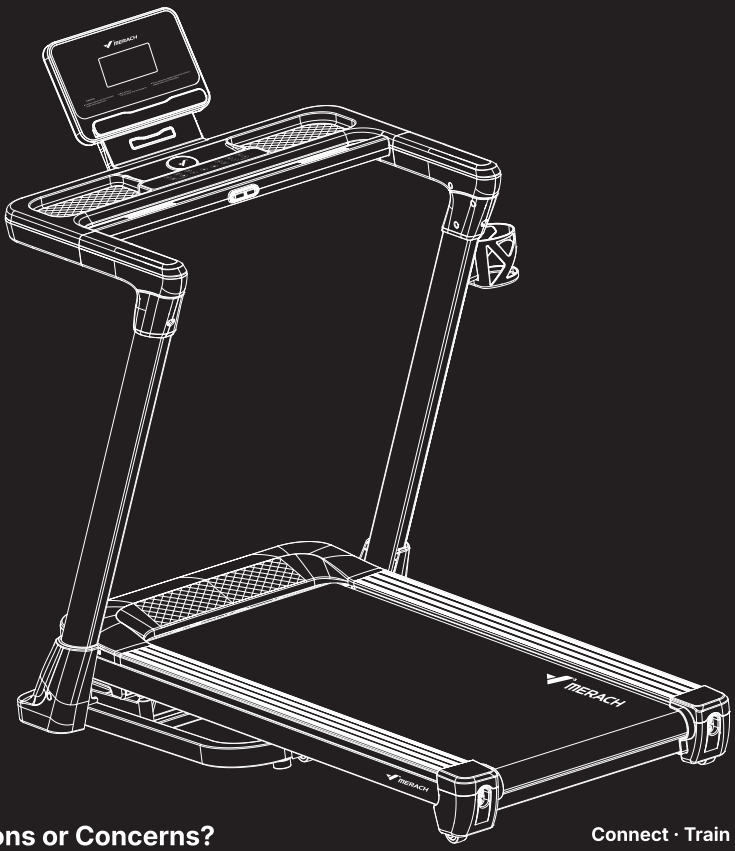
MERACH

MODEL: MR-T31

USER MANUAL

MERACH TREADMILL

EN • DE • FR • ES • IT • NL • PT • PL



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

Connect · Train · Conquer

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 Treadmill as much as we do.)

Explore

Explore fitness courses
EU: merachfit.eu
DE: merachfit.de
FR: fr.merachfit.com
UK: uk.merachfit.com
(You can find the official website address based on your region. If your region is not listed below, please contact customer service.)

Enjoy

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

Train

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

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !

Email your item model to
register@merach.com

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

SELF-SERVICE CUSTOMER SUPPORT FAQ

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

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

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

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

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

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

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

Great after-sales service including 12-month exchangee or return, ***support@merach.com***, or Amazon live chat.

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

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

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

EN · English

Safety Instructions 01
Specifications 04
Parts & Accessories List 05
Assembly Instructions 06
Insruction On Product Usage 11
App Setup Instruction 16
Warm-up 17
TroubleShooting 18
Maintenance 19
Warranty Information 21

DE · Deutach

Sicherheitshinweise 23
Produktspezifikationen 26
Packliste 27
Montageanleitung 28
Bedienungsanleitung 33
Anleitung Zur App-einrichtung 38
Aufwärmen 39
Fehlerbehebung 40
Wartung und pflege 41
Garantieinformationen 43

FR · French

Consignes De Sécurité 45
Détails Techniques 48
Liste D'emballage 49
Instructions De Montage 50
Instructions D'utilisation 55
Instructions De Configuration De l'application 60
Échauffement 61
Dépannage 62
Entretien 63
Informations Sur La Garantie 65

ES · Spanish

Instrucciones De Seguridad 67
Detalls Técnicos 70
Lista De Embalaje 71
Instrucciones De Montaje 72
Instrucciones De Operación 77
Instrucciones De Configuración De La Aplicación 82
Calentamiento 83
Resolución De Problemas 84
Mantenimiento 85
Información De Garantía 87

IT · Italian

Istruzioni Di Sicurezza 89
Dettagli Tecnici 92
Lista Di Imballaggio 93
Istruzioni Di Montaggio 94
Istruzioni Per L'uso 99
Istruzioni Per La Configurazione Dell'app 104
Riscaldamento 105
Risoluzione Dei Problemi 106
Manutenzione 107
Informazioni Sulla Garanzia 109

NL · Dutch

Veiligheidsinstructies 111
Technische Details 114
Paklijst 115
Montagehandleiding 116
Bedieningsinstructies 121
App Instructies Instellen 126
Warming-Up 127
Probleemoplossing 128
Onderhoud 129
Informatie Over De Garantie 131

PT · Português

Instruções de Segurança 133
Especificações 136
Lista de Peças e Acessórios 137
Instruções de Montagem 138
Instruções de Utilização do Produto 143
Instruções de Configuração da Aplicação 148
Aquecimento 149
Resolução de Problemas 150
Manutenção 151
Informações sobre a Garantia 153

PL · Polski

Instrukcje bezpieczeństwa 155
Specyfikacja 158
Lista części i akcesoriów 159
Instrukcje montażu 160
Instrukcje użytkowania produktu 165
Instrukcja konfiguracji aplikacji 170
Rozgrzewka 171
Rozwiązywanie problemów 172
Konserwacja 173
Informacje dotyczące gwarancji 175

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

SAFETY INSTRUCTIONS

To ensure your safety and avoid accidents, please read the manual carefully before use and pay attention to the following safety matters.

- The treadmill must be placed on flat ground; the treadmill is suitable for placing indoors, avoiding moisture and not splashing water onto the treadmill. Do not place any foreign objects on the treadmill, both sides of the treadmill and the front end should be 1 meter and the back end should have 6.6*3.3ft of safe use space, so as to facilitate the emergency jump away.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a special circuit to avoid sharing with other electrical equipment. If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer, its maintenance department, or a similar department's professional staff.
- When not using the treadmill, put the safety lock out of reach of children; if not used for a long time, please disconnect the power cord.
- Accessories package please put in a place where children can not get, to avoid unnecessary accidents.
- This product is not suitable for people with disabilities, or children; such as physical discomfort or mental deficiencies, and lack of common sense is prohibited, except under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. If you do not comply, there may be a risk of injury.
- Do not use the treadmill in a dusty space, and keep a certain humidity in the room to avoid strong static electricity, so as not to interfere with the normal work of the electronic meter and controller.
- Please use the original accessories, private replacement is strictly prohibited.
- Avoid all moving parts with both hands, forbid putting hands and feet in the gap under the running belt.
- Do not put the power cord close to hot or moving objects; do not use the product outdoors, under high humidity and sunlight.
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professional personnel must not disassemble the machine without permission, otherwise, serious consequences may occur.
- Before using the treadmill, please check whether the clothing is buttoned or zipped up, or the clothes are too loose.

- This product should not be used for a long time, long time use is easy to cause the treadmill electrical overheating and lead to electrical failure.
- Use qualified sockets to avoid bringing danger. If the plug and socket are not compatible, please do not move the plug, ask a professional to handle it.
- The product is suitable for home use, not suitable for professional training and testing, and can not be used for medical purposes.
- Do not use in the shell cracked, broken off state (internal structure exposed) or welding parts cracked state.
- Do not jump up or down on the machine during exercise, which may lead to injury due to a fall.
- Do not use after eating and drinking, fatigue, or poor physical condition, which may lead to damage to health.
- The product's maximum load is 159kg(350lbs)

Care & Maintenance

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



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

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

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

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-T31 is in compliance with Di ective 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. Sepaate the packaging materials corectly 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 use, you ae 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 ae being sold.

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

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

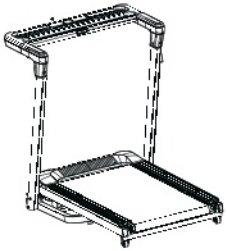
SPECIFICATIONS



Product Name:	Merach Treadmill
Model:	MR-T31
Voltage:	220-240V~ 50/60Hz
Maximum Horsepower:	3.5HP
Running Area:	460*1400mm/18.1*55.1inch
Speed Range:	1-14km/h
Maximum Weight Capacity:	159kg (350lbs)
Product Dimensions:	1650*890*1300mm/65.0*35.0*51.2 inch
Net Weight:	58kg(127.9lbs)
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402-2480MHz
Maximum RF Power:	1.55dBm

PARTS & ACCESSORIES LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

<table>
<tr><td rowspan="2">
#1 Main Frame</td><td>
#2L Left Bottom Cover</td><td>
#2R Right Bottom Cover</td></tr>
<tr><td>
#3 M8×50 Screw* 5pcs
(1pc spare)</td><td>
#4 M5×18
Screw* 3pcs (1pc spare)</td></tr>
<tr><td>
#5 M8×30 Screw * 3 pcs
(1 pc spare)</td><td>
#7 M8×30 Screw with
Washer* 3 pcs (1 pc spare)</td><td>
#8 Safety Lock</td></tr>
<tr><td>
#A 6mm Allen Wrench</td><td>
#6 Display</td><td>
#9 Cup Holder</td></tr>
<tr><td>
#11L Left Cover</td><td>
#11R Right Cover</td><td>
#12 M5x12 Screw * 6 pcs
(2 pc spare)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
#10 Power Cord</td><td>
User Manual *1</td></tr>
</table>

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Put all the parts in the empty area and remove the packaging materials. Do not discard the packaging materials before completing the assembly.

Tips Scan the QR code to download the app and watch the assembly video.

Finding Your Product Assembly Video

To locate the assembly video for your MERACH product, please follow these steps within the MERACH App:

1. **Open the App** and go to the "**Profile**" page, then tap the **Settings icon** (⚙) in the top right corner.
2. In the Settings menu, scroll to find "**Assembly Guides**" under the **Support & Services** section.
3. Browse the list to find your specific product model (e.g., Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Tap on your product name to view the step-by-step assembly video or guide.

NOTE: Ensure your app is updated to the latest version for full access to all guides.

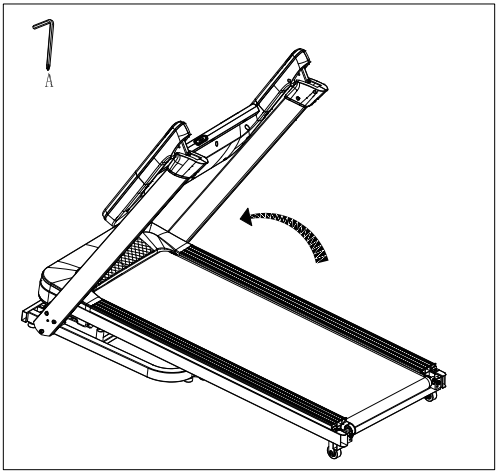
NOTE:

*Ensure that all parts are installed as described before tightening all screws. Carefully check that no parts are missing before connecting the power supply.

*The machine has four adjustable foot pads underneath. Adjust them to suit the floor so that all pads touch the ground firmly. Failure to do so may result in noise during use and pose a risk of unnecessary injury.

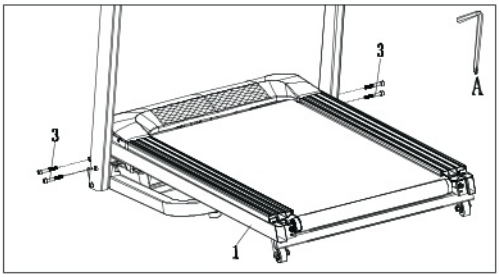
Step 1:

Lift the treadmill upright tube and align it with the holes on the base.



Step 2:

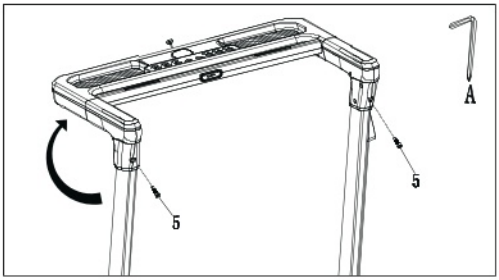
Use four M8×50 Screws (#3) and align them with the holes on the left and right upright tubes. Hand-tighten the screws first, then fully tighten them using the Allen Wrench (#A).



Step 3:

A. Lift the treadmill handlebar tube assembly and position it perpendicular to the upright tubes.

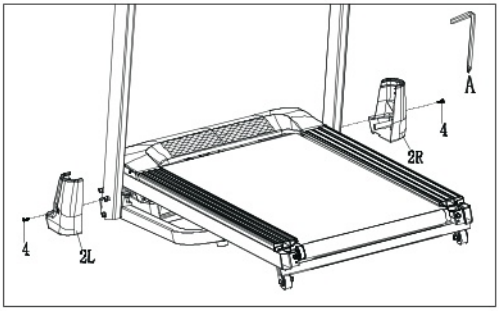
B. Align the holes, then use the Allen Wrench (#A) to fasten and tighten the two M8×30 Screws (#5) .



Step 4:

A. Take out the Right Bottom Cover labeled "R" (#2R). Align the holes and use the Allen Wrench (#A) to fasten and tighten one M5×18 Screw (#4).

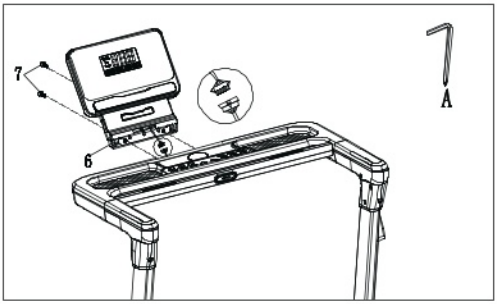
B. Install the left side in the same way.



Step 5:

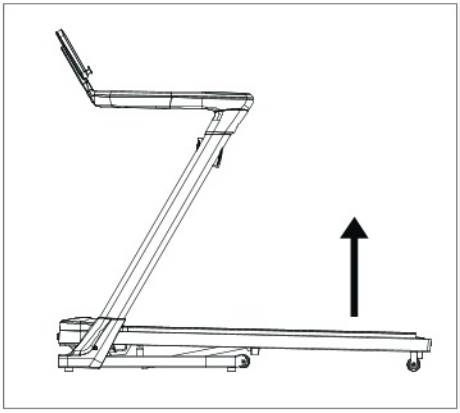
A. Take out the Display (#6) and connect the Power Sensor Cable (Make sure the pins of the 7-Pin Connector are properly aligned and gently connected).

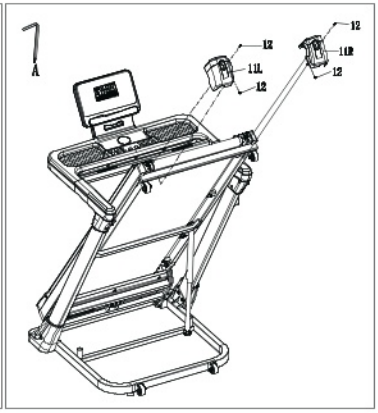
B. Attach the Display (#6) to the Handlebar Tube, align the holes, then use the Allen Wrench (#A) to fasten and tighten two M8×30 Screws with Spring Washers (#7).



Step 6:

A. As shown in the illustration, lift the treadmill.
Take out the Right Cover (#11R) and install it onto the corresponding mounting position on the treadmill. Align the mounting holes, then secure it with two M5×12 Screws (#12) using the Allen Wrench (#A).
B. Install the Left Cover (#11L) in the same way.
C. After both the right and left covers are properly installed, gently press the hydraulic rod to lower the treadmill back to the floor.





Step 7:

A. Insert the Safety Key (#8) into the console.

Note: The treadmill will only start properly if the Safety Key is inserted into the yellow socket below the console.

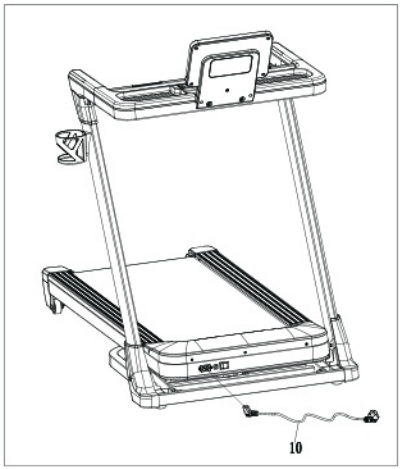
B. Align the Cup Holder (#9) with the slot and snap it into place.





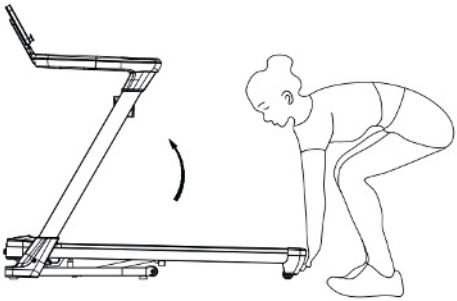
Step 8:

Take out the power cord (#10). Insert one end into the treadmill power socket and plug the other end into the indoor power outlet. The treadmill is now ready for use.



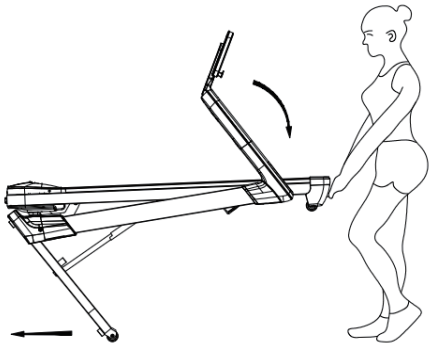
【Machine Storage and Moving】

1. Fold the treadmill for storage as shown in the figure.

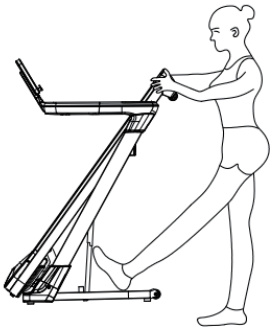


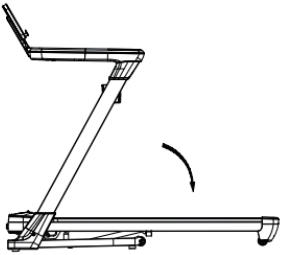


2. Move the treadmill as illustrated.



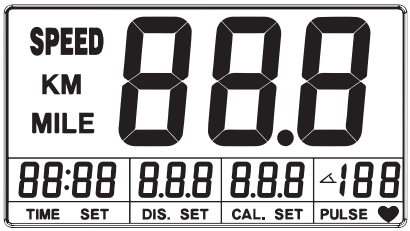
3. Lightly step on the yellow plastic part on the gas spring, and at the same time, press down the running deck with both hands to lower it for use.





INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

【Display Window Descriptions】



1. "**SPEED**":

a. Displays the current speed value during operation. When the machine starts, it counts down showing “3”, “2”, “1”.

b. In mode selection, it displays “P0-P20”.

2. "**TIME**": Displays the current exercise time or countdown time.

3. "**DIS.**": Displays the current exercise distance or countdown distance.

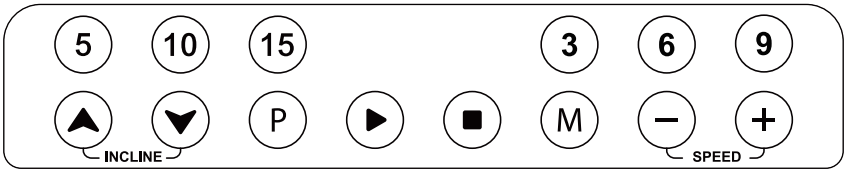
4. "**CAL.**": Displays the calorie consumption value or countdown calorie.

5. "**PULSE ♥**": Switches every 5 seconds between showing incline and heart rate.

a. When displaying heart rate, "PULSE" lights up. If a heart rate is detected, the current heart rate value is shown, and the heart-shaped icon flashes. If no heart rate is detected, the window shows "P" and the heart-shaped icon goes off.

b. When showing incline, the incline icon lights up.

【Function Button Descriptions】



1. " (P) " Mode Selection Button

In standby mode, press this button to cycle through program options "P0–P01–...–P20".

(P0 is the manual mode, and P1-P20 are the built-in program modes.)

2. " (▶) " Start button.

a. When the power is on and the safety key is properly attached, press this button to start the treadmill.

b. When paused, press this button to resume operation. The treadmill will restart at minimum speed.

c. In Manual or Program Mode, press this button to confirm and execute the setting.

3. " (■) " Stop button

a. During a workout, press this button to pause the treadmill. Workout data will be retained.

b. While paused, press this button again to return the treadmill to standby mode. All workout data will be reset.

4. " (M) " :

a. Time/Distance/Calories Countdown Selection Button in Manual Mode. Press this button to cycle through: "10:00"", "1.0", "50.0".

("10:00" is time countdown mode, "1.0" is distance countdown mode, and "50.0" is calorie countdown mode.)

b. In Program Mode, press this button to set the time.

5. " (▲) "," (▼) ": Incline adjustment buttons.

a.When the treadmill is running, these buttons adjust the incline level. If the button is held for more than 0.5 seconds, the incline will continuously increase or decrease.

b.In standby mode, these buttons are used to adjust parameter values during setting.

6. " (5) (10) (15) ": Quick incline selection buttons.

7. " (+) ", " (−) ": Speed adjustment buttons

a.When the treadmill is running, these buttons adjust the speed. If the button is held for more than 0.5 seconds, the speed will continuously increase or decrease.

b.In standby mode, these buttons are used to adjust parameter values during setting.

8. " (3) (6) (9) ": Quick speed selection buttons.

【How to Use】

1. Starting the Machine

a. Connect the power cord and turn on the power switch.

b. Press the " ▶ " button to begin a 3-second countdown with three beeps. The speed window will display the countdown. After the countdown, the treadmill will start at the minimum speed with an incline of 0.

2. Adjusting Incline and Speed

Use the "SPEED+" and "SPEED-" buttons to adjust the treadmill speed.

Use the "INCLINE ↑ " and "INCLINE ↓ " buttons to adjust the incline level.

3. Countdown Modes

a. Press the "P" button to enter manual mode, with "P0" displayed in the "SPEED" window.

b. Press the "M" button to select time countdown, distance countdown, or calorie countdown. The corresponding window will blink, and "SET" will light up.

