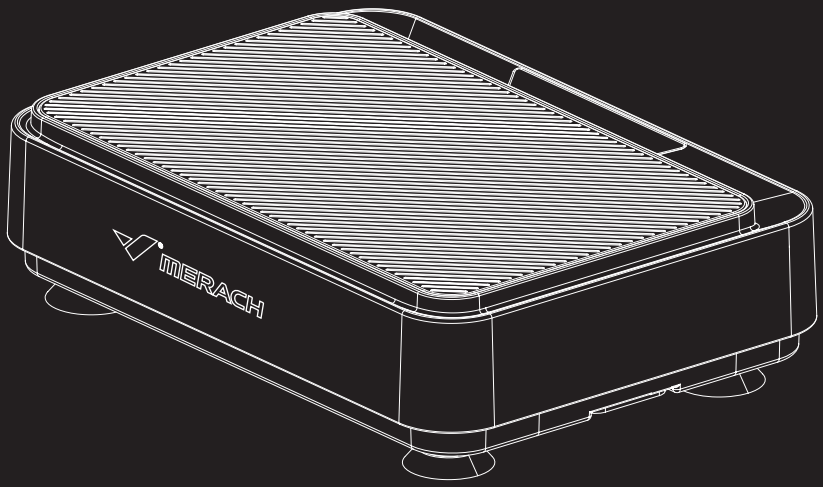
USER MANUAL

MERACH VIBRATION PLATE

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 FEEL FREE TO CONTACT US: ***support.eu@merach.com***

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

MODEL: MR-2441

WHO WE ARE

Our customers aren't just important; their health, fitness, and pure enjoyment for live 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



MERACH®

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new vibration plate as much as we do.)

Explore

Explore fitness courses
merachfit.com/blogs/courses

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

WARNINGS 01

PRODUCT SPECIFICATIONS 05

PRODUCT USAGE INSTRUCTIONS 07

WARM-UP 08

MAINTENANCE & TROUBESHOOTING 09

WARRANTY INFORMATION 10

INHALT • DEUTACH

SICHERHEITSHINWEISE 12

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN 16

BEDIENUNGSANLEITUNG 18

AUFWÄRMEN 19

WARTUNG &FEHLERBEHEBUNG 20

GARANTIEINFORMATIONEN 21

CONTENU • FRENCH

AVERTISSEMENTS 23

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT 27

CONSIGNES D'UTILISATION DU PRODU 29

ÉCHAUFFEMENT 30

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE 31

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE 32

CONTENIDO • SPANISH

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD 34

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO 38

INSTRUCCIONES DE USO 40

CALENTAMIENTO 41

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 42

INFORMACIÓN DE GARANTÍA 43

CONTENUTI • ITALIAN

AVVERTENZE 45

SPECIFICHE DIPRODOTTO 49

ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO 51

RISCALDAMENTO 52

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 53

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA 54

INHOUD • NEDERLANDS

WAARSCHUWINGE 56

PRODUCTSPECIFICATIES 60

GEBRUIKSAANWIJZING 62

OPWARMEN 63

ONDERHOUD & PROBLEEMOPLOSSING 64

GARANTIE-INFORMATIE 65

TREŚĆ • POLSKI

OSTRZEŻENIA 67

SPECYFIKACJA PRODUKTU 71

INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA PRODUKTU 73

ROZGRZEWKA 74

KONSERWACJA I USUWANIE USTEREK 75

INFORMACJE DOTYCZĄCE GWARANCJI 76

CONTEÚDO • PORTUGUÊS

AVISOS 78

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO 82

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO PRODUTO 84

AQUECIMENTO 85

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 86

INFORMAÇÕES SOBRE GARANTIA 87

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

WARNINGS

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

- Before using this product, please always read this manual carefully.
- Children, the elderly or people with physical disabilities shall use the goods under the supervision of the guardian according to the doctor's advice.
- Please confirm whether the parts are loose, detached, damaged or cracked before each use. If there is any damage, do not use it.
- Check the surrounding environment before use, and it is recommended that the barrier-free space is 3x3m.
- This equipment is a non-competitive equipment, limited to fitness exercise, beyond the scope of use will cause physical injury.
- This product is intended for household use. The Maximum user weight is 265 lbs and cannot be used for commercial purposes, or provided as a commercial facility for hotels or fitness clubs.
- Before the use, you should do a warm-up exercise, please take exercise with your own condition, strengthen the exercise load step by step, if you have any discomfort, please stop practicing.
- Do not operate the control panel with wet hands and do not use it in a damp environment to avoid electrical leakage and injury accidents caused by moisture.
- This product is not recommended for outdoor use. Please do not expose the device to the sun for a long time to avoid aging or damage.
- Please do not use power sources other than the rated voltage to avoid fire or damage to the product.
- Components cannot be disassembled or replaced arbitrarily, or parts from other manufacturers must be replaced with corresponding accessories provided by the designated manufacturer.
- If you feel abdominal pain, accompanied by irregular heartbeat or breathing difficulties, or feel abnormal fatigue or discomfort in the body, you need to stop training and consult a professional doctor in a timely manner.
- When using the product, it is not allowed to immerse the product in liquid to avoid causing functional failure of the product.

- Do not use immediately after meals to avoid discomfort.
- Please do not use other therapeutic instruments while using this machine. Please do not use physical therapy purposes.
- When unplugging the power plug, please unplug the power plug on the front end of the device and do not pull the power cord.
- This product is limited to one person only and should not be used by two or more people at the same time. Do not damage, damage, excessively bend, pull, rotate, or tie the power cord.
- Do not fall asleep on the product while it is working, and do not use this product under the influence of alcohol or physical discomfort.
- When using it, please do not wipe it with gasoline, Tena water, or spray insecticide.
- Do not place heavy objects on the product to avoid injury or malfunction.
- When unplugging the power plug, please unplug the power plug on the front end of the device and do not pull the power cord.
- When the power cord is damaged, do not disassemble or replace it without permission. Please contact the customer service team or qualified professional to replace and repair it.
- Do not use it during sudden power outages or lightning strikes. When there is a power outage, please immediately cut off the power switch and unplug the power plug from the socket.
- When performing maintenance, please unplug the power plug from the socket. In addition, please do not insert the plug with wet hands to avoid electric shock and injury.
- The equipment can only be used for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- Long-term use will inevitably cause parts to loosen, please check in time to avoid damage to parts and personal harm.
- Before the use, you should do a warm-up exercise. When starting to use this machine, adjust the speed to the lowest gear, and then adjust the acceleration or delay according to your adaptability and needs, if you have any discomfort, please stop practicing.

- If the product is moved from a cold place to a warm place for use, please wait for 6 hours before use to avoid water the possibility of steam condensation on the machine, leading to the machine discovering problems.
- Please place the product on a flat surface for use.
- The company shall not be responsible for the damage to the personal damage caused by the use of the product in violation of the operating rules.

Warm Tips

- Warm up before exercising.
- The training intensity should be gradual, in avoid of injured accidentally by fast speed.
- Excessive training can cause injury.
- lease keep this manual safe for others or those who are using the vibration plate for exercise training for the first time to read it.

CE	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.
UK CA	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-2441 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.

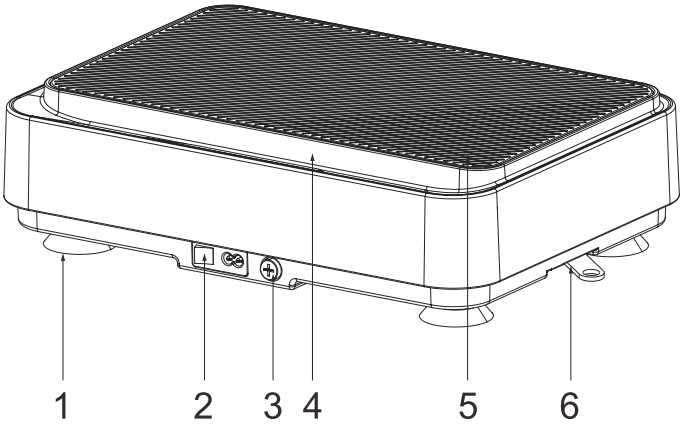


Batteries do not belong in household waste!
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

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

PRODUCT SPECIFICATIONS



1.Suction Cups
2.Power Cord Jack & Switch Button
3.The Fuse
4.Control Panel
5. Foot Mats
6.Pixing Plate

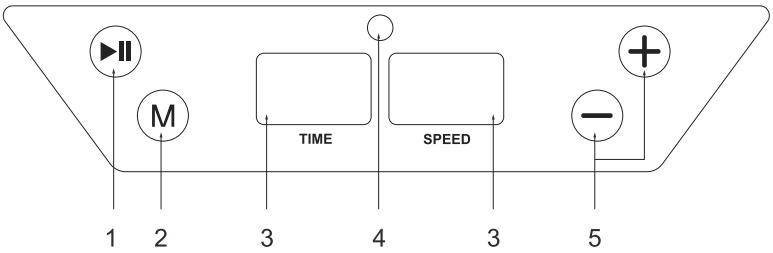
Name:	MERACH Mini Vibration Plate
Model:	MR-2441
Weight Capacity:	265lbs/120kg
Product Dimensions:	16.3*11.6*4.5inch/415*295*115
N.W.:	13.5lbs
Rated Operation:	10 Minutes
Rated Voltage:	100V-240V 50/60Hz
Rated Power:	150W

PARTS LIST

Machine*1
Power Cable*1
User Manual*1
Remote Control*1
Pull Rope*2

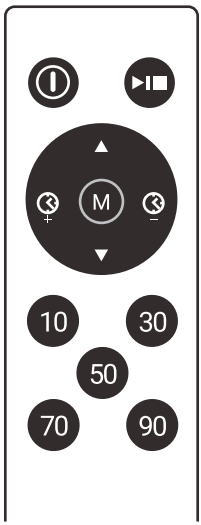
PRODUCT USAGE INSTRUCTIONS

Display Plane Instructions



Control Panel Description:

1.⏯Start or stop machine operation
2.Ⓜ9 automatic modes (P1-P9)
3.TIME: time display window SPEED: speed display window
4.Signal reception window
5.⊕⊖Set the speed at which the machine is running



Remote Control Instructions:

- Power on/off
- Start/Stop: Start or stop machine operation
- Switching between 9 Automatic Modes (P1-P9) and Manual Mode(HR)
- ▲ ▼ Set the speed at which the machine is running (HR in Manual Mode)
- Set the time when the machine is running (HR in Manual Mode)
- Speed Fast: according to the corresponding value, the machine running speed

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 Figure4).

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 Figure5).



Maintenance & Troubeshooting

Care & Maintenacne

- If you need to store the equipment for a long time when you are not using it temporarily, Store it in a dry environment and can be covered with a layer of cloth or a film bag provided with the box to ensure that long-term storage does not contaminate the surface of the product with too much dust or soil.
- Regularly wipe the soft adhesive and other components with a cloth soaked in water and wring dry to ensure their smoothness and cleanliness;
- Avoid forceful pressure or wiping with a damp cloth on the electronic watch to prevent water from entering and affecting normal use.

Troubleshooting

The fault	Possible Reasons	Methods
Machine does not operate with power on	Whether the machine switch open or not	Turn the switch
	Whether the power switch is in poor contact with the socket	Check the electrical outlet and make sure the plug is in good contact with the socket
Remote control can not control the machine	Remote control battery not installed or dead	Install the battery properly or replace the battery
	The remote control distance is too far	Shorten the remote control distance and aim at the host machine
The machine makes "xiuxiu" or "dada" sounds	This sound is due to the mechanical construction of the product	This is the normal sound
The power is off, but the light is on.	The remaining power stored in the controller is not released	Not need to deal with
The power is not on, people stand on the machine to move the light on	The man stepped on the machine driving the motor to generate induction electricity	Normal phenomenon not need to deal with
Power cord is damaged, the machine has odor or smoke	Stop use immediately and send for repair	

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Vibration Plate
Model	MR-2441
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*** and enter your order number 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:

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.

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 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.**

SICHERHEITSHINWEISE

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

- Bevor Sie dieses Produkt verwenden, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Kinder, ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Behinderungen dürfen die Produkte nur unter Aufsicht des Betreuers und auf Anraten des Arztes benutzen.
- Bitte überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Teile lose, abgelöst, beschädigt oder gerissen sind. Verwenden Sie es nicht, wenn es beschädigt ist.
- Prüfen Sie vor der Verwendung die Umgebung, und es wird empfohlen, dass der Bereich 3x3m groß und barrierefrei ist.
- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein Gerät, das nicht für Wettkampfzwecke, sondern nur für Fitnessübungen verwendet werden darf und bei Überschreitung des Anwendungsbereichs zu Verletzungen führen kann.
- Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120kg und kann nicht für kommerzielle Zwecke verwendet oder als kommerzielle Einrichtung für Hotels oder Fitnessclubs bereitgestellt werden.
- Vor dem Gebrauch sollten Sie eine Aufwärmübung machen, bitte trainieren Sie unter Berücksichtigung Ihrer eigenen Verfassung, und verstärken Sie die Belastung Schritt für Schritt, wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie bitte auf zu trainieren.
- Berühren Sie das Bedienfeld nicht mit nassen Händen und verwenden Sie es nicht in einer feuchten Umgebung, um Stromverluste und durch Feuchtigkeit verursachte Verletzungen zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nicht für die Verwendung im Freien geeignet. Bitte setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum der Sonne aus, um Alterung oder Beschädigung zu vermeiden.
- Bitte verwenden Sie keine anderen Stromquellen als die Nennspannung, um Feuer oder Schäden am Produkt zu vermeiden.
- Komponenten können nicht willkürlich demontiert oder ausgetauscht werden, und Teile von anderen Herstellern müssen durch entsprechendes Zubehör des vorgesehenen Herstellers ersetzt werden.
- Wenn Sie Bauchschmerzen verspüren, die von unregelmäßigem Herzschlag oder Atembeschwerden begleitet werden, oder wenn Sie eine ungewöhnliche Müdigkeit oder Unwohlsein im Körper verspüren, müssen Sie das Training abbrechen und rechtzeitig einen qualifizierten Arzt aufsuchen.

