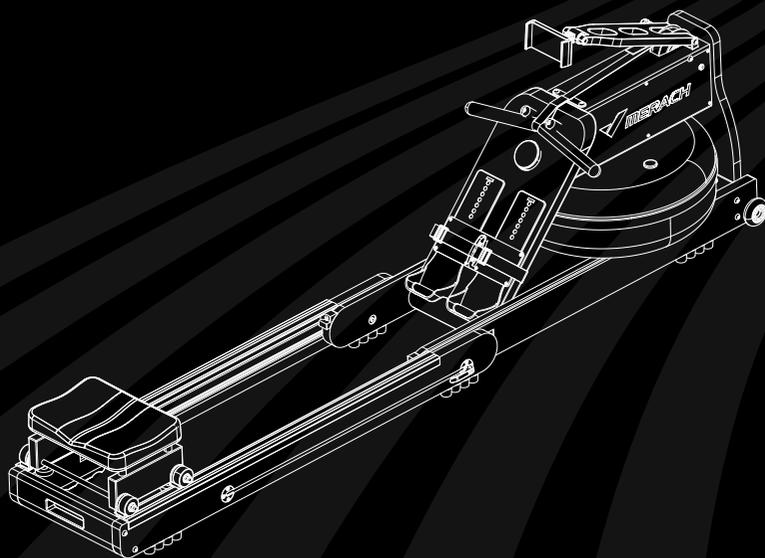


取扱説明書

MERACH MR-950 リラクタンスローイングマシン



ご質問・ご相談

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にとって最も大切な行動指針です。

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MERACH APPでのプロトレーナー監修のトレーニングメニューを通じて、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

カタログ

注意事項.....	01
製品仕様.....	06
パッケージリスト.....	07
部品リスト.....	08
調整可能な水圧式抵抗システム.....	09
ウォータータンクについて.....	10
ペダル調整.....	13
折り畳みについて.....	14
製品の使用方法について.....	15
よくあるご質問と運動アプリの使用説明.....	18
ウォーミングアップ.....	20
ローイングマシンの使用方法.....	21
よくある質問(カスタマー Q&A).....	22
保証に関する情報.....	23

注意事項

必ず安全を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、ご自身で責任を持ってご使用ください。

*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。

安全上のご注意

- 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した上、ご使用ください。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。

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、「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す。学校やスポーツ施設などで、不特定多数の方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。

- 治療を受けている方、または身体に異常を感じている方
- 心臓に疾患（狭心症、心筋梗塞など）のある方
- 糖尿病の方

- 高血圧の方（降圧剤を服用している方を含む）
- 患呼吸器系疾患のある方（慢性気管支炎、肺炎腫、喘息など）
- 痛風、関節リウマチ、変形性関節炎のある方
- 妊娠している方
- ベースメーカーなどの医療機器を使用している方
- 循環器系の疾患のある方
- 過去の事故や病気などで背骨に異常がある方
- 椎間板ヘルニア、脊椎分離症などに不安を感じている方
- 足、背中、首、腕、脚などのしびれのある方
- 血行障害や血管障害のある方
- 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方
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158kg

158kg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、ボルト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、当社サービス窓口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。

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. 組立作業で刃物などを使うときは、怪我をしないようご注意ください。
3. 組立後、製品が安定していることを必ず確認してください。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. トレーニング中では随時健康状態をご確認ください。不適切なトレーニング方法は健康に悪い影響を及ぼす可能性があります。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。トレーニングを続けるには、許可を得る必要があります。
2. 幼児とペットがトレーニング機器に近づかないようにご注意ください。本製品は成人の方を対象としたものです。
3. 立てて放置するには必ず壁際または固定された面にお置いてください。怪我を防ぐため、必ず子供の手の届かない安全な場所に収納してください。

注意

1. ご使用になる前に、ロックが必要なボルトやナットはすべてチェックし、ロックされていることと安全に使用できることをご確認ください。
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、操作に支障をきたし、機器に引っかかる可能性があります。
3. 機器を持ち上げたり、または移動する際は、安全を配慮し、必要に応じて正確な取扱方法を用いるか、他の方の支援を受けるようにしてください。

