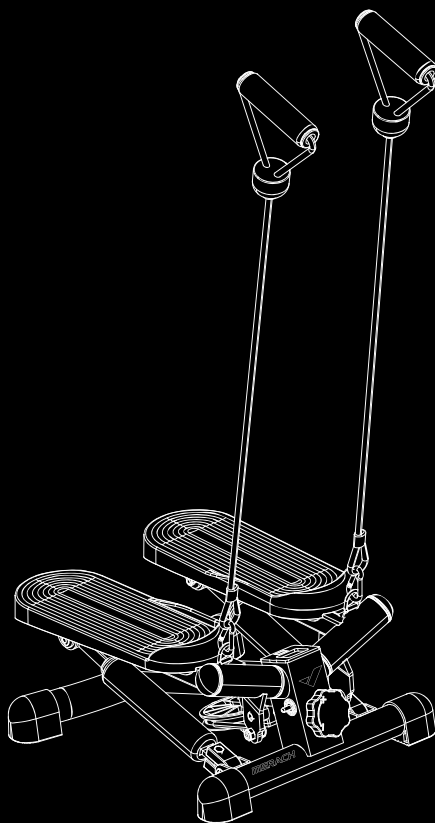


USER MANUAL

MERACH HYDRAULIC STEPPER

EN • DE • FR • ES • IT • NL • PL • PT



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri, 9:00 am-5:00 pm PST/PDT
Phone: +44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT
support.eu@merach.com

MODEL: MR-2354

WHO WE ARE

Our customers aren't just important; their health, fitness, and pure enjoyment for life is at the core of everything we do at MERACH. From innovative fitness research and cutting-edge product development, to our exceptional purchasing & after-sales service, we are our customers' life-long partner in crafting a better fitness future.

Through quality fat-burning & muscle-building fitness equipment such as our quality rowing machines and exercise bikes, plus our innovative MERACH APP, and digital courses, we give the opportunity and support to all to pursue their health and fitness goals and discover a new way of healthy living.

Welcome to MERACH



THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new Hydraulic Stepper as much as we do.)



Explore

Explore fitness courses

EU: merachfit.eu

DE: merachfit.de

FR: fr.merachfit.com

UK: uk.merachfit.com

(You can find the official website address based on your region. If your region is not listed below, please contact customer service.)



Enjoy

Enjoy weekly, featured courses

made exclusively by our in-house fitness instructor



Train

Unlock unlimited guided classes and never train alone again with **MERACH**.

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



Email your item model to
register@merach.com

If you purchased the product from an authorized distributor, please contact them directly to register for the warranty.



CONTENTS • ENGLISH

Safety Instructions.....	01
Specification.....	03
Assembly Guide.....	04
Product Usage Instructions.....	05
Monitor Instructions.....	06
Maintenance & Care.....	07
Warm-up.....	08
Warranty Information.....	09

INHALT • DEUTSCH

Sicherheitsanweisungen.....	11
Spezifikationen.....	13
Montageanleitung.....	14
Produktgebrauchsanleitung.....	15
Monitoranleitung.....	16
Wartung Und Pflege.....	17
Aufwärmen.....	18
Wartung Und Pflege.....	19

CONTENU • FRENCH

Instructions De Sécurité.....	21
Spécifications.....	23
Guide D'assemblage.....	24
Instructions D'utilisation Du Produit.....	25
Instructions Du Moniteur.....	26
Entretien Et Soins.....	27
Échauffement.....	28
Informations Sur La Garantie	29

CONTENIDO • SPANISH

Instrucciones De Seguridad.....	31
Especificaciones.....	33
Guía De Ensamblaje.....	34
Instrucciones De Uso Del Producto.....	35
Instrucciones Del Monitor.....	36
Mantenimiento Y Cuidado.....	37
Calentamiento.....	38
Información Sobre La Garantía.....	39

CONTENUTI • ITALIAN

Istruzioni Di Sicurezza.....	41
Specifiche.....	43
Guida Al Montaggio.....	44
Istruzioni Per L'uso Del Prodotto.....	45
Istruzioni Del Monitor.....	46
Manutenzione E Cura.....	47
Riscaldamento.....	48
Informazioni Sulla Garanzia	49

CONTENUTI • INHOUD

Veiligheidsinstructies.....	51
Specificatie.....	53
Montagehandleiding.....	54
Gebruiksaanwijzing Product.....	55
Monitorinstructies.....	56
Warming-up.....	57
Problemen Oplossen.....	58
Informatie over de Garantie.....	59

SPIS TREŚCI • POLSKI

Instrukcje Bezpieczeństwa.....	61
Specyfikacja	63
Instrukcja Montażu	65
Instrukcja Użytkowania Produktu	65
Instrukcja Obsługi Wyświetlacza	66
Konserwacja i Pielęgnacja	67
Rozgrzewka	68
Informacje o Gwarancji	69

CONTEÚDO • PORTUGUÊS

Instruções de Segurança	71
Especificações	73
Guia de Montagem	75
Instruções de Uso do Produto	75
Instruções do Monitor	76
Manutenção e Cuidados	77
Aquecimento	78
Informações de Garantia	79



Please read the entire manual carefully before installing and using the machine, and save it for further use.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manual in a safe place for future reference.

- It is the responsibility of the stepper owner to inform all persons using the stepper of all precautions and to follow the instructions strictly.
- Please use the stepper indoors on a level surface, away from moisture and dust. Put a mat under the machine to help protect the floor and carpet. For safety reasons, please make sure to keep at least 0.5m of free space around the equipment.
- Before the product is used, please make sure that each screw and nut is locked tight. Daily need to check all parts to ensure that the screws are tightened.
- Children should not be near the equipment. Do not leave children unattended in the room where the stepper is placed.
- Please wear appropriate sportswear when using the machine, do not wear too loose clothing to avoid being involved in the machine.
- If you feel unwell while exercising, please stop exercising immediately.
- The stepper is indoor fitness equipment for home use, its maximum weight limit: 330 lbs/150 kg.
- This equipment is only suitable for indoor and home use, not for outdoor use.
- Two or more people are not allowed to use this equipment at the same time.
- Please use it under the guidance of a doctor if you are not feeling well.
- Children, people with disabilities and pets should stay away from this equipment to avoid accidents.



WARNING

Please consult your physician before beginning any exercise. Especially important for individuals over the age of 35 or with existing health problems. Please read all instructions before using any equipment.



This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable European directives and regulations.



This symbol stands for "UK Conformity Assessed", which means "Conformity with British Standards 11". With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-2354 is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment.

Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



Batteries do not belong in household waste!

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

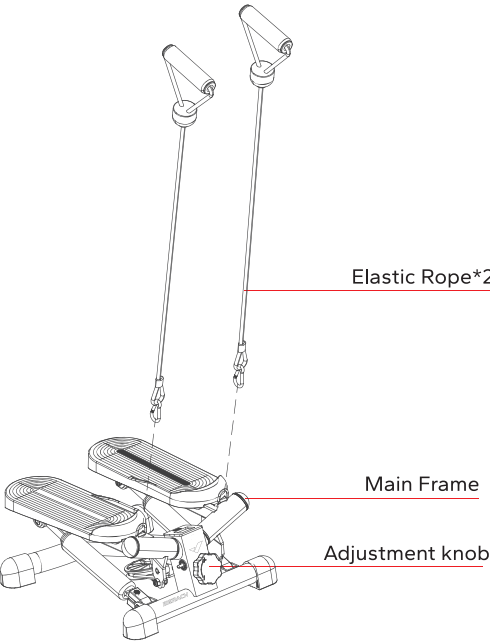
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

SPECIFICATIONS



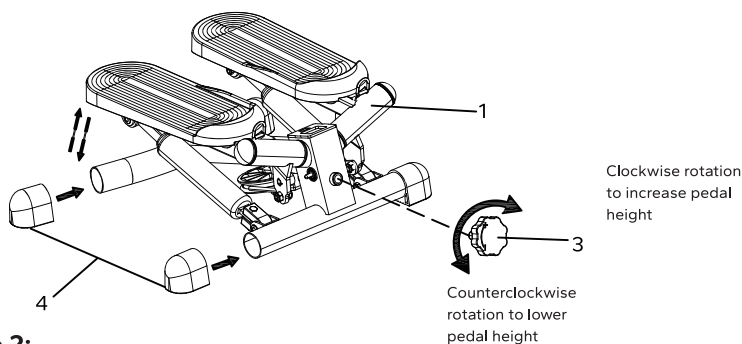
Model:	MR-2354
Name:	MERACH Hydraulic Stepper
Power:	1.5V LR44 button cell battery*1
Max Load:	330lbs / 150kg
Net Weight:	14.3lbs / 6.5kg
Product Dimensions:	16.1*13.7*6.9inch / 410*347*175mm

ASSEMBLY GUIDE

Step 1:

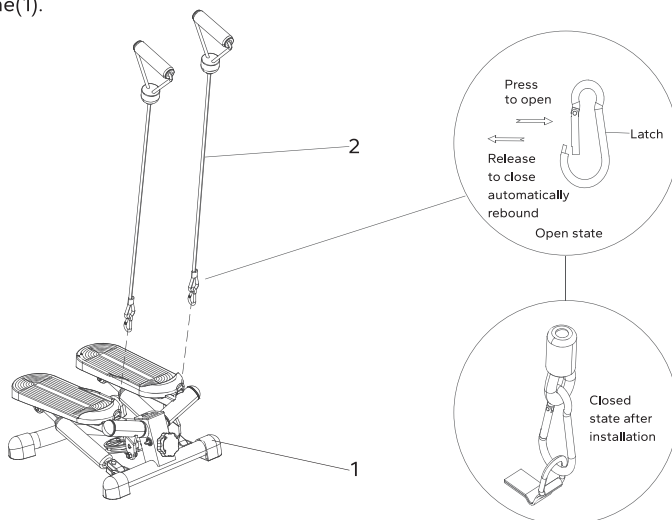
A. Assemble four Foot Cover(4) into the left and right end of the front & rear foot tube separately.

B. Screw the Adjustment Knob(3) with the Main Frame(1), rotate clockwise to increase the pedal height and counterclockwise to decrease the pedal height and adjust it to the appropriate position for use.



Step 2:

As shown in right Figure, open the latch of the Elastic Rope(2), connect it with the hook of Main Frame(1).



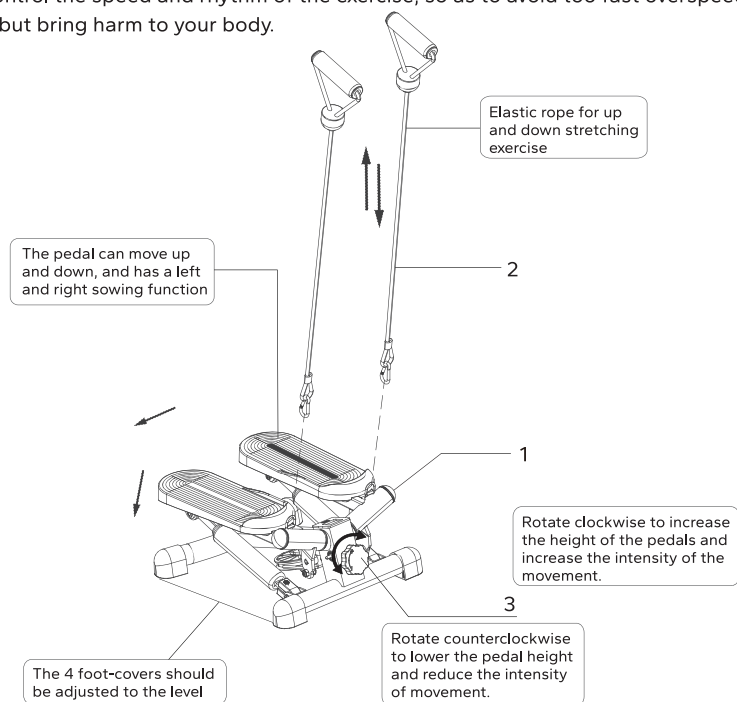
PRODUCT USAGE INSTRUCTIONS

A. After you have assembled the product according to the instructions, if the foot set is not flat, you can adjust the foot set of the front and rear bottom tube to ensure that the four foot sets are adjusted to the level (the same plane) so far.

B. After you have assembled the product to start the movement, you can adjust the pedal height by the Adjustment Knob (3) to increase or decrease the intensity of the movement, we recommend that you try it out firstly, and then adjust the position to find the pedal height suitable for the movement.

C. Elastic rope (2) is used together with the stepper, when you do not need to use the elastic rope can be removed and use the stepper alone.

D. It is recommended that you exercise every day continually to no more than 20 minutes, cylinder section may become hot and cause burns or malfunctions. And in order to more effectively achieve the fitness effect you want. But in the exercise process, we recommend you to control the speed and rhythm of the exercise, so as to avoid too fast overspeed exercise but bring harm to your body.



Note: If the display does not count during use, please tighten the Adjustment knob (3) or check the height of pedal (no less than 9.1inch/230mm) to ensure that the sensing device can receive data.

MONITOR INSTRUCTIONS

How to use

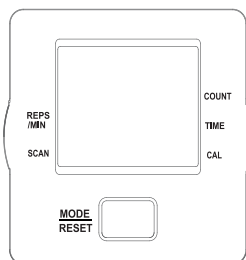
Power on: Step on the pedal two times to wake up the machine.

Power off: After 4 minutes of inactivity, the display will be automatically turned off and the function value will not be saved.

MODE/RESET:

- Short press the mode key to switch the function display.
- Press and hold for 3 seconds to reset all functions to zero.

Note: The sensing height of the monitor is 9.2 inch/230 mm (distance between the rear end of the pedal and the ground).



Function

REPS/MIN: Display of steps per minute.

SCAN: Automatically scans the number of times/minutes, time, and calories for each function in sequence, changing every six seconds. Press and release the button until an arrow appears on the display and points to the scan.

COUNT: Record readings showing your total stride length from 0 to 9999 steps.

TIME: Display the step time from 0 seconds to 99:59 minutes. after 3 seconds of no exercise, the meter will automatically stop timing. Restart the workout time by moving the pedal.

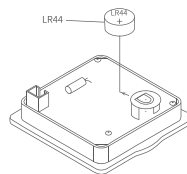
CAL: The calorie reading is an estimate for the average user and is for reference only.

