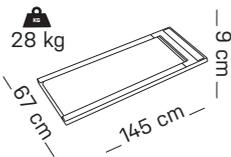


MIWEBA SPORTS



max.
100 kg



ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

S200 SLIMWALK

Artikelnummer: PR0019921

MIWEBA.DE

Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

 /miwebagmbh

 /miwebatv

 /miweba.de

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Gerätes 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 Geräts haben, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. In den meisten Fällen lassen sich auch Probleme mit umfangreichen technischen Geräten schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Für alle anderen Fälle können Sie uns auch eine Mail zuschicken. Unser Serviceteam steht Ihnen gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung.

Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

INHALTSVERZEICHNIS

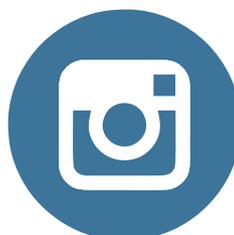
1.	Technische Daten	3
2.	Wichtige Sicherheitshinweise	4
3.	Aufbauanleitung	7
4.	Bedienungsanleitung	7
5.	Display-Anzeige	11
6.	Aufwärmübungen	14
7.	Wartung und Instandhaltung	17
8.	Entsorgung	19



[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)

1. TECHNISCHE DATEN

Produktgewicht:	28 kg
Max. Benutzergewicht:	100 kg
Geschwindigkeit:	0,6-8 km/h in 0,1 km/h-Schritten
Produktmaße:	145 x 67 x 9 cm
Lauffläche:	120 x 46 cm
Antrieb:	350 Watt DC-Motor
Klappbar:	Ja
Transport:	Transportrollen
Dauerleistung:	0,5 PS
Betriebsspannung:	220-240 V AC (50 Hz / 60 Hz)
Weitere Funktionen:	Intelligente Geschwindigkeitsanpassung beim Gehen

2. WICHTIGE 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 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 zwei Meter großen Radius Bewegungsfreiheit um sich haben. Schonen Sie Teppiche, Holzböden und empfindliche Untergründe jeglicher Art. Platzieren Sie KEINE scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe des Geräts.
5. Die Benutzung des Fitnessgeräts darf ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Hinweisen und Anweisungen erfolgen. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wurde.
6. 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.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)



9. Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
10. Wischen Sie Schweißtropfen direkt nach dem Training mit einem weichen Tuch vom Gerät ab. Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder ätzenden Reinigungsmittel.
11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann.
12. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.
13. Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.
14. Sie können die Trainingsintensität des Fitnessgeräts individuell einstellen.
15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 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, usw.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.

