

**MIWEBA
SPORTS**



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

X-BIKE MX100 SCHWUNGRAD

Artikelnummer: PR0020116

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 Ihr Schwungrad 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.

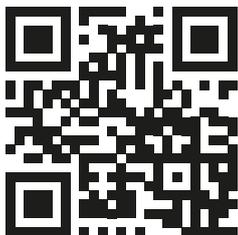
Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 09544 9879080

 info@miweba.de

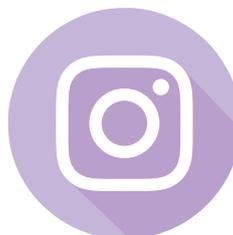
WEEE-Nr. DE54010438



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



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



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



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

INHALTSVERZEICHNIS

1. Sicherheitshinweise	3
2. Lieferumfang	5
3. Produktübersicht	7
4. Montage	8
5. Inbetriebnahme	11
6. Funktionen	12
7. Bedienung	13
8. Aufwärmübungen	15
9. Trainingsanleitung	18
10. Technische Daten	19
11. Wartung	20
12. Problembehandlung	20
13. Entsorgung	21
14. Haftungsausschluss	21
15. Konformität	21

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/mx100

1. 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 100 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 0,6 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 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, benutzen, pflegen, reinigen und warten Sie dieses Gerät nur gemäß den hier enthaltenen Hinweisen und Anweisungen.
7. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Geräts durch. Untersuchen Sie alle Bestandteile, 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.

1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

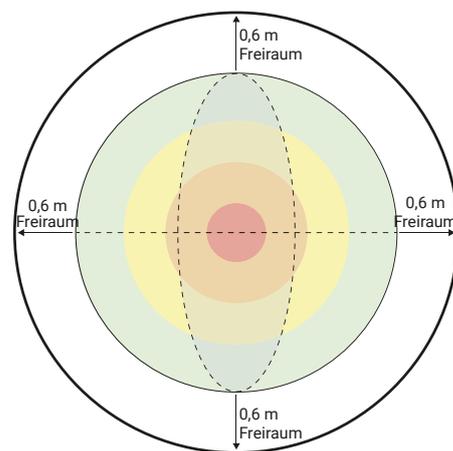
12. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.
13. Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.
14. Sie können die Trainingsintensität des Fitnessgeräts individuell einstellen.
15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 100 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 etc.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.
18. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
19. Das Gerät ist für die Verwendung in einer sauberen und trockenen Umgebung bestimmt. Lagern Sie es nicht an kalten oder feuchten Orten.
20. Schalten Sie das Gerät ab, nachdem Sie mit dem Training fertig sind und bevor Sie mit der Wartung oder der Reinigung beginnen.
21. Setzen Sie das Gerät und die Computerkonsole nicht direktem Sonnenlicht aus.

Achtung:

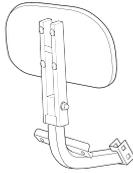
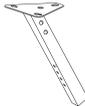
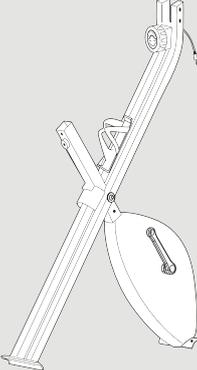
Es ist zwingend notwendig, dass jede Person Rücksprache mit ihrem Hausarzt hält und sich hinsichtlich den angestrebten Trainingseinheiten beraten lässt. Vor allem Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten sich genau informieren. Die Benutzung dieses Geräts erfolgt stets auf eigene Gefahr. Lesen Sie dieses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

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 m 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 m um beide Trainingsbereiche eingehalten werden.

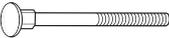
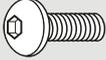


2. LIEFERUMFANG

Artikelbezeichnung	Abbildung	Menge
Rückenlehne		1
Sitz		1
Sitzstange inkl. Sitzaufnahme		1
Haltebügel		1
Bedienkonsole mit Griffstangen		1
Rahmen inkl. Schwungrad-Gehäuse		1
Vorderer Standfuß		1
Hinterer Standfuß		1
Sitzhöhenregler		1
Pedale inkl. Pedalriemen		2
Bedienungsanleitung oder QR-Code-Flyer		1

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

2. LIEFERUMFANG (FORTSETZUNG)

Artikelbezeichnung	Abbildung	Menge
M8x65 mm-Schraube		4
M8x50 mm-Schraube		2
M6x12 mm-Schraube		4
M5x15 mm-Schraube		2
Sicherungsstift		1
Sprengring		2
M8-Mutter		3
M8-Hutmutter		6
Gewölbte Unterlegscheibe		4
M6-Unterlegscheibe		4
M8-Unterlegscheibe		
Inbusschlüssel		1
6er Schraubenschlüssel		1

