

MERACH

R17水阻划船机

欧洲六国说明书

尺寸:148*210mm



PANTONE 2394 C

EN 01

DE 01

FR 01

ES 01

IT 01

NL 01

01 EN

01 DE

01 FR

01 ES

01 IT

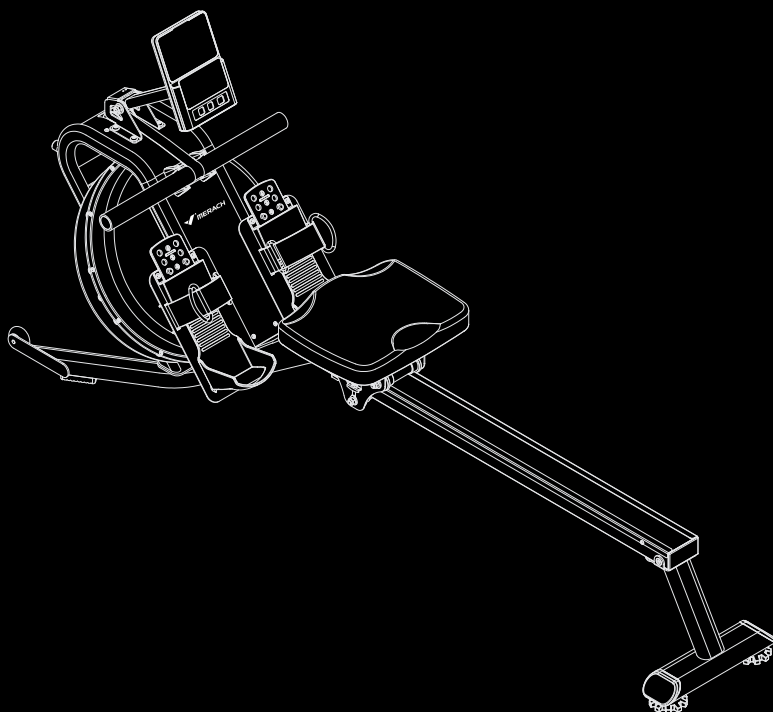
01 NL

(本页不打印)

USER MANUAL

MERACH WATER 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: 1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm PST US/CA
support.eu@merach.com

MODEL: MR-R17

WHO WE ARE

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

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

Welcome to MERACH





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.

EN • English

Important Safety Instructions.....	01
Specifications.....	05
Parts & Accessories List.....	06
Installation Guide.....	07
Product Operation Guide.....	11
Instruction Of Monitor.....	14
App Setup Instruction.....	16
Warm-Up.....	17
Warranty Information.....	18

DE • Deutsch

Wichtige Sicherheitshinweise.....	20
Spezifikationen.....	24
Teileliste.....	25
Montageanleitung.....	26
Bedienung.....	30
Monitor.....	33
Anleitung Zur App-einrichtung.....	35
Aufwärmen.....	36
Garantieinformationen.....	37

FR • French

Consignes De Sécurité Importantes.....	39
Caractéristiques.....	43
Liste Des Pièces Et Outils.....	44
Instructions De Montage.....	45
Guide D'utilisation Du Produit.....	49
Mode D'emploi Du Moniteur.....	52
Instructions De Configuration De Liapplication.....	54
Échauffement.....	55
Informations Sur La Garantie.....	56

ES • Spanish

Instrucciones De Seguridad Importantes.....	58
Especificaciones.....	62
Lista De Componentes.....	63
Instrucciones De Montaje.....	64
Instrucciones De Uso.....	68
Monitor.....	71
Instrucciones De Configuración De La Aplicación.....	73
Calentamiento.....	74
Información De Garantía.....	75

IT • Italian

Istruzioni Importanti Per La Sicurezza.....	77
Specifiche.....	81
Elenco Della Strumentazione.....	82
Istruzioni Di Montaggio.....	83
Guida Al Funzionamento Del Prodotto.....	87
Istruzioni Per La Monitor.....	90
Istruzioni Per La Configurazione Dell'app.....	92
IRiscaldamento.....	93
Informazioni Sulla Garanzia.....	94

NL • Dutch

Belangrijke Veiligheidsinstructies.....	96
Specificaties.....	100
Paklijst.....	101
Montage Instructies.....	102
Bedieningshandleiding Product.....	106
Instructies Voor Monitor.....	109
Instructie Voor Installatie App.....	111
Warming-Up.....	112
Onderhoudshandleiding.....	113



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 instruction manual carefully before assembling and using the training equipment. Only with proper installation, maintenance and use of the training equipment can safe and effective training be achieved, and it is important to make sure that all users are familiar with all the warnings and precautions of the training equipment.
- Before using the training equipment, the user should consult a doctor about his/her physical condition to prevent safety accidents from occurring during the training process, so that the training cannot be carried out normally. If the user is undergoing treatment for a medical condition such as heart, blood pressure, cholesterol, etc., it is important to consult a physician prior to training.
- Always pay attention to the condition of your body when training, incorrect training methods may affect your health. If you have the following discomfort symptoms (including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, halo, dizziness and nausea, etc.), please stop the training immediately, and you must get a doctor's examination and confirmation in time, and you must get a doctor's permission before you can continue the training.
- Keep children and pets away from the training equipment, which is intended for adult use only.
- Place the training equipment on a hard, flat surface with a protective layer on the floor or carpet to prevent damage to the ground, and ensure that the perimeter of the training equipment is spaced at least 1.6ft/0.6m away from each obstacle.
- Before using the training equipment, please check all the bolts and nuts that need to be locked to ensure that they are locked and safe to use.
- Safe use of the training device can only be ensured by regular repair and maintenance of the parts that are susceptible to damage, wear and tear, and breakage.
- It must be ensured that the device is used in accordance with the guidelines in the instruction manual. When defective parts are found during assembly or servicing, or when abnormal noises are heard during use, stop operation and use immediately and ensure that all problems are resolved before proceeding. Ensure that all problems are solved before continuing.
- When using the training equipment, please pay attention to the dress, try to wear simple clothes, avoid wearing wide clothes, because wide clothes may be stuck in the equipment. Avoid wearing baggy clothes as they may get caught in places on the equipment, preventing operation and possibly trapping you on the equipment.

- This training device is not intended for medical use.
- When lifting or moving the device, do so in a safe manner and, if necessary, using proper handling methods, or with the assistance of others. or with the assistance of another person.
- When placing the training device in an upright position, always place it against a wall or in front of a fixed surface, and always place it in a safe position away from children to prevent injuries.
- Do not allow two or more people to use the equipment at the same time.
- The rower is a speed-related training device.
- This machine is only for home use, and the maximum load capacity of 350lbs/158kg.
- Do not allow two or more people to use the equipment at the same time.
- 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.
- When the machine stops, please approach and escape the machine in the direction indicated by the safety exit. If you want to dismount this equipment, you must stop the equipment completely.
- This Equipment for consumer use only.

Instructions for safe use

Maintenance

- The quality of the water in the tank requires maintenance in stages. We strongly recommend the use of regular municipal tap water, which contains the elements that make the water tank from corrosion by bacteria, algae, etc. Chlorine and other chemicals are present in the water tank.
- The chlorine in the tank must be renewed by means of purification tablets (or water bluer). Chlorine breaks down with light: in direct sunlight, chlorine decomposition time is about 6 months; under artificial lighting conditions, chlorine decomposes in about 2 years. In general, every 6 months on average Add a purification tablet (or water bluer) to the water tank.
- If you notice that the water is starting to deteriorate, add a purification tablet (or water bluer) to the water tank immediately. If the water becomes cloudy, we recommend emptying the tank and rinsing it with clean water. If the water becomes cloudy, we recommend emptying the tank, rinsing it with clean water, refilling it with clean tap water and adding a purification tablet.
- Do not add chlorine bleach to the water tank as this can cause irreparable damage to the tank which is made of polycarbonate material.

- In order to maintain the beauty and integrity of your rower, it is essential to consistently clean the equipment, please clean the exterior of the machine promptly of any dust. The track surface must be kept clean to avoid dust clogging the seat rollers. Track surfaces can be cleaned with a damp cloth. The surface of the water tank can also be cleaned, but be sure to read the instructions for the cleaner before use. Do not use cleaning agents containing chlorates or ammonia.
- Ropes, pulleys and connecting points are wearing parts and should be inspected regularly and replaced when they are worn out to ensure normal and safe use.
- When the parts of the rower are damaged, they should be replaced immediately.
- Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
- **WARNING:** The equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.

Precautions

- Testing and precautions before use.
- **Slides:** Before sitting on the rower, inspect the seat wheels and slides for dirt and debris. Small objects will obstruct the seat wheels and slide rails and damage their surfaces. The slide rails must be inspected for debris before each use and cleaned regularly.
- **Fasteners:** The frame bolts need to be checked regularly for tightness. They should be checked at the end of the first month of use and every 12 months.
- When storing your rower vertically, choose a suitable location.
- Choose a flat surface to use your rower on to avoid rocking and premature wear.

Warnings

- Consult your physician before beginning any exercise. For individuals over 35 years of age or with pre-existing health problems, it is especially important. Read all instructions before using any equipment.

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

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-R17 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.

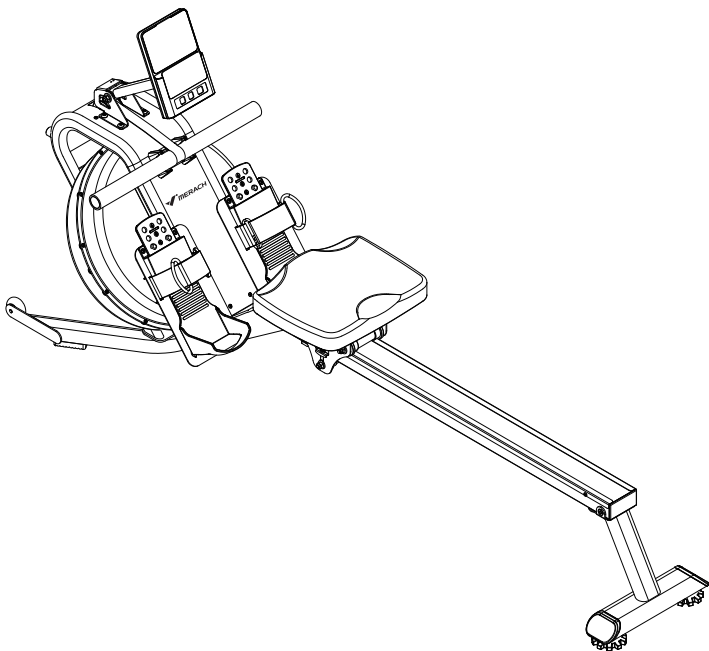


Batteries do not belong in household waste!
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

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

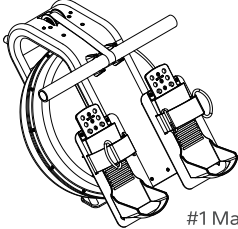
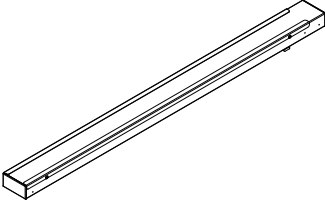
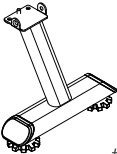
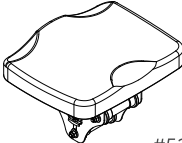
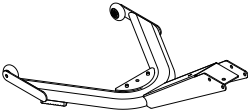
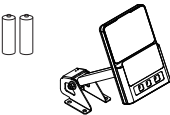
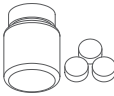
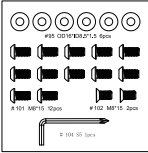
SPECIFICATIONS



Model:	MR-R17
Name:	MERACH Water Rowing Machine
Resistance:	6 Level Water Resistances
Power:	AA Battery x 2
Max Load:	350lbs/158kg
Product Dimensions:	L68.9*W17.3*H22.8 inch/L1750*W440*H580 mm
Net Weight:	54.4lbs/24.7kg
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402-2480MHz
Maximum RF Power:	2.94dBm

PARTS & ACCESSORIES LIST

Please check if all parts and accessories are in the package firstly.

 #1 Main Frame x 1	 #5 Slide Rail x 1
 #4 Rear Foot Tube x 1	 #53 Seat Cushion x 1
 #2 Front Foot Tube x 1	 #105 Electric Pump x1
 #57 Monitor AA Battery x 2	 Water Purification Tablets x1
 Screws&Kits	 User Manual x1

INSTALLATION GUIDE

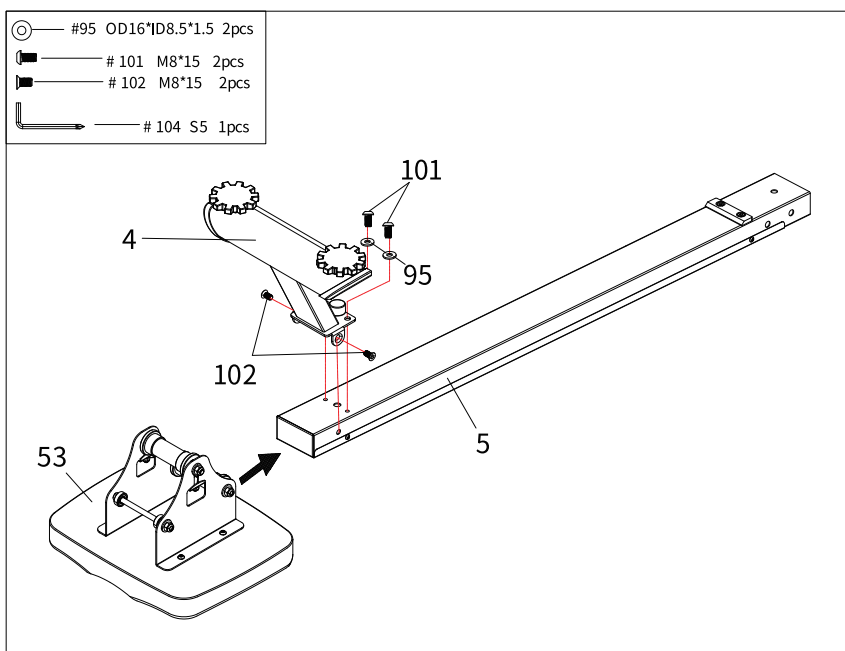


Tips

Scan QR code to watch installation video

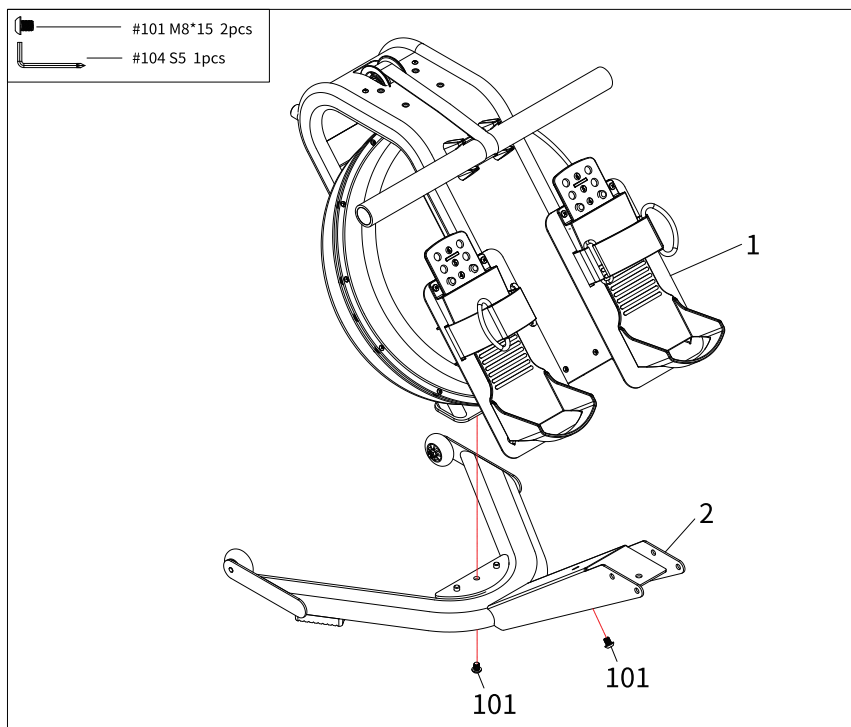
Step 1:

- A. As shown in Figure, install the Seat Cushion(#53) into the Silde Rail(#5) firstly.
- B. Install the Rear Foot Tube(#4) on the Silde Rail(#5) with 2PCS Hexagon Socket Screws (#101), 2PCS Flat Washers(#95) and 2PCS Countersunk Head Hexagons(#102) by the Allen Key(#104).



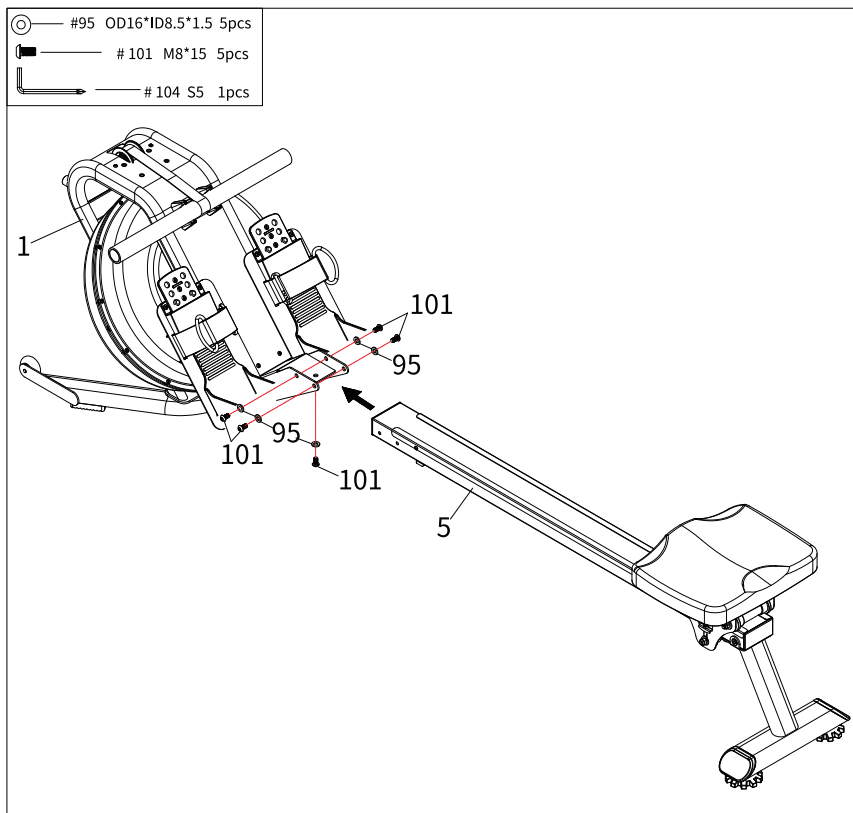
Step 2:

A. Screw the Front Foot Tube(#2) on the Main Frame(#1) with 2PCS Hexagon Socket Screws(#101) and tighten it by the Allen Key(#104).



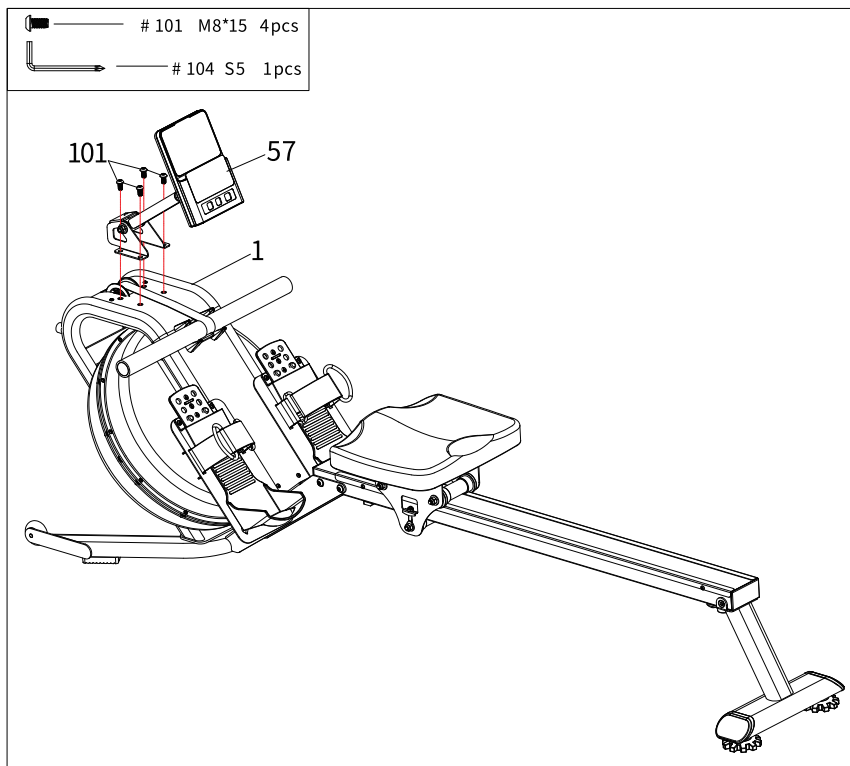
Step 3:

- A. Align the Slide Rail(#5) into the Main Frame(#1).
- B. Screw them with 5PCS Hexagon Socket Screws(#101), 5PCS Flat Washers(#95) and tighten it by the Allen Key(#104).



Step 4:

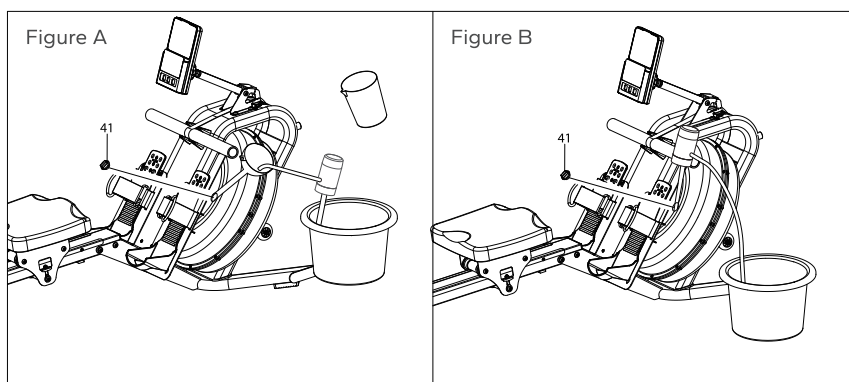
A. Install the Monitor(#57) on the Main Frame(#1) with 4PCS Hexagon Socket Screws (#101) and the Allen Key(#104).