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

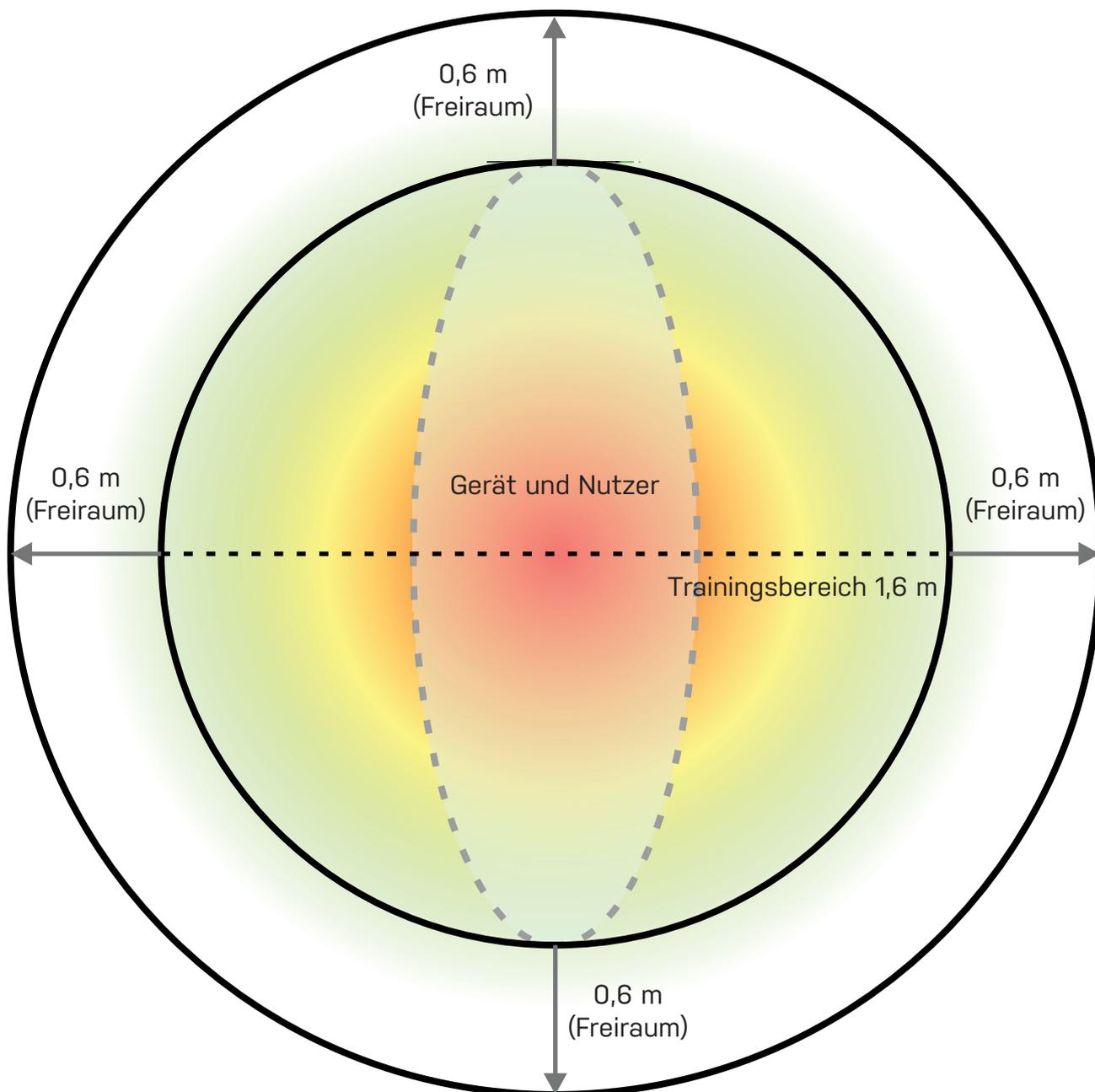
2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



(FORTSETZUNG)

