MERACH
R15划船机说明书

尺寸:148*210mm

 PANTONE 2394 C

EN 01
DE 17
FR 37
ES 55
IT 73

01 EN
17 DE
37 FR
55 ES
73 IT

（本页不打印）

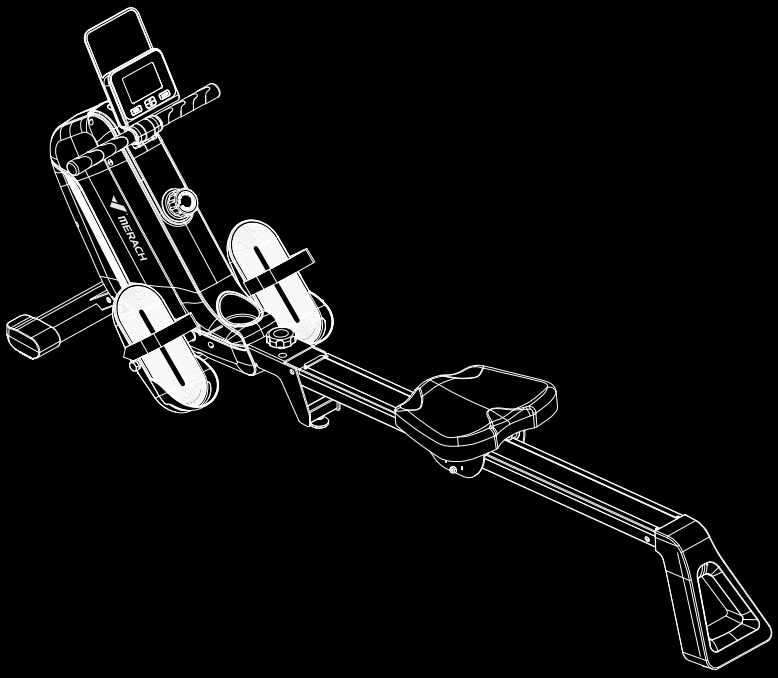
MERACH

POWERED BY MERACH

USER MANUAL

MERACH R15 MAGNETIC ROWING MACHINE

EN • DE • FR • ES • IT • NL



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT
Phone: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
support.eu@merach.com

MODEL: MR-R15

MERACH



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

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



Register your warranty via
merachfit.com/pages/warranty-europe



Email your item model to
support.eu@merach.com

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

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

CONTENTS • ENGLISH

Important Safety Instructions.....01
Specifcation..... 04
Parts & Accessories List.....05
Installation Guide.....06
Product Operation Guide.....09
Instruction of Monitor..... 11
APP Setup instruction.....13
Warm-up.....14
Maintenance Guide.....15
Warning Decal Placement.....16
Warranty Information.....17

INHALT • DEUTACH

Wichtige Sicherheitshinweise.....19
Spezifikationen..... 22
Teile- und Zubehörliste.....23
Installationsanleitung.....24
Bedienungsanleitung..... 27
Anleitung für den Monitor.....29
APP-Einrichtungsanleitung.....31
Aufwärmen.....32
Wartungsanleitung.....33
Platzierung des Warnaufklebers.....34
Garantieinformationen.....35

CONTENU • FRENCH

Consignes de sécurité importantes.....37
Spécifications.....40
Liste des pièces et accessoires.....41
Guide d'installation.....43
Guide d'utilisation du produit.....45
Manuel d'utilisation du moniteur.....47
Manuel d'installation de l'APP.....49
Réchauffement.....50
Guide d'entretien.....51
Emplacement de l'autocollant d'avertissement.....52
Informations sur la garantie.....53

CONTENIDO • SPANISH

Instrucciones de seguridad importantes.....55
Especificaciones.....58
Lista de piezas y accesorios.....59
Instrucciones de instalación.....60
Instrucciones de funcionamiento.....63
Instrucciones para el monitor.....65
Guía de configuración de la APP.....67
Calentamiento.....68
Instrucciones de mantenimiento.....69
Colocación de la pegatina de advertencia.....70
Información sobre la garantía.....71

CONTENUTI • ITALIAN

Istruzioni importanti per la sicurezza.....73
Specifiche.....76
Elenco parti e accessori.....77
Guida all'installazione.....78
Guida al funzionamento del prodotto.....81
Istruzioni per il monitor.....83
Istruzioni per l'impostazione dell'APP.....85
Riscaldamento.....86
Guida alla manutenzione.....87
Collocazione delle decalcomanie di avvertenza.....88
Informazioni sulla garanzia.....89

CATALOGUS • NEDERLANDS

Veiligheidsinstructies 91
Specificaties 94
Lijst met Onderdelen & Accessoires. 95
Installatiehandleiding 96
Gebruikershandleiding Product 99
Instructies voor de Monitor 101
Instrucciones De Instalacion De La App 103
Warming-up 104
Manutenzione 105
Plaatsing Van Waarschuwingsstickers 106
Informatie over de Garantie 107

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

- It is very important to read the entire manual thoroughly before installing and using the machine. Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used. Make sure all users are familiar with all warnings and precautions of this machine.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Always keep children and pets away from the machine. The machine is for adult use only.
- Please use this machine on stable and horizontal ground level, and put a protective layer on the floor or carpet to prevent a floor from damaging. Make sure the distance between the machine and each obstacle is at least 2.0 ft (0.6m).
- Please check all screws and nuts are properly tightened before using the machine.
- The safe use of the machine can only be guaranteed if the regular maintenance and repairs of undertaken, and worn out and broken parts are changed.
- Please follow the instructions in this manual to use this machine. Please stop using and operating immediately when you find any defective parts or hear any abnormal sound. Make sure all issues are resolved before using it again.
- Please wear sports clothes, sports shoes, or other proper clothes. Loose-fitting clothing is not recommended, as loose clothing may get caught in the machine, hindering operation and possibly causing an injury.
- This machine is only for home use. The Maximum user weight is 350lbs/158kg.
- This machine is not for professional medical treatment.
- This product is only for family use.

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

Care & Maintenance

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

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

CE	This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable European directives and regulations.
UK CA	This symbol stands for "UK Conformity Assessed", which means "Conformity with British Standards 11". With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-R15 is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

NOTES ON DISPOSAL

Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment.
Your local administration can provide additional information.

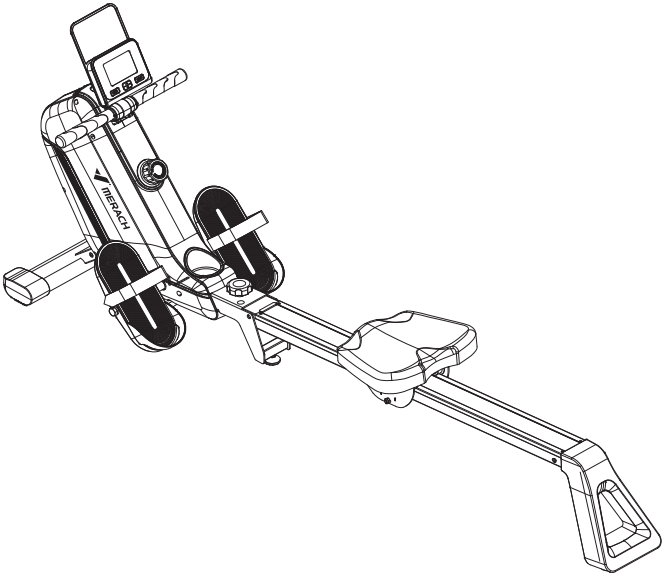
Used devices do not belong in household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

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

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

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

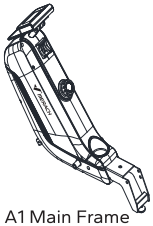
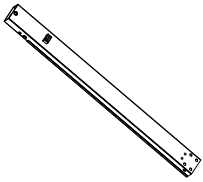
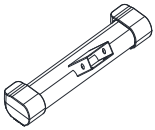
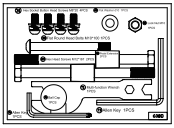
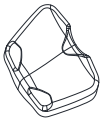
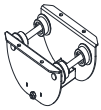
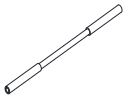
SPECIFICATIONS



Model:	MR-R15
Name:	MERACH Magnetic Rowing Machine
Resistance:	Magnetic Resistances (1-16 Level)
Power:	AAA Battery x2
Max Load:	158kg
Product Dimensions:	L1619*W519*H722mm
Net Weight:	19.8 kg
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402-2480MHz
Maximum RF Power:	1.48dBm

PARTS & ACCESSORIES LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

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

INSTALLATION GUIDE

Tips | Scan QR code to watch installation video

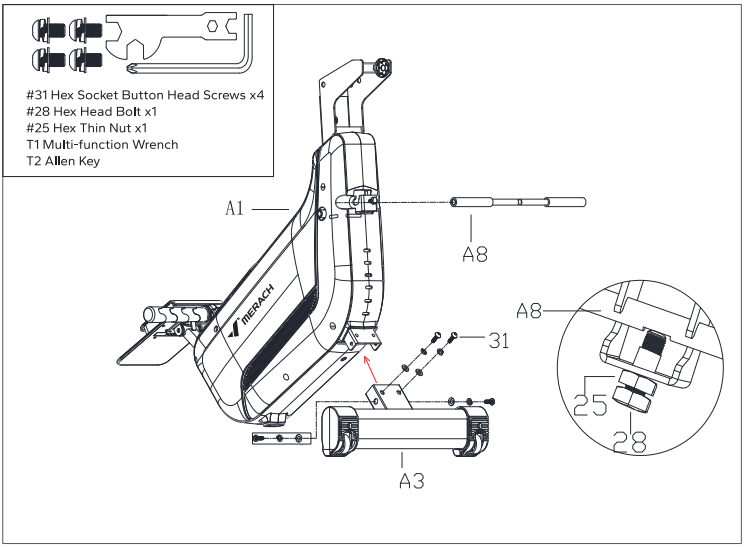
Step 1:

A. Install the Front Foot Tube (A3) on the Main Frame (A1) with 4PCS Hex Socket Button Head Screws (31) and the Allen Key (T2) .

B. Use the Multi-function Wrench (T1) to install the Pedal Limit Shaft (A8) on the Main Frame (A1).

NOTE:

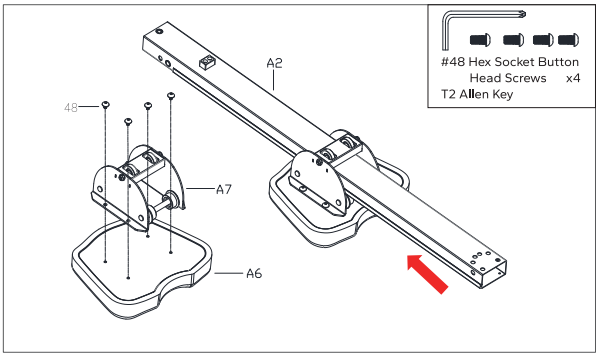
- The Hex Head Bolt (28) and the Hex Thin Nut (25) are pre-installed on the Main Frame (A1).
- After installation, check whether each bolt is tightened.
- The Hex Socket Button Head Screws (31) includes the Spring Washers and Flat Washers.
- As you install it in Step1, adjust the angel of Monitor to prevent scratching it.



Step 2:

A. Remove 4PCS Hex Socket Button Head Screws (48) from the Cushion (A6).
B. Use the Allen Key (T2) to attach the Seat Cushion Assembly (A7) with the Cushion (A6).
C. After tightening all screws, install the Seat Cushion Assembly (A7) into the Slide Rail (A2) in the direction of the arrows.

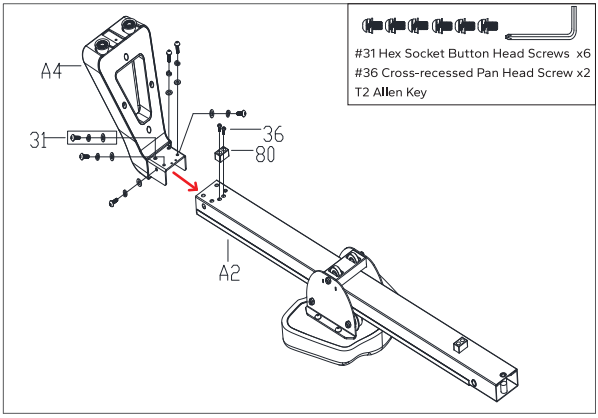
NOTE: The Hex Socket Button Head Screws (48) is pre-installed on the Cushion (A6).



Step 3:

A. Remove the Limit Block (80) and 6PCS pre-installed Hex Socket Button Head Screws (31) from the Rear Foot Tube (A4) with the Allen Key (T2).
B. Use the Allen Key (T2) and 6PCS Hex Socket Button Head Screws (31) to install the Rear Foot Tube (A4) with the Slide Rail (A2) in the direction of the arrow.
C. Use the Allen Key (T2) and 2PCS Cross-recessed Pan Head Screw (36) to attach the Limit Block (80) with the Slide Rail (A2).

NOTE: The 6PCS pre-installed Hex Socket Button Head Screws (31) includes the Spring Washers and Flat Washers.



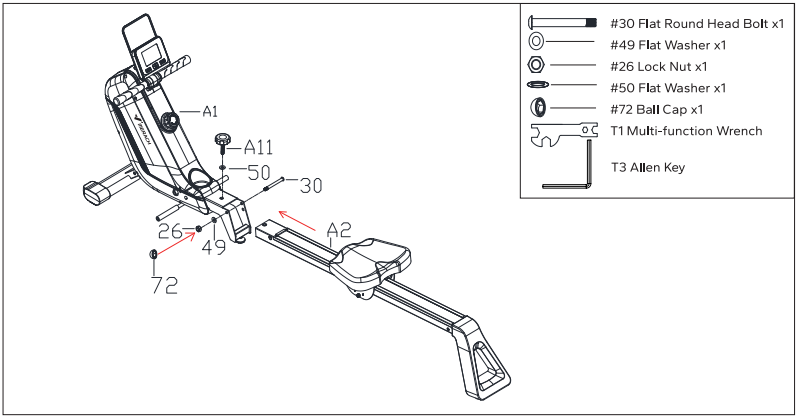
Step 4:

A. As shown in Figure, install the Slide Rail (A2) on the Main Frame (A1) in the direction of the arrow, and secure it with 1PC Flat Round Head Bolt (30), 1PC Flat Washer (49), and 1PC Lock Nut (26).

B. Use 1PC Plum Knob (A11) and 1PC Flat Washer (50) to pass through the Main Frame (A1) to the Slide Rail (A2) to strengthen the fixation.

C. Finally, put the Ball Cap (72) on the Lock Nut (26).

NOTE: It recommend that tighten the Flat Round Head Bolt (30) and Lock Nut (26) with the Multi-function Wrench (T1) and the Allen Key (T3) both.



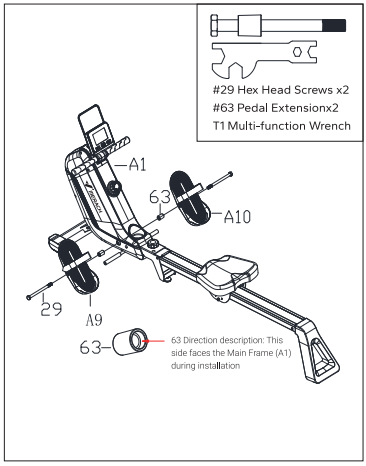
Step 5:

A. Use 2PCS Hex Head Screws (29) and 2PCS Pedal Extension (63) to connect the Left & Right Pedal (A9&A10) with the Main Frame(A1).

B. Use the Multi-function Wrench (T1) to tighten it.

NOTE:

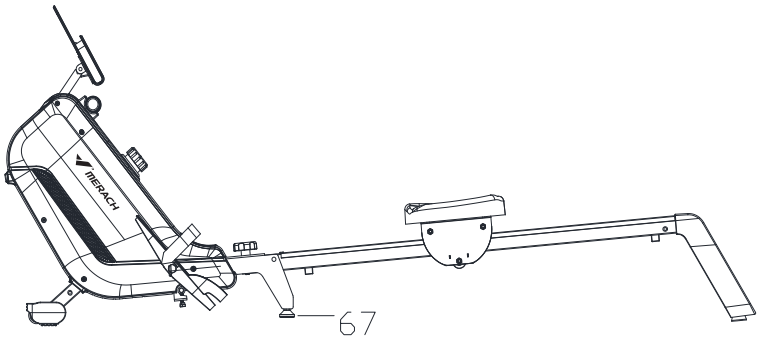
Realize the direction of the Pedal Extension (63) (the large circle facing the Main Frame (A1) and the small circle facing the Pedals (A9) (A10)).

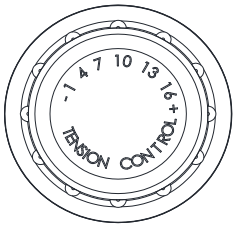


PRODUCT OPERATION GUIDE

Foot Pad Adjustment Instructions

- When using, adjust the Foot Pad (67) to 3-5 mm from the ground.
- If you find that the head of the machine is tilted after use, adjust the Foot Pad (67) to 5-10 mm from the ground.





Magnetic Resistance Adjustment Instructions

Users can adjust the magnetic resistance according to their needs for exercise. This equipment provides 16 levels of adjustment (1 to 16).

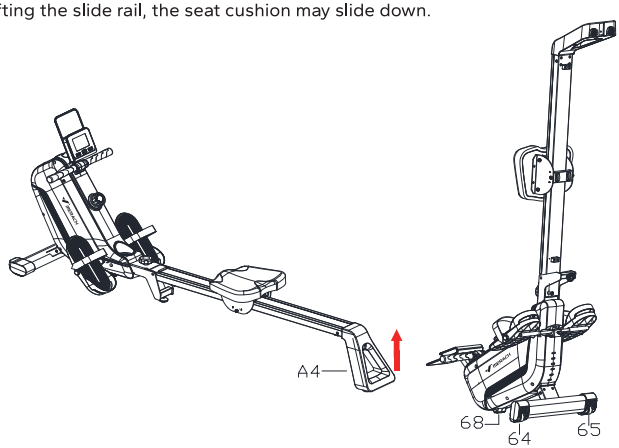
Storage Instructions

Method 1:

Grasp the Rear Foot Tube (A4) with both hands and lift the machine in the direction of the arrow until the Transport Wheel Assembly (64) (65) and the Foot Pad (68) touch the ground at the same time.

NOTE:

*Be sure to place the equipment against a wall or in front of a fixed surface when placed vertically.
*Be sure to place it in a safe place away from children to prevent them from being hit.
*When lifting the slide rail, the seat cushion may slide down.