（Time countdown: "TIME" window flashes and shows "10:00". Distance countdown: "DIS." window flashes and shows "1.00". Calorie countdown: "CAL." window flashes and shows “50.0”.）

c. Press the "INCLINE ↑ ", "INCLINE ↓ ", or "SPEED+", "SPEED−" buttons to adjust to the desired value.

*During the setting, press the " ■ " button to return to standby mode.

d. After setting is complete, press the " ▶ " button. The treadmill will begin running after a 3-second countdown.

4. Program Mode

a. Press the “P” button to enter Program mode and select programs P01-P20. The "SPEED" window will display “P01-P20”.

b. Press the "M" button to set the program time. The "TIME" window will flash and show the default time of 10:00, and "SET" will light up.

Press "INCLINE ↑ ", "INCLINE ↓ ", or "SPEED+", “SPEED-” buttons to set the exercise time, then press the "M" button to confirm or press the " ▶ " button to start the machine.

c. Each program is divided into 10 segments. Each segment's duration=total set time ÷ 10. When the treadmill switches to the next segment, it will beep one time ("Bi"), and the speed and incline will automatically adjust according to the current segment’s preset values.

NOTE: You can manually adjust the speed and incline using the “INCLINE ↑ ”, “INCLINE ↓ ”, “SPEED+”, and “SPEED-” buttons. However, when the program moves to the next segment, the treadmill will automatically switch to the preset speed and incline level for that segment.

5. Heart Rate Detection Function

The heart rate detection function can be used in standby, exercise, or pause mode. Hold the handrails with both hands. Once the system detects a heartbeat, the "PULSE" window will display the current heart rate value with the heart icon flashing.

6. Stopping Operation

a. When the program is finished or the countdown ends, the treadmill will beep three times ("Bi-Bi-Bi"), gradually slow down, stop running, and the "SPEED" window will display “End”. It will return to standby mode after 5 seconds.

b. During operation, press the " ■ " button to gradually slow down and stop. The "SPEED" window will display "PAU". Press again to enter standby mode.

c. Safety Key Function: In any state, pulling out the safety key will immediately stop the treadmill. The speed window will display “- - -” and the buzzer will emit sixteen beeps (“Bi”). The treadmill cannot operate until the safety key is reattached, at which point it will return to standby mode.

d. Sleep Mode: In standby mode, if there is no operation within 10 minutes, the machine will enter sleep mode and the display will automatically turn off. Press any button to wake the system.

7. Power Off

Turn off the power switch to shut down the machine.

8.Workout Parameter Display and Setting Ranges (as shown in the diagram below):

Setting parameters	Initial values	Setting initial values	Set range	Display range
Time(min:sec)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Incline	0	/	0-18	0-18
Speed(km/h)	1.0	/	1.0-14.0	1.0-14.0
Distance(km)	0.00	1.0	1.00-999	0.00-999
Heart rate(bpm)	P	/	/	40-199
Calories(kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0-999

9. Program Mode Reference Table

SPEED indicates the speed, and INCLINE indicates the incline level (there are 18 incline levels, with each level equal to 1/18 of the total incline).

Each program divides the workout time into 10 equal segments, and each segment corresponds to a specific speed and incline level.

Divide the designated time by 10 time intervals to obtain the runtime for the upper and lower time intervals											
program \ time		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED(km/h)	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	4	4	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	3	3	6	6	10	5	8	5	10	6
P03	SPEED(km/h)	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	6	6	10	2	4	7	4	2	6	6
P04	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	8	9	10	2	3	5	3	2	6	9
P05	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	4	4	9	11	3	5	6	7	8	10
P06	SPEED(km/h)	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	8	8	6	6	10	10	8	7	6	5
P07	SPEED(km/h)	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	5	5	7	7	2	5	8	10	10	10
P08	SPEED(km/h)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	1	2	3	7	8	10	8	8	7	7
P09	SPEED(km/h)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	7	9	11	3	5	7	9	10	10	10
P10	SPEED(km/h)	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	9	9	6	6	7	7	10	10	8	8
P11	SPEED(km/h)	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	5	5	3	3	5	5	8	8	10	10
P12	SPEED(km/h)	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P13	SPEED(km/h)	4	2	6	8	6	3	2	6	2	2
	INCLINE	2	4	8	10	8	8	10	8	4	2
P14	SPEED(km/h)	3	4	4	3	5	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	7	9	4	6	9	7	5	3
P15	SPEED(km/h)	4	2	4	6	8	7	8	6	2	3
	INCLINE	5	8	10	5	6	10	10	8	6	4
P16	SPEED(km/h)	3	2	5	7	3	5	6	7	2	1
	INCLINE	8	8	10	4	6	8	8	5	4	2
P17	SPEED(km/h)	5	10	8	10	8	10	10	5	10	8
	INCLINE	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P18	SPEED(km/h)	5	8	10	8	10	8	10	10	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	2	6	8	6	4	10
P19	SPEED(km/h)	3	7	5	7	6	10	7	3	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	4	6	8	10	6	5
P20	SPEED(km/h)	3	10	7	10	7	10	7	7	7	3
	INCLINE	9	7	5	8	11	11	8	5	7	9

APP SETUP INSTRUCTION

MERACH APP with your devices to sync workout data and track your physical progress; Featuring multiple training modes: Workout Courses, Free Training, Real Scene Mode, Map Mode, and Online Game Mode - fully catering to your fitness needs.

Download and use of MERACH

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

MERACH APP Download

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.
4. Select "treadmill", and fina your"MRK-T31-XXXX".
5. Start enjoying the exercise.

Does it support connecting with other apps?

1. To download the Kinomap app, search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.

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

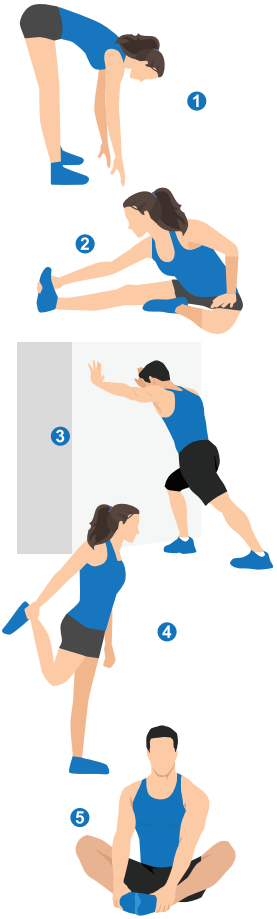
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

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).



TROUBLESHOOTING

Problem	Trubleshooting
Treadmill No Display	1. Check if the power supply is connected and turn on the power switch. 2. Check if the electronic display signal cable is properly connected. 3. If the issue persists, please contact customer service or a professional technician.
Treadmill Runs Unsmoothly, Lacks Power, or Vibrates	1. There is resistance in the drive part. Adjust the drive part or apply lubricating oil. 2. The drive belt is too tight or too loose. Adjust the tension of the drive belt. 3. The torque of the driver is too low or too high. Please contact customer service or a professional technician.
Console Displays "---"	Safety Key Detached. Reconnect the safety key properly.
Console Displays E01 (Overload)	1. Exceeding the rated load causes excessive current, triggering the system's self-protection. Restart to resolve. 2. A part of the treadmill is jammed, causing overload. Adjust the treadmill belt, restart, or apply lubricating oil. 3. Motor or controller malfunction. Please contact customer service or a professional technician.
Console Displays E03 (Hardware Overcurrent)	1. Exceeding the rated load causes excessive current, triggering the system's self-protection. Restart to resolve. 2. Check if the power plug and socket are loose. 3. Controller malfunction or motor disconnection. Please contact customer service or a professional technician.
Console Displays E05 (Undervoltage)	1. Check if the input power voltage is normal. 2. Check if the power plug and socket connection is loose.
Console Displays E06 (Overvoltage)	Check if the input power voltage is normal.
Console Displays E08 (Hardware Error)	1. Check if the power plug and motor connection are loose. 2. Controller malfunction. Please contact customer service or a professional technician.
Console Displays E31 (Overtemperature)	Restart the machine once the temperature returns to normal.
Console Displays shows other error signals.	Please contact customer service or a professional technician.

MAINTENANCE

Maintenance Guide

WARNING: Always unplug the motorized treadmill before cleaning or maintaining the product.
CLEANING: A thorough cleaning will extend the life of your motorized treadmill. Remove dust regularly to keep parts clean. Be sure to sweep the exposed portions of both sides of the treadmill belt, as this will minimize the buildup of impurities under the belt. Make sure your sneakers are clean to avoid carrying foreign objects under the running belt that could wear down the running board and running belt. The surface of the running belt should be cleaned with a soapy damp cloth, please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

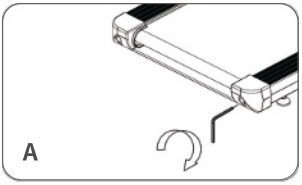
Running belt adjustment

If the running belt is too loose, there will be slipping phenomenon when running; if it is too tight, over-tightening may reduce the performance of the motor and increase the wear and tear of the roller and running belt. When the running belt is suitable for loosening or tightening, you can lift both sides of the running belt away from the running board by hand about 50 - 75mm.

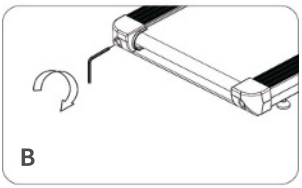
Treadmill belt centering

1. Place the motorized treadmill on a level surface. Run the motorized treadmill at about 4-5km/h and observe the running belt deviation.

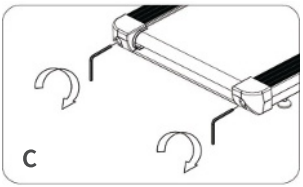
2. If the running belt is to the right, unplug the safety lock and power switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn in clockwise direction, insert the power switch and safety lock, run the treadmill and observe the running belt deviation. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure A.



3. If the running belt is off to the left, unplug the safety lock and power switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, insert the power switch and safety lock, run the treadmill, and observe the running belt deviation. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure B.



4. The treadmill belt will loosen after the above adjustments or after a period of use, and needs to be adjusted. Unplug the safety lock and power switch, turn the left and right adjusting bolts 1/4 turn clockwise, plug in the power switch and safety lock, run the treadmill, and then stand on the running belt to check the tightness. Repeat the above steps until the running belt is at the right level of tightness. Figure C.



WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Treadmill
Model	MR-T31
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/PT/PL
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

Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor der Verwendung sorgfältig die Anleitung und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

- Das Laufband muss auf einer ebenen Fläche platziert werden. Es sollte drinnen verwendet werden, um Feuchtigkeit zu vermeiden, und es darf kein Wasser auf das Laufband gelangen. Platzieren Sie keine Gegenstände auf dem Laufband, und halten Sie an den Seiten und vorne eine Sicherheitsentfernung von 1 Meter und hinten eine von 6,6*3,3ft ein, um im Notfall sicher abspringen zu können.
- Der Netzstecker muss ordnungsgemäß geerdet sein, und die Steckdose sollte über einen eigenen Stromkreis verfügen, um ein Teilen mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden. Bei Beschädigung des Netzkabels muss es von einem Fachmann des Herstellers, der Reparaturabteilung oder einer ähnlichen Abteilung ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Wenn das Laufband nicht verwendet wird, bewahren Sie das Sicherheitsschloss an einem Ort auf, der für Kinder unzugänglich ist, und ziehen Sie bei längerer Nichtbenutzung den Netzstecker.
- Halten Sie Zubehörteile außerhalb der Reichweite von Kindern, um unnötige Unfälle zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nicht für den Gebrauch durch behinderte Personen oder Kinder geeignet. Personen mit körperlichen Beschwerden oder geistigen Beeinträchtigungen sowie solche, die an Wahrnehmungsstörungen leiden oder keinen gesunden Menschenverstand haben, dürfen es nicht verwenden, es sei denn, sie werden von einer Person beaufsichtigt oder angeleitet, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.
- Verwenden Sie das Laufband nicht in staubigen Umgebungen und halten Sie die Raumfeuchtigkeit aufrecht, um die Bildung starker elektrostatischer Aufladungen zu vermeiden, die den ordnungsgemäßen Betrieb des elektronischen Displays und des Controllers stören können.
- Verwenden Sie nur Originalzubehör und tauschen Sie es nicht eigenmächtig aus.
- Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern und legen Sie sie nicht in die Lücken unter dem Laufband.
- Vermeiden Sie es, das Netzkabel in die Nähe von heißen oder bewegten Gegenständen zu bringen, und verwenden Sie das Produkt nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung.

- Ziehen Sie vor dem Bewegen des Laufbands den Stecker aus der Steckdose. Nichtfachleute dürfen das Gerät nicht eigenmächtig auseinandernehmen, da dies schwerwiegende Folgen haben kann.
- Befestigen Sie während des Trainings das Sicherheitsschloss am Kleidungsstück, um im Notfall einen sicheren Stopp zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung des Laufbands, ob Ihre Kleidung ordnungsgemäß verschlossen oder festgebunden ist und nicht zu locker sitzt.
- Dieses Produkt sollte nicht über einen längeren Zeitraum verwendet werden, da dies zu Überhitzung und elektrischen Fehlfunktionen führen kann.
- Verwenden Sie zugelassene Steckdosen, um Gefahren zu vermeiden. Wenn der Stecker und die Steckdose nicht kompatibel sind, versuchen Sie nicht, den Stecker zu verändern, sondern lassen Sie dies von einem Fachmann erledigen.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für professionelles Training, Tests oder medizinische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Gehäuse beschädigt, gebrochen oder die Schweißnähte gerissen sind und die interne Struktur sichtbar ist.
- Springen Sie während des Trainings nicht auf das Laufband oder springen Sie davon ab, da dies zu Stürzen und Verletzungen führen kann.
- Verwenden Sie das Laufband nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder wenn Sie sich körperlich unwohl fühlen, da dies Ihre Gesundheit beeinträchtigen kann.
- Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 159kg(350lbs).

Pflege und Wartung

- Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, der direktem Sonnenlicht, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist. Falls erforderlich, verpacken Sie das Gerät bitte so, dass Kinder es nicht berühren oder damit spielen können.
- Überprüfen Sie bitte, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Verschleißteilen auch bei ordnungsgemäßer Wartung Abnutzungserscheinungen auftreten können.
- Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum verwenden, wischen Sie bitte regelmäßig den Staub ab. Geben Sie kein Wasser darauf und wischen Sie es nicht mit Benzin, Scheuerpulver usw. ab. Andernfalls kann es zu Rissen an den Teilen oder dem Gehäuse, einem elektrischen Schlag oder einem Brand kommen.

⚠ Bevor Sie mit dem Training beginnen, fragen Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

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.
UKCA	Dieses Symbol steht fur „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.

SIMPLIFIEDEU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-T31 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfugbar:
  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



Produktname:	Merach Laufband
Modell:	MR-T31
Spannung:	220-240V~ 50/60Hz
Maximale Pferdestärke:	3.5HP
Lauffläche:	460*1400mm/18.1*55.1inch
Geschwindigkeitsbereich:	1-14km/h
Maximale Belastbarkeit:	159kg (350lbs)
Produktgröße:	1650*890*1300mm/65.0*35.0*51.2 inch
Nettogewicht:	58kg(127.9lbs)
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480MHz
Maximale Sendeleistung:	1,55dBm

PACKLISTE

Bitte überprüfen Sie, dass jede Komponente und jedes Zubehörteil vor dem Zusammenbau vollständig ist.

<table>
<tr><td rowspan="2">
#1 Hauptrahmen</td><td>
#2L Linke untere Abdeckung</td><td>
#2R Rechte untere Abdeckung</td></tr>
<tr><td>
#3 M8×50 Schraube* 5 Stück (1 Stück Reserve)</td><td>
#4 M5×18 Schraube* 3 Stück (1 Stück Reserve)</td></tr>
<tr><td>
#5 M8×30 Schraube* 3 Stück (1 Stück Reserve)</td><td>
#7 M8×30 Schraube mit Unterlegscheibe* 3 Stück (1 Stück Reserve)</td><td>
#8 Sicherheitsschloss</td></tr>
<tr><td>
#A 6mm Innensechsk-antschlüssel</td><td>
#6 Bildschirm</td><td>
#9 Getränkehalter</td></tr>
<tr><td>
#11L Linke Abdeckung</td><td>
#11R Rechte Abdeckung</td><td>
#12 M5x12 Schraube * 6 Stk. (2 Stk. Ersatz)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
#10 Netzkabel</td><td>
Bedienungsanleitung *1</td></tr>
</table>

MONTAGEANLEITUNG

Legen Sie alle Teile in den leeren Bereich und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst nach Abschluss der Montage.

Tipps

Scannen Sie den QR-Code, um die App herunterzuladen und das Montagevideo anzusehen.

So finden Sie das Montagevideo für Ihr Produkt

Um das Montagevideo für Ihr MERACH-Produkt zu finden, folgen Sie bitte diesen Schritten in der MERACH App:

1. **Öffnen Sie die App** und gehen Sie zur Seite „**Profil**“. Tippen Sie anschließend oben rechts auf das **Einstellungssymbol** (⚙).
2. Scrollen Sie im Einstellungsmenü zu „**Montageanleitungen**“ im Bereich „**Support & Services**“.
3. Durchsuchen Sie die Liste und wählen Sie Ihr spezifisches Produktmodell (z. B. Q1S Rower, R7 Trainer usw.).
4. Tippen Sie auf den Produktnamen, um das Schritt-für-Schritt-Montagevideo oder die Anleitung anzusehen.

HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass Ihre App auf die neueste Version aktualisiert ist, um vollen Zugriff auf alle Anleitungen zu erhalten.

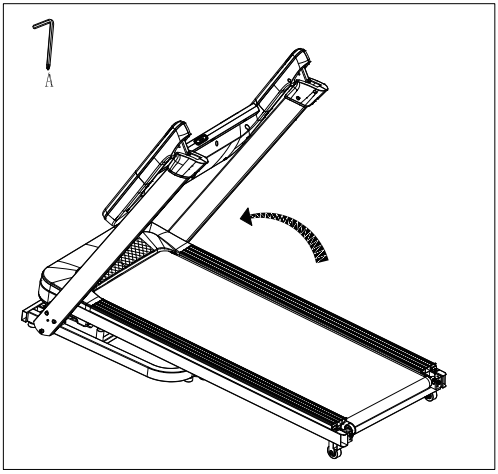
Hinweis:

*Vergewissern Sie sich, dass alle Teile wie beschrieben montiert sind, bevor Sie alle Schrauben festziehen. Überprüfen Sie sorgfältig, ob alle Teile vorhanden sind, bevor Sie das Gerät an die Stromversorgung anschließen.

*Die Maschine verfügt über vier verstellbare Fußpolster an der Unterseite. Passen Sie diese an den Boden an, sodass alle Polster fest auf dem Boden aufliegen. Bei Nichtbeachtung kann es zu Geräuschen während des Gebrauchs und zu unnötigen Verletzungen kommen..

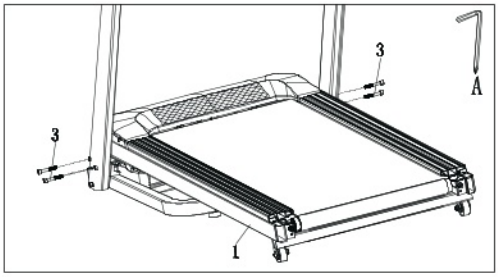
Schritt 1:

Heben Sie das Standrohr des Laufbands an und richten Sie es an den Löchern an der Basis aus.



Schritt 2:

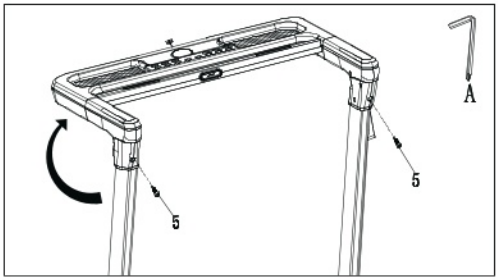
Verwenden Sie vier M8×50-Schrauben (#3) und richten Sie diese an den Löchern an den linken und rechten Standrohren aus. Ziehen Sie die Schrauben zunächst von Hand fest und ziehen Sie sie anschließend mit dem Innensechskantschlüssel (#A) vollständig fest.



Schritt 3:

A. Heben Sie den Lenkerrohr des Laufbands an und positionieren Sie es senkrecht zu den aufrechten Rohren.

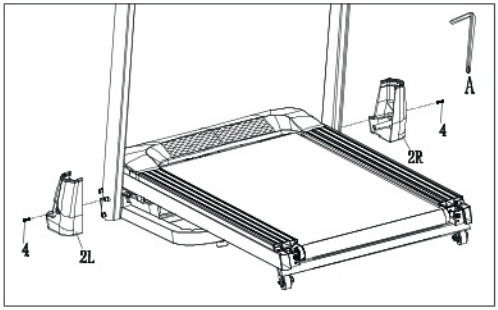
B. Richten Sie die Löcher aus und verwenden Sie dann den Innensechskantschlüssel (#A), um die beiden M8×30-Schrauben (#5) festzuziehen.



Schritt 4:

A. Entfernen Sie die rechte untere Abdeckung mit der Kennzeichnung „R" (#2R). Richten Sie die Löcher aus und ziehen Sie eine M5×18-Schraube (#4) mit dem Inbusschlüssel (#A) fest.

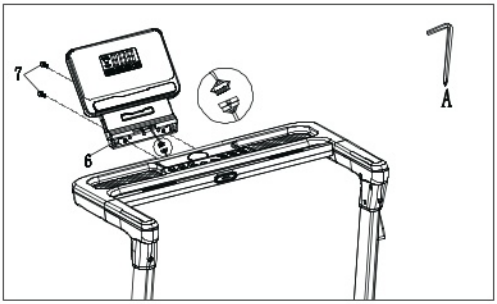
B. Installieren Sie die linke Seite auf die gleiche Weise.



