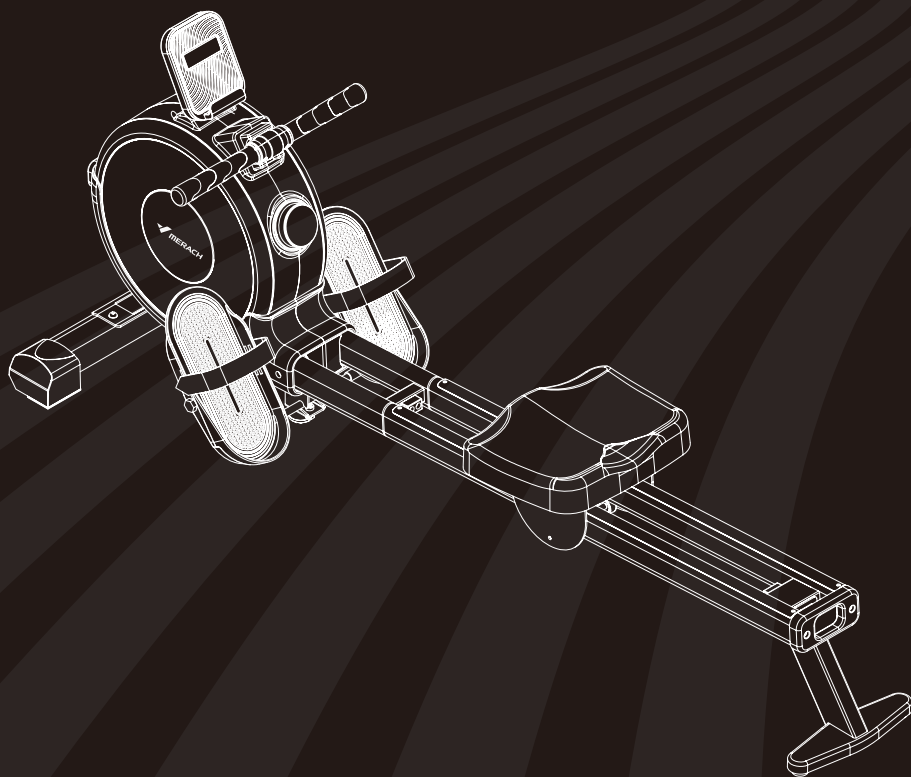




MERACH MR-R02 リラクタンスローイングマシン

取扱説明書





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

カタログ

1.注意事項	01
2.部品リスト	04
3.組み立て手順	05
4.調整手順	11
5.製品の使用方法について	13
6.Bluetoothの接続についてご説明	16
7.よくあるご質問と運動アプリの使用説明	17
8.ウォーミングアップ	19
9.よくある質問(カスタマー Q&A)	20
10.保証に関する情報	21

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、肺気腫、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150kg

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、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。



Made in China

安全上の注意

お手入れと保管に関する警告と注意

警告

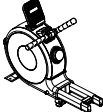
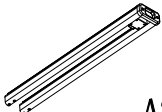
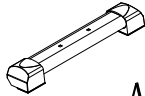

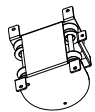


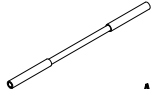
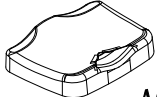

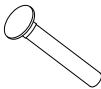
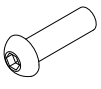



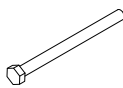

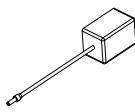
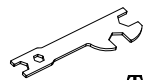

1. 直射日光の当たる場所、風雨にさらされる場所、湿度の高い場所には保管しないでください。また、小さなお子様に触ったり遊んだりしないように、適宜梱包をしてください。
2. 長期保管後、錆びや割れがないことを確認してください。磨耗による劣化がある場合があります。あらかじめご了承ください。

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せん。メンテナンスの際は、薄めた中性洗剤をご使用ください。

