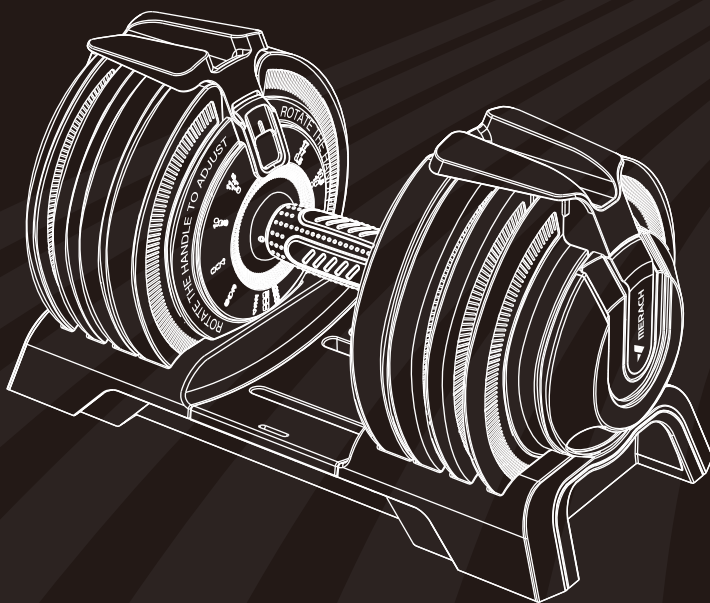




USER MANUAL



MERACH MR-2367 Multi-function Adjustable Dumbbell Set

MERACH MR-2367 可変式ダンベル



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT
support@merach.com

ご質問・ご相談

大切にご注意ください
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。
ご返品の前に、service.jp@merach.comまでご連絡ください。
MERACHについて



WHO WE ARE



Our customers aren't just important; their health, fitness, and pure enjoyment for life is at the core of everything we do at MERACH. From innovative fitness research and cutting-edge product development, to our exceptional purchasing & after-sales service. we are our customers' life-long partner in crafting a better fitness future.

Through quality fat-burning & muscle-building fitness equipment such as our quality rowing machines and exercise bikes, plus our innovative MERACH APP, and digital courses, we give the opportunity and support to all to pursue their health and fitness goals and discover a new way of healthy living.

Welcome to MERACH



MERACH について



お客様の健康、フィットネス、そして人生の楽しみは、MERACHのすべての行動の核心です。

革新的なフィットネス研究、最先端の製品開発から、優れたカスタマーサービスまで、MERACHはお客様の人生のパートナーとして、より良いフィットネス環境を築き上げます。

脂肪燃焼や筋力アップに効果的なローイングマシンやエクササイズバイクなどのフィットネス機器、革新的なMERACHAPPやプロのコースを通じて、お客様の健康やフィットネスの向上をサポートし、心身ともに健やかな毎日のために新しいライフスタイルをご提供しています。

MERACHへようこそ

Contents

Safety Instructions.....	01
Warning Decal Placement.....	03
Specifications.....	04
Parts List.....	05
Product Introduction.....	06
Mutli-function Assembly Instructions.....	08
Warranty Informations.....	11

カタログ

安全上の注意事項.....	13
警告ラベルの位置.....	14
製品仕様.....	15
部品一覧の確認.....	16
使用方法について.....	17
組み立て手順.....	19
保証に関する情報.....	22

Safety Instructions



WARNING:

To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions and instructions before using this equipment. MERACH assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this equipment. Please read the instructions carefully and keep them properly.

- It is very important to read the entire manual thoroughly before installing and using the equipment.
- Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used. Make sure all users are familiar with all warnings and precautions of this machine.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly.
- Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Keep children and pets away from the dumbbell. The machine is for adult use only. This product can not be used by more than one person at a time.
- Do not drop the dumbbell to the ground to avoid damage the product or harm to the user.
- Do not try to take apart the dumbbell.
- Check and test locking mechanism regularly before use. Do not use dumbbells whose parts are worn or damaged.
- This product is intended for home and non-commercial use.
- Warm up before using.

Safety Instructions

- Do not forcibly rotate the handle when it not work.
- The safe use of the machine can only be guaranteed if the regular maintenance and repairs of undertaken, and worn out and broken parts are changed.

EQUIPMENT MAINTENANCE INSTRUCTIONS:

- Proper use of the product can pro-long the service lift. It is inevitable that parts will become loose after long-term use. Therefore, check the parts regularly to avoid damage to the parts and personal injury.
- 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 and pet away from touching or playing with it.

