

Q1S电动版

欧洲六国语言说明书

说明书尺寸:148*210

EN
DE
FR
ES
IT
NL

本页不打印

EN
DE
FR
ES
IT
NL

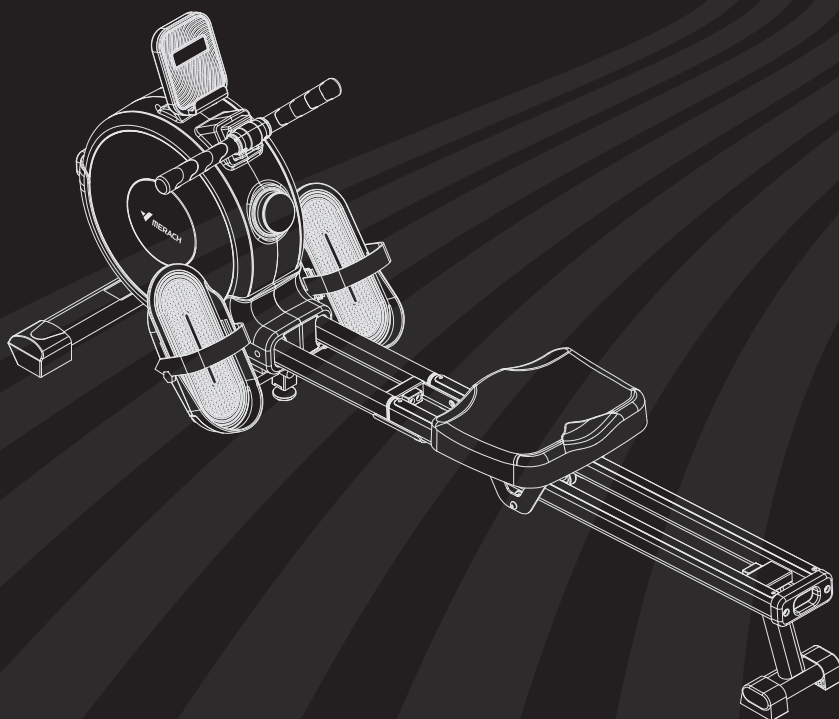


USER MANUAL

MERACH ELECTROMAGNETIC ROWING MACHINE

Model: Q1S

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: support.eu@merach.com

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



**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

EN • English

Contents

Safety Instructions	002
Specification	006
Packing List	007
Installation Procedure	008
Adjustment Instructions	013
Instructions of Monito	014
APP Setup Instruction	017
Warm-up	019
Instructions for Using the Rower	020
Troubleshooting	021
Warranty Information	022

DE • Deutsch

Inhalt

Sicherheitshinweise	025
Spezifikation	029
Packliste	030
Installationsverfahren	031
Einstellanweisungen	036
Anweisungen zum Monitor	037
Anleitung zur APP-Einrichtung	040
Aufwärmen	042
Anweisungen zur Verwendung des	
Rudergeräts	043
Fehlersuche	044
Garantieinformationen	045

FR • French

Contenu

Consignes de sécurité	048
Spécifications	052
Liste de conditionnement	053
Procédure d'installation	054
Instructions d'ajustement	059

Instructions du moniteur	060
Échauffement	063
Instructions d'utilisation de l'aviron	065
	066
	067
Informations de garantie	068

ES • Spanish

Contenido

Instrucciones de seguridad	071
Especificaciones	075
Lista de embalaje	076
Procedimiento de instalación	077
Instrucciones de ajuste	082
Instrucciones del monitor	083
Instrucciones de configuración de la	
aplicación	086
Calentamiento	088
Instrucciones para usar el remo	089
Solución de problemas	090
Información de garantía	091

IT • Italian

Contenuti

Istruzioni per la sicurezza	093
Specifiche	097
Elenco imballaggio	098
Procedura di installazione	099
Istruzioni per la regolazione	104
Istruzioni del monitor	105
Istruzioni per la configurazione dell'app	109
Riscaldamento	111
Istruzioni per l'uso del vogatore	112
Risoluzione dei problemi	113
Informazioni sulla Garanzia	114

NL-Dutch

Inhoud

Veiligheidsinstructies	117
Specificatie	121
Paklijst	122
Installatieprocedure	123
Aanpassingsinstructies	128
Instructies voor de Monitor	129
APP-installatie-instructies	132
Warming-up	134
Gebruiksaanwijzingen voor de Roeitrainer	135
Problemen Oplossing	136
Informatie over de Garantie	137



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

EN

Safety Instructions

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

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

Safety Instructions

- When lifting or moving the device, do so in a safe manner and, if necessary, usingd proper handling methods, or with the assistance of others, or with the assistanceof another person.
- When placing the training device in an upright position, always place it against a wall or in front of a fixed surface, and always place it in a safe position away from children to prevent injuries.
- Do not allow two or more people to use the equipment at the same time.
- The rower is a speed-related training device.
- This machine is only for home use, and the maximum load capacity of 350lbs/158kg.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- When the machine stops, please approach and escape the machine in the directionindicat-ed by the safety exit. If you want to dismount this equipment, you must stop the equipment completely.
- This Equipment for consumer use only.

Safety Instructions

Care & Maintenance

- Do not store the machine in a place exposed to direct sunlight, wind and rain, or with high humidity. If needed, please pack the machine to keep children away from touching or playing with it.
- Please check if there's rust or cracks after long-term storage.
- Please understand that for the consumable parts, the wear and tear may also occur even with proper maintenance.
- For long-term use of this machine, please wipe the dust regularly. Do not water it directly, or wipe with gasoline, abrasive powder, etc. Otherwise, it might cause cracks on the parts or main body, electric shock or fire. Please use dilute neutral detergent for maintenance.
- Ropes, pulleys and connecting points are wearing parts and should be inspected regularly and replaced when they are worn out to ensure normal and safe use.
- When the parts of the rower are damaged, they should be replaced immediately.
- Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
- WARNING: The equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.



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.

Safety Instructions



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



This symbol stands for "UK Conformity Assessed", which means "Conformity with British Standards". 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 Q1S is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment.

Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



Batteries do not belong in household waste!

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

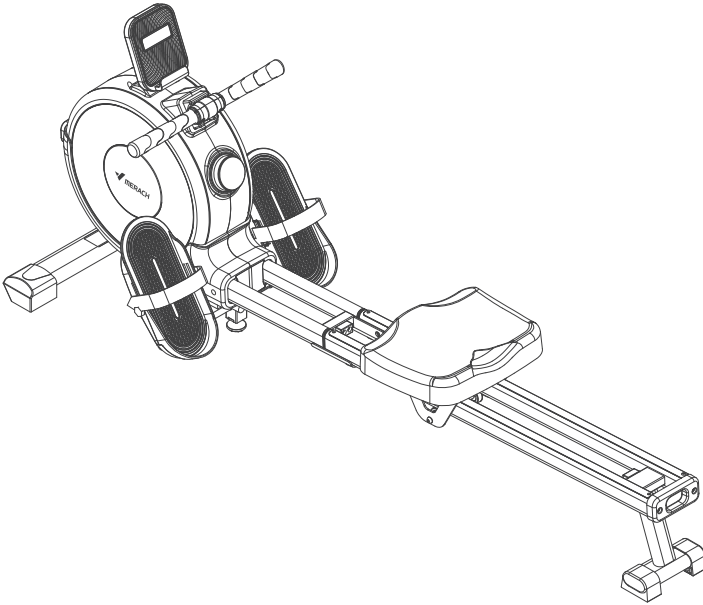
Manufactured by:

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

Imported by:

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

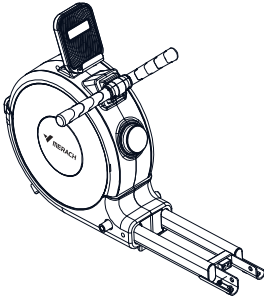
Specification



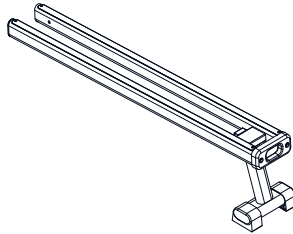
Product Name	MERACH Electromagnetic Rowing Machine
Applicable Height	4'11" to 6'7"
Weight Capacity	158kg(350lbs)
Recommended Use Time	Within 60 minutes
Machine Dimensions	1667*499*650mm(65.6*19.6*25.6 inch)
Net Weight	19.3kg(42.6.lbs)
Radio Frequency	2.4GHz
Radio Frequency Band	2402 – 2480MHz
Maximum RF Power	1.48dBm

Packing List

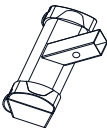
Check if all parts and accessories are in the package.



A1 Main Frame Assembly



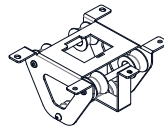
A2 Slide Rail Assembly



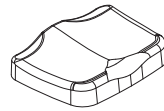
A3 Front Foot Tube Assembly



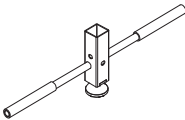
A4 Left Pedal
A5 Right Pedal



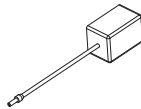
A6 Seat Cushion Assembly



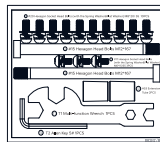
A7 Cushion



A8 Support Tube Assembly



Adapter



Screws&Kits



A9 User Manual

Installation Procedure



Tips

Scan QR code to watch installation video

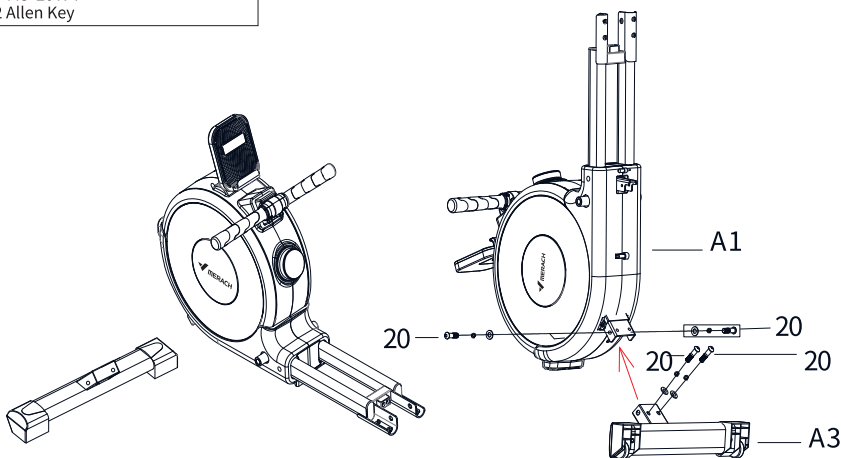
Step 1:

Install the Front Foot Tube(A3) on the Main Frame Assembly(A1) with 4PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) and the Allen Key(T2).

NOTE: The Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) includes the Spring Washers and Flat washers.



#20 Hexagon Socket Flat Head Bolts
M8*20 X 4
T2 Allen Key

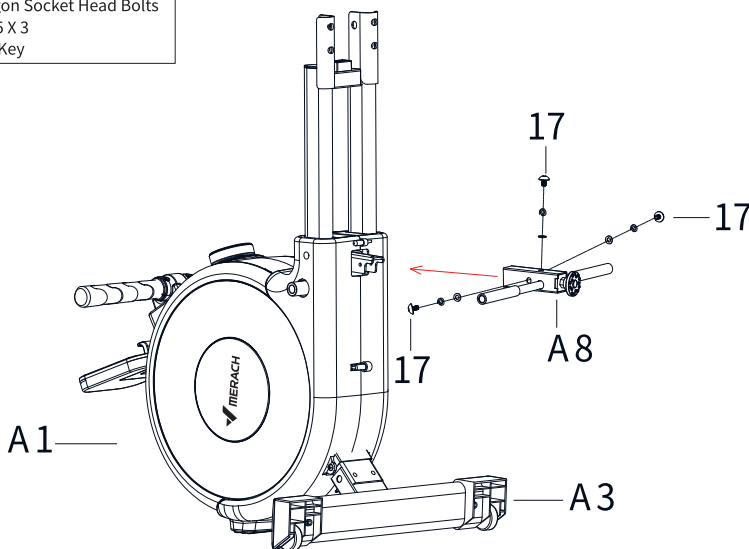
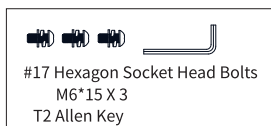


Installation Procedure

Step 2:

Screw the Support Tube Assembly(A8) into the Main Frame Assembly(A1) with 3PCS Hexagon Socket Head Bolts(17) , tighten it by the Allen Key(T2).

NOTE: The Hexagon Socket Head Bolts(17) includes the Spring Washers and Flat Washers.



Installation Procedure

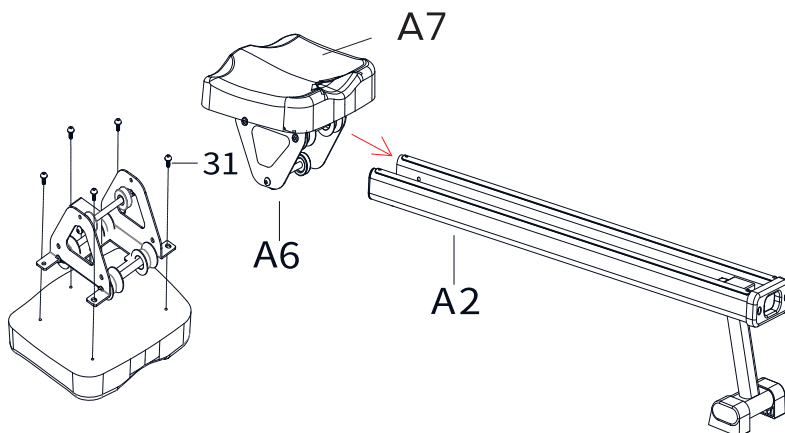
Step 3:

- A. Unscrew the pre-assembled 4PCS Hexagon Socket Head Bolts(31) from the Seat Cushion Assembly(A6) with the Allen Key(T2).
- B. Install the Cushion(A7) on the Seat Cushion Assembly(A6) with the 4PCS Hexagon Socket Head Bolts(31).
- C. Put the Seat Cushion Assembly(A6) into the Slide Rail Assembly(A2).

NOTE:

- The Hexagon Socket Head Bolts(31) is pre-assembled.
- As shown, keep the Seat Cushion Assembly(A6) in the right direction.
- Place the Seat Cushion Assembly(A6) at the back of rail so easy to STEP4.

T2 Allen Key



Installation Procedure

Step 4:

A. Keep the machine upward, and then screw 2PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) into the inside of Slide Rail Assembly(A2) and the Main Frame(A1) as shown.

NOTE:

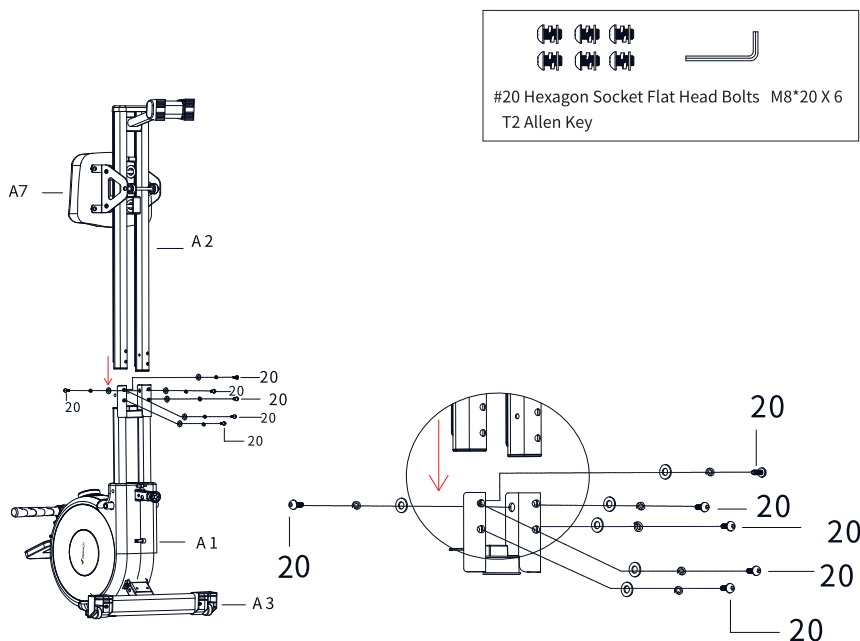
- Hold the Cushion(A7) with one hand to prevent it from falling down.
- Do not tighten the screws in SETPA completely.

B. Screw other 4PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) into the Slide Rail Assembly(A2) and the Main Frame(A1).

C. Tighten all the screws by the Allen Key(T2) lastly.

NOTE:

- It is recommended that two people assemble it together.
- The Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) includes the Spring Washer and Flat Washer.

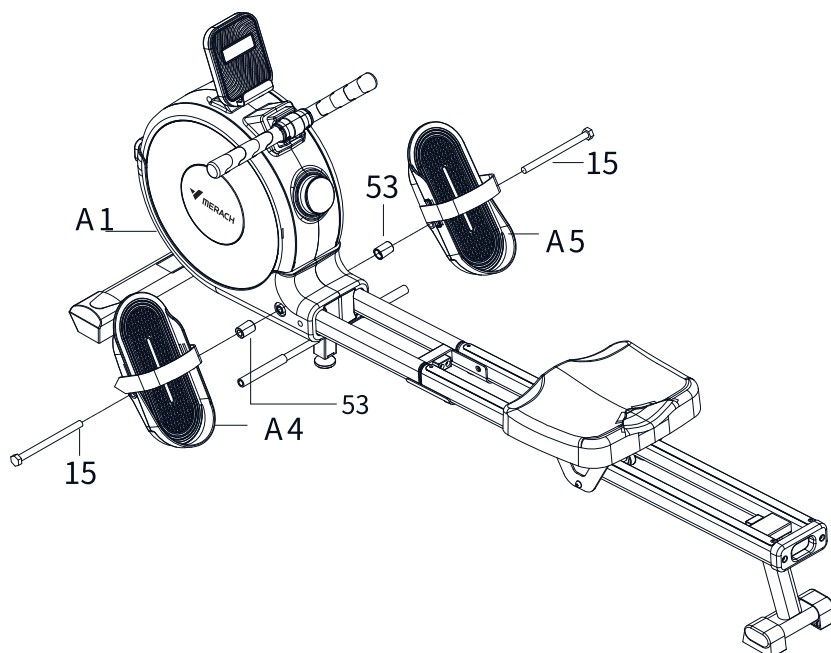
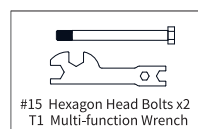


Installation Procedure

Step 5:

Install the Foot Pedal(A4&A5) and Extension Tube(53) into the Main Frame Assembly(A1) with Hexagon Head Bolts(15) and the Multi-function Wrench(T1).

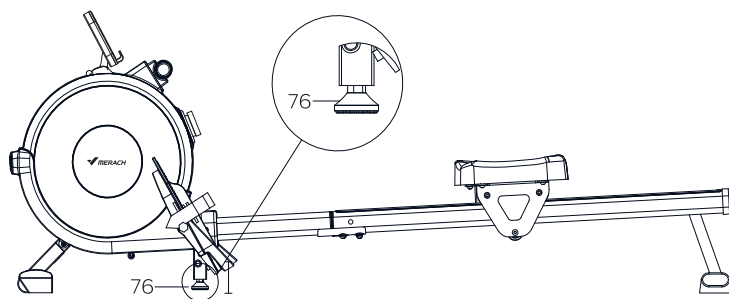
NOTE: The big hole of the Extension Tube(53) face the Main Frame(A1).



Adjustment Instructions

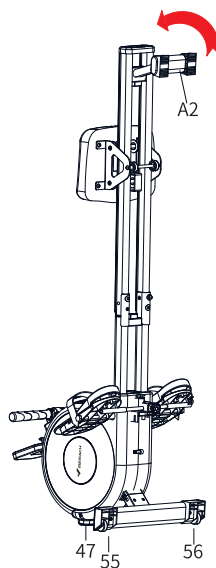
Adjustable footrest adjustment:

Lay the machine platform flat on the ground, and adjust the adjustable foot pads (76) to keep the machine stable.



Storage method:

Hold the slide rail assembly (A2) with both hands and lift the machine in the direction of the arrow so that the left corner guard (55), right corner guard (56) and front foot pad (47) touch the ground.