- Wenn Sie das Produkt verwenden, dürfen Sie es nicht in Flüssigkeit eintauchen, um eine Funktionsstörung des Produkts zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme, um Unwohlsein zu vermeiden.
- Bitte verwenden Sie keine anderen therapeutischen Instrumente, während Sie dieses Gerät benutzen. Bitte verwenden Sie das Gerät nicht für physiotherapeutische Zwecke.
- Wenn Sie den Netzstecker abziehen, ziehen Sie bitte den Netzstecker an der Vorderseite des Geräts und nicht am Netzkabel.
- Dieses Produkt ist nur für eine Person bestimmt und sollte nicht von zwei oder mehr Personen gleichzeitig benutzt werden. Das Netzkabel darf nicht beschädigt, übermäßig geknickt, gezogen, gedreht oder verknotet werden.
- Schlafen Sie nicht auf dem Produkt ein, während es in Betrieb ist, und verwenden Sie das Produkt nicht unter Alkoholeinfluss oder bei körperlichem Unwohlsein.
- Wenn Sie es verwenden, wischen Sie es bitte nicht mit Benzin, Tena-Wasser oder Insektiziden ab.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät, um Verletzungen oder Fehlfunktionen zu vermeiden.
- Wenn Sie den Netzstecker abziehen, ziehen Sie bitte den Netzstecker an der Vorderseite des Geräts und nicht am Netzkabel.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, sollten Sie es nicht ohne Erlaubnis demontieren oder ersetzen. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst oder an einen qualifizierten Fachmann, um das Gerät zu ersetzen oder zu reparieren.
- Verwenden Sie es nicht bei plötzlichen Stromausfällen oder Blitzeinschlägen. Wenn es zu einem Stromausfall kommt, schalten Sie bitte sofort den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Wenn Sie Wartungsarbeiten durchführen, ziehen Sie bitte den Netzstecker aus der Steckdose. Stecken Sie den Stecker außerdem nicht mit nassen Händen ein, um einen Stromschlag und Verletzungen zu vermeiden.
- Das Gerät darf nur für den vom Hersteller beschriebenen Zweck verwendet werden. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

- Bei längerem Gebrauch werden sich zwangsläufig Teile lockern. Bitte überprüfen Sie dies rechtzeitig, um Schäden an Teilen und Personenschäden zu vermeiden.

- Vor der Benutzung sollten Sie eine Aufwärmübung machen. Wenn Sie mit der Nutzung dieses Geräts beginnen, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den niedrigsten Gang ein und passen Sie dann die Beschleunigung oder Verzögerung entsprechend Ihrer Anpassungsfähigkeit und Ihren Bedürfnissen an. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie bitte mit dem Training auf.

- Wenn das Gerät von einem kalten an einen warmen Ort gebracht wird, warten Sie bitte 6 Stunden, bevor Sie es benutzen, um zu vermeiden, dass sich Wasserdampf auf dem Gerät niederschlägt, was zu Störungen des Geräts führen könnte.

- Bitte stellen Sie das Produkt zur Verwendung auf eine ebene Fläche.

- Das Unternehmen haftet nicht für Schäden an Personen, die durch die Verwendung des Produkts unter Verletzung der Betriebsvorschriften entstehen.

Tipps:

- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Die Trainingsintensität sollte schrittweise erfolgen, damit Sie sich nicht versehentlich durch zu schnelles Tempo verletzen.
- Übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf, damit andere Personen oder diejenigen, die die Vibrationsplatte zum ersten Mal für Trainingszwecke verwenden, sie lesen können.

CE	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.
UK CA	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-2441 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.

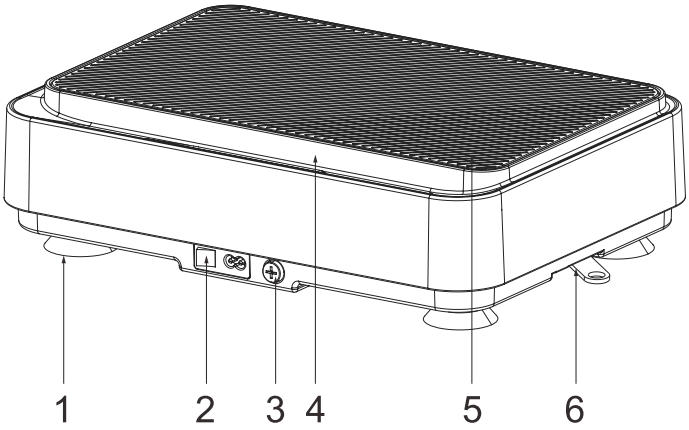
Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN



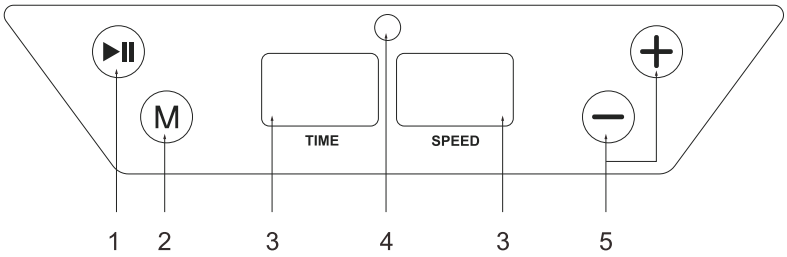
1. Saugnäpfe
2. Anschluss für das Netzkabel und Schalter
3. Sicherung
4. Bedienfeld
5. Komfort-Fußmatten
6. Zugschnalle

Name:	MERACH Mini-Vibrationsplatte
Modell:	MR-2441
Maximale Belastung:	265lbs/120kg
Produktabmessungen:	16.3*11.6*4.5inch/415*295*115
N.W.:	13.5lbs
Nennbetriebszeit:	10 Minuten
Nennspannung:	100V-240V 50/60Hz
Nennleistung:	150W

TEILELISTE

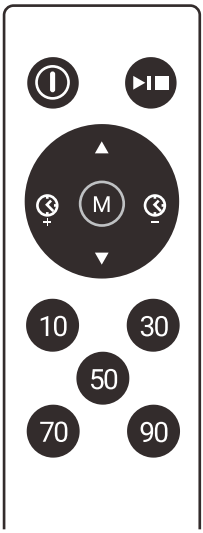
Hauptgerät*1
Netzkabel*1
Bedienungsanleitung*1
Fernbedienung*1
Zugseil*2

BEDIENUNGSANLEITUNG



Beschreibung des Bedienfelds

1. Start/Stopp: Gerät starten oder stoppen
2. M-Taste: 9 automatische Modi (P1-P9)
3. TIME: Geschwindigkeitsanzeigefenster
4. Signalempfangsfenster
5. Geschwindigkeit +- Taste: Stellen Sie die Geschwindigkeit ein, mit der das Gerät läuft



Beschreibung der Fernbedienung

- Ein/Aus
- Start/Stopp: Gerät starten oder stoppen
- Wechseln Sie zwischen 9 automatischen Modi (P1-P9) und dem manuellen HR Modus
- Stellen Sie die Geschwindigkeit ein, mit der das Gerät läuft (HR im manuellen Modus)
- Stellen Sie die Zeit ein, zu der das Gerät läuft (HR im manuellen Modus)
- Hohe Geschwindigkeit: Je nach eingestelltem Wert, läuft die Maschine mit einer höheren Geschwindigkeit

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).



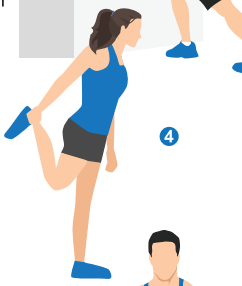
3. Achillessehne dehnen

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 & FEHLERBEHEBUNG

Pflege & Wartung

- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden muss, wenn Sie es vorübergehend nicht benutzen, sollten Sie es in einer trockenen Umgebung aufbewahren und mit einem Tuch oder einer mitgelieferten Folientasche abdecken, um sicherzustellen, dass die Oberfläche des Geräts bei langfristiger Lagerung nicht mit zu viel Staub oder Schmutz verunreinigt wird.
- Wischen Sie den weichen Klebstoff und die anderen Komponenten regelmäßig mit einem in Wasser getränkten Tuch ab und wringen Sie es trocken, um ihre Glätte und Sauberkeit zu gewährleisten.
- Vermeiden Sie starken Druck auf die elektronische Uhr und wischen Sie sie nicht mit einem feuchten Tuch ab, um zu verhindern, dass Wasser eindringt und den normalen Gebrauch beeinträchtigt.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursachen	Lösungen
Das Gerät funktioniert nicht, wenn es eingeschaltet ist	Der Schalter des Geräts ist eingeschaltet oder nicht	Schalten Sie den Schalter ein
	Der Netzschalter steht in schlechtem Kontakt mit der Steckdose	Prüfen Sie die Steckdose und stellen Sie sicher, dass der Stecker in gutem Kontakt mit der Steckdose ist
Die Fernbedienung kann das Gerät nicht steuern	Die Batterie der Fernbedienung ist nicht installiert oder leer	Legen Sie die Batterie richtig ein oder tauschen Sie die Batterie aus
	Die Entfernung der Fernbedienung ist zu groß	Verkürzen Sie den Abstand der Fernbedienung und zielen Sie auf das Hauptgerät
Das Gerät macht „xiuxiu“ oder „dada“ Geräusche	Dieses Geräusch ist auf die mechanische Konstruktion des Geräts zurückzuführen	Dies ist das normale Geräusch
Das Gerät ist ausgeschaltet, aber das Licht ist an.	Die in der Fernbedienung gespeicherte Energie wird nicht freigegeben	Nicht nötig, sich damit zu beschäftigten
Das Gerät ist nicht eingeschaltet, wenn man sich auf das Gerät stellt	Jemand ist auf das Gerät getreten und hat den Motor zur Erzeugung von Induktionsstrom angetrieben	Normales Phänomen nicht nötig, sich damit zu beschäftigen
Das Netzkabel ist beschädigt, das Gerät weist Geruch oder Rauch auf	Stellen Sie den Betrieb sofort ein und schicken Sie es zur Reparatur	

GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Vibrationsplatte
Modell	MR-2441
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*** und innerhalb der ersten 14 Tage nach dem Kauf Ihre Bestellnummer 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:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummeran den Kundendienst unter ***support.eu@merach.com*** Entsorgen Sie Ihr Produkt ***NICHT***, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben

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

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

AVERTISSEMENTS

Conservez ce manuel en lieu sûr afin de pouvoir le consulter ultérieurement.

- Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement ce manuel.
- Les enfants, les personnes âgées ou les personnes souffrant d'un handicap physique doivent utiliser les produits sous la surveillance du tuteur et selon l'avis du médecin.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les pièces ne sont pas desserrées, détachées, endommagées ou fissurées. Si vous constatez un dommage, ne l'utilisez pas.
- Il est recommandé que l'espace libre autour du produit soit de 3 x 3 m.
- Cet appareil est un équipement non prévu pour la compétition, dont l'utilisation est limitée à l'exercice physique, et dont le dépassement des capacités peut entraîner des blessures physiques.
- Ce produit est destiné à une utilisation à la maison. Le poids maximum de l'utilisateur étant de 120kg et l'appareil ne peut pas être utilisé dans un but commercial ni être mis à la disposition d'hôtels ou de clubs de remise en forme.
- Avant l'utilisation, vous devez faire un exercice d'échauffement, faire des exercices en tenant compte de vos capacités, renforcer la charge d'exercice étape par étape. Si vous ressentez une gêne, quelle qu'elle soit, arrêtez l'exercice.
- Ne pas se servir du panneau de commande avec des mains mouillées et ne pas l'utiliser dans un environnement humide afin d'éviter tout risque au niveau électrique ainsi que des blessures causées par l'humidité.
- Ce produit n'est pas recommandé pour une utilisation en extérieur.Ne pas laisser l'appareil exposé au soleil pendant une longue période afin d'éviter son vieillissement prématuré ou sa détérioration.
- Ne pas utiliser d'alimentation différente de la tension nominale afin d'éviter tout risque d'incendie ou d'endommagement de l'appareil.
- Les composants ne peuvent pas être démontés ou remplacés librement, et les pièces provenant d'autres fabricants doivent être remplacées par leurs équivalents du fabricant en question.
- Si vous ressentez des douleurs abdominales, accompagnées d'un rythme cardiaque irrégulier ou de difficultés respiratoires, ou si vous ressentez une fatigue anormale ou un malaise corporel, vous devez arrêter l'entraînement et consulter un professionnel de la santé dans les meilleurs délais.

