Den aktuell ausgewählten Wert verringern.
MODE	Bestätigung der Eingabe / Auswahl.
RESET	a. Kehren Sie zum Hauptmenü zurück, wenn Sie sich im Einstellungs- oder Pausenmodus befinden. b. Drücken und halten Sie die Taste für 2 Sekunden, um alle Werte und Einstellungen zurückzusetzen.
START / STOP	Trainingseinheit starten oder pausieren.
RECOVERY	Drücken Sie die Taste, um in den Genesungsmodus zu gelangen und die Wiederherstellung Ihrer Herzfrequenz für 60 Sekunden zu überwachen. Halten Sie hierfür die beiden Pulssensoren am fixierten Handgriff mit Ihren Händen fest.
BODY FAT	Ihr Körperfettanteil wird in Relation zu Ihrem Gewicht, Alter, Geschlecht und Ihrer Größe errechnet. Drücken Sie hierfür die BODY FAT -Taste und halten Sie die beiden Pulssensoren am Lenker mit Ihren Händen fest. Die Messung dauert acht Sekunden. Anschließend werden Ihnen folgende Werte angezeigt: FAT (Körperfettanteil) Möglicher Bereich: 5–50 % BMI (Body-Mass-Index) Möglicher Bereich: 1.0–99.9

WERT	BESCHREIBUNG
TIME	Wenn Sie keinen bestimmten Wert definiert haben, wird die Zeit mitgezählt. Falls Sie einen bestimmten Wert definiert haben, wird die Zeit heruntergezählt. Ein Alarmsignal ertönt, wenn der Wert „0:00“ erreicht ist. Möglicher Bereich: 0:00–99:59 (Minuten: Sekunden)
DISTANCE	Wenn Sie keinen bestimmten Wert definiert haben, wird die zurückgelegte Strecke mitgezählt. Falls Sie einen bestimmten Wert definiert haben, wird die zurückgelegte Strecke heruntergezählt. Ein Alarmsignal ertönt, wenn der Wert „0.00“ erreicht ist. Möglicher Bereich: 0.00–99.99 (Kilometer)
CALORIES	Wenn Sie keinen bestimmten Wert definiert haben, werden die verbrannten Kalorien mitgezählt. Falls Sie einen bestimmten Wert definiert haben, werden die verbrannten Kalorien heruntergezählt. Ein Alarmsignal ertönt, wenn der Wert „0“ erreicht ist. Möglicher Bereich: 0–9999 (Kilokalorien)
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Möglicher Bereich: 0.0–99.9 (Kilometer pro Stunde)
RPM	Zeigt die aktuelle Drehzahl an. Möglicher Bereich: 0-15–999 (Umdrehungen pro Minute)
WATT	Zeigt die elektrische Leistung an. Möglicher Bereich: 0–999 (Watt)
PULSE	Zeigt die Pulsrate an. Möglicher Bereich: 0-30–230 (Schläge pro Minute)

7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

(FORTSETZUNG)

HINWEISE:

1. Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät länger als 4 Minuten nicht benutzt wird. Die Werte werden dabei nicht gelöscht, sondern wieder angezeigt, sobald Sie eine beliebige Taste drücken.
2. Überprüfen Sie bei einer fehlerhaften Anzeige im Display das Netzteil und stecken Sie dieses aus und wieder ein.
3. Bei einer Verbindung mit der App „i console+“ schaltet sich das Display automatisch ab.

7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

(FORTSETZUNG)

PROGRAMME

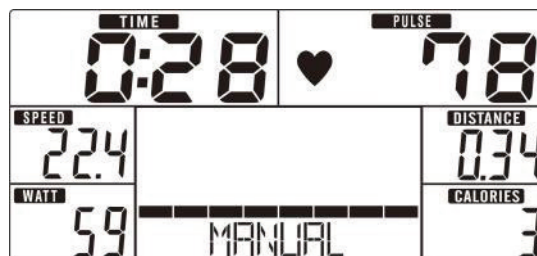
Über die **UP-** und **DOWN-**Tasten können Sie zwischen sechs unterschiedlichen Modi navigieren. Ihre Auswahl bestätigen Sie anschließend mit der **MODE-**Taste.

