

**MIWEBA
SPORTS**



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MR700 PRO RUDERGERÄT

Artikelnummer: PR0033639

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Rudergeräts 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 Ihr Rudergerät 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.

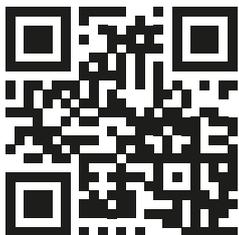
Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 09544 9879080

 info@miweba.de

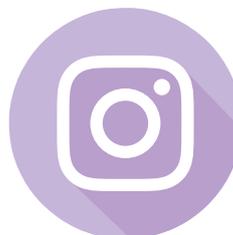
WEEE-Nr. DE54010438



miweba.de



@miwebaTV



@miweba.de



@miwebagmbh

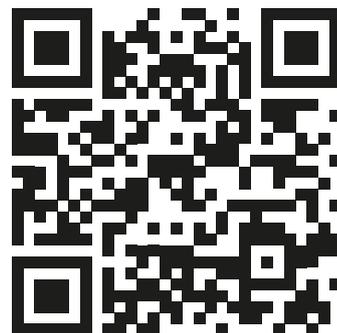
INHALTSVERZEICHNIS

1. Sicherheitshinweise	3
2. Lieferumfang	6
3. Produktübersicht	8
4. Montage	9
5. Aufwärmübungen	15
6. Bedienung	18
7. Training	22
8. Technische Daten	24
9. Wartung	25
10. Problembehandlung	26
11. Entsorgung	27
12. Haftungsausschluss	27
13. Konformität	27

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.miweba.de/mr700-pro

1. SICHERHEITSHINWEISE

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! 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 200 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.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus nachfolgenden Gründen entstanden sind: Ungeeigneter oder unsachgemäßer Gebrauch, fehlerhafte Bedienung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Kunden oder Dritte, natürliche Abnutzung, Modifikation des Geräts, fehlerhafte bzw. nachlässige Behandlung und Pflege sowie ungeeignete oder unsachgemäße Lagerung. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und um Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

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 und Haustiere 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 2 m 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 Geräts darf ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Hinweisen und Anweisungen erfolgen.
6. Verwenden Sie nur das vom Hersteller mitgelieferte Original-Zubehör. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wurde.
7. Benutzen, pflegen, reinigen und warten Sie dieses Gerät nur gemäß den hier enthaltenen Hinweisen und Anweisungen.
8. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Geräts durch. Untersuchen Sie alle Bestandteile, bevor Sie das Gerät 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 Nutzung. Verwenden Sie das Gerät auf keinen Fall, bevor alle Mängel jeglicher Art vollständig behoben sind.
9. 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.
10. Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, 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. Passen Sie sie stets an Ihr persönliches Fitnessniveau an.
15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 200 kg nicht überschreiten.
16. Transportieren Sie das Gerät niemals allein 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, etc.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.
18. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder in der Nähe von Wasser- und Wärmequellen.
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. Wenn das Netzteil beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder von geeignetem Fachpersonal ersetzt werden.
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 und das Kabel keine Stolperquelle darstellt. Legen Sie das Stromkabel nicht über das Gerät.
22. 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.
23. Setzen Sie das Gerät nicht direkter, intensiver Sonneneinstrahlung aus.
24. Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
25. Schalten Sie das Gerät ab, wenn Sie das Haus verlassen und ziehen Sie den Netzstecker.
26. Behalten Sie während des Trainings Ihren Puls im Auge. Bestimmen Sie Ihre angepeilte Trainings-Zielherzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung, hierzu können Sie Ihren Arzt konsultieren.
27. Trinken Sie vor und während des Trainings genügend Wasser, um eine Dehydrierung während der körperlichen Anstrengung zu verhindern. Vermeiden Sie es, kalte Flüssigkeiten zu trinken, nehmen Sie bevorzugt Getränke in Zimmertemperatur zu sich.
28. Platzieren Sie das Gerät so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie zudem darauf, dass das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt wird.

1. SICHERHEITSHINWEISE

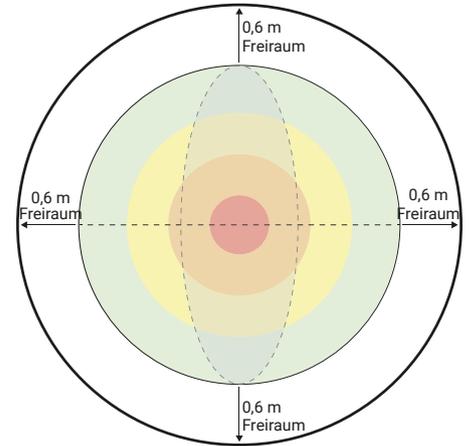
(FORTSETZUNG)

Achtung:

Es ist zwingend notwendig, dass jede Person Rücksprache mit ihrem Hausarzt hält und sich hinsichtlich der 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!

