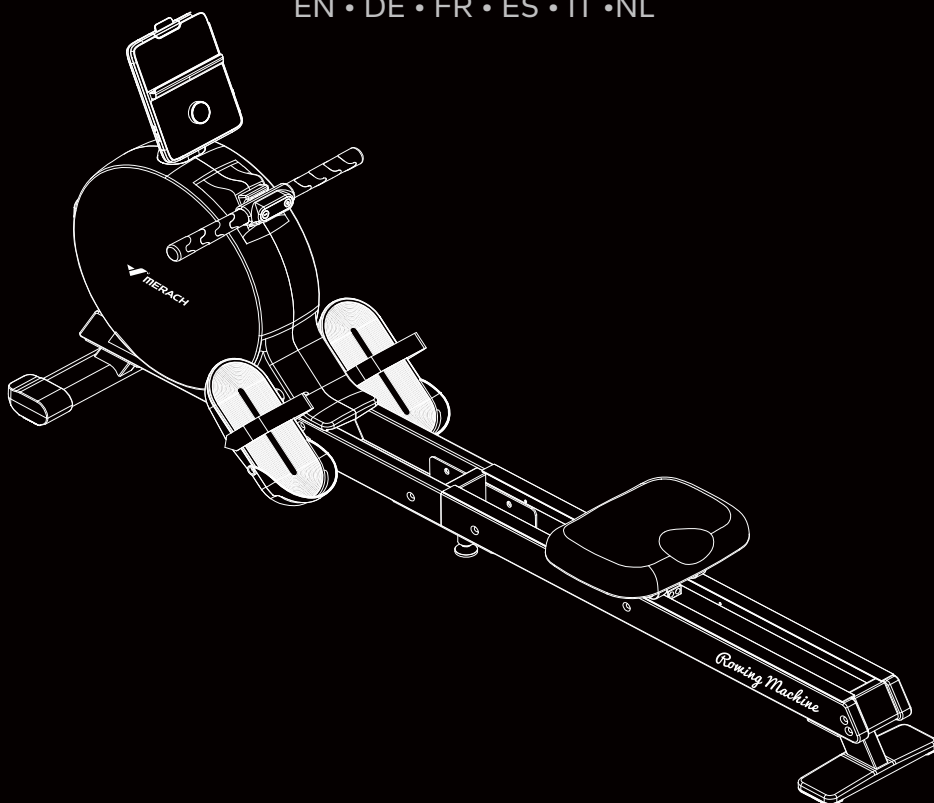


USER MANUAL

MERACH NovaRow Q3 SELF-GENERATING ELECTRO-MAGNETIC ROWING MACHINE

EN • DE • FR • ES • IT • NL



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: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

support.eu@merach.com

MODEL: MR-R21



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 rowing machine as much as we do.)



Join

Join the MERACH Fitness Community on Facebook
facebook.com/groups/merachfitness



Explore

Explore fitness courses
merachfit.com/blogs/courses



Enjoy

Enjoy weekly, featured courses
made exclusively by our in-house fitness instructor

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



Register your warranty via
merachfit.com/pages/warranty



Email your item model to
register@merach.com

If purchased outside US/Canada: To register your product warranty, contact your local distributor.

For details regarding product warranty or if you have questions or problems with your product, please contact your local distributor.



SELF-SERVICE CUSTOMER SUPPORT FAQ

1. The outer package was broken, which makes me worried that the product may be damaged.

Please contact us via the after-sales email to ask for FREE return /replacement in time.

2. This was the first time I bought your product, is there a user manual or tutorial video available?

A detailed user manual is included in the package and you can also watch the installation video by scanning the QR code on the packaging.

3. I just received the parcel today, but it doesn't come with accessories.

You'll get twice the price refund of the accessories if the missing accessories don't affect your user experience. Or you can contact us for a refund or free accessories via the after-sales email service.

4. Purchased it six months ago, I want to return it but can't find the return window. What should I do?

Great after-sales service including 12-month exchange or return, ***support.eu@merach.com***, or AMZ live chat.

5. Where can I get your latest product information and related promotions?

Search our products on AMZ or visit our ***Facebook, Twitter, TikTok, Instagram @merachfit***, and also you can send us the product list you're interested in and ask if there is any discount.

Contact us by ***support.eu@merach.com***

CONTENTS • ENGLISH

Important Safety Instructions	01
Specification	03
Parts & Accessories List	04
Installation Guide	05
Adjustment Instructions	10
Self-generating System Operating Instructions	13
Instructions of Monitor	14
APP Setup Instruction	18
Warm-up	19
Trouble Shooting	20
Maintenance Guide	21
Warning Decal Placement	22
Warranty Information	23

INHALT • DEUTSCH

Wichtige Sicherheitshinweise.....	26
Spezifikationen.....	29
Liste der Teile und Zubehörteile.....	30
Montageanleitung.....	31
Einstellungshinweise.....	36
Betriebshinweise für das selbstgenerierende System.....	39
Anweisungen für den Monitor.....	40
Anweisungen für die Einrichtung der App.....	44
Aufwärmen.....	45
Fehlerbehebung.....	46
Wartungsanleitung.....	47
Warnhinweise.....	48
Garantieinformationen.....	49

CONTENU • FRENCH

Consignes de sécurité importantes.....	51
Caractéristiques.....	54
Liste des pièces et accessoires.....	55
Guide d'installation.....	56
Instructions de réglage.....	61
Instructions d'utilisation du système auto-généré.....	64
Instructions de l'écran.....	65
Instructions de configuration de l'application.....	69
Échauffement.....	70
Dépannage.....	71
Guide d'entretien.....	72
Emplacement des autocollants d'avertissement.....	73
Informations sur la garantie.....	74

CONTENIDO • SPANISH

Instrucciones de seguridad importantes.....	76
Especificaciones.....	79
Lista de piezas y accesorios.....	80
Instrucciones de montaje.....	81
Instrucciones de ajuste.....	86
Instrucciones de funcionamiento del sistema de autogeneración.....	89
Instrucciones para el monitor.....	94
Instrucciones para la configuración de la App.....	95
Calentamiento.....	96
Resolución de problemas.....	97
Instrucciones de mantenimiento.....	98
Advertencias.....	99
Información sobre la garantía.....	100

CONTENUTI • ITALIAN

Importanti istruzioni di sicurezza.....	101
Specifiche.....	104
Elenco parti e accessori.....	105
Guida all'installazione.....	106
Istruzioni di regolazione.....	111
Istruzioni per l'uso del sistema di autogenerazione.....	114
Istruzioni per il monitor.....	115
Istruzioni per la configurazione dell'APP.....	119
Riscaldamento.....	120
Risoluzione dei problemi.....	121
Guida alla manutenzione.....	122
Posizionamento dell'adesivo di avvertenza.....	123
Informazioni sulla garanzia.....	124

CATALOGUS • NEDERLANDS

Belangrijke veiligheidsinstructies.....	126
Specificatie.....	128
Lijst met onderdelen en accessoires.....	129
Installatiegids.....	135
Aanpassingsinstructies.....	138
Bedieningsinstructies voor zelfgenererend systeem.....	139
Instructies voor de monitor.....	143
APP-instellingsinstructies.....	145
Opwarmen.....	146
Problemen oplossen.....	147
Onderhoudshandleiding.....	148
Plaatsing van waarschuwingstickers.....	149
Garantie-informatie.....	150



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 very important to read the entire manual thoroughly before installing and using the machine. Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used. Make sure all users are familiar with all warnings and precautions of this machine.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Always keep children and pets away from the machine. The machine is for adult use only.
- Please use this machine on stable and horizontal ground level, and put a protective layer on the floor or carpet to prevent a floor from damaging. Make sure the distance between the machine and each obstacle is at least 2.0 ft (0.6m).
- Please check all screws and nuts are properly tightened before using the machine.
- The safe use of the machine can only be guaranteed if the regular maintenance and repairs of undertaken, and worn out and broken parts are changed.
- Please follow the instructions in this manual to use this machine. Please stop using and operating immediately when you find any defective parts or hear any abnormal sound. Make sure all issues are resolved before using it again.
- Please wear sports clothes, sports shoes, or other proper clothes. Loose-fitting clothing is not recommended, as loose clothing may get caught in the machine, hindering operation and possibly causing an injury.
- This machine is only for home use. The Maximum user weight is 180kg.
- This machine is not for professional medical treatment.

- The overall performance of the machine and all moving parts must be checked regularly to ensure the safety of the machine.
- If the moving parts are damaged, please do not use the machine until the parts are repaired.
- Keep the children away from the machine. The equipment is not for children to use or play with. They can injure themselves accidentally.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Care & Maintenance

- Do not store the machine in a place exposed to direct sunlight, wind and rain, or with high humidity. If needed, please pack the machine to keep children away from touching or playing with it.
- Please check if there's rust or cracks after long-term storage.
- Please understand that for the consumable parts, the wear and tear may also occur even with proper maintenance.
- For long-term use of this machine, please wipe the dust regularly. Do not water it directly, or wipe with gasoline, abrasive powder, etc. Otherwise, it might cause cracks on the parts or main body, electric shock or fire. Please use Dilute neutral detergent for maintenance.



Before starting any training, please consult your physician, especially for those who are over 35 years old or with pre-existing health conditions. Please read all instructions before using the machine.



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-R21 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.

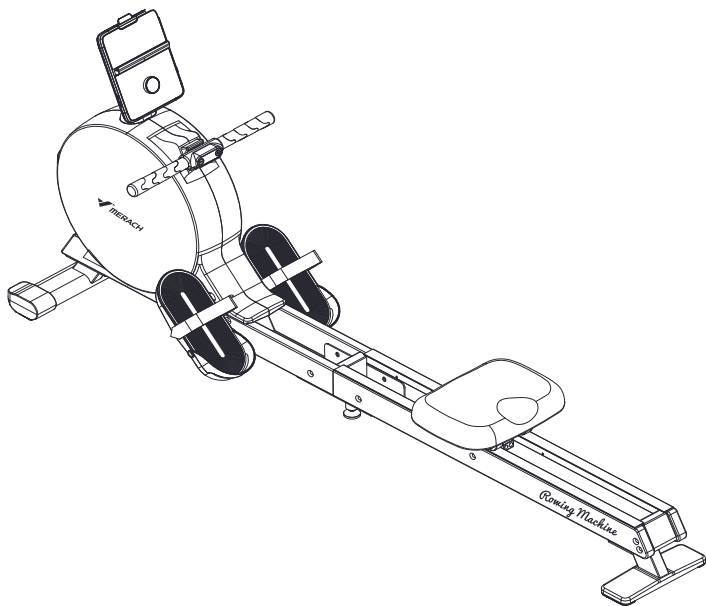
Manufactured by:

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

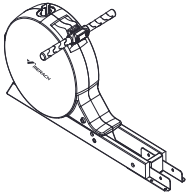
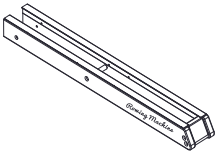
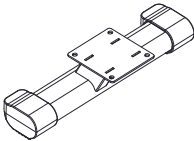
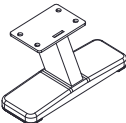
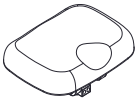
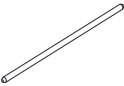
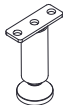
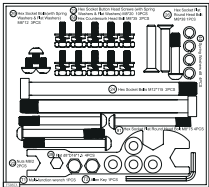
SPECIFICATIONS