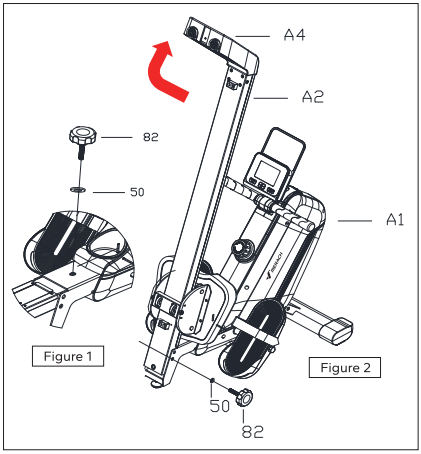


Method 2:

A. Remove the Plum Knob (82) and Flat Washer (50) in Figure 1 firstly, and keep it well for later usage.
B. Lift the Rear Foot Tube (A4) upwards to the state in Figure 2 according to the red arrow, then pass the Plum Knob (82) and Flat Washer (50) through the Main Frame (A1) and rotate them onto the Slide Rail (A2).

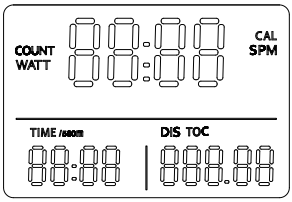
NOTE:

*Please operating carefully, beware of injure your finger.
*When lifting the slide rail, the seat cushion may slide down.



INSTRUCTION OF MONITOR

Description of Instrument Window



TIME	Current time for exercise	0min:00s~ 99min:59s
TIEM/500m	Time per 500 meters: Real-time estimation of time/500m at the current stroke speed	0min:00s~ 99min:59s
DIS	Current distance for exercise	0-99999 M
WATT	Power	0-999 W
CAL	Current calories burned during the exercise	0-9999 Kcal
SPM	Stroke speed: Number of strokes per minute, indicating the stroke speed during	0~999
COUNT	The strokes of each workout, when staring exercise	0~9999
TOC	The total strokes of all workout	0~99999
APP (*)	MERACH, KINOMAP	APP

NOTES: Optional - users can choose whether to have this function for the product.

MODE	In the exercise state: Select and fix a feature display: TIME or TIME/500M, DIS or TOC; In the stop state: During non-exercise, switch each setting item
RESET	In the set state: Clears the current data to 0; In the stop state: Clears the all of the data to 0 (without TOC);
UP	In the set state: Adjust upwards during setting; In the exercise state: Select up and fix a feature display; In the stop state: Look up the motion data;
DOWN	In the set state: Adjust downwards during setting; In the exercise state: Select down and fix a feature display; In the stop state: Look down the motion data;

1.Exercise State:

(a) Display automatically changes according to the next diagram every 6 seconds.
COUNT→WATT→CALORIES→SPM

(b) UP: Select upwards and fix a certain function to display on the main window;

(c) DOWN: Select downwards and fix a certain function to display on the main window;

(d) MODE :Select and fix a feature display: TIME or TIME/500M, DIS or TOC;

2.Stop State:

(a) RESET: Clears all of the data to 0;

(b) MODE : switch each setting item : COUNT->calories ->time ->distance;

(c) In the set state:The current setting item flashes, press UP or DOWN key to upwards/ downwards, press RESET key to clears 0

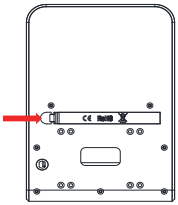
(d) If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, there will be "DI DI" sound prompt.

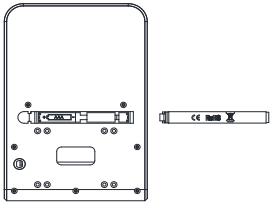
3.BATTERY:

BATTERY :	SIZE-AAA *2
Operating temperature :	0~40°C (32°F-104°F)
Storage temperature :	-10~60°C (14°F-168°F)

BATTERY INSTALLATION

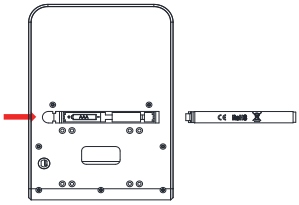
A. On the back of the monitor, find the position shown in the right figure, press the battery cover buckle down in the direction of the arrow, and gently push outwards to remove the battery cover.





B. After removing the battery cover, install the battery. Please refer to the right figure for the battery installation position and follow the markings in the battery compartment to install the battery correctly.

C. Gently snap the battery cover into the monitor as shown in the right figure, and push it inwards to complete the installation.



APP SETUP INSTRUCTION

Download and use of MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Available 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.

Download and use of KINOMAP

App Store

Google Play

1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the corresponding fitness equipment
4. Turn on Bluetooth, and choose Merach.
5. Select "Rowing machine", and find your “MRK-R15L-XXXX".
6. Start training and explore different workout methods.

WARM-UP

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

1. Stretch down

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

2. Seated hamstring stretch

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

3. Calf and Achilles tendon stretch

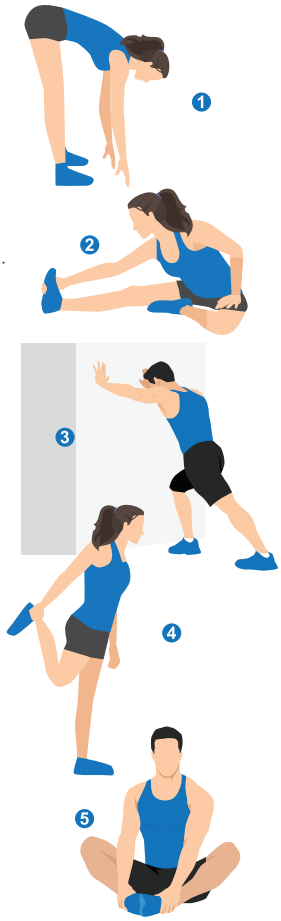
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4. Quadriceps stretch

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



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

MAINTENANCE GUIDE

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

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

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

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

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

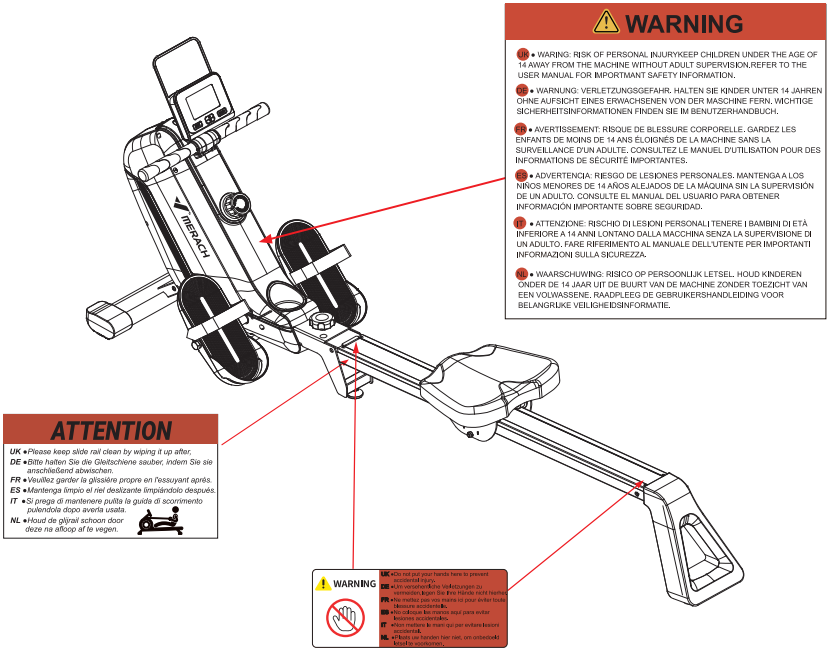
By following these maintenance steps, you can ensure your fitness equipment remains in excellent condition and prolong its life span for many workouts to come.

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

WARNING DECAL PLACEMENT

PLEASE KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE & REFERENCE.
DO NOT DISCARD

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



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

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Magnetic Rowing Machine
Model	MR-R15
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

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

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

This warranty does not apply to the following situations:

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

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

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

Additional 12-month Warranty:

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

Defective Products & Returns:

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

Customer Support

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

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

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

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

SICHERHEITSHINWEISE

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

- Es ist sehr wichtig, dass Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen, bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen und benutzen. Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts kann ein sicheres und effektives Training erreicht werden, und es ist wichtig sicherzustellen, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen des Trainingsgeräts vertraut sind.
- Der Benutzer sollte vor der Benutzung des Trainingsgeräts mit einem Arzt über seine körperliche Verfassung sprechen, um zu verhindern, dass es während des Trainings zu Sicherheitsunfällen kommt, die ein normales Training unmöglich machen. Wenn sich der Benutzer wegen einer Krankheit in Behandlung befindet, wie z.B. Herz, Blutdruck, Cholesterin usw., ist es wichtig, dass er vor dem Training einen Arzt konsultiert.
- Achten Sie beim Training immer auf Ihren Körperzustand, denn falsche Trainingsmethoden können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie die folgenden Unwohlseinssymptome haben(einschließlich: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Halo, Schwindel und Übelkeit usw.), unterbrechen Sie bitte sofort das Training und lassen Sie sich rechtzeitig von einem Arzt untersuchen und eine Bescheinigung ausstellen, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Trainingsgerät fern, da es nur für Erwachsene bestimmt ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf eine harte, ebene Oberfläche mit einer Schutzschicht oder einem Teppich, um Schäden am Boden zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass der Umfang des Trainingsgeräts mindestens 0,6 m von jedem Hindernis entfernt ist.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung des Trainingsgeräts alle Schrauben und Muttern, die gesichert werden müssen, um sicherzustellen, dass sie gesichert sind und sicher benutzt werden können.
- Die sichere Verwendung des Trainingsgeräts kann nur durch regelmäßige Reparatur und Wartung der Teile gewährleistet werden, die anfällig für Beschädigungen, Abnutzung und Brüche sind.
- Es muss sichergestellt werden, dass das Gerät in Übereinstimmung mit den Richtlinien in der Bedienungsanleitung verwendet wird. Wenn beim Zusammenbau oder bei der Wartung defekte Teile gefunden werden oder wenn während des Gebrauchs abnormale Geräusche zu hören sind, stoppen Sie den Betrieb und den Gebrauch sofort und stellen Sie sicher, dass alle Probleme gelöst sind, bevor Sie fortfahren.
- Achten Sie bei der Benutzung des Trainingsgeräts auf Ihre Kleidung und versuchen Sie, schlichte Kleidung zu tragen. Vermeiden Sie weite Kleidung, da sie sich an einigen Stellen des Geräts verfangen kann, was die Bedienung verhindert und Sie möglicherweise auf dem Gerät einklemmt.

- Um Ihr Rudergerät optisch ansprechend und intakt zu halten, ist es wichtig, das Gerät regelmäßig zu reinigen. Bitte befreien Sie die Außenseite des Geräts umgehend von Staub. Die Laufbahnoberfläche muss sauber gehalten werden, damit die Sitzrollen nicht durch Staub verstopft werden. Die Laufbahnoberfläche kann mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Die Oberfläche des Wassertanks kann ebenfalls gereinigt werden, aber lesen Sie vorher unbedingt die Bedienungsanleitung des Reinigungsmittels. Verwenden Sie keine chlorat- oder ammoniakhaltigen Reinigungsmittel.
- Seile, Umlenkrollen und Verbindungspunkte sind Verschleißteile und sollten regelmäßig überprüft und bei Abnutzung ersetzt werden, um eine normale und sichere Nutzung zu gewährleisten.
- Wenn die Teile des Rudergeräts beschädigt sind, sollten sie sofort ersetzt werden.

Vorsichtsmaßnahmen

- Tests und Vorsichtsmaßnahmen vor dem Gebrauch.
- Gleitschienen: Bevor Sie sich auf das Rudergerät setzen, überprüfen Sie die Sitzräder und Gleitschienen auf Schmutz und Ablagerungen. Kleine Gegenstände können die Sitzräder und Gleitschienen blockieren und deren Oberflächen beschädigen. Die Gleitschienen —üssen vor jeder Benutzung auf Verschmutzungen untersucht und regelmäßig gereinigt werden.
- Befestigungen: Die Rahmenschrauben müssen regelmäßig auf ihren festen Sitz überprüft werden. Sie sollten am Ende des ersten Benutzungsmonats und alle 12 Monate überprüft werden.
- Wenn Sie Ihr Rudergerät vertikal lagern, wählen Sie einen geeigneten Ort.
- Wählen Sie eine flache Oberfläche, um ein Wackeln des Geräts und vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.

Warnungen



Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer Übung beginnen. Für Personen über 35 Jahre oder mit Vorerkrankungen ist dies besonders wichtig. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein 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.
UK CA	Dieses Symbol steht für „UK Conformity Assessed", was „Konformität mit britischen Standards" bedeutet. Mit dem UKCA- Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen britischen Standards konform ist.

SIMPLIFIED EU DECLARA TION OF C ONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-R15 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

ENTSORGUNGSHINWEISE

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

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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

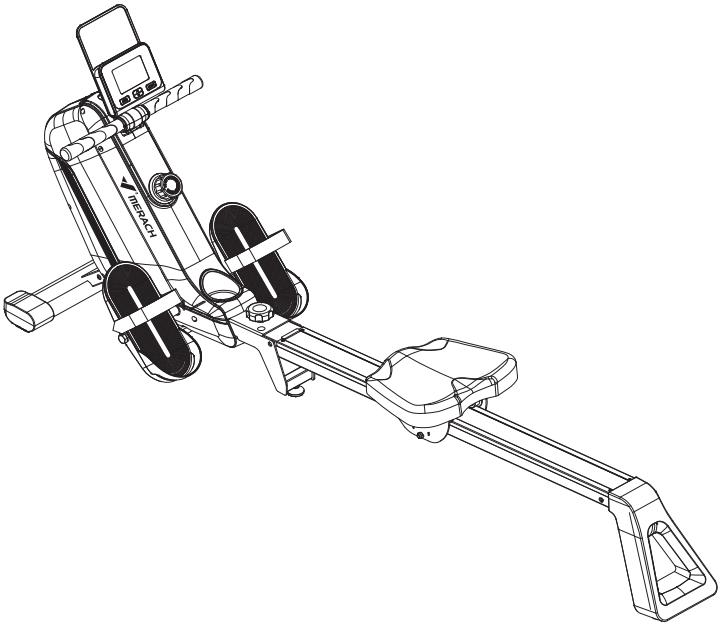
Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

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

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

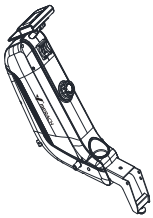
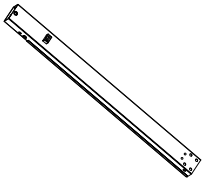
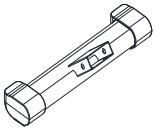
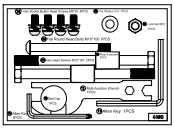
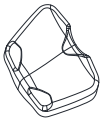
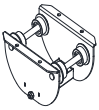
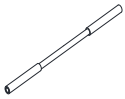
SPEZIFIKATIONEN



Modell:	MR-R15
Name:	MERACH Magnetisches Rudergerät
Widerstand:	Magnetische Widerstände (1-16 Level)
Stromversorgung:	AAA-Batterie x2
Maximale Belastung:	158kg
Produktabmessungen:	L1619*B519*H722mm
Nettogewicht:	19.8 kg
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402 – 2480MHz
Maximale HF-Leistung:	1,48dBm

TEILE- & ZUBEHÖRLISTE

Check if all parts and accessories are in the package.

 A1 Hauptrahmen	 A2 Gleitschiene	 A3 Vorderes Fußrohr
 A4 Hinteres Fußrohr	 A5 Schrauben & Zubehör	 A6 Polsterung
 A7 Sitzpolster Einheit	 A8 Pedalbegrenzungswelle	 A9 Linkes Pedal
 A10 Rechtes Pedal	 A11 Knopf	 A12 Bedienungsanleitung

MONTAGEANLEITUNG

Tips | Scan QR code to watch installation video

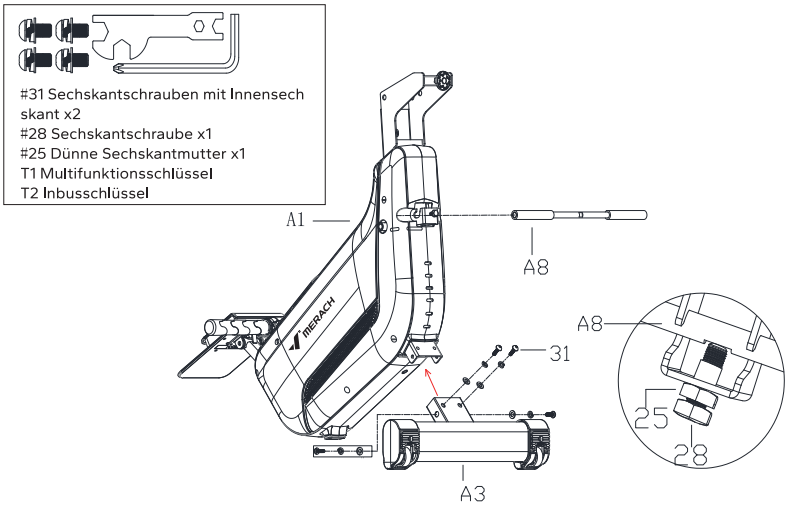
Schritt 1:

A. Montieren Sie das vordere Fußrohr (A3) am Hauptrahmen (A1) mit 2 Innensechskantschrauben (31) und dem Inbusschlüssel (T2).

B. Verwenden Sie den Multifunktionsschlüssel (T1), um die Pedalwelle (A8) am Hauptrahmen (A1) zu installieren.

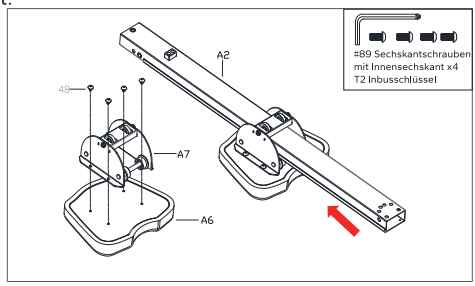
HINWEIS:

- Die Sechskantschraube (28) und die Sechskantmutter (25) sind bereits auf dem Hauptrahmen (A1) montiert.
- Prüfen Sie nach der Installation, ob jede Schraube fest angezogen ist.
- Die Sechskantschrauben mit Innensechskant (31) enthalten die Federscheiben und die Unterlegscheiben.
- Passen Sie bei der Installation in Schritt 1 den Winkel des Monitors an, um ihn nicht zu verkratzen.