MANUAL = Manueller Modus
ADVANCE = Fortgeschrittener Modus
CARDIO = Cardio-Modus

BEGINNER = Anfänger-Modus
SPORTY = Sportlicher Modus
WATT = Watt-Modus

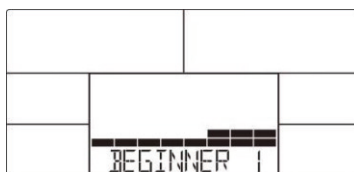
Manueller Modus

1. Drücken Sie die **UP-** und **DOWN-**Tasten, um zwischen Zeit, Distanz, Kalorien und Herzrate zu navigieren. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE-**Taste.
2. Drücken Sie die **START/STOP-**Taste, um mit dem Training zu beginnen.
3. Stellen Sie den Widerstand über die **UP-** und **DOWN-**Tasten ein. Falls Sie innerhalb von drei Sekunden keine Einstellung vornehmen, wird der Widerstand automatisch eingestellt.



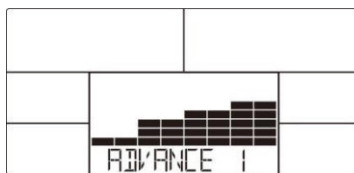
Anfänger-Modus

1. Drücken Sie die **UP-** und **DOWN-**Tasten, um zwischen den unterschiedlichen Stufen zu wählen (BEGINNER 1–4). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE-**Taste.
2. Drücken Sie die **UP-** und **DOWN-**Tasten, um die Zeit einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE-**Taste.
3. Drücken Sie die **START/STOP-**Taste, um mit dem Training zu beginnen.
4. Erhöhen oder senken Sie den Widerstand bei Bedarf über die **UP-** und **DOWN-**Tasten.



Fortgeschrittener Modus

1. Drücken Sie die **UP-** und **DOWN-**Tasten, um zwischen den unterschiedlichen Stufen zu wählen (ADVANCE 1–4). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE-**Taste.
2. Drücken Sie die **UP-** und **DOWN-**Tasten, um die Zeit einzustellen.
3. Drücken Sie die **START/STOP-**Taste, um mit dem Training zu beginnen.
4. Erhöhen oder senken Sie den Widerstand bei Bedarf über die **UP-** und **DOWN-**Tasten.

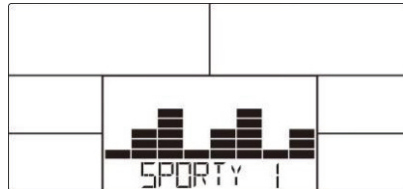


7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

(FORTSETZUNG)

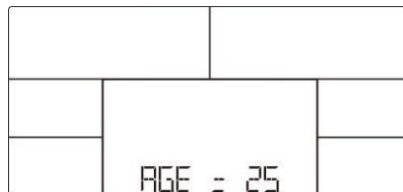
Sport-Modus

1. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um zwischen den unterschiedlichen Stufen zu wählen (SPORTY 1–4). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE**-Taste.
2. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um die Zeit einzustellen.
3. Drücken Sie die **START/STOP**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.
4. Erhöhen oder senken Sie den Widerstand bei Bedarf über die **UP**- und **DOWN**-Tasten.



Cardio-Modus

1. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um Ihr Alter einzustellen (siehe Abb. 2). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE**-Taste.
2. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um zwischen einer Zielherzfrequenz von 55%, 75%, 90% oder 100% (TAG) zu wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE**-Taste.
3. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um die Zeit einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE**-Taste.
4. Drücken Sie die **START/STOP**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.



Watt-Modus

1. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um Ihren gewünschten Watt-Zielwert festzulegen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE**-Taste.
2. Drücken Sie die **UP**- und **DOWN**-Tasten, um die Zeit einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der **MODE**-Taste.
3. Drücken Sie die **START/STOP**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

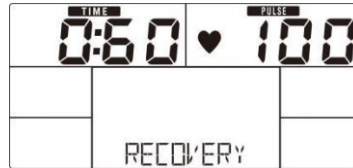


7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

(FORTSETZUNG)

