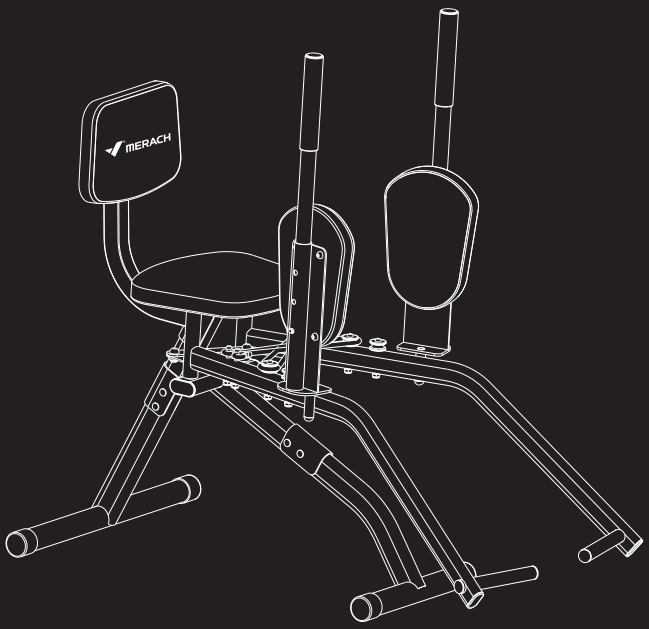
USER MANUAL

MERACH MR-2519 Hip Abductor 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 FEEL FREE TO CONTACT US: Mon-Fri, 9:00 am-5:00 pm PST/PDT

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

support.eu@merach.com

MODEL: MR-2519



WHO WE ARE

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

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

Welcome to MERACH

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new Hip Abductor Machine as much as we do.)



Join

Join the MERACH Fitness Community on Facebook
facebook.com/groups/merachfitness



Explore

Explore fitness courses
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



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.

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***

CONTENTS · ENGLISH

Safety Instructions ····· 01
Care & Maintenance ····· 02
Product Information ····· 04
Package List ····· 05
Parts Tool List ····· 06
Installation Guide ····· 07
Resistance Adjustment Instructions ····· 15
Height Adjustment Instructions ····· 16
Instructions for Use ····· 17
Warm-up ····· 18
Warranty Information ····· 19

INHALT · DEUTACH

Sicherheitshinweise ····· 21
Pflege und Wartung ····· 22
Produktinformationen ····· 24
Lieferumfang ····· 25
Teile-Werkzeugliste ····· 26
Installationsanleitung ····· 27
Anweisungen zur Widerstandseinstellung ····· 35
Anweisungen zur Höhenverstellung ····· 36
Gebrauchsanweisung ····· 37
Aufwärmen ····· 38
Garantieinformationen ····· 39

CONTENU · FRENCH

Consignes de sécurité 41
Soin et entretien 42
Fiche technique du produit 44
Contenu de l'emballage 45
Liste d'outils de pièces 46
Guide de montage 47
Instructions pour régler la résistance 55
Instructions pour régler la hauteur 56
Mode d'emploi 57
Conseils d'échauffement 58
Informations sur la garantie 59

CONTENIDO · SPANISH

Instrucciones de seguridad 61
Cuidado y mantenimiento 62
Información sobre el producto 64
Volumen de suministro 65
Lista de herramientas de piezas 66
Instrucciones de instalación 67
Instrucciones para ajustar la resistencia 75
Instrucciones para ajustar la altura 76
Instrucciones de uso 77
Calentamiento 78
Garantía 79

CONTENUTI · ITALIAN

Istruzioni di sicurezza ····· 81
Cura e manutenzione ····· 82
Informazioni sul prodotto ····· 84
Elenco della confezione ····· 85
Elenco degli strumenti delle parti ····· 86
Guida all'installazione ····· 87
Istruzioni per la regolazione della resistenza ····· 95
Istruzioni per la regolazione dell'altezza ····· 96
Istruzioni per l'uso ····· 97
Riscaldamento ····· 98
Informazioni sulla garanzia ····· 99

CATALOGUS · NEDERLANDS

Veiligheidsinstructies ····· 101
Onderhoud ····· 102
Productinformatie ····· 104
Pakketlijst ····· 105
Lijst met onderdelengereedschap ····· 106
Installatiehandleiding ····· 107
Instructies voor Weerstandsverstelling ····· 115
Instructies voor Hoogteverstelling ····· 116
Gebruiksaanwijzing ····· 117
Warming-up ····· 118
Garantie-informatie ····· 119



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 50cm/19.68in.
- 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/150kg.
- CHOKING HAZARD-Small Parts, not for children under 3yrs.

CARE & MAINTENANCE

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

CE	This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufactuer confirms that this poduct complies with applicable European directives and regulations.
UKCA	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-2519 is in compliance with Di ective 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

NOTES ON DISPOSAL

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

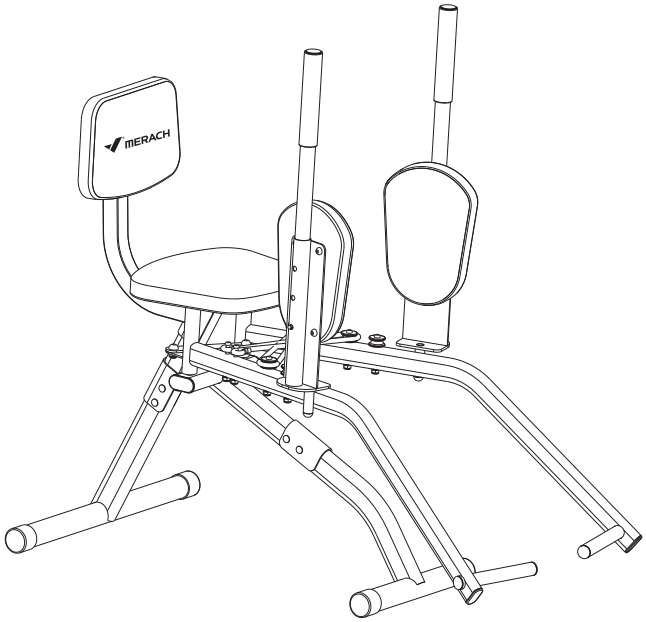
Used devices do not belong in household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

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

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

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

PRODUCT INFORMATION

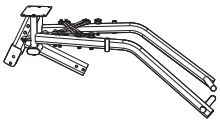
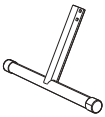
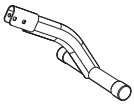
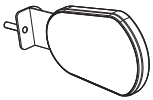
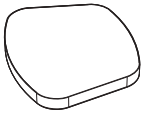
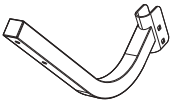
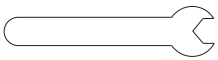
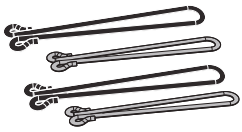


Name	MERACH Hip Abductor Machine
Model	MR-2519
Product Dimensions	29.5*20.1*32.3inch/750*510*820mm
Material	PP,steel pipe
Net Weight	20.7lbs/9.4kg
Weight Capacity	330lbs/150kg

PACKAGE LIST

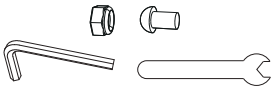
Check if all parts and accessories are in the package.

NOTE: Two grey Elastic Ropes (#25) are already pre-installed on the Main Frame (#1).

 # 1 Main Frame *1	 #2 Rear Support *1	 #3 Front Support *1
 #4 Leg Pad *2	 #5 Handlebar *2	 #6 Cushion *1
 #7 Backrest *1	 #8 Backrest Support Tube *1	 #9 Carriage Bolts (M8*40) *6
 #10 Nut M8 *7	 #11 Hexagon Socket Bolts (M8*16) *3	 #12 Flat Shim Φ8 *2
 #13 Hexagon Socket Bolts (M6*16) *4	 #14 Hexagon Socket Bolts (M6*40) *2	 #15 Allen Key *1
 #16 Open-end Wrench *1	 #17 User Manual *1	 #25 Elastic Rope *4

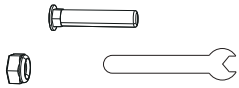
PARTS TOOL LIST

Step 1



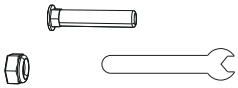
#10 Nut M8 *1
#11 Hexagon Socket Bolt (M8*16) *1
#15 Allen Key *1
#16 Open-end Wrench *1

Step 2



#9 Carriage Bolts (M8*40) *2
#10 Nut M8 *2
#16 Open-end Wrench *1

Step 3



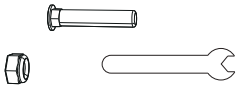
#9 Carriage Bolts (M8*40) *2
#10 Nut M8 *2
#16 Open-end Wrench *1