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

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

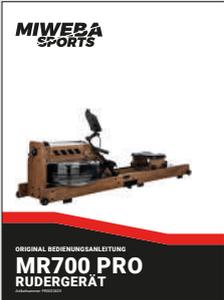


2. LIEFERUMFANG

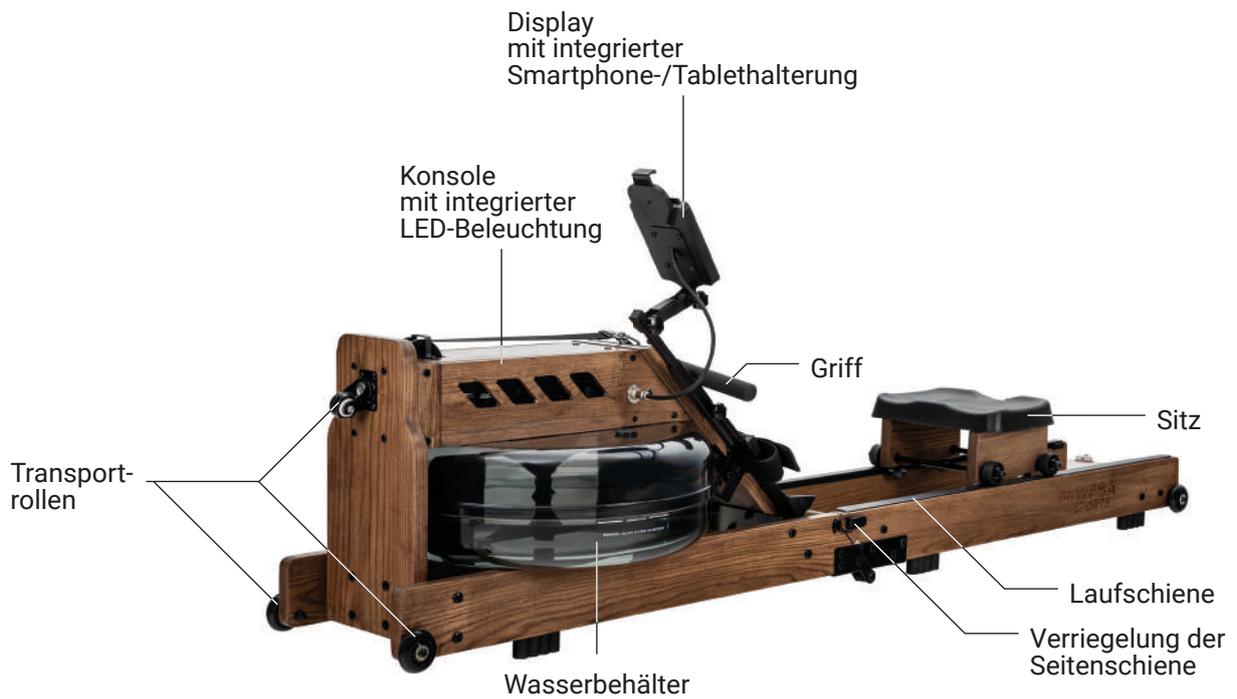
Artikelbezeichnung	Abbildung	Menge
Wasserbehälter		1
Sitz inkl. vormontierter Laufrollen		1
Seitenschienen		2
Verbindungsstück A für Seitenschienen		1
Verbindungsstück B für Seitenschienen		1
Konsole inkl. Halterung und Kabel		1
Fußplatte		1
Fußschalen		2

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

2. LIEFERUMFANG (FORTSETZUNG)

Artikelbezeichnung	Abbildung	Menge
Fußschalenarrettierung		2
Transportrollen		4
Lenkrolle inkl. Platte und Gleitlager		1
Nylontau		1
Parallelgriff		1
Netzteil		1
Pulsuhr inkl. Ladekabel		1
Werkzeug- und Schraubenset		1
Wasserpumpe inkl. Schlauch und Ladekabel		1
1x Bedienungsanleitung oder QR-Code-Flyer	 	1

3. PRODUKTÜBERSICHT



Display



4. MONTAGE

Vorbereitung

Sorgen Sie für ausreichenden Freiraum in einem Radius von 2 m. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör. Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit. Bei fehlenden Teilen kontaktieren Sie Ihren Händler. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und alle Schutzfolien vom Rudergerät erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit überprüft haben.