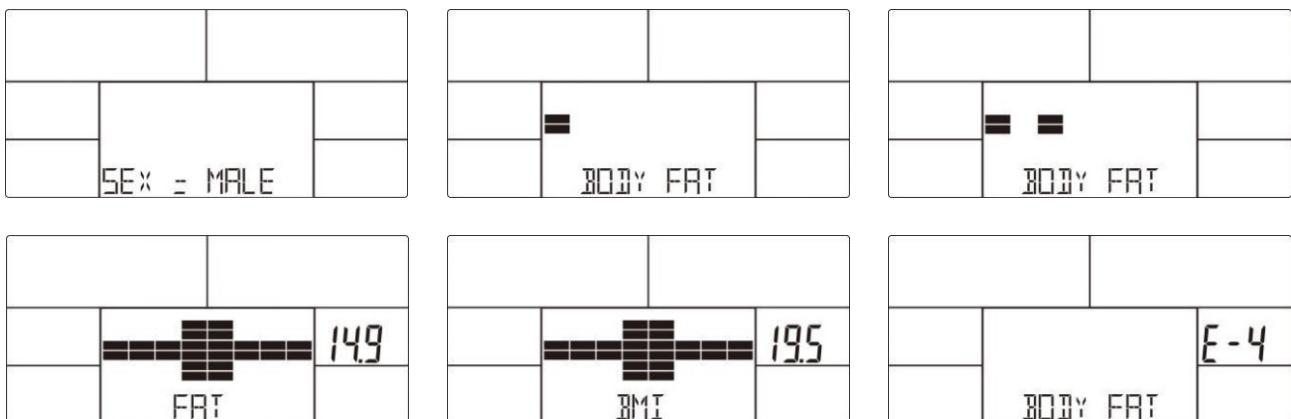
ERHOLUNGS- / GENESUNGSMODUS

Mit dieser Funktion können Sie die Erholung Ihrer Herzfrequenz überwachen. Nach einer längeren Trainingseinheit umgreifen Sie mit Ihren Händen die beiden Pulssensoren am fixierten Handgriff. Alternativ können Sie hierfür auch den mitgelieferten Brustgurt als Pulsmesser verwenden. Drücken Sie nun die **RECOVERY**-Taste. Alle Funktionen stoppen und ein Timer beginnt 60 Sekunden herunterzuzählen (siehe Abb. 5). Die Herzrate wird dabei auf dem Bildschirm angezeigt. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird die Erholung Ihrer Herzfrequenz mit einem Wert von F1–F6 ausgewertet (siehe Abb. 6), wobei F1 die optimale Erholung und F6 die am wenigsten optimale Erholung darstellt.



KÖRPERFETTANTEIL MESSEN

Mit dieser Funktion können Sie Ihren Körperfettanteil (KFA) ermitteln. Drücken Sie hierfür im Pausenmodus die **BODY FAT**-Taste. Bevor die Messung beginnt, müssen Sie Ihr Geschlecht, Alter, Gewicht und Ihre Körpergröße angeben (siehe Abb. 7). Während der Messung müssen Sie mit Ihren Händen die beiden Pulssensoren am fixierten Handgriff umgreifen. Alternativ können Sie hierfür auch den mitgelieferten Brustgurt für die Messung verwenden. Die Messung dauert etwa acht Sekunden. Wenn das Display „=" anzeigt, läuft die Messung korrekt ab (siehe Abb. 8). Falls das Display hingegen „= " anzeigt, so umgreifen Sie den Handgriff nicht korrekt oder der Brustgurt ist nicht richtig angespannt (siehe Abb. 9). Nach Abschluss der Messung wird Ihr Körperfettanteil (KFA) und Ihr Body-Mass-Index (BMI) am Bildschirm angezeigt (siehe Abb. 10 & 11). Falls der Wert „E - 4" angezeigt wird, so befindet sich Ihr Körperfettanteil unter 5 % oder über 50 % (siehe Abb. 12).



7. BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE

(FORTSETZUNG)



- 1 PULSSENSOR**
- 2 BODY FAT**
HIER KÖNNEN SIE IHREN KÖRPERFETTANTEIL MESSEN
- 3 RECOVERY**
LANGSAMES ABWÄRMEN DES TRAININGS
- 4 DOWN**
- 5 MODE**
HIER KÖNNEN SIE DIE PARAMETER WÄHLEN
- 6 UP**
- 7 RESET**
ZURÜCKSETZEN ALLER EINSTELLUNGEN
- 8 START/STOP**

Abbildung: Übersicht der Displayanzeige

8. AUFWÄRMÜBUNGEN

ACHTUNG: Konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Geräts Ihren Hausarzt, vor allem wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Dieses Gerät sollte nur benutzt werden, wenn ein Arzt dies befürwortet.