PRODUCT OPERATION GUIDE

Water Regulation Instruction

1. Remove the plug from the water tank.
2. **Water Filling:** Insert the water pump head into the water tank, then insert the water pipe into the bucket. Refer to the numerical scale on the side of the water tank to measure the water level in the tank (as shown in Figure A).
3. **Water Drawing:** Place a bucket next to the machine, and use the water pump to draw water from the tank into the bucket (as shown in Figure B).
4. Insert the plug back into the top water tank, and use a dry cloth to wipe dry any water stains around the tank.



Notes:

- Please ensure the electric water pump is fully charged before use.
- Only non-distilled water should be poured into the water tank, along with adding water purification tablets. Do not use low-quality purification tablets or bleach to avoid damaging the water tank.
- Add water purification tablets every 6 months or as needed. If the water quality becomes very turbid, please replace the water in the tank.
- The water drained from the tank is not suitable for reuse and should be treated as wastewater.

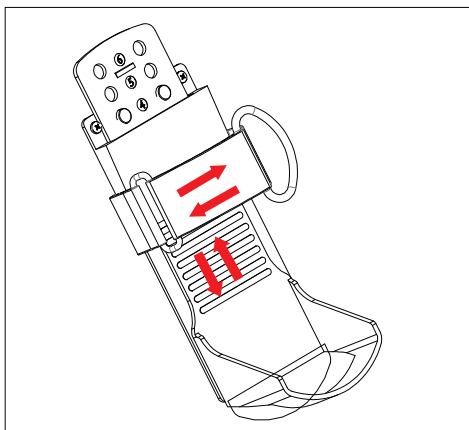
Water Level Scale:

- The water level scale is on the side of the water tank. The maximum water filling level is marked by 6 levels. Do not exceed this numerical line. The maximum water filling level is marked by 6 levels. Do not exceed this numerical line.
- Resistance depends on the amount of water in the tank (1 level of water represents the lowest resistance, while 6 levels of water represent the highest resistance).

Foot Pedal Adjustment Instructions

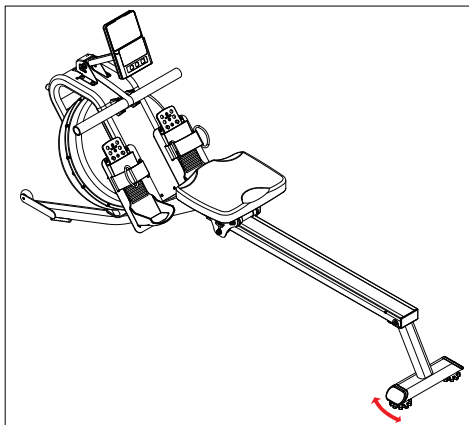
The foot pedal straps and foot pedals are adjustable, allowing users to adjust them according to their needs to accommodate different foot sizes.

- **Foot Pedal Adjustment:** Lift the foot pedal upwards to disengage it from below, then adjust it up and down to fit the size of the foot before securing it back under the foot pedal.
- **Foot Strap Adjustment:** Tear open the foot pedal strap, adjust it to the appropriate size, and then tighten the strap onto the hook surface.



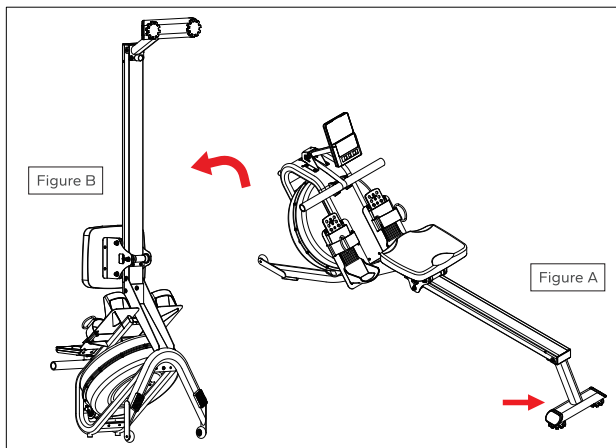
Balance Adjustment Instructions:

If the product is not level after assembly, adjust the foot pads on the support tubes to stabilize it.



Storage Instructions:

Lift the machine track along the direction indicated by the arrow in Figure A. After lifting, the rear foot tube will stand the machine upright, and the foot pads on the main frame will support the ground.

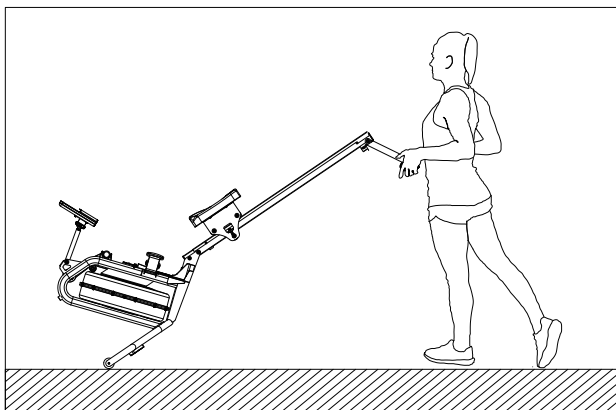


Note:

- Please keep children and pets away when the machine in upright position.
- Please be aware that the head may hit the rear foot tube when standing the product upright.
- When lifting the slide rail, the seat cushion may slide down.

Moving Instructions:

When moving the machine, lift the rear support tube assembly until the transport wheels on the front foot tube make contact with the ground.



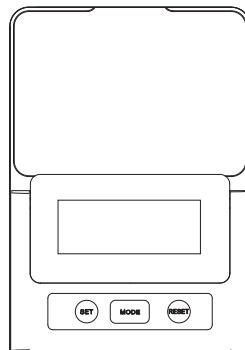
INSTRUCTION OF MONITOR

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions. If the long time holds down MODE button down for resetting TIME, COUNT, CAL and DIST.

SET - To set the values of TIME, COUNT, CAL and DIST.

RESET - Push down for resetting TIME, COUNT, CAL and DIST.



FUNCTION AND OPERATIONS:

1. TIME:

- (1) Count the total time from exercise start to end.
- (2) Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time.

2. COUNT:

- (1) Accumulate the steps while exercising.
- (2) Press "MODE" button until "Count" appears, Press "SET" button to set exercise Count. When the "SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time.

3. CAL:

- (1) Count the total calories from exercise start to end.
- (2) Press "MODE" button until "CAL" appears, Press "SET" button to set exercise calories. When the "SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time.

4. DIST:

- (1) Count the distance from exercise start to end.
- (2) Press "MODE" button until "DIST" appears, Press "SET" button to set exercise distance. When the "SET" is zero, the computer will stop 1 seconds after the start of the time.

5. SPM: Display the steps per minute while exercising.

6. TCNT: Display the steps you have exercised.

7. TIME/500M: Your average 500 meter time will automatically be displayed and continuously updated.

8. WATT: Indicates only one value of WATT displayed depending on the programs.

NOTE :

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 20 seconds
3. The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00' ~ 99:59'
	COUNT	0 ~ 999
	CALORIES	0.0 ~ 999KCAL
	DIST	0.00 ~ 999 (ML)KM
	SPM	0 ~ 999
	TCNT	0 ~ 999
	TIME/500M	0:00' ~ 99:59'
	WATT	0~999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

APP SETUP INSTRUCTION

Download and Use of MERACH

Our customer can get a 180-day MERACH membership. Please contact us through support@merach.com after receiving the product to get an exclusive redemption code. Please include your order ID and MERACH app Username.

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



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.
4. Update the app to the latest version. In the near future, we will upgrade the app function, adding free exercises mode, courses and various training modes to the app. If you receive an upgrade notification when connecting, please upgrade the app to the latest version.

Download and use of KINOMAP



1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the corresponding fitness equipment
4. Turn on Bluetooth, and choose Merach.
5. Select "Treadmill", and find your "MR-R17-XXXX".

WARM-UP

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

1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat 3 times (see Figure 1).



2. Seated hamstring stretch

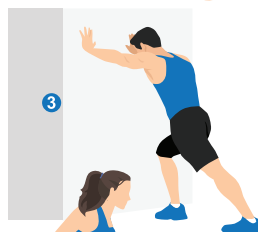
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



3. Calf and Achilles tendon stretch

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



4. Quadriceps stretch

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



5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

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

Repeat 3 times (see Figure 5).



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

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Water Rowing Machine
Model	MR-R17
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 18 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:

 **1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm(PST)**

TikTok's shop Exclusive after-sales: **support.eu@merach.com**

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

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

- Wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, gehen Sie dabei sicher vor und verwenden Sie gegebenenfalls geeignete Handhabungsmethoden oder lassen Sie sich von einer anderen Person helfen.
- Wenn Sie das Trainingsgerät in aufrechter Position aufstellen, stellen Sie es immer an einer Wand oder vor einer festen Oberfläche auf, und stellen Sie es immer in sicherer Entfernung von Kindern auf, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lassen Sie nicht zu, dass zwei oder mehr Personen das Gerät gleichzeitig benutzen. Das Rudergerät ist ein geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und die maximale Belastbarkeit beträgt 158kg.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Wenn die Maschine stoppt, nähern Sie sich der Maschine und verlassen Sie sie in der durch den Sicherheitsausgang angezeigten Richtung. Wenn Sie von diesem Gerät absteigen möchten, müssen Sie das Gerät vollständig stoppen.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Verbraucher bestimmt.

Anweisungen zur sicheren Verwendung

Wartung

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

- Um Ihr Rudergerät schön und intakt zu halten, ist es wichtig, das Gerät regelmäßig zu reinigen. Bitte entfernen Sie umgehend jeglichen Staub von der Außenseite des Geräts. 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 vor der Verwendung unbedingt die Anweisungen für das Reinigungsmittel. 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.
- Stellen Sie die Maschine an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie sie vor Feuchtigkeit und Wasser.
- **WARNUNG:** Das Gerät muss auf einer stabilen Basis installiert und ordnungsgemäß nivelliert werden.

Vorsichtsmaßnahmen

- Tests und Vorsichtsmaßnahmen vor der Verwendung.
- Schienen: Bevor Sie sich auf das Rudergerät setzen, sollten Sie die Räder und Schienen des Sitzes auf Schmutz und Ablagerungen untersuchen. Kleine Gegenstände können die Sitzräder und Gleitschienen blockieren und deren Oberflächen beschädigen. Die Gleitschienen müssen vor jeder Benutzung auf Verschmutzungen untersucht und regelmäßig gereinigt werden.
- Befestigungselemente: Die Schrauben des Rahmens 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 dafür einen geeigneten Ort.
- Wählen Sie eine flache Oberfläche, um ein Wackeln des Geräts und vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.

Warnungen

- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einer Übung beginnen. Für Personen über 35 Jahre oder mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen ist dies besonders wichtig. Lesen Sie sich vor der Benutzung des Geräts alle Anweisungen durch.



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



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

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-R17 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.

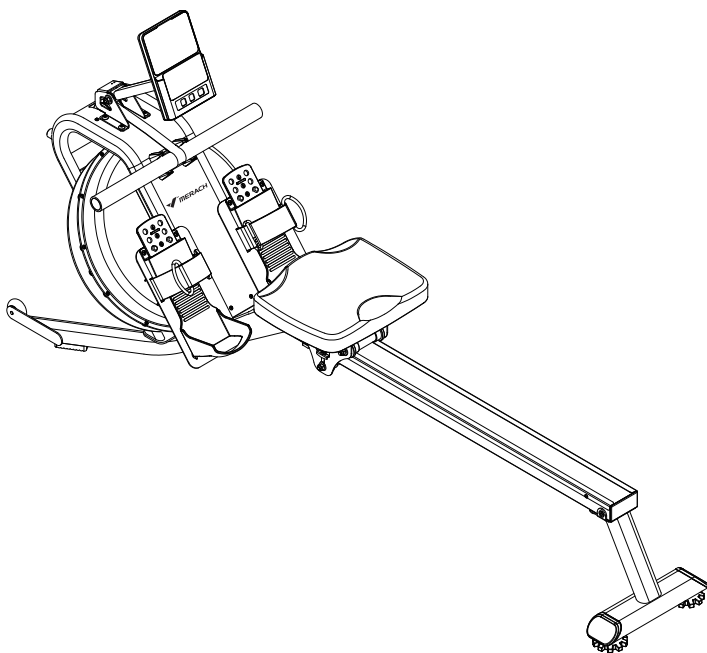
Manufactured by:

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

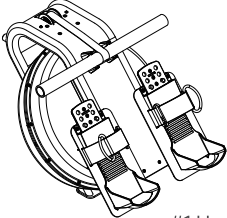
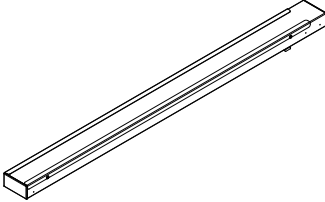
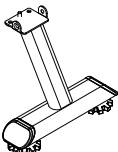
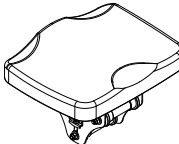
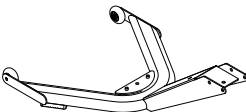
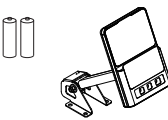
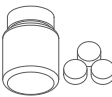
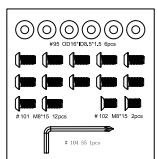
SPEZIFIKATIONEN



Modell:	MR-R17
Name:	MERACH Wasser-Rudergerät
Widerstand:	6 Stufen Wasserwiderstand
Stromversorgung:	AA-Batterie x 2
Maximale Belastung:	158kg
Produktabmessungen:	1750*440*580mm
Nettogewicht:	24.7kg
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480MHz
Maximale HF-Leistung:	2,94dBm

TEILELISTE

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

 #1 Hauptrahmen x 1	 #5 Gleitschiene x 1
 #4 Hinteres Fußrohr x 1	 #53 Sitzkissen x 1
 #2 Vorderes Fußrohr x 1	 #105 Elektrische Pumpe x 1
 #57 Monitor AA Batterie x 2	 Wasseraufbereitungstabletten x1
 Schrauben & Zubehör	 Bedienungsanleitung

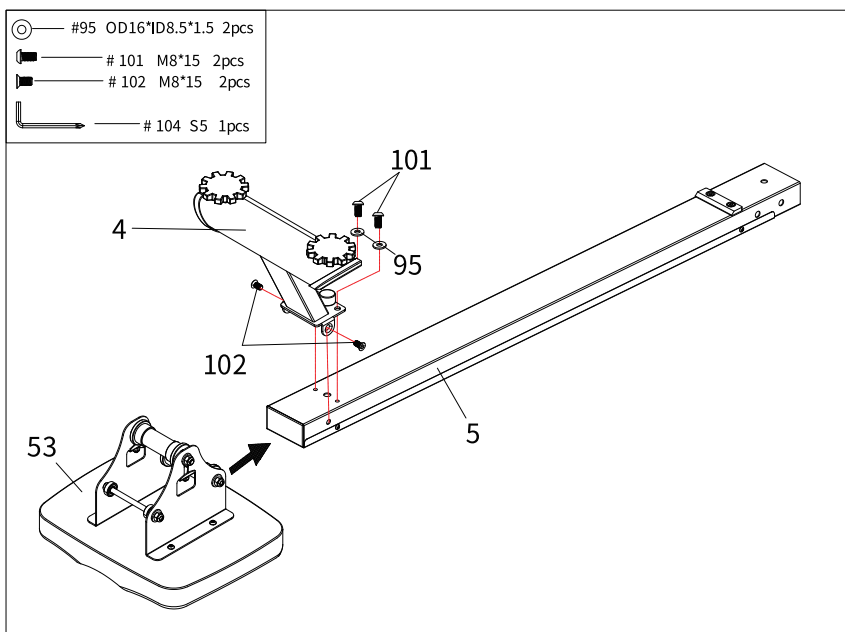
MONTAGEANLEITUNG



Tips | Scan QR code to watch installation video

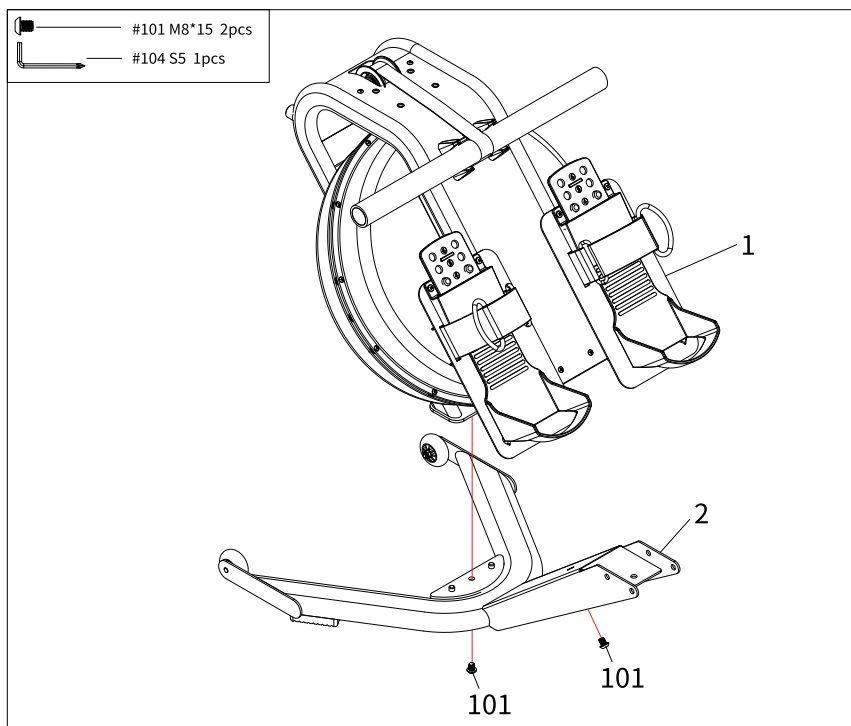
Schritt 1

- A. Wie in der Abbildung gezeigt, installieren Sie zuerst das Sitzkissen (#53) in der Gleitschiene (#5).
- B. Montieren Sie das Hintere Fußrohr (#4) mit 2 PCS Innensechskantschrauben (#101), 2 PCS. Unterlegscheiben (#95) und 2 PCS. Senkkopf-Sechskantschrauben (#102) mit dem Inbusschlüssel (#104) an der Gleitschiene (#5).



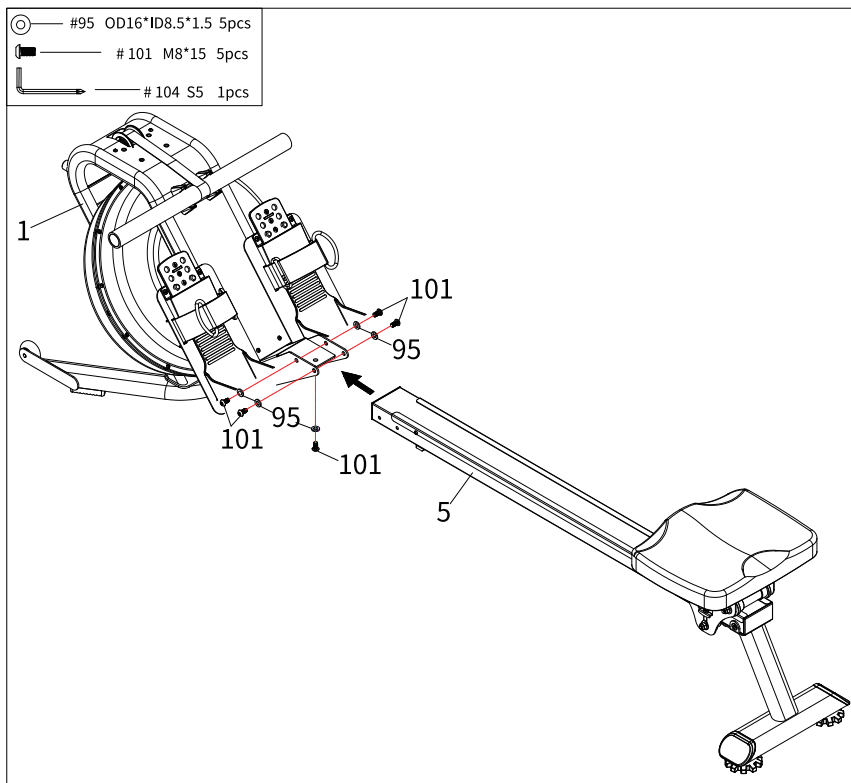
Schritt 2

A. Schrauben Sie das Vordere Fußrohr (#2) mit 2 PCS Innensechskant-Schrauben (#101) an den Hauptrahmen (#1) und ziehen Sie es mit dem Inbusschlüssel (#104) fest.



