

**MIWEBA
SPORTS**



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MC500 CROSSTRAINER

Artikelnummer: PR0033681

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Crosstrainers 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.

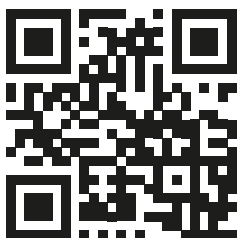
Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

 09544 9879080

 info@miweba.de

WEEE-Nr. DE54010438



[miweba.de](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	4
3. Teileliste	5
4. Produktübersicht	7
5. Montage	8
6. Inbetriebnahme	14
7. Funktionen	15
8. Aufwärmübungen	17
9. Trainingsanleitung	20
10. Technische Daten	21
11. Wartung	22
12. Problembehandlung	22
13. Entsorgung	23
14. Haftungsausschluss	23
15. Konformität	23

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/mc500

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 120 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. Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen, bevor Sie das Gerät benutzen und vergewissern Sie sich, dass der Trainer in einem sicheren Zustand ist.
2. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Wasser fern.
3. Legen Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbrett, etc.) unter das Gerät, um Verschmutzungen o. Ä. zu vermeiden.
4. Entfernen Sie vor Beginn des Trainings alle Gegenstände im Radius von 0,6 m von der Maschine.
5. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Entfernen Sie Schweiß sofort nach Beendigung des Trainings vom Gerät.
6. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Werkzeug oder geeignetes eigenes Werkzeug, um das Gerät zu montieren oder Teile des Geräts zu reparieren.
7. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Er kann die maximale Einstellung (z. B. Puls, Trainingsdauer, etc.) festlegen, bis zu der Sie trainieren dürfen und kann Ihnen während des Trainings genaue Informationen geben. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch und nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
8. Trainieren Sie nur mit dem Gerät, wenn es ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie für notwendige Reparaturen nur Originalersatzteile.
9. Dieses Gerät kann jeweils nur für das Training einer Person verwendet werden.
10. Tragen Sie Trainingskleidung und -schuhe, die für das Fitnesstraining an diesem Gerät geeignet sind.
11. Wenn Sie Schwindelgefühl, Übelkeit oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, unterbrechen Sie das Training unverzüglich.

1. SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

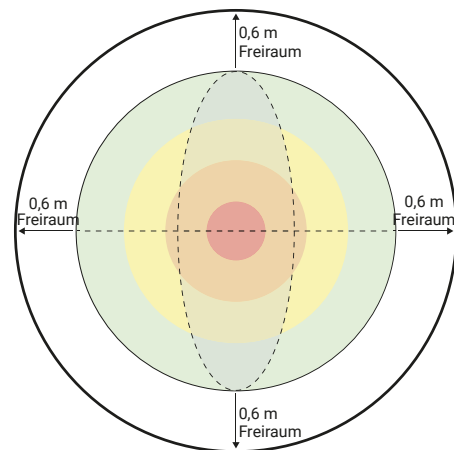
Achtung:

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 eingeeengt 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.

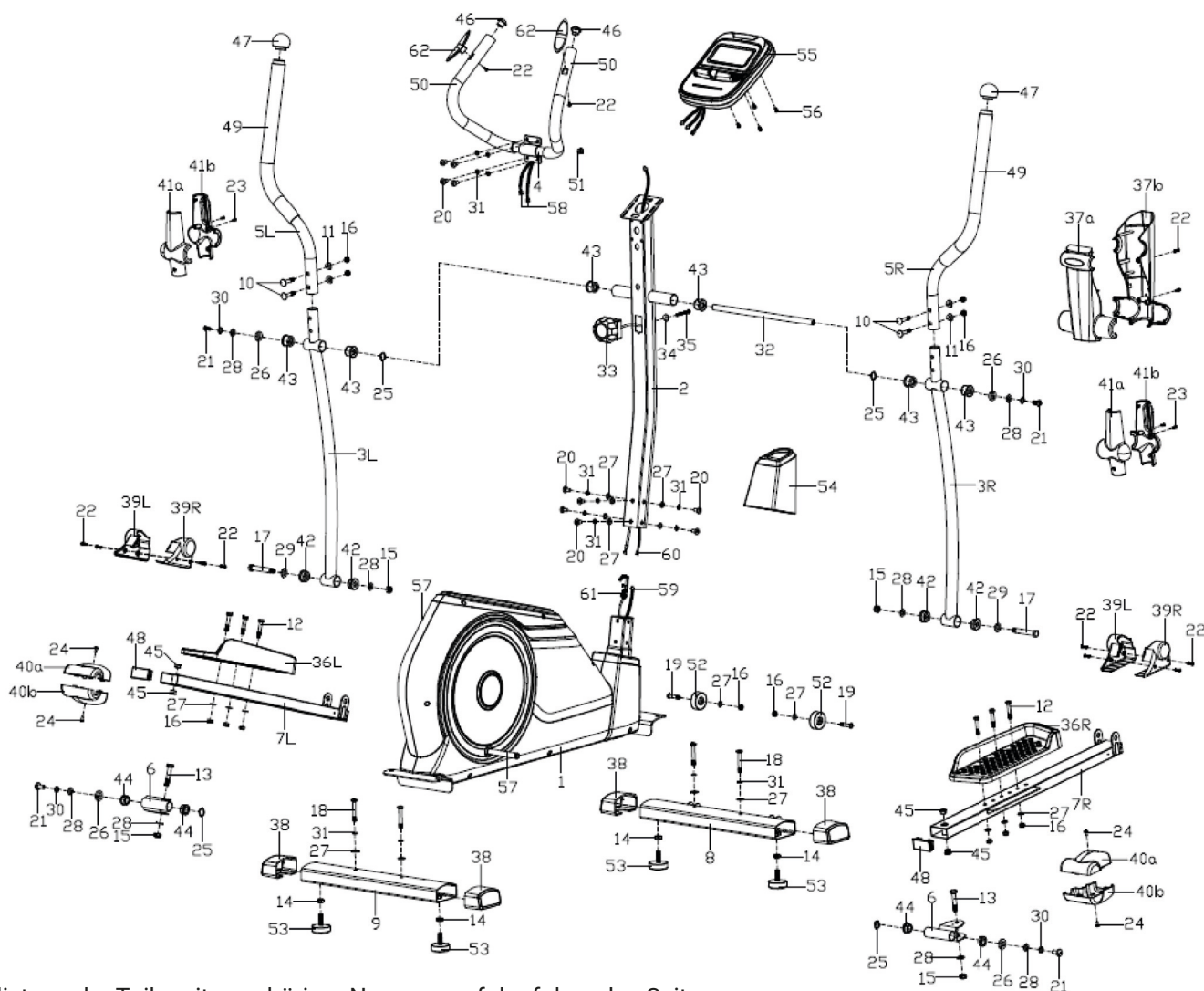


2. LIEFERUMFANG

Artikelbezeichnung	Abbildung	Menge
Miweba Sports Crosstrainer MC500 (Montage erforderlich)		1
Montagematerial		1
Bedienungsanleitung oder QR-Code-Flyer		1