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

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



3. AUFBAUANLEITUNG

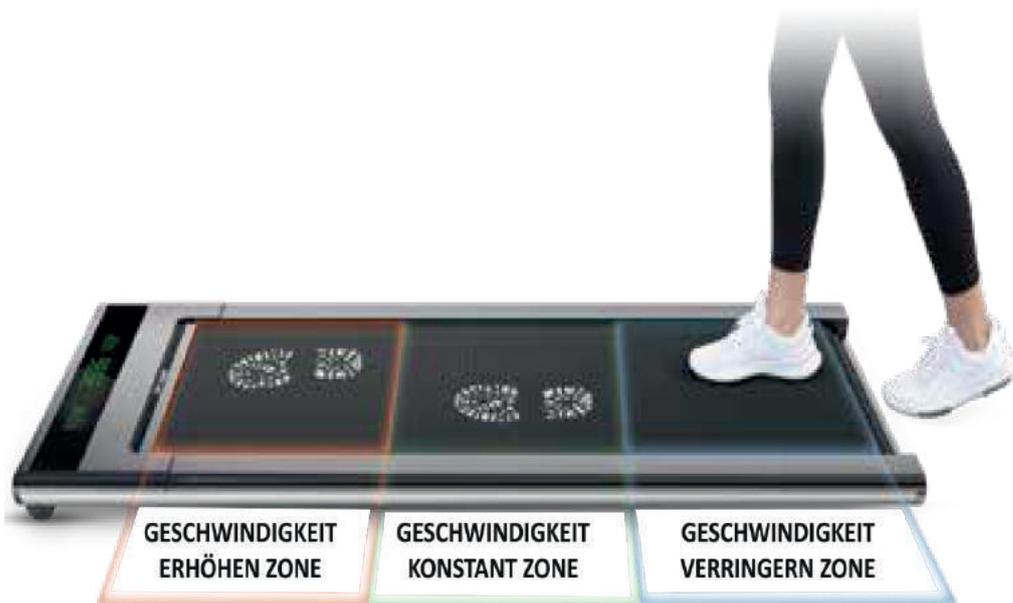
1. Legen Sie Ihren SlimWalk umgedreht auf den Boden. Stellen Sie sicher, dass keine scharfen Kanten oder Verunreinigungen am Boden sind, um Kratzer zu vermeiden.
2. Legen Sie die Griffstange umgedreht und überlappend auf den SlimWalk. Stellen Sie sicher, dass die Montagelöcher übereinander liegen.
3. Befestigen Sie die Griffstange mit den beigelegten Schrauben am Gehäuse des SlimWalks.
4. Drehen Sie den SlimWalk um und überzeugen Sie sich von einer festen Montage der Griffstange. Ihr SlimWalk ist jetzt einsatzbereit..

4. BEDIENUNGSANLEITUNG

4.1 Starten

So starten Sie Ihren SlimWalk:

1. Legen Sie den SlimWalk flach auf den Boden und stellen Sie sicher, dass sich in Ihrer Umgebung genügend Platz für den Betrieb findet.
2. Netzstecker einstecken. Das Display leuchtet anschließend auf.
3. Gehen Sie auf dem SlimWalk drei Schritte (mit ca. 5–10 cm Schrittabstand) nach vorne, damit dieser startet.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

4. BEDIENUNGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

4.2 Geschwindigkeit

Der SlimWalk startet falsch, falls Sie folgendermaßen vorgehen:

1. Sie laufen nur einen Schritt nach vorne.
2. Der Abstand zwischen den Schritten beträgt weniger als 5 cm oder mehr als 10 cm.
3. Sie waren zu langsam mit Ihren Schritten, da der Zeitabstand zwischen den einzelnen Schritten maximal 1,5 Sekunden betragen darf.

Geschwindigkeit erhöhen:

Laufen/Rennen Sie auf dem vorderen Teil der Laufbahn. Die Geschwindigkeit erhöht sich automatisch bis die Höchstgeschwindigkeit erreicht wurde (6 km/h bzw. 8 km/h).

Konstante Geschwindigkeit:

Laufen/Rennen Sie im mittleren Bereich der Laufbahn und die Geschwindigkeit wird konstant gehalten.

Geschwindigkeit verringern:

Verringern Sie Ihre Laufgeschwindigkeit und machen Sie größere Schritte, sodass sich der jeweilige hintere Fuß auf der hinteren Fläche der Laufbahn befindet. Die Geschwindigkeit wird sich anschließend langsam verringern.

Anhalten:

Verringern Sie Ihre Geschwindigkeit und laufen Sie 5 Sekunden auf der mittleren Zone. Verringern Sie anschließend weiterhin Ihre Geschwindigkeit und machen Sie größere Schritte, sodass sich der jeweilige hintere Fuß auf der hinteren Fläche der Laufbahn befindet. Laufen Sie so lange auf dem hinteren Teil der Laufbahn, bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist. Nun können Sie vom Laufband absteigen.

4. BEDIENUNGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Konstante Zone, Schlafmodus & Schutz

Schlafmodus

Der SlimWalk geht automatisch in den Schlafmodus, wenn er länger als 5 Minuten nicht benutzt wurde. Zwei Kurze Linien werden auf dem Display angezeigt, wenn der SlimWalk sich im Schlafmodus befindet.