Instructions of Monito

Instructions for console



Image with all center control knobs on

A. Main operation instructions:

- When the machine stand is not powered on, the screen of the central control knob is blank. (Figure 2)
- When the knob is powered on, there is a BUZZER, the display is on and ready (Figure 1); After powering on, the resistance resets to Gear "1" automatically. If there is no operation or movement for 3 minutes, the display will be off, and the machine will be under dormant state (Figure 2).
- A short press to the knob or pull the handbar to enter sport status. The figure in the window displays resistance "LEVEL" (Figure 3)



Figure 1

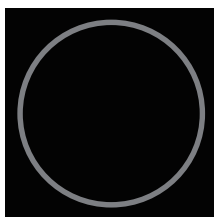


Figure 2



Figure 3

- When rowing, the figure in the main screen displays in order, "SCAN" icon will be on, and the following functions will be displayed every 3 seconds in turns: speed, duration, distance, calorie, times of oar and speed allocation for 500m. The window displays rate of stroke and resistance level in turns. (Figure 4/5/6/7)



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

Instructions for console

- To lock the mode, keep a short pressure to the knob screen during normal use, then the required functions can be switched to. (Figure 8/9/10/11)



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

- During sport, the resistance level can be adjusted by rotating the direction of the central control knob. Clockwise rotation is to increase the level, level 16 is the maximum; anticlockwise rotation is to reduce the level, level 1 is the minimum. (Figure 12):



Figure 12

- Precautions: Please correctly use the power supply. If the machine is not used, please unplug. When the machine is used by juveniles, guardian has to be here to prevent misoperation which leads machine stand damage and personal injury.
- The firmware version of this instruction will be upgraded, in case of any difference, the material object shall prevail.
- Note: Please pay attention to the correct use of the power supply. When not in use, the power plug must be pulled out. Minors must be accompanied by a guardian to avoid misoperation, causing damage to the machine and accidental injury to personnel.
- The version of this instruction will be upgraded in case of any difference, visit us at merachfit.com

Instructions of Monito

Instructions for knob

B. Instructions for data display

Item No.	Project	Display window	Display instruction
1	Resistance level		1 ~ 16
2	SCAN carousel		Display: Indicating that the data will not be displayed under carousel mode Non-display: Indicating that the data are locked
3	Speed		0.0 ~ 9999 km/h
4	Time		00:00 ~ 99:59
5	Distance		0.0 ~ 9999 km
6	Calorie		0.0 ~ 9999 Kcal
7	Bluetooth icon		Display: Bluetooth has been connected Non-display: Bluetooth is not connected

APP Setup Instruction

Download and use of MERACH

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

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



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Please note: If your phone is Apple - iPhone, please refer to the path: Profile > Settings > Language after login to switch the desired language.
4. Follow the in-app instructions to set up your device.

USING YOUR ROWING MACHINE

Note:

1. Using the MERACH app allows you to get free workout courses and access additional functions and features.
2. Coaching courses are only available in English.

APP Setup Instruction

Download and use of KINOMAP



1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the corresponding fitness equipment
4. Turn on Bluetooth, and choose Merach.
5. Select "Rowing machine", and find your "MRK-R02-XXXX".
6. Start training and explore different workout methods.

Warm-up

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

1. Stretch down

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



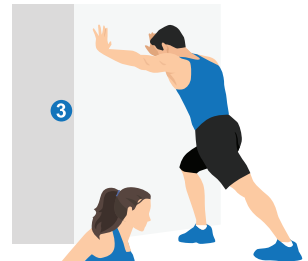
2. Seated hamstring stretch

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



3. Calf and Achilles tendon stretch

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



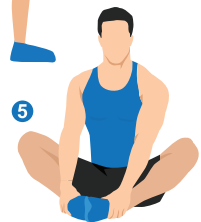
4. Quadriceps stretch

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



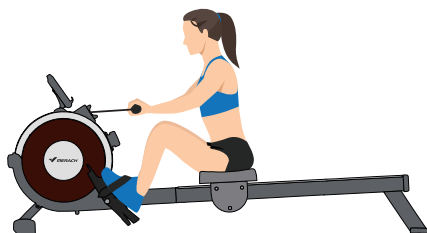
5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

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



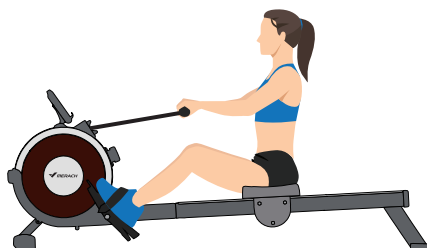
Note: This machine is full body training equipment, please follow the above steps to warm up.

Instructions for Using the Rower



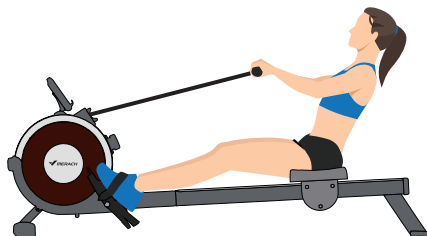
The Catch

Keep your wrists flat and grip the handle. Place your feet on the footrests and slightly lean forward. Keep your back and arms straight.



The Drive

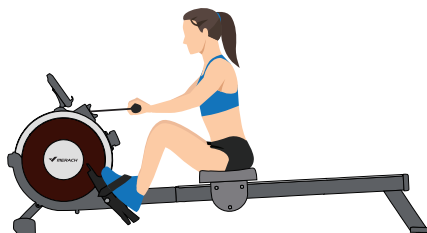
Begin by using your leg. Press through the foot pedals with your posture firm and upright. When your legs almost reach full extension, start to pull the handle.



The Finish

Pull the handle to the space between the chest and navel.

EN



The Recovery

Reverse the motion and return to the starting point. Then repeat.

Troubleshooting

Problem	Possible Solution
What should be done when the monitor is on but not tracking workout data?	Make sure one of the console cables on the back of the console is connected.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .
What should be done when the rower can not be connected to the APP?	Check whether other members are connected to Bluetooth at the same time. If so, unbind and reconnect.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .
Range of application.	The applicable height is about 4'11" to 6'7". If this seat is not far enough for you, please contact us to purchase an extended length rail. Children need to use it under the supervision of adults.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .
What should be done when there is noise in rowing?	You can apply some car polishing wax on belt.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .
What should be done when feeling no rowing resistance?	Check whether the handle falls off during the movement. The belt may be stuck in the pulley groove. Adjust the belt to the center of the pulley.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .
What to do when the whole machine shakes slightly or the footpads are lifted during exercise?	Check whether the front and rear leg tubes are fastened.
	Adjust the foot pads under the tubes until the whole machine is stable.
	Use the rower on a surface that has a better grip on the floor stabilizer, or purchase an exercise mat to hold the rower in place.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .
What should be done when the pedals wobble or the straps are loose?	Check whether the left and right foot straps are tight enough.
	Check whether the fixing screw of the middle pedal shaft at the bottom of the middle of the machine is tight enough.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support (see page 23) .

EN

Warranty Information

Product Name	MERACH Electromagnetic Rowing Machine
Model	Q1S
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 and doesn't apply to 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 failure, user negligence, user 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.

Warranty Information

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name via **register@merach.com**, or log onto **merachfit.com/pages/warranty-europe** 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**

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

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

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



Hallo!

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



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



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

Sicherheitshinweise

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

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

Sicherheitshinweise

- Wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, gehen Sie dabei sicher vor und verwenden Sie gegebenenfalls geeignete Handhabungsmethoden oder lassen Sie sich von einer anderen Person helfen.
- Wenn Sie das Trainingsgerät in aufrechter Position aufstellen, stellen Sie es immer an einer Wand oder vor einer festen Oberfläche auf, und stellen Sie es immer in sicherer Entfernung von Kindern auf, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lassen Sie nicht zu, dass zwei oder mehr Personen das Gerät gleichzeitig benutzen.
- Das Rudergerät ist ein geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und die maximale Belastbarkeit beträgt 158kg.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Wenn die Maschine anhält, nähern Sie sich der Maschine und verlassen Sie sie in der durch den Sicherheitsausgang angezeigten Richtung. Wenn Sie dieses Gerät demontieren möchten, müssen Sie das Gerät vollständig anhalten.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch den Verbraucher bestimmt.

Pflege und Wartung

- Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, der direktem Sonnenlicht, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist. Falls erforderlich, verpacken Sie das Gerät bitte so, dass Kinder es nicht berühren oder damit spielen können.
- Überprüfen Sie bitte, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Verschleißteilen auch bei ordnungsgemäßer Wartung Abnutzungserscheinungen auftreten können.
- Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum verwenden, wischen Sie bitte regelmäßig den Staub ab. Geben Sie kein Wasser darauf und wischen Sie es nicht mit Benzin, Scheuerpulver usw. ab. Andernfalls kann es zu Rissen an den Teilen oder dem Gehäuse, einem elektrischen Schlag oder einem Brand kommen. Bitte verwenden Sie zur Pflege verdünntes, neutrales Reinigungsmittel.
- Seile, Rollen und Verbindungspunkte sind Verschleißteile und sollten regelmäßig überprüft und bei Verschleiß ausgetauscht werden, um einen normalen und sicheren Gebrauch zu gewährleisten.
- Wenn die Teile des Rudergeräts beschädigt sind, sollten sie sofort ausgetauscht werden.
- Stellen Sie die Maschine an einem trockenen, ebenen Ort auf und halten Sie sie von Feuchtigkeit und Wasser fern.
- **WARNUNG:** Die Gerätekülle muss auf einer stabilen Basis installiert und ordnungsgemäß nivelliert werden.



Bevor Sie mit einer Ausbildung beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden.



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 Q1S der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ENTSORGUNGSHINWEISE



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



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

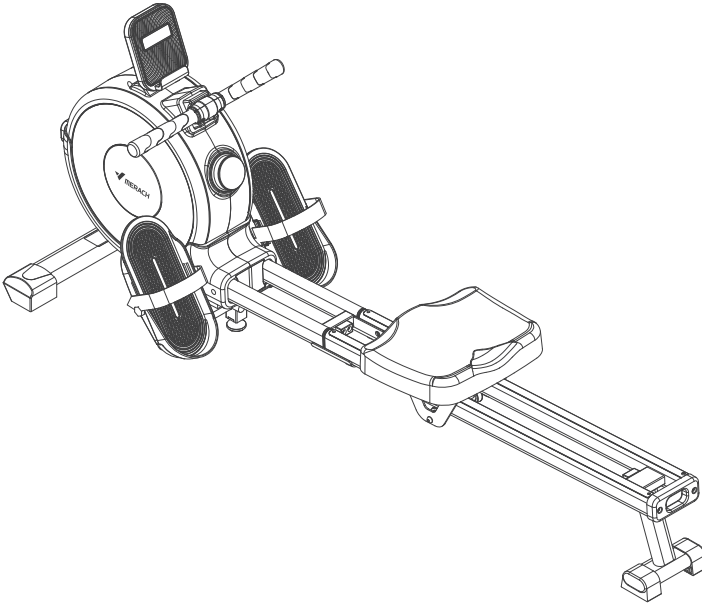
Manufactured by:

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

Imported by:

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

Spezifikation

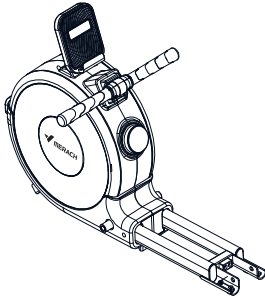


Anwendbare Höhe	411" bis 67"
Gewichtskapazität	158kg
Empfohlene Nutzungsdauer	innerhalb von 60 Minuten
Abmessungen des Geräts	1667*499*650mm
Nettogewicht	19,3kg
Funkfrequenz	2,4GHz
Funkfrequenzband	2402 – 2480MHz
Maximale HF-Leistung	1,48dBm

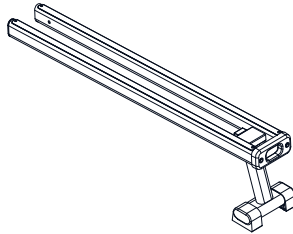
DE

Packliste

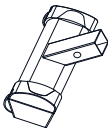
Bitte überprüfen Sie, dass jede Komponente und jedes Zubehörteil vor dem Zusammenbau vollständig ist.



A1 Haupttrahmenmontage



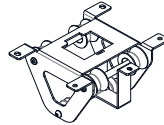
A2 Gleitschienen-Baugruppe



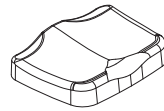
A3 Vordere Fußrohr



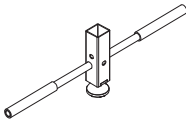
A4 Linkes Pedal
A5 Rechtes Pedal



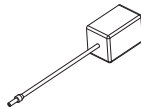
A6 Sitzkissenassemblage



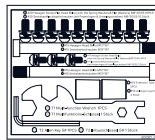
A7 Kissen



A8 Stützrohrmontage



Adapter



Schrauben & Zubehör



A9 Benutzerhandbuch

Installationsverfahren



Tips

Scan QR code to watch installation video

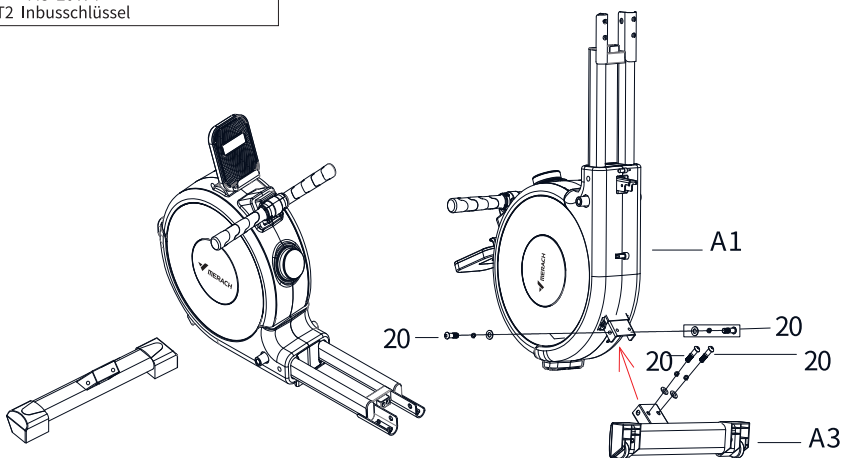
Schritt 1:

Befestigen Sie das Vordere Fußrohr(A3) an der Hauptrahmenmontage(A1) mit 4 Stück Sechskantflachkopfschrauben(20) und dem Inbusschlüssel(T2).

HINWEIS: Die Sechskantflachkopfschrauben(20) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.



#20 Sechskantflachkopfschrauben
M8*20 X 4
T2 Inbusschlüssel



DE

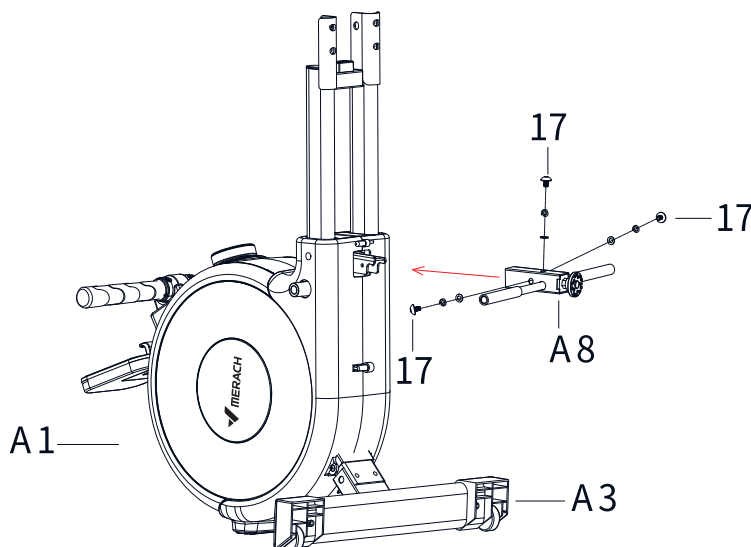
Schritt 2:

Schrauben Sie die Stützrohrmontage(A8) in die Hauptrahmenmontage(A1) mit 3 Stück Innensechskantschrauben(17) und ziehen Sie diese mit dem Inbusschlüssel (T2) fest.

HINWEIS: Die Innensechskantschrauben(17) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.



#17 Innensechskantschrauben
M6*15 X 3
T2 Inbusschlüssel



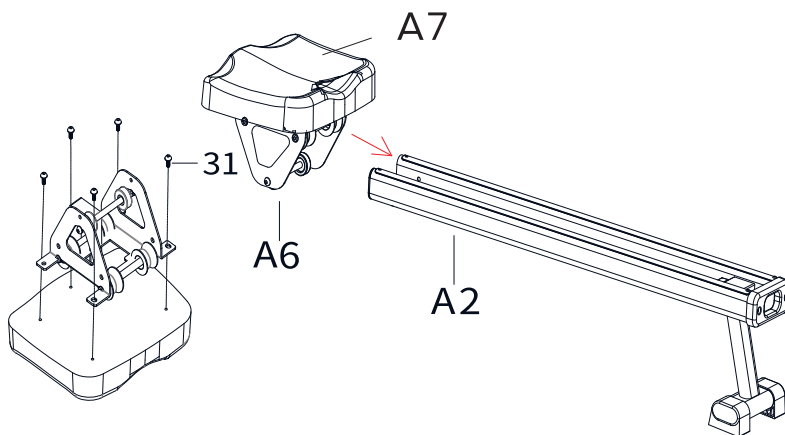
Schritt 3:

- A. Schrauben Sie die vormontierten 4 Stück Innensechskantschrauben(31) aus der Sitzkissenassemblage(A6) mit dem Inbusschlüssel(T2) heraus.
- B. Befestigen Sie das Kissen(A7) an der Sitzkissenassemblage(A6) mit den 4 Stück Innensechskantschrauben(31).
- C. Setzen Sie die Sitzkissenassemblage(A6) in die Schienenschienenmontage(A2) ein.

HINWEIS:

- Die Innensechskantschrauben(31) sind vormontiert.
- Halten Sie die Sitzkissenassemblage(A6) wie gezeigt in die richtige Richtung.
- Platzieren Sie die Sitzkissenassemblage(A6) am hinteren Ende der Schiene, um Schritt 4 zu erleichtern.

T2 Inbusschlüssel



Schritt 4:

A. Halten Sie die Maschine aufrecht und schrauben Sie dann 2 Stück Sechskantflachkopfschrauben(20) in die Innenseite der Schienenschienenmontage(A2) und des Hauptrahmenmontage(A1) wie gezeigt.

HINWEIS:

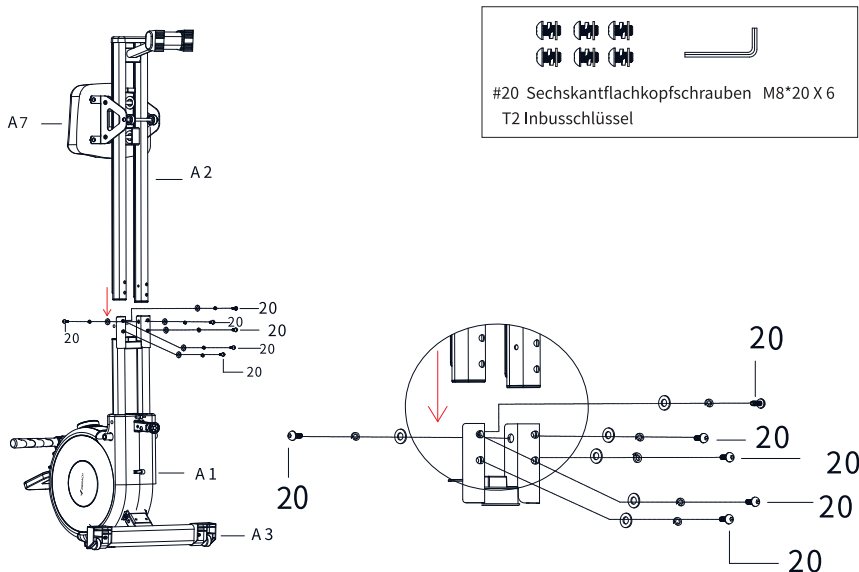
- Halten Sie die Kissen(A7) mit einer Hand, um ein Herunterfallen zu verhindern.
- Ziehen Sie die Schrauben in Schritt 4A nicht vollständig fest.

B. Schrauben Sie weitere 4 Stück Sechskantflachkopfschrauben(20) in die Gleitschienenbaugruppe(A2) und den Hauptrahmen(A1).