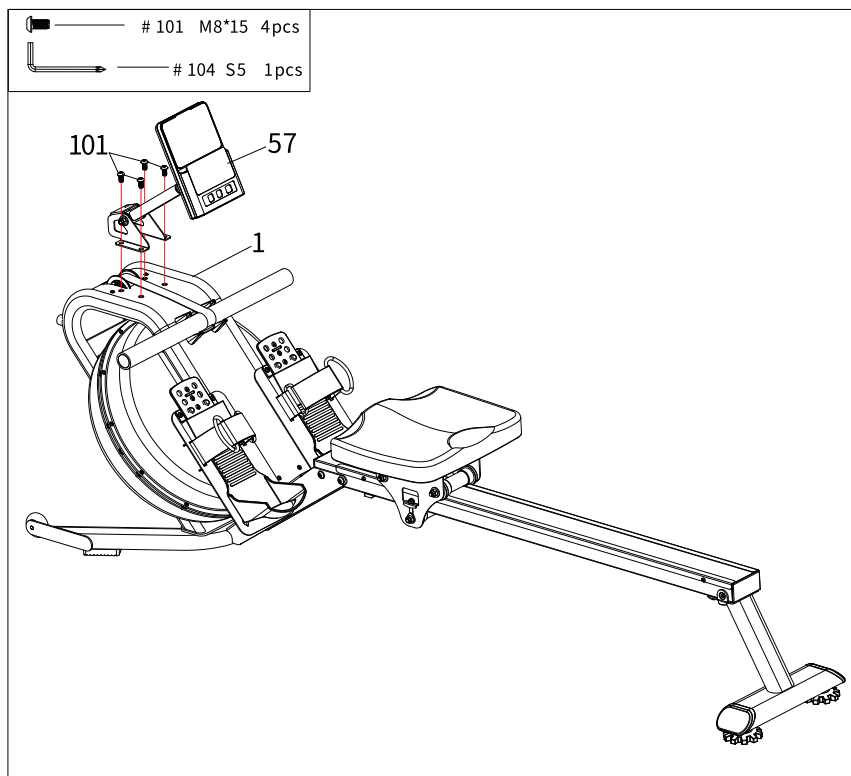
Schritt 3

- A. Richten Sie die Gleitschiene (#5) im Hauptrahmen (#1) aus.
- B. Schrauben Sie sie mit 5 PCS Innensechskantschrauben (#101) und 5 PCS Unterlegscheiben (#95) fest und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (#104) an.



Schritt 4

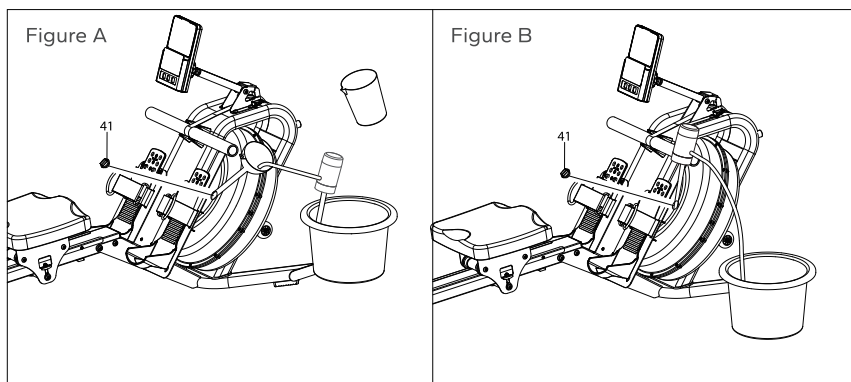
A. Montieren Sie den Monitor (#57) mit 4 PCS. Innensechskantschrauben (#101) und dem Inbusschlüssel (#104) am Hauptrahmen (#1).



BEDIENUNG

Wasserregulierung

1. Entfernen Sie den Stopfen aus dem Wassertank.
2. **Wasserbefüllung:** Setzen Sie den Kopf der Wasserpumpe in den Wassertank ein und stecken Sie dann den Wasserschlauch in den Eimer. Beziehen Sie sich auf die numerische Skala an der Seite des Wassertanks, um den Wasserstand im Tank zu messen (wie in Figure A gezeigt).
3. **Wasserabsaugung:** Stellen Sie einen Eimer neben das Gerät und verwenden Sie die Wasserpumpe, um Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen (wie in Figure B gezeigt).
4. Stecken Sie den Stecker wieder in den oberen Wassertank und wischen Sie eventuelle Wasserflecken um den Tank herum mit einem trockenen Tuch trocken.



Hinweise:

- Bitte stellen Sie sicher, dass die elektrische Wasserpumpe vor dem Gebrauch vollständig aufgeladen ist.
- Füllen Sie nur nicht-destilliertes Wasser in den Wassertank und fügen Sie Wasserreinigungstabletten hinzu. Verwenden Sie keine minderwertigen Reinigungstabletten oder Bleichmittel, um den Wassertank nicht zu beschädigen.
- Fügen Sie alle 6 Monate oder bei Bedarf Wasserreinigungstabletten hinzu. Wenn die Wasserqualität sehr trüb wird, ersetzen Sie bitte das Wasser im Tank.
- Das aus dem Tank abfließende Wasser ist nicht zur Wiederverwendung geeignet und sollte als Abwasser behandelt werden.

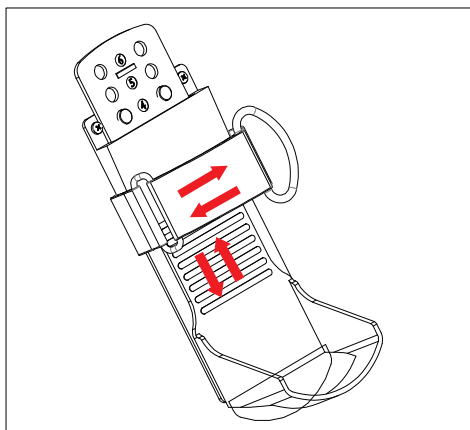
Wasserstandsskala:

- Wie in Abbildung A dargestellt, befindet sich die Wasserstandsskala an der Seite des Wassertanks. Die maximale Wasserfüllhöhe ist durch 6 Stufen markiert. Überschreiten Sie diese numerische Linie nicht.
- Der Widerstand hängt von der Wassermenge im Tank ab (1 Wasserstand entspricht dem niedrigsten Widerstand, während 6 Wasserstände den höchsten Widerstand darstellen).

Fußpedal einstellen

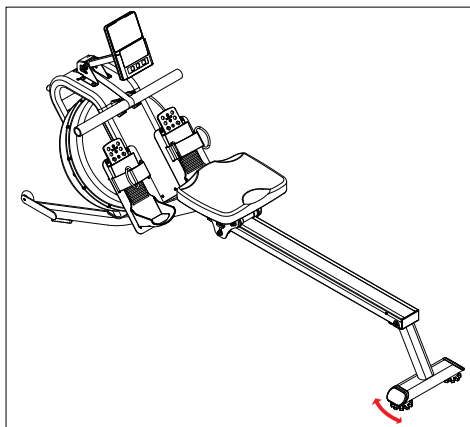
Die Fußpedalriemen und Fußpedale sind verstellbar, sodass der Benutzer sie seinen Bedürfnissen entsprechend anpassen kann.

- **Fußpedal einstellen:** Heben Sie das Fußpedal nach oben, um es von unten zu lösen, und passen Sie es dann nach oben und unten an die Größe des Fußes an, bevor Sie es wieder unter dem Fußpedal befestigen.
- **Fußriemen einstellen:** Öffnen Sie den Riemen des Fußpedals, stellen Sie ihn auf die passende Größe ein und ziehen Sie den Riemen dann an der Hakenfläche fest.



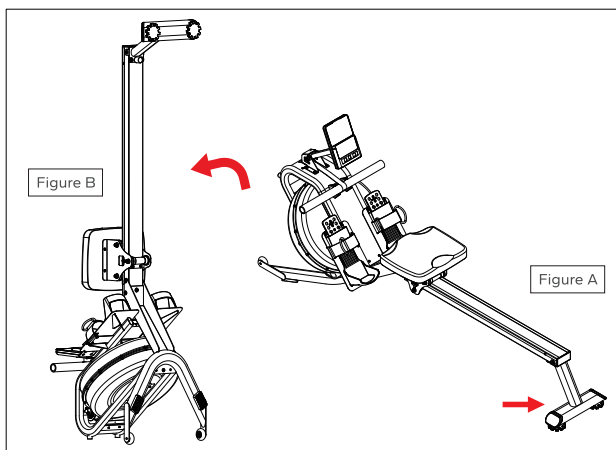
Gleichgewichtseinstellung:

Wenn das Produkt nach dem Zusammenbau nicht waagrecht steht, passen Sie die Fußpolster an den Stützrohren an, um es zu stabilisieren.



Lagerung:

Heben Sie das Gerät in der durch den Pfeil in Figure A angezeigten Richtung an. Nach dem Anheben stellt das hintere Fußrohr das Gerät aufrecht, und die Fußstützen am Hauptrahmen bieten Halt am Boden.

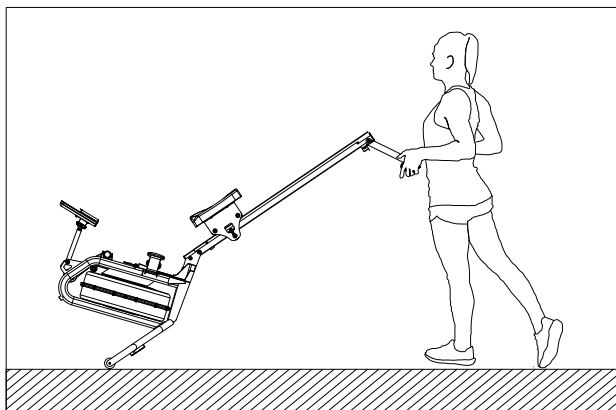


Hinweis:

- Bitte beachten Sie, dass beim Aufrichten des Geräts der Kopf gegen das hintere Fußrohr stoßen kann.
- Wenn Sie die Gleitschiene anheben, kann das Sitzkissen nach unten rutschen.

Das Gerät bewegen:

Wenn Sie das Gerät bewegen, heben Sie die hintere Stützrohreinheit an, bis die Transporträder am vorderen Fußrohr den Boden berühren.



MONITOR

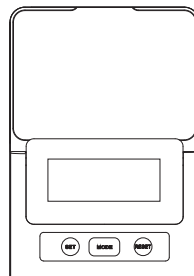
FUNKTIONSTASTEN:

MODE - Drücken Sie die Taste, um Funktionen auszuwählen.

Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, können Sie TIME, COUNT, CAL und DIST zurücksetzen.

SET - Um die Werte von TIME, COUNT, CAL und DIST einzustellen.

RESET - Nach unten drücken, um TIME, COUNT, CAL und DIST zurückzusetzen.



FUNKTION UND BETRIEB:

1. TIME:

- (1) Zählt die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die Taste "MODE", bis "TIME" erscheint, und drücken Sie dann die Taste "SET", um die Trainingszeit einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, stoppt der Computer 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeitmessung.

2. COUNT:

- (1) Zählen Sie die Schritte während des Trainings.
- (2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "Count" erscheint. Drücken Sie die "SET"-Taste, um die Anzahl der Schritte einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, stoppt der Computer 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeitmessung.

3. CAL:

- (1) Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "CAL" erscheint. Drücken Sie die "SET"-Taste, um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, stoppt der Computer 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeitmessung.

4. DIST:

- (1) Zählen Sie die Entfernung vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "DIST" erscheint. Drücken Sie die "SET"-Taste, um die Trainingsstrecke einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, stoppt der Computer 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeitmessung.

5. SPM: Zeigt die Schritte pro Minute an, während Sie trainieren.

6. TCNT: Zeigt die Schritte an, die Sie ausgeführt haben.

7. TIME/500M: Ihre durchschnittliche 500-Meter-Zeit wird automatisch angezeigt und laufend aktualisiert.

8. WATT: Zeigt an, dass je nach Programm nur ein Wert von WATT angezeigt wird.

HINWEIS:

1. Wenn der Bildschirm blass ist oder keine Zahlen anzeigt, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn nach 20 Sekunden kein Signal empfangen wird.
3. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie das Signal per Tastendruck einschalten.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie 4 Sekunden lang nicht trainieren.

SPEZIFIKATIONEN:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00' ~ 99:59'
	COUNT	0 ~ 999
	CALORIES	0.0 ~ 999KCAL
	DIST	0.00 ~ 999 (ML)KM
	SPM	0 ~ 999
	TCNT	0 ~ 999
	TIME/500M	0:00' ~ 99:59'
	WATT	0~999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C



ANLEITUNG ZUR APP-EINRICHTUNG

Herunterladen und Verwenden von MERACH

Unsere Kunden erhalten eine 180-tägige MERACH-Mitgliedschaft. Bitte kontaktieren Sie uns nach Erhalt des Produkts über die E-Mail support@merach.com und geben Sie Ihre Bestellnummer sowie Ihren Benutzernamen in der MERACH-App an, um das Passwort zu erhalten.

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



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Öffnen Sie die MERACH-App. 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



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 "MERACH-MR-R17-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

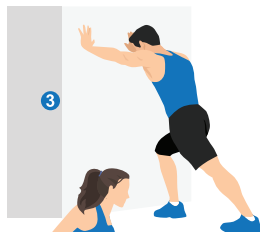
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

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).



GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Wasser-Rudergerät
Modell	MR-R17
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

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

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

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

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

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

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

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

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

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

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

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

Defekte Produkte und Rückgabe:

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

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

Kundendienst

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

US/CA:1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm (PST)

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 IMPORTANTES

Ce manuel doit être conservé dans un endroit sûr pour pouvoir être consulté ultérieurement.

- Il est très important de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'assembler et d'utiliser la machine d'entraînement. Une installation, un entretien et une utilisation corrects de l'appareil sont indispensables pour assurer un entraînement sûr 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 d'utiliser le matériel d'entraînement, l'utilisateur doit consulter un médecin afin de s'assurer de sa bonne condition physique et d'éviter que des accidents de sécurité ne surviennent pendant l'entraînement, entraînant l'impossibilité d'effectuer ce dernier normalement. Si l'utilisateur suit un traitement pour un problème médical tel que des troubles cardiaques, la tension artérielle, le cholestérol, etc., il est important de consulter un médecin avant l'entraînement.
- Faites toujours attention à votre forme physique lorsque vous vous entraînez, car des méthodes 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.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques 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 d'endommager le 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'appareil de formation, assurez-vous que tous les boulons et écrous qui doivent être verrouillés le sont et ne présentent aucun danger pour l'utilisateur.
- Une utilisation sûre de la machine ne peut être garantie que par une réparation et un entretien réguliers des pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées.
- Il convient de s'assurer que l'appareil est utilisé conformément aux instructions du manuel d'utilisation. Si vous trouvez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de l'entretien, ou si vous entendez des bruits anormaux pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement et l'utilisation de l'appareil et assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer. Assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer.
- Lors de l'utilisation de l'équipement d'entraînement, il convient de faire attention à la tenue vestimentaire et d'essayer de porter des vêtements simples. Évitez de porter des vêtements amples, car ils risquent de se coincer à certains endroits de l'équipement, empêchant ainsi son fonctionnement et pouvant vous bloquer sur la machine.

- Cette machine d'entraînement n'est pas destinée à un usage médical.
- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, faites-le en toute sécurité et, si nécessaire, en utilisant des méthodes de manutention appropriées, ou avec l'aide d'autres personnes.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Lorsque vous placez l'équipement d'entraînement en position verticale, placez-le toujours contre un mur ou devant une surface fixe, et placez-le toujours dans une position sûre, loin des enfants, afin d'éviter les blessures.
- Ne permettez pas à deux personnes ou plus d'utiliser l'équipement en même temps. Le rameur est une machine d'entraînement liée à la vitesse.
- L'utilisation de cette machine est réservée à des particuliers à domicile, et la capacité de charge maximale est de 158 kg.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils aient reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec la machine.
- Lorsque la machine s'arrête, veuillez vous approcher et sortir de la machine dans la direction indiquée par la sortie de sécurité. Si vous souhaitez démonter cet équipement, vous devez l'arrêter complètement.
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.

Instructions pour une utilisation sûre

Entretien

- La qualité de l'eau dans le réservoir requiert un entretien par étapes. Nous recommandons vivement l'utilisation de l'eau courante du réseau de distribution, qui contient les éléments qui protègent le réservoir d'eau de la corrosion par les bactéries, les algues, etc. Le chlore et d'autres produits chimiques sont présents dans le réservoir d'eau.
- Le chlore présent dans le réservoir doit être renouvelé à l'aide de tablettes de purification (ou agent de blanchiment). Le chlore se décompose à la lumière : sous l'effet de la lumière indirecte du soleil, le temps de décomposition du chlore est d'environ 6 mois ; sous l'effet de la lumière artificielle, le chlore se décompose en environ 2 ans. En général, tous les 6 mois en moyenne, ajouter une pastille de purification (ou un agent de blanchiment) dans le réservoir d'eau.

- Si vous constatez que l'eau commence à se dégrader, ajoutez immédiatement une pastille de purification (ou un agent de blanchiment de l'eau) dans le réservoir d'eau. Si l'eau devient trouble, nous recommandons de vider le réservoir et de le rincer à l'eau claire. Si l'eau devient trouble, il est recommandé de vider le réservoir, de le rincer à l'eau claire, de le remplir à nouveau avec de l'eau du robinet et d'y ajouter une pastille de purification.
- N'ajoutez pas d'eau de javel dans le réservoir d'eau, car cela pourrait endommager irrémédiablement le réservoir, qui est en polycarbonate.
- Afin de préserver la beauté et l'intégrité de votre rameur, il est essentiel de nettoyer régulièrement l'équipement, veuillez nettoyer rapidement l'extérieur de la machine afin de retirer les poussières. La surface du rail doit être maintenue propre afin d'éviter que la poussière obstrue les rouleaux du siège. Les surfaces du rail peuvent être nettoyées à l'aide d'un chiffon humide. La surface du réservoir d'eau peut également être nettoyée, mais veuillez lire les instructions du produit de nettoyage au préalable. 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 qui doivent être inspectées régulièrement et remplacées lorsqu'elles sont usées afin de garantir une utilisation normale et sûre.
- Lorsque les pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.
- Installez la machine dans un endroit sec et plat et conservez-la à l'abri de l'humidité et de l'eau.
- **AVERTISSEMENT** : La coque de l'équipement doit être installée sur une base stable et correctement nivelée.

Précautions

- Tests et précautions avant utilisation.
- **Dispositifs de déplacement** : Avant de vous asseoir sur le rameur, vérifiez que les roues et les glissières du siège ne sont pas encrassées. Les petits objets peuvent obstruer les roues et les glissières du siège et endommager leur surface. Les glissières doivent être inspectées avant chaque utilisation et nettoyées régulièrement.
- **Fixations** : Le serrage des boulons du cadre doit être vérifié régulièrement. Ils doivent être vérifiés à la fin du premier mois d'utilisation et tous les 12 mois.
- Lorsque vous rangez votre rameur à la verticale, choisissez un emplacement approprié.
- Choisissez une surface plane sur laquelle vous utiliserez votre rameur afin d'éviter les mouvements de balancier et l'usure prématurée de l'appareil.

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, c'est particulièrement important. Lisez l'ensemble des instructions avant d'utiliser un équipement.



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



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

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-R17 est conforme à la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante : <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

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



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

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



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



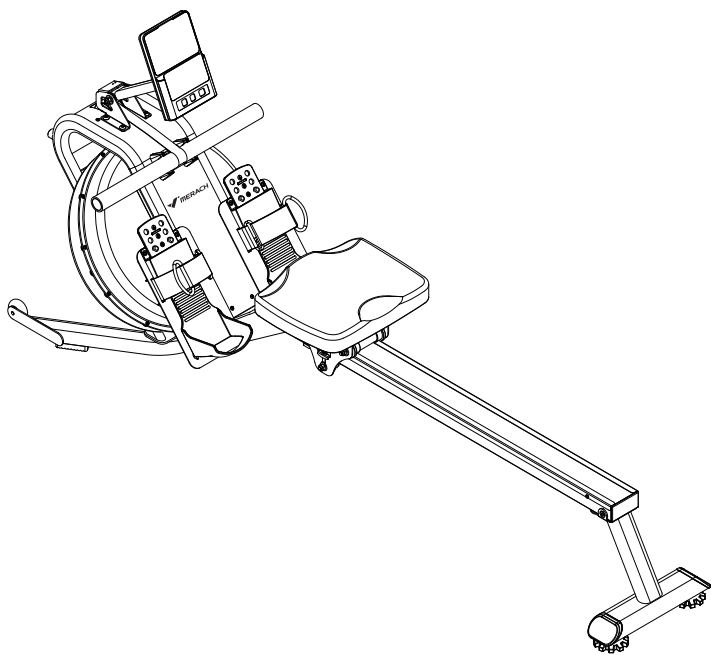
Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

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

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

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

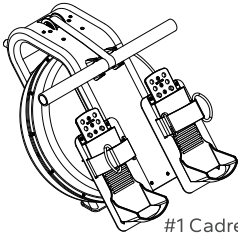
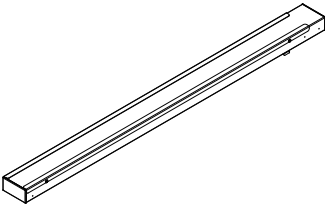
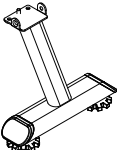
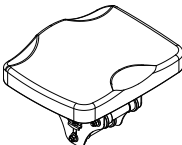
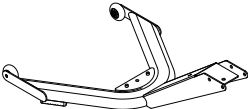
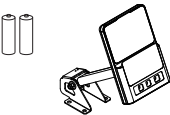
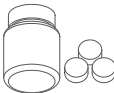
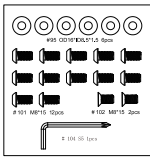
CARACTÉRISTIQUES



Modèle :	MR-R17
Nom :	MERACH Rameur à Eau
Résistance :	6 niveaux de résistance à l'eau
Énergie :	Pile AA x 2
Charge maximale :	158kg
Dimensions du produit :	1750*440*580mm
Poids net :	24.7kg

LISTE DES PIÈCES ET OUTILS

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

 #1 Cadre principal x 1	 #5 Rail de glissement x 1
 #4 Tube de pied arrière x 1	 #53 Coussin de siège x 1
 #2 Tube de pied avant x 1	 #105 Pompe électrique #105 x1
 #57 Pile AA du moniteur x 2	 Comprimés de purification de l'eau x1
 Vis et kits	 Manuel de l'utilisateur