Schritt 2:

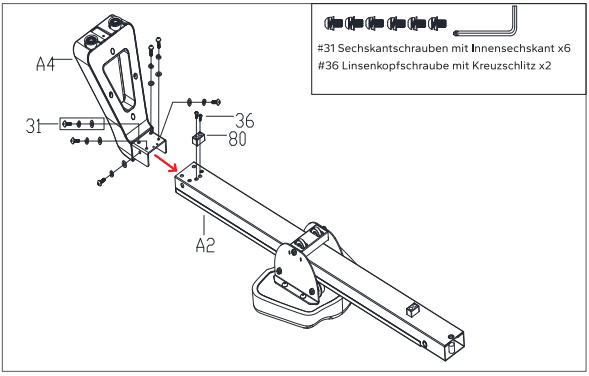
A. Entfernen Sie zunächst die 4 Sechskantschrauben mit Innensechskant (48) aus dem Polster (A6).
B. Verwenden Sie den Inbusschlüssel (T2), um die Sitzkisseneinheit (A7) mit dem Polster (A6) zu verbinden.
C. Nachdem Sie die Schraube angezogen haben, installieren Sie das Polster (A6) auf der Gleitschiene (A2).
Hinweis: Die Sechskantschrauben mit Innensechskant (48) sind auf dem Polster (A6) vorinstalliert.



Schritt 3:

A. Entfernen Sie den Begrenzungsblock (80) und die 6 vorinstallierten Sechskantschrauben mit Innensechskant (31) aus dem hinteren Fußrohr(A4)mit dem Inbusschlüssel (T2).
B. Verwenden Sie den Inbusschlüssel (T2) und die 6 Sechskantschrauben mit Innensechskant (31), um das hintere Fußrohr (A4) mit der Gleitschiene (A2) in Pfeilrichtung zu installieren.
C. Verwenden Sie den Inbusschlüssel (T2) und 2 Linsenkopfschrauben mit Kreuzschlitz (36), um den Begrenzungsblock (80) mit der Gleitschiene (A2) zu verbinden.

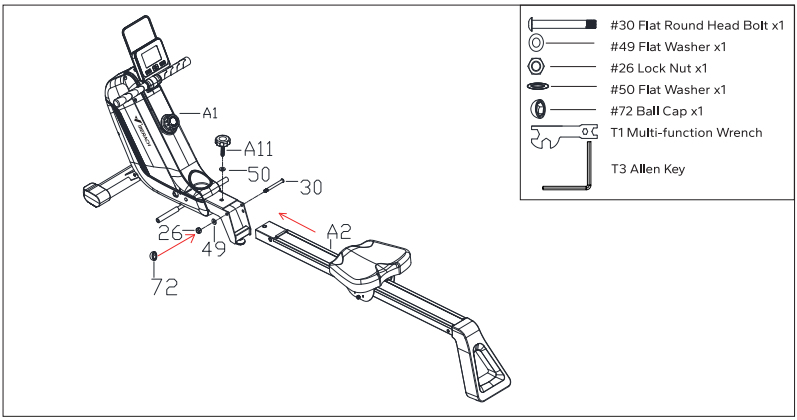
HINWEIS: Die 6 vorinstallierten Sechskantschrauben mit Innensechskant (31) enthalten die Federscheiben und Unterlegscheiben.



Schritt 4:

A. Bringen Sie die Gleitschiene (A2) wie in der Abbildung gezeigt in Pfeilrichtung am Hauptrahmen (A1) an und sichern Sie sie mit 1 Flachrundkopfschraube (30), 1 Unterlegscheibe (49) und 1 Sicherungsmutter (26).
B. Verwenden Sie 1 Knopf (A11) und 1 Unterlegscheibe (50), um durch den Hauptrahmen (A1) zur Gleitschiene (A2) zu gelangen und die Befestigung zu verstärken.
C. Setzen Sie schließlich die Kugelkappe (72) auf die Sicherungsmutter (26).

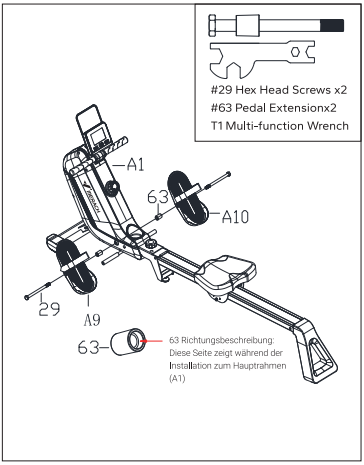
HINWEIS: Es wird empfohlen, die flache Rundkopfschraube (30) und die Sicherungsmutter (26) mit dem Multifunktionsschlüssel (T1) und dem Inbusschlüssel (T3) festzuziehen.



Schritt 5:

A. Verwenden Sie 2 Sechskantschrauben (29), die durch die Pedale (A9) (A10) und dann durch 2 Pedalverlängerung (63) geführt werden, um sie mit dem Hauptrahmen (A1) zu verbinden.
B. Ziehen Sie sie mit dem Multifunktionsschlüssel (T1) fest.

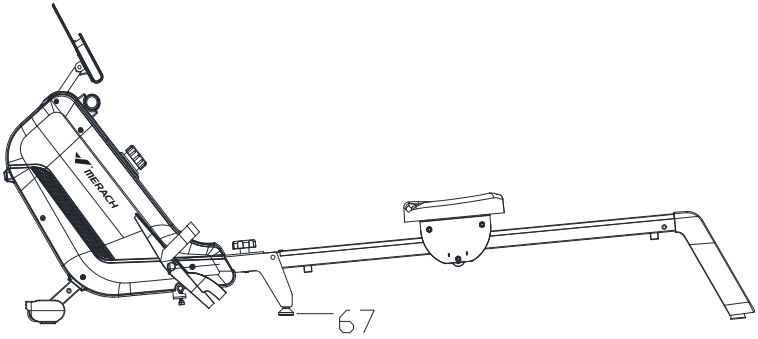
HINWEIS:
Achten Sie auf die Richtung der Pedalverlängerung (63) (der große Kreis zeigt zum Hauptrahmen (A1) und der kleine Kreis zu den Pedalen (A9) (A10)).

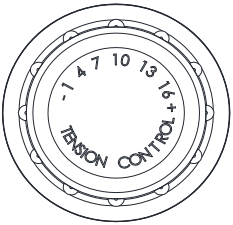


EINSTELLANLEITUNG

Anweisungen zum Einstellen des Fußpolsters

- Stellen Sie das Fußpolster (67) bei der Benutzung auf 3-5 mm vom Boden entfernt ein.
- Wenn Sie feststellen, dass der Kopf der Maschine nach dem Gebrauch geneigt ist, stellen Sie das Fußpolster (67) auf 5-10 mm vom Boden entfernt ein.





Anleitung zur Einstellung des magnetischen Widerstands

Der Benutzer kann den magnetischen Widerstand entsprechend seinen Trainingsbedürfnissen einstellen. Dieses Gerät bietet 16 Einstellmöglichkeiten (1 bis 16).

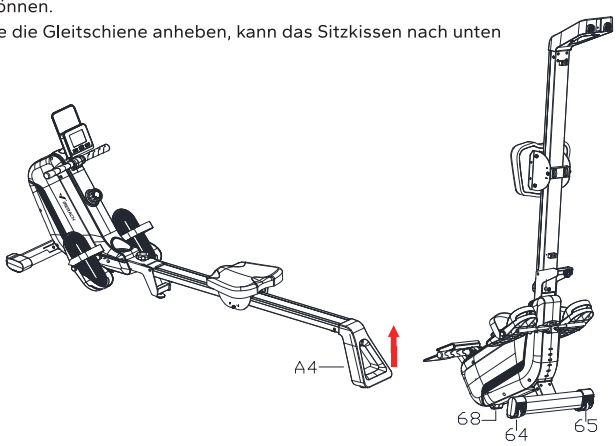
Anweisungen zur Lagerung

Methode 1:

Fassen Sie das hintere Fußrohr (A4) mit beiden Händen und heben Sie die Maschine in Pfeilrichtung an, bis die Transportrad-Einheit (64) (65) und das Fußpolster (68) gleichzeitig den Boden berühren.

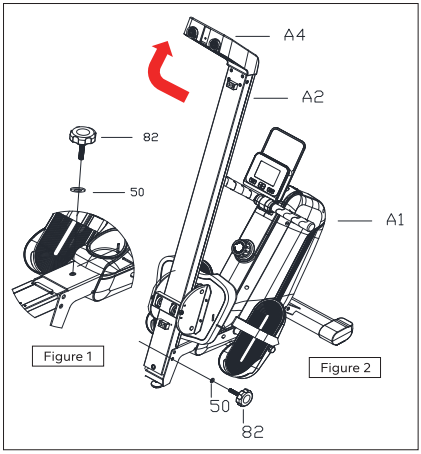
HINWEIS:

*Stellen Sie das Gerät an eine Wand oder vor eine feste Oberfläche, wenn Sie es vertikal aufstellen.
*Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät an einem sicheren Ort aufstellen, damit Kinder nicht getroffen werden können.
*Wenn Sie die Gleitschiene anheben, kann das Sitzkissen nach unten rutschen.



Methode 2:

A. Entfernen Sie zunächst den Knopf (82) und die Unterlegscheibe (50) aus Abbildung 1 und bewahren Sie sie für die spätere Verwendung gut auf.
B. Heben Sie das hintere Fußrohr (A4) entsprechend dem roten Pfeil in Abbildung 2 nach oben, führen Sie dann den Knopf (82) und die Unterlegscheibe (50) durch den Hauptrahmen (A1) und drehen Sie sie auf die Gleitschiene (A2).

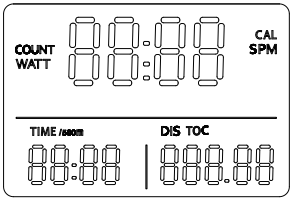


HINWEIS:

*Bitte gehen Sie vorsichtig vor, um Ihre Finger nicht zu verletzen.
*Wenn Sie die Gleitschiene anheben, kann das Sitzkissen nach unten rutschen.

ANWEISUNG DES MONITORS

Beschreibung des Anzeigefensters



TIME	Aktuelle Zeit für das Training	0min:00s~ 99min:59s
TIME/500m	Zeit pro 500 Meter: Echtzeit-Schätzung der Zeit/500m bei der aktuellen Geschwindigkeit	0min:00s~ 99min:59s
DIS	Aktuelle Distanz für das Training	0-99999 M
WATT	Leistung	0-999 W
CAL	Aktueller Kalorienverbrauch während des Trainings	0-9999 Kcal
SPM	Schlagzahl: Anzahl der Schläge pro Minute, Angabe der Schlagzahl während	0~999
COUNT	Die Anzahl der Anschläge pro Training, wenn Sie mit dem Training beginnen	0~9999
TOC	Die Gesamtzahl der Schläge für alle Trainingseinh-eiten	0~99999
APP (*)	MERACH, KINOMAP	APP

Anmerkungen: Optional - der Benutzer kann wählen, ob er diese Funktion für sein Produkt haben möchte.

MODUS	Im Trainingszustand: Wählen und legen Sie eine Funktionsanzeige fest: TIME oder TIME/500M, DIS oder TOC; Im Stoppzustand: Wenn Sie nicht trainieren, wechseln Sie zu jeder Einstellungsoption
RESET	Im Set-Zustand: Löscht die aktuellen Daten auf 0; Im Stopp-Zustand: Löscht die gesamten Daten auf 0 (ohne TOC);
UP	Im Set-Zustand Beim Einstellen nach oben korrigieren. Im Trainingszustand: Wählen Sie nach oben und legen Sie eine Merkmalsanzeige fest Im Stopp-Zustand: Schauen Sie sich die Bewegungsdaten an;
DOWN	Im eingestellten Zustand Während der Einstellung nach unten anpassen Im Trainingszustand: Abwärts wählen und eine Merkmalsanzeige festlegen Im Stopp-Zustand: Schauen Sie sich die Bewegungsdaten an;

1.im Trainingszustand:

(a) Die Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden entsprechend dem nächsten Diagramm. COUNT→WATT →KALORIEN→SPM

(b) Aufwärts: Wählen Sie aufwärts und legen Sie eine bestimmte Funktion fest, die im Hauptfenster angezeigt werden soll;

(c) Abwärts: Wählen Sie abwärts und legen Sie eine bestimmte Funktion fest, die im Hauptfenster angezeigt werden soll;

(d) MODE: Wählen und legen Sie eine Funktionsanzeige fest: TIME oder TIME/500M, DIS oder TOC;

2. Stopp-Status:

(a) RESET: Löscht alle Daten auf 0;

(b) MODE: Schalten Sie die einzelnen Einstelloptionen um: COUNT->Kalorien ->Zeit ->Entfernung;

(c) Im eingestellten Zustand blinkt die aktuelle Einstellung, drücken Sie die AUF- oder AB-Taste, um aufwärts/abwärts zu gehen, drücken Sie die RESET-Taste, um 0 zu löschen.

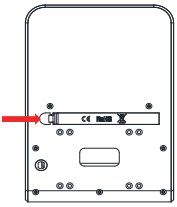
(d)Wenn Sie eine Zeit, eine Strecke oder einen Kalorienverbrauch eingestellt haben, wird dieses Element im Trainingszustand als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönt die Aufforderung "DI DI".

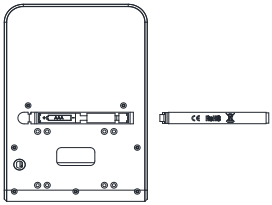
3.BATTERIE

BATTERIE:	GRÖSSE-AAA *2
Betriebstemperatur	0~40°C (32°C-104°C)
Lagertemperatur :	-10~60°C (14°F-168°F)

BATTERIEINSTALLATION

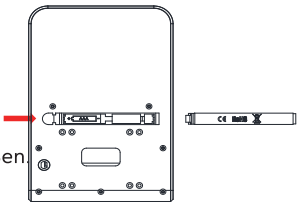
A. Suchen Sie auf der Rückseite des Monitors die in der rechten Abbildung gezeigte Position, drücken Sie die Schnalle der Batterieabdeckung in Pfeilrichtung nach unten und drücken Sie sie vorsichtig nach außen, um die Batterieabdeckung zu entfernen.





B. Nachdem Sie die Batterieabdeckung entfernt haben, setzen Sie die Batterie ein. Bitte beachten Sie die rechte Abbildung für die Einbauposition der Batterie und folgen Sie den Markierungen Im Batteriefach, um die Batterie korrekt einzulegen.

C. Rasten Sie die Batterieabdeckung vorsichtig in den Monitor ein, wie in der rechten Abbildung gezeigt, und drücken Sie sie nach innen, um die Installation abzuschließen.



ANLEITUNG ZUR APP-EINRICHTUNG

Herunterladen und Verwenden von MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Available on the App Store

2. Öffnen Sie die MERACH-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Befolgen Sie die Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.
4. Aktualisieren Sie die App auf die neueste Version.In naher Zukunft werden wir die App-Funktionen aktualisieren und einen kostenlosen Übungsmodus, Kurse und verschiedene Trainingsmodi hinzufügen. Wenn Sie eine Upgrade-Benachrichtigung beim Verbinden erhalten, aktualisieren Sie bitte die App auf die neueste Version.

Download und Nutzung von KINOMAP

App Store

Google Play

1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie ""Kinomap"" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Auswahl des entsprechenden Fitnessgeräts
4. Schalten Sie Bluetooth ein und wählen Sie MERACH aus.
5. Wählen Sie "Laufband" aus und suchen Sie Ihr “MRK-R15L-XXXX".

AUFWÄRMEN

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

1. Abwärts strecken

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



2. Kniesehne im Sitzen dehnen

Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.
Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 2).



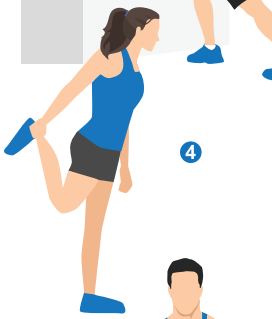
3. Achillessehne dehnen

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



4. Quadrizeps dehnen

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



5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

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



Hinweis: Dieses Gerat ist fur das Ganzkorpertraining konzipiertBitte befolgen Sie die oben genannten Schritte zum Aufwarmen.

WARTUNG UND PFLEGE

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

Halten Sie das Gerät sauber:

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

Überprüfen Sie regelmäßig bewegliche Teile:

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

Inspektion der elektronischen Komponenten:

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

Überprüfen und Festziehen von Befestigungselementen:

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

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

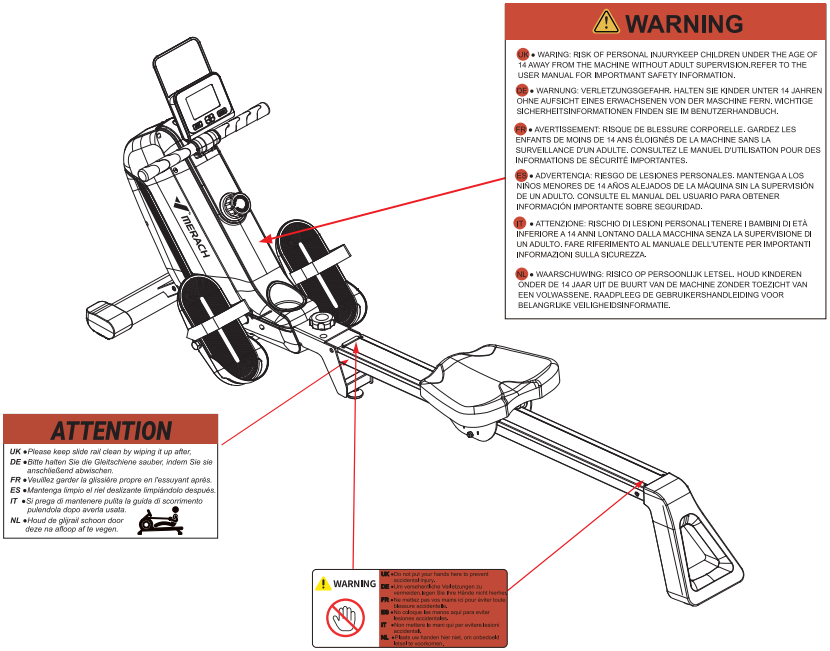
Wenn Sie während Ihrer regelmäßigen Inspektion Verschleißerscheinungen an Ihrem Gerät feststellen, die einen Austausch erforderlich machen könnten, kontaktieren Sie uns bitte unter **support.eu@merach.com**.

PLATZIERUNG DER WARNHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG UND ZUM NACHSCHLAGEN AUF.