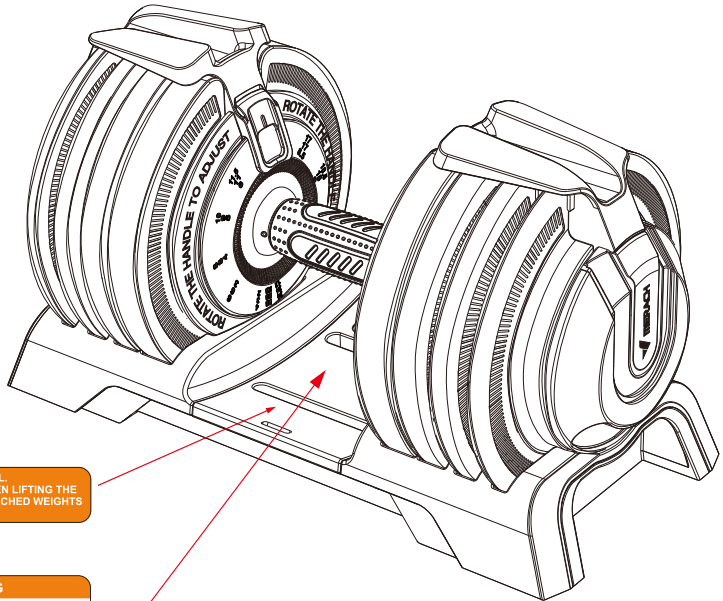


Before starting any training, please consult your physician, especially for those who are over 35 years old or with pre-existing health conditions. Please read all instructions before using the machine.

Warning Decal Placement

**PLEASE KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE & REFERENCE.
DO NOT DISCARD**

This drawing show the locations of the important **Safety and Warning Decals**. Please ensure any user of the unit familiarizes themselves with Safety and Warning guidelines before use.



• DO NOT DROP THE DUMBBELL.
• DO NOT MOVE THE TRAY WHEN LIFTING THE DUMBBELL TO AVOID UNATTACHED WEIGHTS MAY FALL CAUSING INJURY.

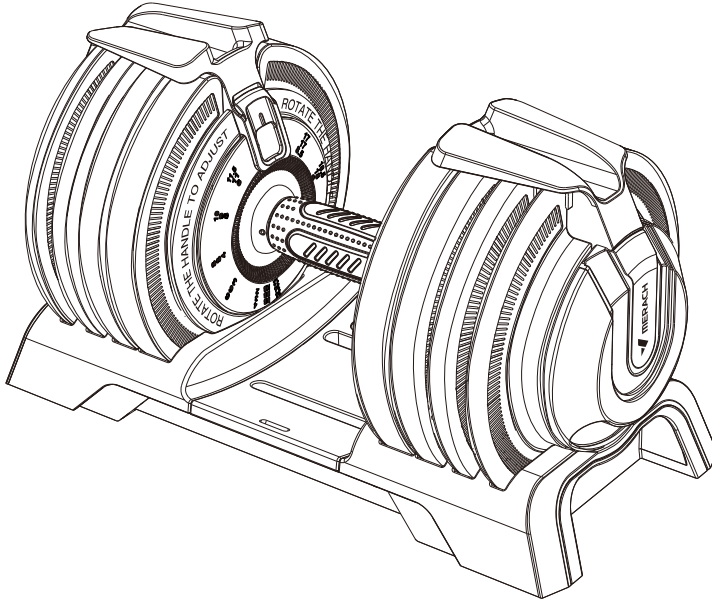
! WARNING

- For your safety, please read all precautions and instructions in the manual carefully, follow all the instructions before using this equipment.
- Improper or excessive exercise may cause serious injuries.
- Please note that unsupervised children should keep a safe distance from the equipment.
- Do not allow children and pet on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- The weight of the dumbbell must be adjusted with the base.
- When turning the handle to adjust the weight, the weight scale must be adjusted in place (it can be inferred by sound), otherwise there is a risk of dumbbell sheet dropping.

EN

Note: The decals may not be shown at actual size.

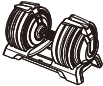










Specifications



Product Name:	MERACH Multi-function Adjustable Dumbbell Set
Model:	MR-2367
Net Weight:	59.5lbs
Item Dimensions:	Dumbbell-18.3*9.8*9.1 inch Barbell-43.7*7.9*9.1 inch Kettlebell-12.2*7.9*9.1 inch

EN

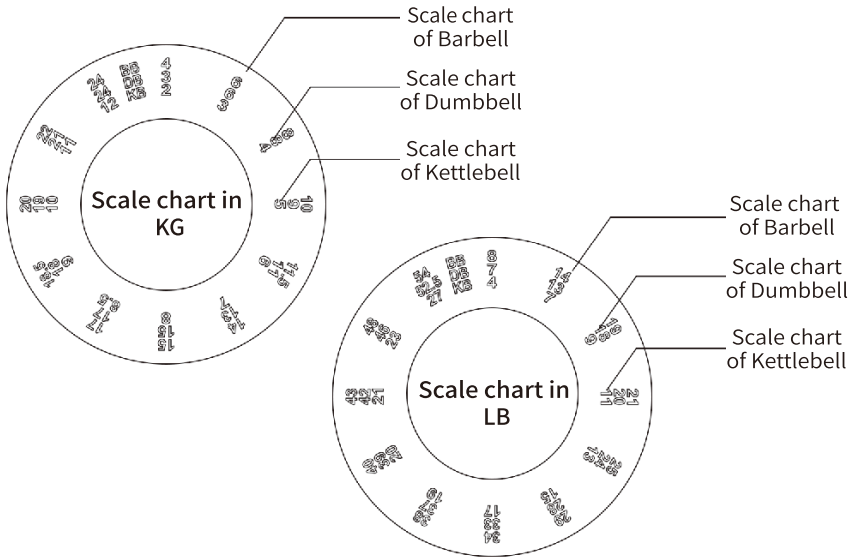
Parts List

Pic.	Item Name	Qty
	Adjustable Dumbbell	1
	Dumbbell Workouts Poster	1
	Kettlebell Handle	1
	Bolt	2
	Handle of Barbell	2
	Connecting Rod of the Handle of Barbell	1
	Screw	4
	Socket Head Wrench	1
	Plastic Connecting Sleeve of Barbell Base	4
	Connecting Rod of the Barbell Base (2 long & 2 short)	4
	User Manual	1

