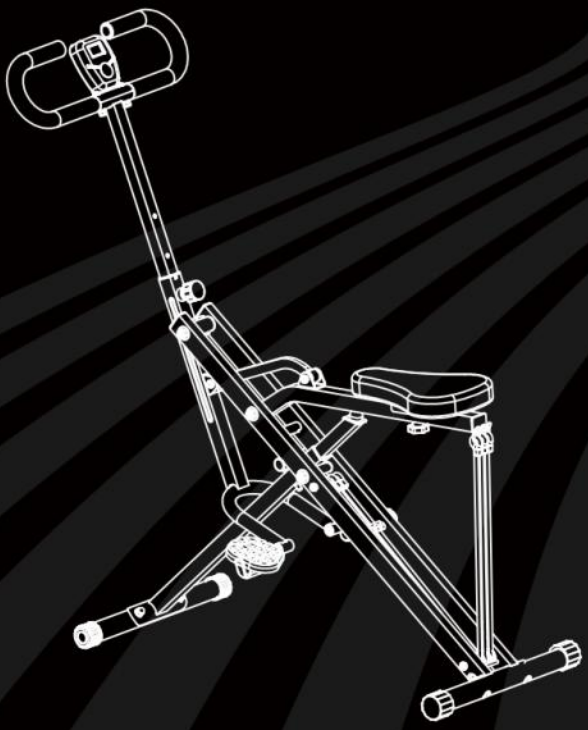
MERACH

USER MANUAL

MERACH MR-R07 SQUAT RIDER 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@merach.com

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



MERACH

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



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



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

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

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

EN • English

Contents

Safety Instructions..... 01
Specifications..... 03
Parts List..... 05
Parts & Accessories List..... 06
Assembly Instructions..... 07
Instruction of Monitor..... 12
Adjustment Instructions..... 13
Folding Instructions..... 14
Warm-up..... 15
Warranty Informations..... 16

DE • Deutsch

Inhalt

Sicherheitshinweise..... 18
Spezifikationen..... 21
Teileliste..... 23
Teile- und Zubehörliste..... 24
Montageanleitung..... 25
Anleitung zum Monitor..... 30
Einstellanleitung..... 31
Klappanleitung..... 32
Aufwärmphase..... 33
Garantieinformationen..... 34

FR • French

Contenu

Consignes de sécurité..... 36
Caractéristiques..... 39
Liste des pièces..... 41
Liste des pièces et accessoires..... 42
Instructions d'assemblage..... 43
Instructions du moniteur..... 48
Instructions de réglage..... 49
Instructions de pliage..... 50
Préchauffage..... 51
Informations sur la garantie..... 52

ES • Spanish

Contenido

Instrucciones de seguridad..... 54
Especificaciones..... 57
Lista de piezas..... 59
Lista de piezas y accesorios..... 60
Instrucciones de montaje..... 61
Instrucciones del monitor..... 66
Instrucciones de ajuste..... 67
Instrucciones de plegado..... 68
Calentamiento..... 69
Información sobre la garantía..... 70

IT • Italian

Contenuti

Istruzioni di sicurezza..... 72
Specifiche..... 75
Elenco dei componenti..... 77
Elenco dei componenti e degli accessori.....78
Istruzioni di montaggio.....79
Istruzioni del monitor.....84
Istruzioni di regolazione..... 85
Istruzioni di piegatura.....86
Riscaldamento..... 87
Informazioni sulla garanzia..... 88

NL • Dutch

Inhoud

Veiligheidsinstructies..... 90
Specificaties.....93
Onderdelenlijst.....95
Onderdelen- en accessoireslijst.....96
Montage-instructies..... 97
Instructies voor monitor..... 102
Aanpassingsinstructies..... 103
Opvouwinstructies..... 104
Opwarmen..... 105
Garantie-informatie..... 106

Hey!

Please register your warranty to keep yourself protected!



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



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

Safety Instructions

- Please keep this manual in a safe place for future reference.
- It is very important to read the entire manual thoroughly before installing and using the machine. Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used. Make sure all users are familiar with all warnings and precautions of this machine.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Always keep children and pets away from the machine. The machine is for adult use only.
- Please use this machine on stable and horizontal ground level, and put a protective layer on the floor or carpet to prevent a floor from damaging. Make sure the distance between the machine and each obstacle is at least 1.6 ft (0.5m).
- Please check all screws and nuts are properly tightened before using the machine.
- The safe use of the machine can only be guaranteed if the regular maintenance and repairs of undertaken, and worn out and broken parts are changed.
- Please follow the instructions in this manual to use this machine. Please stop using and operating immediately when you find any defective parts or hear any abnormal sound. Make sure all issues are resolved before using it again.
- Please wear sports clothes, sports shoes, or other proper clothes. Loose-fitting clothing is not recommended, as loose clothing may get caught in the machine, hindering operation and possibly causing an injury.
- This machine is only for home use. The Maximum user weight is 350 lbs.

EN

Safety Instructions

- This machine is not for professional medical treatment.
- This product is only for family use.
- The overall performance of the machine and all moving parts must be checked regularly to ensure the safety of the machine.
- If the moving parts are damaged, please do not use the machine until the parts are repaired.
- Keep the children away from the machine. The equipment is not for children to use or play with. They can injure themselves accidentally.

Care & Maintenance

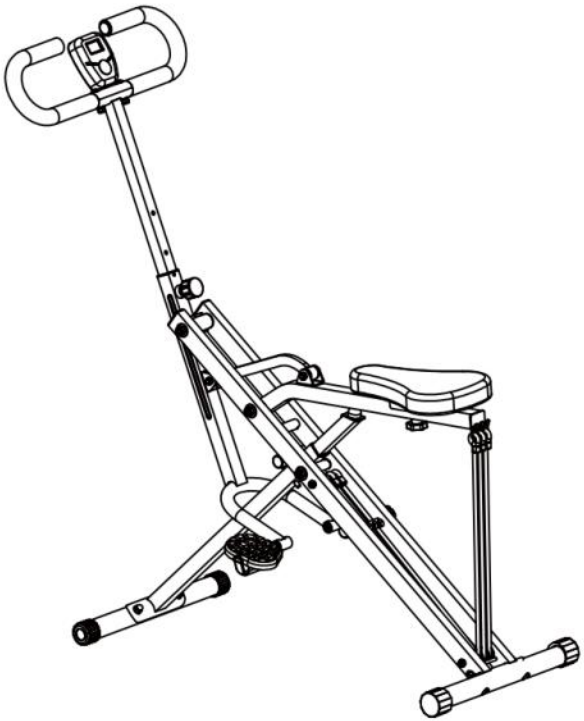
- Do not store the machine in a place exposed to direct sunlight, wind and rain, or with high humidity. If needed, please pack the machine to keep children away from touching or playing with it.
- Please check if there's rust or cracks after long-term storage.
- Please understand that for the consumable 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 it 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.

EN



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

Specifications



Product Name:	Squat Rider Machine
Model:	MR-R07
Max.User Weight:	350lbs/158kg
Item Weight:	24.3lbs/11kg
Item Dimensions:	43.3*19.3*49 inch / 110*49*124.5mm

EN

Specifications

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

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-R07 is in compliance with Dir 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. 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.

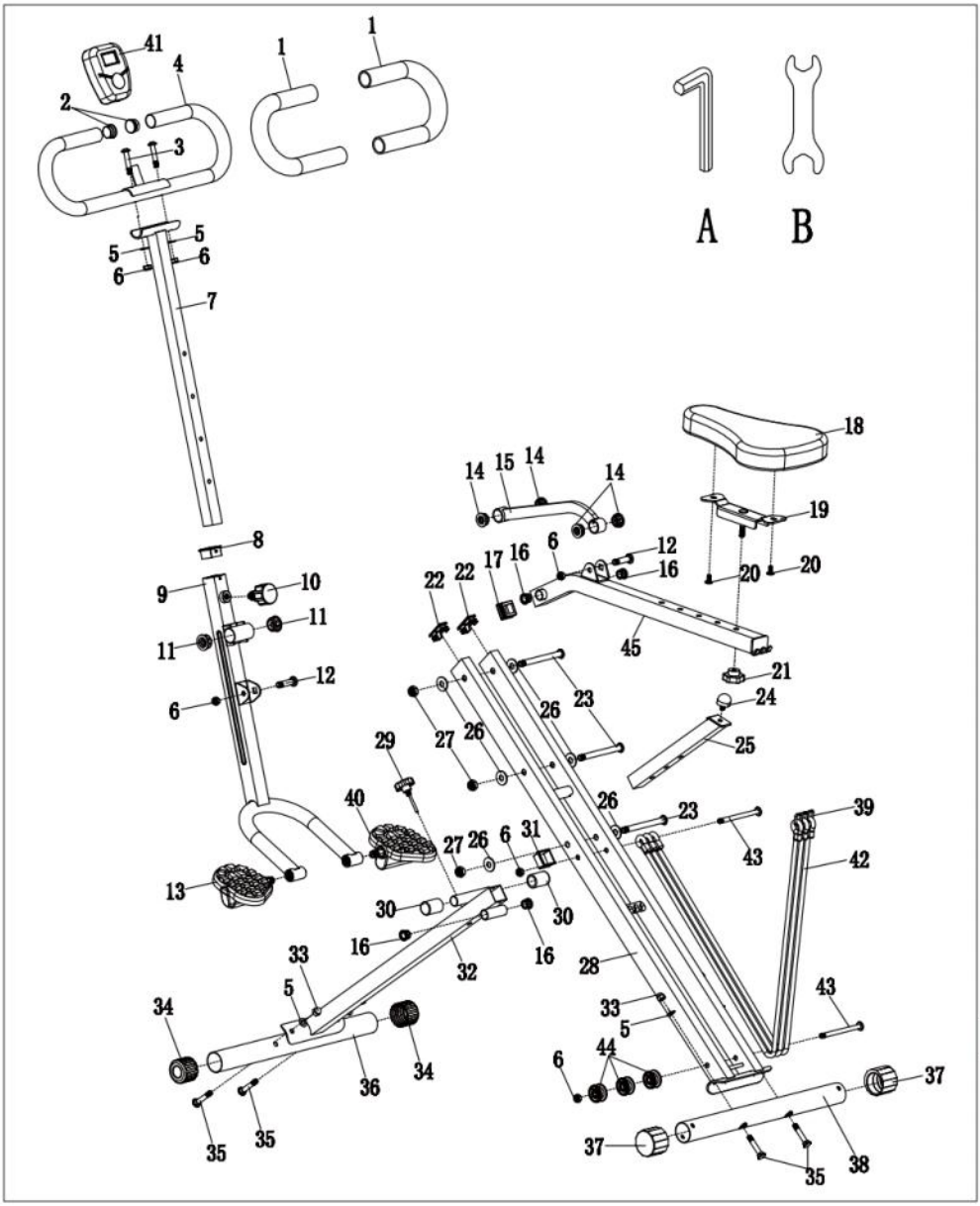


Batteries do not belong in household waste!
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

EN

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

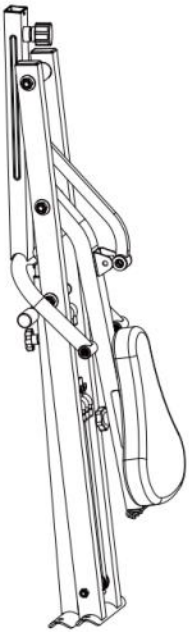


EN

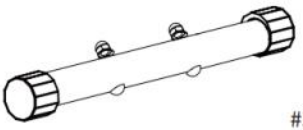
Parts and Accessories List

Check if all parts and accessories are in the package.

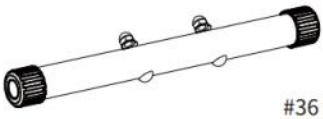
#28 Main Frame X 1



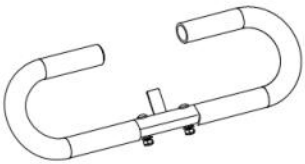
#38 Rear Foot Tube X 1

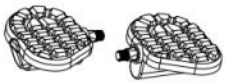


#36 Front Foot Tube X 1



#4 Handle Bar X 1

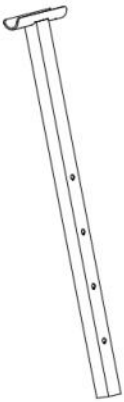




#13 Left Pedal X 1
#40 Right Pedal X 1



AA battery X 1



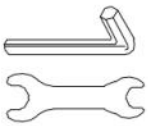
#7 Handle Bar Tube X 1



#41 Monitor X 1



#12 Bolt M8 X 1



#A Allen Wrench X 1
#B Cross Spanner X 1



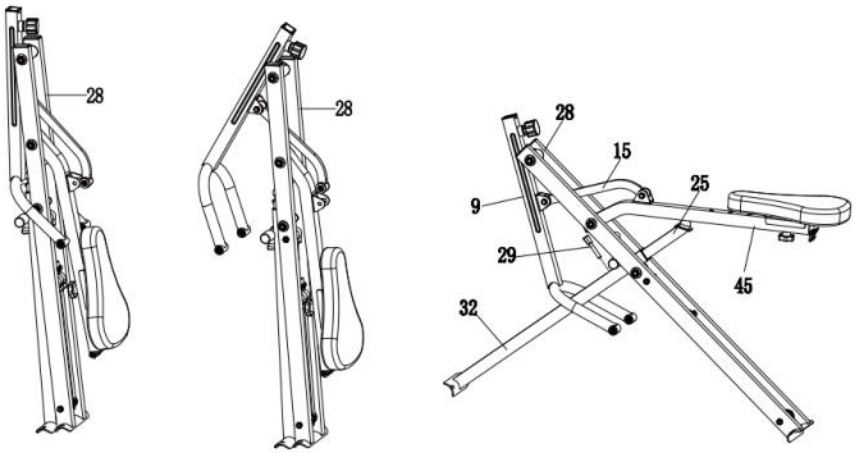
User Manual X 1

EN

Tips | Scan QR code to watch installation video

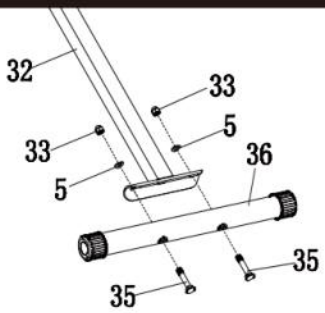
Step 1:

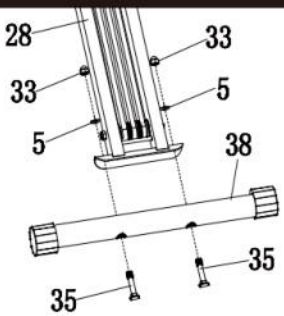
Open the Main Frame(#28) as shown in the picture.



EN

Step 2:

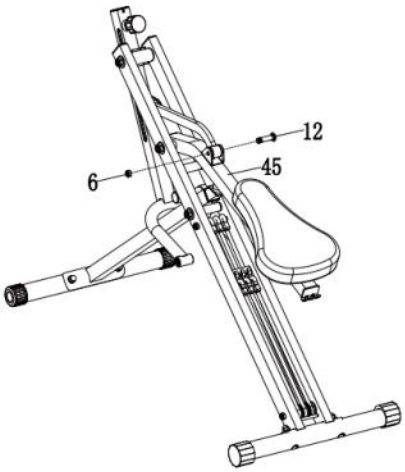




#35 Square neck bolt M8*62×4
#5 Arc washer X 4
#33 Cap nut M8*S13×4
#B Cross Spanner×1

Remove preassembled 4 Bolts(#35), 4 Nuts(#33) and 4 Washers(#5) from the Front and Rear Foot Tube(#36 & #38) and attach the Front and Rear Foot Tube(#36 & #38) to the Main Frame(#28) using 4 Bolts(#35), 4 Nuts(#33) and 4 Washers(#5) and secure with cross spanner(#B).

Step 3:

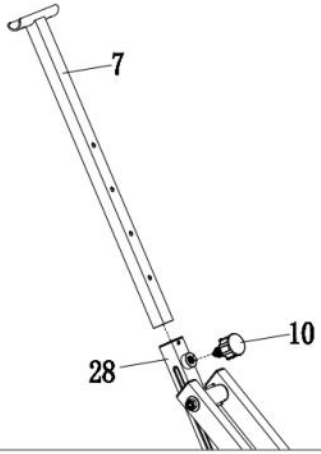


#12 Bolt M8 X 1
#6 Nut M8 X 1
#B Cross Spanner×1

Insert Bolt(#12) into Seat Connecting Tube(#45) and secure with Nut(#6) by cross spanner(#B).

EN

Step 4:





#10 Knob M16 X 1

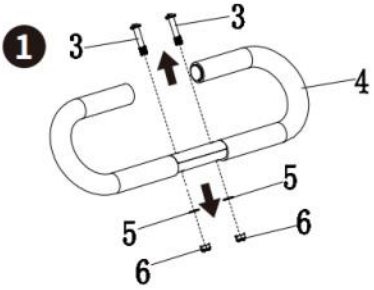
Loosen Knob (#10) and insert Handle Bar Tube (#7) into Main Frame (#28). Tighten Knob(#10) to secure.

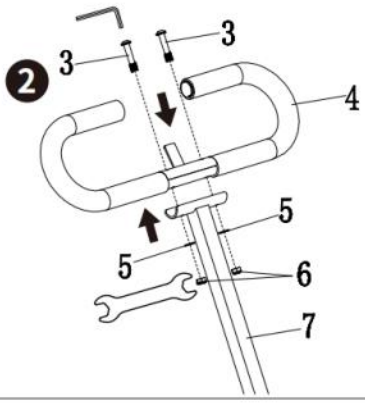
Step 5:

1. Remove preassembled 2 Bolts(#3), 2 Washers(#5) and 2 Nuts(#6) from the Handle Bar(#4)
2. Attach the Handle Bar(#4) to the Handle Bar Tube(#7) using 2 Bolts(#3), 2 Washers(#5) and 2 Nuts(#6) and secure both with **Allen Wrench and Cross Spanner**(#A&#B).



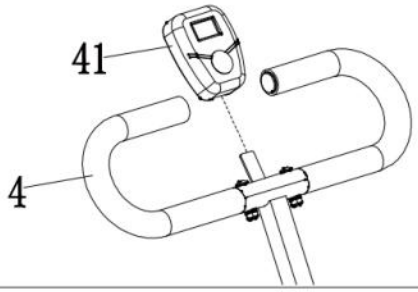
#A Allen Wrench ×1
#B Cross Spanner×1





EN

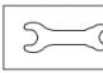
Step 6:



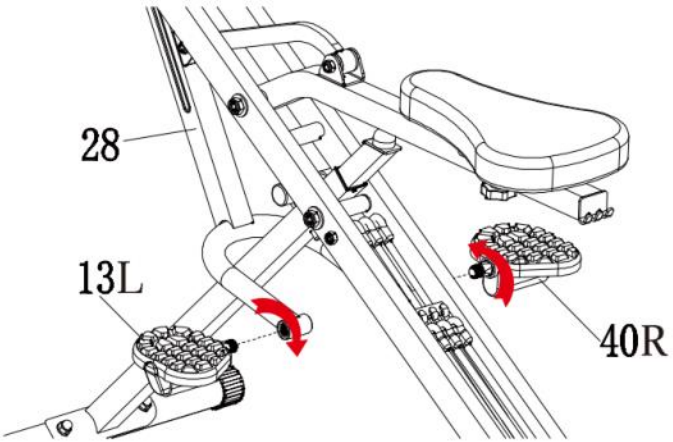
Insert the Monitor(#41) onto the tab of the Handle Bar(#4).