Aus dem Schlafmodus aufwecken

Treten Sie 3x auf den Anfang des Laufbands. Nutzen Sie Ihre Sohle. Die Anzeige auf dem Display ändert sich wie unten beschrieben.



[]

Klammer mit einem Feld



[]

Klammer mit zwei Feldern



[]

Klammer mit drei Feldern

Der SlimWalk wird nicht aus dem Schlafmodus zurückkehren, falls Sie folgendermaßen vorgehen:

1. Sie treten auf die falsche Zone des Laufbands.
2. Sie treten nicht kontinuierlich auf den Anfang des Laufbands, machen keine 3 Tritte oder machen die 3 Tritte nicht schnell genug bzw. nicht innerhalb von 5 Sekunden.

Automatischer Schutz:

1. Wenn Sie länger als 100 Minuten am Stück trainieren, kommt das Laufband langsam zum Stillstand und schaltet sich selbst ab.
2. Wenn sich das Laufband länger als 10 Minuten am Stück im Schlafmodus befindet, schaltet es sich selbst ab.

4. BEDIENUNGSANLEITUNG

(FORTSETZUNG)

Hydraulische Griffstange

1. Die Hydraulische Griffstange erhebt sich selbstständig ab einer bestimmten Höhe.
2. Die Hydraulische Griffstange senkt selbstständig ab einer bestimmten Höhe.

Aufbewahrung:

1. Die Höhe des SlimWalks beträgt 9 cm. Sie können den SlimWalk somit bei genügend Platz unter Ihrem Bett dem Sofa verstauen.
2. Der SlimWalk kann auch an der Wand befestigt werden. Im Lieferumfang ist hierfür ein Haltegerüst enthalten. Dieses kann an der Wand angebracht werden. Da an den Fußschienen des SlimWalks zwei Magneten angebracht sind, kann der SlimWalk an das Stahlgerüst angelehnt werden.

ACHTUNG: Entfernen Sie den SlimWalk unbedingt vom Stromnetz, bevor Sie ihn verstauen.

5. DISPLAY-ANZEIGE

ANZEIGEWERTE

WERT	BESCHREIBUNG
ZEIT (TIME)	Zeigt die aktuelle Laufzeit an. Möglicher Bereich: 0:00–99:59 (Minuten:Sekunden)
DISTANZ (DIST.)	Zeigt die aktuell zurückgelegte Strecke an. Möglicher Bereich: 0.00–99.99 (Kilometer)
SCHRITTE (STEPS)	Zeigt die Anzahl der Schritte an. Möglicher Bereich: 0–9999

FEHLERBEHEBUNG

ANZEIGE	URSACHE(-N)	LÖSUNG
E02	<ul style="list-style-type: none"> a. Automatische Abschaltung durch Überhitzung/Überlastung. b. Netzspannung unter 220 Volt. c. Motor defekt. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Unterbrechen Sie die Stromzufuhr und lassen Sie den Motor zunächst abkühlen. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls. b. Überprüfen Sie Ihr Stromnetzwerk und Ihre Steckdose. Verwenden Sie ggf. eine andere Steckdose. c. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls.
E05	<ul style="list-style-type: none"> a. Motor überlastet, aufgrund von Überlastung oder Dauerbeanspruchung. b. Motor überlastet, aufgrund von zu großer Reibung zwischen Laufband und Lauffläche. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Stellen Sie sicher, dass der Benutzer nicht mehr als 100 kg wiegt und die maximale Nutzungszeit von 100 Minuten nicht überschritten wird. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls. b. Tragen Sie etwas Schmiermittel zwischen der Unterseite der Laufmatte und Oberseite des Gleitbretts auf. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls.
E06	<ul style="list-style-type: none"> a. Motor ist überhitzt. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Unterbrechen Sie die Stromzufuhr und lassen Sie den Motor zunächst abkühlen. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls.
- - -	<ul style="list-style-type: none"> a. Schlechter Kontakt zwischen der Platine und dem Sicherheitsschalter. b. Sicherheitsschalter der Platine ist defekt. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lassen Sie den Kontakt zwischen dem Sicherheitsschalter und der Platine von geeignetem Fachpersonal überprüfen und gegebenenfalls wiederherstellen. b. Lassen Sie die Platine von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.