3. PRODUKTÜBERSICHT



Bedienkonsole

Drehknopf für Einstellung der Trainingsintensität



Haltegriffe inkl. Pulssensoren



Rückenlehne

Haltebügel

Sitz

Sitzhöhenregler



Getränkhalter



Pedal inkl. Fußriemen

Schwungrad-Gehäuse

Hinterer Standfuß
inkl. Fußkappen

Vorderer Standfuß
inkl. Transportrollen



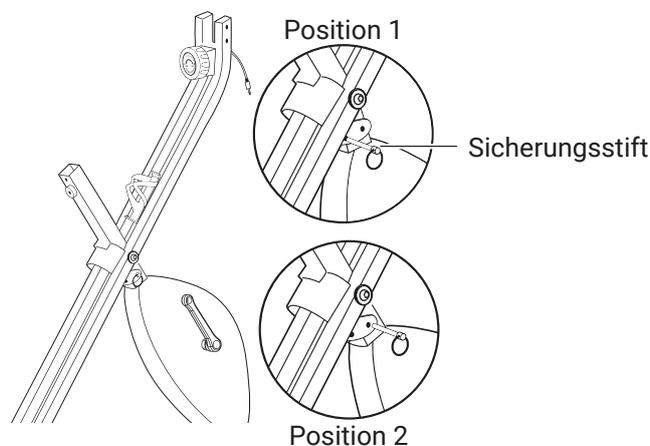
4. MONTAGE

Vorbereitung

Gefahr der Beschädigung: Wenn Sie beim Öffnen der Verpackung mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen unvorsichtig sind, können Sie das Produkt schnell beschädigen. Seien Sie beim Öffnen der Verpackung deshalb sehr vorsichtig. Nehmen Sie alle Produktkomponenten aus der Verpackung. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und alle Schutzfolien. Prüfen Sie, ob der Verpackungsinhalt vollständig ist. Prüfen Sie, ob die Produktkomponenten Beschädigungen aufweisen. Sollte dies der Fall sein, dürfen Sie das Produkt nicht zusammenbauen oder verwenden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Händler. Achten Sie bei der Montage auf genügend Freiraum und holen Sie sich ggf. Hilfe von einer zweiten Person, um das Produkt besser handhaben zu können. Eine unsachgemäße Handhabung des Produkts kann zu Schäden am Produkt oder zu Sachschäden führen. Stellen Sie das Produkt auf einer weichen, sauberen Unterlage auf. Legen Sie ggf. eine Decke oder eine ähnliche Unterlage darunter, um die Oberfläche vor Kratzern oder Beschädigungen zu schützen. Gehen Sie bei der Montage des Produkts vorsichtig vor und befolgen Sie die Montageanleitung.

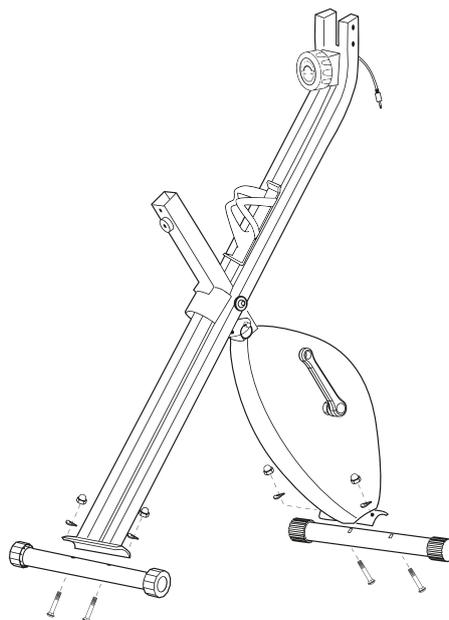
Schritt 1: Produkt aufklappen

Ziehen Sie den Sicherungsstift aus der ersten Position der Sicherheitseinrichtung. Klappen Sie das gesamte Produkt auf und stellen Sie es auf eine stabile, waagerechte waagerechten Fläche. Stecken Sie den Sicherungsstift in die zweite Position.



Schritt 2: Standfüße montieren

Achten Sie darauf, dass der vordere Standfuß unter dem Lenker und der hintere Standfuß unter dem Sitz montiert wird. Der vordere Standfuß ist mit „Front“, der hintere Sockel mit „Rear“ beschriftet. Achten Sie bei der Montage darauf, dass die Transportrollen am vorderen Standfuß nach vorne zeigen. Befestigen Sie den vorderen Standfuß mit 2 Schrauben (M8x65 mm), 2 gebogenen Unterlegscheiben (M8) und 2 Hutmuttern (M8). Ziehen Sie die Hutmuttern (M8) mit einem Schraubenschlüssel fest. Befestigen Sie den hinteren Standfuß mit 2 Schrauben (M8x65 mm), 2 gebogenen Unterlegscheiben (M8) und 2 Hutmuttern (M8). Ziehen Sie die Hutmuttern (M8) mit einem Schraubenschlüssel fest.