* Please check if all the parts are in the package.

Product Introduction

WEIGHT SCALE



1. **Barbell Model:** There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart

KG	4	6	8	10	11.5	14	15	17	18.5	20	22	24
LB	8	14	19	21	25	29	34	38	40	43	48	54

2. **Dumbbell Model:** There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart

KG	3	6	8	9	11	13	15	17	18	19	21	24
LB	7	13	18	20	24	28	33	37	39	42	46	52.5

3. **Kettlebell Model:** There are 12 weight increments (both in kg and lb) as below chart

KG	2	3	4	5	6	7	8	8.5	9	10	11	12
LB	4	7	9	11	13	15	17	19	20	21	23	27

Remark: Because the scale is marked by rounding, there may be errors in the actual weight and scale marking.

EN

Product Introduction

HOW TO USE THE DUMBBELLS

The handle has two permanently attached weight plates and can hold two, four, six, or eight additional weight plates.



1. To select the desired number of weight, rotating the handle of Dumbbell for matching the marker point.

Remark: It can be sensed by the clicking sound and the vibration of the handle.



2. To use a dumbbell, lift it straight upward off the tray so that any unattached weight plates remain in the tray. When you finish using the dumbbell, align the plate with the corresponding groove, and lower it into the tray.

Remark: Make sure that each dumbbell plate is aligned with the corresponding groove on the tray.

If you accidentally drop the dumbbell plate during use and cannot turn the gear with the handle, do not forcibly turn the handle. Follow these steps to reset the dumbbell.



1. Take out the handle and check whether there are convex points protruding from the card slot of the handlebar.



2. If there is a convex point protruding, please check the position of the dumbbell plate corresponding to the position of the convex point.



3. Take out the dumbbell piece in the dumbbell seat corresponding to the convex point.



4. Put the handle back into the dumbbell seat, and adjust the gear to the minimum value. At this point, the raised point retracts to its original position.



5. Please note that the bright surface faces inward when putting back the dumbbell piece.

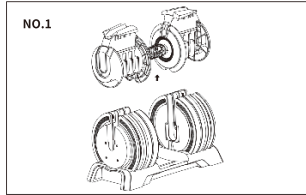


6. Take the handle out and put the dumbbell back on. Now you can use your dumbbell normally.

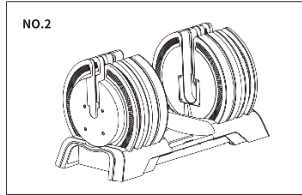
Multi-function Assembly Instructions

Disassemble Steps of the Handle

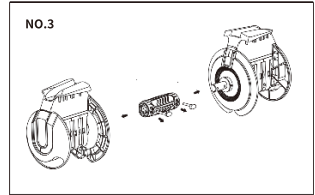
Dumbbell Model :



1. Adjust the dumbbell to the minimum weight, then take out the handle.

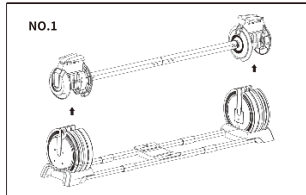


2. Keep all dumbbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.

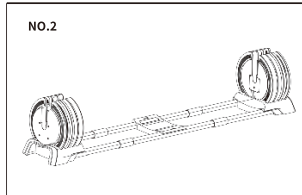


3. Take out the bolts and disassemble the handle as shown.

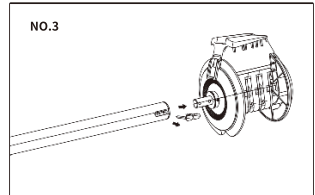
Barbell Model :



1. Adjust the barbell to the minimum weight, then take out the handle.

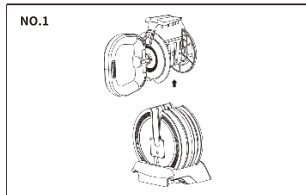


2. Keep all barbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.

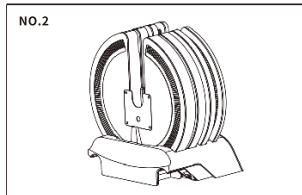


3. Take out the bolts and disassemble the handle as shown.

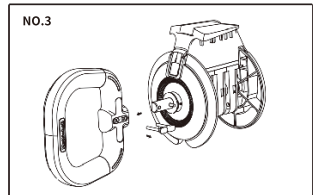
Kettlebell Model :