安全上の注意

お手入れと保管に関する警告と注意

警告

1. 直射日光の当たる場所、風雨にさらされる場所、湿度の高い場所には保管しないでください。また、小さなお子様に触ったり遊んだりしないように、適宜梱包をしてください。
2. 長期保管後、錆びや割れがないことを確認してください。磨耗による劣化がある場合があります。あらかじめご了承ください。

注意

1. 本製品を長くお使いいただくために、定期的に拭き掃除をしてください。本製品を拭くときは、ガンソリンや研磨剤や水を直接使わないでください。部品や本体の割れ、感電、火災などの危険があります。メンテナンスの際は、薄めた中性洗剤をご使用ください。

メンテナンス

1. トレーニングする時には、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。オーバーサイズの服では、製品に絡みつき、トレーニングに支障をきたし、機器に引っかかる恐れがあります。
2. 定期的にウォータータンクの水換えを行ってください。水道水はフッ素を含み、ウォータータンクでの細菌や藻類が増えることを抑制できるので、ウォータータンクに適し、おすすめです。
3. ウォータータンクの水に含まれるフッ素を加えるには必ず浄化用錠剤または青味剤をご使用ください。
4. 熱可塑性の透明なエンジニアリングプラスチックを素材とするウォータータンクに損傷を与える恐れがありますので、塩素系漂白剤を入れないでください。正常な状態を保つために、定期的にローイングマシンに対する清掃を行う必要があります。
5. ローイングマシンの表面に溜まりがちなほこりをタイムリーに掃除してください。
6. ほこりがたまらないために、スライドレールをつねに清掃を行ってください。スライドレールの場合は、きれいな湿った布で拭くこともできます。
7. 取扱説明書をお読みいただいた上で、ウォータータンクの表面清掃も行う可能ですが、塩素酸塩やアンモニアを含む洗剤は使用しないでください。

使用前のご注意

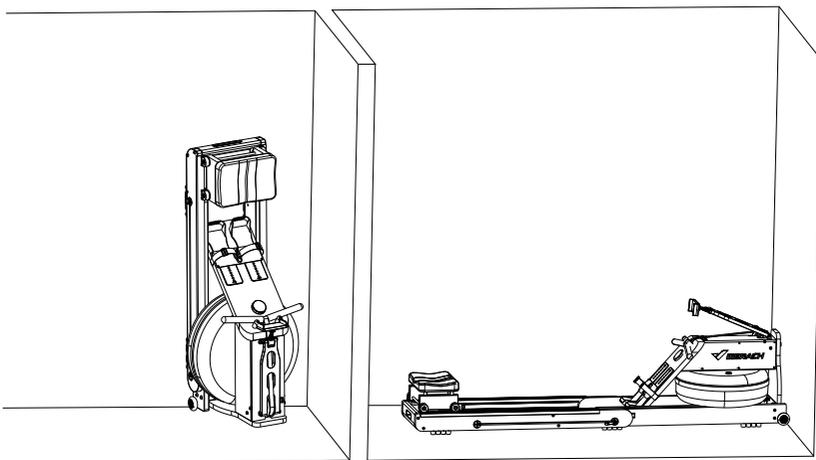
1. スライドレール

ご使用前には、必ずサドル、ホイール、スライドレールに異物がないことを確認してください。異物がある場合はサドル、ホイール、スライドレールに損傷を与える恐れがありますので、定期的にローイングマシンに対する清掃を行ってください。