3. TEILELISTE

Explosionszeichnung



Auflistung der Teile mit zugehöriger Nummer auf der folgenden Seite

Hinweis:

Die meisten der aufgelisteten Montageteile sind separat verpackt, aber einige Teile sind in den gekennzeichneten Montageteilen vorinstalliert. In diesen Fällen entfernen Sie die Teile einfach und installieren sie erneut, wenn die Montage erforderlich ist.

Bitte beachten Sie die einzelnen Montageschritte und notieren Sie sich alle vorinstallierten Teile.

- Nehmen Sie sich die Zeit, die Montagebeschreibung durchzulesen und sich mit dem gesamten Montageprozess vertraut zu machen, bevor Sie beginnen.
- Obwohl dieses Produkt von einer Person zusammengebaut werden kann, empfehlen wir, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Dies ist besonders praktisch, wenn mehrere Teile zusammengebaut oder das Gerät bewegt werden soll.

Montage-Tipp:

Es ist immer hilfreich, die für die einzelnen Montageschritte benötigten Teile im Voraus bereitzulegen.

3. TEILELISTE

(FORTSETZUNG)

Teilenr.	Bezeichnung	Menge	Teilenr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptgestell	1	32	Mittelachse	1
2	Hauptsäule	1	33	Bowdenzugkupplung	1
3L/R	Schwenkarm	1	34	Unterlegscheibe D5	1
4	Fester Griff	1	35	Kreuzschlitzschraube M5	1
5L/R	Griff	1	36L/R	Pedal	1
6	Pedalrohrverbindung	2	37a/b	Verkleidung Displayauflage	1
7L/R	Pedalauflage	1	38	Endkappe	4
8	Vorderes Unterrohr	1	39L/R	Schutzkappe für Pedalauflage	2
9	Hinteres Unterrohr	1	40a/b	Schutzbügel	2
10	Schlosserschrauben M8x45 mm	4	41a/b	Schutzabdeckung für Schwenkrohr	2
11	Unterlegscheibe D8	4	42	Hülse	4
12	Sechskantschraube M8x50 mm	6	43	Plastikhülse	6
13	Sechskantschraube M10x55 mm	2	44	Große Plastikhülse	4
14	Sechskantmutter M10	4	45	Kleine Hülse	4
15	Sicherungsmutter M10	4	46	Rundkappe	2
16	Sicherungsmutter M8	12	47	Rundkappe	2
17	Passschraube M12x80 mm	2	48	Eckige Kappe	2
18	Innensechskantschraube M8x60 mm	4	49	Schaumstoffgriff ø31xø37x480	2
19	Innensechskantschraube M8x38 mm	2	50	Schaumstoffgriff ø24xø30x460	2
20	Innensechskantschraube M8x16 mm	10	51	Stecker	1
21	Innensechskantschraube M10x20 mm	4	52	Walze 2	2
22	Schraube ST4,2x18	12	53	Verstellbarer Fuß	4
23	Schraube ST3,5x13	4	54	Schutzabdeckung	1
24	Kreuzschlitzschraube M5x10 mm	4	55	Display	1
25	Gewellte Federscheibe	4	56	Schraube	4
26	D-förmige Unterlegscheibe	4	57	Kurbel	2
27	Unterlegscheibe D8	18	58	Kabel für Pulsmesser	2
28	Unterlegscheibe D10	8	59	Sensorkabel	1
29	Unterlegscheibe D12	2	60	Verlängerungskabel	1
30	Federscheibe D10	4	61	Bowdenzug	1
31	Federscheibe D8	14	62	Kabel für Pulsmesser	2

4. PRODUKTÜBERSICHT



5. MONTAGE

Vorbereitung

1. Achten Sie bei der Montage auf ausreichenden Freiraum im Radius von 2 m.
2. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör.
3. Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit, bevor Sie mit der Montage beginnen.
Bei fehlenden Teilen kontaktieren Sie Ihren Händler.

Hinweis:

**Folgen Sie den Montageanweisungen in der vorgegebenen Reihenfolge.
Tragen Sie während der Montage Handschuhe, um Ihre Hände zu schützen.**

Hinweis:

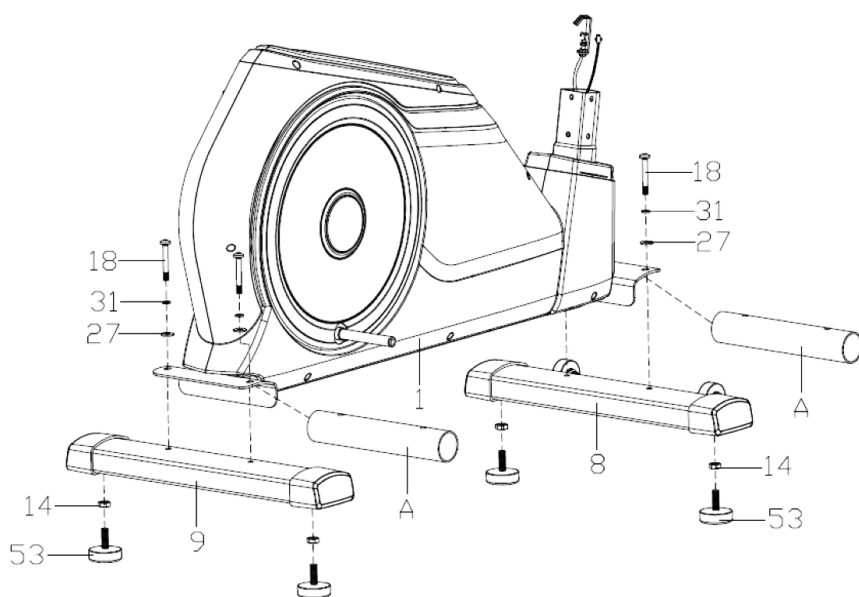
Die meisten der aufgelisteten Montageteile sind separat verpackt, aber einige Teile sind in den gekennzeichneten Montageteilen vorinstalliert. In diesen Fällen entfernen Sie die Teile einfach und installieren Sie sie erneut, wenn die Montage erforderlich ist.