Battery

The display uses a 1.5V LR44 button cell battery. When the display data is not clear, replace the battery.

How to install and replace the battery

1. Remove the meter from the stepper. Unplug the sensor cable.
2. Refer to the diagram, take out the old battery and Install a new coin cell battery.



PLEASE NOTE:

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH** of CHILDREN.
- Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.
- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children and pet. Do **NOT** dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Non-replaceable battery contained, LR44, 1.5V.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above (manufacturer's specified temperature rating) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.



MAINTENANCE & CARE

Stepper is a simple but powerful fitness equipment, without the need for power, you can easily exercise at home for the whole body. The following is the maintenance advice for the stepper.

Cleaning: After each use, wipe the surface of the stepper and all contact surfaces with a damp cloth to remove sweat and dust.

Lubrication: Periodically check if the stepper's drive system needs lubrication. You can use the appropriate lubricant on the pulley or crank to keep it running smoothly.
(Lubricant should be provided by yourself)

Adjustment: Make adjustments as needed, for example, adjust the angle at which you use the machine to ensure proper posture and maximum comfort.

Check bolts: Periodically check all bolts and nuts for tightness. If they are found to be loose, they should be tightened immediately.

Check the parts: Periodically check the parts of the stepper for damage or wear, and replace them as needed.

Moisture: Store the stepper in a dry place to prevent moisture damage to the machine.

These suggestions will help you ensure that your stepper stays in good working condition and lengthens its life.

Please note: Each stepper may have slightly different maintenance requirements, so refer to your equipment's owner's manual or ask the manufacturer for advice on its specific maintenance requirements.

By following these maintenance steps, you can ensure your fitness equipment remains in excellent condition and prolong its life span for many workouts to come.

If you notice any wear and tear on your machine during your regular inspection that may require replacement, please contact us at **support.eu@merach.com**.

WARM-UP

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up, then do some stretches shown below - 5 times, 10 seconds or more per leg. Do it again after the workout.

1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).



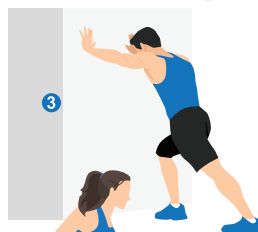
2. Seated hamstring stretch

Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



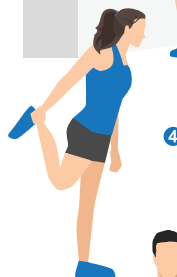
3. Calf and Achilles tendon stretch

Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4. Quadriceps stretch

Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.



WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Hydraulic Stepper
Model	MR-2354
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

The MERACH products are premium in material, craftsmanship, and service. MERACH 1-year limited warranty is effective from the date of purchase. MERACH will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forth with each product.

This warranty is non-transferable. MERACH is not responsible for any damages, losses or inconveniences caused by equipment's failure, user's negligence, user's abuse, or improper operation that does not follow the included user manual.

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 14 years old.

MERACH and its subsidiaries are only responsible for damages caused by the intended use or as instructed in the user manual. Some states do not allow this exclusion or limitation of incidental or consequential losses, so the above disclaimer may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which may vary from state to state.

All expressed and implied warranties, including the warranty of merchantability, are limited to the period of the limited warranty.

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name via **register@merach.com**, or log onto **merachfit.com/pages/warranty-europe** and enter your order number (i.e. Amazon) within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

Defective Products & Returns:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via **support.eu@merach.com** with your invoice and order number. **DO NOT** dispose of your product before contacting us. Once our Customer Support team has approved your request, please return the product with a copy of your invoice and order number.

Customer Support

Your satisfaction is our goal! Should you encounter any issues or have any questions about your new product, feel free to contact our Customer Support Team via **support.eu@merach.com**

 **+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT**

TikTok Shop Exclusive after-sales: **service@merach.com**

*** Please have your Order ID and serial number (usually on the equipment) ready before contacting Customer Support.**

SICHERHEITSANWEISUNGEN

Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort für zukünftige Referenzen auf.

- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers des Steppers, alle Personen, die den Stepper verwenden, über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren und die Anweisungen strikt zu befolgen.
- Verwenden Sie den Stepper bitte drinnen auf einer ebenen Fläche, fern von Feuchtigkeit und Staub. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um den Boden und Teppich zu schützen. Aus Sicherheitsgründen stellen Sie bitte sicher, dass mindestens 0,5 m freier Raum um das Gerät vorhanden ist.
- Vor der Verwendung des Produkts stellen Sie sicher, dass jede Schraube und Mutter fest angezogen ist.
- Täglich sollten alle Teile überprüft werden, um sicherzustellen, dass die Schrauben festgezogen sind.
- Kinder sollten sich nicht in der Nähe des Geräts aufhalten. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im Raum, in dem der Stepper steht.
- Bitte tragen Sie angemessene Sportbekleidung beim Benutzen der Maschine und tragen Sie keine zu lockere Kleidung, um ein Einwickeln in die Maschine zu vermeiden.
- Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, beenden Sie das Training bitte sofort. Der Stepper ist ein Fitnessgerät für den Innenbereich zur Heimanwendung, seine maximale Gewichtsgrenze beträgt 150 kg.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch geeignet, nicht für den Außenbereich.
- Es ist nicht erlaubt, dass zwei oder mehr Personen gleichzeitig dieses Gerät verwenden.
- Bitte verwenden Sie es unter Anleitung eines Arztes, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Kinder, Menschen mit Behinderungen und Haustiere sollten sich von diesem Gerät fernhalten, um Unfälle zu vermeiden.



WARNUNG

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit jeder Art von Übung beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie irgendein Gerät verwenden.



Dieses Symbol steht für „Conformité Européene“, was „Konformität mit EU-Richtlinien“ bedeutet. Mit dem CE-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen europäischen Richtlinien und Verordnungen konform ist.



Dieses Symbol steht für „UK Conformity Assessed“, was „Konformität mit britischen Standards“ bedeutet. Mit dem UKCA- Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen britischen Standards konform ist.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-2354 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

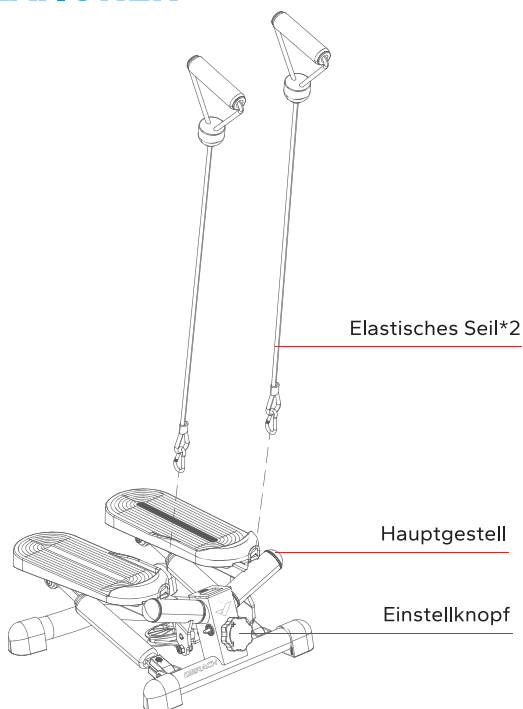
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

SPEZIFIKATIONEN

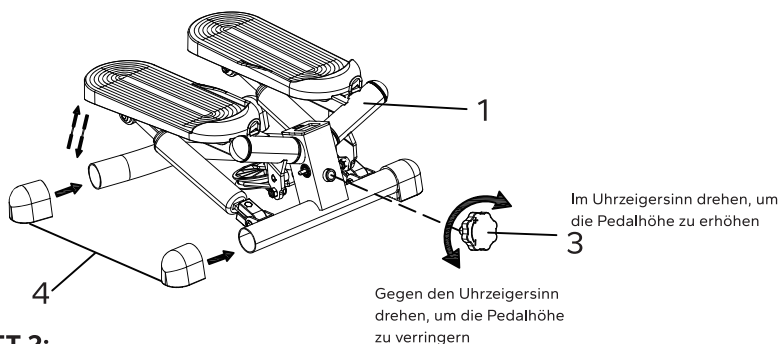


Modell:	MR-2354
Name:	MERACH Hydraulik-Stepper
Stromversorgung:	1,5V LR44 Knopfzellenbatterie*1
Maximale Belastung:	150 kg
Nettogewicht:	6,5 kg
Produktabmessungen:	410*347*175 mm

MONTAGEANLEITUNG

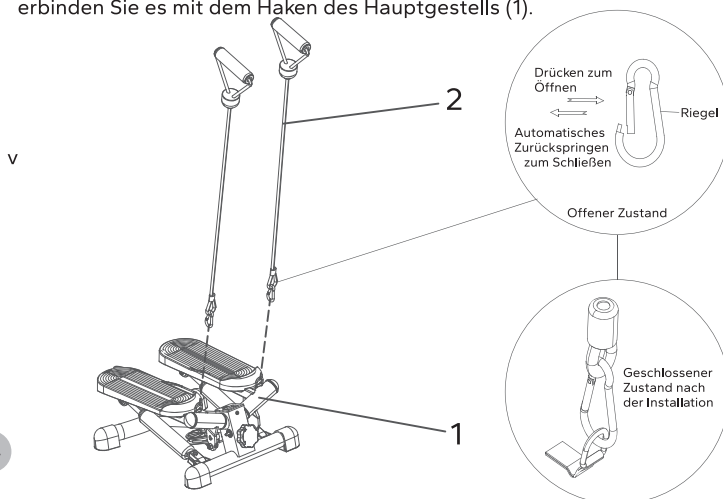
SCHRITT 1:

- A. Montieren Sie vier Fußabdeckungen (4) jeweils an den linken und rechten Enden des vorderen und hinteren Fußrohrs.
- B. Schrauben Sie den Einstellknopf (3) mit dem Hauptgestell (1) zusammen. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um die Pedalhöhe zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um die Pedalhöhe zu verringern, und stellen Sie sie in die geeignete Position für die Nutzung ein.



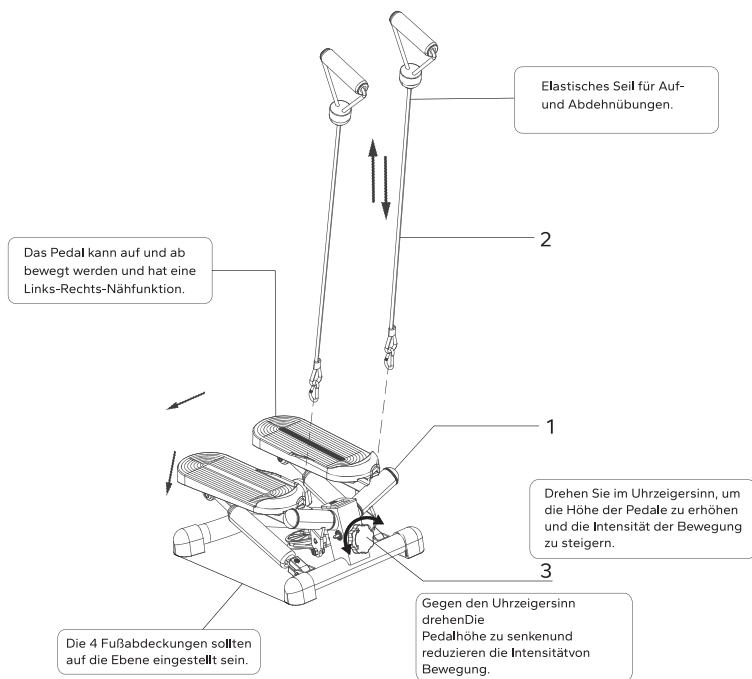
SCHRITT 2:

Wie in der rechten Abbildung gezeigt, öffnen Sie den Riegel des elastischen Seils (2) und erbinden Sie es mit dem Haken des Hauptgestells (1).



PRODUKTGEBRAUCHSANLEITUNG

- A. Nachdem Sie das Produkt gemäß den Anweisungen zusammengebaut haben, können Sie, falls der Fußsatz nicht flach ist, den Fußsatz des vorderen und hinteren unteren Rohrs justieren, um sicherzustellen, dass die vier Fußsätze auf die Ebene (die gleiche Ebene) eingestellt sind.
- B. Nachdem Sie das Produkt zusammengebaut haben, um die Bewegung zu starten, können Sie die Pedalhöhe mit dem Einstellknopf (3) anpassen, um die Intensität der Bewegung zu erhöhen oder zu verringern. Wir empfehlen, dass Sie es zuerst ausprobieren und dann die Position anpassen, um die für die Bewegung geeignete Pedalhöhe zu finden.
- C. Das elastische Seil (2) wird zusammen mit dem Stepper verwendet. Wenn Sie das elastische Seil nicht verwenden müssen, kann es entfernt und der Stepper allein verwendet werden.
- D. Es wird empfohlen, dass Sie jeden Tag kontinuierlich nicht länger als 20 Minuten trainieren, da der Zylinderbereich heiß werden und Verbrennungen oder Fehlfunktionen verursachen kann. Und um den gewünschten Fitnessseffekt effektiver zu erzielen. Aber im Übungsprozess empfehlen wir Ihnen, die Geschwindigkeit und den Rhythmus der Übung zu kontrollieren, um zu vermeiden, dass zu schnelles Training Ihrem Körper schadet.



Hinweis: Wenn der Bildschirm während der Verwendung nicht zählt, ziehen Sie bitte den Einstellknopf (3) fest oder überprüfen Sie die Höhe des Pedals (nicht weniger als 9,1 Zoll/230 mm), um sicherzustellen, dass das Sensorengerät Daten empfangen kann.

MONITORANLEITUNG

Wie man verwendet

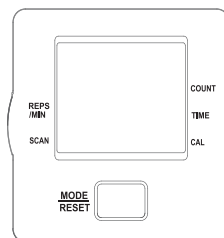
Einschalten: Betreten Sie das Pedal zweimal, um die Maschine aufzuwecken.

Ausschalten: Nach 4 Minuten Inaktivität wird das Display automatisch ausgeschaltet und der Funktionswert wird nicht gespeichert.

MODE/RESET:

- Kurzes Drücken der Modus-Taste, um die Funktionsanzeige zu wechseln.
- Drücken und halten Sie 3 Sekunden lang, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen.

Hinweis: Die Sensorhöhe des Monitors beträgt 9,2 Zoll / 230 mm (Abstand zwischen dem hinteren Ende des Pedals und dem Boden).



Funktion

REPS/MIN: Anzeige der Schritte pro Minute.

SCAN: Scannt automatisch die Anzahl der Male/Minuten, die Zeit und die Kalorien für jede Funktion in Sequenz und wechselt alle sechs Sekunden. Drücken und loslassen Sie die Taste, bis ein Pfeil auf dem Display erscheint und auf den Scan zeigt.

COUNT: Zeichnet Messwerte auf, die Ihre Gesamtschrittlänge von 0 bis 9999 Schritten zeigen.

TIME: Zeigt die Schrittzeit von 0 Sekunden bis 99:59 Minuten an. Nach 3 Sekunden ohne Bewegung stoppt der Zähler automatisch die Zeitmessung. Starten Sie die Trainingszeit neu, indem Sie das Pedal bewegen.

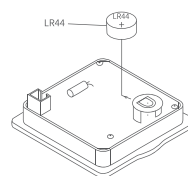
CAL: Die Kalorienanzeige ist eine Schätzung für den durchschnittlichen Benutzer und dient nur als Referenz.

BATTERIE

Das Display verwendet eine 1,5-V-LR44-Knopfzellenbatterie. Wenn die Anzeigedaten nicht klar sind, ersetzen Sie die Batterie.

So installieren und ersetzen Sie die Batterie

1. Entfernen Sie das Messgerät vom Stepper. Ziehen Sie das Sensorkabel ab.
2. Nehmen Sie die alte Batterie gemäß dem Diagramm heraus und installieren Sie eine neue Knopfzellenbatterie.



⚠ BITTE BEACHTEN:

- **VERSCHLUCKUNGSGEFAHR:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder eine Knopf-batterie.
- Bei Verschlucken kann es zum TOD oder zu schweren Verletzungen kommen.
- Eine verschluckte Knopfzelle oder eine Knopf-batterie kann in nur 2 Stunden zu inneren chemischen Verbrennungen führen.
- **BEWAHREN SIE** neue und gebrauchte Batterien **AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUF.**
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in einen Körperteil eingeführt wurde.
- Entfernen Sie gebrauchte Batterien und recyceln oder entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf. Entsorgen Sie Batterien **NICHT** im Hausmüll und verbrennen Sie sie **NICHT**.
- Auch gebrauchte Batterien können schwere Verletzungen oder den Tod verursachen.
- Rufen Sie eine örtliche Giftnotrufzentrale an, um Informationen zur Behandlung zu erhalten.
- Nicht austauschbare Batterie enthalten, LR44, 1,5 V.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wiederaufgeladen werden.
- Nicht gewaltsam entladen, wiederaufladen, zerlegen, über (vom Hersteller angegebene Temperatur) erhitzen oder verbrennen. Andernfalls kann es zu Verletzungen durch Entlüftung, Leckage oder Explosion kommen, die zu chemischen Verbrennungen führen.



WARTUNG UND PFLEGE

Der Stepper ist eine einfache, aber leistungsstarke Fitnessausrüstung, die keine Stromversorgung benötigt und es Ihnen ermöglicht, leicht zu Hause den ganzen Körper zu trainieren. Im Folgenden finden Sie Pflegehinweise für den Stepper.

Reinigung: Wischen Sie nach jeder Verwendung die Oberfläche des Steppers und alle Kontaktflächen mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Staub zu entfernen.

Schmierung: Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Antriebssystem des Steppers geschmiert werden muss. Sie können das geeignete Schmiermittel auf der Riemenscheibe oder der Kurbel verwenden, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten. (Das Schmiermittel sollte von Ihnen bereitgestellt werden.)

Einstellung: Nehmen Sie bei Bedarf Anpassungen vor, zum Beispiel den Winkel, in dem Sie die Maschine verwenden, um eine richtige Haltung und maximalen Komfort zu gewährleisten.

Überprüfen Sie die Schrauben: Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern auf Festigkeit. Wenn sie locker sind, sollten sie sofort angezogen werden.

Überprüfen Sie die Teile: Überprüfen Sie regelmäßig die Teile des Steppers auf Schäden oder Abnutzung und ersetzen Sie sie bei Bedarf.

Feuchtigkeit: Lagern Sie den Stepper an einem trockenen Ort, um Schäden durch Feuchtigkeit an der Maschine zu verhindern.

Diese Vorschläge helfen Ihnen sicherzustellen, dass Ihr Stepper in gutem Zustand bleibt und seine Lebensdauer verlängert wird.

Hinweis: Jeder Stepper hat möglicherweise leicht unterschiedliche Wartungsanforderungen. Konsultieren Sie daher das Handbuch Ihres Geräts oder fragen Sie den Hersteller nach spezifischen Wartungsanforderungen.

Durch Befolgen dieser Wartungsschritte können Sie sicherstellen, dass Ihre Fitnessausrüstung in ausgezeichnetem Zustand bleibt und ihre Lebensdauer für viele Trainingseinheiten verlängert wird.

Wenn Sie während Ihrer regelmäßigen Inspektion Abnutzungserscheinungen an Ihrer Maschine feststellen, die einen Austausch erforderlich machen könnten, kontaktieren Sie uns bitte unter **support.eu@merach.com**.

AUFWÄRMEN

Dehnen Sie sich, bevor Sie trainieren. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Beginnen Sie also mit einer 5-10-minütigen Aufwärmphase und führen Sie dann einige der unten aufgeführten Dehnungen aus: 5 Mal, 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie sie nach dem Training.

1. Abwärts strecken

Beugen Sie Ihre Knie leicht, lehnen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 1).



2. Kniesehne im Sitzen dehnen

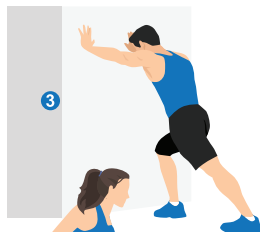
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 2).



3. Achillessehne dehnen

Stellen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einen Baum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).



4. Quadrizeps dehnen

Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, fassen Sie Ihren rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam zur Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie die Spannung für 10-15 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 4).



5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Füßen zueinander und den Knien nach außen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 5).



WARTUNG UND PFLEGE

Produktname	MERACH Hydraulik-Stepper
Modell	MR-2354
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

Die MERACH-Produkte zeichnen sich durch hochwertige Materialien, Verarbeitung und Service aus.

Die 1-jährige beschränkte Garantie von MERACH gilt ab dem Kaufdatum.

MERACH wird defekte Produkte je nach Anspruchsberechtigung ersetzen. Rückerstattungen sind für Erstkäufer unserer Produkte innerhalb der ersten 30 Tage nach dem Kauf möglich.

Diese Garantie erstreckt sich nur auf den persönlichen Gebrauch und gilt nicht für den kommerziellen, den Miet-oder einen anderen Gebrauch, für den das Produkt nicht vorgesehen ist.

Es gibt keine anderen Garantien als die, die ausdrücklich mit jedem Produkt gegeben werden.

Diese Garantie ist nicht übertragbar. MERACH haftet nicht für Schäden, Verluste oder Unannehmlichkeiten, die durch Geräteausfall, Fahrlässigkeit des Benutzers, Missbrauch durch den Benutzer oder unsachgemäße Bedienung, die nicht dem beiliegenden Benutzerhandbuch entspricht, entstehen.

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

- Schäden aufgrund von Missbrauch, Unfall, Umbau oder Vandalismus.
- Unsachgemäße oder unzureichende Wartung.
- Beschädigung beim Rücktransport.
- Unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder unter 14 Jahren.

MERACH und seine Tochtergesellschaften sind nur für Schäden verantwortlich, die durch den bestimmungsgemäßen Gebrauch oder gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch verursacht wurden.

In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie gilt.

Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie können auch andere Rechte haben, die von Staat zu Staat variieren können.

Alle ausdrücklichen und stillschweigenden Garantien, einschließlich der Garantie der Marktgängigkeit, sind auf den Zeitraum der beschränkten Garantie beschränkt.

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

Sie können eine zusätzliche 12-monatige Garantie in Anspruch nehmen. Aktivieren Sie einfach Ihre Garantie, indem Sie die Modellbezeichnung des Produkts an **register@merach.com** senden oder sich auf **merachfit.com/pages/warranty-europe** und innerhalb der ersten 14 Tage nach dem Kauf Ihre Bestellnummer (z.B. Amazon) eingeben, um Ihr neues Produkt für die erweiterte Garantie zu registrieren.

Wenn Sie die Bestellnummer für Ihr Produkt nicht angeben können, geben Sie bitte eine kurze Notiz in das Feld für die Bestellnummer ein, zusammen mit dem Datum, an dem Sie Ihr Produkt erhalten haben.

Defekte Produkte und Rückgabe:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummer an den Kundendienst unter **support.eu@merach.com**

Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben. Sobald unser Kundendienst Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundendienst

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig! Sollten Sie Probleme oder Fragen zu Ihrem neuen Produkt haben, können Sie sich gerne über **support.eu@merach.com** an unser Kundendienstteam wenden.

 **+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT**

TikTok's Shop Exklusiver Kundendienst: **service@merach.com**

*** Bitte halten Sie Ihre Bestell-ID und die Seriennummer (normalerweise auf dem hinteren Fußrohr) bereit, bevor Sie sich an den Kundendienst wenden.**

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence future.

- Il incombe au propriétaire du stepper d'informer toutes les personnes utilisant le stepper de toutes les précautions et de suivre strictement les instructions.
- Veuillez utiliser le stepper à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez un tapis sous la machine pour protéger le sol et le tapis. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous de maintenir au moins 0,5 m d'espace libre autour de l'équipement.
- Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que chaque vis et écrou sont bien serrés.
- Vérifiez quotidiennement toutes les pièces pour vous assurer que les vis sont bien serrées.
- Les enfants ne devraient pas être à proximité de l'équipement. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve le stepper.
- Veuillez porter une tenue de sport appropriée lors de l'utilisation de la machine, ne portez pas de vêtements trop amples pour éviter tout enchevêtrement dans la machine.
- Si vous ne vous sentez pas bien pendant l'exercice, veuillez arrêter immédiatement.
- Le stepper est un équipement de fitness d'intérieur destiné à un usage domestique, sa limite de poids maximale est de 150 kg.
- Cet équipement convient uniquement à une utilisation en intérieur et à domicile, et non à une utilisation en extérieur.
- Il n'est pas permis à deux personnes ou plus d'utiliser cet équipement en même temps.
- Veuillez l'utiliser sous la supervision d'un médecin si vous ne vous sentez pas bien.
- Les enfants, les personnes handicapées et les animaux domestiques devraient rester loin de cet équipement pour éviter les accidents.



AVERTISSEMENT

Veillez consulter votre médecin avant de commencer tout exercice. C'est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé existants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser un quelconque équipement.



Ce symbole signifie « Conformité Européenne ». En apposant le marquage CE, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.



Ce symbole signifie « Conformité britannique vérifiée », ce qui signifie « Conformité aux normes britanniques », En apposant le marquage UKCA, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux normes britanniques en vigueur.

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-2354 est conforme à la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante : <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

Information des consommateurs sur la règle de tri (pour la France)



All paper can be sorted and recycled, including user manual, QSG.

Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères !



Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs horaires d'ouverture.

Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

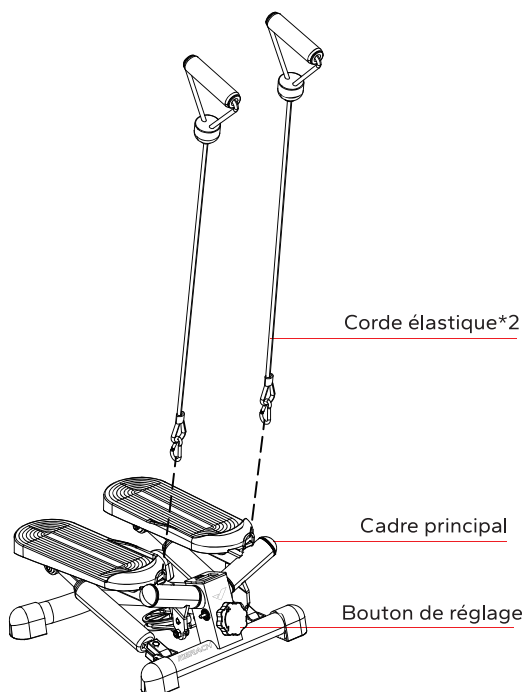


En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

SPÉCIFICATIONS

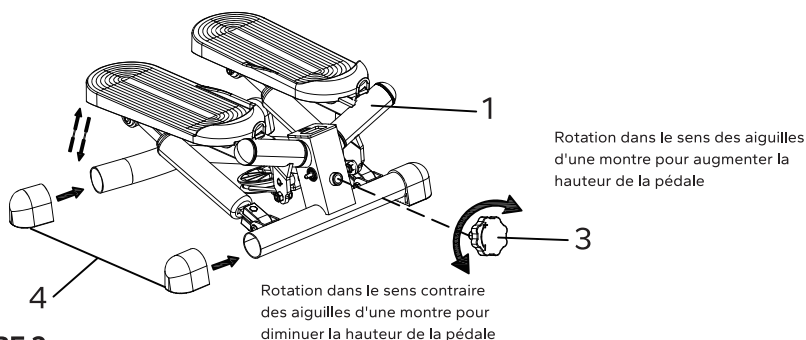


Modèle :	MR-2354
Nom :	Stepper hydraulique MERACH
Alimentation :	1,5V LR44 Pile bouton*1
Charge maximale :	150 kg
Poids net :	6,5 kg
Dimensions du produit :	410*347*175 mm

GUIDE D'ASSEMBLAGE

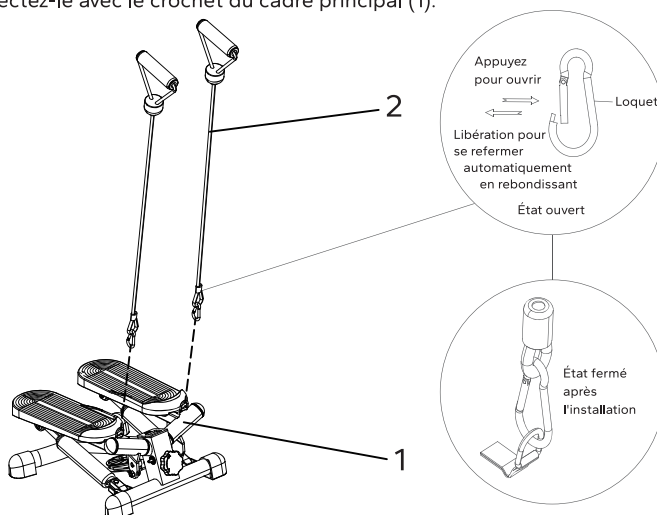
ÉTAPE 1 :

- A. Assemblez quatre caches de pied (4) à l'extrémité gauche et droite du tube de pied avant et arrière respectivement.
- B. Vissez le bouton de réglage (3) avec le cadre principal (1), tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la hauteur de la pédale et dans le sens contraire pour la diminuer, ajustez-la à la position appropriée pour l'utilisation.



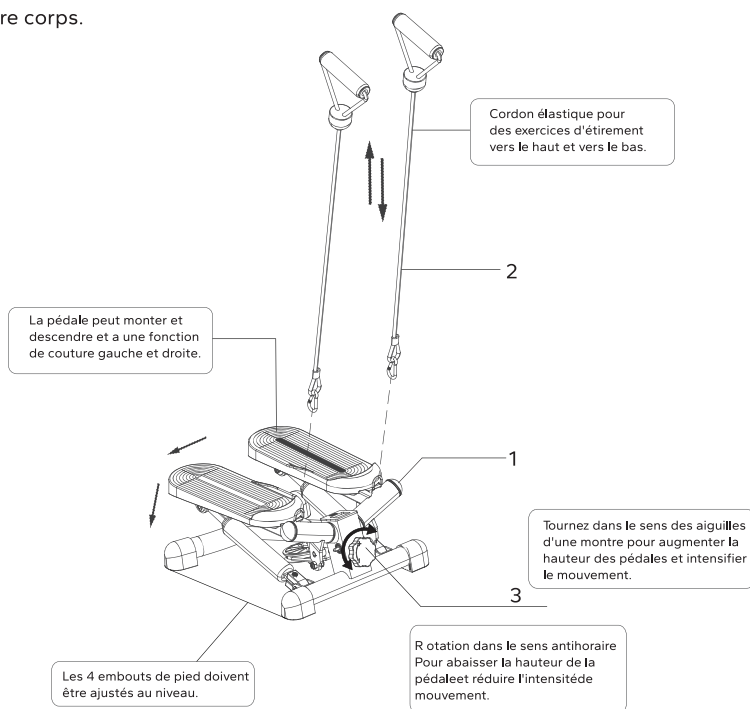
ÉTAPE 2 :

Comme indiqué dans la figure de droite, ouvrez le loquet de la corde élastique (2), connectez-le avec le crochet du cadre principal (1).



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

- A. Après avoir assemblé le produit selon les instructions, si le jeu de pieds n'est pas plat, vous pouvez ajuster le jeu de pieds du tube inférieur avant et arrière pour vous assurer que les quatre jeux de pieds sont ajustés au niveau (le même plan) jusqu'à présent.
- B. Après avoir assemblé le produit pour commencer le mouvement, vous pouvez ajuster la hauteur de la pédale avec le bouton de réglage (3) pour augmenter ou diminuer l'intensité du mouvement. Nous vous recommandons de l'essayer d'abord, puis d'ajuster la position pour trouver la hauteur de pédale adaptée au mouvement.
- C. Le cordon élastique (2) est utilisé en même temps que le stepper. Lorsque vous n'avez pas besoin d'utiliser le cordon élastique, vous pouvez le retirer et utiliser le stepper seul.
- D. Il est recommandé de faire de l'exercice tous les jours de manière continue pendant pas plus de 20 minutes, car la section du cylindre peut devenir chaude et causer des brûlures ou des dysfonctionnements. Et pour obtenir plus efficacement l'effet fitness que vous souhaitez. Mais dans le processus d'exercice, nous vous recommandons de contrôler la vitesse et le rythme de l'exercice, afin d'éviter un exercice trop rapide pouvant nuire à votre corps.



Remarque : Si l'affichage ne compte pas pendant l'utilisation, veuillez resserrer le bouton de réglage (3) ou vérifier la hauteur de la pédale (pas moins de 9,1 pouces / 230 mm) pour vous assurer que le capteur peut recevoir des données.

INSTRUCTIONS DU MONITEUR

Comment utiliser

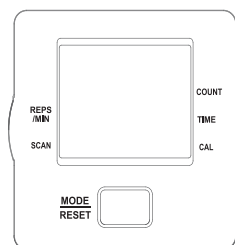
Mise sous tension : Appuyez deux fois sur la pédale pour réveiller la machine.

Arrêt : Après 4 minutes d'inactivité, l'écran s'éteindra automatiquement et la valeur de la fonction ne sera pas sauvegardée.

MODE/RESET:

- Appuyez brièvement sur la touche de mode pour basculer l'affichage de la fonction.
- Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions à zéro.

Remarque : La hauteur de détection du moniteur est de 9,2 pouces / 230 mm (distance entre l'extrémité arrière de la pédale et le sol).



Fonction

REPS/MIN : Affichage des pas par minute.

SCAN : Balaye automatiquement le nombre de fois/minutes, le temps et les calories pour chaque fonction en séquence, changeant toutes les six secondes. Appuyez et relâchez le bouton jusqu'à ce qu'une flèche apparaisse sur l'écran et pointe vers le balayage.

COUNT : Enregistre les lectures montrant votre longueur totale de foulée de 0 à 9999 pas.

TIME : Affiche le temps de pas de 0 à 99:59 minutes. Après 3 secondes sans exercice, le compteur arrêtera automatiquement le chronométrage. Redémarrez le temps d'entraînement en bougeant la pédale.

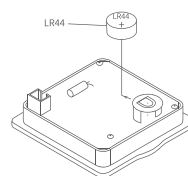
CAL : La lecture des calories est une estimation pour l'utilisateur moyen et n'est donnée qu'à titre indicatif.

BATTERIE

L'écran utilise une pile bouton LR44 de 1,5 V. Lorsque les données affichées ne sont pas claires, remplacez la batterie.

Comment installer et remplacer la batterie

1. Retirez le compteur du stepper. Débranchez le câble du capteur.
2. Reportez-vous au schéma, retirez l'ancienne batterie et installez une nouvelle pile bouton.



⚠ VEUILLEZ NOTER:

- **RISQUE D'INGESTION :** Ce produit contient une pile bouton ou une pile bouton.
- La MORT ou des blessures graves peuvent survenir en cas d'ingestion.
- Une pile bouton ou une pile bouton avalée peut provoquer des brûlures chimiques internes en seulement 2 heures.
- GARDER les piles neuves et usagées HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.
- Consultez immédiatement un médecin si vous soupçonnez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps.
- Retirez et recyclez ou jetez immédiatement les piles usagées conformément aux réglementations locales et gardez-les hors de portée des enfants et des animaux domestiques. Ne jetez PAS les piles avec les ordures ménagères ou ne les incinerez pas.
- Même les piles usagées peuvent provoquer des blessures graves, voire la mort.
- Appelez un centre antipoison local pour obtenir des informations sur le traitement.
- Pile non remplaçable incluse, LR44, 1,5V.
- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge, la recharge, le démontage, la chaleur au-dessus de la température nominale spécifiée par le fabricant et l'incinération. Cela pourrait entraîner des blessures dues à une ventilation, une fuite ou une explosion entraînant des brûlures chimiques.



ENTRETIEN ET SOIN

Le stepper est un équipement de fitness simple mais puissant, ne nécessitant pas d'électricité, vous permettant de vous entraîner facilement chez vous pour l'ensemble du corps. Voici quelques conseils d'entretien pour le stepper.

Nettoyage : Après chaque utilisation, essuyez la surface du stepper et toutes les surfaces de contact avec un chiffon humide pour éliminer la transpiration et la poussière.

Lubrification : Vérifiez périodiquement si le système d'entraînement du stepper a besoin de lubrification. Vous pouvez utiliser le lubrifiant approprié sur la poulie ou la manivelle pour assurer un fonctionnement fluide. (Le lubrifiant doit être fourni par vous-même)

Ajustement : Effectuez des ajustements au besoin, par exemple, ajustez l'angle d'utilisation de la machine pour assurer une posture correcte et un confort maximal.

Vérifiez les boulons : Vérifiez périodiquement tous les boulons et écrous pour leur solidité. S'ils sont lâches, ils doivent être resserrés immédiatement.

Vérifiez les pièces : Vérifiez périodiquement les pièces du stepper pour détecter les dommages ou l'usure et remplacez-les au besoin.

Humidité : Rangez le stepper dans un endroit sec pour éviter les dommages causés par l'humidité à la machine.

Ces conseils vous aideront à vous assurer que votre stepper reste en bon état de fonctionnement et à prolonger sa durée de vie.

Remarque : Chaque stepper peut avoir des exigences d'entretien légèrement différentes, consultez donc le manuel d'utilisation de votre équipement ou demandez au fabricant des conseils sur ses exigences d'entretien spécifiques.

En suivant ces étapes d'entretien, vous pouvez vous assurer que votre équipement de fitness reste en excellent état et prolonge sa durée de vie pour de nombreux entraînements à venir.

Si vous remarquez une usure de votre machine lors de votre inspection régulière qui pourrait nécessiter un remplacement, veuillez nous contacter à l'adresse **support.eu@merach.com**.

ÉCHAUFFEMENT

Faites des étirements avant de vous entraîner. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, alors commencez par un échauffement de 5 à 10 minutes, puis faites les étirements indiqués ci-dessous - 5 fois, 10 secondes ou plus par jambe. Recommencez après l'entraînement.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).



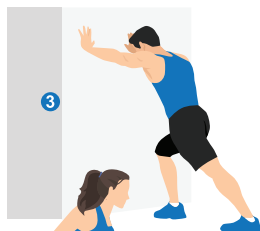
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit bien calée sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos pieds avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).



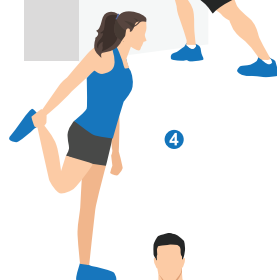
3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les deux mains contre le mur ou un arbre, et mettez un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière droite et le talon sur le sol, et penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).



4. Étirement des quadriceps

Tendez la main droite vers l'arrière, attrapez votre pied droit et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de l'avant de votre cuisse se tendre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).



5. Étirement du muscle sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds à deux mains et tirez-les vers votre aine. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	Stepper hydraulique MERACH
Modèle	MR-2354
Période de garantie par défaut	12 mois
Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politique

Les produits MERACH sont des produits de qualité supérieure en termes de matériaux, de fabrication et de service.

La garantie limitée d'un an de MERACH prend effet à la date d'achat.

MERACH remplacera les produits défectueux en fonction de leur éligibilité. Les remboursements sont disponibles pour les acheteurs de produits originaux dans les 30 premiers jours de l'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'usage personnel et ne s'applique pas à l'usage commercial, à la location ou à tout autre usage pour lequel le produit n'est pas prévu.

Il n'y a pas d'autres garanties que celles qui sont expressément énoncées avec chaque produit.

Cette garantie n'est pas transférable. MERACH n'est pas responsable des dommages, pertes ou inconvénients causés par une défaillance de l'équipement, une négligence de l'utilisateur, un abus de l'utilisateur ou une utilisation incorrecte qui ne suit pas le manuel d'utilisation inclus.

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

- Dommages dus à un abus, un accident, une altération ou un acte de vandalisme.
- Entretien inapproprié ou inadéquat.
- Dommages lors du transport de retour.
- Utilisation non supervisée par des enfants de moins de 14 ans.

MERACH et ses filiales sont uniquement responsables des dommages causés par l'utilisation prévue ou selon les instructions du manuel d'utilisation.

Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des pertes accidentelles ou consécutives, de sorte que la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui peuvent varier d'un état à l'autre.

Toutes les garanties explicites et implicites, y compris la garantie de qualité marchande, sont limitées à la période de la garantie limitée.

Garantie supplémentaire de 12 mois:

Vous pouvez bénéficier d'une garantie supplémentaire de 12 mois. Il vous suffit d'activer votre garantie en envoyant le nom du modèle du produit via **register@merach.com**, ou de vous connecter à **merachfit.com/pages/warranty-europe** et d'entrer votre numéro de commande (par exemple Amazon) dans les 14 premiers jours de l'achat pour enregistrer votre nouveau produit pour la garantie prolongée. Si vous n'êtes pas en mesure de fournir le numéro de commande de votre produit, veuillez saisir une brève note dans le champ du numéro de commande ainsi que la date de réception de votre produit.

Produits défectueux et retours :

Si votre produit s'avère défectueux pendant la période de garantie spécifiée, veuillez contacter le service d'assistance à la clientèle via **support.eu@merach.com** en indiquant votre facture et votre numéro de commande. NE vous Débarrassez PAS de votre produit avant de nous avoir contactés. Une fois que notre équipe d'assistance à la clientèle a approuvé votre demande, veuillez renvoyer le produit avec une copie de votre facture et de votre numéro de commande.

Assistance à la clientèle

Votre satisfaction est notre objectif ! Si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez des questions sur votre nouveau produit, n'hésitez pas de contacter notre équipe d'assistance à la clientèle à l'adresse **support.eu@merach.com**

 **+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT**

Boutique TikTok Service Après-Vente Exclusif : **service@merach.com**

*** Avant de contacter le service clientèle, veuillez vous munir de votre numéro de commande et de votre numéro de série (généralement inscrit sur le tube de pied arrière).**

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

- Es responsabilidad del propietario de la máquina escaladora informar a todas las personas que la utilicen sobre todas las precauciones y seguir estrictamente las instrucciones.
- Utilice la máquina escaladora en interiores, sobre una superficie nivelada, lejos de la humedad y el polvo. Coloque una esterilla debajo de la máquina para proteger el suelo y la alfombra. Por razones de seguridad, asegúrese de mantener al menos 0.5 m de espacio libre alrededor del equipo.
- Antes de usar el producto, asegúrese de que cada tornillo y tuerca estén bien apretados.
- Es necesario verificar diariamente todas las partes para asegurarse de que los tornillos estén bien apretados.
- Los niños no deben estar cerca del equipo. No deje a los niños sin supervisión en la habitación donde se encuentra la máquina escaladora.
- Por favor, use ropa deportiva adecuada al usar la máquina, no use ropa demasiado suelta para evitar enredarse en la máquina.
- Si se siente mal durante el ejercicio, por favor, detenga el ejercicio inmediatamente.
- La máquina escaladora es un equipo de fitness para uso en interiores, con un límite de peso máximo de 150 kg.
- Este equipo solo es adecuado para uso en interiores y doméstico, no para uso en exteriores.
- No se permite que dos o más personas usen este equipo al mismo tiempo.
- Por favor, úselo bajo la orientación de un médico si no se siente bien.
- Los niños, personas con discapacidades y mascotas deben mantenerse alejados de este equipo para evitar accidentes.



ADVERTENCIA

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio, especialmente si tiene más de 35 años o tiene problemas de salud existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo.



Este símbolo corresponde a "Conformité Européene" que significa "Conformidad con las directivas europeas". Con el marcaje CE, el fabricante confirma que este producto cumple con las normas y directivas europeas aplicables.



Este símbolo corresponde al marcaje "UK Conformity Assessed", que significa "De conformidad con los estándares británicos". Con el marcaje UKCA, el fabricante confirma que este producto cumple con los estándares británicos aplicables.

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-2354 es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto complete de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.



¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

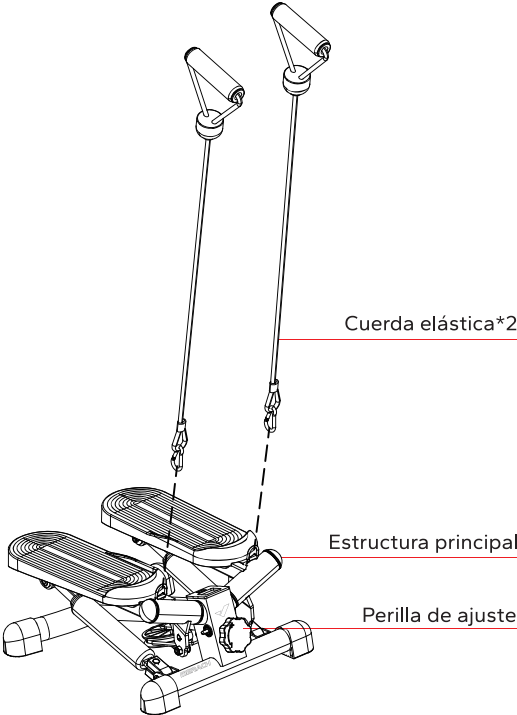
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

ESPECIFICACIONES

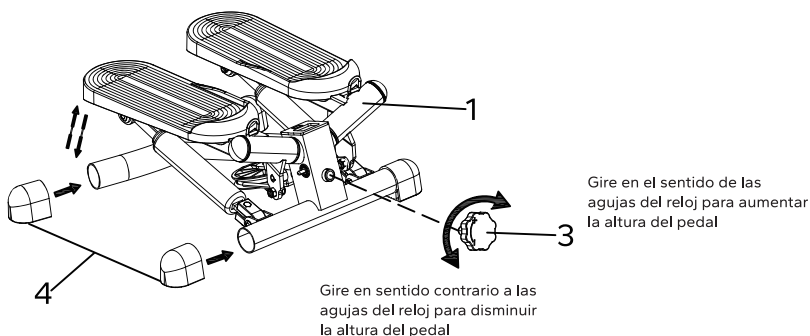


Modelo:	MR-2354
Nombre:	Stepper hidráulico MERACH
Alimentación:	1,5V LR44 Batería de botón*1
Carga máxima:	150 kg
Peso neto:	6,5 kg
Dimensiones del producto:	410*347*175 mm

GUÍA DE ENSAMBLAJE

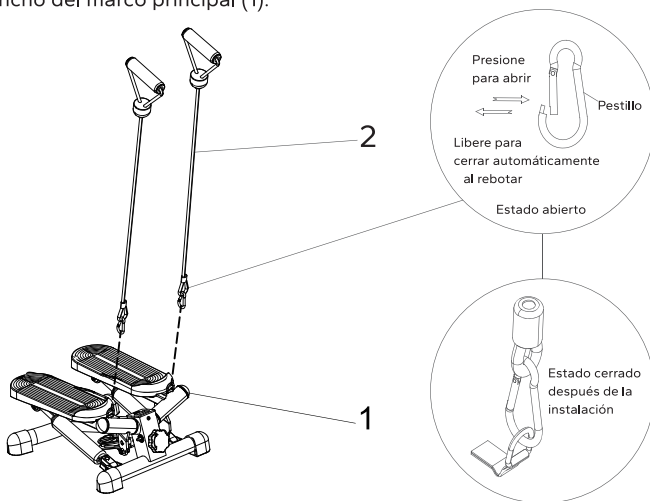
PASO 1:

- A. Ensamble cuatro cubiertas de pie (4) en los extremos izquierdo y derecho del tubo de pie delantero y trasero, respectivamente.
- B. Atornille la perilla de ajuste (3) con el marco principal (1), gire en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la altura del pedal y en sentido contrario para disminuir la altura del pedal, ajústelo a la posición adecuada para su uso.



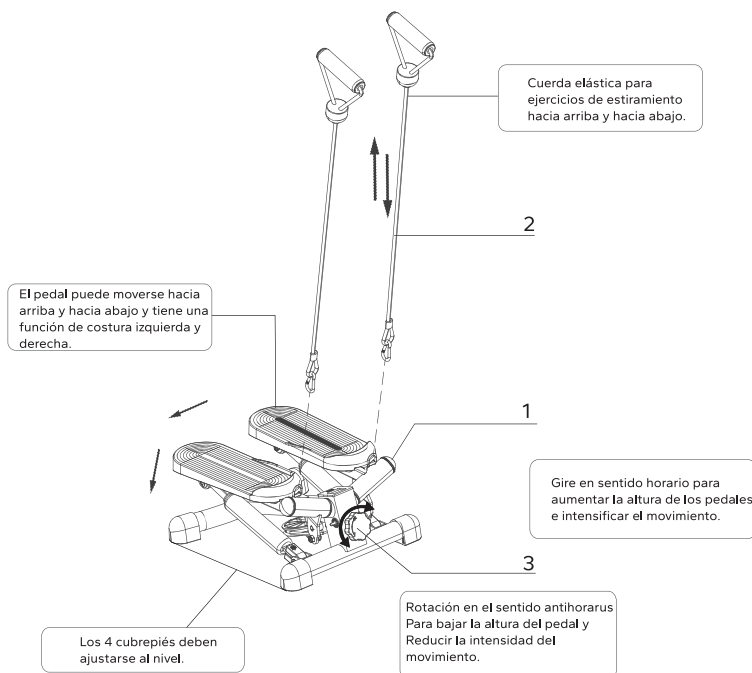
PASO 2:

Como se muestra en la figura derecha, abra el pestillo de la cuerda elástica (2), conéctelo con el gancho del marco principal (1).



INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

- A. Después de haber ensamblado el producto según las instrucciones, si el juego de pies no está plano, puede ajustar el juego de pies del tubo inferior delantero y trasero para asegurarse de que los cuatro juegos de pies estén ajustados al nivel (el mismo plano) hasta ahora.
- B. Después de haber ensamblado el producto para comenzar el movimiento, puede ajustar la altura del pedal con el botón de ajuste (3) para aumentar o disminuir la intensidad del movimiento. Recomendamos que lo pruebe primero y luego ajuste la posición para encontrar la altura del pedal adecuada para el movimiento.
- C. La cuerda elástica (2) se utiliza junto con el stepper. Cuando no necesite usar la cuerda elástica, puede quitarla y usar el stepper solo.
- D. Se recomienda que haga ejercicio todos los días de manera continua durante no más de 20 minutos, ya que la sección del cilindro puede calentarse y causar quemaduras o mal funcionamiento. Y para lograr de manera más efectiva el efecto de fitness que desea. Pero en el proceso de ejercicio, le recomendamos que controle la velocidad y el ritmo del ejercicio, para evitar un ejercicio demasiado rápido que pueda dañar su cuerpo.



Nota: Si la pantalla no cuenta durante el uso, apriete el botón de ajuste (3) o verifique la altura del pedal (no menos de 9.1 pulgadas / 230 mm) para asegurarse de que el dispositivo de detección pueda recibir datos.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

Cómo utilizar

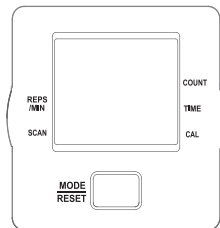
Encendido: Pise el pedal dos veces para despertar la máquina.

Apagado: Después de 4 minutos de inactividad, la pantalla se apagará automáticamente y el valor de la función no se guardará.

MODE/RESET:

- Presione brevemente la tecla de modo para cambiar la pantalla de función.
- Mantenga presionado durante 3 segundos para restablecer todas las funciones a cero.

Nota: La altura de detección del monitor es de 9,2 pulgadas / 230 mm (distancia entre el extremo trasero del pedal y el suelo).



Función

REPS/MIN: Muestra los pasos por minuto.

SCAN: Explora automáticamente el número de veces/minutos, el tiempo y las calorías para cada función en secuencia, cambiando cada seis segundos. Presione y suelte el botón hasta que aparezca una flecha en la pantalla y apunte al escaneo.

COUNT: Registra lecturas que muestran su longitud total de zancada de 0 a 9999 pasos.

TIME: Muestra el tiempo de paso de 0 a 99:59 minutos. Después de 3 segundos sin ejercicio, el contador detendrá automáticamente el cronometraje. Reinicie el tiempo de entrenamiento moviendo el pedal.

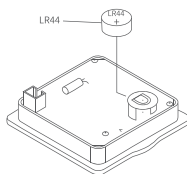
CAL: La lectura de calorías es una estimación para el usuario promedio y es solo para referencia.

BATERÍA

La pantalla utiliza una pila de botón LR44 de 1,5 V. Cuando los datos de la pantalla no sean claros, reemplace la batería.

Cómo instalar y reemplazar la batería

1. Retire el medidor del paso a paso. Desenchufe el cable del sensor.
2. Consulte el diagrama, saque la batería vieja e instale una batería de tipo botón nueva.



⚠ TENGA EN CUENTA:

- **PELIGRO DE INGESTIÓN:** Este producto contiene una pila de botón o de botón.
- Puede ocurrir la MUERTE o lesiones graves si se ingiere.
- Una pila de botón o una pila de botón ingerida puede provocar quemaduras químicas internas en tan solo 2 horas.
- **MANTENGA** las pilas nuevas y usadas FUERA DEL ALCANCE de los NIÑOS.
- Busque atención médica inmediata si se sospecha que una batería se ha tragado o insertado dentro de cualquier parte del cuerpo.
- Retire y recicle o deseché inmediatamente las baterías usadas de acuerdo con las regulaciones locales y manténgalas alejadas de los niños y las mascotas. NO deseché las baterías en la basura doméstica ni las incinere.
- Incluso las baterías usadas pueden causar lesiones graves o la muerte.
- Llame a un centro local de control de intoxicaciones para obtener información sobre el tratamiento.
- Batería incluida no reemplazable, LR44, 1,5V.
- Las baterías no recargables no se deben recargar.
- No fuerce la descarga, recargue, desmonte, caliente por encima de (la temperatura nominal especificada por el fabricante) ni incinere. Hacerlo puede provocar lesiones debido a la ventilación, fugas o explosiones que provoquen quemaduras químicas.



MANTENIMIENTO Y CUIDADO

El stepper es un equipo de fitness simple pero potente, que no requiere energía eléctrica y le permite ejercitarse fácilmente en casa para todo el cuerpo. A continuación, se presentan consejos de mantenimiento para el stepper.

Limpieza: Después de cada uso, limpie la superficie del stepper y todas las superficies de contacto con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo.

Lubricación: Verifique periódicamente si el sistema de transmisión del stepper necesita lubricación. Puede utilizar el lubricante adecuado en la polea o la manivela para mantener un funcionamiento suave. (El lubricante debe ser proporcionado por usted)

Ajuste: Realice ajustes según sea necesario, por ejemplo, ajuste el ángulo en el que utiliza la máquina para asegurar una postura adecuada y máximo confort.

Verifique los pernos: Verifique periódicamente la firmeza de todos los pernos y tuercas. Si se encuentran sueltos, deben apretarse de inmediato.

Verifique las piezas: Verifique periódicamente las piezas del stepper en busca de daños o desgaste y reemplácelas según sea necesario.

Humedad: Guarde el stepper en un lugar seco para evitar daños por humedad a la máquina.

Estos consejos le ayudarán a asegurarse de que su stepper se mantenga en buen estado de funcionamiento y prolongue su vida útil.

Nota: Cada stepper puede tener requisitos de mantenimiento ligeramente diferentes, así que consulte el manual del propietario de su equipo o consulte al fabricante sobre sus requisitos de mantenimiento específicos.

Siguiendo estos pasos de mantenimiento, puede asegurarse de que su equipo de fitness se mantenga en excelente estado y prolongue su vida útil para muchos entrenamientos por venir.

Si nota desgaste en su máquina durante su inspección regular que pueda requerir un reemplazo, por favor contáctenos en **support.eu@merach.com**.

CALENTAMIENTO

Haga estiramientos antes de hacer ejercicio. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que empiece con un calentamiento de 5 a 10 minutos, y luego haga algunos de los estiramientos que se muestran a continuación: 5 veces, 10 segundos o más por pierna. Vuelva a hacerlo después del entrenamiento.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia delante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 1).



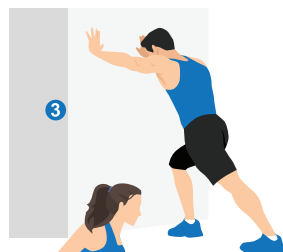
2. Estiramiento de los tendones sentado

Siéntese con una pierna estirada. Coloque la otra pierna de forma que quede ajustada a la parte interior de la pierna estirada. Intente tocar los pies con la mano. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 2).



3. Estiramiento del tendón de Aquiles

Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).



4. Estiramiento de cuádriceps

Extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el pie derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga la tensión durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 4).



5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

Siéntese con los pies enfrentados y las rodillas hacia fuera. Agarre los pies con ambas manos y tire hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 5).



INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

Nombre del producto	Stepper hidráulico MERACH
Modelo	MR-2354
Período de garantía estándar	12 meses
Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra.	
Fecha de compra	
Número de serie	

Condiciones y directrices

Los productos MERACH destacan por la calidad de los materiales, la fabricación y el servicio. La garantía limitada de 1 año de MERACH es válida desde la fecha de compra.

MERACH sustituirá los productos defectuosos en función de su elegibilidad. Las devoluciones están disponibles para los compradores iniciales de nuestros productos dentro de los primeros 30 días de la compra.

Esta garantía cubre únicamente el uso personal y no se aplica al uso comercial, de alquiler o cualquier otro uso para el que el producto no esté destinado.

No hay más garantías que las que se dan expresamente con cada producto.

Esta garantía no es transferible. MERACH no se responsabiliza de los daños, pérdidas o inconvenientes causados por un fallo del equipo, una negligencia del usuario, un mal uso del mismo o un funcionamiento inadecuado que no se ajuste al manual de instrucciones adjunto.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños debidos a un mal uso, accidente, alteración o vandalismo.
- Mantenimiento incorrecto o inadecuado.
- Daños durante el transporte de devolución.
- Uso no supervisado por menores de 14 años.

MERACH y sus filiales sólo son responsables de los daños causados por el uso previsto o de acuerdo con las instrucciones del manual del propietario.

Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes, por lo que es posible que la exención de responsabilidad anterior no se aplique en su caso. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

Todas las garantías, expresas e implícitas, incluida la garantía de comerciabilidad, están limitadas al período de la garantía limitada.

Garantía adicional de 12 meses:

Puede beneficiarse de una garantía adicional de 12 meses. Sólo tiene que activar su garantía enviando el nombre del modelo del producto a **register@merach.com** o entrando en **merachfit.com/pages/warranty-europe** e introduciendo su número de pedido (por ejemplo, de Amazon) dentro de los primeros 14 días de la compra para registrar su nuevo producto para la garantía adicional. Si no puede proporcionar el número de pedido de su producto, introduzca una breve nota en el campo del número de pedido junto con la fecha en que recibió su producto.

Productos defectuosos y devoluciones:

Si su producto resulta defectuoso dentro del periodo de garantía indicado, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente en **support.eu@merach.com** indicando su factura y número de pedido. NO tire el producto hasta que se haya puesto en contacto con nosotros. Una vez que nuestro servicio de atención al cliente haya aprobado su solicitud, devuelva el producto con una copia de su factura y número de pedido.

Servicio de atención al cliente

Su satisfacción es importante para nosotros. Si tiene algún problema o pregunta sobre su nuevo producto, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de atención al cliente en **support.eu@merach.com**.

☎ **+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT**

Tienda exclusiva de TikTok Servicio postventa: **service@merach.com**

Por favor, tenga a mano la identificación de su pedido y el número de serie (normalmente en el tubo del pie trasero) antes de ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri.

- È responsabilità del proprietario dello stepper informare tutte le persone che utilizzano lo stepper di tutte le precauzioni e di seguire rigorosamente le istruzioni.
- Si prega di utilizzare lo stepper al chiuso su una superficie piana, lontano dall'umidità e dalla polvere. Mettere un tappetino sotto la macchina per proteggere il pavimento e il tappeto. Per motivi di sicurezza, assicurarsi di mantenere almeno 0,5 m di spazio libero attorno all'attrezzatura.
- Prima di utilizzare il prodotto, assicurarsi che ogni vite e dado sia ben serrato.
- Verificare quotidianamente tutte le parti per assicurarsi che le viti siano ben serrate.
- I bambini non dovrebbero avvicinarsi all'attrezzatura. Non lasciare i bambini incustoditi nella stanza in cui si trova lo stepper.
- Si prega di indossare abbigliamento sportivo adeguato quando si utilizza la macchina, evitando di indossare vestiti troppo larghi per evitare di rimanere coinvolti nella macchina.
- Se ci si sente male durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'attività.
- Lo stepper è un attrezzo fitness da interno per uso domestico, con un limite di peso massimo di 150 kg.
- Questo attrezzo è adatto solo per uso interno e domestico, non per uso esterno.
- Non è consentito l'uso di questo attrezzo contemporaneamente da due o più persone.
- Si prega di utilizzarlo sotto la guida di un medico se non ci si sente bene.
- I bambini, le persone con disabilità e gli animali domestici dovrebbero stare lontani da questo attrezzo per evitare incidenti.



AVVERTENZA

Si prega di consultare il medico prima di iniziare qualsiasi esercizio, soprattutto se si ha più di 35 anni o si hanno problemi di salute esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura.



Questo simbolo indica la "Conformité Européene", che corrisponde alla "Conformità alle direttive UE". Con il marchio CE il produttore conferma che questo prodotto è conforme alle direttive e ai regolamenti europei in vigore.



Questo simbolo indica l'attestazione "UK Conformity Assessed", che corrisponde alla "Conformità alle norme inglesi". Con il marchio UKCA il produttore conferma che questo prodotto è conforme alle norme inglesi in vigore.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-2354 è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: **<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>**

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Isolare il materiale di imballaggio e smaltire nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.

Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!



Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.

Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

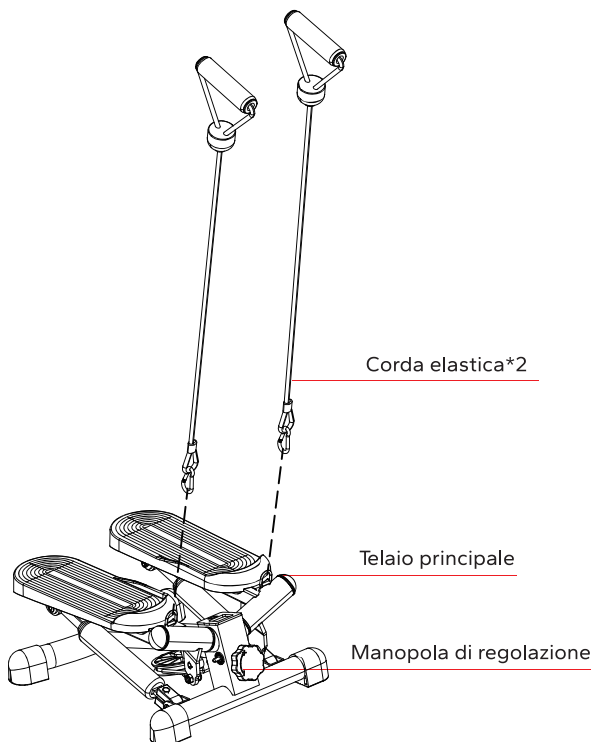
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

SPECIFICHE

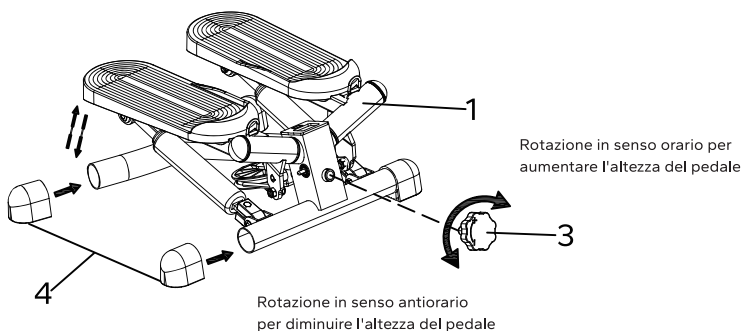


Modello:	MR-2354
Nome:	Stepper idraulico MERACH
Alimentazione:	1,5V LR44 Batteria a bottone*1
Carico massimo:	150 kg
Peso netto:	6,5 kg
Dimensioni del prodotto:	410*347*175 mm

GUIDA AL MONTAGGIO

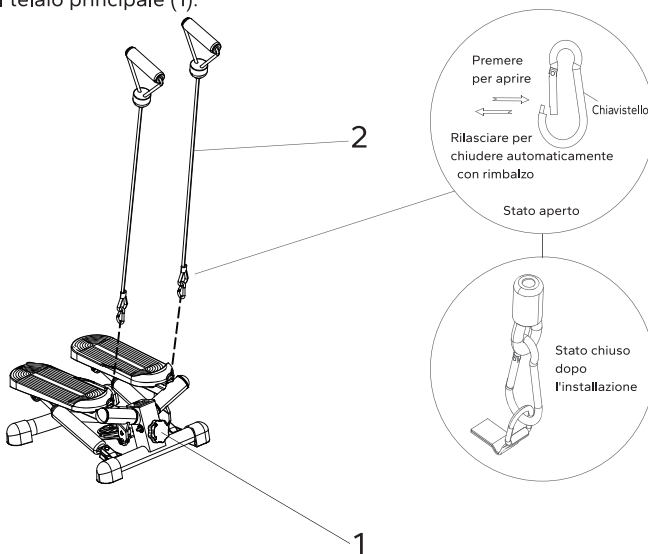
PASSO 1:

- A. Assemblare quattro coperture per piedi (4) nelle estremità sinistra e destra del tubo del piede anteriore e posteriore rispettivamente.
- B. Avvitare la manopola di regolazione (3) con il telaio principale (1), ruotare in senso orario per aumentare l'altezza del pedale e in senso antiorario per diminuirne l'altezza, regolandola alla posizione appropriata per l'uso.



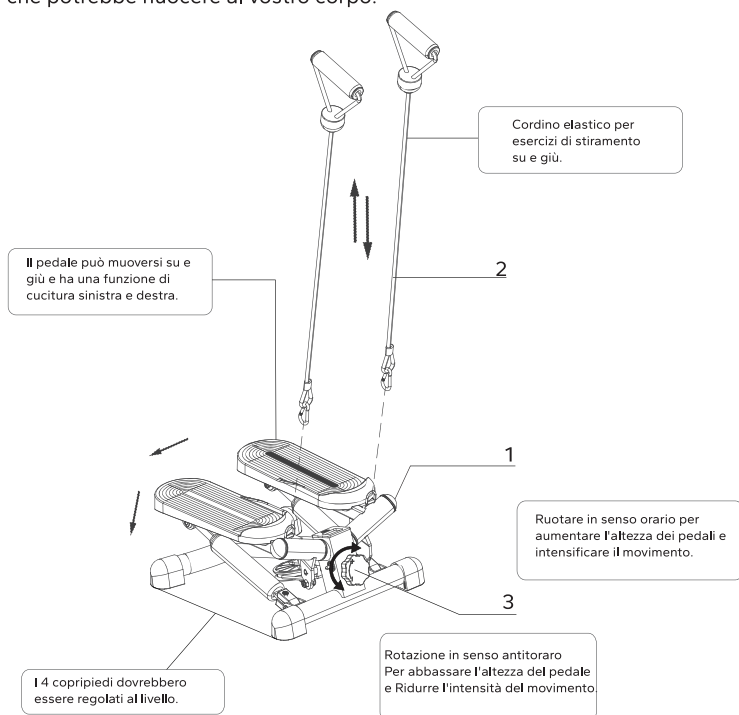
PASSO 2:

Come mostrato nella figura a destra, aprire il chiavistello dell'elastico (2) e collegarlo al gancio del telaio principale (1).



ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

- A. Dopo aver assemblato il prodotto secondo le istruzioni, se il set di piedi non è piatto, è possibile regolare il set di piedi del tubo inferiore anteriore e posteriore per assicurarsi che i quattro set di piedi siano regolati al livello (lo stesso piano) finora.
- B. Dopo aver assemblato il prodotto per iniziare il movimento, è possibile regolare l'altezza del pedale con la manopola di regolazione (3) per aumentare o diminuire l'intensità del movimento. Consigliamo di provarlo prima e poi regolare la posizione per trovare l'altezza del pedale adatta al movimento.
- C. Il cordino elastico (2) viene utilizzato insieme allo stepper. Quando non è necessario utilizzare il cordino elastico, può essere rimosso e utilizzare lo stepper da solo.
- D. Si consiglia di esercitarsi ogni giorno in modo continuo per non più di 20 minuti, poiché la sezione del cilindro potrebbe diventare calda e causare ustioni o malfunzionamenti. E per ottenere in modo più efficace l'effetto fitness desiderato. Ma nel processo di esercizio, vi consigliamo di controllare la velocità e il ritmo dell'esercizio, per evitare un esercizio troppo veloce che potrebbe nuocere al vostro corpo.



Nota: Se il display non conta durante l'uso, stringere la manopola di regolazione (3) o controllare l'altezza del pedale (non meno di 9,1 pollici / 230 mm) per assicurarsi che il dispositivo di rilevamento possa ricevere i dati.

ISTRUZIONI DEL MONITOR

Come utilizzare

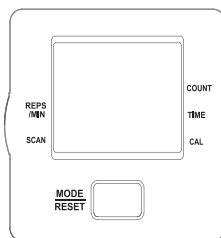
Accensione: Calpesta il pedale due volte per risvegliare la macchina.

Spegnimento: Dopo 4 minuti di inattività, il display si spegnerà automaticamente e il valore della funzione non verrà salvato.

MODE/RESET:

- Premere brevemente il tasto modalità per passare alla visualizzazione della funzione.
- Tenere premuto per 3 secondi per azzerare tutte le funzioni.

Nota: L'altezza di rilevamento del monitor è di 9,2 pollici / 230 mm (distanza tra l'estremità posteriore del pedale e il suolo).



Funzione

REPS/MIN: Visualizzazione dei passi al minuto.

SCAN: Scansiona automaticamente il numero di volte/minuti, il tempo e le calorie per ogni funzione in sequenza, cambiando ogni sei secondi. Premere e rilasciare il pulsante fino a quando appare una freccia sul display e punta alla scansione.

COUNT: Registra le letture che mostrano la lunghezza totale della tua falcata da 0 a 9999 passi.

TIME: Visualizza il tempo del passo da 0 a 99:59 minuti. Dopo 3 secondi senza esercizio, il contatore interromperà automaticamente il cronometraggio. Riavvia il tempo di allenamento muovendo il pedale.