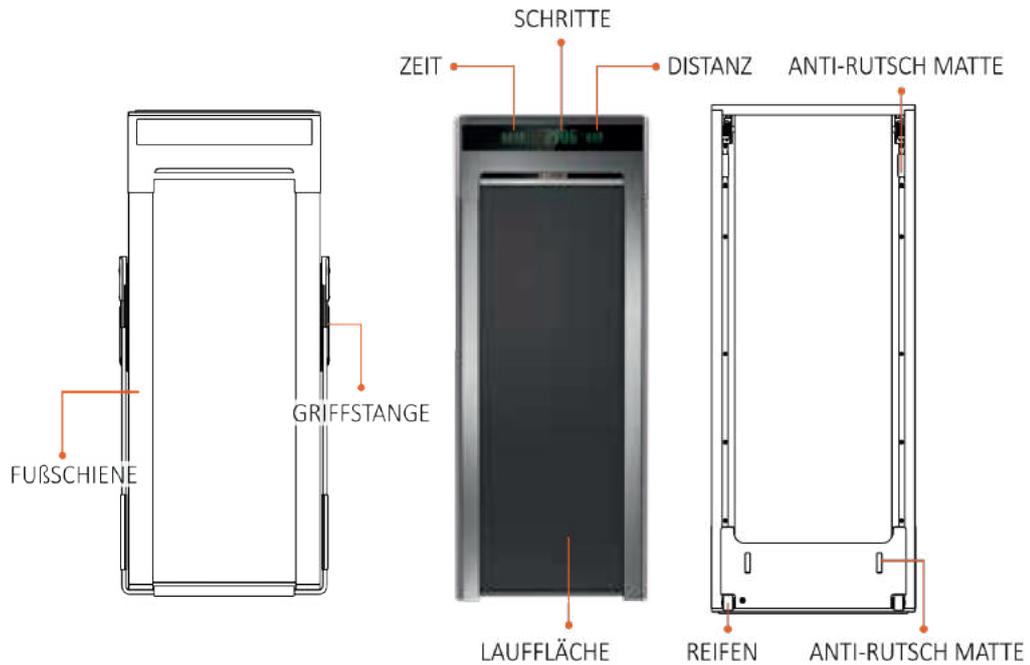
5. DISPLAY-ANZEIGE

(FORTSETZUNG)