Bitte beachten Sie die einzelnen Montageschritte und notieren Sie sich alle vorinstallierten Teile.

- Nehmen Sie sich die Zeit, die Montagebeschreibung durchzulesen und sich mit dem gesamten Montageprozess vertraut zu machen, bevor Sie beginnen.
- Obwohl dieses Produkt von einer Person zusammengebaut werden kann, empfehlen wir, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Dies ist besonders praktisch, wenn mehrere Teile zusammengebaut oder das Gerät bewegt werden soll.

Montage-Tipp:

Es ist immer hilfreich, die für die einzelnen Montageschritte benötigten Teile im Voraus bereitzulegen.

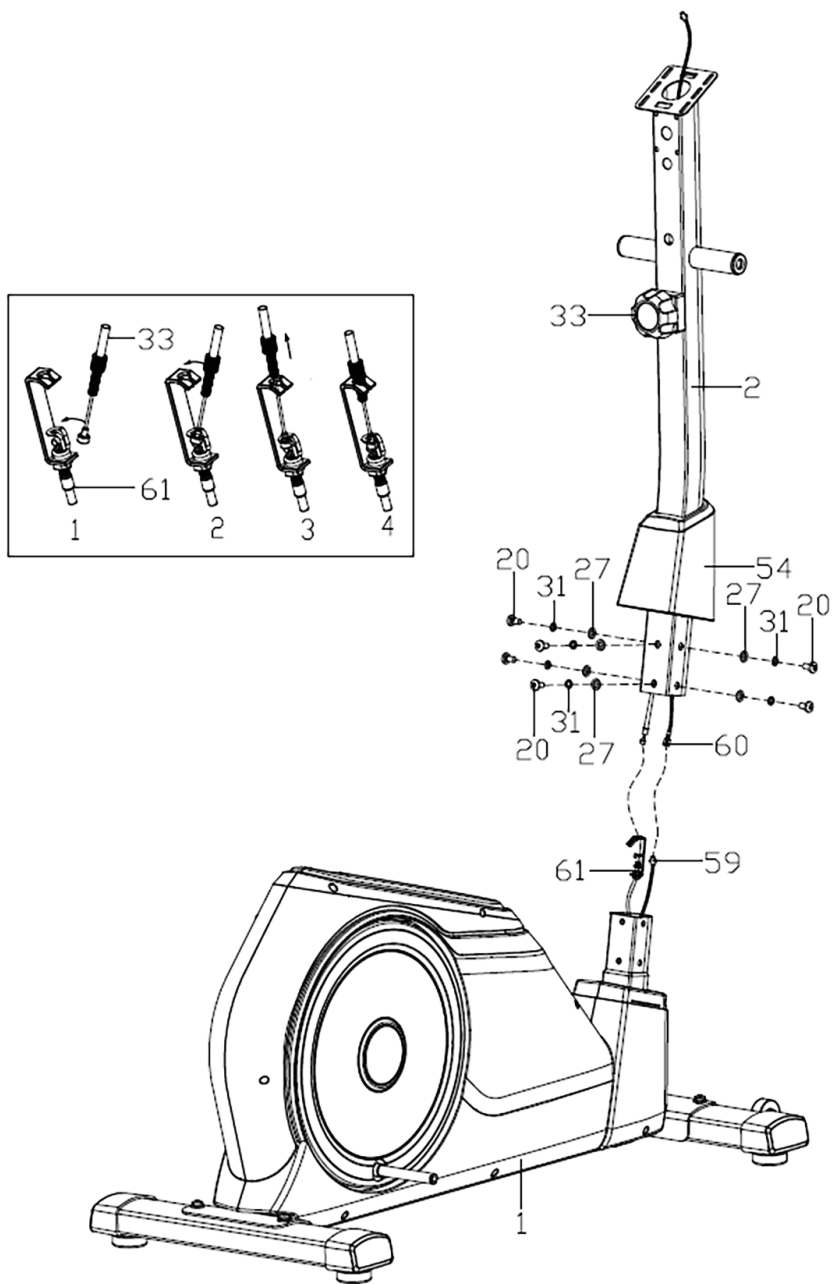


Schritt 1

Montieren Sie die 4 höhenverstellbaren Füße (53) an das vordere Unterrohr (8) und das hintere Unterrohr (9). Entfernen Sie die Transportsicherungen (A) und montieren Sie dann das vordere Unterrohr (8) und das hintere Unterrohr (9) mit den 4 Innensechskant Schrauben M8x60 mm (18), 4 Federscheibe (31) und 4 Unterlegscheiben (27) wie abgebildet am Hauptgestell (1).

5. MONTAGE

(FORTSETZUNG)



Schritt 2

Entfernen Sie die vormontierten Schrauben am Hauptgestell für die Befestigung der Hauptsäule. Dies sind 6 Innensechskantschrauben M8x16 mm, 6 Federscheiben (31) und 6 Unterlegscheiben (27). Stecken Sie die Schutzabdeckung (54) auf die Hauptsäule (2). Verbinden Sie das Verlängerungskabel (60) mit dem Sensorkabel (59).