Die im Display angezeigte Herzfrequenz stellt lediglich eine Referenz dar und kann vom tatsächlichen Puls abweichen. Der in diesem Gerät verbaute Puls-Sensor ersetzt kein medizinisches Instrument und dient nur als Anzeige eines Richtwertes.

Bewegung und Sport sind hervorragend um ein ausgeglichenes Wohlbefinden zu erlangen. Die sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus, hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu kontrollieren, mindert Alterserscheinungen und minimiert Stress. Indem Sie Ihr Work-Out regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, erreichen Sie Ihre Ziele schneller und langfristiger. Sie werden merken, dass Sie bereits nach einigen wenigen Wochen fitter sind. Sie werden feststellen, dass Sie sich für die gleiche Leistung weniger anstrengen müssen.

Herz und Lunge werden sich an die sportliche Aktivität gewöhnen: Ihre Lungen werden leichter Sauerstoff aufnehmen können und Ihr Herz wird nicht mehr so schnell schlagen müssen, um Ihren Körper mit ausreichend Blut zu versorgen. Das entlastet beide Organe enorm. Wer also fit ist, fühlt sich nicht nur besser, sondern lebt auch gesünder und schont seinen Körper.

Aufwärmphase

Bevor Sie auf dieses Gerät steigen, um mit Ihrem Work-Out zu beginnen, sollten Sie sich immer 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen, Ihren Körper für den anstehenden Sport richtig vorzubereiten. Indem Sie sich dehnen, entspannen Sie Ihre Muskulatur, die gestreckt und mit Blut und somit mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verringern Sie Muskelkater, Muskelverkrampfungen und Zerrungen während dem Sport. Bringen Sie zusätzlich Ihren Kreislauf vor dem Work-Out in Schwung, indem Sie kurze Aufwärmübungen machen, bei denen sich Ihr Puls leicht erhöht. Dadurch steigt Ihre Körpertemperatur schon mal und Ihr Körper stellt sich auf die bevorstehende sportliche Aktivität ein.

MERKEN SIE SICH: Wer sich vor dem Sport richtig aufwärmt, schont seinen Körper und erzielt schneller und langfristiger seine gesetzten Ziele. Nehmen Sie sich die Zeit.

8. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

1



5



2



3



4



8. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

1

Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen

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



30 Sek.

je Seite

2

Herabschauender Hund

Muskelgruppen: Beinbizeps, Wadenmuskeln, Rückenstrecker, Deltamuskeln, Brustmuskel

Beginnen Sie die Übung auf allen vieren. Positionieren Sie hierfür die Füße hüftbreit voneinander. Die Knie befinden sich direkt unter der Hüfte und die Finger zeigen nach vorne. Strecken Sie anschließend Ihre Knie und heben dabei den Po an. Der Körper bildet ein umgedrehtes „V“. Drücken Sie Ihre Brust so weit wie möglich zum Boden und ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen. Schauen Sie zu den Zehen und halten Sie diese Position 20–30 Sekunden.



20 Sek.

3

Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

Stellen Sie sich neben eine Wand oder einen Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand an dieser fest. Winkeln Sie ein Bein an und legen Sie nun den anderen Fuß über das leicht gebeugte Standbein. Mit der anderen freien Hand können Sie sich am freien Knie abstützen, um somit zusätzlich zu stabilisieren. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.



30 Sek.

je Seite

4

Wadenmuskeln dehnen

Stellen Sie sich gerade hin und setzen Sie einen Fuß in Schrittlänge nach vorne. Ihre Fußspitzen sind nach vorne gerichtet und Ihre Füße stehen parallel zueinander. Jetzt beugen Sie sich nach vorne, bis Sie eine Spannung in der Wade Ihres hinteren Beins verspüren. Ihre Fersen müssen dabei am Boden bleiben. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.