NICHT WEGWERFEN

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



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

GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Wasser-Rudergerät
Modell	MR-R15
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

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

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

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

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

Defekte Produkte und Rückgabe:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummer an den Kundendienst unter ***support.eu@merach.com*** Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben. Sobald unser Kundendienst Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundendienst

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

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

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez ranger ce manuel dans un endroit fiable afin de vous y référer ultérieurement.

- Il est indispensable de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'assembler et d'utiliser l'appareil de formation. Seules une installation, un entretien et une utilisation corrects de l'appareil peuvent permettre une formation sûre et efficace, et il est important de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent toutes les mises en garde et précautions relatives à l'appareil.
- Avant toute utilisation de l'appareil de formation, l'utilisateur doit consulter un médecin au sujet de sa condition physique afin d'éviter que des accidents de sécurité ne surviennent au cours de la formation et que celle-ci ne puisse pas se dérouler normalement. En cas de traitement pour un problème médical (cœur, tension artérielle, cholestérol, etc.), il est important de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
- Prêtez toujours attention à l'état de votre corps lorsque vous vous entraînez, car des — éthodes d'entraînement incorrectes peuvent nuire à votre santé. Si vous présentez les symptômes d'inconfort suivants(notamment : maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, halo, vertiges et nausées, etc.), veuillez interrompre immédiatement l'entraînement, et vous devez vous faire examiner et confirmer par un médecin à temps, et vous devez obtenir l'autorisation d'un médecin avant de pouvoir poursuivre l'entraînement.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de l'équipement d' entraînement, qui est destiné à être utilisé par des adultes uniquement.
- Placez l'équipement d'entraînement sur une surface plane et dure, avec une couche de protection sur le sol ou la moquette pour éviter tout dommage au sol, et veillez à ce que le périmètre de l'équipement d'entraînement soit espacé d'au moins 1,6 pied/0,6 m de chaque obstacle.
- Avant d'utiliser l'équipement d'entraînement, veuillez vérifier tous les boulons et écrous qui doivent être verrouillés pour vous assurer qu'ils le sont et qu'ils peuvent être utilisés en toute sécurité.
- Il faut veiller à ce que l'appareil soit utilisé selon les règles de sécurité en réparant et en entretenant régulièrement les pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées.
- Il faut veiller à ce que l'appareil soit utilisé conformément aux directives du manuel d'utilisation. Si des pièces défectueuses sont découvertes lors de l'assemblage ou de l'entretien, ou si des bruits anormaux sont entendus pendant l'utilisation, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et assurez-vous que tous les problèmes ont été résolus avant de poursuivre. Assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer.
- Lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement, faites attention à votre tenue vestimentaire, essayez de porter des vêtements simples. Évitez de porter des vêtements amples, car ils risquent de se coincer dans certains endroits de l'équipement, d'en empêcher l'utilisation et de vous coincer dans l'équipement.

- Ce dispositif d'entrainement n'est pas destiné à un usage médical.
- Lorsque vous soulevez ou déplacez le dispositif, faites-le en toute sécurité et, au bes oin, en utilisant des méthodes de manutention appropriées, ou avec l'aide d'autres personnes.
- Lorsque vous placez le dispositif d'entraînement en position verticale, placez-le toujo urs contre un mur ou devant une surface fixe, et placez-le toujours dans une position sûre, à l'écart des enfants, afin d'éviter les blessures.
- Ne pas permettre à deux personnes ou plus d'utiliser l'appareil simultanément. Le rameur est un appareil d'entraînement lié à la vitesse.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique, et la capacité de charge maximale est de 350lbs/158kg.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des perso-nnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui ma-nquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils aient reçu des conseils ou des instr-uctions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enf-ants sans surveillance.
- Afin de préserver la beauté et l'intégrité de votre rameur, il est indispensable de net-toyer systématiquement l'équipement, veuillez nettoyer rapidement l'extérieur de l'a-ppareil de toute poussière. La surface de la piste doit être maintenue propre pour éviter que la po-ussière ne bouche les rouleaux du siège. La surface des chenilles peut être nettoyée à l'aide d'un chiffon humide. La surface du réservoir d'eau peut être nettoyée, mais veillez à lire le mode d'emploi du produit de nettoyage avant de le manipuler. Ne pas utiliser de produits de nettoyage contenant des chlorates ou de l'ammoniaque.
- Les câbles, les poulies et les points de connexion sont des pièces d'usure et doivent être inspectés régulièrement et remplacés lorsqu'ils sont usés afin de garantir une utilisation normale et sûre.
- Lorsque les pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.

Précautions

- Essais et précautions avant l'utilisation.
- Glissières : Avant de vous asseoir sur le rameur, vérifiez que les roues du siège et les glissières ne sont pas encrassées. Les petits objets peuvent obstruer les roues du si-ège et les glissières et endommager leur surface. Les glissières doivent être inspect-ées avant chaque utilisation et nettoyées régulièrement.
- Fixations : Les boulons du châssis doivent être vérifiés en permanence pour s'assurer qu'ils sont bien serrés. Ils doivent être vérifiés à la fin du premier mois d'utilisation et tous les 12 mois.
- Pour ranger votre rameur à la verticale, choisissez un emplacement approprié.
- Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur afin d'éviter le balancement et l'usure prématurée.

Avertissements

Consultez votre médecin avant de commencer tout exercice. Pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants, il est particulièrement important de lire toutes les instr-uctions avant d'utiliser l'appareil. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un appareil.

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-R15 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.



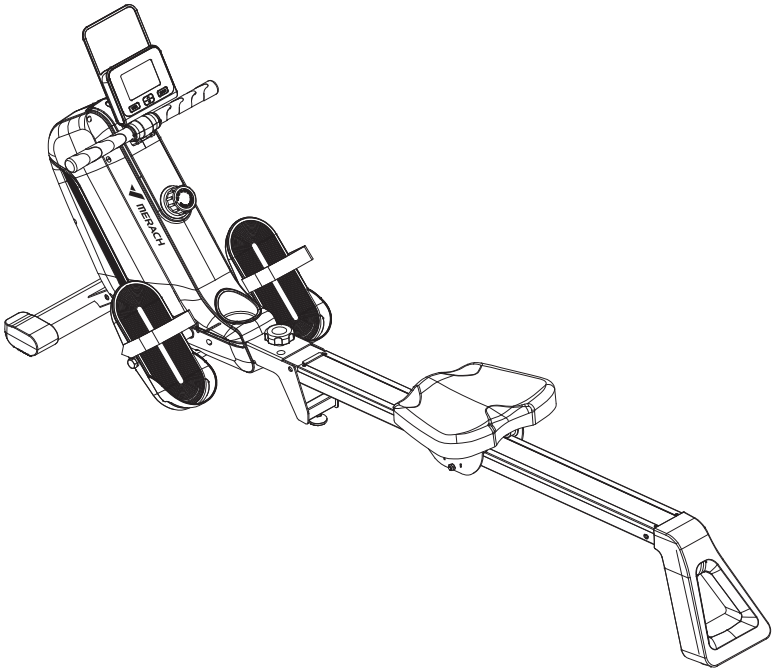
Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

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

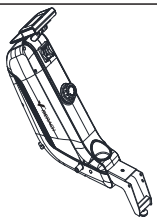
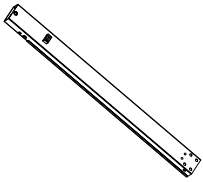
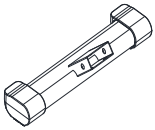
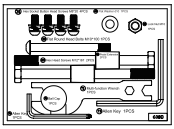
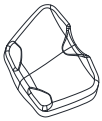
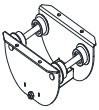
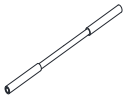
SPECIFICATION



Modèle:	MR-R15
MERACH:	MERACH Rameur magnétiques
Résistance:	Résistances magnétiques (1-16 niveaux)
Alimentation:	Batterie AAA x2
Charge maximale:	158kg
Dimensions du produit:	L1619*L519*H722mm
Poids net:	19.8kg

LISTE DES PIÈCES ET ACCESSOIRES

Check if all parts and accessories are in the package.

 A1 Cadre principal	 A2 Rail de glissement	 A3 Tube de pied avant
 A4 Tube de pied arrière	 A5 Vis et kits	 A6 Coussin
 A7 Assemblage du coussin de siège	 A8 Arbre de limitation de la pédale	 A9 Pédale gauche
 A10 Pédale droite	 A11 Molette de commande	 A12 Manuel de l'utilisateur

GUIDE D'INSTRUCTION

Tips | Scan QR code to watch installation video

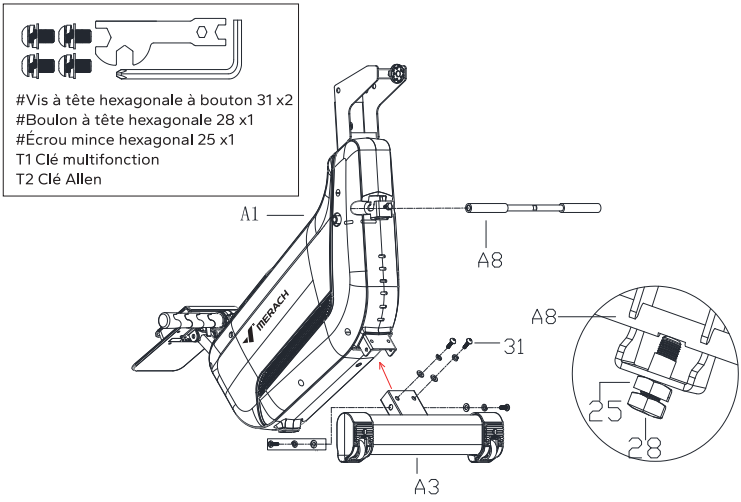
Étape 1 :

A. Installez le tube de pied avant (A3) sur le cadre principal (A1) à l'aide de 2 vis à tête cylindrique à six pans creux (31) et de la clé Allen (T2).

B. Utiliser la clé multifonction (T1) pour installer l'arbre de la pédale (A8) sur le cadre principal (A1).

REMARQUE :

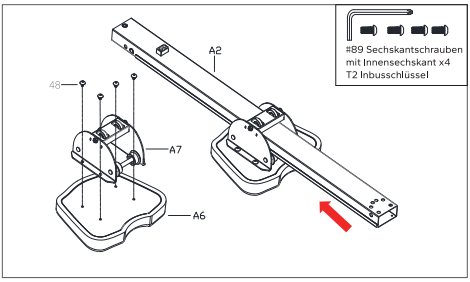
- Le boulon à tête hexagonale (28) et l'écrou hexagonal (25) sont préinstallés sur le cadre principal (A1).
- Après l'installation, vérifiez que chaque boulon est bien serré.
- Les vis à tête cylindrique hexagonale (31) comprennent les rondelles élastiques et les rondelles plates.
- Lors de l'installation à l'étape 1, ajustez l'angle du moniteur pour éviter de le rayer.



Étape 2 :

A.Retirez d'abord les 4 vis à tête cylindrique à six pans creux (48) du coussin (A6).
B. Utilisez la clé Allen (T2) pour fixer l'assemblage du coussin de siège (A7) au coussin (A6).
C. Après avoir serré le boulon, installer le coussin (A6) sur la glissière (A2).

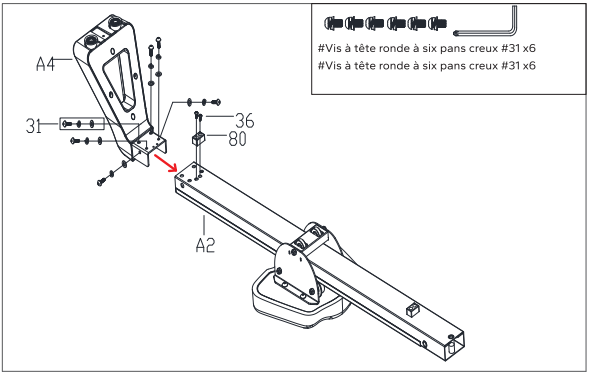
Remarque : Les vis à tête cylindrique à six pans creux (48) sont préinstallées sur le coussin (A6).



Étape 3 :

A. Retirez le bloc de limitation (80) et les 6 vis à tête cylindrique à six pans creux préinstallées (31) du tube de pied arrière (A4) à l'aide de la clé Allen (T2).
B. Utilisez la clé Allen (T2) et les 6 vis à tête cylindrique à six pans creux (31) pour installer le tube de pied arrière (A4) avec la glissière (A2) dans le sens de la flèche.
C. Utiliser la clé Allen (T2) et 2 vis à tête cylindrique cruciforme (36) pour fixer le bloc de limitation (80) au rail coulissant (A2).

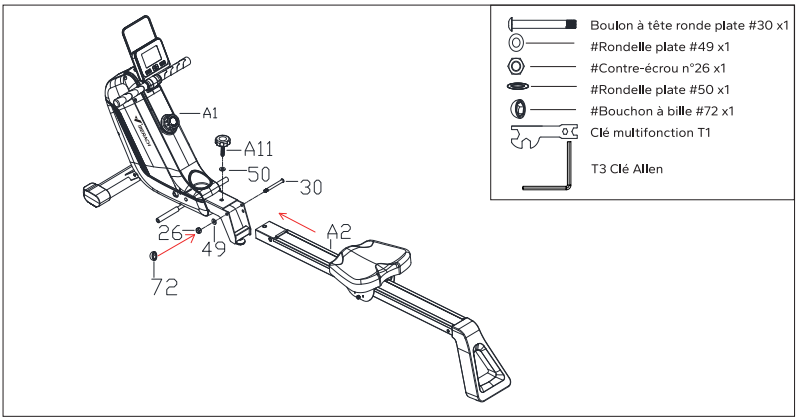
REMARQUE : Les 6 vis à tête cylindrique à six pans creux préinstallées (31) comprennent les rondelles élastiques et les rondelles plates.



Étape 4 :

A. Comme indiqué sur la figure, installez le rail coulissant (A2) sur le cadre principal (A1) dans le sens de la flèche, et fixez-le avec un boulon à tête ronde plate (30), une rondelle plate (49) et un contre-écrou (26).
B. Utiliser 1 boulon de prune (A11) et 1 rondelle plate (50) pour passer à travers le cadre principal (A1) jusqu'à la glissière (A2) afin de renforcer la fixation.
C. Enfin, placer le bouchon à bille (72) sur le contre-écrou (26).

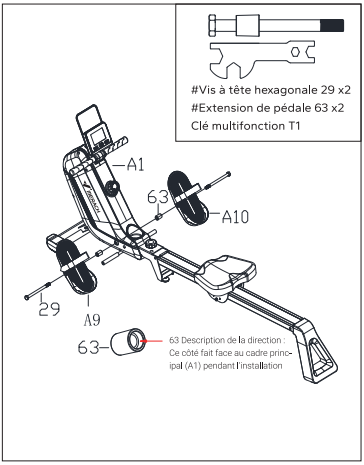
REMARQUE : Il est recommandé de serrer le boulon à tête ronde plate (30) et le contre-écrou (26) à l'aide de la clé multifonction (T1) et de la clé Allen (T3).



Étape 5 :

A. Utiliser 2 boulons hexagonaux (29) pour passer à travers les pédales (A9) (A10) puis à travers 2 rallonges de pédales (63) pour les relier au cadre principal (A1).
B. Utiliser la clé multifonction (T1) pour serrer.

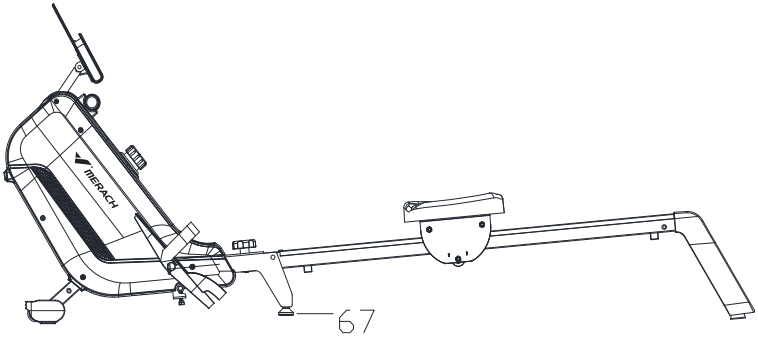
REMARQUE :
Respecter la direction de l'extension de pédale (63) (le grand cercle orienté vers le cadre principal (A1) et le petit cercle orienté vers les pédales (A9) (A10)).

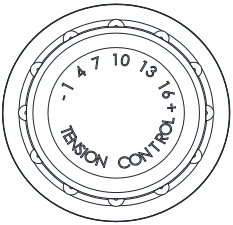


GUIDE D'UTILISATION DU PRODUIT

Consignes de réglage du repose-pieds

- Lors de l'utilisation, régler le repose-pieds (67) à 3-5 mm du sol.
- Si vous constatez que la tête de la machine est inclinée après utilisation, réglez le reposepieds (67) à 5-10 mm du sol.





Instructions de réglage de la résistance magnétique

Les utilisateurs peuvent régler la résistance magnétique en fonction de leurs besoins en matière d'exercice. Cet appareil offre 16 niveaux de réglage (1 à 16).

Instructions de stockage

Méthode 1 :

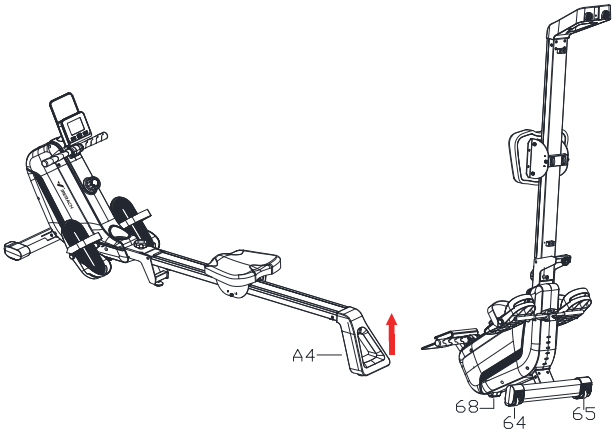
Saisir le tube de pied arrière (A4) à deux mains et soulever la machine dans le sens de la flèche jusqu'à ce que la roue de transport (64) (65) et le repose-pieds (68) touchent le sol au même moment.

REMARQUE :

*Veillez à positionner l'équipement contre un mur ou devant une surface fixe lorsqu'il est placé verticalement.

*Veillez à le placer dans un endroit sûr, loin des enfants, pour éviter qu'ils ne soient heurtés.

*Lors du soulèvement de la glissière, le coussin d'assise peut glisser vers le bas.



Méthode 2 :

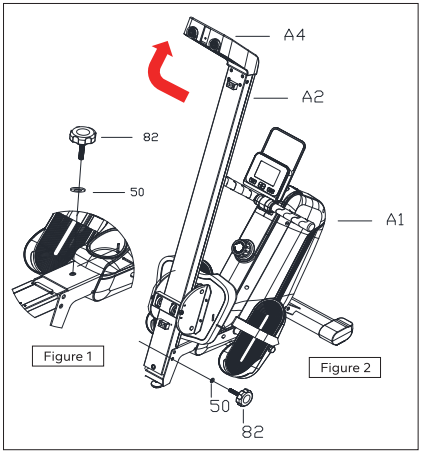
A. Retirez d'abord le bouton (82) et la rondelle plate (50) de la figure 1, et conservez-les pour un usage ultérieur.

B. Soulever le tube de pied arrière (A4) vers le haut jusqu'à l'état de la figure 2 selon la flèche rouge, puis faire passer la molette (82) et la rondelle plate (50) à travers le cadre principal (A1) et les faire pivoter sur le rail de glissement (A2).

REMARQUE :

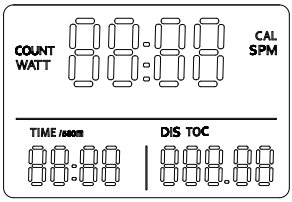
*Veuillez opérer avec précaution, afin de ne pas vous blesser les doigts.

*Lorsque vous soulevez la glissière, le coussin d'assise peut glisser vers le bas.



INSTRUCTION DU MONITEUR

Description de la fenêtre de l'instrument



HEURE	Heure actuelle de l'exercice	0min:00s~ 99min:59s
HEURE/ 500m	Temps pour 500 mètres : Estimation en temps réel du temps pour 500 mètres à la vitesse de course actuelle	0min:00s~ 99min:59s
DIS	Distance actuelle de l'exercice	0-99999 M
WATT	Puissance	0-999 W
CAL	Nombre actuel de calories brûlées pendant l'exercice	0~ 9999 Kcal
SPM	Vitesse de course : Nombre de coups par minute, indiquant la vitesse de course pendant	0~999
COMPTE	Le nombre de coups de pédale de chaque séance d' entraînement, lorsque l'on commence l'exercice	0~9999
TOC	Nombre total de coups de pédale de toutes les séances d'entraînement	0~99999
APP (*)	MERACH, KINOMAP	APP

Notes : Facultatif - les utilisateurs peuvent choisir d'avoir ou non cette fonction pour le produit.

MODE	En état d'exercice: Sélectionner et régler l'affichage d'une fonction: HEURE ou HEURE/ 500M, DIS ou TOC; En état d'arrêt: En dehors de l'exercice, commuter chaque élément de réglage;
RÉINIT IALISER	A l'état de réglage: Efface les données actuelles à 0 ; A l'état d'arrêt: Efface toutes les données à 0 (sans TOC) ;
UP	Ajuster vers le haut pendant le réglage ; A l'état d'exercice: Sélectionner vers le haut et fixer l'affichage d'une caractéristique; A l'état d'arrêt: Recherchez les données de mouvement ;
DOWN	Ajuster vers le bas pendant le réglage; A l'état d'exercice: Sélectionner vers le bas et fixer l'affichage d'une caractéristique; A l'état d'arrêt: Consultez les données de mouvement ;

1. État d'exercice :

(a) L'affichage change automatiquement en fonction du diagramme suivant toutes les 6 secondes. COMPTE→WATT→ CALORIES→SPM

(b) HAUT: Sélectionner vers le haut et fixer une certaine fonction à afficher sur la fenêtre principale;

(c) BAS: Sélectionner vers le bas et fixer une certaine fonction à afficher sur la fenêtre principale;

(d) MODE: Sélectionner et fixer l'affichage d'une fonction: TEMPS ou TEMPS/500M, DIS ou TOC;

2. l'état d'arrêt :

(a) RÉINITIALISER: Efface toutes les données à 0;

(b) MODE: commute chaque élément de réglage: COMPTAGE->calories ->temps ->distance;

(c) En mode réglage, L'élément de réglage actuel clignote, Appuyer sur la touche HAUT ou BAS pour monter/descendre, Appuyer sur la touche RÉINITIALISER pour effacer 0.

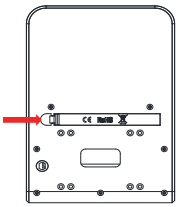
(d) Si un temps, une distance ou des calories sont réglés, à l'état d'exercice, cet élément s'affiche sous forme de compte à rebours. Lorsque le compte à rebours atteint 0, un son "DI DI" retentit.

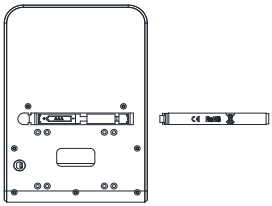
PILE:	TAILLE-AAA *2
Température de fonctionnement:	0~40°C (32°F-104°F)
Température de stockage:	-10~60°C (14°F-168°F)

3.BATTERIE

INSTALLATION DE LA BATTERIE

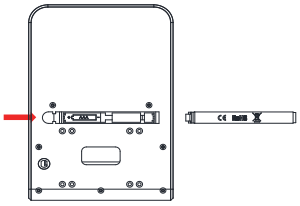
A. Au dos du moniteur, trouvez la position illustrée dans la figure de droite, appuyez sur la boucle du couvercle de la batterie dans le sens de la flèche, et poussez doucement vers l'extérieur pour retirer le couvercle de la batterie.





B. Après avoir retiré le couvercle de la batterie, installez la batterie. Reportez-vous à l'illustration de droite pour connaître la position d'installation de la batterie et suivez les marques dans le compartiment de la batterie pour l'installer correctement.

C. Enclenchez doucement le couvercle de la batterie dans le moniteur, comme indiqué sur la figure de droite, et poussezle vers l'intérieur pour terminer l'installation.



INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION DE L'APPLICATION

Téléchargement et utilisation de MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Available on the App Store

2. Ouvrez l'application MERACH. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Suivez les instructions de l'application pour configurer votre appareil.
4. Mettez à jour l'application vers la dernière version. Dans un avenir proche, nous allons améliorer les fonctionnalités de l'application en ajoutant un mode d'exercice gratuit, des cours et divers modes d'entraînement à l'application. Si vous recevez une notification de mise à jour lors de la connexion, veuillez mettre à jour l'application vers la dernière version.

Download and use of KINOMAP

App Store

Google Play

1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez "Kinomap" dans l'App Store® d'Apple ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'équipement de fitness correspondant.
4. Allumez le Bluetooth et sélectionnez MERACH.
5. Sélectionnez "Treadmill" et trouvez votre “MRK-R15L-XXXX".

ÉCHAUFFEMENT

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

1. Étirement vers le bas

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



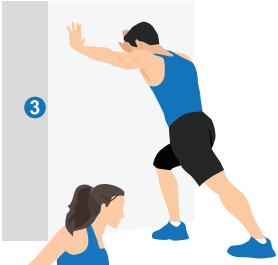
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

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



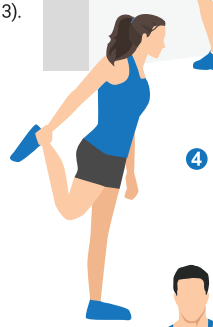
3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

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



4. Étirement des quadriceps

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



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

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



Remarque : cette machine est un équipement d'entraînement pour tout le corps, veuillez suivre les étapes ci-dessus pour vous échauffer.

TROUBLESHOOTING

Si vous êtes un passionné de fitness, il est essentiel de maintenir vos équipements de fitness en bon état pour des performances optimales et une longévité accrue. Voici quelques étapes d'entretien cruciales à suivre :

Gardez l'équipement propre :
Il est crucial de maintenir la propreté en essuyant les surfaces avec un nettoyant doux, en particulier les parties qui sont fréquemment en contact, telles que les poignées, le siège et le rail. Évitez d'utiliser des nettoyants acides ou alcalins, et abstenez-vous d'utiliser de l'eau ou des nettoyants sur l'écran d'affichage numérique. Portez une attention particulière au rail de glissement pour vous assurer qu'il reste propre et fonctionne correctement.

Vérifiez régulièrement les pièces mobiles :
Inspectez régulièrement les pièces mobiles telles que les bras, les roues, les pédales, etc., pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement et sont exemptes de dommages. Si vous remarquez des dysfonctionnements, faites réparer rapidement, et lubrifiez régulièrement les pièces mobiles pour les maintenir en bon état de fonctionnement.

Inspectez les composants électroniques :
Inspectez régulièrement les composants électroniques tels que l'écran d'affichage, les câbles et les capteurs, pour vous assurer qu'ils sont en bon état. Si vous remarquez des dommages ou des dysfonctionnements, contactez l'équipe MERACH.

Vérifiez et serrez les éléments de fixation :
Vérifiez régulièrement les éléments de fixation tels que les vis et les boulons, pour vous assurer qu'ils ne sont pas desserrés, et serrez-les au besoin. L'utilisation régulière de l'équipement peut provoquer des vibrations susceptibles de desserrer les pièces au fil du temps, il est donc recommandé de les resserrer régulièrement pour maintenir votre équipement en bon état.

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

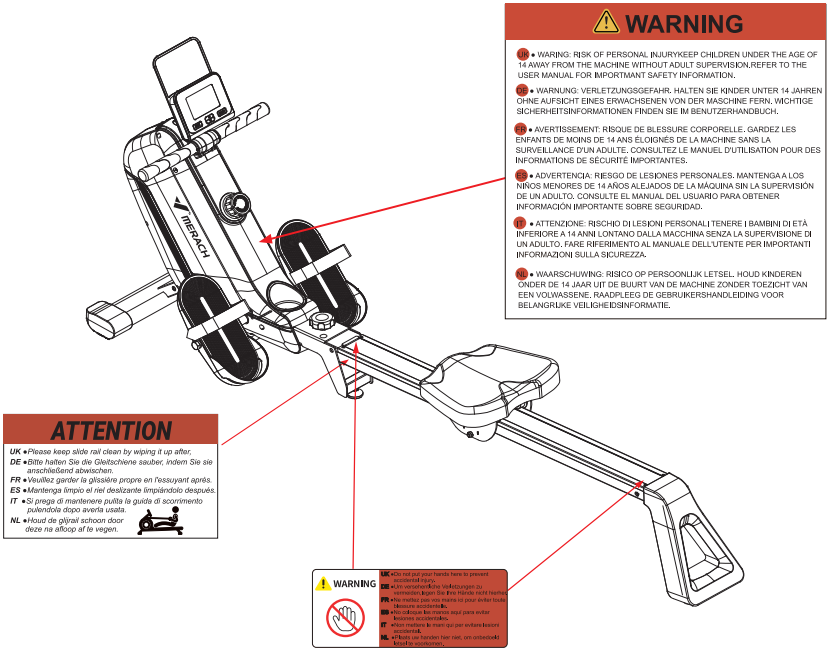
Si vous remarquez une usure de votre machine lors de votre inspection régulière qui pourrait nécessiter un remplacement, veuillez nous contacter à l'adresse **support.eu@merach.com.**

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ET UNE RÉFÉRENCE ULTÉRIEURES.

NE PAS JETER

Ce dessin montre l'emplacement des autocollants de sécurité et d'avertissement importants. Veuillez vous assurer que tout utilisateur de l'appareil se familiarise avec les consignes de sécurité et d'avertissement avant utilisation.



Remarque : les autocollants peuvent ne pas être représentés à leur taille réelle.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	MERACH Rameur à eau
Modèle	MR-R15
Période de garantie par défaut	12 mois
Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politique

Les produits MERACH sont des produits de qualité supérieure en termes de matériaux, de fabrication et de service.
La garantie limitée d'un an de MERACH prend effet à la date d'achat.
MERACH remplacera les produits défectueux en fonction de leur éligibilité. Les remboursements sont disponibles pour les acheteurs de produits originaux dans les 30 premiers jours de l'achat.
Cette garantie s'applique uniquement à l'usage personnel et ne s'applique pas à l'usage commercial, à la location ou à tout autre usage pour lequel le produit n'est pas prévu.
Il n'y a pas d'autres garanties que celles qui sont expressément énoncées avec chaque produit.

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

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

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

MERACH et ses filiales sont uniquement responsables des dommages causés par l'utilisation prévue ou selon les instructions du manuel d'utilisation.
Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des pertes accidentelles ou consécutives, de sorte que la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.
Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui peuvent varier d'un état à l'autre.

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

Garantie supplémentaire de 12 mois:

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

Produits défectueux et retours :

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

Assistance à la clientèle

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

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Boutique TikTok Service Après-Vente Exclusif : **service@merach.com**

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Guarde estas instrucciones de uso en un lugar seguro para futuras consultas.

- Es muy importante que lea detenidamente el manual de instrucciones antes de montar y utilizar el aparato de ejercicio. Sólo con una instalación, mantenimiento y uso adecuados del aparato de ejercicio se puede conseguir un entrenamiento seguro y eficaz, y es imp-ortante asegurarse de que todos los usuarios están familiarizados con todas las advert-encias y precauciones del aparato de ejercicio.
- El usuario debe consultar a un médico sobre su estado físico antes de utilizar el aparato de ejercicio para evitar accidentes de seguridad durante el ejercicio que imposibilitarían el ejercicio normal. Si el usuario está siguiendo un tratamiento para una afección médica, como problemas de corazón, tensión arterial, colesterol, etc., es importante que consulte a un médico antes de hacer ejercicio.
- Preste siempre atención a su estado físico cuando haga ejercicio, ya que unos métodos de entrenamiento incorrectos pueden afectar a su salud. Si tiene los siguientes síntomas de malestar (incluyendo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aliento, halo, mareos y náuseas, etc.), por favor, deje de hacer ejercicio in-mediatamente y pida a un médico que le examine a tiempo y le expida un certificado ant-es de poder seguir haciendo ejercicio.
- Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del aparato de ejercicio, ya que está destinado únicamente a los adultos.
- Coloque el aparato de ejercicio sobre una superficie dura y nivelada con una capa protectora o una alfombra para evitar daños en el suelo y asegúrese de que el perímetro del aparato de ejercicio se encuentra a una distancia mínima de 0,6 metros de cualquier obstáculo.
- Compruebe todos los tornillos y tuercas que deban fijarse antes de utilizar el aparato de ejercicio para asegurarse de que están bien sujetos y de que su uso es seguro.
- El uso seguro del aparato de ejercicio sólo puede garantizarse mediante la reparación y el mantenimiento regulares de las piezas susceptibles de sufrir daños, desgaste y rotura.
- Hay que asegurarse de que el aparato se utiliza de acuerdo con las directrices de las instrucciones de uso. Si se encuentran piezas defectuosas durante el montaje o el — antenimiento, o si se oyen ruidos anormales durante el uso, detenga inmediatamente el funcionamiento y el uso y asegúrese de que se resuelven todos los problemas antes de continuar.
- Preste atención a su vestimenta cuando utilice la máquina de ejercicio y procure llevar ropa modesta. Evite la ropa holgada ya que puede engancharse en algunas partes del aparato, impidiendo su funcionamiento y posiblemente atrapándole en el aparato.

- Para mantener su máquina de remo visualmente atractiva e intacta, es importante limpiarla con regularidad. Elimine inmediatamente el polvo del exterior del aparato. La superficie del riel debe mantenerse limpia para que los rodillos del asiento no se obstruyan con el polvo. La superficie del riel puede limpiarse con un paño húmedo. La superficie del depósito de agua también puede limpiarse, pero asegúrese de leer previamente las instrucciones de uso del producto de limpieza. No utilice productos de limpieza que contengan clorato o amoníaco.
- Las cuerdas, poleas y puntos de conexión son piezas de desgaste y deben revisarse regularmente y sustituirse cuando estén desgastadas para garantizar un uso normal y seguro.
- Si las piezas de la máquina de remo están dañadas, deben sustituirse inmediatamente.

Precauciones

- Pruebas y precauciones antes del uso.
- Rieles de deslizamiento: Antes de sentarse en la máquina de remo, compruebe que la s ruedas del asiento y los raíles de deslizamiento no estén sucios ni tengan residuos. Los objetos pequeños pueden bloquear las ruedas del asiento y los rieles de deslizamientoy dañar sus superficies. Antes de cada uso, compruebe que los rieles de deslizamiento no estén sucios y límpielos con regularidad.
- Tornillos: Los pernos de la estructura deben comprobarse regularmente para asegurarse de que están bien apretados. Deben comprobarse al final del primer mes de uso y cada 12 meses.
- Si va a guardar la máquina de remo en posición vertical, elija un lugar adecuado.
- Elija una superficie plana para evitar que el aparato se tambalee y se desgaste prematuramente.

Advertencias



Consulte a su médico antes de iniciar cualquier ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o con enfermedades preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo.

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-R15 es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto complete de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

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

¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

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

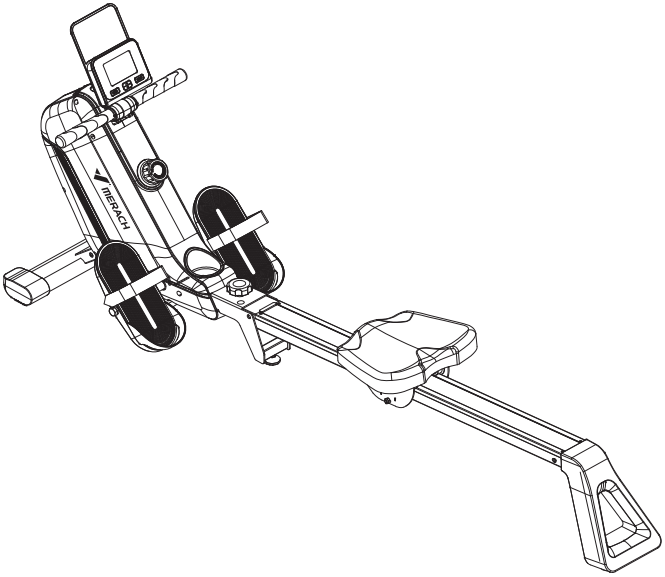
¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

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

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

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

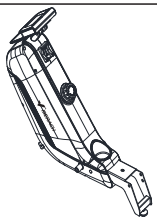
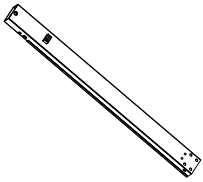
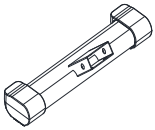
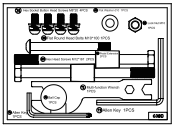
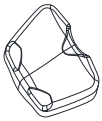
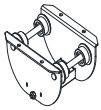
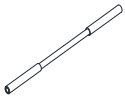
ESPECIFICACIONES



Modelo:	MR-R15
Nombre:	MERACH Máquina de remo magnética
Resistencia:	Resistencias magnéticas (1-16 nivel)
Fuente de alimentación:	Pila AAA x2
Carga máxima:	158kg
Dimensiones del producto:	L1619*W519*H722mm
Peso neto:	19.8kg

LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

Check if all parts and accessories are in the package.