部品リスト

ローイングマシンを組立の際に必要な部品と工具を展示されます。
同梱部品を取り出し、揃わっているかどうかを確認してください。

 A1	 A2	 A3	 A4	 A5
 A6	 A7	 A8	 A9	 22
 24	 27	 36	 37	 38
 73	 80	 83	 T1	 T2

部品とパーツ明細

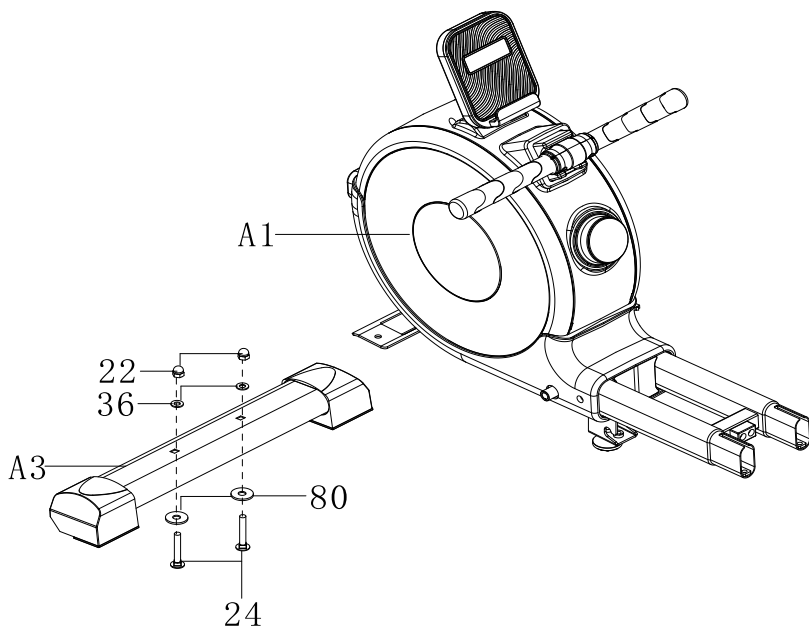
番号	部品名	規格	数量	番号	部品名	規格	数量
A1	メインフレーム		1	24	角根平丸頭ボルト	M8*55	2
A2	レール		1	27	六角穴付きボタンボルト	M8*20	8
A3	フロントスタビライザー		1	36	平ワッシャ	d8	6
A4	リアスタビライザー		1	37	カーブワッシャ	d8	4
A5	サドル		1	38	スプリングワッシャ	d8	4
A6	左ペダル		1	73	六角ボルト	M12*145	2
A7	右ペダル		1	80	平ワッシャ	d10	2
A8	ペダルアクスル		1	83	アダプター		1
A9	シート		1	T1	多機能スパナ	S=10/13/17/19	1
22	袋ナット	M8	2	T2	アーレンキー	30*68/S5	1

組立に必要な工具:5# アーレンキー 1pcs、多機能スパナS=10、13、17、19 1pc

組み立て手順

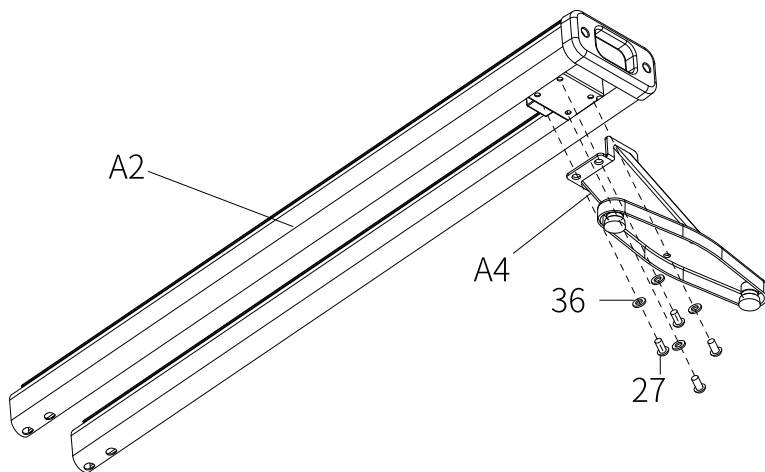
Step 1:

角根平丸頭ボルト(24)、平ワッシャ(80)、(36)、袋ナット(22)を使って、多機能スパナ(T1)で、フロントスタビライザ(A3)をメインフレーム(A1)に取り付け、しっかりと締め付けます。



Step 2:

六角穴付きボタンボルト(27)、平ワッシャ(36)を使って、アーレンキー(T2)でリアスタビライザ(A4)をレール(A2)に取り付け、しっかりと締め付けます。



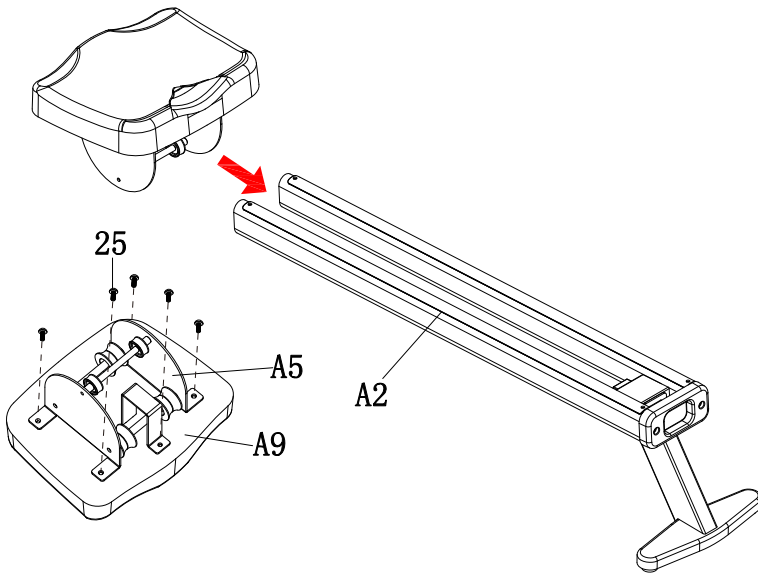
Step 3:

1、アーレンキー(T2)と六角穴付きボタンボルト(25)を使って、サドル(A5)とシート(A9)を組立てください。

ご注意:六角穴付きボタンボルト(25)は事前にシートの裏側に取り付けています。

2、サドル(A5)をレール(A2)に挿し込みます。(サドル(A5)には方向があります、図のように正しい方向で取り付けてください)。

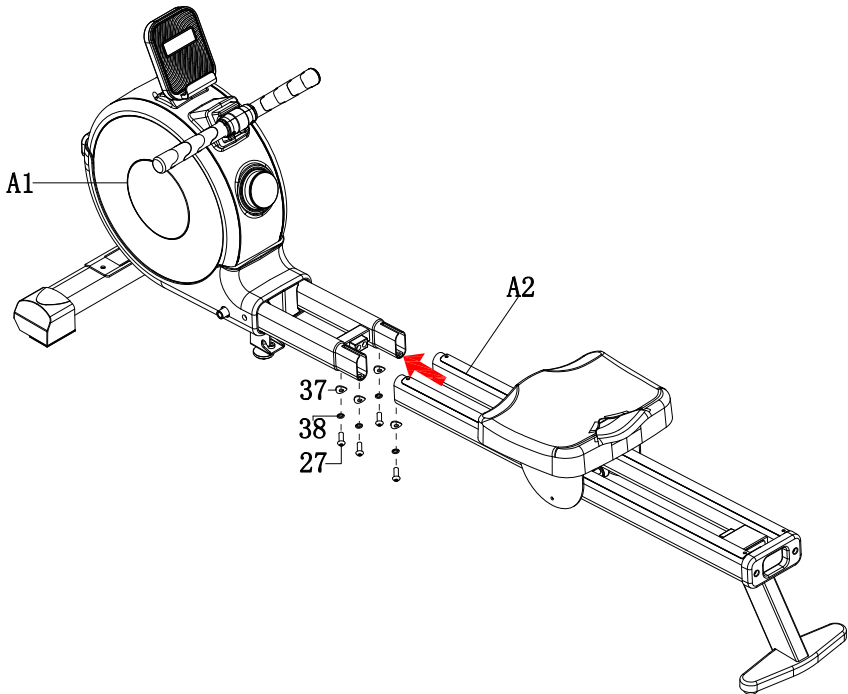
ご注意:Step4で組立しやすいため、サドル(A5)を奥寄せるようにしてください