- Il est interdit que le produit soit placé en contact avec un liquide lors de son utilisation, cela afin d'éviter toute défaillance fonctionnelle.
- Ne pas utiliser l'appareil immédiatement après les repas afin d'éviter tout inconfort.
- Ne pas utiliser d'autres instruments thérapeutiques pendant l'utilisation de cette machine.Ne pas utiliser l'appareil à des fins de kinésithérapie.
- Lors du débranchement de la prise électrique, veuillez retirer la prise située à l'avant de l'appareil et ne pas tirer sur le cordon d'alimentation.
- Ce produit est destiné à être utilisé par une seule personne et ne doit pas être utilisé par deux personnes ou plus en même temps.Ne pas endommager, abîmer, plier, tirer, tourner ou attacher le cordon d'alimentation de manière excessive.
- Ne vous endormez pas sur le produit pendant son fonctionnement et ne l'utilisez pas sous l'influence de l'alcool ou si vous ressentez un malaise physique.
- Lors de l'utilisation, ne pas essuyer l'appareil avec de l'essence, de l'eau de Tena ou de vaporiser de l'insecticide.
- Ne pas poser d'objets lourds sur l'appareil afin d'éviter les blessures ou les dysfonctionnements.
- Lorsque vous débranchez la prise d'alimentation, débranchez-la à l'avant de l'appareil et ne tirez pas sur le cordon d'alimentation.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, ne le démontez pas et ne le remplacez pas sans en avoir reçu au préalable une autorisation.Veuillez contacter le service clientèle ou un professionnel qualifié pour le remplacer ou le réparer.
- Ne pas utiliser l'appareil en période où il y a des coupures de courant soudaines ou des risques de foudre.En cas de panne de courant, coupez immédiatement l'interrupteur et débranchez la fiche d'alimentation de la prise.
- Lors de l'entretien, veuillez débrancher la fiche d'alimentation de la prise de courant.De plus, ne pas introduire la fiche dans la prise de courant avec des mains mouillées afin d'éviter les chocs électriques et les blessures.
- L'équipement peut uniquement être utilisé pour l'usage prévu décrit par le fabricant. Ne modifiez pas l'équipement et n'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

- Une utilisation prolongée entraînera inévitablement un desserrement des pièces. Veuillez effectuer un contrôle en temps utile afin d'éviter d'endommager les pièces et de vous blesser.

- Avant d'utiliser l'appareil, vous devez faire un exercice d'échauffement.Lorsque vous commencez à utiliser cette machine, réglez la vitesse au niveau le plus bas, puis réglez l'accélération ou la durée en fonction de votre capacité d'adaptation et de vos besoins ; si vous ressentez une gêne quelconque, veuillez arrêter la séance d'entraînement.

- Si l'appareil est déplacé d'un endroit froid à un endroit chaud, attendez 6 heures avant de l'utiliser afin d'éviter toute condensation éventuelle sur l'appareil, ce qui entraînerait des problèmes de fonctionnement de l'appareil.

- Veuillez placer le produit sur une surface plane pour l'utiliser.

- La société n'est pas responsable des dommages personnels causés par l'utilisation du produit hors des règles d'utilisation.

Conseils d'utilisation :

- S'échauffer avant de faire de l'exercice.
- L'intensité de l'entraînement doit être progressive, afin d'éviter toute blessure accidentelle due à une vitesse trop élevée.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures.
- Veuillez conserver ce manuel en lieu sûr afin qu'il puisse être consulté par d'autres utilisateurs ou par les personnes qui utilisent la plaque vibrante pour la première fois dans le cadre d'un programme d'entraînement.

CE	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.
UK CA	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-2441 est conforme a 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.



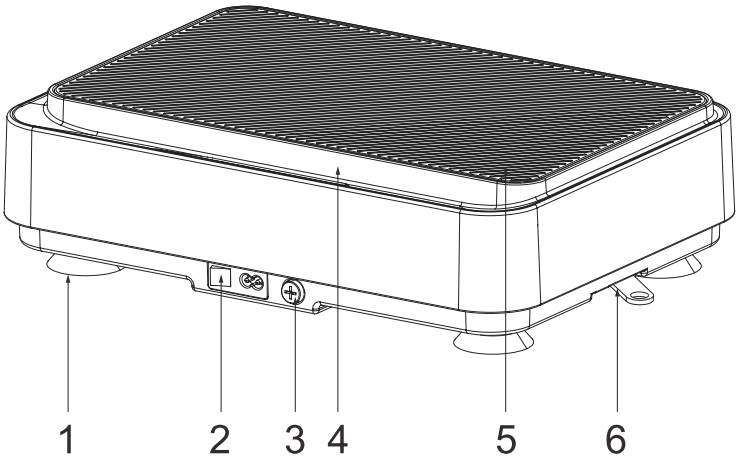
Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

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 DU PRODUIT



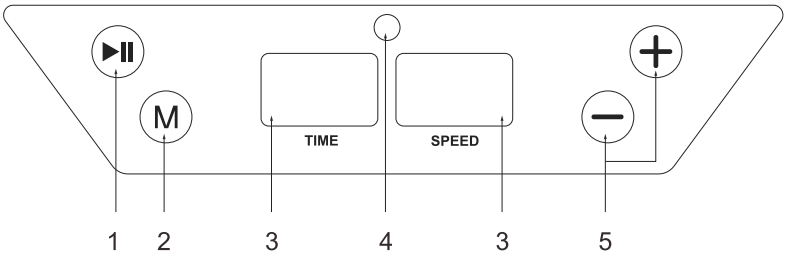
1. Ventouses
2. Prise du cordon d'alimentation et interrupteur
3. Le fusible
4. Panneau de commande
5. Tapis de pieds confortables
6. Tirer la boucle de la corde

Nom :	Mini plaque vibrante MERACH
Modèle :	MR-2441
Capacité de poids :	265lbs/120kg
Dimensions du produit :	16.3*11.6*4.5inch/415*295*115
Poids net :	13.5lbs
Durée de fonctionnement nominale :	10 minutes
Tension nominale :	100V-240V 50/60Hz
Puissance nominale :	150W

LISTE DES PIÈCES

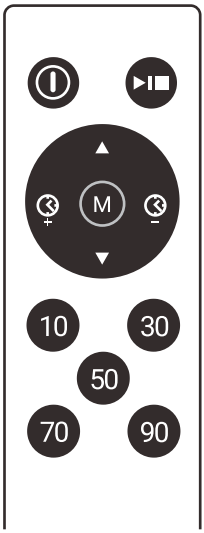
Hôte*1
Câble d'alimentation*1
Manuel d'instruction*1
Télécommande*1
Corde de traction*2

CONSIGNES D'UTILISATION DU PRODUIT



Description du panneau de commande

1. Marche/arrêt : Marche ou arrêt du fonctionnement de la machine
2. Touche M : 9 modes automatiques (P1-P9)
3. TIME: fenêtre d'affichage de l'heure vitesse
4. Fenêtre de réception du signal
5. Touche + Vitesse : Régler la vitesse à laquelle la machine fonctionne.



Description de la télécommande

- Marche Arrêt
- Démarrage/Arrêt : Démarrer ou interrompre le fonctionnement de la machine
- Commutation entre les 9 modes automatiques (P1-P9) et le mode manuel HR
- Réglage de la vitesse de fonctionnement de la machine (HR en mode manuel)
- Réglage de la durée de fonctionnement de la machine (HR en mode manuel)
- Vitesse rapide : en fonction de la valeur correspondante, la vitesse de fonctionnement de la machine.

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).



ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

Entretien et maintenance

- Si vous avez besoin de stocker l'équipement pendant une longue période alors que vous ne l'utilisez pas temporairement, stockez-le et gardez-le à proximité de l'environnement est sec et peut être recouvert d'une couche de tissu ou d'un sac de film fourni avec la boîte pour s'assurer que le stockage à long terme ne contamine pas la surface du produit avec trop de poussière ou de saleté.
- Essuyez régulièrement l'adhésif souple et les autres composants avec un chiffon imbibé d'eau et essoré pour garantir leur douceur et leur propreté.
- Évitez de presser ou d'essuyer la montre électronique avec un chiffon humide pour éviter que l'eau ne pénètre et n'affecte son utilisation normale.

DÉPANNAGE

La panne	Causes possibles	Méthodes
La machine ne fonctionne pas lorsqu'elle est sous tension.	L'interrupteur de la machine est ouvert ou non.	Tourner l'interrupteur
	L'interrupteur est en mauvais contact avec la prise	Vérifier la prise électrique et s'assurer que la fiche est bien en contact avec la prise.
La télécommande ne peut pas commander la machine	La pile de la télécommande n'est pas en place ou est déchargée	Installer correctement la batterie ou la remplacer.
	La distance de la télécommande est trop éloignée	Raccourcir la distance de la télécommande et viser la machine hôte
La machine émet des sons « xiuxiu » ou « dada ».	Ce bruit est dû à la conception mécanique du produit.	C'est le son normal
L'appareil est éteint, mais la lumière est allumée.	La puissance restante stockée dans le contrôleur n'est pas libérée	Il n'est pas nécessaire de s'en préoccuper
L'appareil n'est pas allumé, les gens se tiennent debout sur l'appareil pour allumer la lumière	L'homme a marché sur la machine entraînant le moteur pour générer de l'électricité par induction.	Phénomène normal dont il n'est pas nécessaire de s'occuper.
Le cordon d'alimentation est défectueux, l'appareil dégage une odeur ou de la fumée.	Cessez immédiatement d'utiliser le produit et envoyez-le en réparation.	

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	MERACH Plaque vibrante
Modèle	MR-2441
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*** et d'entrer votre numéro de commande 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:

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.

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
Service après-vente exclusif de TikTok: ***service@merach.com***

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde estas instrucciones de uso en un lugar seguro para futuras consultas.

- Lea atentamente estas instrucciones de uso antes de utilizar este producto.
- Los niños, los ancianos o las personas con discapacidades físicas sólo pueden utilizar los productos bajo la supervisión de una persona responsable de su cuidado y por consejo de un médico.
- Antes de cada uso, compruebe si las piezas están sueltas, desprendidas, dañadas o rasgadas. No lo utilice si está dañado.
- Compruebe los alrededores antes de utilizarlo y se recomienda que la zona sea de 3x3m y sin obstáculos.
- Este aparato no está diseñado para su uso en competiciones, sino sólo para ejercicios de fitness y puede causar lesiones si se utiliza más allá de su uso previsto.
- Este producto está destinado al uso privado. El peso máximo del usuario es de 120kg y no puede utilizarse con fines comerciales ni proporcionarse como equipo comercial para hoteles o gimnasios.
- Antes de utilizarlo, debe realizar un ejercicio de calentamiento, por favor, haga ejercicio de acuerdo a su propia condición, y aumente la carga paso a paso, si se siente incómodo, por favor, deje de hacer ejercicio.
- No toque el panel de control con las manos mojadas y no lo utilice en un entorno húmedo para evitar la pérdida de potencia y las lesiones causadas por la humedad.
- Este producto no es apto para su uso en exteriores. Por favor, no lo exponga al sol durante largos periodos de tiempo para evitar su desgaste o deterioro.
- No utilice fuentes de alimentación distintas de la tensión nominal para evitar incendios o daños en el producto.
- Los componentes no pueden retirarse o sustituirse arbitrariamente, y las piezas de otros fabricantes deben reemplazarse por accesorios adecuados del fabricante previsto.
- Si experimenta dolor abdominal acompañado de un ritmo cardiaco irregular o dificultades respiratorias, o si siente un cansancio inusual o molestias en el cuerpo, debe dejar de hacer ejercicio y consultar a tiempo a un médico cualificado.

- Cuando utilice el producto, no lo sumerja en líquido para evitar que funcione mal.
- No utilice el producto inmediatamente después de comer para evitar molestias.
- Por favor, no utilice ningún otro instrumento terapéutico mientras utilice este aparato. No utilice el aparato con fines fisioterapéuticos.
- Cuando desconecte el enchufe de la red, tire de él por la parte delantera del aparato y no del cable de alimentación.
- Este producto está destinado a una sola persona y no debe ser utilizado por dos o más personas al mismo tiempo. El cable de alimentación no debe estar dañado, ni excesivamente doblado, estirado, retorcido o anudado.
- No se duerma sobre el producto mientras esté en funcionamiento y no lo utilice bajo los efectos del alcohol o si se encuentra mal físicamente.
- Si lo utiliza, no lo limpie con gasolina, agua Tena o insecticidas.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato para evitar lesiones o fallos de funcionamiento.
- Cuando desconecte el enchufe de la red, tire de él por la parte delantera del aparato y no del cable de alimentación.
- Si el cable de alimentación está dañado, no debe retirarlo ni sustituirlo sin autorización. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista cualificado para sustituir o reparar el aparato.
- No lo utilice en caso de apagones repentinos o rayos. En caso de corte del suministro eléctrico, apague inmediatamente el interruptor principal y desconecte el enchufe de la toma de corriente.
- Cuando realice trabajos de mantenimiento, desconecte el enchufe de la toma de corriente. Además, no introduzca el enchufe con las manos mojadas para evitar descargas eléctricas y lesiones.
- El aparato sólo debe utilizarse para el fin descrito por el fabricante. No modifique el aparato ni utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

- Las piezas se aflojarán inevitablemente durante un uso prolongado. Compruébelo a tiempo para evitar daños en las piezas y lesiones personales.