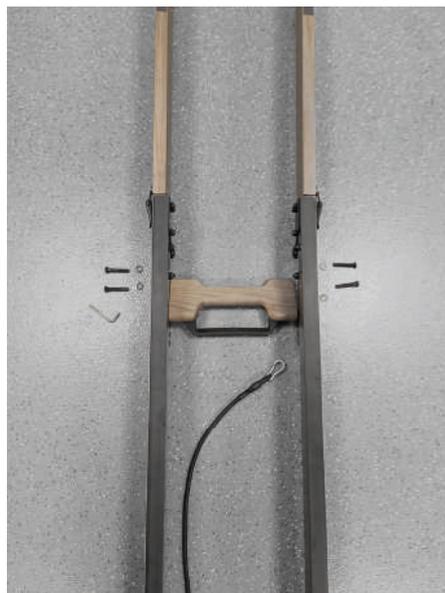
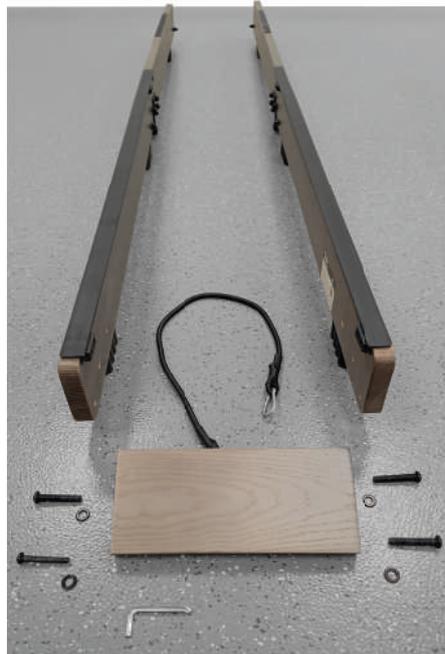
Hinweis:

Folgen Sie den Montageanweisungen in der vorgegebenen Reihenfolge. Tragen Sie während der Montage Handschuhe, um Ihre Hände zu schützen. Stellen Sie sicher, dass zwei Personen die Montage-Schritte durchführen. Ziehen Sie alle Schrauben und Befestigungsteile fest an.

Schritt 1

Verschrauben Sie die beiden Seiten-/Laufschiene mithilfe der beiden Verbindungsstücke, 8 Halbrund-Innen-sechskantschrauben M8x40/50 mm und 8 Unterlegscheiben.

Bitte achten Sie darauf, dass am Verbindungsstück (mittig) die Kunststoffführung und am Verbindungsstück (hinten) die Ringöse nach unten zeigen.



4. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 2

Montieren Sie die 4 Transportrollen mithilfe von 4 Innensechskantschrauben M8x65 mm, 4 Unterlegscheiben und 4 Sicherungsmuttern M8.

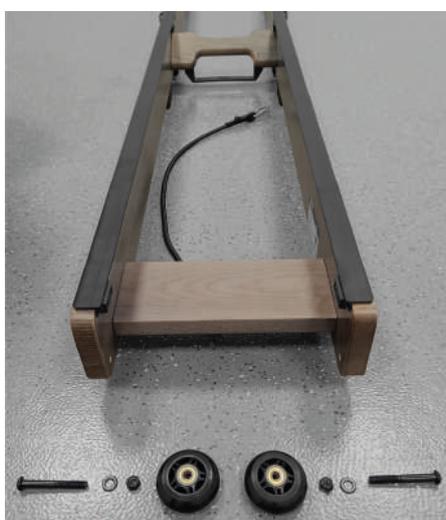
Beachten Sie, dass die abgedrehte Seite der Rollen nach innen zeigen muss. Ziehen Sie die Schrauben nur so fest, dass sich die Rollen noch leicht drehen lassen.



Innenseite



Außenseite



Schritt 3

Montieren Sie die Fußplatte an den Wasserbehälter, die 2 dafür benötigten Schrauben M8x65 sind bereits am Wasserbehälter vormontiert.

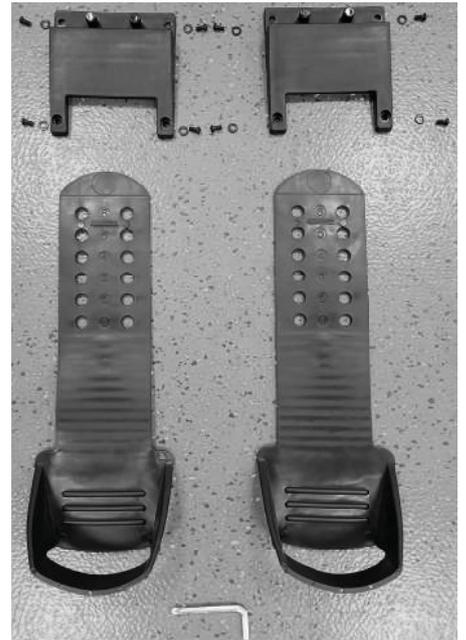
Beachten Sie die abgeschrägte Kante der Kunststoffhülsen: Die flache Seite zeigt nach oben.



4. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 3 (Fortsetzung)

Bringen Sie anschließend die Fußschalen mithilfe von 8 M4x8-Schrauben und 8 Beilagscheiben auf der Fußplatte an.



4. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 4

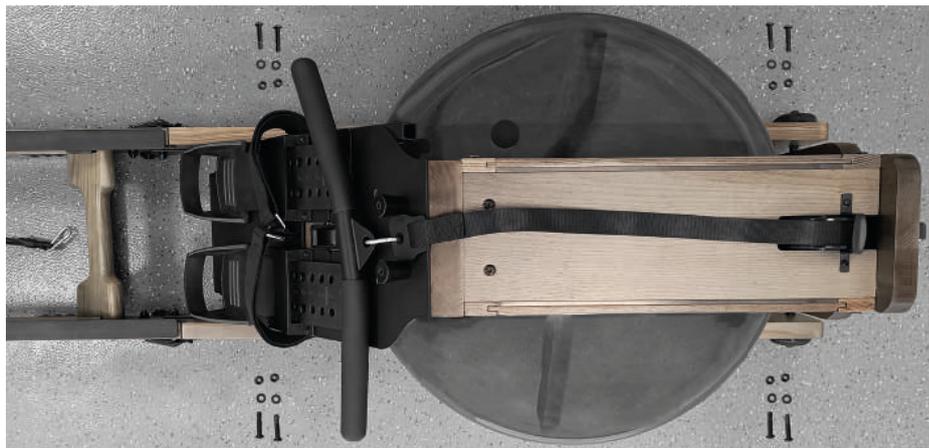
Demontieren Sie die Anschläge am Ende der Laufschienen.
Führen Sie nun den Sitz in die Laufschienen ein und montieren Sie anschließend wieder die beiden Anschläge links und rechts.



4. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 5

Richten Sie die Halterung des Wasserbehälters entsprechend der Lochbohrungen an den Seitenschiene aus. Stecken Sie die M8x40-Schrauben zu Beginn nur in die jeweilige Bohrung, um den Wasserbehälter anzubringen und korrekt zu positionieren. Ziehen Sie die Schrauben und anschließend die Muttern erst fest, wenn alles korrekt in Position gebracht ist.



Schritt 6

Verschrauben Sie die Lenkrolle mithilfe der 4 4x16-Blechschauben an der Stirnplatte. Die Positionen der Befestigungsschrauben sind bereits vorgebohrt.



4. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 7

Bringen Sie den Rückholgummi auf Spannung, indem Sie den Karabinerhaken in die Öse des Spannriemens einhängen.



5. 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 Pulssensor ersetzt kein medizinisches Instrument und dient nur als Anzeige eines Richtwertes.

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

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

Aufwärmphase

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

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

5. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

1



Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen

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

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.

3



Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

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

5. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

4



Wadenmuskeln dehnen

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

5



Sphinx

Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

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

6. BEDIENUNG

Der Wassertank

Der Wassertank für individuellen Widerstand vermittelt Ihnen ein realistisches Rudergefühl. Der Widerstand wird entsprechend der Geschwindigkeit, der Ruderbewegung und der Füllmenge im Wassertank bestimmt.

Wassertank befüllen

Entfernen Sie den Tankstopfen auf der Oberseite des Tanks. Stellen Sie einen großen Eimer mit mindestens 13 l Wasser bereit. Verwenden Sie die Wasserpumpe zum Einfüllen des Wassers, indem Sie das Ansaugrohr der Pumpe in den Wassereimer und den Stutzen in die Öffnung am Wassertank stecken. Achten Sie darauf, dass die maximale Füllmenge des Wasserbehälters nicht überschritten wird (siehe Markierung am Wasserbehälter) und dass der Schlauch der Pumpe niemals abgeknickt wird. Nachdem der gewünschte Wasserstand erreicht wurde, entfernen Sie die Pumpe. Alternativ können Sie den Wassertank mit einem Trichter und einem Wasserbehälter befüllen. Stellen Sie sicher, dass der Wassertank wieder mit dem Stopfen verschlossen ist.



Hinweis:

Achten Sie beim Befüllen des Wassertanks stets darauf, dass kein Wasser neben die Tanköffnung gerät, da sonst die verbaute Elektrik oder das Holz Schaden davon tragen könnten. Wischen Sie Wassertropfen sofort weg.

Wasser austauschen

Entfernen Sie den Tankstopfen. Stecken Sie das Ansaugrohr der Pumpe in den Wassertank und den Stutzen in den Wassereimer. Verwenden Sie die Wasserpumpe zum Abpumpen.