Step 4



#13 Hexagon Socket Bolts (M6*16) *4
#15 Allen Key *1

Step 5



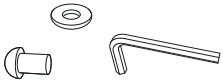
#9 Carriage Bolts (M8*40) *2
#10 Nut M8 *2
#16 Open-end Wrench *1

Step 6



#14 Hexagon Socket Bolts (M6*40) *2
#15 Allen Key *1

Step 7



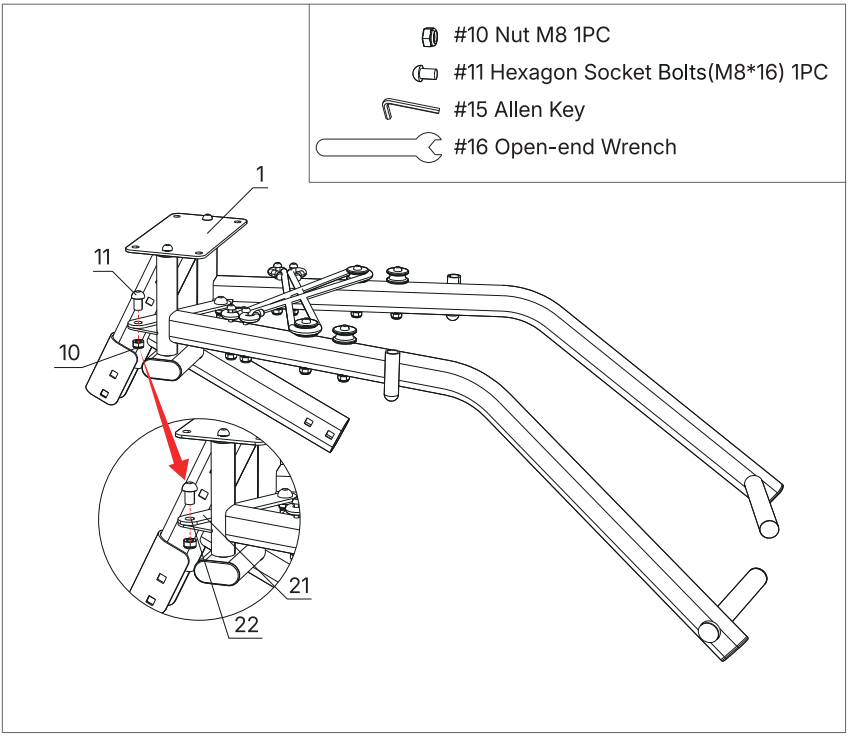
#12 Flat Shim Φ8 *2
#11 Hexagon Socket Bolts (M8*16) *2
#15 Allen Key *1

INSTALLATION GUIDE

NOTE:
The dotted lines in all the installation step diagrams below indicate the corresponding installation position of each part.

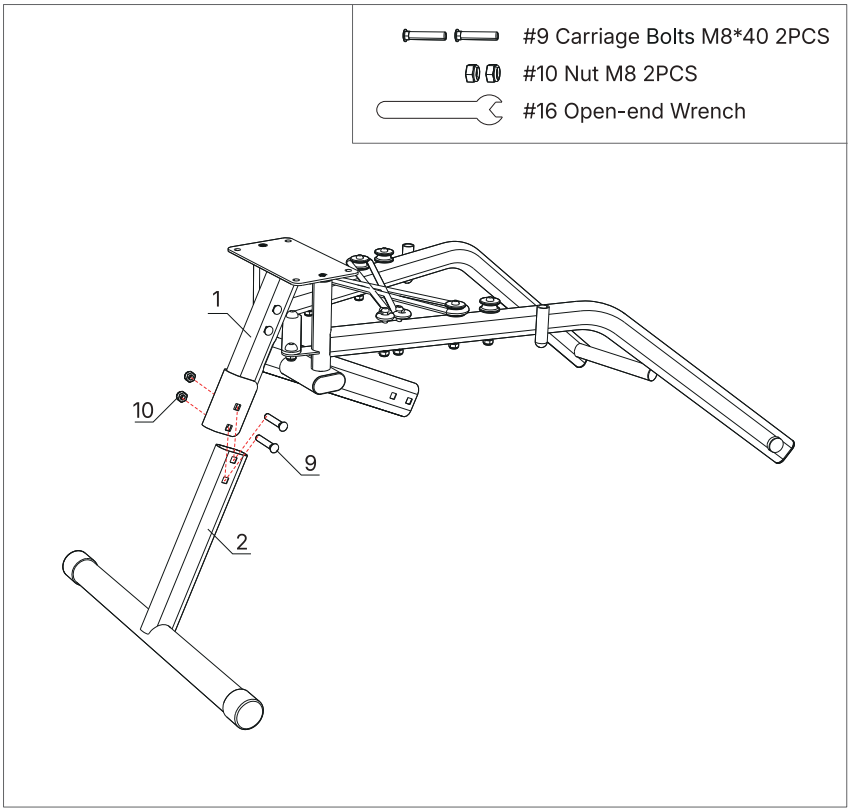
STEP 1: Install the Connecting Strip

Install the Hole (22) on the Main Frame (1) onto the Connecting Strip (21) using 1PC Hexagon Socket Bolt (11) and 1PC Nut (10), and tighten with Allen Key (15) and Open-end Wrench (16).



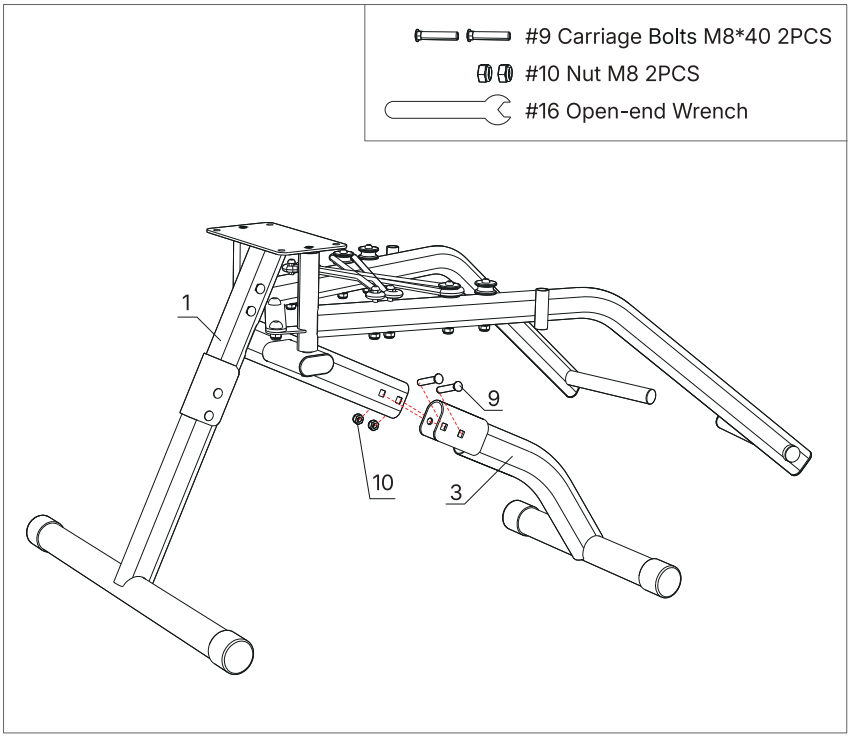
STEP 2: Install the Rear Support

Install the Rear Support (2) to the Main Frame (1) using 2PCS Carriage Bolts (9) and 2PCS Nuts (10), and tighten with Open-end Wrench (16).



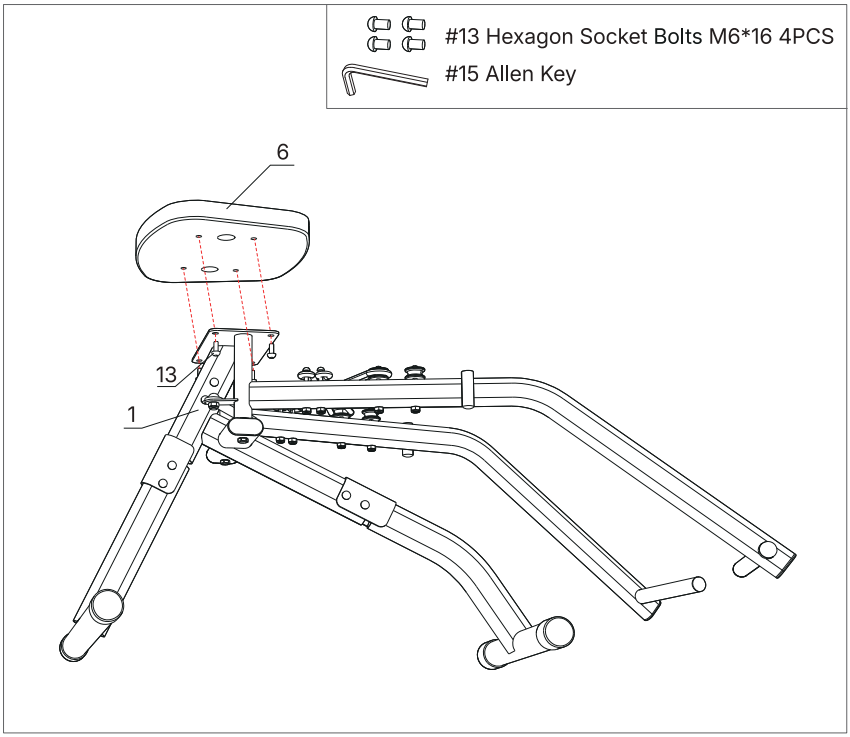
STEP 3: Install the Front Support

Install the Front Support (3) to the Main Frame (1) using 2PCS Carriage Bolts (9) and 2PCS Nuts (10), and tighten with Open-end Wrench (16).



