

BENUTZERHANDBUCH

MERACH Heimtrainer

Model: MR-667

DE



Fragen oder Bedenken?

WICHTIG!

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



**EWR
WIR SIND**



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

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

Willkommen bei MERACH

DE • Deutsch

Inhalt

Sicherheitshinweise	025
Teileliste	028
Werkzeugliste	029
Montageanleitung	030
Anpassungen der Produktnutzung	037
Technische Daten	040
MERACH APP Einrichtung	041
KINOMAP APP Einrichtung	042
Aufwärmen	043
Fehlerbehebung.....	044
Garantieinformationen.....	045



Hallo!



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



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

Sicherheitshinweise

- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.
- Lesen Sie das gesamte Handbuch gründlich durch, bevor Sie das Gerät installieren und benutzen. Ein sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für dieses Gerät vertraut sind.
- Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Einschränkungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen.
- Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie bitte immer auf Ihre Körpersignale, eine unsachgemäße Benutzung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie irgendwelche Symptome bemerken (einschließlich Kopfschmerzen, Schmerzen in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder anderes Unbehagen), beenden Sie sofort das Training und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie erneut trainieren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
- Bitte verwenden Sie dieses Gerät auf einem stabilen und waagerechten Boden und legen Sie eine Schutzschicht oder einen Teppich auf den Boden, um Schäden zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 0,5 m (1,6 Fuß) beträgt.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig gewartet und repariert wird und abgenutzte und defekte Teile ausgetauscht werden.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um das Gerät zu benutzen. Bitte stellen Sie den Betrieb sofort ein, wenn Sie defekte Teile finden oder ungewöhnliche Geräusche hören.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Bitte tragen Sie Sportkleidung, Sportschuhe oder andere angemessene Kleidung. Locker sitzende Kleidung wird nicht empfohlen, da sich lockere Kleidung im Gerät verfangen kann, was den Betrieb behindert und möglicherweise zu Verletzungen führt.

Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 280lbs(127kg).
- Dieses Gerät ist nicht für die professionelle medizinische Behandlung geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Die Gesamtleistung des Geräts und alle beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
- Wenn die beweglichen Teile beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät bitte nicht, bis die Teile repariert sind.
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Das Gerät ist nicht für Kinder bestimmt, die es benutzen oder damit spielen sollen. Sie können sich versehentlich verletzen.

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.



Bevor Sie mit dem Training beginnen, fragen Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben.
Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

Sicherheitshinweise



Dieses Symbol steht für „Conformité Européene“, was „Konformität mit EU-Richtlinien“ bedeutet. Mit dem CE-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen europäischen Richtlinien und Verordnungen konform ist.



Dieses Symbol steht für „UK Conformity Assessed“, was „Konformität mit britischen Standards“ bedeutet. Mit dem UKCA-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen britischen Standards konform ist.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-667 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://merachfit.de/pages/bedingungen-und-konditionen>

ENTSORGUNGSHINWEISE



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



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

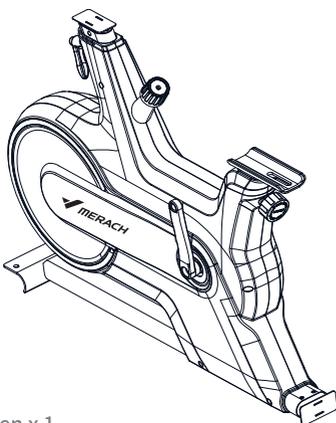
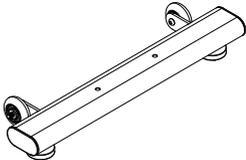
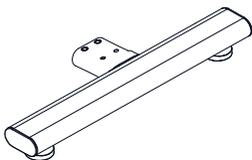
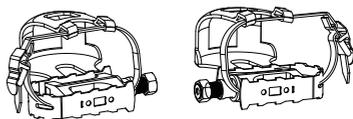
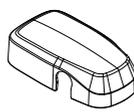
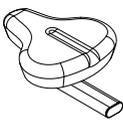
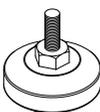
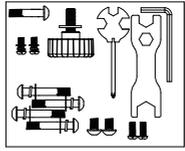
Manufactured by:

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

Imported by:

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

Teileliste

 <p>Rahmen x 1</p>	 <p>Vorderes Fußrohr x 1</p>		 <p>Hintere Beinröhre x1</p>	
 <p>Flaschenhalter x1</p>	 <p>Dekorative Abdeckung Griff Einstellung x1</p>	 <p>Pedale x2</p>		
 <p>Handgriff x1</p>	 <p>Griffverstellung x1</p>	 <p>Dekorative Abdeckung des Griffs x1</p>	 <p>Tablet-Halterung x1</p>	
 <p>Einstellvorrichtung für das Polster *1</p>	 <p>Fußpolster x1</p>	 <p>Schraubensatz x1</p>		 <p>Gebrauchsanweisung x1</p>

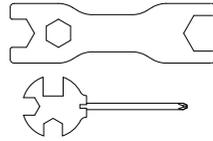
Werkzeugliste

Schritt 1



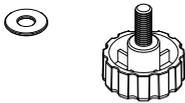
5# Inbusschlüssel *1

Schritt 2



Maulschlüssel *1
Kreuzschlüssel *1

Schritt 3



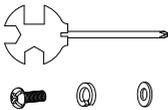
Unterlegscheibe *1
Sitzeinstellknopf *1

Schritt 4-5



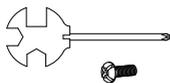
5# Inbusschlüssel *1
Sechskantschrauben mit Innensechskant M8*12L*2
Sechskantschrauben mit Innensechskant M8*37L *1

Schritt 6



Kreuzschlüssel *1
Flachkopfschrauben mit Kreuzschlitz M6*15L*2
Unterlegscheibe M6 *2
Federringe M6 *2

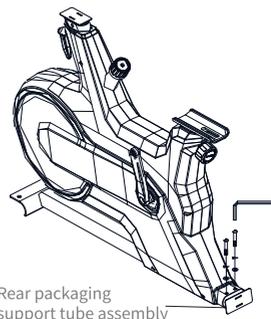
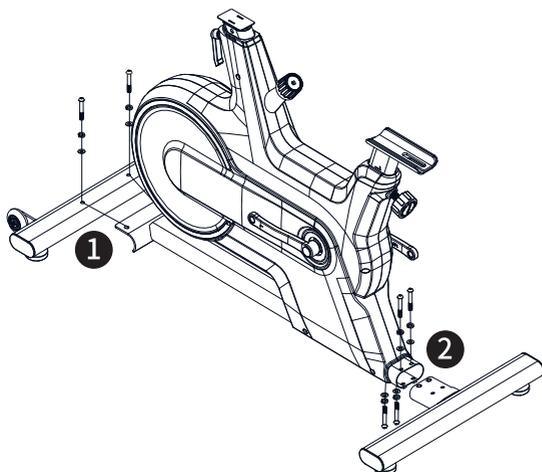
Schritt 7



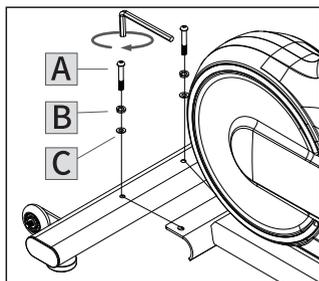
Kreuzschlüssel *1
Flachkopfschrauben mit Kreuzschlitz M6*15L*2

Montageanleitung

Schritt 1: Befestigen Sie die Vorder- und Hinterbeine an der Maschine

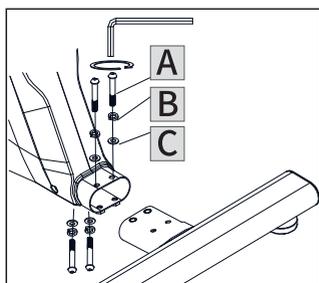


Verwenden Sie einen Inbusschlüssel, um die Schrauben zu lösen und die hintere Verpackungsstütze zu entfernen. (Hinweis: Heben Sie die 2 Schraubensätze zur sicheren Aufbewahrung auf).