C. Ziehen Sie abschließend alle Schrauben mit dem Inbusschlüssel(T2) fest.

HINWEIS:

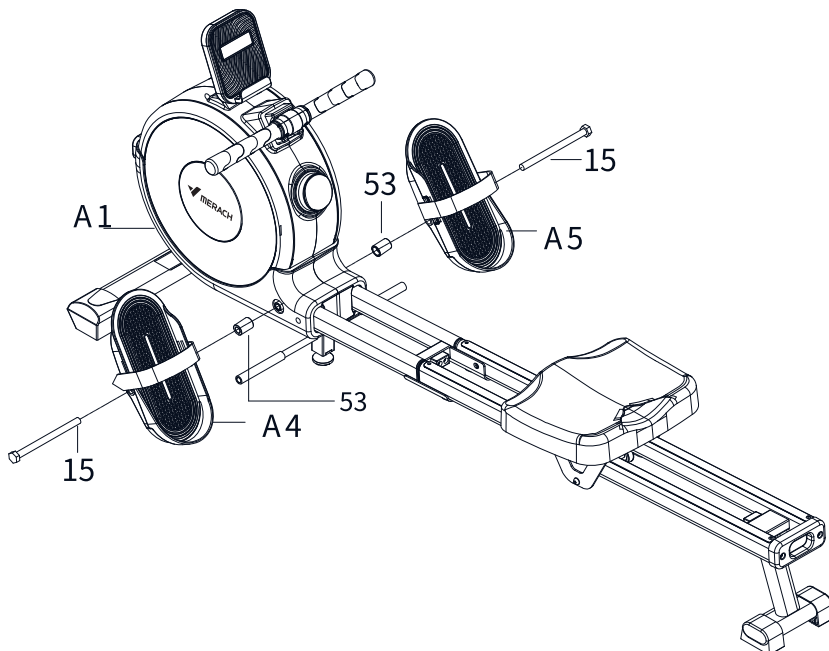
- Es wird empfohlen, dass zwei Personen die Montage zusammen durchführen.
- Die Sechskantflachkopfschrauben(20) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.



Schritt 5:

Montieren Sie das Pedal(A4&A5) und das Verlängerungsrohr(53) an der Hauptrahmenmontage(A1) mit den Sechskantschrauben(15) und dem Multifunktions-Schlüssel(T1).

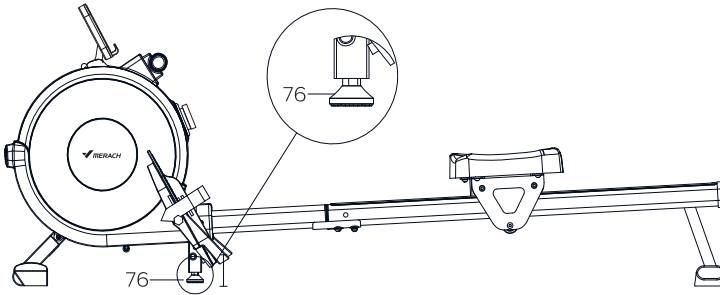
HINWEIS: Das große Loch des Verlängerungsrohrs(53) zeigt zum Hauptrahmenmontage(A1).



Einstellanweisungen

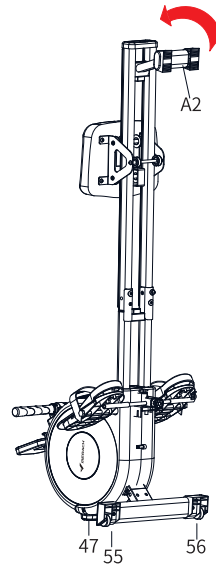
Einstellbare Fußpolstereinstellung:

Legen Sie die Maschinenplattform flach auf den Boden und stellen Sie die einstellbaren Fußpolster (76) ein, um die Maschine stabil zu halten.



Speichermethode:

Halten Sie die gleitschienen-baugruppe (A2) mit beiden Händen und heben sie die maschine in pfeilrichtung an, sodass der linke eckenschutz (55), der rechte eckenschutz (56) und das vordere fußpolster (47) den boden berühren.



Anleitung für Konsole



Bild mit allen Bedienknöpfen in der Mitte

A. Hauptbedienungsanleitung:

- Wenn der Maschinenständer nicht eingeschaltet ist, ist der Bildschirm des zentralen Steuerknopfs leer. (Abbildung 2)
- Wenn der Knopf eingeschaltet ist, ertönt ein SIGNALTON, das Display ist eingeschaltet und bereit (Abbildung 1); Nach dem Einschalten wird der Widerstand automatisch auf Gang "1" zurückgesetzt. Wenn es für 3 Minuten keine Bedienung oder Bewegung gibt, wird das Display ausgeschaltet, und die Maschine befindet sich im Ruhezustand (Abbildung 2).
- Ein kurzer Druck auf den Knopf oder das Ziehen der Lenkstange führt in den Sportzustand. Die Zahl im Fenster zeigt den Widerstand "LEVEL" an (Abbildung 3).



Abbildung 1

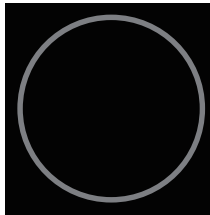


Abbildung 1



Abbildung 3

- Beim Rudern zeigt die Figur auf dem Hauptbildschirm nacheinander an, dass das "SCAN"-Symbol aktiv ist und die folgenden Funktionen alle 3 Sekunden abwechselnd angezeigt werden: Geschwindigkeit, Dauer, Entfernung, Kalorien, Ruderschläge und Geschwindigkeitsaufteilung für 500m. Das Fenster zeigt abwechselnd die Schlagrate und den Widerstandslevel an (Abbildung 4/5/6/7).



Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

Anleitung für Konsole

- Um den Modus zu sperren, drücken Sie während des normalen Gebrauchs kurz auf den Knopfbildschirm, dann können die erforderlichen Funktionen umgeschaltet werden. (Abbildung 8/9/10/11)



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11

- Während des Sports kann der Widerstandslevel durch Drehen der Richtung des zentralen Steuerknopfs angepasst werden. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Level; Level 16 ist das Maximum. Eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert den Level; Level 1 ist das Minimum. (Abbildung 12)



Abbildung 12

- Vorsichtsmaßnahmen:** Bitte verwenden Sie die Stromversorgung korrekt. Wenn die Maschine nicht benutzt wird, ziehen Sie bitte den Stecker. Wenn die Maschine von Jugendlichen verwendet wird, muss ein Erziehungsberechtigter dabei sein, um Fehlbedienungen zu verhindern, die zu Schäden am Maschinenstander und persönlichen Verletzungen führen könnten.
- Die Firmware-Version dieser Anleitung wird aktualisiert. Im Falle von Abweichungen hat das materielle Objekt Vorrang.
- Hinweis:** Achten Sie auf die korrekte Verwendung der Stromversorgung. Bei Nichtbenutzung muss der Netzstecker gezogen werden. Minderjährige müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden, um Fehlbedienungen zu vermeiden, die zu Schäden an der Maschine und versehentlichen Verletzungen führen könnten.
- Die Version dieser Anleitung wird aktualisiert, falls es Unterschiede gibt. Besuchen Sie uns auf merachfit.com.

Anleitung zum Knauf

B. Anweisungen für die Datenanzeige

Nr.	Projekt	Anzeigefenster	Anzeige-Anweisung
1	Widerstandslevel		1 ~ 16
2	SCAN-Karussell		Anzeige: Zeigt an, dass die Daten im Karussellmodus nicht angezeigt werden. Keine Anzeige: Zeigt an, dass die Daten gesperrt sind.
3	Geschwindigkeit		0.0 ~ 9999 km/h
4	Zeit		00:00 ~ 99:59
5	Entfernung		0.0 ~ 9999 km
6	Kalorien		0.0 ~ 9999 Kcal
7	Bluetooth-Symbol		Anzeige: Bluetooth wurde verbunden. Keine Anzeige: Bluetooth ist nicht verbunden.

MERACH herunterladen und verwenden

- * Unsere Kunden können eine 180-tägige MERACH-Mitgliedschaft erwerben. Bitte kontaktieren Sie uns über **support.eu@merach.com** nach Erhalt des Produkts, um einen exklusiven Gutscheincode zu erhalten. Code zu erhalten. Bitte geben Sie Ihre Bestell-ID und Ihren MERACH-App-Benutzernamen an.

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



MERACH APP Herunterladen



APP Verbindungsanleitung



2. Öffnen Sie die MERACH-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple - iPhone ist, beachten Sie bitte den Pfad: Profil > Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschte Sprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.

IHR RUDERGERÄT BENUTZEN

Anmerkung:

1. Durch die Verwendung der MERACH-App können Sie kostenlose Trainingskurse erhalten und auf zusätzliche Funktionen und Merkmale zugreifen.
2. Die Trainingskurse sind nur auf Englisch verfügbar.

Anleitung zur APP-Einrichtung

KINOMAP herunterladen und verwenden



1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät aus.
4. Schalten Sie Bluetooth ein, und wählen Sie Merach.
5. Wählen Sie "Rudergerät", und suchen Sie Ihr "MRK-R02-XXXX".
6. Starten Sie das Training und erkunden Sie verschiedene Trainingsmethoden.

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

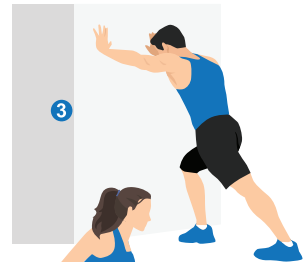
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

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).



DE

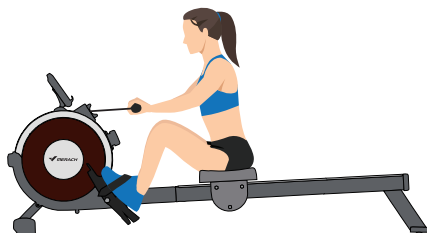
5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

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).



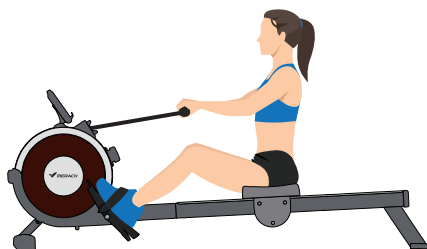
Hinweis: Dieses Gerät ist für das Ganzkörpertraining konzipiert. Bitte befolgen Sie die oben genannten Schritte zum Aufwärmen.

Anleitungen zur Verwendung des Rudergeräts



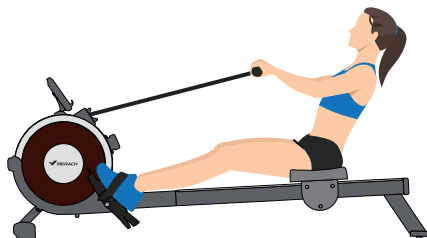
Der Fang

Halten Sie Ihre Handgelenke flach und greifen Sie die Hand. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und lehnen Sie sich leicht nach vorne. Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Arme gerade.



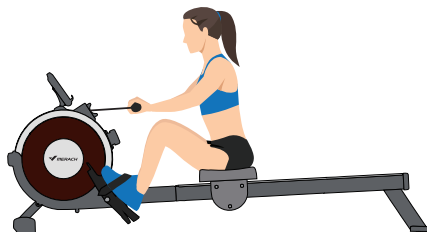
Die Fahrt

Beginnen Sie mit Ihrem Bein. Treten Sie mit einer festen und aufrechten Körperhaltung durch die Fußpedale. Wenn Ihre Beine fast ganz durchgestreckt sind, beginnen Sie, den Griff zu ziehen.



Das Ziel

Ziehen Sie den Griff bis zum Raum zwischen Brust und Bauchnabel.



Die Erholung

Drehen Sie die Bewegung um und kehren Sie zum Ausgangspunkt zurück. Anschließend wiederholen Sie die Übung.

DE

Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Lösung
Was muss ich tun, wenn der Monitor eingeschaltet ist, aber keine Trainingsdaten anzeigt?	Stellen Sie sicher, dass eines der Gerätekabel an der Rückseite des Geräts angeschlossen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .
Was ist zu tun, wenn das Rudergerät nicht mit der APP verbunden werden kann?	Prüfen Sie, ob andere Benutzer gleichzeitig mit Bluetooth verbunden sind. Wenn ja, trennen Sie die Verbindung und stellen Sie sie erneut her.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .
Anwendungsbereich.	Die anwendbare Höhe beträgt ca. 4'11" bis 6'7". Wenn Ihnen dieser Sitz zu weit ist, kontaktieren Sie uns bitte, um eine verlängerte Schiene zu erwerben. Kinder müssen ihn unter der Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .
Was ist zu tun, wenn es beim Rudern zu Geräuschen kommt?	Sie können etwas Autopoliturwachs auf den Riemen auftragen.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .
Was ist zu tun, wenn Sie keinen Ruderwiderstand spüren?	Prüfen Sie, ob der Griff während der Bewegung abfällt. Möglicherweise steckt der Riemen in der Rille der Riemenscheibe fest. Stellen Sie den Riemen auf die Mitte der Riemenscheibe ein.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .
Was ist zu tun, wenn das gesamte Gerät leicht wackelt oder die Fußpolster während des Trainings angehoben werden?	Prüfen Sie, ob die vorderen und hinteren Beinrohre befestigt sind.
	Passen Sie die Fußpolster unter den Rohren an, bis das gesamte Gerät stabil steht.
	Benutzen Sie das Rudergerät auf einer Oberfläche, die einen besseren Halt für den Bodenstabilisator bietet, oder kaufen Sie eine Trainingsmatte, um das Gerät zu fixieren.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .
Was ist zu tun, wenn die Pedale wackeln oder die Riemen locker sind?	Prüfen Sie, ob die linken und rechten Fußschlaufen fest genug angezogen sind.
	Prüfen Sie, ob die Befestigungsschraube der mittleren Pedalachse unten in der Mitte des Geräts fest genug angezogen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst (siehe Seite 46) .

Garantieinformationen

Produktname	MERACH Elektromagnetisches Rudergerät
Modell	Q1S
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

Die MERACH-Produkte zeichnen sich durch hochwertige Materialien, Verarbeitung und Service aus. Die 1-jährige beschränkte Garantie von MERACH gilt ab dem Kaufdatum.

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

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

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

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

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

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.

TikToks exklusiver Kundendienst für den Shop: **service@merach.com**

 USA/Kanada: **1-(877) 3563730 Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr (PST)**

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



Hé !

Veillez 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

Instructions de sécurité

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

- Il est très important de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'assembler et d'utiliser la machine d'entraînement. Une installation, un entretien et une utilisation corrects de l'appareil sont indispensables pour assurer un entraînement sûr et efficace, et il est important de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent toutes les mises en garde et précautions relatives à l'appareil.
- Avant d'utiliser le matériel d'entraînement, l'utilisateur doit consulter un médecin afin de s'assurer de sa bonne condition physique et d'éviter que des accidents de sécurité ne surviennent pendant l'entraînement, entraînant l'impossibilité d'effectuer ce dernier normalement. Si l'utilisateur suit un traitement pour un problème médical tel que des troubles cardiaques, la tension artérielle, le cholestérol, etc., il est important de consulter un médecin avant l'entraînement.
- Faites toujours attention à votre forme physique lorsque vous vous entraînez, car des méthodes d'entraînement incorrectes peuvent nuire à votre santé. Si vous présentez les symptômes d'inconfort suivants (notamment : maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, halo, vertiges et nausées, etc.), veuillez interrompre immédiatement l'entraînement, et vous devez vous faire examiner et confirmer par un médecin à temps, et vous devez obtenir l'autorisation d'un médecin avant de pouvoir poursuivre l'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement d'entraînement, qui est destiné à être utilisé par des adultes uniquement.
- Placez l'équipement d'entraînement sur une surface plane et dure, avec une couche de protection sur le sol ou la moquette pour éviter d'endommager le sol, et veillez à ce que le périmètre de l'équipement d'entraînement soit espacé d'au moins 1,6 pied/0,6 m de chaque obstacle.
- Avant d'utiliser l'appareil de formation, assurez-vous que tous les boulons et écrous qui doivent être verrouillés le sont et ne présentent aucun danger pour l'utilisateur.
- Une utilisation sûre de la machine ne peut être garantie que par une réparation et un entretien réguliers des pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées.
- Il convient de s'assurer que l'appareil est utilisé conformément aux instructions du manuel d'utilisation. Si vous trouvez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de l'entretien, ou si vous entendez des bruits anormaux pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement et l'utilisation de l'appareil et assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer. Assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer.
- Lors de l'utilisation de l'équipement d'entraînement, il convient de faire attention à la tenue vestimentaire et d'essayer de porter des vêtements simples. Évitez de porter des vêtements amples, car ils risquent de se coincer à certains endroits de l'équipement, empêchant ainsi son fonctionnement et pouvant vous bloquer sur la machine.
- Cette machine d'entraînement n'est pas destinée à un usage médical.

Instructions de sécurité

- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, faites-le en toute sécurité et, si nécessaire, en utilisant des méthodes de manutention appropriées, ou avec l'aide d'autres personnes.
- Lorsque vous placez l'équipement d'entraînement en position verticale, placez-le toujours contre un mur ou devant une surface fixe, et placez-le toujours dans une position sûre, loin des enfants, afin d'éviter les blessures.
- Ne permettez pas à deux personnes ou plus d'utiliser l'équipement en même temps.
- Le rameur est une machine d'entraînement liée à la vitesse.
- L'utilisation de cette machine est réservée à des particuliers à domicile, et la capacité de charge maximale est de 158 kg.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils aient reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec la machine.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
Instructions pour une utilisation sûre.
- Lorsque la machine s'arrête, veuillez vous approcher de la machine et en sortir dans la direction indiquée par la sortie de sécurité. Si vous souhaitez démonter cet équipement, vous devez l'arrêter complètement.
- Cet équipement est destiné à l'usage du consommateur uniquement.

Instructions de sécurité

Entretien et maintenance

- Ne rangez pas 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 pour empêcher les enfants de la toucher ou de jouer avec.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures après un stockage prolongé.
- Veuillez noter que les pièces consommables peuvent s'user même si elles sont correctement entretenues.
- Pour une utilisation à long terme de cette machine, veuillez essuyer la poussière régulièrement. Ne l'arrosez pas directement, et ne l'essuyez pas avec de l'essence, de la poudre abrasive, etc. Sinon, cela pourrait provoquer des fissures sur les pièces ou le corps principal, un choc électrique ou un incendie. Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien.
- Les câbles, les poulies et les points de connexion sont des pièces d'usure et doivent être inspectés régulièrement et remplacés lorsqu'ils sont usés pour assurer une utilisation normale et sûre.
- Lorsque les pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.
- Installez la machine dans un endroit sec et plat et gardez-la à l'abri de l'humidité et de l'eau.
- **AVERTISSEMENT** : La coque de l'équipement doit être installée sur une base stable et correctement nivelée.



Avant de commencer toute formation, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine.

Instructions de sécurité



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



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

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type Q1S est 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.