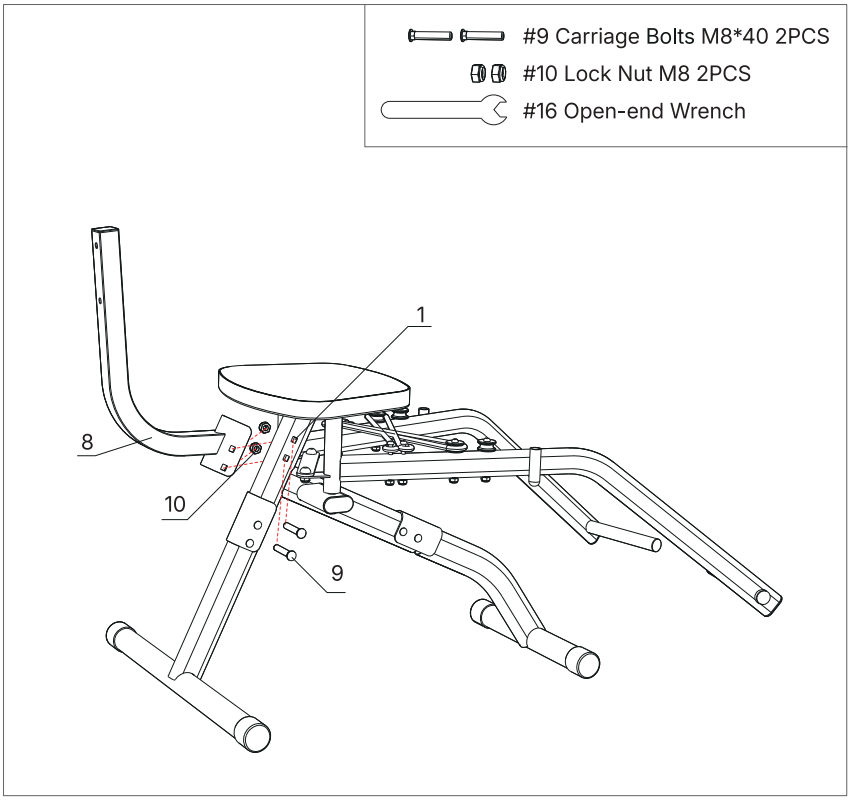
STEP 4: Install the Cushion

Install the Cushion (6) to the Main Frame (1) using 4PCS Hexagon Socket Bolts (13), and tighten with Allen Key (15).



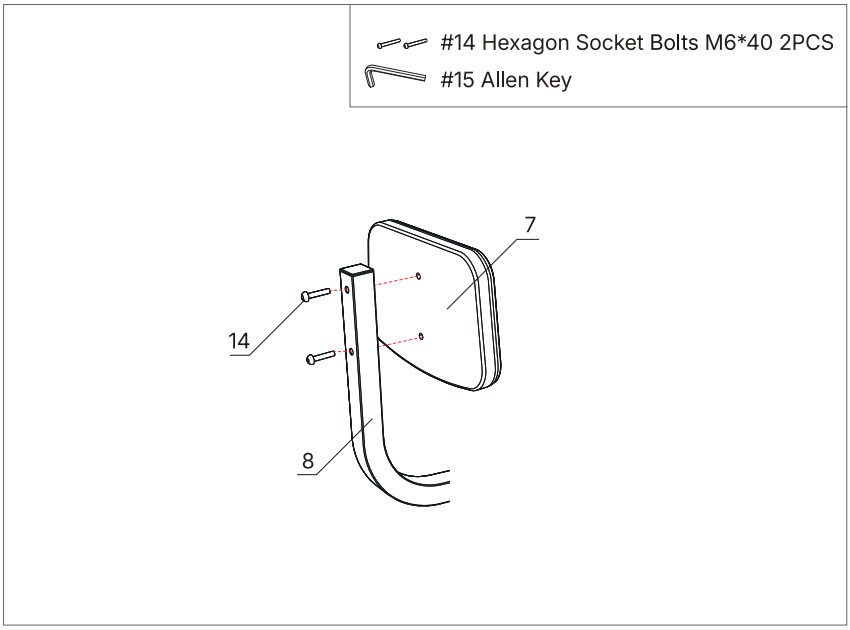
STEP 5: Install the Backrest Support Tube

Install the Backrest Support Tube (8) to the Main Frame (1) using 2PCS Carriage Bolts (9) and 2PCS Nuts (10), and tighten with Open-end Wrench (16).



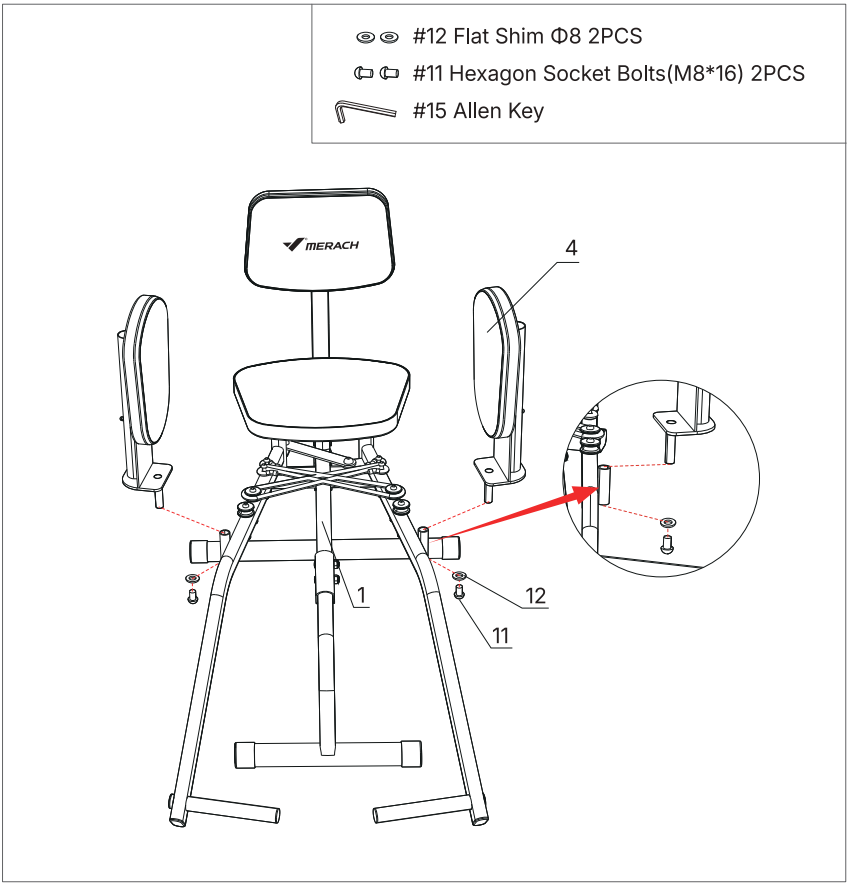
STEP 6: Install the Backrest

Install the Backrest (7) onto the Backrest Support Tube (8) using 2PCS Hexagon Socket Bolts (14), and tighten with Allen Key (15).



STEP 7: Install the Leg Pad

A. Insert 2PCS Leg Pads (4) to the Main Frame (1).
B. Secure 2PCS Leg Pads (4) with 2PCS Flat Shims (12) and 2PCS Hexagon Socket Bolts (11).
C. Tighten them with Allen Key (15).