- Debe realizar un ejercicio de calentamiento antes de utilizarlo. Cuando empiece a utilizar este aparato, ajuste la velocidad a la marcha más baja y luego ajuste la aceleración o desaceleración según su adaptabilidad y necesidades. Si se siente incómodo, deje de hacer ejercicio.

- Si traslada el aparato de un lugar frío a otro cálido, espere 6 horas antes de utilizarlo para evitar que el vapor de agua se condense en el aparato, lo que podría provocar su mal funcionamiento.

- Por favor, coloque el producto sobre una superficie plana para su uso.

- La empresa no se hace responsable de los daños causados a las personas por el uso del producto infringiendo las instrucciones de uso.

Consejos:

- Caliéntese antes de entrenar.
- La intensidad del entrenamiento debe ser gradual para que no se lesione accidentalmente yendo demasiado rápido.
- Un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones.
- Conserve estas instrucciones de uso para que otras personas o quienes utilicen la plataforma vibratoria por primera vez con fines de entrenamiento puedan leerlas.

CE	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.
UK CA	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-2441es 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.

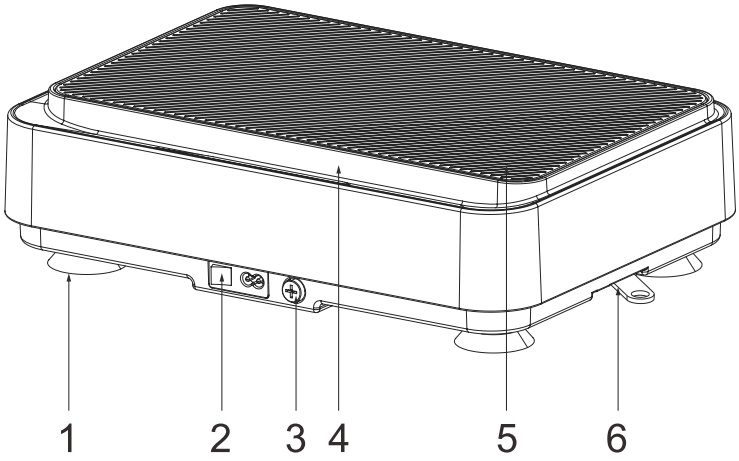
¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

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 DEL PRODUCTO



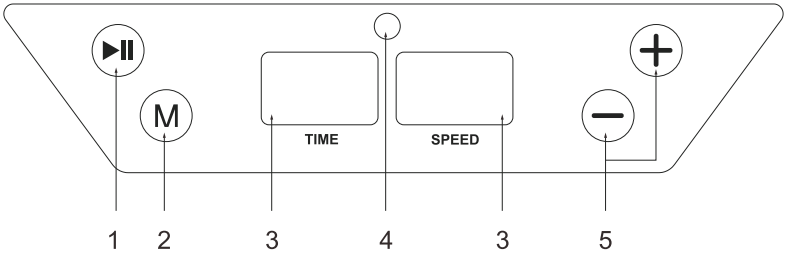
1. Ventosas
2. Conexión para el cable de red y el interruptor
3. Fusible
4. Panel de control
5. Alfombrillas de confort
6. Hebilla de tracción

Nombre:	Mini plataforma vibratoria MERACH
Modelo:	MR-2441
Carga máxima:	265lbs/120kg
Dimensiones del producto:	16.3*11.6*4.5inch/415*295*115
N.W.:	13.5lbs
Tiempo nominal de funcionamiento:	10 minutos
Tensión nominal:	100V-240V 50/60Hz
Potencia nominal:	150W

LISTA DE COMPONENTES

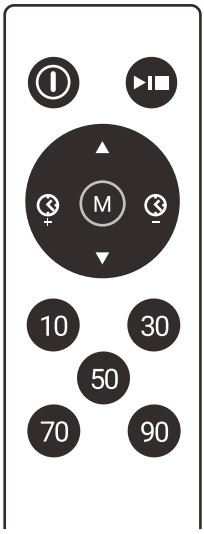
Unidad principal*1
Cable de red*1
Manual de instrucciones*1
Mando a distancia*1
Cable de tracción*2

INSTRUCCIONES DE USO



Descripción del panel de control

1.⏯Inicio/Parada: Iniciar o detener el aparato
2.Ⓜ Botón M: 9 modos automáticos (P1-P9)
3.TIME: Ventana de visualización de la velocidad
4.Ventana de recepción de señal
5.⊕⊖Botón de velocidad +-: Ajuste la velocidad del aparato



Descripción del control remoto

Encender/apagar

Inicio/parada: Iniciar o detener el aparato

Cambie entre 9 modos automáticos (P1-P9) y el modo manual HR

▲ Ajuste la velocidad a la que funciona el aparato
▼ (HR en modo manual)

Ajuste el tiempo al que funciona el aparato (HR en modo manual)

Alta velocidad: En función del valor ajustado, el aparato funciona a mayor velocidad

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

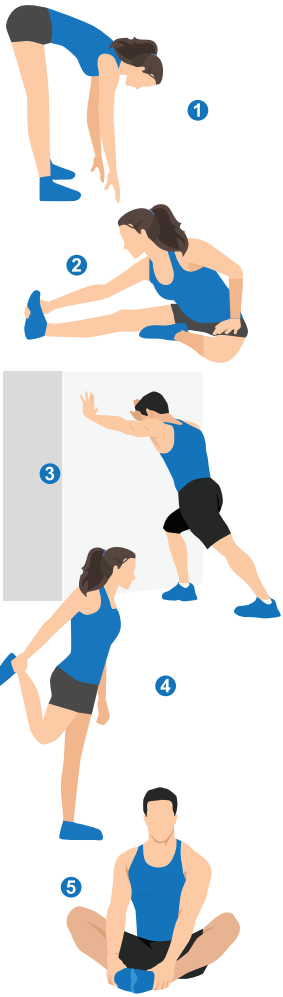
Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).

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).



MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuidado y mantenimiento

- Si necesita guardar el aparato durante un largo periodo de tiempo en el que no vaya a utilizarlo temporalmente, deberá guardarlo en un entorno seco y cubrirlo con un paño o con la bolsa protectora suministrada para garantizar que la superficie del aparato no se contamine con demasiado polvo o suciedad durante el almacenamiento a largo plazo.
- Limpie regularmente el adhesivo blando y otros componentes con un paño empapado en agua y escúrralo para asegurarse de que estén lisos y limpios.
- Evite ejercer una presión fuerte sobre el reloj electrónico y no lo limpie con un paño húmedo para evitar que penetre agua y perjudique su uso normal.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Soluciones
El aparato no funciona cuando está encendido	El interruptor del aparato está o no conectado	Encienda el interruptor
	El interruptor de encendido está en mal contacto con la toma de corriente	Compruebe la toma de corriente y asegúrese de que el enchufe está en buen contacto con la toma de corriente
El control remoto no puede controlar el aparato	La pila del control remoto no está instalada o está descargada	Instale la pila correctamente o sustitúyala
	La distancia del control remoto es demasiado grande	Acorte la distancia del mando a distancia y apunte a la unidad principal
El aparato hace ruidos «xiuxiu» o «dada»	Este ruido se debe a la construcción mecánica del aparato	Este es el ruido normal
El aparato está apagado pero la luz está encendida	La energía almacenada en el control remoto no se libera	No es necesario resolverlo
El aparato no se enciende cuando se pone sobre él	Alguien ha pisado el aparato y ha accionado el motor para generar corriente de inducción	Fenómeno normal. No es necesario resolverlo
El cable de alimentación está dañado, el aparato desprende olor o humo	Detenga el funcionamiento inmediatamente y envíelo a reparar	

INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	MERACH Plataforma vibratoria
Modelo	MR-2441
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*** e introduciendo su número de pedido 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:

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.

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
Servicio postventa exclusivo de TikTok: ***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.**

AVVERTENZE

Conserva questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- Prima di utilizzare il prodotto, leggi attentamente il manuale.
- I bambini, gli anziani o le persone con disabilità fisiche devono utilizzare il prodotto sotto la supervisione di un tutore e previo parere medico.
- Prima di ogni utilizzo, verifica che tutte le parti siano ben fissate e non siano danneggiate, staccate o incrinate. In caso di danni, non utilizzare il prodotto.
- Controlla che l'area circostante sia libera da ostacoli, raccomandando uno spazio libero di almeno 3x3m.
- Questo dispositivo è destinato esclusivamente all'esercizio fisico non agonistico; un uso eccessivo può causare lesioni.
- Questo prodotto è per uso domestico. Il peso massimo dell'utente è di 120 kg. Non utilizzare per scopi commerciali o in strutture come hotel o fitness club.
- Prima di utilizzare il prodotto, esegui un riscaldamento. Adatta l'intensità dell'esercizio alle tue condizioni fisiche, aumentando gradualmente il carico. Se avverti fastidi, interrompi l'esercizio.
- Non utilizzare il pannello di controllo con le mani bagnate e non usare il prodotto in ambienti umidi per evitare rischi elettrici e incidenti.
- Non è consigliato l'uso all'aperto. Non esporre il dispositivo al sole per lunghi periodi per evitare invecchiamento o danni.
- Utilizza solo la tensione nominale indicata per evitare incendi o danni al prodotto.
- Non smontare o sostituire componenti arbitrariamente. Utilizza solo accessori forniti dal produttore.
- Se avverti dolori addominali, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, affaticamento o altri disagi, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico.
- When using the product, it is not allowed to immerse the product in liquid to avoid causing functional failure of the product.
- Do not use immediately after meals to avoid discomfort.

- Please do not use other therapeutic instruments while using this machine. Please do not use physical therapy purposes.
- When unplugging the power plug, please unplug the power plug on the front end of the device and do not pull the power cord.
- Quando si utilizza il prodotto, non immergerlo in liquidi per evitare malfunzionamenti.
- Non utilizzare il prodotto subito dopo i pasti per evitare fastidi.
- Non utilizzare altri strumenti terapeutici durante l'uso di questa macchina. Non utilizzare l'apparecchio per la fisioterapia.
- Quando stacchi la spina di alimentazione, estrai la spina dalla presa e non tirare il cavo.
- Questo prodotto è riservato a una sola persona e non deve essere utilizzato da due o più persone contemporaneamente. Non danneggiare, piegare eccessivamente, tirare, ruotare o legare il cavo di alimentazione.
- Non addormentarti sul prodotto mentre è in funzione e non usarlo sotto l'influenza di alcol o malesseri fisici.
- Non pulire il prodotto con benzina, acqua Tena o insetticida spray.
- Non appoggiare oggetti pesanti sul prodotto per evitare lesioni o malfunzionamenti.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, non smontarlo o sostituirlo senza autorizzazione. Contatta il servizio clienti o un professionista qualificato per la sostituzione e la riparazione.
- Non utilizzare il dispositivo in caso di interruzioni improvvise di corrente o fulmini. In caso di interruzione di corrente, disattiva immediatamente l'interruttore di alimentazione e scollega la spina.
- Durante la manutenzione, scollega la spina dalla presa di corrente. Inoltre, non inserire la spina con le mani bagnate per evitare scosse elettriche e lesioni.
- L'apparecchiatura può essere utilizzata solo per lo scopo descritto dal produttore; non modificare l'apparecchiatura e non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- L'uso prolungato provoca inevitabilmente l'allentamento delle parti, quindi controlla in tempo per evitare danni alle parti e danni alle persone.

- Prima dell'uso, è necessario eseguire un esercizio di riscaldamento. Quando inizi a usare questa macchina, regola la velocità alla marcia più bassa, quindi regola l'accelerazione o il ritardo in base alla tua adattabilità e alle tue esigenze; se provi fastidio, interrompi l'allenamento.

- Se il prodotto viene spostato da un luogo freddo a un luogo caldo per l'uso, attendi 6 ore prima di utilizzarlo per evitare che il vapore si condensi sulla macchina, causando problemi alla macchina stessa.

- Per l'utilizzo, posiziona il prodotto su una superficie piana.

- L'azienda non sarà responsabile per i danni alle persone causati dall'uso del prodotto in violazione delle regole di funzionamento.

Consigli per il riscaldamento:

- Riscaldati prima di allenarti.
- L'intensità dell'allenamento deve essere graduale, per evitare di infortunarsi accidentalmente a causa della velocità.
- Un allenamento eccessivo può causare lesioni.
- Conserva questo manuale al sicuro per gli altri o per coloro che usano la piastra vibrante per allenarsi per la prima volta.

CE	Questo simbolo indica la "Conformité Européene", che corrisponde alla "Conformità alle direttive UE". Con il marchio CE il produttore conferma che questo prodotto e conforme alle direttive e ai regolamenti europei in vigore.
UKCA	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-2441e conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo complete della dichiarazione di conformità UE e 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.