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

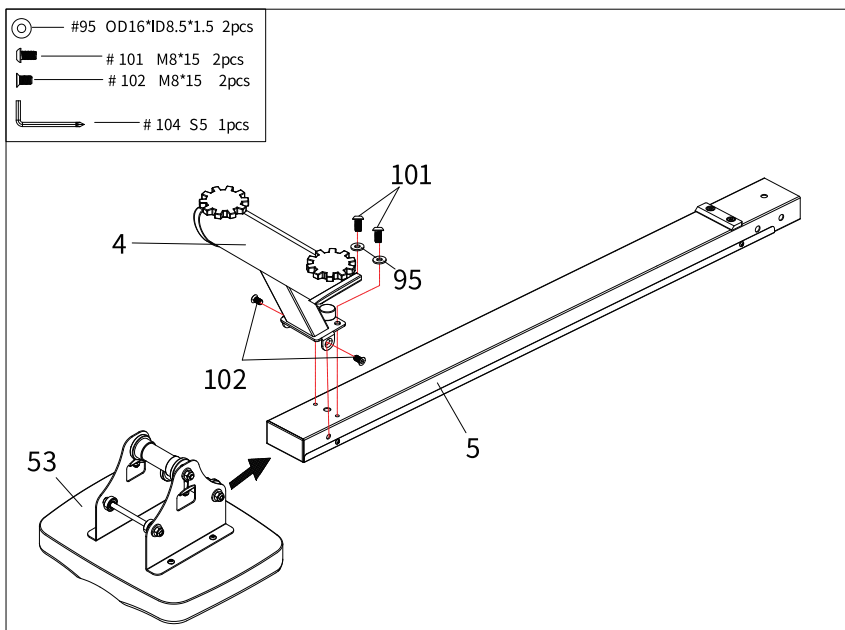


Tips

Scan QR code to watch installation video

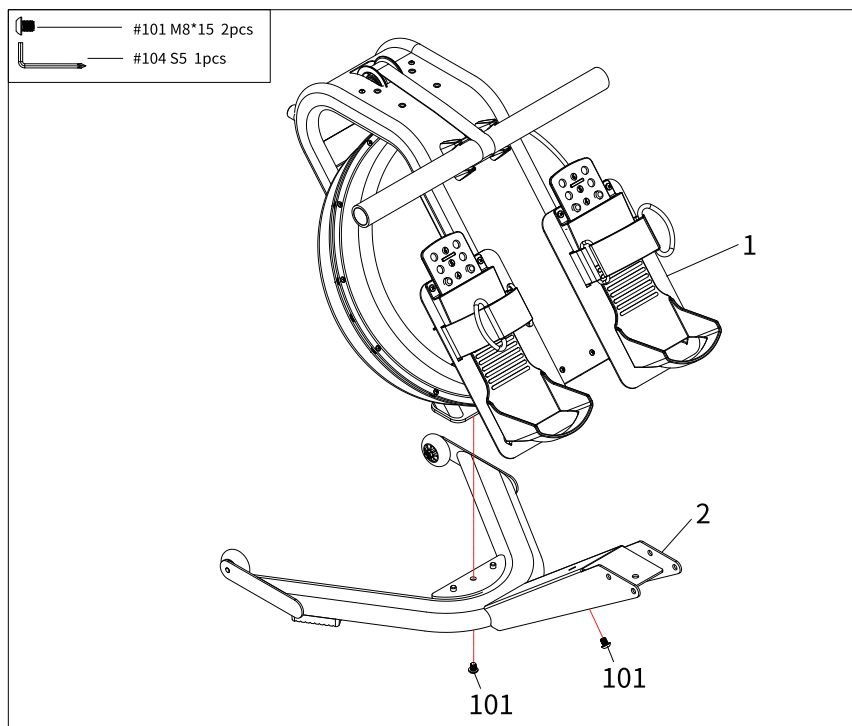
Étape 1

- A. Ainsi qu'indiqué sur le schéma, installez d'abord le Coussin de siège (#53) dans le Rail de glissement (#5).
- B. Installez le Tube de pied arrière (#4) sur le Rail de glissement (#5) avec 2PCS Vis Hexagonales (#101), 2PCS Rondelles plates (#95) et 2PCS Vis Hexagonales à tête creuse (#102) à l'aide de la Clé Allen (#104).



Étape 2

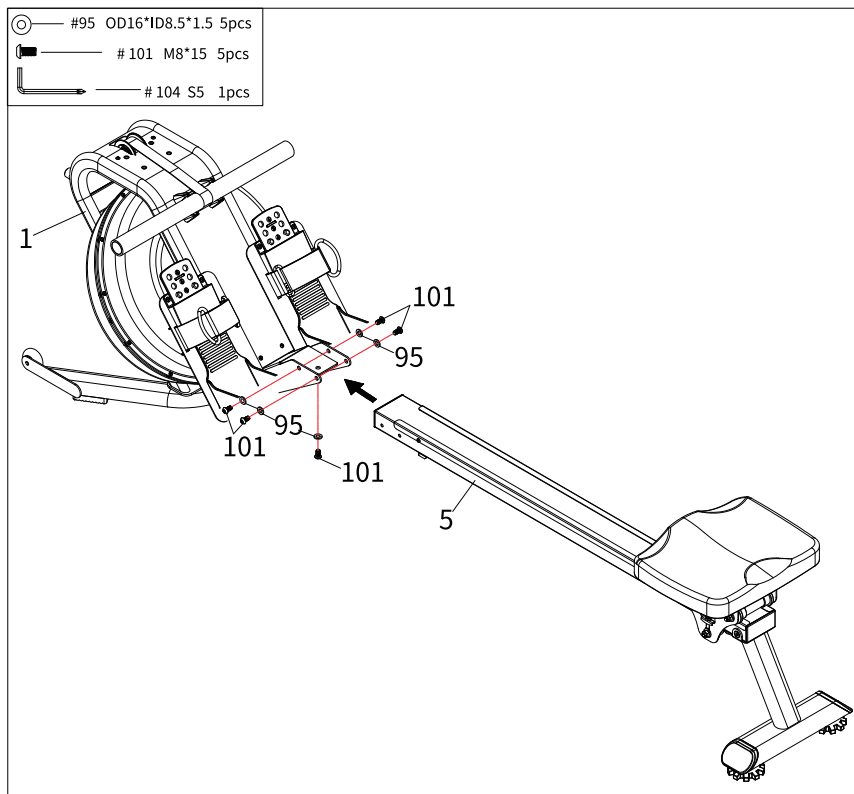
A. Vissez le Tube de pied avant (# 2) au Cadre principal (#1) à l'aide de 2PCS Vis Hexagonales creuses (#101) et serrez-les à l'aide de la Clé Allen (#104).



Étape 3

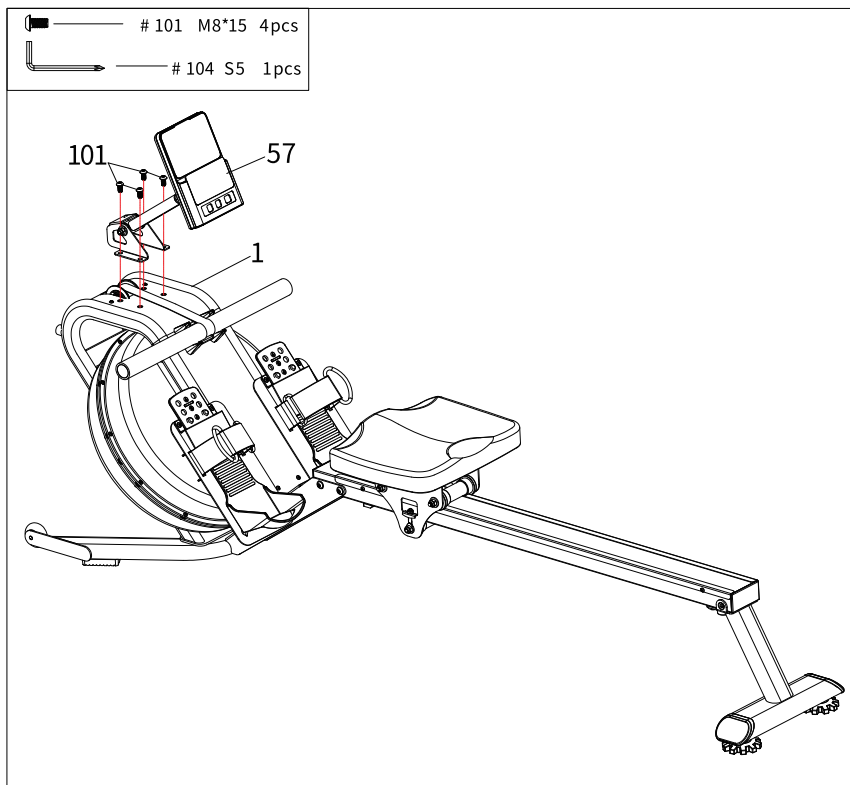
A. Alignez le Rail de déplacement (#5) dans le Cadre principal (#1).

B. Vissez-les avec 5PCS Vis Hexagonales (#101), 5PCS Rondelles plates (#95) et serrez-les avec la Clé Allen (#104).



Étape 4

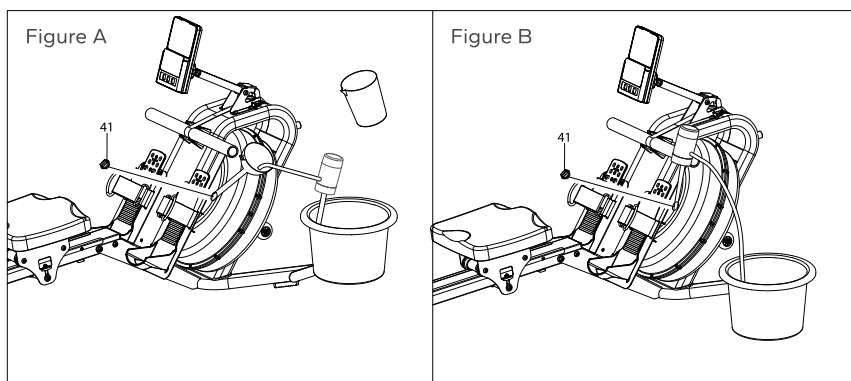
A. Installez le Moniteur (#57) sur le Cadre principal (#1) à l'aide de 4 Vis Hexagonales (#101) et de la clé Allen (#104).



GUIDE D'UTILISATION DU PRODUIT

Instructions pour le réglage de l'eau

1. Retirez le bouchon du réservoir d'eau.
2. **Remplissage d'eau** : Insérez la tête de la pompe à eau dans le réservoir d'eau, puis placez le tuyau d'eau dans le seau. Utilisez l'échelle numérique située sur le côté du réservoir d'eau pour mesurer le niveau d'eau dans le réservoir (comme sur Figure A).
3. **Retirer l'eau** : Placez un seau à côté de la machine et utilisez la pompe à eau pour aspirer l'eau du réservoir dans le seau (comme sur Figure B).
4. Réinsérez le bouchon dans le réservoir d'eau supérieur et utilisez un chiffon sec pour essuyer les éventuelles taches d'eau autour du réservoir.



Notes :

- Veuillez vous assurer que la pompe à eau électrique est complètement chargée avant de l'utiliser.
- Le réservoir d'eau ne doit contenir que de l'eau non distillée et des pastilles de purification de l'eau doivent y être ajoutées. Ne pas utiliser de pastilles de purification de mauvaise qualité ou d'eau de Javel, cela pourrait endommager le réservoir d'eau.
- Ajoutez des pastilles de purification de l'eau tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau devient très trouble, remplacez l'eau du réservoir.
- L'eau évacuée du réservoir n'est pas réutilisable et doit être traitée comme une eau usée.

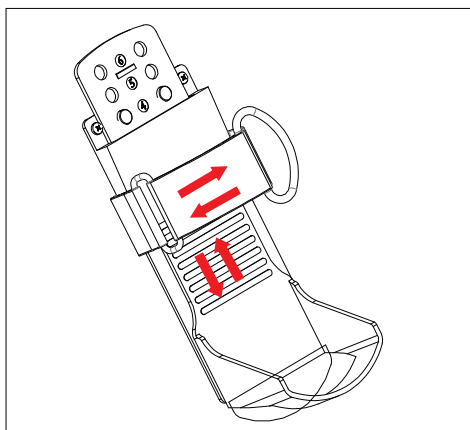
Échelle de niveau d'eau :

- Comme le montre l'illustration A, l'échelle de niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir d'eau. Le niveau maximum de remplissage est indiqué par 6 niveaux. Ne pas dépasser cette ligne numérique.
- La résistance dépend de la quantité d'eau dans le réservoir (le niveau d'eau 1 représente la résistance la plus faible, tandis que le niveau d'eau 6 représente la résistance la plus élevée).

Instructions pour le réglage des pédales

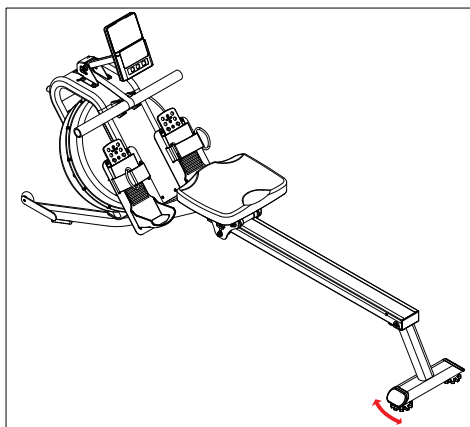
Les sangles et les pédales sont réglables, ce qui permet aux utilisateurs de les ajuster en fonction de leurs besoins pour s'adapter à différentes tailles de pieds.

- **Réglage des pédales** : Soulevez la pédale vers le haut pour la débloquer, puis ajustez-la vers le haut et vers le bas pour l'adapter à la taille du pied avant de la fixer à nouveau sous la pédale.
- **Réglage de la sangle de pied** : Tirez sur la sangle de la pédale, ajustez-la à la taille appropriée, puis resserrez la sangle sur la surface du crochet.



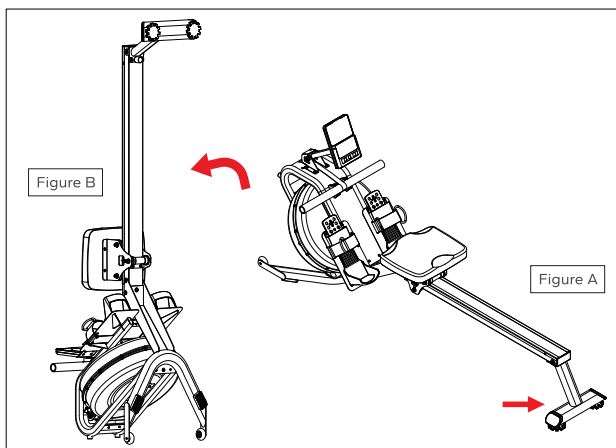
Instructions pour le réglage de l'équilibre :

Si après assemblage, l'appareil n'est pas de niveau, réglez les patins des pieds sur les tubes de support pour le stabiliser.



Instructions de rangement :

Soulevez le rail de la machine dans le sens indiqué par la flèche de Figure A. Après avoir soulevé la machine, le tube de pied arrière la maintiendra droite et les patins du cadre principal la soutiendront au sol.

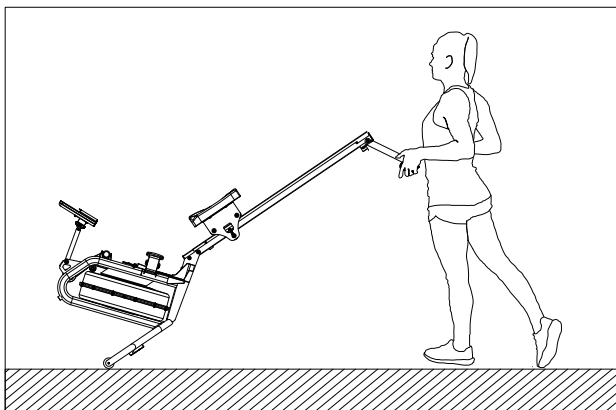


Remarque :

- Veuillez noter que la tête peut heurter le tube de pied arrière lorsque la machine est placée en position verticale.
- Lorsque vous soulevez le rail, le coussin d'assise peut coulisser vers le bas.

Instructions pour déplacer la machine :

Pour déplacer la machine, soulever les tubes de support arrière jusqu'à ce que les roues de transport sur le tube de pied avant entrent en contact avec le sol.



MODE D'EMPLOI DU MONITEUR

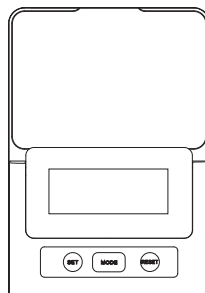
BOUTONS DE FONCTIONS :

MODE – Pousser vers le bas pour sélectionner les fonctions.

Lorsque le bouton MODE est maintenu enfoncé pendant une longue période, les valeurs TIME, COUNT, CAL et DIST sont remises à zéro.

SET - Pour régler les valeurs de TIME, COUNT, CAL et DIST.

RESET - Appuyer pour remettre à zéro les paramètres TIME, COUNT, CAL et DIST.



FONCTIONS ET FONCTIONNEMENT :

1. TIME:

- (1) Compte le temps total entre le début et la fin de l'exercice.
- (2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "TIME" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour régler la durée de l'exercice. Lorsque la touche "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrête 1 seconde après le début du temps.

2. COUNT:

- (1) Cumule les pas tout au long de l'exercice.
- (2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "Count" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour activer la fonction de comptage "Count". Lorsque la touche "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrête 1 seconde après le début du temps.

3. CAL:

- (1) Compte le nombre total de calories depuis le début de l'exercice jusqu'à la fin.
- (2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "CAL" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour activer la fonction CAL. Lorsque la touche "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrête 1 seconde après le début du temps.

4. DIST:

- (1) Compte la distance parcourue entre le début et la fin de l'exercice.
- (2) Appuyez sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que "DIST" apparaisse, appuyez sur le bouton "SET" pour activer la fonction de calcul de la distance. Lorsque la touche "SET" est à zéro, l'ordinateur s'arrête 1 seconde après le début du temps.

5. SPM: Affiche le nombre de pas par minute pendant l'exercice.

6. TCNT: Affiche le nombre total de pas que vous avez effectués.

7. TIME/500m: Votre temps moyen sur 500 mètres s'affiche automatiquement et est mis à jour en permanence.

8. WATT: Indique seulement une valeur en WATT affichée en fonction des programmes.

NOTE :

1. Si l'affichage est faible ou n'indique aucun chiffre, veuillez remplacer les piles.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu après 20 secondes.
3. Le moniteur s'allumera automatiquement dès que le signal du bouton d'exercice sera activé.
4. Le moniteur commence automatiquement à calculer lorsque vous commencez à faire de l'exercice et s'arrête lorsque vous cessez d'en faire pendant 4 secondes.

CARACTÉRISTIQUES :

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00' ~ 99:59'
	COUNT	0 ~ 999
	CALORIES	0.0 ~ 999KCAL
	DIST	0.00 ~ 999 (ML)KM
	SPM	0 ~ 999
	TCNT	0 ~ 999
	TIME/500M	0:00' ~ 99:59'
	WATT	0~999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION DE L'APPLICATION

Téléchargement et utilisation de MERACH

Nos clients peuvent bénéficier d'une adhésion MERACH de 180 jours. Veuillez nous contacter via support@merach.com après avoir reçu le produit pour obtenir un code de récupération exclusif. Veuillez inclure votre ID de commande et le nom d'utilisateur de l'application 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



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



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 "MERACH-MR-R17-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).



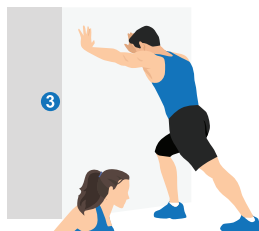
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

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).



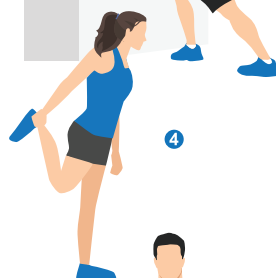
3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

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).



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	MERACH Rameur à Eau
Modèle	MR-R17
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 18 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**

US/CA : 1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm (PST)

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 IMPORTANTES

Guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas.

- Es muy importante que lea atentamente las instrucciones de uso antes de montar y utilizar el aparato de entrenamiento. Sólo con una instalación, un mantenimiento y un uso adecuados del aparato de entrenamiento se puede conseguir un entrenamiento seguro y eficaz. Es importante que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del aparato de entrenamiento.
- Antes de utilizar el aparato de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico sobre su estado físico para evitar accidentes de seguridad durante el entrenamiento que imposibilitarían un entrenamiento normal. Si el usuario está recibiendo 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 al estado de su cuerpo cuando haga ejercicio, los 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 inmediatamente y obtenga un examen y confirmación del médico a tiempo antes de poder continuar haciendo ejercicio.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del aparato de entrenamiento, ya que está destinado únicamente a adultos.
- Coloque el aparato de entrenamiento sobre una superficie dura y nivelada con una capa protectora en el suelo o moqueta para evitar daños en el suelo y asegúrese de que el aparato de entrenamiento se encuentra a una distancia mínima de 0,6 metros de cualquier obstáculo.
- Compruebe todas las tuercas y tornillos antes de utilizar el aparato de entrenamiento para asegurarse de que están bien apretados y de que su uso es seguro.
- El uso seguro del equipo 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 mantenimiento, o si se oyen ruidos inusuales 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 el aparato de entrenamiento 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.
- Este aparato de entrenamiento no está destinado a fines médicos.
- Cuando levante o mueva el aparato, hágalo con cuidado y, si es necesario, utilice métodos de manipulación adecuados o pida ayuda a otra persona.

- Cuando coloque el aparato de entrenamiento en posición vertical, colóquelo siempre contra una pared o frente a una superficie sólida y colóquelo siempre a una distancia segura de los niños para evitar lesiones.
- No permita que dos o más personas utilicen el aparato al mismo tiempo. La máquina de remo es un aparato de entrenamiento que depende de la velocidad.
- Este aparato es sólo para uso doméstico y la capacidad de carga máxima es de 158kg.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si han recibido superVisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin superVisión.
- Cuando la máquina se detenga, acérquese y salga de la máquina en la dirección indicada por la salida de seguridad. Si desea desmontar este equipo, debe detenerlo por completo.
- Este equipo es para uso exclusivo del consumidor.