Hinweis:

Bei schlechter Wasserqualität empfehlen wir die Verwendung von destilliertem Wasser anstelle von Leitungswasser. Nutzen Sie handelsübliche Reinigungstabletten für Wasserrudergeräte, um Algenbildung vorzubeugen. Beachten Sie hierbei die Packungsbeilage. Verwenden Sie niemals Pool-Chlor oder Chlorbleiche. Dies wird den Tank beschädigen und die Gewährleistung entfällt. Wechseln Sie das Wasser im Tank alle 3 – 4 Monate oder nach Bedarf und fügen Sie jeweils eine Reinigungstablette hinzu. Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Tank.

6. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)

Anpassung der Fußplatte

Die Neigung der Fußplatte lässt sich stufenweise anpassen. Bewegen Sie hierfür den Hebel zwischen den Fußschalen nach unten und bringen Sie die Fußplatte in die gewünschte Position. Lassen Sie den Hebel wieder los, um die Fußplatte in ihrer Position einrasten zu lassen.



Anpassung der Fußschalen

Die Fußschalen lassen sich bequem an unterschiedliche Fußgrößen anpassen. Heben Sie zum Anpassen den oberen Teil der beweglichen Fußschale an und ziehen Sie ihn nach oben bzw. schieben Sie ihn nach unten. Wählen Sie die entsprechende Länge aus Position 1 – 6. Drücken Sie die Fußschale kräftig nach unten, damit sie wieder einrastet. Ziehen Sie die Riemen fest.

Achtung:

Stellen Sie vor dem Beginn des Trainings immer sicher, dass Ihre Füße auf den Fußschalen fixiert sind und die verschiebbare Fußstütze sicher in der Verriegelung eingerastet ist.



Zusammenklappen und Lagerung

Ihr Rudergerät ist für eine Lagerung mit möglichst wenig Platzbedarf ganz einfach zusammenklappbar und kann wie nachfolgend dargestellt senkrecht aufgestellt werden.

Öffnen Sie zuerst die Arretierung an den Außenseiten der Seitenschiene (rechts und links außen), greifen Sie das Verbindungsstück B in der Mitte der Seitenschiene und heben Sie es nach oben. Ihr Rudergerät klappt sich hierbei automatisch zusammen und kann gelagert werden. Dank der Transportrollen können Sie es leicht und bequem an seinen Lagerplatz bewegen.

Verbindungsstück B



6. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)

Display-Funktionen

Es werden diverse Endgeräte zur Ermittlung von Herzfrequenzdaten unterstützt, darunter z. B. Geräte von Xiaomi, Huawei und anderer Hersteller.

Der obere Bereich im Display dient zur Anzeige der Herzfrequenz. Wird keine Herzfrequenz festgestellt (z. B. weil kein Pulsarmband getragen wird oder dessen Akku leer ist), wird „P“ angezeigt.

Der untere Bereich im Display dient zur Anzeige von Bewegungszeit, Bewegungsgeschwindigkeit, Anzahl der Ruderschläge, Entfernung, Kalorien und anderen Daten.

Bedienung

Einstellung der Sollzeit:

Drücken Sie die Modus-Taste, um zur Zeit-Anzeige zu wechseln. Drücken Sie die Einstellungstaste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Daten blinken im Einstellmodus. In diesem Zustand kann die Sollzeit durch Drücken von „+“ und „-“ eingestellt werden. Mit jeder Betätigung wird 1 Minute hinzugefügt oder abgezogen.

Einstellung der Zielentfernung:

Drücken Sie die Modus-Taste, um zur Anzeige der Zielentfernung zu wechseln. Drücken Sie die Einstellungstaste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Daten blinken im Einstellmodus. In diesem Zustand kann die Zielzeit durch Drücken von „+“ und „-“ eingestellt werden. Mit jedem Druck wird 1 km hinzugefügt oder abgezogen.

Einstellung der Zielkalorien:

Drücken Sie die Modus-Taste, um zur Kalorien-Anzeige zu wechseln. Drücken Sie die Einstellungstaste, um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Daten blinken im Einstellmodus. Stellen Sie in diesem Zustand den Zielwert der zu verbrennenden Kalorien ein, indem Sie „+“ und „-“ drücken. Bei jeder Betätigung werden 100 Kalorien hinzugefügt oder abgezogen.

Ruhezustand

Das System geht in den Ruhezustand, wenn es 3 Minuten lang nicht bedient wurde oder 3 Minuten lang kein Signal empfängt. Den Ruhezustand können Sie durch Betätigung einer beliebigen Taste beenden.

6. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)

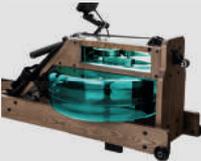
Messung der Herzfrequenz

Wenn das Rudergerät eingeschaltet wird, verbindet es sich automatisch mit dem peripheren Herzfrequenz-Armband. Die erste Herzfrequenz-Testzeit beträgt etwa 14 Sekunden. Nach der ersten Messung werden die Daten sekundlich abgefragt.