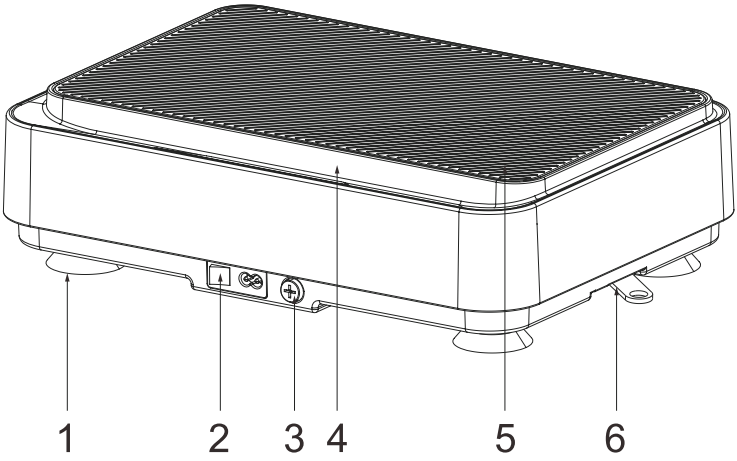
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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 DI PRODOTTO



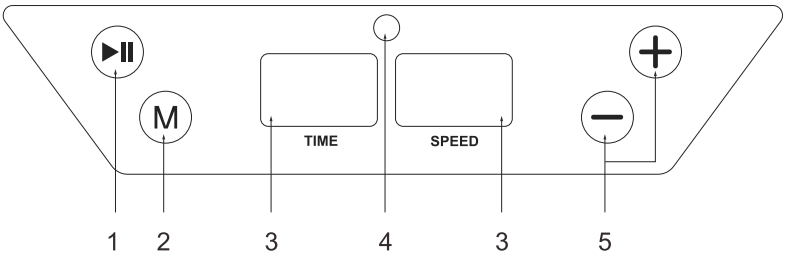
1. Ventose
2. Presa e interruttore del cavo di alimentazione
3. Il fusibile
4. Pannello di controllo
5. Tappetini comfort per i piedi
6. Tirare la fibbia della corda

Nome:	MERACH Mini pedana vibrante
Modello:	MR-2441
Capacità di peso:	265lbs/120kg
Dimensioni del prodotto:	16.3*11.6*4.5inch/415*295*115
Peso netto:	13.5lbs
Tempo di funzionamento nominale:	10 minuti
Tensione nominale:	100V-240V 50/60Hz
Potenza nominale:	150W

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

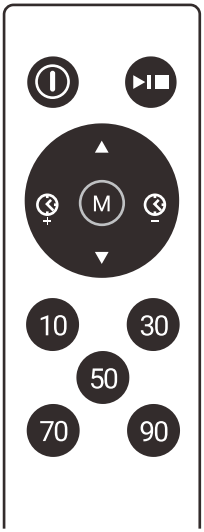
Host*1
Cavo di alimentazione*1
Manuale di istruzioni* 1
Telecomando*1
Corda di trazione*2

ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO



Descrizione del pannello di controllo

1. Avvio/arresto: avvio o arresto del funzionamento della macchina
2. Tasto M: 9 modalità automatiche (P1-P9)
3. Ora: finestra di visualizzazione dell'ora Velocità: finestra di visualizzazione della velocità
4. Finestra di ricezione del segnale
5. 5. Tasto velocità +: Imposta la velocità di funzionamento della macchina



Descrizione del telecomando

- Accensione e spegnimento
- Avvio/arresto: avvio o arresto del funzionamento della macchina
- Commutazione tra le 9 modalità automatiche (P1-P9) e la modalità manuale HR
- Impostazione della velocità di funzionamento della macchina (HR in modalità manuale)
- Impostare il tempo di funzionamento della macchina (HR in modalità manuale)
- Velocità veloce: in base al valore corrispondente, la velocità di funzionamento della macchina

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.

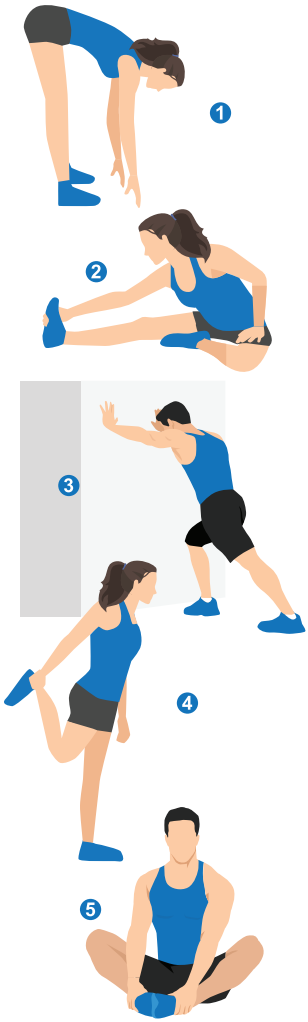
1. Allungamento verso il basso
Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).

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).



MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Cura e manutenzione

- Se è necessario conservare l'apparecchiatura per un lungo periodo di tempo quando non la si utilizza temporaneamente, riporla e mantenerla in un ambiente asciutto e che può essere coperto con uno strato di panno o con un sacchetto di pellicola fornito con la scatola per garantire che lo stoccaggio a lungo termine non contamini la superficie del prodotto con troppa polvere o terra.
- Pulire regolarmente l'adesivo morbido e gli altri componenti con un panno imbevuto d'acqua e strizzato per garantirne la scorrevolezza e la pulizia.
- Evitare di premere con forza o di strofinare con un panno umido l'orologio elettronico per evitare che l'acqua penetri e comprometta il normale utilizzo.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Il guasto	Possibili motivi	Metodi
La macchina non funziona all'accensione	Se l'interruttore della macchina è aperto o meno	Girare l'interruttore
	Se l'interruttore di alimentazione è in cattivo contatto con la presa di corrente	Controllare la presa elettrica e assicurarsi che la spina sia in contatto con la presa.
Il telecomando non riesce a controllare la macchina	La batteria del telecomando non è installata o è scarica.	Installare correttamente la batteria o sostituirla
	La distanza del telecomando è eccessiva	Accorciare la distanza del telecomando e puntare verso la macchina ospite.
La macchina emette il suono "xiuxiu" o "dada".	Questo suono è dovuto alla struttura meccanica del prodotto.	Questo è il suono normale
La macchina è spenta, ma la luce è accesa.	L'energia residua immagazzinata nel controller non viene rilasciata.	Non c'è bisogno di trattare con
L'alimentazione non è accesa, le persone si trovano sulla macchina per accendere la luce.	L'uomo ha calpestato la macchina che aziona il motore per generare elettricità di induzione	Fenomeno normale che non deve essere affrontato
Il cavo di alimentazione è danneggiato, la macchina emette odore o fumo.	Interrompere immediatamente l'uso e inviare per la riparazione	

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	MERACH Pedana vibrante
Modello	MR-2441
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*** e inserire il numero d'ordine 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 :

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.

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
Negozio 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).**

WAARSCHUWINGEN

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Lees deze handleiding aandachtig door voordat u dit product gebruikt.
- Kinderen, ouderen of mensen met een lichamelijke beperking dienen dit product te gebruiken onder toezicht van een voogd en volgens het advies van de arts.
- Controleer vóór elk gebruik of onderdelen loszitten, loszitten, beschadigd of gebarsten zijn. Gebruik het product niet als er schade is.
- Controleer vóór gebruik de omgeving. Een obstakelvrije ruimte van 3 x 3 m wordt aanbevolen.
- Dit apparaat is een niet-competitief apparaat, beperkt tot fitnessoefeningen. Buiten het gebruiksbereik kan lichamelijk letsel ontstaan.
- Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg en mag niet worden gebruikt voor commerciële doeleinden of als commerciële faciliteit voor hotels of fitnessclubs. · Doe voor gebruik een warming-up. Train met uw eigen conditie en verhoog de trainingsbelasting stap voor stap. Stop met oefenen als u ongemak ervaart.
- Bedien het bedieningspaneel niet met natte handen en gebruik het niet in een vochtige omgeving om lekkage en verwondingen door vocht te voorkomen.
- Dit product wordt niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis. Stel het apparaat niet langdurig bloot aan zonlicht om veroudering of schade te voorkomen.
- Gebruik geen andere stroombronnen dan de nominale spanning om brand of schade aan het product te voorkomen.
- Componenten mogen niet willekeurig worden gedemonteerd of vervangen. Onderdelen van andere fabrikanten moeten worden vervangen door accessoires van de betreffende fabrikant.
- Als u buikpijn ervaart, gepaard gaande met een onregelmatige hartslag of ademhalingsproblemen, of als u zich abnormaal vermoeid of lichamelijk ongemakkelijk voelt, stop dan met trainen en raadpleeg tijdig een arts.

- Dompel het product niet onder in vloeistof tijdens het gebruik om te voorkomen dat het product niet goed functioneert.
- Gebruik het product niet direct na de maaltijd om ongemak te voorkomen.
- Gebruik geen andere therapeutische instrumenten tijdens het gebruik van dit apparaat. Gebruik het apparaat niet voor fysiotherapie.
- Haal bij het loskoppelen van de stekker de stekker aan de voorkant van het apparaat uit het stopcontact en trek niet aan het netsnoer.
- Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik door één persoon en mag niet door twee of meer personen tegelijk worden gebruikt. Beschadig het netsnoer niet, buig het niet te veel, trek er niet aan, draai het niet en bind het niet vast.
- Val niet in slaap op het product terwijl het in werking is en gebruik het niet onder invloed van alcohol of andere lichamelijke ongemakken.
- Veeg het product niet af met benzine, Tena-water of insecticidespray.
- Plaats geen zware voorwerpen op het product om letsel of storingen te voorkomen.
- Wanneer u de stekker uit het stopcontact haalt, dient u de stekker aan de voorkant van het apparaat uit het stopcontact te halen en niet aan het netsnoer te trekken.
- Wanneer het netsnoer beschadigd is, mag u het niet zonder toestemming demonteren of vervangen. Neem contact op met de klantenservice of een gekwalificeerde professional om het te vervangen en te repareren.
- Gebruik het apparaat niet tijdens plotselinge stroomuitval of bliksemslagen. Schakel bij een stroomstoring onmiddellijk de stroomschakelaar uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Haal bij onderhoud de stekker uit het stopcontact. Steek de stekker bovendien niet met natte handen in het stopcontact om elektrische schokken en letsel te voorkomen.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het door de fabrikant beschreven doel. Wijzig het apparaat niet en gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.

- Langdurig gebruik kan onvermijdelijk leiden tot losraken van onderdelen. Controleer dit tijdig om schade aan onderdelen en persoonlijk letsel te voorkomen.
- Doe voor gebruik een warming-up. Stel bij het starten van het apparaat de snelheid in op de laagste versnelling en pas vervolgens de versnelling of vertraging aan op basis van uw aanpassingsvermogen en behoeften. Als u ongemak ondervindt, stop dan met trainen.
- Als het product voor gebruik van een koude naar een warme plek wordt verplaatst, wacht dan 6 uur voordat u het gebruikt om te voorkomen dat er water condenseert op het apparaat, wat kan leiden tot problemen met het apparaat.
- Plaats het product op een vlakke ondergrond voor gebruik.
- Het bedrijf is niet aansprakelijk voor schade of persoonlijk letsel veroorzaakt door gebruik van het product in strijd met de gebruiksregels.

Tips

- Warm op voor het trainen.
- De trainingsintensiteit moet geleidelijk zijn om letsel door hoge snelheid te voorkomen.
- Overmatige training kan blessures veroorzaken.
- Bewaar deze handleiding op een veilige plaats, zodat anderen deze kunnen lezen of als u de trilplaat voor de eerste keer gaat gebruiken voor trainingsoefeningen.

CE	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.
UKCA	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 fi apparaat MR-2441 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

Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. da fitness-apparaat MR-2314 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.

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.

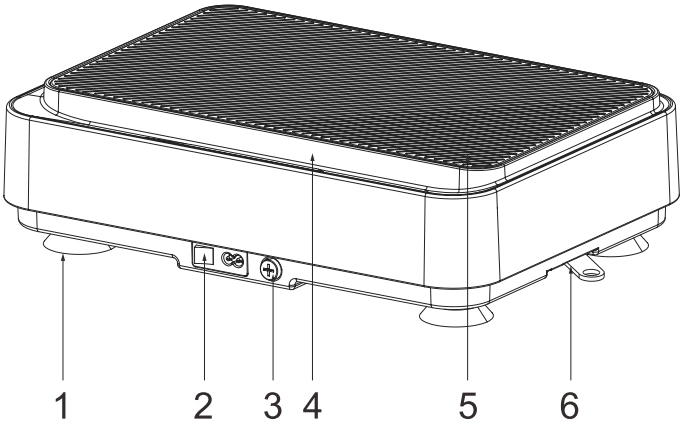
Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

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 Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

PRODUCT INFORMATION



1. Zuignappen
2. Aansluiting voor netsnoer en schakelaar
3.Zekering
4.Bedieningspaneel
5.Comfortabele voetmatten
6. Trek aan de gesp van het touw

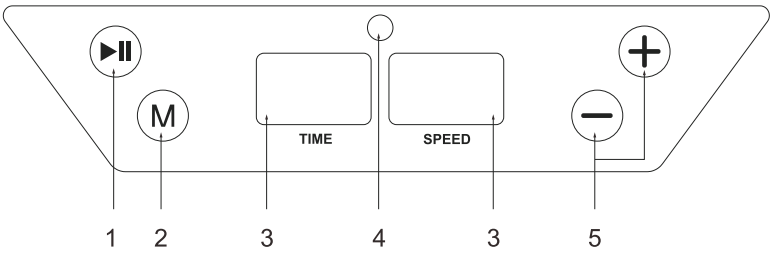
Naan:	MERACH Mini Trilplaat
Model:	MR-2441
Belastbaarheid:	265lbs/120kg
Productafmetingen:	16.3*11.6*4.5inch/415*295*115
N.W.:	13.5lbs
Nominale gebruiksduur:	10 Minutes
Nominalle spanning:	100V-240V 50/60Hz
Nominaal vermongen:	150W

ONDERDELENLIJST

Host*1
Stroomkabel*1
Gebruiksaanwijzing*1
Afstandsbediening*1
Trekkoord*2

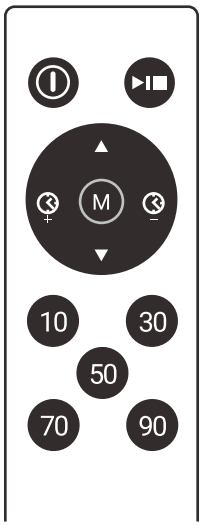
GEBRUIKSAANWIJZING

Beschrijving bedieningspaneel



Control Panel Description:

1.⏯Start/Stop: Start of stop de machine
2.Ⓜ M-toets: 9 automatische modi (P1-P9)
3.TIME: Tijd: Tijdweergavevenster Snelheid: Snelheidsweergavevenster
4.Signaalontvangstvenster r
5.⊕⊖Snelheid +-toets: Stel de snelheid in waarmee de machine draait



Beschrijving afstandsbediening

Aan/uit

Start/Stop: De machine starten of stoppen

Schakelen tussen 9 automatische modi (P1-P9) en de handmatige modus

▲ ▼ Stel de snelheid in waarmee de machine draait (HR in de handmatige modus)

Set the time when the machine is running (HR in Manual Mode)

Snelheid: de snelheid van de machine wordt bepaald aan de hand van de bijbehorende waarde

WARMING-UP

Doe rekoefeningen voor het sporten. Warme spieren zijn eenvoudiger te rekken, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten, en doe vervolgens de onderstaande rekoefeningen – 5 keer, 10 seconden of meer per been. Herhaal dit na de training.