Step 7:

Attach the Pedal (#13 & #40) to the Main Frame(#28) and tighten clockwise with Cross Spanner(#B).

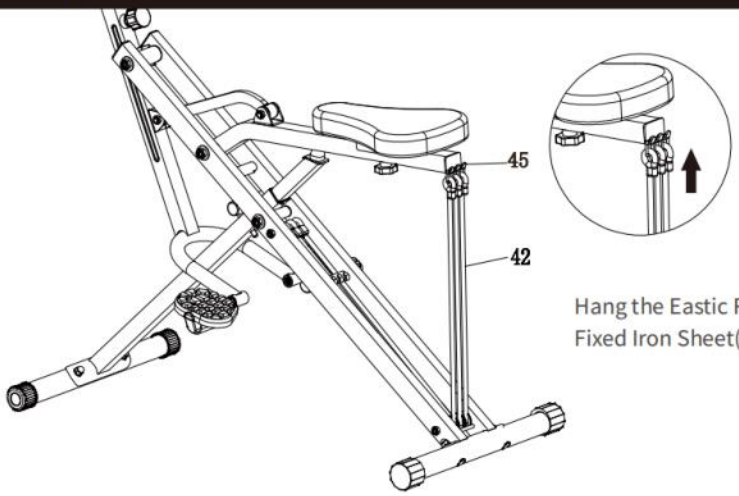


#B Cross Spanner×1



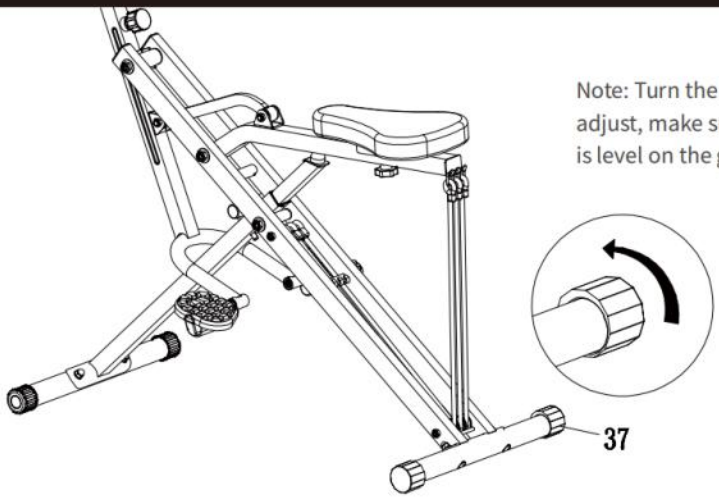
EN

Step 8:



Hang the Eastic Rope(#42) on the Fixed Iron Sheet(#45) of seat

Step 9:



Note: Turn the End Caps(#37) to adjust, make sure the equipment is level on the ground.

EN



TIME: Displays the workout time while exercising.
COUNT(CNT): Accumulate the strokes while exercising.
CALORIES(CAL): Displays calories amount burned while exercising.
TOTAL CNT(TOT.CNT): Displays the total number of strokes since batteries installed.
SCAN: Automatically scan through each function between ①TIME ②CAL ③TOT.CNT.

FUNCTION AND OPERATION:

MODE/SELECT: Press to select the function you want. Hold the key for 4 seconds to reset all values.

AUTO ON/OFF: The monitor will turn on when start exercise or when press MODE. The monitor will shut off automatically after there is no activity for 4 minutes.

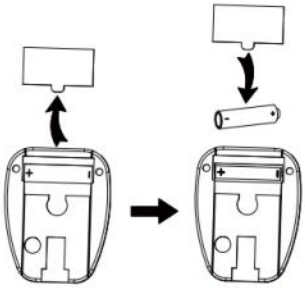
NOTE:

BATTERY : This monitor uses one "AA" battery. If there is a problem with the monitor display, replace the battery first. Please dispose of old battery according to your regional guidelines.

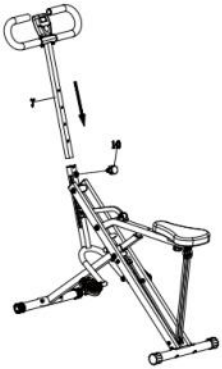
EN

Batteries Installation Instructions

Remove the back cover by hand(FigureA), then install one AA battery, cover the back cover(FigureB), and the battery assembly is completed.



FigureA FigureB



1.Adjusting the Handle Bar

Loosen the Knob (#10) and pull. Raise or lower the Handle Bar Tube (#7) to desired height. Tighten the Knob (#10).



2.Adjusting the Seat

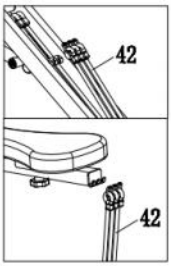
Loosen and remove the knob located under the Seat Post. Move seat, insert knob and tighten to secure.



3.Adjusting the Seat Tube

To adjust the Seat Tube, lift the Seat Post. Remove Knob(#29) and raise or lower the Seat Tube. Insert knob to secure and lock it. Lower the Seat Post. Raising or lowering Seat Tube will change the difficulty of your exercise.

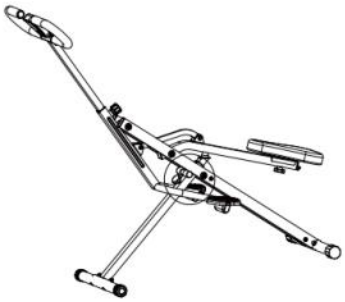
NOTE: Do not extend the Seat Tube to pass “Max” line.



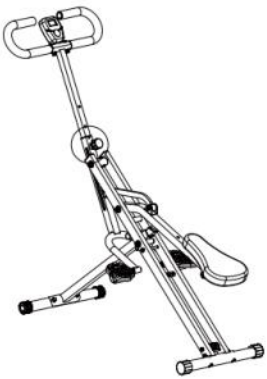
4.Adjusting the Exercise Band

You can adjust the difficulty of your exercise by adjusting the Exercise Bands. To increase difficulty, unhook exercise bands from the Seat Post and connect the exercise bands to the hooks on the Main Frame.

EN



A. Adjust the handle bar post to the lowest level.



B. Adjust the seat tube to the lowest level.



C. Hold the handle bar and fold the product.

EN

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).



EN

Warranty Information

Product Name	MERACH Squat Rider Machine
	MR-R07
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.

EN

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just activate 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's shop Exclusive after-sales: ***service@merach.com***

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

EN

Hallo!

**Bitte registrieren Sie Ihre Garantie,
um sich zu schützen!**



Senden Sie Ihr Artikelmodell per E-Mail an
support.eu@merach.com

DE



Registrieren Sie Ihre Garantie über
merachfit.com/pages/warranty-europe

Sicherheitshinweise

- Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.
- Es ist sehr wichtig, die gesamte Bedienungsanleitung vor der Installation und Verwendung des Geräts sorgfältig durchzulesen. Ein sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen dieses Geräts vertraut sind.
- Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie unter gesundheitlichen oder körperlichen Beschwerden leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie an der ordnungsgemäßen Verwendung des Geräts hindern könnten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken, ist der Rat Ihres Arztes unerlässlich.
- Bitte achten Sie immer auf Ihre Körpersignale, eine unsachgemäße Verwendung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie Symptome bemerken (einschließlich Kopfschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein), brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf. Holen Sie sich vor dem erneuten Training das Einverständnis Ihres Arztes ein.
- Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Bitte verwenden Sie dieses Gerät auf einem stabilen und waagerechten Untergrund und legen Sie eine Schutzschicht oder einen Teppich auf den Boden, um Schäden am Boden zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 0,5 m (1,6 Fuß) beträgt.
- Überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die sichere Verwendung der Maschine kann nur dann gewährleistet werden, wenn die Maschine regelmäßig gewartet und repariert wird und abgenutzte und kaputte Teile ausgetauscht werden.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung, um das Gerät zu benutzen. Bitte stellen Sie den Betrieb sofort ein, wenn Sie defekte Teile finden oder ungewöhnliche Geräusche hören. Stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Bitte tragen Sie Sportkleidung, Sportschuhe oder andere angemessene Kleidung. Locker sitzende Kleidung wird nicht empfohlen, da sich lose Kleidung im Gerät verfangen kann, was den Betrieb behindert und möglicherweise zu Verletzungen führt.

Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt, das maximale Benutzergewicht beträgt 159kg (350 lbs).
- Dieses Gerät ist nicht für die professionelle medizinische Behandlung geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für den Privatgebrauch bestimmt.
- Die Gesamtleistung des Geräts und alle beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
- Sollten die beweglichen Teile beschädigt sein, benutzen Sie das Gerät bitte nicht, bis die Teile repariert sind.
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Das Gerät ist nicht zum Spielen für Kinder geeignet. Sie können sich versehentlich verletzen.

Pflege & Wartung

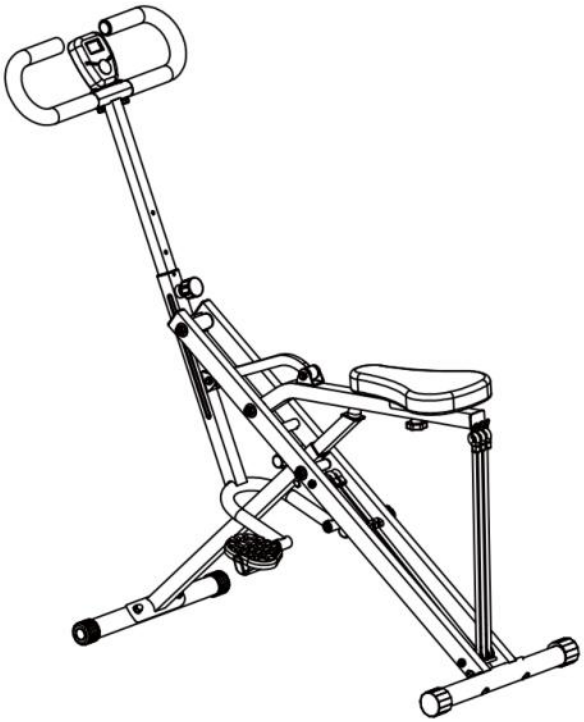
- Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, der direktem Sonnenlicht, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist. Verpacken Sie das Gerät bei Bedarf so, dass Kinder es nicht berühren oder damit spielen können.
- Überprüfen Sie bitte, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bei langfristiger Nutzung dieses Geräts wischen Sie bitte regelmäßig den Staub ab. Wischen Sie das Gerät nicht direkt mit Wasser, Benzin, Scheuerpulver usw. ab. Andernfalls kann es zu Rissen an den Teilen oder dem Gehäuse, einem Stromschlag oder einem Brand kommen. Bitte verwenden Sie zur Pflege verdünntes, neutrales Reinigungsmittel.

DE



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

Specifications



Modell:	MR-R07
Name:	Kniebeugentrainer
Maximale Belastung:	350 lbs/158 kg
Nettogewicht:	24.3lbs/11kg
Abmessungen:	43.3*19.3*49 inch / 110*49*124.5mm

DE

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-R07der 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.

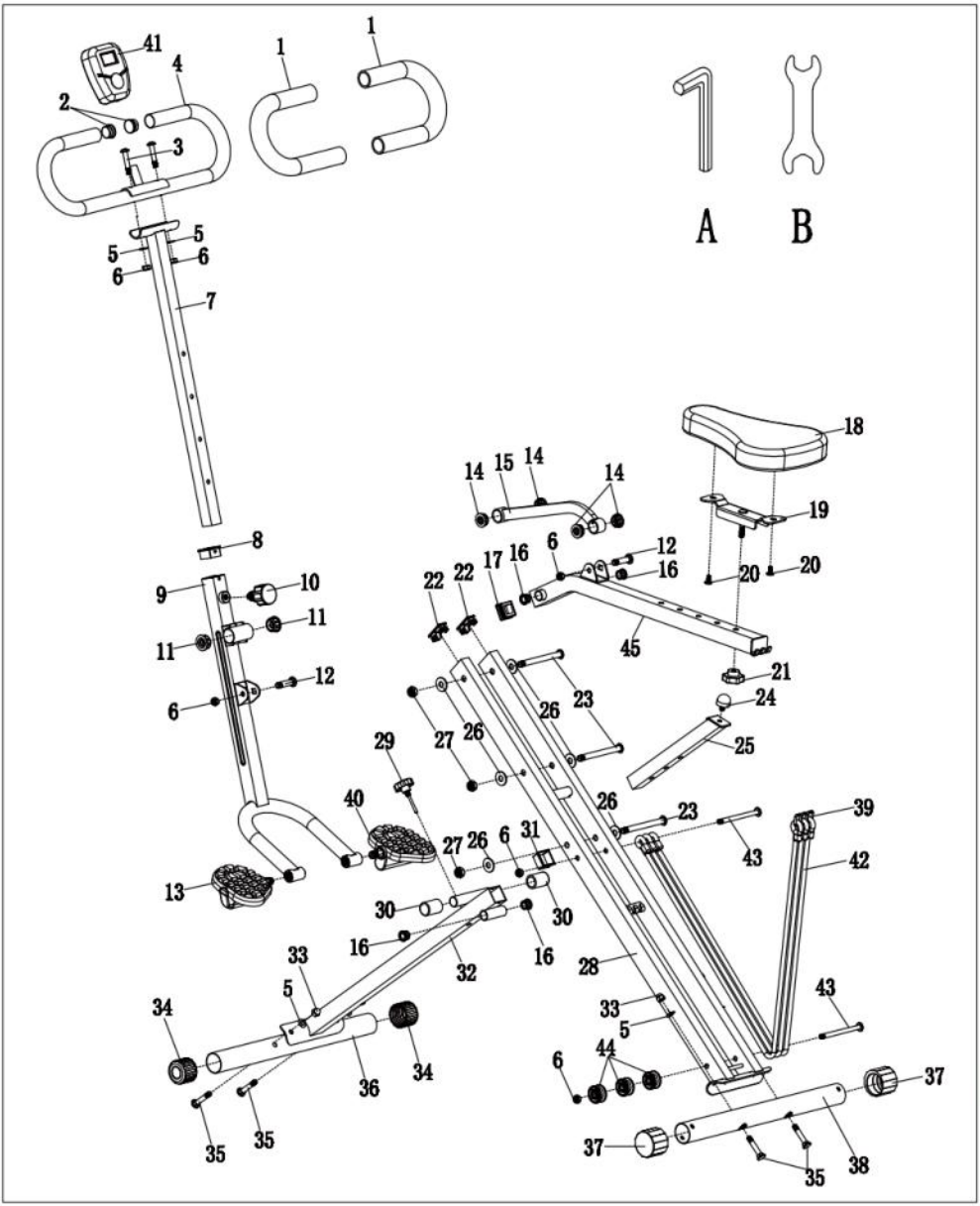
Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

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.

DE

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

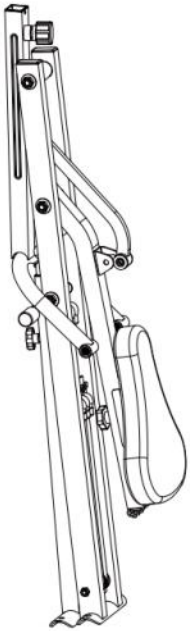
Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province,China
jingge_mrk 163.com



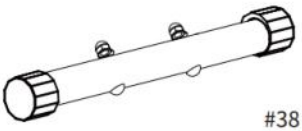
DE

Teile- und Zubehörliste

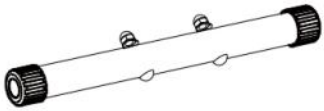
#28 Hauptrahmen x 1



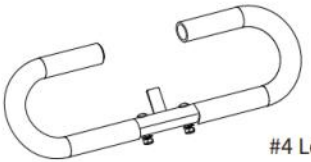
#38 Hinteres Fußrohr x 1



#36 Vorderes Fußrohr x 1



#4 Lenker x 1



#13 Linkes Pedal x1
#40 Rechtes Pedal x 1



AA-Batterie



#41 Monitor x 1



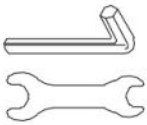
#12 Schraube M8 x 1



#7 Lenkerrohr x 1



#A Inbusschlüssel x 1
#B Kreuzschlüssel x 1



Benutzerhandbuch x1

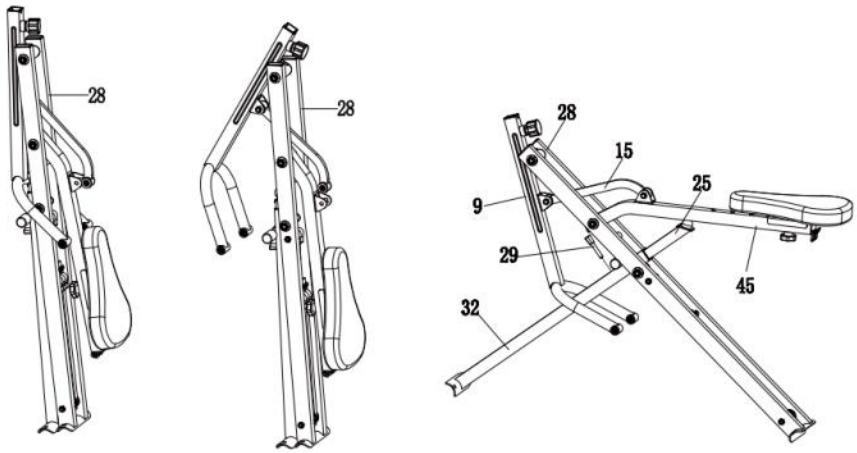


DE

Tips | Scan QR code to watch installation video

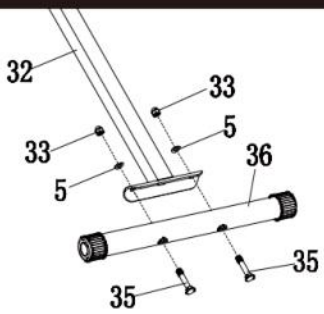
SCHRITT 1

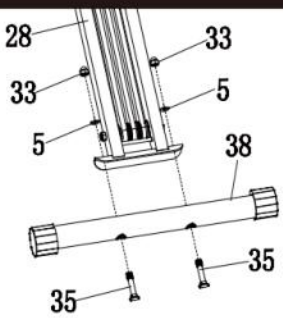
Öffnen Sie den Hauptrahmen (#28) wie im Bild gezeigt



DE

SCHRITT 2

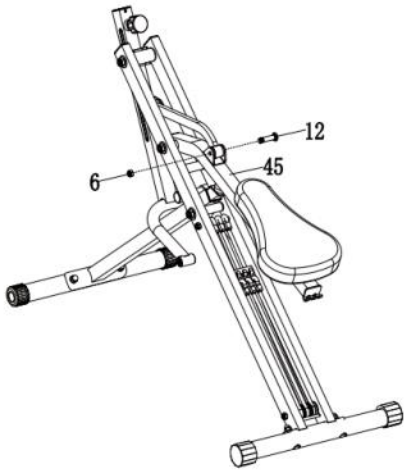




#35 Vierkantschraube M8*62 ×4
#5 ARC-Unterlegscheibe x4
#33 Hutmutter M8*S13 ×4
#B Kreuzschlüssel ×1

Entfernen Sie die 4 vormontierten Schrauben (#35), 4 Muttern (#33) und 4 Unterlegscheiben (#5) von den vorderen und hinteren Stabilisatoren (#36 und #38) und befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren (#36 und #38) mit 4 Schrauben (#35), 4 Muttern (#33) und 4 Unterlegscheiben (#5) am Hauptrahmen (#28) und fixieren Sie sie mit dem Kreuzschlüssel (#B).