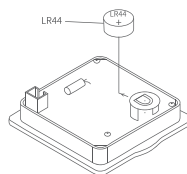
CAL: La lettura delle calorie è una stima per l'utente medio e è solo a scopo di riferimento.

BATTERIA

Il display utilizza una batteria a bottone LR44 da 1,5 V. Quando i dati visualizzati non sono chiari, sostituire la batteria.

Come installare e sostituire la batteria

1. Rimuovere lo strumento dallo stepper. Scollegare il cavo del sensore.
2. Fare riferimento allo schema, estrarre la vecchia batteria e installare una nuova batteria a bottone.



⚠ NOTARE CHE:

- **PERICOLO DI INGESTIONE:** questo prodotto contiene una batteria a bottone o a bottone.
- In caso di ingestione si può verificare MORTE o lesioni gravi.
- Una pila a bottone o una batteria a bottone ingerita può causare ustioni chimiche interne in sole 2 ore.
- **TENERE** le batterie nuove e usate **FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI**.
- Rivolgersi immediatamente al medico se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o inserita all'interno di qualsiasi parte del corpo.
- Rimuovere e riciclare o smaltire immediatamente le batterie usate secondo le normative locali e tenere lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici. **NON** smaltire le batterie nei rifiuti domestici né incenerirle.
- Anche le batterie usate possono causare lesioni gravi o mortali.
- Chiamare un centro antiveleni locale per informazioni sul trattamento.
- Batteria contenuta non sostituibile, LR44, 1,5 V.
- Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
- Non forzare lo scarico, la ricarica, lo smontaggio, il riscaldamento al di sopra della temperatura nominale specificata dal produttore) o l'incenerimento. Ciò potrebbe provocare lesioni dovute allo sfiato, perdite o esplosioni con conseguenti ustioni chimiche.



MANUTENZIONE E CURA

Lo stepper è un attrezzo fitness semplice ma potente, che non richiede alimentazione elettrica e consente di allenarsi facilmente a casa per tutto il corpo. Di seguito sono riportati consigli di manutenzione per lo stepper.

Pulizia: Dopo ogni utilizzo, pulire la superficie dello stepper e tutte le superfici di contatto con un panno umido per rimuovere sudore e polvere.

Lubrificazione: Controllare periodicamente se il sistema di trasmissione dello stepper necessita di lubrificazione. È possibile utilizzare il lubrificante appropriato sulla puleggia o la manovella per mantenerlo in funzione in modo fluido. (Il lubrificante deve essere fornito da voi stessi)

Regolazione: Effettuare regolazioni secondo necessità, ad esempio, regolare l'angolo in cui si utilizza la macchina per garantire una postura corretta e il massimo comfort.

Controllare i bulloni: Controllare periodicamente la tenuta di tutti i bulloni e le viti. Se risultano allentati, devono essere stringati immediatamente.

Controllare le parti: Controllare periodicamente le parti dello stepper per danni o usura e sostituirle secondo necessità.

Umidità: Conservare lo stepper in un luogo asciutto per evitare danni causati dall'umidità alla macchina.

Questi suggerimenti vi aiuteranno a garantire che il vostro stepper rimanga in buone condizioni di funzionamento e ne prolunghi la durata.

Nota: Ogni stepper può avere requisiti di manutenzione leggermente diversi, quindi consultate il manuale del proprietario del vostro attrezzo o chiedete al produttore consigli sui suoi specifici requisiti di manutenzione.

Seguendo questi passaggi di manutenzione, potrete assicurarvi che il vostro attrezzo fitness rimanga in condizioni eccellenti e ne prolunghi la durata per molti allenamenti futuri.

Se notate segni di usura durante le vostre ispezioni regolari che potrebbero richiedere una sostituzione, contattateci a **support.eu@merach.com**.

RISCALDAMENTO

Fai stretching prima di allenarti. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi inizia con un riscaldamento di 5-10 minuti, poi esegui gli allungamenti mostrati qui sotto - 5 volte, 10 secondi o più per gamba. Ripetili dopo l'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).



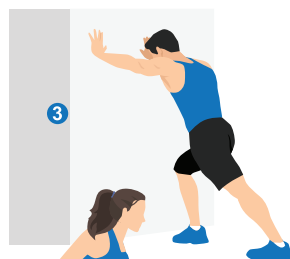
2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

Siediti con una gamba dritta. Porta l'altra gamba in modo che sia aderente all'interno della gamba dritta. Cerca di toccare i piedi con la mano. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 2).



3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

Mettiti in piedi con entrambe le mani contro il muro o un albero e metti un piede dietro l'altro. Tieni la gamba posteriore dritta e il tallone a terra e appoggiati al muro o a un albero. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 3).



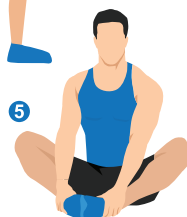
4. Allungamento dei quadricipiti

Allunga la mano destra all'indietro, afferra il piede destro e tiralo lentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli della parte anteriore della coscia in tensione. Tieni per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 4).



5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

Siediti con i piedi uno di fronte all'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferra i piedi con entrambe le mani e tira verso l'inguine. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 5).



INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	Stepper idraulico MERACH
Modello	MR-2354
Periodo di Garanzia Predefinito	12 Mesi
Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto.	
Data di acquisto	
Numero di serie	

Termini e Condizioni

I prodotti MERACH sono di qualità superiore per quanto riguarda i materiali, l'artigianato e il servizio. La garanzia limitata di 1 anno di MERACH decorre dalla data di acquisto.

MERACH sostituirà i prodotti difettosi in base all'idoneità. I rimborsi sono disponibili per gli acquirenti originali dei nostri prodotti entro i primi 30 giorni dall'acquisto.

Questa garanzia si estende solo all'uso personale e non si applica agli usi commerciali, di noleggio o a qualsiasi altro uso per cui il prodotto non è destinato.

Non ci sono altre garanzie oltre a quelle espressamente indicate in ogni prodotto.

Questa garanzia non è trasferibile. MERACH non è responsabile per eventuali danni, perdite o inconvenienti causati da guasti all'apparecchiatura, negligenza dell'utente, abuso dell'utente o utilizzo improprio non conforme al manuale d'uso incluso.

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

- Danni dovuti ad abusi, incidenti, alterazioni o atti vandalici.
- Manutenzione impropria o inadeguata.
- Danni durante il trasporto di ritorno.
- Uso non supervisionato da parte di bambini di età inferiore ai 14 anni.

MERACH e le sue filiali sono responsabili solo dei danni causati dall'uso previsto o dalle istruzioni del manuale d'uso. Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione di perdite accidentali o consequenziali, pertanto la suddetta esclusione di responsabilità potrebbe non essere applicabile.

Questa garanzia ti conferisce specifici diritti legali e potresti avere anche altri diritti, che possono variare da stato a stato.

Tutte le garanzie espresse e implicite, compresa la garanzia di commerciabilità, sono limitate al periodo di validità della garanzia limitata.

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

Puoi usufruire di una garanzia aggiuntiva di 12 mesi. È sufficiente attivare la garanzia inviando il nome del modello del prodotto all'indirizzo **register@merach.com**, oppure collegarsi al sito **merachfit.com/pages/warranty-europe** e inserire il numero d'ordine (es. Amazon) entro i primi 14 giorni dall'acquisto per registrare il nuovo prodotto ai fini dell'estensione della garanzia.

Se non sei in grado di fornire il numero d'ordine del tuo prodotto, scrivi una breve nota nel campo del numero d'ordine insieme alla data di ricezione del prodotto.

Prodotti Difettosi e Resi:

Se il prodotto risulta difettoso entro il periodo di garanzia specificato, contatta l'Assistenza Clienti all'indirizzo **support.eu@merach.com** indicando la fattura e il numero d'ordine. NON smaltire il prodotto prima di averci contattato. Una volta che il nostro Supporto Clienti avrà approvato la tua richiesta, ti preghiamo di restituire il prodotto con una copia della fattura e del numero d'ordine.

Assistenza Clienti

La tua soddisfazione è il nostro obiettivo! Se dovessi riscontrare problemi o avere domande sul tuo nuovo prodotto, non esitare a contattare il nostro team di assistenza clienti all'indirizzo **support.eu@merach.com**.

 **+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT**

Negozi TikTok Servizio di Assistenza Post-Vendita Esclusivo: **service@merach.com**

*** Prima di contattare l'Assistenza Clienti, ti preghiamo di tenere a portata di mano l'ID dell'ordine e il numero di serie (di solito riportato sul tubo posteriore del piede).**

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar van de stepper om alle personen, die de stepper gebruiken, op de hoogte te stellen van alle voorzorgsmaatregelen en om de instructies strikt op te volgen.
- Gebruik de stepper binnenshuis op een vlakke ondergrond, uit de buurt van vocht en stof. Leg een mat onder het apparaat om de vloer en het tapijt te beschermen. Houd om veiligheidsredenen ten minste 0,5m vrije ruimte rondom het apparaat.
- Controleer voordat je het product gebruikt of alle schroeven en moeren goed vastzitten. Controleer dagelijks alle onderdelen om er zeker van te zijn dat de schroeven goed vastzitten.
- Kinderen mogen niet in de buurt van het apparaat komen. Laat kinderen niet zonder toezicht in de ruimte waar de stepper is geplaatst.
- Draag gepaste sportkleding wanneer je het apparaat gebruikt, draag niet te losse kleding om te voorkomen dat je verstrikt raakt in het apparaat.
- Als je je onwel voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met trainen.
- De stepper is een indoor fitnessapparaat voor thuisgebruik, het maximale gewicht is 150kg.
- Dit apparaat is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis en thuis, dus niet voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat mag niet door twee of meer personen tegelijk worden gebruikt.
- Gebruik het apparaat onder begeleiding van een arts als je je niet goed voelt.
- Kinderen, mensen met een beperking en huisdieren moeten uit de buurt van dit apparaat blijven om ongelukken te voorkomen.



WAARSCHUWING

Raadpleeg je arts voordat je met oefeningen begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat je het apparaat gebruikt.



Dit symbool staat voor "Conformité Européene", wat "Conformiteit met EU-richtlijnen" betekent. Met de CE-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Europese richtlijnen en regelgeving.



Dit symbool staat voor "UK Conformity Assessed", wat "Conformiteit met de Britse normen" betekent. Met de UKCA-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Britse normen.

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat MR-2354 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.
- De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

OPMERKINGEN OVER VERWIJDERING



Het verpakkingsmateriaal is onbewerkt en kan worden gerecycled. Scheid de verpakkingsmaterialen op de juiste manier en gooi ze weg in het belang van het milieu.

Raadpleeg uw gemeente voor meer informatie.



Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!

Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.



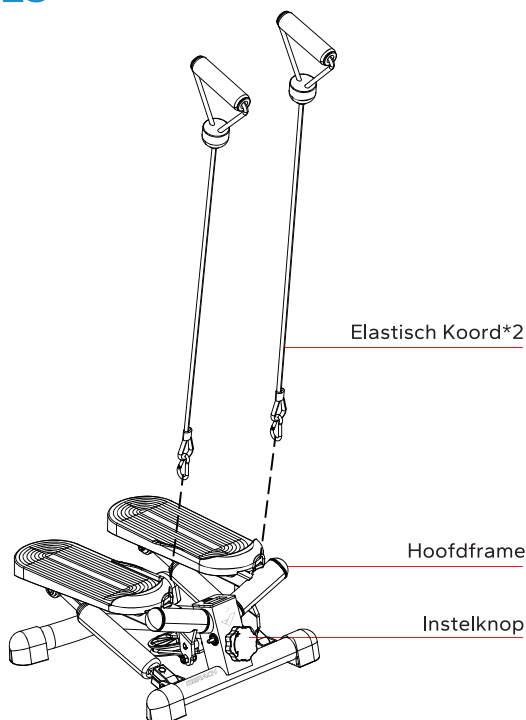
Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

Als eindgebruiker bent u wettelijk verplicht om lege batterijen naar een inzamelpunt te brengen. U kunt uw oude batterijen naar de openbare inzamelpunten in uw gemeente brengen of naar elke plaats waar batterijen van dat type worden verkocht.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building,
298 Weiye Road, Binjiang District,
Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205,Xianfeng TechnologyBuilding,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang
District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

SPECIFICATIES



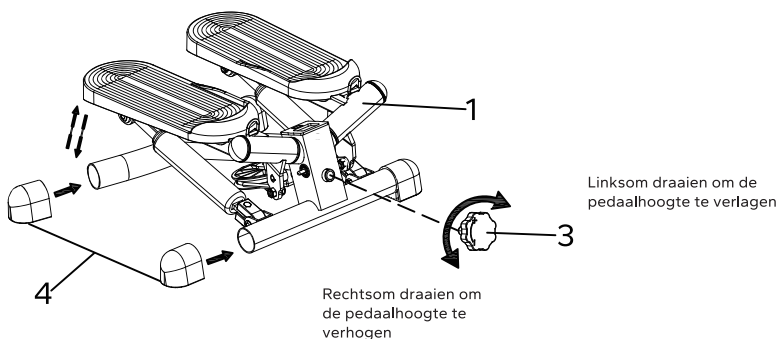
Productnaam:	MERACH Hydraulische Stepper
Type:	MR-2354
Vermogen:	1.5V LR44 knoopcel batterij*1
Max. Belasting:	150 kg
Netto Gewicht:	6,5 kg
Afmetingen Product:	410*347*175mm

MONTAGEHANDLEIDING

Stap 1:

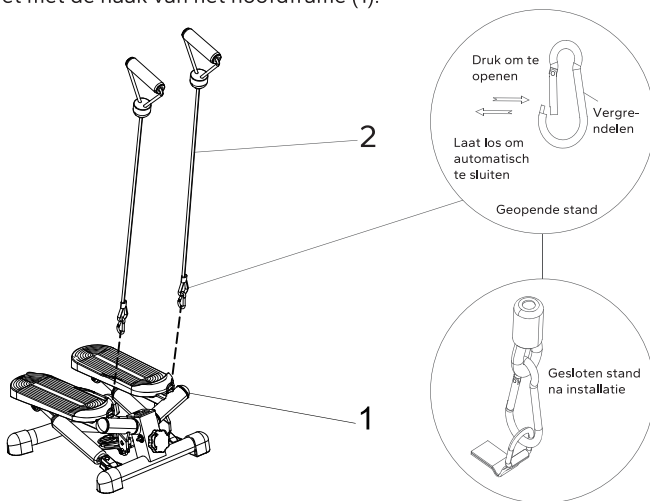
A. Monteer vier voetbeschermers (4) afzonderlijk in het linker- en rechteruiteinde van de voorste en achterste voetbuis.