Schritt 5:

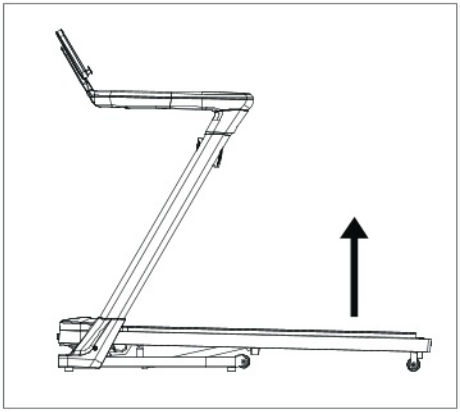
A. Entnehmen Sie den Bildschirm (#6) und schließen Sie das Stromsensorkabel an (achten Sie darauf, dass die Stifte des 7-poligen Steckers richtig ausgerichtet sind und vorsichtig eingesteckt werden).

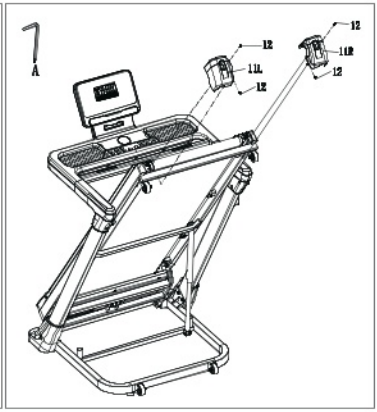
B. Befestigen Sie den Bildschirm (#6) am Lenkerrohr, richten Sie die Löcher aus und ziehen Sie dann mit dem Innensechskantschlüssel (#A) die beiden M8×30-Schrauben mit Federscheiben (#7) fest.



Schritt 6:

A. Heben Sie das Laufband wie in der Abbildung gezeigt an.
Nehmen Sie die rechte Abdeckung (#11R) heraus und montieren Sie sie an der entsprechenden Montageposition am Laufband. Richten Sie die Befestigungslöcher aus und befestigen Sie sie anschließend mit zwei M5×12-Schrauben (#12) mithilfe des Inbusschlüssels (#A).
B. Montieren Sie die linke Abdeckung (#11L) auf die gleiche Weise.
C. Nachdem sowohl die rechte als auch die linke Abdeckung korrekt installiert sind, drücken Sie die Hydraulikstange vorsichtig nach unten, um das Laufband wieder auf den Boden abzusenken.





Schritt 7:

A. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (#8) in die Konsole.

Hinweis: Das Laufband startet nur ordnungsgemäß, wenn der Sicherheitsschlüssel in die gelbe Buchse unterhalb der Konsole gesteckt ist.

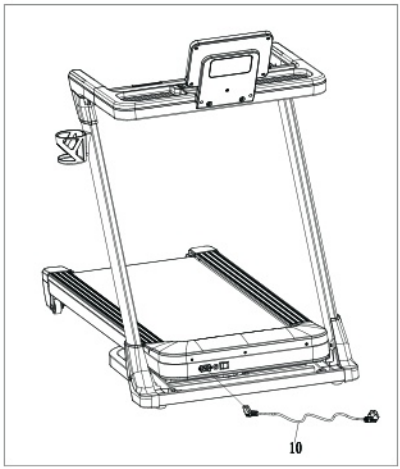
B. Richten Sie den Getränkehalter (#9) am Schlitz aus und lassen Sie ihn einrasten.





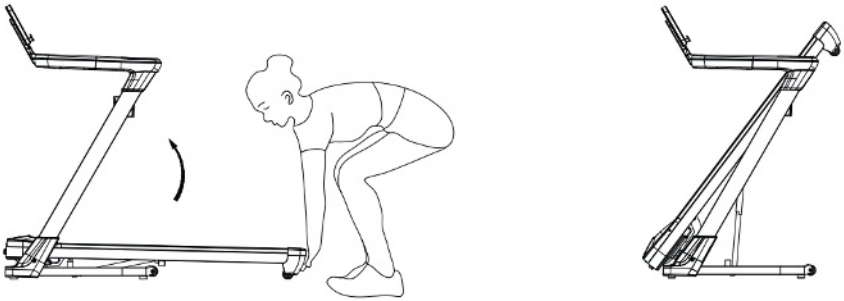
Schritt 8:

Nehmen Sie das Netzkabel (#10) heraus. Stecken Sie ein Ende in die Netzanschlussbuchse des Laufbands und das andere Ende in die Steckdose. Das Laufband ist nun betriebsbereit.

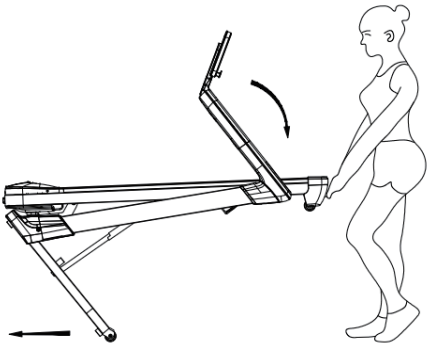


【Lagerung und Transport des Geräts】

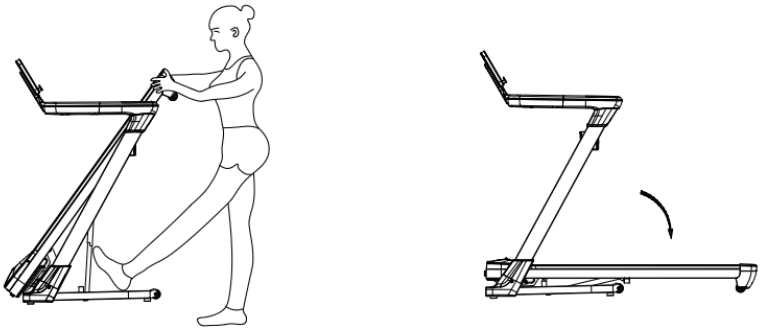
1. Klappen Sie das Laufband zur Aufbewahrung wie in der Abbildung gezeigt zusammen.



2. Bewegen Sie das Laufband wie abgebildet.

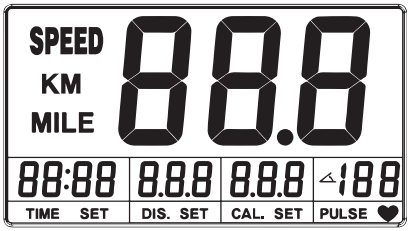


3. Treten Sie leicht auf den gelben Kunststoffteil der Gasfeder und drücken Sie gleichzeitig das Laufdeck mit beiden Händen nach unten, um es für den Gebrauch abzusenken.



BEDIENUNGSANLEITUNG

【Beschreibung der Funktionstasten】



1. **"SPEED":**

a. Zeigt den aktuellen Geschwindigkeitswert während des Betriebs an. Beim Start des Geräts wird eine Countdown-Anzeige mit „3", „2", „1" angezeigt.

b. In der Modusauswahl wird „P0-P20" angezeigt.

2. **"TIME"**: Zeigt die aktuelle Trainingszeit oder Countdown-Zeit an.

3. **"DIS."**: Zeigt die aktuelle Trainingsdistanz oder die verbleibende Distanz an.

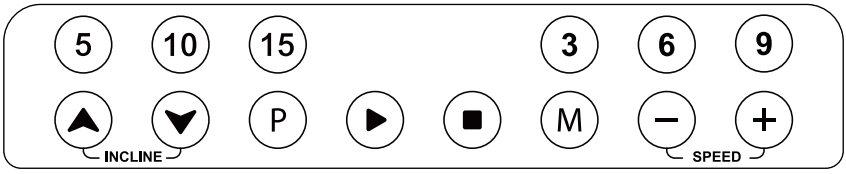
4. **"CAL."**: Zeigt den Kalorienverbrauch oder die verbleibenden Kalorien an.

5. "**PULSE** ": 5. "PULSE ♥": Wechselt alle 5 Sekunden zwischen der Anzeige der Steigung und der Herzfrequenz.

a. Bei der Anzeige der Herzfrequenz leuchtet „PULSE" auf. Wenn eine Herzfrequenz gemessen wird, wird der aktuelle Herzfrequenzwert angezeigt und das Herzsymbol blinkt. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, zeigt das Fenster „P" an und das Herzsymbol erlischt.

b. Bei einer Neigung leuchtet das Neigungssymbol auf.

【Beschreibung der Funktionstasten】



1. “ (P) " Modusauswahltaste

Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um durch die Programmoptionen “P0–P01–...–P20"zu blättern. (P0 ist der manuelle Modus, P1-P20 sind die integrierten Programmmodi.)

2. " (▶) " Starttaste.

a. Drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät und ordnungsgemäßer Befestigung des Sicherheitsschlüssels diese Taste, um das Laufband zu starten.

b. Drücken Sie bei angehaltenem Gerät diese Taste, um den Betrieb fortzusetzen. Das Laufband startet mit der Mindestgeschwindigkeit.

c. Drücken Sie im manuellen oder Programmmodus diese Taste, um die Einstellung zu bestätigen und auszuführen.

3. " (■) " Stopptaste

a. Drücken Sie während des Trainings diese Taste, um das Laufband anzuhalten. Die Trainingsdaten werden gespeichert.

b. Drücken Sie während der Pause diese Taste erneut, um das Laufband in den Standby-Modus zu versetzen. Alle Trainingsdaten werden zurückgesetzt.

4. " (M) " :

a. Auswahlknopf für Zeit-/Distanz-/Kalorien-Countdown im manuellen Modus. Drücken Sie diesen Knopf, um zwischen „10:00", „1,0”und „50,0”zu wechseln.

(„10:00” ist der Zeit-Countdown-Modus, „1,0” ist der Distanz-Countdown-Modus und „50,0” ist der Kalorien-Countdown-Modus.)

b. Drücken Sie im Programmmodus diese Taste, um die Zeit einzustellen.

5. “ (▲) ”,“ (▼) ”: Neigungsregler.

a. Während des Betriebs des Laufbands können Sie mit diesen Tasten die Neigung einstellen. Wenn Sie eine Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird die Neigung kontinuierlich erhöht oder verringert.

b. Im Standby-Modus dienen diese Tasten zur Einstellung der Parameterwerte während der Konfiguration.

6. " (5) (10) (15) ": Schnellwahltasten für die Steigung.

7. “ (+) ”, “ (−) ”: Tasten zur Geschwindigkeitsanpassung

a. Wenn das Laufband läuft, dienen diese Tasten zur Anpassung der Geschwindigkeit. Wenn die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt wird, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit kontinuierlich.

b. Im Standby-Modus dienen diese Tasten zur Anpassung der Parameterwerte während der Einstellung.

8. " (3) (6) (9) ”: Tasten zur schnellen Geschwindigkeitsauswahl.

【Verwendungshinweise】

1. Das Gerät starten

a. Schließen Sie das Netzkabel an und schalten Sie das Gerät ein.

b. Drücken Sie die“ ▶ ”-Taste, um einen 3-Sekunden-Countdown mit drei Signaltönen zu starten. Das Geschwindigkeitsfenster zeigt den Countdown an. Nach dem Countdown startet das Laufband mit der Mindestgeschwindigkeit und einer Steigung von 0.

2. Neigung und Geschwindigkeit einstellen

Verwenden Sie die Tasten „SPEED+“ und „SPEED-“, um die Geschwindigkeit des Laufbands anzupassen.

Verwenden Sie die Tasten „INCLINE ↑ “ und „INCLINE ↓ “, um die Steigungsstufe anzupassen.

3. Countdown-Modi

a. Drücken Sie die „P"-Taste, um den manuellen Modus aufzurufen. Im „SPEED"-Fenster wird „P0" angezeigt.

b. Drücken Sie die „M"-Taste, um zwischen Zeit-, Distanz- und Kalorienzähler zu wählen. Das entsprechende Fenster blinkt und „SET" leuchtet auf.

(Countdown-Anzeige: Das Fenster „TIME" blinkt und zeigt „10:00" an. Entfernungsanzeige: Das Fenster „DIS." blinkt und zeigt „1,00" an. Kalorienanzeige: Das Fenster „CAL." blinkt und zeigt „50,0" an.)

c. Drücken Sie die Tasten „INCLINE ↑ ", „INCLINE ↓ " oder „SPEED+", „SPEED–", um den gewünschten Wert einzustellen.

*Drücken Sie während der Einstellung die Taste “ ■ ”, um zum Standby-Modus zurückzukehren.

d. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellung die Taste “ ▶ ”. Das Laufband startet nach einem Countdown von 3 Sekunden.

4. Programmmodus

a. Drücken Sie die „P“-Taste, um den Programmmodus aufzurufen und die Programme P01-P20 auszuwählen. Im Fenster „SPEED“ wird „P01-P20“ angezeigt.

b. Drücken Sie die „M“-Taste, um die Programmzeit einzustellen. Das Fenster „TIME“ blinkt und zeigt die Standardzeit 10:00 an, und „SET“ leuchtet auf.

Drücken Sie die Tasten „INCLINE ↑ ", „INCLINE ↓ " oder „SPEED+", „SPEED-", um die Trainingszeit einzustellen, und drücken Sie anschließend die Taste „M", um die Einstellung zu bestätigen, oder die Taste “ ▶ ”, um das Gerät zu starten.

c. Jedes Programm ist in 10 Segmente unterteilt. Die Dauer jedes Segments entspricht der Gesamtzeit geteilt durch 10. Wenn das Laufband zum nächsten Segment wechselt, ertönt ein Signalton („Bi") und die Geschwindigkeit und Steigung werden automatisch an die voreingestellten Werte des aktuellen Segments angepasst.

Hinweis: Sie können die Geschwindigkeit und Steigung manuell mit den Tasten „INCLINE ↑ ", „INCLINE ↓ ", „SPEED+" und „SPEED-" einstellen. Wenn das Programm jedoch zum nächsten Abschnitt wechselt, schaltet das Laufband automatisch auf die für diesen Abschnitt voreingestellte Geschwindigkeit und Steigung um.

5. Herzfrequenzmessung

Die Herzfrequenzmessung kann im Standby-, Trainings- oder Pausenmodus verwendet werden. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest. Sobald das System einen Herzschlag erkennt, zeigt das Fenster „PULSE" den aktuellen Herzfrequenzwert an und das Herzsymbol blinkt.

6. Betrieb beenden

a. Wenn das Programm beendet ist oder der Countdown abgelaufen ist, gibt das Laufband drei Signaltöne („Bi-Bi-Bi") von sich, verlangsamt allmählich die Geschwindigkeit, stoppt und im Fenster „SPEED" wird „End" angezeigt. Nach 5 Sekunden kehrt es in den Standby-Modus zurück.

b. Drücken Sie während des Betriebs die Taste " ■ ", um das Gerät allmählich zu verlangsamen und anzuhalten. Im Fenster „SPEED" wird „PAU" angezeigt. Drücken Sie die Taste erneut, um den Standby-Modus aufzurufen.

c. Sicherheitsschlüsselfunktion: In jedem Betriebszustand wird das Laufband durch Herausziehen des Sicherheitsschlüssels sofort gestoppt. Im Geschwindigkeitsfenster wird „- - -" angezeigt und der Summer gibt sechzehn Signaltöne („Bi") ab. Das Laufband kann erst wieder in Betrieb genommen werden, wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt wurde. Anschließend kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück.

d. Schlafmodus: Im Standby-Modus wechselt das Gerät in den Schlafmodus und das Display schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 10 Minuten keine Bedienung erfolgt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das System wieder zu aktivieren.

7. Ausschalten

Schalten Sie den Netzschalter aus, um das Gerät auszuschalten.

8.Anzeige der Trainingsparameter und Einstellbereiche (siehe Abbildung unten):

Parameter einstellen	Ausgangswerte	Ausgangswerte einstellen	Bereich einstellen	Anzeigebereich
Zeit (Min.:Sek.)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Steigung	0	/	0-18	0-18
Geschwindigkeit (km/h)	1.0	/	1.0-14.0	1.0-14.0
Distanz (km)	0.00	1.0	1.00-999	0.00-999
Herzfrequenz (bpm)	P	/	/	40-199
Kalorien (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.00-999

9. Referenztabelle für den Programmmodus

SPEED gibt die Geschwindigkeit an, und INCLINE gibt den Neigungsgrad an (es gibt 18 Neigungsstufen, wobei jede Stufe 1/18 der Gesamtneigung entspricht).

Jedes Programm unterteilt die Trainingszeit in 10 gleiche Segmente, wobei jedes Segment einer bestimmten Geschwindigkeit und Neigungsstufe entspricht.

Teilen Sie die vorgegebene Zeit in 10 Zeitintervalle, um die Laufzeit für die oberen und unteren Zeitintervalle zu erhalten											
Programm \ **Zeit**		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED(km/h)	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	4	4	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	3	3	6	6	10	5	8	5	10	6
P03	SPEED(km/h)	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	6	6	10	2	4	7	4	2	6	6
P04	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	8	9	10	2	3	5	3	2	6	9
P05	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	4	4	9	11	3	5	6	7	8	10
P06	SPEED(km/h)	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	8	8	6	6	10	10	8	7	6	5
P07	SPEED(km/h)	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	5	5	7	7	2	5	8	10	10	10
P08	SPEED(km/h)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	1	2	3	7	8	10	8	8	7	7
P09	SPEED(km/h)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	7	9	11	3	5	7	9	10	10	10
P10	SPEED(km/h)	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	9	9	6	6	7	7	10	10	8	8
P11	SPEED(km/h)	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	5	5	3	3	5	5	8	8	10	10
P12	SPEED(km/h)	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P13	SPEED(km/h)	4	2	6	8	6	3	2	6	2	2
	INCLINE	2	4	8	10	8	8	10	8	4	2
P14	SPEED(km/h)	3	4	4	3	5	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	7	9	4	6	9	7	5	3
P15	SPEED(km/h)	4	2	4	6	8	7	8	6	2	3
	INCLINE	5	8	10	5	6	10	10	8	6	4
P16	SPEED(km/h)	3	2	5	7	3	5	6	7	2	1
	INCLINE	8	8	10	4	6	8	8	5	4	2
P17	SPEED(km/h)	5	10	8	10	8	10	10	5	10	8
	INCLINE	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P18	SPEED(km/h)	5	8	10	8	10	8	10	10	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	2	6	8	6	4	10
P19	SPEED(km/h)	3	7	5	7	6	10	7	3	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	4	6	8	10	6	5
P20	SPEED(km/h)	3	10	7	10	7	10	7	7	7	3
	INCLINE	9	7	5	8	11	11	8	5	7	9

ANLEITUNG ZUR APP-EINRICHTUNG

MERACH verbindet sich mit Ihren Geräten zur Synchronisierung von Trainingsdaten und zeichnet Ihre Körperveränderungen auf; bietet mehrere Trainingsmodi: Trainingskurse, Freies Training, Realbild-Modus, Kartenmodus und Online-Wettkampfmodus – deckt alle Trainingsanforderungen ab.

MERACH herunterladen und verwenden

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

MERACH APP Download

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Öffnen Sie die MERACH-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple - iPhone ist, beachten Sie bitte denPfad: Profil> Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschteSprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.
5. Wählen Sie „Laufband“ und suchen Sie Ihr „"MRK-T31-XXXX"“.
6. Beginnen Sie mit dem Training.

Unterstützt es die Verbindung mit anderen Apps?

1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, suchen Sie im Apple App Store® oder Google Play Store nach „Kinomap“.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App, melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Befolgen Sie die Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten

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 danneinige der unten aufgeführten Dehnungen aus: 5 Mal, 10 Sekunden oder längerpro 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 undentspannen Sie sich dann.Wiederholen Sie die Äbung 3 Mal (siehe Abbildung 1).



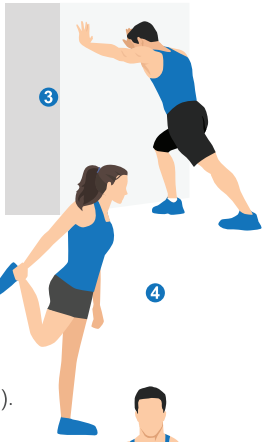
2.Kniesehneim Sitzen dehnen

Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie dasandere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beinsanliegt.Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren.Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und e ntspannen Siesich 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 einenBaum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sielhr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnenSie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Positionfür 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.WiederholenSie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).



4.Quadrizeps dehnen

Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, fassen Sie Ihrenrechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam zur Hüfte, bis Sie spüren,wie sich die Muskeln an der Vor-derseite Ihres Oberschenkelsanspannen.Halten Sie die Spannungfür 10-15 Sekunden undentspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein(siehe Abbildung 4).

5.Sartorius dehnen(innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den FüBen zueinanderund den Knien nach au Ben.Greifen Sie Ihre Füße mit beiden H¤nden und ziehen Sie sie in RichtungLeiste.Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannenSie sich dann.Wiederholen Sie die Äbung3 Mal (siehe Abbildung 5).



FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösung
Laufband zeigt nichts an	1. Überprüfen Sie, ob das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist, und schalten Sie den Netzschalter ein. 2. Überprüfen Sie, ob das Kabel für das elektronische Anzeigesignal ordnungsgemäß angeschlossen ist. 3. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst oder einen Fachmann.
Das Laufband läuft ungleichmäßig, hat zu wenig Leistung oder vibriert.	1. Es liegt ein Widerstand im Antriebsteil vor. Bitte justieren Sie den Antriebsteil oder tragen Sie Schmieröl auf. 2. Der Antriebsriemen ist zu straff oder zu locker. Bitte justieren Sie die Spannung des Antriebsriemens. 3. Das Drehmoment des Antriebs ist zu niedrig oder zu hoch. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen Fachmann.
Konsole zeigt „---“ an	Sicherheitsschlüssel abgezogen. Bitte schließen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ordnungsgemäß an.
Die Konsole zeigt E01 (Überlast) an.	1. Eine Überschreitung der Nennlast führt zu einem übermäßigen Stromfluss, wodurch die Selbstschutzfunktion des Systems ausgelöst wird. Bitte starten Sie das Gerät neu, um das Problem zu beheben. 2. Ein Teil des Laufbands ist blockiert, was zu einer Überlastung führt. Bitte justieren Sie das Laufband, starten Sie es neu oder tragen Sie Schmieröl auf. 3. Der Motor oder die Steuerung ist defekt. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen Fachmann.
Die Konsole zeigt E03 (Hardware-Überstrom) an.	1. Eine Überschreitung der Nennlast führt zu einem übermäßigen Stromfluss, wodurch die Selbstschutzfunktion des Systems ausgelöst wird. Starten Sie das Gerät neu, um das Problem zu beheben. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker und die Steckdose fest sitzen. 3. Fehlfunktion des Controllers oder Motorunterbrechung. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen Fachmann.
Die Konsole zeigt E05 (Unterspannung) an.	1. Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung normal ist. 2. Überprüfen Sie, ob der Netzstecker und die Steckdose fest sitzen.
Die Konsole zeigt E06 (Überspannung) an.	Bitte überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung normal ist.
Die Konsole zeigt E31 (Übertemperatur) an.	Starten Sie das Gerät neu, sobald die Temperatur wieder normal ist.
Die Konsolenanzeige zeigt andere Fehlersignale an.	Please contact customer service or a professional technician.