Hinweis:

Die Bluetooth-Verbindung wird automatisch unterbrochen, wenn das Armband mehr als 3 m vom Gerät entfernt ist. Wenn die Bluetooth-Verbindung nach einer Unterbrechung wiederhergestellt wird, muss der Herzfrequenz-Test manuell geöffnet werden. Drücken Sie hierfür auf den Knopf am Armband, um zur Schnittstelle für die Herzfrequenzmessung zu wechseln.

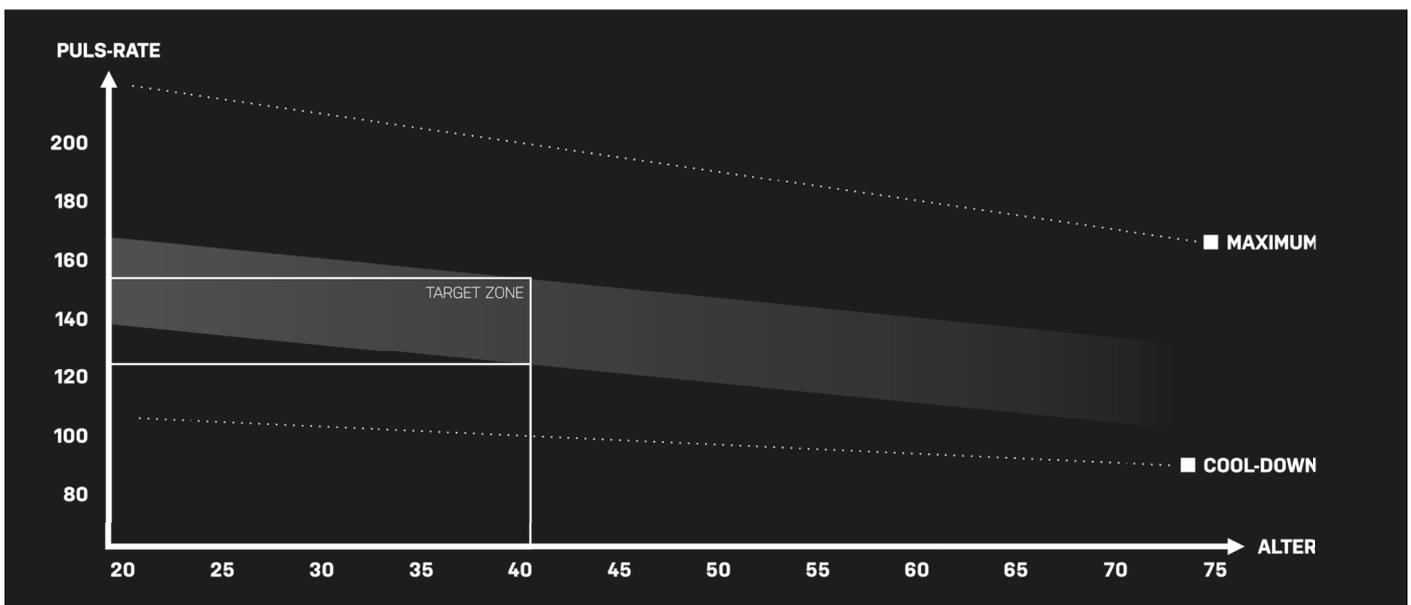
Nach dem Empfang der Herzfrequenz zeigt das Display diese an und die Farbe der LED-Beleuchtung ändert sich entsprechend des gemessenen Wertes:

Gemessener Blutdruck	LED-Farbe
50 – 74 bpm	
75 – 99 bpm	
100 – 124 bpm	
125 – 149 bpm	
150 – 174 bpm	
175 – 199 bpm	
200 – 225 bpm	

7. TRAINING

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

Achten Sie während des Sports stets auf eine regelmäßige Atmung. Vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder das Leistungslevel so hoch zu wählen, sodass Sie keuchen oder Ihre Atmung unruhig wird. Atmen Sie regelmäßig, kontrolliert, ruhig und vor allem bewusst. Nach jedem Workout sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren, bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich nochmals 5 – 10 Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit die angestrenzte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Dadurch vermeiden Sie langfristig lästigen Muskelkater.



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

Warum Sie Sport betreiben möchten, wissen Sie selbst am besten; um körperlich fitter zu werden oder um Kalorien zu verbrennen – die Motivation kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein.