PROBLEM	URSACHE(-N)	LÖSUNG
Ungewöhnlicher Ton beim Starten des Laufbands	<ul style="list-style-type: none"> a. Der Motor berührt die obere oder untere Kunststoffabdeckung. b. Der Abstand zwischen dem Laufband und der Griffstütze ist zu gering. c. Das Laufband berührt die obere Kunststoffabdeckung 	<ul style="list-style-type: none"> a. Demontieren Sie die Plastikabdeckung und fügen Sie ggf. etwas EVA-Schaum hinzu. b. Stellen Sie sicher, dass genügend Abstand zwischen dem Motor und der Plastikabdeckung vorhanden ist. c. Erhöhen Sie den Abstand zwischen dem Laufband und der Griffstütze. Überprüfen Sie die Kunststoffabdeckung und stellen Sie sicher, dass genügend Abstand vorhanden ist.
Kurzschluss beim Einschalten	<ul style="list-style-type: none"> a. Das Stromnetzwerk im Haus ist überlastet. b. Kurzschluss des Motors. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Überprüfen Sie Ihr Stromnetzwerk und Ihre Steckdose. Verwenden Sie ggf. eine andere Steckdose. b. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls.
Laufband läuft nicht reibungslos	<ul style="list-style-type: none"> a. Mangel an Schmiermittel. b. Das Laufband ist locker oder hat sich gelöst. c. Der Riemen für die vordere Rolle ist lose. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tragen Sie etwas Schmiermittel zwischen der Unterseite der Laufmatte und Oberseite des Gleitbretts auf. b. Befestigen Sie die Laufmatte wieder und justieren Sie die Laufbahn bzw. spannen Sie die Laufmatte. c. Bauen Sie die obere Plastikabdeckung ab und straffen Sie den Riemen.
Kurzschluss beim Einschalten	<ul style="list-style-type: none"> a. Das Stromnetzwerk im Haus ist überlastet. b. Kurzschluss des Motors. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Überprüfen Sie Ihr Stromnetzwerk und Ihre Steckdose. Verwenden Sie ggf. eine andere Steckdose. b. Lassen Sie den Motor von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diesen gegebenenfalls.
Laufband startet nach 3 Schritten nicht	<ul style="list-style-type: none"> a. Die Startmethode ist nicht korrekt. b. Das Gerät befindet sich noch im Schlafmodus. c. Die Sensoren oder die Platine 	<ul style="list-style-type: none"> a. Gehen Sie auf dem SlimWalk drei Schritte (mit ca. 5–10 cm Schrittabstand) nach vorne, damit dieser startet. b. Treten Sie 3x auf den Anfang des Laufbands. Nutzen Sie hierfür Ihre Sohle. c. Lassen Sie die Sensoren und die Platine für die Sensoren von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.
Das Beschleunigen funktioniert nicht	<ul style="list-style-type: none"> a. Das Übertragungskabel hat sich gelöst. b. Die Sensoren oder die Platine für die Sensoren funktionieren 	<ul style="list-style-type: none"> a. Lassen Sie das Kabel von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie dieses gegebenenfalls. b. Lassen Sie die Sensoren und die Platine für die Sensoren von geeignetem Fachpersonal überprüfen und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.

5. DISPLAY-ANZEIGE

(FORTSETZUNG)



DISPLAY

Zeit, Schritte, Distanz,
Start, Schlafmodus



DISPLAY STARTEN

Wenn Sie den SlimWalk starten, werden zunächst 6 kurze Linien in der Mitte des Displays angezeigt. Der SlimWalk startet erfolgreich, wenn 3 Linien angezeigt werden.



SCHLAFMODUS

Das Display zeigt 2 kurze Linien in der Mitte des Displays an, wenn sich der SlimWalk im Schlafmodus befindet.

6. AUFWÄRMÜBUNGEN

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

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

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

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

Aufwärmphase

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

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

6. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

1



5



2



3



4



6. AUFWÄRMÜBUNGEN

(FORTSETZUNG)

1 Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen

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



2 Herabschauender Hund

Muskelgruppen: Beinbizeps, Wadenmuskeln, Rückenstrecker, Deltamuskeln, Brustmuskel

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



3 Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

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



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 ab Bauchnabelhöhe abwärts weiterhin stabil aufliegt. Halten Sie den Oberkörper für etwa 20 Sekunden oben und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.



7. WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleißerscheinungen und Mängel jeglicher Art. Überprüfen und reinigen Sie das Gerät regelmäßig und ordnungsgemäß, um so dessen Qualität zu erhalten.
2. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen und ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Nässe. Bodenebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
3. Benutzen Sie dieses Gerät nur, wenn es sich in einem einwandfreien Zustand befindet. Wenn Sie Mängel feststellen, beseitigen Sie diese sofort. Beheben Sie sämtliche Schäden und ersetzen Sie etwaige verschlissene Teile stets bevor Sie das Gerät wieder verwenden.
4. Reinigen Sie dieses Gerät mit einem angefeuchteten Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seife. Achten Sie bei der milden Seife auf die Produktbeschreibung und die dort aufgeführten, möglichen Anwendungsgebiete. Verwenden Sie zur Reinigung keinesfalls Lösungsmittel oder aggressive Mittel jeglicher Art.
5. Nehmen Sie keine Reparaturen selbstständig vor, sondern kontaktieren Sie vorher Ihren Händler und lassen Sie sich beraten. Reparaturen und technische Instandsetzungen müssen stets durch autorisiertes Fachpersonal erfolgen.
6. Falls Sie sich in Ihrer Beurteilung hinsichtlich der Montage, Reinigung, Wartung oder Benutzung unsicher fühlen, kontaktieren Sie Ihren Händler, ehe Sie selbstständig mit dem Gerät hantieren. Bei fehlendem Zubehör kontaktieren Sie Ihren Händler!
7. Sie müssen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen, sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und Ähnliches geschützt werden soll.
8. Wenn die Anschlussleitung dieses Geräts beschädigt ist, so müssen Sie diese auf Anfrage beim Hersteller, oder von qualifiziertem Fachpersonal ersetzen lassen.

Pflegen des Laufbands

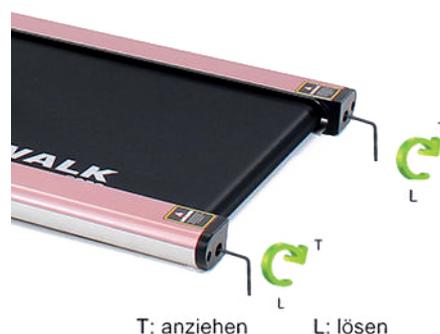
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung, da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet.

Die Laufmatte ist am Anfang neuwertig und geradlinig. Damit sie sich nach einiger Nutzungsdauer nicht zu stark ausdehnt und weniger Schleifmuster entstehen, müssen Sie die Spannung regelmäßig einstellen und die Laufmatte pflegen und schmieren.

Justieren der Laufbahn bzw. Spannen der Laufmatte

Auf Dauer wird die Laufmatte aufgrund der unsymmetrischen Belastung aus der zentralen Lage gebracht. Diese Belastung ist normal und bedingt durch den regelmäßigen Gebrauch des Geräts. In der Regel sollte sich die Matte im nächsten Training wieder mittig ausrichten. Falls dies nicht der Fall ist, müssen Sie das Laufband manuell zentrieren. Befolgen Sie hierfür folgende Schritte:

1. Lassen Sie das Laufband ohne Belastung mit 6 km/h laufen.
2. Beobachten Sie die Distanz der Laufmatte zum Laufrahmen auf der rechten und linken Seite.
→ Falls die Matte eher links läuft, ziehen Sie den linken Bolzen am Laufrahmen an oder lockern Sie den rechten Bolzen
→ Falls die Matte eher rechts läuft, ziehen Sie den rechten Bolzen am Laufrahmen an oder lockern Sie den linken Bolzen
HINWEIS: Drehen Sie die Bolzen nicht zu weit nach innen, da sonst Schäden an Ihrem Gerät entstehen können.
3. Beschleunigen Sie das Band auf 8 km/h und beobachten Sie, ob die Laufmatte zentriert verläuft. Falls dies nicht der Fall ist, wiederholen Sie die ersten beiden Schritte.