WARTUNG UND PFLEGE

Wartungsanleitung

WARNUNG: Trennen Sie immer den Netzstecker des motorisierten Laufbands, bevor Sie das Produkt reinigen oder warten.

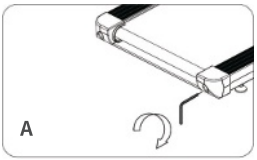
REINIGUNG: Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres motorisierten Laufbands. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile beider Seiten des Laufbandes zu reinigen, da dies die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Band minimiert. Stellen Sie sicher, dass Ihre Turnschuhe sauber sind, um das Unterbringen von Fremdkörpern unter dem Laufband zu vermeiden, die die Laufplatte und das Laufband abnutzen könnten. Die Oberfläche des Laufbands sollte mit einem feuchten Tuch und Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, dass keine Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband spritzt.

Laufbandjustierung:

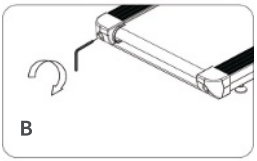
Ist das Laufband zu locker, kann es beim Laufen zu Schlupfphänomenen kommen; ist es zu straff, kann eine Überstraffung die Leistung des Motors verringern und den Verschleiß der Rolle und des Laufbands erhöhen. Wenn das Laufband für das Lockern oder Straffen geeignet ist, können Sie beide Seiten des Laufbands von der Laufplatte mit der Hand etwa 50 - 75mm anheben.

Laufbandzentrierung

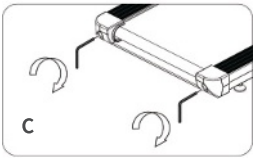
1. Platzieren Sie das motorisierte Laufband auf einer ebenen Fläche. Führen Sie das motorisierte Laufband mit etwa 4-5km/h aus und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands.



2. Wenn das Laufband nach rechts abweicht, ziehen Sie den Sicherheitsriegel und den Netzschalter ab, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsriegel ein, führen Sie das Laufband aus und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. Abbildung A.



3. Wenn das Laufband nach links abweicht, ziehen Sie den Sicherheitsriegel und den Netzschalter ab, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsriegel ein, führen Sie das Laufband aus und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. Abbildung B.



4. Das Laufband wird nach den oben genannten Einstellungen oder nach einer gewissen Nutzungsdauer locker und muss justiert werden. Ziehen Sie den Sicherheitsriegel und den Netzschalter ab, drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsriegel ein, führen Sie das Laufband aus und stellen Sie sich dann auf das Laufband, um die Spannung zu überprüfen. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband die richtige Spannung aufweist. Abbildung C.

GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	Merach Laufband
Modell	MR-T31
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

Die MERACH-Produkte zeichnen sich durch hochwertige Materialien, Verarbeitung und Service aus. Die 1-jährige beschränkte Garantie von MERACH gilt ab dem Kaufdatum.
MERACH wird defekte Produkte je nach Anspruchsberechtigung ersetzen. Rückerstattungen sind für Erstkäufer unserer Produkte innerhalb der ersten 30 Tage nach dem Kauf möglich.
Diese Garantie erstreckt sich nur auf den persönlichen Gebrauch und gilt nicht für den kommerziellen, den Miet- oder einen anderen Gebrauch, für den das Produkt nicht vorgesehen ist.
Es gibt keine anderen Garantien als die, die ausdrücklich mit jedem Produkt gegeben werden.

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

- Schäden aufgrund von Missbrauch, Unfall, Umbau oder Vandalismus.
- Unsachgemäße oder unzureichende Wartung.
- Beschädigung beim Rücktransport.
- Unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder unter 18 Jahren.

MERACH und seine Tochtergesellschaften sind nur für Schäden verantwortlich, die durch den bestimmungsgemäßen Gebrauch oder gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch verursacht wurden.
In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie gilt.
Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie können auch andere Rechte haben, die von Staat zu Staat variieren können.

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

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

Sie können eine zusätzliche 12-monatige Garantie in Anspruch nehmen. Aktivieren Sie einfach Ihre Garantie, indem Sie die Modellbezeichnung des Produkts an ***register@merach.com*** 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/PT/PL
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.**

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel avant utilisation et prêter attention aux consignes de sécurité suivantes.

- Le tapis de course doit être placé sur un sol plat ; le tapis de course convient à une utilisation en intérieur, en évitant l'humidité et en ne faisant pas éclabousser d'eau sur le tapis de course. Ne placez aucun objet étranger sur le tapis de course, les deux côtés du tapis de course et l'extrémité avant doivent avoir 1 mètre et l'extrémité arrière doit disposer de 6,6*3,3 pieds d'espace de sécurité, afin de faciliter le saut d'urgence.
- La fiche d'alimentation doit être correctement mise à la terre, et la prise doit disposer d'un circuit spécial pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques. Si le cordon d'alimentation est endommagé, pour éviter tout danger, il doit être remplacé par le fabricant, son service de maintenance ou le personnel professionnel d'un service similaire.
- Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, placez le verrou de sécurité hors de portée des enfants ; s'il n'est pas utilisé pendant une longue période, veuillez débrancher le cordon d'alimentation.
- Le paquet d'accessoires doit être placé dans un endroit inaccessible aux enfants, pour éviter les accidents inutiles.
- Ce produit n'est pas adapté aux personnes handicapées ni aux enfants ; en cas d'inconfort physique ou de déficiences mentales, et en l'absence de bon sens, son utilisation est interdite, sauf sous la supervision ou la direction d'une personne responsable de leur sécurité. En cas de non-respect, il peut y avoir un risque de blessure.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un espace poussiéreux, et maintenez une certaine humidité dans la pièce pour éviter une forte électricité statique, afin de ne pas perturber le fonctionnement normal du compteur électronique et du régulateur.
- Veuillez utiliser les accessoires d'origine, le remplacement privé est strictement interdit.
- Évitez tout contact avec les parties mobiles avec les deux mains, interdisez de mettre les mains et les pieds dans l'espace sous la bande de roulement.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; n'utilisez pas le produit à l'extérieur, par temps de forte humidité et en plein soleil.
- Débranchez le tapis de course avant de le déplacer. Le personnel non professionnel ne doit pas démonter la machine sans autorisation, sinon, des conséquences graves peuvent survenir.

- Avant d utiliser le tapis de course, veuillez vérifier si les vêtements sont boutonnés ou zippés, ou si les vêtements sont trop lâches.
- Ce produit ne doit pas être utilisé pendant une longue période, une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe électrique du tapis de course et provoquer une défaillance électrique.
- Utilisez des prises qualifiées pour éviter les dangers. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, ne déplacez pas la fiche, demandez à un professionnel de s'en occuper.
- Le produit est adapté à un usage domestique, ne convient pas à la formation et aux tests professionnels, et ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
- Ne pas utiliser en cas de coquille fissurée, d'état cassé (structure interne exposée) ou d'état de fissure des parties de soudure.
- Ne sautez pas sur ou hors de la machine pendant l'exercice, ce qui pourrait entraîner des blessures en cas de chute.
- Ne pas utiliser après avoir mangé ou bu, en cas de fatigue ou de mauvaise condition physique, ce qui pourrait entraîner des dommages pour la santé.
- La charge maximale du produit est de 159kg(350lbs)

Soins Et Maintenance

- Nne rangez pas la machine dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, au vent et à la pluie, ou à une forte humidité. Si nécessaire, emballez la machine pour empêcher les enfants de la toucher ou de jouer avec.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures après un stockage prolongé.
- Veuillez noter que les pièces consommables peuvent s'user même si elles sont correctement entretenues.
- Pour une utilisation à long terme de cette machine, veuillez essuyer la poussière régulièrement. Ne l'arrosez pas directement, et ne l'essuyez pas avec de l'essence, de la poudre abrasive, etc. Sinon, cela pourrait provoquer des fissures sur les pièces ou le corps principal, un choc électrique ou un incendie.
- Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien.

⚠ Avant de commencer tout entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine.

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-T31 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

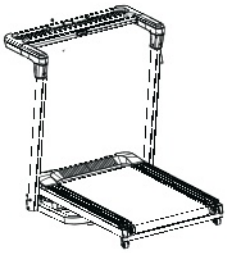
DÉTAILS TECHNIQUES



Nom du produit :	Tapis De Course Merach
Modèle :	MR-T31
Tension :	220-240V~ 50/60Hz
Puissance maximale :	3.5HP
Surface de course :	460*1400mm/18.1*55.1inch
Plage de vitesse :	1-14km/h
Capacité de poids maximale :	159kg (350lbs)
Dimensions du produit :	1650*890*1300mm/65.0*35.0*51.2 inch
Poids net :	58kg(127.9lbs)

LISTE D'EMBALLAGE

Veuillez vérifier que chaque pièce et accessoire est complet avant l'assemblage.

<table>
<tr><td rowspan="2">
#1 Cadre principal</td><td>
#2L Couvercle inférieur gauche</td><td>
#2R Couvercle inférieur droit</td></tr>
<tr><td>
#3 Vis M8x50 x 5 pièces
(1 pièce de rechange)</td><td>
#4 Vis M5x18 x 3 pièces
(1 pièce de rechange)</td></tr>
<tr><td>
#5 Vis M8x30 x 3 pièces
(1 pièce de rechange)</td><td>
#7 Vis M8x30 avec
rondelle x 3 pièces
(1 pièce de rechange)</td><td>
#8 Verrou de sécurité</td></tr>
<tr><td>
#A Clé Allen de 6 mm</td><td>
#6 Écran</td><td>
#9 Porte-gobelet</td></tr>
<tr><td>
#11L Couvercle gauche</td><td>
#11R Couvercle droit</td><td>
#12 Vis M5x12 * 6 pcs
(2 pcs de rechange)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
#10 Câble d'alimentation</td><td>
Manuel de l'utilisateur *1</td></tr>
</table>

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Placez toutes les pièces dans l'espace vide et retirez les matériaux d'emballage.
Ne jetez pas les matériaux d'emballage avant d'avoir terminé le montage.

Conseils

Scannez le code QR pour télécharger l'application et regarder la vidéo de montage.

Trouver la vidéo de montage de votre produit

Pour localiser la vidéo de montage de votre produit MERACH, veuillez suivre ces étapes dans l'application MERACH :

1. **Ouvrez l'application** et accédez à la page « **Profil** », puis appuyez sur **l'icône Paramètres** (⚙) en haut à droite.
2. Dans le menu Paramètres, faites défiler jusqu'à « **Guides de montage** » dans la section « **Support & Services** ».
3. Parcourez la liste pour trouver votre modèle de produit spécifique (par ex. Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Appuyez sur le nom du produit pour voir la vidéo de montage étape par étape ou le guide.

REMARQUE : Assurez-vous que votre application est mise à jour vers la dernière version pour un accès complet à tous les guides.

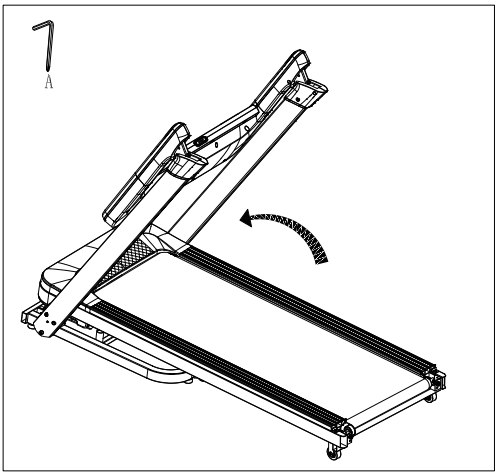
Remarque :

*Assurez-vous que toutes les pièces sont installées comme décrit avant de serrer toutes les vis. Vérifiez soigneusement qu'il ne manque aucune pièce avant de brancher l'alimentation électrique.

*La machine est équipée de quatre patins réglables. Ajustez-les en fonction du sol de manière à ce que tous les patins touchent fermement le sol. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des bruits pendant l'utilisation et un risque de blessures.

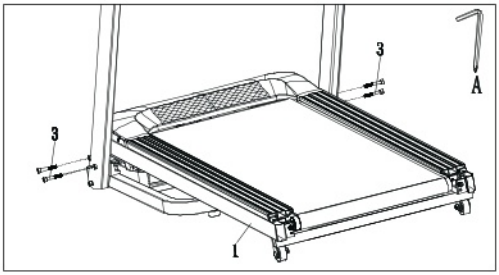
Étape 1 :

Soulever le tube vertical du tapis de course et alignez-le avec les trous sur la base.



Étape 2 :

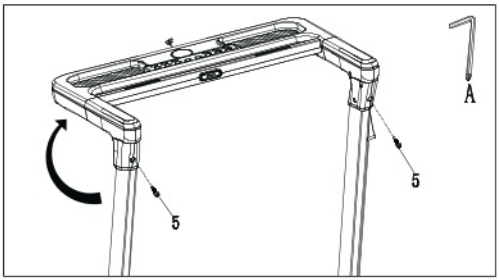
Utilisez quatre vis M8×50 (#3) et alignez-les sur les trous des tubes verticaux gauche et droit. Serrez d'abord les vis à la main, puis serrez-les à fond à l'aide de la clé Allen (#A).



Étape 3 :

A. Soulevez l'ensemble du tube de guidon du tapis de course et positionnez-le perpendiculairement aux tubes verticaux.

B. Alignez les trous, puis utilisez la clé Allen (#A) pour fixer et serrer les deux vis M8x30 (#5).

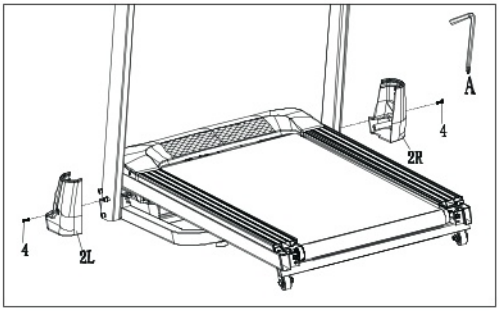


Étape 4 :

A. Sortez le couvercle inférieur droit étiqueté « R » (#2R).

Alignez les trous et utilisez la clé Allen (#A) pour fixer et serrer une vis M5x18 (#4).

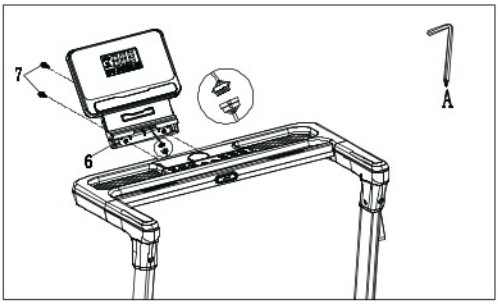
B. Installez le côté gauche de la même manière.



Étape 5 :

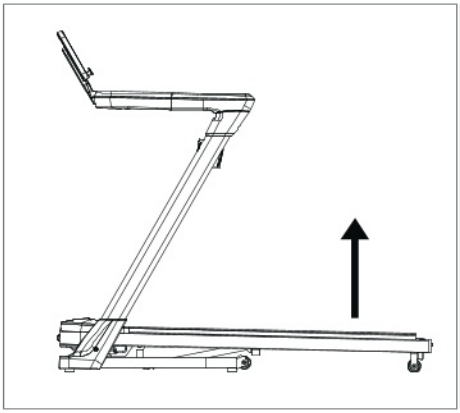
A. Sortez l'écran (#6) et connectez le câble du capteur d'alimentation (assurez-vous que les broches du connecteur 7 broches sont correctement alignées et connectez doucement).

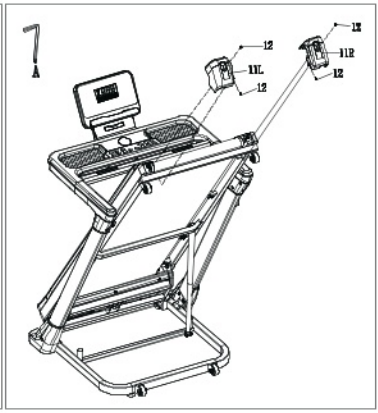
B. Fixez l'écran (#6) au tube du guidon, alignez les trous, puis utilisez la clé Allen (#A) pour fixer et serrer deux vis M8x30 avec rondelles élastiques (#7).



Étape 6 :

A. Comme illustré, soulevez le tapis de course.
Retirez le cache droit (#11R) et installez-le à l'emplacement de montage correspondant sur le tapis de course. Alignez les trous de fixation, puis fixez-le à l'aide de deux vis M5×12 (#12) à l'aide de la clé Allen (#A).
B. Installez le cache gauche (#11L) de la même manière.
C. Une fois les caches droit et gauche correctement installés, appuyez doucement sur la tige hydraulique pour abaisser le tapis de course au sol.





Étape 7 :

A. Insérez la clé de sécurité (#8) dans la console.

Remarque : Le tapis de course ne démarre correctement que si la clé de sécurité est insérée dans la prise jaune située sous la console.

B. Alignez le porte-gobelet (#9) avec la fente et enclenchez-le en place.

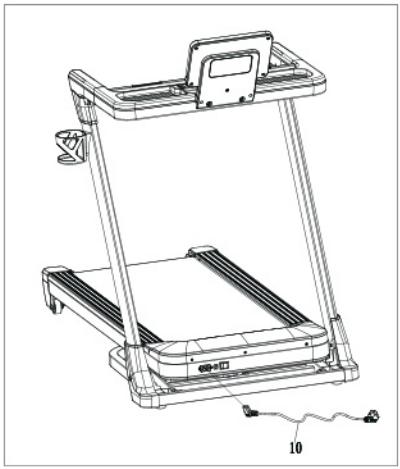




Étape 8 :

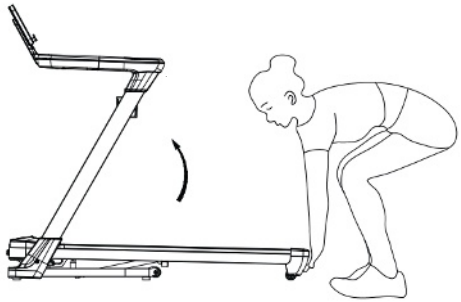
Sortez le câble d'alimentation (#10), insérez une extrémité dans la prise d'alimentation du tapis de course et branchez l'autre extrémité sur une prise murale intérieure.

Votre tapis de course est maintenant prêt à être utilisé.



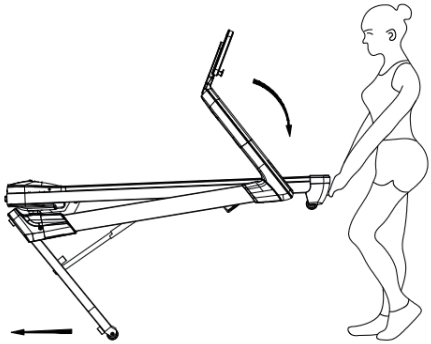
【Stockage et déplacement de l'appareil】

1. Pliez le tapis de course pour le ranger comme illustré sur le schéma.

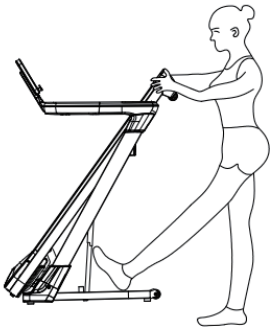


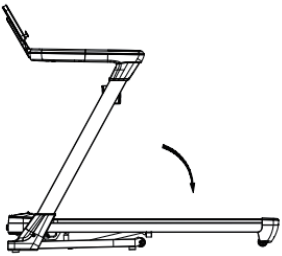


2. Déplacez le tapis de course comme indiqué.



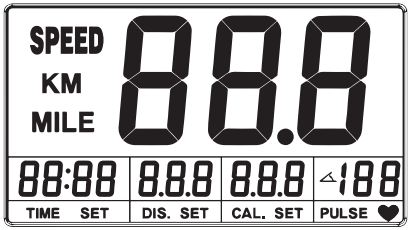
3. Appuyez légèrement sur la partie en plastique jaune du ressort à gaz et, en même temps, abaissez le plateau de course avec les deux mains pour le mettre en position d'utilisation.





INSTRUCTIONS D'UTILISATION

【Descriptions des fenêtres d'affichage】



1. « **SPEED** » (vitesse) :

a. Affiche la valeur de la vitesse actuelle pendant le fonctionnement. Lorsque la machine démarre, le compte à rebours indique "3", "2", "1".

b. Lors de la sélection du mode, il affiche « P0-P20 ».

2 « **TIME** »: (temps) Affiche la durée de l'exercice en cours ou le compte à rebours.

3 « **DIS**. » : Affiche la distance d'exercice actuelle ou la distance restante du compte à rebours.

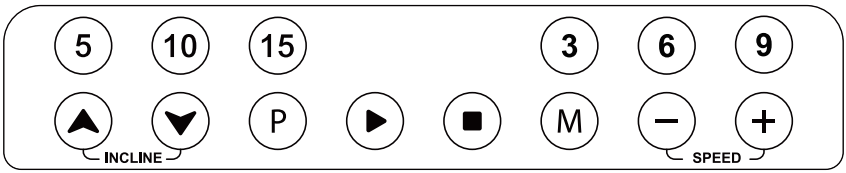
4 « **CAL** » (calorie) : Affiche la valeur de consommation de calories ou les calories restantes du compte à rebours.

5. « **PULSE** ♥ »(pouls):Alterne toutes les 5 secondes entre l'affichage de l'inclinaison et du rythme cardiaque.

a. Lors de l'affichage du rythme cardiaque, « PULSE » s'allume. Si un rythme cardiaque est détecté, la valeur actuelle du rythme cardiaque est affichée et l'icône en forme de cœur clignote. Si aucun rythme cardiaque n'est détecté, la fenêtre affiche « P » et l'icône en forme de cœur s'éteint.

b. Lors de l'affichage de l'inclinaison, l'icône d'inclinaison s'allume.

【Descriptions des boutons de fonction】



1. Bouton de sélection de mode « (P) » :

En mode veille, appuyez sur cette touche pour faire défiler les options de programme « P0-P01– ... – P20 ».

(P0 est le mode manuel et P1-P20 sont les modes de programme intégrés).

2. " (▶) " Bouton de démarrage.

a. Lorsque l'alimentation est allumée et que la clé de sécurité est correctement attachée, appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis de course.

b. En pause, appuyez sur ce bouton pour reprendre le fonctionnement. Le tapis de course redémarrera à vitesse minimale.

c. En mode manuel ou programme, appuyez sur ce bouton pour confirmer et exécuter le réglage.

3. " (■) " Bouton d'arrêt

a. Pendant une séance d'entraînement, appuyez sur ce bouton pour mettre le tapis de course en pause. Les données relatives aux séances d'entraînement seront conservées.

b. En pause, appuyez à nouveau sur ce bouton pour remettre le tapis de course en mode d'attente. Toutes les données de la séance d'entraînement sont réinitialisées.

4. " (M) " :

a. Bouton de sélection du temps, de la distance et du décompte des calories en mode manuel. Appuyez sur ce bouton pour passer d'une option à l'autre : « 10:00 », « 1.0 »,

« 50.0 ».(« 10:00 » est le mode de compte à rebours du temps, « 1.0 » est le mode de compte à rebours de la distance et « 50.0 » est le mode de compte à rebours des calories).

b. En mode programme, appuyez sur ce bouton pour régler l'heure.

5. " (▲) ","(▼)": Boutons de réglage de l'inclinaison.

a. Lorsque le tapis de course est en marche, ces boutons permettent de régler le niveau d'inclinaison. Si vous maintenez le bouton enfoncé pendant plus de 0,5 seconde, l'inclinaison augmentera ou diminuera continuellement.

b. En mode veille, ces boutons sont utilisés pour ajuster les valeurs des paramètres pendant le réglage.

6. " (5) (10) (15) ": Boutons de sélection rapide de l'inclinaison.

7. " (+) ", " (−) ": Boutons de réglage de la vitesse

a. Lorsque le tapis de course est en marche, ces boutons permettent de régler la vitesse. Si le bouton est maintenu pendant plus de 0,5 seconde, la vitesse augmentera ou diminuera continuellement.

B. En mode veille, ces boutons sont utilisés pour ajuster les valeurs des paramètres pendant le réglage.

8. " (3) (6) (9) ": Boutons de sélection rapide de la vitesse.

【Mode d'emploi】

1. Démarrage de la machine

a. Branchez le cordon d'alimentation et mettez l'appareil sous tension.

b. Appuyez sur le bouton « ▶ » pour lancer un compte à rebours de 3 secondes accompagné de trois bips. La fenêtre de vitesse affiche le compte à rebours. Après le compte à rebours, le tapis de course démarre à la vitesse minimale et l'inclinaison est 0.

2. Réglage de l'inclinaison et de la vitesse

Utilisez les boutons « SPEED+ » et « SPEED- » pour régler la vitesse du tapis roulant.

Utilisez les boutons « INCLINE ↑ » et « INCLINE ↓ » pour régler le niveau d'inclinaison.

3. Modes de compte à rebours

a. Appuyez sur le bouton « P » pour entrer en mode manuel, avec « P0 » affiché dans la fenêtre « SPEED ».

b. Appuyez sur le bouton « M » pour sélectionner le compte à rebours du temps, de la distance ou des calories. La fenêtre correspondante clignote et « SET » s'allume.

(Compte à rebours : La fenêtre « TIME » clignote et affiche « 10:00 ». Compte à rebours des distances : La fenêtre « DIS. » clignote et affiche « 1.00 ». Compte à rebours des calories : La fenêtre « CAL. » clignote et affiche « 50.0 ».)

c. Appuyer sur les boutons « INCLINE ↑ », « INCLINE ↓ » ou « SPEED+ », « SPEED- » pour régler la valeur souhaitée.

*Pendant le réglage, appuyez sur la touche « ■ » pour revenir au mode veille.

d. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton « ▶ ». Le tapis de course commence à fonctionner après un compte à rebours de 3 secondes.

4. Mode programme

a. Appuyez sur la touche « P » pour entrer dans le mode Programme et sélectionnez les programmes P01-P20. La fenêtre « SPEED » affiche « P01-P20 ».

b. Appuyez sur la touche « M » pour régler la durée du programme. La fenêtre « TIME » clignote et affiche l'heure par défaut de 10:00, et « SET » s'allume.

Appuyez sur les touches « INCLINE ↑ », « INCLINE ↓ », ou « SPEED+ », « SPEED- » pour régler la durée de l'exercice, puis appuyez sur la touche « M » pour confirmer ou appuyez sur la touche « ▶ » pour démarrer l'appareil.

c. Chaque programme est divisé en 10 segments. La durée de chaque segment = durée totale réglée ÷ 10. Lorsque le tapis de course passe au segment suivant, il émet un bip (« Bip ») et la vitesse et l'inclinaison s'ajustent automatiquement en fonction des valeurs préréglées du segment actuel.

Remarque: Vous pouvez régler manuellement la vitesse et l'inclinaison à l'aide des boutons « INCLINE ↑ », « INCLINE ↓ », « SPEED+ » et « SPEED- ». Cependant, lorsque le programme passe au segment suivant, le tapis de course passe automatiquement à la vitesse et au niveau d'inclinaison préréglés pour ce segment.

5. Fonction de détection de la fréquence cardiaque

La fonction de détection de la fréquence cardiaque peut être utilisée en mode veille, exercice ou pause. Tenez les mains courantes à deux mains. Dès que le système détecte un battement de cœur, la fenêtre « PULSE » affiche la valeur de la fréquence cardiaque actuelle avec l'icône du cœur qui clignote.

6. Arrêt du fonctionnement

a. Lorsque le programme est terminé ou que le compte à rebours se termine, le tapis de course émet trois bips (« Bip-Bip-Bip »), ralentit progressivement, s'arrête de fonctionner et la fenêtre « SPEED » affiche « End ». Il revient en mode veille au bout de 5 secondes.

b. Pendant le fonctionnement, appuyez sur le bouton « ■ » pour ralentir progressivement et vous arrêter. La fenêtre « SPEED » affiche « PAU ». Appuyez à nouveau sur cette touche pour passer en mode veille.

c. Fonction de la touche de sécurité : Dans n'importe quel état, le retrait de la clé de sécurité arrête immédiatement le tapis roulant. La fenêtre de vitesse affiche « – – – » et le buzzer émet seize bips (« Bip »). Le tapis de course ne peut pas fonctionner tant que la clé de sécurité n'est pas réinsérée, auquel cas il revient en mode veille.

d. Mode veille : En mode veille, si aucune opération n'est effectuée dans les 10 minutes, l'appareil passe en mode veille et l'écran s'éteint automatiquement. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller le système.

7. Mise hors tension

Mettez l'appareil hors tension en appuyant sur l'interrupteur d'alimentation.

8.affichage des paramètres de la séance d'entraînement et plages de réglage (voir le diagramme ci-dessous) :

Paramètres de réglage	Valeurs initiales	Réglage des valeurs initiales	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (min:sec)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Inclinaison	0	/	0-18	0-18
Vitesse (km/h)	1.0	/	1.0-14.0	1.0-14.0
Distance (km)	0.00	1.00	1.00-999	0.00-999
Fréquence cardiaque (bpm)	P	/	/	40-199
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.00-999

9. Tableau de référence du mode programme

SPEED indique la vitesse, et INCLINE indique le niveau d'inclinaison (il y a 18 niveaux d'inclinaison, chaque niveau étant égal à 1/18 de l'inclinaison totale).

Chaque programme divise le temps d'entraînement en 10 segments égaux, et chaque segment correspond à une vitesse et à un niveau d'inclinaison spécifiques.

Diviser la durée désignée par 10 intervalles de temps pour obtenir la durée d'exécution pour les intervalles de temps supérieurs et inférieurs.											
programme \ temps		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED(km/h)	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	4	4	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	3	3	6	6	10	5	8	5	10	6
P03	SPEED(km/h)	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	6	6	10	2	4	7	4	2	6	6
P04	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	8	9	10	2	3	5	3	2	6	9
P05	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	4	4	9	11	3	5	6	7	8	10
P06	SPEED(km/h)	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	8	8	6	6	10	10	8	7	6	5
P07	SPEED(km/h)	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	5	5	7	7	2	5	8	10	10	10
P08	SPEED(km/h)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	1	2	3	7	8	10	8	8	7	7
P09	SPEED(km/h)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	7	9	11	3	5	7	9	10	10	10
P10	SPEED(km/h)	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	9	9	6	6	7	7	10	10	8	8
P11	SPEED(km/h)	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	5	5	3	3	5	5	8	8	10	10
P12	SPEED(km/h)	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P13	SPEED(km/h)	4	2	6	8	6	3	2	6	2	2
	INCLINE	2	4	8	10	8	8	10	8	4	2
P14	SPEED(km/h)	3	4	4	3	5	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	7	9	4	6	9	7	5	3
P15	SPEED(km/h)	4	2	4	6	8	7	8	6	2	3
	INCLINE	5	8	10	5	6	10	10	8	6	4
P16	SPEED(km/h)	3	2	5	7	3	5	6	7	2	1
	INCLINE	8	8	10	4	6	8	8	5	4	2
P17	SPEED(km/h)	5	10	8	10	8	10	10	5	10	8
	INCLINE	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P18	SPEED(km/h)	5	8	10	8	10	8	10	10	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	2	6	8	6	4	10
P19	SPEED(km/h)	3	7	5	7	6	10	7	3	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	4	6	8	10	6	5
P20	SPEED(km/h)	3	10	7	10	7	10	7	7	7	3
	INCLINE	9	7	5	8	11	11	8	5	7	9

INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION DE L'APPLICATION

MERACH se connecte à vos appareils pour synchroniser les données d'entraînement et enregistrer l'évolution physique ; propose plusieurs modes : Cours d'entraînement, Entraînement Libre, Mode Scène Réelle, Mode Carte et Mode Jeu en Ligne - répondant pleinement à vos besoins sportifs.

Téléchargement et utilisation de MERACH

1. Pour télécharger l'application MERACH, scannez le code QR ou cherchez "MERACH"dans l'Apple App Store® ou le Google Play Store.

MERACH APP Download

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2.Ouvrezl'application MERACH.Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Veuillez noter : Si votre téléphone est un Apple -iPhone, veuillez vous référer au chemin :Profil > Réglages> Langue après la connexion pour changer la langue souhaitée.
4.Suivez les instructions in-app pour configurer votre appareil.
5. Sélectionnez "Tapis de course" et recherchez votre appareil "MRK-T31-XXXX".
6. Commencez à vous entraîner.

Prend-il en charge la connexion à d'autres applications?

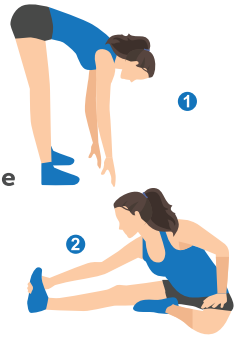
1. Pour télécharger l'application Kinomap, recherchez « Kinomap » sur l'Apple App Store® ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap, connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Suivez les instructions de l'application pour configurer votre appareil

ÉCHAUFFEMENT

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

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 avecvos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puisrelÃchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).

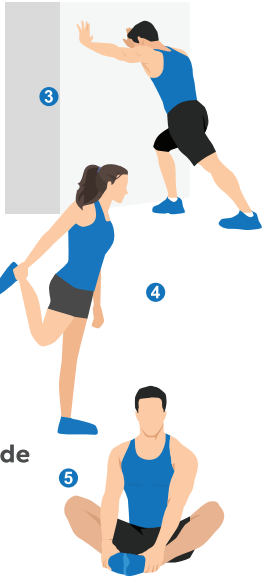


2.Étirement des ischio-jambiers en position assise

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe de manière àce qu'elle soit bien calée sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez detouchervos pieds avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à15 secondes, puis relÃchez.Répétez 3 fois pour chaquejambe (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 mettezun 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 pendant10 à 15 secondes, puis relÃchez. 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-lelentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les musclesde l'avant de votre cuisse se tendre. Maintenez cette position pendant10 à 15 secondes, puis relÃchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voirfigure 4).

5.Étirement du muscle sartorius (muscleintérieurde la cuisse)

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

DÉPANNAGE

Problème	Solution
L'écran du tapis de course ne s'allume pas	1. Vérifiez si l'alimentation est connectée et allumez l'interrupteur d'alimentation. 2. Vérifiez si le câble de signal d'affichage électronique est correctement connecté. 3. Si le problème persiste, contactez le service client ou un technicien professionnel.
Le tapis de course fonctionne de manière irrégulière, manque de puissance ou vibre.	1. Il y a une résistance dans la partie d'entraînement. Ajustez la partie d'entraînement ou appliquez de l'huile lubrifiante. 2. La courroie d'entraînement est trop tendue ou trop lâche. Ajustez la tension de la courroie d'entraînement. 3. Le couple du moteur est trop faible ou trop élevé. Contactez le service client ou un technicien professionnel.
La console affiche "---"	Clé de sécurité détachée. La clé de sécurité est détachée. Reconnectez correctement la clé de sécurité.
La console affiche E01 (Overload), ce qui signifie « surcharge »	1. Le dépassement de la charge nominale provoque un courant excessif, déclenchant la protection automatique du système. Redémarrez pour résoudre le problème. 2. Une partie du tapis de course est bloquée, provoquant une surcharge. Ajustez la courroie du tapis de course, redémarrez ou appliquez de l'huile lubrifiante. 3. Dysfonctionnement du moteur ou du contrôleur. Contactez le service client ou un technicien professionnel.
La console affiche E03 (Hardware Overcurrent), ce qui signifie « Surtension matérielle»	1. Le dépassement de la charge nominale provoque un courant excessif, déclenchant la protection automatique du système. Redémarrez pour résoudre le problème. 2. Vérifiez si la prise et la fiche d'alimentation sont desserrées. 3. Dysfonctionnement du contrôleur ou déconnexion du moteur. Contactez le service client ou un technicien professionnel.
La console affiche E05 (Undervoltage), ce qui signifie « sous-tension »	1. Vérifiez si la tension d'alimentation en entrée est normale. 2. Vérifiez si la connexion entre la prise et la fiche d'alimentation est desserrée.
La console affiche E06 (Overvoltage), ce qui signifie « surtension »	Vérifier que la tension d'alimentation est normale.
La console affiche E08 (Hardware Error), ce qui signifie « erreur matérielle »	1. Vérifiez si la connexion entre la prise d'alimentation et le moteur est desserrée. 2. Dysfonctionnement du contrôleur. Contactez le service client ou un technicien professionnel.
Affichages de la console E31 (Overtemperature), ce qui signifie « surchauffe »	Redémarrez la machine une fois que la température est revenue à la normale.
L'écran de la console affiche d'autres signaux d'erreur.	Contactez le service client ou un technicien professionnel.

ENTRETIEN

Guide d'Entretien

AVERTISSEMENT: Toujours débrancher le tapis roulant motorisé avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
NETTOYAGE: Un nettoyage complet prolongera la durée de vie de votre tapis roulant motorisé. Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres. Assurez-vous de balayer régulièrement les parties exposées des deux côtés de la courroie du tapis roulant, car cela réduira l'accumulation d'impuretés sous la courroie. Assurez-vous que vos baskets sont propres pour éviter de transporter des objets étrangers sous la courroie de course qui pourraient user la planche et la courroie de course. La surface de la courroie de course doit être nettoyée avec un chiffon humide savonneux, veuillez faire attention de ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques et sous la courroie de course.

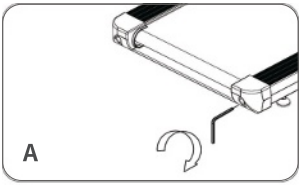
Réglage de la courroie de course

Si la courroie de course est trop lâche, il y aura un phénomène de glissement lors de la course ; si elle est trop serrée, un serrage excessif peut réduire les performances du moteur et augmenter l'usure du rouleau et de la courroie de course. Lorsque la courroie de course est prête à être desserrée ou resserrée, vous pouvez soulever les deux côtés de la courroie de course loin de la planche de course à la main d'environ 50 à 75 mm..

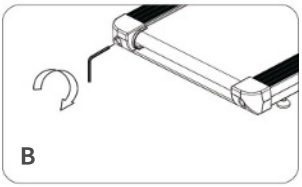
Recentrage de la courroie du tapis roulant

1. Placez le tapis roulant motorisé sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis roulant motorisé à environ 4-5km/h et observez le décalage de la courroie de course.

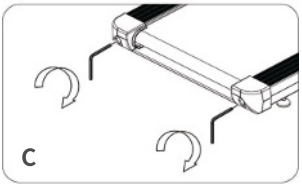
2. Si la courroie de course est décalée vers la droite, débran -chez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant et observez le décalage de la courroie de cours Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la courroie de course soit centrée. Figure A.



3. Si la courroie de course est décalée vers la gauche, débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimen -tation, tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant et observez le décalage de la courroie de course. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la courroie de course soit centrée. Figure B.



4. La courroie du tapis roulant se desserrera après les ajustements ci-dessus ou après une période d'utilisation, et doit être ajustée. Débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez les boulons de réglage gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, branchez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant, puis montez sur la courroie de course pour vérifier la tension. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la courroie de course soit à la bonne tension. Figure C.



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	Tapis de course MERACH
Modèle	MR-T31
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/PT/PL
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

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea detenidamente el manual antes de usarlo y preste atención a los siguientes aspectos de seguridad.

- La cinta de correr debe colocarse en un suelo plano; es adecuado para su uso en interiores, evite la humedad y no salpique agua sobre la cinta de correr. No coloque objetos extraños en la cinta de correr; los lados y el extremo frontal de la cinta de correr deben tener 1 metro de espacio seguro, y el extremo trasero debe tener un espacio de uso seguro de 6.6*3.3 pies, para facilitar el salto de emergencia.
- El enchufe de alimentación debe estar debidamente conectado a tierra, y el tomacorriente debe tener un circuito especial para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos. Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por el fabricante, su departamento de mantenimiento, o por personal profesional de un departamento similar.
- Cuando no esté utilizando la cinta de correr, coloque el bloqueo de seguridad fuera del alcance de los niños; si no se utiliza durante mucho tiempo, desconecte el cable de alimentación.
- Guarde el paquete de accesorios en un lugar donde los niños no puedan alcanzarlo, para evitar accidentes innecesarios.
- Este producto no es adecuado para personas con discapacidades o niños; como molestias físicas o deficiencias mentales, y falta de sentido común están prohibidos, excepto bajo la supervisión o guía de una persona responsable de su seguridad. Si no cumple, puede haber riesgo de lesiones.
- No use la cinta de correr en un espacio polvoriento y mantenga cierta humedad en la habitación para evitar la estática fuerte, para no interferir con el trabajo normal del medidor electrónico y el controlador.
- Utilice los accesorios originales, está estrictamente prohibido el reemplazo privado.
- Evite todas las partes móviles con ambas manos, prohíba poner manos y pies en la brecha debajo de la cinta de correr.
- No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes o en movimiento; no use el producto al aire libre, bajo alta humedad y luz solar.
- Desconecte la cinta de correr antes de moverla. No desmonte la máquina sin permiso si no es personal profesional, de lo contrario, pueden ocurrir consecuencias graves.
- Antes de usar la cinta de correr, verifique si la ropa está abrochada o con cremallera, o si la ropa está demasiado suelta.

- Este producto no debe usarse durante mucho tiempo, el uso prolongado es fácil de causar sobrecalentamiento eléctrico de la cinta de correr y provocar fallas eléctricas.
- Use enchufes calificados para evitar peligros. Si el enchufe y el tomacorriente no son compatibles, por favor no mueva el enchufe, pida a un profesional que lo maneje.
- El producto es adecuado para uso doméstico, no es adecuado para entrenamiento y pruebas profesionales, y no puede usarse con fines médicos.
- No lo use si la carcasa está agrietada, rota (estructura interna expuesta) o si las partes soldadas están agrietadas.
- No salte arriba o abajo de la máquina durante el ejercicio, lo que puede provocar lesiones por una caída.
- No lo use después de comer y beber, estando fatigado o en mal estado físico, lo que puede provocar daños en la salud.
- La carga máxima del producto es de 159kg(350lbs).

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- No almacene la máquina en un lugar expuesto a la luz solar directa, viento y lluvia, o con alta humedad. Si es necesario, embale la máquina para mantener a los niños alejados de tocarla o jugar con ella.
- Verifique si hay óxido o grietas después de un almacenamiento a largo plazo.
- Entienda que para las partes consumibles, el desgaste puede ocurrir incluso con un mantenimiento adecuado.
- Para un uso a largo plazo de esta máquina, limpie el polvo regularmente. No lo moje directamente ni lo limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc. De lo contrario, podría causar grietas en las piezas o el cuerpo principal, descarga eléctrica o incendio.
- Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien.

⚠ Avant de commencer tout entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine.

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-T31 s 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

DETALLES TÉCNICOS



Nombre del Producto:	Cinta De Correr Merach
Modelo:	MR-T31
Voltaje:	220-240V~ 50/60Hz
Potencia Máxima:	3.5HP
Área de Carrera:	460*1400mm/18.1*55.1inch
Rango de Velocidad:	1-14km/h
Capacidad Máxima de Peso:	159kg (350lbs)
Dimensiones del Producto:	1650*890*1300mm/65.0*35.0*51.2 inch
Peso neto:	58kg(127.9lbs)

LISTA DE EMBALAJE

Veuillez vérifier que chaque pièce et accessoire est complet avant l'assemblage.