Manufactured by:

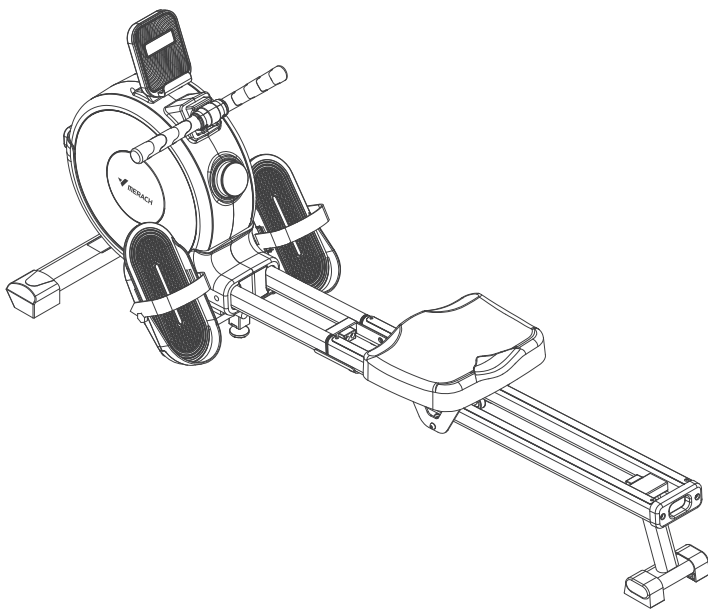
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

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

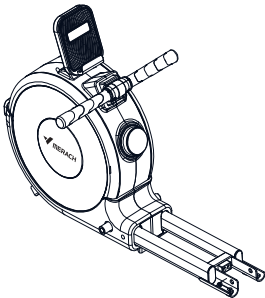
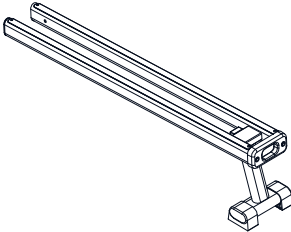
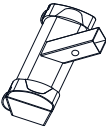
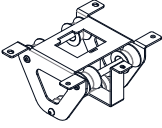
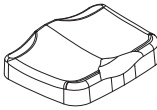
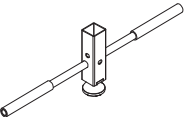
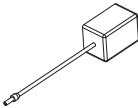
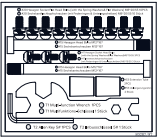
Spécifications



Hauteur applicable de	411 à 67 pouces
Capacité de poids	158kg
Durée d'utilisation recommandée	Dans les 60 minutes
Dimensions de la machine	1667*499*650mm
Poids net	19.3kg

Liste de conditionnement

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

 A1 Assemblage du cadre principal		 A2 Assemblage du rail de glissement	
 A3 Tube avant	 A4 Pédale gauche A5 Pédale droite	 A6 Assemblage du coussin de siège	 A7 Coussin
 A8 Assemblage du tube de support	 Adaptateur	 Vis et kits	 A9 Manuel de l'utilisateur A9

Procédure d'installation



Tips

Scan QR code to watch installation video

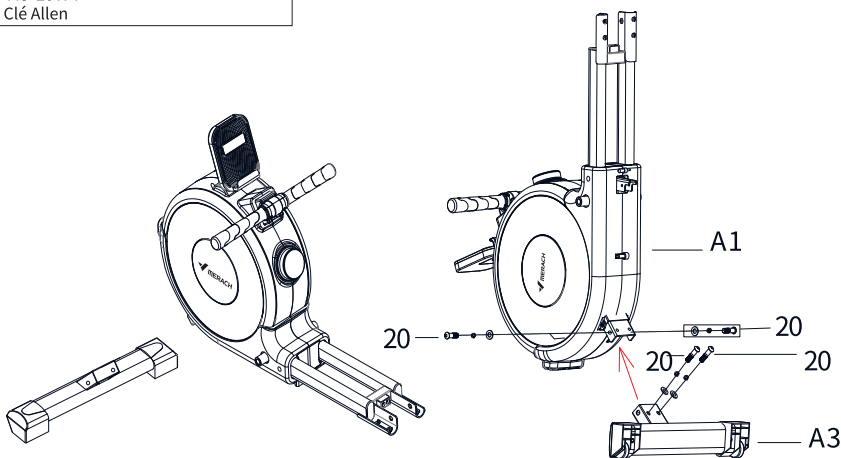
Étape 1:

Installez le Tube Avant(A3) sur l'Assemblage du Cadre Principal(A1) avec 4 Boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) et la Clé Allen(T2).

REMARQUE: Les Boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) comprennent les Rondelles Ressort et les Rondelles Plates.



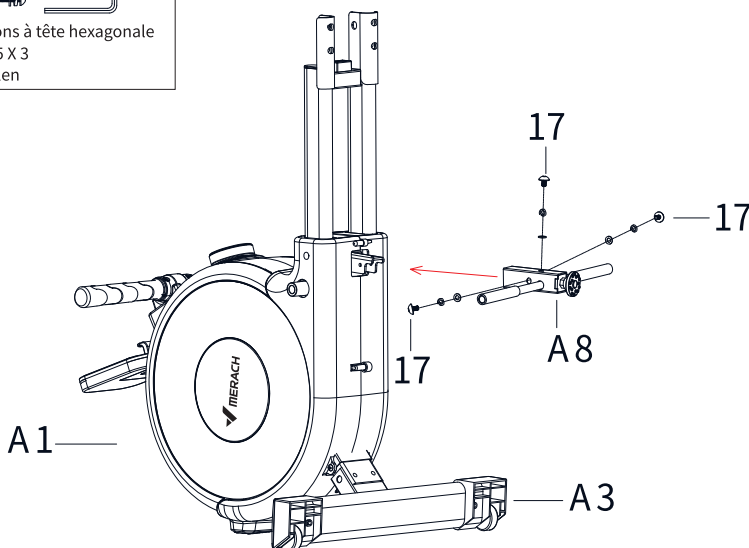
#20 Boulons à Tête Plate à Six Pans Creux
M8*20 X 4
T2 Clé Allen



Étape 2:

Vissez l'ensembage du tube de support(A8) dans l'assemblage du cadre principal(A1) avec 3 Boulons à tête hexagonale(17), et serrez-les avec la clé Allen(T2).

REMARQUE: Les boulons à tête hexagonale(17) comprennent les rondelles ressort et les rondelles plates.



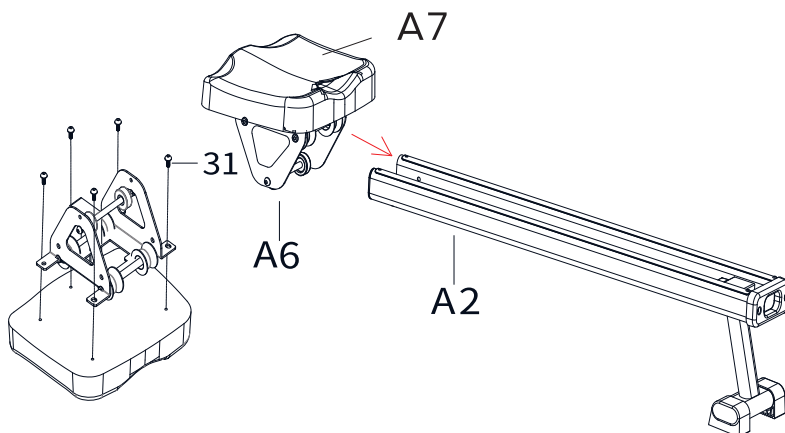
Étape 3:

- A. Dévissez les 4 boulons à tête hexagonale(31) pré-assemblés de l'ensemble du coussin de siège(A6) avec la clé Allen(T2).
- B. Installez le coussin(A7) sur l'ensemble du coussin de siège(A6) avec les 4 boulons à tête hexagonale(31).
- C. Mettez l'ensemble du coussin de siège(A6) dans l'ensemble du rail de glissement(A2).

REMARQUE:

- Les boulons à tête hexagonale(31) sont pré-assemblés.
- Comme indiqué, maintenez l'ensemble du coussin de siège(A6) dans la bonne direction.
- Placez l'ensemble du coussin de siège(A6) à l'arrière du rail pour faciliter l'ÉTAPE 4.

T2 Clé Allen



Étape 4:

A. Maintenez la machine vers le haut, puis vissez 2 boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) à l'intérieur de l'assemblage du rail de glissement(A2) et du Assemblage cadre principal(A1) comme indiqué.

REMARQUE:

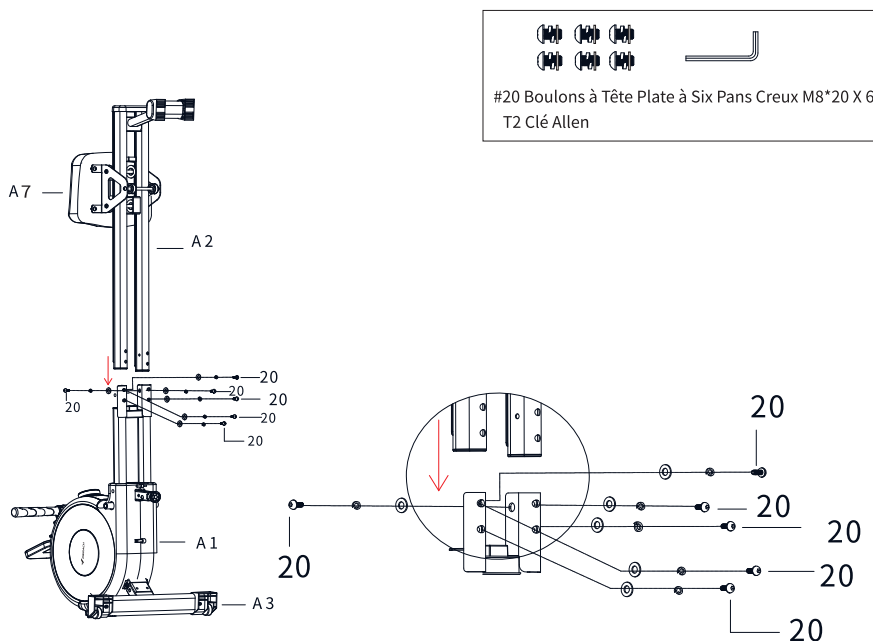
- Tenez le coussin(A7) d'une main pour éviter qu'il ne tombe.
- Ne serrez pas complètement les vis à l'étape 4A.

B. Vissez les 4 autres boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) dans l'assemblage du rail de glissement(A2) et le cadre principal(A1).

C. Enfin, serrez toutes les vis avec la clé Allen(T2).

REMARQUE:

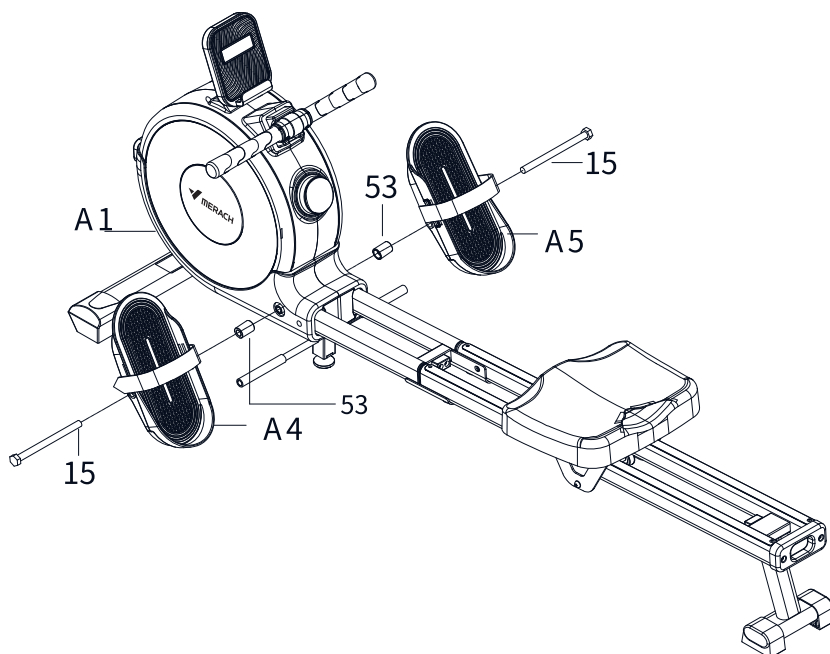
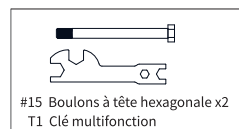
- Il est recommandé que deux personnes assemblent la machine ensemble.
- boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) comprennent la rondelle ressort et la rondelle plate.



Étape 5:

Installez la pédale(A4&A5) et le tube d'extension(53) sur l'assemblage du cadre principal(A1) avec des boulons à tête hexagonale(15) et la clé multifonction(T1).

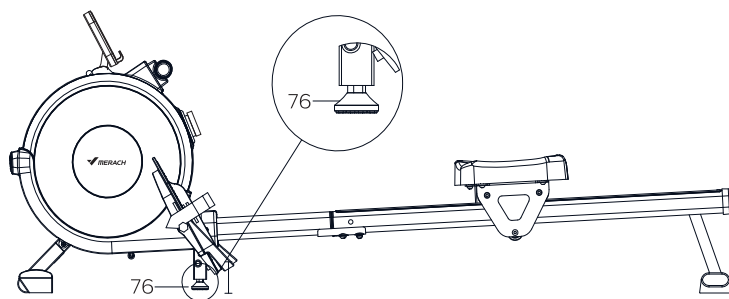
REMARQUE: Le grand trou du tube d'extension(53) doit faire face au assemblage du cadre principal(A1).



Instructions d'ajustement

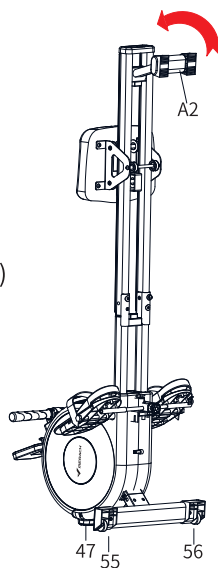
Réglage du repose-pieds réglable :

Posez la plate-forme de la machine à plat sur le sol et ajustez les repose-pieds réglables (76) pour maintenir la machine stable.



Méthode de stockage :

Sujete el assemblage du rail de glissement(A2) avec les deux mains et soulevez la machine dans le sens de la flèche de sorte que la protection du coin gauche (55), la protection du coin droit (56) et le repose-pieds avant (47) touchent le sol.



Instructions pour la console



Image avec tous les boutons de commande au centre

A. Instructions principales de fonctionnement :

- Lorsque le support de la machine n'est pas sous tension, l'écran de la molette de commande centrale est vide. (Figure 2)
- Lorsque la molette est sous tension, un SIGNAL SONORE retentit, l'affichage est activé et prêt (Figure 1) ; après la mise sous tension, la résistance se réinitialise automatiquement sur le rapport "1". S'il n'y a aucune opération ou mouvement pendant 3 minutes, l'affichage s'éteindra, et la machine passera en mode dormant (Figure 2).
- Appuyez brièvement sur la molette ou tirez sur la barre de maintien pour entrer en mode sport. Le chiffre dans la fenêtre affiche le niveau de résistance "LEVEL" (Figure 3).



Figure 1

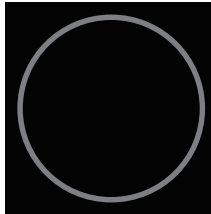


Figure 2



Figure 3

- Lors de l'aviron, la figure sur l'écran principal affiche successivement, l'icône "SCAN" s'active, et les fonctions suivantes s'affichent toutes les 3 secondes en alternance : vitesse, durée, distance, calories, nombre de coups de rame et répartition de la vitesse pour 500m. La fenêtre affiche alternativement le taux de coups de rame et le niveau de résistance (Figure 4/5/6/7).



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

Instructions pour la console

- Pour verrouiller le mode, maintenez une pression courte sur l'écran de la molette pendant une utilisation normale, puis les fonctions requises peuvent être basculées. (Figure 8/9/10/11)



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

- Pendant le sport, le niveau de résistance peut être ajusté en faisant tourner la direction de la molette de commande centrale. La rotation dans le sens des aiguilles d'une montre augmente le niveau ; le niveau 16 est le maximum. La rotation dans le sens contraire des aiguilles d'une montre réduit le niveau ; le niveau 1 est le minimum. (Figure 12)



Figure 12

- Précautions : Veuillez utiliser correctement l'alimentation électrique. Si la machine n'est pas utilisée, veuillez débrancher. Lorsque la machine est utilisée par des mineurs, un tuteur doit être présent pour éviter toute mauvaise manipulation susceptible d'endommager le support de la machine et de causer des blessures personnelles.
- La version du firmware de cette instruction sera mise à jour, en cas de différence, l'objet matériel prévaudra.
- Note : Veuillez faire attention à l'utilisation correcte de l'alimentation électrique. Lorsqu'il n'est pas utilisé, la fiche d'alimentation doit être débranchée. Les mineurs doivent être accompagnés d'un tuteur pour éviter toute mauvaise manipulation, entraînant des dommages à la machine et des blessures accidentelles au personnel.
- La version de cette instruction sera mise à jour en cas de différence. Visitez-nous sur merachfit.com.

Instructions du moniteur

Instructions pour le bouton

B. Instructions pour l'affichage des données

N°	Projet	Fenêtre d'affichage	Instruction d'affichage
1	Niveau de résistance		1 ~ 16
2	Carrousel SCAN		Affichage : Indique que les données ne seront pas affichées en mode carrousel. Pas d'affichage : Indique que les données sont verrouillées.
3	Vitesse		0.0 ~ 9999 km/h
4	Temps		00:00 ~ 99:59
5	Distance		0.0 ~ 9999 km
6	Calories		0.0 ~ 9999 Kcal
7	Icône Bluetooth		Affichage : Bluetooth a été connecté. Pas d'affichage : Bluetooth n'est pas connecté.

Téléchargement et utilisation de MERACH

- * Notre client peut obtenir une adhésion de 180 jours à MERACH. Veuillez nous contacter par support.eu@merach.com après avoir reçu le produit pour obtenir un code d'échange exclusif. Veuillez inclure votre ID de commande et le nom d'utilisateur de l'application MERACH.

1. Pour télécharger l'application MERACH, scannez le code QR ou cherchez "MERACH" dans l'Apple App Store® ou le Google Play Store.



MERACH APP Télécharger



Guide de connexion de l'application



2. Ouvrez l'application MERACH. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Veuillez noter : Si votre téléphone est un Apple - iPhone, veuillez vous référer au chemin : Profil > Réglages > Langue après la connexion pour changer la langue souhaitée.
4. Suivez les instructions in-app pour configurer votre appareil.

UTILISATION DE VOTRE RAMEUR

Note :

1. L'utilisation de l'appli MERACH vous permet d'obtenir des cours d'entraînement gratuits et d'accéder à des fonctions et caractéristiques supplémentaires.
2. Les cours d'entraînement sont uniquement disponibles en anglais.

Instructions de configuration de l'application

Téléchargement et utilisation de KINOMAP



1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez "Kinomap" dans l'Apple App Store® ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'appli Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'équipement de fitness correspondant.
4. Activez Bluetooth, et choisissez Merach.
5. Sélectionnez "Rowingmachine", et trouvez votre "MRK-R02-XXXX".
6. Commencez à vous entraîner et explorez différentes méthodes d'entraînement.

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).



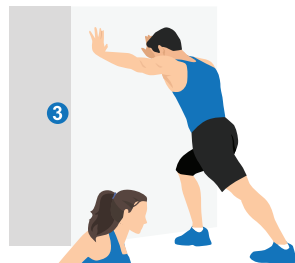
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

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).



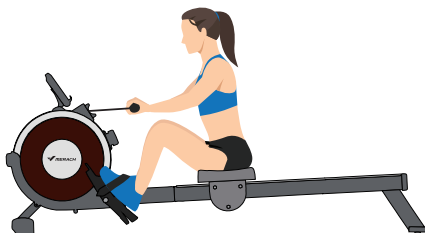
5. Étirement du muscle sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

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).



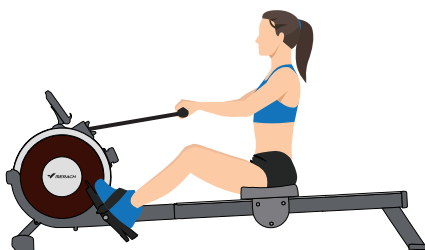
Remarque : cette machine est un équipement d'entraînement pour tout le corps, veuillez suivre les étapes ci-dessus pour vous échauffer.

Instructions d'utilisation de l'aviron



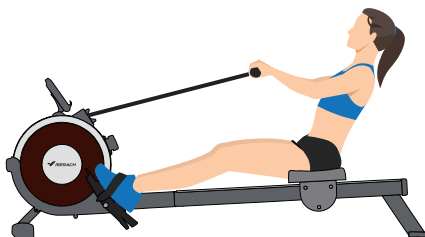
La prise

Gardez vos poignets à plat et saisissez la main. Placez vos pieds sur les repose-pieds et penchez-vous légèrement en avant. Gardez le dos et les bras droits.



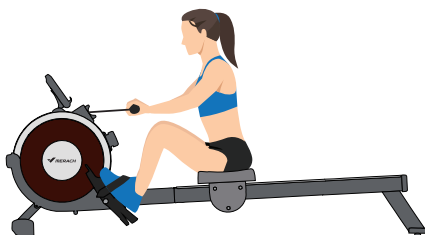
L'entraînement

Commencez par utiliser votre jambe. Appuyez sur les pédales en gardant une posture ferme et droite. Lorsque vos jambes atteignent presque leur extension maximale, commencez à tirer sur la poignée.



La fin

Tirez la poignée jusqu'à l'espace entre la poitrine et le nombril.



La récupération

Inversez le mouvement et revenez au point de départ. Puis répétez.