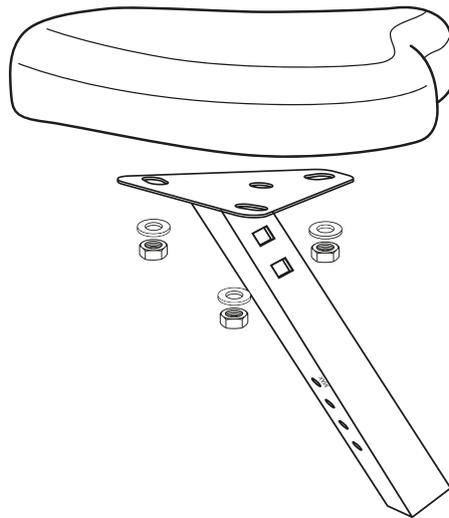


4. MONTAGE

(FORTSETZUNG)

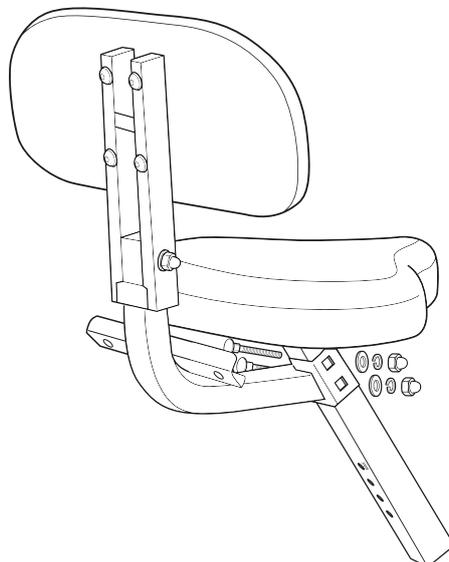
Schritt 3: Sitz montieren

Positionieren Sie den Sitz so auf der Sitzaufnahme, dass die Schrauben an der Unterseite des Sitzes auf die Bohrungen in der Sitzaufnahme passen. Befestigen Sie den Sitz an der Sitzaufnahme mit 3 Unterlegscheiben (M8) und 3 Sechskantmutter (M8). Ziehen Sie anschließend die Sechskantmutter (M8) mit einem Schraubenschlüssel fest.



Schritt 4: Rückenlehne montieren

Legen Sie die Rückenlehnenhalterung so über die Sitzstange, dass die Gewinde der Sitzstange mit den Bohrungen der Rückenlehnenhalterung übereinstimmen. Befestigen Sie die Rückenlehnenhalterung mit 2 Schrauben (M8x50 mm), 2 Sprengringen und 2 Hutmutter (M8) an der Sitzaufnahme. Ziehen Sie nun die Hutmutter (M8) mit einem Schraubenschlüssel fest.

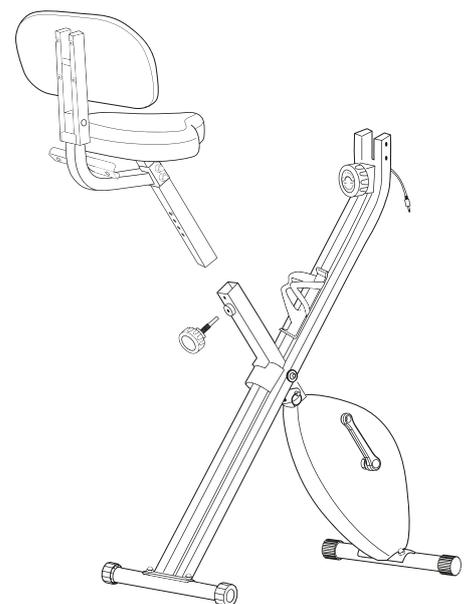


Schritt 5: Sitzstange montieren

Setzen Sie den Sitzhöhenregler für den Sitz in die vorgesehene Öffnung ein und drehen Sie die Schraube 2x im Uhrzeigersinn. Ziehen Sie den Sitzhöhenregler für den Sitz heraus, während Sie gleichzeitig die Sitzstange in das Sitzrohr einsetzen. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Wenn sich der Sitz in der gewünschten Position befindet, lassen Sie die Sitzhöhenverstellung für den Sitz los und drücken den Sitz leicht nach unten, bis die Sitzhöhenverstellung für den Sitz in das entsprechende Loch im Sitzrohr einrastet. Vergewissern Sie sich, dass der Sitz eingerastet ist, indem Sie versuchen, ihn nach oben zu schieben. Wenn sich der Sitz nicht weiter nach oben schieben lässt, ist er eingerastet. Ziehen Sie die Sitzhöhenverstellung des Sitzes durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.

Hinweis:

Da sich Bedienkonsole und Haltegriffe noch nicht am Schwungrad befinden, ist es durchaus möglich, dass Sie die Sitzposition nach Beendigung der Montage noch einmal feinjustieren müssen.