<table>
<tr><td rowspan="2">
#1 Marco principal</td><td>
#2L Cubierta inferior izquierda</td><td>
#2R Cubierta inferior derecha</td></tr>
<tr><td>
#3 Tornillo M8×50* 5 unidades
(1 unidad de repuesto)</td><td>
#4 Tornillo M5×18* 3 unidades
(1 unidad de repuesto)</td></tr>
<tr><td>
#5 Tornillo M8×30* 3 unidades
(1 unidad de repuesto)</td><td>
#7 Tornillo M8×30 con
arandela* 3 unidades
(1 unidad de repuesto)</td><td>
#8 Cierre de seguridad</td></tr>
<tr><td>
#A Llave Allen de 6 mm</td><td>
#6 Pantalla</td><td>
#9 Portabidones</td></tr>
<tr><td>
#11L Cubierta izquierda</td><td>
#11R Cubierta derecha</td><td>
#12 Tornillo M5x12 * 6 uds
(2 uds de repuesto)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
#10 Power Cord</td><td>
Manual de instrucciones *1</td></tr>
</table>

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Coloque todas las piezas en la zona vacía y retire el material de embalaje. Deseche el material de embalaje sólo una vez finalizado el montaje.

Consejos

Escanee el código QR para descargar la aplicación y ver el video de montaje.

Cómo encontrar el video de montaje de su producto

Para localizar el video de montaje de su producto MERACH, siga estos pasos en la aplicación MERACH:

1. **Abra la aplicación** y vaya a la página «**Perfil**», luego toque el **icono de Configuración** ⚙) en la esquina superior derecha.
2. En el menú de Configuración, desplácese hasta encontrar «**Guías de montaje**» en la sección «**Support & Services**».
3. Busque en la lista su modelo específico de producto (p. ej., Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Toque el nombre del producto para ver el video de montaje paso a paso o la guía.

NOTA: Asegúrese de que su aplicación esté actualizada a la última versión para acceder a todas las guías.

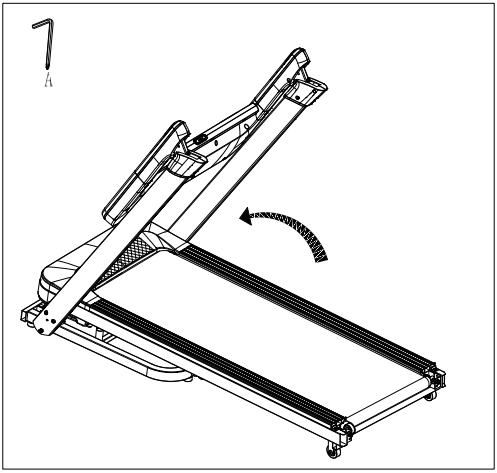
NOTA:

*Asegúrese de que todas las piezas están montadas como se descrito antes de apretar todos los tornillos. Compruebe cuidadosamente que todas las piezas están en su sitio antes de conectar el aparato a la red eléctrica.

*La máquina tiene cuatro almohadillas ajustables para los pies en la parte inferior. Ajústelas al suelo de modo que todas las almohadillas descansen firmemente sobre el suelo. Si no lo hace, puede provocar ruidos durante el uso y lesiones innecesarias.

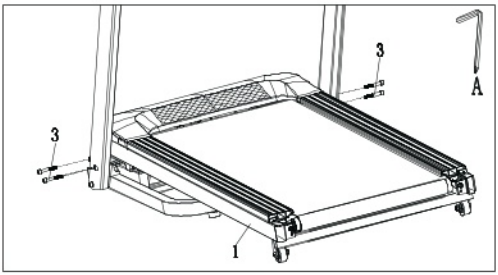
Paso 1:

Levante el tubo de soporte de la cinta de correr y alinéelo con los agujeros de la base.



Paso 2:

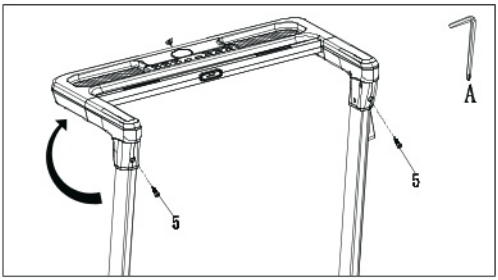
Utilice cuatro tornillos M8×50 (#3) y alinéelos con los agujeros de los montantes izquierdo y derecho. Primero apriete los tornillos a mano y después apriételos completamente con la llave Allen (#A).



Paso 3:

A. Levante el tubo del manillar de la cinta de correr y colóquelo perpendicular a los tubos verticales.

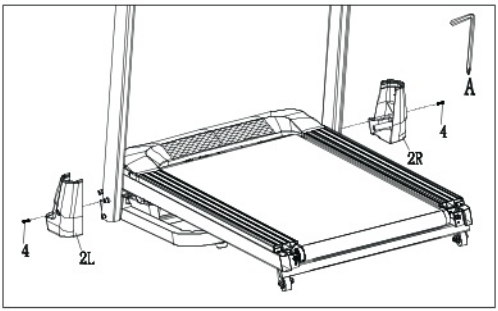
B. Alinee los agujeros y utilice la llave Allen (#A) para apretar los dos tornillos M8×30 (#5).



Paso 4:

A. Retire la cubierta inferior derecha etiquetada como «R» (#2R). Alinee los agujeros y apriete un tornillo M5×18 (#4) con la llave Allen (#A).

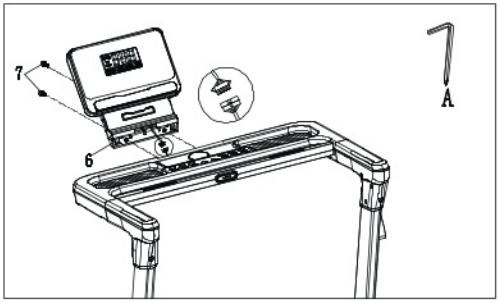
B. Instale el lado izquierdo de la misma manera.



Paso 5:

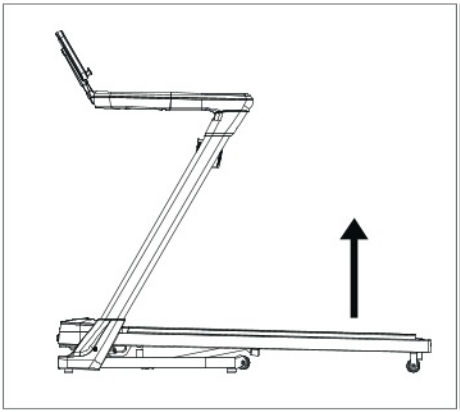
A. Retire la pantalla (#6) y conecte el cable del sensor de potencia (asegúrese de que las patillas del conector de 7 pines están correctamente alineadas y enchufadas con cuidado).

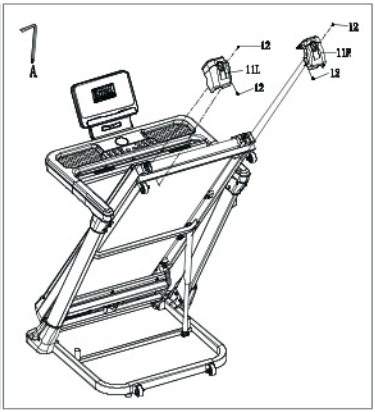
B. Fije la pantalla (#6) al tubo del manillar, alinee los agujeros y luego utilice la llave Allen (#A) para apretar los dos tornillos M8×30 con arandelas elásticas (#7).



Paso 6:

A. Como se muestra en la ilustración, levante la cinta de correr.
Saque la cubierta derecha (#11R) e instálela en la posición de montaje correspondiente de la cinta de correr. Alinee los orificios de montaje y fíjela con dos tornillos M5×12 (#12) utilizando la llave Allen (#A).
B. Instale la cubierta izquierda (#11L) de la misma manera.
C. Después de instalar correctamente las cubiertas derecha e izquierda, presione suavemente la varilla hidráulica para bajar la cinta de correr hasta el suelo.





Paso 7:

A. Inserte la llave de seguridad (#8) en la consola.

Nota: La cinta sólo arrancará correctamente si la llave de seguridad está insertada en el enchufe amarillo situado debajo de la consola.

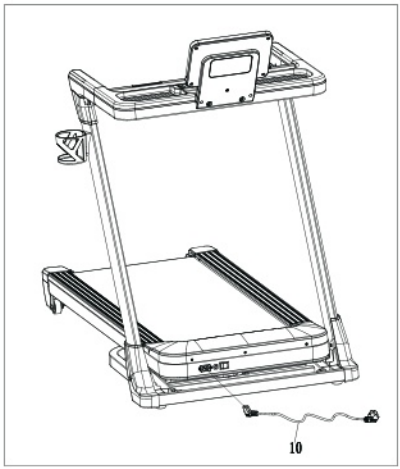
B. Alinee el portabidones (#9) con la ranura y encájelo en su sitio.





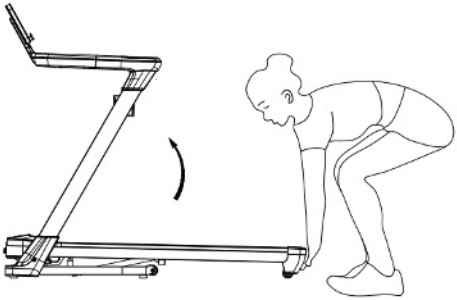
Paso 8:

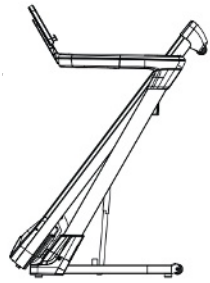
Coja el cable de red (#10). Enchufe un extremo en la toma de conexión a la red de la cinta de correr y el otro extremo en la toma de corriente. La cinta de correr ya está lista para su uso.



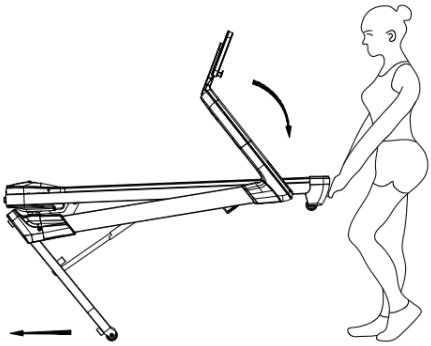
【Almacenamiento y transporte del aparato】

1. Pliegue la cinta de correr para guardarla como se muestra en la ilustración.

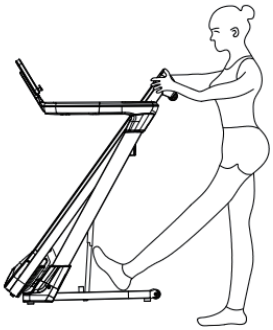


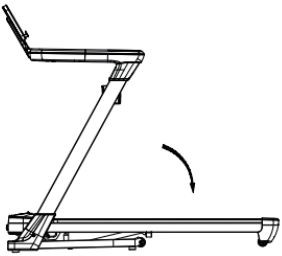


2. Mueva la cinta de correr como se muestra.



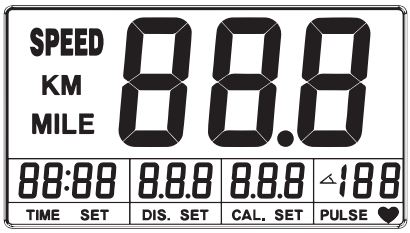
3. Pise ligeramente la parte de plástico amarilla del resorte de gas y, al mismo tiempo, presione la plataforma de correr hacia abajo con ambas manos para bajarla y poder utilizarla.





INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

【Descripciones de las ventanas de visualización】



1. **«SPEED»**:

a. Muestra el valor de velocidad actual durante el funcionamiento. Cuando se pone en marcha el aparato, se muestra una cuenta atrás con «3», "2", «1».

b. En la selección de modo aparece «P0-P20».

2. **«TIME»**: Muestra el tiempo de entrenamiento actual o el tiempo de cuenta atrás.

3. **«DIS.»**: Muestra la distancia de entrenamiento actual o la distancia restante.

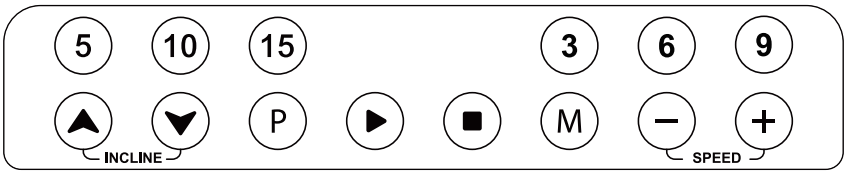
4. **«CAL.»**: Muestra las calorías quemadas o las calorías restantes.

5. "**PULSE ♥**": Cambia entre la visualización de la inclinación y de la frecuencia cardiaca cada 5 segundos.

a. Cuando se visualiza la frecuencia cardiaca, se enciende «PULSE». Si se mide una frecuencia cardiaca, se muestra el valor actual de la frecuencia cardiaca y el símbolo del corazón parpadea. Si no se mide ninguna frecuencia cardiaca, la ventana muestra «P» y el símbolo del corazón se apaga.

b. Si hay una inclinación, el símbolo de inclinación se ilumina.

【Descripción de las teclas de función】



1. " (P) " Botón de selección de modo.

Pulse este botón en modo de espera para desplazarse por las opciones de programa «P 0-P01-...-P20». (P0 es el modo manual, P1-P20 son los modos de programa integrados).

2. " (▶) " Botón de inicio.

a. Con el aparato encendido y la llave de seguridad correctamente colocada, pulse este botón para poner en marcha la cinta de correr.

b. Con el aparato parado, pulse este botón para reanudar el funcionamiento. La cinta arranca a la velocidad mínima.

c. En modo manual o programado, pulse este botón para confirmar y ejecutar el ajuste.

3. " (■) " Botón de parada

a. Pulse este botón durante el entrenamiento para detener la cinta de correr. Los datos del entrenamiento se guardan.

b. Pulse este botón de nuevo durante la pausa para poner la cinta de correr en modo de espera. Se restablecerán todos los datos del entrenamiento

4. " (M) " :

a. Botón de selección de la cuenta atrás de tiempo/distancia/calorías en modo manual. Pulse este botón para cambiar entre «10:00», «1.0» y «50.0».

(«10:00» es el modo de cuenta atrás del tiempo, «1.0» es el modo de cuenta atrás de la distancia y «50.0» es el modo de cuenta atrás de las calorías).

b. En el modo programa, pulse este botón para ajustar la hora.

5. " (▲) "," (▼) ": Control de la inclinación.

a. Mientras la cinta esté en marcha, puede utilizar estos botones para ajustar la inclinación. Si mantiene pulsado un botón durante más de 0,5 segundos, la inclinación aumentará o disminuirá de forma continua.

b. En modo de espera, estos botones se utilizan para ajustar los valores de los parámetros durante la configuración.

6. " (5) (10) (15) ": Botones de selección rápida de la inclinación.

7. " (+) ", " (−) ": Botones para el ajuste de la velocidad.

a. Cuando la cinta está en marcha, estos botones se utilizan para ajustar la velocidad. Si se pulsa el botón durante más de 0,5 segundos, la velocidad aumenta o disminuye de forma continua.

b. En modo de espera, estos botones se utilizan para ajustar los valores de los parámetros durante el ajuste.

8. " (3) (6) (9) ": Botones para la selección rápida de la velocidad.

【Instrucciones de uso】

1. Enciender el aparato

a. Conecte el cable de alimentación y encienda el aparato.

b. Pulse el botón « ▶ » para iniciar una cuenta atrás de 3 segundos con tres pitidos. La ventana de velocidad muestra la cuenta atrás. Tras la cuenta atrás, la cinta arranca con la velocidad mínima y una inclinación de 0.

2. Ajustar la inclinación y la velocidad

Utilice los botones «SPEED+» y «SPEED-» para ajustar la velocidad de la cinta de correr.

Utilice los botones «INCLINE ↑ » e «INCLINE ↓ » para ajustar la inclinación.

3. Modos de cuenta atrás

a. Pulse el botón «P» para activar el modo manual. En la ventana «VELOCIDAD» aparece «P0».

b. Pulse el botón «M» para seleccionar entre tiempo, distancia y contador de calorías. La ventana correspondiente parpadea y se enciende «SET».

(Visualización de la cuenta atrás: La ventana «TIME» parpadea y muestra «10:00». Visualización de la distancia: La ventana "DIS. parpadea y muestra «1.00». Visualización de calorías: La ventana «CAL.» parpadea y muestra «50.0»).

c. Pulse los botones «INCLINE ↑ », «INCLINE ↓ » o «SPEED+», «SPEED-» para ajustar el valor deseado.

*Pulse el botón « ■ » durante el ajuste para volver al modo de espera.

d. Una vez finalizado el ajuste, pulse el botón « ▶ ». La cinta de correr se pone en marcha tras una cuenta atrás de 3 segundos.

4. Modo de programa

a. Pulse el botón «P» para acceder al modo de programación y seleccione los programas P01-P20. En la ventana «VELOCIDAD» aparece «P01-P20».

b. Pulse el botón «M» para ajustar la hora del programa. La ventana «TIEMPO» parpadea y muestra la hora estándar 10:00 y se enciende «AJUSTAR».

Pulse los botones «INCLINE ↑ », «INCLINE ↓ » o «SPEED+», «SPEED-» para ajustar el tiempo de entrenamiento y, a continuación, pulse el botón “M” para confirmar el ajuste o el botón « ▶ » para poner en marcha el aparato.

c. Cada programa se divide en 10 segmentos. La duración de cada segmento corresponde al tiempo total dividido por 10. Cuando la cinta pasa al siguiente segmento, suena una señal acústica («Bi») y la velocidad y la inclinación se ajustan automáticamente a los valores preestablecidos del segmento actual.

Nota: Puede ajustar la velocidad y la inclinación manualmente utilizando los botones «INCLINE ↑ », «INCLINE ↓ », «SPEED+» y «SPEED-». Sin embargo, cuando el programa pasa a la siguiente sección, la cinta cambia automáticamente a la velocidad e inclinación preestablecidas para esta sección.

5. Medición de la frecuencia cardiaca

La medición de la frecuencia cardiaca puede utilizarse en modo de espera, entrenamiento o pausa. Sujétese a los pasamanos con ambas manos. En cuanto el sistema reconoce un latido, la ventana «PULSE» muestra el valor actual de la frecuencia cardiaca y el símbolo del corazón parpadea.

6. Fin de la operación

a. Cuando el programa ha finalizado o la cuenta atrás ha terminado, la cinta emite tres pitidos («Bi-Bi-Bi»), disminuye gradualmente la velocidad, se para y aparece "End" en la ventana «SPEED». Transcurridos 5 segundos, vuelve al modo de espera.

b. Durante el funcionamiento, pulse el botón « ■ » para reducir gradualmente la velocidad y detener el aparato. En la ventana «SPEED» aparece «PAU». Pulse de nuevo el botón para entrar en el modo de espera.

c. Función de llave de seguridad: En cualquier modo de funcionamiento, la cinta se detiene inmediatamente al retirar la llave de seguridad. «- - -» aparece en la ventana de velocidad y el zumbador emite dieciséis pitidos («Bi»). La cinta de correr no puede volver a ponerse en marcha hasta que no se haya vuelto a introducir la llave de seguridad. El aparato vuelve entonces al modo de espera.

d. Modo de espera: En el modo de espera, el aparato pasa al modo de espera y la pantalla se apaga automáticamente si no se realiza ninguna operación en 10 minutos. Pulse cualquier botón para reactivar el sistema.

7. Apagar

Desconecte el interruptor de encendido para apagar el aparato.

8.Visualización de los parámetros de entrenamiento y de los márgenes de ajuste (véase la ilustración siguiente):

Ajuste de los parámetros	Ajustar valores de salida	valores de salida	rango de ajuste	rango de visualización
Tiempo (min.:seg.)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Pendiente	0	/	0-18	0-18
Velocidad (km/h)	1.0	/	1.0-14.0	1.0-14.0
Distancia (km)	0.00	1.00	1.00-999	0.00-999
Frecuencia cardiaca (lpm)	P	/	/	40-199
Calorías (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.00-999

9. Tabla de referencia para el modo programa

SPEED indica la velocidad, e INCLINE indica el nivel de inclinación (hay 18 niveles de inclinación, correspondiendo cada nivel a 1/18 de la inclinación total).

Cada programa divide el tiempo de entrenamiento en 10 segmentos iguales, correspondiendo cada segmento a una velocidad y un nivel de inclinación específicos.

Divida el tiempo especificado en 10 intervalos de tiempo para obtener el tiempo de funcionamiento de los intervalos de tiempo superior e inferior											
Tiempo / **programe**		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED(km/h)	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	4	4	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	3	3	6	6	10	5	8	5	10	6
P03	SPEED(km/h)	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	6	6	10	2	4	7	4	2	6	6
P04	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	8	9	10	2	3	5	3	2	6	9
P05	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	4	4	9	11	3	5	6	7	8	10
P06	SPEED(km/h)	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	8	8	6	6	10	10	8	7	6	5
P07	SPEED(km/h)	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	5	5	7	7	2	5	8	10	10	10
P08	SPEED(km/h)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	1	2	3	7	8	10	8	8	7	7
P09	SPEED(km/h)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	7	9	11	3	5	7	9	10	10	10
P10	SPEED(km/h)	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	9	9	6	6	7	7	10	10	8	8
P11	SPEED(km/h)	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	5	5	3	3	5	5	8	8	10	10
P12	SPEED(km/h)	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P13	SPEED(km/h)	4	2	6	8	6	3	2	6	2	2
	INCLINE	2	4	8	10	8	8	10	8	4	2
P14	SPEED(km/h)	3	4	4	3	5	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	7	9	4	6	9	7	5	3
P15	SPEED(km/h)	4	2	4	6	8	7	8	6	2	3
	INCLINE	5	8	10	5	6	10	10	8	6	4
P16	SPEED(km/h)	3	2	5	7	3	5	6	7	2	1
	INCLINE	8	8	10	4	6	8	8	5	4	2
P17	SPEED(km/h)	5	10	8	10	8	10	10	5	10	8
	INCLINE	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P18	SPEED(km/h)	5	8	10	8	10	8	10	10	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	2	6	8	6	4	10
P19	SPEED(km/h)	3	7	5	7	6	10	7	3	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	4	6	8	10	6	5
P20	SPEED(km/h)	3	10	7	10	7	10	7	7	7	3
	INCLINE	9	7	5	8	11	11	8	5	7	9

INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DE LA APLICACIÓN

MERACH si collega ai tuoi dispositivi per sincronizzarei dati di allenamento e registrare i cambiamenti fisici; include nholteplici modalità: Corsi di Allenamento, Allenamento Libero, Modalità Socena Reale, Modalità Mappa e Modalità Gioco Online, soddisfacendo appierho le tue esigenze di fitness.