Dépannage

Problème	Solution possible
Que faire lorsque le moniteur est allumé mais ne suit pas les données de l'entraînement ?	Vérifiez qu'un des câbles de la console à l'arrière de la console est connecté.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .
Que faire lorsque le rameur ne peut pas être connecté à l'APP ?	Vérifiez si d'autres membres sont connectés au Bluetooth en même temps. Si c'est le cas, débranchez-les et rebranchez-les.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .
Plage d'application.	La hauteur applicable est d'environ 4'11 "à 6'7". Si ce siège est assez éloigné pour vous, veuillez nous contacter pour acheter un rail de plus grande longueur. Les enfants doivent l'utiliser sous la surveillance d'adultes.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .
Que faire lorsqu'il y a du bruit en ramant ?	Vous pouvez appliquer de la cire à polir pour voiture sur la ceinture.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .
Que faire quand on ne sent pas de résistance à l'aviron ?	Vérifiez si la poignée ne tombe pas pendant le mouvement. La courroie est peut-être coincée dans la gorge de la poulie. Ajustez la courroie au centre de la poulie.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .
Que faire lorsque l'ensemble de la machine tremble légèrement ou que les coussins de pieds se soulèvent pendant l'exercice ?	Vérifiez que les tubes des jambes avant et arrière sont bien fixés.
	Ajustez les coussins de pieds sous les tubes jusqu'à ce que l'ensemble de la machine soit stable.
	Utilisez le rameur sur une surface offrant une meilleure adhérence au stabilisateur de sol, ou achetez un tapis d'exercice pour maintenir le rameur en place.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .
Que faire lorsque les pédales vacillent ou que les sangles sont desserrées ?	Vérifiez si les cale-pieds gauche et droit sont suffisamment serrés.
	Vérifiez si la vis de fixation de l'axe de la pédale centrale, située en bas du milieu de la machine, est suffisamment serrée.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le service clientèle (voir page 69) .

Informations sur la garantie

Nom du produit	Rameur électromagnétique MERACH
Modèle	Q1S
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 14 ans.

MERACH et ses filiales sont uniquement responsables des dommages causés par l'utilisation prévue ou selon les instructions du manuel d'utilisation.

Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des pertes accidentelles ou consécutives, de sorte que la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui peuvent varier d'un état à l'autre.

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

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**

Service après-vente exclusif de la boutique TikTok : **service@merach.com**

📞 États-Unis/Canada : **1-(877) 3563730 du lundi au vendredi de 8h à 17h (HNP)**

*** 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).**



¡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

Instrucciones de seguridad

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

- Es muy importante que lea atentamente las instrucciones de uso antes de montar y utilizar el aparato de entrenamiento. Sólo con una instalación, un mantenimiento y un uso adecuados del aparato de entrenamiento se puede conseguir un entrenamiento seguro y eficaz. Es importante que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del aparato de entrenamiento.
- Antes de utilizar el aparato de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico sobre su estado físico para evitar accidentes de seguridad durante el entrenamiento que imposibilitarían un entrenamiento normal. Si el usuario está recibiendo tratamiento para una afección médica como problemas de corazón, tensión arterial, colesterol, etc., es importante que consulte a un médico antes de hacer ejercicio.
- Preste siempre atención al estado de su cuerpo cuando haga ejercicio, los métodos de entrenamiento incorrectos pueden afectar a su salud. Si tiene los siguientes síntomas de malestar (incluyendo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aliento, halo, mareos y náuseas, etc.), por favor, deje de hacer ejercicio inmediatamente y obtenga un examen y confirmación del médico a tiempo antes de poder continuar haciendo ejercicio.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del aparato de entrenamiento, ya que está destinado únicamente a adultos.
- Coloque el aparato de entrenamiento sobre una superficie dura y nivelada con una capa protectora en el suelo o moqueta para evitar daños en el suelo y asegúrese de que el aparato de entrenamiento se encuentra a una distancia mínima de 0,6 metros de cualquier obstáculo.
- Compruebe todas las tuercas y tornillos antes de utilizar el aparato de entrenamiento para asegurarse de que están bien apretados y de que su uso es seguro.
- El uso seguro del equipo de ejercicio sólo puede garantizarse mediante la reparación y el mantenimiento regulares de las piezas susceptibles de sufrir daños, desgaste y rotura.
- Hay que asegurarse de que el aparato se utiliza de acuerdo con las directrices de las instrucciones de uso. Si se encuentran piezas defectuosas durante el montaje o el mantenimiento, o si se oyen ruidos inusuales durante el uso, detenga inmediatamente el funcionamiento y el uso y asegúrese de que se resuelven todos los problemas antes de continuar.
- Preste atención a su vestimenta cuando utilice el aparato de entrenamiento y procure llevar ropa modesta. Evite la ropa holgada ya que puede engancharse en algunas partes del aparato, impidiendo su funcionamiento y posiblemente atrapándole en el aparato.
- Este aparato de entrenamiento no está destinado a fines médicos.

Instrucciones de seguridad

- Cuando levante o mueva el aparato, hágalo con cuidado y, si es necesario, utilice métodos de manipulación adecuados o pida ayuda a otra persona.
- Cuando coloque el aparato de entrenamiento en posición vertical, colóquelo siempre contra una pared o frente a una superficie sólida y colóquelo siempre a una distancia segura de los niños para evitar lesiones.
- No permita que dos o más personas utilicen el aparato al mismo tiempo.
- La máquina de remo es un aparato de entrenamiento que depende de la velocidad.
- Este aparato es sólo para uso doméstico y la capacidad de carga máxima es de 158kg.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
Instrucciones para un uso seguro.
- Cuando la máquina se detenga, acérquese y escape de la máquina en la dirección indicada por la salida de seguridad. Si desea desmontar este equipo, debe detenerlo por completo.
- Este equipo es solo para uso del consumidor.

Instrucciones de seguridad

Cuidado y mantenimiento

- No guarde la máquina en un lugar expuesto a la luz solar directa, al viento y a la lluvia, o con mucha humedad. Si es necesario, embale la máquina para evitar que los niños la toquen o jueguen con ella.
- Por favor, compruebe si hay óxido o grietas después de un almacenamiento prolongado.
- Por favor, comprenda que en el caso de las piezas de desgaste, también puede producirse desgaste incluso con un mantenimiento adecuado.
- Para el uso a largo plazo de esta máquina, por favor limpie el polvo regularmente. No la moje directamente, ni la limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc. De lo contrario, podría causar grietas en las piezas o en el cuerpo principal, descargarse eléctricas o incendios. Por favor, utilice detergente neutro diluido para el mantenimiento.
- Las cuerdas, poleas y puntos de conexión son piezas de desgaste y deben inspeccionarse regularmente y reemplazarse cuando estén desgastados para garantizar un uso normal y seguro.
- Cuando las piezas del remo están dañadas, deben reemplazarse de inmediato.
- Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado y manténgala alejada de la humedad y el agua.
- **ADVERTENCIA:** La carcasa del equipo debe instalarse sobre una base estable y nivelarse correctamente.



Antes de comenzar cualquier entrenamiento, consulte a su médico, especialmente para aquellos que tienen más de 35 años o con condiciones de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar la máquina.

Instrucciones de seguridad



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 Q1S es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



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



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

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



¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

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

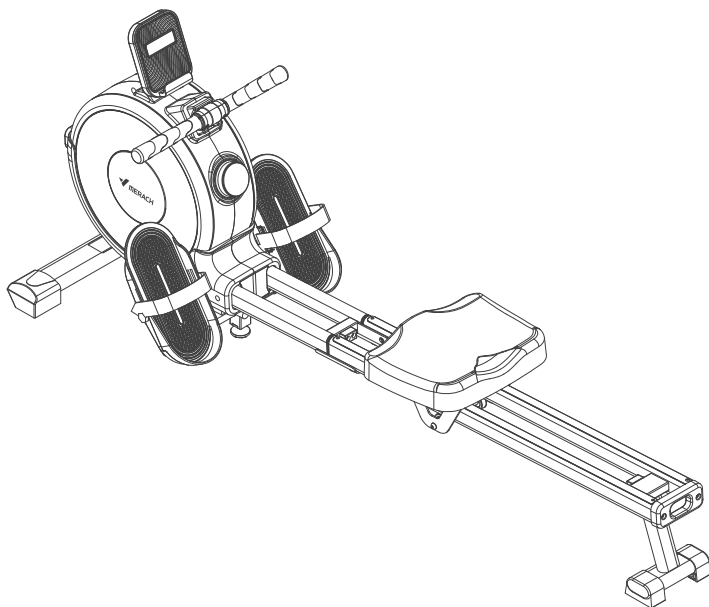
Manufactured by:

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

Imported by:

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

Especificaciones

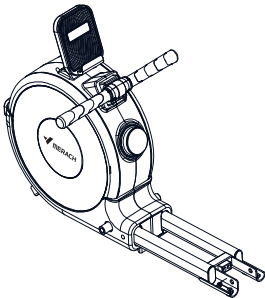
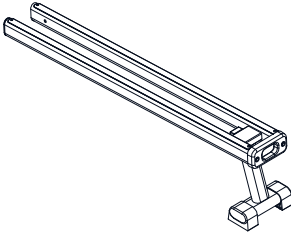
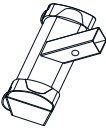
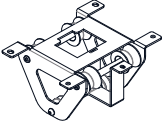
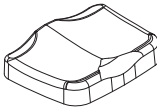
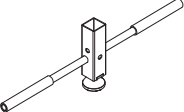
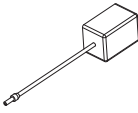
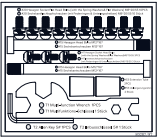


Altura aplicable de	411" a 67"
Capacidad de peso	158kg
Tiempo de uso recomendado	Dentro de los 60 minutos
Dimensiones de la máquina	1667*499*650mm
Peso neto	19.3kg

ES

Lista de embalaje

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

 A1 Ensamblaje del Marco Principal		 A2 Conjunto de riel deslizante	
 A3 Tubo del Pie Delantero	 A4 Pedal izquierdo A5 Pedal derecho	 A6 Conjunto del cojín del asiento	 A7 Cojín
 A8 Conjunto del tubo de soporte	 Adaptador	 Tornillos y kits	 A9 Manual de usuario

Procedimiento de instalación



Tips

Scan QR code to watch installation video

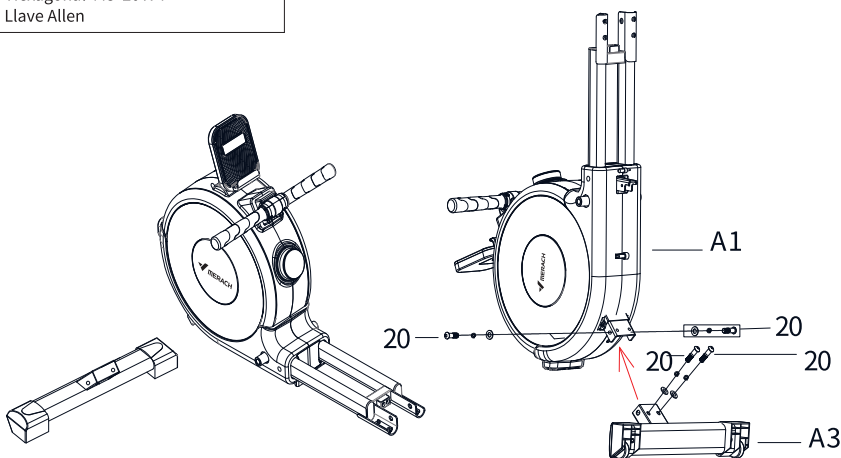
Paso 1:

Instale el Tubo del Pie Delantero(A3) en el Ensamblaje del Marco Principal(A1) con 4 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) y la Llave Allen(T2).

NOTA: Los Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) incluyen las Arandelas de Resorte y las Arandelas Planas.



#20 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal M8*20 X 4
T2 Llave Allen



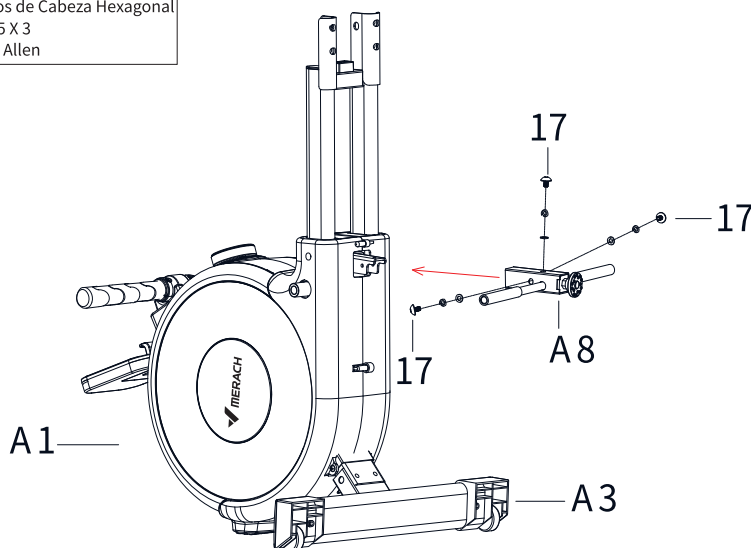
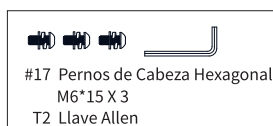
ES

Procedimiento de instalación

Paso 2:

Atornille el conjunto del tubo de soporte(A8) en el ensamblaje del marco principal (A1) con 3 pernos de cabeza hexagonal(17) y apriételos con la llave Allen(T2).

NOTA: Los pernos de cabeza hexagonal(17) incluyen las arandelas de resorte y las arandelas planas.



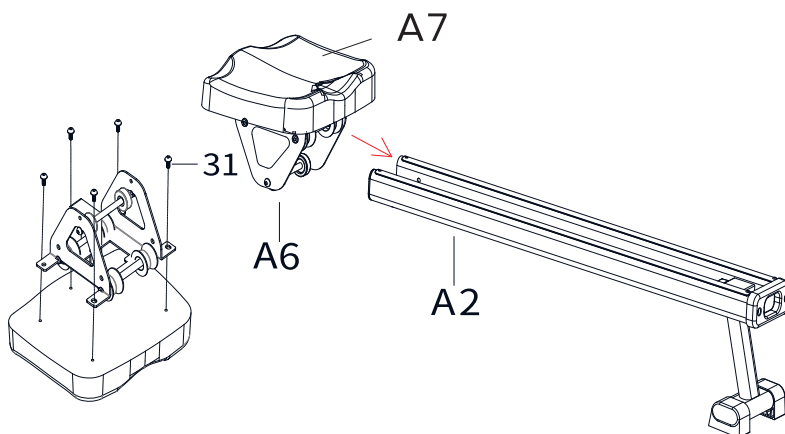
Procedimiento de instalación

Paso 3:

- A. Desatornille los 4 pernos de cabeza hexagonal(31) preensamblados del conjunto del cojín del asiento(A6) con la llave Allen(T2).
- B. Instale el cojín(A7) en el conjunto del cojín del asiento(A6) con los 4 pernos de cabeza hexagonal(31).
- C. Coloque el conjunto del cojín del asiento(A6) en el conjunto del riel deslizante(A2).

NOTA:

- Los pernos de cabeza hexagonal(31) están preensamblados.
- Como se muestra, mantenga el conjunto del cojín del asiento(A6) en la dirección correcta.
- Coloque el conjunto del cojín del asiento(A6) en la parte posterior del riel para facilitar el PASO 4.



Procedimiento de instalación

Paso 4:

A. Mantenga la máquina hacia arriba y luego atornille 2 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) en el interior del conjunto del riel deslizante(A2) y el marco principal(A1) como se muestra.

NOTA:

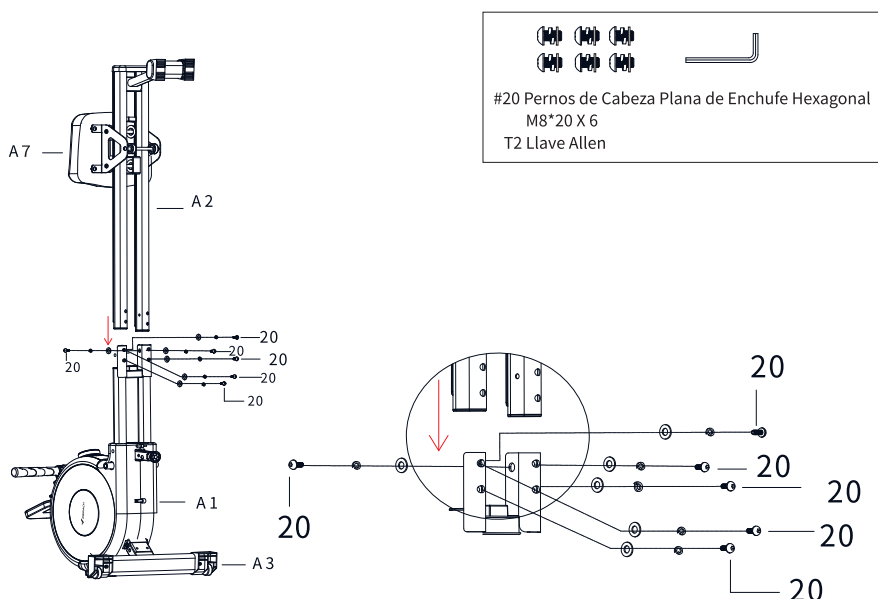
- Sostenga el cojín (A7) con una mano para evitar que se caiga.
- No apriete completamente los tornillos en el paso 4A.

B. Atornille otros 4 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) en el conjunto del riel deslizante(A2) y el marco principal(A1).

C. Finalmente, apriete todos los tornillos con la llave Allen(T2).

NOTA:

- Se recomienda que dos personas lo ensamblen juntas.
- Los pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) incluyen la arandela elástica y la arandela plana.

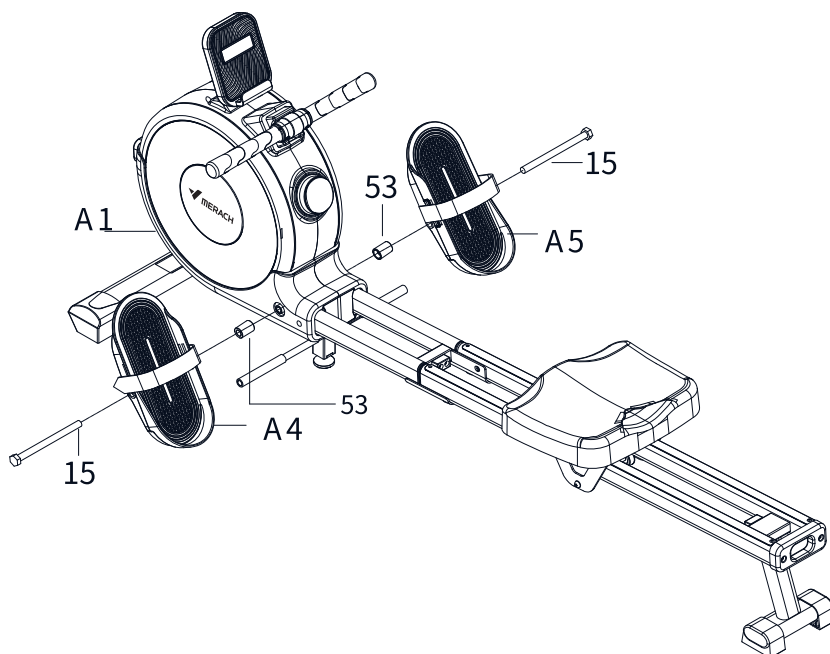
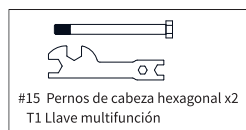


Procedimiento de instalación

Paso 5:

Instale el pedal(A4 y A5) y el tubo de extensión(53) en el ensamblaje del marco principal(A1) con los pernos de cabeza hexagonal(15) y la llave multifunción(T1).

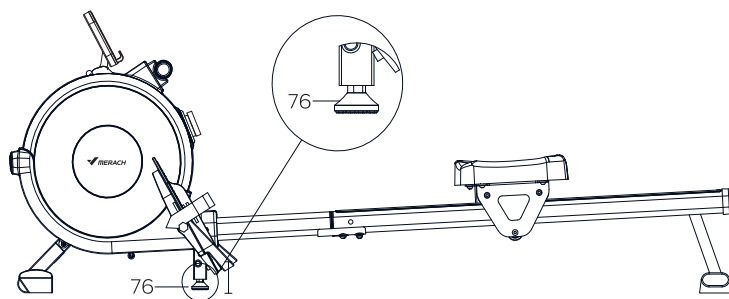
NOTA: El agujero grande del tubo de extensión(53) debe estar frente al marco principal(A1).



Instrucciones de ajuste

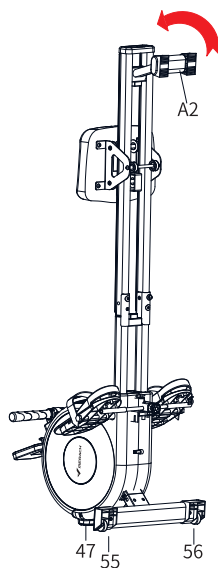
Ajuste de la almohadilla del pie ajustable:

Coloque la plataforma de la máquina plana sobre el suelo y ajuste las almohadillas ajustables para los pies (76) para mantener la máquina estable.