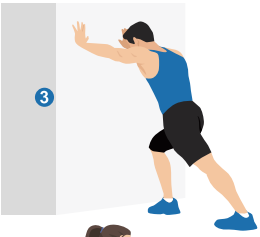
1. Rek naar beneden
Buig je knieën licht, buig langzaam je lichaam naar voren, ontspan je rug en schouders, en probeer je tenen met je handen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 1).



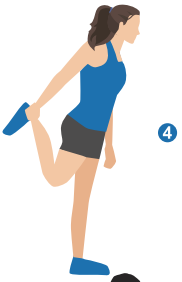
2. Zittende hamstring stretch
Ga zitten met één been recht. Trek het andere been in zodat het tegen de binnenkant van het gestrekte been zit. Probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been (zie Figuur 2).



3. Kuit en achillespees stretch
Sta met beide handen tegen de muur of een boom, zet één voet achter de andere. Houd het achterste been recht en de hiel op de grond, en leun naar de muur of de boom. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been (zie Figuur 3).



4. Quadriceps stretch
Bereik met je rechterhand naar achteren, pak je rechtervoet vast en trek het langzaam naar je heupen totdat je de spieren aan de voorkant van je bovenbeen voelt aanspannen. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been (zie Figuur 4).



5. Sartorius (binnenbeenspier) stretch
Ga zitten met je voeten tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Pak je voeten vast met beide handen en trek ze naar je liezen. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5).



ONDERHOUD & PROBLEEMOPLOSSING

Onderhoud & Onderhoud

- Als u het apparaat langere tijd moet opbergen wanneer u het tijdelijk niet gebruikt, berg het dan op in een droge omgeving en dek het af met een doek of een plastic zak die bij de doos is geleverd. Zo voorkomt u dat het oppervlak van het product door langdurige opslag te veel stof of vuil bevat.

- Veeg de zachte lijm en andere onderdelen regelmatig af met een in water gedrenkte doek en wring ze droog om ervoor te zorgen dat ze glad en schoon zijn.

- Vermijd krachtige druk of het afnemen met een vochtige doek op het elektronische horloge om te voorkomen dat er water binnendringt en het normale gebruik beinvloedt.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De storing	Mogelijke redenen	Methoden
De machine werkt niet als deze is ingeschakeld	Of de schakelaar van het apparaat open is of niet	De schakelaar omdraaien
	Of de aan/uit-schakelaar slecht contact maakt met het stopcontact	Controleer het stopcontact en zorg ervoor dat de stekker goed contact maakt met het stopcontact
De afstandsbediening kan de machine niet bedienen	Batterij van de afstandsbediening niet geplaatst of leeg	Plaats de batterij correct of vervang deze
	De afstand tot de afstandsbediening is te groot	Verkort de afstand tot de afstandsbediening en richt op het apparaat
De machine maakt "xiuxiu" - of "dada"-geluiden	Dit geluid wordt veroorzaakt door de mechanische constructie van het product	Verkort de afstand tot de afstandsbediening en richt op het apparaat
De stroom is uitgeschakeld, maar het lampje brandt.	De resterende stroom die in de controller is opgeslagen, wordt niet vrijgegeven	Dit is een normaal geluid
De stroom is uitgevallen, mensen staan op het apparaat om het lampje aan te zetten	De man stapte op het apparaat dat de motor aandrijft om inductie-elektriciteit op te wekken	Dit hoeft u niet te verhelpen
Het netsnoer is beschadigd, het apparaat stinkt of rookt	Stop het gebruik onmiddellijk en laat het apparaat repareren	Dit is een normaal verschijnsel, dit hoeft u niet te verhelpen

INFORMATIE OVERDE GARANTIE

Productnaam:	MERACH Mini Trilplaat
Model:	MR-2441
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 en voer uw bestelnummer in 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:

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.

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: ***service@merach.com***

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

OSTRZEŻENIA

Niniejszą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby móc się z nią zapoznać w przyszłości.

- Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.
- Dzieci, osoby starsze lub osoby niepełnosprawne fizycznie powinny korzystać z produktu pod nadzorem opiekuna, zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części nie są luźne, poluzowane, uszkodzone lub pęknięte. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń nie należy używać produktu.
- Przed użyciem należy sprawdzić otoczenie. Zaleca się, aby miejsce użytkowania miały wymiary 3 x 3 m.
- Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytku sportowego, a jedynie do ćwiczeń fitness. Użycie go w sposób niezgodny z przeznaczeniem może spowodować obrażenia ciała.
- Produkt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika wynosi 120kg i nie może być używany do celów komercyjnych ani udostępniany jako obiekt komercyjny dla hoteli lub klubów fitness.
- Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę, ćwiczyć zgodnie z własnymi możliwościami, stopniowo zwiększać obciążenie, a w przypadku odczuwania dyskomfortu przerwać ćwiczenia.
- Aby uniknąć porażenia prądem i wypadków spowodowanych wilgocią, nie należy obsługiwać panelu sterowania mokrymi rękami ani używać go w wilgotnym otoczeniu.
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku na zewnątrz. Aby uniknąć zużycia lub uszkodzenia, nie należy wystawiać urządzenia na długotrwałe działanie promieni słonecznych.
- Aby uniknąć pożaru lub uszkodzenia produktu, nie należy używać źródeł zasilania innych niż określone napięcie znamionowe.
- Nie wolno samodzielnie demontować ani wymieniać elementów, a części innych producentów należy wymieniać na odpowiednie akcesoria dostarczone przez wyznaczonego producenta.
- Jeśli pojawią się bóle brzucha, którym towarzyszy nieregularne bicie serca lub trudności w oddychaniu, lub jeśli poczujesz nadmierne zmęczenie lub dyskomfort w ciele, należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Podczas użytkowania produktu nie wolno zanurzać go w płynach, ponieważ może to spowodować jego awarię.
- Nie należy używać produktu bezpośrednio po posiłku, aby uniknąć dyskomfortu.
- Podczas korzystania z urządzenia nie należy używać innych instrumentów terapeutycznych. Nie należy używać urządzenia do celów fizjoterapii.

- Wyjmując wtyczkę z gniazdka, należy wyciągnąć wtyczkę z przedniej części urządzenia, a nie ciągnąć za przewód zasilający.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę i nie powinien być używany przez dwie lub więcej osób jednocześnie. Nie należy niszczyć, uszkadzać, nadmiernie zginać, ciągnąć, obracać ani wiązać przewodu zasilającego.
- Nie należy zasypiać na urządzeniu podczas jego pracy ani używać go pod wpływem alkoholu lub dyskomfortu fizycznego.
- Podczas użytkowania nie należy wycierać urządzenia benzyną, wodą lub sprayem owadobójczym.
- Aby uniknąć obrażeń lub awarii, nie należy umieszczać na urządzeniu ciężkich przedmiotów.
- W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego nie należy go demontować ani wymieniać bez zgody producenta.
- Nie należy używać urządzenia podczas nagłych przerw w dostawie prądu lub burzy. W przypadku przerwy w dostawie prądu należy natychmiast wyłączyć wyłącznik zasilania i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
- Podczas konserwacji należy wyciągnąć wtyczkę z gniazdka. Ponadto nie należy podłączać wtyczki mokrymi rękami, aby uniknąć porażenia prądem i obrażeń.
- Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym przez producenta. Nie należy modyfikować urządzenia ani używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym przez producenta. Nie należy modyfikować urządzenia ani używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Długotrwałe użytkowanie nieuchronnie powoduje poluzowanie części. Aby uniknąć uszkodzenia części i obrażeń ciała, należy je sprawdzać regularnie.
- Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę. Rozpoczynając korzystanie z urządzenia, należy ustawić najniższą prędkość, a następnie regulować prędkość lub zatrzymanie zgodnie z własnymi możliwościami i potrzebami. W przypadku odczuwania dyskomfortu należy przerwać ćwiczenia.
- Jeśli produkt zostanie przeniesiony z zimnego miejsca do ciepłego, przed użyciem należy odczekać 6 godzin, aby uniknąć kondensacji pary wodnej na urządzeniu, co może prowadzić do jego uszkodzenia.
- Produkt należy ustawić na płaskiej powierzchni.
- Firma nie ponosi odpowiedzialności za szkody osobowe spowodowane użyciem produktu z naruszeniem zasad użytkowania.

WSKAZÓWKI:

- Przed ćwiczeniami należy wykonać rozgrzewkę.
- Intensywność treningu powinna być stopniowa, aby uniknąć przypadkowych urazów spowodowanych zbyt dużą prędkością.
- Nadmierny trening może spowodować urazy.
- Niniejszą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby inne osoby lub osoby, które po raz pierwszy używają platformy wibracyjnej do ćwiczeń, mogły się z nią zapoznać.

Ten symbol oznacza "Conformité Européenne", co oznacza "zgodność z dyrektywami UE". Oznakowanie CE potwierdza, że producent deklaruje zgodność tego produktu z obowiązującymi europejskimi dyrektywami i przepisami.

Ten symbol oznacza "UK Conformity Assessed", co oznacza "zgodność z normami brytyjskimi". Oznakowanie UKCA potwierdza, że producent deklaruje zgodność tego produktu z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MR-2441 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.
- Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI

Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddawane recyklingowi. Należy prawidłowo posegregować materiały opakowaniowe i zutylizować je w sposób przyjazny dla środowiska.
Dodatkowych informacji może udzielić lokalny urząd administracji.

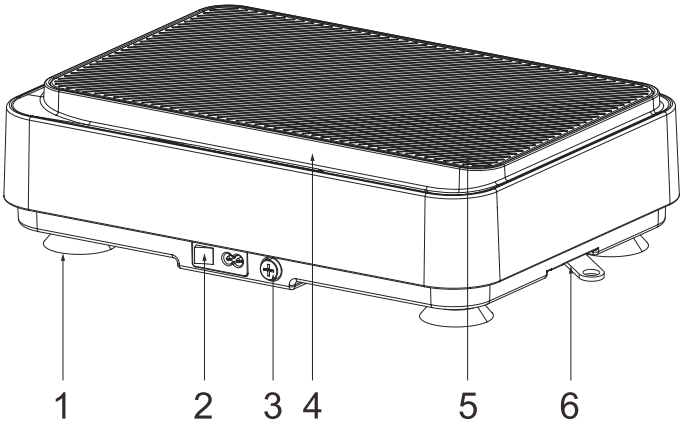
Zużyte urządzenia nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi!
Należy je utylizować w odpowiedni sposób. W ten sposób przyczyniasz się do ochrony środowiska. Informacje o punktach zbiórki i godzinach ich otwarcia można uzyskać od lokalnej administracji.

Baterie nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi!
Jako użytkownik końcowy jesteś prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii do odpowiedniego punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddać w publicznych punktach zbiórki w swojej okolicy lub w miejscach, w których sprzedawane są baterie tego samego typu.