2. 部品検査

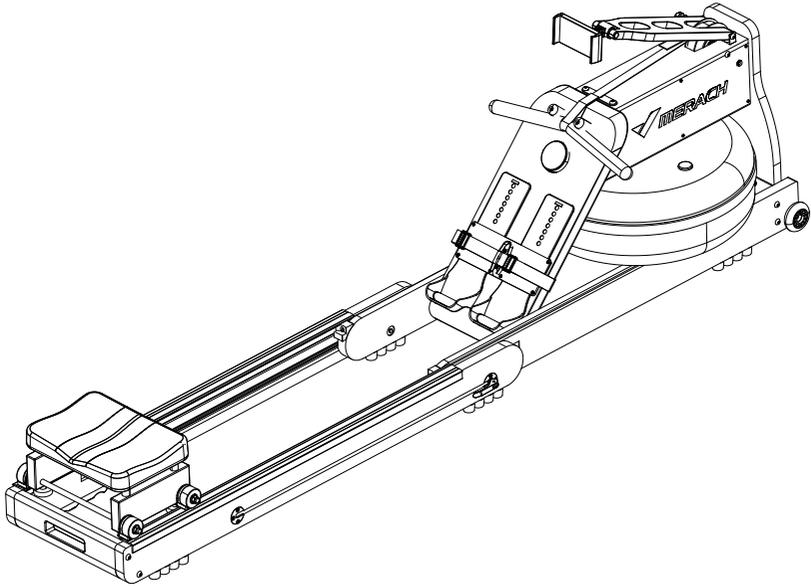
定期的にネジやボルトなどの部品がしっかりと固定されていることを確認してください。検査は初めてご使用の1か月後、または12か月ごとに実施する必要があります。

3. 揺れによる損傷を防ぐために、本製品を平らな場所においてください。



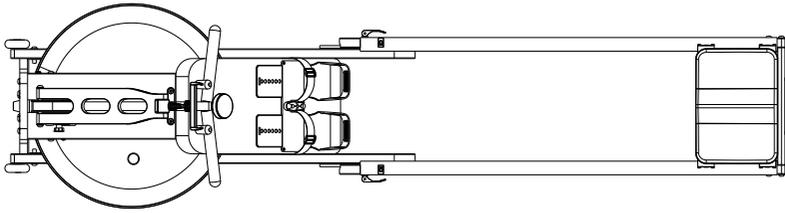
4. ローイングマシンの揺れや早期消耗を避けるため、平坦な場所で使用してください。

製品仕様

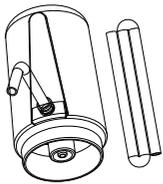


製品名称:	MERACH 水圧式&リラクタンسローイングマシン
型番:	MR-950
入力:	9V/1A
耐荷重:	158kg
対応身長:	150-201cm
連続使用時間:	60min
梱包サイズ:	1310*565*515mm
製品サイズ:	1990*520*480mm