1 Installation des vorderen Fußrohrs Anweisungen:

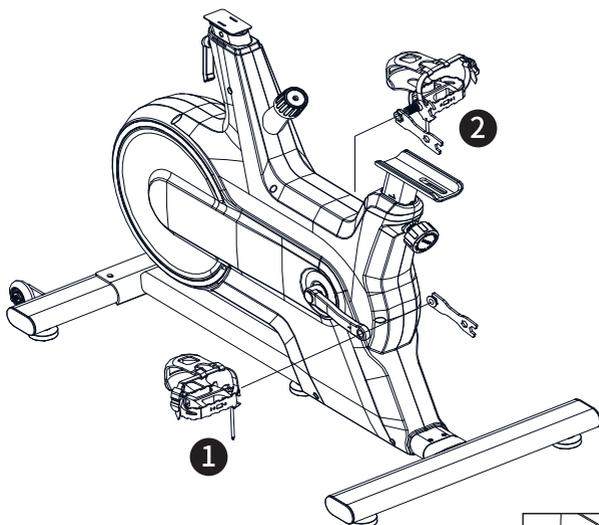
Verwenden Sie die Innensechskantschraube A, die Standard-Federscheibe B, die Unterlegscheibe C und den 5#Inbusschlüssel 1, um das vordere Fußrohr am Hauptrahmen zu befestigen.



2 Installationsanleitung für die hinteren Beine:

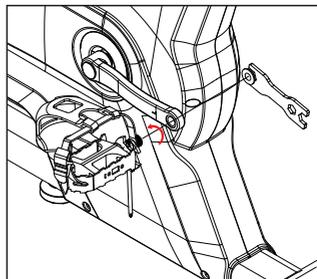
Verwenden Sie die Innensechskantschraube A, die Standard-Federscheibe B und die Unterlegscheibe C und benutzen Sie den 5# Inbusschlüssel 1, um das hintere Beinrohr am Hauptrahmen zu installieren.

Schritt 2: Pedale befestigen

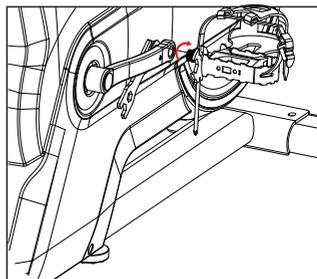


Hinweis: Bitte schrauben Sie zuerst das Pedal und die Kontermutter ab.

1 Linkes Pedal befestigen:
Schrauben Sie das linke Pedal (mit L gekennzeichnet) mit einem Kreuzschlüssel entsprechend der Pfeildrehung in die Kurbel, und ziehen Sie dann die Kontermutter mit einem Maulschlüssel fest.



2 Rechtes Pedal befestigen:
Schrauben Sie das rechte Pedal (mit R gekennzeichnet) mit einem Kreuzschlüssel entsprechend der Pfeildrehung in die Kurbel, und ziehen Sie dann die Kontermutter mit einem Maulschlüssel fest.

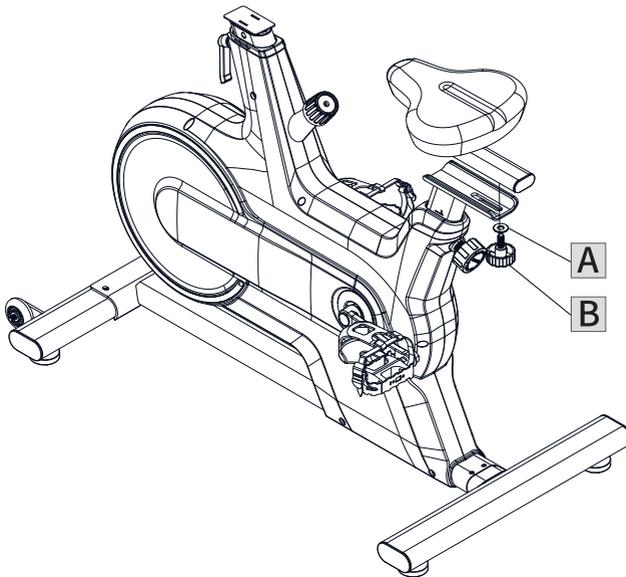


*Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schrauben fest angezogen sind. Lose Schrauben führen zu irreversiblen Schäden am Gerät.

Montageanleitung

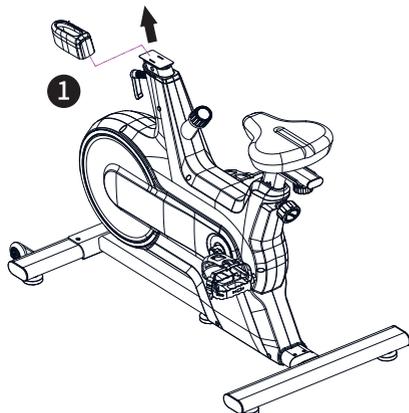
Schritt 3: Befestigen Sie die Einstellvorrichtung auf dem Sitzkissen

Setzen Sie die Einstellvorrichtung auf das Sitzkissen. Verwenden Sie dann die Unterlegscheibe A und den Einstellknopf B, um das Sitzkissen zu befestigen.

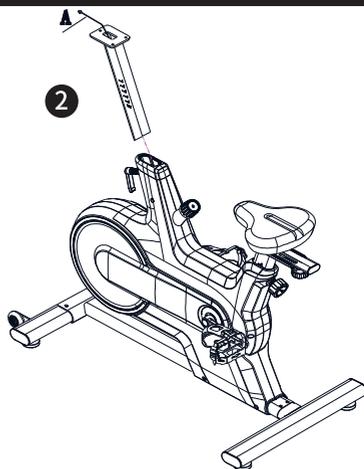


Schritt 4-5: Befestigen Sie den Griff, GriffEinstellungsbaugruppe

Schritt 4

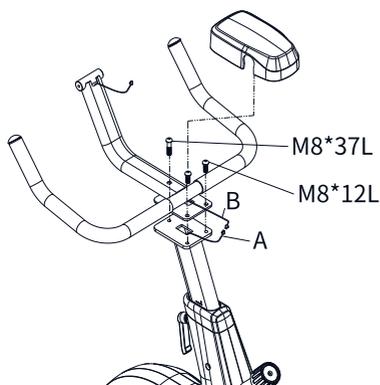


- 1 Drehen Sie vor dem Zusammenbau den L-förmigen Verstellgriff, um den Zugstift herauszuziehen. Ziehen Sie die vordere Verpackung des Stützrohrs heraus und lassen Sie die dekorative Abdeckung einrasten (wie abgebildet).



- 2 Schrauben Sie zuerst den Zugstift heraus, setzen Sie dann die Armlehne in den Rahmen ein, stellen Sie die entsprechende Lochposition ein und drehen Sie dann den Zugstift.

Schritt 5

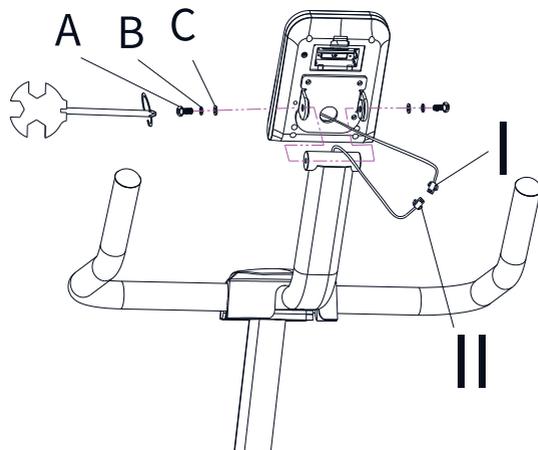


Richten Sie die Andocklöcher für den Griff mit den Löchern in der Griffverstellung aus; setzen Sie die Innensechskantschrauben M8*37L(A) und 2 Innensechskantschrauben M8*12L(B) in die entsprechenden Löcher ein; ziehen Sie sie schließlich mit einem 5# Inbusschlüssel fest und fügen Sie die dekorative Griffabdeckung hinzu.

Montageanleitung

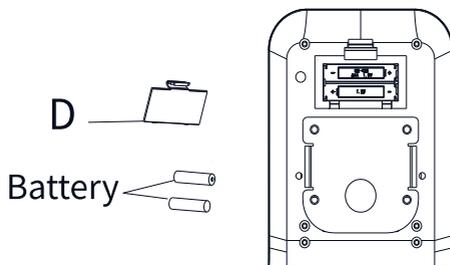
Schritt 6: Tablet-Halterung befestigen

Richten Sie zunächst die Tablet-Halterung an den 2 Schraubenlöchern der vorderen Armlehne aus und schrauben Sie M6*15L(A), eine Standard-Federscheibe(B) und eine Unterlegscheibe(C) auf beiden Seiten der Tablet-Halterung mit der Hand fest, bevor Sie sie mit einem Kreuzschlüssel anziehen.



Batterie einlegen

Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Fahrrads, setzen Sie die Batterie ein (zum Testen) und schließen Sie die Batterieabdeckung wieder.

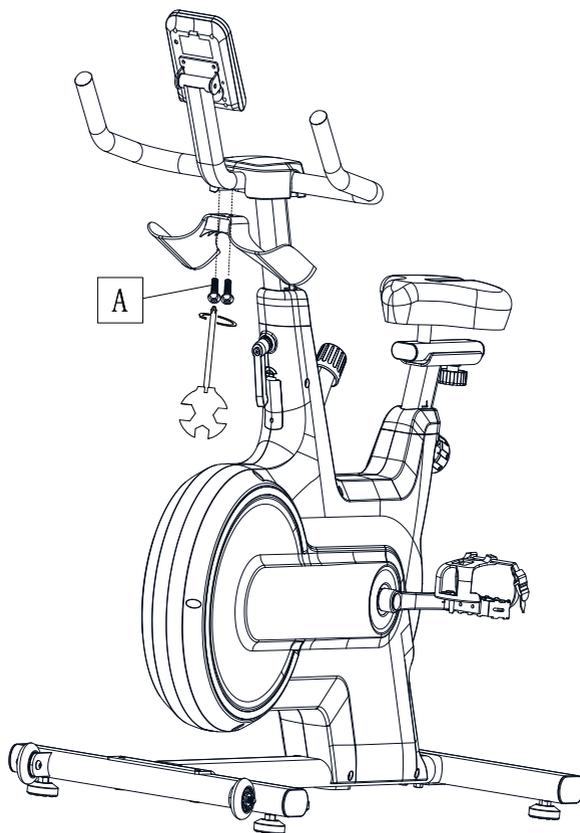


Batterie auswechseln: Wenn kein Bluetooth-Signal vorhanden ist oder keine Verbindung hergestellt werden kann, drehen Sie bitte das Pedal und beobachten Sie die Bluetooth-Anzeige. Wenn die Anzeige mehr als 60 Sekunden lang nicht blinkt, wechseln Sie bitte rechtzeitig die Batterie aus.

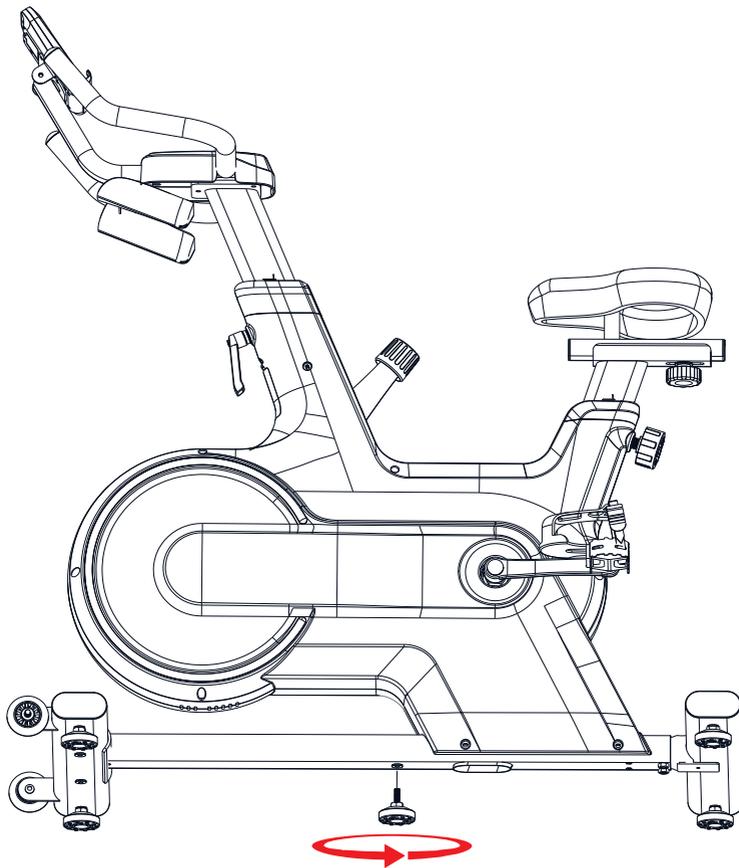
Nachdem Sie die Testbatterie einmal verwendet haben, ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie.

Schritt 7: Flaschenhalter befestigen

Richten Sie zunächst den Flaschenhalter an den 2 Schraubenlöchern der vorderen Armlehne aus, verwenden Sie dann die Flachkopfschrauben M6*15L (A) mit Kreuzschlitz und ziehen Sie sie schließlich mit einem Kreuzschlüssel fest.

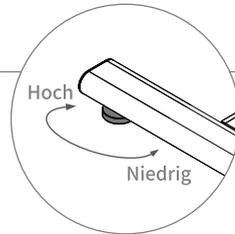
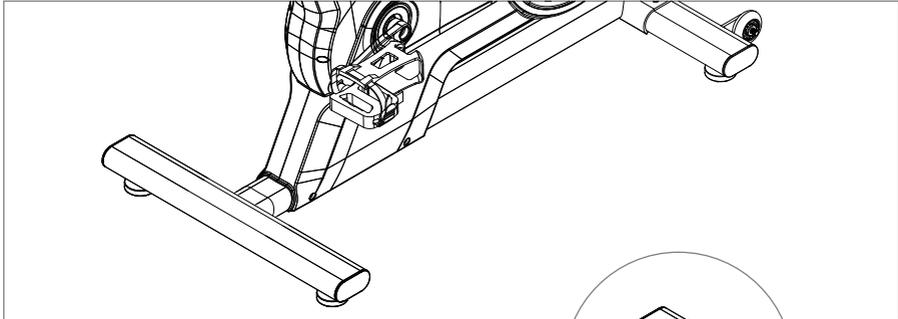


Schritt 8: Fußstützen anbringen



Kippen Sie die Maschine, schrauben Sie die Fußstützen am Rahmen fest und legen Sie sie flach hin. Richten Sie die Fußstützen so aus, dass sie auf gleicher Höhe mit dem Boden sind.

Diagramm zur Einstellung des Fußpolsters



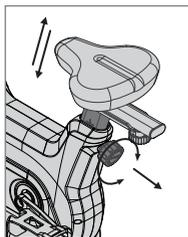
Beschreibungen:

Wenn die Gesamtbalance des Fahrrads nicht gut ist, können Sie sie über die 4 Fußpolster der vorderen und hinteren Fußrohre einstellen.

Wenn Sie die Fußstützen drehen, haben Sie vollen Halt auf dem Boden und das Fahrrad wackelt nicht mehr hin und her.

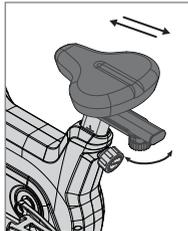
Anpassungen der Produktnutzung

Verstellmethode des Kissens



Verstellung nach oben und unten

Drehen Sie den Knopf der Kissensäule mit einer Hand, lösen Sie ihn leicht und ziehen Sie ihn nach außen. Fassen Sie das Kissen mit der anderen Hand und ziehen Sie es nach oben oder unten. Bewegen Sie die Kissensäule leicht nach oben und unten, nachdem Sie die gewünschte Position eingestellt haben, lockern Sie die Feder, um sie in ihre ursprüngliche Position zurückzubringen (der Knopf ist bereits in der Halterung der Kissensäule, wenn Sie ein "Klick"-Geräusch hören), und ziehen Sie den Knopf wieder fest.



Vordere und hintere Einstellmethode

Lösen Sie den Knopf an der Unterseite des Sattels und schieben Sie den Sattel hin und her. Ziehen Sie den Knopf fest, nachdem Sie die gewünschte Position eingestellt haben.

Die Höhe des Handgriffs einstellen

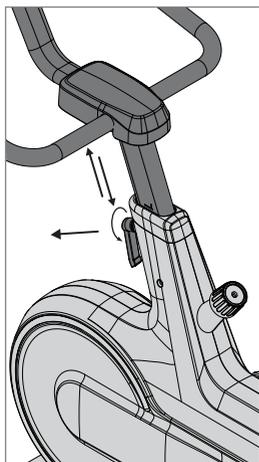


Abbildung A

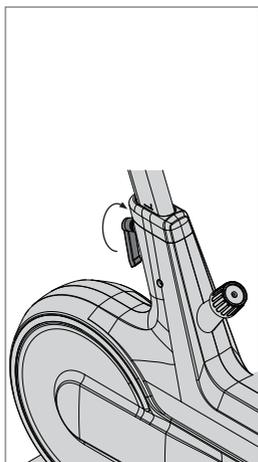


Abbildung B

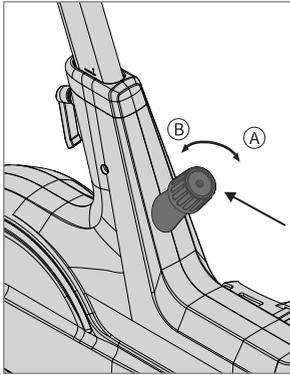
Sie können die Höhe des Handgriffs an Ihre Körpergröße anpassen. Drehen Sie den Zugstift, lösen Sie ihn und schieben Sie ihn nach außen, um die Griffstange nach oben und unten zu bewegen (Abbildung A).

Nachdem Sie die richtige Höhe eingestellt haben, richten Sie den Zugstift mit dem Loch der Griffstange aus und ziehen ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn fest (Abbildung B).

Wenn sich der Griffhebel nicht leichtgängig auf und ab bewegen lässt, können Sie Schmieröl auftragen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Hände schmutzig werden können, wenn Sie sie direkt berühren.

Anpassungen der Produktnutzung

Einstellung des Widerstands und Verwendung der Bremsen



1. Einstellung des Widerstandes

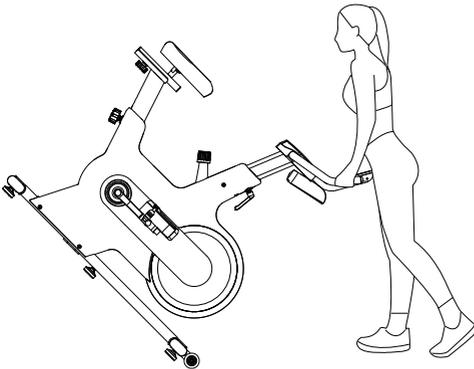
Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen (A) und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern (B).

Bitte stellen Sie den Widerstand entsprechend Ihrer körperlichen Stärke ein.

2. So verwenden Sie die Bremsen

Wenn Sie nach Erreichen einer bestimmten Geschwindigkeit anhalten möchten, können Sie den Knopf mit der Hand nach unten drücken, um die Räder allmählich zu bremsen und das Fahrrad schließlich anzuhalten.

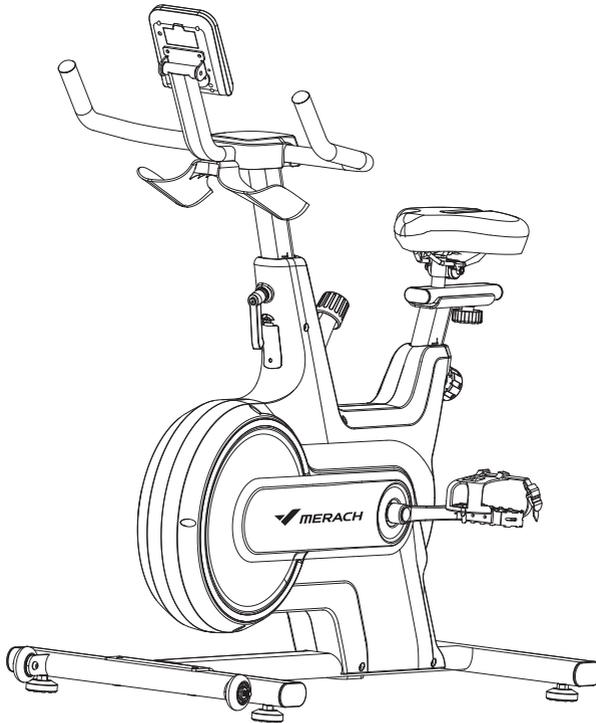
Handhabung der Maschine



Wenn Sie das Produkt bewegen, halten Sie die Vorderseite des Griffs fest und drücken Sie ihn nach unten, sodass die beweglichen Räder des Vorderfußrohrs vollständig den Boden berühren.

Für Frauen und ältere Menschen ist es einfacher, das Vorderfußrohr mit den Füßen zu halten und auf die Vorderseite des Lenkrads zu drücken. Nach dem Anheben gestaltet sich die Bewegung einfach. Die Methode ist die gleiche wie beim Absetzen. Fixieren Sie zunächst das vordere Beinrohr mit Ihren Füßen, bevor Sie es absetzen.

Technische Daten



Widerstandsmechanismus:	Magnetisch
Modellname:	MR-667
Max. Benutzergewicht:	280 Pfund (127 kg)
Gewicht:	73.8 Pfund (33.5 kg)
Abmessungen L x B x H:	48x20x45,2Zoll (122*51*115cm)
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480MHz
Maximale HF-Leistung:	5,40dBm

MERACH APP Einrichtung

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.

VERWENDUNG IHRES MINI BIKES

Notiz:

Coaching-Kurse sind nur auf Englisch verfügbar.

KINOMAP 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 und melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät
4. Schalten Sie Bluetooth ein und wählen Sie Merach.
5. Wählen Sie "Heimtrainer", und suchen Sie Ihr "MERACH-MR667-XXXX".
6. Beginnen Sie mit dem 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).



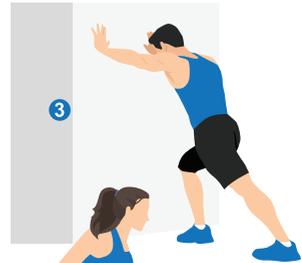
2. Kniesehne im Sitzen dehnen

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).



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).



Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Lösung
Wie stellt man den Gang ein?	Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern. Der Widerstand des Fahrrads ist stufenlos einstellbar und verfügt über mehrere Gänge.
Was kann ich tun, wenn der Griff leicht wackelt?	Prüfen Sie, ob die Verbindungsschrauben des Griffs und des vorderen Säulenrohrs fest angezogen sind.
	Prüfen Sie, ob der Feststellknopf eingerastet ist.
Was kann ich tun, wenn die Maschine während des Gebrauchs wackelt?	Prüfen Sie, ob die vorderen und hinteren Fußrohre ausreichend befestigt sind.
Was kann ich tun, wenn sich die Pedale lockern?	Prüfen Sie gemäß der Installationsanleitung, ob die innere Befestigungsmutter des zweiten Schritts der Pedalaufstellung arretiert ist.
	Prüfen Sie gemäß der Installationsanleitung, ob das linke und das rechte Pedal beim ersten Schritt eingerastet sind.
Was kann ich tun, wenn die gesamte Maschine leicht gekippt ist?	Prüfen Sie, ob sich die vier Stellfüße an der Unterseite der vorderen und hinteren Fußrohre auf der gleichen Ebene befinden.
	Stellen und drehen Sie die angehobenen Fußpolster parallel zum Boden.

Garantieinformationen

Produktname	MERACH Heimtrainer
Modell	MR-667
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.
- Unbeabsichtigte Benutzung durch Kinder unter 14 Jahren.

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

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

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

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

Garantieinformationen

Defekte Produkte und Rückgabe:

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

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

Kundendienst

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

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



Das beste Fitnessstudio für zu Hause beginnt hier.

Verbinden Sie sich mit uns



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



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



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



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

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