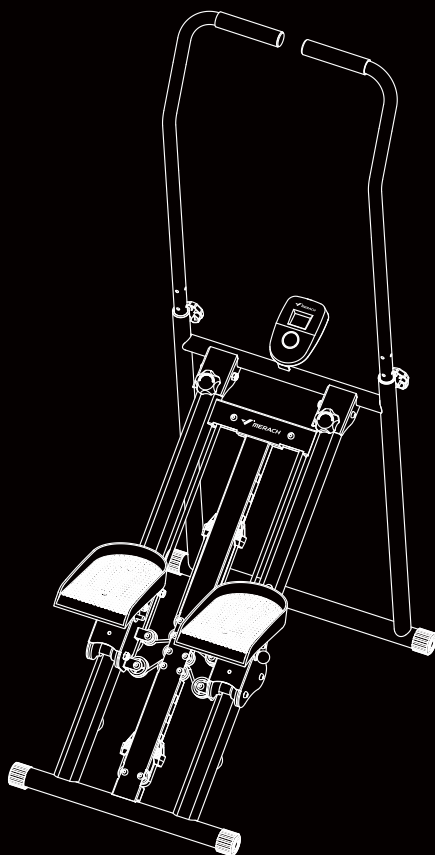


# USER MANUAL

MERACH SLIDING MACHINE

EN • DE • FR • ES • IT • NL



## Questions or Concerns?

### IMPORTANT!

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

MODEL: MR-2448  
SKU: MR-2448B3&W3

## WHO WE ARE

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

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

## Welcome to MERACH



# THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new sliding machine as much as we do.)



## Join

Join the MERACH Fitness Community on Facebook  
**[facebook.com/groups/merachfitness](https://facebook.com/groups/merachfitness)**



## Explore

Explore fitness courses  
**[merachfit.com/blogs/courses](https://merachfit.com/blogs/courses)**



## Enjoy

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

## WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



Register your warranty via  
**[merachfit.com/pages/warranty](https://merachfit.com/pages/warranty)**



Email your item model to  
**[support.eu@merach.com](mailto: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.

# SELF-SERVICE CUSTOMER SUPPORT FAQ

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

Please contact us via the after-sales email in time.

**2. This was the first time I bought your product, is there a user manual?**

A detailed user manual is included in the package.

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

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

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

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

Contact us by [support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com)

## CONTENTS • ENGLISH

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Safety Instructions .....  | 01 |
| Product Information .....  | 03 |
| Packing List .....         | 04 |
| Installation Guide .....   | 05 |
| Monitor Instructions ..... | 07 |
| Warm-upWarranty .....      | 08 |
| Information .....          | 09 |

## INHALT • DEUTACH

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Sicherheitshinweise .....    | 11 |
| Produktinformationen .....   | 13 |
| Packliste .....              | 14 |
| Installationsanleitung ..... | 15 |
| Monitoranweisungen .....     | 17 |
| AufwärmphaseGarantie .....   | 18 |
| Informationen .....          | 19 |

## CONTENU • FRENCH

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Consignes de sécurité .....       | 21 |
| Informations sur le produit ..... | 23 |
| Liste de colisage .....           | 24 |
| Guide d'installation .....        | 25 |
| Instructions du moniteur .....    | 27 |
| PréchauffageGarantie .....        | 28 |
| Informations .....                | 29 |

## CONTENIDO • SPANISH

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Instrucciones de seguridad ..... | 31 |
| Información del producto .....   | 33 |
| Lista de embalaje .....          | 34 |
| Guía de instalación .....        | 35 |
| Instrucciones del monitor .....  | 37 |
| CalentamientoGarantía .....      | 38 |
| Información .....                | 39 |

## CONTENUTI • ITALIAN

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Istruzioni di sicurezza .....   | 41 |
| Informazioni sul prodotto ..... | 43 |
| Elenco di imballaggio .....     | 44 |
| Guida all'installazione .....   | 45 |
| Istruzioni per il monitor ..... | 47 |
| RiscaldamentoGaranzia .....     | 48 |
| Informazioni .....              | 49 |

## CATALOGUS • NEDERLANDS

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Veiligheidsinstructies ..... | 51 |
| Productinformatie .....      | 53 |
| Paklijst .....               | 54 |
| Installatiehandleiding ..... | 55 |
| Monitorinstructies .....     | 57 |
| Opwarmgarantie .....         | 58 |
| Informatie .....             | 59 |