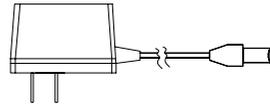
パッケージリスト



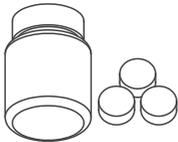
本体



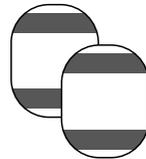
ウォーターポンプ



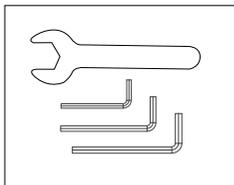
アダプター



浄水タブレット



アキレス腱の保護カバー



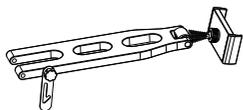
組立道具



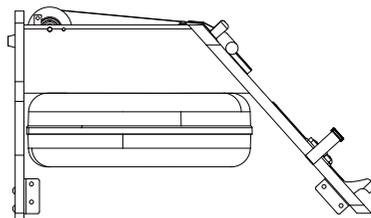
取扱説明書

注意：部品や付属品がすべてパッケージに入っているか確認する。

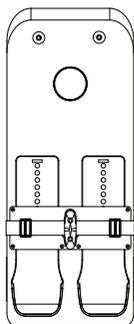
部品リスト



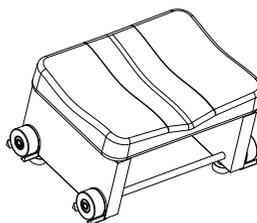
#1 ホルダー



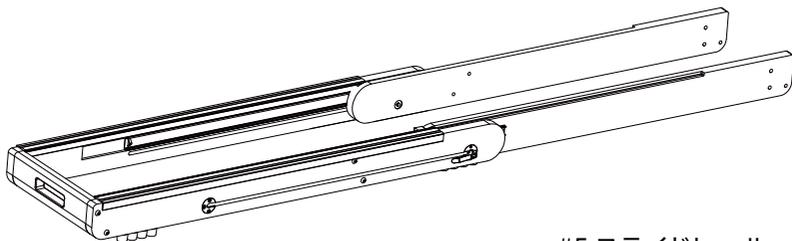
#2 抵抗アセンブリ



#3 ペダル



#4 サドル

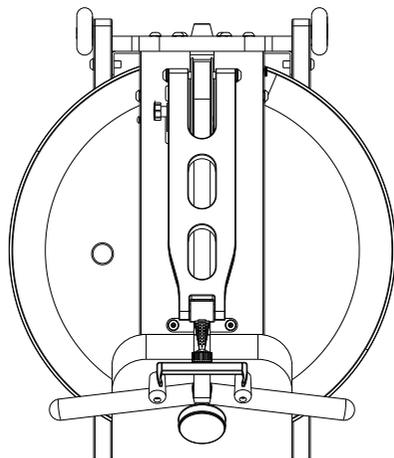


#5 スライドレール

注意: ボルトと工具がすべてパッケージに入っているか確認する。

調整可能な水圧式抵抗システム

調整可能な水圧式抵抗システムを搭載するために、実際に川でボートを漕ぐ時の力感と爽快感の再現するリアルなローイング体験を楽しむことができます。漕ぎの速度と水量により、負荷を調節できてご家族の皆様それぞれに合ったトレーニングを行うことができます。