Instrucciones para un uso seguro

Mantenimiento

- La calidad del agua del depósito requiere un mantenimiento gradual. Recomendamos encarecidamente el uso de agua normal del grifo, que contiene los elementos que protegen el depósito de agua de la corrosión por bacterias, algas, etc. En el depósito de agua hay cloro y otros productos químicos.
- El cloro del depósito debe renovarse utilizando pastillas de limpieza (o Azul de anilina). El cloro se degrada con la luz: bajo la luz solar indirecta, el tiempo de degradación del cloro es de unos 6 meses; en condiciones de luz artificial, el cloro se degrada en unos 2 años. En general, debe añadir una pastilla de limpieza (o Azul de anilina) al depósito de agua cada 6 meses por término medio.
- Si nota que el agua empieza a deteriorarse, añada inmediatamente una pastilla de limpieza (o Azul de anilina) al depósito de agua. Si el agua se enturbia, le recomendamos vaciar el depósito y aclararlo con agua limpia, volver a llenarlo con agua limpia del grifo y añadir una pastilla limpiadora.
- No añada lejía al depósito de agua, ya que puede causar daños irreparables en el depósito, que está fabricado en policarbonato.

- Para mantener su máquina de remo impecable 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 las instrucciones del producto de limpieza antes de utilizarlo. 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.
- Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado y manténgala alejada de la humedad y el agua.
- ADVERTENCIA: El equipo debe instalarse sobre una base estable y nivelada adecuadamente.

Medidas de precaución

- Pruebas y precauciones antes del uso.
- Rieles: Antes de sentarse en la máquina de remo, debe comprobar que las ruedas y los rieles del asiento no estén sucios ni tengan residuos. Los objetos pequeños pueden bloquear las ruedas y los rieles de deslizamiento del asiento y dañar sus superficies. Antes de cada uso, debe comprobar que los rieles de deslizamiento no estén sucios y limpiarlos con regularidad.
- Elementos de fijación: Los tornillos del marco deben comprobarse regularmente para asegurarse de que están bien apretados. Deben comprobarse al final del primer mes de uso y cada 12 meses.
- Si guarda su 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 tipo de ejercicio. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el aparato.



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



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

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-R17 es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto completo 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.

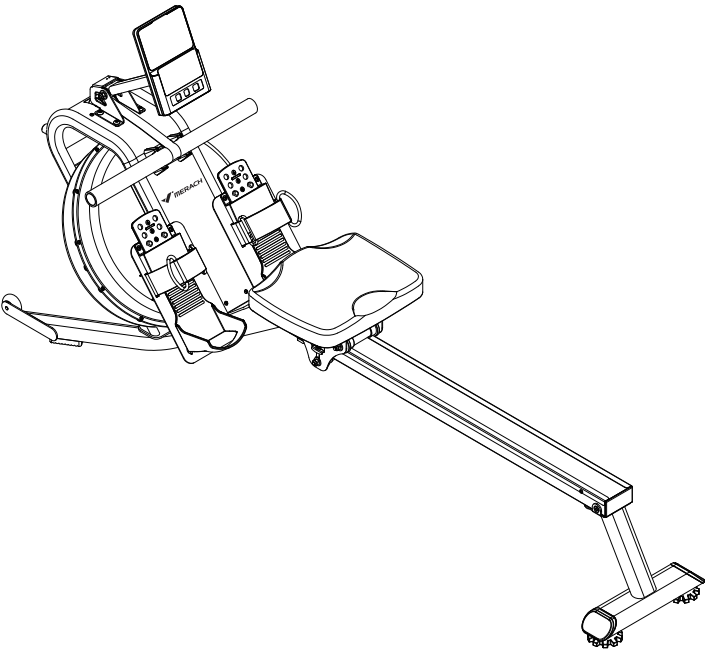
Manufactured by:

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

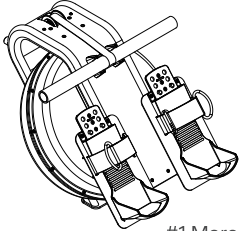
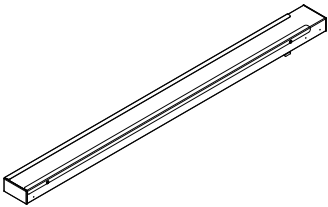
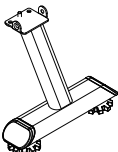
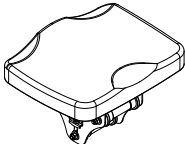
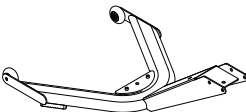
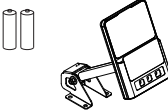
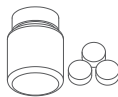
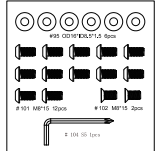
ESPECIFICACIONES



Modelo:	MR-R17
Nombre:	MERACH Máquina de Remo de Agua
Resistencia:	6 niveles de resistencia al agua
Fuente de alimentación:	Pila AA x 2
Carga máxima:	158kg
Dimensiones del producto:	1750*440*580mm
Peso neto:	24.7kg

LISTA DE COMPONENTES

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

 #1 Marco principal x 1	 #5 Riel de deslizamiento x 1
 #4 Tubo de pie trasero x 1	 #53 Cojín del asiento x 1
 #2 Tubo de pie delantero x 1	 #105 Bomba eléctrica x1
 #57 Monitor pila AA x 2	 Pastillas de tratamiento de agua x1
 Tornillos y accesorios x1	 Manual de instrucciones x1

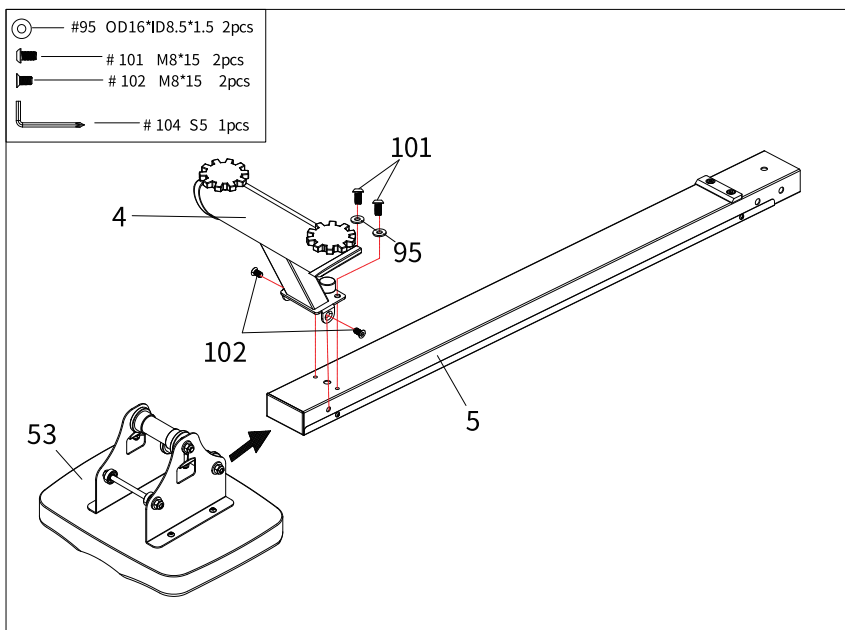
INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Tips | Scan QR code to watch installation video

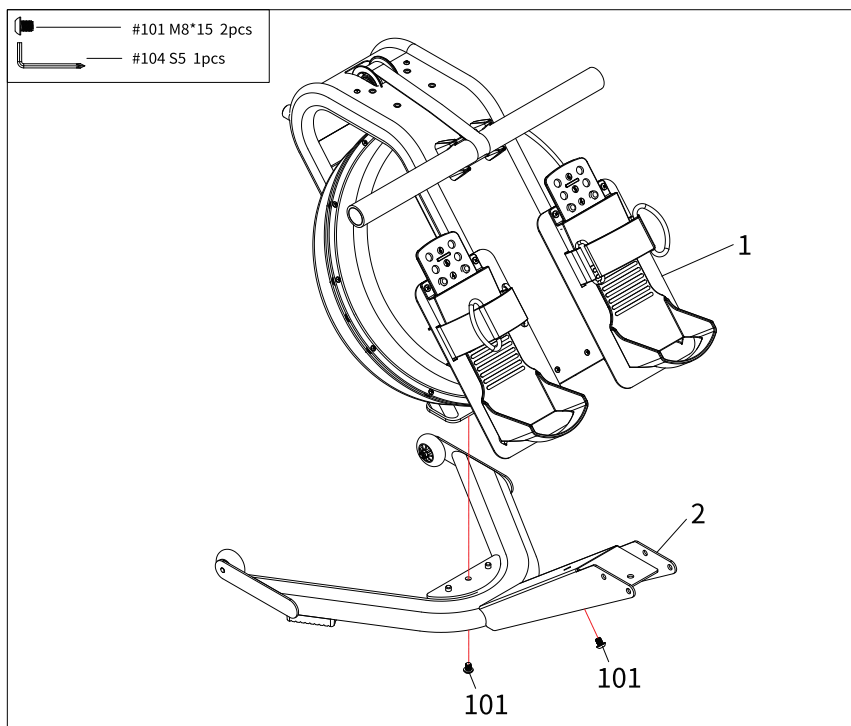
Paso 1

- A. Como se muestra en la ilustración, instale primero el Cojín del asiento (#53) en la Riel de deslizamiento (#5).
- B. Instale el Tubo del pie trasero (#4) con 2PCS Tornillos Allen (#101), 2PCS Arandelas (#95) y 2PCS Tornillos avellanados de cabeza hexagonal (#102) al Riel de deslizamiento (#5) utilizando la Llave Allen (#104).



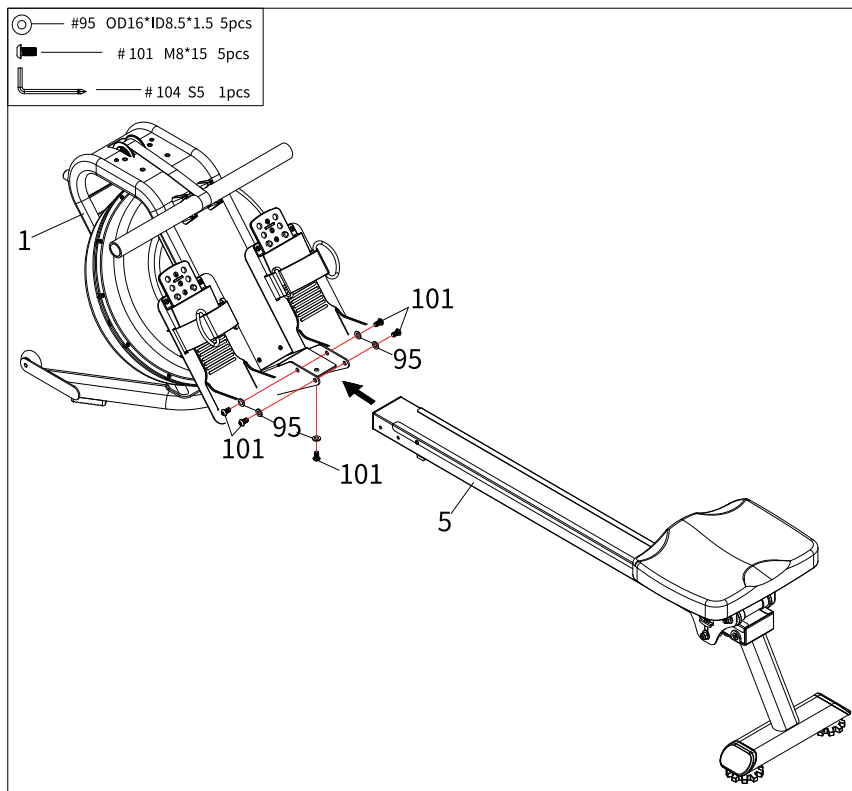
Paso 2

A. Atornille el Tubo del pie delantero (#2) al Marco principal (#1) utilizando 2PCS Tornillos Allen (#101) al Marco principal (#1) y apriételos con la Llave Allen (#104).



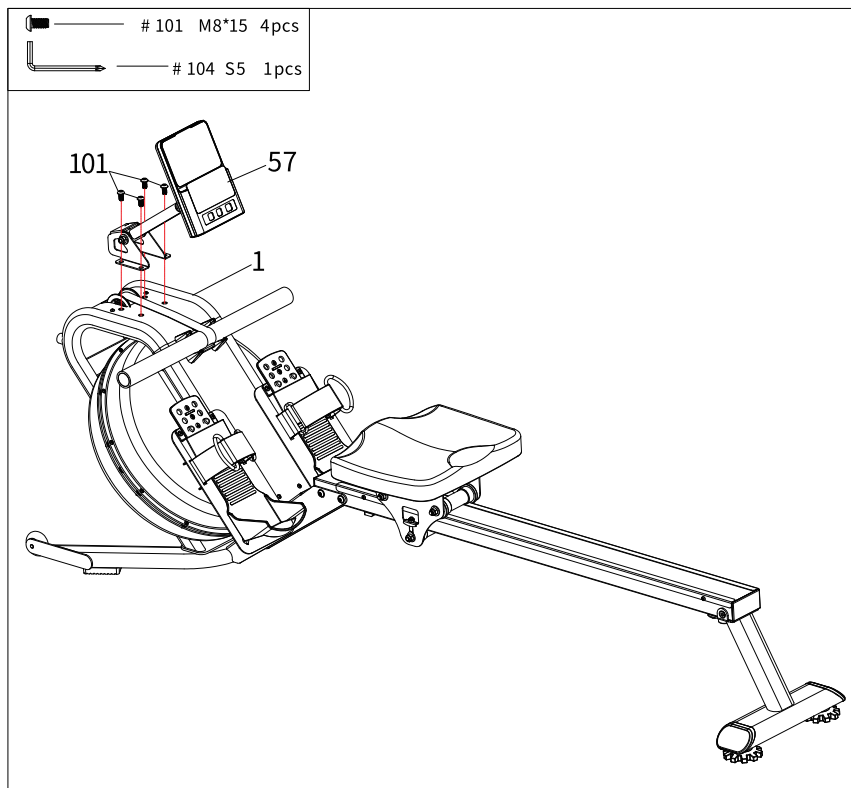
Paso 3

- A. Alinee el Riel de deslizamiento (#5) en el Marco principal (#1).
- B. Atorníllelo en su sitio con 5PCS Tornillos Allen (#101) y 5PCS Arandelas (#95) y apriételos con la Llave Allen (#104).



Paso 4

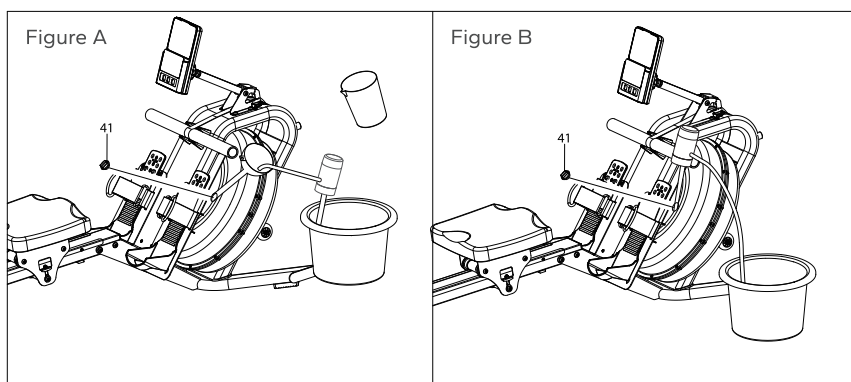
A. Monte el Monitor (#57) con 4PCS Tornillos Allen (#101) y la Llave Allen (#104) al Marco principal (#1).



INSTRUCCIONES DE USO

Regulación del agua

1. Retire el tapón del depósito de agua.
2. **Llenado de agua:** Introduzca el cabezal de la bomba de agua en el depósito de agua y, a continuación, introduzca la manguera de agua en el cubo. Consulte la escala numérica del lateral del depósito de agua para medir el nivel de agua del depósito (como se muestra en la Figure A).
3. **Extracción de agua:** 3. Coloque un cubo junto al aparato y utilice la bomba de agua para bombear el agua del depósito al cubo (como se muestra en la Figure B).
4. Vuelva a colocar el tapón en el depósito de agua superior y seque las manchas de agua alrededor del depósito con un paño seco.



Notas:

- Asegúrese de que la bomba de agua eléctrica esté completamente cargada antes de utilizarla.
- Llene el depósito de agua sólo con agua no destilada y añada pastillas de limpieza. No utilice pastillas de limpieza de calidad inferior ni lejía para evitar dañar el depósito de agua.
- Añada pastillas de limpieza cada 6 meses o cuando sea necesario. Si la calidad del agua se enturbia mucho, sustituya el agua del depósito.
- El agua que drena del depósito no es apta para su reutilización y debe tratarse como agua residual.

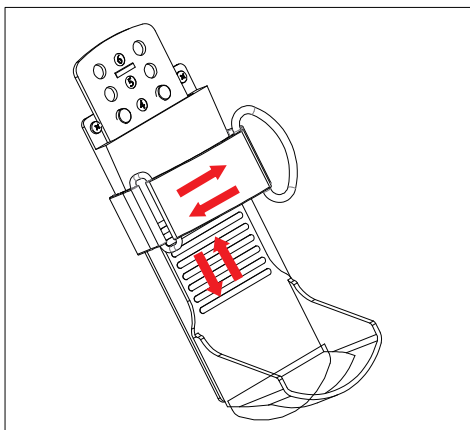
Escala de nivel de agua:

- Como se muestra en la figura A, la escala de nivel de agua está situada en el lateral del depósito de agua. El nivel máximo de agua está marcado por 6 escalones. No sobrepase esta línea numérica.
- La resistencia depende de la cantidad de agua que haya en el depósito (1 nivel de agua corresponde a la resistencia más baja, mientras que 6 niveles de agua representan la resistencia más alta).

Ajustar el pedal

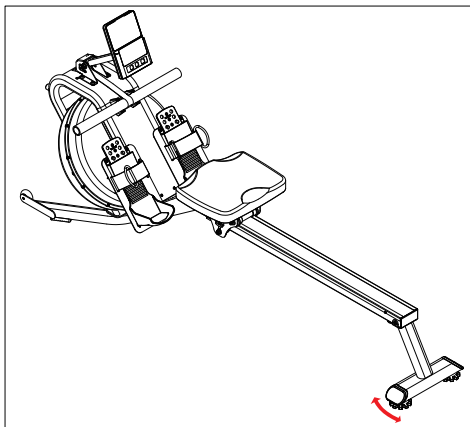
Las correas y los pedales son ajustables para que el usuario pueda adaptarlos a sus necesidades.

- **Ajustar el pedal:** Levante el pedal hacia arriba para liberarlo de la parte inferior y, a continuación, ajústelo hacia arriba y hacia abajo al tamaño del pie antes de volver a colocarlo debajo del pedal.
- **Ajustar la correa del pie:** Abra la correa del pedal, ajústela al tamaño adecuado y luego apriete la correa en la superficie del gancho.



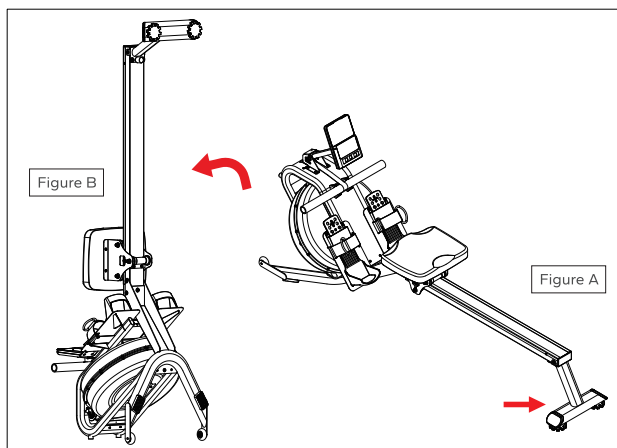
Ajustar el equilibrio:

Si el producto no está nivelado después del montaje, ajuste las almohadillas de los pies en los tubos de soporte para estabilizarlo.



Almacenamiento:

Levante el aparato en la dirección indicada por la flecha de la Figure A. Después de levantarlo, el tubo trasero para los pies mantiene el aparato en posición vertical y los reposapiés del marco principal le proporcionan apoyo en el suelo.

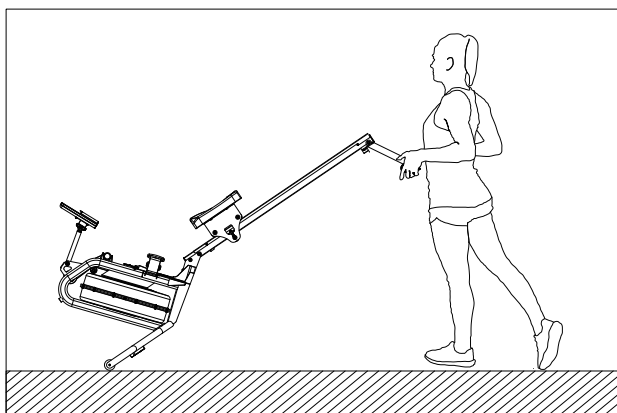


Nota:

- Tenga en cuenta que la cabeza puede golpear el tubo trasero de los pies al elevar el aparato.
- Si levanta el riel de deslizamiento, el cojín del asiento puede deslizarse hacia abajo.

Mover el aparato:

Al mover el aparato, levante la unidad del tubo de soporte trasero hasta que las ruedas de transporte del tubo de pie delantero toquen el suelo.



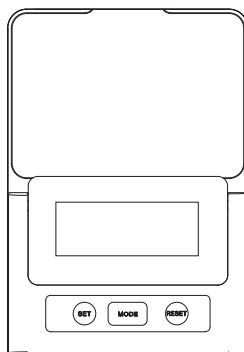
MONITOR

TECLAS DE FUNCIÓN:

MODE - Pulse el botón para seleccionar las funciones. Si mantiene pulsado el botón MODE, podrá reajustar TIME, COUNT, CAL y DIST.

SET - Para ajustar los valores de TIME, COUNT, CAL y DIST.

RESET - Pulse hacia abajo para reiniciar TIME, COUNT, CAL y DIST.



FUNCIONAMIENTO Y OPERACIÓN:

1. TIME:

- (1) Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final de la sesión de entrenamiento.
- (2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "TIME" y, a continuación, pulse el botón "SET" para ajustar el tiempo de entrenamiento. Cuando "SET" está ajustado a cero, el ordenador se detiene 1 segundo después del inicio de la medición del tiempo.

2. COUNT:

- (1) Cuenten los pasos durante el entrenamiento.
- (2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "Count". Pulse el botón "SET" para ajustar el número de pasos. Cuando "SET" está ajustado a cero, el ordenador se detiene 1 segundo después del inicio de la medición del tiempo.

3. CAL:

- (1) Cuenten el total de calorías desde el inicio hasta el final de la sesión de entrenamiento.
- (2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL". Pulse el botón "SET" para ajustar las calorías de entrenamiento. Cuando "SET" está ajustado a cero, el ordenador se detiene 1 segundo después del inicio de la medición del tiempo.

4. DIST:

- (1) Cuenten la distancia desde el inicio hasta el final de la sesión de entrenamiento.
- (2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "DIST". Pulse el botón "SET" para ajustar la distancia de entrenamiento. Cuando "SET" está ajustado a cero, el ordenador se detiene 1 segundo después del inicio de la medición del tiempo.

5. SPM: Muestra los pasos por minuto mientras hace ejercicio.

6. TCNT: Muestra los pasos que ha realizado.

7. TIME/500M: Su tiempo medio de 500 metros se muestra automáticamente y se actualiza de forma continua.

8. WATT: Indica que, según el programa, sólo se Visualiza un valor de WATT.

NOTA:

1. Si la pantalla aparece decolorada o no muestra ningún número, sustituya las pilas.
2. El monitor se apaga automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 20 segundos.
3. El monitor se enciende automáticamente cuando enciende la señal pulsando un botón.
4. El monitor empieza a calcular automáticamente cuando empieza a hacer ejercicio y deja de hacerlo si no hace ejercicio durante 4 segundos.

ESPECIFICACIONES:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00' ~ 99:59'
	COUNT	0 ~ 999
	CALORIES	0.0 ~ 999KCAL
	DIST	0.00 ~ 999 (ML)KM
	SPM	0 ~ 999
	TCNT	0 ~ 999
	TIME/500M	0:00' ~ 99:59'
	WATT	0~999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DE LA APLICACIÓN

Descarga y uso de MERACH

Nuestros clientes pueden obtener una membresía MERACH de 180 días. Por favor, contáctanos a través de support@merach.com después de recibir el producto para obtener un código exclusivo de canje. Por favor, incluye tu ID de pedido y nombre de usuario de la aplicación 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



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



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-MR-R17- 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).



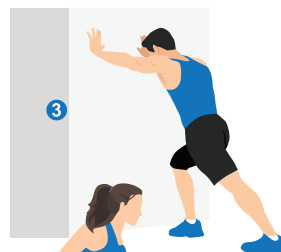
2. Estiramiento de los tendones sentado

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).



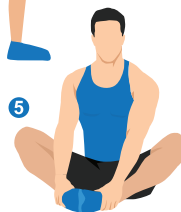
4. Estiramiento de cuádriceps

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).



INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	MERACH Máquina de Remo de Agua
Modelo	MR-R17
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 18 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**.

US/CA:1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm (PST)

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 IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Conserva questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- Prima di montare e utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, è essenziale leggere attentamente il manuale di istruzioni. Solo seguendo correttamente le procedure di installazione, manutenzione e utilizzo si può garantire un allenamento sicuro ed efficace. È fondamentale che tutti gli utenti siano a conoscenza di tutte le avvertenze e precauzioni relative all'attrezzatura.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento con l'attrezzatura, è consigliabile che l'utente consulte un medico riguardo alle proprie condizioni fisiche. Questo passo è fondamentale per prevenire incidenti durante l'allenamento e garantire che l'attività fisica possa svolgersi in modo sicuro ed efficace. In particolare, se l'utente è sotto trattamento medico per condizioni come malattie cardiache, pressione alta, colesterolo alto o altre patologie simili, è indispensabile ottenere l'approvazione del medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio.
- Presta sempre attenzione alle condizioni del tuo corpo quando ti alleni, perché metodi di allenamento scorretti possono compromettere la tua salute. Se presenti i seguenti sintomi di disagio (tra cui: mal di testa, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, aureola, vertigini, nausea, ecc.), interrompi immediatamente l'allenamento e devi sottoporerti a una Visita medica e a una conferma in tempo utile; inoltre, devi ottenere l'autorizzazione del medico prima di poter continuare l'allenamento.
- Tieni lontani i bambini e gli animali domestici dall'attrezzatura per l'allenamento, che è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti.
- Posiziona l'attrezzatura da allenamento su una superficie dura e piana con uno strato protettivo sul pavimento o sul tappeto per evitare danni al terreno e assicurati che il perimetro dell'attrezzatura da allenamento sia distante almeno 1,6ft/0,6m da ogni ostacolo.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura di allenamento, controlla tutti i bulloni e i dadi che devono essere bloccati per assicurarti 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 fondamentale seguire scrupolosamente le istruzioni fornite nel manuale d'uso del dispositivo. Se durante l'assemblaggio o la manutenzione si individuano componenti difettose o si percepiscono rumori insoliti durante l'utilizzo, è imperativo interrompere immediatamente l'operazione e risolvere tutti i problemi prima di procedere. Assicurarsi di risolvere completamente ogni inconveniente prima di proseguire.
- Quando si utilizza l'attrezzatura per l'allenamento, è importante prestare particolare attenzione all'abbigliamento, preferendo indumenti semplici. Evitare indumenti troppo larghi in quanto potrebbero impigliarsi negli ingranaggi dell'attrezzatura, compromettendone il corretto funzionamento e, potenzialmente, provocando situazioni di intrappolamento.

- Questo dispositivo di allenamento non è destinato all'uso medico.
- Quando sollevi o sposti il dispositivo, fallo 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 metti il dispositivo di allenamento in posizione verticale, posizionalo sempre contro una parete o davanti a una superficie fissa e posizionalo sempre in una posizione sicura e lontana 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 la capacità di carico massima è di 158 kg.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto superVisione 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 dell'apparecchio non devono essere eseguite da bambini senza superVisione.
- Quando la macchina si ferma, avvicinarsi e uscire dalla macchina nella direzione indicata dall'uscita di sicurezza. Se si desidera smontare questa attrezzatura, è necessario fermarla completamente.
- Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso da parte del consumatore.

Istruzioni per un uso sicuro

Manutenzione

- È importante effettuare una manutenzione graduale della qualità dell'acqua contenuta nel serbatoio. Raccomandiamo l'utilizzo di acqua proveniente dalla rete idrica comunale, poiché essa contiene gli elementi necessari per prevenire la corrosione del serbatoio da parte di batteri, alghe e altri agenti contaminanti. All'interno del serbatoio sono presenti sostanze chimiche come il cloro e altre.
- Per mantenere la qualità dell'acqua nel serbatoio, è necessario rinnovare il cloro tramite l'uso di pastiglie di purificazione (o di acqua bluer). È importante considerare che il cloro si decompone con l'esposizione alla luce: sotto luce solare indiretta, il cloro si decompone in circa 6 mesi, mentre in condizioni di illuminazione artificiale, il tempo di decomposizione è di circa 2 anni. Di conseguenza, si consiglia di aggiungere una pastiglia di purificazione o acqua bluer al serbatoio ogni 6 mesi in media, per garantire un'efficace disinfezione dell'acqua.

- Se noti segni di deterioramento dell'acqua nel serbatoio, è fondamentale intervenire prontamente aggiungendo immediatamente una pastiglia di depurazione o un prodotto più blu. Nel caso in cui l'acqua diventi torbida, ti consigliamo di svuotare completamente il serbatoio, sciacquarlo accuratamente con acqua pulita e riempirlo nuovamente con acqua di rubinetto pulita. Dopodiché, è importante aggiungere una nuova pastiglia di depurazione per garantire la qualità dell'acqua.
- Non aggiungere candeggina al serbatoio dell'acqua perché potrebbe causare danni irreparabili al serbatoio, che è realizzato in policarbonato.
- Per garantire la bellezza e la durata del tuo vogatore, è essenziale dedicarsi regolarmente alla sua pulizia. È importante mantenere la superficie della pista pulita per evitare che la polvere si accumuli sui 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 è consigliabile consultare le istruzioni del detergente prima di procedere. È importante evitare l'uso di detergenti contenenti cloro o ammoniaca.
- Le corde, 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.
- Installare la macchina in un luogo asciutto e livellato e tenerla lontana da umidità e acqua.
- **AVVERTENZA:** l'apparecchiatura deve essere installata su una base stabile e correttamente livellata.

Precauzioni

- Test e precauzioni prima dell'uso.
- **Scorrimenti:** Prima di utilizzare il vogatore, controlla attentamente le ruote del sedile e le guide di scorrimento per verificare la presenza di sporco e detriti. Oggetti piccoli possono ostruire le ruote del sedile e danneggiare le superfici delle guide di scorrimento. 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 controllati alla fine del primo mese di utilizzo e ogni 12 mesi.
- Quando riponi il vogatore in verticale, scegli una posizione adeguata.
- Scegli una superficie piana su cui utilizzare il vogatore per evitare oscillazioni e usura prematura.

Avvertenze

- Prima di intraprendere qualsiasi attività fisica, è consigliabile consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con preesistenti problemi di salute. È essenziale leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo.



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



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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-R17 è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



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



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

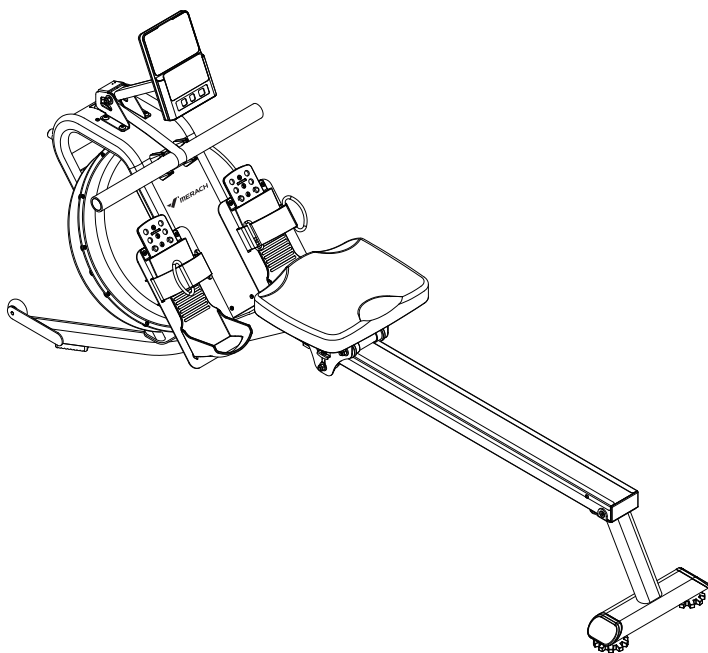
Manufactured by:

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

Imported by:

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

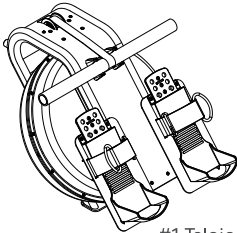
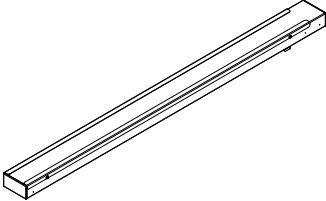
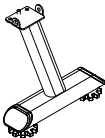
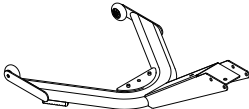
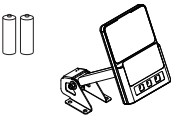
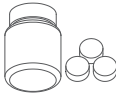
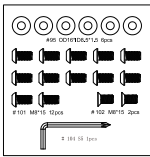
SPECIFICHE



Modello:	MR-R17
Nome:	MERACH Vogatore ad Acqua
Resistenza:	6 livelli di resistenza all'acqua
Alimentazione:	Batteria AA x 2
Carico massimo:	158kg
Dimensioni del prodotto:	1750*440*580mm
Peso netto:	24.7kg

ELENCO DELLA STRUMENTAZIONE

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

 #1 Telaio principale x 1	 #5 Guida di scorrimento x 1
 #4 Tubo del piede posteriore x 1	 #53 Cuscino del sedile x 1
 #2 Tubo del piede anteriore x 1	 #105 Pompa elettrica x1
 #57 Monitor Batteria AA x 2	 Compresse di purificazione dell'acqua x1
 Viti e kit x1	 Manuale d'uso x1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

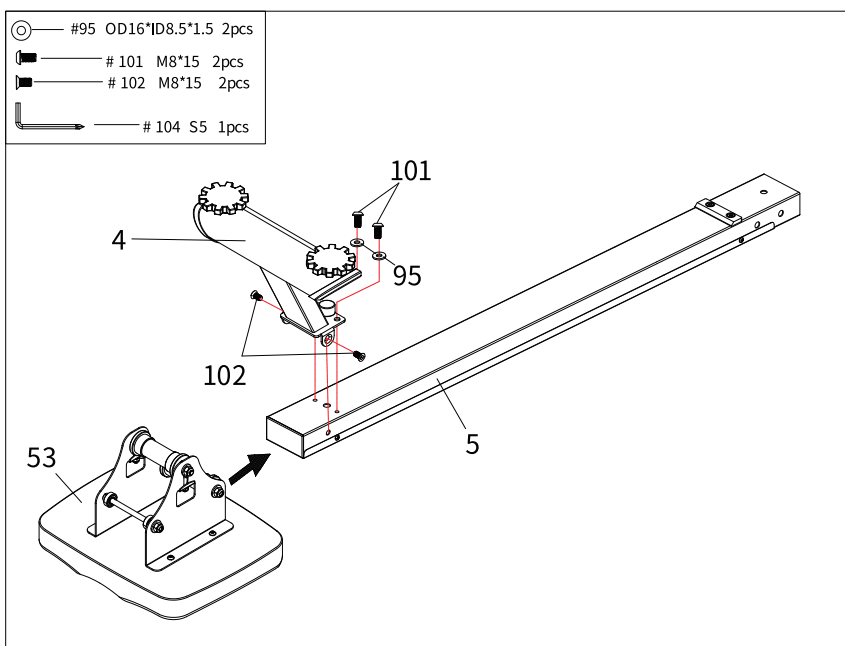


Tips

Scan QR code to watch installation video

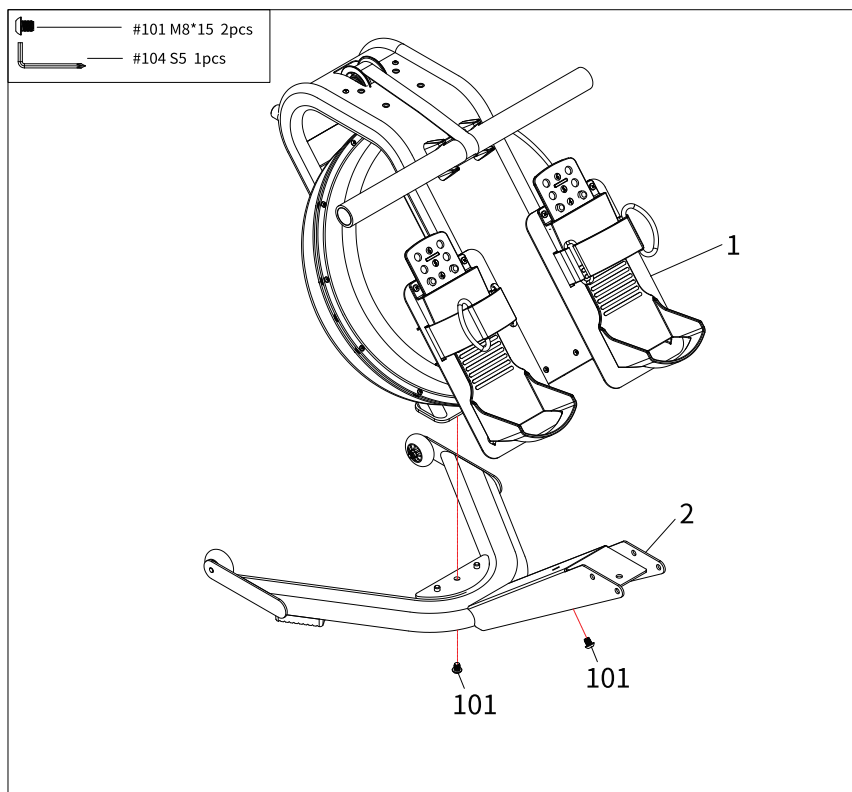
Passo 1

- A. Come mostrato in figura, installa prima il Cuscino del sedile (#53) nella Guida Silde (#5).
- B. Installa il Tubo del piede posteriore (#4) sulla Guida di scorrimento (#5) con 2PCS viti a brugola (#101), 2PCS Rondelle piatte (#95) e 2PCS esagoni a Testa svasata (#102) con la Chiave a brugola (#104)



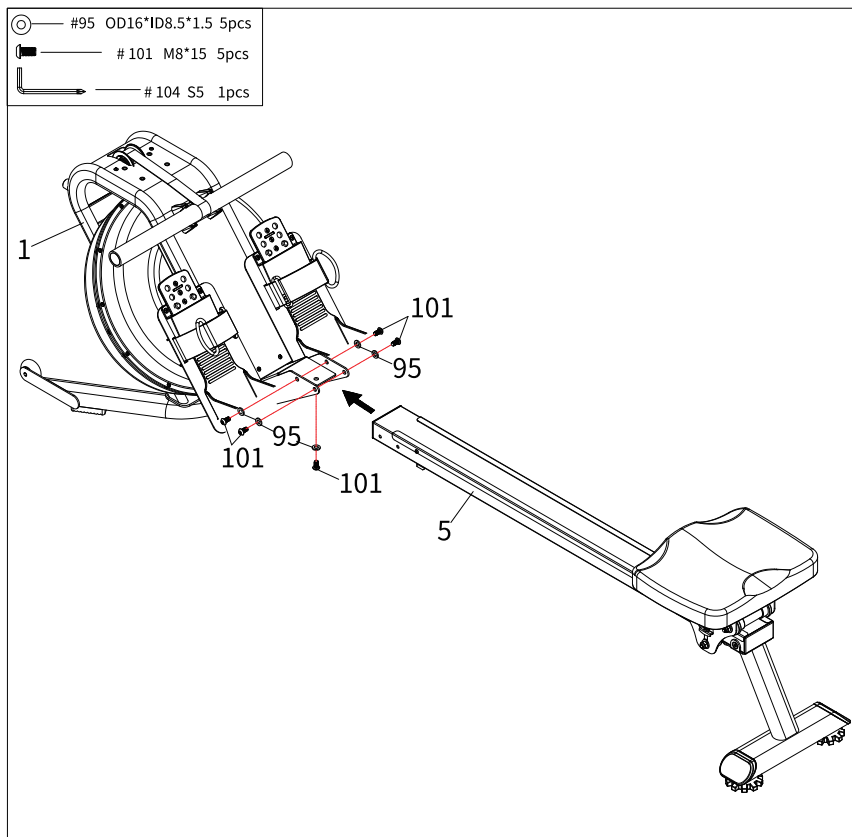
Passo 2

A. Avvita il Tubo del piede anteriore (#2) al Telaio principale (#1) con 2PCS Viti a brugola (#101) e stringi y apriételo con la Llave Allen (#104).



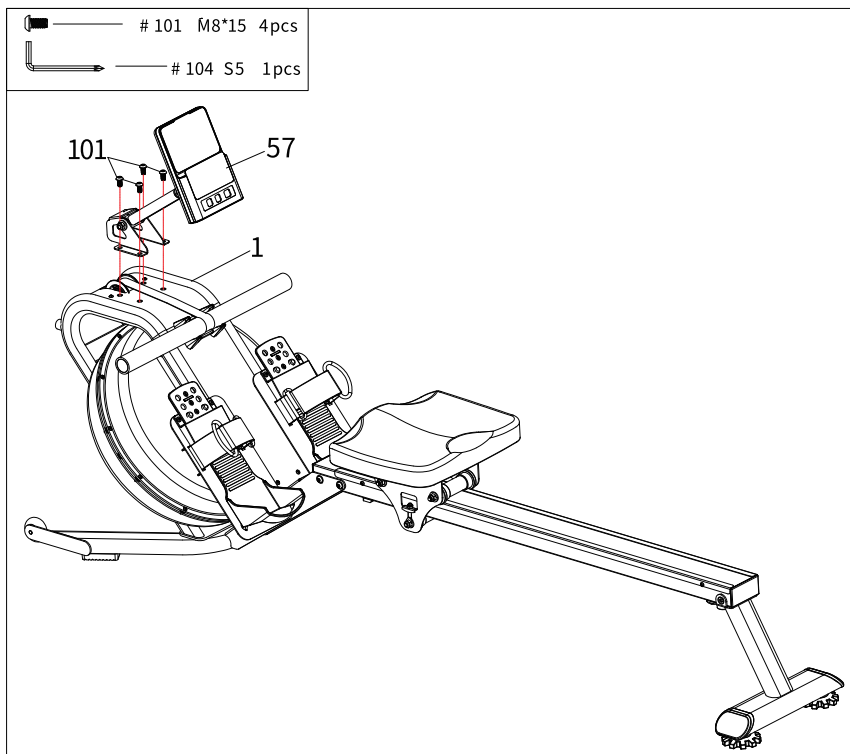
Passo 3

- A. Allinea la Guida di scorrimento (#5) al Telaio principale (#1).
- B. Avvitalo con 5PCS Viti a brugola (#101), 5PCS Rondelle piatte (#95) e serralo con la Chiave a brugola (#104).