Dennoch gilt für alle eine Grundregel:

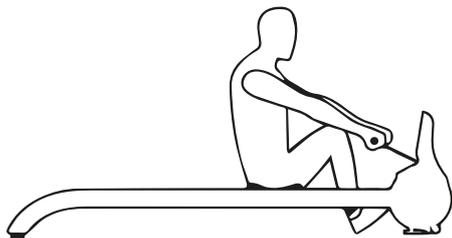
Wenn Sie konsequent Sport machen, werden Sie schon bald merken, dass es Ihnen relativ leicht fallen wird, Ihre Leistung - bei gleichbleibender Anstrengung - zu erhöhen. Sobald Sie diese ersten Veränderungen wahrnehmen, wird sich das positiv auf Ihre Lust am Sport und auf Ihre Motivation auswirken.

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

7. TRAINING

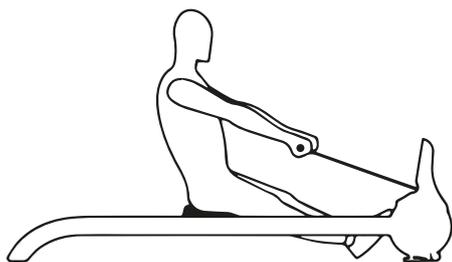
(FORTSETZUNG)

Bewegungsablauf



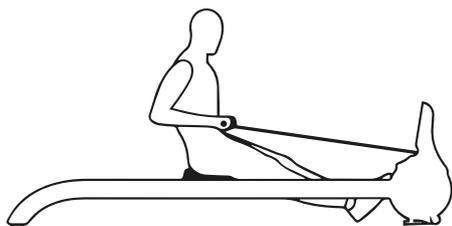
Ausgangsposition

Positionieren Sie Ihre Füße in den Fußschalen. Gehen Sie nun langsam nach vorne in die Knie. Der Oberkörper wird dabei zu den Oberschenkeln nach vorne gebeugt.



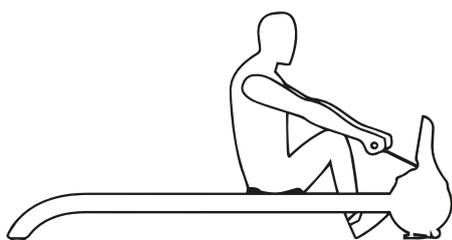
Durchzug

Die Beine geben die Bewegung vor, indem Sie diese langsam strecken. Bringen Sie den Rücken währenddessen in eine gerade Position und spannen Sie ihn leicht an.



Endzug

Ziehen Sie Ihre Arme nun mit den Ellbogen nach hinten an. Beanspruchen Sie hierbei vorrangig Ihren Rücken und nutzen Sie Bizeps und Trizeps nur als Hilfsmuskeln.



Abrollen

Die Arme werden wieder nach vorne gestreckt, während Sie langsam nach vorne in die Knie gehen. Der Bewegungsablauf endet in der Ausgangsposition.

8. TECHNISCHE DATEN

Produktmaße (L x B x H)	Eingeklappt: 78 x 55 x 113,5 cm (aufrecht verstaubar auf 0,45 m ²) Ausgeklappt: 210,5 x 55 x 49 cm
Maße Sitz (L x B x H)	26,5 x 31 x 5,5 cm
Sitzhöhe	30,5 cm
Höhe Ruderzug	45,5 cm
Maße Gleitschienen	Länge: 110 cm Abstand zueinander: 26 cm
Produktgewicht	35,9 kg
Sicherheit	Rutschfeste Standflächen, Trittplächen mit Befestigungsschlaufe, Anti-Rutsch-Griffe, integrierte Pulsmessung
Einsatzbereiche	Indoor
Geeignet für	Beginner und Fortgeschrittene
Beanspruchte Muskulatur	Rücken, Gesäß, Bauch, Beine, Arme und Schultern
Ergonomie	Einstellbare Fußstützen mit anpassbarem Winkel, Sitz gepolstert & ergonomisch geformt, verstellbares Display, 2 Rudergriffe, 1 Trainingstau
Max. Benutzergewicht	200 kg
Max. Körpergröße	205 cm
Stromversorgung	230 V AC, 50 Hz
Betriebsspannung	12 V
Antriebsart	Riemenantrieb mit Rückholssystem
Energiesparfunktion(en)	Automatische Abschaltung nach 3 Minuten Inaktivität
Montage	Teilmontiert
Montagezeit	Ca. 30 Minuten
Material	Holz, Aluminium, Stahl, Kunststoff
Materialeigenschaften	Stabil, robust, langlebig
Pflege	Feucht abwischbar
Griffe	Ergonomisch geformte Anti-Rutsch-Griffe
Sitz	Komfortsitz, gepolstert, ergonomisch geformt, geführt von kugelgelagerten Leichtlaufrollen
Gleitschienen	Doppelgleitschienen aus Kunststoff
Stemmbrett	6-fach größenverstellbar, Anti-Rutsch-Oberfläche, Winkel in 3 Stufen anpassbar, separate Fußschlaufen, verstärkt durch Stahlplatte
Standfüße	6 Standfüße aus bodenschonendem Kunststoff
Wassertank	Durchmesser: 55 cm, 3 mm Wandstärke, gefertigt aus bruch sicherem Polycarbonat, 13 – 18 l Füllmenge
Empfohlene Wasserart	Destilliertes Wasser
Wasserpumpe	800 mAh Lithium-Ionen-Akkumulator, Betriebsdauer ca. 0,7 h, Ladezeit ca. 2,5 h