Método de almacenamiento:

Sostenga el ensamblaje del riel de deslizamiento (A2) con ambas manos y levante la máquina en la dirección de la flecha de modo que el protector de la esquina izquierda (55), el protector de la esquina derecha (56) y la almohadilla del pie delantero (47) toquen el suelo.



Instrucciones del monitor

instrucciones para la consola



Imagen con todos los botones de control en el centro

A. Instrucciones principales de operación:

- Cuando la máquina no está encendida, la pantalla del botón de control central está en blanco. (Figura 2)
- Cuando el botón está encendido, suena un TIMBRE, la pantalla se enciende y está lista (Figura 1); después de encenderse, la resistencia se restablece automáticamente al engranaje "1". Si no hay operación o movimiento durante 3 minutos, la pantalla se apaga y la máquina entra en estado de reposo (Figura 2).
- Presione brevemente el botón o tire de la barra para ingresar al estado deportivo. La cifra en la ventana muestra la resistencia "LEVEL" (Figura 3).



Figura 1

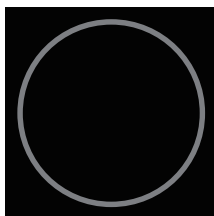


Figura 2



Figura 3

- Cuando estás remando, la figura en la pantalla principal muestra en orden, se activará el icono "SCAN", y las siguientes funciones se mostrarán cada 3 segundos en turnos: velocidad, duración, distancia, calorías, número de remadas y asignación de velocidad para 500m. La ventana muestra a turnos la tasa de golpe y el nivel de resistencia (Figura 4/5/6/7).



Figura 4



Figura 5



Figura 6



Figura 7

Instrucciones del monitor

Instrucciones para la consola

- Para bloquear el modo, mantenga una breve presión en la pantalla del botón durante el uso normal, luego las funciones requeridas se pueden cambiar. (Figura 8/9/10/11)



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11

- Durante el deporte, el nivel de resistencia se puede ajustar girando en la dirección del botón de control central. La rotación en sentido horario aumenta el nivel; el nivel 16 es el máximo. La rotación en sentido antihorario reduce el nivel; el nivel 1 es el mínimo. (Figura 12)



Figura 12

- Precauciones: Por favor, utilice correctamente la fuente de alimentación. Si la máquina no se utiliza, desenchúfela. Cuando la máquina es utilizada por jóvenes, un tutor debe estar presente para evitar operaciones incorrectas que puedan causar daños al soporte de la máquina y lesiones personales.
- La versión del firmware de estas instrucciones se actualizará; en caso de alguna diferencia, prevalecerá el objeto material.
- Nota: Por favor, preste atención al uso correcto de la fuente de alimentación. Cuando no esté en uso, el enchufe de alimentación debe ser desconectado. Los menores deben estar acompañados por un tutor para evitar malas operaciones que puedan causar daños a la máquina y lesiones accidentales al personal.
- La versión de estas instrucciones se actualizará en caso de alguna diferencia. Visítenos en merachfit.com.

Instrucciones del monitor

Instrucciones para la perilla

B. Instrucciones para la visualización de datos

N.º	Proyecto	Ventana de visualización	Instrucción de visualización
1	Nivel de resistencia		1 ~ 16
2	Carrousel SCAN		Visualización: Indica que los datos no se mostrarán en el modo carrusel. Sin visualización: Indica que los datos están bloqueados.
3	Velocidad		0.0 ~ 9999 km/h
4	Tiempo		00:00 ~ 99:59
5	Distancia		0.0 ~ 9999 km
6	Calorías		0.0 ~ 9999 Kcal
7	Ícono de Bluetooth		Visualización: Bluetooth se ha conectado. Sin visualización: Bluetooth no está conectado.

Descarga y uso de MERACH

- * Nuestro cliente puede obtener una afiliación a MERACH de 180 días. Póngase en contacto con nosotros a través de support.eu@merach.com después de recibir el producto para obtener un código de canje exclusivo. Por favor, incluya su ID de pedido y el nombre de usuario de la aplicación MERACH.

1. Para descargar la app MERACH, escanea el código QR o busca "MERACH" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.



Descarga de la APP MERACH



Guía de conexión de la APP



2. Abre la aplicación MERACH. Inicia sesión o regístrate.
3. Nota: Si su teléfono es Apple - iPhone, consulte la ruta: Perfil > Ajustes > Idioma después de iniciar sesión para cambiar el idioma deseado.
4. Siga las instrucciones de la aplicación para configurar su dispositivo.

USO DE LA MÁQUINA DE REMO

Nota:

1. El uso de la app MERACH te permite obtener cursos de entrenamiento gratuitos y acceder a funciones y características adicionales.
2. Los cursos de entrenamiento solo están disponibles en inglés.

Descarga y uso de KINOMAP



1. Para descargar la app Kinomap, escanea el código QR o busca "Kinomap" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.
2. Abre la aplicación Kinomap. Inicia sesión o regístrate.
3. Selecciona el equipo de fitness correspondiente.
4. Activa el Bluetooth y elige Merach.
5. Seleccione "máquina de remo", y busque su "MRK-R02-XXXX".
6. Comienza a entrenar y explora los diferentes métodos de entrenamiento.

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).



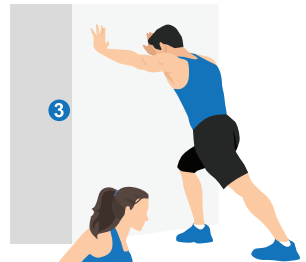
2. Estiramiento de los tendones sentado

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).



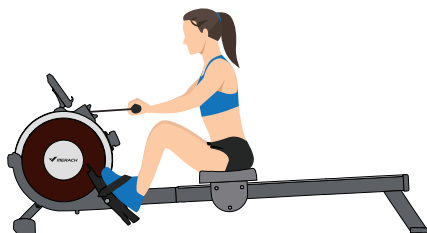
5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

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).



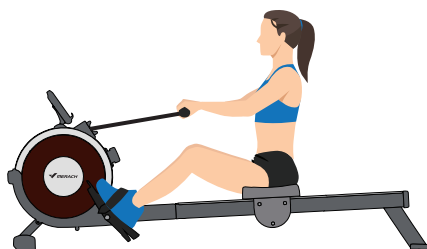
Nota: Esta máquina está diseñada para el entrenamiento de todo el cuerpo, por favor, siga los pasos anteriores para calentar.

Instrucciones para usar el remo



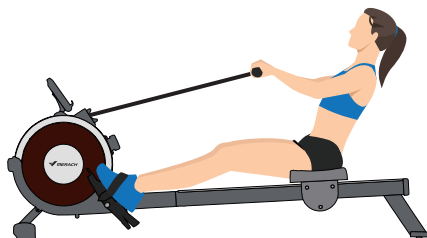
La captura

Mantenga las muñecas planas y agarre la mano. Coloque los pies en los reposapiés e inclínese ligeramente hacia delante. Mantenga la espalda y los brazos rectos.



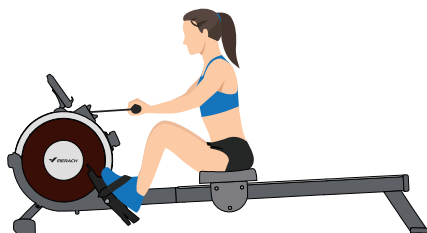
El paseo

Comience con la pierna. Pise los pedales con una postura firme y erguida. Cuando sus piernas estén casi completamente extendidas, empiece a tirar de la manivela.



La meta

Tire del asa hasta el espacio entre el pecho y el ombligo.



La recuperación

Invierta el movimiento y vuelva al punto de partida. A continuación, repita el ejercicio.

Solución de problemas

Problema	Posible solución
¿Qué debo hacer si el monitor se enciende pero no muestra los datos de entrenamiento?	Asegúrese de que uno de los cables del dispositivo está conectado a la parte trasera del mismo.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .
¿Qué hacer si el remo no puede conectarse a la APP?	Compruebe si otros usuarios están conectados al Bluetooth al mismo tiempo. Si es así, desconecte y vuelva a conectar.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .
Altura aplicable.	La altura aplicable es de aproximadamente 4'11" a 6'7". Si este asiento es demasiado ancho para usted, póngase en contacto con nosotros para adquirir un riel extendido. Los niños deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .
¿Qué hacer si hay ruido al remar?	Puede aplicar un poco de cera para pulir coches a la correa.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .
¿Qué hacer si no siente resistencia al remar?	Compruebe si el mango se cae durante el movimiento. La correa puede estar atascada en la ranura de la polea. Ajuste la correa al centro de la polea.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .
¿Qué hacer si toda la unidad se tambalea ligeramente o las almohadillas de los pies se levantan durante el ejercicio?	Compruebe que los tubos de las piernas delanteras y traseras están fijados.
	Ajuste las almohadillas de los pies bajo los tubos hasta que toda la unidad esté estable.
	Utilice el remo en una superficie que proporcione un mejor soporte para el estabilizador del suelo o compre una alfombra de ejercicios para mantener la unidad en su lugar.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .
¿Qué hacer si los pedales se tambalean o las correas están sueltas?	Compruebe que las correas de los pies izquierdo y derecho están suficientemente apretadas.
	Compruebe si el tornillo de fijación del eje del pedal central en la parte inferior central de la unidad está suficientemente apretado.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (véase la página 92) .

Información de garantía

Nombre del producto	Máquina de remo electromagnético MERACH
Modelo	Q1S
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 14 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 de 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**.

Servicio postventa exclusivo de la tienda de TikTok: **service@merach.com**

 EE. UU./Canadá: **1-(877) 3563730 de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. (PST)**

*** 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!**



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



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

Istruzioni di sicurezza

Conserva questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

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

Istruzioni di sicurezza

- Quando sollevi o sposti il dispositivo, fallo in modo sicuro e, se necessario, utilizzando metodi di movimentazione adeguati o con l'assistenza di altre persone, o con l'assistenza di un'altra persona.
- Quando metti il dispositivo di allenamento in posizione verticale, posizionalo sempre contro una parete o davanti a una superficie fissa e posizionalo sempre in una posizione sicura e lontana dai bambini per evitare lesioni.
- Non permettere a due o più persone di utilizzare l'attrezzo contemporaneamente.
- Il vogatore è un dispositivo per l'allenamento della velocità.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico e la capacità di carico massima è di 158 kg.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 14 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i rischi connessi.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- Istruzioni per un uso sicuro.
Quando la macchina si ferma, avvicinarsi e fuggire dalla macchina nella direzione indicata dall'uscita di sicurezza. Se si desidera smontare questa apparecchiatura, è necessario arrestare completamente l'apparecchiatura.
- Questa apparecchiatura è solo per uso da parte del consumatore.

Cura e Manutenzione

- Non conservare il macchinario in un luogo esposto alla luce diretta del sole, al vento e alla pioggia o con un alto tasso di umidità. Se necessario, imballare l'apparecchio per evitare che i bambini lo tocchino o ci giochino.
- Controlla se sono presenti ruggine o crepe dopo un lungo periodo di stoccaggio.
- Le parti consumabili possono essere soggette a usura anche in presenza di una corretta manutenzione.
- Per un uso prolungato di questa macchina, pulisci regolarmente la polvere. Non innaffiare direttamente la macchina e non 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, utilizza un detergente neutro diluito.
- Le funi, le pulegge e i punti di collegamento sono parti soggette ad usura e devono essere ispezionati regolarmente e sostituiti quando sono usurati per garantire un uso normale e sicuro.
- Quando le parti del vogatore sono danneggiate, devono essere sostituite immediatamente.
- Installare la macchina in un luogo asciutto e livellato e tenerla lontana da umidità e acqua.
- **ATTENZIONE:** Il guscio dell'apparecchiatura deve essere installato su una base stabile e adeguatamente livellato.



Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consultare il proprio medico, soprattutto per coloro che hanno più di 35 anni o con condizioni di salute preesistenti. Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina.

Istruzioni di sicurezza



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



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

Dichiarazione di Conformità UE Semplificata

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness Q1S è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



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



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

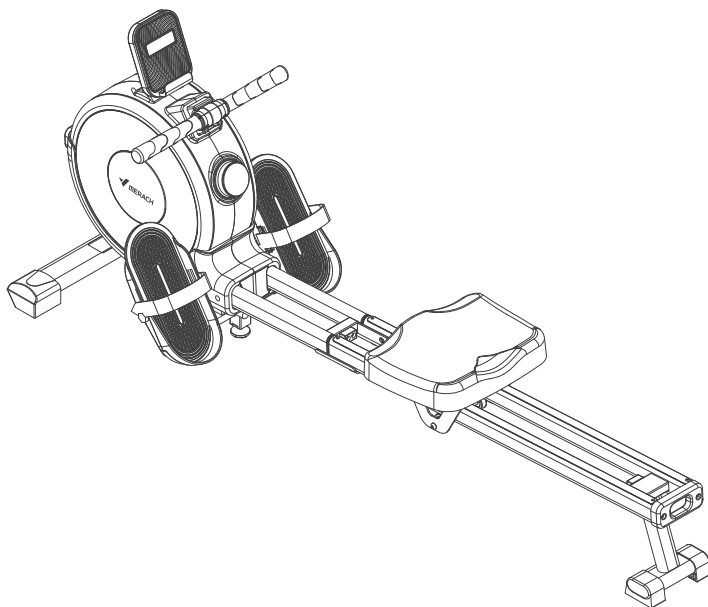
Manufactured by:

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

Imported by:

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

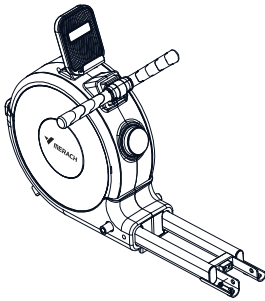
Specifiche



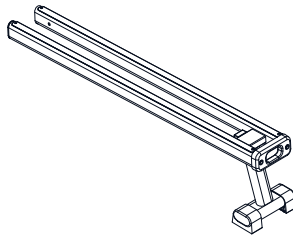
Altezza applicabile	4'11" a 6'7"
Capacità di peso	158kg
Tempo di utilizzo consigliato	Entro 60 minuti
Dimensioni della macchina	1667*499*650mm
Peso netto	19.3kg

Elenco imballaggio

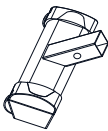
Si prega di verificare che ogni parte e accessorio sia completo prima dell'assemblaggio.



A1 Assemblaggio del Telaio Principale



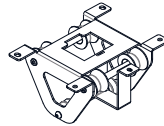
A2 Assemblaggio del binario di scorrimento



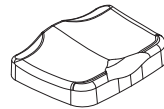
A3 Tubo del Piede Anteriore



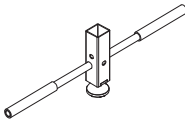
A4 Pedal sinistro
A5 Pedal destro



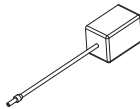
A6 Gruppo del cuscino del sedile



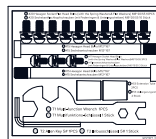
A7 Cuscino



A8 assemblaggio del tubo di supporto



Adattatore



Viti e kit



A9 Manuale utente

Procedura di installazione



Tips

Scan QR code to watch installation video

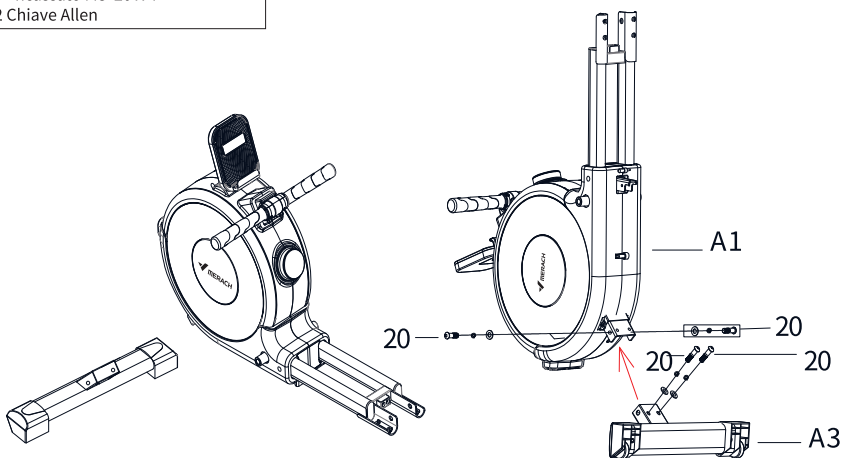
Passaggio 1:

Installare il Tubo del Piede Anteriore(A3) sull'Assemblaggio del Telaio Principale(A1) con 4 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) e la Chiave Allen(T2).

NOTA: I Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) includono le Rondelle Elastiche e le Rondelle Piatte.



#20 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato M8*20 X 4
T2 Chiave Allen

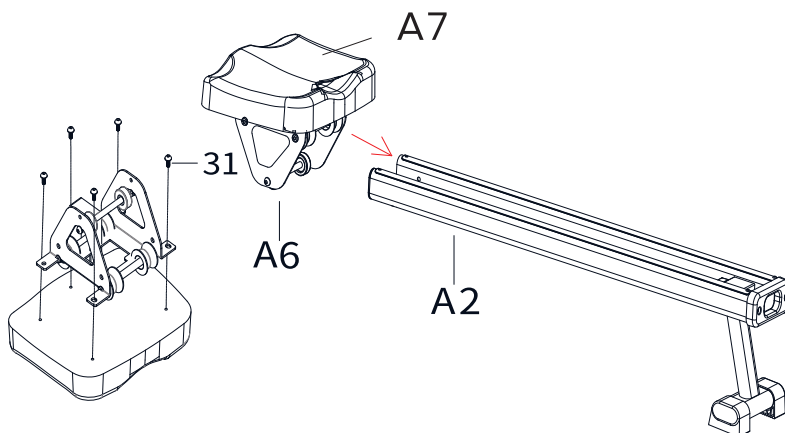


Passaggio 3:

- A. Svitare i 4 bulloni a testa esagonale(31) preassemblati dal gruppo del cuscino del sedile(A6) con la chiave Allen(T2).
- B. Installare il cuscino(A7) sul gruppo del cuscino del sedile(A6) con i 4 bulloni a testa esagonale(31).
- C. Inserire il gruppo del cuscino del sedile(A6) nell'assemblaggio del binario di scorrimento(A2).

NOTA:

- I bulloni a testa esagonale(31) sono preassemblati.
- Come mostrato, mantenere il gruppo del cuscino del sedile(A6) nella giusta direzione.
- Posizionare il gruppo del cuscino del sedile(A6) nella parte posteriore del binario per facilitare il PASSO 4.



Passaggio 4:

A. Mantenere la macchina verso l'alto, quindi avvitare 2 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) all'interno dell'assemblaggio del binario di scorrimento(A2) e assemblaggio del telaio principale(A1) come mostrato.

NOTA:

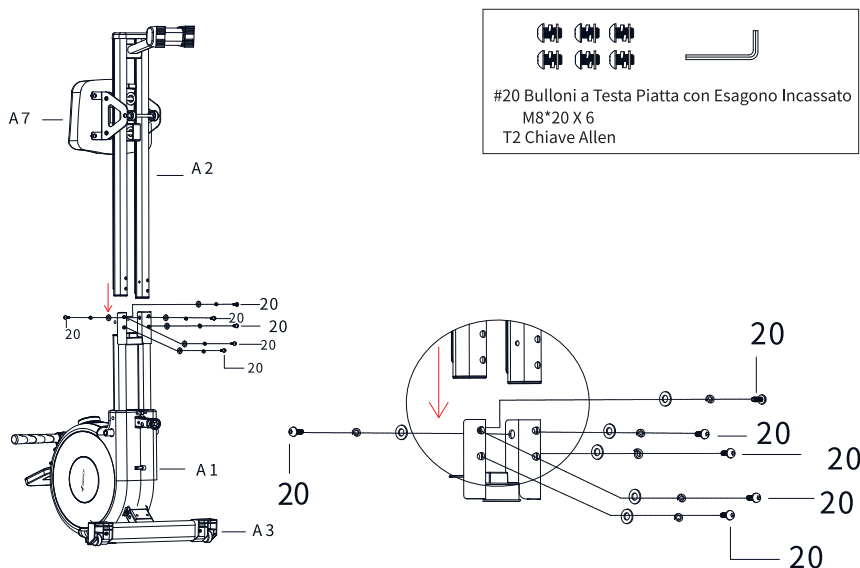
- Tenere il cuscino(A7) con una mano per evitare che cada.
- Non stringere completamente le viti nel passaggio 4A.