B. Schroef de afstelknop (3) aan het hoofdframe (1), draai met de klok mee om de pedaalloogte te verhogen en tegen de klok in om de pedaalloogte te verlagen en stel het af op de juiste gebruikspositie.



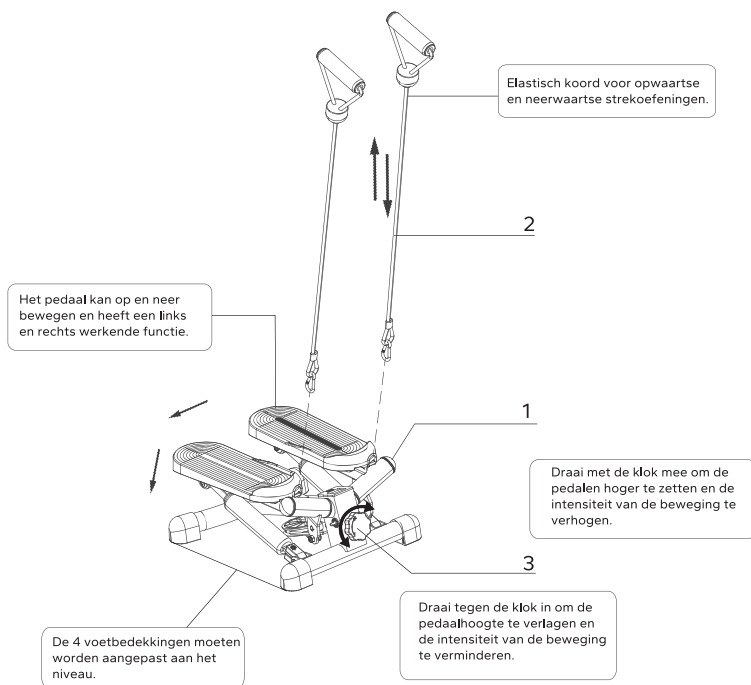
Stap 2:

Open, zoals aangegeven in de afbeelding, de vergrendeling van het elastische koord (2) en verbind het met de haak van het hoofdframe (1).



GEBRUIKSAANWIJZING PRODUCT

- A. Nadat je het product volgens de instructies in elkaar hebt gezet, kun je, als de voetenste niet helemaal vlak is, de voetenste van de voorste en de achterste onderbuis bijstellen om ervoor te zorgen dat de vier voetenste tot zover op gelijke hoogte (hetzelfde vlak) staan.
- B. Nadat je het product in elkaar hebt gezet kun je de pedaalhoogte aanpassen met de verstelknop (3) om de intensiteit van de beweging te verhogen of te verlagen. Wij raden je aan om het eerst uit te proberen en dan de positie aan te passen om de pedaalhoogte te vinden die geschikt is voor de beweging.
- C. Het elastische koord (2) wordt samen met de stepper gebruikt, wanneer je het niet nodig hebt kun je het elastische koord verwijderen en de stepper alleen gebruiken.
- D. Het wordt aanbevolen dat je niet langer dan 20 minuten continu oefent, het cilindergedeelte kan heet worden en brandwonden of storingen veroorzaken. En om effectiever het gewenste fitnesseffect te bereiken. Maar tijdens het trainen raden we je aan om de snelheid en het ritme van de oefening te controleren, zodat je niet te snel oefent en je lichaam verwondt.



Opmerking: als het display tijdens het gebruik niet telt, draai dan de instelknop (3) vaster of controleer de hoogte van het pedaal (niet minder dan 9,1inch/230mm) om er zeker van te zijn dat het sensorapparaat gegevens kan ontvangen.

MONITORINSTRUCTIES

Gebruiksaanwijzing

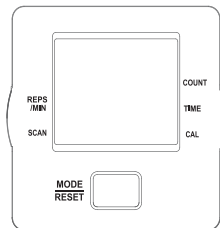
Inschakelen: trap twee keer op het pedaal om het apparaat te activeren.

Uitschakelen: na 4 minuten inactiviteit wordt het scherm automatisch uitgeschakeld en wordt de functiewaarde niet opgeslagen.

MODE/RESET:

- Druk kort op de modustoets om over te schakelen naar de functieweergave.
- 3 seconden ingedrukt houden om alle functies op nul te zetten.

Opmerking: de detectiehoogte van de monitor is 230mm (de afstand tussen de achterkant van het pedaal en de grond).



Functie

REPS/MIN: weergave van het aantal stappen per minuut.

SCAN: scant automatisch achtereenvolgens het aantal keren/minuten, de tijd en de calorieën voor elke functie, waarbij elke zes seconden wordt gewisseld. Druk op de knop en laat hem los totdat er een pijl op het display verschijnt die naar de scan wijst.

COUNT: meet de totale staplengte van 0 tot 9999 stappen.

TIME: weergave van de stappentijd van 0 seconden tot 99:59 minuten. Na 3 seconden zonder oefening stopt de meter automatisch met timen. Start de trainingstijd opnieuw door het pedaal te bewegen.

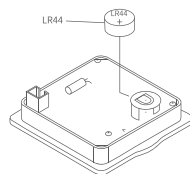
CAL: de caloriewaarde is een schatting voor de gemiddelde gebruiker en dient alleen ter referentie.

BATTERIJ

Het display gebruikt een LR44 knoopcelbatterij van 1,5V. Wanneer de gegevens niet duidelijk zijn, moet je de batterij vervangen.

De batterij installeren en vervangen

1. Verwijder de meter van de stepper.
2. Koppel de sensorkabel los.
3. Raadpleeg het diagram, verwijder de oude batterij en installeer een nieuwe knoopcelbatterij.



⚠ LET OP!

- **INSLIKKINGSGEVAAR:** dit product bevat een knoopcel- of muntbatterij.
- Zeer giftige en giftige stoffen kunnen ernstig letsel veroorzaken bij inademen, inslikken of opname via de huid.
- Een ingeslikte knoopcel of knoopcelbatterij kan binnen 2 uur inwendige chemische brandwonden veroorzaken.
- Houd nieuwe en gebruikte batterijen buiten het bereik van KINDEREN.
- Zoek onmiddellijk medische hulp als het vermoeden bestaat dat een batterij is ingeslikt of in een lichaamsdeel is geplaatst.
- Verwijder gebruikte batterijen en recycle ze onmiddellijk of verwijder ze volgens de plaatselijke voorschriften en houd ze uit de buurt van kinderen en huisdieren. Gooi batterijen NIET weg met het huisvuil of verbrand ze niet.
- Zelfs gebruikte batterijen kunnen ernstig letsel of de dood veroorzaken.
- Bel een plaatselijk antigifcentrum voor informatie over de behandeling.
- De niet-oplaadbare LR44 batterij heeft een spanning van 1,5 Volt.
- Niet-oplaadbare batterijen mogen niet worden opgeladen.
- Niet met geweld ontladen, opladen, uit elkaar halen, verhitten tot boven de door de fabrikant opgegeven temperatuur of verbranden. Dit kan leiden tot letsel door ontleding, lekkage of explosie met chemische brandwonden tot gevolg.



ONDERHOUD & VERZORGING

Stepper is een eenvoudig maar krachtig fitnessapparaat, zonder dat er stroom voor nodig is. U kunt thuis gemakkelijk uw hele lichaam trainen. Hieronder vindt u het onderhoudsadvies voor de stepper.

Reiniging: Veeg na elk gebruik het oppervlak van de stepper en alle contactoppervlakken af met een vochtige doek om zweet en stof te verwijderen.

Smering: Controleer regelmatig of het aandrijfsysteem van de stepper gesmeerd moet worden. U kunt het juiste smeermiddel op de katrol of kruk gebruiken om het soepel te laten lopen. (Smeermiddel dient u zelf te verzorgen)

Afstelling: Maak indien nodig aanpassingen, pas bijvoorbeeld de hoek aan waarin u de machine gebruikt om een goede houding en maximaal comfort te garanderen.

Controleer bouten: Controleer regelmatig alle bouten en moeren op stevigheid. Als ze loszitten, moeten ze onmiddellijk worden vastgedraaid. Controleer de onderdelen: Controleer de onderdelen van de stepper regelmatig op schade of slijtage en vervang ze indien nodig.

Vocht: Bewaar de stepper op een droge plaats om vochtschade aan de machine te voorkomen.

Deze suggesties helpen u ervoor te zorgen dat uw stepper in goede staat blijft en de levensduur ervan verlengt.

Let op: elke stepper kan licht afwijkende onderhoudsvereisten hebben, dus raadpleeg de handleiding van uw apparaat of vraag de fabrikant om advies over de specifieke onderhoudsvereisten.

Door deze onderhoudsstappen te volgen, kunt u ervoor zorgen dat uw fitnessapparatuur in uitstekende staat blijft en de levensduur ervan voor vele trainingen in de toekomst verlengt.

Als u tijdens uw reguliere inspectie slijtage aan uw apparaat opmerkt die mogelijk moet worden vervangen, neem dan contact met ons op via support.eu@merach.com.

WARMING-UP

Doe stretchoefeningen voordat u gaat trainen. Warme spieren zijn gemakkelijker te rekken, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten en doe dan de hieronder getoonde stretchoefeningen - 5 keer, 10 seconden of meer per been. Doe het nog een keer na de training.

1. Stretch Down

Buig uw knieën lichtjes, buig uw lichaam langzaam naar voren, ontspan uw rug en schouders en probeer met uw handen uw tenen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 1).



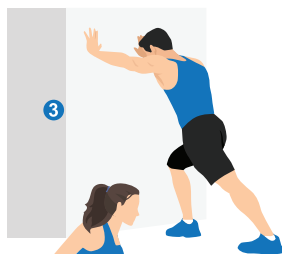
2. Zittende Hamstring Stretch

Ga zitten met één been recht. Buig het andere been bij de knie en plaats de zool van die voet tegen uw tegenoverliggende binnendij. Strek uw armen en reik naar voren om over het rechte been te vouwen (denk eraan een kleine buiging in het been te houden). Houd dit vervolgens 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 2).



3. Kuit- en Achillespees Stretch

Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. grond, leun naar een muur of een boom. Houd 10-15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 3).



4. Quadriceps Stretch

Reik met uw rechterhand naar achteren, pak uw rechterschoet vast en trek hem langzaam naar uw heupen totdat u de spieren aan de voorkant van uw dij voelt aanspannen. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 4).



5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

Ga zitten met de voeten naar elkaar toe en uw knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten vast met beide handen en trek ze naar uw lies. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5). Opmerking: dit apparaat is een apparaat voor training van het hele lichaam, volg de bovenstaande stappen om op te warmen.



INFORMATIE OVER DE GARANTIE

Productnaam:	MERACH Hydraulische Stepper
Model:	MR-2354
Standaard Garantieperiode:	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

De producten van MERACH zijn eersteklas in materiaal, vakmanschap en service.

- MERACH beperkte garantie van 1 jaar is van kracht vanaf de aankoopdatum.
- MERACH zal de defecte producten vervangen op basis van geschiktheid. Terugbetalingen zijn beschikbaar voor de oorspronkelijke kopers van onze producten binnen de eerste 30 dagen na aankoop.
- Deze garantie geldt alleen voor persoonlijk gebruik en is niet van toepassing op commercieel gebruik, verhuur of enig ander gebruik waarvoor het product niet bedoeld is.
- Er zijn geen andere garanties dan de garanties die uitdrukkelijk bij elk product worden vermeld.
- Deze garantie is niet overdraagbaar. MERACH is niet verantwoordelijk voor schade, verlies of ongemakken veroorzaakt door defecte apparatuur, nalatigheid van de gebruiker, misbruik door de gebruiker of onjuist gebruik van de apparatuur zonder de meegeleverde gebruikershandleiding te volgen.

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

- Schade als gevolg van misbruik, ongelukken, wijzigingen of vandalisme.
- Onjuist of onvoldoende onderhoud.
- Schade tijdens het retourtransport.
- Gebruik zonder toezicht door kinderen jonger dan 14 jaar.

MERACH en haar dochterondernemingen zijn alleen verantwoordelijk voor schade veroorzaakt door het bedoelde gebruik of zoals geïnstrueerd in de gebruikershandleiding. Sommige staten staan deze uitsluiting of beperking van incidentele of gevolgschade niet toe, dus de bovenstaande disclaimer is mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben, die van staat tot staat kunnen verschillen.

Alle expliciete en impliciete garanties, inclusief de garantie van verkoopbaarheid, zijn beperkt tot de periode van de beperkte garantie.

Extra Garantie van 12 maanden:

U kunt genieten van een extra garantie van 12 maanden. Activeer gewoon uw garantie door de naam van het productmodel via register@merach.com te sturen, of log in op merachfit.com/pages/warranty-europe en voer uw bestelnummer in (bijv. Amazon) binnen de eerste 14 dagen na aankoop om uw nieuwe product voor de verlengde garantie te registreren.

Als u het bestelnummer van uw product niet kunt opgeven, typ dan een korte notitie in het veld Bestelnummer samen met de datum waarop u uw product hebt ontvangen.

Defecte Producten & Retourzendingen:

Mocht uw product binnen de aangegeven garantieperiode defect raken, neem dan contact op met de Klantenservice via support.eu@merach.com met uw factuur- en bestelnummer. Verwijder uw product NIET voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra onze Klantenservice uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en bestelnummer.

Klantenservice

Uw tevredenheid is onze prioriteit! Mocht u problemen ondervinden of vragen hebben over uw nieuwe product, neem dan gerust contact op met onze Klantenservice via support.eu@merach.com.

 **+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT**

TikTok Shop Exclusive aftersales: support.eu@merach.com

Houd uw bestel-ID en serienummer (meestal op de achterste voetpijp) bij de hand voordat u met de Klantenservice contact opneemt.