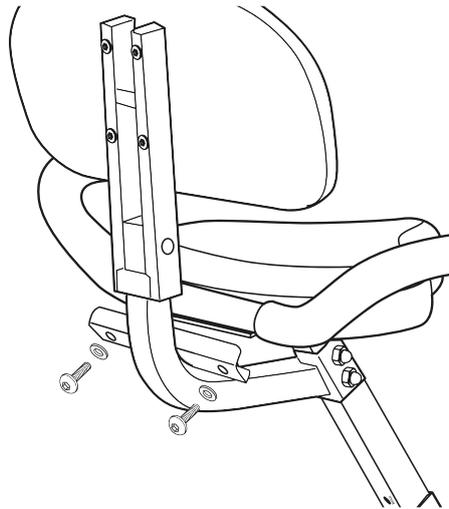
4. MONTAGE

(FORTSETZUNG)

Schritt 6:

Haltebügel montieren

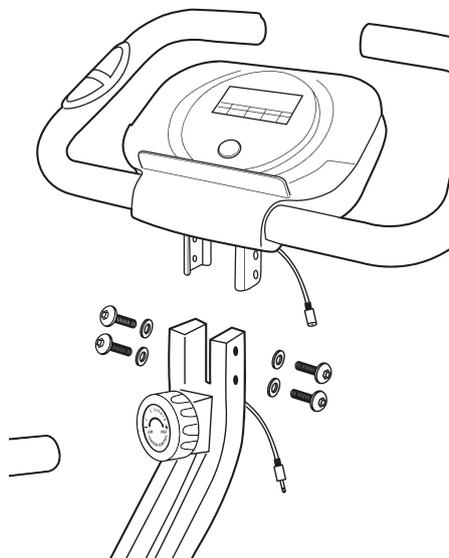
Positionieren Sie den Haltebügel so über der zugehörigen Halterung, dass die Gewinde des Haltebügels mit den Bohrungen der Halterung übereinstimmen. Befestigen Sie den Haltebügel mit 2 Unterlegscheiben (M8) und 2 Schrauben (M5x15 mm). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest.



Schritt 7:

Bedienkonsole und Lenker montieren

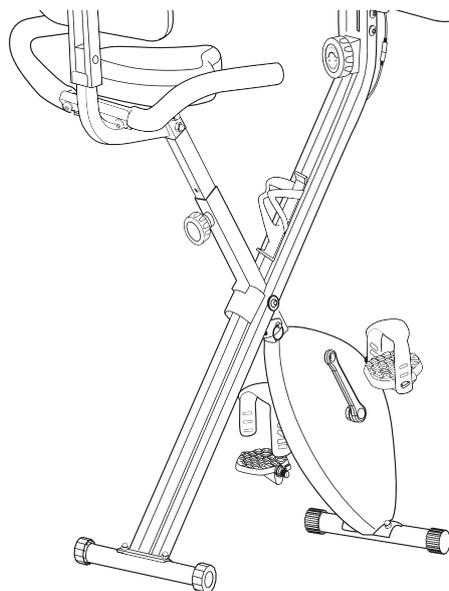
Setzen Sie den Lenker auf den Rahmen, sodass die Bohrungen im Lenker auf die Gewinde im Rahmen ausgerichtet sind. Ziehen Sie die Schrauben zu Beginn nur locker an. Befestigen Sie den Lenker mit 4 Unterlegscheiben (M6) und 4 Schrauben (M6x12 mm). Ziehen Sie nun die Schrauben mit einem Inbusschlüssel fest und verbinden Sie die Enden vom Displaykabel mit dem Kabelende, das aus dem Lenkerrohr ragt.



Schritt 8:

Pedale montieren

Befestigen Sie die Fußriemen an den Pedalen. Das rechte Pedal (mit „R“ beschriftet) befindet sich auf der rechten Seite des Produkts, wenn Sie auf ihm sitzen. Befestigen Sie das rechte Pedal an der rechten Tretkurbel. Drehen Sie das rechte Pedal zunächst von Hand im Uhrzeigersinn ein und ziehen Sie es dann mit dem Schraubenschlüssel vollständig fest. Befestigen Sie das linke Pedal (mit „L“ beschriftet) an der linken Tretkurbel. Schrauben Sie das linke Pedal zunächst von Hand gegen den Uhrzeigersinn ein und ziehen Sie es dann mit dem Schraubenschlüssel vollständig fest.

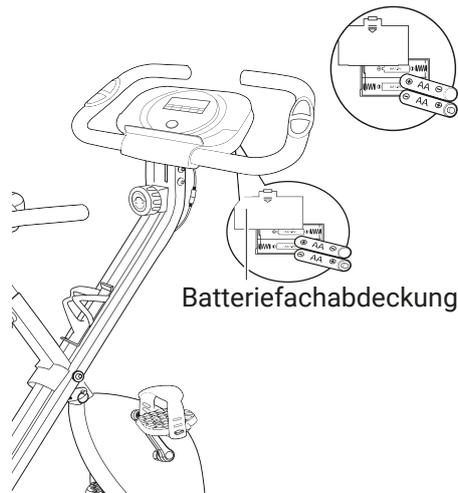


4. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 9:

Batterien einsetzen

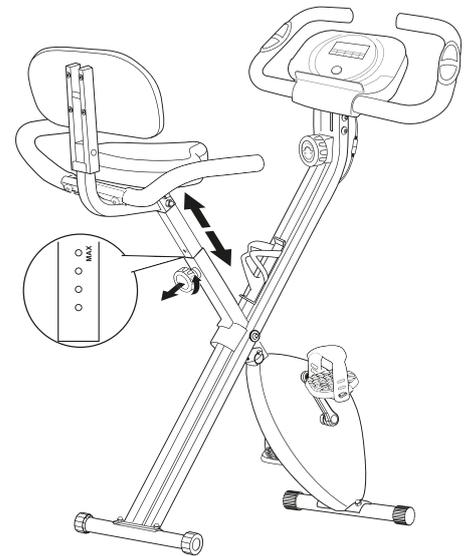
Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Bedienkonsole. Legen Sie die Batterien unter Berücksichtigung der korrekten Polung ein. Schließen Sie das Batteriefach.



Schritt 10:

Feinjustierung der Sitzhöhe

Lösen Sie den Sitzhöhenregler, indem Sie ihn einige Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen und dann zu sich heranziehen. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Idealerweise sollten Ihre Knie in der untersten Pedalposition leicht gebeugt sein, wenn Sie auf dem Schwungrad sitzen. Die MAX-Markierung auf dem Sitzrohr zeigt die maximale Auszuglänge an. Ziehen Sie das Sitzrohr nicht über diese Sitzhöhe hinaus aus, um eine Überlastung oder Beschädigung des Rahmens zu verhindern. Wenn sich der Sitz in der gewünschten Höhe befindet, lassen Sie den Sitzhöhenregler los und drücken den Sitz leicht nach unten, bis der Sitzhöhenregler für den Sitz in das entsprechende Loch im Sitzrohr einrastet. Vergewissern Sie sich, dass der Sitz eingerastet ist, indem Sie versuchen, ihn nach oben zu schieben. Wenn sich der Sitz nicht weiter nach oben schieben lässt, ist er eingerastet. Ziehen Sie die Sitzhöhenverstellung durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.



5. INBETRIEBNAHME

1. Stellen Sie Ihr Schwungrad auf einen ebenen, flachen Untergrund. Halten Sie einen Mindestabstand von 0,6 m in alle Richtungen zu anderen Gegenständen ein.
2. Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf, um Verletzungen zu vermeiden.
3. Drücken Sie den An-/Austaste auf der Bedienkonsole. Das Display leuchtet auf.
4. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen an der Bedienkonsole vor und beginnen Sie mit dem Training.