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

SPECYFIKACJA PRODUKTU



1. Przyssawki
2. Gniazdo przewodu zasilającego i przycisk włącznika
3. Bezpiecznik
4. Panel sterowania
5. Podkładki pod stopy
6. Płytka mocująca

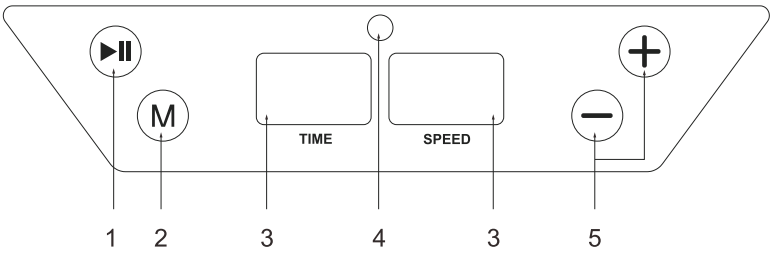
Nazwa:	Mini płyta wibracyjna MERACH
Model:	MR-2441
Maksymalna waga:	265 funtów/120 kg
Wymiary produktu:	16,3*11,6*4,5 cala/415*295*115 mm
Waga netto:	13,5 funta
Znamionowy czas pracy:	10 minut
Znamionowe napięcie:	100-240 V 50/60 Hz
Znamionowa moc:	150 W

LISTA CZĘŚCI:

Urządzenie*1
Kabel zasilający*1
Instrukcja obsługi*1
Pilot zdalnego sterowania*1
Lina do ciągnięcia*2

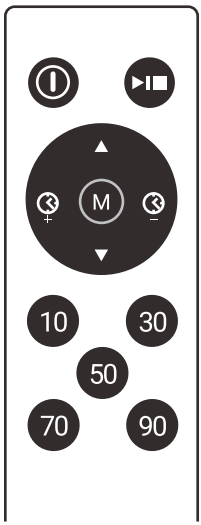
INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA PRODUKTU

Instrukcja Obsługi Produktu



Instrukcja obsługi wyświetlacza

1. ⏯ Uruchomienie lub zatrzymanie urządzenia
2. Ⓜ Tryby automatyczne M9 (P1-P9)
3. TIME: wyświetlacz czasu SPEED: wyświetlacz prędkości
4. Okno odbioru sygnału
5. ⊕⊖ Ustawienie prędkości pracy urządzenia



Instrukcja obsługi pilota

Włączanie/wyłączanie zasilania

Start/Stop: Uruchomienie lub zatrzymanie urządzenia

Przełączanie między 9 trybami automatycznymi (P1-P9) a trybem ręcznym (HR)

Ustawianie prędkości pracy urząddzenia (HR w trybie ręcznym)

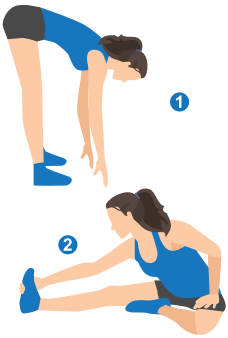
Ustawianie czasu pracy urządzenia (HR w trybie ręcznym)

Szybkość: zgodnie z odpowiednią wartością, prędkość pracy urządzenia

ROZGRZEWKA

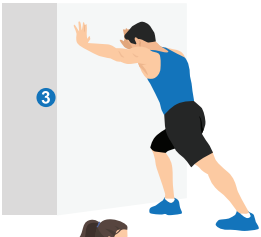
Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego rozpocznij od 5-10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające, po 5 powtórzeń, 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Po zakończeniu treningu powtórz ćwiczenia rozciągające.

1. Skłon w dół
Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy i barki, a następnie spróbuj dotknąć palców stóp dłońmi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w siadzie
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę zegnij i oprzyj stopę o wewnętrzną stronę wyprostowanej nogi. Spróbuj sięgnąć dłonią do palców stopy wyprostowanej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 2).

3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa
Stań przodem do ściany lub drzewa, oprzyj o nie dłonie i wysuń jedną nogę do tyłu. Tylną nogę trzymaj wypros towaną, a piętę dociśnij do podłoża. Pochyl się w stronę ściany lub drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda
Sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona uda)
Usiądź, złącz stopy podeszwami do siebie, a kolana skieruj na zewnątrz. Chwyć stopy oburącz i przyciągnij je w stronę pachwin. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



Uwaga: Urządzenie służy do treningu całego ciała. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy bezwzględnie wykonać rozgrzewkę zgodnie z powyższymi wskazówkami.

KONSERWACJA I USUWANIE USTEREK

Pielęgnacja i konserwacja

- Jeżeli sprzęt ma być przechowywany przez dłuższy czas, gdy nie jest używany, należy go umieścić w suchym miejscu i przykryć warstwą materiału lub foliową torbą dołączoną do opakowania, aby podczas długotrwałego przechowywania powierzchnia produktu nie uległa zanieczyszczeniu nadmierną ilością kurzu lub brudu.
- Aby zapewnić gładkość i czystość, należy regularnie wycierać miękkie elementy i inne części za pomocą nawilżonej i wyciśniętej ściereczki.
- Aby zapobiec przedostawaniu się wody i zakłócaniu normalnego działania, należy unikać silnego naciskania na zegarek elektroniczny i wycierania go wilgotną ściereczką.

Rozwiązywanie problemów

Usterka	Możliwe przyczyny	Metody
Urządzenie się nie uruchamia po włączeniu zasilania	Czy przełącznik urządzenia jest włączony?	Włącz przełącznik
	Czy zasilacz ma dobry kontakt z gniazdkiem?	Sprawdź gniazdko elektryczne i upewnij się, że wtyczka jest dobrze podłączona
Pilot nie steruje urządzeniem	W pilocie nie ma baterii lub bateria jest wyczerpana	Włóż baterię lub wymień ją na nową
	Pilot znajduje się zbyt daleko	Zmniejsz odległość pilota i skieruj go na urządzenie
Urządzenie wydaje dźwięki „ksuksu" lub „dada"	Dźwięk ten wynika z konstrukcji mechanicznej produktu	Jest to normalny dźwięk
Urządzenie jest wyłączone, ale świeci się lampka.	Pozostała energia zgromadzona w sterowniku nie została uwolniona	Nie ma potrzeby podejmowania żadnych działań
Urządzenie jest wyłączone, ale po wejściu na nie zapala się lampka	Osoba weszła na urządzenie, uruchamiając silnik i generując prąd indukcyjny	Jest to normalne zjawisko, nie ma potrzeby podejmowania żadnych działań
Przewód zasilający jest uszkodzony, urządzenie wydziela nieprzyjemny zapach lub dym	Należy natychmiast zaprzestać użytkowania i oddać urządzenie do naprawy	

INFORMACJE DOTYCZĄCE GWARANCJI

Nazwa produktu:	Mini płyta wibracyjna MERACH
Model:	MR-2441
Domyślny okres gwarancji:	12 miesięcy
Dla własnych potrzeb zdecydowanie zalecamy zapisanie numeru zamówienia i daty zakupu.	
Data zakupu:	
Numer seryjny:	

Warunki i zasady

Produkty MERACH charakteryzują się wysoką jakością materiałów, wykonania i obsługi. Ograniczona roczna gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu. MERACH wymieni wadliwe produkty na podstawie kwalifikowalności. Zwroty są dostępne dla pierwotnych nabywców naszych produktów w ciągu pierwszych 30 dni od zakupu. Gwarancja ta dotyczy tylko użytku osobistego, nie ma zastosowania do użytku komercyjnego, wynajmu lub jakiegokolwiek innego zastosowania, do którego produkt nie jest przeznaczony. Nie ma innych gwarancji niż te wyraźnie określone dla każdego produktu.
Gwarancja ta jest nietransferowalna. MERACH nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody, straty lub niedogodności spowodowane awarią sprzętu, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub nieprawidłową obsługą niezgodną z dołączoną instrukcją obsługi.

Gwarancja nie obejmuje następujących sytuacji:

- Uszkodzenia wynikające z nadużycia, wypadku, przeróbki lub wandalizmu.
- Nieprawidłowej lub niewystarczającej konserwacji.
- Uszkodzeń podczas transportu zwrotnego.
- Nienadzorowanego użytkowania przez dzieci poniżej 14 roku życia.
- MERACH i jego spółki zależne ponoszą odpowiedzialność jedynie za szkody spowodowane zgodnie z przeznaczeniem lub zgodnie z instrukcją obsługi.

Niektóre stany nie pozwalają na to wyłączenie lub ograniczenie szkód przypadkowych lub pośrednich, więc powyższe zastrzeżenie może nie mieć do Ciebie zastosowania. Gwarancja ta daje Ci określone prawa prawne, a Ty możesz mieć również inne prawa, które mogą się różnić w zależności od stanu.

Wszystkie wyrażone i dorozumiane gwarancje, w tym gwarancja handlowa, są ograniczone do okresu ograniczonej gwarancji.

Garantia Adicional de 12 Meses:

Pode usufruir de uma garantia adicional de 12 meses. Basta ativar a sua garantia enviando o nome do modelo do produto para ***register@merach.com*** e introduza o seu número de encomenda (ex. Amazon) nos primeiros 14 dias após a compra para registar o seu novo produto para a garantia estendida. Se não conseguir fornecer o número de encomenda do seu produto, escreva uma breve nota no campo do número de encomenda juntamente com a data em que recebeu o seu produto.

Produkty wadliwe i zwroty:

Jeśli produkt okaże się wadliwy w określonym okresie gwarancyjnym, skontaktuj się z działem Obsługi Klienta pod adresem ***support.eu@merach.com***, podając numer zamówienia i faktury.
NIE WYRZUCAJ produktu przed skontaktowaniem się z nami. Po zatwierdzeniu Twojej prośby przez nasz zespół Obsługi Klienta, prosimy o zwrot produktu wraz z kopią faktury i numerem zamówienia.

Biuro Obsługi Klienta

Zadowolenie naszych Klientów jest dla nas najważniejsze! Jeśli napotkasz jakiekolwiek problemy lub masz pytania dotyczące nowego produktu, skontaktuj się z naszym zespołem Obsługi Klienta pod adresem ***support.eu@merach.com*** lub telefonicznie:

+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT
Ekskluzywna obsługa posprzedażowa TikTok Shop: ***service@merach.com***

***Przed skontaktowaniem się z Obsługą klienta prosimy przygotować numer zamówienia i numer seryjny (zwykle znajduje się on na urządzeniu).**

AVISOS

Por favor, guarde este manual em local seguro para referência futura.

- Antes de utilizar este produto, leia sempre este manual com atenção.
- Crianças, idosos ou pessoas com deficiências físicas devem utilizar o produto sob a supervisão de um responsável, de acordo com as recomendações médicas.
- Confirme se as peças estão soltas, desgastadas, danificadas ou rachadas antes de cada utilização. Se houver algum dano, não utilize o produto.
- Verifique o ambiente circundante antes de utilizar o produto. Recomenda-se que o espaço livre seja de 3 x 3 m.
- Este equipamento não é competitivo, sendo limitado a exercícios físicos. A utilização fora do âmbito previsto pode causar lesões físicas.
- Este produto destina-se ao uso doméstico. O peso máximo do utilizador é de 120kg e não pode ser utilizado para fins comerciais, nem fornecido como instalação comercial para hotéis ou clubes de fitness.
- Antes da utilização, deve realizar um exercício de aquecimento, por favor, faça exercícios de acordo com a sua condição física, aumente a carga de exercício gradualmente e, se sentir algum desconforto, interrompa a prática.
- Não opere o painel de controlo com as mãos molhadas e não o utilize em ambientes húmidos para evitar fugas elétricas e acidentes causados pela humidade.
- Este produto não é recomendado para uso ao ar livre. Não exponha o dispositivo ao sol por muito tempo para evitar o envelhecimento ou danos.
- Não utilize fontes de alimentação diferentes da tensão nominal para evitar incêndios ou danos ao produto.
- Os componentes não podem ser desmontados ou substituídos arbitrariamente, ou peças de outros fabricantes devem ser substituídas por acessórios correspondentes fornecidos pelo fabricante designado.
- Se sentir dor abdominal, acompanhada de batimentos cardíacos irregulares ou dificuldades respiratórias, ou sentir fadiga anormal ou desconforto no corpo, deve interromper o treino e consultar um médico profissional em tempo útil.
- Ao utilizar o produto, não é permitido mergulhá-lo em líquidos, pois isso pode causar falha funcional do produto.
- Não utilize imediatamente após as refeições para evitar desconforto.
- Não utilize outros instrumentos terapêuticos enquanto estiver a utilizar esta máquina. Não utilize para fins de fisioterapia.

- Ao desligar a ficha de alimentação, desligue a ficha na parte frontal do dispositivo e não puxe o cabo de alimentação.
- Este produto é limitado a uma pessoa e não deve ser utilizado por duas ou mais pessoas ao mesmo tempo. Não danifique, dobre excessivamente, puxe, gire ou amarre o cabo de alimentação.
- Não adormeça sobre o produto enquanto ele estiver a funcionar e não utilize este produto sob a influência de álcool ou desconforto físico.
- Ao utilizá-lo, não o limpe com gasolina, água ou inseticida em spray.
- Não coloque objetos pesados sobre o produto para evitar ferimentos ou mau funcionamento.
- Quando o cabo de alimentação estiver danificado, não o desmonte nem substitua sem autorização.
- Não o utilize durante cortes de energia repentinos ou quedas de raios. Quando houver um corte de energia, desligue imediatamente o interruptor e retire a ficha da tomada.
- Ao realizar manutenção, retire a ficha da tomada. Além disso, não insira a ficha com as mãos molhadas para evitar choques elétricos e ferimentos.
- O equipamento só pode ser utilizado para os fins descritos pelo fabricante. Não altere o equipamento nem utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- O uso prolongado inevitavelmente causará o afrouxamento de peças. Verifique-as regularmente para evitar danos às peças e ferimentos pessoais.
- Antes de utilizar, é recomendável realizar exercícios de aquecimento. Ao começar a utilizar esta máquina, ajuste a velocidade para a marcha mais baixa e, em seguida, ajuste a aceleração ou o atraso de acordo com a sua adaptabilidade e necessidades. Se sentir algum desconforto, interrompa o exercício.
- Se o produto for movido de um local frio para um local quente para utilização, aguarde 6 horas antes de utilizar para evitar a possibilidade de condensação de vapor na máquina, o que pode causar problemas.
- Coloque o produto numa superfície plana para utilização.
- A empresa não se responsabiliza por danos pessoais causados pelo uso do produto em violação das regras de operação.