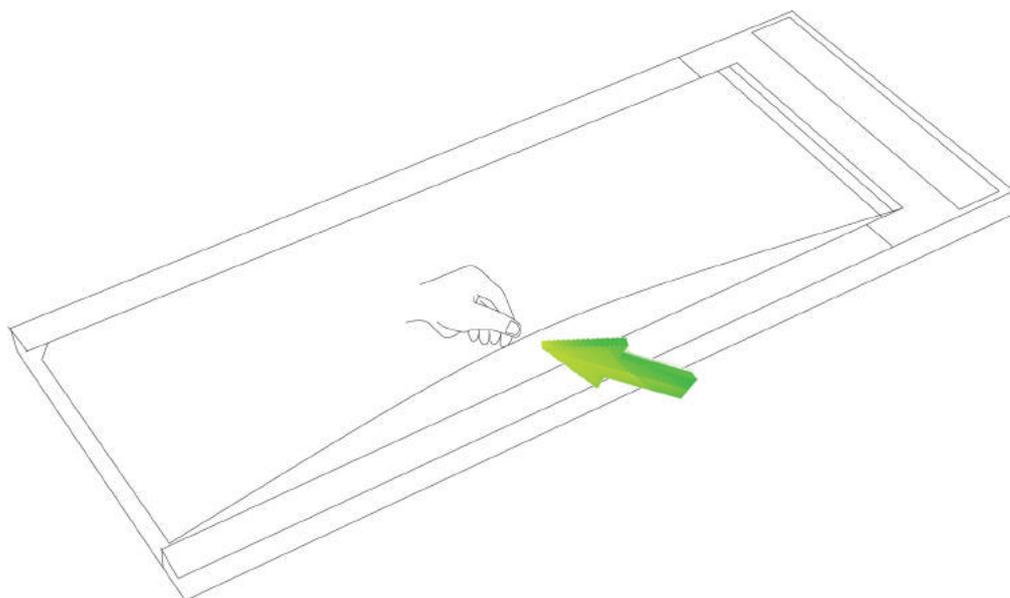
7. WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

(FORTSETZUNG)

Schmiermittel auftragen

Überprüfen Sie die Gleitfähigkeit des Laufbands immer nach 30 Betriebsstunden des Geräts oder alle 30 Tage. Heben Sie hierzu die Laufmatte etwas vom Gleitbrett ab und tragen Sie bei Bedarf ein Schmiermittel in der Mitte zwischen Unterseite der Laufmatte und Oberseite des Gleitbretts auf. Schalten Sie das Gerät anschließend ein und lassen Sie es kurz laufen, um das Schmiermittel zu verteilen.

HINWEIS: Zu viel Schmiermittel kann ein Rutschen der Laufmatte zur Folge haben.



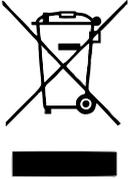
Gerät reinigen

Reinigen Sie das Laufband sorgfältig und ordnungsgemäß in regelmäßigen Abständen. Beachten Sie dabei folgende Punkte:

1. Um das Gerät sicher zu reinigen, nehmen Sie es vor der Reinigung vom Stromkreis.
2. Nehmen Sie ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.
3. Nutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, da dadurch Beschädigungen am Gerät verursacht werden.
4. Reinigen Sie das komplette Gerät in wöchentlichen Zeitabständen.

8. ENTSORGUNG

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



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

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



Batterien / Akkus

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



Recycling

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



EU-Konformitätserklärung EU-Declaration of Conformity

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

Artikelbezeichnung: Laufband Slimwalk
Article description:

Artikelnummer: PR0019921-01, PR0019921-02
Article number:

Type: MS5

Firmenanschrift: Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert
Company address Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

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

Harmonisierte EN-Normen / Harmonised EN-Standards

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

EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 12100:2010
EN 957-6:2010+A1:2014
EN 60204-1:2006+A1:2009
EN 55014-2: 1997+A2:2008
EN 61000-3-2:2014
EN 61000-3-3:2013
EN 55014-1: 2006+A2:2011
EN 50581:2012

Miweba GmbH

Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach
Tel. 09544/987908-0 Fax 09544/987908-19
HRB 5438 Bamberg - Ust. Id.Nr.: DE246367640
info@miweba.de www.miweba.de

Unterschrift / Signature: Manfred Weichert
Stellung im Betrieb / Position: Geschäftsführer / CEO
Ausstellungsdatum / Date of issue: 25.10.2019
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach