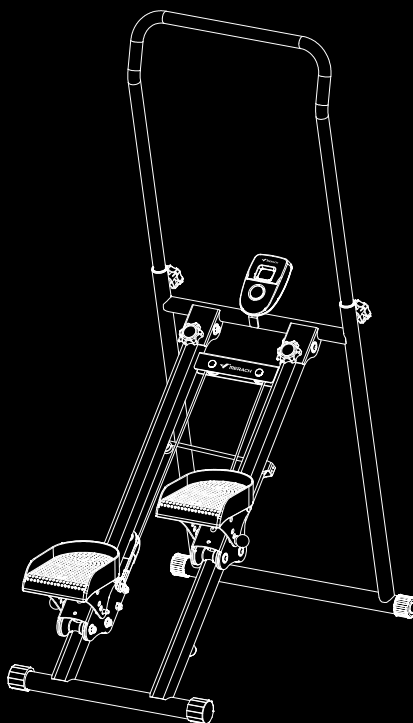


BENUTZERHANDBUCH

MERACH SLIDING MACHINE
MODELL:MR-2438
DE



Fragen oder Bedenken?

WICHTIG!

Kontaktieren Sie uns: +44 7704 580120, 9 a.m.- 6 p.m. (GMT+2)
Bitte lesen Sie vor dem Gebrauch alle Einzelheiten durch und bewahren Sie diese
Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. BITTE KONTAKTIEREN
SIE UNS VOR DER RÜCKSENDUNG: info@merachfit.de

EWR WIR SIND

Unsere Kunden sind nicht nur wichtig, sondern ihre Gesundheit, Fitness und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt unseres Handelns bei MERACH. Von innovativer Fitnessforschung und modernster Produktentwicklung bis hin zu unserem außergewöhnlichen Einkaufs- und Kundendienst sind wir für unsere Kunden ein lebenslanger Partner bei der Gestaltung einer besseren Fitnesszukunft.

Mit hochwertigen Fitnessgeräten zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau, wie z. B. unseren hochwertigen Rudergeräten und Heimtrainern, sowie unserer innovativen MERACH APP und unseren digitalen Kursen, geben wir allen die Möglichkeit und Unterstützung, ihre Gesundheits- und Fitnessziele zu verfolgen und eine neue Art des gesunden Lebens zu entdecken.

Willkommen bei MERACH



DE • Deutsch

Sicherheitshinweise.....	02
Technical Details.....	04
Montageanleitung.....	05
Produktverwendungshinweise.....	07
Monitoranleitung.....	08
Wartung & Pflege.....	09
Aufwärmen.....	10
Garantieinformationen.....	11



Hallo!



Senden Sie Ihr Artikelmodell per E-Mail an
info@merachfit.de



Die genauen Garantiebedingungen entnehmen
Sie bitte den Garantiebestimmungen auf der Website
<https://merachfit.de/pages/garantiebestimmungen>.

WARNHINWEISE

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 136kg (300lbs) 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-2438 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://merachfit.de/pages/bedingungen-und-konditionen>

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.

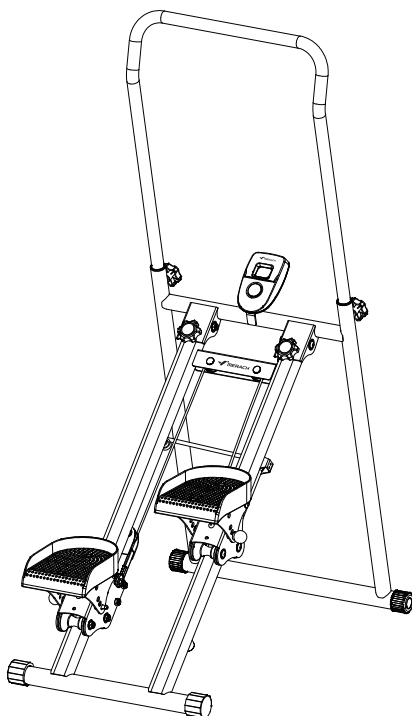
Manufactured by:

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

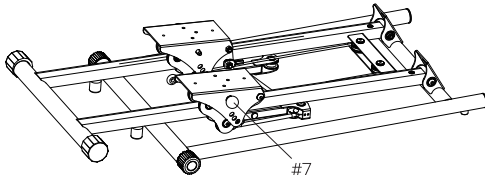
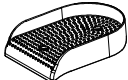
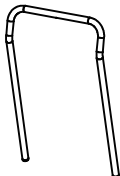
PRODUKTINFORMATIONEN



Name:	MERACH Vertikaler Klettertrainer
Modell:	MR-2438
Produktabmessungen:	33.9*22.1*52.4Zoll/860*560*1330mm
Material:	Eisen, ABS
N.W.:	26.5lbs/12kg
Belastbarkeit:	300lbs/136kg

LIEFERUMFANG

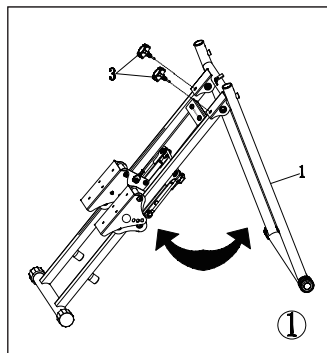
Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile in der Verpackung sind.

		#1 Hauptrahmen	
	#2 Monitor		#3 Knöpfe x4
	#4 Pedale x2		#5 Innensechskantschrauben M6x20mm x4
	#6 Handlaufrohr		#7 Beinhalterungsstifte x2 (wurden am Hauptrahmen #1 vormontiert)
			#A Sechskantschlüssel

INSTALLATIONSANLEITUNG

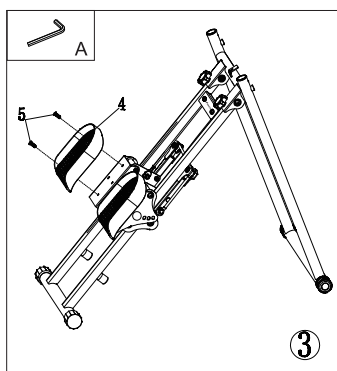
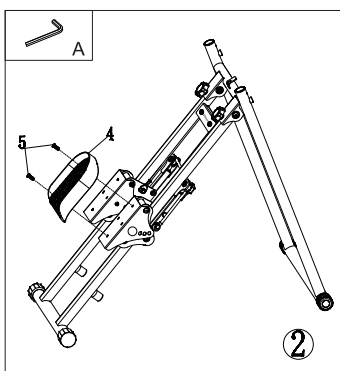
Schritt 1:

Nehmen Sie den Hauptrahmen (#1) der Maschine heraus, öffnen Sie die vorderen und hinteren Querrohre und legen Sie sie ausbalanciert hin. Nehmen Sie 2 Stück Knöpfe (#3) heraus und stecken Sie sie abwechselnd in die linken und rechten Löcher, wie in der Abbildung ① gezeigt.



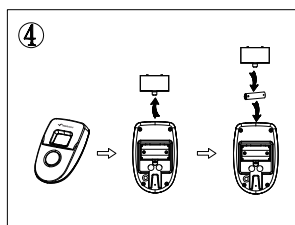
Schritt 2:

- A. Nehmen Sie, wie in der Abbildung ② gezeigt, 1 Pedal (#4) heraus und richten Sie es auf das Pedalrohrloch aus. Verwenden Sie Werkzeug A, um 1 Pedal (#4) und 2 Innensechskantschrauben (#5) mit dem Pedalrohrloch auszurichten und zu verriegeln.
- B. Wie in der Abbildung ③ gezeigt, wiederholen Sie die gleichen Schritte für das andere Pedal.



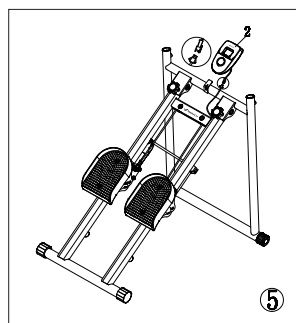
Schritt 3:

Nehmen Sie den Monitor (#2) heraus, legen Sie 1 AA-Batterie gemäß der Bedienungsanleitung in das Batteriefach ein, und zwar entsprechend den positiven und negativen Polen, wie in der Abbildung ④ gezeigt, und bringen Sie dann die Batterieabdeckung wieder an.



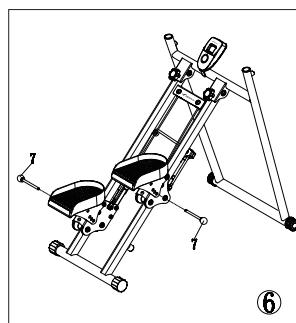
Schritt 4:

Richten Sie den zusammengebauten Monitor(#2) wie in der Abbildung ⑤ gezeigt am Monitor(#2)-Rahmen aus, setzen Sie ihn ein und richten Sie die beiden Löcher für das Verbindungskabel aus.

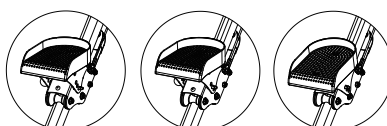


Schritt 5:

Nehmen Sie 2 Beinhalterungsstifte (#7) wie in der Abbildung ⑥ gezeigt heraus, drehen Sie das Pedal, um die richtige Position einzustellen, und setzen Sie 2 Beinhalterungsstifte (#7) in das Loch ein.

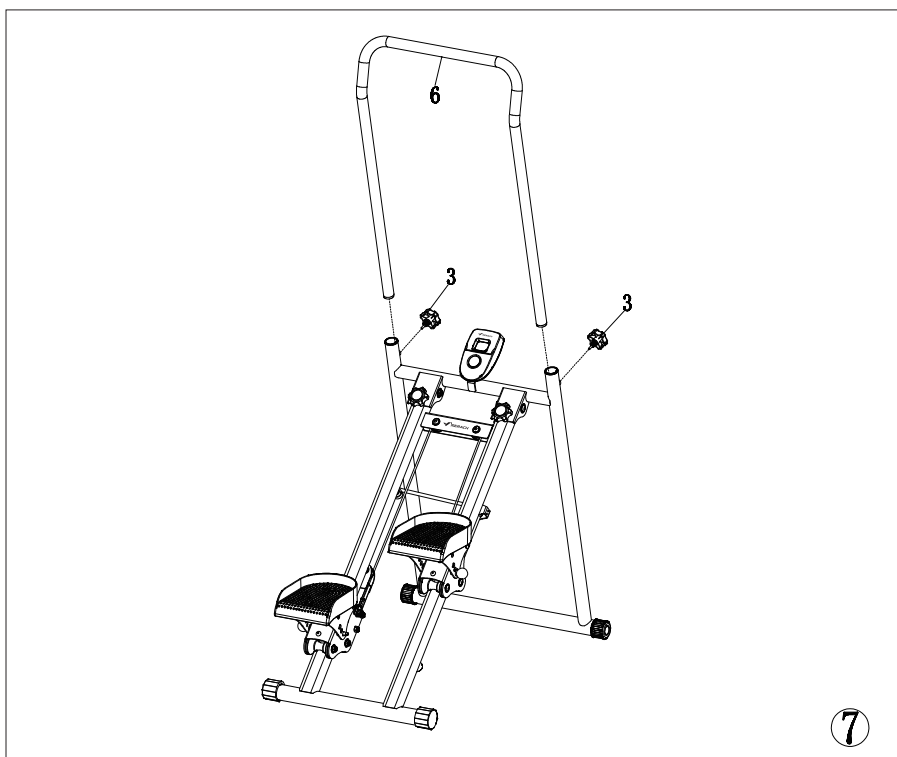


Tipp: Das Pedal hat drei Stufen, die eingestellt werden können.



Schritt 6:

Nehmen Sie das Handlaufrohr heraus, setzen Sie es in den Hauptkörper ein, wie in der Abbildung ⑦ gezeigt, richten Sie es mit dem Loch aus und verriegeln Sie 2 Knöpfe (#3), um die Montage des Handlaufrohrs abzuschließen. Damit sind die Installationsschritte abgeschlossen und Sie können das Gerät in Betrieb nehmen.



MONITORANWEISUNGEN

SPEZIFIKATIONEN

TIME:	0:00' ~ 99:59'
COUNT:	0 ~ 9999
CALORIE:	0 ~ 9999KCAL
REPS/MIN:	0 ~ 9999

TASTENFUNKTION

MODUS/AUSWÄHLEN: So wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, damit alle Funktionswerte zurückgesetzt werden (Totalrücksetzung).

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

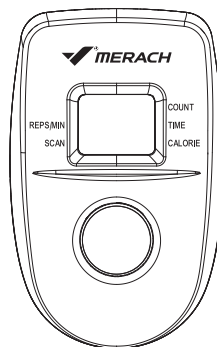
<1>.TIMER(TMR) Merkt sich automatisch an die Trainingszeit während des Trainings.

<2>.COUNT(CNT) Zählt die Schritte, während Sie trainieren.

<3>.CALORIES(CAL) Merkt sich automatisch die beim Training verbrauchten Kalorien.

<4>.REPS/MIN(CN/M) Zeigt die Schritte pro Minute an, während Sie trainieren.

<5>.SCAN Durchläuft automatisch jede Funktion zwischen ①TIME ②CAL ③REPS/MIN



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

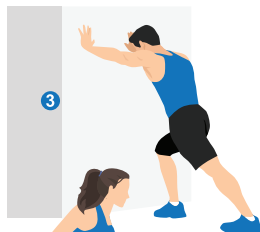
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

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-2438
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.

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 **info@merachfit.de**

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 **info@merachfit.de** an unser Kundendienstteam wenden.

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

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.**



Das beste Fitnessstudio für zu Hause beginnt hier.

Verbinden Sie sich mit uns



<https://www.instagram.com/merachfit.de/>



https://www.youtube.com/@Merachfit_DE



<https://www.facebook.com/merachfit.de/>



https://www.tiktok.com/@merach_de

Kontaktieren Sie uns: +44 7704 580120, 9 a.m.- 6 p.m. (GMT+2)
Kundendienst: info@merachfit.de
Offizielle Website: merachfit.de