25 Sek.

je Seite

5

Sphinx

Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

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

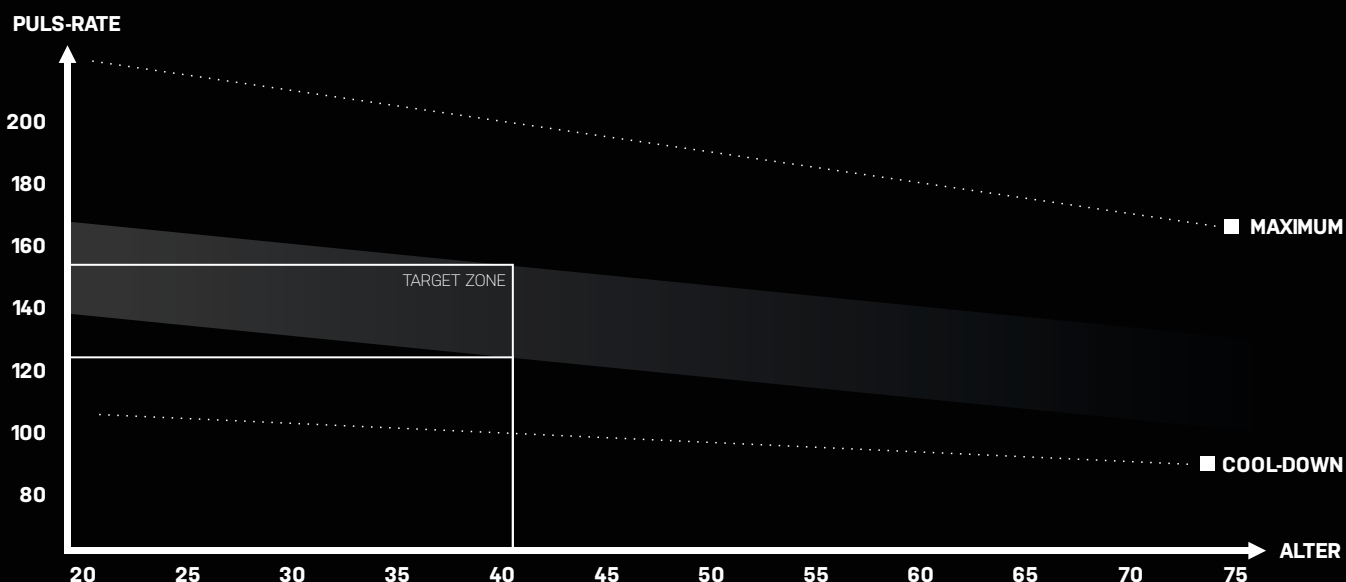


20 Sek.

9. TRAININGSANLEITUNG

Nach Ihrer Aufwärmphase können Sie mit dem eigentlichen Sport beginnen. Wählen Sie Ihr Trainingsprogramm so, dass die Leistung und Anstrengung gegenüber den Aufwärmübungen erhöht wird. Das Trainingsprogramm sollte jedoch hinsichtlich der Intensität immer so gewählt werden, dass Sie Ihre Trainingseinheit konstant bis zum Ende durchhalten können. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen oder gerade in den ersten Tagen übereifrig eine zu hohe Leistung von sich selbst erwarten oder fordern. Sie werden merken, dass Sie schon nach wenigen Wochen oder sogar Tagen Ihr Work-Out intensivieren können, da sich Ihr Körper an die regelmäßige Leistungsanforderung gewöhnen wird.

Achten Sie stets darauf, dass Sie während des Sports regelmäßig atmen. Vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder das Leistungslevel so hoch zu wählen, dass Sie keuchen oder Ihre Atmung unruhig wird. Atmen Sie regelmäßig, kontrolliert, ruhig und vor allem bewusst. Nach jedem Work-Out sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren, bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich noch mal 5 bis 10 Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit die vom Work-Out angestrenzte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Sie vermeiden dadurch langfristig lästigen Muskelkater!



Die y-Achse (PULS-RATE) zeigt Pulswerte an; aus der x-Achse (ALTER) entnehmen Sie Ihr Alter. Wenn Sie richtig Sport betreiben, dann sollte Ihr Puls je nach Alter in der grau-markierten "TARGET ZONE" liegen. Der "COOL-DOWN"-Marker zeigt an, wie sich Ihr Puls senken sollte, wenn Sie sich nach dem Work-Out ein paar Minuten ausruhen und durchatmen, ehe Sie sich anschließend nochmals dehnen.