Passo 4

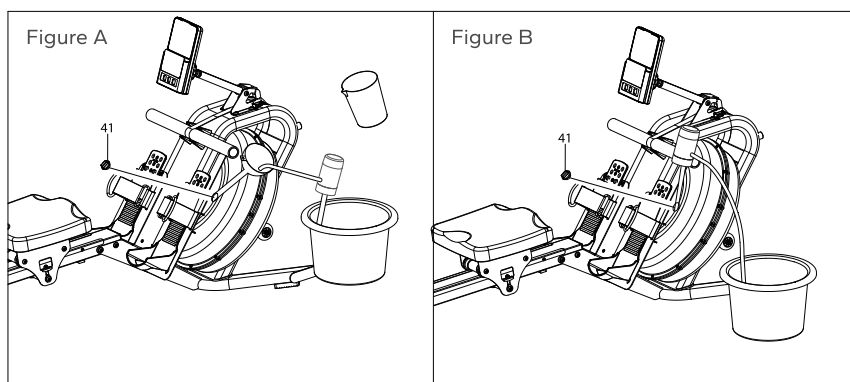
A. Installa il Monitor (#57) sul Telaio principale (#1) con 4PCS Viti a brugola (#101) e la Chiave a brugola (#104).



GUIDA AL FUNZIONAMENTO DEL PRODOTTO

Istruzioni per la regolazione dell'acqua

1. Rimuovi il tappo dal serbatoio dell'acqua.
2. **Riempimento dell'acqua:** Inserisci la testa della pompa dell'acqua nel serbatoio dell'acqua, quindi inserisci il tubo dell'acqua nel secchio. Fai riferimento alla scala numerica sul lato del serbatoio dell'acqua per misurare il livello dell'acqua nel serbatoio (come in Figure A).
3. **Prelievo dell'acqua:** Posiziona un secchio accanto alla macchina e usa la pompa dell'acqua per prelevare l'acqua dal serbatoio al secchio (come in Figure B).
4. Inserisci nuovamente la spina nel serbatoio dell'acqua e usa un panno asciutto per asciugare eventuali macchie d'acqua intorno al serbatoio.



Note:

- Assicurati che la pompa elettrica dell'acqua sia completamente carica prima dell'uso.
- Nel serbatoio dell'acqua va versata solo acqua non distillata e vanno aggiunte le pastiglie per la depurazione dell'acqua. Non utilizzare pastiglie di depurazione di bassa qualità o candeggina per evitare di danneggiare il serbatoio dell'acqua.
- Aggiungi le pastiglie per la depurazione dell'acqua ogni 6 mesi o quando necessario. Se la qualità dell'acqua diventa molto torbida, sostituisci l'acqua nel serbatoio.
- L'acqua scaricata dal serbatoio non è adatta al riutilizzo e deve essere trattata come acqua di scarico.

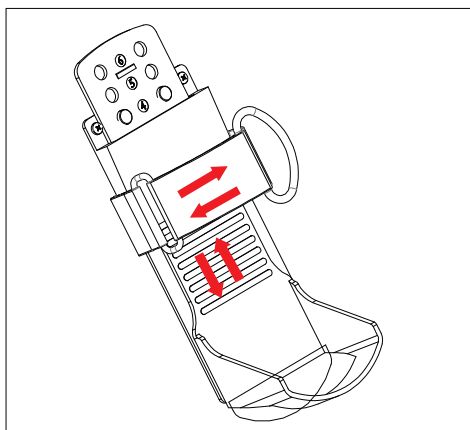
Scala del livello dell'acqua:

- Come mostrato nella Figura A, la scala del livello dell'acqua si trova sul lato del serbatoio. Il livello massimo di riempimento dell'acqua è contrassegnato da 6 livelli. Non superare questa linea numerica.
- La resistenza dipende dalla quantità di acqua presente nel serbatoio (1 livello di acqua rappresenta la resistenza più bassa, mentre 6 livelli di acqua rappresentano la resistenza più alta).

Istruzioni per la regolazione del pedale

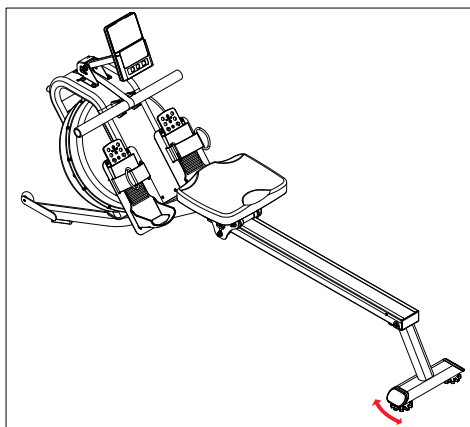
Le cinghie e i pedali sono regolabili, in modo che gli utenti possano regolarli in base alle proprie esigenze per adattarsi a piedi di dimensioni diverse.

- **Regolazione del pedale:** Solleva il pedale verso l'alto per sganciarlo dal basso, quindi regolalo verso l'alto e verso il basso per adattarlo alle dimensioni del piede prima di fissarlo nuovamente sotto il pedale.
- **Regolazione della cinghia del piede:** Strappa la cinghia del pedale, regolala in base alla misura appropriata e poi stringila sulla superficie del gancio.



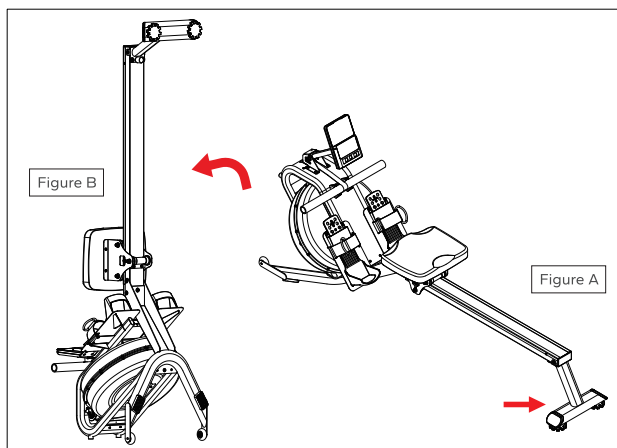
Istruzioni per la regolazione dell'equilibrio:

Se il prodotto non è in piano dopo l'assemblaggio, regola i piedini sui tubi di supporto per stabilizzarlo.



Istruzioni per il deposito:

Solleva il binario della macchina nella direzione indicata dalla freccia nella Figure A. Dopo il sollevamento, il tubo del piede posteriore terrà la macchina in posizione verticale e le pedane sul telaio principale sosterranno il terreno.

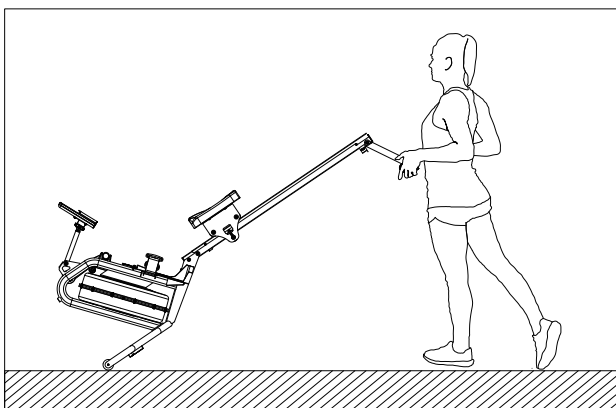


Nota:

- Tieni presente che la testa potrebbe urtare il tubo posteriore del piede quando il prodotto viene sollevato in posizione verticale.
- Quando si solleva la guida di scorrimento, il cuscino del sedile potrebbe scivolare verso il basso.

Istruzioni per lo spostamento:

Quando si sposta la macchina, solleva il gruppo del tubo di supporto posteriore fino a quando le ruote di trasporto sul tubo anteriore dei piedi non entrano in contatto con il terreno.



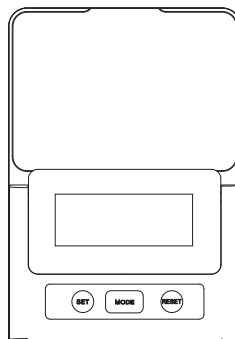
ISTRUZIONI PER IL MONITOR

PULSANTI FUNZIONALI:

MODE - Premere per selezionare le funzioni. Se si tiene premuto il pulsante MODE per azzerare i valori di TIME, COUNT, CAL e DIST.

SET - Per impostare i valori di TIME, COUNT, CAL e DIST.

RESET - Premi per azzerare i valori di TIME, COUNT, CAL e DIST.



FUNZIONI E OPERAZIONI:

1. TIME:

- (1) Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
- (2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "TIME", premi il pulsante "SET" per impostare il tempo dell'esercizio. Quando il pulsante "SET" è a zero, il computer si fermerà 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

2. COUNT:

- (1) Accumula i passi durante l'allenamento.
- (2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "Count" (conteggio) e premi il pulsante "SET" per impostare il conteggio degli esercizi. Quando il valore "SET" è zero, il computer si fermerà 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

3. CAL:

- (1) Conta le calorie totali dall'inizio alla fine dell'esercizio.
- (2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "CAL", premi il pulsante "SET" per impostare le calorie dell'esercizio. Quando "SET" è a zero, il computer si fermerà 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

4. DIST:

- (1) Conta la distanza dall'inizio alla fine dell'esercizio.
- (2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "DIST", quindi premi il pulsante "SET" per impostare la distanza dell'esercizio. Quando "SET" è a zero, il computer si fermerà 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

5. SPM: Visualizza i passi al minuto durante l'allenamento.

6. TCNT: Visualizza i passi effettuati durante l'allenamento.

7. TIME/500M: Il tuo tempo medio sui 500 metri viene Visualizzato automaticamente e aggiornato continuamente.

8. WATT: indica un solo valore di WATT Visualizzato a seconda dei programmi.

NOTA:

1. Se il display è sbiadito o non mostra cifre, sostituisci le batterie.
2. Il monitor si spegne automaticamente se non riceve alcun segnale dopo 20 secondi.
3. Il monitor si accenderà automaticamente quando si preme il pulsante di segnalazione per avviare l'allenamento.
4. Il monitor inizierà automaticamente a calcolare quando inizierai ad allenarti e smetterà di calcolare quando smetterai di farlo per 4 secondi.

SPECIFICHE:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00' ~ 99:59'
	COUNT	0 ~ 999
	CALORIES	0.0 ~ 999KCAL
	DIST	0.00 ~ 999 (ML)KM
	SPM	0 ~ 999
	TCNT	0 ~ 999
	TIME/500M	0:00' ~ 99:59'
	WATT	0~999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

ISTRUZIONI PER LA CONFIGURAZIONE DELL'APP

Download e utilizzo di MERACH

Il nostro cliente può ottenere una membership MERACH di 180 giorni. Si prega di contattarci tramite support@merach.com dopo aver ricevuto il prodotto per ottenere un codice di riscatto esclusivo. Si prega di includere il proprio ID ordine e l'username dell'app 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



2. Aprire l'applicazione MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Seguire 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



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 "MERACH-MR-R17-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).



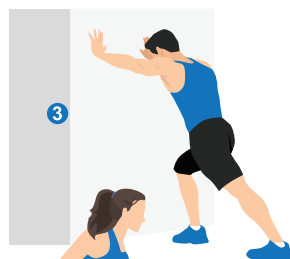
2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

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).



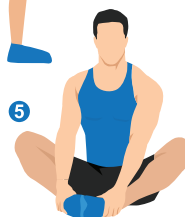
4. Allungamento dei quadricipiti

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).



INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	MERACH Vogatore ad Acqua
Modello	MR-R17
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 18 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**.

US/CA:1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm (PST)

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

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

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Het is erg belangrijk om de instructiehandleiding zorgvuldig te door te lezen voordat je het trainingsapparaat monteert en gebruikt. Alleen met de juiste installatie, onderhoud en gebruik van het trainingsapparaat kan een veilige en effectieve training worden bereikt. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen voor het trainingsapparaat.
- Voordat je het trainingsapparaat gebruikt, moet de gebruiker een arts raadplegen over zijn/haar fysieke conditie om te voorkomen dat er tijdens het trainingsproces veiligheidsongelukken plaatsvinden, zodat de training niet normaal kan worden uitgevoerd. Als de gebruiker een behandeling ondergaat voor een medische aandoening zoals aan het hart, bloeddruk, cholesterol etc. is het belangrijk om vóór de training een arts te raadplegen.
- Let altijd op de conditie van je lichaam tijdens het trainen, want onjuiste trainingsmethoden kunnen je gezondheid beïnvloeden. Als je de volgende ongemakssymptomen ervaart zoals hoofdpijn, benauwdheid op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, halo, duizeligheid en misselijkheid etc. stop dan onmiddellijk met de training en laat je op tijd onderzoeken door een arts. Je moet dan toestemming van een arts krijgen voordat je de training weer kunt voortzetten.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het trainingsapparaat, dat alleen bedoeld is voor gebruik door volwassenen.
- Plaats het trainingsapparaat op een hard, vlak oppervlak met een beschermende laag op de vloer of op het tapijt om schade aan de vloer te voorkomen en zorg ervoor dat de omtrek van het trainingsapparaat ten minste 0,6m van elk obstakel verwijderd is.
- Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat alle bouten en moeren, die moeten worden vastgezet, om er zeker van te zijn dat ze vastzitten en veilig te gebruiken zijn.
- Veilig gebruik van het trainingsapparaat kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige reparatie en onderhoud van de onderdelen, die gevoelig zijn voor schade, slijtage en breuk.
- Er moet worden gezorgd dat het apparaat wordt gebruikt in overeenstemming met de richtlijnen in de gebruiksaanwijzing. Wanneer er defecte onderdelen worden gevonden tijdens de montage of het onderhoud of wanneer er abnormale geluiden worden gehoord tijdens het gebruik, stop dan onmiddellijk met het gebruik en zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat je verdergaat.
- Let bij het gebruik van de trainingsapparatuur op de kleding. Probeer eenvoudige kleding te dragen. Draag geen wijde kleding omdat deze vast kan komen te zitten in de bewegende delen van het apparaat, waardoor de werking wordt belemmerd en jij mogelijk letsel oploopt.

- Dit trainingsapparaat is niet bedoeld voor medisch gebruik.
- Wanneer je het apparaat optilt of verplaatst, doe dit dan op een veilige manier en gebruik indien nodig de juiste methoden voor het hanteren of met de hulp van een andere persoon.
- Wanneer je het trainingsapparaat rechtop plaatst, plaats het dan altijd tegen een muur of voor een vast oppervlak en plaats het altijd op een veilige plek, uit de buurt van kinderen, om verwondingen te voorkomen.
- Laat niet twee of meer personen tegelijkertijd het apparaat gebruiken. De roeitrainer is een snelheidsgerelateerd trainingsapparaat.
- Deze trainer is alleen voor thuisgebruik en heeft een maximale belasting van 158kg.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis als ze toezicht of instructies hebben gekregen over het veilig gebruiken van het apparaat en de gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.

Instructies voor veilig gebruik

Onderhoud

- De kwaliteit van het water in de tank vereist gefaseerd onderhoud. Wij raden ten eerste aan om gewoon leidingwater te gebruiken, dat de elementen bevat die de watertank beschermen tegen corrosie door bacteriën, algen etc. Chloor en andere chemicaliën zijn aanwezig in de watertank.
- Het chloor in de tank moet worden vernieuwd door middel van zuiveringstabletten (of aquatabs). Chloor breekt af met licht: indirect zonlicht. De ontledingstijd van chloor is ongeveer 6 maanden en onder kunstmatige lichtomstandigheden ontleeft chloor in ongeveer 2 jaar. Over het algemeen voeg je gemiddeld elke 6 maanden een zuiveringstablet (of een aquatab) toe aan de watertank.
- Als je merkt dat het water begint te verslechteren, voeg dan onmiddellijk een zuiveringstablet (of een aquatab) toe aan de watertank. Als het water troebel wordt, raden wij aan om de tank te legen, deze met schoon water te spoelen, deze opnieuw te vullen met schoon leidingwater en een zuiveringstablet toe te voegen.
- Voeg geen bleekmiddel toe aan de watertank omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken aan de tank, die is gemaakt van polycarbonaat.

- Om de schoonheid en integriteit van je roeitrainer te behouden, is het essentieel om de apparatuur regelmatig schoon te maken. Maak de buitenkant van het apparaat vaak schoon om stof te verwijderen. Het oppervlak van de rails moet schoon worden gehouden om te voorkomen dat stof de stoelrollen verstopt. De railoppervlakken kunnen worden schoongemaakt met een vochtige doek. Het oppervlak van de watertank kan ook worden schoongemaakt. Lees echter wel eerst de instructies voor de reiniging. Gebruik geen schoonmaakmiddelen die chloraten of ammoniak bevatten.
- Touwen, katrollen en verbindingpunten zijn slijtdelen en moeten regelmatig worden geïnspecteerd en vervangen wanneer ze versleten zijn om normaal en veilig gebruik te garanderen.
- Wanneer de onderdelen van de roeitrainer beschadigd zijn, moeten ze onmiddellijk worden vervangen.

Voorzorgsmaatregelen

- Test en neem voorzorgsmaatregelen voor gebruik.
- **Geleiderails:** controleer de stoelwielen en rails op vuil en gruis voordat je op de roeitrainer gaat zitten. Kleine voorwerpen blokkeren de stoelwielen en geleiderails en beschadigen hun oppervlakken. De geleiderails moeten voor elk gebruik worden gecontroleerd op vuil en gruis en regelmatig worden schoongemaakt.
- **Bevestigingsmiddelen:** de framebouten moeten regelmatig worden gecontroleerd op stevigheid. Ze moeten worden gecontroleerd aan het einde van de eerste maand van gebruik en verder elke 12 maanden.
- Kies een geschikte locatie wanneer je je roeitrainer verticaal opbergt.
- Kies een vlak oppervlak om je roeitrainer op te gebruiken om schommelen en voortijdige slijtage te voorkomen.

Waarschuwingen

- Raadpleeg je arts voordat je met een oefening begint. Vooral voor personen van 35 jaar en ouder of met reeds bestaande gezondheidsproblemen is dit belangrijk. Lees alle instructies voordat je het apparaat gebruikt."



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



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

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitness-apparaat MR-R17 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.
- De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

OPMERKINGEN OVER VERWIJDERING



Het verpakkingsmateriaal is onbewerkt en kan worden gerecycled. Scheid de verpakkingsmaterialen op de juiste manier en gooi ze weg in het belang van het milieu. Raadpleeg uw gemeente voor meer informatie.



Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!

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



Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

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

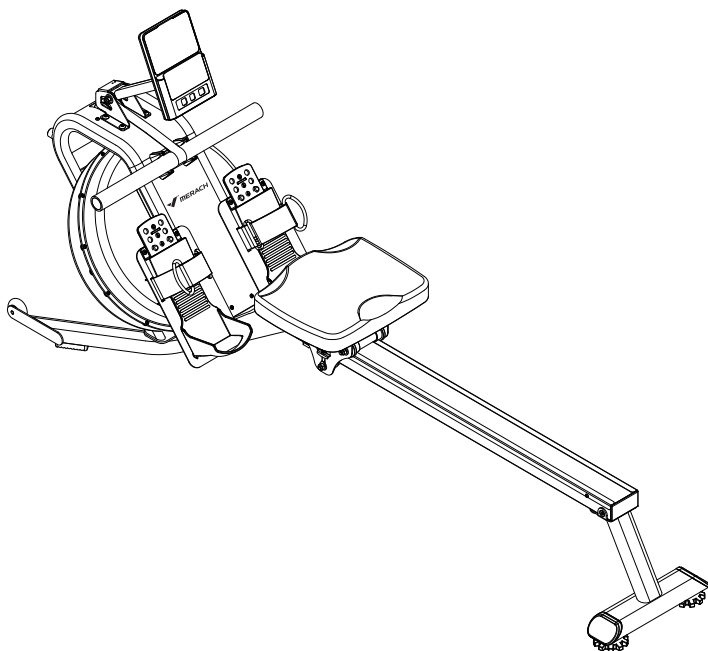
Manufactured by:

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

Imported by:

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

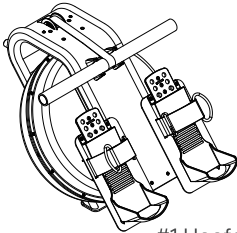
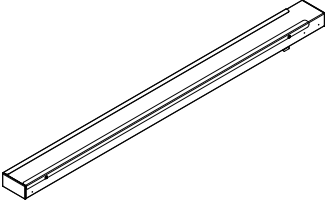
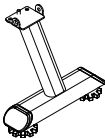
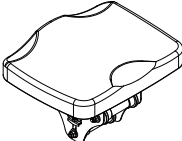
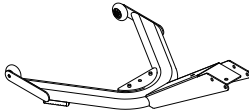
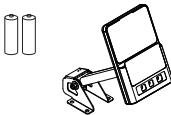
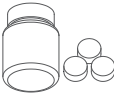
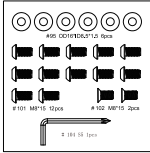
SPECIFICATIES



Model:	MR-R17
Naam:	MERACH Waterweerstand Roeitrainer
Weerstand:	6 Niveaus Waterweerstand
Vermogen:	2 x AA Batterij
Max Belasting:	158kg
Product Afmetingen:	L 1750 * B 440 * H 580mm
Netto Gewicht:	29kg

PAKLIJST

Zorg ervoor dat alle onderdelen en accessoires compleet zijn.

 #1 Hoofdframe x 1	 #5 Geleiderail x 1
 #4 Achterste Voetbuis x 1	 #53 Zitkussen x 1
 #2 Voorste Voetbuis x 1	 #105 Elektrische Pomp x 1
 #57 Monitor AA-batterij x 2	 Waterzuiveringstabletten x 1
 Schroeven & Kits x 1	 Gebruikershandleiding x 1

MONTAGE INSTRUCTIES

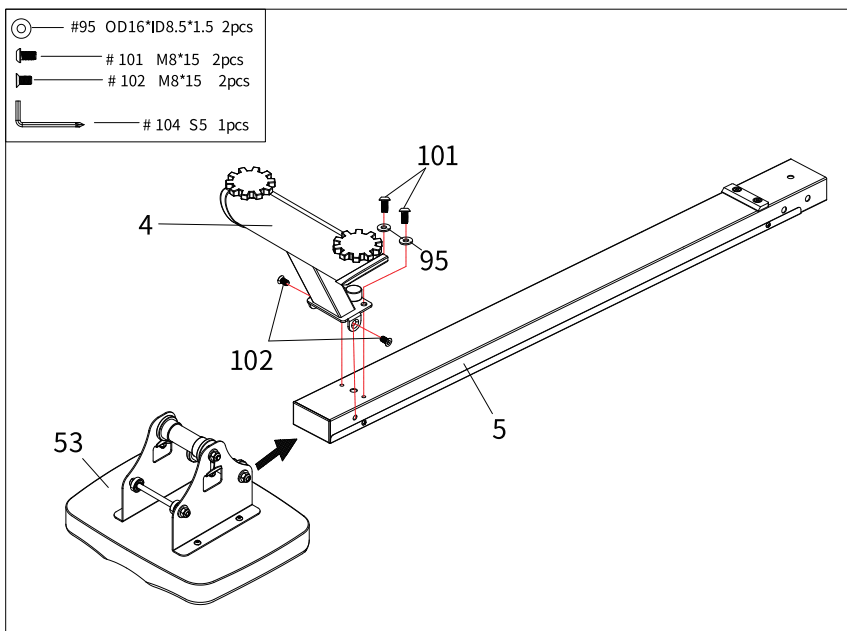


Tips

Scan QR code to watch installation video

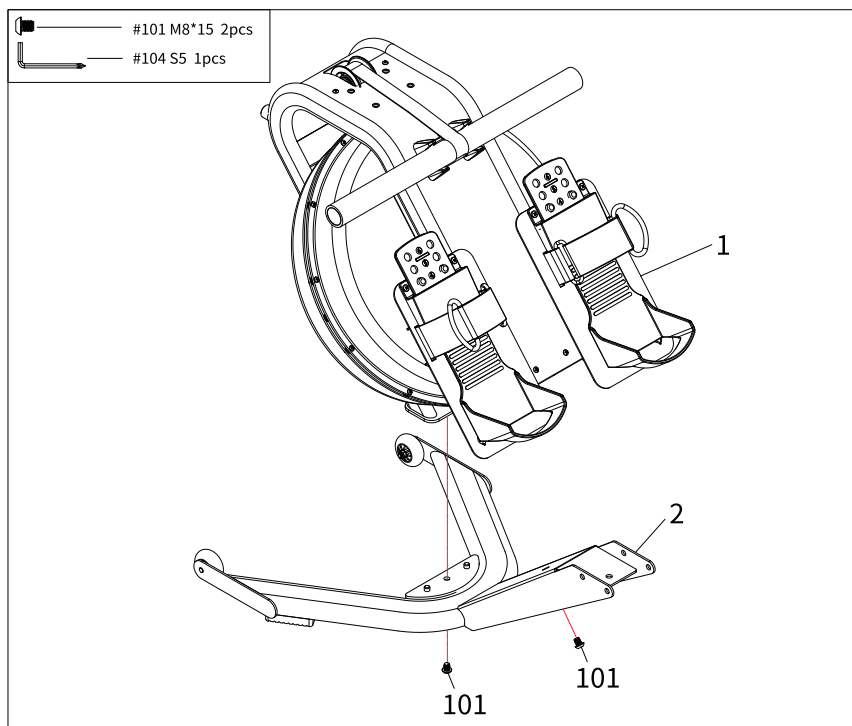
STAP 1

- A. Zoals aangegeven in de afbeelding, installeer je eerst het zitkussen (#53) in de geleiderail (#5).
- B. Installeer met behulp van de inbusleutel (#104) de achterste voetbuis (#4) op de geleiderail (#5) met 2 zeskantschroeven (#101), 2 platte ringen (#95) en 2 verzonken inbusbouten (#102).



STAP 2

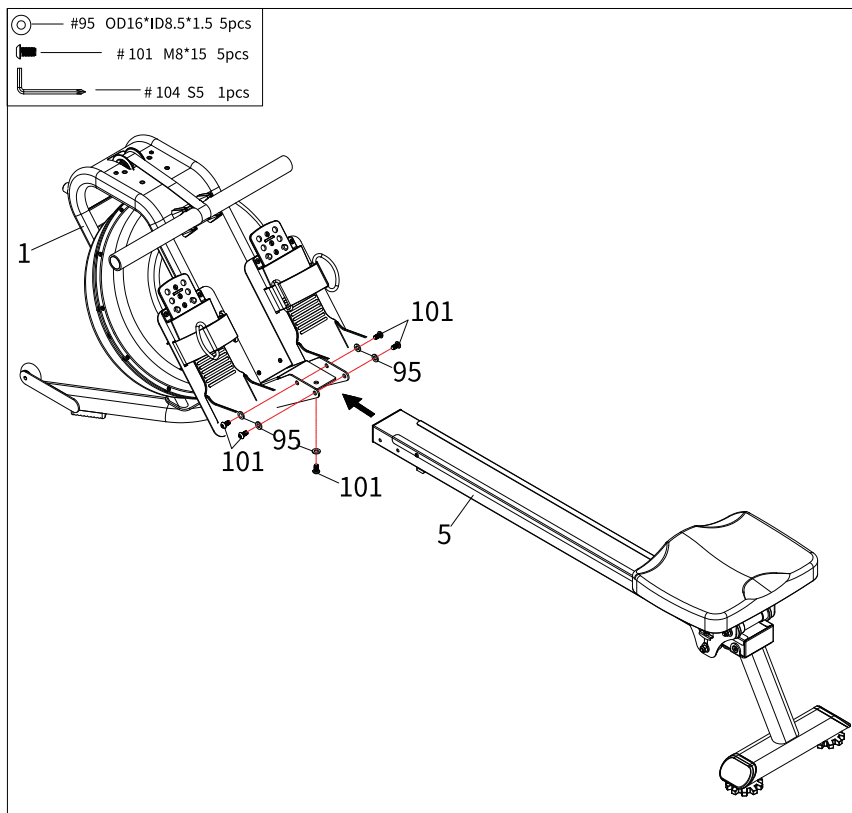
A. Schroef de voorste voetbuis (#2) aan het hoofdframe (#1) met 2 zeskantschroeven (#77) en draai deze vast met de inbussleutel (#104).



STAP 3

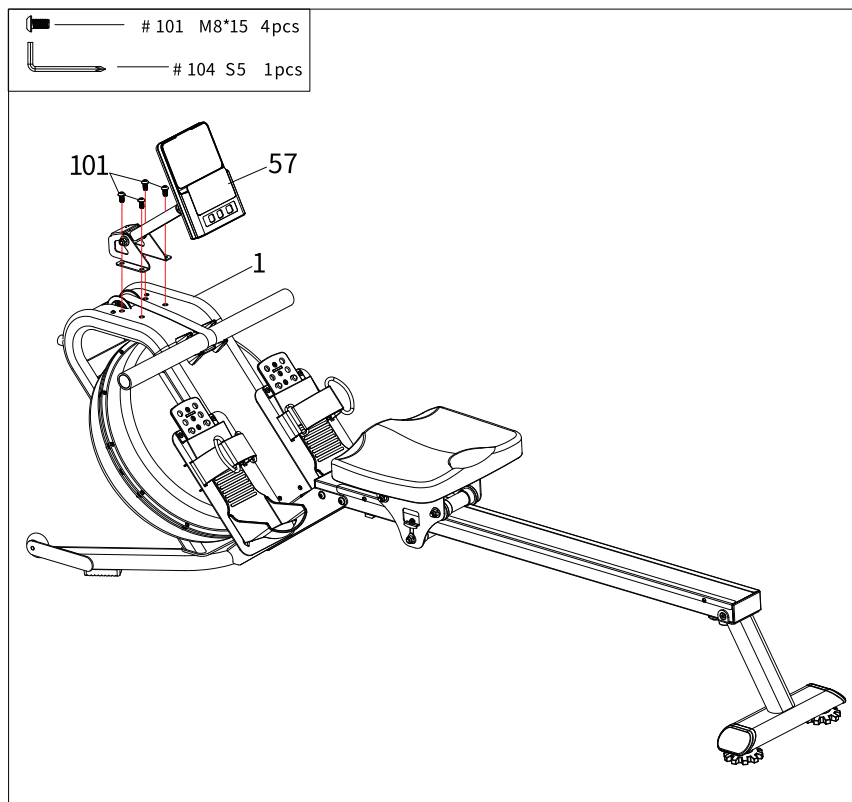
A. Lijn de geleiderail (#5) uit in het hoofdframe (#1).

B. Schroef ze vast met 5 inbusschroeven (#101), 5 platte ringen (#95) en draai ze vast met de inbussleutel (#104).



STAP 4

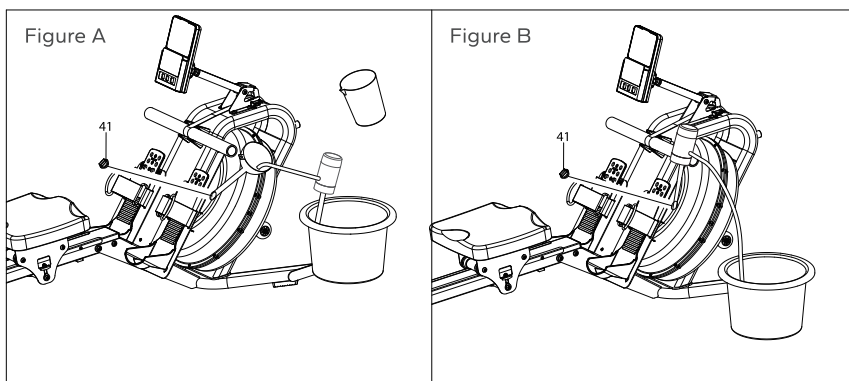
A. Installeer de monitor (#57) op het hoofdframe (#1) met 4 inbusschroeven (#101) en de inbussleutel (#104).



BEDIENINGSHANDLEIDING PRODUCT

Instructie Waterregulering

1. Verwijder de stekker uit het waterreservoir.
2. **Water Vullen:** steek de kop van de waterpomp in de watertank en steek vervolgens de waterleiding in de emmer. Raadpleeg de numerieke schaal op de zijkant van de watertank om het waterniveau in de tank te meten (zoals getoond in Figuur A).
3. **Water Aftappen:** plaats een emmer naast het apparaat en gebruik de waterpomp om water uit de tank in de emmer te zuigen (zoals getoond in Figuur B).
4. Steek de stekker terug in de bovenkant van de watertank en gebruik een droge doek om eventuele watervlekken rond de tank droog te vegen.



Opmerkingen:

- Zorg ervoor dat de elektrische waterpomp volledig is opgeladen voor gebruik.
- Giet alleen niet-gedestilleerd water in het waterreservoir en voeg waterzuiveringstabletten toe. Gebruik geen zuiveringstabletten van lage kwaliteit of bleekmiddel om beschadiging van het waterreservoir te voorkomen.
- Voeg om de 6 maanden of wanneer nodig waterzuiveringstabletten toe. Als de waterkwaliteit erg troebel wordt, vervang dan het water in de tank.
- Het water dat uit de tank wordt afgevoerd, is niet geschikt voor hergebruik en moet worden behandeld als afvalwater.

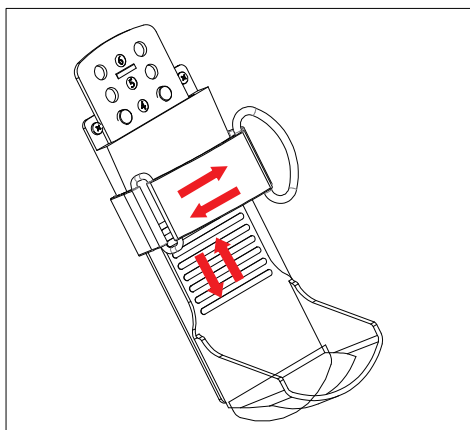
Schaalverdeling van het Waterniveau:

- Zoals getoond in FiguurA, bevindt de schaal voor het waterniveau zich aan de zijkant van de watertank. Het maximale waterniveau wordt aangegeven met 6 niveaus. Overschrijd deze numerieke lijn niet.
- De weerstand hangt af van de hoeveelheid water in de tank (1 niveau water vertegenwoordigt de laagste weerstand, terwijl 6 niveaus water de hoogste weerstand vertegenwoordigt).

Instructies voor het afstellen van de voetpedalen

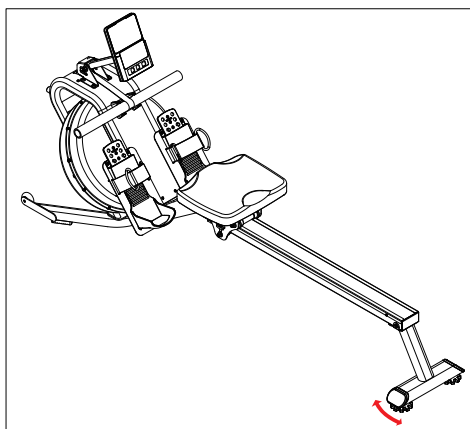
De bandjes van de voetpedalen en de voetpedalen zijn verstelbaar, zodat gebruikers ze naar wens kunnen aanpassen aan verschillende voetmaten.

- **Voetpedaal afstellen:** til het voetpedaal omhoog om het los te maken van de onderkant en stel het vervolgens naar boven en beneden af op de maat van de voet voordat je het weer onder het voetpedaal vastmaakt.
- **Aanpassing Voetband:** trek het riempje van het voetpedaal open, stel het in op de juiste maat en maak het riempje daarna vast aan het haakoppervlak.



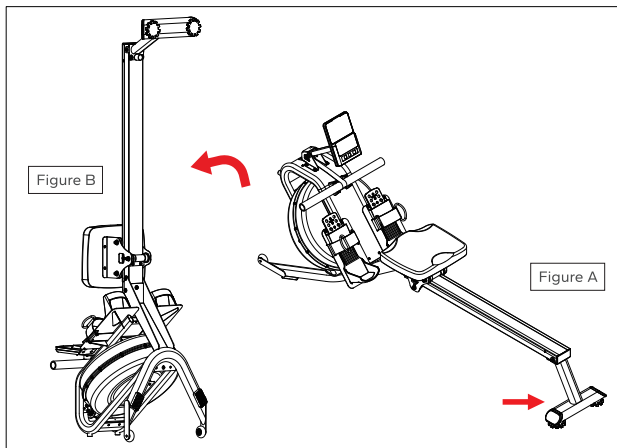
Instructies Waterpas Afstellen:

Als het product na montage niet waterpas staat, pas dan de voetkussentjes op de steunbuizen aan om het te stabiliseren.



Instructies Opbergen:

Til de rupsband van het apparaat op in de richting die wordt aangegeven door de pijl in Figuur A. Na het optillen zal de achterste voetbuis het apparaat rechtop zetten en zullen de voetkussentjes op het hoofdframe de grond ondersteunen.

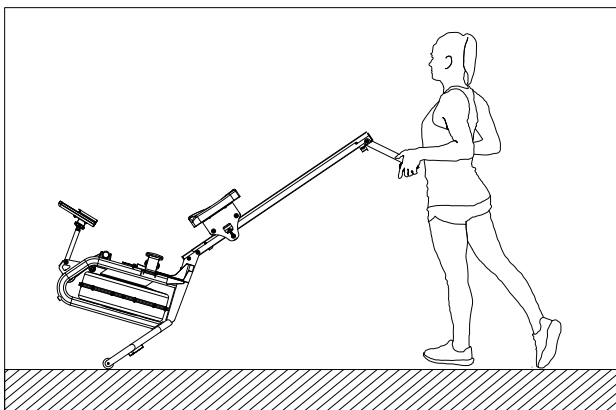


Opmerking:

- Houd er rekening mee dat het hoofd de achterste voetbuis kan raken wanneer het product rechtop wordt gezet.
- Bij het optillen van de geleiderail kan het zitkussen naar beneden glijden.

Instructies Verplaatsen

Til bij het verplaatsen van het apparaat de achterste steunbuis op totdat de transportwielen op de voorste voetbuis contact maken met de grond.



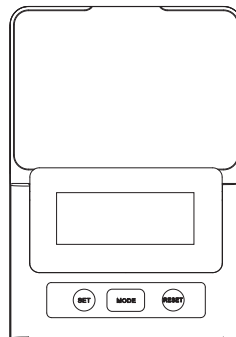
INSTRUCTIES VOOR MONITOR

INSTRUCTIE VOOR DE MONITOR

MODE - indrukken om functies te selecteren. Als de gebruiker de toets MODE lang ingedrukt houdt, worden TIME, COUNT, CAL en DIST gereset.

SET - voor het instellen van de waarden van TIME, COUNT, CAL en DIST.

RESET - indrukken om TIME, COUNT, CAL en DIST te resetten.



FUNCTIE EN BEDIENINGEN:

1. TIME:

- (1) Telt de totale tijd van het begin tot het einde van de training.
- (2) Druk op de toets "MODE" tot "TIME" verschijnt en druk op de toets "SET" om de trainingstijd in te stellen. Als "SET" op nul staat, stopt de computer 1 seconde na het begin van de tijd.

2. COUNT:

- (1) Accumuleert de stappen tijdens het trainen.
- (2) Druk op de toets "MODE" tot "Count" verschijnt en druk op de toets "SET" om de telling van de oefening in te stellen. Als "SET" op nul staat, stopt de computer 1 seconde na het begin van de tijd.

3. CAL:

- (1) Telt het totaal aantal calorieën van het begin tot het einde van de training.
- (2) Druk op de toets "MODE" tot dat "CAL" verschijnt en druk op de toets "SET" om het aantal trainingscalorieën in te stellen. Als "SET" op nul staat, stopt de computer 1 seconde na het begin van de tijd.

4. DIST:

- (1) Telt de afstand tussen het begin en het einde van de oefening.
- (2) Druk op de toets "MODE" tot dat "DIST" verschijnt en druk op de toets "SET" om de trainingsafstand in te stellen. Als "SET" op nul staat, stopt de computer 1 seconde na de start van de tijd.

5. SPM: toont de stappen per minuut tijdens het trainen.

6. TCNT: toont de stappen die je hebt gesport.

7. TIJD/500M: je gemiddelde 500 meter tijd wordt automatisch weergegeven en continu bijgewerkt.

8. WATT: er wordt slechts één waarde van WATT weergegeven, afhankelijk van de programma's.

OPMERKING:

1. Als het scherm vaag is of geen cijfers weergeeft, vervang dan de batterijen.
2. De monitor schakelt automatisch uit als er na 20 seconden geen signaal wordt ontvangen.
3. De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer het drukknopsignaal wordt ingeschakeld.
4. De monitor begint automatisch met berekenen wanneer je begint met trainen en stopt met berekenen wanneer je gedurende 4 seconden stopt met trainen.

SPECIFICATIES:

FUNCTIE	AUTO SCAN	elke 6 seconden
	TIJD	0:00' ~ 99:59'
	TELLEN	0 ~ 999
	CALORIEËN	0.0 ~ 999KCAL
	AFSTAND	0.00 ~ 999KM
	SPM	0 ~ 999
	TCNT	0 ~ 999
	TIJD/500M	0:00' ~ 99:59'
	WATT	0~999
BATTERIJTYPE		2 x AA of UM-3
GEBRUIKSTEMPERATUUR		0°C ~ +40°C
OPSLAGTEMPERATUUR		-10°C ~ +60°C

INSTRUCTIE VOOR INSTALLATIE APP

MERACH Downloaden & Gebruiken

Onze klanten kunnen een 180-dagen MERACH lidmaatschap krijgen. Neem na ontvangst van het product contact met ons op via support.eu@merach.com om een exclusieve code te ontvangen. Vermeld uw bestel-ID en de gebruikersnaam van de MERACH app.

1. Om de MERACH app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u "MERACH" in de Apple App Store® of Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Open de MERACH app. Log in of meld u aan.
3. Let op: Als uw telefoon een Apple - iPhone is, raadpleeg dan het pad: Profiel > Instellingen > Taal na het inloggen om de gewenste taal te wijzigen.
4. Volg de instructies in de app om uw apparaat in te stellen.

KINOMAP Downloaden & Gebruik



1. Om de Kinomap app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u "Kinomap" in de Apple App Store® of Google Play Store.
2. Open de Kinomap app. Log in of meld u aan.
3. Selecteer de bijbehorende fitnessapparatuur
4. Schakel Bluetooth in en kies Merach.
5. Selecteer "Roeitrainer" en zoek uw "MRK-MR-R17- XXXX".
6. Start de training en ontdek verschillende trainingsmethoden.

WARMING-UP

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

1. Stretch Down

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



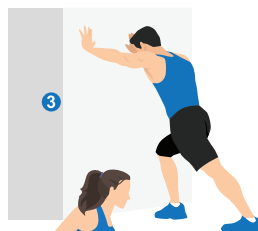
2. Zittende Hamstring Stretch

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



3. Kuit- en Achillespees Stretch

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



4. Quadriceps Stretch

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



5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

Ga zitten met de voeten naar elkaar toe en uw knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten vast met beide handen en trek ze naar uw lies. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5).



Opmerking: dit apparaat is een apparaat voor training van het hele lichaam, volg de bovenstaande stappen om op te warmen.

ONDERHOUDSHANDLEIDING

Productnaam:	Merach Loopband
Model:	MR-R17
Standaard Garantieperiode:	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

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

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

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

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

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

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

Extra Garantie van 12 maanden:

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

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

Defecte Producten & Retourzendingen:

Mocht uw product binnen de aangegeven garantieperiode defect raken, neem dan contact op met de Klantenservice via **support.eu@merach.com** met uw factuur- en bestelnummer.

Verwijder uw product NIET voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra onze Klantenservice uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en bestelnummer.

Klantenservice

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

TikTok Shop Exclusive aftersales: **service@merach.com**

📞 **US/CA1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm(PST)**

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



@Merachfit



@merach.us

Contact Us: 1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm US/CA (PST)

Customer Service: support.eu@merach.com

Official Website: merachfit.com