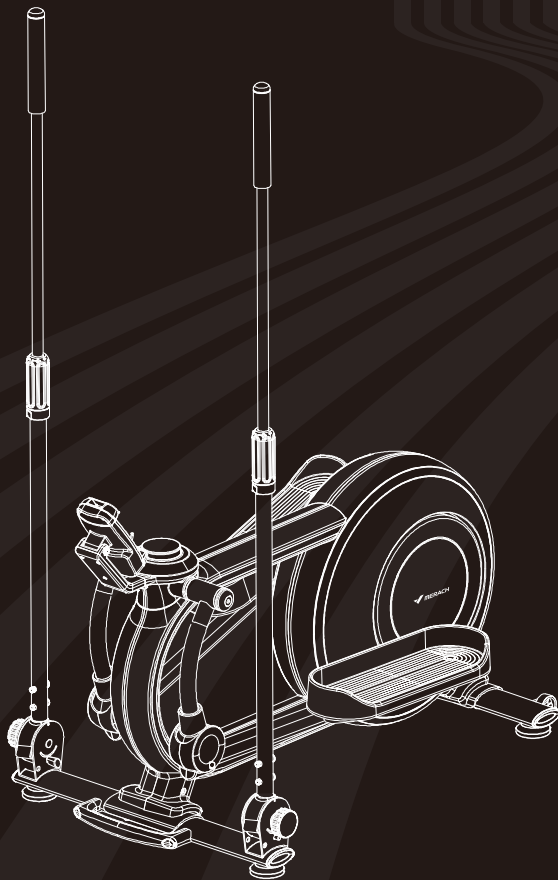


取扱説明書

———— MERACH MR-E11 クロストレーナー ————



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



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

目次

安全上の注意事項.....	01
製品仕様.....	04
部品及び付属品.....	05
部品及び付属品リスト.....	06
付属品リスト.....	07
組立手順.....	08
使用方法の説明.....	16
製品の使用方法について.....	18
よくあるご質問と運動アプリの使用説明.....	21
保証規定.....	22

安全上の注意事項

必ず安全に配慮した上でご利用ください。

この取扱説明書に記載されている内容を十分にご理解いただき、ご自身の責任においてご使用ください。

*お客様の不注意や過失による事故の責任は負いかねますのでご了承ください。

安全上の注意

- 本製品を安全にお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書と「安全上のご注意」をお読みいただき、内容を十分にご理解ください。
- この取扱説明書に記載されている事項は、想定される傷害・損傷の程度に応じて、警告と注意の2段階に分けられています。内容をよくお読みになり、正しくお使いください。警告・注意事項を守らずに使用した結果、怪我や事故、商品の破損などが発生した場合、当社は責任を負いかねますのでご了承ください。ご了承ください。
- また、初めてご使用になる前に、この取扱説明書に記載されている警告・注意事項に遭遇した場合は、ご使用にならずに当社サービスセンターまでご連絡ください。

警告

適切な取り扱いをされないと、ユーザーが死亡または重傷を負う可能性がございます。

注意

誤った取り扱いをすると、ユーザーが負傷したり、財産の損失が発生したりする可能性がございます。

* 状況によっては、「使用上の注意」に記載されている事項であっても、重大な結果につながる可能性がありますので、必ず内容を理解し、安全に使用してください。

この取扱説明書は、お使いになる方や他の方の怪我や損害を防ぐためのものです。よくお読みになり、いつでも閲覧・確認できる場所に保管してください。

組み立て前の注意事項

警告

1. 想定される本製品の使用シーン

本製品は一般家庭での使用を目的としていません。学校やスポーツ施設などで、不特定多数の人が使用するものではありません。また、スポーツ以外の目的での使用はご遠慮ください。

2. 対象者

本製品は、健康な方が使用することを想定しています。以下のいずれかに該当する方は、トレーニングを開始する前に医療機関にご相談ください。

- 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
- 心臓に疾患がある(狭心症、心筋梗塞など)
- 糖尿病
- 高血圧(降圧剤を服用している方を含む)
- 呼吸器系疾患(慢性気管支炎、肺炎腫、喘息など)
- 痛風、関節リウマチ、変形性関節炎
- 妊娠している方
- ペースメーカーなどの医療機器を使用している方
- 循環器系の疾患
- 過去の事故や病気などで背骨に異常がある
- 椎間板ヘルニア、脊椎分離症などに不安を感じている
- 足、背中、首、腕、脚などのしびれ
- 血行障害や血管障害
- リハビリテーションのために本製品の使用を検討している上記の場合を除き、体調が悪いときの使用はご遠慮ください。

3. 本製品の最大負荷重量は150kgとなっております。

150kgを超えてご使用になられると、製品の故障や事故の発生につながる恐れがあります。

安全上の注意事項

組み立て時の警告と注意

警告

1. 組み立てる前に、部品やボルト、ネジなどに歪みや割れなどがないか、必要な数の部品が揃っているかをご確認ください。上記の項目に変形やひび割れがあると、本製品の寿命に影響を与える可能性がありますので、その場合は組み立てを直ちに中止して、当社サービスセンターまでご相談ください。
2. 本製品を組み立てる際には、手や指を挟まれないように手袋を着用してください。また、床に傷がつかないように、マットがある場所で作業することをお勧めします。一人で組み立てるのは危険ですので、必ず大人2人以上で行ってください。

3. ご自身での修理・改造は絶対に行わないでください。必要な部品を取り外した状態で使用すると、大きな事故につながる恐れがありますので、絶対に避けてください。

注意

1. 本製品を組み立てる際には、周囲に十分なスペースを確保してください。
2. 作業中、刃物や工具を使用する際、怪我には充分お気を付けてください。
3. 組立後、製品が安定していることを必ず確認。不安定な状態では絶対に使用しないでください。

使用中の警告と注意

警告

1. ご使用になる前に、本体やハンドルなどの部品がしっかりと固定されていることを確認してください。部品が緩んだまま使用すると、部品が脱落して大きな事故につながる恐れがあります。
2. トレーニング時には、自分の体に合ったトレーニングウェアをご着用ください。オーバーサイズのトレーニングウェアでは、衣類が製品に絡みつく可能性があります。また、素足やサンダルで使用しないでください。
3. 他人が本製品を使用している最中に、激しく振ったり押したりすると、転倒して大きな事故につながる可能性がありますので、ご注意ください。
4. トレーニング中は、バランスを崩して転倒する恐れがありますので、安定した場所に置いてください。
5. トレーニング以外の目的でのご使用はおやめください。脚立や踏み台代わりに使用すると、転倒し、怪我や物品の損傷につながる恐れがあります。

6. 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。
7. 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。本製品を使用する前に、周囲の状況をよく観察し、トレーニングを開始しても問題ないことをご確認ください。
8. 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、頭痛、胸の圧迫感、激しい関節痛や筋肉痛など）を感じた場合は、直ちにトレーニングを中止し、医師の診断を受けてください。
9. 小さなお子様がご使用になられる場合は、挟み込みや落下による怪我に十分ご注意ください。
10. 壁や柱などにぶつかってケガをしないよう、広い場所でご使用ください。
11. 本製品には高さ調整部分があります。高さを調整する際は、上限を超えないように注意してください。
12. 体の健康のために、無理矢理長時間を運動することはしないように、90分を超えない範囲で使用することがオススメです。



Made in China

使用中の警告と注意

注意

1. 屋外では使用しないでください。湿気やほこりの多い場所での使用は、製品の錆びや故障の原因となります。
2. バランスを崩して重大な怪我をする恐れがありますので、広くて水平で安定した場所に設置してください。
3. 本製品は、保護マット(本製品には含まれていませんので、別途ご用意ください)の上で使用することをお勧めします。本製品のゴム部分が床に跡を残さないために、下にフィルムを貼って床を保護することがお勧めです。
4. 本製品の負荷は常に固定されており、動作時の回転速度とは関係ありません。

手入れおよび保管上の警告と注意

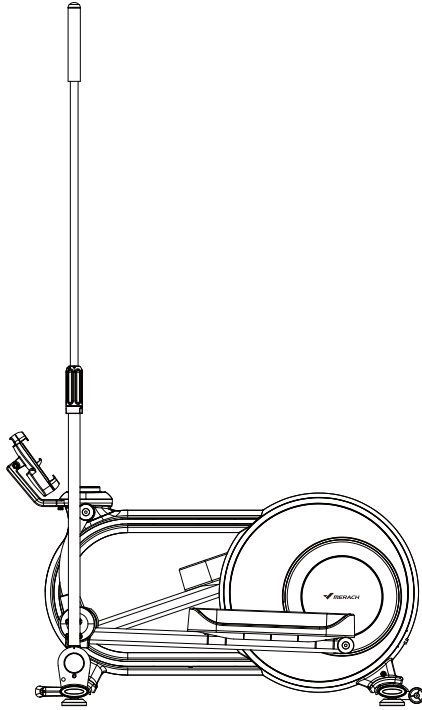
警告

1. 直射日光の当たる場所や、風雨にさらされる場所、湿度の高い場所には置かないでください。また、小さなお子様の手の届かないところに保管し、必要に応じて梱包をしてください。
2. 長期保管後、本体にサビやひび割れがないことを必ずご確認ください。
3. 通常のメンテナンスでも、消耗品は摩耗により劣化することがありますので予めご了承ください。

注意

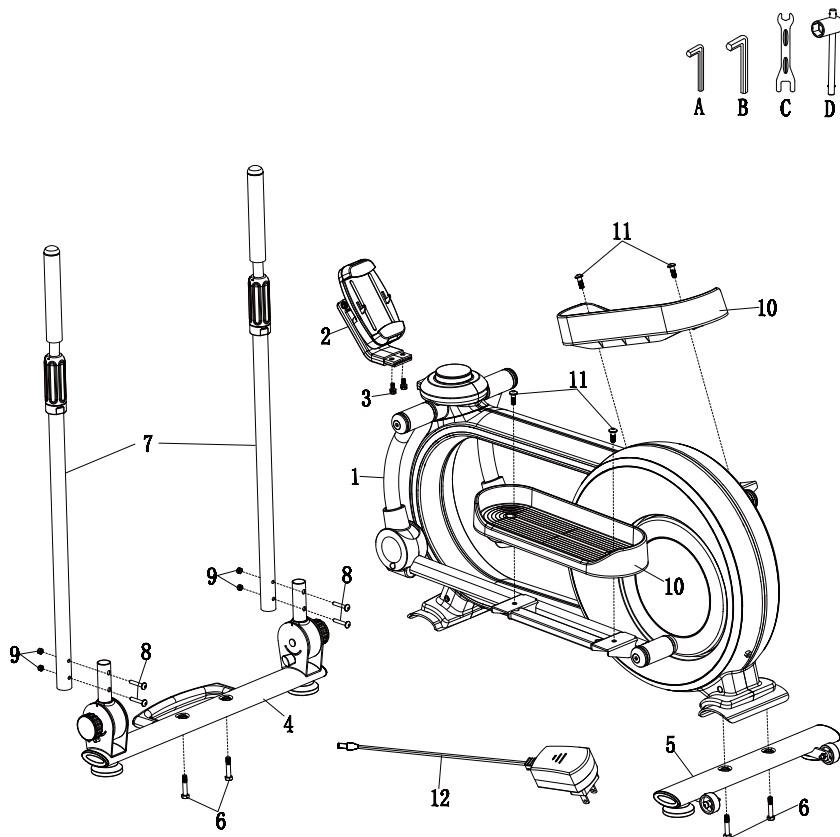
1. 本製品の寿命を延ばすために、定期的に拭いてください。
製品を拭く際に、ガソリンや研磨剤などを使用したり、水を直接かけたりしないでください。部品や本体の割れ、感電、発火などの恐れがあります。
お手入れには薄めた中性洗剤をお使いください。

製品仕様



負荷調節	マグネット式
調節段階	32段階
使用体重制限	150Kg
正味重量	36.2Kg
総重量	42.9Kg
本体サイズ(組立状態)	1040*645*1545mm

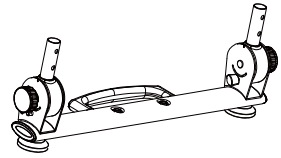
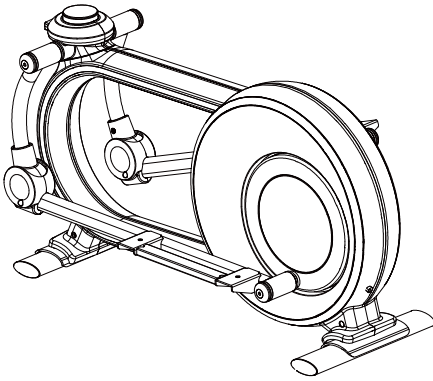
部品及び付属品



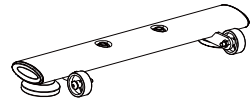
部品及び付属品リスト

必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください

(#1) 本体 x 1



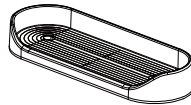
(#4) フロントレッグ x 1



(#5) リアレッグ x 1



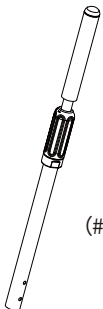
(#2) スマホホルダー x 1



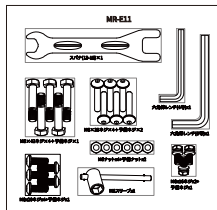
(#10) ステップ x 2



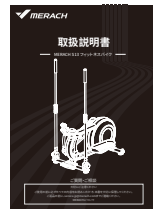
(#12) アダプタ x 1



(#7) ハンドルチューブ x 2



付属品 x 1



取扱説明書 x 1

付属品リスト

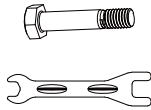
必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください

Step 1



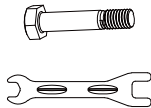
(#C)スパナ 13-15

Step 2



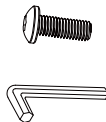
(#6)M8*42ネジ x 2
(#C)スパナ 13-15

Step 3



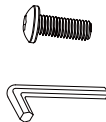
(#6)M8*42ネジ x 2
(#C)スパナ 13-15

Step 4



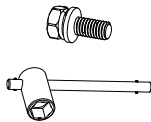
(#11)M8*20ネジ x 2
六角棒レンチ (6号)

Step 5



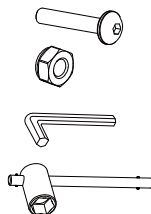
(#11)M8*20ネジ x 2
六角棒レンチ (6号)

Step 6



(#3)M6*16ネジ x 2
(#D)スリーブ

Step 7



(#8)M6*33ネジ x 4
(#9)M6ナット x 4
六角棒レンチ (4号)
(#D)スリーブ

組立手順



ご注意

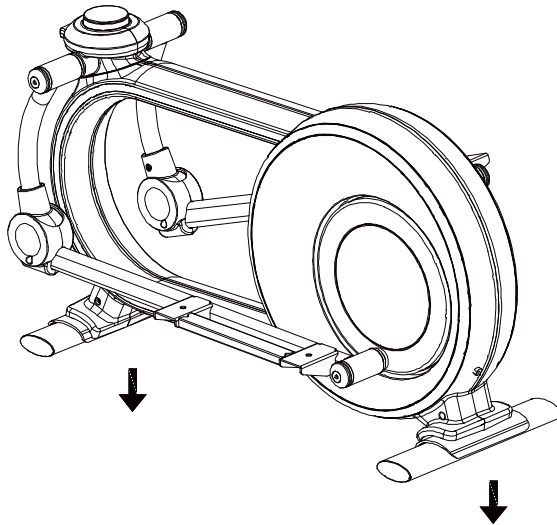
QRコードをスキャンして、
組立方法をみる

組立て前の注意事項:

本製品を組み立てる前に、十分なスペースを確保してください。
同梱の工具または専用の工具を用意してください。
必要となる部品が揃っているか確認してください。
(部品リストの各 부품の名前と番号を参照してください)

Step 1 パッキングレッグを取り外します

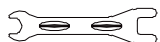
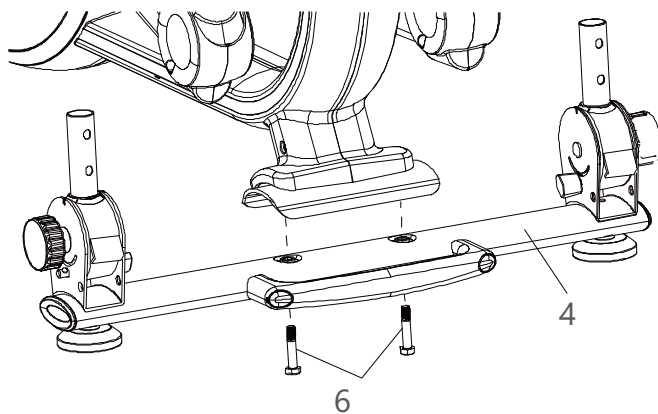
取り付け前に、スパナCを使用し、本体に付けているパッキングレッグを取り外します。
取り外されたネジ(#6)を大切に保管してください。



(#C)スパナ 13-15

Step 2 フロントレッグを取り付けます

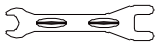
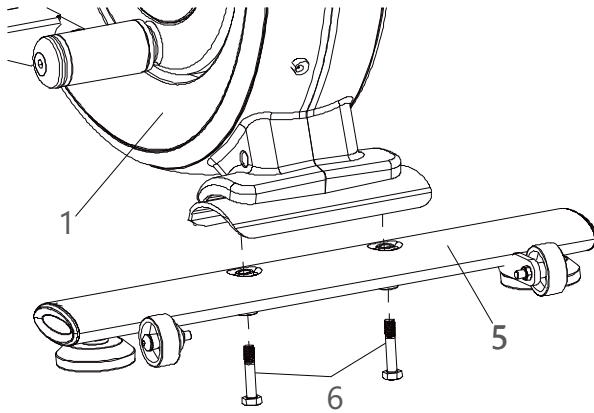
図のようにスパナCと2本のM8*42ネジ(#6)を使用し、フロントレッグ(#4)を本体に取り付けます。



(#C)スパナ 13-15

Step 3 リアレッグを取り付けます

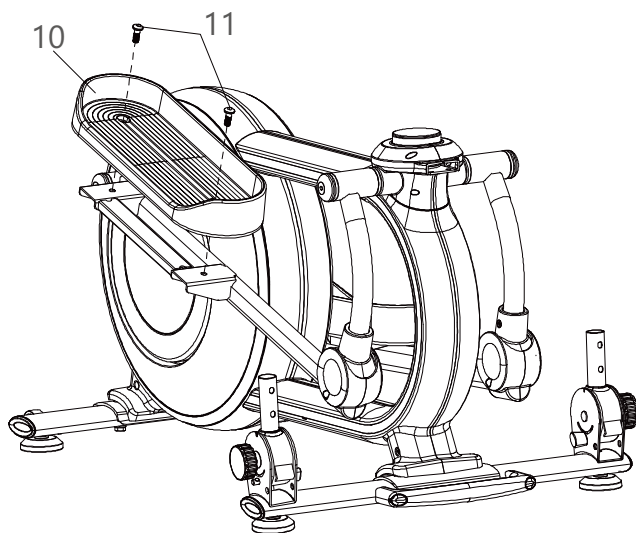
図のようにスパナCと2本のM8*42ネジ(#6)を使用し、リアレッグ(#5)を本体に取り付けます。



(#C)スパナ 13-15

Step 4 右ステップを取り付けます

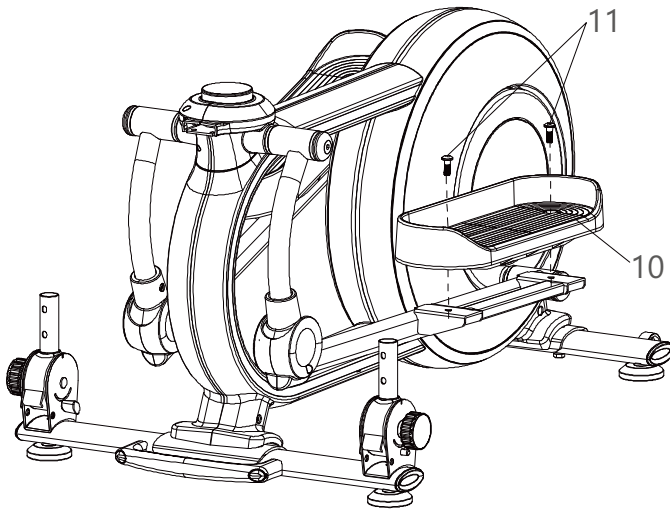
右ステップをノッチ外向きにして、M8*20ネジ(#11)と六角棒レンチ(6号)を使用し、ステップ(#10)を本体に取り付けます。



六角棒レンチ(6号)

Step 5 左ステップを取り付けます

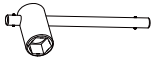
左ステップをノッチ外向きにして、M8*20ネジ(#11)と六角棒レンチ(6号)を使用し、ステップ(#10)を本体に取り付けます。



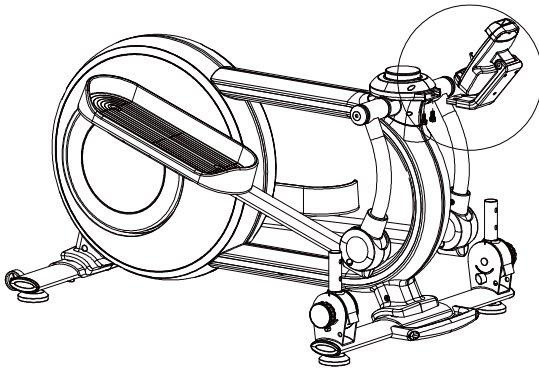
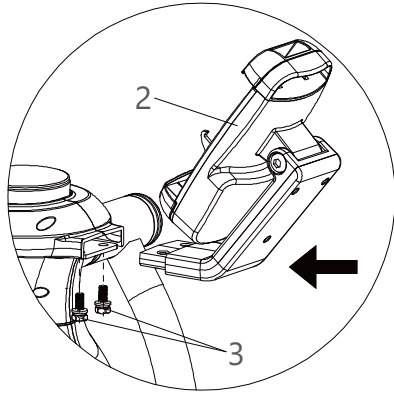
六角棒レンチ(6号)

Step 6 スマホホルダーを取り付けます

スマホホルダーを図のように本体に差し込んで、M6*16ネジ(#3)とスリーブ(#D)を使って、ホルダーを本体にしっかり取り付けます。

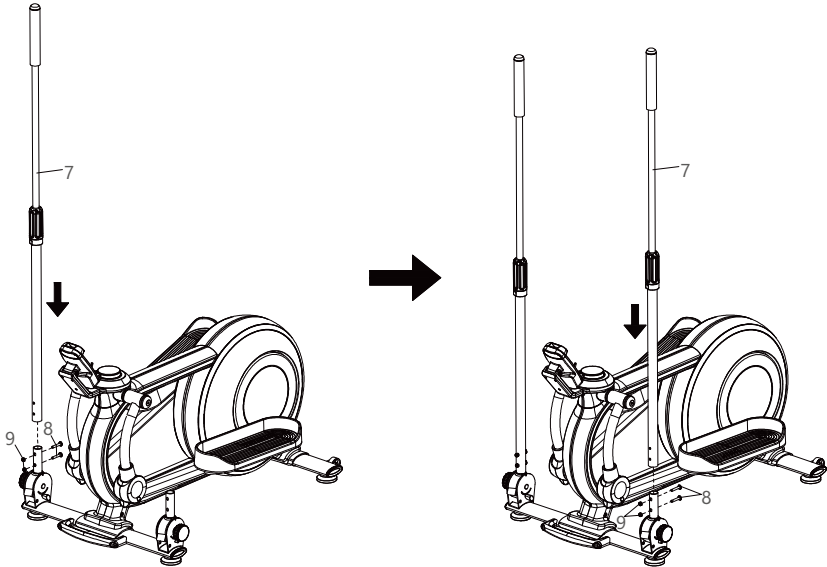


(#D)スリーブ

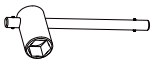


Step 7 ハンドルチューブを取り付けます

図のように、ハンドルチューブ(7)をフロントレグの両側に差し込みます。
 M6*33ネジ(#8)とM6ナット(#9)を使用して、スリーブ(#D)と六角棒レンチ(4号)で、
 ハンドルを本体にしっかり取り付けます。



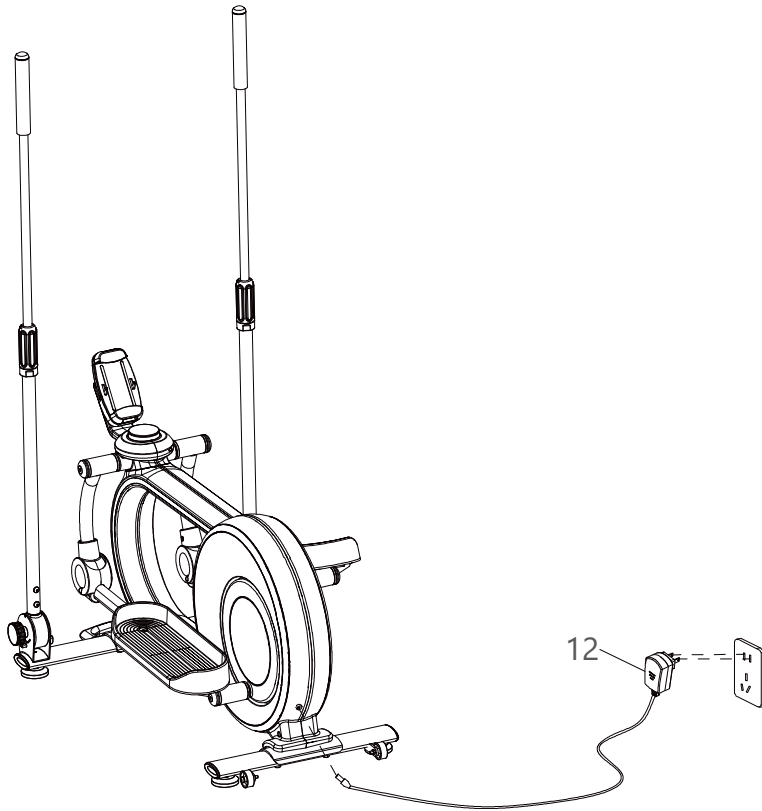
六角棒レンチ(4号)



(#D)スリーブ

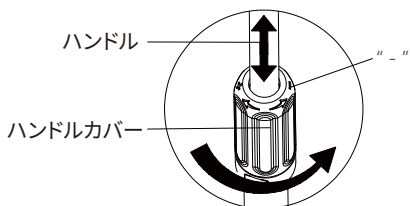
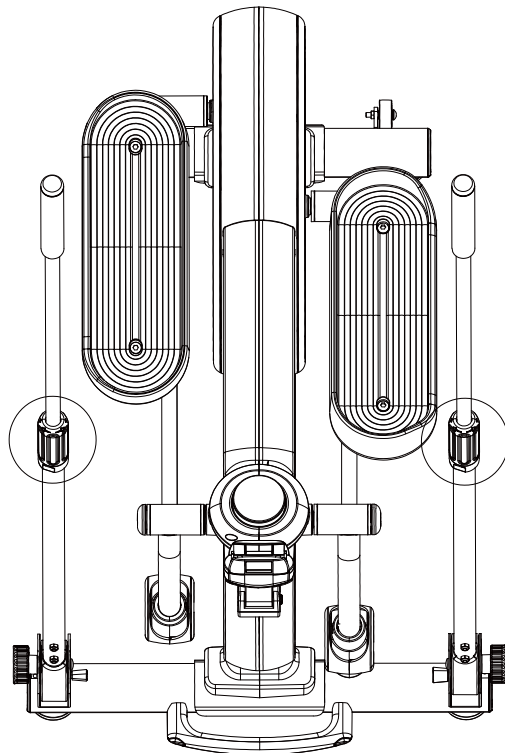
Step 8 電源接続

アダプタ(#12)の端子を本体と接続し、プラグを電源コンセントに差し込みます。

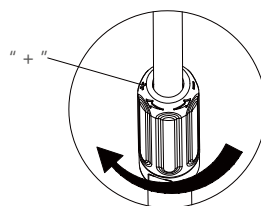


ハンドル調節方法の説明

1.ハンドル調節方法



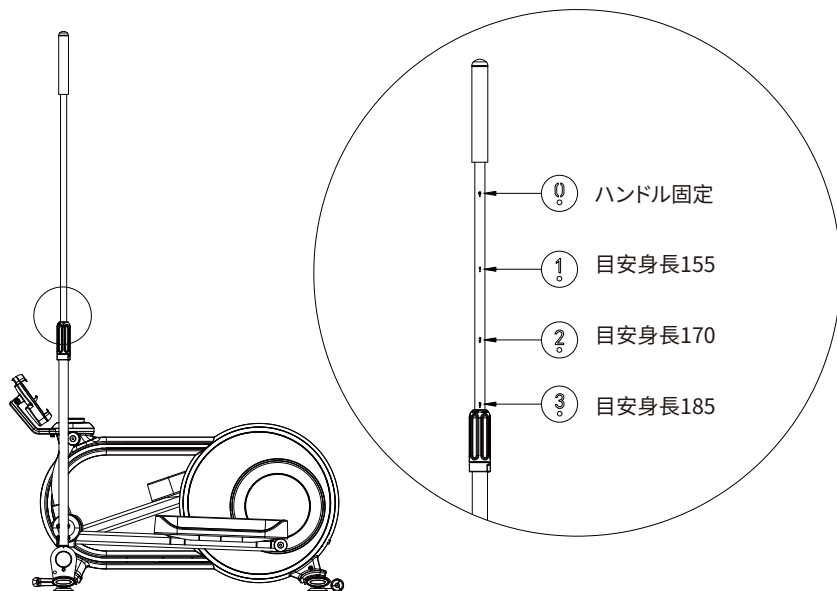
カバーを反時計回りにして、
ハンドルチューブを上下調節
出来ます。



適切な高さを調節した後、
カバーを時計回りにし
てロックされます。

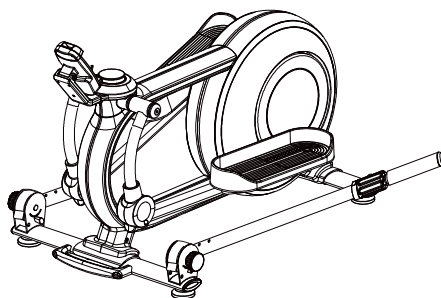
ハンドル調節方法の説明

2.ハンドル高さ調節説明



3.折りたたみ方法の説明

- ① ハンドルカバーを回してハンドルを下に調節します。
- ② ハンドル底部に差し込んでいるピンを抜き出してから、ハンドルを後ろに折りたたみます。



製品の使用方法について

表示画面について

番号	項目	表示	概要説明
1	スキャンモード		<ol style="list-style-type: none"> 1.表示画面の数値は3秒ごとに切り替える。 2.小さい数値はLEVEL負荷値を表示する 3.メイン表示画面はスピード、時間、距離、カロリーを表示する 4.BluetoothライトはBluetoothの状態を表示し、接続されている場合は点灯、切断されている場合は消灯します。 5.運動中すべて点灯されます。
2	ロックモード		<ol style="list-style-type: none"> 1.ノブを押して、表示モードをロックされます 2.「SCAN」マークが表示せず、「スピード」、「時間」「距離」、「カロリー」マークが表示します。 3.小さい数値はLEVEL負荷値を表示する 4.運動中すべて点灯されます。

主な操作方法について

番号	項目	表示	概要説明
1	スリープ状態から復帰		<ol style="list-style-type: none"> 1.スリープモード、ペダルが動かされましたらトレーニングモードに戻ります。
2	ノブを押す		<ol style="list-style-type: none"> 1.トレーニング停止後、3分後画面表示をオフにして、スリープモードに入ります。 2.ノブを押してトレーニングモードに戻ります。 3.ノブを押してトレーニング開始します。 4.トレーニングモードでノブを押して表示画面の数値は3秒ごとに切り替えます。 5.2秒間長押しすると、データがリセットされ、トレーニングモードになります。 6.ノブを押す場合「ビー」の音が鳴ります。
3	ノブを回す		<ol style="list-style-type: none"> 1.時計回りにして負荷値が大きくなります。 2.反時計回りにして負荷値が小さくなります。 3.ノブを回す場合「ビー」の音が鳴ります。

ノブの使用方法について

①電源を入れて、「ピー」の音が鳴ってノブを点灯され、図1の画面を表示する。負荷値は1に設定され、操作がない場合、3分後画面表示をオフに変わって、スリープモードに入る(図2)。

②図1の画面が表示されましたら、ノブを押してまたはペダルをこぎながらトレーニングを開始します。小さい数字は負荷値を表示する(図3)。



図1



図2



図3

③表示画面の数値は3秒ごとに「スピード」、「時間」、「距離」、「カロリー」を切り替える。



④ノブを押して、表示モードをロックするように調整し、「SCAN」マークが表示せず、「スピード」、「時間」、「距離」、「カロリー」マークが表示する



製品の使用方法について

データ表示の説明:

番号	項目	表示画面	表示内容
1	抵抗値		1~32
2	SCANリピート		表示: データがリピートモードである状態を表す 表示なし: データがロック状態であることを表す
3	スピード		0.0 ~ 999.9 km/h
4	時間		00:00 ~ 99:59
5	距離		0.0 ~ 999.9 km
6	カロリー		0.0 ~ 999.9kcal
7	ロゴマーク		使用中が点灯する
8	Bluetooth		表示: Bluetooth接続中 表示なし: Bluetoothが接続されていない

運動アプリの使用説明

●「MERACH」アプリダウンロード

QRコードを読み取り、MERACH APPインストール及びAPP接続方法ダウンロードを行なってください。



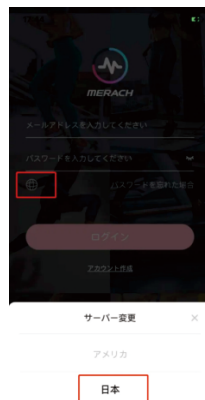
MERACH APPインストール



APP接続方法ダウンロード

●MERACHアプリのダウンロード及び使用について：

- 1) APP STORE にてMERACHを検索してダウンロードし、インストールしてください。
- 2) MERACH APPに開き、アカウントを登録してください。
- 3) MERACHアプリのアカウントを登録する時は、日本サーバーを選択してください。
- 4) アカウントにログインし、ペアリングデバイスをご選択してください。
- 5) 対象のデバイスを選択した後、Bluetoothを接続し、トレーニングを開始してください。
- 6) MERACHアプリの全機能が無料で利用可能になり、ご安心ください。



注：MERACH アプリはバージョン更新中であるため、不足の部分に対してはどうかご理解をお願い申し上げます。具体的な更新完了時点については、商品ページにて公開させていただきます。

保証規定

商品名称:	クロストレーナー
型番:	MR-E11
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、SNコード(レグに貼っている)を事前にご用意頂いた上で、お問い合わせください。

お客様お問い合わせセンター

メールアドレス: service.jp@merach.com

連絡先: 06-4400-0586 (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。

MERACH

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