 A1 Marco principal	 A2 Riel de deslizamiento	 A3 Tubo de pie delantero
 A4 Tubo de pie trasero	 A5 Tornillos y accesorios	 A6 Cojín
 A7 Unidad del cojín del asiento	 A8 Eje limitador del pedal	 A9 Pedal izquierdo
 A10 Pedal derecho	 A11 Pomo	 A12 Instrucciones de uso

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Tips | Scan QR code to watch installation video

Paso 1 :

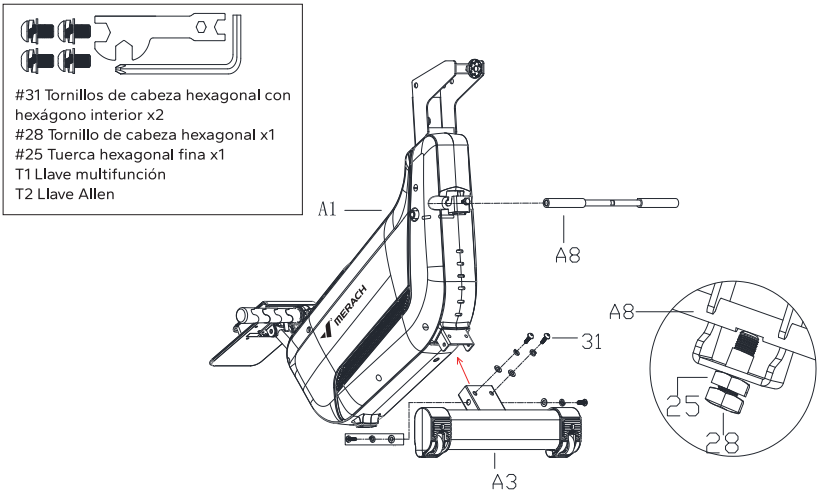
A. Monte el tubo delantero del pie (A3) en el marco principal (A1) utilizando 2 tornillos Allen (31) y la llave Allen (T2).

B. Utilice la llave multifunción (T1) para instalar el eje del pedal (A8) en el marco principal (A1).

NOTA:

- El tornillo hexagonal (28) y la tuerca hexagonal (25) ya están instalados en el marco principal (A1).
- Después de la instalación, compruebe que cada tornillo esté bien apretado.
- Los tornillos hexagonales con hexágono interior (31) contienen las arandelas elásticas y las arandelas.

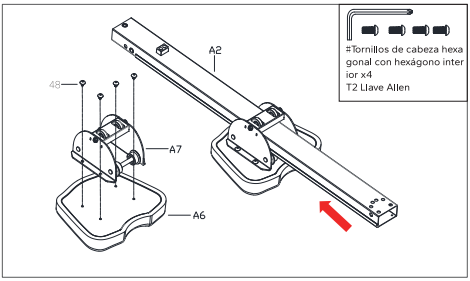
Cuando realice la instalación en el paso 1, ajuste el ángulo del monitor para evitar rayarlo.



Paso 2:

A. Retire primero los 4 tornillos de cabeza hexagonal (48) del acolchado (A6).
B. Utilice la llave Allen (T2) para conectar la unidad del cojín del asiento (A7) al acolchado (A6).
C. Después de apretar el tornillo, instale el acolchado (A6) en la guía de deslizamiento (A2).

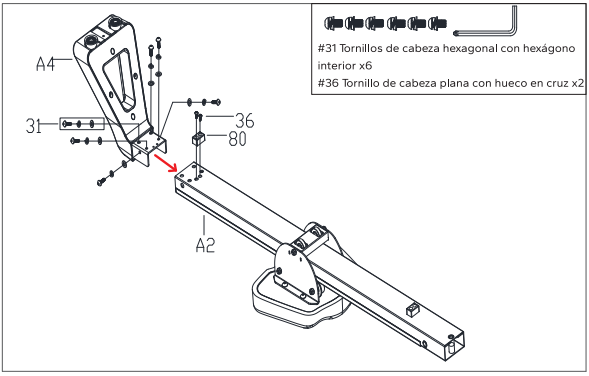
Nota: Los tornillos de cabeza hexagonal con hexágono interior (48) están preinstalados en el acolchado (A6).



Paso 3:

A. Retire el bloque limitador (80) y los 6 tornillos hexagonales con hexágono interior (31) preinstalados del tubo del pie trasero(A4)utilizando la llave Allen (T2).
B. Utilice la llave Allen (T2) y los 6 tornillos hexagonales con hexágono interior (31) para instalar el tubo de pie trasero (A4) con el riel de deslizamiento (A2) en la dirección de la flecha.
C. Utilice la llave Allen (T2) y 2 tornillos de cabeza cilíndrica en cruz (36) para conectar el bloque limitador (80) al riel de deslizamiento (A2).

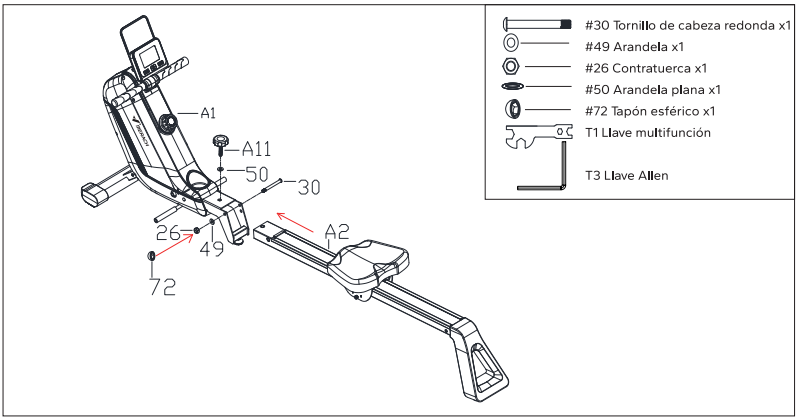
NOTA: Los 6 tornillos hexagonales con hexágono interior (31) preinstalados contienen las arandelas elásticasy las arandelas.



Paso 4: :

A. Fije el riel de deslizamiento (A2) al marco principal (A1) en la dirección de la flecha como se muestra en la ilustración y fíjelo con 1 tornillo de cabeza redonda (30), 1 arandela (49) y 1 contratuerca (26).
B. Utilice 1 pomo (A11) y 1 arandela (50) para atravesar el marco principal (A1) hasta el riel de deslizamiento (A2) y reforzar la fijación.
C. Por último, coloque la tapa esférica (72) en la contratuerca (26).

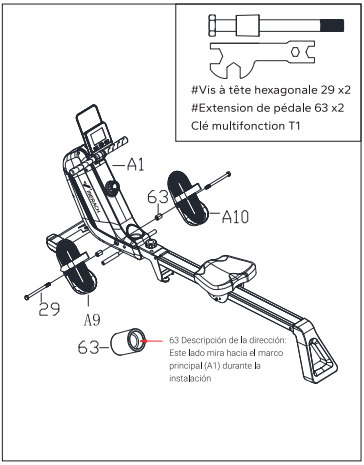
NOTA: Se recomienda apretar el tornillo plano de cabeza redonda (30) y la contratuerca (26) utilizando la llave multifunción (T1) y la llave Allen (T3).



Paso 5:

A. Utilice 2 tornillos hexagonales (29) que pasan a través de los pedales (A9) (A10) y luego a través de 2 extensiones de pedal (63) para unirlos al marco principal (A1).
B. Apriételos con la llave multifunción (T1).

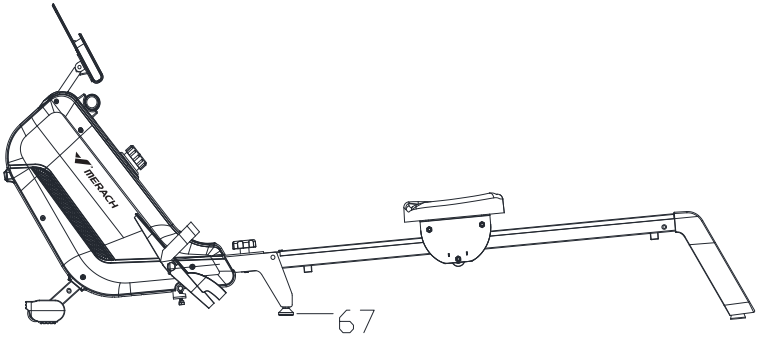
NOTA:
Preste atención a la dirección de la extensión de los pedales (63) (el círculo grande apunta al marco principal (A1) y el círculo pequeño apunta a los pedales (A9) (A10)).

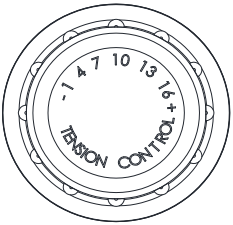


INSTRUCCIONES DE AJUSTE

Instrucciones para ajustar el reposapiés

- Ajuste el reposapiés (67) a 3-5 mm del suelo durante el uso.
- Si observa que el cabezal de la máquina está inclinado después del uso, ajuste el reposapiés (67) a 5-10 mm del suelo.





Instrucciones para ajustar la resistencia magnética

El usuario puede ajustar la resistencia magnética en función de sus necesidades de entrenamiento.
Este aparato ofrece 16 opciones de ajuste (de 1 a 16).

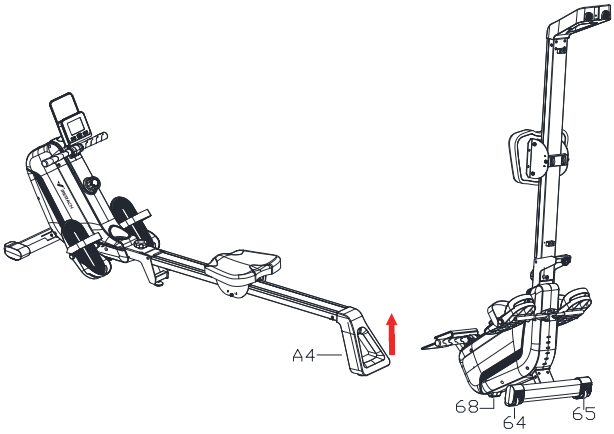
Instrucciones de almacenamiento

Método 1:

Sujete el tubo del pie trasero (A4) con ambas manos y levante la máquina en la dirección de la flecha hasta que la unidad de la rueda de transporte (64) (65) y el reposapiés (68) toquen el suelo al mismo tiempo.

NOTA:

*Coloque la máquina contra una pared o frente a una superficie sólida si va a colocarla verticalmente.
*Asegúrese de colocar la máquina en un lugar seguro para que los niños no puedan golpearse.
*Si levanta el riel de deslizamiento, el cojín del asiento puede deslizarse hacia abajo.

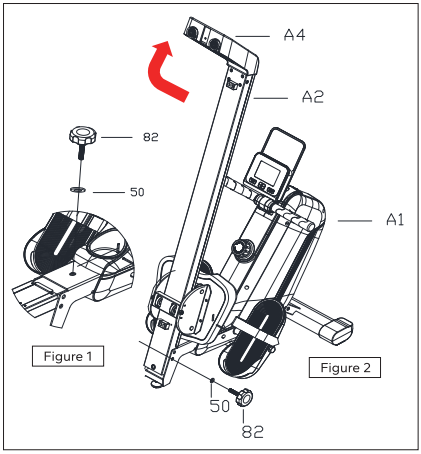


Método 2:

A. Retire primero el pomo (82) y la arandela (50) de la figura 1 y guárdelos en un lugar seguro para su uso posterior.
B. Levante el tubo del pie trasero (A4) hacia arriba según la flecha roja de la figura 2, luego inserte el pomo (82) y la arandela (50) a través del marco principal (A1) y gírelos sobre el riel de deslizamiento (A2).

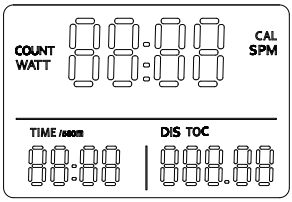
NOTA:

*Por favor, tenga cuidado de no hacerse daño en los dedos.
*Si levanta el riel de deslizamiento, el cojín del asiento puede deslizarse hacia abajo.



INSTRUCCIONES DEL MONITOR

Descripción de la ventana de visualización



TIME	Tiempo actual de entrenamiento	0min:00s~ 99min:59s
TIME/500m	Tiempo por 500 metros: Estimación en tiempo real del tiempo/500m a la velocidad actual	0min:00s~ 99min:59s
DIS	Distancia actual de entrenamiento	0-99999 M
WATT	Potencia	0-999 W
CAL	Consumo actual de calorías durante el entrenamiento	0~ 9999 Kcal
SPM	Pulsaciones por minuto: Número de pulsaciones por minuto, el número de pulsaciones durante	0~999
COMPTE	El número de pulsaciones por entrenamiento al empezar a hacer ejercicio	0~9999
TOC	El número total de pulsaciones para todas las sesiones de entrenamiento	0~99999
APP (*)	MERACH, KINOMAP	APP

Notas: Opcional - el usuario puede elegir si desea esta función para su producto.

MOD	En modo entrenamiento : Seleccione y ajuste una función de visualización: TIME o TIME/500M, DIS o TOC; En modo parada: Si no está haciendo ejercicio, cambie a cada opción de ajuste;
RESET	En el estado de ajuste: Borra los datos actuales a 0 En estado de parada: Borra todos los datos a 0 (sin TOC) ;
UP	Ajusta hacia arriba al ajustar En estado de entrenamiento: Selecciona hacia arriba y ajusta una visualización de características En estado de parada: Consulte los datos del movimiento;
DOWN	Ajusta hacia abajo al ajustar; . En el estado de entrenamiento: Seleccione hacia abajo y ajuste la visualización de una característica En estado de parada: Mire los datos de movimiento;

1. En el estado de entrenamiento

(a)La visualización cambia automáticamente cada 6 segundos según el gráfico siguiente. RECUENTO→ VATIOS→CALORÍAS→SPM.

(b)Arriba: Seleccione arriba y configure una función específica para que se muestre en la ventana principal

(c) Abajo: Seleccione abajo y configure una función específica para que se muestre en la ventana principal; .

(d) MODO: Seleccione y fije una función de visualización: TIME o TIME/500M, DIS o TOC;

2. Estado de parada:

(a) RESET: Borra todos los datos a 0;

(b) MODO: Cambia las opciones de ajuste individuales: RECUENTO->Calorías ->Tiempo ->Distancia;

(c)En el estado de ajuste, el ajuste actual parpadea, pulse el botón ARRIBA o ABAJO para subir/bajar, pulse el botón RESET para borrar 0.

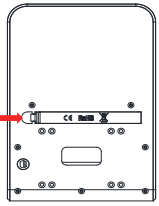
(d)Si ha establecido un tiempo, distancia o consumo de calorías, este elemento se mostrará como una cuenta atrás en el estado de entrenamiento. Cuando la cuenta atrás llegue a 0, oirá la indicación "DI DI".

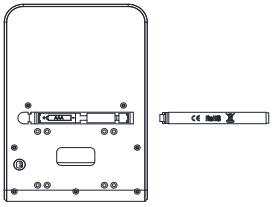
3.PILA

PILE:	TAMAÑO-AAA *2
Temperatura de funcionamiento	0~40°C (32°F-104°F)
Temperatura de almacenamiento:	-10~60°C (14°F-168°F)

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

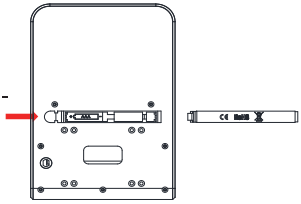
A. En la parte posterior del monitor, localice la posición mostrada en la figura de la derecha, presione hacia abajo la hebilla de la tapa de pilas en la dirección de la flecha y empújela suavemente hacia fuera para retirar la tapa de la pila.





B. Después de retirar la tapa de pilas, inserte la pila. Consulte la posición de instalación de la pila en la ilustración de la derecha y siga las marcas del compartimento de la pila para instalarla correctamente.

C. Encaje con cuidado la tapa de las pilas en el monitor como se muestra en la ilustración de la derecha y empújela hacia dentro para completar la instalación.



INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DE LA APLICACIÓN

Descarga y uso de MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Available on the App Store

2. Abre la aplicación MERACH. Inicia sesión o Regístrate.
3. Sigue las instrucciones dentro de la aplicación para configurar tu dispositivo.
4. Actualiza la aplicación a la última versión.En un futuro cercano, actualizaremos la función de la aplicación, agregando un modo de ejercicios gratuitos, cursos y varios modos de entrenamiento a la aplicación. Si recibes una notificación de actualización al conectar, por favor, actualiza la aplicación a la última versión.

Descarga y uso de KINOMAP

App Store

Google Play

1.Para descargar la aplicación Kinomap, escanea el código QR o busca "Kinomap" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.
2. Abre la aplicación Kinomap. Inicia sesión o regístrate.
3. Selecciona el equipo de fitness correspondiente.
4. Enciende el Bluetooth y elige MERACH.
5. Selecciona "Cinta de correr" y encuentra tu “MRK-R15L-XXXX".

CALENTAMIENTO

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

1. Estiramiento hacia abajo

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

2. Estiramiento de los tendones sentado

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

3. Estiramiento del tendón de Aquiles

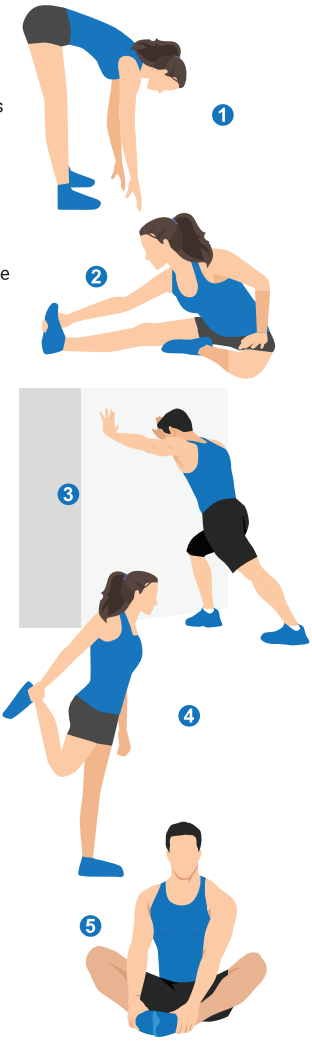
Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).