Product Name:	MERACH NovaRow Q3 Self-generating Electromagnetic Rowing Machine
Model:	MR-R21
Resistances:	16 Level Magnetic Resistances
Weight Capacity:	180kg
Recommended Exercise Time:	Within 60 Minutes
Machine Dimensions:	L1786*W453*H798mm
Net Weight:	25.5kg
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402-2480MHz
Maximum RF Power:	1.48dBm

PARTS & ACCESSORIES LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

 A1 Main Frame	 A2 Slide Rail	 A3 Front Foot Tube
 A4 Rear Foot Tube	 A5 Seat Cushion	 A6 Left Pedal
 A7 Right Pedal	 A8 Monitor	 A9 Pedal Limit Shaft
 A10 Support Foot Pad	 A11 User Manual	 A12 Screws & Kits

INSTALLATION GUIDE



Tips

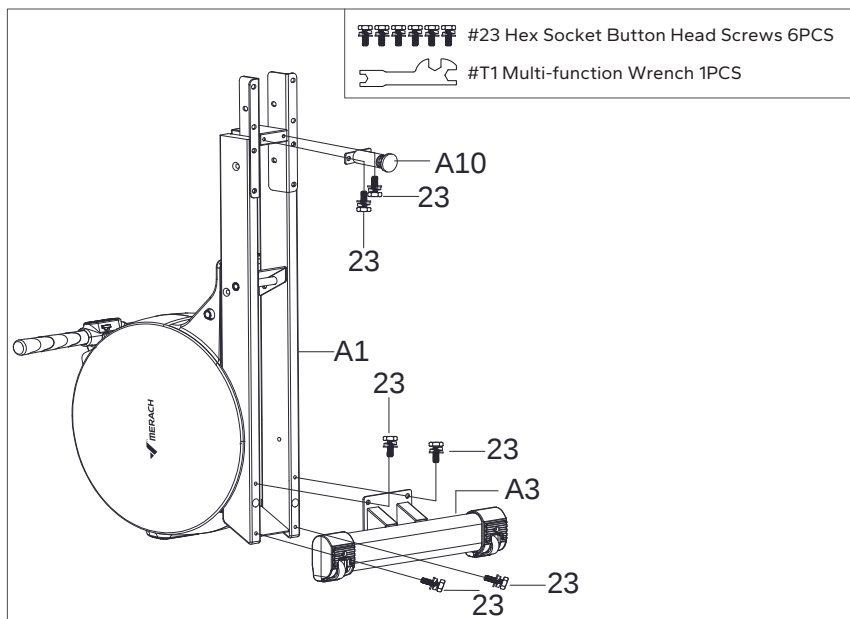
Scan QR code to watch installation video

STEP1: Assemble Front Foot Tube & Support Foot Pad

- A. Attach the Front Foot Tube(A3) on the Main Frame(A1) with 4PCS Hex Socket Button Head Screws(23) by the Multi-function Wrench(T1).
- B. Attach the Support Foot Pad (A10) on the Main Frame(A1) with 2PCS Hex Socket Button Head Screws(23) by the Multi-function Wrench(T1).

NOTE:

- To prevent the machine from toppling over, it is recommended that two people assemble this step together.
- The Hex Socket Button Head Screws(23) includes the Spring Washers and Flat Washers.

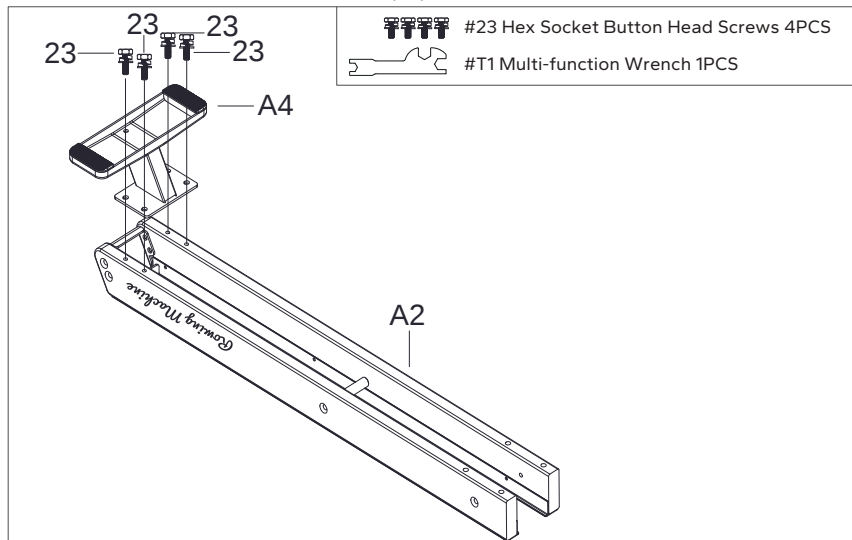


STEP2: Assemble Rear Foot Tube

A. Attach the Rear Foot Tube(A4) on the Slide Rail(A2) with 4PCS Hex Socket Button Head Screws(23) by the Multi-function Wrench(T1).

NOTE:

- Please first check that all the screws are tightened before installing next step.
- The Hex Socket Button Head Screws(23) includes the Spring Washers and Flat Washers.

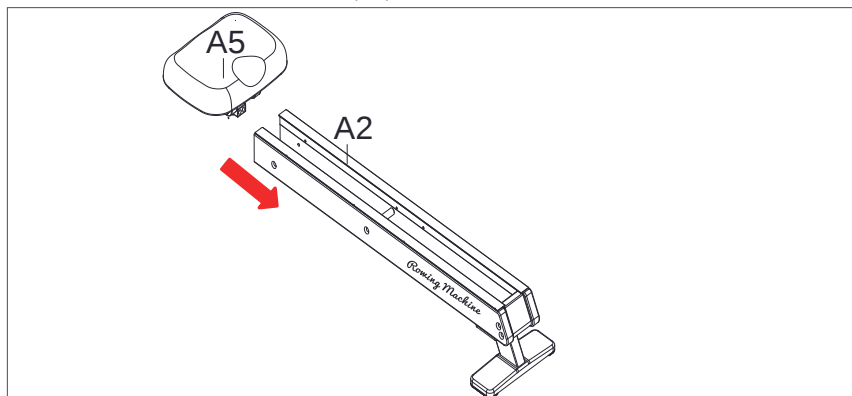


STEP3: Assemble Seat Cushion

A. Put the Seat Cushion(A5) into the Slide Rail(A2) in the direction of the arrows.

NOTE:

- As shown, keep the Seat Cushion(A5) in the right direction.



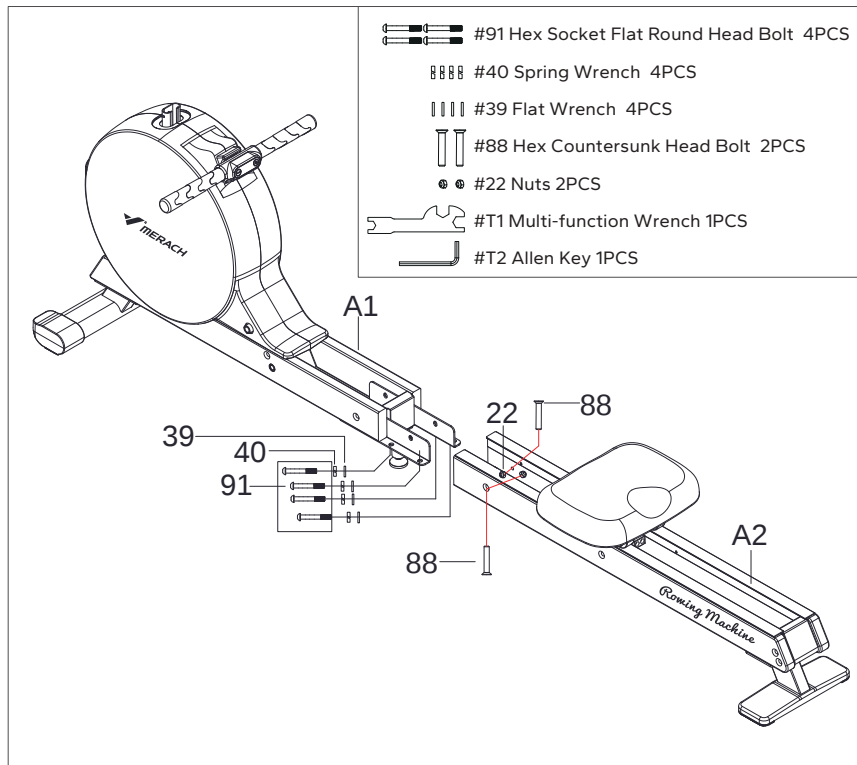
STEP4: Assemble Slide Rail

A. Attach the Slide Rail(A2) from the outside with 2PCS Hex Countersunk Head Bolt(88), 2PCS Nuts(22), the Multi-function Wrench(T1) and the Allen Key(T2).

B. Install the Slide Rail(A2) on the Main Frame(A1) with 4PCS Hex Socket Flat Round Head Bolt(91), 4PCS Spring Wrench(40) and 4PCS Flat Wrench(39) by the Multi-function Wrench(T1).

NOTE:

- It is recommended that two people assemble this step together.

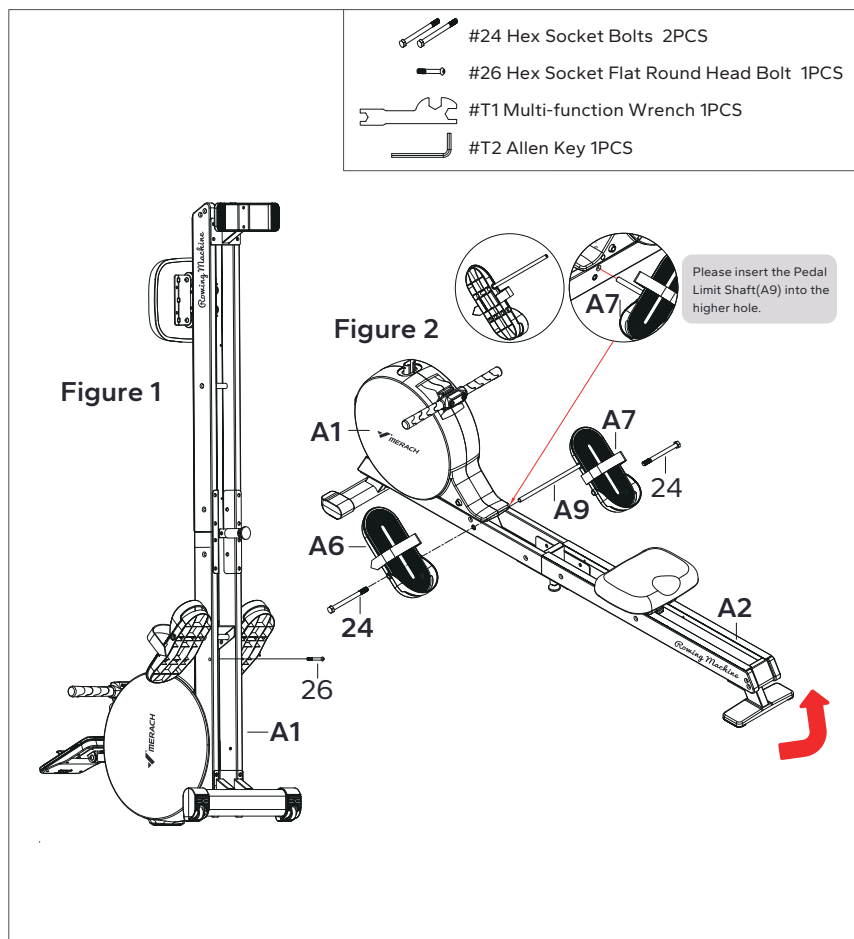


STEP5: Assemble Pedal

- A. Pass the Pedal Limit Shaft(A9) through the Right Pedal(A7), the Main Frame(A1) and the Right Pedal(A6) in sequence.
- B. Attach the Right Pedal(A7) and Left Pedal(A6) into the Main Frame(A1) with 2PCS Hex Socket Bolts(24) respectively.
- C. Tighten 2PCS Hex Socket Bolts(24) with the Multi-function Wrench(T1).
- D. Lift the machine up in the direction of the arrows (Figure1), fix the Pedal Limit Shaft(A9) with 1PCS Hex Socket Flat Round Head Bolt(26) and the Allen Key(T2) completely.

NOTE:

- It is recommended that two people assemble this step together.

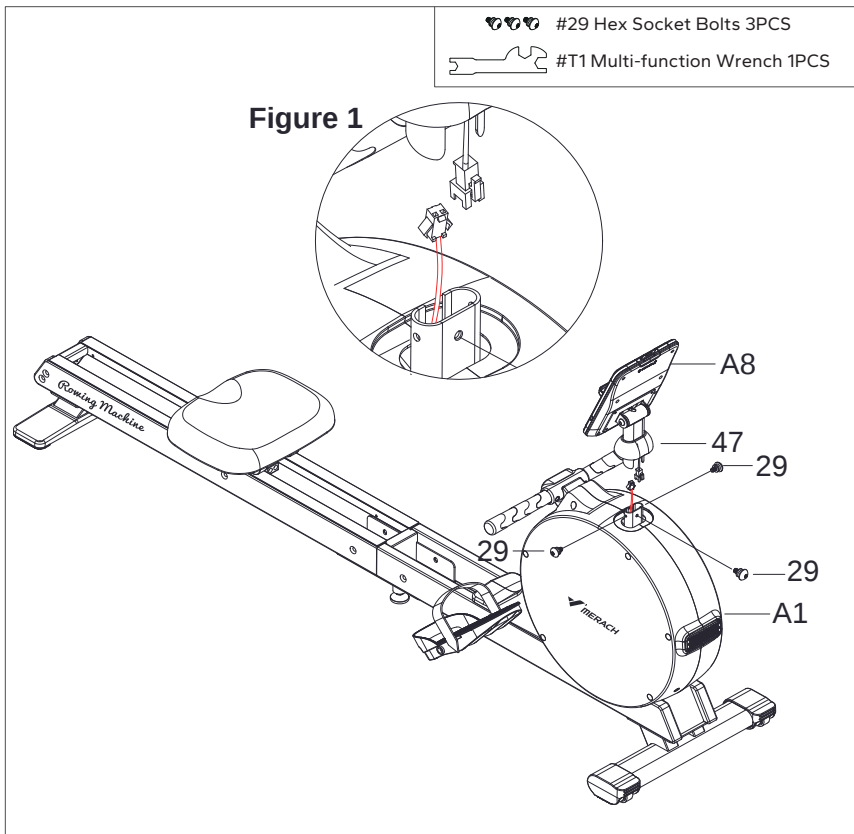


STEP6: Assemble Monitor

- A. Connect the wires of the Monitor(A8) with the Main Frame(A1)(Figure1).
- B. Attach the Monitor(A8) with the Main Frame(A1) with 3PCS Hex Socket Bolts(29) and the Multi-function Wrench(T1).
- C. Put the Decorative Cover(47) of the monitor into the groove of Main Frame(A1).

NOTE:

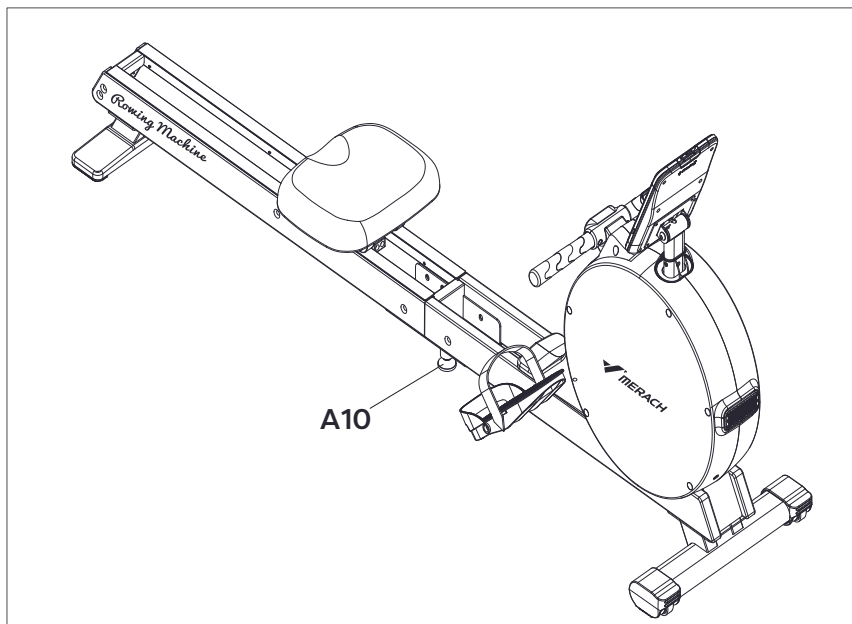
- The Hex Socket Bolts(29) includes the Spring Washers and Flat Washers.



ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

Foot Pad Adjustment Instructions

- When using, adjust the Support Foot Pad (A10) to 3-5 mm from the ground.
- If you find that the head of the machine is tilted after use, adjust the Support Foot Pad (A10) to 5-10 mm from the ground



Adjust Resistance Instructions

This equipment have three methods to adjust the resistance.

METHOD1:

Rotating the knob of Monitor(A8) to adjust the 16 Level Resistances.

- Clockwise Rotation: Increase Resistances (1-16).
- Counterclockwise Rotation: Decrease Resistance(16-1).

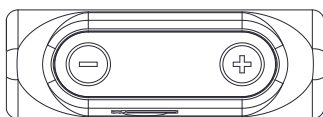


METHOD2:

Press the Wireless Handle to adjust the resistance.

"⊕" Button: Increase Resistances (1-16).

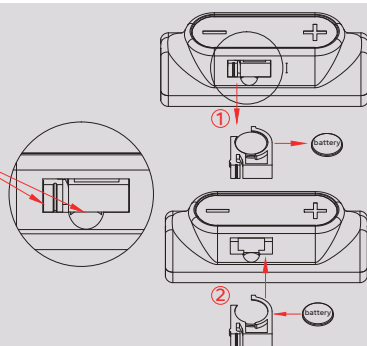
"⊖" button: Decrease Resistance(16-1).



Replace Battery Instructions

Pull out the battery compartment along the direction indicated by the arrow (Figure ①), replace the new battery, and then reinstall it into the battery compartment (Figure ②).

- The Mode of Button Battery is CR2032.



METHOD3:

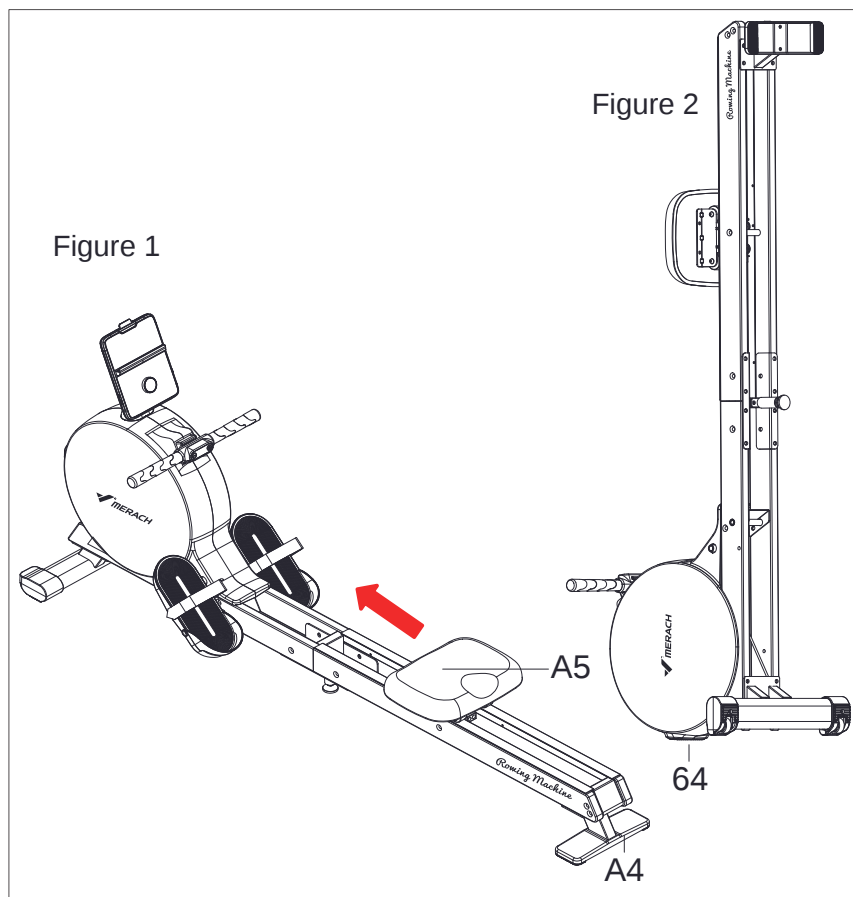
Adjust the resistance follow the Rehearsal Course Automatically.

Storage Instructions

- A. To prevent the Seat Cushion(A5) from sliding down, put it into the front end of the Slide Rail(A2) firstly.
- B. Grasp the Rear Foot Tube (A4) with both hands and lift the machine in the direction of the arrow until the Foot Pad(64) touch the ground at the same time.

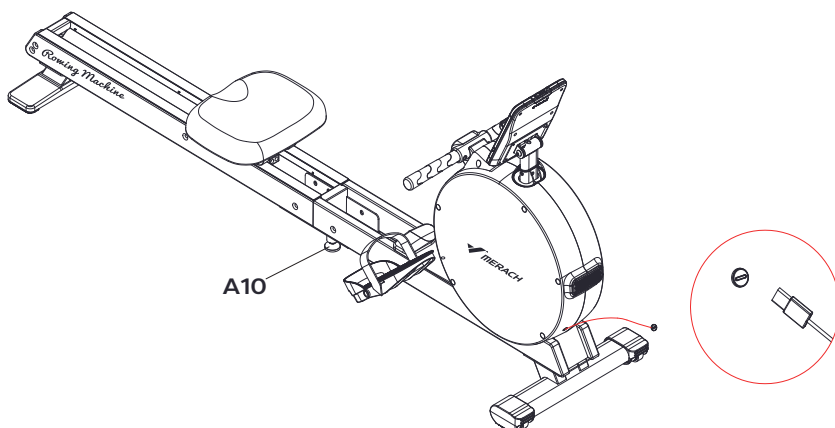
NOTE:

- Be sure to place the equipment against a wall or in front of a fixed surface when placed vertically.
- Be sure to place it in a safe place away from children to prevent them from being hit.



SELF-GENERATING SYSTEM OPERATING INSTRUCTIONS

1. Start by initiating motion; after the system receives the signal, turn the knob to power on. The machine enters standby mode and can be connected to the Bluetooth app or started directly.
2. Press the knob or operate the machine to commence normal movement. The knob will display workout parameters, and rotating it adjusts resistance levels.
3. During exercise, the built-in generator produces electricity to power the knob display and resistance adjustment. Extra energy is intelligently converted and stored in the built-in energy storage battery.
4. When exercise stops, the energy storage battery continues to supply power to the knob and resistance adjustment system. If there is no activity for 3 minutes, the knob enters sleep mode, and the battery power system goes into deep sleep to preserve energy.
5. If the device is unused for an extended period, the energy storage battery may experience slight power consumption, potentially leading to insufficient battery capacity. If the machine continuously runs without display or flickering, run the machine continuously for over 10 minutes to charge the energy storage battery. Alternatively, charge the battery through the universal USB-C port at the rear of the machine (Input: 5V $\overline{\text{---}}$ 1A). This ensures the battery has sufficient power to drive the knob and allows simultaneous charging during workout sessions.



INSTRUCTIONS OF MONITOR



I . Description of Instrument Functions

ITEM	DECRPTION	RANGE
TIME	Current time for exercise	00:00-99:59
/500m	Real-time estimation of time/500m at the current stroke speed	00:00-99:59
DIS	Current distance for exercise	0.0-9999 km
CAL	Current calories burned during the exercise	0.0-9999 Kcal
SPM	Number of a strokes per minute, indicating the stroke speed during exercising	0-9999
LEVEL	Current Resistance Level for exercise	1-16
SPEED	The distance of exercise per one hour	0.0-9999 km/h
TOC	The total strokes of all workout	0-9999
	Display the Bluetooth connect, not when Bluetooth heart rate is connected.	
Free Training Mode	When in standby, the speed window shows P01.	
Pause Mode	After stopping for more than 5 seconds during the movement, the device enters the pause mode and the speed window displays "PAU".	
APP	MERACH, KINOMAP	

II. Operation Guide

1. Press the knob of monitor or start exercise directly to enter the movement interface.

2. **Exercise Program Mode:** Rotating the knob to enter the exercise program mode (P01-P10) in the standby interface.

OPERATION: Rotating the knob to adjust;
short pressing the knob to entrance.

- a. Select the Exercise Program(P01-P10)
- b. Adjust the Countdown Time
- c. Start Exercise

3. **Countdown Mode:** In the standby interface, press the side button of monitor to enter the countdown mode.

The speed window show " L", and the time window flashes to display "30:00".

OPERATION: Rotating the knob to adjust;
short pressing the knob to entrance.

- a. Rotating the knob to select the time.
- b. Short press the side button switch to the **Distance Countdown Mode** (The **DIS** window flashes to display "5.00") and rotating the knob of monitor to adjust.
- c. Short press again the side button switch to the **Calorie Countdown Mode** (The **CAL** window flashes to display "5.00") and rotating the knob of monitor to adjust.
- d. After setting the countdown, short press the knob of monitor to start exercise.

4. Long press the side button for 3 seconds to reset the monitor.

III. Instructions for Mode

Exercise Program Mode Program

	Name	Time	Resistance Level															
P01	Newbie Training	Default 30 minutes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5	
P02	Interval Training	Default 30 minutes	3	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	2	
P03	Reduce Fat Training	Default 30 minutes	5	8	11	14	5	8	11	14	5	8	11	14	5	8	11	
P04	Mountain Training	Default 30 minutes	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	
P05	Cross-country Mode	Default 30 minutes	3	6	9	12	15	9	12	15	9	12	15	9	12	15	3	
P06	Highway Mode	Default 30 minutes	2	4	6	8	10	8	6	4	2	0	4	6	8	10	2	
P07	Rough Road Surface Mode	Default 30 minutes	6	12	7	14	8	16	5	10	6	12	7	14	8	16	6	
P08	Relaxing Training	Default 30 minutes	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	
P09	Endurance Training	Default 30 minutes	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	
P10	Race Mode	Default 30 minutes	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	

Countdown Mode

Mode	Name	Time	Instructions
M1	TIME	Time Countdown Mode Default 30 minutes	Starting resistance 1, the resistance is manually adjusted by the trainer, and the machine stops running after the countdown is over. If the movement continues, the data is cleared and the count is restarted.
M2	DISTANCE	Distance Countdown Mode Default 5.0 Km	Starting resistance 1, the resistance is manually adjusted by the trainer, and the machine stops running after the countdown is over. If the movement continues, the data is cleared and the count is restarted.
M3	KCAL	Kcal Countdown Mode Default 5.0 Kcal	Starting resistance 1, the resistance is manually adjusted by the trainer, and the machine stops running after the countdown is over. If the movement continues, the data is cleared and the count is restarted.

IV. Others

1. The electronic watch supports a 5-second pause for no-operation.
After 2 minutes, the data will be cleared and reset, and after 3 minutes, it will enter the "Sleep Mode" with the display turned off.
2. After Bluetooth connection, it is impossible to switch to the Exercise Program Mode and Countdown Mode.

V. Charging Function

Charge for other devices through the USB port or the USB-C port.

NOTE: The port is on the side of monitor.

VI. Error Description

E01: Motor malfunction

E05: Communication failure between the electronic meter and the lower control unit.



APP SETUP INSTRUCTIONS

Download and use of MERACH

1. To download the MERACH app, scan the QR code or search "MERACH" in the Apple App Store® or Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.

Download and use of KINOMAP



1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the corresponding fitness equipment
4. Turn on Bluetooth, and choose MERACH.
5. Select "Rowing machine", and find your "MRK-Q3-XXXX".
6. Start training and explore different workout methods.

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

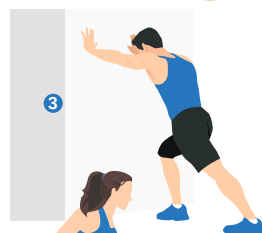
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.

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.

Repeat 3 times (see Figure 5).



Note: This machine is full body training equipment, please follow the above steps to warm up.

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible Solution
What should be done when the monitor is on but not tracking workout data?	Make sure one of the console cables on the back of the console is connected.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .
What should be done when the monitor is off?	Open the battery cover on the back of the monitor, and check whether the positive and negative poles of the battery are installed correctly or replace the battery.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .
What should be done when the rower can not be connected to the APP?	Check whether other members are connected to Bluetooth at the same time. If so, unbind and reconnect.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .
What should be done when there is noise in rowing?	You can apply some car polishing wax on belt.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .
What should be done when feeling no rowing resistance?	Check whether the handle falls off during the movement. The belt may be stuck in the pulley groove. Adjust the belt to the center of the pulley.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .
What to do when the whole machine shakes slightly or the footpads are lifted during exercise?	Check whether the front and rear leg tubes are fastened.
	Adjust the foot pads under the tubes until the whole machine is stable.
	Use the rower on a surface that has a better grip on the floor stabilizer, or purchase an exercise mat to hold the rower in place.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .
What should be done when the pedals wobble or the straps are loose?	Check whether the left and right foot straps are tight enough.
	Check whether the fixing screw of the middle pedal shaft at the bottom of the middle of the machine is tight enough.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 24) .

MAINTENANCE GUIDE

If you are a fitness enthusiast, then it's essential to keep your fitness equipment in good condition for optimal performance and longevity. Here are some crucial maintenance steps to follow:

Keep the Equipment Clean:

It's crucial to maintain cleanliness by wiping down the surfaces with a mild cleaner, especially the parts that come into frequent contacts, such as the handles, seat, and rail. Avoid using acidic or alkaline cleaners, and refrain from using water or cleaners on the digital display screen. Pay extra attention to the slide rail ensuring it remains clean and is running smoothly.

Regularly Check Moving Parts:

Regularly inspect the moving parts such as the arms, wheels, pedals, etc., to ensure they are functioning smoothly and free of damage. If you notice any malfunctions, get them repaired as soon as possible, and regularly lubricate the moving parts to keep them running smoothly.

Inspect Electronic Components:

Regularly inspect the electronic components, such as the display screen, wires, and sensors, to ensure they are in good condition. If you notice any damage or malfunctions, contact the **MERACH TEAM**.

Check and Tighten Hardware:

Regularly check the hardware such as screws and bolts, for looseness and tighten them as needed. Regular use of the equipment can cause vibrations that may loosen parts over time, so tightening them regularly will keep your equipment in top condition.

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.

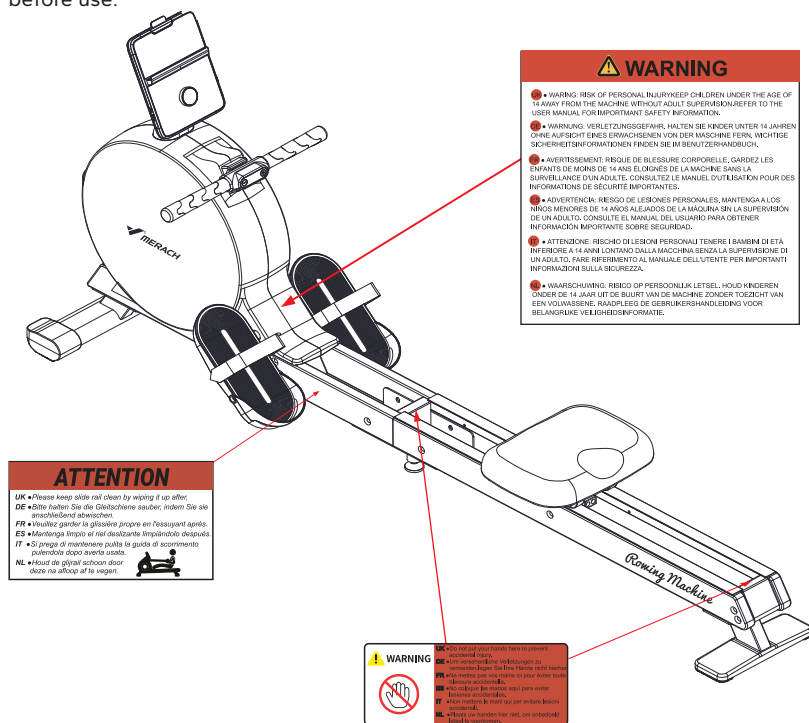
If you notice any wear and tear on your machine during your regular inspection that may require replacement, please contact us at **support.eu@merach.com**.

WARNING DECAL PLACEMENT

PLEASE KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE & REFERENCE.

DO NOT DISCARD

This drawing shows the locations of the important Safety and Warning Decals. Please ensure any user of the unit familiarizes themselves with Safety and Warning guidelines before use.



Note: The decals may not be shown at actual size.

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH NovaRow Q3 Self-generating Electromagnetic Rowing Machine
Model	MR-R21
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** 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** or Phone Support:

 **44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL**

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.**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

- Es ist sehr wichtig, dass Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen, bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen und benutzen. Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts kann ein sicheres und effektives Training erreicht werden. Es ist wichtig, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen des Trainingsgeräts vertraut sind.
- Vor der Benutzung des Trainingsgeräts sollte der Benutzer einen Arzt über seinen körperlichen Zustand befragen, um zu verhindern, dass es während des Trainings zu Sicherheitsunfällen kommt, die eine normale Durchführung des Trainings unmöglich machen. Wenn sich der Benutzer wegen einer Erkrankung wie z.B. Herz, Blutdruck, Cholesterin usw. in Behandlung befindet, ist es wichtig, dass er vor dem Training einen Arzt aufsucht.
- Achten Sie beim Training immer auf den Zustand Ihres Körpers, falsche Trainingsmethoden können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie die folgenden Unwohlseins-symptome haben (einschließlich: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Halo, Schwindel und Übelkeit usw.), brechen Sie das Training bitte sofort ab und lassen Sie sich rechtzeitig von einem Arzt untersuchen und bestätigen, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Trainingsgeräten fern, da diese nur für Erwachsene bestimmt sind.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf eine harte, ebene Fläche mit einer Schutzschicht auf dem Boden oder Teppich, um Schäden am Boden zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät einen Abstand von mindestens 0,6 m zu jedem Hindernis hat.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung des Trainingsgeräts alle Schrauben und Muttern, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen und sicher zu benutzen sind.
- Die sichere Benutzung des Trainingsgeräts kann nur durch regelmäßige Reparatur und Wartung der Teile gewährleistet werden, die anfällig für Beschädigungen, Abnutzung und Bruch sind.
- Es muss sichergestellt werden, dass das Gerät gemäß den Richtlinien in der Gebrauchsanweisung verwendet wird. Wenn beim Zusammenbau oder bei der Wartung defekte Teile gefunden werden oder wenn während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche zu hören sind, stoppen Sie den Betrieb und den Gebrauch sofort und stellen Sie sicher, dass alle Probleme gelöst sind, bevor Sie fortfahren.
- Achten Sie bei der Benutzung des Trainingsgeräts auf Ihre Kleidung und versuchen Sie, schlichte Kleidung zu tragen. Vermeiden Sie weite Kleidung, da sie sich an einigen Stellen des Geräts verfangen kann, was die Bedienung verhindert und Sie möglicherweise auf dem Gerät einklemmt.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

- Wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, gehen Sie dabei sicher vor und verwenden Sie gegebenenfalls geeignete Handhabungsmethoden oder lassen Sie sich von einer anderen Person helfen.
- Wenn Sie das Trainingsgerät in aufrechter Position aufstellen, stellen Sie es immer an einer Wand oder vor einer festen Oberfläche auf, und stellen Sie es immer in sicherer Entfernung von Kindern auf, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lassen Sie nicht zu, dass zwei oder mehr Personen das Gerät gleichzeitig benutzen. Das Rudergerät ist ein geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und die maximale Belastbarkeit beträgt 180 kg.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Wenn die Maschine stoppt, nähern Sie sich der Maschine und verlassen Sie sie in der durch den Sicherheitsausgang angezeigten Richtung. Wenn Sie von diesem Gerät absteigen möchten, müssen Sie das Gerät vollständig stoppen.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Verbraucher bestimmt.

Anweisungen zur sicheren Verwendung

Wartung

- Die Qualität des Wassers im Tank erfordert eine schrittweise Wartung. Wir empfehlen dringend die Verwendung von normalem Leitungswasser, das die Elemente enthält, die den Wassertank vor Korrosion durch Bakterien, Algen usw. schützen. Im Wassertank sind Chlor und andere Chemikalien vorhanden.
- Das Chlor im Tank muss mit Hilfe von Reinigungstabletten (oder Wasserblau) erneuert werden. Chlor baut sich mit dem Licht ab: Bei indirektem Sonnenlicht beträgt die Abbauphase von Chlor etwa 6 Monate; unter künstlichen Lichtverhältnissen baut sich Chlor in etwa 2 Jahren ab. Im Allgemeinen sollten Sie im Durchschnitt alle 6 Monate eine Reinigungstablette (oder Wasserblau) in den Wassertank geben.
- Wenn Sie bemerken, dass sich das Wasser zu verschlechtern beginnt, geben Sie sofort eine Reinigungstablette (oder Wasserblau) in den Wassertank. Wenn das Wasser trübe wird, empfehlen wir, den Tank zu leeren und mit sauberem Wasser zu spülen, ihn mit sauberem Leitungswasser aufzufüllen und eine Reinigungstablette hinzuzufügen.
- Geben Sie keine Chlorbleiche in den Wassertank, da dies zu irreparablen Schäden am Tank führen kann, der aus Polycarbonat besteht.



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-R21 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.

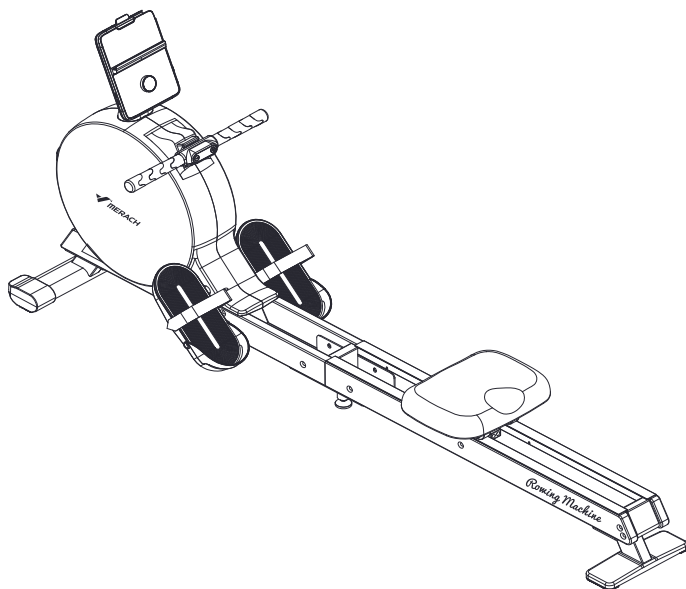
Manufactured by:

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:

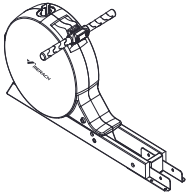
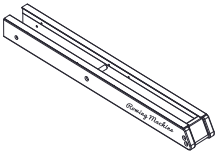
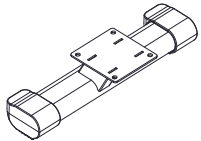
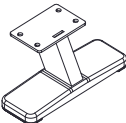
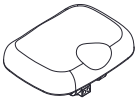
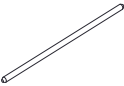
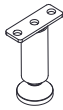
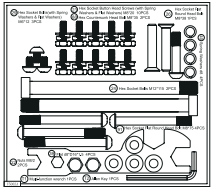
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

SPEZIFIKATIONEN



Produktname:	MERACH NovaRow Q3 Self-generating Electromagnetic Rowing Machine
Modell:	MR-R21
Widerstände:	16 magnetische Widerstände
Gewichtskapazität:	180kg
Empfohlene Trainingszeit:	Innerhalb von 60 Minuten
Geräteabmessungen:	L1786*W453*H798mm
Nettogewicht:	25.5kg
Funkfrequenz:	2.4 GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480 MHz
Maximale HF-Leistung:	1.48 dBm

LISTE DER TEILE UND ZUBEHÖRTEILE

 A1 Haupttrahmen	 A2 Gleitschiene	 A3 Vorderes Fußrohr
 A4 Hinteres Fußrohr	 A5 Sitzpolster	 A6 Linkes Pedal
 A7 Rechtes Pedal	 A8 Monitor	 A9 Pedalbegrenzungswelle
 A10 Stützfußpad	 A11 Bedienungsanleitung	 A12 Schrauben und Sätze

MONTAGEANLEITUNG



Tips

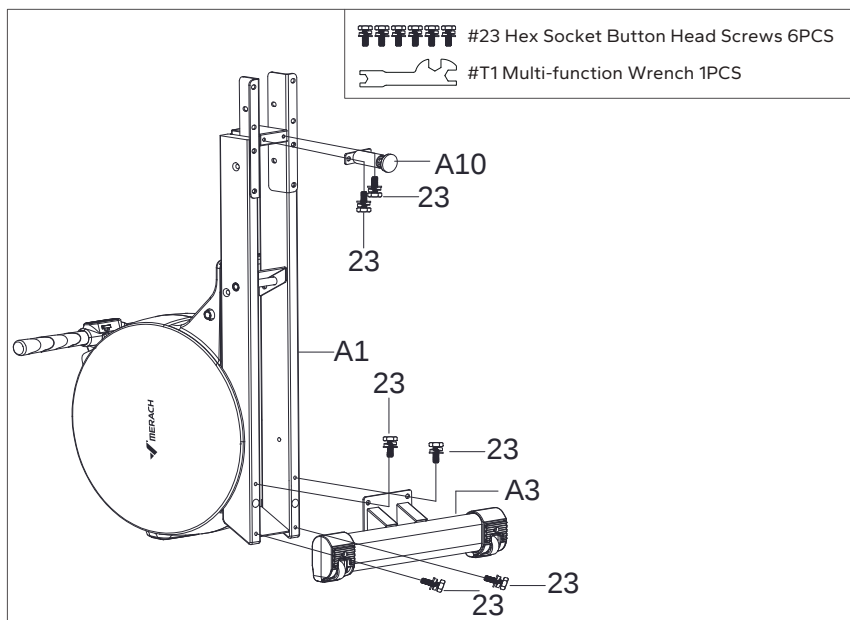
Scan QR code to watch installation video

SCHRITT 1: Vorderes Fußrohr und Stützfußpad zusammenbauen

- A. Befestigen Sie das vordere Fußrohr (#A3) mit 4 Innensechskant-Halbrundkopfschrauben (#23) am Hauptrahmen (#A1) mit dem Multifunktionsschlüssel (#T1).
- B. Befestigen Sie das Stützfußpad (#A10) mit 2 Innensechskant-Halbrundkopfschrauben (#23) am Hauptrahmen (#A1) mit dem Multifunktionsschlüssel (#T1).

HINWEIS:

- Um zu verhindern, dass das Gerät umkippt, wird empfohlen, dass zwei Personen diesen Schritt zusammen ausführen.
- Die Innensechskant-Halbrundkopfschrauben (#23) enthalten die Federringe und Unterlegscheiben.

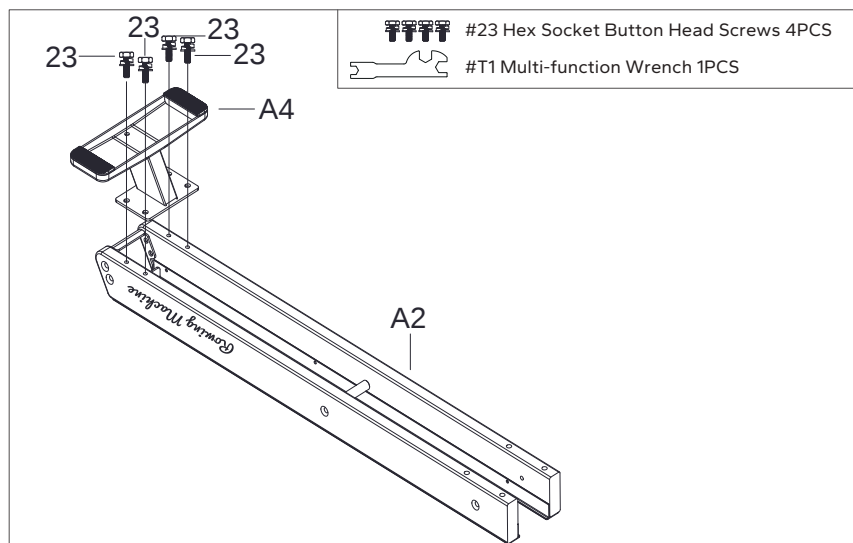


SCHRITT 2: Hinteres Fußrohr montieren

A. Befestigen Sie das hintere Fußrohr (#A4) mit 4 Innensechskant-Halbrundkopfschrauben (#23) mit dem Multifunktionsschlüssel (#T1) an der Gleitschiene (#A3).

HINWEIS:

- Bitte überprüfen Sie vor dem nächsten Schritt, ob alle Schrauben festgezogen sind.
- Die Innensechskant-Halbrundkopfschrauben (#23) enthalten die Federringe und Unterlegscheiben.

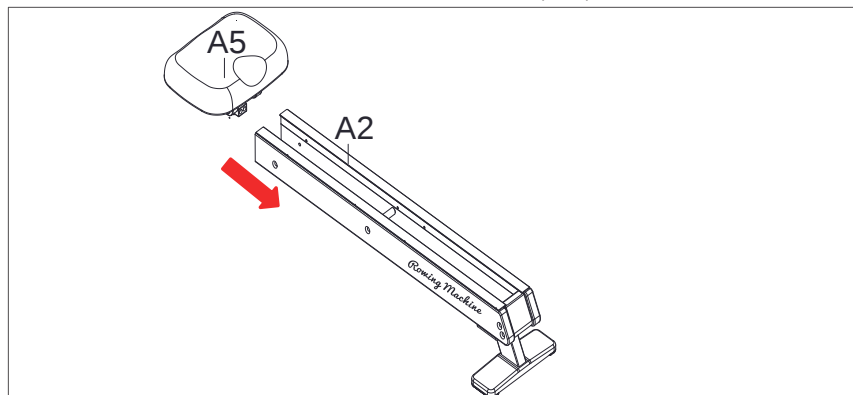


SCHRITT 3: Sitzkissen montieren

A. Setzen Sie das Sitzpolster (#A5) in Pfeilrichtung in die Gleitschiene (#A2) ein.

HINWEIS:

- Wie gezeigt, achten Sie darauf, dass das Sitzpolster (#A5) in die richtige Richtung zeigt.



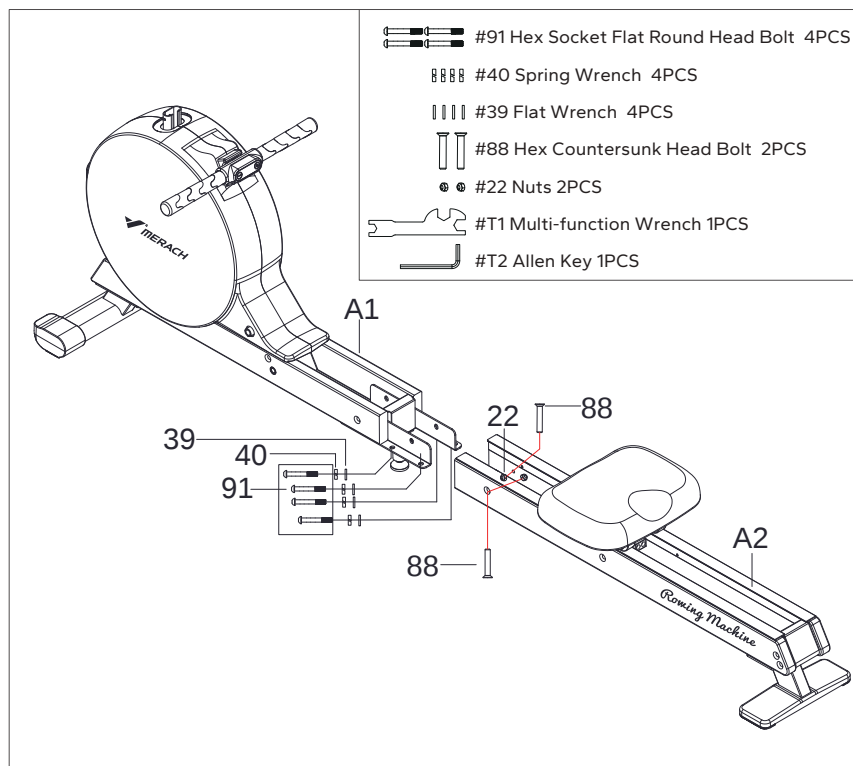
SCHRITT 4: Gleitschiene montieren

A. Befestigen Sie die Gleitschiene (A2) von außen mit zwei Senkkopfschrauben (88), zwei Muttern (22), dem Multifunktionsschlüssel (T1) und dem Inbusschlüssel (T2).

B. Montieren Sie die Gleitschiene (A2) am Hauptrahmen (A1) mit vier Innensechskant-Flachrundschraben (91), vier Federschlüsseln (40) und vier Gabelschlüsseln (39) mithilfe des Multifunktionsschlüssels (T1).

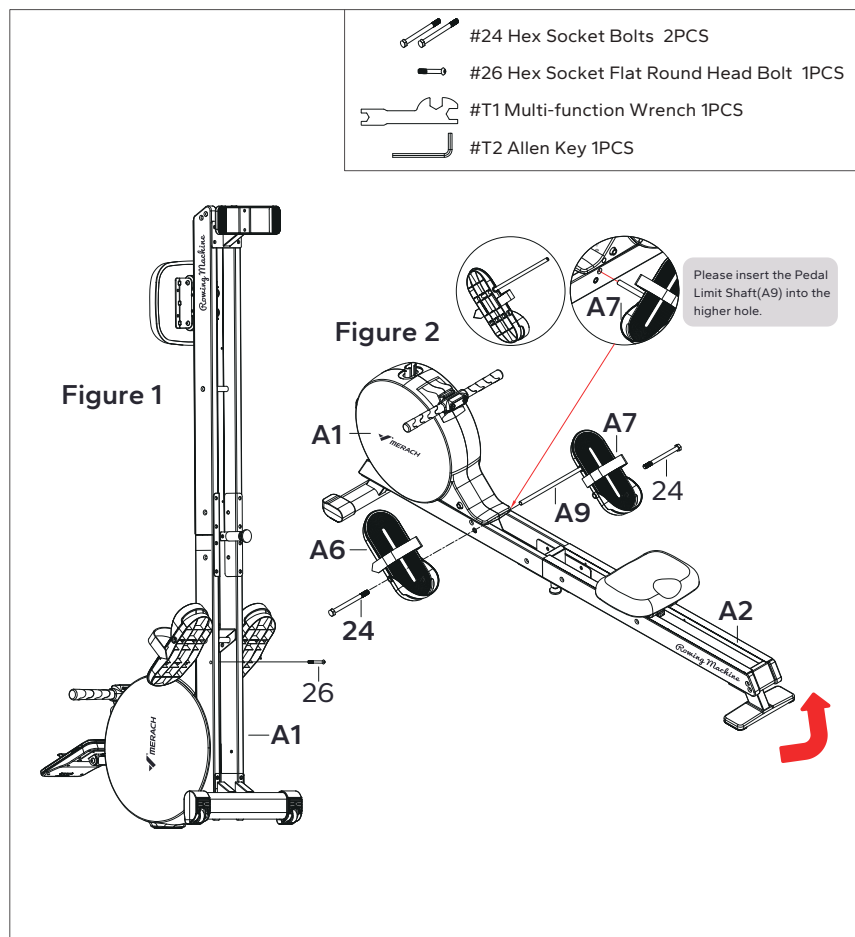
HINWEIS:

- Es wird empfohlen, diese Montage von zwei Personen durchzuführen.



SCHRITT5: Pedal montieren

- A. Führen Sie die Pedalbegrenzungswelle (#A9) nacheinander durch das rechte Pedal (#A7), den Hauptrahmen (#A1) und das linke Pedal (#A6).
- B. Befestigen Sie das rechte Pedal (#A7) und das linke Pedal (#A6) mit jeweils 2 Innensechskantschrauben (#24) am Hauptrahmen (#A1).
- C. Ziehen Sie die 2 Innensechskantschrauben (#24) mit dem Multifunktionsschlüssel (#T1) fest.
- D. Heben Sie das Gerät in Pfeilrichtung an (Abbildung 1) und befestigen Sie die Pedalbegrenzungswelle (#A9) mit 1 Innensechskant-Flachrundschrube (#26) und dem Inbusschlüssel (#T2) vollständig.

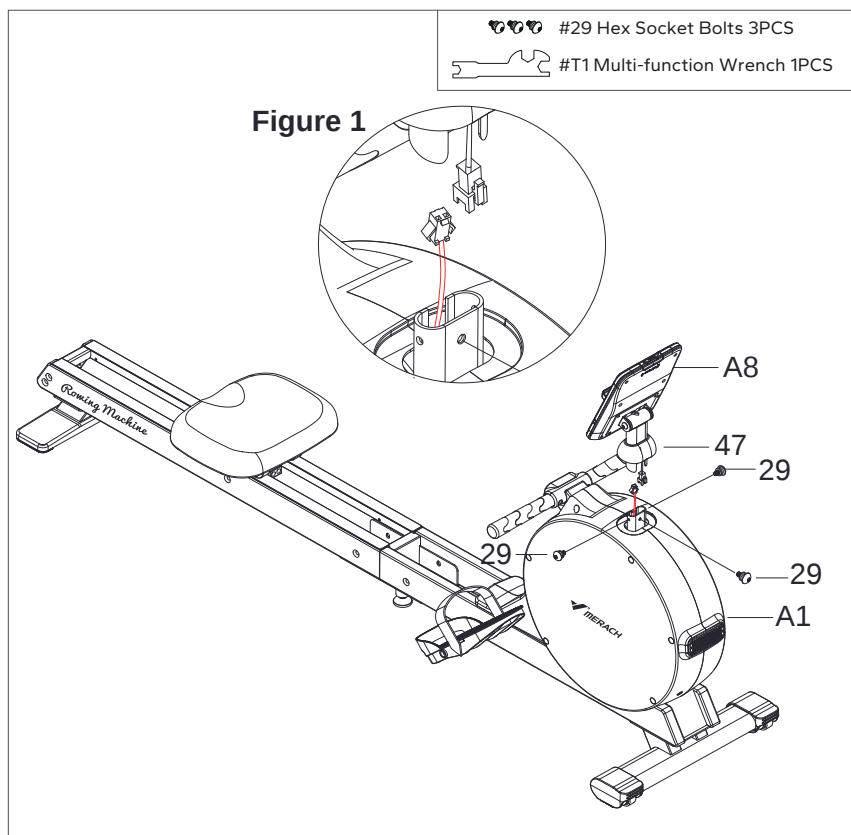


SCHRITT6: Monitor montieren

- A. Verbinden Sie die Kabel des Monitors (#A8) mit dem Hauptrahmen (#A1) (Abbildung 1).
- B. Befestigen Sie den Monitor (#A8) mit dem Hauptrahmen (#A1) mit 3 Innensechskantschrauben (#29) und dem Multifunktionsschlüssel (#T1).
- C. Setzen Sie die dekorative Abdeckung (47) des Monitors in die Nut des Hauptrahmens (A1) ein.

HINWEIS:

- Die Innensechskantschrauben (#29) umfassen die Federscheiben und Unterlegscheiben.

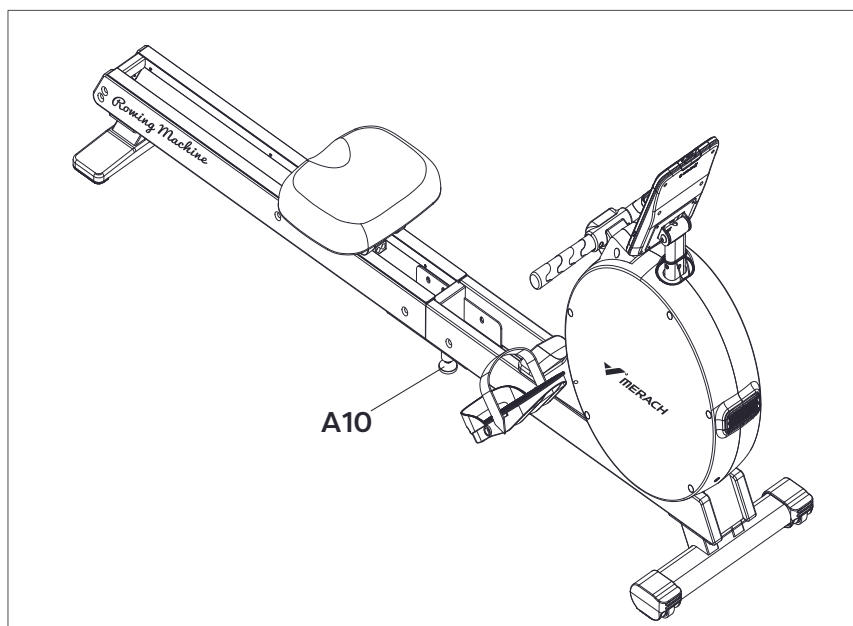


EINSTELLUNGSHINWEISE

Anweisungen zum Einstellen des Fußpads

- Stellen Sie das Stützfußpad (#A10) bei der Benutzung auf einen Abstand von 3-5 mm
- zum Boden ein.

Wenn Sie feststellen, dass der Kopf des Geräts nach dem Gebrauch geneigt ist, stellen Sie das Stützfußpad (#A10) auf 5-10 mm vom Boden entfernt ein.



Anweisungen zum Einstellen des Widerstands

Dieses Gerät verfügt über drei Methoden zur Einstellung des Widerstands.

METHODE 1:

Drehen Sie den Knopf von Monitor (#A8), um die 16 Widerstände einzustellen.

- Drehung im Uhrzeigersinn: Widerstand erhöhen (1-16).
- Drehung gegen den Uhrzeigersinn: Widerstand verringern (16-1).

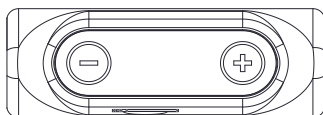


METHODE 2:

Drücken Sie den drahtlosen Griff, um den Widerstand einzustellen.

"⊕" Taste: Widerstand erhöhen (1-16).

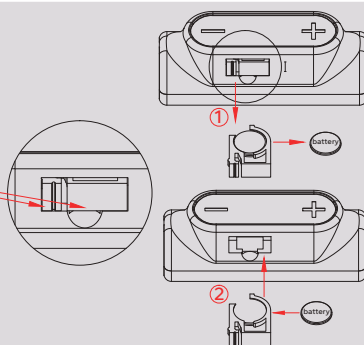
"⊖" Taste: Widerstand verringern (16-1).



Anleitung zum Batteriewechsel

Ziehen Sie das Batteriefach in Pfeilrichtung heraus (Abbildung ①), legen Sie die neue Batterie ein und setzen Sie sie anschließend wieder in das Batteriefach ein (Abbildung ②).

The Mode of Button Battery is CR2032.



METHODE 3:

Stellen Sie den Widerstand ein und folgen Sie automatisch dem Übungsablauf.

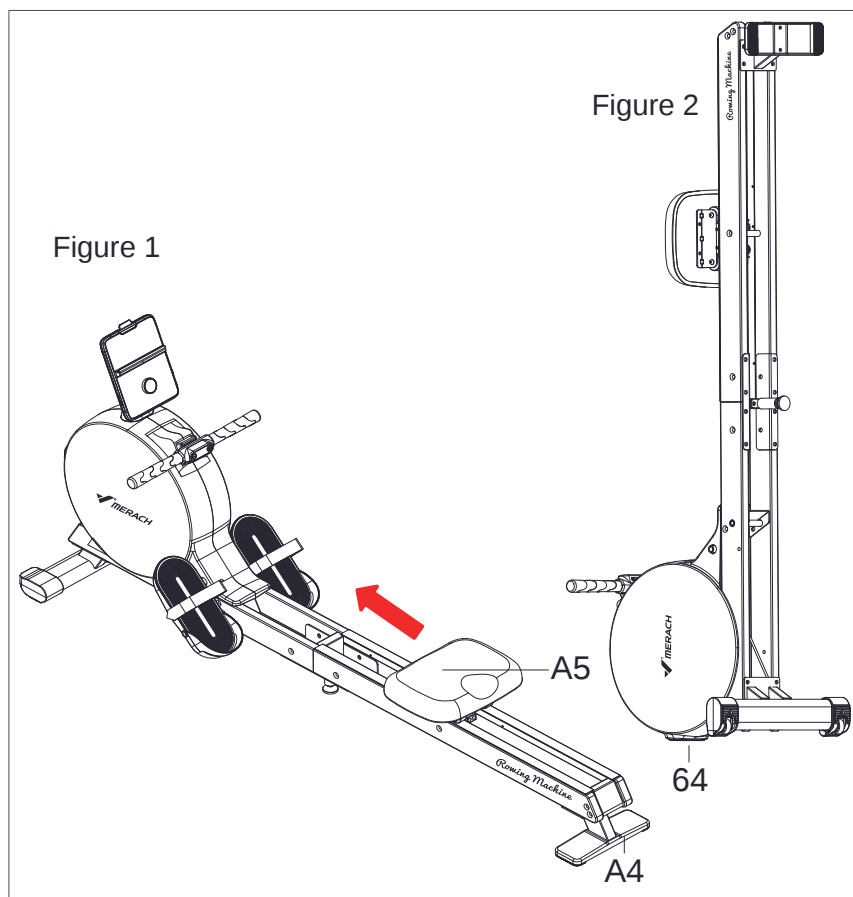
Lagerhinweise

A. Um zu verhindern, dass das Sitzpolster (#A5) herunterrutscht, setzen Sie es zuerst in das vordere Ende der Gleitschiene (#A2) ein.

B. Fassen Sie das hintere Fußrohr (#A4) mit beiden Händen und heben Sie das Gerät in Pfeilrichtung an, bis die Fußpads (#64) gleichzeitig den Boden berühren.

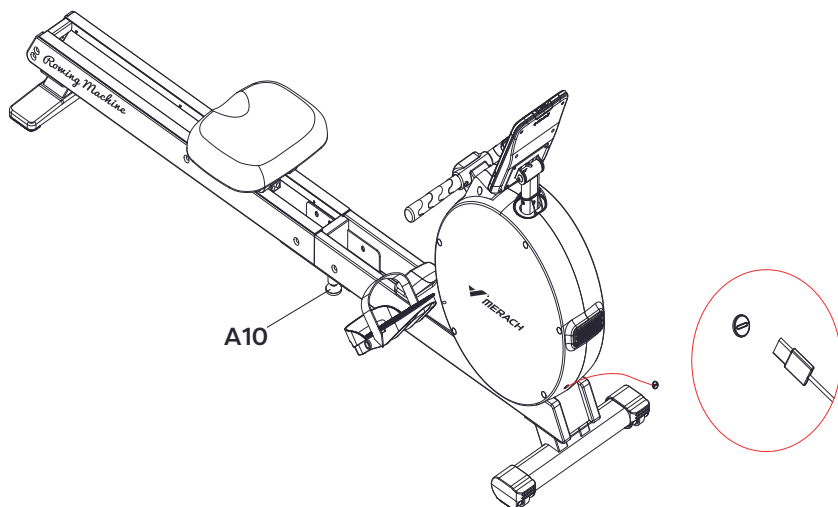
HINWEIS:

- Achten Sie darauf, dass das Gerät bei vertikaler Aufstellung an einer Wand oder vor einer festen Oberfläche steht.
- Stellen Sie das Gerät an einem sicheren Ort auf, damit Kinder nicht getroffen werden können.



BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DAS ENERGIEAUTARKE SYSTEM

1. Beginnen Sie mit der Inbetriebnahme; nachdem das System das Signal empfangen hat, drehen Sie den Knopf zum Einschalten. Die Maschine wechselt in den Standby_x0002_Modus und kann mit der Bluetooth-App verbunden oder direkt gestartet werden.
2. Drücken Sie den Knopf oder betätigen Sie die Maschine, um die normale Bewegung zu starten. Der Knopf zeigt Trainingsparameter an, und durch Drehen können Widerstandsstufen eingestellt werden.
3. Während des Trainings erzeugt der eingebaute Generator Strom, um den Knopf und die Widerstandseinstellung mit Energie zu versorgen. Überschüssige Energie wird intelligent umgewandelt und im eingebauten Energiespeicher gespeichert.
4. Nachdem das Training beendet ist, liefert der Energiespeicher weiterhin Strom für den Knopf und das Widerstandseinstellungssystem. Wenn etwa 3 Minuten lang keine Aktivität erfolgt, geht der Knopf in den Ruhezustand über, und das Batterieversorgungssystem wechselt in den Tiefschlaf, um die Energie zu erhalten.
5. Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, kann der Energiespeicher eine geringfügige Stromaufnahme haben, was zu einer unzureichenden Batteriekapazität führen kann. Wenn die Maschine kontinuierlich ohne Anzeige oder mit Flackern läuft, betreiben Sie die Maschine kontinuierlich für mehr als 10 Minuten, um den Energiespeicher aufzuladen. Alternativ können Sie die Batterie über den universellen USB-C-Anschluss an der Rückseite der Maschine aufladen (Eingang: 5V=1A). Dies stellt sicher, dass die Batterie ausreichend Leistung hat, um den Knopf anzutreiben, und ermöglicht gleichzeitig das Aufladen während des Trainings.



ANWEISUNGEN FÜR DEN MONITOR



Bluetooth Verbindungsstatus anzeigen

ITEM	DECRPTION	RANGE
TIME	Aktuelle Trainingszeit	00:00-99:59
/500m	Echtzeit-Schätzung der Zeit/500m bei der aktuellen Schlaggeschwindigkeit	00:00-99:59
DIS	Aktuelle zurückgelegte Strecke	0.0-9999 km
CAL	Aktuelle Kalorien, die während der Übung verbrannt wurden	0.0-9999 Kcal
SPM	Anzahl der Bewegungen pro Minute, wodurch die Geschwindigkeit der Bewegungen während des Trainings angezeigt wird	0-9999
LEVEL	Current Resistance Level for exercise	1-16
SPEED	The distance of exercise per one hour	0.0-9999 km/h
TOC	The total strokes of all workout	0-9999
	Display the Bluetooth connect, not when Bluetooth heart rate is connected.	
Freier Trainingsmodus	When in standby, the speed window shows P01.	
Pausenmodus	After stopping for more than 5 seconds during the movement, the device enters the pause mode and the speed window displays "PAU".	
APP	MERACH, KINOMAP	

II. Betriebshinweise

1. Drücken Sie den Knopf des Monitors oder starten Sie das Training direkt, um die Bewegungsschnittstelle aufzurufen.

2. Trainingsprogramm-Modus: Drehen Sie den Knopf, um den Trainingsprogramm-Modus (P01-P10) in der Standby-Schnittstelle aufz

BETRIEB: Den Knopf zum Einstellen drehen; Kurzes Drücken des Knopfes zum Einstellen.

- ① Wählen Sie das Trainingsprogramm (P01-P10)
- ② Einstellen der Countdownzeit
- ③ Übung starten

3. Countdown-Modus: Drücken Sie im Standby-Modus die Seitentaste des Monitors, um den Countdown-Modus im Standby-Modus zu aktivieren. Im Geschwindigkeitsfenster wird „L“ angezeigt, und im Zeitfenster blinkt die Anzeige „30:00“.

BETRIEB: Den Knopf zum Einstellen drehen; Kurzes Drücken des Knopfes zum Einstellen.

- ① Drehen Sie den Knopf, um die Zeit zu wählen.
- ② Drücken Sie kurz die Seitentaste, um in den Entfernungs-Countdown-Modus zu wechseln (Anzeige „5.00“) und drehen Sie den Drehknopf des Monitors, um ihn einzustellen.
- ③ Drücken Sie kurz die Seitentaste, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu wechseln (Anzeige „50“) und drehen Sie den Drehknopf des Monitors, um ihn einzustellen.
- ④ Drücken Sie kurz auf den Knopf des Monitors, um das Training zu starten.

4. Halten Sie die seitliche Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Monitor zurückzusetzen.

III.Anweisungen für Modus

Trainingsprogramm-Modus

	Name	Zeit	Widerstandsgrad															
P01	Einsteigertraining	Voreinstellung 30 Minuten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5	
P02	Intervalltraining	Voreinstellung 30 Minuten	3	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	2	
P03	Fettabbautraining	Voreinstellung 30 Minuten	5	8	11	14	5	8	11	14	5	8	11	14	5	8	11	
P04	Bergtraining	Voreinstellung 30 Minuten	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	
P05	Geländemodus	Voreinstellung 30 Minuten	3	6	9	12	15	9	12	15	9	12	15	9	12	15	3	
P06	Autobahnmodus	Voreinstellung 30 Minuten	2	4	6	8	10	8	6	4	2	0	4	6	8	10	2	
P07	Modus für raue Straßenbeläge	Voreinstellung 30 Minuten	6	12	7	14	8	16	5	10	6	12	7	14	8	16	6	
P08	Entspannungstraining	Voreinstellung 30 Minuten	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	
P09	Ausdauertraining	Voreinstellung 30 Minuten	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	16	8	16	16	
P10	Rennmodus	Voreinstellung 30 Minuten	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	

Countdown-Modus

Modus	Name	Zeit	Anweisungen
M1	ZEIT	Zeit Countdown-Modus Standard: 30 Minuten	Ab Widerstand 1 wird der Widerstand vom Trainierenden manuell eingestellt, und das Gerät hält nach Ablauf des Countdowns an. Wenn die Bewegung fortgesetzt wird, werden die Daten gelöscht und die Zählung wird neu gestartet.
M2	DISTANZ	Countdown-Modus für die Entfernung Standard: 5,0 km	Ab Widerstand 1 wird der Widerstand vom Trainierenden manuell eingestellt, und das Gerät hält nach Ablauf des Countdowns an. Wenn die Bewegung fortgesetzt wird, werden die Daten gelöscht und die Zählung wird neu gestartet.
M3	KCAL	Kcal-Countdown-Modus Standard: 5,0 kcal	Ab Widerstand 1 wird der Widerstand vom Trainierenden manuell eingestellt, und das Gerät hält nach Ablauf des Countdowns an. Wenn die Bewegung fortgesetzt wird, werden die Daten gelöscht und die Zählung wird neu gestartet.

IV. Sonstige

- Die elektronische Uhr unterstützt eine 5-sekündige Pause bei Nichtbetrieb. Nach 2 Minuten werden die Daten gelöscht und zurückgesetzt, und nach 3 Minuten geht sie in den "Schlafmodus" über, wobei der Bildschirm ausgeschaltet wird.
- Nach der Bluetooth-Verbindung ist es nicht möglich, in den Trainingsprogramm-Modus und den Countdown-Modus zu wechseln.

V. Aufladefunktion

Laden Sie andere Geräte über den USB-Anschluss oder den USB-C-Anschluss auf.

VI. Fehlerbeschreibung

E01: Motorstörung

E04: Motorüberlastung

E05: Kommunikationsfehler zwischen dem elektronischen Zähler und der unteren Steuereinheit.

MERACH APP EINRICHTUNG ERACH

MERACH herunterladen und verwenden

1. Um die MERACH-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "MERACH" im Apple App Store® oder Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Öffnen Sie die MERACH-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple - iPhone ist, beachten Sie bitte den Pfad: Profil> Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschte Sprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.

Download und Nutzung von KINOMAP



1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät aus.
4. Schalten Sie Bluetooth ein, und wählen Sie FTMS.
5. Wählen Sie "Rudergerät", und suchen Sie Ihr "MRK-Q3-XXXX".
6. Starten Sie das Training und erkunden Sie verschiedene Trainingsmethoden.

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).



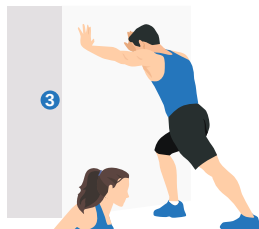
2. Kniesehne im Sitzen dehnen

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 sich 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).



Hinweis: Dieses Gerät ist für das Ganzkörpertraining konzipiert. Bitte befolgen Sie die oben genannten Schritte zum Aufwärmen.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Lösung
Was muss ich tun, wenn der Monitor eingeschaltet ist, aber keine Trainingsdaten anzeigt?	Stellen Sie sicher, dass eines der Geratekabel an der Rückseite des Geräts angeschlossen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 49) .
Was ist zu tun, wenn der Monitor ausgeschaltet ist?	Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Monitors und überprüfen Sie, ob die Plus- und Minuspol der Batterie richtig eingelegt sind oder tauschen Sie die Batterie aus.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 49) .
Was ist zu tun, wenn das Rudergerät nicht mit der APP verbunden werden kann?	Check whether other members are connected to Bluetooth at the same time. If so, unbind and reconnect.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 49) .
Anwendungsbereich.	You can apply some car polishing wax on belt.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 49) .
Was ist zu tun, wenn es beim Rudern zu Geräuschen kommt?	Check whether the handle falls off during the movement. The belt may be stuck in the pulley groove. Adjust the belt to the center of the pulley.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 49) .
Was ist zu tun, wenn das gesamte Gerät leicht wackelt oder die Fußpolster während des Trainings angehoben werden?	Check whether the front and rear leg tubes are fastened.
	Adjust the foot pads under the tubes until the whole machine is stable.
	Use the rower on a surface that has a better grip on the floor stabilizer, or purchase an exercise mat to hold the rower in place.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 49) .
Was ist zu tun, wenn die Pedale wackeln oder die Riemen locker sind?	Check whether the left and right foot straps are tight enough.
	Check whether the fixing screw of the middle pedal shaft at the bottom of the middle of the machine is tight enough.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 49) .

WARTUNG UND PFLEGE

Wenn Sie ein Fitness-Enthusiast sind, ist es wichtig, Ihre Fitnessgeräte in gutem Zustand zu halten, um optimale Leistung und Langlebigkeit zu gewährleisten. Hier sind einige wichtige Wartungsschritte, die Sie befolgen sollten:

Halten Sie das Gerät sauber:

Es ist wichtig, Sauberkeit zu wahren, indem Sie die Oberflächen mit einem milden Reinigungsmittel abwischen, insbesondere die Teile, die häufig in Kontakt kommen, wie Griffe, Sitz und Schiene. Vermeiden Sie die Verwendung von sauren oder alkalischen Reinigern und verwenden Sie kein Wasser oder Reiniger auf dem digitalen Display. Achten Sie besonders auf die Schiene und stellen Sie sicher, dass sie sauber und reibungslos läuft.

Überprüfen Sie regelmäßig bewegliche Teile:

Überprüfen Sie regelmäßig bewegliche Teile wie Arme, Räder, Pedale usw. um sicherzustellen, dass sie reibungslos funktionieren und frei von Beschädigungen sind. Wenn Sie Funktionsstörungen feststellen, lassen Sie sie so schnell wie möglich reparieren und schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig, um einen reibungslosen Betrieb sicherzustellen.

Inspektion der elektronischen Komponenten:

Überprüfen Sie regelmäßig die elektronischen Komponenten wie das Display, Kabel und Sensoren, um sicherzustellen, dass sie sich in gutem Zustand befinden. Wenn Sie Beschädigungen oder Funktionsstörungen feststellen, wenden Sie sich an das MERACH-TEAM.

Überprüfen und Festziehen von Befestigungselementen:

Überprüfen Sie regelmäßig die Befestigungselemente wie Schrauben und Bolzen auf Lockerheit und ziehen Sie sie bei Bedarf fest. Die regelmäßige Nutzung des Geräts kann Vibrationen verursachen, die im Laufe der Zeit Teile lockern können, daher sollten Sie sie regelmäßig festziehen, um Ihr Gerät in Top-Zustand zu halten.

Durch Befolgung dieser Wartungsschritte können Sie sicherstellen, dass Ihre Fitnessgeräte in ausgezeichnetem Zustand bleiben und ihre Lebensdauer für viele Workouts verlängert wird.

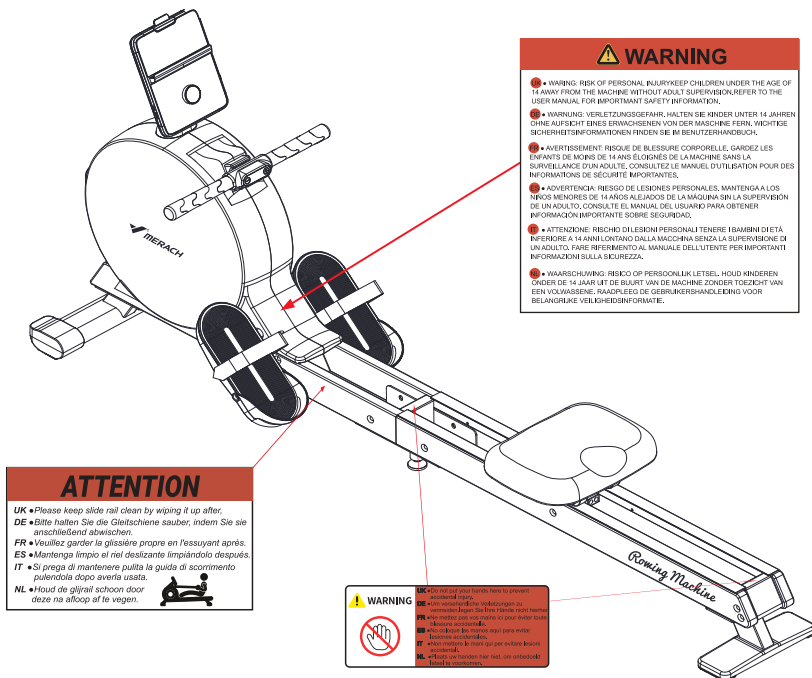
Wenn Sie während Ihrer regelmäßigen Inspektion Verschleißerscheinungen an Ihrem Gerät feststellen, die einen Austausch erforderlich machen könnten, kontaktieren Sie uns bitte unter **support.eu@merach.com**.

PLATZIERUNG DER WARHNINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG UND ZUMNACHSCHLAGEN AUF

NICHT WEGWERFEN

Diese Zeichnung zeigt die Position der wichtigen Sicherheits- und Warnhinweise. Bittstellen Sie sicher, dass sich jeder Benutzer des Geräts vor der Verwendung mit den Sicherheits- und Warnhinweisen vertraut macht.



Note: Hinweis: Die Hinweise werden möglicherweise nicht in Originalgröße angezeigt

GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH NovaRow Q3 Selbsterzeugendes elektromagnetisches Rudergerät
Modell	MR-R21
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 18 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.

 **44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL**

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.**