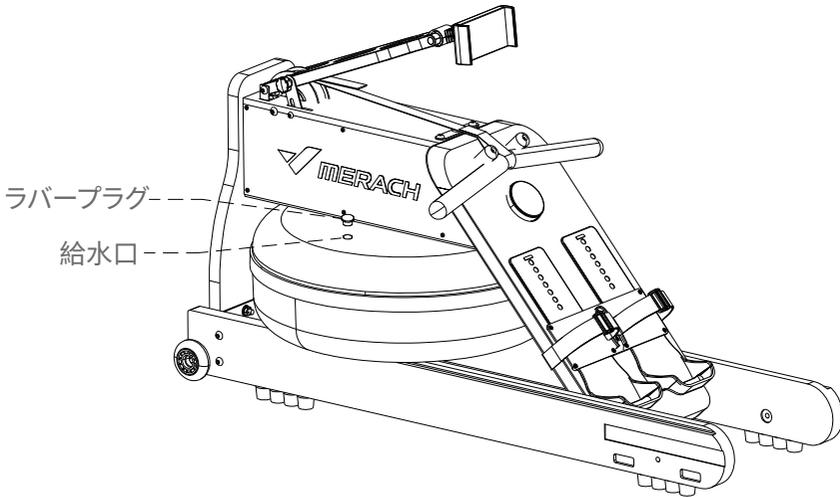
運動強度について

自分に適したリズムを把握した後、速度やストローク数の変更に通じて運動量を増やすことができます。

ウォータータンクについて

1. タンクの給水

ご注意: 水を入れる時に、床やカーペットを汚さないように、タンクの下にシートなどを敷いてください



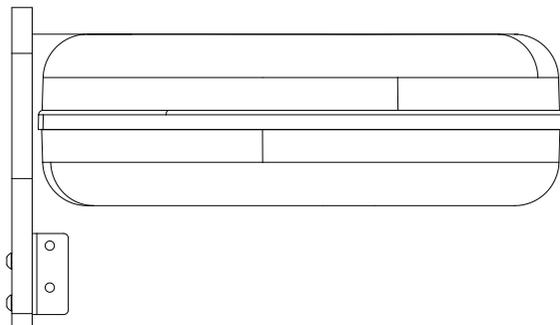
注水手順

1. ラバープラグをタンクから取り外します。
2. ローイングマシンの近くに水入りのバケツを用意してください。ウォーターポンプの水口と下の部分にあるソフトチューブをウォータータンクに差し込みます。
3. ウォーターポンプを作動させて水を注ぎます。タンクに付いている水量計を確認しながら水の量を調節してください。
ご注意: 水位マーカを超えないようにしてください。
4. 自分のニーズに合わせて、水位が予想値に上がったなら、ウォーターポンプを停止します。
5. 給水を完了したら、ラバープラグを差し戻してください。
ご注意: 水道水の水質が悪い場合、蒸留水をご使用ください。

ウォータータンクについて

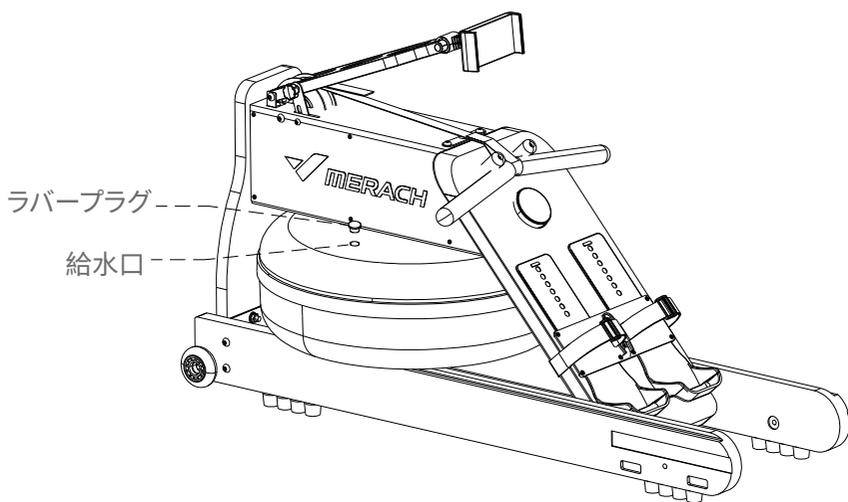
2. 定期的な水替え

ご注意: 水の色が変わり、または細菌や藻類が繁殖し始めたら、浄水タブレットで水を浄化してください。



ウォータータンクについて

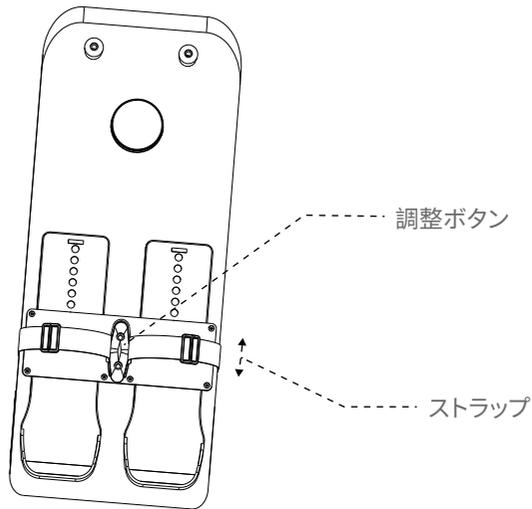
3.水替えについて



水替えの手順

- 1.ウォータータンクのプラグを抜きます。
- 2.ウォーターポンプの下の部分にあるチューブをウォータータンクに差し込みます。
- 3.ウォーターポンプの水口から水を排出します。