DICAS ÚTEIS:

- Faça um aquecimento antes do exercício.
- A intensidade do treino deve ser gradual, para evitar lesões acidentais devido à velocidade elevada.
- O treino excessivo pode causar lesões.
- Guarde este manual em local seguro para que outras pessoas ou aqueles que estão a utilizar a plataforma vibratória para treino físico pela primeira vez possam lê-lo.

CE	Este símbolo significa "Conformidade Europeia", que quer dizer "Conformidade com as diretivas da UE". Com a marcação CE, o fabricante confirma que este produto está em conformidade com as diretivas e regulamentos europeus aplicáveis.
UKCA	Este símbolo significa "Avaliação de Conformidade do Reino Unido", que quer dizer "Conformidade com as Normas Britânicas". Com a marcação UKCA, o fabricante confirma que este produto está em conformidade com as normas britânicas aplicáveis.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA DA UE

- Por meio deste, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. declara que o equipamento de ginástica MR-2441 está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE.

- O texto integral da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço da Internet:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

NOTAS SOBRE O DESCARTE

Os materiais de embalagem são matérias-primas e podem ser reciclados. Separe-os corretamente e descarte-os adequadamente, visando a preservação do meio ambiente.
A administração local pode fornecer informações adicionais.

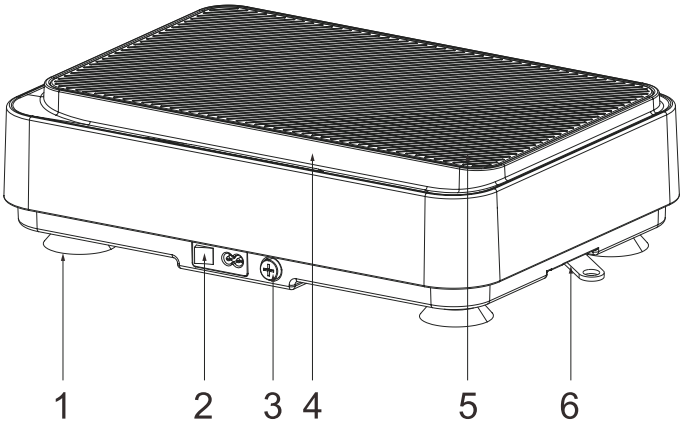
Aparelhos usados não devem ser descartados no lixo doméstico!
Descarte os aparelhos eletrônicos usados corretamente! Isso ajuda a cumprir nossa responsabilidade de proteger o meio ambiente. A prefeitura local pode fornecer informações sobre pontos de coleta e horários de funcionamento.

Pilhas não devem ser descartadas no lixo doméstico!
Como consumidor final, você é legalmente obrigado a devolver as baterias descarregadas a um ponto de coleta. Você pode levar suas baterias usadas aos pontos de coleta públicos em sua comunidade ou a qualquer local onde esse tipo de bateria seja vendido.

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

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO



1. Ventosas
2. Tomada do Cabo de Alimentação e Botão de Interruptor
3. Fusível
4. Painel de Controlo
5. Tapetes
6. Placa de Fixação

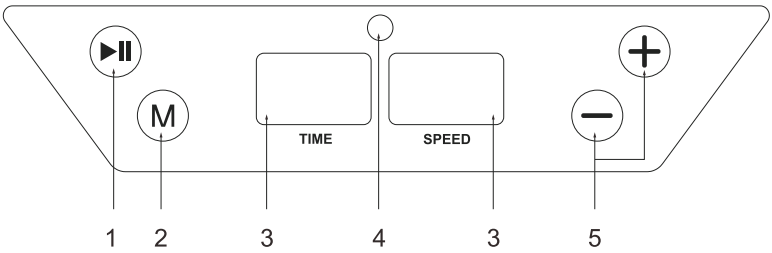
Nome:	Mini Placa Vibratória MERACH
Modelo:	MR-2441
Peso Máximo:	120 kg
Dimensões do Produto:	16,3*11,6*4,5 polegadas/415*295*115 mm
Peso Líquido:	13,5 lb
Operação Nominal:	10 minutos
Tensão Nominal:	100-240 V 50/60 Hz
Potência Nominal:	150 W

LISTA DE PEÇAS:

Máquina*1
Cabo de Alimentação*1
Manual do Utilizador*1
Controlo Remoto*1
Corda de Puxar*2

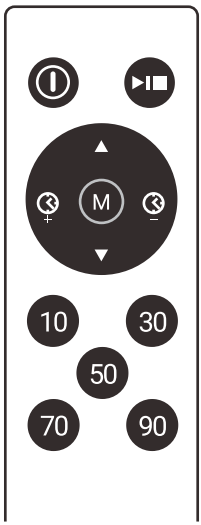
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

Instruções de utilização do produto



Instrukcja obsługi wyświetlacza

1. ⏯ Iniciar ou parar o funcionamento da máquina
2. Ⓜ Modos automáticos M9 (P1-P9)
3. TIME: janela de exibição do tempo SPEED: janela de exibição da velocidade
4. Janela de receção de sinal
5. ⊕⊖ Definir a velocidade a que a máquina está a funcionar



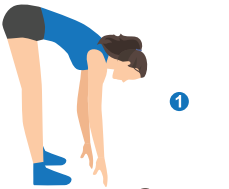
Instruções do Controlo Remoto

- Ligar/desligar
- Iniciar/Parar: Iniciar ou parar o funcionamento da máquina
- Alternar entre os 9 modos automáticos (P1-P9) e o modo manual (HR)
- Definir a velocidade a que a máquina está a funcionar (HR no modo manual)
- Definir o tempo durante o qual a máquina está a funcionar (HR no modo manual)
- Velocidade rápida: de acordo com o valor correspondente, a velocidade de funcionamento da máquina

AQUECIMENTO

Faça alongamentos antes de se exercitar. Músculos aquecidos são mais fáceis de alongar, então comece com um aquecimento de 5 a 10 minutos e, em seguida, faça alguns alongamentos conforme mostrado abaixo — 5 vezes, 10 segundos ou mais por perna. Repita após o treino.

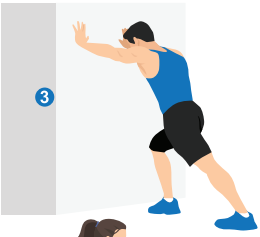
1. Estique-se para baixo
Dobre ligeiramente os joelhos, incline o corpo para a frente lentamente, relaxe as costas e os ombros e tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe.Repita 3 vezes (veja a Figura 1).



2. Alongamento dos músculos isquiotibiais sentado
Sente-se com uma perna esticada. Traga a outra perna para perto do corpo, de forma que fique
na parte interna da perna esticada. Tente tocar os pés com a ponta do seu dedo do pé. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe.Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 2).



3. Alongamento da panturrilha e do tendão de Aquiles
Fique de pé com as duas mãos encostadas na parede ou em uma árvore, coloque um pé atrás do outro. Mantenha a perna de trás esticada e o calcanhar no chão, incline-se em direção a uma parede ou árvore. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 3).



4. Alongamento do quadríceps
Estenda a mão direita para trás, segure o pé direito e puxe-o lentamente em direção aos seus quadris até sentir contrair os músculos da parte da frente da coxa. Mantenha a contração por 10 a 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 4).



5. Alongamento do músculo sartório (músculo da parte interna da coxa)
Sente-se com os pés voltados um para o outro e os joelhos apontando para fora. Segure os pés com as duas mãos e puxe-os em direção à virilha. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes (veja a Figura 5).



Observação: Este equipamento é para treinamento de corpo inteiro, por favor, siga os passos acima para aquecer.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Cuidados e Manutenção

- Se precisar de guardar o equipamento durante um longo período de tempo quando não o estiver a utilizar temporariamente, guarde-o e mantenha-o num ambiente seco e cubra-o com um pano ou um saco plástico fornecido com a caixa para garantir que o armazenamento prolongado não contamina a superfície do produto com excesso de poeira ou sujidade.
- Limpe frequentemente o adesivo macio e outros componentes com um pano embebido em água e torcido para garantir a sua suavidade e limpeza.
- Evite pressionar com força ou limpar com um pano húmido o relógio eletrónico para evitar que a água entre e afete o uso normal.

Rozwiązywanie problemów

A falha	Possíveis razões	Métodos
A máquina não funciona com a energia ligada	Se o interruptor da máquina está aberto ou não	Gire o interruptor
	Se o interruptor de energia está em mau contato com a tomada	Verifique a tomada elétrica e certifique-se de que o plugue está em bom contato com a tomada
O controlo remoto não controla a máquina	A pilha do controlo remoto não está instalada ou está gasta	Instale a pilha corretamente ou substitua-a
	A distância do controlo remoto é muito grande	Diminua a distância do controlo remoto e aponte para a máquina principal
A máquina emite sons “xiuxiu” ou “dada”	Este som é devido à construção mecânica do produto	Este é um som normal
A energia está desligada, mas a luz está acesa.	A energia restante armazenada no controlador não é liberada	Não é necessário tomar nenhuma medida
A energia não está ligada, as pessoas pisam na máquina para acender a luz	A pessoa pisou na máquina, acionando o motor para gerar eletricidade por indução	Fenómeno normal, não é necessário tomar nenhuma medida
O cabo de alimentação está danificado, a máquina exala odor ou fumaça	Interrompa o uso imediatamente e envie para reparo	

INFORMAÇÕES SOBRE GARANTIA

Nome do produto:	Mini Placa Vibratória MERACH
Modelo:	MR-2441
Período de Garantia Padrão:	12 Meses
Para sua própria referência, recomendamos vivamente que registe o seu número de encomenda e data de compra.	
Data de Compra:	
Número de Série:	

Termos e Política

Os produtos MERACH são premium em material, acabamento e serviço. A garantia limitada de 1 ano da MERACH é efetiva a partir da data de compra. A MERACH substituirá produtos defeituosos com base na elegibilidade. Os reembolsos estão disponíveis para os compradores originais dos nossos produtos nos primeiros 30 dias após a compra. Esta garantia estende-se apenas ao uso pessoal, não se aplica a uso comercial, aluguer ou qualquer outro uso para o qual o produto não seja destinado. Não existem garantias além das expressamente estabelecidas com cada produto.

Esta garantia não é transferível. A MERACH não é responsável por quaisquer danos, perdas ou inconvenientes causados por falha do equipamento, negligência do utilizador, mau uso do utilizador ou operação inadequada que não siga o manual do utilizador incluído.

Esta garantia não se aplica às seguintes situações:

- Danos devido a abuso, acidente, alteração ou vandalismo.
- Manutenção imprópria ou inadequada.
- Danos durante o transporte de devolução.
- Utilização não supervisionada por crianças com menos de 14 anos.
- A MERACH e as suas subsidiárias são responsáveis apenas por danos causados pelo uso pretendido ou conforme instruído no manual do utilizador. Alguns estados não permitem esta exclusão ou limitação de perdas incidentais ou consequentes, portanto a isenção de responsabilidade acima pode não se aplicar a si. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e também pode ter outros direitos, que podem variar de estado para estado.

Todas as garantias expressas e implícitas, incluindo a garantia de comercialização, estão limitadas ao período da garantia limitada.

Dodatkowe 12 miesięcy gwarancji:

Możesz skorzystać z dodatkowej 12-miesięcznej gwarancji. Aby aktywować gwarancję, wystarczy przesłać model produktu na adres ***register@merach.com*** lub zalogować się na stronie i wprowadzić numer zamówienia (np. Amazon) w ciągu 14 dni od daty zakupu, co umożliwi zarejestrowanie nowego produktu i objęcie go przedłużoną gwarancją.
Jeśli nie jesteś w stanie podać numeru zamówienia produktu, wpisz krótką notatkę w polu numeru zamówienia wraz z datą otrzymania produktu.

Produtos Defeituosos e Devoluções:

Caso o seu produto se revele defeituoso dentro do período de garantia especificado, contacte o Suporte ao Cliente via ***support.eu@merach.com*** com a sua fatura e número de encomenda. NÃO deite fora o seu produto antes de nos contactar. Assim que a nossa equipa de Suporte ao Cliente aprovar o seu pedido, devolva o produto com uma cópia da sua fatura e número de encomenda.

Suporte ao Cliente

A sua satisfação é o nosso objetivo! Se tiver algum problema ou dúvida sobre o seu novo produto, não hesite em contactar a nossa equipa de Suporte ao Cliente via ***support.eu-@merach.com*** ou por telefone:

+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT
Pós-venda exclusivo da TikTok Shop: ***service@merach.com***

*** Por favor, tenha o seu ID de encomenda e número de série (normalmente no equipamento) à mão antes de contactar o Suporte ao Cliente.**

@merach

@Merachfit

Contact Us
Customer Service

+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST
support.eu@merach.com

Official Website

EU : merachfit.eu
DE : merachfit.de
FR : fr.merachfit.com
UK : uk.merachfit.com