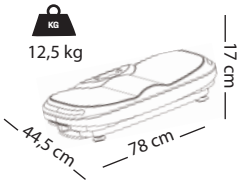
MIWEBA SPORTS

max.
120 kg





ORIGINAL
BEDIENUNGSANLEITUNG

MV300
VIBRATIONSPLATTE
Artikelnummer: PR0021800

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. Produktübersicht 7
4. Inbetriebnahme und Nutzung 8
5. Bedienungsanleitung Funktionen 9
6. Trainingsprogramme 11
7. Dehn- und Aufwärmübungen 12
8. Trainingsanleitung 15
9. Wartung und Instandhaltung 19
10. Entsorgung 19

miweba.de

@miwebatv

@miweba.de

@miwebagmbh

Bedienungsanleitung Stand 30.10.2019 - GERMAN - Artikelnummer: PR0021800

1. TECHNISCHE DATEN

Produktgewicht:	18 kg
Max. Benutzergewicht:	120 kg
Produktmaße:	78 x 44.5 x 17 cm (Länge x Breite x Höhe)
Leistung:	2 Vibrationsmotoren 300 + 500 Watt
Frequenzbereich:	50 /60 Hz
Stromversorgung:	220–240 V AC (50 Hz / 60 Hz)
Trainingseinstellungen:	3 vordefinierte Trainingsprogramme + Manuell
Fernbedienung:	Armband-Fernbedienung im Lieferumfang enthalten
Display:	LED-Display
Vibrationszonen:	Drei Vibrationszonen
Zubehör:	Miweba Sports Power Ropes im Lieferumfang enthalten

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 verfallenkönnte.

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. 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 ätzende 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. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch in Innenräumen gedacht.

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

14. Platzieren Sie das Gerät auf KEINEN FALL auf einen Untergrund, der die Lüftungsschlitze blockieren könnte (z.B. Decke, Hochflor-Teppich etc.). Stellen Sie es außerdem niemals auf eine überdachte Veranda, in die Garage oder in die Nähe von Wasser.

15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 120 kg nicht überschreiten.

16. Halten Sie das Gerät fern von Staub.

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

18. Verwenden Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff zugeführt werden muss.

19. Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist.

20. Ziehen Sie nach jeder Verwendung, vor jeder Reinigung und vor jeder Wartung den Netzstecker aus der Steckdose. Wenn Sie das Gerät gerade nicht verwenden, darf es nicht am Stromnetz angeschlossen sein!