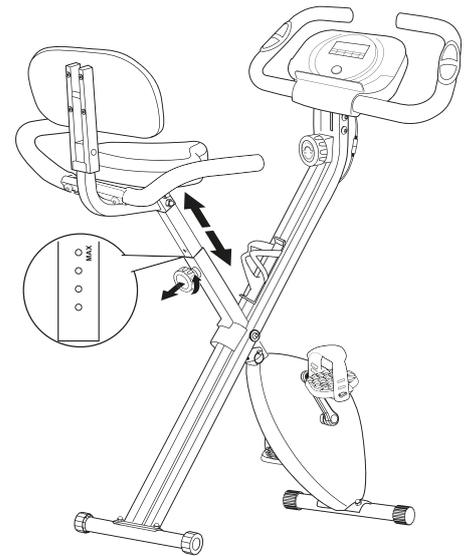
6. FUNKTIONEN

Eingabe	Beschreibung
SPEED	Diese Funktion zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Um die aktuelle Geschwindigkeit anzuzeigen, drücken Sie den An-/Austaste, bis die Funktion SPEED blinkt und auf dem Display angezeigt wird.
TIME	Diese Funktion misst automatisch die Trainingszeit, sobald Sie mit dem Training beginnen. Um die aktuelle Trainingszeit anzuzeigen, drücken Sie die Funktionstaste, bis die Funktion TIME blinkt und auf dem Display angezeigt wird.
ODO (DISTANCE)	Diese Funktion zeigt die bisher zurückgelegte Strecke während des Trainings an. Um die aktuell zurückgelegte Strecke anzuzeigen, drücken Sie die Funktionstaste, bis die Funktion DISTANCE blinkt und auf dem Display angezeigt wird.
CALORIES	Diese Funktion zeigt die Kalorien an, die Sie bisher während des Trainings verbraucht haben. Um die aktuell verbrauchten Kalorien anzuzeigen, drücken Sie die Funktionstaste, bis die Funktion Calories blinkt und auf dem Display angezeigt wird.
PULSE	<p>Diese Funktion zeichnet automatisch Ihre jeweilige Herzfrequenz während des Trainings auf und zeigt sie an. Um die aktuelle Herzfrequenz anzuzeigen, drücken Sie die Funktionstaste, bis die Funktion PULSE blinkt und auf dem Display angezeigt wird. Um Ihren Puls zu messen, fassen Sie den Lenker an der Stelle der Herzfrequenz-Kontaktsensoren an.</p> <p>Hinweis: Der Pulsmesser ist eine Trainingshilfe, kein medizinisches Gerät. Das Herzfrequenzüberwachungssystem kann fehlerhaft sein. Zu häufiges oder zu intensives Training kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie einen ungewöhnlich starken Leistungsabfall feststellen, beenden Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Arzt.</p>
AN-/AUSTASTE BZW. FUNKTIONSTASTE	Sie können die Funktionen Speed, TIME, ODO (DISTANCE), CALORIES und PULSE durch Drücken der Funktionstaste auswählen. Sobald eine Funktion ausgewählt wurde, blinkt sie auf dem Display und der entsprechende Wert für diese Funktion wird angezeigt. Halten Sie die Funktionstaste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt, um die Anzeige neu zu starten.
AUTO ON/OFF	Das Display schaltet sich ein, sobald die Funktionstaste gedrückt oder die Pedale bewegt werden. Das Display schaltet automatisch ab, wenn 4 Minuten lang keine Eingabe am Display erfolgt oder die Pedale nicht bewegt werden.
SCAN	Mit dieser Funktion werden alle Funktionen automatisch abgefragt und die einzelnen Werte erscheinen nacheinander auf dem Display. Um alle Funktionen nacheinander auf dem Display anzuzeigen, drücken Sie die Funktionstaste, bis die Funktion SCAN in der oberen linken Ecke des Displays blinkt. Die aktuellen Werte der Funktionen SPEED, TIME, ODO (DISTANCE), CALORIES und PULSE werden auf dem Display nacheinander für jeweils etwa 5 Sekunden angezeigt.

7. BEDIENUNG

Sitzhöhe anpassen

Lösen Sie den Sitzhöhenregler, indem Sie ihn einige Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen und dann zu sich heranziehen. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Idealerweise sollten Ihre Knie in der untersten Pedalposition leicht gebeugt sein, wenn Sie auf dem Schwungrad sitzen. Die MAX-Markierung auf dem Sitzrohr zeigt die maximale Auszuglänge an. Ziehen Sie das Sitzrohr nicht über diese Sitzhöhe hinaus aus, um eine Überlastung oder Beschädigung des Rahmens zu verhindern. Wenn sich der Sitz in der gewünschten Höhe befindet, lassen Sie den Sitzhöhenregler los und drücken den Sitz leicht nach unten, bis der Sitzhöhenregler für den Sitz in das entsprechende Loch im Sitzrohr einrastet. Vergewissern Sie sich, dass der Sitz eingerastet ist, indem Sie versuchen, ihn nach oben zu schieben. Wenn sich der Sitz nicht weiter nach oben schieben lässt, ist er eingerastet. Ziehen Sie die Sitzhöhenverstellung durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.



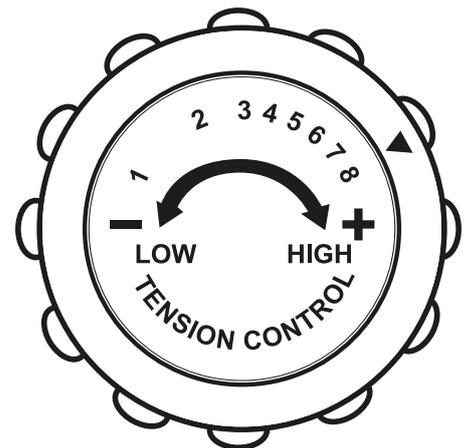
Trainings-Widerstand anpassen

Ihr Schwungrad ist mit Widerstandsstufen ausgestattet.

1 ist der niedrigste und 8 der höchste Widerstand.

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf für die Trainingsintensität im Uhrzeigersinn (+) auf die gewünschte Widerstandsstufe.

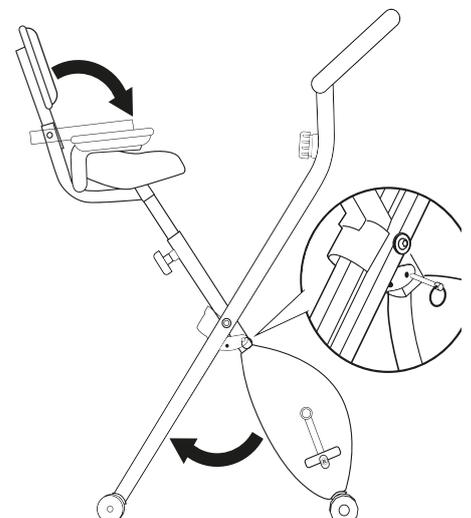
Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie die Einstellvorrichtung für das Gewicht gegen den Uhrzeigersinn (-) auf die gewünschte Widerstandsstufe.



Zusammenklappen und Lagerung

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

Klappen Sie die Rückenlehne auf den Sitz. Ziehen Sie den Sicherheitsstift aus der zweiten Position der Sicherheitsausrüstung. Klappen Sie das Produkt hoch. Um das Produkt in dieser Position zu sichern, stecken Sie den Sicherheitsstift in die erste Position.