SCHRITT 3

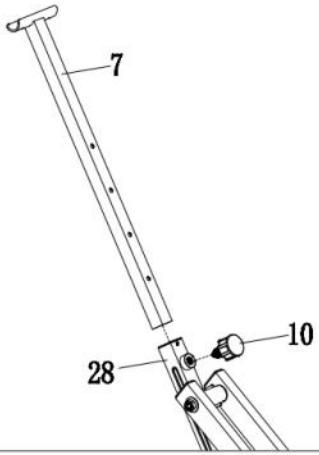


#12 Schraube M8 x1
#6 Mutter M8 x1
#B Kreuzschlüssel ×1

Setzen Sie die Schraube (#12) in das Sitzverbindungsrohr (#45) ein und sichern Sie sie mit der Mutter (#6) und dem Kreuzschlüssel (#B).

DE

SCHRITT 4





#10 Knopf M16 x1

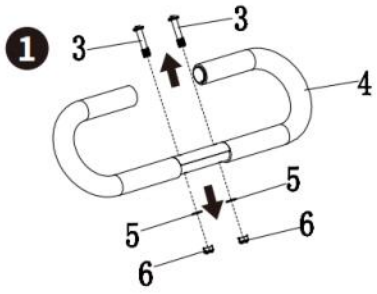
Lösen Sie den Knopf (#10) und stecken Sie das Griffstangenrohr (#7) in den Hauptrahmen (#28). Ziehen Sie den Knopf (#10) fest, um das Ganze zu fixieren.

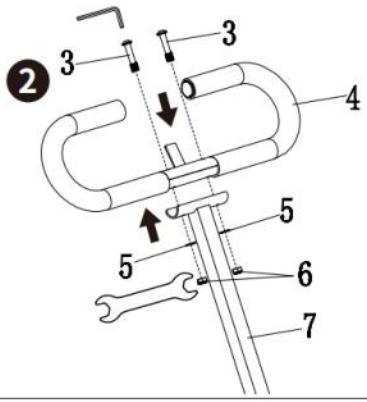
SCHRITT 5

1. Entfernen Sie die vormontierten 2 Schrauben (#3), 2 Unterlegscheiben (#5) und 2 Muttern (#6) von der Lenkstange (#4).
2. Befestigen Sie die Lenkstange (Nr. 4) mit 2 Schrauben (#3), 2 Unterlegscheiben (#5) und 2 Muttern (Nr. 6) am Lenkstangenrohr (#7) und befestigen Sie beides mit einem Inbusschlüssel und einem Kreuzschlüssel (#A und #B).



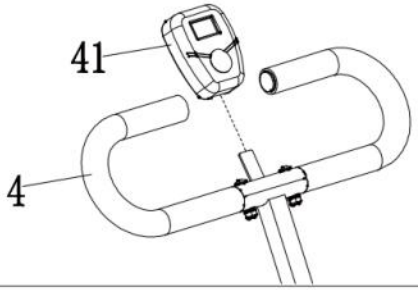
#A Inbusschlüssel x 1
#B Kreuzschlüssel x 1





DE

SCHRITT 6

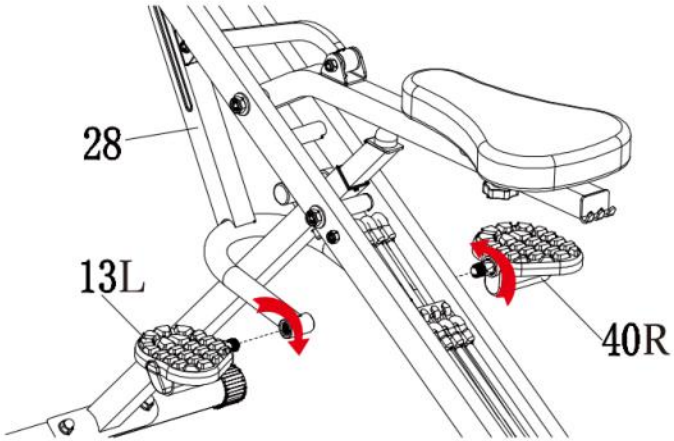


Stecken Sie den Monitor (#41) in die Lasche des Griffs (#4).

SCHRITT 7:

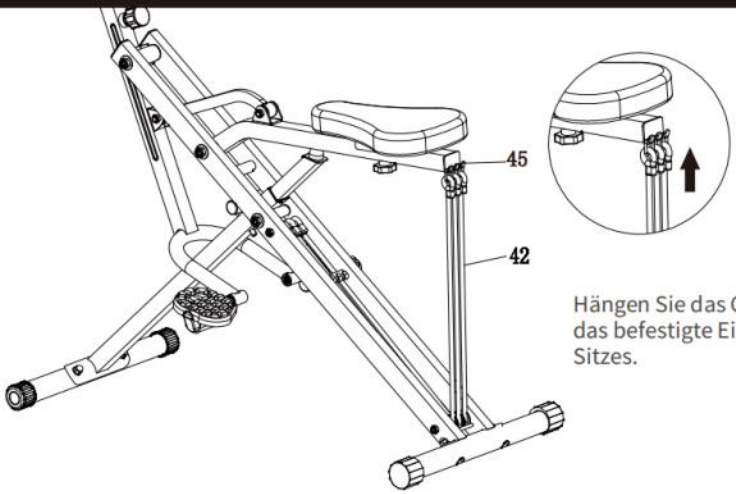
Befestigen Sie das Pedal (#13 und #40) am Hauptrahmen (#28) und ziehen Sie es mit dem Kreuzschlüssel (#B) im Uhrzeigersinn fest.





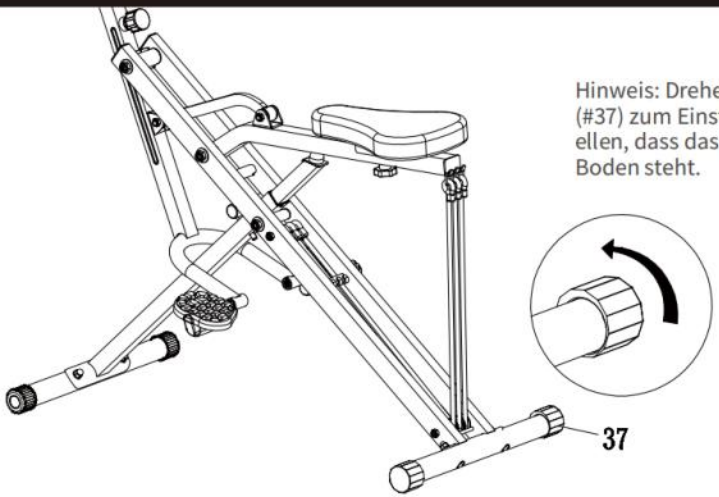
DE

Schritt 8



Hängen Sie das Gummiseil (#42) an das befestigte Eisenblech (#19) des Sitzes.

SCHRITT 9



Hinweis: Drehen Sie die Endkappen (#37) zum Einstellen, um sicherzustellen, dass das Fahrrad eben auf dem Boden steht.

DE



ZEIT: Zeigt die Trainingszeit an, während Sie trainieren.

ANZAHL(CNT): Erfasst die Bewegungen während des Trainings.

KALORIEN(CAL): Zeigt die beim Training verbrannten Kalorien an.

GESAMTZAHL(TOT.CNT): Zeigt die Gesamtzahl der Bewegungen seit dem Einlegen der Batterien an.

SCAN: Durchläuft automatisch jede Funktion zwischen①**TIME** ②**CAL** ③**TOT.CNT.**

FUNKTION und BEDIENUNG:

MODUS/AUSWÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.

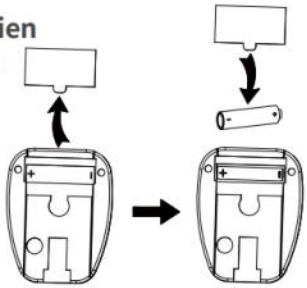
AUTO EIN/AUS: Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder wenn Sie MODUS drücken. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, nachdem 4 Minuten lang keine Aktivität stattgefunden hat.

HINWEIS:

BATTERIE: Dieser Monitor verwendet eine „AA "-Batterie. Wenn ein Problem mit der Anzeige des Monitors auftritt, ersetzen Sie zuerst die Batterie. Bitte entsorgen Sie alte Batterien gemäß den regionalen Richtlinien.

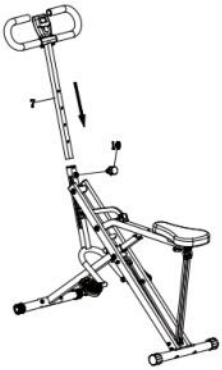
Anweisungen zum Einsetzen der Batterien

Nehmen Sie die hintere Abdeckung mit der Hand ab (Abbildung A), legen Sie eine AA-Batterie ein, schließen Sie die hintere Abdeckung (Abbildung B), und schon ist das Einlegen der Batterie abgeschlossen.



FigureA FigureB

DE



1. Griff einstellen

Lösen Sie den Knopf (#10) und ziehen Sie daran. Heben oder senken Sie das Griffrohr (#7) auf die gewünschte Höhe. Ziehen Sie den Knopf (#10) fest.



2.Sitz einstellen

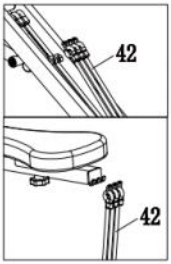
Lösen und entfernen Sie den Knopf unter der Sitzstange.
Verschieben Sie den Sitz, setzen Sie den Knopf ein und ziehen Sie ihn fest.



3.Sitzrohr einstellen

Um das Sitzrohr einzustellen, heben Sie die Sitzstange an. Entfernen Sie den Stift (#29) und heben oder senken Sie das Sitzrohr. Setzen Sie den Stift zur Sicherung ein. Senken Sie die Sitzstange. Wenn Sie das Sitzrohr anheben oder absenken, ändert sich der Schwierigkeitsgrad Ihrer Übung.

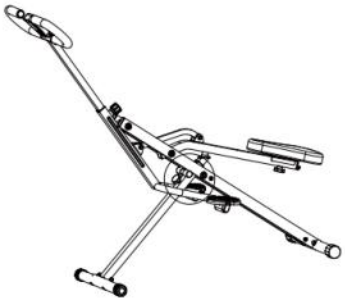
HINWEIS: Verlängern Sie das Sitzrohr nicht über die „Max "-Linie hinaus.



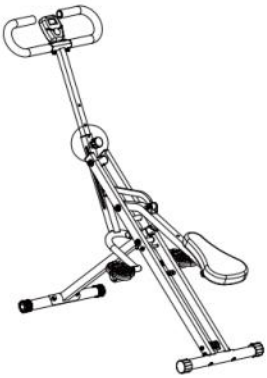
4.Übungsband einstellen

Sie können den Schwierigkeitsgrad Ihrer Übung durch Verstellen der Übungsbänder anpassen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, haken Sie die Übungsbänder von der Sitzstange ab und befestigen Sie die Übungsbänder an den Haken am Hauptrahmen.

DE



A. Stellen Sie die Griffstange auf die niedrigste Stufe.



B. Stellen Sie das Sitzrohr auf die niedrigste Stufe.



C. Halten Sie den Griff und klappen Sie das Produkt zusammen.

DE

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).



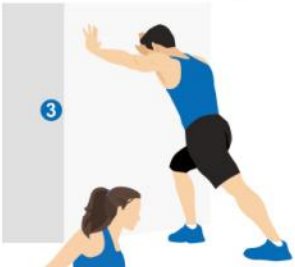
2. Kniesehne im Sitzen dehnen

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).



DE

Garantieinformationen

Produktname	MERACH Heimtrainer
Modell	MR-R07
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

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

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

DE

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

Garantieinformationen

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.

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

Hé !

Veuillez enregistrer votre garantie pour vous assurer d'être protégé !



Envoyez votre modèle d'article par courriel à support.eu@merach.com



Enregistrez votre garantie sur merachfit.com/pages/warranty-europe

FR

Consignes de sécurité

- Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir afin de pouvoir le consulter ultérieurement.
- Il est très important de lire attentivement l'ensemble du manuel avant d'installer et d'utiliser la machine. Une formation sûre et efficace n'est possible que si la machine est correctement assemblée, entretenue et utilisée. Assurez-vous que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et précautions relatifs à cette machine.
- Veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Si vous ressentez des symptômes (notamment des maux de tête, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges ou tout autre malaise), arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin, puis obtenez son autorisation avant de reprendre l'entraînement.
- Tenez toujours les enfants et les animaux éloignés de la machine. L'utilisation de la machine est réservée aux des adultes.
- Veuillez utiliser cette machine sur un sol stable et horizontal, et poser une couche de protection sur le sol ou la moquette pour éviter d'endommager le sol. Veillez à ce que la distance entre la machine et chaque obstacle soit d'au moins 1,6 pied (0,5 m).
- Veuillez vérifier que toutes les vis et tous les écrous sont correctement serrés avant d'utiliser la machine.
- La sécurité d'utilisation de la machine ne peut être garantie que si l'entretien et les réparations sont effectués régulièrement et si les pièces usées ou cassées sont remplacées.
- Veuillez suivre les instructions contenues dans ce manuel pour utiliser cette machine. Ne plus utiliser et arrêter immédiatement le fonctionnement si vous constatez des pièces défectueuses ou si vous entendez un bruit anormal. Assurez-vous que tous les problèmes ont été résolus avant de l'utiliser à nouveau.
- Veuillez porter des vêtements de sport, des chaussures de sport ou d'autres vêtements appropriés. Les vêtements amples ne sont pas recommandés, car ils risquent de se prendre dans la machine, d'en gêner le fonctionnement et de provoquer des blessures.
- Cette machine est destinée à une utilisation à domicile. Le poids maximum de l'utilisateur est de 350 livres.

Consignes de sécurité

- Cette machine n'est pas destinée à un traitement médical professionnel.
- Ce produit est destiné à être utilisé uniquement dans un cadre familial.
- Les performances globales de la machine et toutes les pièces mobiles doivent être vérifiées régulièrement afin de garantir la sécurité de la machine.
- Si les pièces mobiles sont endommagées, ne plus utiliser la machine jusqu'à ce que l es pièces soient réparées.
- Tenir les enfants éloignés de la machine. Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé ou utilisé par les enfants. Ils peuvent se blesser accidentellement.

Entretien et maintenance

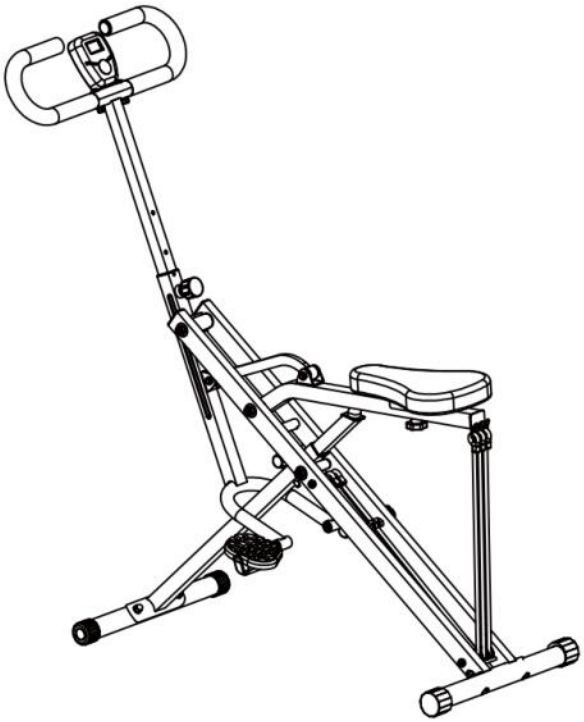
- Ne pas ranger la machine dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, au vent et à la pluie, ou à une forte humidité. Si nécessaire, emballez la machine afin d'éviter que les enfants ne la touchent ou ne jouent avec.
- Veuillez vérifier la présence de rouille ou de fissures après un stockage de longue durée.
- Veuillez noter que les pièces consommables peuvent s'user et se déchirer même si elles sont correctement entretenues.
- Afin de garantir une utilisation à long terme de cette machine, veuillez essuyer régulièrement la poussière. Ne l'arrosez pas directement et ne l'essuyez pas avec de l'essence, de la poudre abrasive, etc. Cela pourrait provoquer des fissures sur les pièces ou le corps principal, des chocs électriques ou un incendie. Pour l'entr-etien, utilisez un détergent neutre dilué.

FR



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

Caractéristiques



Modèle :	MR-R07
Nom :	MERACH Squat Rider Machine
Alimentation :	Pile AA x 2
Charge maximale :	350 lb/158 kg
Poids net :	24,3 lb/11 kg
Dimensions :	43.3*19.3*49 inch / 110*49*124.5mm

FR

CE	Ce symbole signifie « Conformité Européenne ». En apposant le marquage CE, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.
UK CA	Ce symbole signifie « Conformité britannique vérifiée », ce qui signifie « Conformité aux normes britanniques », En apposant le marquage UKCA, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux normes britanniques en vigueur.

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-R07est conforme a la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante :
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

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



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

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



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

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

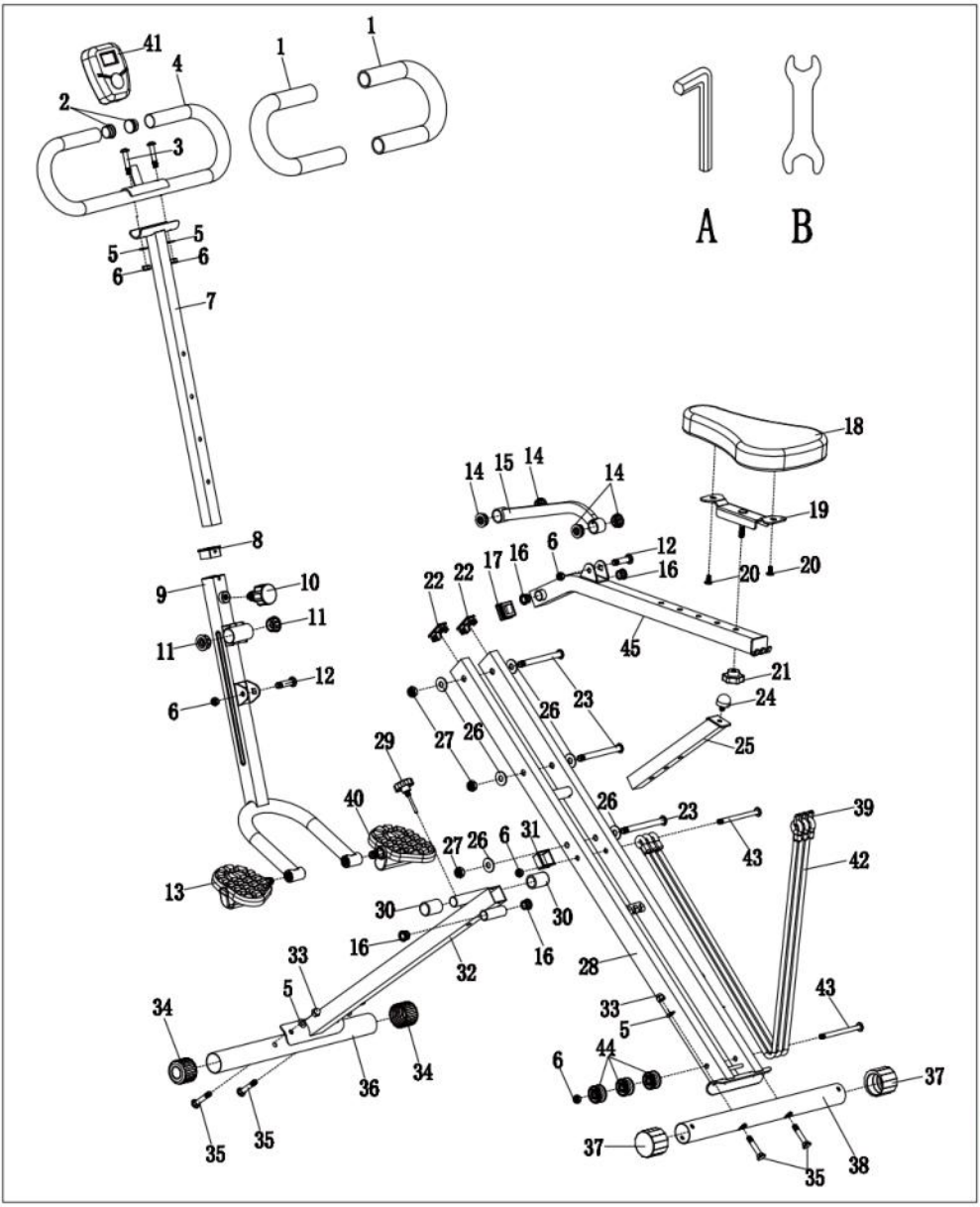


En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

FR

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

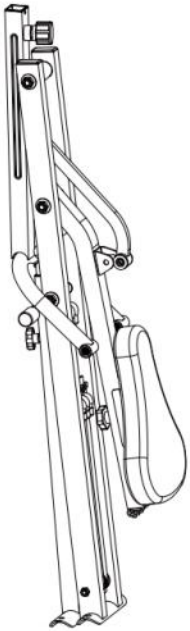


FR

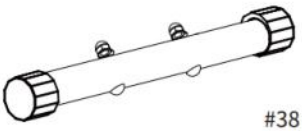
Liste des pièces et accessoires

Check if all parts and accessories are in the package.

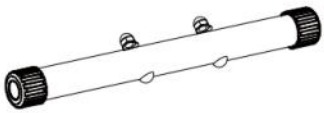
#28 Cadre principal x 1



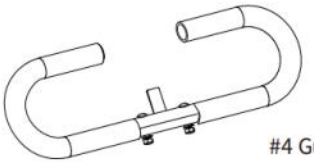
#38 Tube de pied arrière x 1



#36 Tube de pied avant x 1



#4 Guidon x 1



#13 Pédale gauche x 1
#40 Pédale droite x 1



Pile AA



#41 Moniteur x 1



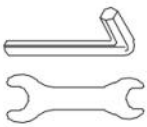
#12 Boulon M8 x 1



#7 Tube de guidon x 1



#A Clé Allen x 1
#B Clé cruciforme x 1



Manuel d'utilisation x1

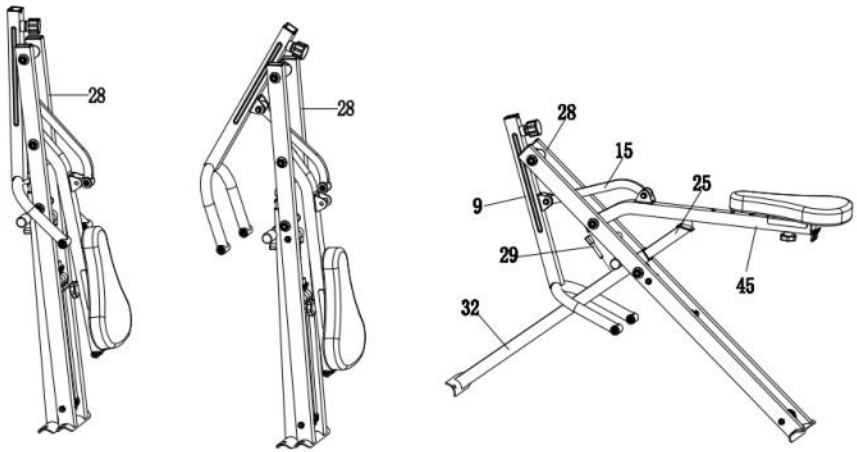


FR

Tips | Scan QR code to watch installation video

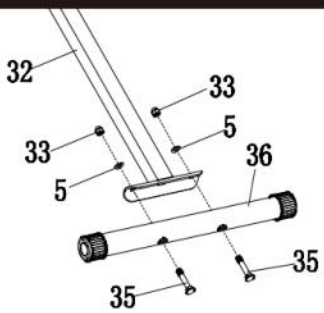
ÉTAPE 1

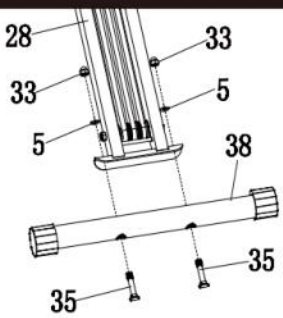
Ouvrez le cadre principal (#28) comme indiqué sur l'image



FR

ÉTAPE 2

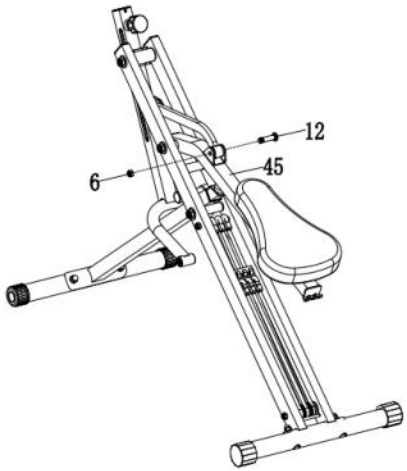




#35 Vierkantschraube M8*62 ×4
#5 ARC-Unterlegscheibe x4
#33 Hutmutter M8*S13 ×4
#B Kreuzschlüssel ×1

Démontez les 4 boulons (# 35), les 4 écrous (# 33) et les 4 rondelles (# 5) pré-installés sur les stabilisateurs avant (# 36) et arrière (# 38). Positionnez les stabilisateurs avant et arrière (# 36 et #38) contre le cadre principal (# 28). Utilisez les 4 boulons (# 35), les 4 écrous (# 33) et les 4 rondelles (# 5) pour fixer les stabilisateurs au cadre. Serrez solidement à l' aide de la clé plate (#B).

ÉTAPE 3

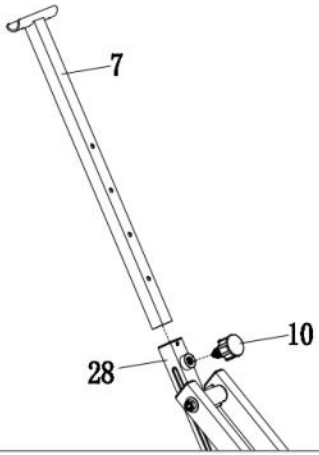


#12 Boulon M8 x1
#6 Écrou M8 x1
#B Clé en croix x1

Insérez le boulon (# 12) dans le tube de connexion de siège (# 45) et fixez-le avec l' écrou (# 6) et la clé plate (#B).

FR

Étape 4





#10 Bouton M16 x1

Desserrez le bouton (# 10) et insérez le tube du guidon (# 7) dans le cadre principal (# 28). Serrez fermement le bouton (# 10) pour le fixer.

Étape 5

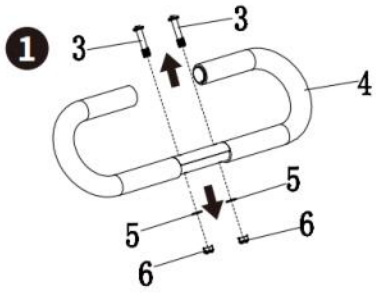
1. Retirez les 2 boulons préassemblés (#3), les 2 rondelles (#5) et les 2 écrous (#6) du guidon (#4).
2. Fixez le guidon (#4) au tube du guidon (#7) à l'aide de 2 boulons (#3), de 2 rondelles (#5) et de 2 écrous (#6) et fixez-les tous les deux avec une clé Allen et une clé cruciforme (#A et #B).

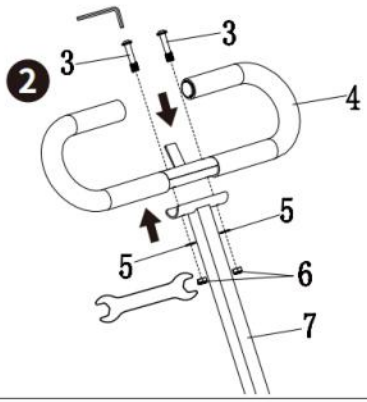


#A Clé Allen x 1



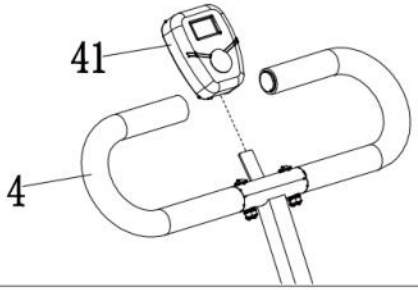
#B Clé cruciforme x 1





FR

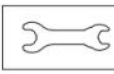
Étape 6



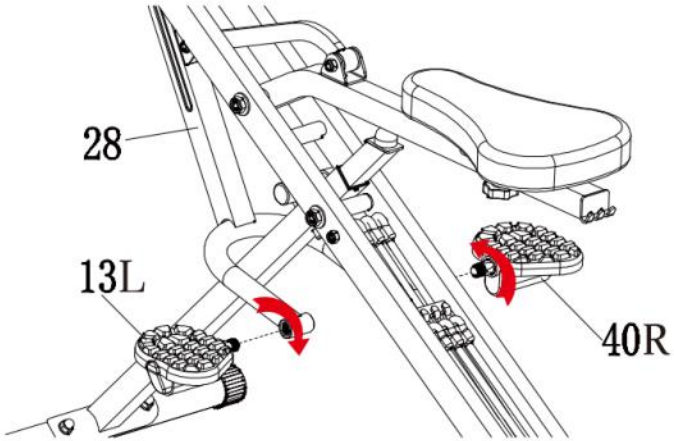
Insérez le moniteur (#41) sur la languette du guidon (#4).

ÉTAPE 7 :

Fixez la pédale (#13 et #40) au cadre principal (#28) et serrez dans le sens du coq avec la clé cruciforme (#B).

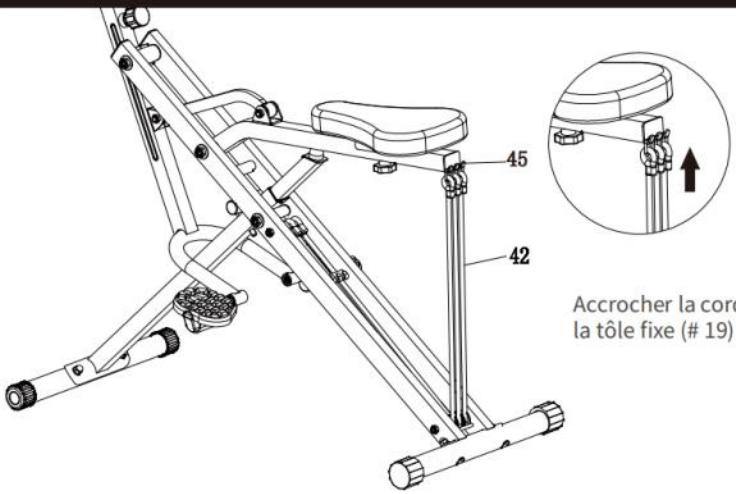


#B Clé en croix x1



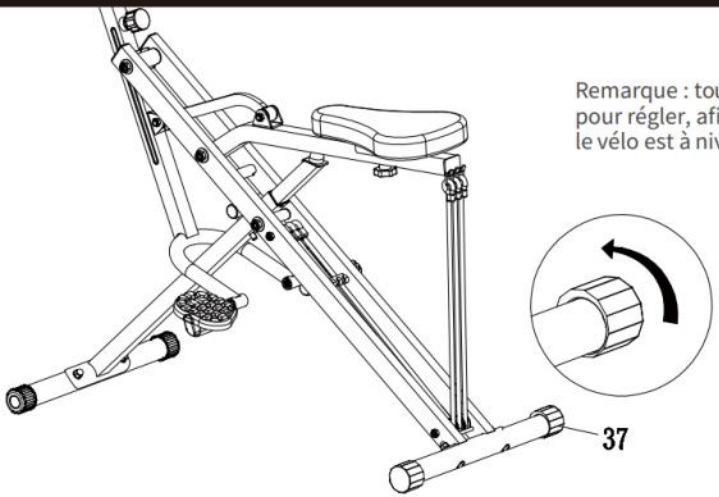
FR

Étape 8



Accrocher la corde élastique (# 42) à la tôle fixe (# 19) du siège.

Étape 9



Remarque : tournez les embouts (#37) pour régler, afin de vous assurer que le vélo est à niveau sur le sol.

FR



TIME : Affiche la durée de la séance d' entraînement pendant l' exercice.

COUNT(CNT) : Compte les mouvements pendant l' exercice.

CALORIES (CAL) : Affiche la quantité de calories brûlées pendant l' exercice.

TOTAL CNT(TOT.CNT) : Affiche le nombre total de mouvements depuis l' installation des piles.

SCAN : Balayage automatique de chaque fonction entre①**TIME** ②**CAL** ③**TOT.CNT.**

FONCTION et FONCTIONNEMENT :

MODE/SELECT : Appuyez sur cette touche pour sélectionner la fonction souhaitée. Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs

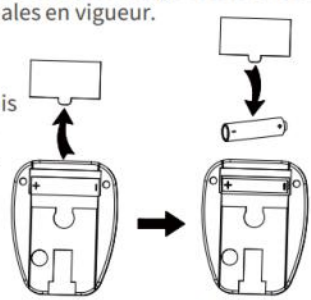
AUTO ON/OFF : Le moniteur s' allume au début de l' exercice ou lorsque vous appuyez sur MODE. Le moniteur s' éteint automatiquement après 4 minutes d' inactivité.

NOTE :

BATTERIE : Ce moniteur fonctionne avec une pile « AA ». En cas de problème d' affichage du moniteur, remplacez d' abord la pile. Les piles usagées doivent être mises au rebut conformément aux directives régionales en vigueur.

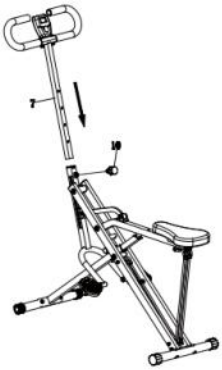
Instructions d' installation des piles

Retirez le couvercle arrière à la main (schéma A), puis installez une pile AA, recouvrez le couvercle arrière (schéma B), et l' assemblage des piles est terminé.



FigureA FigureB

FR



1. Réglage du guidon

Desserrez le bouton (# 10) et tirez. Relevez ou abaissez le tube du guidon (# 7) à la hauteur souhaitée. Serrez le bouton (# 10).



2. Réglage du siège

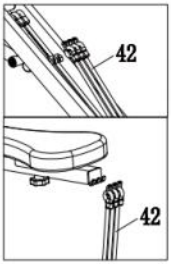
Desserrez et retirez le bouton situé sous le montant du siège.
Déplacer le siège, insérer le bouton et serrer pour fixer.



3. Réglage du tube de selle

Pour régler le tube de selle, soulevez la tige de selle. Retirez la goupille (# 29) et relevez ou abaissez le tube de selle. Insérer la goupille pour la fixer. Abaisser la tige de selle. L' élévation ou l' abaissement du tube de siège modifie la difficulté de l' exercice.

NOTE : Ne pas allonger le tube de selle au-delà de la ligne « Max ».

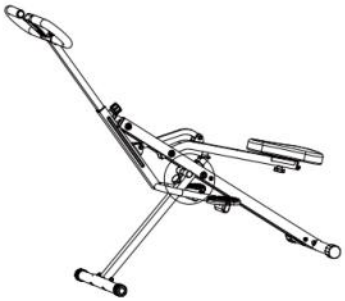


4. Réglage de la bande d' exercice

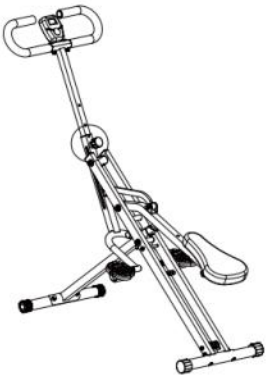
Vous pouvez ajuster la difficulté de votre exercice en réglant les bandes d' exercice. Pour augmenter la difficulté, décrochez les bandes d' exercice de la tige de siège et reliez les bandes d' exercice aux crochets du cadre principal.

FR

Instructions de pliage



A. Réglez le montant du guidon au niveau le plus bas.



B. Réglez le tube de selle au niveau le plus bas.



C. Tenir le guidon et plier le produit.

FR

Échauffement

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

1. Étirement vers le bas

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



2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

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



3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

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



4. Étirement des quadriceps

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



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

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



FR

Informations sur la garantie

Nom du produit	Vélos d'appartement MERACH
Modèle	MR-R07
Période de garantie par défaut	12 mois
Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politique

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

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

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

- Dommages dus à un abus, un accident, une altération ou un acte de vandalisme.
- Entretien inapproprié ou inadéquat.
- Dommages lors du transport de retour.
- Utilisation non supervisée par des enfants de moins de 18 ans.

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

FR

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

Informations sur la garantie

Garantie supplémentaire de 12 mois:

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

Produits défectueux et retours :

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

Assistance à la clientèle

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

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

FR

¡Hey!

¡Por favor, registre su garantía para mantenerse protegido!



Envíe su modelo de artículo por correo electrónico a support.eu@merach.com



Registre su garantía en merachfit.com/pages/warranty-europe

ES

Instrucciones de seguridad

- Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.
- Es muy importante leer todo el manual detenidamente antes de instalar y utilizar la máquina. Un entrenamiento seguro y eficaz solo puede lograrse si la máquina está correctamente ensamblada, mantenida y utilizada. Asegúrese de que todos los usuarios conozcan todas las advertencias y precauciones de esta máquina.
- Consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- Siempre preste atención a las señales de su cuerpo. El uso inadecuado de la máquina puede afectar su salud. Si experimenta algún síntoma (como dolor de cabeza, dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o cualquier malestar), deje de hacer ejercicio de inmediato, consulte a su médico y obtenga su autorización antes de reanudar el entrenamiento.
- Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de la máquina. Esta máquina es solo para uso de adultos.
- Utilice esta máquina sobre un suelo estable y nivelado. Coloque una capa protectora en el suelo o alfombra para evitar daños. Asegúrese de que la distancia entre la máquina y cualquier obstáculo sea de al menos 1,6 pies (0,5 m).
- Verifique que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de usar la máquina.
- El uso seguro de la máquina solo puede garantizarse si se realizan mantenimientos y reparaciones periódicas, y se sustituyen las piezas desgastadas o dañadas.
- Siga las instrucciones de este manual para el uso de la máquina. Si encuentra piezas defectuosas o escucha sonidos anormales, detenga inmediatamente su uso. Asegúrese de que todos los problemas se resuelvan antes de volver a utilizarla.
- Use ropa deportiva, zapatillas deportivas u otra vestimenta adecuada. No se recomienda el uso de ropa holgada, ya que puede quedar atrapada en la máquina, dificultando su funcionamiento y provocando posibles lesiones.
- Esta máquina es solo para uso doméstico. El peso máximo del usuario es de 350 libras (158 kg).
- Esta máquina no es para tratamiento médico profesional.
- Este producto es solo para uso doméstico.

- El rendimiento general de la máquina y todas las partes móviles deben revisarse regularmente para garantizar la seguridad de la máquina.
- Si las partes móviles están dañadas, no use la máquina hasta que las piezas sean reparadas.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina. El equipo no es para que los niños lo usen o jueguen con él. Podrían lastimarse accidentalmente.

Cuidado y mantenimiento:

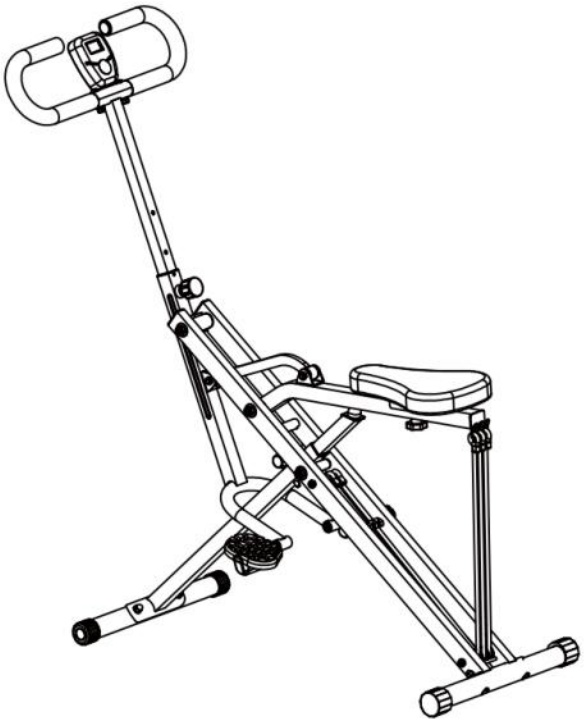
- No almacene la máquina en un lugar expuesto a la luz solar directa, viento, lluvia o con alta humedad. Si es necesario, empaquete la máquina para evitar que los niños la toquen o jueguen con ella.
- Verifique si hay óxido o grietas después de un almacenamiento prolongado.
- Tenga en cuenta que, incluso con un mantenimiento adecuado, las piezas consumib les pueden desgastarse.
- Para el uso prolongado de esta máquina, limpie el polvo regularmente. No la lave directamente con agua ni la limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc. De lo contrario, podría causar grietas en las piezas o el cuerpo principal, descargas eléctricas o i ncendios. Utilice un detergente neutro diluido para el mantenimiento.

ES



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

Especificaciones



Modelo:	MR-R07
Nombre:	Máquina de Sentadillas MERACH (Squat Rider)
Carga máxima:	350 lbs / 158 kg
Peso neto:	24.3 lbs / 11 kg
Dimensiones:	43.3*19.3*49 inch / 110*49*124.5mm

ES

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

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

Declaración UE de Conformidad Simplificada

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-S15 es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto complete de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

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

¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

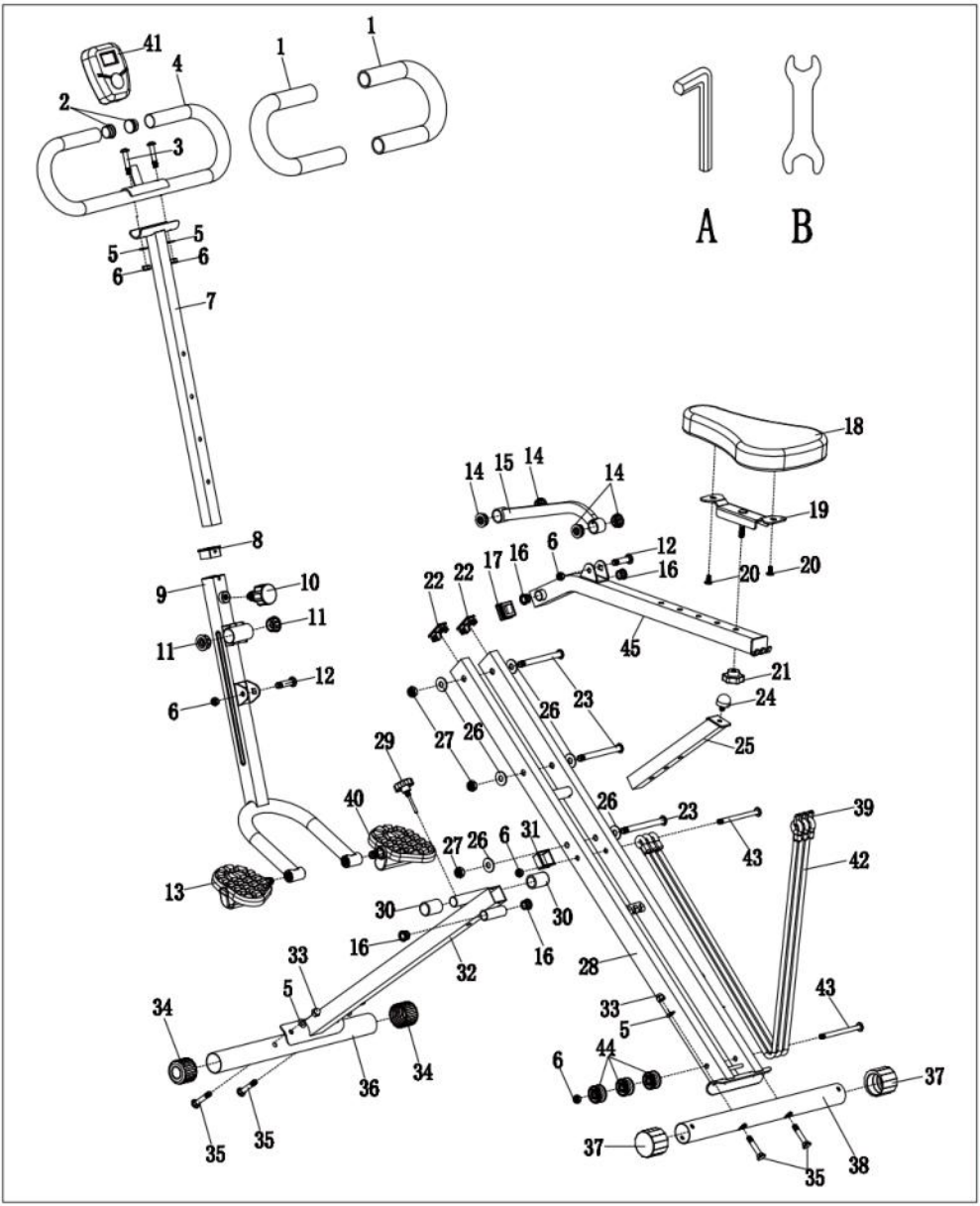
¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

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

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

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

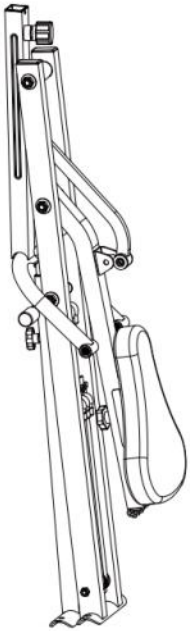


ES

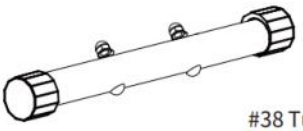
Lista de piezas y accesorios

Check if all parts and accessories are in the package.

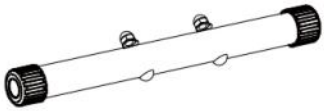
#28 Marco principal x 1



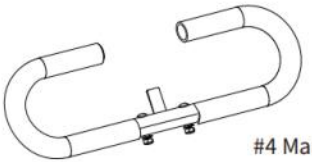
#38 Tubo del pie trasero x 1



#36 Tubo del pie delantero x 1



#4 Manillar x 1





#13 Pedal izquierdo x 1
#40 Pedal derecho x 1



Batería AA

#7 Tubo del manillar x 1

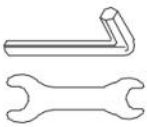




#41 Monitor x 1



#12 Perno M8 x 1



#A Llave Allen x 1
#B Llave de cruz x 1



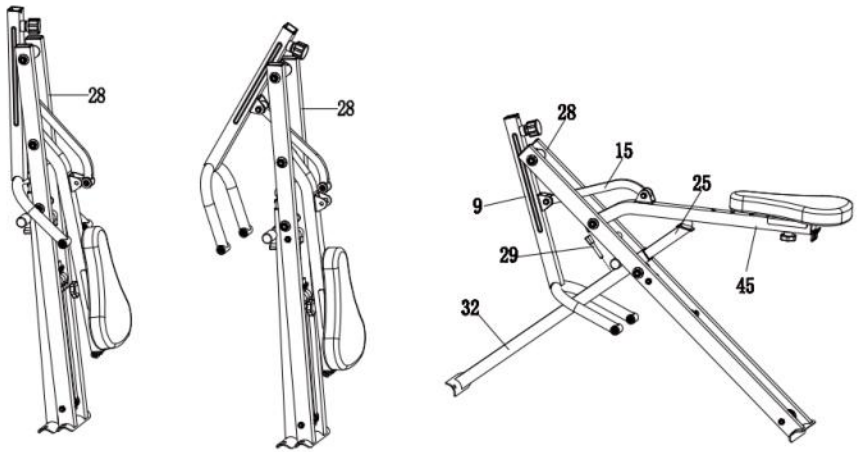
Manual del usuario x 1

ES

Tips | Scan QR code to watch installation video

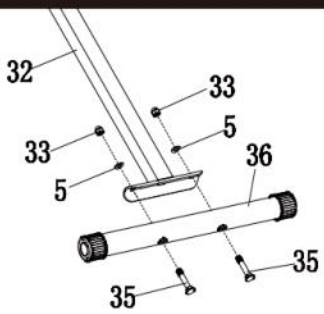
PASO 1

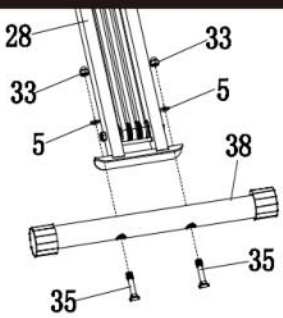
Abra el marco principal (#28) como se muestra en la imagen



ES

PASO 2

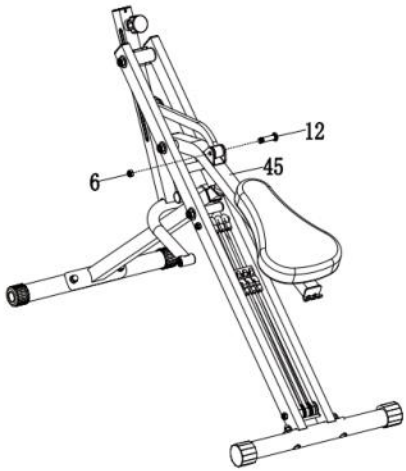




- #35 Tornillo de cuello cuadrado M8*62 × 4
- #5 Arandela curva × 4
- #33 Tuerca de tapa M8*S13 × 4
- #B Llave cruzada × 1

Retire los 4 pernos preensamblados (#35), 4 tuercas (#33) y 4 arandelas (#5) de los estabilizadores delantero y trasero (#36 y #38). Luego, fije los estabilizadores delantero y trasero (#36 y #38) al marco principal (#28) utilizando los 4 pernos (#35), 4 tuercas (#33) y 4 arandelas (#5), y asegúrelos con la llave (#B).

PASO 3

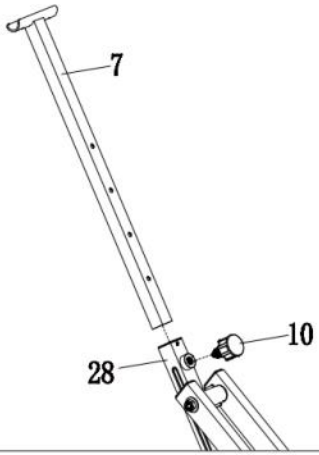


- #12 Tornillo M8 × 1
- #6 Tuerca M8 × 1
- #B Llave cruzada × 1

Inserte el perno (#12) en el tubo de conexión del asiento (#45) y asegúrelo con la tuerca (#6) y la llave (#B).

ES

PASO 4





#10 Perilla M16 × 1

Afloje la perilla (#10) e inserte el tubo del manillar (#7) en el marco principal (#28). Apriete la perilla (#10) para asegurar.

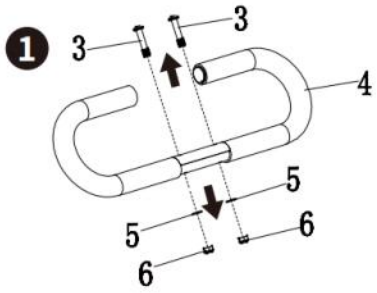
PASO 5

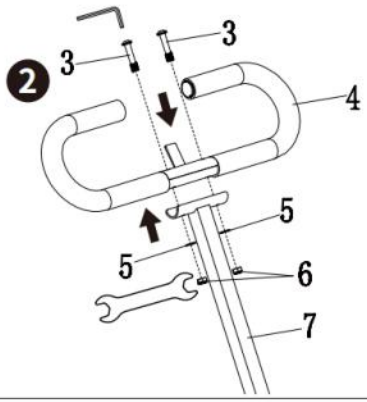
1. Retire los 2 pernos (#3), las 2 arandelas (#5) y las 2 tuercas (#6) preensamblados del manillar (#4).
2. Fije el manillar (n.° 4) al tubo del manillar (#7) usando 2 pernos (#3), 2 arandelas (#5) y 2 tuercas (#6) y asegure ambos con una llave Allen y una llave de cruz (#A&#B).



#A Llave Allen x 1

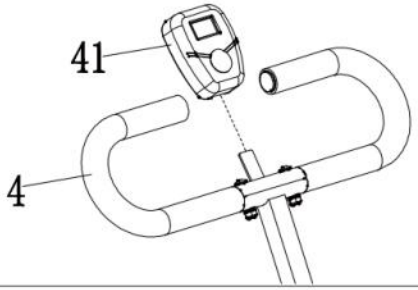
#B Llave de cruz x 1





ES

PASO 6

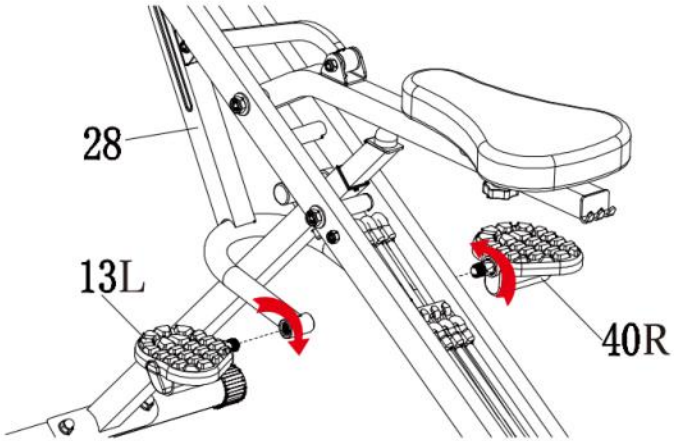


Inserte el monitor (#41) en la pestaña del manillar (#4).

PASO 7:

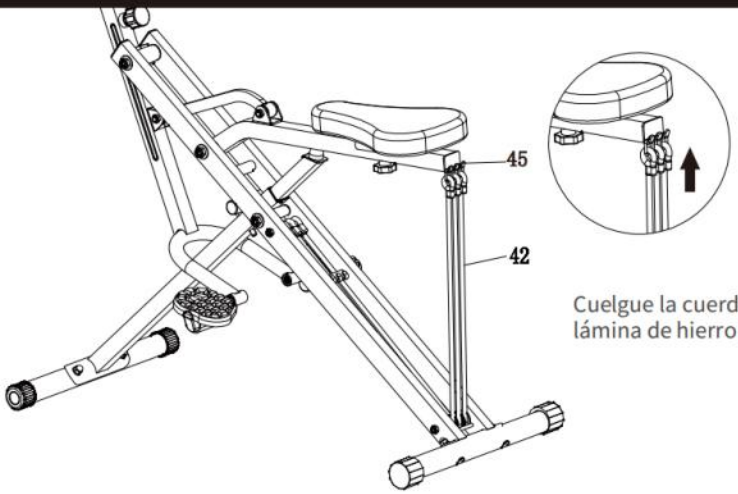
Conecte el pedal (#13 y #40) al marco principal (#28) y apriételo en sentido horario con la llave cruzada (#B).

 #B Llave cruzada × 1



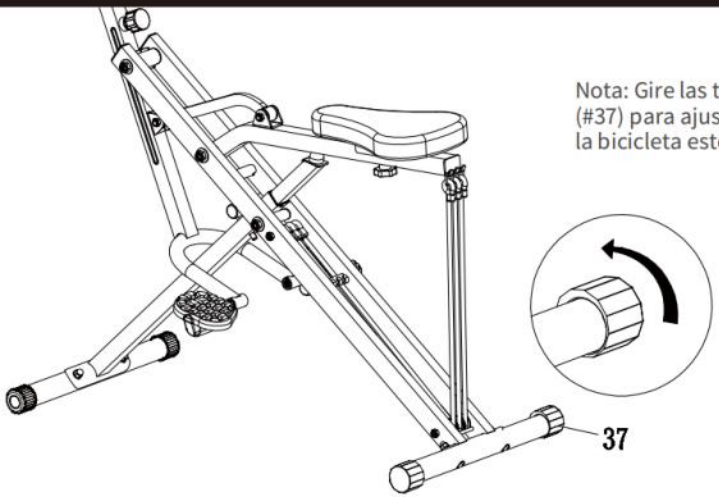
ES

PASO 8



Cuelgue la cuerda elástica (#42) en la lámina de hierro fija (#19) del asiento.

PASO 9



Nota: Gire las tapas de los extremos (#37) para ajustar y asegurarse de que la bicicleta esté nivelada en el suelo.

ES



TIEMPO (TIME): Muestra el tiempo de entrenamiento mientras se ejercita.

CONTEO (COUNT/CNT): Acumula las pulsaciones mientras se ejercita.

CALORÍAS (CALORIES/CAL): Muestra la cantidad de calorías quemadas durante el ejercicio.

CONTEO TOTAL (TOTAL CNT/TOT.CNT): Muestra el número total de pulsaciones desde que se instalaron las pilas.

ESCANEO (SCAN): Escanea automáticamente cada función entre: ① TIEMPO (TIME) ② CALORÍAS (CAL) ③ CONTEO TOTAL (TOT.CNT).

FUNCIÓN Y OPERACIÓN:

MODO/SELECCIONAR (MODE/SELECT): Presione para seleccionar la función deseada. Mantenga presionada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los valores.

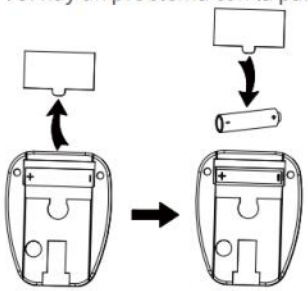
ENCENDIDO/Apagado AUTOMÁTICO (AUTO ON/OFF): El monitor se encenderá al comenzar el ejercicio o al presionar MODO (MODE). El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos sin actividad.

NOTA:

PILA (BATTERY): Este monitor utiliza una pila "AA" . Si hay un problema con la pantalla del monitor, reemplace la pila primero. Deseche la pila usada de acuerdo con las pautas regionales.

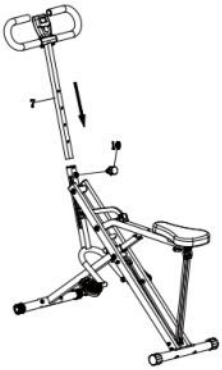
Instrucciones de instalación de la pila:

1. Retire la tapa trasera con la mano (Figura A).
2. Instale una pila AA.
3. Coloque la tapa trasera (Figura B).
4. La instalación de la pila estará completa.



FigureA FigureB

ES



1. Ajuste del Manillar

Afloje la perilla (#10) y tire de ella. Suba o baje el tubo del manillar (#7) a la altura deseada. Apriete la perilla (#10).



2. Ajuste del Asiento

Afloje y retire la perilla ubicada debajo del poste del asiento.
Mueva el asiento, inserte la perilla y apriete para asegurar.



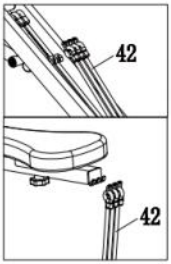
3. Ajuste del Tubo del Asiento

Para ajustar el tubo del asiento, levante el poste del asiento. Retire el pasador (#29) y suba o baje el tubo del asiento. Inserte el pasador para asegurar. Baje el poste del asiento. Subir o bajar el tubo del asiento cambiará la dificultad de su ejercicio.

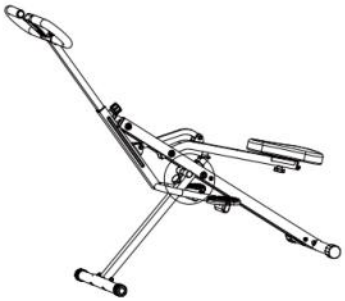
NOTA: No extienda el tubo del asiento más allá de la línea "Máx".

4. Ajuste de la Banda de Ejercicio

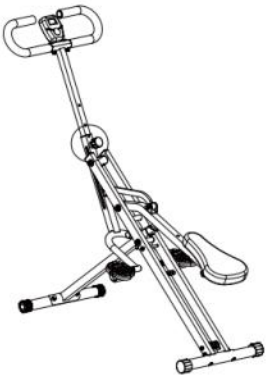
Puede ajustar la dificultad de su ejercicio modificando las bandas de ejercicio. Para aumentar la dificultad, desenganche las bandas de ejercicio del poste del asiento y conéctelas a los ganchos en el marco principal.



ES



A. Ajuste el poste del manillar al nivel más bajo.



B. Ajuste el tubo del asiento al nivel más bajo.



C. Sujete el manillar y pliegue el producto.

ES

Calentamiento

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

1. Estiramiento hacia abajo

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



2. Estiramiento de los tendones sentado

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



3. Estiramiento del tendón de Aquiles

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



4. Estiramiento de cuádriceps

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



5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

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



ES

Información sobre la garantía

Nombre del producto	Bicicleta estática MERACH
Modelo	MR-R07
Período de garantía estándar	12 meses
Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra.	
Fecha de compra	
Número de serie	

Condiciones y directrices

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

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

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños debidos a un mal uso, accidente, alteración o vandalismo.
- Mantenimiento incorrecto o inadecuado.
- Daños durante el transporte de devolución.
- Uso no supervisado por menores de 18 años.

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

ES

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

Información sobre la garantía

Garantía adicional de 12 meses:

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

Productos defectuosos y devoluciones:

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

Servicio de atención al cliente

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

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

Ehi!

Registra la tua garanzia per essere protetto!



Inviate un'e-mail con il modello del vostro articolo a support.eu@merach.com



Registrate la vostra garanzia tramite merachfit.com/pages/warranty-europe

IT

Istruzioni di sicurezza

- Conservare il presente manuale in un luogo sicuro per consultazioni future.
- Leggere attentamente l'intero manuale prima di installare e utilizzare la macchina. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se la macchina è correttamente assemb ata, mantenuta e utilizzata. Assicurarsi che tutti gli utenti siano pienamente consap- evoli delle avvertenze e delle precauzioni relative a questa macchina.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, consultare il proprio medico per verificare l'assenza di condizioni mediche o fisiche che possano compromettere la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto della macchina. Il consulto medico è particolarmente impo- rtante se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
- Prestare sempre attenzione ai segnali del proprio corpo. Un uso improprio della macchina potrebbe avere ripercussioni sulla salute. In presenza di sintomi quali mal di testa, dolore toracico, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o qualsiasi altro tipo di malessere, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. Riprendere l'allenamento solo dopo aver ottenuto l'autorizza- zione medica.
- Tenere sempre lontani dalla macchina bambini e animali domestici. La macchina è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti.
- Utilizzare questa macchina su una superficie stabile e orizzontale, e mettere uno strato protettivo sul pavimento o sul tappeto per evitare di danneggiarlo. Assicurarsi che la distanza tra la macchina e ogni ostacolo sia di almeno 0,5 m.
- Controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati prima di utilizzare la macchina.
- L'uso sicuro della macchina può essere garantito solo se si eseguono regolarmente manutenzione e riparazioni e se si sostituiscono le parti usurate e rotte.
- Seguire scrupolosamente le istruzioni contenute in questo manuale per l'uso corretto della macchina. Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'attrezzo in caso di parti difettose o rumori anomali. Assicurarsi che tutti i problemi siano risolti prima di riprendere l'utilizzo.
- Si prega di indossare abbigliamento sportivo, scarpe sportive o altri indumenti adeguati. Si sconsiglia di indossare abiti larghi, poiché potrebbero impigliarsi nella macchina, ostacolarne il funzionamento e causare possibili lesioni.
- Questa macchina è destinata esclusivamente all'uso domestico. Il peso massimo supportato dall'attrezzatura è di 160 kg.
- Questa macchina non è destinata a trattamenti medici professionali né ad alcun utilizzo terapeutico.

- Questo prodotto è esclusivamente per uso domestico e familiare.
- Le prestazioni complessive della macchina e di tutte le parti mobili devono essere controllate regolarmente per garantire la sicurezza della macchina.
- Se le parti mobili sono danneggiate, non utilizzare la macchina fino a quando le parti non saranno riparate.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina. L'attrezzatura non è destinata all'uso o al gioco dei bambini. Possono ferirsi accidentalmente.

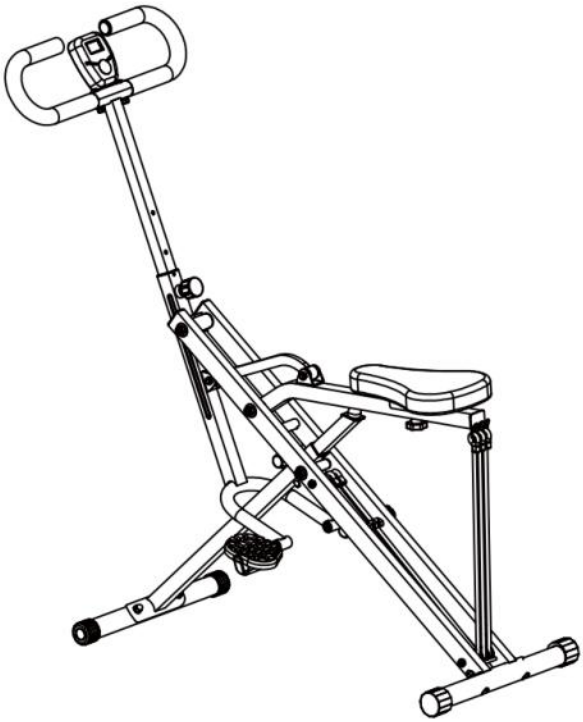
Cura e manutenzione

- Non conservare la macchina in luoghi esposti alla luce diretta del sole, al vento, alla pioggia o in ambienti con elevata umidità. Se necessario, imballare adeguatamente la macchina per evitare che i bambini possano accedervi o utilizzarla in modo improprio.
- Controllare se ci sono ruggine o crepe dopo un lungo periodo di inutilizzo.
- Si prega di notare che, anche con una corretta manutenzione, i componenti soggetti a usura possono comunque usurarsi.
- Per garantire una lunga durata della macchina, rimuovere regolarmente la polvere utilizzando un panno morbido e asciutto. Non bagnarla direttamente, né pulirla con benzina, polvere abrasiva, ecc. In caso contrario, potrebbero verificarsi crepe sulle parti o sul corpo principale, scosse elettriche o incendi. Per la manutenzione, utilizzare un detergente neutro diluito.



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

Specifiche



Modello:	MR-R07
Nome:	MERACH Squat Rider Machine
Carico massimo:	350 lbs / 158 kg
Peso netto:	24.3 lbs / 11 kg
Dimensioni:	43.3*19.3*49 inch / 110*49*124.5mm

IT

Istruzioni per la sicurezza

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

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

Dichiarazione di Conformità UE Semplificata

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-S15 e conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo complete della dichiarazione di conformità UE e disponibile al seguente indirizzo Internet:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

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

Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.
Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

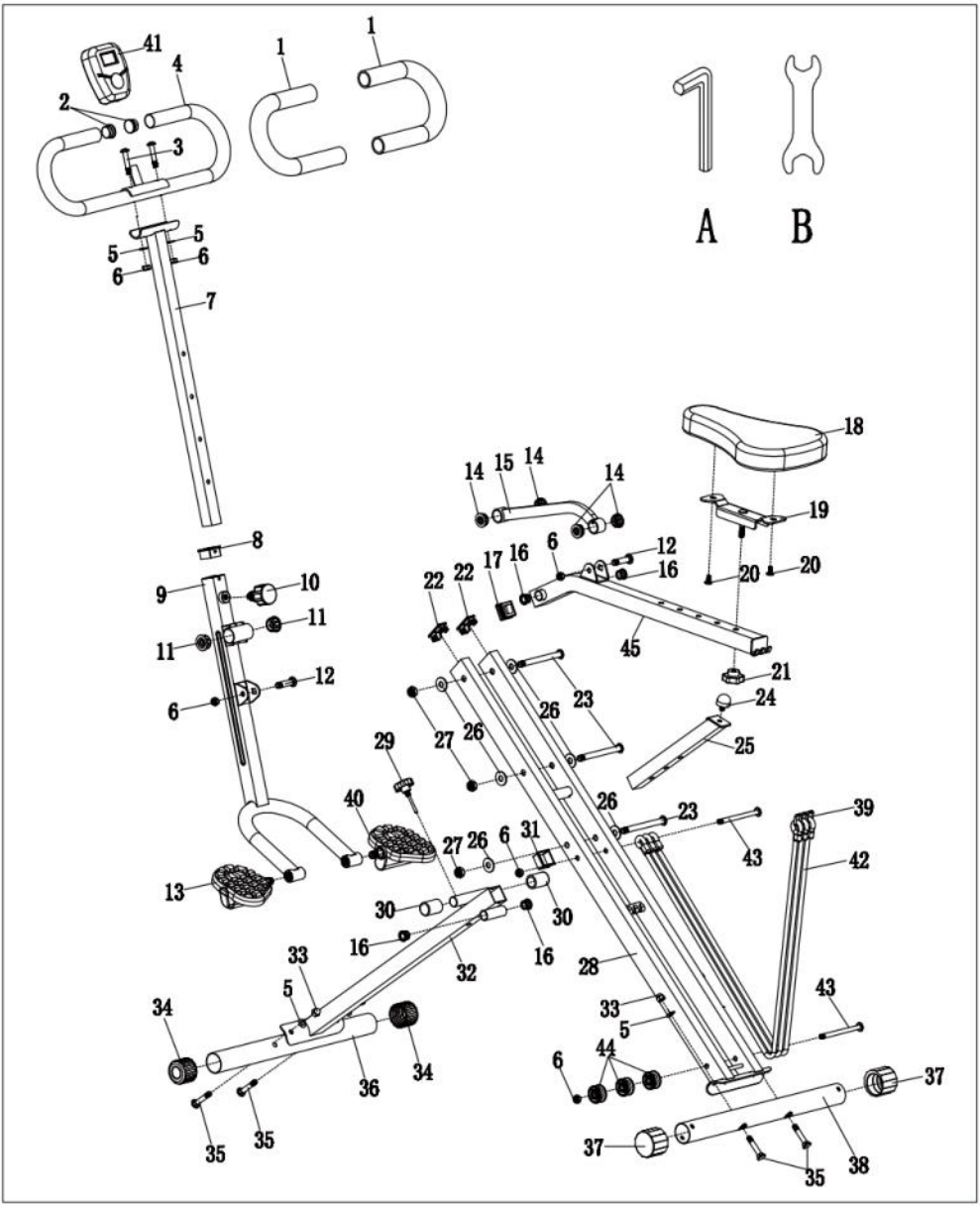
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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

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

Elenco dei componenti

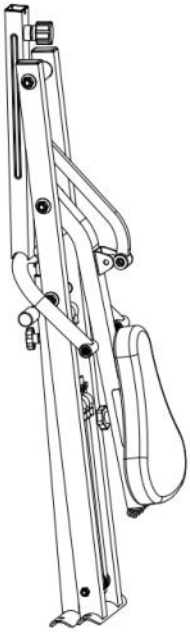


IT

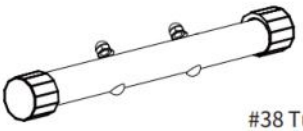
Elenco dei componenti e degli accessori

Check if all parts and accessories are in the package.

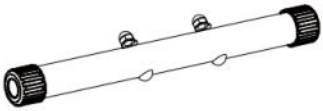
#28 Telaio principale X 1



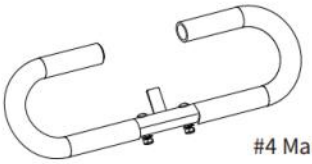
#38 Tubo piede posteriore x 1



#36 Tubo piede anteriore x 1



#4 Manubrio x 1





#13 Pedale sinistro x 1
#40 Pedale destro x 1



Batteria AA



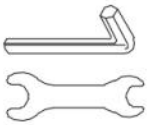
#7 Tubo manubrio x 1



#41 Monitor x 1



#12 Bullone M8 x 1



#A Chiave a brugola X 1
#B Chiave a croce X 1



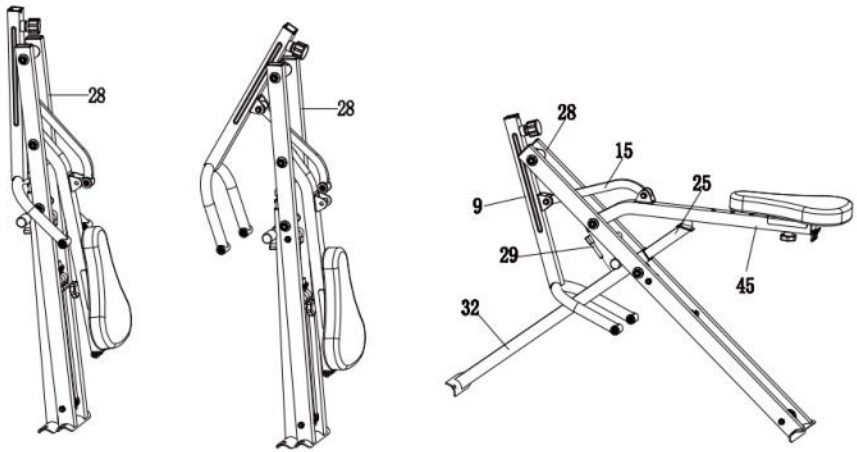
Manuale utente x 1

IT

Tips | Scan QR code to watch installation video

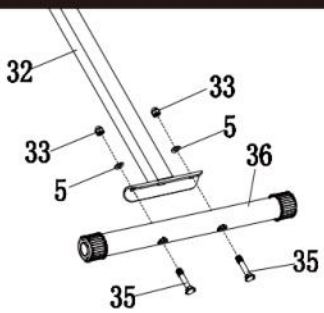
FASE 1

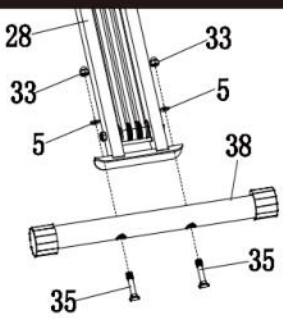
Aprire il telaio principale (#28) come mostrato nell'immagine



IT

FASE 2

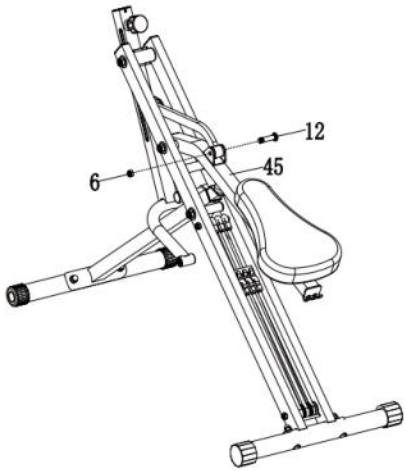




- #35 Bullone a collo quadro M8*62 × 4
- #5 Rondella arcuata × 4
- #33 Dado a cappuccio M8*S13 × 4
- #B Chiave a croce × 1

Rimuovere i 4 bulloni (#35), i 4 dadi (#33) e le 4 rondelle (#5) preassemblati dagli stabilizzatori anteriore e posteriore (#36 e #38). Fissare gli stabilizzatori anteriore e posteriore (#36 e #38) al telaio principale (#28) utilizzando i 4 bulloni (#35), i 4 dadi (#33) e le 4 rondelle (#5). Stringere il tutto con la chiave a croce (#B).

FASE 3

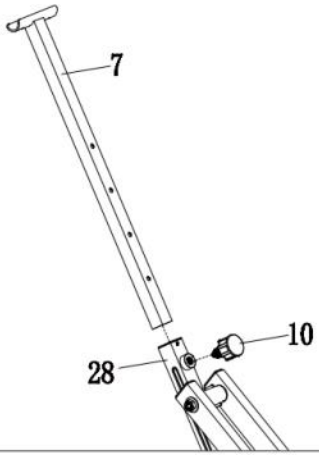


- #12 Bullone M8 × 1
- #6 Dado M8 × 1
- #B Chiave a croce × 1

Inserire il bullone (#12) nel tubo di collegamento del sedile (#45) e fissare con il dado (#6) utilizzando la chiave a croce (#B).

IT

FASE 4





#10 Manopola M16 × 1

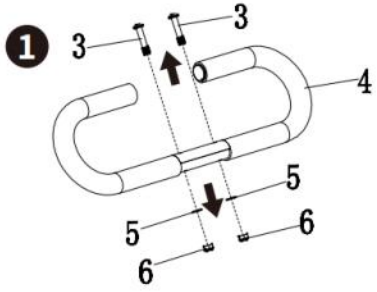
Allentare la manopola (#10) e inserire il tubo del manubrio (#7) nel telaio principale (#28). Stringere saldamente la manopola (#10) per assicurare il fissaggio.

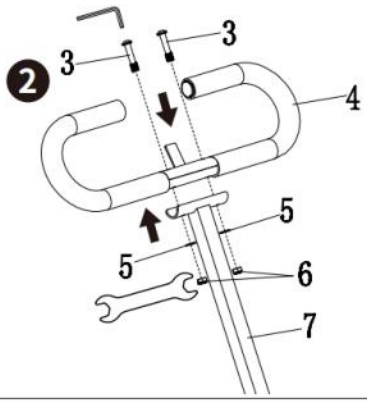
FASE 5

1. Rimuovere i 2 bulloni (#3), le 2 rondelle (#5) e i 2 dadi (#6) preassemblati dal manubrio (#4).
2. Fissare il manubrio (#4) al tubo del manubrio (#7) utilizzando 2 bulloni (#3), 2 rondelle (#5) e 2 dadi (#6) e fissare entrambi con una chiave a brugola e una chiave a croce (#A&#B).



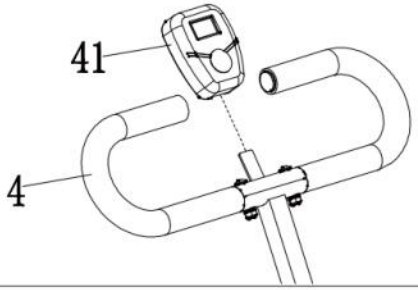
#A Llave Allen x 1
#B Llave de cruz x 1





IT

FASE 6

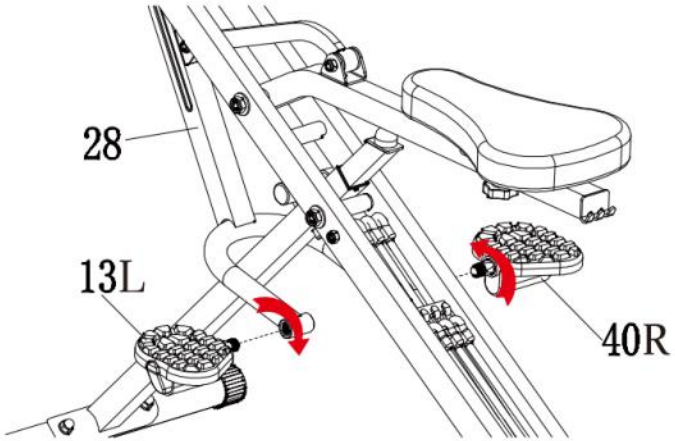


Inserire il monitor (#41) sulla linguetta del manubrio (#4).

FASE 7:

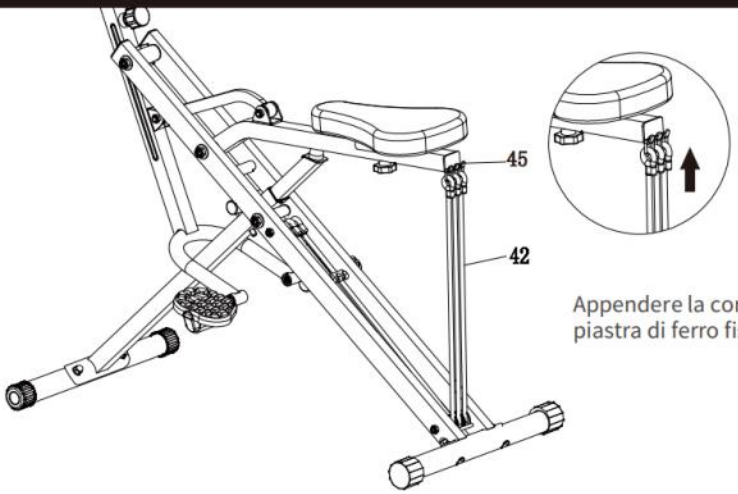
Fissare il pedale (#13 e #40) al telaio principale (#28) e serrare nel senso della battuta con la chiave a croce (#B).





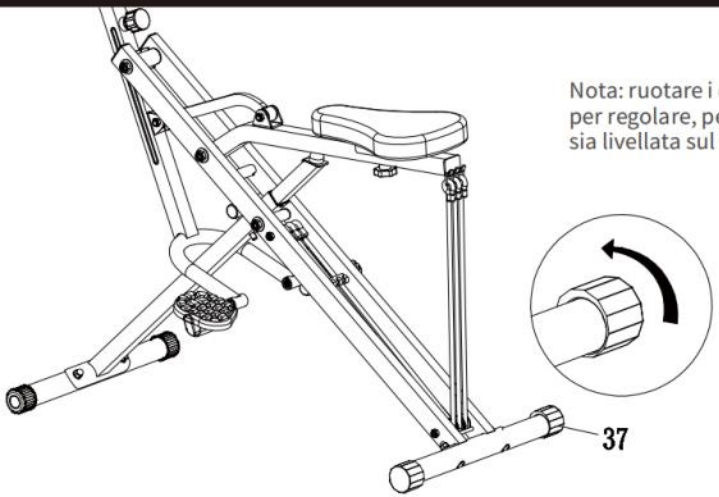
IT

FASE 8



Appendere la corda elastica (#42) sulla piastra di ferro fissa (#19) del sedile.

FASE 9



Nota: ruotare i cappucci terminali (#37) per regolare, per assicurarsi che la bici sia livellata sul terreno.

IT



TIME: Visualizza il tempo di allenamento durante l'esercizio.

COUNT (CNT): Accumula il numero di ripetizioni durante l'allenamento.

CALORIES (CAL): Visualizza la quantità di calorie bruciate durante l'esercizio.

TOTAL CNT (TOT.CNT): Mostra il numero totale di ripetizioni effettuate dall'installazione delle batterie.

SCAN: Scansiona automaticamente tra ciascuna funzione:① TIME ② CAL ③ TOT.CNT

FUNZIONI E OPERATIVITÀ

MODE/SELECT:Premere per selezionare la funzione desiderata.
Tenere premuto il tasto per 4 secondi per resettare tutti i valori.

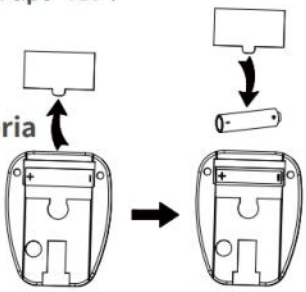
AUTO ON/OFF:Il monitor si accende automaticamente all'inizio dell'esercizio o quando si preme il pulsante MODE.
Il monitor si spegnerà automaticamente dopo 4 minuti di inattività.

NOTA

BATTERIA: Questo monitor utilizza una batteria di tipo "AA".
In caso di problemi con il display del monitor, sostituire prima la batteria. Smaltire la batteria esausta secondo le normative locali vigenti.

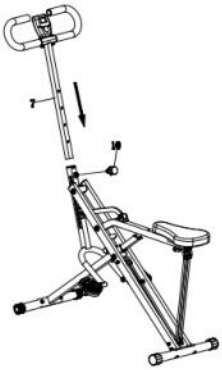
Istruzioni per l'Installazione della Batteria

Rimuovere manualmente il coperchio posteriore (Figura A). Inserire una batteria "AA" nell'alloggiamento previsto. Riposizionare il coperchio posteriore (Figura B) e l'assemblaggio della batteria è completato.



FigureA FigureB

IT



1. Regolazione del Manubrio

Allentare la manopola (#10) e tirare. Alzare o abbassare il tubo del manubrio (#7) all'altezza desiderata. Serrare la manopola (#10).



2. Regolazione del Sedile

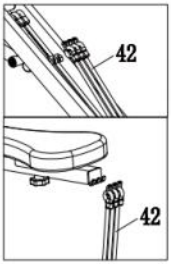
Allentare e rimuovere la manopola situata sotto il montante del sedile. Spostare il sedile, inserire la manopola e stringere per fissare.



3. Regolazione del Tubo del Sedile

Per regolare il tubo del sedile, sollevare il montante del sedile.Rimuovere il perno (#29) e alzare o abbassare il tubo del sedile. Inserire il perno per fissare la posizione. Abbassare il montante del sedile. Alzare o abbassare il tubo del sedile cambierà il livello di difficoltà dell'esercizio.

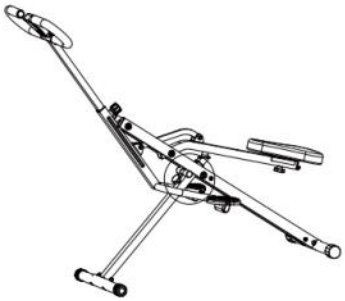
NOTA: Non estendere il tubo del sedile oltre la linea "Max".



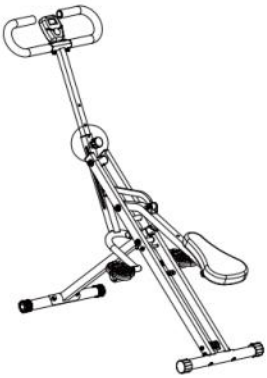
4. Regolazione della Fascia Elastica

È possibile regolare la difficoltà dell'esercizio regolando le fasce elastiche. Per aumentare la difficoltà, sganciare le fasce elastiche dal montante del sedile e collegarle ai ganci presenti sul telaio principale.

IT



A. Regolare il montante del manubrio all'altezza minima.



B. Abbassare il tubo del sedile al livello più basso.



C. Tenere saldamente il manubrio e piegare l'attrezzo seguendo le indicazioni del manuale.

Riscaldamento

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

1. Allungamento verso il basso

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

2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

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

3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

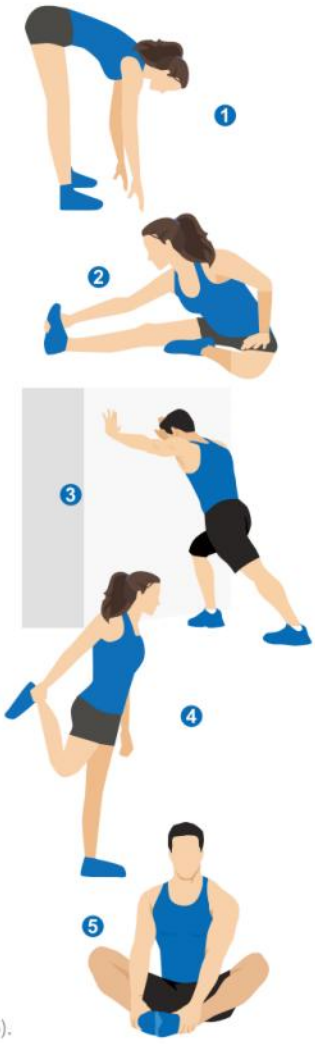
Mettiti in piedi con entrambe le mani contro il muro o un albero e metti un piede dietro l'altro. Tieni la gamba posteriore dritta e il tallone a terra e appoggiati al muro o a un albero. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 3).

4. Allungamento dei quadricipiti

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

5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

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



IT

Nome Prodotto	Cyclette MERACH
Modello	MR-R07
Periodo di Garanzia Predefinito	12 Mesi
Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto.	
Data di acquisto	
Numero di serie	

Termini e Condizioni

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

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

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

- Danni dovuti ad abusi, incidenti, alterazioni o atti vandalici.
- Manutenzione impropria o inadeguata.
- Danni durante il trasporto di ritorno.
- Uso non supervisionato da parte di bambini di età inferiore ai 18 anni.

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

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

IT

Informazioni sulla Garanzia

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

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

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

Prodotti Difettosi e Resi:

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

Assistenza Clienti

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

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

IT

Zeg!

Registreer je garantie om jezelf te beschermen!



E-mail het model van je artikel naar
support.eu@merach.com



Registreer je garantie via
merachfit.nl/pagina's/garantie-europa

NL

Veiligheidsinstructies

- Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.
- Het is zeer belangrijk dat u de hele handleiding grondig doorleest voordat u het apparaat installeert en gebruikt. Veilige en effectieve training is alleen mogelijk als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Zorg dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van dit apparaat.
- Raadpleeg uw arts om vast te stellen of u een medische of lichamelijke aandoening hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kan brengen of die u kan beletten het apparaat correct te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Als u symptomen ervaart (waaronder hoofdpijn, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of andere ongemakken), stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.
- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik dit apparaat op een stabiele en horizontale ondergrond en leg een beschermende laag op de vloer of tapijt om beschadiging van de vloer te voorkomen. Zorg ervoor dat de afstand tussen het apparaat en elk obstakel minstens 0,5 m bedraagt.
- Controleer of alle schroeven en moeren goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt.
- Het veilige gebruik van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als het regelmatig wordt onderhouden en gerepareerd, en versleten en kapotte onderdelen worden vervangen.
- Volg de instructies in deze handleiding op om deze machine te gebruiken. Stop onmiddellijk met het gebruik als u defecte onderdelen vindt of een abnormaal geluid hoort. Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Draag sportkleding, sportschoenen of andere geschikte kleding. Loszittende kleding wordt afgeraden, omdat loszittende kleding in het apparaat verstrikt kan raken, de werking kan belemmeren en mogelijk letsel kan veroorzaken.
- Deze machine is alleen voor thuisgebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 350 lbs.
- Deze machine is niet voor professionele medische behandeling.

NL

- Dit product is alleen voor gezinsgebruik.
- De algehele werking van het apparaat en alle bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gecontroleerd om de veiligheid van het apparaat te waarborgen.
- Als de bewegende onderdelen beschadigd zijn, gebruik het apparaat dan niet totdat de onderdelen gerepareerd zijn.
- Houd kinderen uit de buurt van het apparaat. Kinderen mogen het apparaat niet gebruiken of ermee spelen. Ze kunnen zich per ongeluk verwonden.

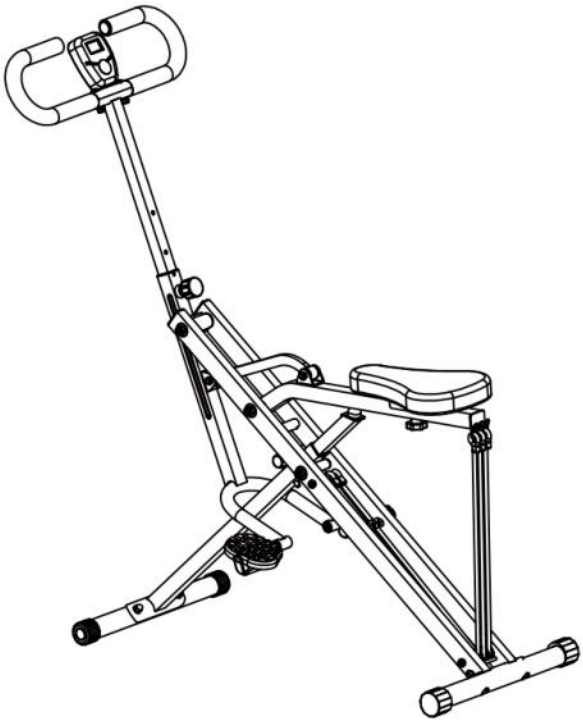
Zorg en onderhoud

- Opberg het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, wind en regen, of met een hoge luchtvochtigheid. Indien nodig, verpak het apparaat om te voorkomen dat kinderen het aanraken of ermee spelen.
- Controleer of er roest of barsten zijn na langdurige opslag.
- Begrijp dat slijtage van verbruiksartikelen ook kan optreden bij goed onderhoud.
- Voor langdurig gebruik van deze machine, veeg het stof regelmatig weg. Geef het apparaat niet direct water en veeg het niet af met benzine, schuurpoeder, enz. Anders kunnen er barsten ontstaan in de onderdelen of de behuizing, of kan er een elektrische schok of brand ontstaan. Gebruik voor het onderhoud een verdund neutraal schoonmaakmiddel.



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

Specificaties



Model:	MR-R07
Naam:	Squat Rider Machine
Max Belasting:	350 lbs / 158 kg
Nettogewicht:	24.3 lbs / 11 kg
Afmetingen:	43.3*19.3*49 inch / 110*49*124.5mm

NL

Veiligheidsinstructies

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

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

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat MR-S15 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.
- De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

OPMERKINGEN OVER VERWIJDERING

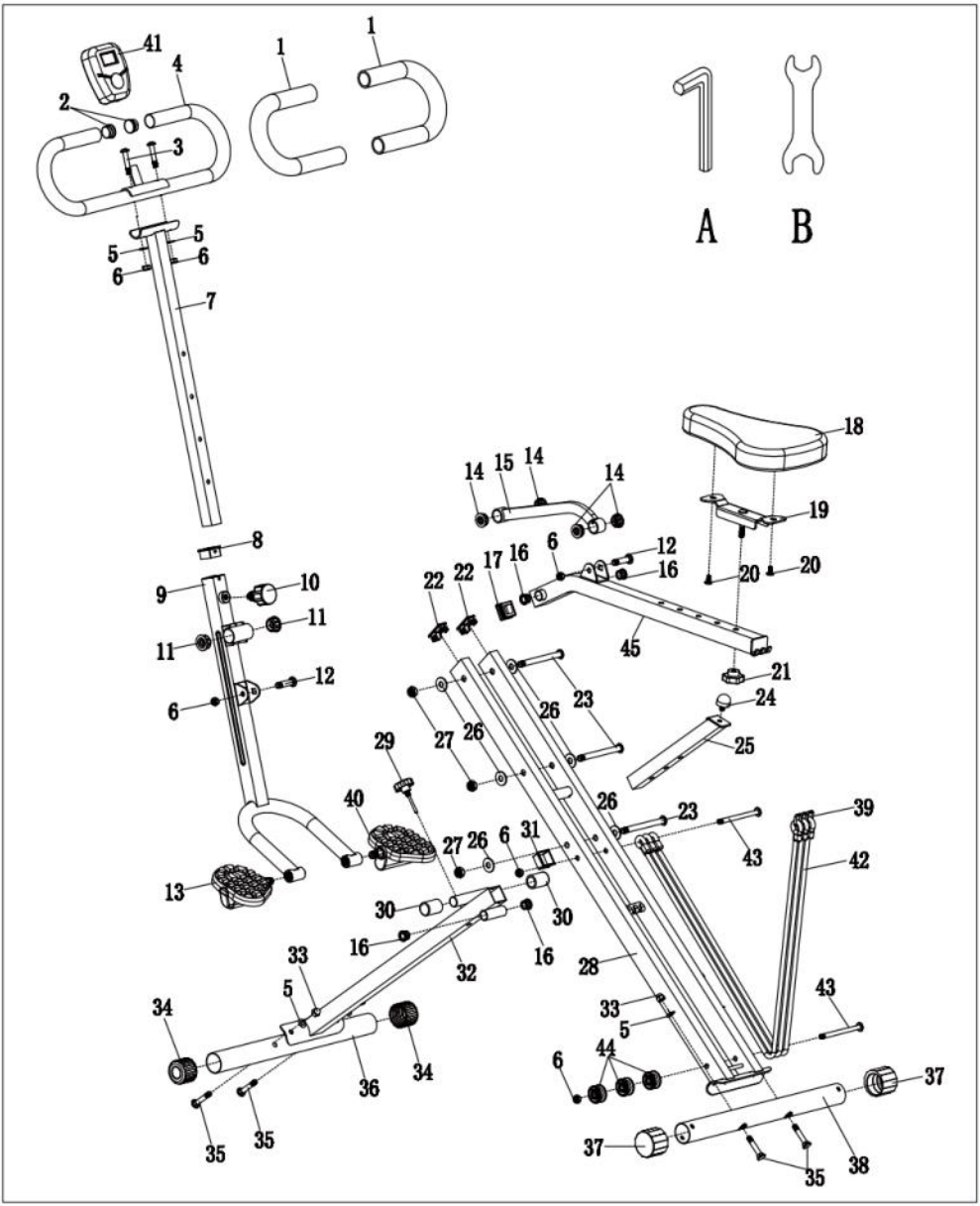
Het verpakkingsmateriaal is onbewerkt en kan worden gerecycled. Scheid de verpakkingsmaterialen op de juiste manier en gooi ze weg in het belang van het milieu. Raadpleeg uw gemeente voor meer informatie.

Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!
Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.

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

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

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

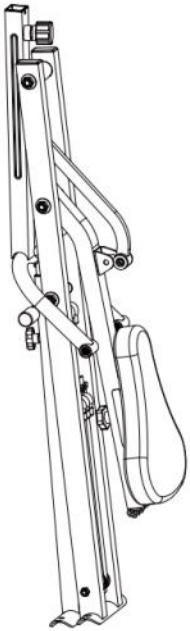


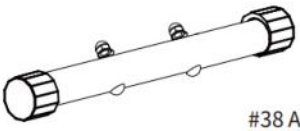
NL

Onderdelen- en accessoireslijst

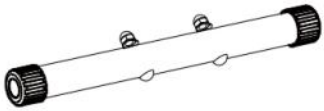
Check if all parts and accessories are in the package.

#28 Hoofdframe X 1

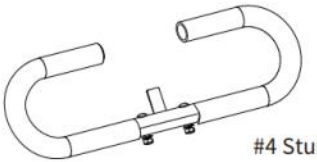




#38 Achtervoetbuis x 1



#36 Voorvoetbuis x 1



#4 Stuur x 1



#13 Linkerpedaal x1
#40 Rechterpedaal x 1



AA-batterij



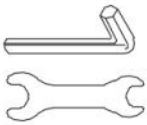
#7 Stuurbuis x 1



#41 Monitor x 1



#12 Bout M8 x 1



#A Inbussleutel X 1
#B Kruissleutel X 1



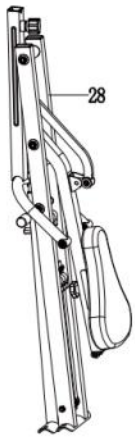
Gebruikershandleiding x1

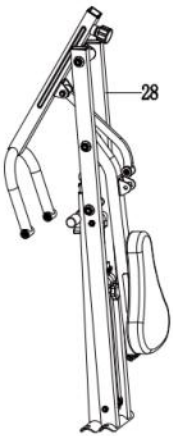
NL

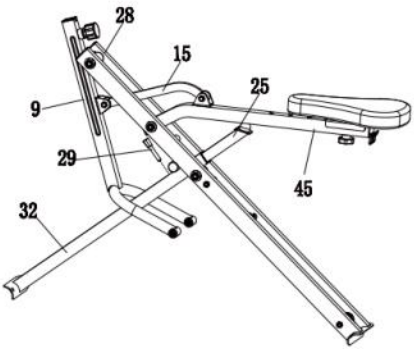
Tips | Scan QR code to watch installation video

STAP 1

Open het hoofdframe (#28) zoals weergegeven in de afbeelding

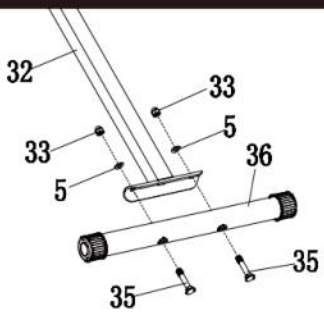


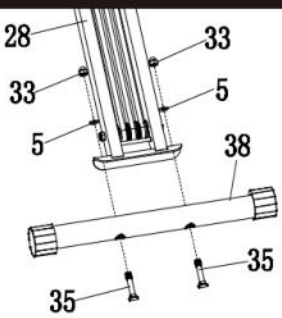




NL

STAP 2

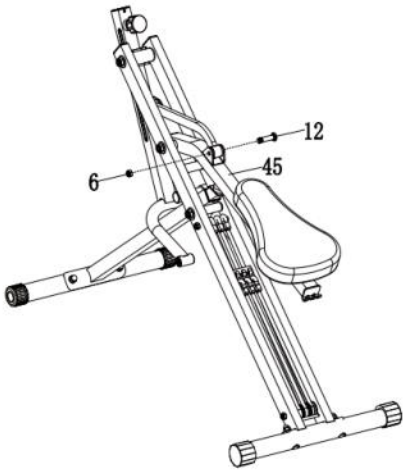




	#35 Vierkante halsbout M8*62×4
	# 5 Boogschijf X 4
	#33 Dopmoer M8*S13×4
	Kruissleutel #B×1

Verwijder de voorgemonteerde 4 bouten (#35) , 4 moeren (#33) en 4 sluitringen (#5) van de stabilisatoren vooraan en achteraan (#36 en #38) en bevestig de stabilisatoren vooraan en achteraan (#36 en #38) aan het hoofdframe (#28) met 4 bouten (#35) , 4 moeren (#33) en 4 sluitringen (#5) en zet ze vast met moersleutel (#B).

STAP 3

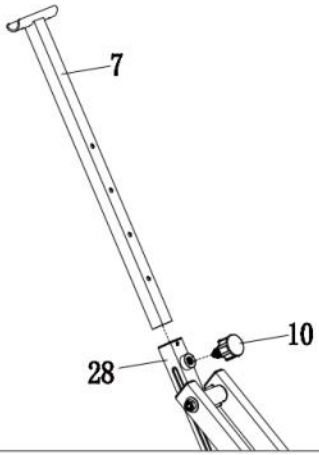


	#12 Bout M8 X 1
	#6 Moer M8 X 1
	Kruissleutel #B×1

Steek de bout (#12) in de verbindingsbuis voor de zitting (#45) en zet hem vast met moer (#6) en moersleutel (#B).

NL

STAP 4





#10 Knop M16 X 1

Draai de knop (#10) los en steek de stuurbuis (#7) in het hoofdframe (#28). Draai de knop (#10) vast.

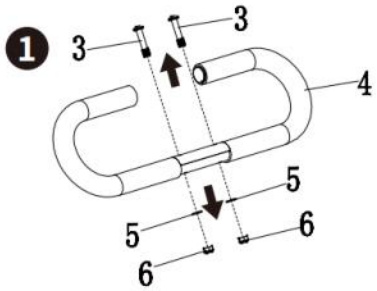
STAP 5

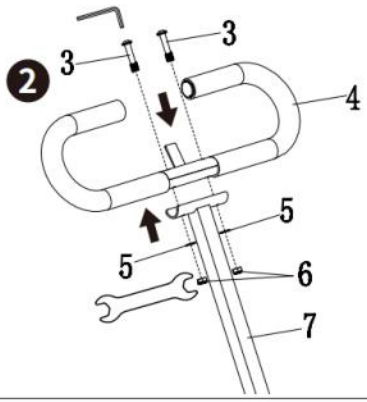
1. Verwijder de voorgemonteerde 2 bouten (#3), 2 ringen (#5) en 2 moeren (#6) van het stuur (#4).
2. Bevestig het stuur (#4) aan de stuurbuis (#7) met behulp van 2 bouten (#3), 2 ringen (#5) en 2 moeren (#6) en zet beide vast met een inbussleutel en kruissleutel (#A&#B).



#A Inbussleutel X 1

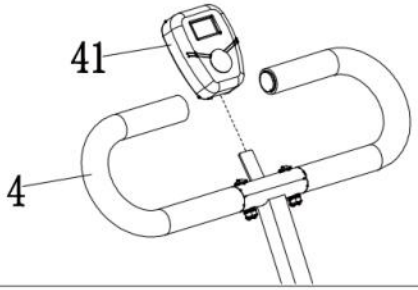
#B Kruissleutel X 1





NL

STAP 6

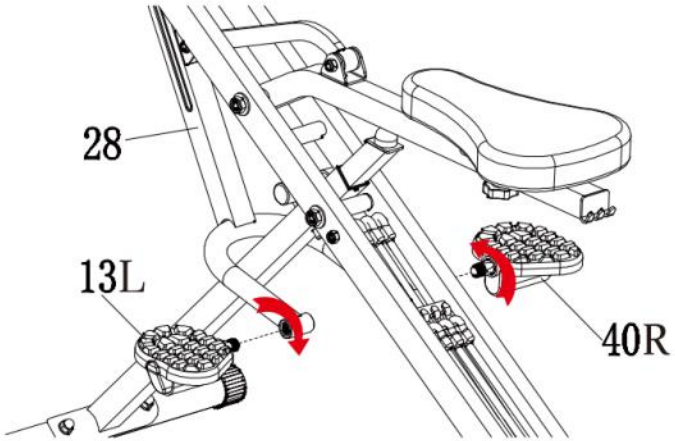


Plaats de monitor (#41) op het lipje van het stuur (#4).

STAP 7:

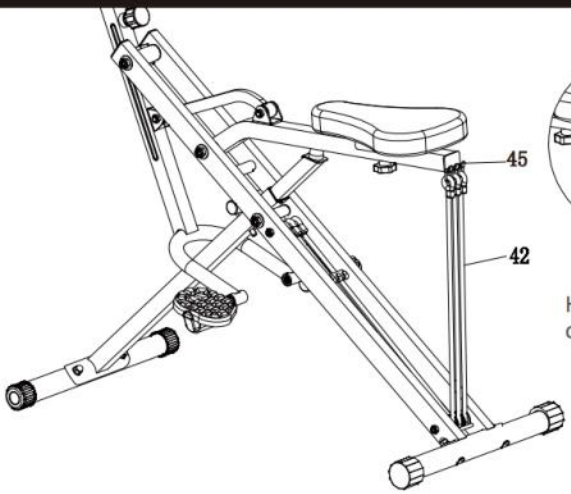
Bevestig het pedaal (#13 en #40) aan het hoofdframe (#28) en draai het kruislings vast met de kruissleutel (#B).

	Kruissleutel #B×1



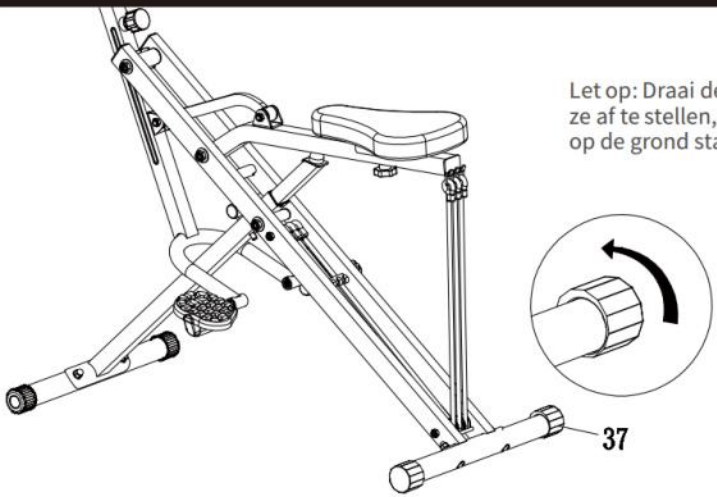
NL

STAP 8



Hang het elastische koord (#42) aan de vaste ijzeren plaat (#19) van de stoel.

STAP 9



Let op: Draai de eindkappen (#37) om ze af te stellen, zodat de fiets waterpas op de grond staat.

NL



TIJD: Toont de trainingstijd tijdens het trainen.

TELLEN(CNT): Telt de slagen op tijdens het trainen.

CALORIES(CAL): Toont de hoeveelheid verbrande calorieën tijdens het trainen.

TOTAAL CNT(TOT.CNT): Toont het totale aantal slagen sinds de batterijen geïnstalleerd zijn.

SCAN: Automatisch scannen door elke functie tussen①TIME ②CAL ③TOT.CNT.

FUNCTIE en BEDIENING:

MODE/SELECT: Druk op om de gewenste functie te selecteren. Houd de toets 4 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.

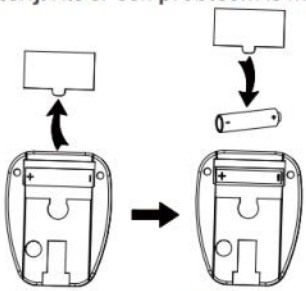
AUTO AAN/UIT: De monitor gaat aan wanneer u begint met trainen of wanneer u op MODE drukt. De monitor schakelt automatisch uit als er 4 minuten geen activiteit is geweest.

OPMERKING:

BATTERIJ : Deze monitor gebruikt één "AA" batterij. Als er een probleem is met het scherm van de monitor, vervang dan eerst de batterij. Gooi oude batterijen weg volgens de regionale richtlijnen.

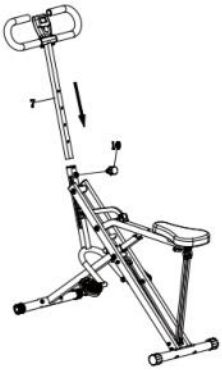
Instructies voor het installeren van batterijen

Verwijder het achterdeksel met de hand (AfbeeldingA), plaats dan één AA-batterij, dek het achterdeksel af (AfbeeldingB) en de batterijmontage is voltooid.



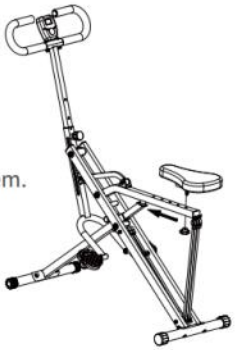
FigureA FigureB

NL



1. Het stuur afstellen

Draai de knop (#10) los en trek eraan. Verhoog of verlaag de stuurbuis (#7) tot de gewenste hoogte. Draai de knop (#10) vast.



2. De zitting aanpassen

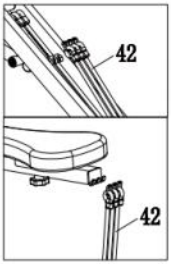
Draai de knop onder de zadelpen los en verwijder hem. Verplaats het zadel, plaats de knop en draai deze vast om vast te zetten.



3.Zadelbuis afstellen

Til de zadelpen op om de zitbuis af te stellen. Verwijder de pen (#29) en breng de zitbuis omhoog of omlaag. Plaats de pen om vast te zetten. Breng de zadelpen omlaag. Het verhogen of verlagen van de zitbuis verandert de moeilijkheidsgraad van uw oefening.

OPMERKING: Verleng de zitbuis niet tot voorbij de "Max"-lijn.

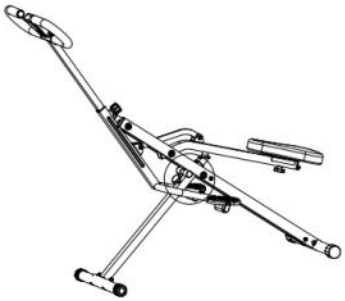


4. De trainingsband aanpassen

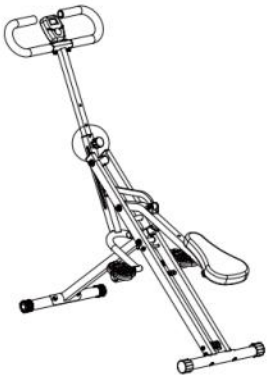
U kunt de moeilijkheidsgraad van uw oefening aanpassen door de trainingsbanden te verstellen. Om de moeilijkheidsgraad te verhogen, maakt u de trainingsbanden los van de zadelpen en sluit u de trainingsbanden aan op de haken van het hoofdframe.

NL

Instructies voor het vouwen



A. Stel de stuurpen in op het laagste niveau.



B. Stel de zadelbuis af op het laagste niveau.



C. Houd het stuur vast en vouw het product op.

NL

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

1. Stretch Down

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

2. Zittende Hamstring Stretch

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

3. Kuit- en Achillespees Stretch

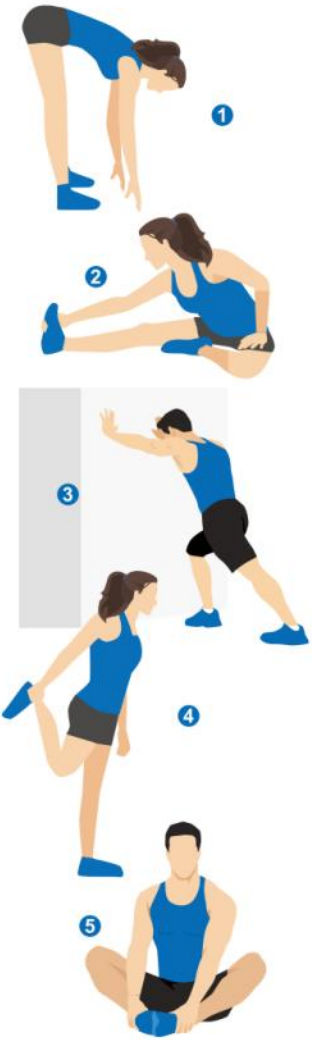
Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. grond, leun naar een muur of een boom. Houd 10-15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 3).

4. Quadriceps Stretch

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

5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

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



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

Productnaam	MERACH Hometrainer
Model	MR-R07
Standaard Garantieperiode	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

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

• MERACH beperkte garantie van 1 jaar is van kracht vanaf de aankoopdatum.

• MERACH zal de defecte producten vervangen op basis van geschiktheid. Terugbetalingen zijn beschikbaar voor de oorspronkelijke kopers van onze producten binnen de eerste 30 dagen na aankoop.

• Deze garantie geldt alleen voor persoonlijk gebruik en is niet van toepassing op commercieel gebruik, verhuur of enig ander gebruik waarvoor het product niet bedoeld is.

• Er zijn geen andere garanties dan de garanties die uitdrukkelijk bij elk product worden vermeld.

• Deze garantie is niet overdraagbaar. MERACH is niet verantwoordelijk voor schade, verlies of ongemakken veroorzaakt door defecte apparatuur, nalatigheid van de gebruiker, misbruik door de gebruiker of onjuist gebruik van de apparatuur zonder de meegeleverde gebruikershandleiding te volgen.

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

- Schade als gevolg van misbruik, ongelukken, wijzigingen of vandalisme.
- Onjuist of onvoldoende onderhoud.
- Schade tijdens het retourtransport.
- Gebruik zonder toezicht door kinderen jonger dan 18 jaar.

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

NL

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

Extra Garantie van 12 maanden:

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

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

Defecte Producten & Retourzendingen:

Mocht uw product binnen de aangegeven garantieperiode defect raken, neem dan contact op met de Klantenservice via ***support.eu@merach.com*** met uw factuur- en bestelnummer. Verwijder uw product NIET voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra onze Klantenservice uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en bestelnummer.

Klantenservice

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

TikTok Shop Exclusive aftersales: ***service@merach.com***
VS/CA: 1-(877) 3563730 ma-vr 08.00-17.00 uur (PST)

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

@Merachfit

@merach

Contact Us: 1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm(PST)
Customer Service: support.eu@merach.com
Official Website: merachfit.com