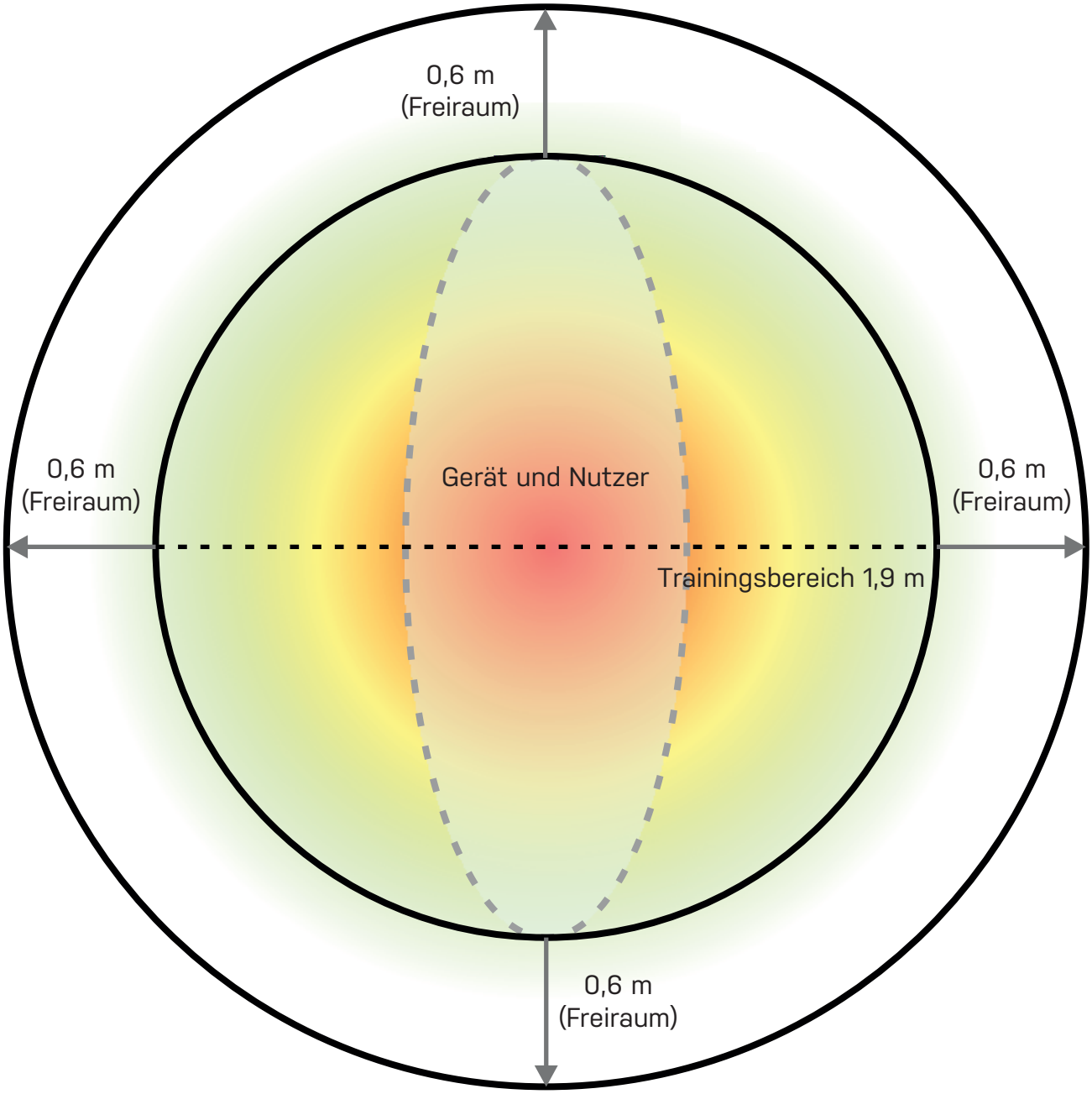
21. Stecken Sie keine Objekte oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts.

22. Halten Sie das Gerät fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze. Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

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

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. PRODUKTÜBERSICHT



1. Bedienfeld
2. Stromanschluss und Ein/Aus-Schalter
3. Trittfläche
4. Klinke für Widerstandsband (beidseitig)
5. Gehäuse
6. Gummifuß

Lieferumfang
1x Vibrationsplatte
1x Fernbedienung
2x Widerstandsbänder
1x Bedienungsanleitung

Hinweis: Die Fernbedienung benötigt eine CR 2032 3V (Knopfzelle) Batterie. Diese sind nicht im Lieferumfang enthalten.

4. INBETRIEBNAHME UND NUTZUNG

Inbetriebnahme

1. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf einen ebenen, flachen Untergrund. Halten Sie einen Abstand von 2,5 m Radius in alle Richtungen zu anderen Gegenständen.

2. Stecken Sie das Stromkabel in den Stromanschluss auf der Rückseite des Geräts (unterhalb des Bedienfelds).

3. Öffnen Sie das Batteriefach der Fernbedienung und legen Sie zwei Batterien des Typs AAA ein. Beachten Sie die Angaben zur Polarität im Batteriefach! Schließen Sie das Batteriefach wieder.

4. Bringen Sie die Widerstandsbänder an den seitlichen Klinken an. Drücken Sie den Karabinerhaken hierfür am Gelenk nach innen, hängen Sie ihn in die jeweilige Klinke ein und lassen Sie ihn los.

Verwendung

1. Stecken Sie den Netzstecker des Stromkabels in eine geeignete Steckdose.

2. Legen Sie den **Ein/Aus-Schalter** auf der Rückseite des Geräts bzw. unterhalb des Bedienfelds auf die Position I. Der Schalter leuchtet anschließend rot und das Bedienfeld leuchtet auf.