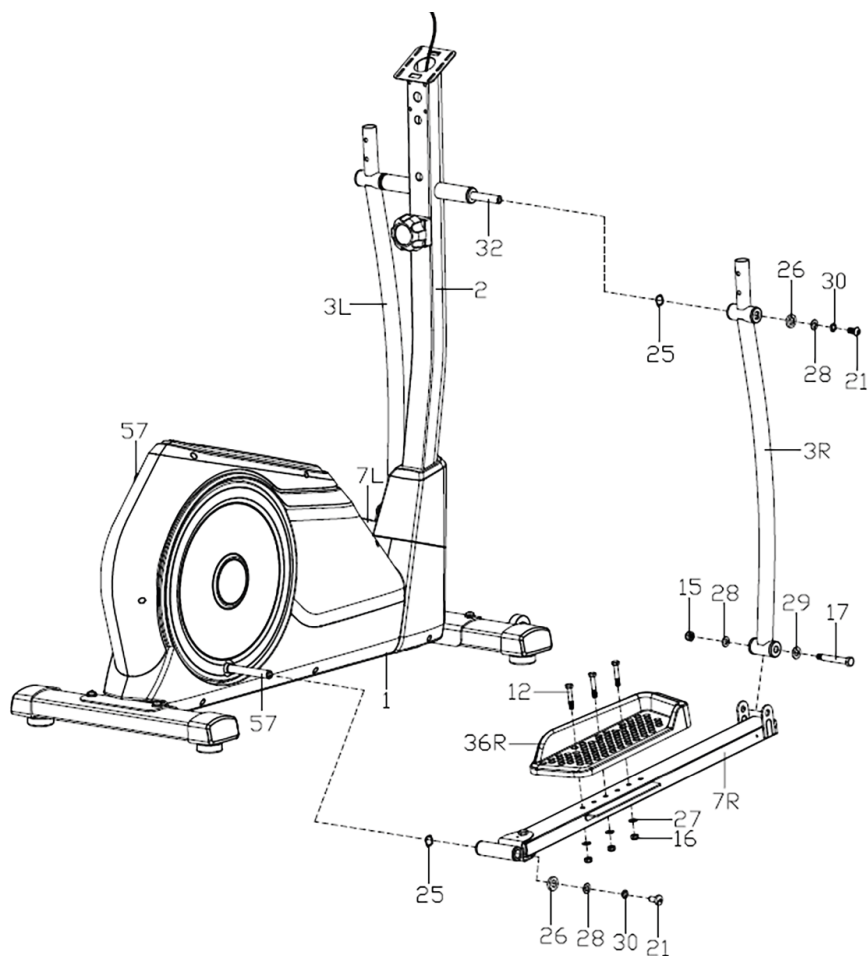
Montieren Sie den Bowdenzug (33) mit der Bowdenzugkupplung (61), wie in der Detailabbildung gezeigt. Hierbei empfiehlt es sich, den Widerstand an der Hauptsäule auf Stufe 1 einzustellen. Sie benötigen etwas Kraft, um den Bowdenzug einzuhängen. Alternativ holen Sie eine zweite Person für die Montage hinzu.

Befestigen Sie die Hauptsäule (2) mit den am zuvor gelösten Schrauben wieder am Hauptgestell (1) und drücken sie die Schutzabdeckung (54) in ihre Aufnahme, bis sie einrastet.

Hinweis:

Die Schrauben der Hauptsäule werden über Kreuz angezogen.

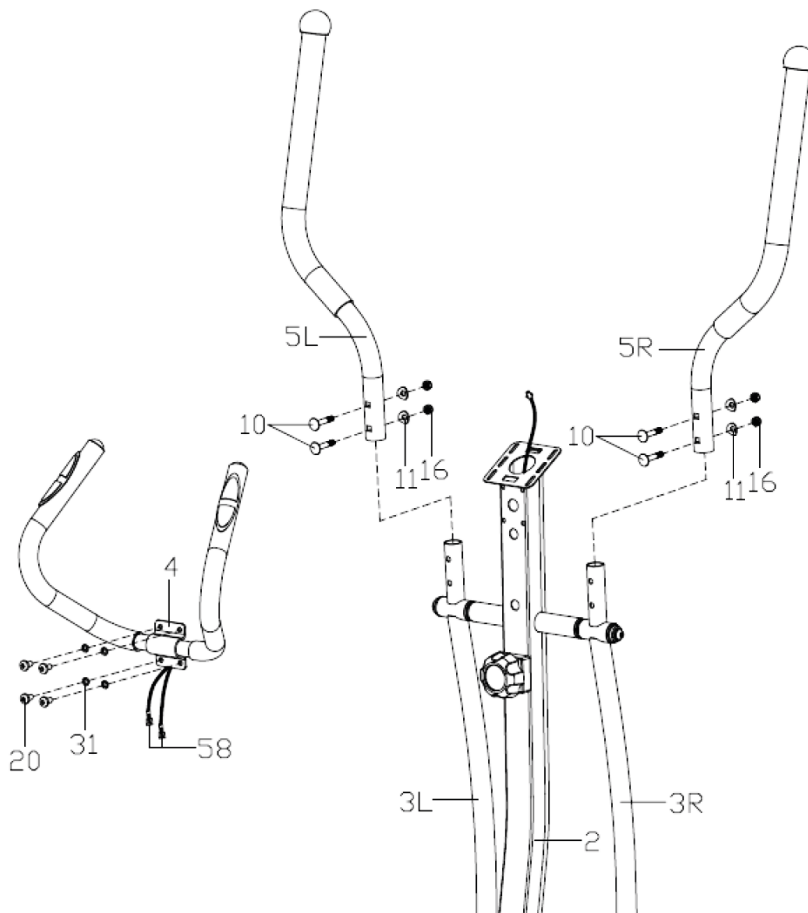
5. MONTAGE (FORTSETZUNG)



Schritt 3

- Stecken Sie die Mittelachse (32) in die Hauptsäule (2) und befestigen Sie dann die Schwenkarme (3L/R). Beachten Sie folgende Anordnung der Bauteile:
Hauptsäule (2) → gewellte Federscheibe (25) → Schwenkarm (3L/R) → D-förmigen Passscheibe (26) → Unterlegscheibe (28) → Federscheibe (31) → Innensechskantschraube M10x20 mm (21).
Wiederholen Sie den Schritt auf der anderen Seite und fixieren Sie die beiden Innensechskantschrauben (21) gleichmäßig an der Mittelachse (32).
- Befestigen Sie die Pedale (36L/R) mit den 6 Sechskantschrauben M8x50 mm (12), 6 Unterlegscheiben (27) und 6 Sicherungsmuttern (16) wie abgebildet an der Pedalauflage (7L/R).
Hinweis:
Sie haben die Möglichkeit, während der Montage die Position der Pedale einzustellen. Sie haben zwei vordefinierte Einstellpositionen (kurz/lang).
- Stecken Sie die Pedalauflage (7L/R) auf die hintere Kurbel (57). Beachten Sie, die folgende Anordnung der Bauteile:
Kurbel (57) → Federscheibe (25) → Pedalauflage (7L/R) → D-förmigen Passscheibe (26) → Unterlegscheibe (28) → Federring (30) → Innensechskantschraube M8x 20mm (21). Wiederholen Sie diesen Schritt auf der gegenüberliegenden Seite und ziehen diese gleichmäßig fest an.
- Verbinden Sie die Pedalauflage (7L/R) mit den Schwenkarmen (3L/R). Beachten Sie die folgende Anordnung der Bauteile:
Pedalauflage (7L/R) → Schwenkarm (3L/R) → Passschraube (17) → Unterlegscheibe (29) → Schwenkarm (3L/R) → Unterlegscheibe (28) → Sicherungsmutter (15). Wiederholen Sie diesen Schritt auf der gegenüberliegenden Seite und ziehen diese gleichmäßig fest an.