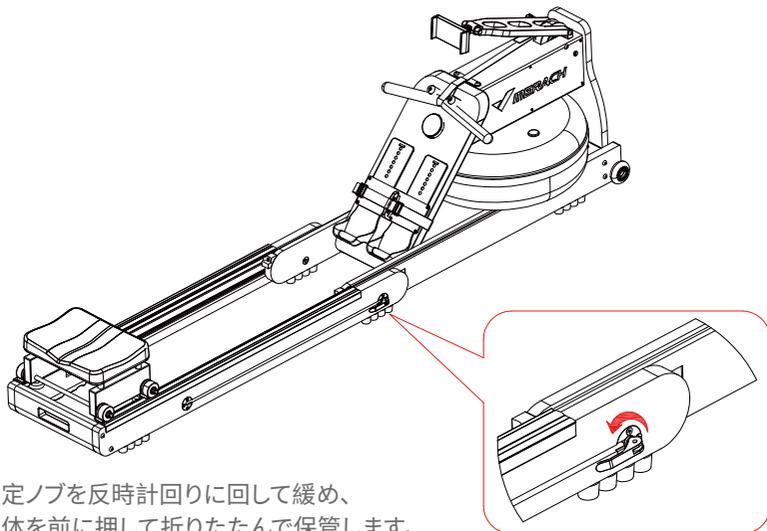
ペダル調整



- 1.ペダルは様々なサイズの足に対応可能ですので、ご自身に合わせて調節できます。
- 2.両ペダルの中央にある「一」の形のボタンを押すことで、自分の足に合わせた位置を調整します。
- 3.ストラップを締めてトレーニングを始めます。

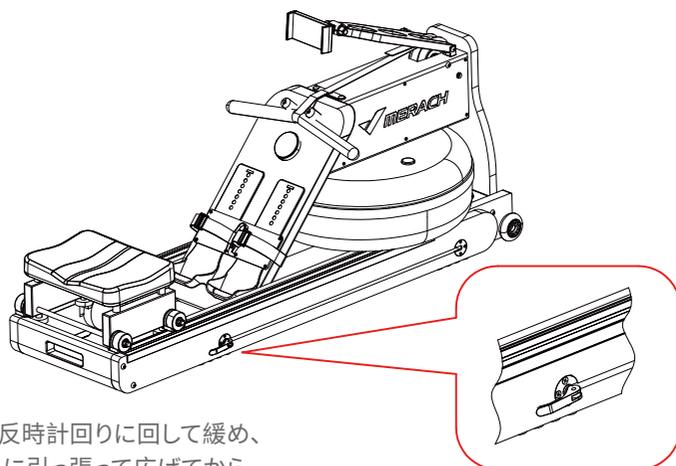
ご注意:ご使用前に、両足の裏がしっかりとペダルにつくようにしてください。
付属のフットパッドカバー2個はペダルのかかと部分に固定可能。

1. 保管



- 固定ノブを反時計回りに回して緩め、本体を前に押しして折りたたんで保管します。

2. トレーニング



- 固定ノブを反時計回りに回して緩め、本体を後ろに引っ張って広げてから、トレーニングを始めます。

ノブの使用法



中央操作ハンドルの全点灯画面

- 本体の電源が入っていないときは、中央操作ハンドルの画面は真っ黒の状態です。(図2)
- 電源を入れるとブザーがビーという音を発し、ノブが点灯してスタンバイ状態になります(図1)：電源を入れた後、抵抗値は自動的に「1」にリセットされ、3分間操作や動作がないと表示が消え、スリープ状態になります(図2)。
- スリープ状態またはREADY状態において、ノブを短く押すか、ハンドチューブを引くと、トレーニング状態に直接変わります。 小さな数字は抵抗値を示す“LEVEL”となっております。(図3)



図1

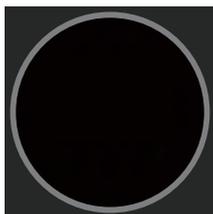


図2



図3

- 運動開始後、メイン数字は自動的にリピートモードになっており、「SCAN」アイコンが点灯し、3秒ごとに切り替わって以下の機能が順番に表示されます。 機能は、スピード、タイム、距離、カロリー、パドル数、500mペースと順に表示されます。 小さな数字には、パドルの周波数、抵抗値が順番に表示されます。(図4/5/6/7)



図4



図5



図6



図7

ノブの使用方法

- ロックモードは、通常使用時にノブ画面を短く押すことで、目的の機能に切り替わります。
(図8/9/10/11)



図8



図9



図10



図11

- 運動中、中央操作ハンドルの向きを変えることで、抵抗値を調整できます。時計回りに回すと最大 16 まで抵抗値が上がり、反時計回りに回すと 1 まで抵抗値が下がります。(図12)

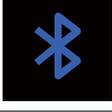


図12

- 中央操作ハンドルの電源を入れ、準備が整いましたら、携帯電話を開き、機械のQRコードをスキャンしてAPPをダウンロードし、APP上の操作に沿って、Bluetoothで機械を接続し、中央操作ハンドルの動作データを携帯電話と連携させることができます。その際、画面上にBluetoothアイコンが表示されます。
- 注意：本製品は電気で動く機器ですので、電源の正しい使い方にご注意ください。 使用しないときは、コンセントを抜いてください。 未成年者の場合 本製品を使用する際は、保護者が同伴し、不意な操作で本製品を破損させたり、けがをしたりしないようにご注意ください。
- ソフトウェアは今後バージョンアップすることで、本説明書と内容が若干異なる場合がございます。何卒ご了承ください。

ノブの使用方法

B. 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 ~ 16
2	SCANリポート		表示: データがリポ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 ~ 9999 km/h
4	時間		00:00 ~ 99:59
5	距離		0.0 ~ 999.9 km
6	カロリー		0.0 ~ 9999kcal
7	Bluetooth		表示: Bluetooth接続中 表示なし: Bluetoothが接続されていない

よくあるご質問と運動アプリの使用説明

MERACHのダウンロードと使用方法

●「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アプリの全機能は無料で利用いただけます。



KINOMAPのダウンロードと使用方法

1. App Storeで「KINOMAP」を検索、もしくは下記のQRコードを読み取ってダウンロードしてください。



2. ログイン/アカウント作成

(すでにアカウントをお持ちの方は、「サインイン」をクリックしてください、お持ちでない方は、右上の「登録」をクリックしてください)。

3. お持ちのフィットネス器具を選択

4. ブランドリストで"MERACH"を見つけて選択してください。

5. モデル「MR-950」を選択してください。

ウォーミングアップ

トレーニングをする前に、ストレッチすることをお勧めします。筋肉をほぐすために、5～10分ほどかけてウォーミングアップ後、次のように、片足10秒以上のストレッチを5回行い、トレーニングの最後にもう一度ストレッチを行います。

1. 全身のストレッチ

膝を少し曲げ、背中と肩の力を抜いて、ゆっくりと体を前に曲げます。手はできるだけつま先に触れるようにします。10～15秒キープし、リラックスします。これを3回繰り返します。(図1参照)。



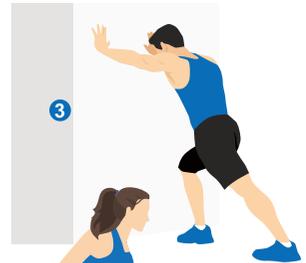
2. 足筋のストレッチ

清潔な座布団に座り、片足をまっすぐ伸ばします。もう片方の足を持ってきますもう片方の脚を内側に倒し、まっすぐ伸ばした脚の内側に密着させます。手はできるだけつま先に触れるようにします。10～15秒キープし、リラックスします。両足で3回ずつ繰り返します(図2参照)。



3. ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

壁に手をつき、片足を後ろに置いて立ちます。後ろ足はまっすぐにして、かかとをつけ、壁に向かって体を傾けます。10～15秒キープし、リラックスします。これを両足で3回ずつ繰り返します(図3参照)。



4. 大腿四頭筋のストレッチ

左手で壁やテーブルを支えてバランスをとり、右手を後ろに伸ばして右足をつかむ 太ももの前部分に張りを感じるまで、ゆっくりと腰のほうに引き寄せます。10～15秒キープし、リラックスします。これを両足で3回ずつ繰り返します(図4参照)。

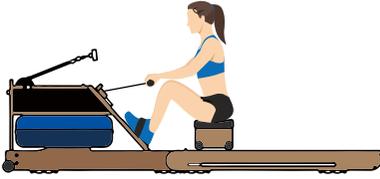


5. 内股の筋肉のストレッチ

足の裏を向かい合わせにして座り、膝を外側に向けます。両手で足をつかみ、股の方へ引き寄せて引っ張ります。10～15秒キープし、リラックスします。これを3回繰り返します(図5参照)。



ローイングマシンの使用方法



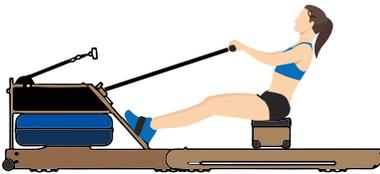
キャッチ

腕と床が平行になるようにして、ハンドルを両手で持ちます。両足をベルトで固定します。両膝を曲げて少し前傾姿勢になります。両手及び背中が真っすぐに伸ばします。



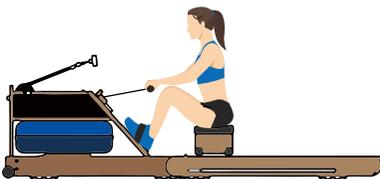
ローイング

両足でしっかりペダルを押し出しながら両手及び背中が真っすぐに伸ばします。足が伸びたら腕を後ろに引きます。



フィニッシュ

上体を後ろに運びながら腕を水平に保った状態で胸まで引っ張ります。



リカバリー

ゆっくりと前にスライドし、キャッチの状態に戻ります。上記の動作を繰り返します。

注意:より詳しいローイングマシンのご使用方法については、MERACH APPでローイングマシンのレッスンを参考してください。

よくある質問(カスタマー Q&A)

よくあるご質問	チェック箇所
どうすれば負荷を調節できますか？	時計回りにノブを回すと、負荷が上がります。反時計回りにノブを回すと、負荷が下がります。本製品は抵抗システムを搭載しております。(16段階負荷調整可能)
漕ぐと異音がするようになったら、どうすればいいですか？	車用ワックスをベルトに塗布することで異音を消すことができます。
負荷がかからなくなったら、どうすればいいですか？	ハンドルが正しい位置にあるかどうか、ベルトが溝に引っかかっているかどうかをご確認ください。ベルトが溝に引っかかっている場合はベルトを中央に戻してください。不具合の状況が変わらなければ、カスタマーサービスにご連絡ください。(ページ24をご参照)
運動している時にローイングマシンが揺れているように感じられます。この場合は、どうすればいいですか？	フロントレグとリアレグがしっかりと本体に固定されていることをご確認ください。レグパッドの高さを調節することでマシンを安定させることができます。グリップ力のある床面に置き、またはエクササイズマットをマシンの下に敷くこともマシンの安定さに繋がります。
アプリと接続できなくなったら、どうすればいいですか？	ローイングマシンが他のデバイスと接続しているかどうかをご確認ください。他のデバイスで本製品を削除してから再度接続してください。接続できない状況が変わらなければ、カスタマーサービスにご連絡ください。(ページ24をご参照)
水の色が変わるまたは濁っている場合、どうすればいいですか？	<p>①ローイングマシンの置き場所を変えて直射日光を避けます。</p> <p>②取扱説明書に沿って水換えを行ってください。</p>
電源コードを正しく差し込んでいても電源が入らなくて、メーターが付かなくなったら、どうすればいいですか？	電源コード&アダプターに故障が生じていないことをご確認してから、もう一度お試しください。不具合の状況が変わらなければ、カスタマーサービスにご連絡ください。(ページ24をご参照)

保証に関する情報

商品名称:	水圧式&リラクタンスローイングマシン
型番:	MR-950
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。Amazonを通して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 / 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。

MERACH



MERACH_JAPAN



merach_jp



merach_jp

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