Warum Sie Sport betreiben möchten, wissen Sie selbst am besten; um körperlich fitter zu werden oder um Kalorien zu verbrennen - die Motivation kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Dennoch gilt für alle eine Grundregel: Wenn Sie konsequent Sport machen, werden Sie schon bald merken, dass es Ihnen relativ leicht fallen wird, Ihre Leistung - bei gleichbleibender Anstrengung - schon bald zu erhöhen. Sobald Sie diese ersten Veränderungen wahrnehmen, wird sich das positiv auf Ihre Lust am Sport und auf Ihre Motivation auswirken.

Sie werden merken, dass Sport auch Spaß macht - vor allem, wenn man am Ball bleibt!

10. WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleißerscheinungen und Mängel jeglicher Art. Kontrollieren Sie alle Bestandteile des Geräts sowie sämtliche Kleinteile (Schrauben, Muttern, Bolzen etc.). Überprüfen und reinigen Sie das Gerät regelmäßig und ordnungsgemäß, um so dessen Qualität zu erhalten.
2. Beachten Sie, dass manche Teile des Geräts intensiver benutzt werden als andere, und diese sich folglich schneller abnutzen können. Sie sollten alle beweglichen Teile in regelmäßigen Abständen einfetten, um dort die Reibung zu verringern.
3. Benutzen Sie dieses Gerät nur, wenn es sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Wenn Sie Mängel feststellen, beseitigen Sie diese sofort. Beheben Sie sämtliche Schäden und ersetzen Sie etwaige verschlissene Teile stets bevor Sie das Gerät wieder verwenden.
4. Reinigen Sie dieses Gerät mit einem angefeuchteten Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seife. Achten Sie bei der milden Seife auf die Produktbeschreibung und die dort aufgeführten, möglichen Anwendungsgebiete. Verwenden Sie zur Reinigung keinesfalls Lösungsmittel oder aggressive Mittel jeglicher Art.
5. Nehmen Sie keine Reparaturen selbstständig vor, sondern kontaktieren Sie vorher Ihren Händler und lassen Sie sich beraten. Reparaturen und technische Instandsetzungen müssen stets durch autorisiertes Fachpersonal erfolgen.
6. Falls Sie sich in Ihrer Beurteilung hinsichtlich der Montage, Reinigung, Wartung oder Benutzung unsicher fühlen, kontaktieren Sie Ihren Händler, ehe Sie selbstständig mit dem Gerät hantieren. Bei fehlendem Zubehör kontaktieren Sie Ihren Händler!

11. ENTSORGUNG

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



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät **IN KEINEM FALL** über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer Sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Batterien / Akkus können Giftstoffe enthalten, die der Gesundheit und die Umwelt schädigen. Dieses Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und **IN KEINEM FALL** mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Entsorgen Sie Batterien / Akkus unbedingt entsprechend den geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Entfernen Sie vor der Entsorgung dieses Geräts alle Batterien / Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.



Recycling

Ihr neues Gerät wurde auf dem Weg zu Ihnen durch die Verpackung geschützt. Verpackungsmaterialien können dem Rohstoffkreislauf wieder zugeführt werden. Bitte helfen Sie mit und entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Über aktuelle Entsorgungswege informieren Sie sich bei Ihrem Händler oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.



EU-Konformitätserklärung EU-Declaration of Conformity

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

Artikelbezeichnung: Cross Trainer MC300
Article Description:
Artikelnummer: PR0020191-01, PR0020191-02
Article Number:
Type: JX-7202W
Firmenanschrift: Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert
Company Address: Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

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

Harmonisierte EN-Normen / Harmonised EN-Standards


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


ISO 20957-1: 2013
EN957-9:2003
EN55014-1:2006+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
EN301489-1 V2.2.0
EN301489-3 V2.2.1
EN303660 V1.1.1
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: 24.09.2019
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach

Miweba GmbH


 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 09544 9879080


 info@miweba.de

WEEE-Nr. DE54010438

 **MIWEBA.DE**

 [/miwebagmbh](https://www.facebook.com/miwebagmbh)

 [/miwebaTV](https://www.youtube.com/miwebaTV)

 [/miweba.de](https://www.instagram.com/miweba.de)