5. MONTAGE (FORTSETZUNG)



Schritt 4

Befestigen Sie den Griff (5L/R) mit den 4 SchLOSSschrauben M8x45 mm (10), den 4 gewellte Unterlegscheiben (11) und den 4 Sicherungsmuttern (16) fest am Schwenkarm (3L/R).

Hinweis:

Die Schraubenköpfe werden von hinten eingesteckt und an der Vorderseite mit den Sicherungsmuttern (16) gekontert (siehe Abbildung).

Achten Sie auf den korrekten Sitz der Schraubenköpfe in der Halterung.

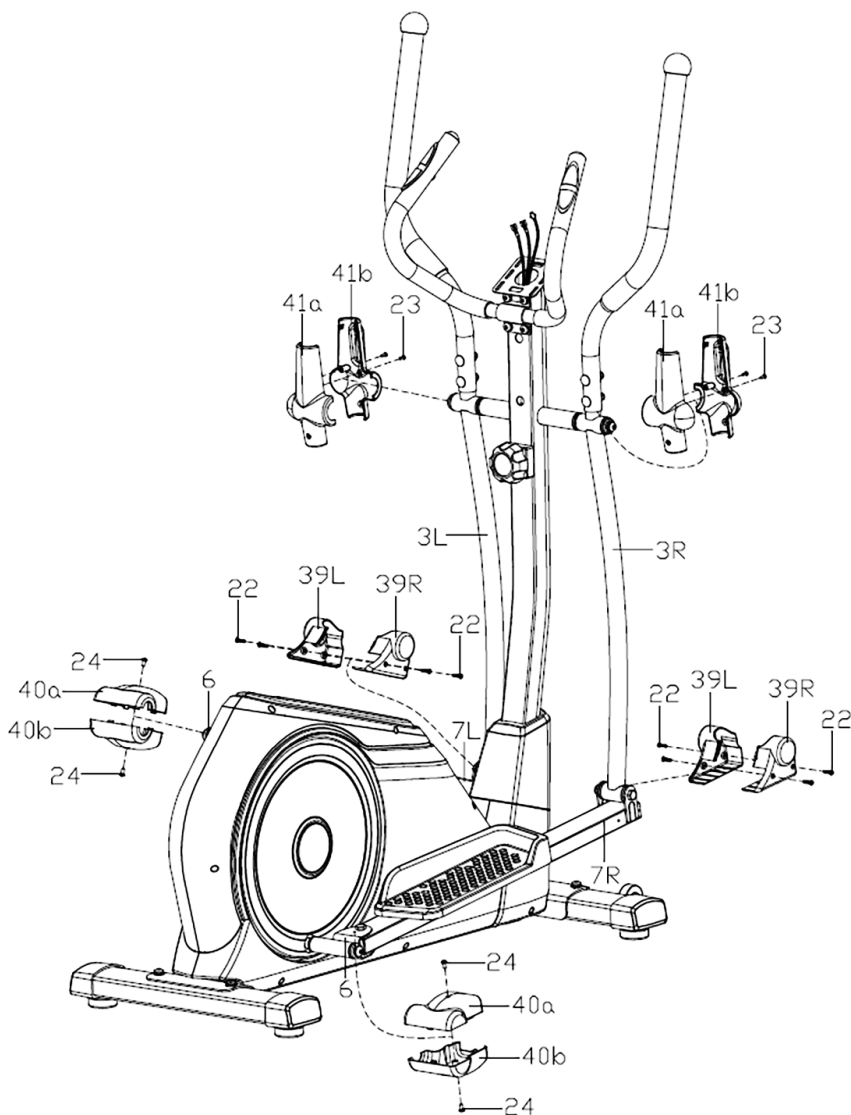


Führen Sie die Kabel für den Pulsmesser (58) in die obere Bohrung der Hauptsäule ein (2) (siehe Abbildung).

Ziehen Sie den Kabelstrang im Anschluss an der oberen Öffnung der Hauptsäule heraus. Die Schrauben zur Befestigung des festen Griffs (4) sind an der Hauptsäule (2) mit 4 Innensechskantschrauben M8x16 mm (20) und 4 Federscheiben (31) vormontiert. Befestigen Sie im Anschluss die zuvor gelösten Schrauben wieder an der Hauptsäule (2).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)



Schritt 5

Befestigen Sie die 2 Schutzabdeckungen (41a/b) am Schwenkarm (3L/R). Montieren Sie die vorderen und hinteren Schutzkappen:

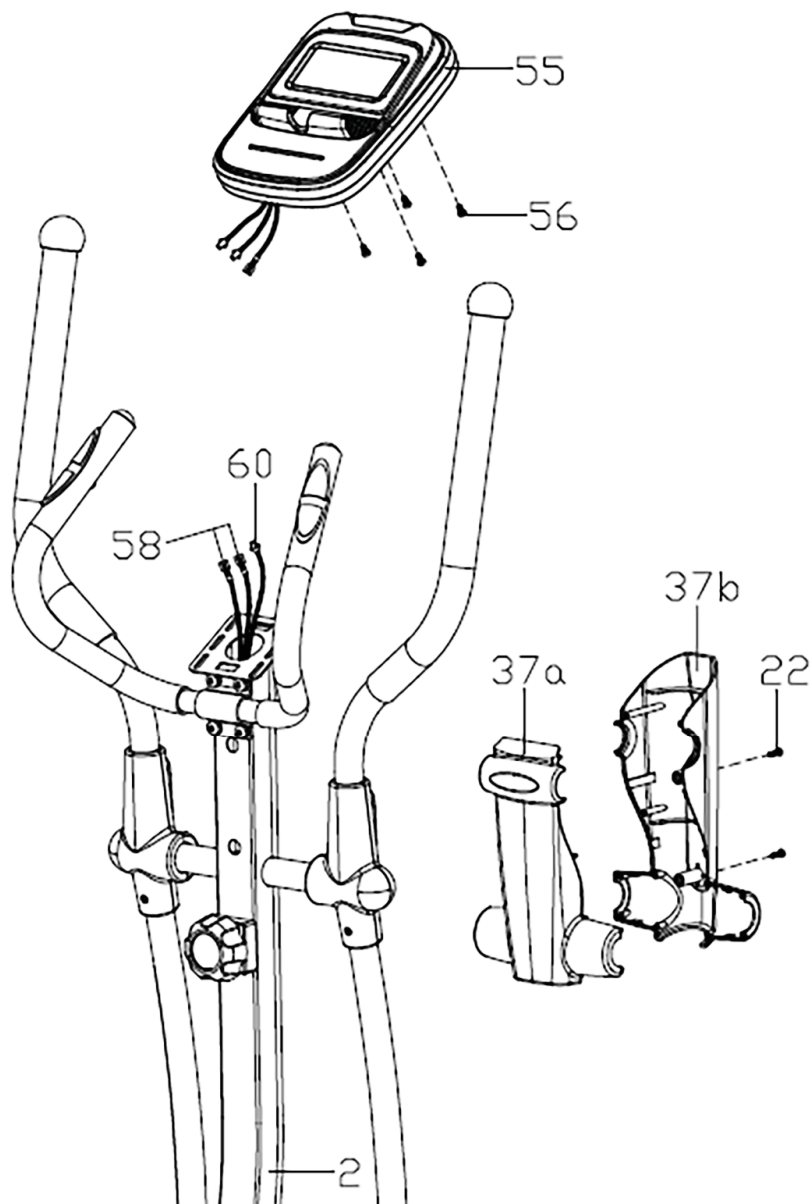
2x vordere Schutzkappen (39L/R) an der Verbindung vom Schwenkarm (3L/R) zur Pedalauflage (7L/R) und 2x hintere Schutzkappen (40a/b) an der Pedalrohrverbindung (6) wie abgebildet.

Hinweis:

Die Schrauben sind bei den aufgezählten Bauteilen vormontiert.

5. MONTAGE

(FORTSETZUNG)



Schritt 6

Verbinden Sie das Verlängerungskabel (60) und die Kabel für den Pulsmesser (58) mit den Anschlusskabeln des Displays (55).

Befestigen Sie das Display (55) mit der Schraube (56) an der Halterung der Hauptsäule (2). Montieren Sie im Anschluss die Verkleidung (37a/b) an der Hauptsäule (2).

Hinweis:

Die Schrauben sind bei den aufgezählten Bauteilen vormontiert.

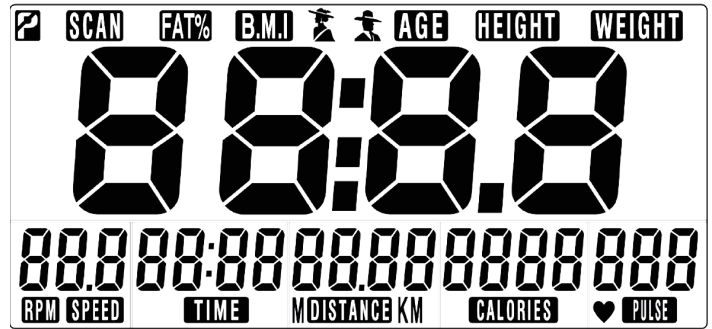
6. INBETRIEBNAHME

Crosstrainer anschalten

Das LCD-Display stellt alle Elemente wie in der Abbildung auf der rechten Seite dar.

Crosstrainer ausschalten

Wird 4 Minuten lang kein Signal übertragen, wechselt das Display automatisch in den SLEEP-Modus.



Einstellung des Benutzerprofils

Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Alter einzustellen und drücken Sie MODE/ENTER zur Bestätigung.

Einstellung des Workouts

- Drücken Sie die Taste MODE/ENTER, um die Funktionen Zeit, Distanz, Kalorien und Puls auszuwählen. Verwenden Sie UP oder DOWN zur Einstellung und drücken Sie MODE/ENTER zur Bestätigung.
- Wenn z. B. die Zeiteinstellung blinkt, können Sie mit UP und DOWN die Zahl einstellen. Drücken Sie die MODE/ENTER-Taste zur Bestätigung und gehen Sie zur nächsten Einstellung über. Die Einstellung von Distanz, Kalorien und Puls erfolgt nach demselben Prinzip.
- Sobald das Training beginnt und die Konsole das Trainingssignal empfängt, werden die Werte für SPEED/RPM (Geschwindigkeit, TIME (Zeit), DST (Distanz) und CAL (Kalorien) auf dem Display hochgezählt.

Erholungsmodus

1. Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, solange ein Puls erkannt wird.
2. TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und zählt bis 0 herunter. Der Computer zeigt nach dem Countdown F1 bis F6 an, um den Erholungsstatus der Herzfrequenz zu testen. Der jeweilige Angabewert ist wie folgt zu interpretieren:
 - F1 = Hervorragend
 - F2 = Ausgezeichnet
 - F3 = Gut
 - F4 = Angemessen
 - F5 = Unterdurchschnittlich
 - F6 = Schlecht
3. Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Anfang zurückzukehren.

Körperfett

1. Drücken Sie die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Halten Sie während der Messung beide Hände konstant an den Griffen. Das LCD-Display zeigt „-“ „-“ „-“ „-“ 8 Sekunden lang an, bis der Computer die Messung beendet.
3. Auf dem LCD-Display werden BMI und Körperfett in % angezeigt.
4. Fehlermeldung:
 - *E-1 = Es wurde kein Herzfrequenzsignal erkannt.
 - *E-4 = Tritt auf, wenn das Ergebnis der Körperfettmessung und des BMI unter 5 oder über 50 liegt.