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

8. TECHNISCHE DATEN (FORTSETZUNG)

Display	Extra großes LED-Display, höhen- und neigungsverstellbar
Display-Anzeige	Zeit, Geschwindigkeit, Ruderfrequenz, Ruderzeiten, Distanz, Kalorien (bis zu 900 kcal/h), Herzfrequenz
Steuerelemente	5 Bedientasten
Intensitätsstufen	Stufenlos durch Füllstand regulierbar, Widerstand erhöht sich dynamisch mit zunehmender Zugkraft
Widerstandssystem	Wasserwiderstand
Widerstandsregulierung	Regulierung durch Füllstand und Zugkraft
Trainingsprogramme	Schnellstart; Zielsetzung von Zeit, Distanz und Kalorien
App-Kompatibilität	Kinomap-App
Pulsmessung	Sensor im Armband, Messbereich von 30 bis 240 bpm, visualisierte LED-Herzfrequenzanzeige mit Herzfrequenzzonen am Rudergerät sowie am Armband
Armband	Verbindung: Bluetooth 5.0, ANT+ App-Kompatibilität: Wahoo, Polar beat, Strava, Zwift, Peloton, Heartool, etc. Akkumulator: 90 mAh Lithium-Ionen-Akkumulator, Betriebsdauer ca. 16 h, Ladezeit ca. 1,5 h Schutzart: IP67
LED-Beleuchtung	Wassertank und Zugsystem beleuchtet
Transport	Zusammenklappbar, kugelgelagerte Transportrollen aus Kunststoff, 360° schwenkbar
Weitere Funktionen	Tablet- und Smartphonehalter, Display höhen- und neigungsverstellbar, Verbindung mit Xiaomi- und Huawei-Pulsmessgeräten möglich
Produkthighlights	Stufenloser & dynamischer Widerstand, App-kompatibel, 3 verschiedene Trainingsgriffe, Herzfrequenzarmband, LED-Herzfrequenzanzeige, leicht & kompakt vertaubar

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

9. WARTUNG

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.

Beachten Sie, dass manche Teile des Geräts intensiver benutzt werden als andere und diese sich folglich schneller abnutzen können.

Benutzen Sie diese Gerät nur, wenn es sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Wenn Sie Mängel feststellen, beseitigen Sie diese sofort. Beheben Sie sämtliche Schäden und ersetzen Sie etwaige verschlissene Teile stets, bevor Sie das Gerät wieder verwenden.

Reinigen Sie dieses Gerät mit einem angefeuchteten Tuch und einer milden, nicht scheuernden 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.

9. WARTUNG (FORTSETZUNG)

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.

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.

10. PROBLEMBEHANDLUNG

Problem	Ursache	Lösung
Wasserverfärbung oder -trübheit	Extreme Sonneneinstrahlung oder schlechte Wasserqualität	Setzen Sie Ihr Rudergerät niemals dauerhaft starker Sonneneinstrahlung aus. Bei schlechter Wasserqualität empfehlen wir die Verwendung von destilliertem Wasser anstelle von Leitungswasser. Nutzen Sie handelsübliche Reinigungstabletten für Wasserrudergeräte, um Algenbildung vorzubeugen. Beachten Sie hierbei die Packungsbeilage. Verwenden Sie niemals Pool-Chlor oder Chlorbleiche. Dies wird den Tank beschädigen und die Gewährleistung entfällt. Wechseln Sie das Wasser im Tank alle 3 – 4 Monate oder nach Bedarf und fügen Sie jeweils eine Reinigungstablette hinzu. Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Tank.
Der Zugriemen des Rudergeräts rutscht aus der Führung	Rückholgummi ist verschlissen	Spannen Sie das Zugseil neu (siehe Montagebeschreibung).
Display ohne Funktion	a) Fehlende Stromversorgung b) Lockeres Kabel	a) Prüfen Sie ob das Rudergerät ordnungsgemäß an eine funktionierende Steckdose angeschlossen ist. b) Prüfen Sie sämtliche Kabelverbindungen.

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 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.



Batterien/Akkus

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



Recycling

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

12. 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.

13. 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

 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)