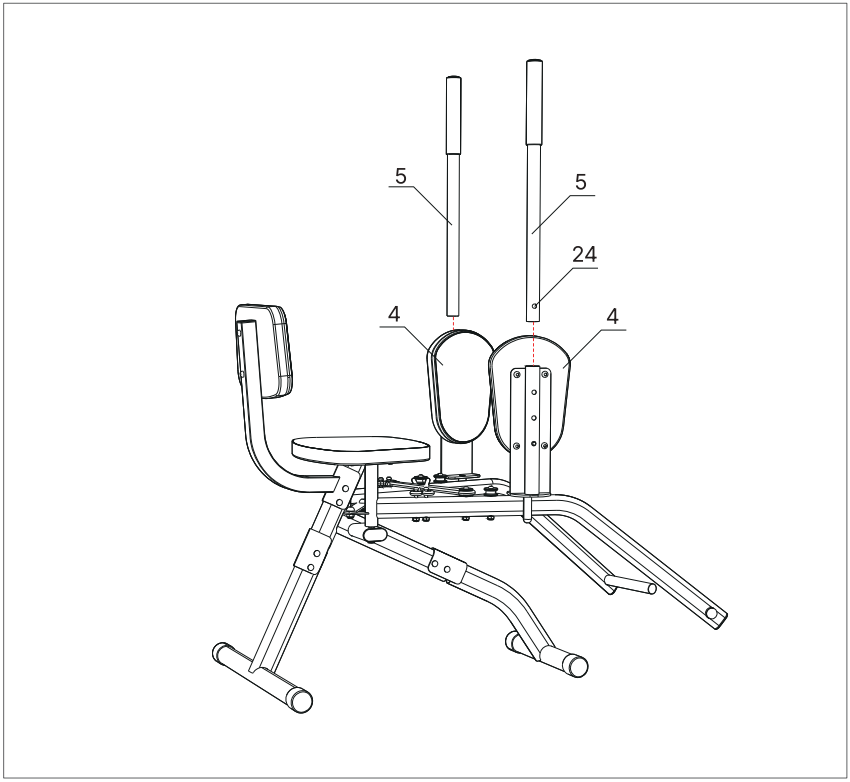
STEP 8: Install the Handlebar

Insert 2PCS Handlebars (5) into 2PCS Leg Pads (4).

NOTE:

A. The installation height of the Handlebar (5) can be adjusted by pressing the Marble (24) on the Handlebar (5).

B. For detailed adjustment instructions, please refer to the height adjustment instructions in this manual.

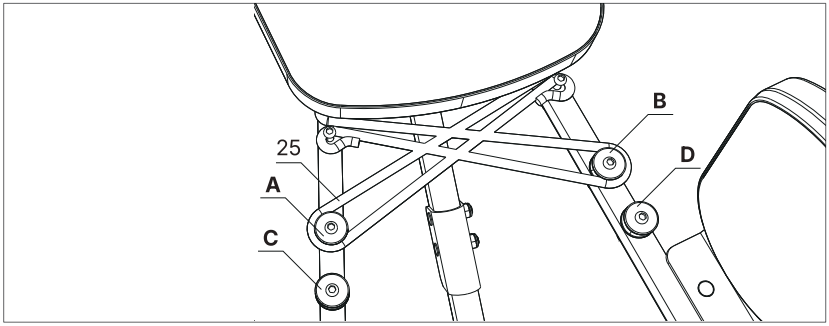


RESISTANCE ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

Adjust to resistance level 1:
Hook two Elastic Ropes (25) into positions A and B.

Adjust to resistance level 2:
Hook two Elastic Ropes (25) into positions C and D.

NOTE:
There are two types of elastic ropes to choose from. The gray one is an elastic rope with less resistance, and the black one is an elastic rope with greater resistance.

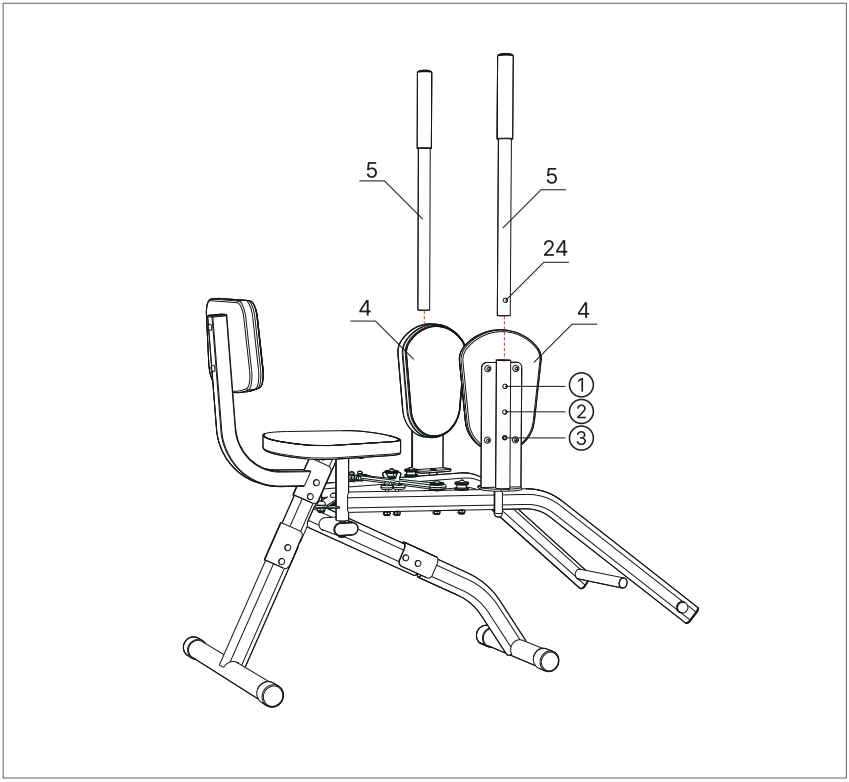


HEIGHT ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

There are 3 holes on the Leg Pad (4) for adjusting the Handlebar (5). Press the Marble (24) on the Handlebar (5) and insert the Handlebar (5) into the Leg Pad (4).

NOTE:

The Handlebar(5) is highest when the Marble is in hole ① and lowest when it is in hole ③.

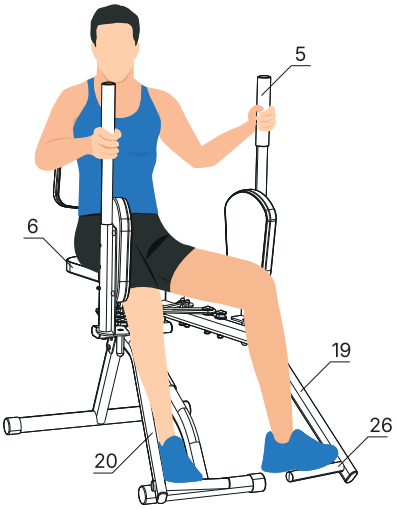


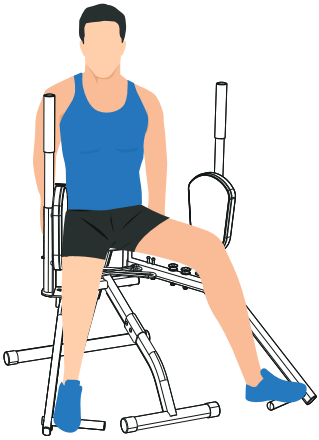
INSTRUCTIONS FOR USE

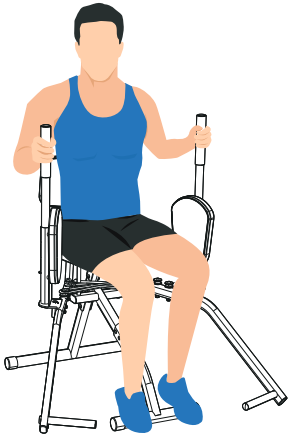
STEP 1: Sit on the Cushion (6) and place feet on the Foot Tube (26) of the Left Swing Arm (19) and the Right Swing Arm (20).

STEP 2: Hold two Handlebars (5) with both hands and stretch feet to the left and right.

*The above movements can effectively exercise your buttocks and outer thighs, providing a complete lower body exercise.



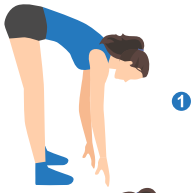




WARM-UP

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

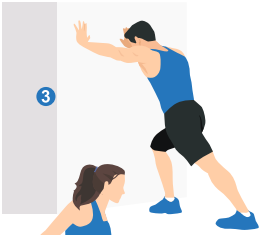
1. Stretch down
Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times (see Figure 1).



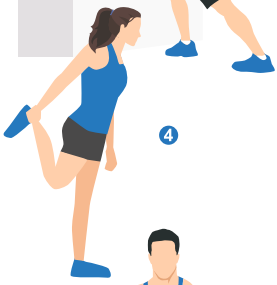
2. Seated hamstring stretch
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



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



4. Quadriceps stretch
Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure4).



5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch
Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times(see Figure5).



NOTE: This machine is full body training equipment, please follow the above steps to warmup.

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Hip Abductor Machine
Model	MR-2519
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 merach-fit.com/pages/warranty*** and enter your order number within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

Defective Products:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via ***support.eu@merach.com*** with your invoice and order number. ***DO NOT*** dispose of your product before contacting us.