3. Suchen Sie sich eine Übung aus (siehe hierfür den Abschnitt **Übungen**).

4. Stellen Sie mit der **PROGR.-Taste** auf dem Bedienfeld oder der **P-Taste** auf der Fernbedienung das gewünschte Programm (siehe hierfür den Abschnitt **Programme**) ein.
MANUELL: Falls Sie kein vordefiniertes Trainingsprogramm starten wollen, stellen Sie mit den **ZEIT-Tasten** auf dem Bedienfeld oder der Fernbedienung die gewünschte Trainingsdauer (1–15 Minuten) für ein manuelles Training ein.

5. Nehmen Sie die Übungshaltung ein und drücken Sie die **START-Taste** auf dem Bedienfeld oder die **Start/Pause-Taste** auf der Fernbedienung, um das Training zu beginnen.
MANUELL: Wenn Sie ein manuelles Training gestartet haben, stellen Sie nach dem Start mit den **GESCHW.-Tasten** die gewünschte Vibrationsgeschwindigkeit (1–99) ein.

5. BEDIENUNGSANLEITUNG FUNKTIONEN

EINGABEFUNKTIONEN

EINGABE	BESCHREIBUNG
START/STOP	Starten/Stoppen Sie die Trainingseinheit. Beachten Sie, dass Sie diese Eingabe erst betätigen können, wenn das Stromkabel mit einem Stromanschluss verbunden ist und wenn Sie den Ein/Aus-Schalter auf der Rückseite des Geräts bzw. unterhalb des Bedienfelds auf die Position I schalten.
PROG.	Wählen Sie zwischen den unterschiedlichen Trainingsprogrammen aus.
MODE	Wählen Sie zwischen den Verschiedenen Vibrationsbewegungen aus. Es gibt drei Bewegungszonen, Horizontal, Vertikal und Oszillation.
TIME	Stellen Sie die Zeit der Trainingseinheit ein, bevor Sie mit einem manuellen Training beginnen. Sie können die Zeit nicht verstellen, wenn Sie ein vordefiniertes Trainingsprogramm gewählt haben oder nachdem Sie bereits eine Trainingseinheit gestartet haben.
SPEED ↓ / ↑	Verstellen Sie die Geschwindigkeit der Trainingseinheit, nachdem Sie mit einem manuellen Training begonnen haben. Sie können die Geschwindigkeit nicht verstellen, wenn Sie ein vordefiniertes Trainingsprogramm gewählt haben oder bevor Sie eine manuelle Trainingseinheit gestartet haben.

ANZEIGEWERTE

WERT	BESCHREIBUNG
TIME	Zeigt die aktuelle Dauer der Trainingseinheit von 0–10 in Minuten an.
MODE	Zeigt den Vibrationsmodus 1-3 an
MANUAL	Zeigt die aktuelle Trainingseinheit und die Bezeichnung des aktuellen Trainingsprogramms von P1–P3, oder Manuell.
SPEED	Zeigt die Vibrationsgeschwindigkeit in Intensitätsstufen von 0–16 an.