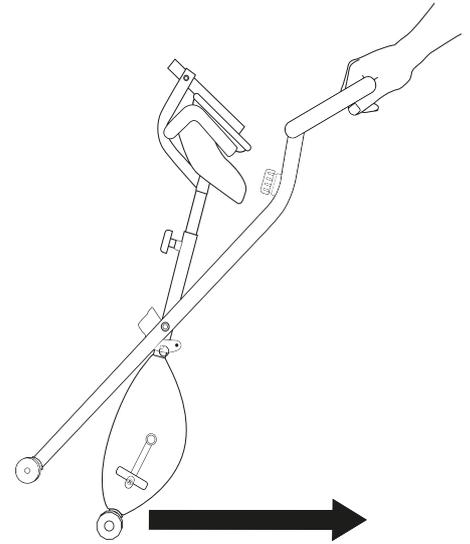


7. BEDIENUNG

(FORTSETZUNG)

Transport

Vergewissern Sie sich, dass das Produkt in der zusammengeklappten Position durch den Sicherheitsstift gesichert ist. Kippen Sie das Produkt nach vorne und ziehen Sie es an den Griffstangen zum gewünschten Trainings- oder Aufbewahrungsort.



An-/ausschalten

Das Display schaltet sich ein, sobald die Funktionstaste gedrückt oder die Pedale bewegt werden.

Das Display schaltet automatisch ab, wenn 4 Minuten lang keine Eingabe am Display erfolgt oder die Pedale nicht bewegt werden.

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 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 zu 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.

Hinweis:

Achten Sie darauf, das Training mit dem Schwungrad stets an Ihre persönliche Kondition anzupassen. Beginnen Sie mit einem moderaten Intensitätsniveau und steigern Sie die Belastung schrittweise. Überanstrengung kann zu Verletzungen führen, daher ist es wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und das Training in adäquaten Schritten anzupassen.

8. 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



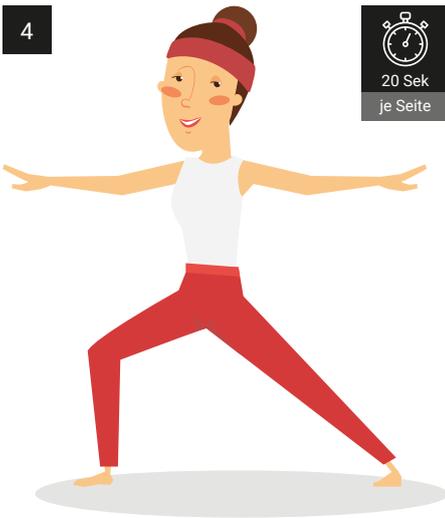
Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

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.

8. 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

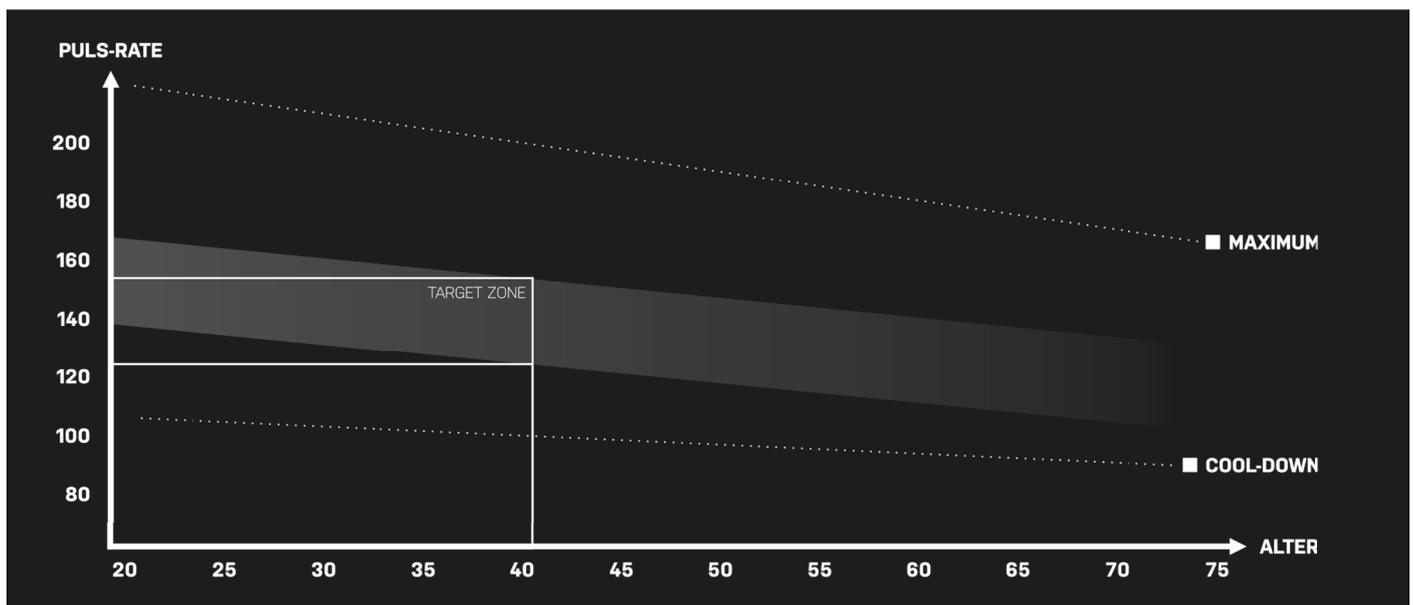
Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

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.

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 Workout 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 Workout sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren, bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich nochmals fünf bis zehn Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit die vom Workout angestrenzte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Sie vermeiden dadurch 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.

Hinweis:

Achten Sie darauf, dass Sie beim Auf- und Absteigen nicht das Gleichgewicht verlieren.

Halten Sie den Lenker beim Auf- und Absteigen und bei der Benutzung des Produkts mit beiden Händen fest.

10. TECHNISCHE DATEN

Produktmaße (L x B x H)	Eingeklappt: 132 x 51 x 48 cm Ausgeklappt: 103 x 51 x 111 cm
Sitzhöhe	79,5 – 87,5 cm, verstellbar in 3 Stufen
Maße Lenker	Höhe: 109 cm, Breite: 43 cm
Produktgewicht	17,9 kg
Sicherheit	Rutschfeste Schlaufen-Pedale, Herzfrequenzanzeige, Haltegriff am Sitz
Empfohlene Körpergröße	155 – 190 cm
Max. Benutzergewicht	100 kg
Beanspruchte Körperpartien	Bauch, Beine, Hüfte, Po, Rücken, Schultern, Arme
Betriebsspannung	3 V
Stromversorgung	2x AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten)
Energiesparfunktion(en)	Abschaltautomatik
Antrieb	Keilrippenriemen
Drehgelenk	Kugelgelagert
Schwungmasse	3 kg
Übersetzungsverhältnis	1:13
Widerstandsstufen	8 Stufen
Widerstandsregulierung	Widerstands-Einstelldrehrad
Bremse	Magnetbremse
Pedale	Schlaufen-Pedale
Sattel	Extragroßer Komfortsattel mit Polyethylen-Überzug
Lenker	Multipositionslenker mit Anti-Rutsch-Lenkerummantelung
Lenkerwinkel	Fix
Pulsmesser	Sensoren am Lenker
Manueller Modus	Einstellung von Widerstand
Steuerelemente	Bedientaste, Widerstands-Einstelldrehrad
Display	LCD-Display
Displayanzeige	Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingszeit, Herzfrequenz
Transport	Transportrollen
Standfüße	Anti-Rutsch-Füße aus Kunststoff
App-Kompatibilität	Qiber App
Lautstärke	< 45 dB
Weitere Funktionen	Tablet- und Smartphonehalterung, Haltegriff am Sitz, stabile Rückenlehne
Montage	Teilmontiert
Montagezeit	Ca. 20 Minuten
Produkthighlights	Trainingscomputer, App-Kompatibilität, Quick Start-Funktion, flüsterleiser Riemenantrieb, klappbar, unabhängig von Steckdosen, Tablet- und Smartphonehalterung, verschleiß- und wartungsfrei, energiesparend, kompakt verstaubar

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

11. WARTUNG

1. Überprüfen Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach. Lose Schraubverbindungen führen zu einer Beeinträchtigung der Sicherheit und zu einer Verletzungsgefahr.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Lagerung

Alle Teile des Schwungrads müssen vollständig trocken sein, bevor es gelagert wird.

Lagern Sie das Produkt ausschließlich in trockenen Räumen.

Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit.

Lagern Sie das Produkt so, dass es für Kinder und Haustiere nicht zugänglich ist, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5 °C und 20 °C (Raumtemperatur).

12. PROBLEMBEHANDLUNG

Fehlerbeschreibung	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
Das Display zeigt keine Funktion.	<ol style="list-style-type: none">1. Die Batterien sind erschöpft.2. Die Kabel sind nicht miteinander verbunden.	<ol style="list-style-type: none">1. Ersetzen Sie die Batterien.2. Verbinden Sie die Kabel wieder miteinander.
Der Sitz ist lose.	Der Sitzhöhenregler des Sitzes wurde gelockert.	Ziehen Sie die Höhenverstellung des Sitzes durch Drehen im Uhrzeigersinn vollständig fest.
Die Pulsanzeige im manuellen Modus ist fehlerhaft.	<ol style="list-style-type: none">1. Es liegen nicht beide Hände auf den Pulssensoren.2. Die Kabel sind nicht miteinander verbunden.	<ol style="list-style-type: none">1. Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker.2. Verbinden Sie die Kabel wieder miteinander.

13. 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.

14. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle Rechte vorbehalten.

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

15. KONFORMITÄT

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

Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 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)