1. Adjust the barbell to the minimum weight, then take out the handle.



2. Keep all barbell pieces on the base, make sure the stainless steel side of all dumbbell pieces are facing inward.

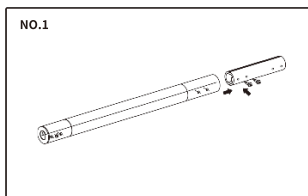


3. Take out the bolts and disassemble the handle as shown.

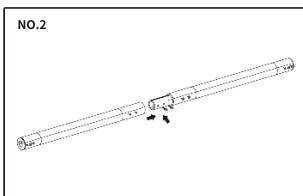
EN

Mutli-function Assembly Instructions

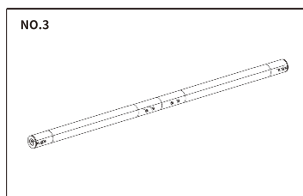
Assemble Steps of Barbell



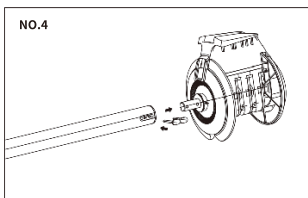
NO.1
1.Install the handle of the Barbell on the connecting rod by screws as shown.



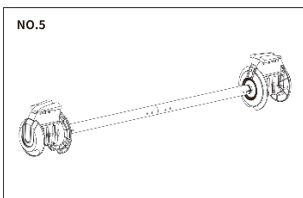
NO.2
2.In the same way, install the other handle of the Barbell on the connecting rod by screws as shown.



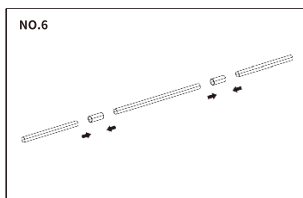
NO.3
3.As shown in the picture: The barbell handle is assembled.



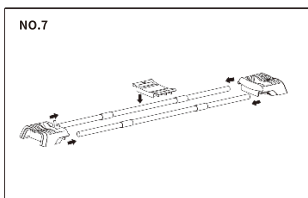
NO.4
4.Install the adjusting handle and the Barbell handle with bolts as shown.



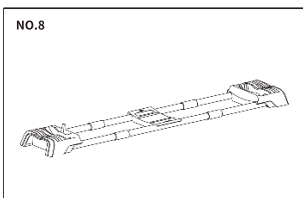
NO.5
5.In the same way, install the other adjusting handle to the Barbell handle and complete the installation.



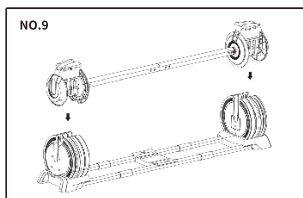
NO.6
6.Install the connecting rod of base as shown.
Remark: the longer connecting rods must be put on the middle position.



NO.7
7.Connect the base connecting rod to the base as shown.



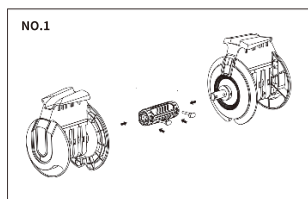
NO.8
8.As shown in the picture: The base of Barbell is assembled.



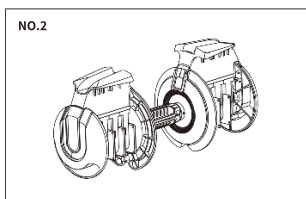
NO.9
9.Put the handle into the base to complete the Barbell installation.
Remark: The both sides of the handle should be put into the bell pieces at the same time.

Multi-function Assembly Instructions

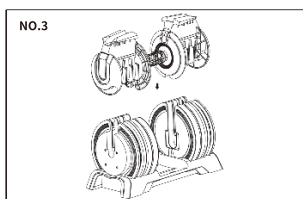
Assemble Steps of Dumbbell



1. Install the adjusting handle with bolts as shown.

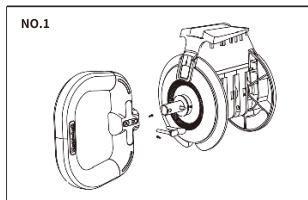


2. As shown in the picture: The handle of Dumbbell is assembled.

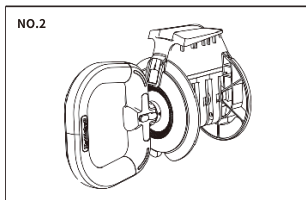


3. Put the handle into the base to complete the Dumbbell installation.

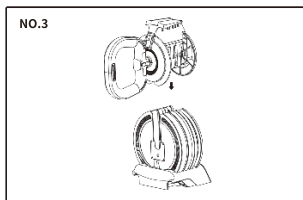
Assemble Steps of Kettlebell



1. Install the adjusting handle and Kettlebell handle with bolts as shown.



2. As shown in the picture: The handle of Kettlebell is assembled.



3. Put the handle into the base to complete the Kettlebell installation.

Warranty Information

Product Name	MERACH Multi-function Adjustable Dumbbell Set
Model	MR-2367
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

The MERACH products are premium in material, craftsmanship, and service. MERACH 1-year limited warranty is effective from the date of purchase.

MERACH will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forth with each product.

This warranty is non-transferable. MERACH is not responsible for any damages, losses or inconveniences caused by equipment's failure, user's negligence, user's abuse, or improper operation that does not follow the included user manual.

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 18 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 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@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.**

安全上の注意事項

安全のために、必ずお守りください

取扱説明書をよくお読みいただき、記載された安全事項をご注意ください。記載の注意事項を厳守されずにご使用されて生じた事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。取扱説明書を大切に保管してください。

- 製品をご使用する前に、十分に本取扱説明書をよく読んでください。
- 医学的治療を受けている方は、製品を利用する前に医師にご相談ください。
- 運動中に目まいや吐き気、気分が悪くなったり、体に異常を感じた時は、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- 周囲に幼児やペットがいるときには使用しないでください。複数の人が同時に使用することは、非常に危険ですので、避けてください。
- 製品の破損と怪我をすることを防ぐために、ダンベルは衝撃を与えないよう、ゆっくりりに床に戻してください。
- ダンベルをご自分により分解しないでください。
- 定期的に製品の部品を点検し、使用前に部品の破損がないことを確認してください。異常が発見された場合は使用を中止してください。
- 本製品は家庭用のダンベルです。
- トレーニングする前に、ウォーミングアップしてください。
- ダンベルを台座から取り外す際に、調節ダイヤルを無理に回さないようにしてください。
- 本製品を安全に使用できるように、定期的にメンテナンスしてください。部品が破損した場合はカスタマーサービスに連絡してください。

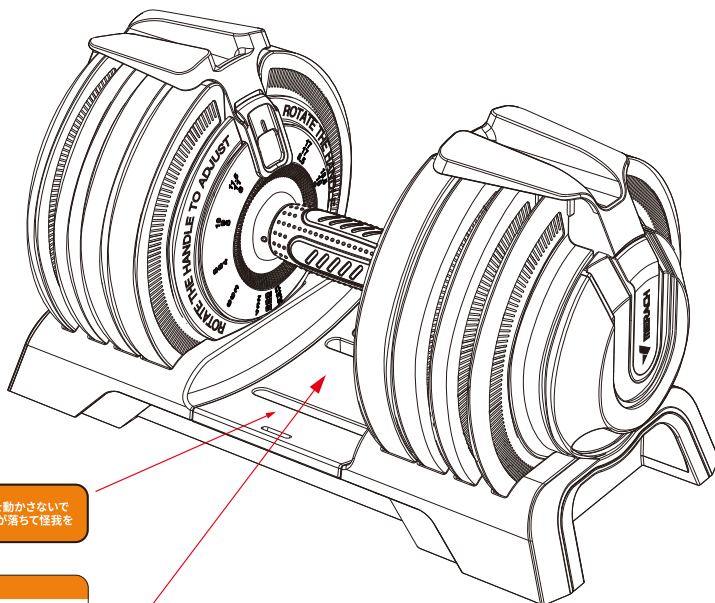
手入れおよび保管上の警告と注意

- 正しく使用する場合は、本製品の寿命を延ばせます。長期使用すると部品が緩む可能性がありますので、部品の損傷や怪我を防ぐために、部品を定期的に点検してください。
- 本製品を直射日光、風雨の当たる場所や湿気の多い場所、水気のある場所で使用しないでください。保護者の方は小さなお子様が本製品や付属品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 医学的治療を受けているまたは身体に異常を感じている方は本製品を利用する前に必ず医師にご相談ください。

警告ラベルの位置

今後の必要に応じて参照できるように取扱説明書を大切に保管しておいてください。

注意事項及び警告のラベル位置を図のように示しています。ご使用前に注意事項と警告内容をよくお読みになり、警告・注意事項を守って正しくお使いください。



- ダンベルの落下を避けてください。
- ダンベルを持ち上げる際に、台座を動かさないでください。連結していないプレートが落ちて怪我をする可能性があります。

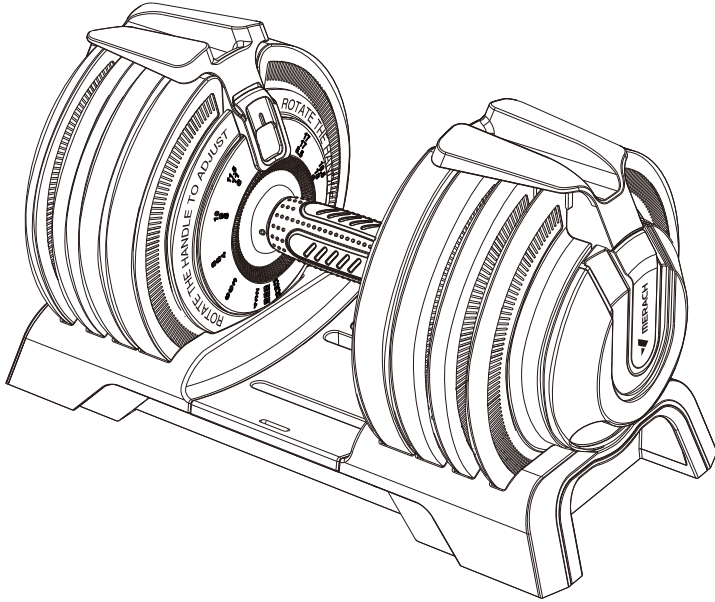
警告

- 念のため、本製品を使用する前に、必ず警告と注意事項を十分に読んで、警告と注意事項に従ってください。
- 体に負担をかけてしまうような無理な運動しないでください。
- 監督者がいない場合は、お子様は本製品を使用させないようにご注意ください。
- 小さなお子様やペットが本製品に近づけないでください。
- 引け掛からないように、手足、髪や靴の毛を可動部品に近づけないでください。
- ダンベルの重量を調整する時、台座に置いてから、重量の調整を行ってください。
- ハンドルを回して重量を調整する際に、矢印に合わせて所定重量数値を調整する必要があります。(1) チックと音がすることで所定の位置に調整完了するかどうかを判断可能。... 連結していないプレートが落ちてしまったりします。

注意: ラベルは実際のサイズで表示されていない場合があります。

JP

製品仕様



製品名:	MERACH 可変式ダンベル
型番:	MR-2367
本体重量:	27KG
サイズ:	ダンベル 465*250*230mm バーベル 1110*200*230mm ケトルベル 310*200*230mm

JP

部品一覧の確認

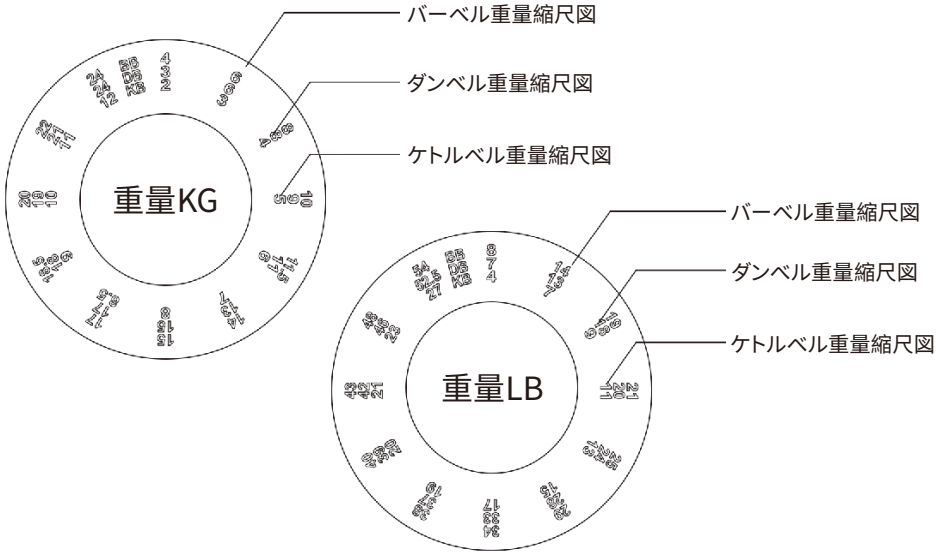
部品	部品名	個数
	可変式ダンベル	1
	トレーニングポスター	1
	ケトルベルハンドル	1
	ピン	2
	バーベルシャフト	2
	連結シャフト	1
	ネジ	4
	六角レンチ	1
	プラスチック連結シャフト	4
	バーベル台座の連結シャフト (ロング2本&ショート2本)	4
	取扱説明書	1

*必ず各部品が揃っていることをご確認ください

JP

使用方法について

ウェイトプレートの詳細



1.バーベルモード: 以下の表のように、12の重量増分(KGとLBの両方)があります。

KG	4	6	8	10	11.5	14	15	17	18.5	20	22	24
LB	8	14	19	21	25	29	34	38	40	43	48	54

2.ダンベルモード: 以下の表のように、12の重量増分(KGとLBの両方)があります。

KG	3	6	8	9	11	13	15	17	18	19	21	24
LB	7	13	18	20	24	28	33	37	39	42	46	52.5

3.ケトルベルモード: 以下の表のように、12の重量増分(KGとLBの両方)があります。

KG	2	3	4	5	6	7	8	8.5	9	10	11	12
LB	4	7	9	11	13	15	17	19	20	21	23	27

注:表に重量は四捨五入しているため、実際の重量と誤差が生じる可能性があります。

使用方法について

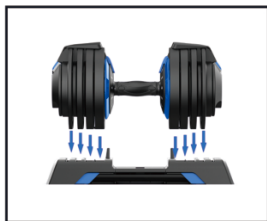
可変式ダンベルの使い方

ハンドルには2枚のウエイトプレートが固定されていて、2枚、4枚、6枚、8枚のプレートを自由に追加することができます。



1. 希望の重量数を選択して、重量数値の端に矢印が揃うまでハンドルを回します。

注:カチッと音がして、またはハンドルの振動が感じた場合、プレートがロックされたことを確認できます。



2. ダンベルを使用するには、ハンドルをダンベル台座からまっすぐ上に持ち上げ、連結されないプレートは台座に残るようにします。トレーニングした後、プレートを対応する溝に合わせてダンベル台座にゆっくりと挿し込みます。

注:各ダンベルプレートが台座の対応する溝に合っていることを確認してください。

ダンベルを不注意で落としたら、ハンドルを回せなくなった場合は、勢いよく回さないでください。次の手順に従ってダンベルをリセットしてください。



1. ハンドルを取り出して、ハンドルの溝に凸部があることを確認してください。



2. 凸部が突出している場合は、凸部に対応したプレートの位置を確認してください。



3. 台座から凸部に対応するプレートを取り出します。



4. ハンドルを台座に戻し、重量を最小値に調整します。この時、凸部は元の位置に戻ります。



5. プレートを戻す時に、明るい面が内側を向くように注意してください。



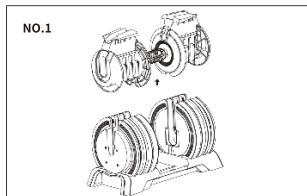
6. ハンドルを取り外し、プレートを元の位置に戻してダンベルを普通に使えます。

JP

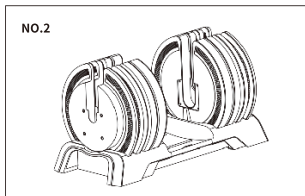
組み立て手順

ハンドルの分解手順

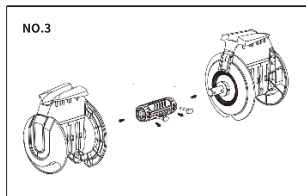
ダンベルモード:



1.ダンベルを重量の最小値に調整して、ハンドルを取り外します。

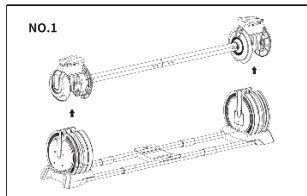


2.すべてのプレートを台座に置いて、プレートのステンレス鋼側が内側を向いてください。

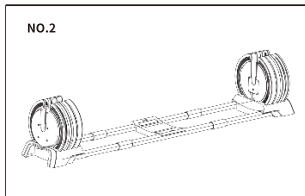


3.差し込んであるピンを外して、ハンドルを図のように分解します。

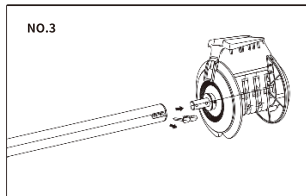
バーベルモード:



1.バーベルを重量の最小値に調整して、ハンドルを取り外します。

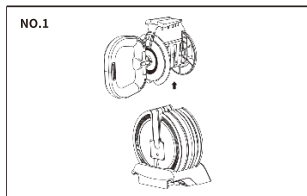


2.すべてのプレートを台座に置いて、プレートのステンレス鋼側が内側を向いてください。

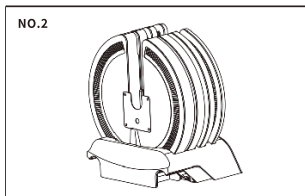


3.差し込んであるピンを外して、ハンドルを図のように分解します。

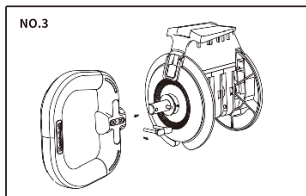
ケトルベルモード:



1.ケトルベルを重量の最小値に調整して、ハンドルを取り外します。



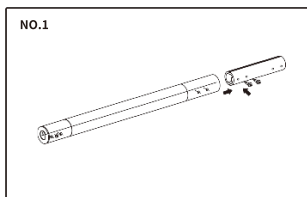
2.すべてのプレートを台座に置いて、プレートのステンレス鋼側が内側を向いてください。



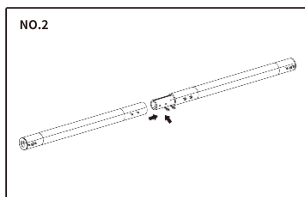
3.差し込んであるピンを外して、ハンドルを図のように分解します。

組み立て手順

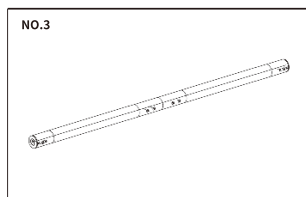
バーベルの組み立て方法



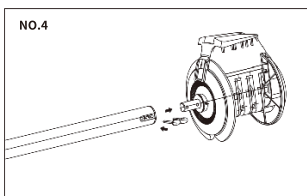
1.バーベルシャフトをネジで連結シャフトに取り付けます。



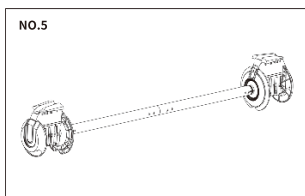
2.ネジで他のバーベルシャフトを連結シャフトに取り付けます。



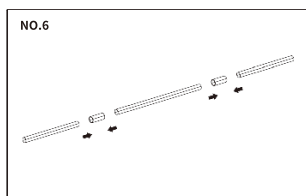
3.バーベルシャフトの組み立てが完了しました。



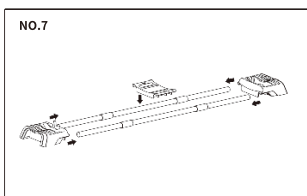
4.図のようにピンでバーベルシャフトをバーベル本体に取り付けます。



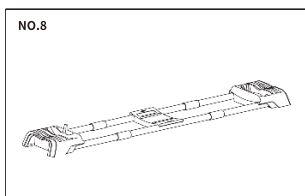
5.ピンでバーベルシャフトの反対側もバーベル本体に取り付けます。



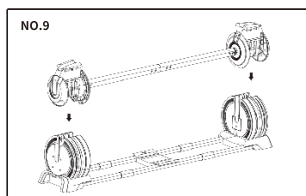
6.図のようにプラスチック連結シャフトでバーベル台座の連結シャフトを組み立てます。(注意:長いシャフトは中間位置に取り付けてください。)



7.組み立てた台座の連結シャフトを図のようにバーベル台座に取り付けます。



8.図のように台座の組み立てが完了しました。

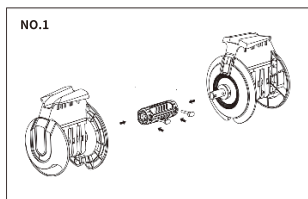


9.組み立てたバーベルを台座に差し込んで、バーベルの取り付けは完了です。(注意:バーベルの溝を台座に置いているプレートの凹部分に合わせて、ハンドルの両側を同時に台座に差し込んでください。)

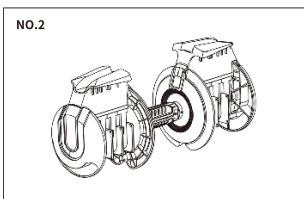
JP

組み立て手順

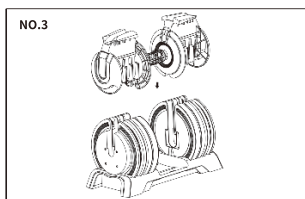
ダンベルの組み立て方法



1.ピンをハンドルに差し込んで、図のようにハンドルをダンベル本体に取り付けます。

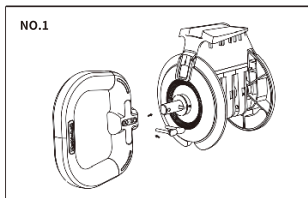


2.図のようにハンドルの組み立てが完了しました。

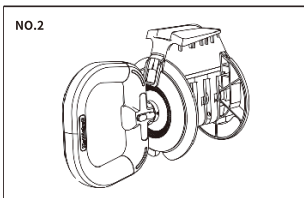


3.組み立てたハンドルを台座に差し込んで、ダンベルの取り付けは完了です。

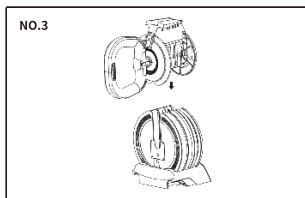
ケトルベルの組み立て方法



1.ピンをハンドルに差し込んで、ハンドルを図のようにダンベル本体に取り付けます。



2.図のようにハンドルの組み立てが完了しました。



3.組み立てたハンドルを台座に差し込んで、ケトルベルダンベルの取り付けは完了です。

保証に関する情報

商品名称:	MERACH 可変式ダンベル
型番:	MR-2367
保証期間:	12か月
以下の内容を記録してください	
購入日:	
SN ID (SN ID: ロングレグにあるマシン型番です。)	

ご利用条件とポリシー

ご購入日から1年間の保証を提供いたします。欠陥のある製品、初期不良と判定された商品に対して返品・返金または新品交換などの対応をさせていただきます。保証は個人使用のみに適用され、商用、レンタル、その他の本製品の使用目的以外には適用されません。またこの保証を譲渡することはできません。取扱説明書以外の誤操作による機器の故障、取り扱い上の不注意によって生じた損害、損失につきましては、弊社は責任を負いません。

下記の項目に対し本保証は適用されません:

取扱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。

不適切な取り扱い、設置場所の不備(屋外やガレージ、ベランダなどの半屋外、浴室やプールなどほこりが多く、高温・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。

初期不良の返品について

保証期間内に不良品であることが判明された場合、メールもしくは電話にてお問い合わせください。直接販売者までご連絡いただくことも可能です。

専門のアフターサービスチームが対応させていただきますのでご安心ください。

オーダーID、シリアルナンバーに貼らせていただいております)を事前にご用意した上で、お問い合わせください。

お客様お問い合わせセンター

製造元: Zhejiang Yulu Electronic Technology CO.,Ltd.

輸入販売元: MERACH JAPAN株式会社

〒591-8011 大阪府堺市北区南花田町417-3-206

メールアドレス: service.jp@merach.com

連絡先: 06-4400-0586 / 070-8591-6097 (電話対応時間: 平日の9:00~17:00まで 祝日と土日を除く
メールは毎日対応可能で当日以内に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。

JP

MERACH



merachfit.com
merach.jp



support@merach.com
service.jp@merach.com