B. Avvitare altri 4 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) nell'assemblaggio del binario di scorrimento(A2) e nel assemblaggio del telaio principale(A1).

C. Infine, stringere tutte le viti con la chiave Allen(T2).

NOTA:

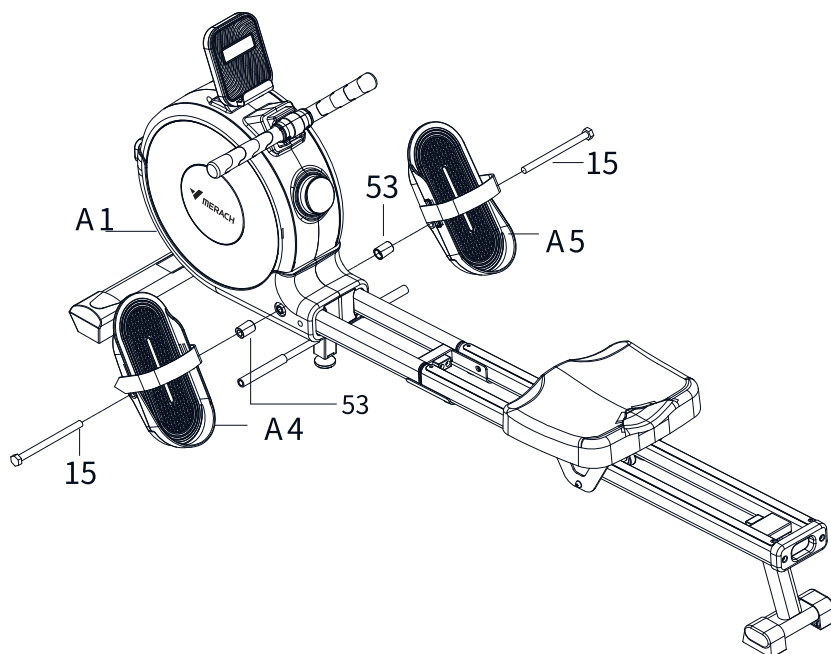
- Si consiglia che due persone assemblino il tutto insieme.
- I Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) includono la rondella elastica e la rondella piatta.



Passaggio 5:

Installare il pedale(A4 e A5) e il tubo di estensione(53) nell'assemblaggio del telaio principale(A1) con i bulloni a testa esagonale(15) e la chiave multifunzione(T1).

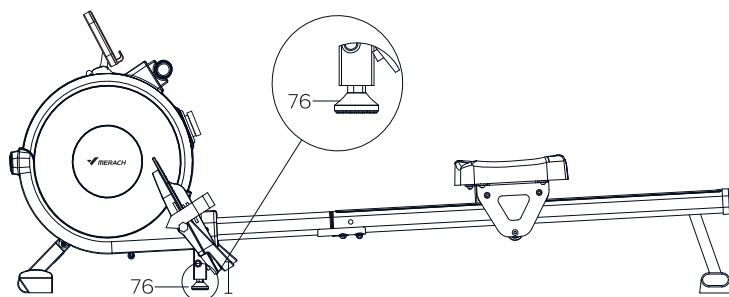
NOTA: Il foro grande del tubo di estensione(53) deve essere rivolto verso il assemblaggio del telaio principale(A1).



Istruzioni di regolazione

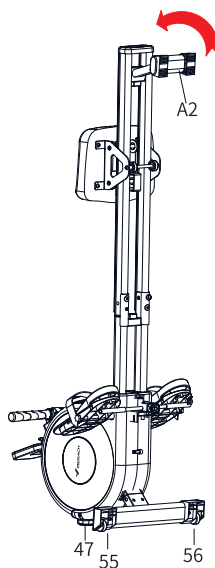
Regolazione del poggiaiedi regolabile:

Appoggiare la piattaforma della macchina a terra e regolare i poggiaiedi regolabili (76) per mantenere la macchina stabile.



Metodo di archiviazione:

Tenere il assemblaggio della guida di scorrimento (A2) con entrambe le mani e sollevare la macchina nella direzione della freccia in modo che la protezione dell'angolo sinistro (55), la protezione dell'angolo destro (56) e il poggiaiedi anteriore (47) tocchino il suolo.



Istruzioni per la console



Immagine con tutti i bottoni di controllo al centro

A. Istruzioni principali per l'uso:

- Quando la macchina non è alimentata, lo schermo della manopola di controllo centrale è vuoto. (Figura 2)
- Quando la manopola è accesa, suona un CICALINO, il display si accende ed è pronto (Figura 1); dopo l'accensione, la resistenza si reimposta automaticamente su "1". Se non ci sono operazioni o movimenti per 3 minuti, lo schermo si spegne, e la macchina va in stato di dormienza (Figura 2).
- Una breve pressione sulla manopola o tirare la barra per entrare nello stato sportivo. La cifra nella finestra visualizza la resistenza "LEVEL" (Figura 3).



Figura 1

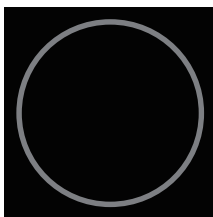


Figura 2



Figura 3

- Durante il remo, la figura sullo schermo principale mostra in sequenza l'icona "SCAN" sarà attiva, e le seguenti funzioni saranno visualizzate ogni 3 secondi a turno: velocità, durata, distanza, calorie, numero di colpi di remo e allocazione della velocità per 500m. La finestra mostra a turno il tasso di corsa e il livello di resistenza (Figura 4/5/6/7).



Figura 4

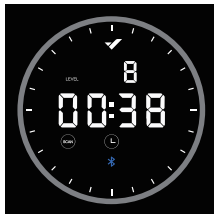


Figura 5



Figura 6



Figura 7

Istruzioni del monitor

Istruzioni per la console

- Per bloccare la modalità, tenere premuto brevemente lo schermo del pomello durante l'uso normale, quindi è possibile passare alle funzioni richieste. (Figura 8/9/10/11)



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11

- Durante lo sport, il livello di resistenza può essere regolato ruotando la direzione della manopola di controllo centrale. La rotazione in senso orario aumenta il livello; il livello 16 è il massimo. La rotazione in senso antiorario riduce il livello; il livello 1 è il minimo. (Figura 12)



Figura 12

- Precauzioni: Utilizzare correttamente l'alimentazione elettrica. Se la macchina non viene utilizzata, scollegarla. Quando la macchina viene utilizzata da giovani, deve esserci un tutore presente per evitare un uso improprio che potrebbe causare danni allo statore della macchina e lesioni personali.
- La versione del firmware di queste istruzioni sarà aggiornata; in caso di differenze, prevale l'oggetto materiale.
- Nota: Prestare attenzione all'uso corretto dell'alimentazione elettrica. Quando non in uso, la spina di alimentazione deve essere scollegata. I minorenni devono essere accompagnati da un tutore per evitare un uso improprio, causando danni alla macchina e lesioni accidentali al personale.
- La versione di queste istruzioni verrà aggiornata in caso di differenze. Visitateci su merachfit.com.

Istruzioni del monitor

Istruzioni per la manopola

B. Istruzioni per la visualizzazione dei dati

N.°	Progetto	Finestra di visualizzazione	Istruzione di visualizzazione
1	Livello di resistenza		1 ~ 16
2	Carosello SCAN		Display: Indica che i dati non saranno visualizzati in modalità carosello. Nessuna visualizzazione: Indica che i dati sono bloccati.
3	Velocità		0.0 ~ 9999 km/h
4	Tempo		00:00 ~ 99:59
5	Distanza		0.0 ~ 9999 km
6	Calorie		0.0 ~ 9999 Kcal
7	Icona Bluetooth		Display: Il Bluetooth è stato collegato. Nessuna visualizzazione: Il Bluetooth non è collegato.

Download e utilizzo di MERACH

- * **I nostri clienti possono ottenere un abbonamento MERACH di 180 giorni. Si prega di contattarci tramite support.eu@merach.com dopo aver ricevuto il prodotto per ottenere un codice di riscatto esclusivo. Si prega di includere l'ID dell'ordine e il nome utente dell'applicazione MERACH.**

1. Per scaricare l'app MERACH, scansionare il codice QR o cercare "MERACH" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.



Scarica l'APP MERACH



Guida al collegamento dell'APP



2. Aprire l'app MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Nota bene: se il vostro telefono è Apple - iPhone, fate riferimento al percorso: Profilo > Impostazioni > Lingua dopo il login per cambiare la lingua desiderata.
4. Seguire le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.

UTILIZZO DEL VOGATORE

Nota:

1. L'utilizzo dell'app MERACH consente di ottenere corsi di allenamento gratuiti e di accedere a funzioni e caratteristiche aggiuntive.
2. I corsi di allenamento sono disponibili solo in inglese.

Istruzioni per la configurazione dell'app

Download e utilizzo di KINOMAP



1. Per scaricare l'app Kinomap, scansionare il codice QR o cercare "Kinomap" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.
2. Aprire l'app Kinomap. Accedere o registrarsi.
3. Selezionare l'attrezzo fitness corrispondente
4. Attivare il Bluetooth e scegliere Merach.
5. Selezionare "Vogatore" e trovare "MRK-R02-XXXX".
6. Iniziare l'allenamento ed esplorare i diversi metodi di allenamento.

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).



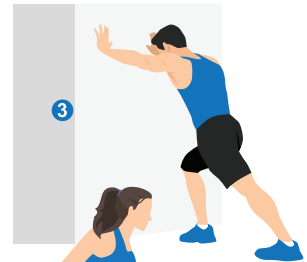
2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

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).



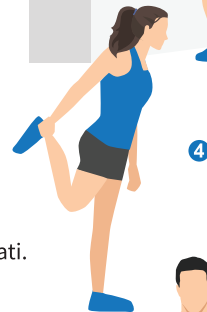
3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

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).



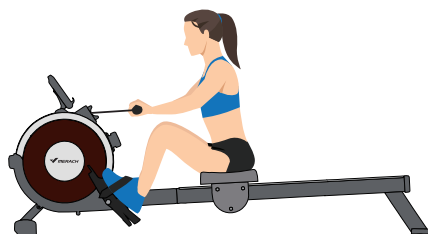
5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

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).



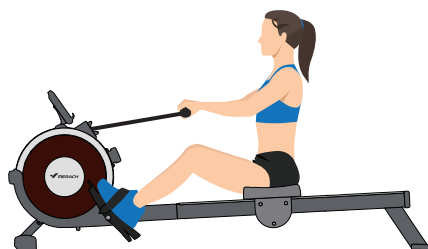
Nota: questa macchina è un'attrezzatura per l'allenamento di tutto il corpo, quindi segui i passaggi sopra descritti per riscaldarti.

Istruzioni per l'uso del vogatore



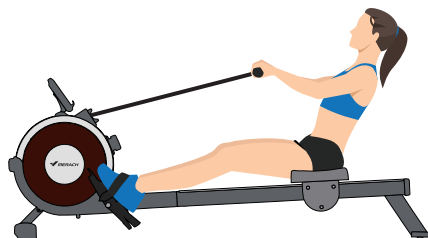
La Presa

Tieni i polsi piatti e afferra la mano. Appoggia i piedi sulle pedane e piegati leggermente in avanti. Tieni la schiena e le braccia dritte.



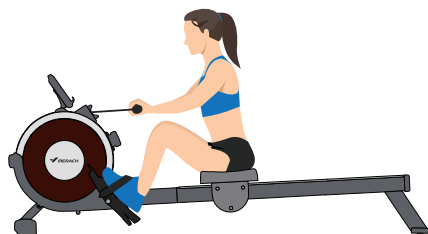
La Spinta

Inizia usando la gamba. Premi sui pedali con una postura ferma ed eretta. Quando le gambe raggiungono quasi la massima estensione, inizia a tirare la maniglia.



Il Traguardo

Tira la maniglia fino allo spazio tra il petto e l'ombelico.



Il Recupero

Inverti il movimento e torna al punto di partenza. Poi ripeti.

Risoluzione dei problemi

Problema	Possibile soluzione
Cosa bisogna fare quando il monitor è acceso ma non rileva i dati dell'allenamento?	Assicurati che uno dei cavi della console sul retro sia collegato.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .
Cosa fare quando il vogatore non può essere collegato all'APP?	Controlla se altri utenti sono connessi al Bluetooth nello stesso momento. In tal caso, scollegati e ricollegati.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .
Campo di applicazione.	L'altezza applicabile è di circa 4'11" - 6'7". Se questo sedile è abbastanza lontano per te, contattaci per acquistare un binario di lunghezza maggiore. I bambini devono utilizzarlo sotto la supervisione di adulti.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .
Cosa fare in caso di rumore durante il canottaggio?	Puoi applicare della cera lucidante per auto sulla cintura.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .
Cosa fare quando non si sente la resistenza del vogatore?	Controlla se la maniglia si stacca durante il movimento. La cinghia potrebbe essere bloccata nella scanalatura della puleggia. Regola la cinghia al centro della puleggia.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .
Cosa fare quando l'intero vogatore trema leggermente o le pedane si sollevano durante l'esercizio?	Controlla che i tubi delle gambe anteriori e posteriori siano fissati.
	Regola i cuscinetti dei piedi sotto i tubi fino a quando l'intera macchina è stabile.
	Usa il vogatore su una superficie che abbia una migliore presa sullo stabilizzatore del pavimento, oppure acquista un tappetino per esercizi per tenere il vogatore in posizione.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .
Cosa bisogna fare quando i pedali oscillano o le cinghie sono allentate?	Controlla se le cinghie dei piedi destro e sinistro sono sufficientemente strette.
	Controlla che la vite di fissaggio dell'albero del pedale centrale in basso al centro della macchina sia abbastanza stretta.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta l' Assistenza Clienti (vedi pagina 115) .

Informazioni sulla Garanzia

Nome Prodotto	Vogatore elettromagnetico MERACH
Modello	Q1S
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 14 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.

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**.

Servizio post-vendita esclusivo del negozio di TikTok: **service@merach.com**

 USA/Canada: **1-(877) 3563730 dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 17:00 (PST)**

*** 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).**



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.com/pagina's/garantie-europar

Veiligheidsinstructies

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Het is uiterst belangrijk dat u de hele handleiding grondig doorleest voordat u het apparaat installeert en gebruikt. Een veilige en effectieve training is alleen mogelijk als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Zorg ervoor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van dit apparaat.
- Raadpleeg uw arts om vast te stellen of u medische of lichamelijke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten om de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let altijd op uw lichaamssignalen, want onjuist gebruik van het apparaat kan uw gezondheid beïnvloeden. Als u symptomen (zoals hoofdpijn, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of andere ongemakken) ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts. Neem contact op met uw arts voordat u weer gaat trainen.
- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen bedoeld 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 0,6 m bedraagt.
- Controleer of alle schroeven en moeren goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt.
- Een veilig gebruik van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als het regelmatig wordt onderhouden en gerepareerd en als versleten en kapotte onderdelen worden vervangen.
- Volg de instructies in deze handleiding om het apparaat te gebruiken. Stop onmiddellijk met het gebruik als u defecte onderdelen vindt of als u 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, wat de werking kan belemmeren en mogelijk letsel kan veroorzaken.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor professionele medische behandeling.

Veiligheidsinstructies

- Wanneer u het apparaat optilt of verplaatst, doe dit dan op een veilige manier en, indien nodig, met behulp van de juiste hanteringsmethoden, of met de hulp van anderen of met de hulp van een andere persoon.
- Wanneer u het trainingsapparaat rechtop zet, plaats het dan altijd tegen een muur of voor een vast oppervlak en plaats het altijd op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen, om verwondingen te voorkomen.
- Do niet toestaan dat twee of meer personen de apparatuur tegelijkertijd gebruiken.
- De roeier is een snelheidsgerelateerd trainingsapparaat.
- Dit product is alleen voor gezinsgebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 158 kg.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet gek zijn.
- Wanneer de machine tot stilstand komt, dient u de machine te benaderen en te verlaten in de richting die wordt aangegeven door de veiligheidsuitgang. Als u deze apparatuur wilt demonteren, moet u de apparatuur volledig stoppen.
- Deze apparatuur is uitsluitend voor gebruik door consumenten.

Veiligheidsinstructies

Onderhoud & Verzorging

- Bewaar het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, wind en regen of een hoge luchtvochtigheid. Pak het apparaat zo nodig in zodat kinderen het niet kunnen aanraken of ermee kunnen spelen.
- Controleer na langdurige opslag of er roest of barstjes zijn.
- Houd er rekening mee dat slijtage van verbruiksartikelen ook kan optreden bij goed onderhoud.
- Veeg het stof regelmatig af voor langdurig gebruik van dit apparaat. Niet rechtstreeks met water besproeien of afvegen met benzine, schuurpoeder, enz. anders kunnen er barstjes ontstaan in de onderdelen of in de behuizing, of kan er een elektrische schok of brand ontstaan. Gebruik voor het onderhoud een verdund neutraal schoonmaakmiddel.
- Touwen, katrollen en verbindingspunten zijn slijtageonderdelen en moeten regelmatig worden geïnspecteerd en vervangen wanneer ze versleten zijn om normaal en veilig gebruik te garanderen.
- Als de onderdelen van de roeier beschadigd zijn, moeten ze onmiddellijk worden vervangen.
- Zet de machine op een droge, vlakke plaats en houd hem uit de buurt van vocht en water.
- **WAARSCHUWING:** De behuizing van de apparatuur moet op een stabiele ondergrond worden geïnstalleerd en op de juiste manier waterpas worden gezet.



Raadpleeg uw arts voordat u met een training begint, vooral voor degenen die ouder zijn dan 35 jaar of met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u de machine gebruikt.

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 Q1S 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.

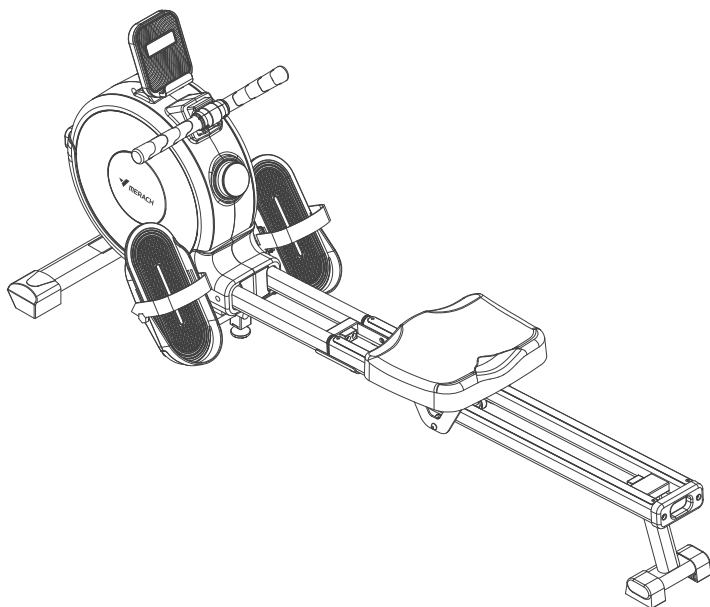
Manufactured by:

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

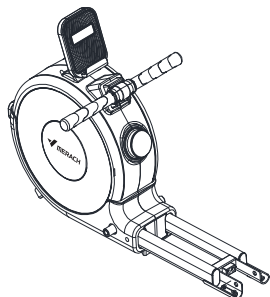
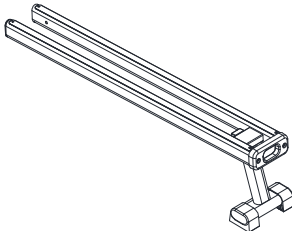
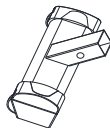
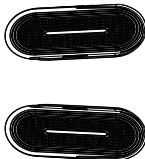
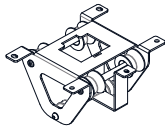
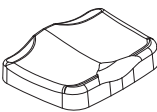
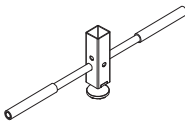
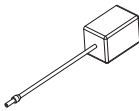
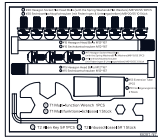
Specificatie



Productnaam	MERACH Elektromagnetische Roeitrainer
Toepasselijk Hoogte	4'11" tot 6'7"
Gewichtscapaciteit	158kg
Aanbevolen Gebruikstijd	Niet langer dan 60 minuten
Afmetingen van het Apparaat	1667*499*650mm
Netto Gewicht	19,3kg

Paklijst

Controleer of alle onderdelen en accessoires in de verpakking zitten.