Descarga y uso de MERACH

1. Para descargar la app MERACH, escanea el código QR o busca "MERACH" en la App Store®de Apple o en Google Play Store.

MERACH APP Download

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Aprire l'app MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Nota bene: se il vostro telefono è Apple - iPhone, faate riferimento al percorso: Profilo >Impostazioni> Lingua dopo il login per cambiare la lingua desiderata.
4. Seguire le istruzioni dell'applicazione per configurareil dispositivo.
5. Selezionare "Cinta de correr" e trovare il proprio "MRK-T31-XXXX"
6. Iniziare l'allenamento.

Es compatible con otras aplicaciones?

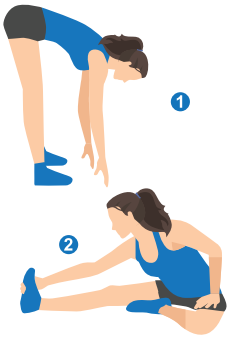
1. Para descargar la aplicación Kinomap, busque "Kinomap" en la App Store® de Apple o en la Play Store de Google.
2. Abra la aplicación Kinomap, inicie sesión o regístrese.
3. Siga las instrucciones de la aplicación para configurar su dispositivo.

CALENTAMIENTO

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

1.Estiramiento hacia abajo

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



2.Estiramiento de los tendones sentado

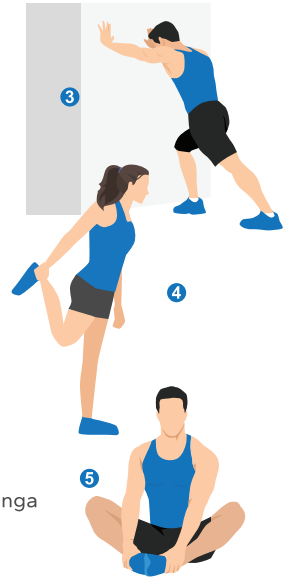
Siéntese con una pierna estirada. Coloque la otra pierna de forma que quedeajustada a la parte interior de la piera estirada. Intente tocar los pies conla mano. Mantenga la posición durante 10-15 segundos yluego relájese.Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 2).

3. Estiramiento del tendón de Aquiles

Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol,y pongaun pie detrÃás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en elsuelo,e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante10-15 segundosyluego 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 tirelentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los musculosde la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga la tensión durante10-15 segundos yluego rel¡jese. Repita 3 veces con cada pierna (véasela figura 4).



5.Estiramiento del sartorio (musculo interno del muslo)

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

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
La cinta de correr no muestra nada	1. Compruebe que el aparato está conectado a la red eléctrica y encienda el interruptor de alimentación. 2. Compruebe que el cable de la señal del visor electrónico está bien conectado. 3. Si el problema persiste, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista.
La cinta de correr funciona de forma irregular, tiene muy poca potencia o vibra.	1. Hay resistencia en la sección de accionamiento. Ajuste la sección de transmisión o aplique aceite lubricante. 2. La correa de transmisión está demasiado tensa o demasiado floja. Por favor, ajuste la tensión de la correa de transmisión. 3. El par de la transmisión es demasiado bajo o demasiado alto. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista.
La consola muestra «---»	Se ha extraído la llave de seguridad. Por favor, vuelva a conectar la llave de seguridad correctamente.
La consola muestra E01 (sobrecarga).	1. La superación de la carga nominal provoca un flujo de corriente excesivo que activa la función de autoprotección del sistema. Reinicie el aparato para solucionar el problema. 2. Parte de la cinta de correr está bloqueada, lo que provoca una sobrecarga. Por favor, ajuste la cinta de correr, reiníciela o aplique aceite lubricante. 3. El motor o la unidad de control están defectuosos. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista.
La consola muestra E03 (sobrecorriente de hardware).	1. La superación de la carga nominal provoca un flujo de corriente excesivo que activa la función de autoprotección del sistema. Reinicie el aparato para solucionar el problema. 2. Compruebe que el enchufe y la toma de corriente son seguros. 3. Mal funcionamiento del controlador o interrupción del motor. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista.
La consola muestra E05 (baja tensión).	1. Compruebe que la tensión de entrada es normal. 2. Compruebe que el enchufe y la toma de corriente están bien conectados.
La consola muestra E06 (sobretensión).	Compruebe si la tensión de entrada es normal.
La consola muestra E08 (error de hardware).	1. Compruebe que el enchufe de red y la conexión del motor son seguros. 2 Mal funcionamiento de la unidad de control. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista.
La consola muestra E31 (sobretemperatura)	Vuelva a poner en marcha el aparato en cuanto la temperatura vuelva a ser normal.
La pantalla de la consola muestra otras señales de error.	Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista.

MANTENIMIENTO

Guía de Mantenimiento

ADVERTENCIA: Siempre desconecte la cinta de correr motorizada antes de limpiar o realizar mantenimiento en el producto.
LIMPIEZA: Una limpieza exhaustiva prolongará la vida útil de su cinta de correr motorizada. Retire el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de barrer las porciones expuestas de ambos lados de la correa de la cinta de correr, ya que esto minimizará la acumulación de impurezas debajo de la correa. Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias para evitar llevar objetos extraños debajo de la correa de carrera que podrían desgastar la tabla de carrera y la correa de la cinta de correr. La superficie de la correa de carrera debe limpiarse con un paño húmedo y jabonoso, tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la correa de carrera.

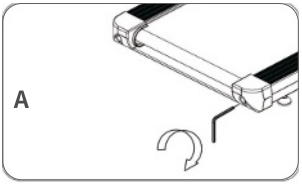
Ajuste de la correa de carrera:

Si la correa de carrera está demasiado suelta, habrá fenómenos de deslizamiento al correr; si está demasiado apretada, un ajuste excesivo puede reducir el rendimiento del motor y aumentar el desgaste de los rodillos y la correa de carrera. Cuando la correa de carrera esté lista para aflojarse o apretarse, puede levantar ambos lados de la correa de carrera lejos de la tabla de correr con las manos unos 50-75 mm.

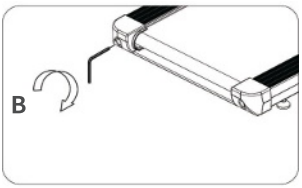
Centrado de la correa de la cinta de correr

1. Coloque la cinta de correr motorizada sobre una superficie nivelada. Haga funcionar la cinta de correr motorizada a aproximadamente 4-5km/h y observe la desviación de la correa de carrera.

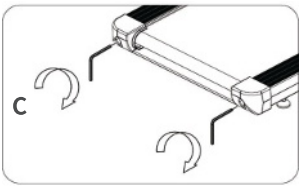
2. Si la correa de carrera está hacia la derecha, desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en sentido horario, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la correa de carrera. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de carrera esté centrada. Figura A.



3. Si la correa de carrera está hacia la izquierda, desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la correa de carrera. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de carrera esté centrada. Figura B.



4. La correa de la cinta de correr se aflojará después de los ajustes anteriores o después de un período de uso, y necesitará ser ajustada. Desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire los pernos de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en sentido horario, enchufe el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr, y luego párese sobre la correa de carrera para verificar la tensión. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de carrera esté en el nivel correcto de tensión. Figura C."



INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	Cinta de correr MERACH
Modelo	MR-T31
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/PT/PL
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.**

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Per garantire la tua sicurezza e evitare incidenti, leggi attentamente il manuale prima dell'uso e presta attenzione ai seguenti aspetti di sicurezza.

- Il tapis roulant deve essere posizionato su una superficie piana; il tapis roulant è adatto per essere posizionato al chiuso, evitando l'umidità e non schizzando acqua sul tapis roulant. Non mettere oggetti estranei sul tapis roulant, entrambi i lati del tapis roulant e l'estremità anteriore dovrebbero avere 1 metro e l'estremità posteriore dovrebbe avere uno spazio di utilizzo sicuro di 6,6*3,3 piedi, per facilitare il salto di emergenza.
- La spina di alimentazione deve essere collegata a terra in modo affidabile, e la presa deve avere un circuito speciale per evitare di condividere con altri apparecchi elettrici. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per evitare pericoli, deve essere sostituito dal produttore, dal suo reparto manutenzione o da personale professionale di un reparto simile.
- Quando non si utilizza il tapis roulant, mettere il blocco di sicurezza fuori dalla portata dei bambini; se non utilizzato per lungo tempo, scollegare il cavo di alimentazione.
- Mettere il pacchetto degli accessori in un luogo dove i bambini non possono raggiungerlo, per evitare incidenti non necessari.
- Questo prodotto non è adatto per persone con disabilità o bambini; come disagio fisico o carenze mentali, e la mancanza di senso comune è proibita, tranne sotto la supervisione o la guida di una persona responsabile della loro sicurezza. Se non si rispetta, può esserci un rischio di lesioni.
- Non utilizzare il tapis roulant in uno spazio polveroso e mantenere una certa umidità nella stanza per evitare forti scariche elettriche, in modo da non interferire con il normale funzionamento del contachilometri e del controller elettronico.
- Utilizzare gli accessori originali, è strettamente vietata la sostituzione privata.

  Evitare tutte le parti in movimento con entrambe le mani, vietare di mettere mani e piedi nello spazio sotto il nastro trasportatore.

- Non mettere il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi o in movimento; non utilizzare il prodotto all'aperto, in condizioni di alta umidità e alla luce diretta del sole.
- Scollegare il tapis roulant prima di spostarlo. Il personale non professionale non deve smontare la macchina senza permesso, altrimenti possono verificarsi conseguenze gravi.
- Prima di utilizzare il tapis roulant, controllare se i vestiti sono allacciati o chiusi con la zip, o se i vestiti sono troppo larghi.

- Questo prodotto non dovrebbe essere utilizzato per lungo tempo, l'uso prolungato è facile causare il surriscaldamento elettrico del tapis roulant e portare a guasti elettrici.
- Utilizzare prese qualificate per evitare pericoli. Se la spina e la presa non sono compatibili, non spostare la spina, chiedere a un professionista di occuparsi.
- Il prodotto è adatto per uso domestico, non adatto per addestramento e test professionale e non può essere utilizzato per scopi medici.
- Non utilizzare in caso di guscio rotto, stato di distacco (struttura interna esposta) o parti saldate rotte.
- Non saltare su e giù sulla macchina durante l'esercizio, il che può portare a lesioni dovute a una caduta.
- Non utilizzare dopo aver mangiato e bevuto, affaticamento o cattive condizioni fisiche, il che può portare a danni alla salute.
- Il carico massimo del prodotto è di 159kg(350lbs)

Cura e manutenzione

- Non conservare il macchinario in un luogo esposto alla luce diretta del sole, al vento e alla pioggia o con un alto tasso di umidità. Se necessario, imballare l'apparecchio per evitare che i bambini lo tocchino o ci giochino.
- Controlla se sono presenti ruggine o crepe dopo un lungo periodo di stoccaggio.
- Le parti consumabili possono essere soggette a usura anche in presenza di una corretta manutenzione.
- Per un uso prolungato di questa macchina, pulisci regolarmente la polvere. Non innaffiare direttamente la macchina e non pulirla con benzina, polvere abrasiva, ecc. In caso contrario, potrebbero verificarsi crepe sulle parti o sul corpo principale, scosse elettriche o incendi.
- Per la manutenzione, utilizza un detergente neutro diluito.

⚠ Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consulta il tuo medico, soprattutto se hai più di 35 anni o se hai condizioni di salute preesistenti. Leggi tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina.

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-T31 e 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

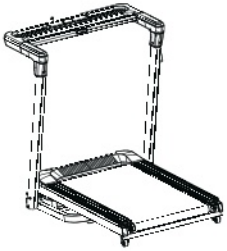
DETTAGLI TECNICI



Nome del prodotto:	Tapis Roulant Merach
Modello:	MR-T31
Voltaggio:	220-240V~ 50/60Hz
Potenza massima:	3.5HP
Area di corsa:	460*1400mm/18.1*55.1inch
Intervallo di velocità:	1-14km/h
Capacità massima di peso:	159kg (350lbs)
Dimensioni del prodotto:	1650*890*1300mm/65.0*35.0*51.2 inch
Peso netto:	58kg(127.9lbs)

LISTA DI IMBALLAGGIO

Si prega di verificare che ogni parte e accessorio sia completo prima dell'assemblaggio.

<table>
<tr><td rowspan="2">
#1 Struttura Principale</td><td>
#2L Copertura Inferiore Sinistra</td><td>
#2R Copertura Inferiore Destra</td></tr>
<tr><td>
#3 Vite M8×50* 5 pz
(1 pz di scorta)</td><td>
#4 Vite M5×18* 3 pz
(1 pz di scorta)</td></tr>
<tr><td>
#5 Vite M8×30* 3 pz
(1 pz di scorta)</td><td>
#7 Vite M8×30 con Rondella* 3
pz (1 pz di scorta)</td><td>
#8 Chiave di Sicurezza</td></tr>
<tr><td>
#A Chiave Allen 6 mm</td><td>
#6 Display</td><td>
#9 Portabicchieri</td></tr>
<tr><td>
#11L Copertura sinistra</td><td>
#11R Copertura destra</td><td>
#12 Vite M5x12 * 6 pz
(2 pz di ricambio)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
#10 Cavo di Alimentazione</td><td>
Manuale Utente *1</td></tr>
</table>

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Posizionare tutte le parti nell'area libera e rimuovere i materiali di imballaggio. Non gettare i materiali di imballaggio prima di aver completato il montaggio.

Suggerimenti

Scansiona il codice QR per scaricare l'app e guardare il video di montaggio.

Come trovare il video di montaggio del prodotto

Per individuare il video di montaggio del tuo prodotto MERACH, segui questi passaggi nell'app MERACH:

1. **Apri l'app** e vai alla pagina «**Profilo**», quindi tocca **l'icona Impostazioni** ( ) in alto a destra.
2. Nel menu Impostazioni, scorri fino a «**Guide di montaggio**» nella sezione «**Support & Services**».
3. Sfoglia l'elenco per trovare il modello specifico del tuo prodotto (es. Q1S Rower, R7 Trainer, ecc.).
4. Tocca il nome del prodotto per visualizzare il video di montaggio passo dopo passo o la guida.

NOTE: Ensure your app is updated to the latest version for full access to all guides.

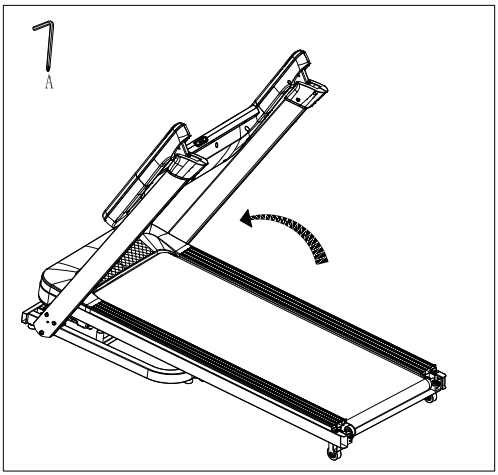
Nota:

*Assicurarsi che tutte le parti siano installate come descritto prima di serrare completamente tutte le viti. Controllare attentamente che nessuna parte sia mancante prima di collegare l'alimentazione elettrica.

*La macchina è dotata di quattro piedini regolabili posti sotto la base. Regolarli in modo che tutti i piedini tocchino saldamente il pavimento. Il mancato livellamento può causare rumori durante l'uso e aumentare il rischio di infortuni.

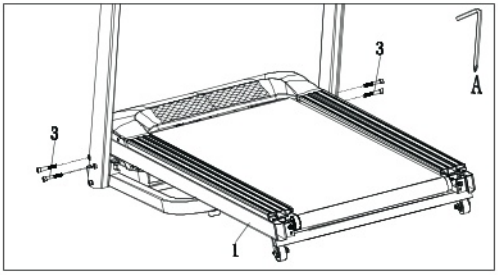
Fase 1:

Sollevare il tubo verticale del tapis roulant e allinearlo con i fori sulla base.



Fase 2:

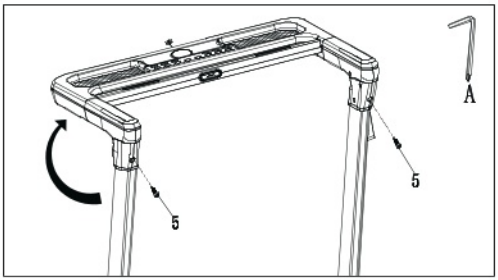
Utilizzare quattro Viti M8×50 (#3) e allinearle con i fori dei tubi verticali sinistro e destro. Stringere inizialmente a mano le viti, quindi serrarle completamente utilizzando la Chiave Allen (#A).



Fase 3:

A. Sollevare il tubo manubrio del tapis roulant e posizionarlo perpendicolarmente ai tubi verticali.

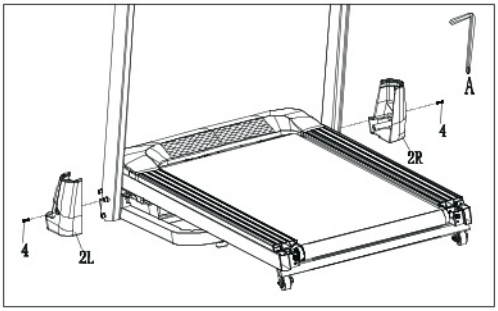
B. Allineare i fori, quindi utilizzare la Chiave Allen (#A) per fissare e serrare le due Viti M8×30 (#5).



Fase 4:

A. Prendere la Copertura Inferiore Destra contrassegnata con "R" (#2R). Allineare i fori e utilizzare la Chiave Allen (#A) per fissare e serrare una Vite M5×18 (#4).

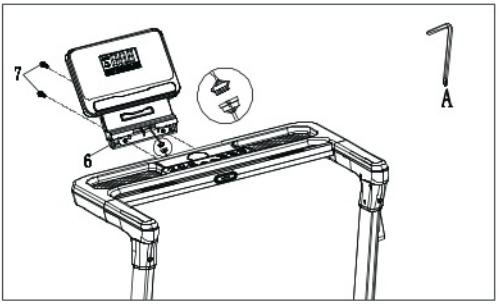
B. Installare il lato sinistro allo stesso modo.



Fase 5:

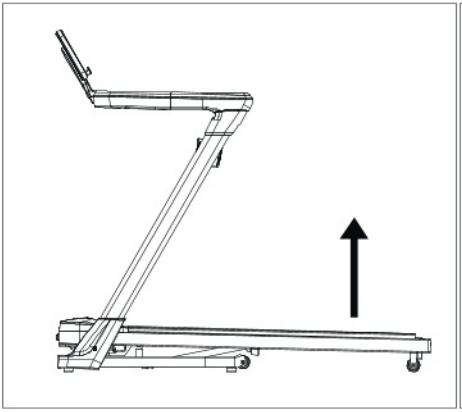
A. Prendere il Display (#6) e collegare il Cavo Sensore di Alimentazione (Assicurarsi che i pin del Connettore a 7 pin siano correttamente allineati e collegati con delicatezza).

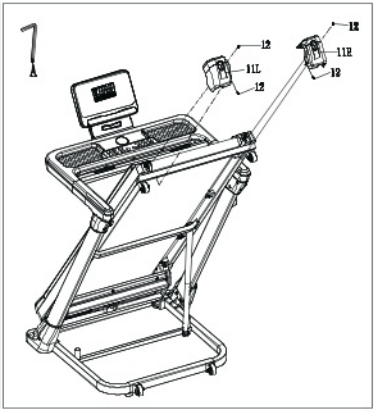
B. Fissare il Display (#6) al tubo manubrio, allineare i fori, quindi utilizzare la Chiave Allen (#A) per fissare e serrare due Viti M8×30 con Rondella (#7).



Fase 6:

A. Come mostrato nell'illustrazione, sollevare il tapis roulant.
Estrarre la copertura destra (#11R) e installarla nella posizione di montaggio corrispondente sul tapis roulant. Allineare i fori di montaggio, quindi fissarla con due viti M5×12 (#12) utilizzando la chiave a brugola (#A).
B. Installare la copertura sinistra (#11L) nello stesso modo.
C. Dopo aver installato correttamente sia la copertura destra che quella sinistra, premere delicatamente l'asta idraulica per abbassare il tapis roulant a terra.





Fase 7:

A. Inserire la Chiave di Sicurezza (#8) nella console.

Nota: Il tapis roulant si avvierà correttamente solo se la Chiave di Sicurezza è inserita nella presa gialla sotto la console.

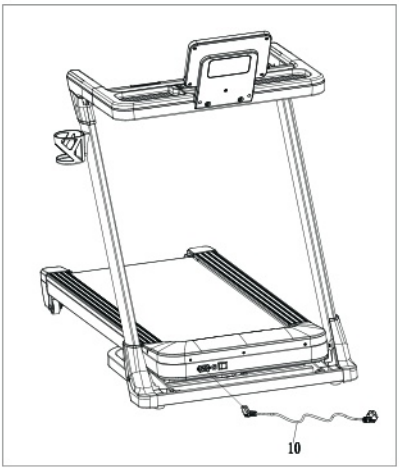
B. Allineare il Portabicchieri (#9) con l'apposita fessura e inserirlo a scatto.