5. BEDIENUNGSANLEITUNG FUNKTIONEN
(FORTSETZUNG)

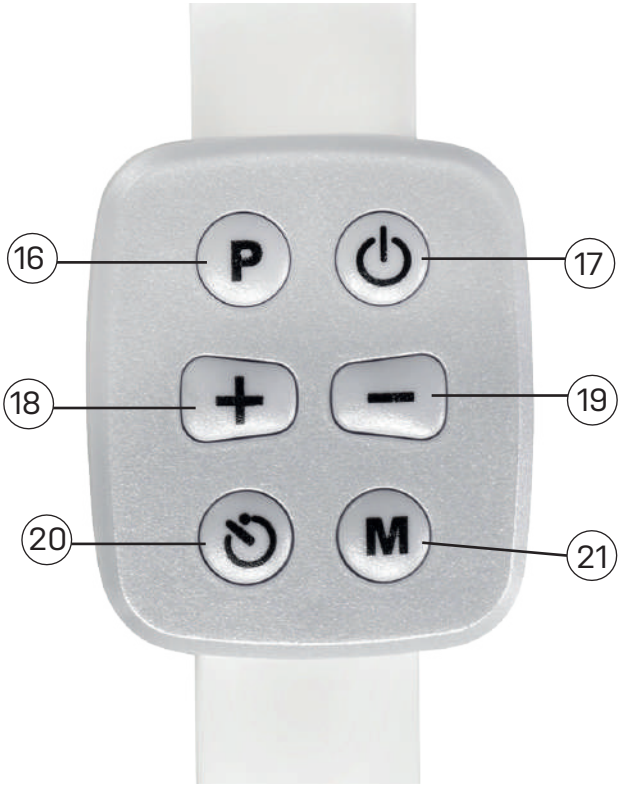
Bedienfeld



7. Zeit-Taste
8. Modus-Taste
9. Programm-Taste
10. Zeitanzeige
11. Start/Stop-Taste
12. Geschwindigkeits-Tasten ↓ / ↑
13. Programmanzeige
14. Modusanzeige
15. Geschwindigkeitsanzeige

Fernbedienung

16. Programm-Taste
17. Start/Stop-Taste
18. Geschwindigkeits-Taste +
19. Geschwindigkeitstaste –
20. Zeit-Taste
21. Modus-Taste



5. BEDIENUNGSANLEITUNG FUNKTIONEN
(FORTSETZUNG)

Hinweise:

1. Je nach Übung empfiehlt es sich, die Einstellungen über die Fernbedienung zu tätigen.

2. Sie können das Training jederzeit mit der **PAUSE-Taste** auf dem Bedienfeld oder der **Start/Pause-Taste** auf der Fernbedienung unterbrechen.

3. Verwenden Sie die Widerstandsbänder, um während einer Beinübung gleichzeitig noch Ihre Arme zu trainieren.

4. Benötigter Batterietyp für Fernbedienung: 2 x AAA Batterien

6. TRAININGSPROGRAMME

Bestimmen Sie selbst die Trainingsintensität, indem Sie entweder mit manuellen Einstellungen trainieren oder zwischen 3 unterschiedlichen vordefinierten Trainingsprogrammen wählen. Stellen Sie mit der **PROG.-Taste** auf dem Bedienfeld oder der **P-Taste** auf der Fernbedienung das gewünschte Programm ein.

HINWEISE:

1. Jedes vordefinierte Trainingsprogramm dauert 5 Minuten, kann aber jederzeit durch Drücken der **PAUSE-Taste** auf dem Bedienfeld oder der **Start/Pause-Taste** auf der Fernbedienung unterbrochen werden.

2. Falls Sie kein vordefiniertes Trainingsprogramm starten wollen, stellen Sie mit den **ZEIT-Tasten** auf dem Bedienfeld oder der Fernbedienung die gewünschte Trainingsdauer (1–10 Minuten) für ein manuelles Training ein. Nachdem betätigen der **START-Taste**, stellen Sie mit den **GESCHW.-Tasten** die gewünschte Vibrationsgeschwindigkeit (1–16) ein.

Geringe Trainingsintensität

Folgende Programme sind für eine geringe Trainingsintensität vorgesehen: P1, P2 und P3.

Trainingsdauer	P1 Schwingung + Linerear	P2 Schwingung + Linear	P3 Linear
10-9 min	2	7	1
9-8 min	4	3	5
8-7 min	6	7	3
7-6 min	6	3	1
6-5 min	6	7	5
5-4 min	6	3	3
4-3 min	6	7	1
3-2 min	6	3	5
2-1 min	4	7	3
1-0 min	2	3	1

7. DEHN- UND 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.

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 mit Ihrem Work-Out 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 Work-Out 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.

7. DEHN- UND AUFWÄRMÜBUNGEN
(FORTSETZUNG)

1



5



2





3

4



7. DEHN- UND 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.



8. TRAININGSANLEITUNG

KRAFT + FETTVERBRENNUNG

Bitte denken Sie daran, sich vor den Übungen ausreichend zu dehnen und aufzuwärmen. Stellen Sie anschließend das Gerät auf die gewünschte Vibrationsstufe ein, um mit dem Training zu beginnen.