4. Estiramiento de cuádriceps

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

5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

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



Nota: Esta maquina est disefada para el entrenamiento de todo el cuerpo. por favor, siga los pasos anteriores para calentar.

MANTENIMIENTO

Guía de Mantenimiento

Si eres un entusiasta del fitness, es esencial mantener tus equipos de fitness en buen estado para un rendimiento óptimo y una mayor durabilidad. Aquí tienes algunos pasos de mantenimiento importantes que debes seguir:

Mantén limpio el equipo:
Es crucial mantener la limpieza limpiando las superficies con un limpiador suave, especialmente las partes que entran en contacto con frecuencia, como las asas, el asiento y la barra. Evita el uso de limpiadores ácidos o alcalinos y abstente de usar agua o limpiadores en la pantalla digital. Presta especial atención a la barra deslizante para asegurarte de que esté limpia y funcione sin problemas.

Comprueba regularmente las piezas móviles:
Inspecciona regularmente las piezas móviles, como los brazos, las ruedas, los pedales, etc., para asegurarte de que funcionen sin problemas y estén libres de daños. Si notas algún mal funcionamiento, repáralo lo antes posible y lubrica regularmente las piezas móviles para mantenerlas en buen estado de funcionamiento.

Inspecciona los componentes electrónicos:
Comprueba regularmente los componentes electrónicos, como la pantalla, los cables y los sensores, para asegurarte de que estén en buen estado. Si observas algún daño o mal funcionamiento, contacta al equipo de MERACH.

Comprueba y aprieta el hardware:
Revisa regularmente el hardware, como tornillos y pernos, para asegurarte de que estén bien ajustados. El uso regular del equipo puede causar vibraciones que aflojen las piezas con el tiempo, por lo que apretarlas regularmente mantendrá tu equipo en óptimas condiciones.

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

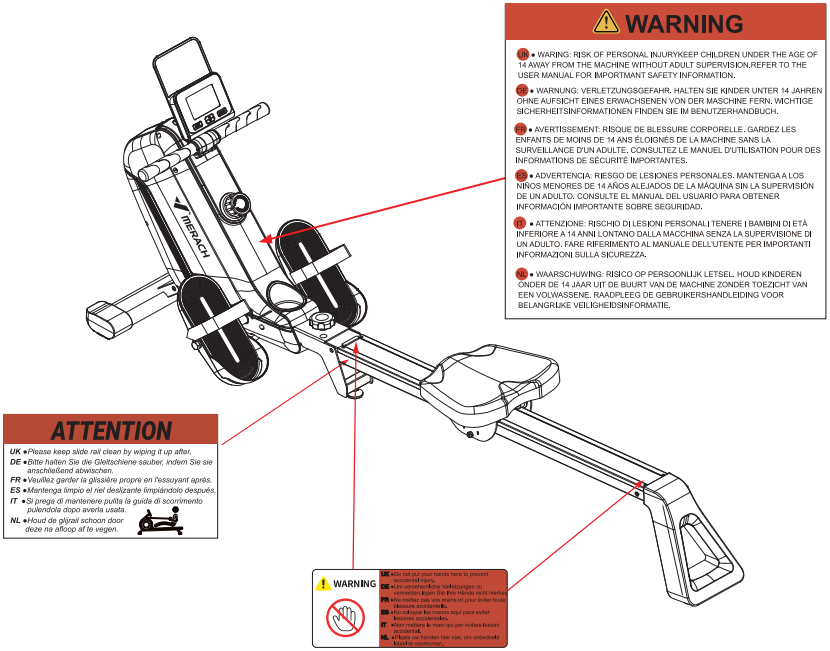
Si nota desgaste en su máquina durante su inspección regular que pudiera requerir reemplazo, por favor contáctenos en **support.eu@merach.com.**

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTUROS USOS Y REFERENCIAS.

NO LAS DESCARTE

Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de seguridad y advertencia importantes. Asegúrese de que todos los usuarios de la unidad se familiaricen con las pautas de seguridad y advertencia antes de usarla.



Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.

INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	MERACH Máquina de remo de agua
Modelo	MR-R15
Período de garantía estándar	12 meses
Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra.	
Fecha de compra	
Número de serie	

Condiciones y directrices

Los productos MERACH destacan por la calidad de los materiales, la fabricación y el servicio.
La garantía limitada de 1 año de MERACH es válida desde la fecha de compra.
MERACH sustituirá los productos defectuosos en función de su elegibilidad. Las devoluciones están disponibles para los compradores iniciales de nuestros productos dentro de los primeros 30 días de la compra.
Esta garantía cubre únicamente el uso personal y no se aplica al uso comercial, de alquiler o cualquier otro uso para el que el producto no esté destinado.
No hay más garantías que las que se dan expresamente con cada producto.

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

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

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

MERACH y sus filiales sólo son responsables de los daños causados por el uso previsto o de acuerdo con las instrucciones del manual del propietario.
Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes, por lo que es posible que la exención de responsabilidad anterior no se aplique en su caso.
Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

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

Garantía adicional de 12 meses:

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

Productos defectuosos y devoluciones:

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

Servicio de atención al cliente

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

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

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

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- È molto importante leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura di allenamento. Solo con un'installazione, una manutenzione e un utilizzo corretti dell'attrezzatura di allenamento è possibile ottenere un allenamento sicuro ed efficace; è importante assicurarsi che tutti gli utenti conoscano tutte le avvertenze e le precauzioni dell'attrezzatura di allenamento.

- Prima di utilizzare l'attrezzatura di allenamento, l'utente deve consultare un medico sulle proprie condizioni fisiche per evitare che si verifichino incidenti di sicurezza durante il processo di allenamento e che l'allenamento non possa essere svolto normalmente. Se l'utente è in trattamento per una condizione medica come cuore, pressione sanguigna, colesterolo, ecc. è importante consultare un medico prima dell'allenamento.
- Prestare sempre attenzione alle condizioni del proprio corpo quando ci si allena, perché metodi di allenamento scorretti possono compromettere la salute dell'utente. Se si presentano i seguenti sintomi di disagio(tra cui: mal di testa, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, effetto alone, vertigini, nausea, ecc.), si consiglia di interrompere immediatamente l'alle-namento e di sottoporsi tempestivamente a una visita medica e alla relativa conferma, nonché di ottenere l'autorizzazione del medico prima di poter continuare l'allenamento.

- Tenere lontani i bambini e gli animali domestici dall'attrezzatura di allenamento, che è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti.

- Collocare l'attrezzatura di allenamento su una superficie dura e piana, con uno strato protettivo sul pavimento o sulla moquette per evitare danni al terreno, e assicurarsi che il perimetro dell'attrezzatura di allenamento sia distante almeno 1,6 piedi/0,6 m da ogni ostacolo.

- Prima di utilizzare l'attrezzatura di allenamento, controllare tutti i bulloni e i dadi che devono essere bloccati per assicurarsi che siano bloccati e sicuri da usare.

- L'uso sicuro del dispositivo di allenamento può essere garantito solo da una regolare riparazione e manutenzione delle parti suscettibili di danni, usura e rottura.

- È necessario assicurarsi che il dispositivo venga utilizzato in conformità alle linee guida contenute nel manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o la manutenzione si riscontrano parti difettose o si avvertono rumori anomali durante l'uso, interrompere immediatamente il funzionamento e l'uso e assicurarsi che tutti i problemi siano risolti prima di procedere. Assicurarsi che tutti i problemi siano risolti prima di continuare.

- Quando si utilizza l'apparecchiatura di allenamento, prestare attenzione all'abbigliamento, cercando di indossare abiti semplici. Evitare di indossare abiti larghi perché potrebbero impigliarsi nei punti dell'apparecchiatura, impedendo il funzionamento ed eventualmente intrappolando l'utente sull'apparecchiatura.

- Questo dispositivo di allenamento non è destinato all'uso medico.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, farlo in modo sicuro e, se necessario, utilizzando metodi di movimentazione adeguati o con l'assistenza di altre persone. o con l'assistenza di un'altra persona.
- Quando si colloca il dispositivo di allenamento in posizione verticale, posizionarlo sempre contro una parete o davanti a una superficie fissa, e collocarlo sempre in una posizione sicura lontano dai bambini per evitare lesioni.
- Non permettere a due o più persone di utilizzare l'attrezzo contemporaneamente. Il vogatore è un dispositivo per l'allenamento della velocità.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico e ha una capacità di carico massima di 350 libbre/158 kg.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano state fornite loro supervisioni o istruzioni sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i rischi connessi.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini privi di supervisione.
- Per mantenere la bellezza e l'integrità del vogatore, è essenziale pulire costantemente l'attrezzatura. La superficie dei cingoli deve essere mantenuta pulita per evitare che la polvere intasi i rulli del sedile. Le superfici dei cingoli possono essere pulite con un panno umido. Anche la superficie del serbatoio dell'acqua può essere pulita, ma assicurarsi di leggere le istruzioni del detergente prima di procedere. Non utilizzare detergenti contenenti clorati o ammoniaca.
- Le funi, le pulegge e i punti di collegamento sono parti soggette a usura e devono essere ispezionate regolarmente e sostituite quando sono usurate per garantire un uso normale e sicuro.
- Se le parti del vogatore sono danneggiate, devono essere sostituite immediatamente.

Precauzioni

- Test e precauzioni prima dell'uso.
- Scivoli: Prima di sedersi sul vogatore, ispezionare le ruote del sedile e gli scivoli per verificare la presenza di sporco e detriti. Piccoli oggetti possono ostruire le ruote del sedile e le guide di scorrimento e danneggiarne le superfici. Le guide di scorrimento devono essere ispezionate prima di ogni utilizzo e pulite regolarmente.
- Bulloni: I bulloni del telaio devono essere controllati regolarmente per verificarne la tenuta. Devono essere controlalri al termine del primo mese di utlizzo e poi ogni 12 mesi.
- Quando si ripone il vogatore in verticale, scegliere una posizione adatta.
- Scegliere una superficie piana su cui utilizzare il vogatore per evitare oscillazioni e usura prematura.

Avvertenze

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi attività fisica. Per le persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti, è particolarmente importante. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo.

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-R15 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.



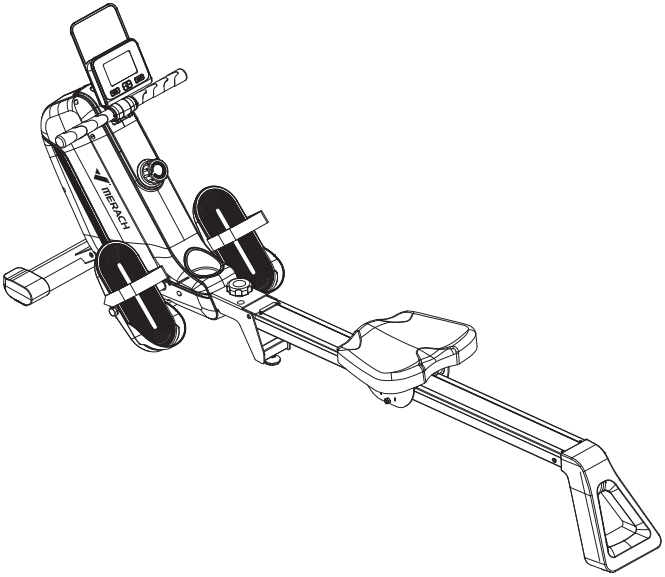
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

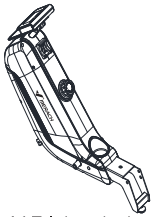
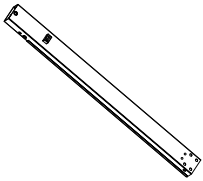
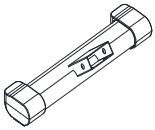
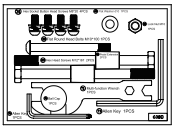
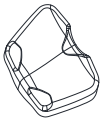
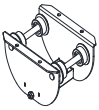
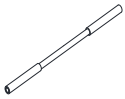
SPECIFICHE



Modello	MR-R15
Nome:	MERACH Vogatore magnetico
Resistenza:	Resistenze magnetiche (1-16 livello)
Alimentazione:	Batteria AAA x2
Carico massimo:	158kg
Dimensioni del prodotto:	L1619*W519*H722mm
Peso netto:	19.8 kg

ELENCO PARTI E ACCESSORI

Check if all parts and accessories are in the package.

 A1 Telaio principale	 A2 Guida di scorrimento	 A3 Tubo del piede anteriore
 A4 Tubo del piede posteriore	 A5 Viti e kit	 A6 Cuscino
 A7 Gruppo cuscino sedile	 A8 Albero limite del pedale	 A9 Pedale sinistro
 A10 Pedale destro	 A11 Manopola verticale	 A12 Manuale d'uso

GUIDA ALLE ISTRUZIONI

Tips | Scan QR code to watch installation video

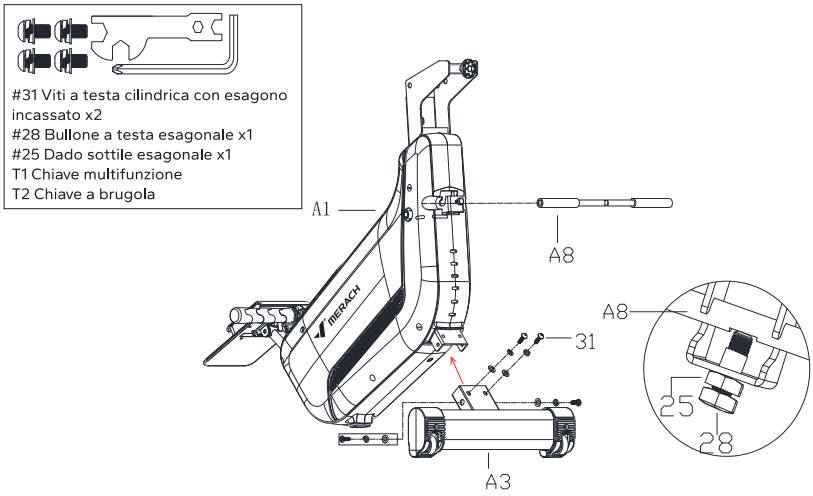
Fase 1 :

A. Installare il tubo del piede anteriore (A3) sul telaio principale (A1) con 2 viti a testa cili ndrica con esagono incassato (31) e la chiave a brugola (T2).

B. Utilizzare la chiave multifunzione (T1) per installare l'albero del pedale (A8) sul telaio principale (A1).

NOTA:

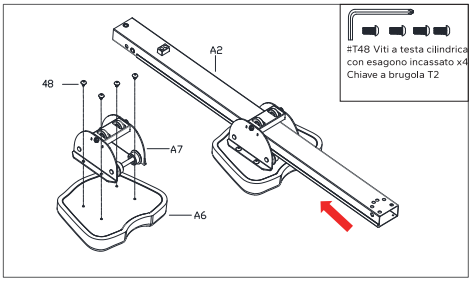
- Ell bullone a testa esagonale (28) e il dado sottile esagonale (25) sono preinstallati sul telaio princ ipale (A1).
- Dopo l'installazione, verificare che ogni bullone sia serrato.
- Le viti a testa cilindrica con esagono incassato (31) comprendono rondelle a molla e rondelle piatte.
- Durante l'installazione al punto 1, regolare l'angolazione del monitor per evitare di graffiarlo.



Fase 2 :

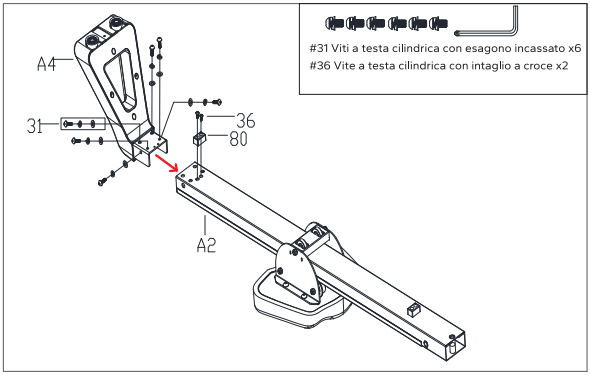
A.Rimuovere le 4 viti a testa di bottone con esagono incassato (89) dal cuscino (A6).
B. Utilizzare la chiave a brugola (T2) per fissare il gruppo cuscino del sedile (A7) al cuscino (A6).
C. Dopo aver serrato il bullone, installare il cuscino (A6) sulla guida di scorrimento (A2).

Nota: le viti a testa cilindrica con esagono incassato (48) sono preinstallate sul cuscino (A6).



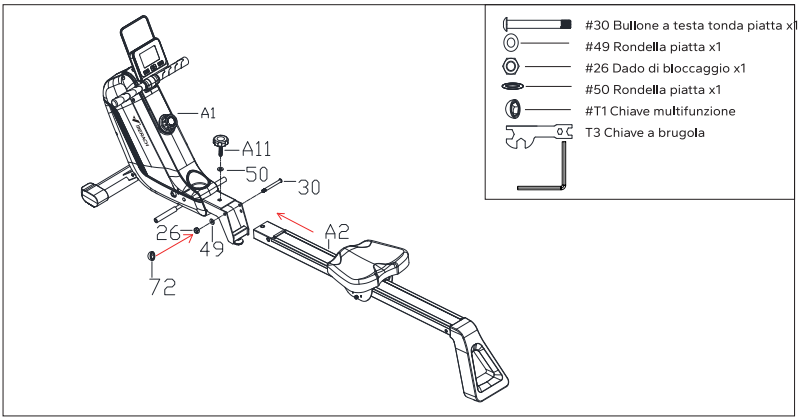
Fase 3 :

A. Rimuovere il blocco di finecorsa (80) e le 6 viti a testa di bottone con esagono incassato preinstallate (31) dal tubo del piede posteriore (A4) con la chiave a brugola (T2).
B. Utilizzare la chiave a brugola (T2) e le 6 viti a testa cilindrica con esagono incassato (31) per
installare il tubo del piede posteriore (A4) con la guida di scorrimento (A2) nella direzione della freccia.
C. Utilizzare la chiave a brugola (T2) e le 2 viti a testa cilindrica con intaglio a croce (36) per fissare il blocco di finecorsa (80) alla guida di scorrimento (A2).
NOTA: Le 6 viti a testa cilindrica con esagono incassato preinstallate (31) comprendono le rondelle a molla e le rondelle piatte.