Hinweis:

Wenn Sie das Training für 4 Minuten unterbrechen, wird der Hauptbildschirm ausgeschaltet.

Wenn der Computer ein ungewöhnliches Bild anzeigt, nehmen Sie die Batterien heraus und legen sie wieder ein.

7. FUNKTIONEN

Display-Anzeige

Angabe	Beschreibung
SCAN	<ul style="list-style-type: none">. Drücken Sie im SCAN-Modus die MODE/ENTER-Taste, um die Funktionen auszuwählen.. Die einzelnen Modi werden automatisch nacheinander alle 6 Sekunden durchsucht.. Die Reihenfolge der Anzeige beim Drücken der MODE/ENTER-Taste: TIME > DIST > CAL > PULSE > RPM/SPEED
SPEED	<ul style="list-style-type: none">. Bereich: 0,0 ~ 99,9. Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, wird SPEED „0.0“ angezeigt.
RPM	<ul style="list-style-type: none">. Bereich: 0 ~ 999. Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, wird die Drehzahl „0“ angezeigt.
TIME	<ul style="list-style-type: none">. Bereich 0:00 ~ 99:59. Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Zeit hochgezählt.. Wenn Sie den Zielwert einstellen, wird die Zeit von der Zielzeit auf 0 heruntergezählt und der Alarm ertönt oder blinkt.. Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übertragen wird, wird die Zeit gestoppt.
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none">. Bereich 0.00 ~ 99.99. Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Entfernung hochgezählt.. Wenn Sie den Zielwert einstellen, wird die Entfernung von der Zielentfernung auf 0 heruntergezählt, wobei ein Alarmton ertönt oder die Anzeige blinkt.
CALORIES	<ul style="list-style-type: none">. Bereich 0 ~ 9999. Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Kalorienzahl erhöht.. Wenn Sie den Zielwert einstellen, werden die Kalorien von Ihrem Zielwert auf 0 heruntergezählt, wobei ein Alarmton ertönt oder die Anzeige blinkt.
PULSE	<ul style="list-style-type: none">. Bereich 0 – 30 ~ 230 bpm. Der aktuelle Puls wird nach 6 Sekunden angezeigt, wenn er von der Konsole erkannt wird.. Wenn 6 Sekunden lang kein Puls anliegt, zeigt die Konsole „P“ an.. Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt.

7. FUNKTIONEN

(FORTSETZUNG)

Tastenfunktionen

Wert	Beschreibung
UP	<ul style="list-style-type: none">. Drücken Sie die UP-Taste, um den Wert zu erhöhen.. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert in größeren Schritten zu erhöhen.. Einstellbereich TIME: 00:00 ~ 99:00 (Schrittweite ist 1:00). Einstellbereich CAL: 0 ~ 9990 (Schrittweite ist 10). Einstellbereich DIST: 0,00 ~ 99,50 (Schrittweite ist 0,5). Einstellbereich PULSE: 0 – 30 ~ 230 (Schrittweite ist 1)
DOWN	<ul style="list-style-type: none">. Drücken Sie die DOWN-Taste, um den Wert zu verringern.. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Wert in größeren Schritten zu verringern.. Einstellbereich TIME: 00:00 ~ 99:00 (Schrittweite ist 1:00). Einstellbereich CAL: 0 ~ 9990 (Schrittweite ist 10). Einstellbereich DIST: 0,00 ~ 99,50 (Schrittweite ist 0,5). Einstellbereich PULSE: 0 – 30 ~ 230 (Schrittweite ist 1)
MODE/ENTER	<ul style="list-style-type: none">. Wählen Sie jede Funktion durch Drücken der Taste MODE/ENTER.. Halten Sie die MODE/ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen (dieselbe Funktion wie die Reset-Taste, wenn sie 2 Sekunden lang gedrückt wird).
RESET	<ul style="list-style-type: none">. Drücken Sie im Einstellmodus 1x die Taste RESET, um die aktuellen Funktionszahlen zurückzusetzen.. Drücken Sie die RESET-Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionszahlen zurückzusetzen.
RECOVERY	Nachdem die Konsole das Pulssignal erkannt hat, drücken Sie die Taste RECOVERY, um den Erholungsmodus aufzurufen und die Fähigkeit zur Herzfrequenzerholung zu überwachen.
BODY FAT	Testen Sie den Körperfettanteil und den BMI.

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 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.

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



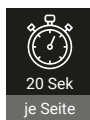
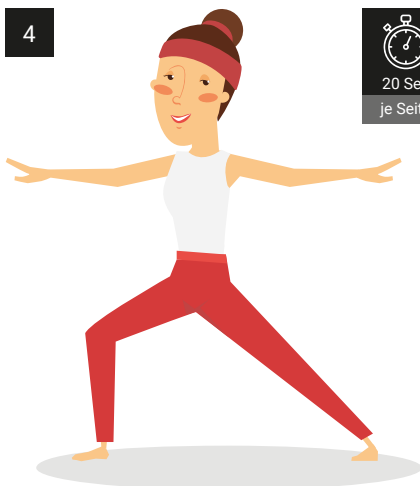
Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

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)

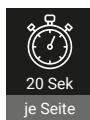
4



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

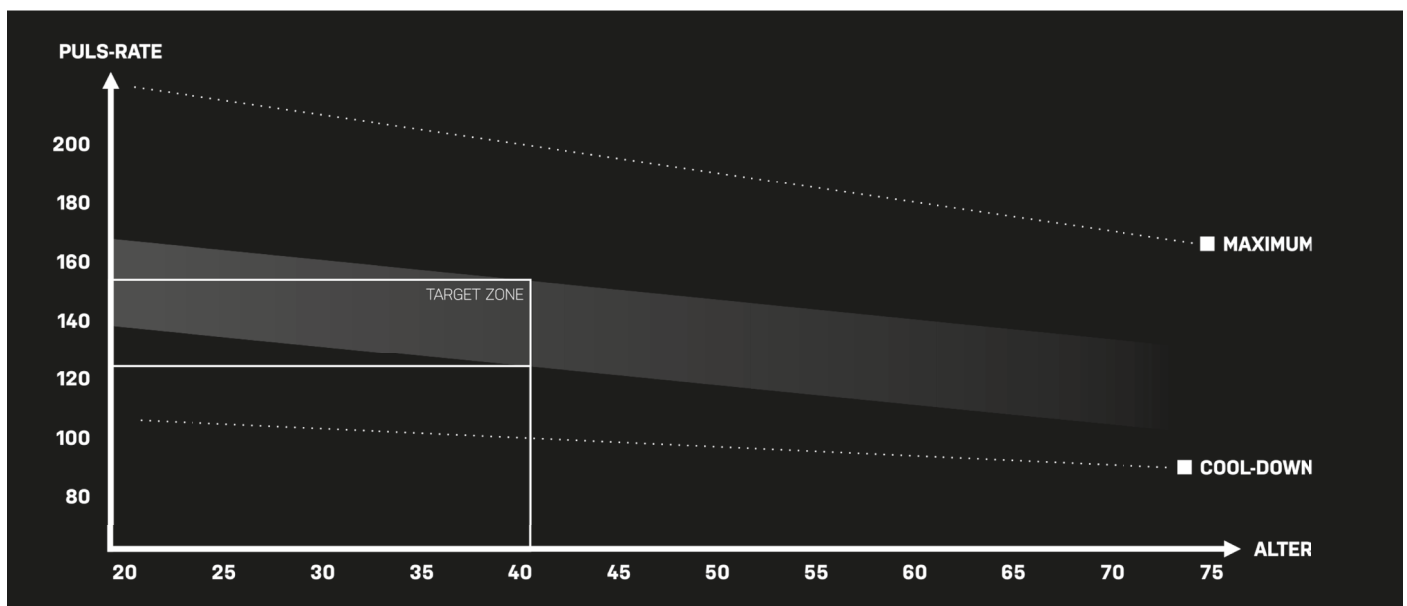
Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

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.

10. TECHNISCHE DATEN

Produktmaße (L x B x H)	120 x 68 x 165 cm
Produktgewicht	47,1 kg
Sicherheit	Rutschfeste Standflächen, Anti-Rutsch-Griffe, integrierte Pulsmessung
Max. Benutzergewicht	120 kg
Empfohlene Körpergröße	Ab 140 cm
Betriebsspannung	3 V
Antriebsart	Keilrippenriemen
Einsatzbereiche	Unabhängig vom Stromnetz
Geeignet für	Beginner und Fortgeschrittene
Montage	Teilmontiert
Montagezeit	Ca. 30 Minuten
Wartung	Wartungsarm
Pflege	Feucht abwischbar
Material	Stahl, Aluminium, Kunststoff
Materialeigenschaften	Stabil, robust, langlebig
Trainingsprogramme	Schnellstart, Recovery (Erholung), Zielsetzung von Zeit, Distanz, Kalorien und Puls
Intensitätsstufen	8
Übersetzungsverhältnis	1:7
Widerstandsregulierung	Manuell
Pedale	Profiliert und verstellbar
Pedalabstand außen	47 cm
Pedalabstand innen	22 cm
Schrittlänge	36 cm
Pulsmessung	Sensoren am Lenker, Messbereich: 30 – 230 bpm
Steuerelemente	6 Bedientasten, Verstellrad für Intensitätsstufen
Display	Extra großes, neigbares LCD-Display Anzeige von: Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingszeit, Herzfrequenz, Körperfettanteil, BMI Stromversorgung: 2x AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten)
Energiesparfunktion	Automatische Abschaltung nach 4 Minuten Inaktivität
Weitere Funktionen	Tablet- und Smartphonehalter, Displayneigung stufenlos verstellbar
Griffe	Gepolstert und gummiert, ø 4 cm
Standfüße	4 Nivellierfüße, überzogen mit bodenschonendem Kunststoff
Transport	Transportrollen vorne
Lautstärke	< 20 dB
Farbe	Schwarz matt
Produkthighlights	7 kg Schwungmasse, 8 Widerstandsstufen, besonders leise, extra großes LCD-Display, Körperfett- und Pulsmessung, einfacher Transport, unabhängig vom Stromnetz

Technische Änderungen ohne vorherige Ankündigung und Irrtum vorbehalten.

11. WARTUNG

Um die Langlebigkeit und Funktionstüchtigkeit Ihres Crosstrainers sicherzustellen, sollten Sie regelmäßige Wartungs- und Pflegearbeiten durchführen. Überprüfen Sie den Crosstrainer vor jeder Benutzung auf lose oder beschädigte Teile. Achten Sie dabei besonders auf Schrauben, Pedale und bewegliche Gelenke, um ein sicheres Training zu gewährleisten. Ziehen Sie lockere Schrauben sofort nach, um die Stabilität zu bewahren.

Stellen Sie sicher, dass der Crosstrainer auf einer ebenen und stabilen Unterlage steht. Vermeiden Sie extreme Temperaturen oder eine feuchte Umgebung, da dies die Materialien langfristig beschädigen könnte. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, sauberen Ort und schützen Sie es vor direkter Sonneneinstrahlung, um Verformungen oder Verfärbungen der Kunststoffteile zu vermeiden.

Führen Sie regelmäßige Inspektionen des Antriebsriemens und der Bremsmechanismen durch. Sollte der Riemen Anzeichen von Verschleiß zeigen, wie Risse oder Abnutzung, muss er umgehend ersetzt werden. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst oder einen qualifizierten Techniker.

Die beweglichen Teile wie Gelenke und Scharniere sollten regelmäßig geschmiert werden, um reibungslose Bewegungen sicherzustellen und Abnutzungserscheinungen vorzubeugen. Verwenden Sie hierfür ein geeignetes Schmiermittel, das für Fitnessgeräte empfohlen wird. Vermeiden Sie jedoch den Einsatz von Öl oder Fett, das nicht speziell für diesen Zweck vorgesehen ist.

Reinigen Sie den Crosstrainer nach jeder Nutzung mit einem weichen, leicht feuchten Tuch, um Schweiß- und Staubrückstände zu entfernen. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder Scheuermittel, da diese die Kunststoff- und Metalloberflächen beschädigen könnten. Achten Sie besonders auf die Bereiche um die Pedale und Griffe, da sich hier Schmutz ansammeln kann.

12. PROBLEMBEHANDLUNG

- . Wenn die LCD-Anzeige schwach ist, bedeutet dies, dass die Batterien ausgetauscht werden müssen.
- . Wenn Sie beim Treten kein Signal erhalten, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

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)