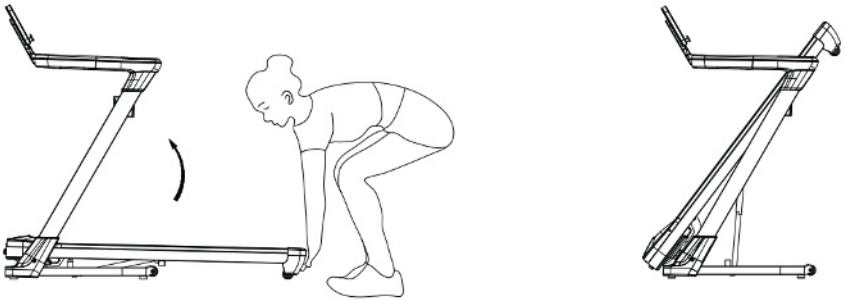
Fase 8:

Estrarre il Cavo di Alimentazione (#10). Inserire un'estremità nella presa di alimentazione del tapis roulant e collegare l'altra estremità alla presa di corrente interna. Il tapis roulant è ora pronto per l'uso.

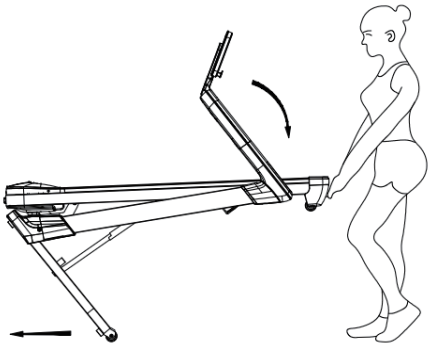


【Conservazione e spostamento della macchina】

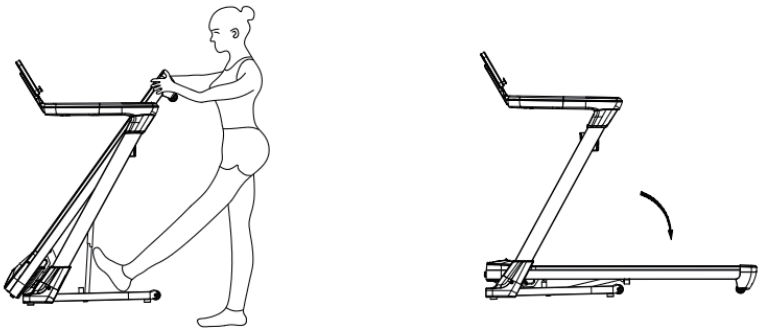
1. Ripiegare il tapis roulant per riporlo come mostrato nella figura.



2. Spostare il tapis roulant come illustrato.

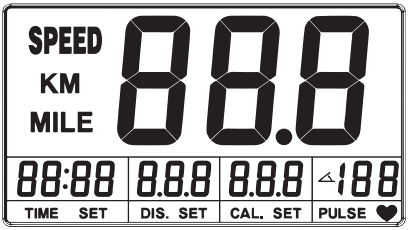


3. Calpestare leggermente la parte in plastica gialla sulla molla a gas e, contemporaneamente, premere con entrambe le mani il piano di corsa per abbassarlo e poterlo utilizzare.



ISTRUZIONI PER L'USO

【Descrizione del display】



1. "**SPEED**":

a. Visualizza il valore della velocità attuale durante il funzionamento. All'avvio della macchina, il display mostra un conto alla rovescia “3”, “2”, ‘1’.

b. In modalità selezione, visualizza “P0-P20”.

2. "**TIME**": visualizza il tempo di esercizio corrente o il tempo di conto alla rovescia.

3. "**DIS.**": visualizza la distanza di esercizio corrente o la distanza di conto alla rovescia.

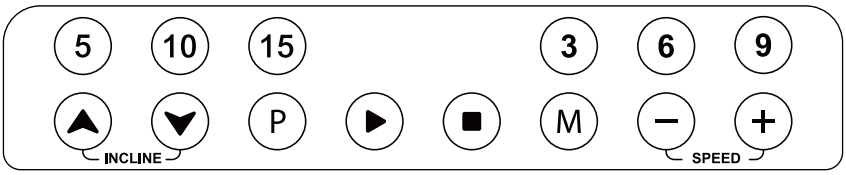
4. "**CAL.**": visualizza il valore del consumo calorico o il conteggio delle calorie.

5. "**PULSE ♥**": ogni 5 secondi alterna la visualizzazione dell'inclinazione e della frequenza cardiaca.

a. Quando viene visualizzata la frequenza cardiaca, si accende “PULSE”. Se viene rilevata una frequenza cardiaca, viene visualizzato il valore attuale della frequenza cardiaca e l'icona a forma di cuore lampeggia. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, la finestra mostra “P” e l'icona a forma di cuore si spegne.

b. Quando viene visualizzata l'inclinazione, si accende l'icona dell'inclinazione.

【Descrizione dei pulsanti funzione】



1. “ (P) " Pulsante di selezione modalità

In modalità standby, premere questo pulsante per scorrere le opzioni di programma “P0–P01–...–P20”.

(P0 è la modalità manuale, mentre P1-P20 sono le modalità di programma integrate).

2. " (▶) " Pulsante di avvio.

a. Quando l'alimentazione è accesa e la chiave di sicurezza è inserita correttamente, premere questo pulsante per avviare il tapis roulant.

b. Quando il tapis roulant è in pausa, premere questo pulsante per riprendere il funzionamento. Il tapis roulant si riavvierà alla velocità minima.

c. In modalità manuale o programma, premere questo pulsante per confermare ed eseguire l'impostazione.

3. " (■) " Pulsante di arresto.

a. Durante un allenamento, premere questo pulsante per mettere in pausa il tapis roulant. I dati dell'allenamento verranno conservati.

b. Durante la pausa, premere nuovamente questo pulsante per riportare il tapis roulant in modalità standby. Tutti i dati dell'allenamento verranno azzerati.

4. " (M) " :

a. Pulsante di selezione del conto alla rovescia tempo/distanza/calorie in modalità manuale. Premere questo pulsante per scorrere: “10:00”, “1,0”, “50,0”.

(“10:00” è la modalità conto alla rovescia del tempo, “1,0” è la modalità conto alla rovescia della distanza e “50,0” è la modalità conto alla rovescia delle calorie).

b. In modalità Programma, premere questo pulsante per impostare il tempo.

5. “ (▲) ”,“ (▼) ”: pulsanti di regolazione dell'inclinazione.

a. Quando il tapis roulant è in funzione, questi pulsanti regolano il livello di inclinazione. Se il pulsante viene tenuto premuto per più di 0,5 secondi, l'inclinazione aumenterà o diminuirà continuamente.

b. In modalità standby, questi pulsanti vengono utilizzati per regolare i valori dei parametri durante l'impostazione.

6. " (5) (10) (15) ": pulsanti di selezione rapida dell'inclinazione.

7. “ (+) ”, “ (–) ”: pulsanti di regolazione della velocità.

a. Quando il tapis roulant è in funzione, questi pulsanti regolano la velocità. Se il pulsante viene tenuto premuto per più di 0,5 secondi, la velocità aumenta o diminuisce in modo continuo.

b. In modalità standby, questi pulsanti servono per regolare i valori dei parametri durante l'impostazione.

8. " (3) (6) (9) ”: pulsanti di selezione rapida della velocità.

【Modalità d'uso】

1. Avvio della macchina

a. Collegare il cavo di alimentazione e accendere l'interruttore di alimentazione.

b. Premere il pulsante " ▶ " per avviare un conto alla rovescia di 3 secondi con tre segnali acustici. La finestra della velocità visualizzerà il conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, il tapis roulant si avvierà alla velocità minima con un'inclinazione di 0.

2. Regolazione dell'inclinazione e della velocità

Utilizzare i pulsanti "SPEED+" e "SPEED-" per regolare la velocità del tapis roulant.

Utilizzare i pulsanti "INCLINE ↑ " e "INCLINE ↓ " per regolare il livello di inclinazione.

3. Modalità conto alla rovescia

a. Premere il pulsante "P" per accedere alla modalità manuale, con "P0" visualizzato nella finestra "SPEED".

b. Premere il pulsante 'M' per selezionare il conto alla rovescia del tempo, della distanza o delle calorie. La finestra corrispondente lampeggerà e "SET" si illuminerà.

（Conto alla rovescia del tempo: la finestra "TIME" lampeggia e mostra "10:00". Conto alla rovescia della distanza: la finestra "DIS." lampeggia e mostra "1,00". Conto alla rovescia delle calorie: la finestra "CAL." lampeggia e mostra "50,0".）

c. Premere i pulsanti "INCLINE ↑ ", "INCLINE ↓ " o "SPEED+", "SPEED−" per regolare il valore desiderato.

*Durante l'impostazione, premere il pulsante " ■ " per tornare alla modalità standby.

d. Una volta completata l'impostazione, premere il pulsante " ▶ ". Il tapis roulant inizierà a funzionare dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

4. Modalità Programma

a. Premere il pulsante "P" per accedere alla modalità Programma e selezionare i programmi P01-P20. La finestra "SPEED" visualizzerà "P01-P20".

b. Premere il pulsante "M" per impostare il tempo del programma. La finestra 'TIME' lampeggerà e mostrerà il tempo predefinito di 10:00, mentre "SET" si illuminerà.

Premere i pulsanti "INCLINE ↑ ", "INCLINE ↓ " o "SPEED+", "SPEED-" per impostare il tempo di esercizio, quindi premere il pulsante 'M' per confermare o premere il pulsante " ▶ " per avviare la macchina.

c. Ogni programma è suddiviso in 10 segmenti. La durata di ogni segmento = tempo totale impostato ÷ 10. Quando il tapis roulant passa al segmento successivo, emette un segnale acustico ("Bi") e la velocità e l'inclinazione si regolano automaticamente in base ai valori preimpostati per il segmento corrente.

Nota: è possibile regolare manualmente la velocità e l'inclinazione utilizzando i pulsanti "INCLINE ↑ ", "INCLINE ↓ ", "SPEED+" e "SPEED-". Tuttavia, quando il programma passa al segmento successivo, il tapis roulant passerà automaticamente alla velocità e al livello di inclinazione preimpostati per quel segmento.

5. Funzione di rilevamento della frequenza cardiaca

La funzione di rilevamento della frequenza cardiaca può essere utilizzata in modalità standby, esercizio o pausa. Afferrare i corrimano con entrambe le mani. Una volta che il sistema rileva un battito cardiaco, la finestra "PULSE" visualizzerà il valore attuale della frequenza cardiaca con l'icona del cuore lampeggiante.

6. Arresto del funzionamento

a. Al termine del programma o del conto alla rovescia, il tapis roulant emetterà tre segnali acustici ("Bi-Bi-Bi"), rallenterà gradualmente, smetterà di funzionare e la finestra "VELOCITÀ" visualizzerà 'End'. Dopo 5 secondi tornerà in modalità standby.

b. Durante il funzionamento, premere il pulsante " ■ " per rallentare gradualmente e arrestare il tapis roulant. La finestra "SPEED" (VELOCITÀ) visualizzerà 'PAU'. Premere nuovamente per entrare in modalità standby.

c. Funzione chiave di sicurezza: in qualsiasi stato, estraendo la chiave di sicurezza il tapis roulant si fermerà immediatamente. La finestra della velocità visualizzerà "- - -" e il cicalino emetterà sedici segnali acustici ("Bi"). Il tapis roulant non potrà funzionare fino a quando la chiave di sicurezza non sarà reinserita, a quel punto tornerà in modalità standby.

d. Modalità Sleep: in modalità standby, se non viene eseguita alcuna operazione entro 10 minuti, la macchina entrerà in modalità sleep e il display si spegnerà automaticamente. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il sistema.

7. Spegnimento

Spegnere l'interruttore di alimentazione per spegnere la macchina.

8. Visualizzazione dei parametri di allenamento e intervalli di impostazione (vedere lo schema seguente):

Impostazione dei parametri	Valori iniziali	Impostazione dei valori iniziali	Impostazione dell'intervallo	Intervallo di visualizzazione
Tempo (min:sec)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Inclinazione	0	/	0-18	0-18
Velocità (km/h)	1.0	/	1.0-14.0	1.0-14.0
Distanza (km)	0.00	1.00	1.00-999	0.00-999
Frequenza cardiaca (bpm)	P	/	/	40-199
Calorie (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.00-999

9. Tabella di riferimento della modalità programma

SPEED indica la velocità e INCLINE indica il livello di inclinazione (sono disponibili 18 livelli di inclinazione, ciascuno pari a 1/18 dell'inclinazione totale).

Ogni programma divide il tempo di allenamento in 10 segmenti uguali, ciascuno dei quali corrisponde a una velocità e a un livello di inclinazione specifici.

Dividi il tempo designato in 10 intervalli di tempo per ottenere il tempo di esecuzione per gli intervalli di tempo superiori e inferiori											
tempo / **programma**		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED(km/h)	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	4	4	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	3	3	6	6	10	5	8	5	10	6
P03	SPEED(km/h)	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	6	6	10	2	4	7	4	2	6	6
P04	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	8	9	10	2	3	5	3	2	6	9
P05	SPEED(km/h)	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	4	4	9	11	3	5	6	7	8	10
P06	SPEED(km/h)	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	8	8	6	6	10	10	8	7	6	5
P07	SPEED(km/h)	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	5	5	7	7	2	5	8	10	10	10
P08	SPEED(km/h)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	1	2	3	7	8	10	8	8	7	7
P09	SPEED(km/h)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	7	9	11	3	5	7	9	10	10	10
P10	SPEED(km/h)	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	9	9	6	6	7	7	10	10	8	8
P11	SPEED(km/h)	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	5	5	3	3	5	5	8	8	10	10
P12	SPEED(km/h)	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P13	SPEED(km/h)	4	2	6	8	6	3	2	6	2	2
	INCLINE	2	4	8	10	8	8	10	8	4	2
P14	SPEED(km/h)	3	4	4	3	5	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	7	9	4	6	9	7	5	3
P15	SPEED(km/h)	4	2	4	6	8	7	8	6	2	3
	INCLINE	5	8	10	5	6	10	10	8	6	4
P16	SPEED(km/h)	3	2	5	7	3	5	6	7	2	1
	INCLINE	8	8	10	4	6	8	8	5	4	2
P17	SPEED(km/h)	5	10	8	10	8	10	10	5	10	8
	INCLINE	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P18	SPEED(km/h)	5	8	10	8	10	8	10	10	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	2	6	8	6	4	10
P19	SPEED(km/h)	3	7	5	7	6	10	7	3	10	5
	INCLINE	10	8	6	4	4	6	8	10	6	5
P20	SPEED(km/h)	3	10	7	10	7	10	7	7	7	3
	INCLINE	9	7	5	8	11	11	8	5	7	9

ISTRUZIONI PER LA CONFIGURAZIONE DELL'APP

MERACH si collega ai tuoi dispositivi per sincronizzare i dati di allenamento e registrare i cambiamenti fisici; include molteplici modalità: Corsi di Allenamento, Allenamento Libero, Modalità Scena Reale, Modalità Mappa e Modalità Gioco Online, soddisfacendo appieno le tue esigenze di fitness.

Download e utiizzo di MERACH

1. Per scaricare l'app MERACH, scansionare il codice QR o cercare "MERACH" nell' Apple AppStore® o nel Google Play Store.

MERACH APP Download

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Aprire l'app MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Nota bene: se il vostro telefono è Apple - iPhone, fate riferimento al percorso: Profilo >Impostazioni> Lingua dopo il login per cambiare la lingua desiderata.
4. Seguire le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.
5. Selezionare "Tapis roulant" e trovare il proprio "MRK-T31-XXXX".
6. Iniziare l'allenamento.

Supporta la connessione con altre app?

1. Per scaricare l'app Kinomap, cercare "Kinomap" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.
2. Aprire l'app Kinomap, accedere o registrarsi.
3. Segui le istruzioni nell'app per configurare il tuo dispositivo.

RISCALDAMENTO

Fai stretching prima di allenarti. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindiinizia con un riscaldamento di 5-10 minuti, poi esegui gli allungamenti mostrati quisotto -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 lemani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).



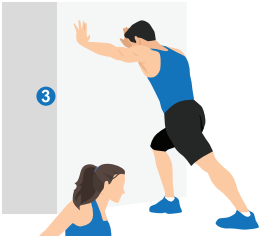
2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

Siediti con una gamba dritta. Porta l'altra gamba in modo che siaaderente all'interno della gamba dritta. Cerca di toccare i piedi conla 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 emetti un piede dietro l'altro. Tieni la gamba posteriore dritta e iltallone a terra e appoggiati al muro o a un albero. Tieni premutoper 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 tiralolentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli della parteanteriore 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 versol'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).



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI:

Problema	Soluzione
Il tapis roulant non visualizza nulla	1. Verificare che l'alimentazione sia collegata e accendere l'interruttore di alimentazione. 2. Verificare che il cavo del segnale del display elettronico sia collegato correttamente. 3. Se il problema persiste, contattare il servizio clienti o un tecnico specializzato.
Il tapis roulant funziona in modo irregolare, manca di potenza o vibra	1. C'è resistenza nella parte di trasmissione. Regolare la parte di trasmissione o applicare olio lubrificante. 2. La cinghia di trasmissione è troppo tesa o troppo allentata. Regolare la tensione della cinghia di trasmissione. 3. La coppia del motore è troppo bassa o troppo alta. Contattare il servizio clienti o un tecnico specializzato.
La console visualizza "---"	Chiave di sicurezza staccata. Ricollegare correttamente la chiave di sicurezza.
La console visualizza E01 (sovraccarico)	1. Il superamento del carico nominale provoca un eccessivo assorbimento di corrente, attivando il sistema di autoprotezione. Riavviare per risolvere il problema. 2. Una parte del tapis roulant è bloccata, causando un sovraccarico. Regolare il nastro del tapis roulant, riavviare o applicare olio lubrificante. 3. Malfunzionamento del motore o del controller. Contattare il servizio clienti o un tecnico specializzato.
La console visualizza E03 (sovracorrente hardware)	1. Il superamento del carico nominale provoca un eccessivo assorbimento di corrente, attivando il sistema di autoprotezione. Riavviare per risolvere il problema. 2. Verificare che la spina di alimentazione e la presa siano ben inserite. 3. Malfunzionamento del controller o scollegamento del motore. Contattare il servizio clienti o un tecnico specializzato.
La console visualizza E05 (sottotensione)	1. Controllare che la tensione di alimentazione sia normale. 2. Controllare che il collegamento tra la spina di alimentazione e la presa non sia allentato.
La console visualizza E06 (sovratensione)	Controllare che la tensione di alimentazione sia normale.
La console visualizza E08 (errore hardware)	1. Controllare che la spina di alimentazione e il collegamento del motore non siano allentati. 2. Malfunzionamento del controller. Contattare il servizio clienti o un tecnico specializzato.
La console visualizza E31 (sovratemperatura)	Riavviare la macchina una volta che la temperatura è tornata alla normalità.
La console visualizza altri segnali di errore.	Contatta il servizio clienti o un tecnico specializzato.

MANUTENZIONE

Guida alla Manutenzione

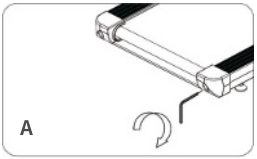
AVVERTENZA: Prima di pulire o eseguire la manutenzione del tapis roulant motorizzato, scollegare sempre la spina.
PULIZIA: Una pulizia accurata prolungherà la durata del tuo tapis roulant motorizzato. Rimuovi regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti. Assicurati di spazzare regolarmente le porzioni esposte di entrambi i lati della cinghia del tapis roulant, poiché ciò ridurrà al minimo l'accumulo di impurità sotto la cinghia. Assicurati che le tue scarpe da ginnastica siano pulite per evitare di trasportare corpi estranei sotto la cinghia di corsa che potrebbero usurare la tavola di corsa e la cinghia di corsa. La superficie della cinghia di corsa deve essere pulita con un panno umido saponato, facendo attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto la cinghia di corsa.

Regolazione della cinghia di corsa:

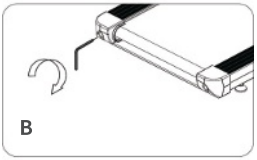
Se la cinghia di corsa è troppo allentata, ci sarà un fenomeno di scivolamento durante la corsa; se è troppo stretta, un'eccessiva tensione potrebbe ridurre le prestazioni del motore e aumentare l'usura del rullo e della cinghia di corsa. Quando la cinghia di corsa è adatta per allentarsi o stringersi, è possibile sollevare entrambi i lati della cinghia di corsa dalla tavola di corsa manualmente di circa 50 - 75mm.

Centratura della cinghia del tapis roulant

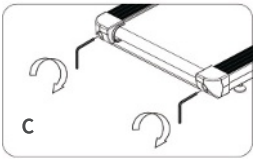
1. Posizionare il tapis roulant motorizzato su una superficie livellata. Far funzionare il tapis roulant motorizzato a circa 4-5km/h e osservare la deviazione della cinghia di corsa.



2. Se la cinghia di corsa è a destra, scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, girare il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso orario, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant e osservare la deviazione della cinghia di corsa. Ripetere i passaggi sopra descritti fino a quando la cinghia di corsa non è centrata. Figura A.



3. Se la cinghia di corsa è spostata a sinistra, scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, girare il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso orario, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant e osservare la deviazione della cinghia di corsa. Ripetere i passaggi sopra descritti fino a quando la cinghia di corsa non è centrata. Figura B.



4. La cinghia del tapis roulant si allenta dopo le suddette regolazioni o dopo un periodo di utilizzo, e deve essere regolata. Scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, girare i bulloni di regolazione sinistro e destro di 1/4 di giro in senso orario, collegare l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant e quindi mettersi sulla cinghia di corsa per controllare la tensione. Ripetere i passaggi sopra descritti fino a quando la cinghia di corsa non è alla giusta tensione. Figura C.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	Tapis roulant MERACH
Modello	MR-T31
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/PT/PL
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).**