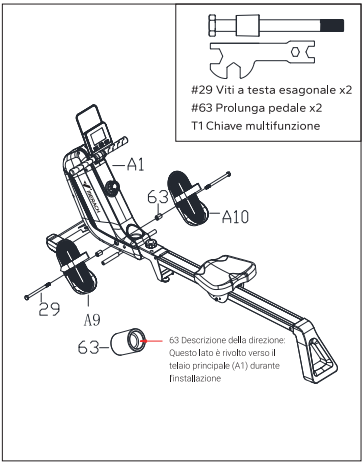
Fase 4 :

A. Come mostrato in Figura, installare la guida di scorrimento (A2) sul telaio principale (A1) in direzione della freccia e fissarla con 1 bullone a testa tonda piatta (30), 1 rondella piatta (49) e 1 dado di bloccaggio (26).
B. Utilizzare il pomello verticale (A11) e la rondella piatta (50) da 1PC per passare attraverso il telaio principale (A1) e la guida di scorrimento (A2) per rafforzare il fissaggio.
C. Infine, inserire il tappo a sfera (72) sul dado di bloccaggio (26).
NOTA: Si consiglia di serrare il bullone a testa tonda piatta (30) e il dado di bloccaggio (26) con la chiave multifunzione (T1) e la chiave a brugola (T3).



Fase 5 :

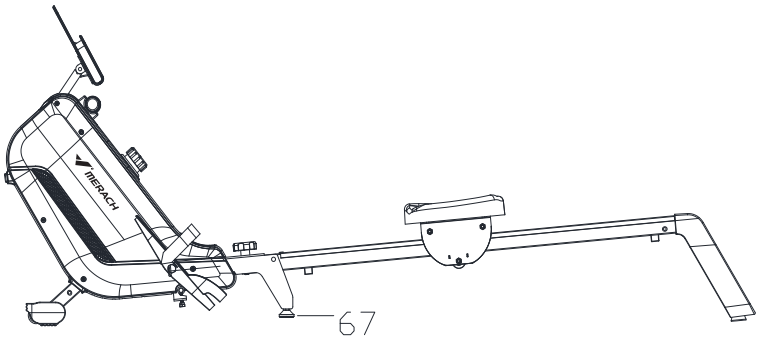
A. Utilizzare i bulloni esagonali 2PCS (29) per passare attraverso i pedali (A9) (A10) e poi attraverso le prolunghe 2PCS (63) per collegarle al telaio principale (A1).
B. Utilizzare la chiave multifunzione (T1) per stringere.
NOTA: Rendersi conto della direzione della prolunga del pedale (63) (il cerchio grande rivolto verso il telaio principale (A1) e il cerchio piccolo verso i pedali (A9) (A10)).

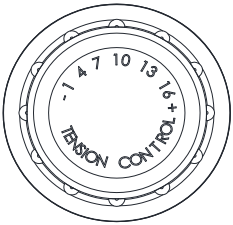


GUIDA AL FUNZIONAMENTO DEL PRODOTTO

Istruzioni per la regolazione della pedana

- Durante l'uso, regolare il cuscinetto del piede (67) a 3-5 mm dal suolo.
- Se si nota che la testa della macchina è inclinata dopo l'uso, regolare il cuscinetto del piede (67) a 5-10 mm dal suolo.





Istruzioni per la regolazione della resistenza magnetica

L'utente può regolare la resistenza magnetica in base alle proprie esigenze di esercizio. Questa apparecchiatura offre 16 livelli di regolazione (da 1 a 16).

Istruzioni per la custodia

Metodo 1:

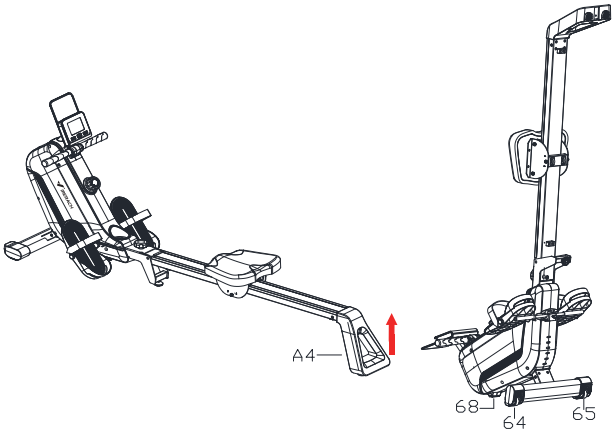
Afferrare il tubo posteriore del piede (A4) con entrambe le mani e sollevare la macchina in direzione della freccia finché il gruppo della ruota di trasporto (64) (65) e il cuscinetto del piede (68) non toccano contemporaneamente il suolo.

NOTA:

*Assicurarsi di posizionare l'apparecchiatura contro una parete o davanti a una superficie fissa quando viene posizionata verticalmente.

*Assicurarsi di posizionarlo in un luogo sicuro e lontano dai bambini per evitare che vengano colpiti.

*Quando si solleva la guida di scorrimento, il cuscino del sedile potrebbe scivolare verso il basso.



Metodo 2:

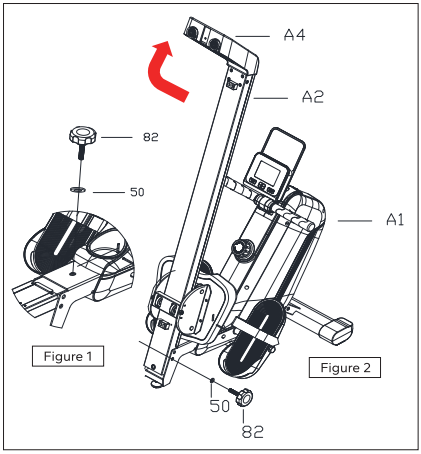
A. Rimuovere innanzitutto il pomello (82) e la rondella piatta (50) della Figura 1 e conservarli per un uso successivo.

B. Sollevare il tubo posteriore dei piedi (A4) verso l'alto fino allo stato indicato nella Figura 2, secondo la freccia rossa, quindi far passare il pomello (82) e la rondella piatta (50) attraverso il telaio principale (A1) e ruotarli sulla guida di scorrimento (A2).

NOTA:

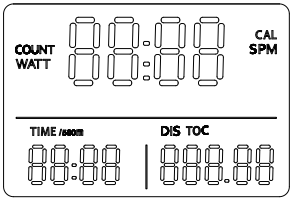
*Operare con cautela, evitando di ferirsi le dita.

*Quando si solleva la guida di scorrimento, il cuscino del sedile potrebbe scivolare verso il basso.



ISTRUZIONI DEL MONITOR

Descrizione della finestra dello strumento



TEMPO	Tempo corrente per l'esercizio	0min:00s~ 99min:59s
TIEM/500m	Tempo per 500 metri: Stima in tempo reale del tempo/500m alla velocità di corsa corrente	0min:00s~ 99min:59s
DIS	Distanza attuale per l'esercizio	0-99999 M
WATT	Potenza	0-999 W
CAL	Calorie correnti bruciate durante l'esercizio	0~ 9999 Kcal
SPM	Velocità della corsa: numero di corse al minuto, che indica la velocità della corsa durante	0~999
COMPTE	Le bracciate di ogni allenamento, quando si fissa l'esercizio	0~9999
TOC	Il totale delle bracciate di tutti gli allenamenti	0~99999
APP (*)	MERACH, KINOMAP	APP

Note: Opzionale - gli utenti possono scegliere se disporre di questa funzione per il prodotto.

MODALITÀ	Nello stato di esercizio: selezionare e fissare una caratteristica del display: TEMPO o TEMPO/500M, DIS o TOC Nello stato di arresto: Durante l'assenza di esercizio, commutare ogni voce di impostazioneEn modo parada: Si no está haciendo ejercicio, cambie a cada opción de ajuste;
RESET	Nello stato impostato: Cancella i dati correnti a 0; In stato di stop: Cancella tutti i dati a 0 (senza TOC);
UP	Regola verso l'alto durante l'impostazione Selezionare verso l'alto e fissare la visualizzazione di una caratteristica In stato di arresto: Cercare i dati di movimento;
DOWN	Nello stato impostato: regolare verso il basso durante l'impostazione; Nello stato di esercizio: Selezionare il basso e fissare la visualizzazione di una caratteristica In stato di arresto: Guardare verso il basso i dati di movimento;

1. Stato di esercizio:

(a)Il display cambia automaticamente in base al diagramma successivo ogni 6 secondi. CONTEGGIO→WATT→CALORIE→SPM

(b)SU: selezionare verso l'alto e fissare una determinata funzione da visualizzare nella finestra principale.

(c) GIÙ: Selezionare verso il basso e fissare una determinata funzione da visualizzare nella finestra principale..

(d) MODALITÀ: selezionare e fissare la visualizzazione di una funzione: TIME o TIME/ 500M, DIS o TOC

2. Stato di arresto:

(a) RESET: Cancella tutti i dati a 0;

(b) MODALITÀ: commuta ogni voce di impostazione: CONTATORE->calorie->tempo->distanza;

(c)Nello stato impostato, la voce di impostazione corrente lampeggia, premere i tasti SU o GIÙ per salire/scendere, premere il tasto RESET per azzerare i dati.

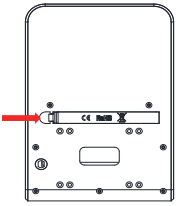
(d)Se è stato impostato un tempo, una distanza o delle calorie, allo stato di esercizio questa voce viene visualizzata come un conto alla rovescia. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo 0, viene emesso il segnale acustico "DI DI".

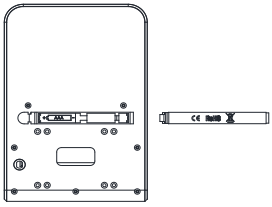
3. BATTERIA

BATTERIA :	SIZE-AAA *2
Temperatura di funzionamento	0~40°C (32°F-104°F)
Temperatura di stoccaggio:	-10~60°C (14°F-168°F)

INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA

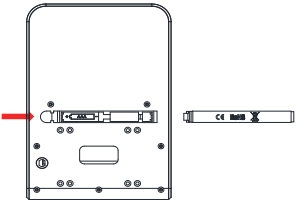
A. Sul retro del monitor, individuare la posizione mostrata nella figura a destra, premere la fibbia del coperchio della batteria in direzione della freccia e spingere delicatamente verso l'esterno per rimuovere il coperchio della batteria.





B. Dopo aver rimosso il coperchio della batteria, installare la batteria. Fare riferimento alla figura di destra per la posizione di installazione della batteria e seguire i segni nel vano batteria per installarla correttamente.

C, Inserire delicatamente il coperchio della batteria nel monitor come mostrato nella figura a destra e spingerlo verso l'interno per completare l'installazione.



ISTRUZIONI PER LA CONFIGURAZIONE DELL'APP

Download e utilizzo di MERACH

1.Per scaricare l'app MERACH, scannerizza il codice QR o cerca "MERACH" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Available on the App Store

2. Aprire l'applicazione MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Seguite le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.
4.Aggiorna l'app all'ultima versione disponibile.In futuro prossimo, aggiorneremo la funzionalità dell'app, aggiungendo la modalità di esercizio gratuita, corsi e vari modi di allenamento all'app. Se ricevi una notifica di aggiornamento durante la connessione, ti preghiamo di aggiornare l'app all'ultima versione disponibile.

Scarica l'utilizzo di KINOMAP

App Store

Google Play

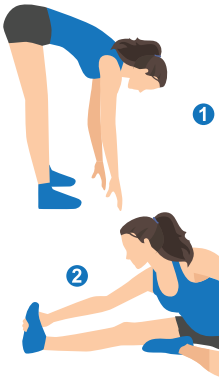
1. Per scaricare l'app Kinomap, scannerizza il codice QR o cerca ""Kinomap"" sull'Apple App Store® o Google Play Store.
2. Apri l'app Kinomap. Accedi o Registrati.
3. Seleziona l'attrezzatura fitness corrispondente.
4. Attiva il Bluetooth e scegli MERACH.
5. Seleziona "Tapis roulant" e trova il tuo "MRK-R15L-XXXX".

RISCALDAMENTO

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

1. Allungamento verso il basso

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

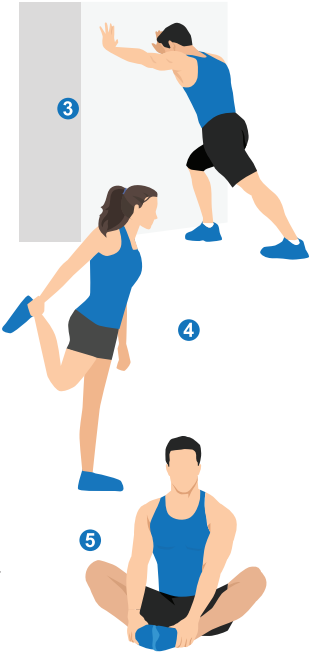


2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

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

3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

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



4. Allungamento dei quadricipiti

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

5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

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

Nota: questa macchina un'attrezzatura per l'allenamento di tutto il corpo. quindi segui i passaggi sopra descritti per riscaldarti.

MANUTENZIONE

Guida alla Manutenzione

Se sei un appassionato di fitness, è essenziale mantenere in buone condizioni i tuoi attrezzi fitness per ottenere prestazioni ottimali e una maggiore durata nel tempo. Ecco alcuni passi cruciali da seguire per la manutenzione:

Mantieni Pulito l'Attrezzo:
È essenziale mantenere la pulizia pulendo le superfici con un detergente delicato, specialmente le parti che vengono frequentemente toccate, come le impugnature, il sedile e la guida. Evita di utilizzare detergenti acidi o alcalini e non utilizzare acqua o detergenti sullo schermo digitale. Presta particolare attenzione alla guida scorrevole assicurandoti che rimanga pulita e scorra agevolmente.

Controlla Regolarmente le Parti Mobili:
Controlla regolarmente le parti mobili come bracci, ruote, pedali, ecc., per assicurarti che funzionino senza intoppi e siano privi di danni. Se noti malfunzionamenti, fai riparare l'attrezzo il prima possibile e lubrifica regolarmente le parti mobili per mantenerle scorrevoli.

Ispeziona i Componenti Elettronici:
Controlla regolarmente i componenti elettronici, come lo schermo, i cavi e i sensori, per assicurarti che siano in buone condizioni. Se noti danni o malfunzionamenti, contatta il team di MERACH.

Controlla e Serra l'Hardware:
Controlla regolarmente l'hardware, come viti e bulloni, per verificare che siano serrati correttamente. L'uso regolare dell'attrezzo può causare vibrazioni che nel tempo possono allentare le parti, quindi stringile regolarmente per mantenere l'attrezzo in ottime condizioni.

Seguendo questi passi di manutenzione, puoi assicurarti che il tuo attrezzo fitness rimanga in ottime condizioni e prolunghi la sua durata per molti allenamenti futuri.

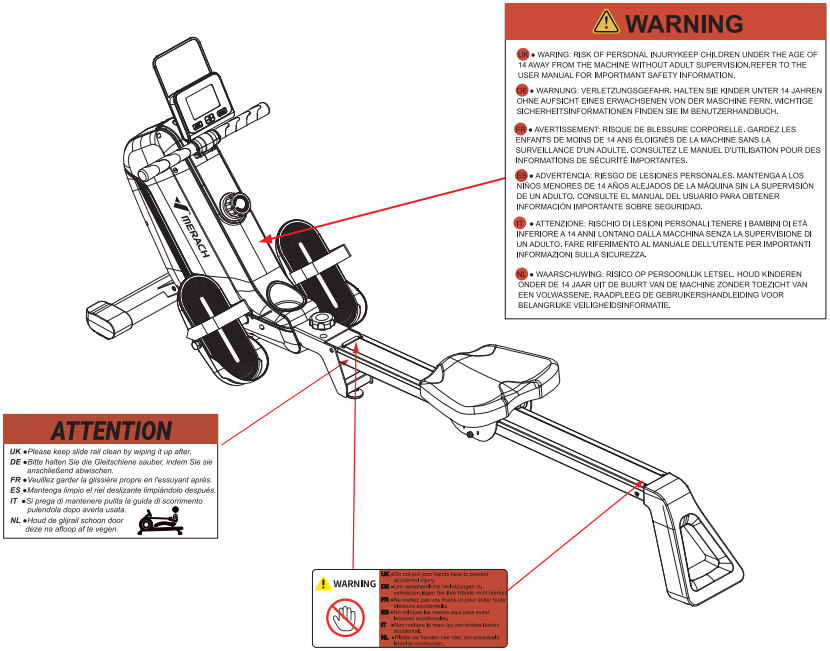
Se noti segni di usura durante le tue ispezioni regolari che potrebbero richiedere una sostituzione, ti preghiamo di contattarci all'indirizzo **support.eu@merach.com**

POSIZIONAMENTO DELLE DECALCOMANIE DI AVVERTENZA

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER USO FUTURO E RIFERIMENTO.

NON GETTARE

Questo disegno mostra le posizioni delle importanti decalcomanie di sicurezza e di avvertenza. Assicurarsi che ogni utente dell'unità abbia familiarità con le linee guida di sicurezza e di avvertenza prima dell'uso.



Nota: le decalcomanie potrebbero non essere mostrate nelle dimensioni reali.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	MERACH Vogatore ad acqua
Modello	MR-R15
Periodo di Garanzia Predefinito	12 Mesi
Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto.	
Data di acquisto	
Numero di serie	

Termini e Condizioni

I prodotti MERACH sono di qualità superiore per quanto riguarda i materiali, l'artigianato e il servizio. La garanzia limitata di 1 anno di MERACH decorre dalla data di acquisto.
MERACH sostituirà i prodotti difettosi in base all'idoneità. I rimborsi sono disponibili per gli acquirenti originali dei nostri prodotti entro i primi 30 giorni dall'acquisto.
Questa garanzia si estende solo all'uso personale e non si applica agli usi commerciali, di noleggio o a qualsiasi altro uso per cui il prodotto non è destinato.
Non ci sono altre garanzie oltre a quelle espressamente indicate in ogni prodotto.

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

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

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

MERACH e le sue filiali sono responsabili solo dei danni causati dall'uso previsto o dalle istruzioni del manuale d'uso. Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione di perdite accidentali o consequenziali, pertanto la suddetta esclusione di responsabilità potrebbe non essere applicabile.
Questa garanzia ti conferisce specifici diritti legali e potresti avere anche altri diritti, che possono variare da stato a stato.

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

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

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

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

Prodotti Difettosi e Resi:

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

Assistenza Clienti

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

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

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).**

@Merachfit

@merach.us

Contact Us: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Customer Service: support.eu@merach.com
Official Website: merachfit.com