BEINE/PO



BRÜCKE
1. In der Rückenlage die Füße auf die Platte stellen und Beine anwinkeln
2. Unterkörper anheben
3. Bauch und Gesäßmuskel anspannen
4. Füße abwechselnd zum Gesäß ziehen



HOCKSTELLUNG
1. Füße schulterbreit auf der Platte positionieren
2. Beinmuskel leicht anspannen, Rücken aufrecht halten und Knie und Oberkörper leicht nach vorne beugen



AUSFALLSCHRITT
1. Einen Fuß auf der Platte positionieren
2. Ausfallschritt nach hinten machen
3. Rücken aufrecht halten
4. Vorderes Bein fest auf der Platte positionieren und dabei Beinmuskel anspannen

RÜCKEN



GEBEUGTER ZUG
1. Einen Fuß leicht gegen die Platte drücken
2. Anderen Fuß fest nach hinten auf dem Boden positionieren
3. Bänder seitlich zum Körper ziehen
4. Brust nach vorne strecken, Schulterblätter zusammenziehen und Arme parallel nach hinten bewegen



RÜCKENBEREICH
1. Beide Beine auf die Platte stellen
2. Oberkörper nach vorne beugen
3. Bauchmuskeln anspannen
4. Bänder von unten greifen - die Daumen zeigen dabei nach außen
5. Ellenbogen nach oben ziehen



SEITSTÜTZ
1. Hände schulterbreit auf die Platte legen
2. Füße hinten vom Körper gestreckt auf den Boden stellen und den Oberkörper über die Platte bewegen
3. Schulter und Ellenbogen in einer Linie ausrichten
4. Oberkörper wiederholt senken und heben

8. TRAININGSANLEITUNG
(FORTSETZUNG)

BRUST



LIEGESTÜTZE
1. Hände schulterbreit auf die Platte legen
2. Beine gestreckt nach hinten stellen
3. Position mit gestreckten Armen halten
4. Oberkörper senken und wieder anheben



LIEGESTÜTZE BRUST
1. Hände schulterbreit auf die Platte legen
2. Beine nach hinten stellen
3. Knie auf dem Boden ablegen
4. Oberkörper senken und wieder anheben

ARME



ARMBEUGER
1. Mit gebeugten Knien und geradem Rücken auf die Platte stellen
2. Mit geraden Handgelenken die Bänder fest nach oben ziehen - die Daumen zeigen dabei nach außen



ARMSTRECKER
1. Auf den Rand der Platte setzen
2. Mit den Händen von der Platte abstützen
3. Körper heben und wieder senken
4. Schulterblätter dabei zusammenziehen und Ellenbogen leicht beugen

SCHULTER



SCHULTERGÜRTELBEREICH
1. Schulterbreit auf die Platte stellen
2. Oberkörper beugen und Bauchmuskeln anspannen
3. Bänder greifen - die Daumen zeigen dabei nach außen
4. Ellenbogen nach oben ziehen



SCHULTERBEREICH VORNE
1. Ausfallschritt mit einem Fuß auf der Platte
2. Rücken aufrecht halten und Beine leicht anspannen
3. Bänder auf Schulterhöhe nach oben ziehen
4. Handgelenke gerade halten - die Daumen zeigen dabei nach innen

8. TRAININGSANLEITUNG
(FORTSETZUNG)

BAUCH



SCHRÄGER BAUCHMUSKEL
1. Auf die Platte setzen
2. Rücken gerade halten und im ca. 45 Grad Winkel nach hinten lehnen
3. Ein Bein strecken und das andere Bein anziehen
4. Oberkörper leicht diagonal drehen und Spannung halten (Vorsicht bei Rückenproblemen!)



GERADER BAUCHMUSKEL
1. Auf die Platte setzen
2. Rücken gerade halten und im ca. 45 Grad Winkel nach hinten lehnen
3. Beine im rechten Winkel anheben
4. Arme nach vorne ausstrecken und Spannung halten (Vorsicht bei Rückenproblemen!)



SEITENHEBER
1. Seitlich auf die Platte legen
2. Mit einer Hand an der Platte festhalten mit der anderen Hand vom Boden abstützen
3. Beine strecken, maximal nach oben ziehen und die Spannung halten

BALL



BEINBIZEPS
1. Mit den Oberschenkeln auf die Platte legen
2. Ball zwischen Oberschenkel und Wade klemmen
3. Ball so fest wie möglich mit den Beinen zusammendrücken und halten (Ballgröße kann variieren!)