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

# SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Before using this product, please always read this manual carefully.
- Children, the elderly or people with physical disabilities shall use the goods under the supervision of the guardian according to the doctor's advice.
- Use with caution old injuries to the waist, elbow, shoulder or other joints and muscles.
- Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure.
- Please confirm whether the parts are loose, detached, damaged or cracked before each use. If there is any damage, do not use it.
- Please ensure that the distance between the perimeter of the training equipment and each obstacle is no less than 0.5m.
- Please avoid ground cracks, slippery ground and uneven areas when using.
- The Company shall not be responsible for the damage to the personal damage caused by the use of the product in violation of the operating rules.
- This equipment is a non-competitive equipment, limited to fitness exercise, beyond the scope of use will cause physical injury.
- Before the use, you should do a warm-up exercise, please take exercise with your own condition, strengthen the exercise load step by step, if you have any discomfort, please stop practicing.
- The equipment can only be used for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- The user must weigh no more than 330lbs.
- CHOKING HAZARD-Small Parts, Not for children under 3yrs.



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-2448 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.

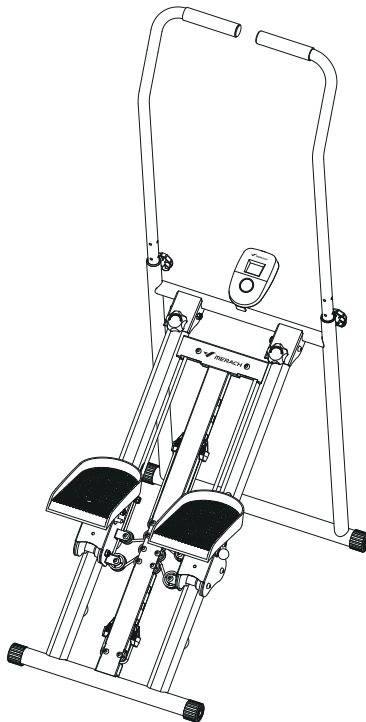
### Manufactured by:

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](mailto: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](mailto:jingge_mrk@163.com)

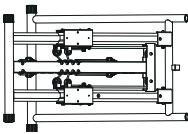
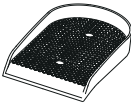
# PRODUCT INFORMATION



|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| Name:               | MERACH Sliding Machine        |
| Model:              | MR-2448                       |
| Product Dimensions: | 35*19.7*50inch/890*500*1270mm |
| Matière:            | Iron, ABS                     |
| N.W.:               | 24.5lbs/11.1kg                |
| Weight Capacity:    | 330lbs/150kg                  |

# PACKING LIST

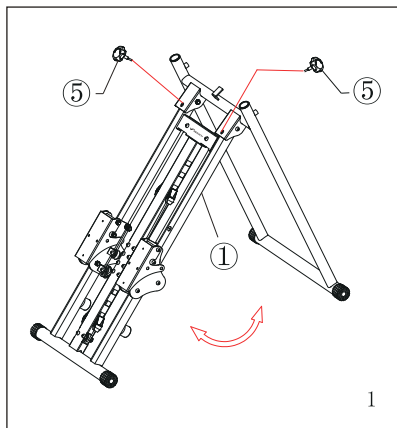
Check if all parts and accessories are in the package.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |
| #1 Main Frame *1                                                                    | #2 Right Handrail Tube *1                                                           | #3 Left Handrail Tube *1                                                            |
|    |    |    |
| #4 Monitor *1                                                                       | #5 Knobs *4                                                                         | #6 Pedals *2                                                                        |
|  |  |   |
| #7 Hexagon Socket Screws<br>M6x12mm *4                                              | #8 Pins *2                                                                          |  |
|                                                                                     |                                                                                     | #A User Manual *1                                                                   |