Customer Support

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

44-1315070255 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

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung bitte an einem sicheren Ort auf, damit Sie später darauf zurückgreifen können.

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung dieses Produkts sorgfältig durch.
- Kinder, ältere Personen oder Personen mit körperlichen Einschränkun sollten das Produkt nur unter Aufsicht eines Betreuers und gemäß den Anweisungen eines Arztes verwenden.
- Bei alten Verletzungen an Hüfte, Ellbogen, Schulter oder anderen Gelenken und Muskeln ist Vorsicht geboten.
- Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Bitte überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob Teile locker, abgelöst, beschädigt oder rissig sind. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Bitte stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Umfang des Trainings-geräts und jedem Hindernis nicht weniger als 50 cm beträgt.
- Bitte vermeiden Sie bei der Verwendung Bodenrisse, rutschigen Boden und unebene Flächen.
- Das Unternehmen haftet nicht für Schäden an Personen, die durch die Verwendung des Produkts unter Verstoß gegen die Betriebsvorschriften entstehen.
- Dieses Gerät ist ein Gerät für den nicht-wettbewerbsorientierten Gebrauch, das auf Fitnessübungen beschränkt ist. Eine Verwendung außerhalb des Verwend-ungszwecks kann zu Verletzungen führen.
- Vor der Verwendung sollten Sie sich aufwärmen. Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung und steigern Sie die Trainingsintensität schrittweise. Bei Beschwerden sollten Sie das Training sofort beenden.
- Das Gerät darf nur für den vom Hersteller beschriebenen Verwendungszweck verwendet werden. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Der Benutzer darf nicht mehr als 150kg (330lbs) wiegen.
- ERSTICKUNGSGEFAHR-enthält Kleinteile, nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

PFLEGE UND WARTUNG

- Lagern Sie die Maschine nicht an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit. Verpacken Sie die Maschine bei Bedarf so, dass Kinder sie nicht berühren oder damit spielen können.

- Bitte überprüfen Sie die Maschine nach längerer Lagerung auf Rost oder Risse.

- Bitte beachten Sie, dass Verschleißteile auch bei ordnungsgemäßer Wartung Verschleißerscheinungen aufweisen können.

- Bei längerem Gebrauch der Maschine regelmäßig Staub entfernen. Nicht direkt mit Wasser oder Benzin, Scheuerpulver usw. abwischen. Andernfalls kann es zu Rissen an den Teilen oder am Gehäuse, Stromschlägen oder Bränden kommen. Verwenden Sie zur Pflege verdünntes Neutralreiniger.

CE	Dieses Symbol steht für „Conformité Européene", was „Konformität mit EU-Richtlinien" bedeutet. Mit dem CE-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen europäischen Richtlinien und Verordnungen konform ist.
UKCA	Dieses Symbol steht fur „UK Conformity Assessed", was „Konformität mit britischen Standards" bedeutet. Mit dem UKCA- Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen britischen Standards konform ist.

SIMPLIFIEDEU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-2519 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfugbar:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

ENTSORGUNGSHINWEISE

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

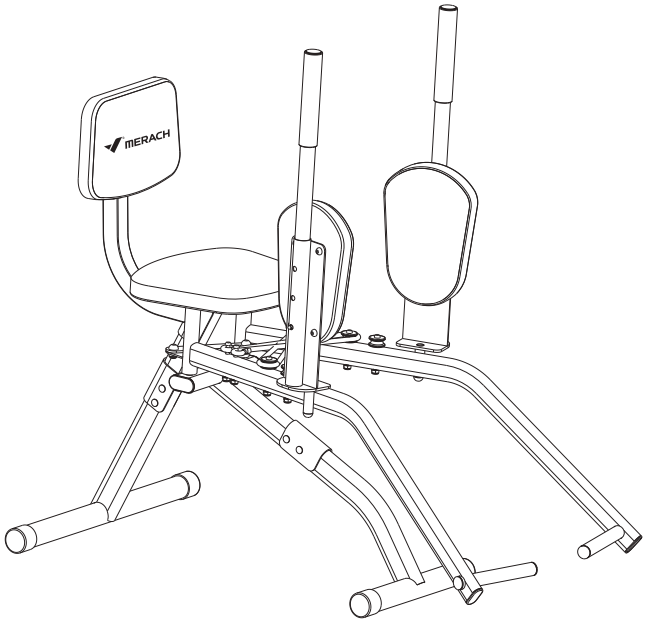
Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

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

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

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

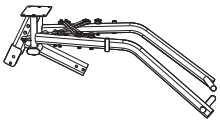
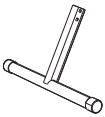
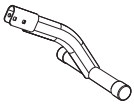
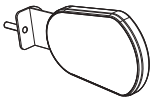
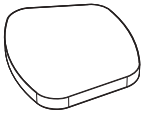
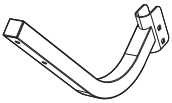
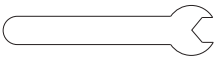
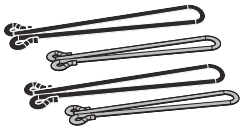
PRODUKTINFORMATIONEN



Name	MERACH Hüftabduktionsgerät
Modell	MR-2519
Produktabmessungen	750*510*820mm/29.5*20.1*32.3 Zoll
Material	PP, Stahlrohr
Nettogewicht	19.4kg/20.7lbs
Tragkraft	150kg/330lbs

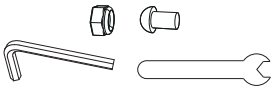
LIEFERUMFANG

Bitte überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile im Lieferumfang enthalten sind.
HINWEIS: Zwei graue elastische Seile (#25) sind bereits am Hauptrahmen (#1) vorinstalliert.

 #1 Hauptrahmen *1	 #2 Hintere Stütze *1	 #3 Vordere Stütze *1
 #4 Beinpolster *2	 #5 Lenker *2	 #6 Polster *1
 #7 Rückenlehne *1	 #8 Rückenlehnenstütrohr *1	 #9 Schlossschrauben (M8*40) *6
 #10 Mutter M8 *7	 #11 Sechskantschrauben (M8*16) *3	 #12 Flache Unterlegscheibe Φ8 *2
 #13 Sechskantschrauben (M6*16) *4	 #14 Sechskantschrauben (M6*40) *2	 #15 Innensechskantschlüssel *1
 #16 Gabelschlüssel *1	 #17 Bedienungsanleitung *1	 #25 Elastisches Seil *4

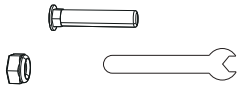
TEILE-WERKZEUGLISTE

Schritt 1



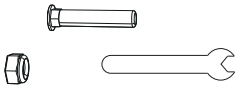
#10 Mutter M8 1Stück
#11 Sechskantschrauben (M8*16) 1Stück
#15 Innensechskantschlüssel
#16 Gabelschlüssel

Schritt 2



#9 Schlossschrauben M8*40 2Stück
#10 Mutter M8 2Stück
#16 Gabelschlüssel

Schritt 3



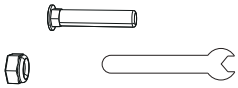
#9 Schlossschrauben M8*40 2Stück
#10 Mutter M8 2Stück
#16 Gabelschlüssel

Schritt 4



#13 Sechskantschrauben (M6*16) 4Stück
#15 Innensechskantschlüssel

Schritt 5



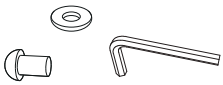
#9 Schlossschrauben M8*40 2Stück
#10 Mutter M8 2Stück
#16 Gabelschlüssel

Schritt 6



#14 Sechskantschrauben M6*40 2Stück
#15 Innensechskantschlüssel

Schritt 7



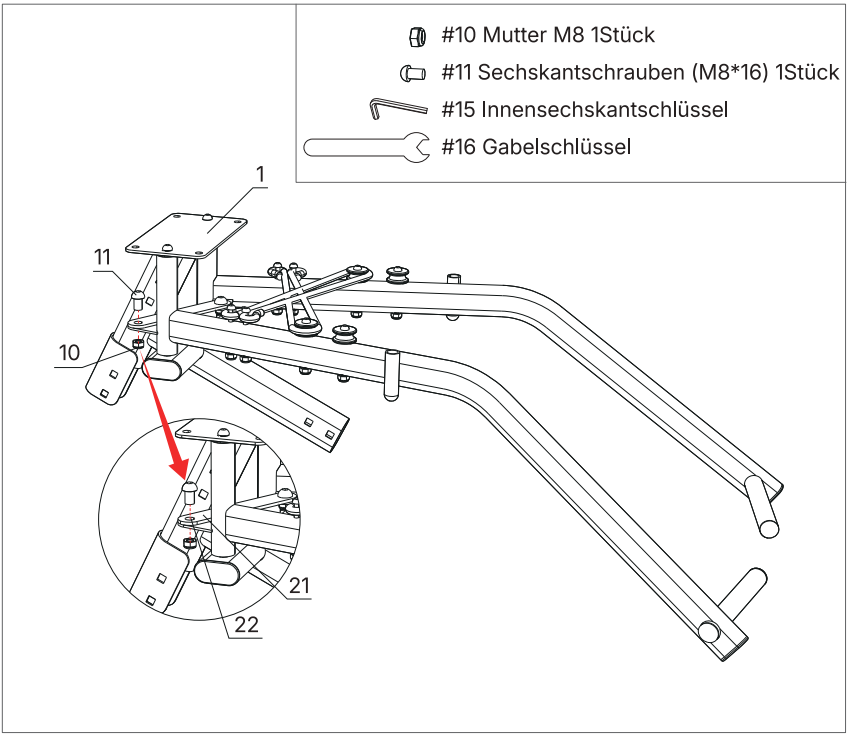
#12 Flache Unterlegscheibe Φ8 2Stück
#11 Sechskantschrauben M8*16 2Stück
#15 Innensechskantschlüssel

INSTALLATIONSANLEITUNG

HINWEIS:
Die gepunkteten Linien in allen folgenden Installationsschrittdiagrammen zeigen die entsprechende Installationsposition jedes Teils an.

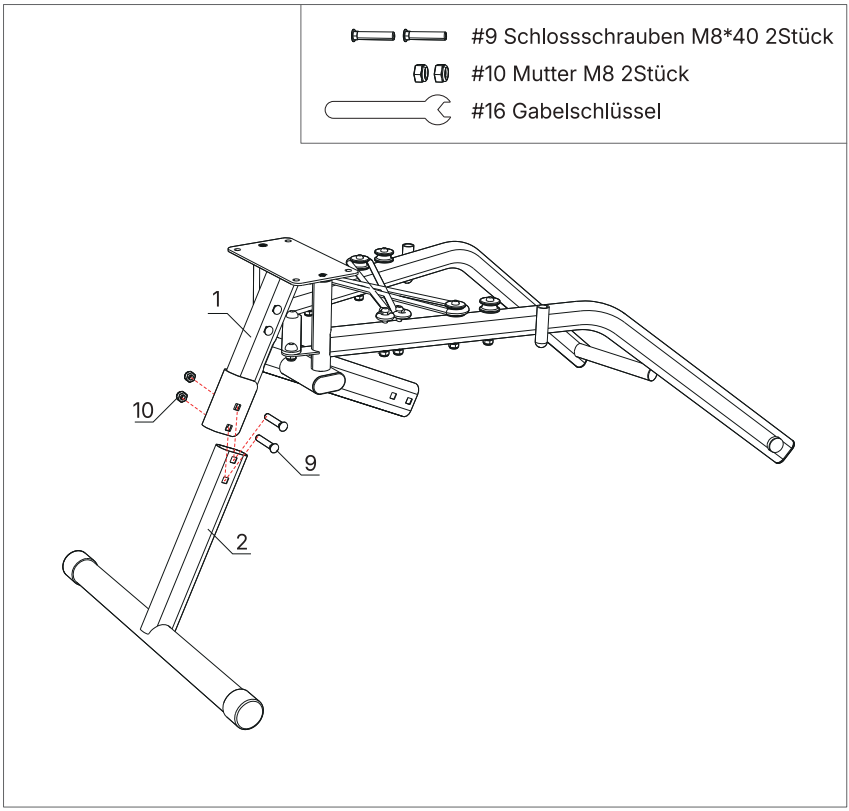
SCHRITT 1: Installieren Sie die Verbindungsleiste

Befestigen Sie die Öffnung (22) am Hauptrahmen (1) mit 1 Sechskantschraube (11) und 1 Mutter (10) an der Verbindungsleiste (21) und ziehen Sie diese mit einem Innensechskantschlüssel (15) und einem Gabelschlüssel (16) fest.



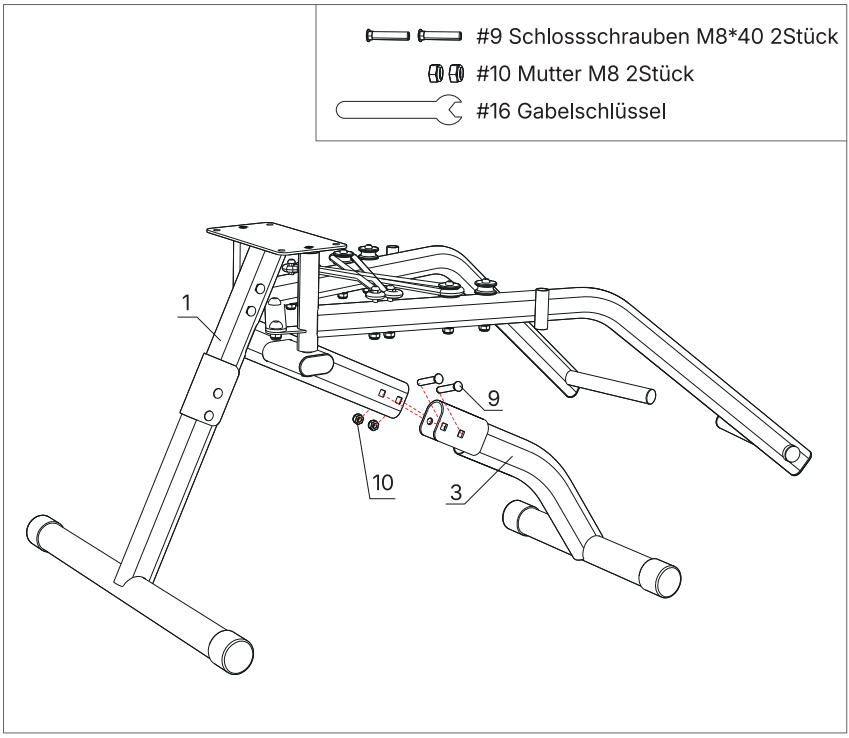
SCHRITT 2: Die hintere Stütze montieren

Befestigen Sie die hintere Stütze (2) mit zwei Schlossschrauben (9) und zwei Muttern (10) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese mit einem Gabelschlüssel (16) fest.



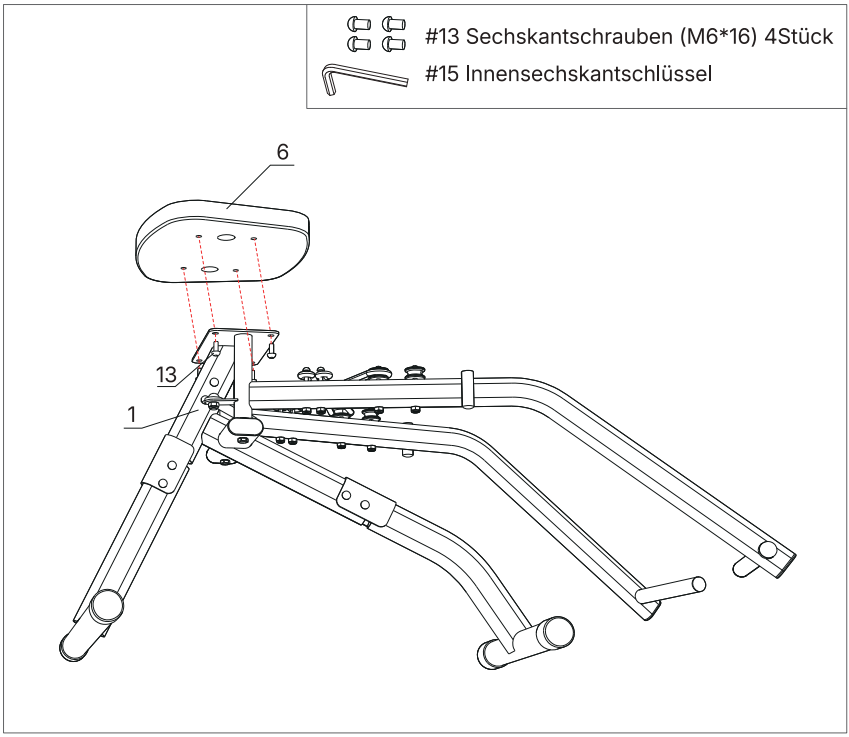
SCHRITT 3: Die vordere Stütze montieren

Befestigen Sie die vordere Stütze (3) mit zwei Schlossschrauben (9) und zwei Muttern (10) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese mit einem Gabelschlüssel (16) fest.



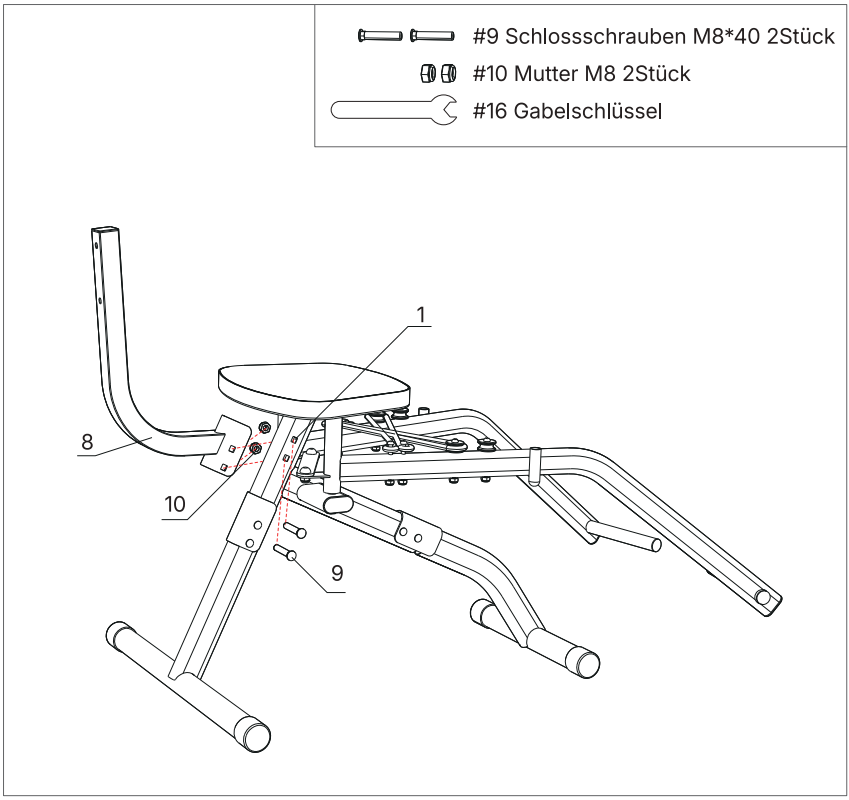
SCHRITT 4: Das Polster installieren

Befestigen Sie das Polster (6) mit 4 Sechskantschrauben (13) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese mit dem Innensechskantschlüssel (15) fest.



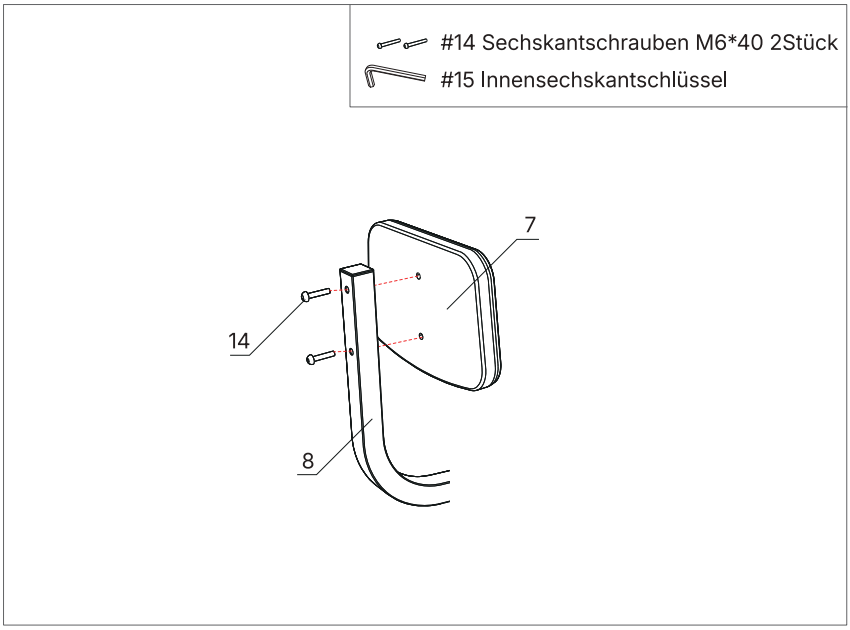
SCHRITT 5: Das Rückenlehnenstützrohr montieren

Befestigen Sie das Rückenlehnenstützrohr (8) mit 2 Schlossschrauben (9) und 2 Muttern (10) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie es mit einem Gabelschlüssel (16) fest.



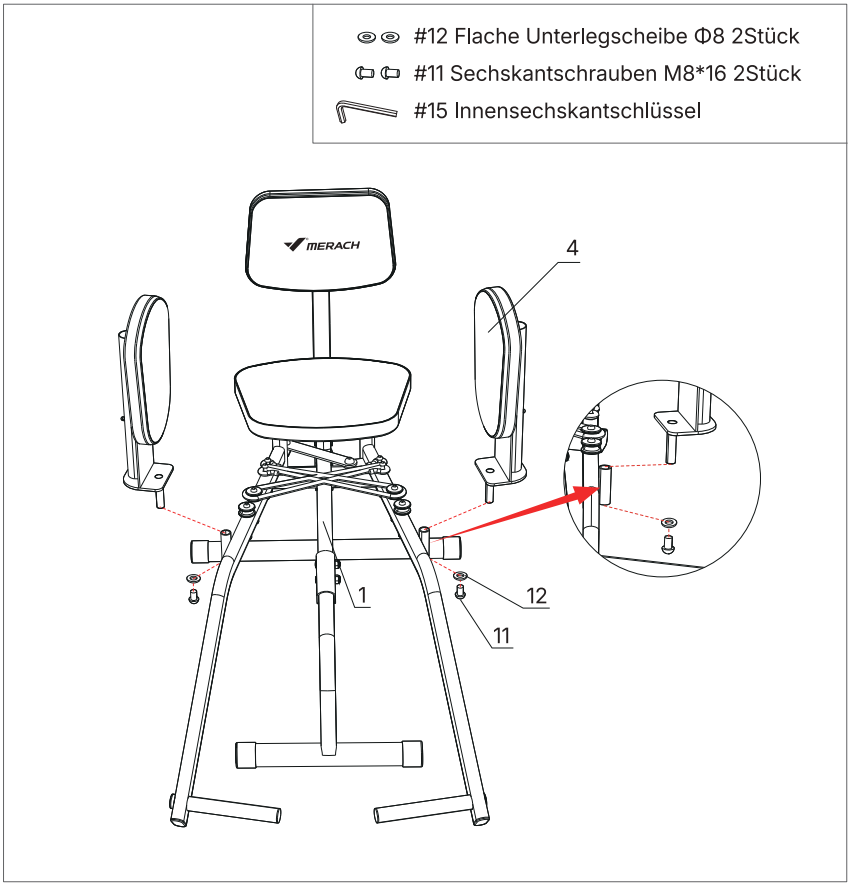
SCHRITT 6: Die Rückenlehne montieren

Befestigen Sie die Rückenlehne (7) mit zwei Sechskantschrauben (14) am Rückenlehnenstützrohr (8) und ziehen Sie diese mit einem Innensechskantschlüssel (15) fest.



SCHRITT 7: Beinpolster montieren

A. Setzen Sie die 2 Beinpolster (4) in den 2 Hauptrahmen (1) ein.
B. Befestigen Sie die 2 Beinpolster (4) mit den 2 flachen Unterlegscheiben (12) und den 2 Sechskantschrauben (11).
C. Ziehen Sie diese mit einem Innensechskantschlüssel (15) fest.



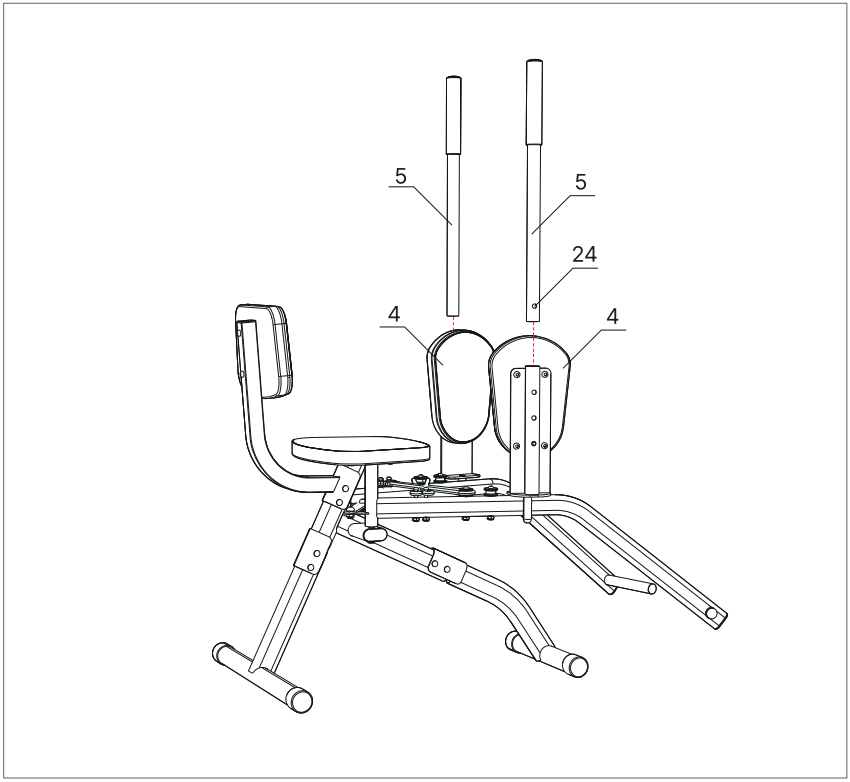
SCHRITT 8: Den Lenker montieren

Setzen Sie die 2 Lenker (5) in die 2 Beinpolster (4) ein.

HINWEIS:

A. Die Einbauhöhe des Lenkers (5) kann durch Drücken der Kugeln (24) am Lenker (5) eingestellt werden.

B. Detaillierte Anweisungen zur Einstellung finden Sie in den Anweisungen zur Höheneinstellung in dieser Bedienungsanleitung.

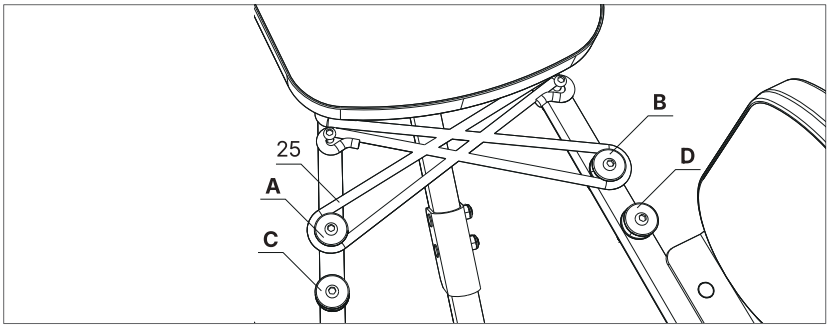


ANWEISUNGEN ZUR WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Widerstandstufe 1 einstellen:
Befestigen Sie zwei elastische Seile (25) an den Positionen A und B.

Widerstandstufe 2 einstellen:
Befestigen Sie zwei elastische Seile (25) an den Positionen C und D.

HINWEIS:
Es stehen zwei Arten von elastischen Seilen zur Auswahl. Das graue Seil ist ein elastisches Seil mit geringerem Widerstand, während das schwarze Seil ein elastisches Seil mit höherem Widerstand darstellt.

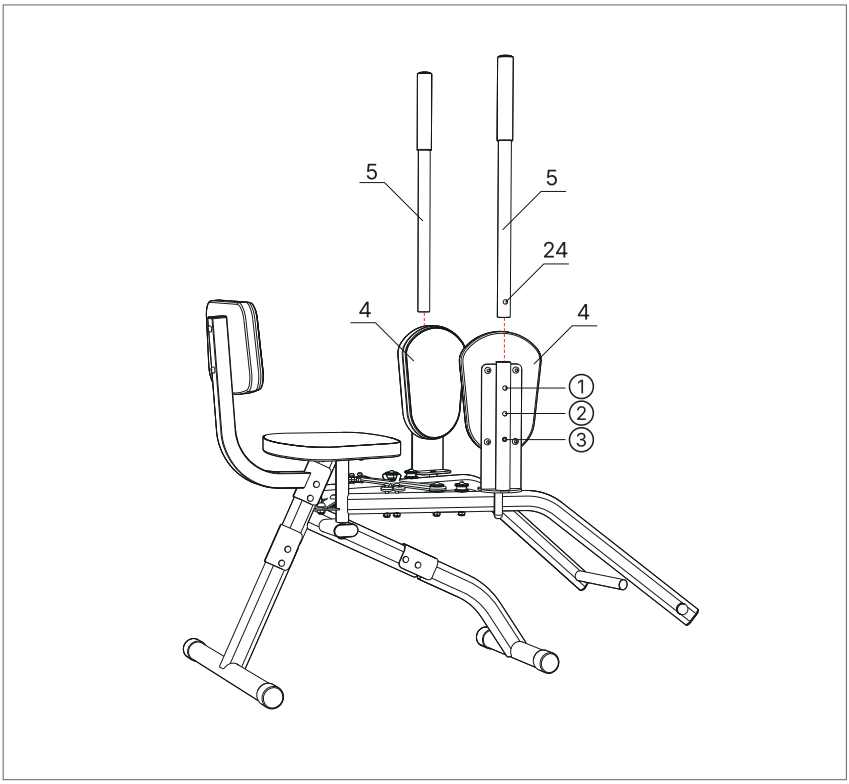


ANWEISUNGEN ZUR HÖHENVERSTELLUNG

Das Beinpolster (4) verfügt über drei Löcher zur Einstellung des Lenkers (5). Drücken Sie die Kugel (24) am Lenker (5) und führen Sie den Lenker (5) in das Beinpolster (4) ein.

HINWEIS:

Der Lenker (5) befindet sich in der höchsten Position, wenn sich die Kugel in Loch ① befindet, und in der niedrigsten Position, wenn sie sich in Loch ③ befindet.

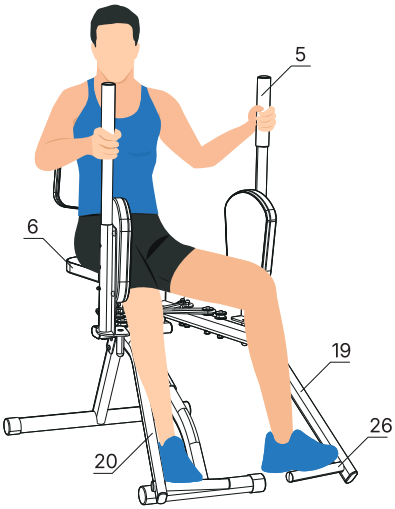


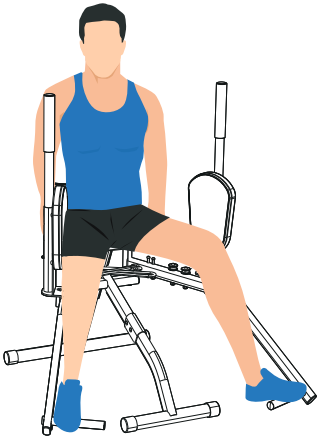
GEBRAUCHSANWEISUNG

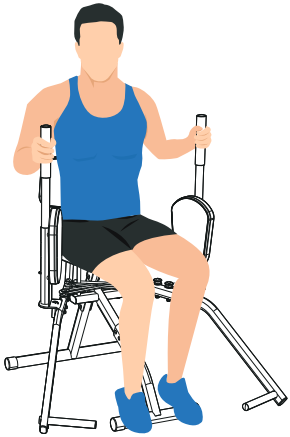
SCHRITT 1: Setzen Sie sich auf das Kissen (6) und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstütze (26) des linken Schwenkarms (19) und des rechten Schwenkarms (20).

SCHRITT 2: Halten Sie bitte die beiden Lenker (5) mit beiden Händen fest und strecken Sie die Füße nach links und rechts.

*Die oben genannten Bewegungen trainieren effektiv Ihr Gesäß und Ihre Oberschenkelaußenseiten und bieten ein umfassendes Training für den Unterkörper.







AUFWÄRMEN

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

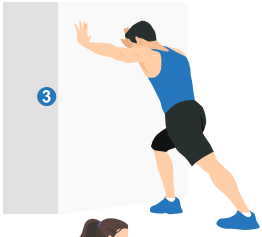
1. Abwärts strecken
Beugen Sie Ihre Knie leicht, lehnen Sie Ihren Körper langsamnach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern- und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden undentspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Äbung 3 Mal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



2. Kniesehneim Sitzen dehnen
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie dasandere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beinsanliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und e ntspannen Siesich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 2).



3. Achillessehne dehnen
Stellen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einenBaum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sielhr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnenSie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Positionfür 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. WiederholenSie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).



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



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



GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Hüftabduktionsgerät
Modell	MR-2519
Standard-Garantiezeit	12 Months
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 sichnur auf den persönlichen und gilt nicht für den kommerziellen, den Mietoder 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 Benutzer-handbuch 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 Benutzerhandbuchverursacht 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 Gewährleistung der Marktgängigkeit, sind auf die Dauer 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 eingeben, um Ihr neues Produkt für die erweiterte Garantie zu registrieren. Wenn Sie die Bestellnummer für Ihr Produkt nicht angeben können, geben Sie bitte eine kurze Notiz in das Feld für die Bestellnummer ein, zusammen mit dem Datum, an dem Sie Ihr Produkt erhalten haben.

Defekte Produkte:

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

Kundendienst

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

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
TikTok's exklusiver Kundendienst: ***service@merach.com***

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