ARMPRESSE MIT BALL
1. Auf die Platte setzen mit Beinen gespreizt
2. Ball anheben und mit den Armen zusammendrücken
3. Ball im 45 Grad Winkel bewegen,
links - mittig - rechts - mittig usw.



BEINPRESSE MIT BALL
1. Auf die Platte setzen
2. Ball zwischen die Beine klemmen
3. Rücken gerade halten und im ca. 45 Grad Winkel nach hinten lehnen
4. Ball zusammendrücken
5. Muskeln im Wechsel an- und entspannen

8. TRAININGSANLEITUNG
(FORTSETZUNG)

DEHNUNG + MASSAGE



OBERSCHENKEL INNEN
1. Seitlich hinter die Platte legen
2. Oberes Bein auf die Platte legen - das untere Bein berührt die Platte dabei nicht



OBERSCHENKEL + PO
1. Auf die Platte setzen
2. Beine ausstrecken
3. Mit geradem Rücken nach hinten neigen
4. Mit den Armen nach hinten abstützen



OBERSCHENKEL AUSSEN
1. Oberschenkel und Hüfte seitlich auf die Platte positionieren
2. Mit einer Hand vom Boden abstützen
3. Seite wechseln



OBERSCHENKEL
1. Auf die Platte legen
2. Mit den Unterarmen abstützen - die Füße und der Bauch liegen frei



WADEN
1. Hinter die Platte setzen
2. Waden auf die Platte legen
3. Mit den Händen am Boden abstützen



OBERKÖRPER
1. Vor der Platte knien
2. Hintere Kante der Platte greifen und Arme längs auf der Platte auflegen
3. Körper maximal strecken, sodass Sie eine Dehnung im Rücken- und Schulterbereich spüren.

9. 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. Bodenunebenheiten 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.

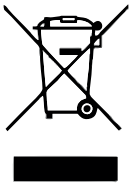
6. Falls Sie sich in Ihrer Beurteilung hinsichtlich der Montage, Reinigung, Wartung oder Benutzung unsicher fühlen, kontaktieren Sie Ihren Händler, ehe Sie selbstständig mit dem Gerät hantieren. Bei fehlendem Zubehör kontaktieren Sie Ihren Händler!

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 durch den Hersteller, den Kundendienst oder durch eine qualifizierte Elektrofachkraft ersetzen lassen.

10. 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 Entsorgungs-betrieb. 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 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.

Bedienungsanleitung Stand 30.10.2019 - GERMAN - Artikelnummer: PR0021800

CE

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: Article description:	**Vibrationsplatte** **Vibration plate**
Artikelnummer: Article number:	PR0021800-01, PR0021800-02, PR0021800-03
Type:	MV300
Firmenanschrift: Company address	Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

☐ 1. Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)
Electromagnetic compatibility (EMC)
2014/30/EU

☐ 2. Niederspannungs-Richtlinie
Low-voltage directive
2014/35/EU

☐ 3. Sicherheit von Spielzeug
Safety of toys
2009/48/EC

☒ 4. Maschinen-Richtlinie
Machinery directice
2006/42/EC

☒ 5. Funkanlagen
Radio Equipment
2014/53/EU

☒ 6. Ökodesign – Richtlinie
Energy – Related – Products – Directive (ErP)
2009/125/EC

☒ 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 12100:2010
EN 55014-1:2006 + A1:2009 + A2:2011
EN 61000-3-2:2014
EN 301489-1 V2.2.0
EN 62479:2010
EN 300328 V2.1.1
EN 301489-17 V3.2.0
EN 50581:2012
(EG) 1275/2008
EN ISO 20957-1:2013
EN 55014-2:1997 + A1:2001 + A2:2008
EN 61000-3-3:2013
EN 301489-3 V2.1.1
EN 60335-1:2012 + A11:2014
EN 300220-2 V3.1.1

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:	15.04.2019
Ausstellungsort / Place of issue:	Breitengüßbach