# INSTALLATION GUIDE

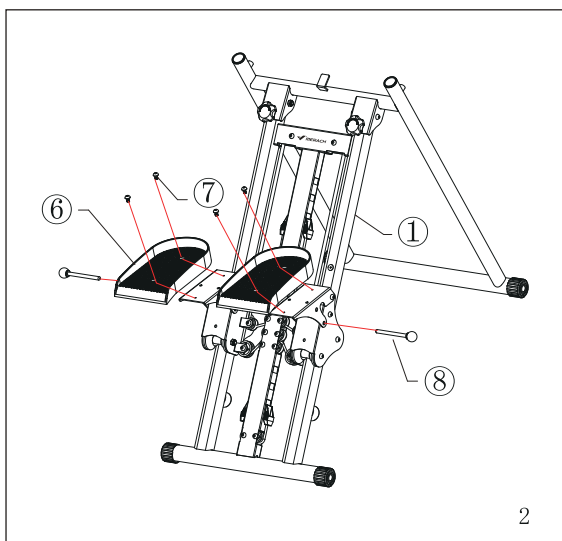
## Step 1: Locking the Main Frame

- A. Take out the Main Frame (1), open the front and rear transverse pipes and put them in a balanced manner.
- B. Take out 2PCS Knobs (5) and lock them in the left and right holes in turn. As shown in the figure 1.



## Step 2: Installing the Pedals

- A. Take out the Pedal (6), align the Pedal (6) with the holes on the Pedal Bracket.
- B. Use an Allen Wrench (9) and the 2PCS Hexagon Socket Screws (7) to tighten the Pedal (6) to the Pedal Bracket.
- C. Insert the ball Pin (8) into the fixing hole.
- D. Install the other Pedal (6) using the same method.

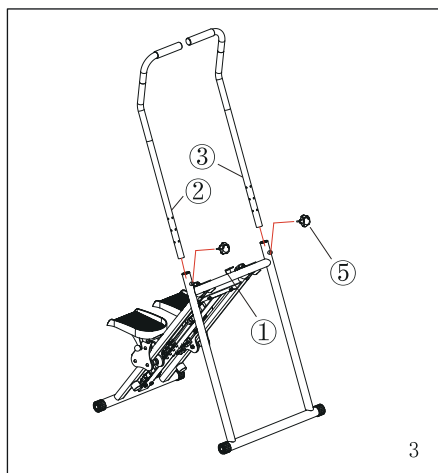


### Step 3: Installing the Handrail Tube

- A. Remove the Left Handrail Tube (3) and Right Handrail Tube (2), align them with the holes on the Main Frame (1).
- B. Secure using 2PCS Knobs (5).

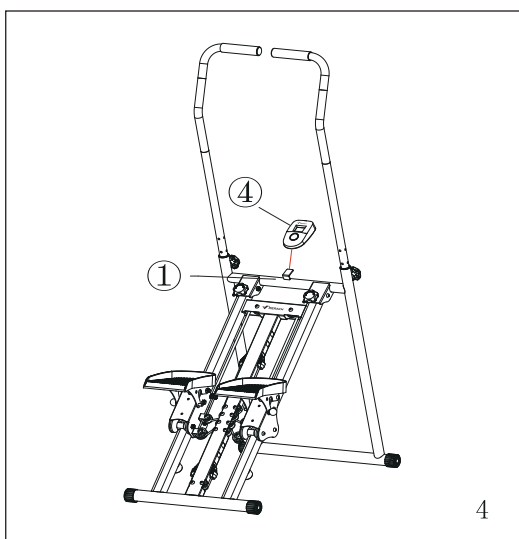
**Note:**

The height can be adjusted to suit your needs.



### Step 4: Installing the Monitor

- A. Take out the Monitor (4) and install the 1PC AA battery.
- B. Install the Monitor (4) onto the Main Frame
- C. Connecting the sensor wire.



# MONITOR INSTRUCTIONS

## SPECIFICATIONS

|                  |                |
|------------------|----------------|
| <b>TIME:</b>     | 0:00' ~ 99:59' |
| <b>COUNT:</b>    | 0 ~ 9999       |
| <b>CALORIE:</b>  | 0 ~ 9999KCAL   |
| <b>REPS/MIN:</b> | 0 ~ 9999       |

## KEY FUNCTION

- \* Short press the key to switch the function display.
- \* Press and hold for 4 seconds to reset all functions to zero.

