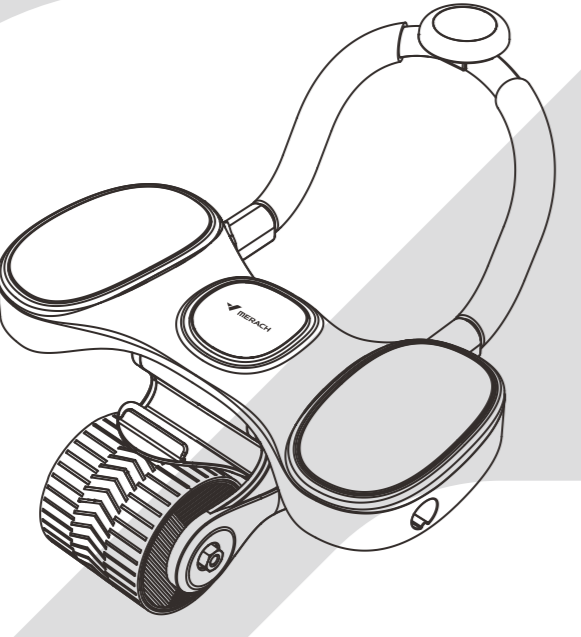


USER MANUAL

MERACH MR-2341 Ab Roller



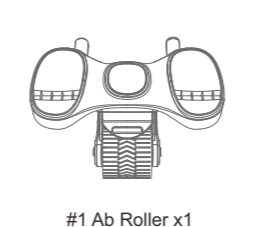
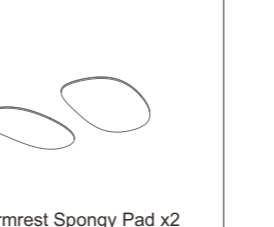
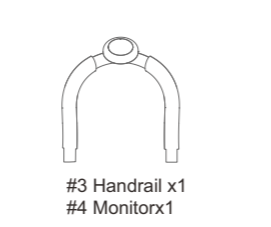
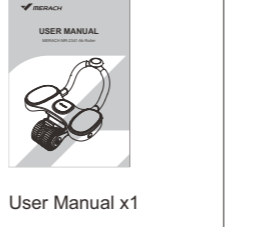
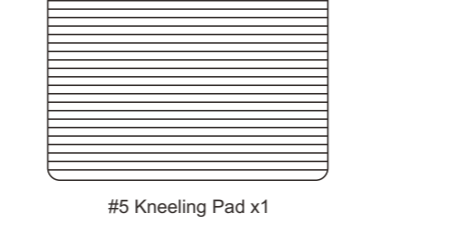
Safety Instructions

- Please keep this manual in a safe place for future reference.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals. Improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Please use this equipment on stable and horizontal ground level, make sure the distance between the equipment and each obstacle is at least 1.6 ft (0.5m).
- This machine is not for professional medical treatment, and only for consumer use.

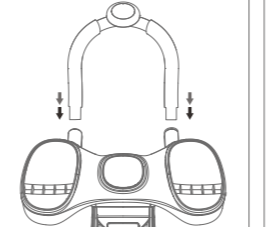
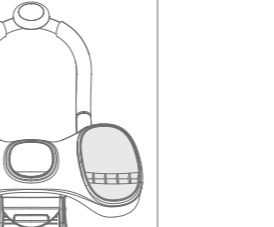
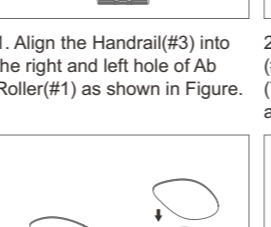
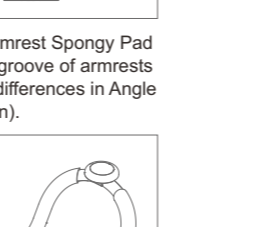
Warm Tips:

- Warm up before exercising.
- The training intensity should be gradual.
- Exercise to ensure that the hands strength coordination. Do not force to exercise when you feel lack of strength.
- Excessive training can cause injury.
- Not for the crowd: the crowd back injuries seriously.

Parts List

 #1 Ab Roller x1	 #2 Amrest Spongy Pad x2
 #3 Handrail x1 #4 Monitor x1	 User Manual x1
 #5 Kneeling Pad x1	

Assembly Guide


- Align the Handrail(#3) into the right and left hole of Ab Roller(#1) as shown in Figure. (There are differences in Angle and direction).
- Put the Amrest Spongy Pad (#2) on the groove of armrests.
- Tear down the white film of two Amrest Spongy Pad(#2), then past it on the groove of armrests. Note: Identify the front and back of the Amrest Spongy Pad(#2) (The gray side up).
- Assembly is complete.

Product Usage Instructions

1. KNEE ROLLOUT

Use the attached kneeling pad, or other soft yoga mat, supportive item to protect your knees throughout this exercise.

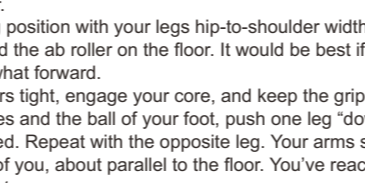
- Begin in a kneeling position with your legs hip-to-shoulder-width apart, your arms extended, and your ab roller on the floor. It would be best if you shift your weight somewhat forward.
- Engage your core, grab the handles firmly, keep your shoulders tight, then slowly roll forward until you are in a plank position from your knees, arms outstretched in front of you.
- Then, roll back onto your knees to return to the beginning position.



2. PLANK

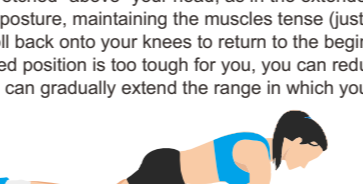
A common core and yoga exercise is the plank. You can make it more difficult by using the ab roller.

- Begin in a kneeling position with your legs hip-to-shoulder width apart, your arms extended, and the ab roller on the floor. It would be best if you shift your weight somewhat forward.
- Keep your shoulders tight, engage your core, and keep the grips firm. Resting on your toes and the ball of your foot, push one leg "upward" until completely extended. Repeat with the opposite leg. Your arms should be extended out in front of you, about parallel to the floor. You've reached the complete plank position.
- Maintain this position for a while, as per your capability.
- Step back onto your knees to return to the beginning position.



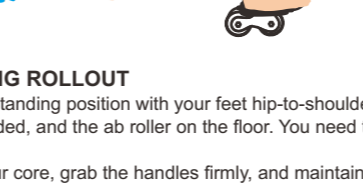
3. OBLIQUE ROLLOUT

- Begin in a kneeling position with your legs hip-to-shoulder width apart, your arms extended, and the ab roller on the floor. It would be best if you shift your weight somewhat forward.
- Roll forward at a 45-degree angle until your belly is close to the ground and your arms are stretched "above" your head, as in the extended portion of a shoulder press posture. (Just on your belly).
- Then, roll back onto your knees to return to the beginning position.
- Roll forward at a 45-degree angle in the other direction if you went left the last time, move right this time) until your belly is close to the ground. Your arms are stretched "above" your head, as in the extended portion of a shoulder press posture, maintaining the muscle tension (just on your belly).
- You must roll back onto your knees to return to the beginning position. If the fully extended position is too tough for you, you can reduce the range of motion. You can gradually extend the range in which you perform the activity.



4. STANDING ROLLOUT

- Begin in a standing position with your feet hip-to-shoulder width apart, your arms extended, and the ab roller on the floor. You need to shift your weight forward.
- Engage your core, grab the handles firmly, and maintain your shoulders tight as you slowly roll forward to a full plank posture with your arms extended in front of you.
- Roll back onto your feet to return to the beginning position.



Warranty Information


Defective Products & Returns:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via support@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

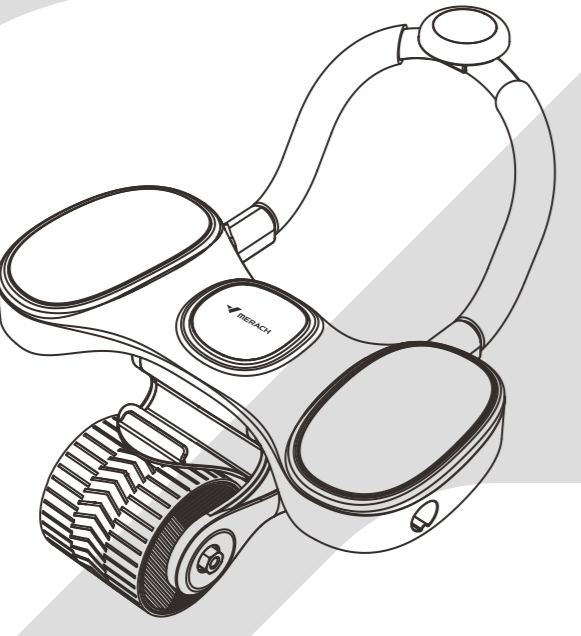
Your satisfaction is our goal! Should you encounter any issues or have any questions about your new product, feel free to contact our Customer Support Team via support@merach.com.

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



取扱説明書

MERACH MR-2341 腹筋ローラー



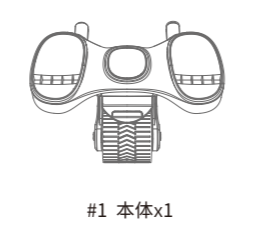
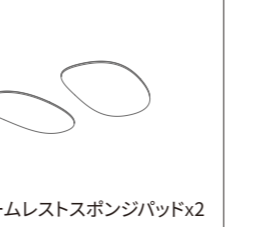


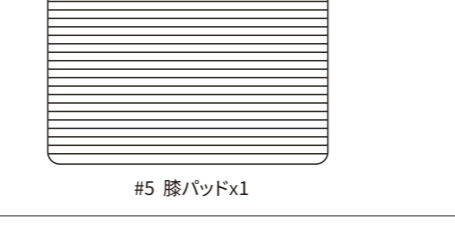
注意事項

- ご使用前に必ずすべての内容をお読みいただき、本書を大切に保管してください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。医師が使用を不適宜と認められた方は本製品を使用しないでください。また、症状の改善を望んでいる方や、病状を制御している方、特に身体の異常を感じている方は、トレーニングを開始する前に必ず医師に相談してください。
- 使用中や使用後に身体に異常（めまい、吐き気、冷や汗、心拍異常、腰痛、腕の圧迫感、激しい関節痛や筋痛痛など）を感じた場合は、直ちにトレーニングを中止し、医師の診断を受けってください。
- 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。本製品を使って安全なトレーニングを行うために、本製品の周囲には50cm以上のスペースが必要です。
- 本製品は家庭用のフィットネス機器ですので、医療機器ではありません。

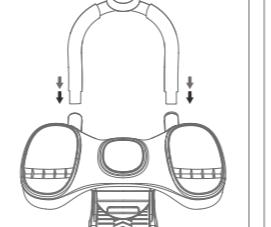
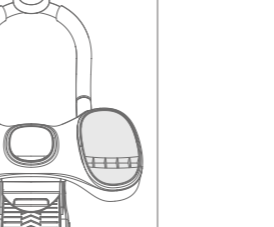
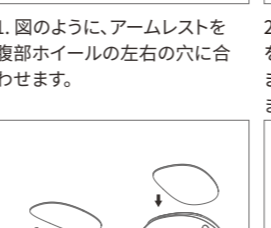
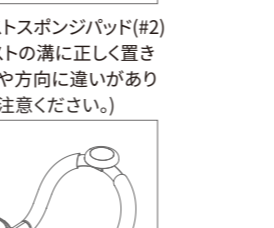
ご注意:

- 運動前にはウォーミングアップを行ってください。
- 運動後にトレーニングをおすすめです。初めて使用する方に、簡単なトレーニングから行ってください。
- トレーニング中に、腰骨に圧迫感を感じた場合は、体力不足の場合は、限界以上のトレーニングをしないでください。
- 体に負担をかけてしないよう無理な運動しないでください。
- 過去の事故や故障などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方は本製品を使用しないでください。

同梱部品

 #1 本機x1	 #2 アームレストスポンジパッドx2
 #3 ハンドルx1 #4 デジメーターx1	 取扱説明書x1
 #5 膝パッドx1	

組み立て手順


- 図の通りに、アームレストを腹部パッドの左右の内側に合わせます。
- アームレストスポンジパッド(#2)をアームレストの溝に正しく置き、(角度や方向に違いがありませんので、ご注意ください)。
- アームレストスポンジパッド(#2)の白いフィルムを剥がし、スポンジパッドをアームレストの溝に貼り付けます。注意:アームレストスポンジパッド(#2)の表裏を確認してください。(グレーの裏を上向きします)。
- 組み立てが完了しました。

機器の使用上のアドバイス

膝コロ(膝立ちローリングブック)

膝コロ(膝立ちローリングブック)は、付属の膝パッドもしくはヨガマットをご利用ください。

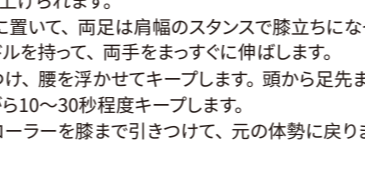
- 膝コロを床に置いて、両足は肩幅のスタンスで膝立ちになり、両手をまっすぐに伸ばして、体は前かがみになります。
- 膝コロのハンドルを持って、体幹(最大の力)をもち、両肩を緊張させます。膝コロをゆっくり前に動かします。両手がまっすぐに伸び、体が徐々に一直線になります。
- また腹筋をためてローラーを膝まで引きつけて、元の体勢に戻ります。



プランク


プランクは体幹トレーニングやヨガのエクササイズです。腹筋ローラーを利用してプランクの効果を上げます。

- 腹筋ローラーを床に置いて、両足は肩幅のスタンスで膝立ちになり、両手腹筋ローラーのハンドルを持って、両手をまっすぐに伸ばします。
- 両足を揃えて、体をまっすぐに伸ばします。両手がまっすぐに伸び、体が徐々に一直線になります。
- また腹筋をためてローラーを膝まで引きつけて、元の体勢に戻ります。



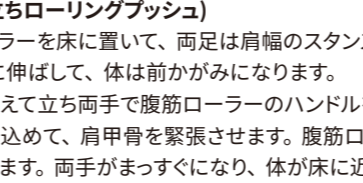
斜め膝コロ(斜め膝立ちローリングブック)

- 腹筋ローラーを床に置いて、両足は肩幅のスタンスで膝立ちになり、両手をまっすぐに伸ばして、体は前かがみになります。
- 両足を揃えて立ち、両手で腹筋ローラーのハンドルを持って、体幹に最大の力を含め、両肩を緊張させます。腹筋ローラーをゆっくりと前に動かします。両手がまっすぐに伸び、体が徐々に一直線になります。
- また腹筋をためてローラーを両足まで引きつけて、元の体勢に戻ります。



立ち膝コロ(立ちローリングブック)

- 腹筋ローラーを床に置いて、両足は肩幅のスタンスで立ち、両手をまっすぐに伸ばして、体は前かがみになります。
- 両足を揃えて立ち、両手で腹筋ローラーのハンドルを持って、体幹に最大の力を含め、両肩を緊張させます。腹筋ローラーをゆっくりと前に動かします。両手がまっすぐに伸び、体が徐々に一直線になります。
- また腹筋をためてローラーを両足まで引きつけて、元の体勢に戻ります。



保証に関する情報

下記の項目に対し本保証は適用されません:
取扱い説明書以外の不正操作、改造、破壊行為などによる故障。天災、火災、地震などによる故障。不慮の事故による故障。設置場所の不備(壁外やガラス、セラミックなどの材質、浴室やプールなどとは限りません)。高湿・多湿な場所等による故障。返品輸送中の破損。未成年者の保護者なしでの使用で生じた故障。

お客様お問い合わせセンター
メールアドレス: service.jp@merach.com
連絡先: 0531-6097 (電話対応時間: 平日09:00~17:00まで 土日と土日を除く。メールは毎日対応可能で当日以内返信することができます)。
何かお気づきの点がございましたら、ご指摘、ご意見をいただければ幸いです。

製造元: Zhejiang Yalu Electronic Technology Co., Ltd.
輸入販売元: Yummy株式会社
〒542-0033 大阪府東淀川区南橋本1-2-17
第一住友ビル南橋本ビル203号室
service.jp@merach.com