			
A1 Hoofdframe	A2 Geleiderail		
			
A3 Voorste Voetbuis	A4 Linker Pedaal A5 Rechter Pedaal	A6 Montage Zitkussen	A7 Kussen
			
A8 Steunbuis	Adapter	Schroeven & Sets	A9 Gebruikershandleiding

Installatieprocedure



Tips

Scan QR code to watch installation video

Stap 1:

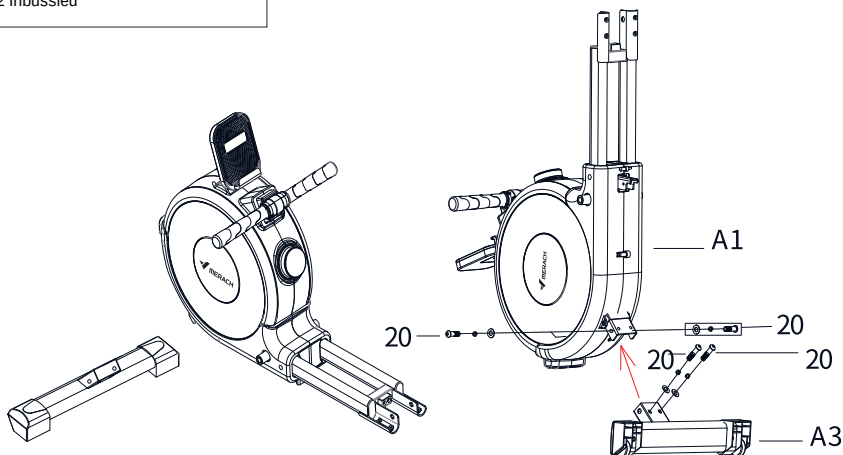
Installeer de Voorste Voetbuis (A3) op het Hoofdframe (A1) met 4 Zeskantkopschroeven (20) en de Inbussleutel (T2).

OPMERKING:

de zeskantkopschroeven (20) komen inclusief Veerringen en Platte Sluiteringen.



#20 Zeskantkopschroeven M8*20 X 4
T2 Inbussleu

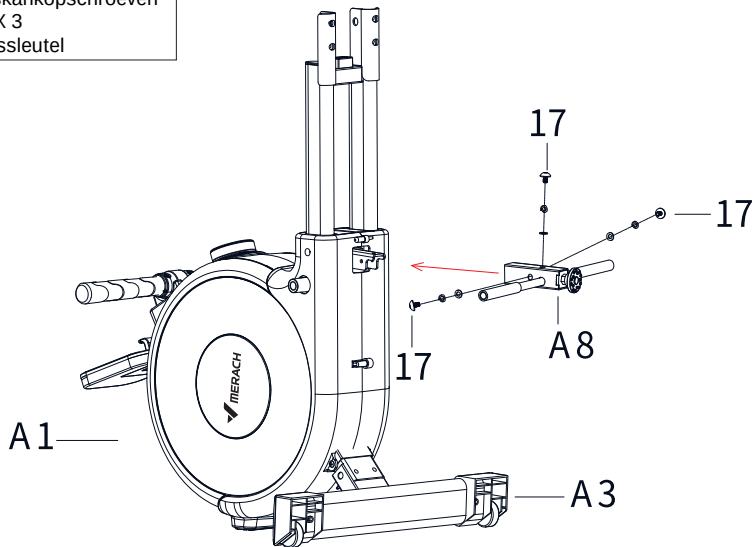
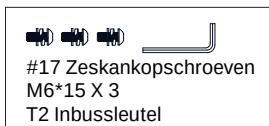


Stap 2:

Schroef de Steunbuis (A8) in het Hoofdframe (A1) met 3 Zeskankopschroeven (17) en draai ze vast met de Inbussleutel (T2).

OPMERKING:

de Zeskankopschroeven (17) komen inclusief Veerringen en Platte Sluitringen.



Stap 3:

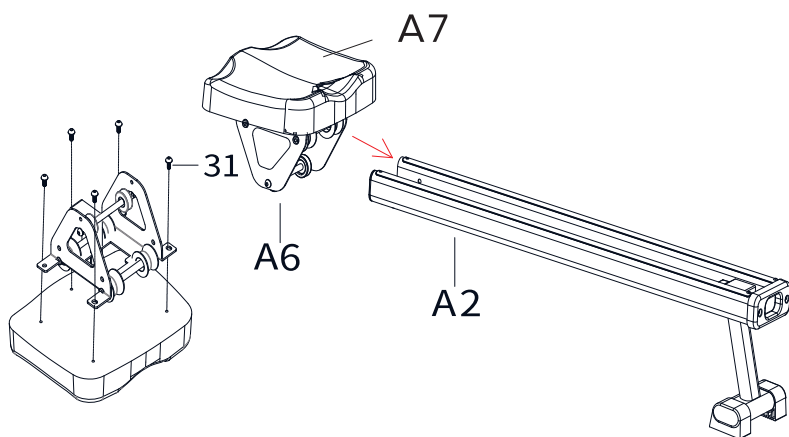
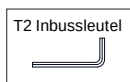
A. Schroef de voorgemonteerde 4 Zeskankopschroeven (31) met de Inbussleutel (T2) los van het Montage Zitkussen (A6).

B. Installeer het kussen (A7) op het Montage Zitkussen (A6) met de 4 zeskankopschroeven (31).

C. Plaats het Zitje met Montage Zitkussen (A6) in de schuifrails (A2).

OPMERKING:

- De Zeskankopschroeven (31) zijn voorgemonteerd.
- Zoals afgebeeld, plaats het Montage Zitkussen (A6) in de juiste richting.
- Plaats het Montage Zitkussen (A6) aan de achterkant van de rail zodat het gemakkelijk glijdt.



Stap 4:

A. Houd het apparaat omhoog en schroef vervolgens 2 Zeskantkopschroeven (20) in de binnenkant van de Geleiderail (A2) en het Hoofdframe (A1), zoals afgebeeld.

OPMERKING:

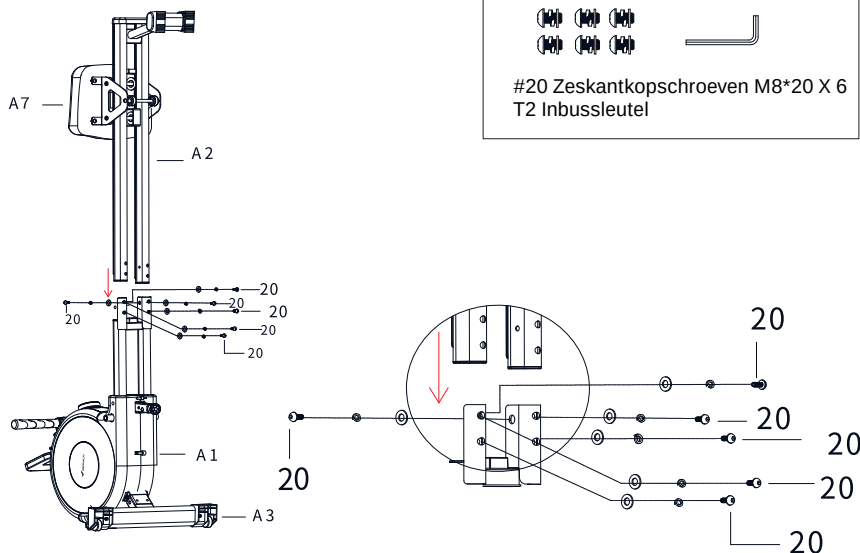
- Houd het kussen (A7) met één hand vast om te voorkomen dat het naar beneden glijdt.
- Draai de schroeven in SETPA niet helemaal vast.

A. Schroef de andere 4 zeskantkopschroeven (20) in de Geleiderail (A2) en het Hoofdframe (A1).

B. Draai als laatste alle schroeven aan met de Inbussleutel (T2).

OPMERKING:

- Het wordt aanbevolen om het geheel door twee personen in elkaar te zetten.
- De Zeskantkopschroeven (20) komen inclusief Veerring en Platte Sluitring.

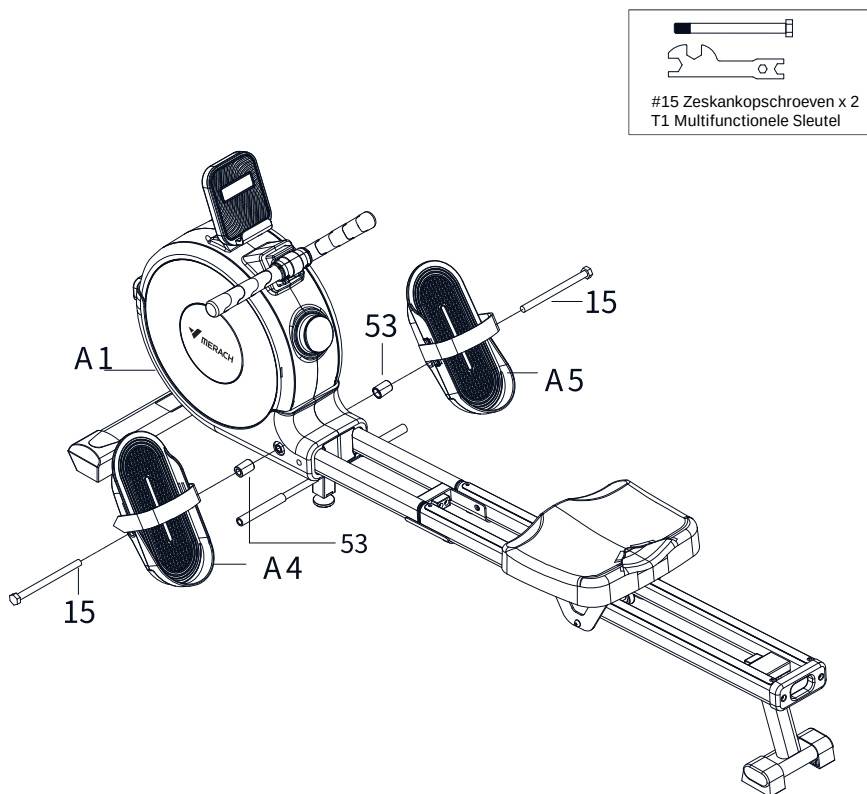


Stap 5:

Installeer het voetpedaal (A4&A5) en de Verlengbuis (53) in het Hoofdframe (A1) met Zeskankopschroeven (15) en de Multifunctionele Sleutel (T1).

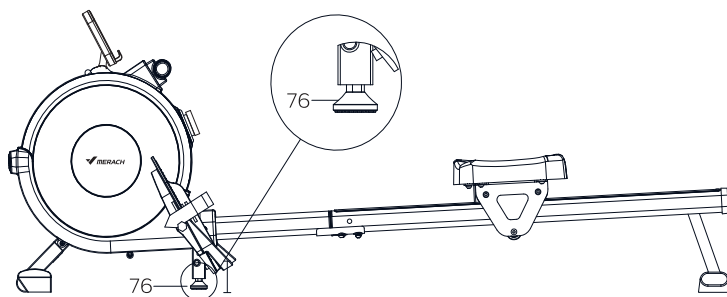
OPMERKING:

het grote gat van de Verlengbuis(53) is naar het Hoofdframe (A1) gericht.



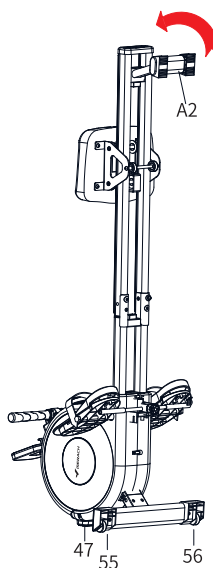
Verstelbare Voetsteun:

Leg het apparaat plat op de grond en verstel de verstelbare voetsteunen (76) om het apparaat stabiel te houden.



Opbergmethode:

Houd de geleiderail (A2) met beide handen vast en til het apparaat in de richting van de pijl zodat de linker hoekbeschermer (55), de rechter hoekbeschermer (56) en het voorste voetstuk (47) de grond raken.



Instructies voor de console



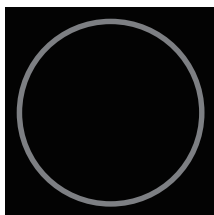
Afbeelding met alle bedieningsknoppen in het midden aan

A. Belangrijkste bedieningsinstructies:

- Als de standaard van het apparaat niet is ingeschakeld, is het scherm van de centrale bedieningsknop blank. (Afbeelding 2).
- Als de knop is ingeschakeld, klinkt er een ZOEMER en is het scherm ingeschakeld en klaar (Figuur 1). Als er 3 minuten lang geen bediening of beweging is, is het scherm uit en staat het apparaat in de slaapstand (Figuur 2).



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3

- Druk kort op de knop of trek aan de handgreep om de sportstand in te schakelen. Het cijfer in het venster geeft het "Weerstandsniveau" weer (Afbeelding 3).
- Tijdens het roeien worden de volgende functies om de 3 seconden om de beurt weergegeven: snelheid, duur, afstand, calorieën, tijden van de roeispaan en snelheidstoewijzing voor 500m. Het venster geeft de slagfrequentie en het weerstandsniveau in beurten weer. (Afbeelding 4/5/6/7).



Figuur 4



Figuur 5



Figuur 6



Figuur 7

Instructies voor de console

- Om de modus te vergrendelen, drukt u tijdens normaal gebruik kort op het scherm van de knop, waarna naar de gewenste functies kan worden overgeschakeld. (Afbeelding 8/9/10/11).



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11

- Tijdens het sporten kan het weerstandsniveau worden aangepast door de richting van de centrale bedieningsknop te draaien. Rechtsom draaien is het niveau verhogen, niveau 16 is het maximum, linksom draaien is het niveau verlagen, niveau 1 is het minimum. (Afbeelding 12)



Figura 12

- Voorzorgsmaatregelen: gebruik de stroom op de juiste manier. Als de machine niet wordt gebruikt, haal dan de stekker uit het stopcontact. Als het apparaat wordt gebruikt door jongeren, moet het worden bewaakt door een volwassene om verkeerde bediening te voorkomen, wat kan leiden tot schade aan de standaard van het apparaat en persoonlijk letsel.
- De digitale versie van deze instructie zal worden geüpgraded, als deze mocht afwijken zal het materiële exemplaar prevaleren.
- Opmerking: let op het juiste gebruik van de stroom. Als het apparaat niet wordt gebruikt, moet de stekker uit het stopcontact worden getrokken. Minderjarigen moeten worden begeleid door een volwassene om verkeerde bediening te voorkomen, waardoor schade aan het apparaat en onopzettelijk letsel aan personeel kan ontstaan.
- Deze versie van deze instructie zal worden bijgewerkt, mocht deze afwijken, bezoek ons dan via merachfit.com.

Instructies voor de Monitor

Istruzioni per la manopola

B. Instructies voor gegevensweergave

Item Nr.	Project	Venster weergeven	Weergave-instructie
1	Weerstandsniveau		1~16
2	SCAN carrousel		Weergave: geeft aan dat de gegevens niet worden weergegeven in de carrouselmodus Niet-weergave: geeft aan dat de gegevens zijn vergrendeld
3	Snelheid		0.0~9999 km/h
4	Tijd		00:00~99:59
5	Afstand		00:00~99:59 km
6	Calorieën		0.0~99999 Kcal
7	Bluetooth-pictogram		Weergeven: Bluetooth is verbonden Niet weergegeven: Bluetooth is niet verbonden

MERACH Downloaden & Gebruiken

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

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



Scarica l'APP MERACH



Guida al collegamento dell'APP



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

UW ROEITRAINER GEBRUIKEN

Opmerking:

1. Als u de MERACH app gebruikt, kunt u gratis trainingen volgen en krijgt u toegang tot extra functies en mogelijkheden.
2. Trainingscursussen zijn alleen in het Engels beschikbaar.

KINOMAP Downloaden & Gebruik



1. Om de Kinomap app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u "Kinomap" in de Apple App Store® of Google Play Store.
2. Open de Kinomap app. Log in of meld u aan.
3. Selecteer de bijbehorende fitnessapparatuur
4. Schakel Bluetooth in en kies Merach.
5. Selecteer "Roeitrainer" en zoek uw "MRK-R02-XXXX".
6. Start de training en ontdek verschillende trainingsmethoden.

Warming-up

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

1. Stretch Down

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



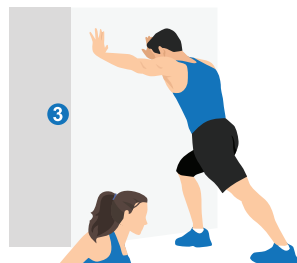
2. Zittende Hamstring Stretch

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



3. Kuit- en Achillespees Stretch

Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. 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).

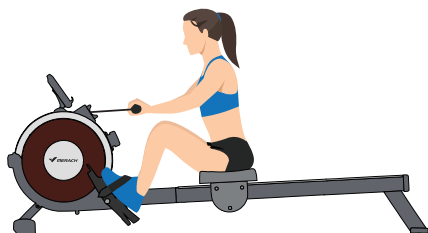


5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

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).

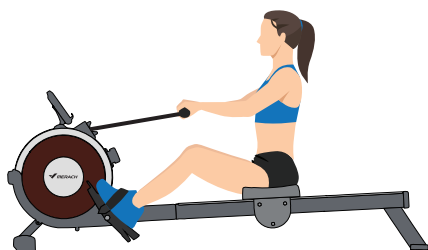


Opmerking: dit apparaat is een apparaat voor training van het hele lichaam, volg de bovenstaande stappen om op te warmen.



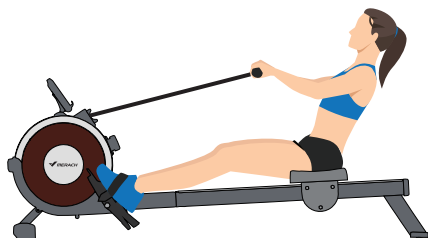
De Catch

Houd uw polsen plat en pak de handgreep vast. Plaats uw voeten op de voetsteunen en leun licht naar voren. Houd uw rug en armen recht.



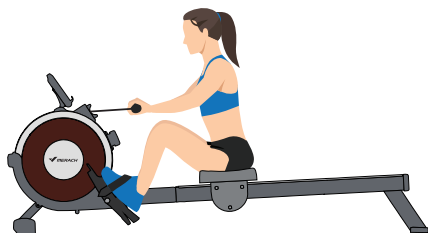
De Drive

Begin met het gebruiken van uw benen. Druk door de voetpedalen met uw houding stevig en rechtop. Wanneer uw benen bijna volledig gestrekt zijn, begint u aan de hendel te trekken.



De Finish

Trek het handvat naar de ruimte tussen de borst en de navel.



De Recovery

Keer de beweging om en keer terug naar het beginpunt. Herhaal dit vervolgens.

Problemen Oplossing

Probleem	Mogelijke Oplossing
Wat moet er gebeuren als de monitor aan staat maar geen workoutgegevens bijhoudt?	Controleer of een van de consolekabels aan de achterkant van de console is aangesloten.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er gebeuren als de roeitrainer niet met de APP kan worden verbonden?	Controleer of andere leden tegelijkertijd verbonden zijn met Bluetooth. Zo ja, ontkoppel dan de verbinding en maak opnieuw contact.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er worden gedaan als er lawaai wordt geproduceerd tijdens het roeien?	U kunt wat autowax op de riem smeren.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er gebeuren als u geen roeiweerstand voelt?	Controleer of de handgreep eraf valt tijdens de beweging. De riem kan vastzitten in de groef van de pulley. Stel de riem af op het midden van de pulley.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat er moet gebeuren als het hele apparaat een beetje schudt of de voetskussens worden opgetild tijdens het trainen?	Controleer of de voorste en achterste beenbuizen vastzitten.
	Stel de voetskussentjes onder de buizen af tot het hele apparaat stabiel staat.
	Gebruik de roeier op een ondergrond met een betere grip op de vloerstabilisator of schaf een oefenmat aan om het apparaat op zijn plaats te houden.
Wat moet er gebeuren als de pedalen wiebelen of de riempjes los zitten?	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
	Controleer of de linker- en rechervoetriemen strak genoeg zitten.
	Controleer of de bevestigingsschroef van de middelste pedaalas onderaan het midden van het apparaat goed stevig vastzit.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.

Informatie over de Garantie

Productnaam	MERACH Elektromagnetische Roeitrainer
Model	Q1S
Standaard Garantieperiode	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

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

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

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

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

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

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

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

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

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

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

Informatie over de 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-eu-rope** 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.**



The best home gym starts here.

Connect with us

**Verbinden Sie
sich mit uns**

Restez connecté

**Conecte con
nosotros en**

Seguici su



/merachfit



/MerachUK

/MerachGermany

/MerachFrance

/MerachSpain

/MerachItaly

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

Customer Service: support.eu@merach.com

Official Website: merachfit.com