## OPERATION PROCEDURES:

**AUTO ON/OFF:** The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

## FUNTION

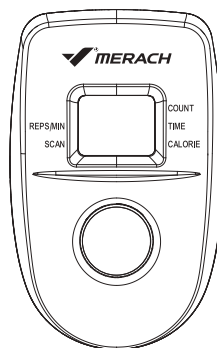
**<1>.REPS/MIN(CN/M)** Display the steps per minute while exercising.

**<2>.SCAN** Automatically scan through each function between ①TIME ②CAL ③REPS/MIN

**<3>.COUNT(CNT)** Accumulate the steps while exercising.

**<4>.TIMER(TMR)** Auto-memorize the workout time while exercising.

**<5>.CALORIES(CAL)** Auto-memorize calories amount consumed while exercising.



**BATTERY :** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result. This monitor uses 1PC "AA" battery.

## 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).



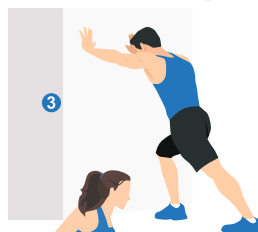
### 2. Seated hamstring stretch

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).



# WARRANTY INFORMATION

|                                                                                                       |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Product Name                                                                                          | MERACH Sliding Machine |
| Model                                                                                                 | MR-2448                |
| Default Warranty Period                                                                               | 12 Months              |
| For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase. |                        |
| Date of Purchase                                                                                      |                        |
| Serial Number                                                                                         |                        |

## Terms & Policy

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

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

### This warranty does not apply to the following situations:

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

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

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



## Additional 12-month Warranty:

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

## Defective Products & Returns:

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

## Customer Support

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

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

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

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

# SICHERHEITSHINWEISE

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

- Bevor Sie dieses Produkt benutzen, lesen Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Kinder, ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Behinderungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht eines Betreuers und auf Anweisung des Arztes benutzen.
- Benutzen Sie das Gerät mit Vorsicht bei alten Hüft-, Ellenbogen-, Schulter- oder anderen Gelenk- und Muskelverletzungen.
- Setzen Sie das Gerät nicht an feuchten Orten aus, da dies zu Fehlfunktionen führt.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Teile locker, gelöst, beschädigt oder rissig

- sind. Wenn sie beschädigt sind, verwenden Sie sie nicht.

Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Umfang des Trainingsgeräts und

- jedem Hindernis mindestens 0,5 m beträgt.

- Bitte vermeiden Sie bei der Benutzung Risse im Boden, rutschigen Untergrund und unebene Flächen.

- Das Unternehmen haftet nicht für Personenschäden, die durch die Verwendung des Geräts unter Verstoß gegen die Betriebsvorschriften verursacht werden.

- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein Fitnessgerät, das nicht für Wettkämpfe geeignet ist, und dessen Nutzung bei Überschreitung zu körperlichen Schäden führen kann.

Vor der Benutzung sollten Sie eine Aufwärmübung machen, bitte trainieren Sie entsprechend

- Ihrer eigenen Verfassung, verstärken Sie die Belastung Schritt für Schritt, wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie bitte auf zu trainieren.

- Das Gerät darf nur für den vom Hersteller beschriebenen Zweck verwendet werden, verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

- Der Benutzer darf nicht mehr als 150kg (330lbs) wiegen.

- ERSTICKUNGSGEFAHR - Kleinteile, nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.



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-2448 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.

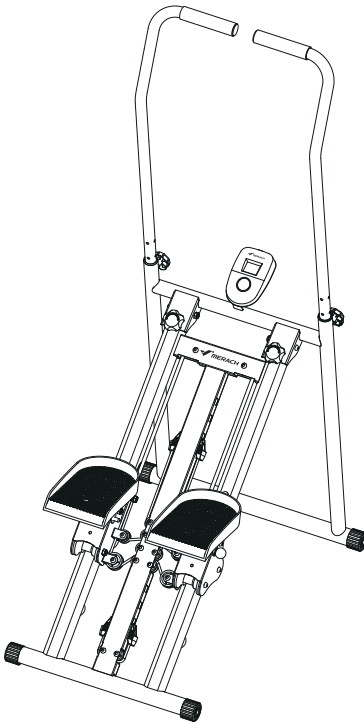
#### Manufactured by:

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](mailto: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](mailto:jingge_mrk@163.com)

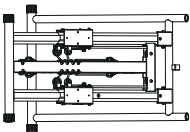
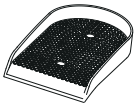
# PRODUKTINFORMATIONEN



|                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| Name:               | MERACH Vertikaler Klettertrainer |
| Modell:             | MR-2448                          |
| Produktabmessungen: | 35*19.7*50inch/890*500*1270mm    |
| Material:           | Eisen, ABS                       |
| N.W.:               | 24.5lbs/11.1kg                   |
| Belastbarkeit:      | 330lbs/150kg                     |

# LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile in der Verpackung sind.

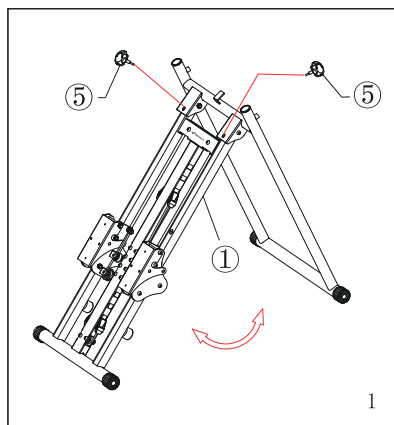
|                                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>#1 Hauptrahmen *1</p>                       |  <p>#2 Rechtes Handlaufrohr *1</p> |  <p>#3 Linkes Handlaufrohr *1</p>                                                                                                                                                                                                       |
|  <p>#4 Monitor *1</p>                           |  <p>#5 Knöpfe *4</p>               |  <p>#6 Pedale *2</p>                                                                                                                                                                                                                    |
|  <p>#7 Sechskantschrauben<br/>M6x12 mm *4</p> |  <p>#8 Stifte *2</p>             | <div data-bbox="778 973 929 1029">  <p>#9 Inbusschlüssel *1</p> </div> <div data-bbox="817 1109 890 1212">  <p>#A Bedienungsanleitung *1</p> </div> |

# INSTALLATIONSANLEITUNG

## Schritt 1: Verriegeln des Hauptrahmens

A. Nehmen Sie den Hauptrahmen (1) heraus, öffnen Sie die vorderen und hinteren Querrohre und bringen Sie sie in eine ausgeglichene Position.

B. Nehmen Sie 2 Stück Knöpfe (5) heraus und verriegeln Sie sie nacheinander in den linken und rechten Löchern. Wie in Abbildung 1 dargestellt.



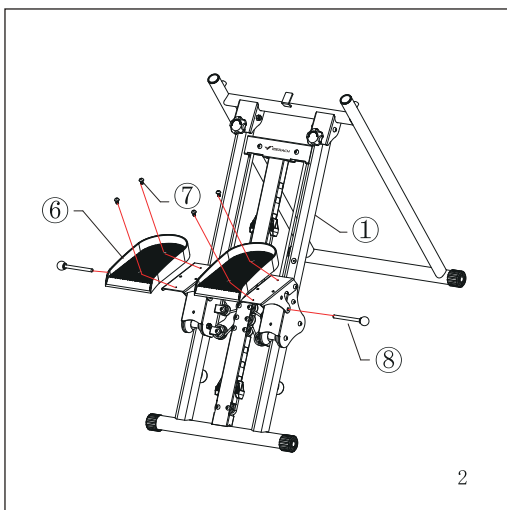
## Schritt 2: Anbringen der Pedale

A. Nehmen Sie das Pedal (6) heraus und richten Sie es an den Löchern der Pedalhalterung aus.

B. Befestigen Sie das Pedal (6) mit einem Inbusschlüssel (9) und den 2 Sechskantschrauben (7) an der Pedalhalterung.

C. Stecken Sie den Stifte (8) in das Befestigungsloch.

D. Installieren Sie das andere Pedal (6) auf die gleiche Weise.

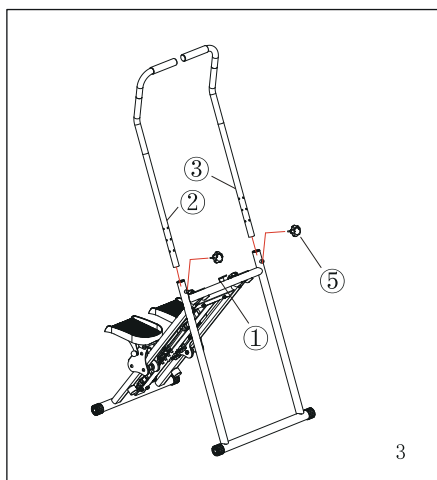


### Schritt 3: Installation des Handlaufrohrs

- A. Entfernen Sie das Linke Handlaufrohr (3) und das Rechte Handlaufrohr (2) und richten Sie sie an den Löchern am Hauptrahmen (1) aus.
- B. Befestigen Sie sie mit 2 Stück Knöpfen (5).

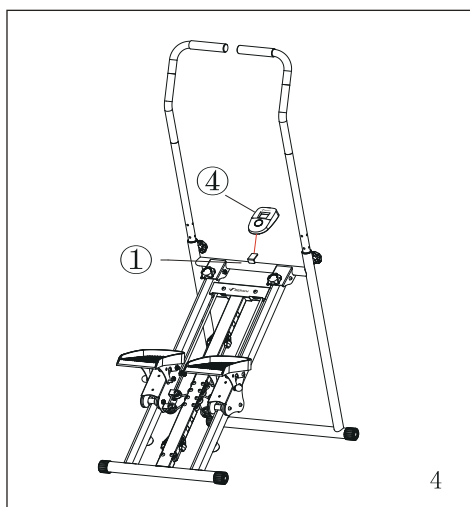
#### Hinweis:

Die Höhe kann nach Bedarf angepasst werden.



### Schritt 4: Anbringen des Monitors

- A. Nehmen Sie den Monitor (4) heraus und legen Sie die 1 AA-Batterie ein.
- B. Befestigen Sie den Monitor (4) am Hauptrahmen (1).
- C. Schließen Sie das Sensorkabel an.



# MONITORANWEISUNGEN

## SPEZIFIKATIONEN

|                  |                |
|------------------|----------------|
| <b>TIME:</b>     | 0:00' ~ 99:59' |
| <b>COUNT:</b>    | 0 ~ 9999       |
| <b>CALORIE:</b>  | 0 ~ 9999KCAL   |
| <b>REPS/MIN:</b> | 0 ~ 9999       |

## TASTENFUNKTION

- \* Drücken Sie die Taste kurz, um die Funktionsanzeige umzuschalten.
- \* Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen.

## BETRIEBSVERFAHREN:

**AUTO EIN/AUS:** Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal eingeht. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder die Taste drücken.

## FUNTION

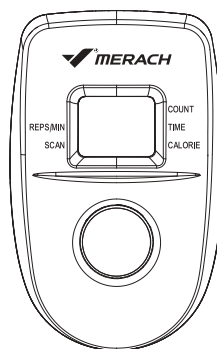
**<1>.REPS/MIN(CN/M)** Zeigt die Schritte pro Minute an, während Sie trainieren.

**<2>.SCAN** Durchläuft automatisch jede Funktion zwischen①TIME ②CAL③REPS/MIN

**<3>.COUNT(CNT)** Zählt die Schritte, während Sie trainieren.

**<4>.TIMER(TMR)** Merkt sich automatisch an die Trainingszeit während des Trainings.

**<5>.CALORIES(CAL)** Merkt sich automatisch die beim Training verbrauchten Kalorien.



**BATTERIE:** Wenn die Anzeige auf dem Monitor möglicherweise nicht korrekt ist, ersetzen Sie bitte die Batterie, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Dieser Monitor verwendet 1 „AA“-Batterie.

# 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

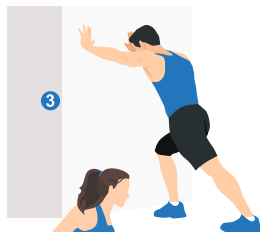
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

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 Vertikaler Klettertrainer |
| Modell                                                                                                      | MR-2448                          |
| Standard-Garantiezeit                                                                                       | 12 Monate                        |
| Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren. |                                  |
| Kaufdatum                                                                                                   |                                  |
| Seriennummer                                                                                                |                                  |

## Bedingungen & Richtlinien

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

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

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

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

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

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

## Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

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

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

### **Zusätzliche 12-Monats-Garantie:**

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

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

### **Defekte Produkte und Rückgabe:**

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

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

### **Kundendienst**

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

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

Tiktok 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.**