組み立て手順

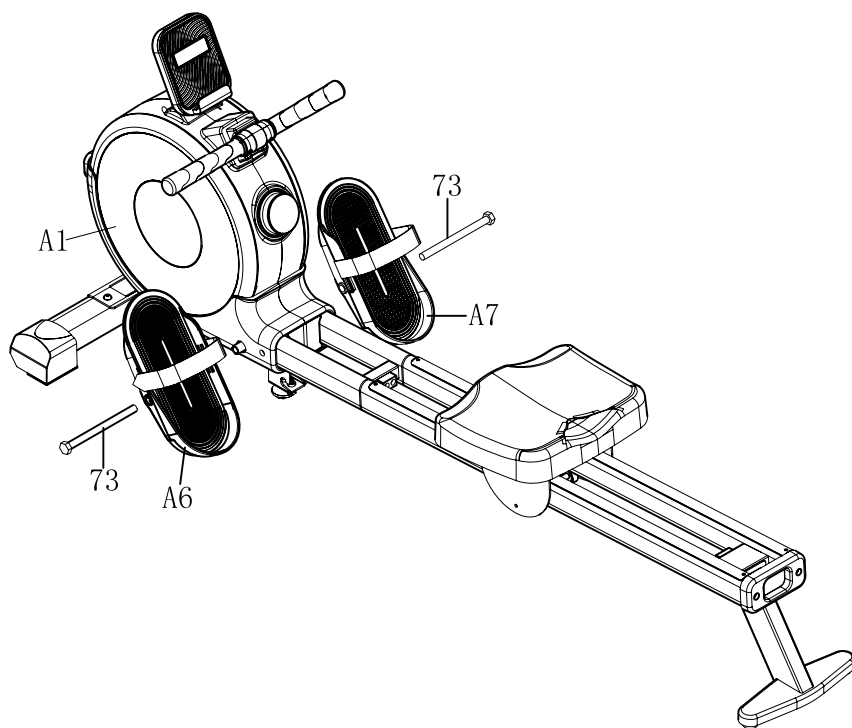
Step 4:

- 1、レール(A2)をメインフレーム(A1)にしっかりと挿し込んで下さい。
- 2、六角穴付きボタンボルト(27)、スプリングワッシャ(36)、カーブワッシャ(37)を取り付け、アーレンキー(T2)でレール(A2)をメインフレーム(A1)にしっかりと締め付けます。



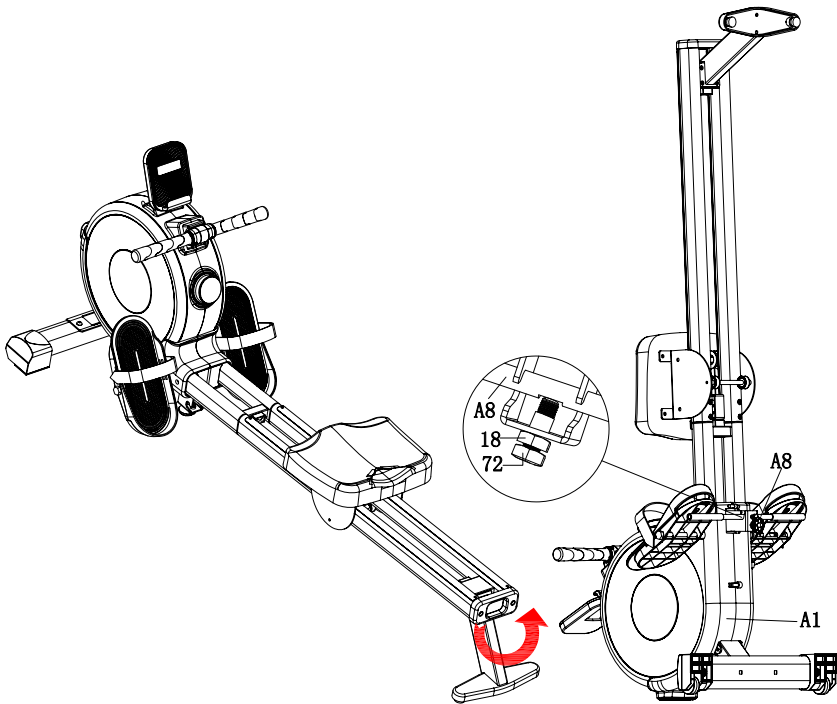
Step 5:

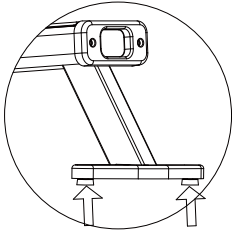
1、多機能スパナ(T1)と六角ボルト(73)を使って、左ペダル(A6)と右ペダル(A7)をメインフレーム(A1)にしっかりと取り付けてください。



Step 6:

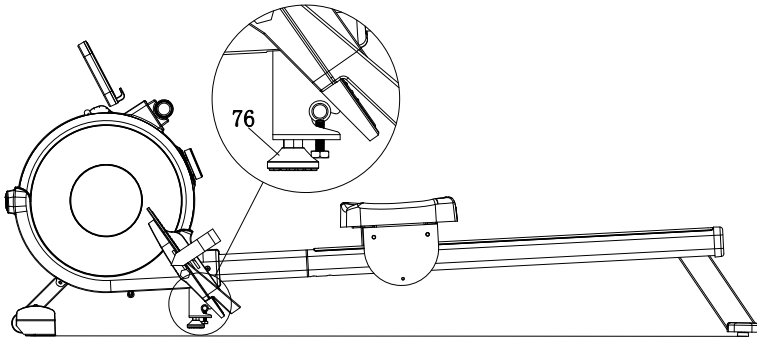
- 1、矢印の方向に沿ってマシンを垂直に立てます。
 - 2、多機能スパナ(T1)でペダルアクスル(A8)をメインフレーム(A1)にしっかりと取り付けてください。
- ご注意:六角ボルト(72)とナット(18)は事前にメインフレーム(A1)に取り付けています。





リアスタビライザ下の水平調節ノブ:

お客様ご自身の需要に応じて、リアスタビライザにある調節ノブを回して、マシンを水平に置くように調節されます。

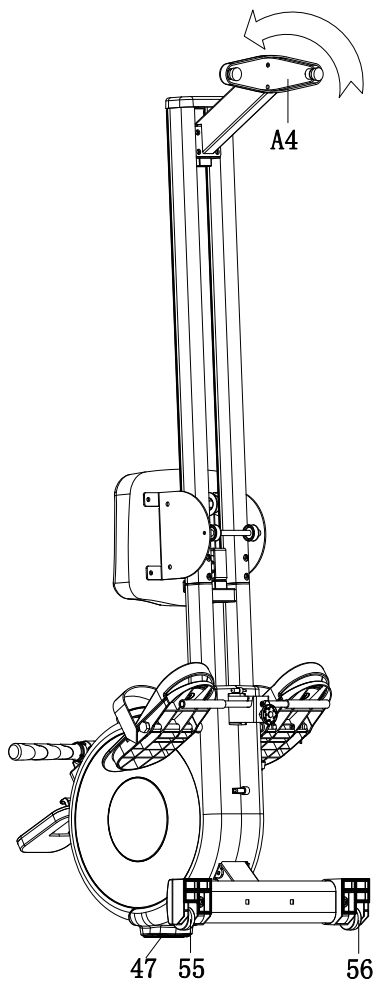


メインフレーム下の高さ調節ノブ:

ローイングマシンを平らな床面に置いて、ノブ(76)を床面まで5-10mmに調節されます。

マシンを折りたたみ:

両手でリアスタビライザ(A4)をつかまって、矢印の方向に沿って持ち上げて、左フロントカバー(55)、右フロントカバー(56)とフロントパッド(47)を同時に床面と接触してください。



ノブの使用方法



中央操作ハンドルの全点灯画面

A. メイン取扱説明書:

- 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BUZZERがビーという音を発し、ノブが点灯してREADY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

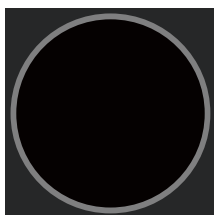


図2



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。
- この取扱説明書のファームウェアのバージョンは、以後アップデートされる可能性があります、異なる場合があります。

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 ~ 9999 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

Bluetoothの接続についてご説明

デジタルメーターに電池が入れることをご確認ください。デジタルメーター表面にあるビニールカバーを取り外してください。

1.ブルートゥースを起動する

デジタルメーターにブルートゥース機能がつき、アプリと接続されます。マシンのブルートゥースを起動させるため、ハンドルをつかまって2回以上引いてください。

2.アプリと接続する

スマホのブルートゥースをオンにしてからローイングマシンのブルートゥースを検索して接続します。

運動アプリの使用説明

★この度弊社の商品をご注文いただき誠にありがとうございます。
MERACHアプリは自社開発されるアプリで現在試行中となります。
試行中のアプリは無料です、更新中であるため不足の部分に対して
どうかご理解をお願い申し上げます。

1、「MERACH」アプリダウンロード

下記のQRコードを読み取り、MERACH
アプリをダウンロードし、インストール
してください。



MERACH APPインストール

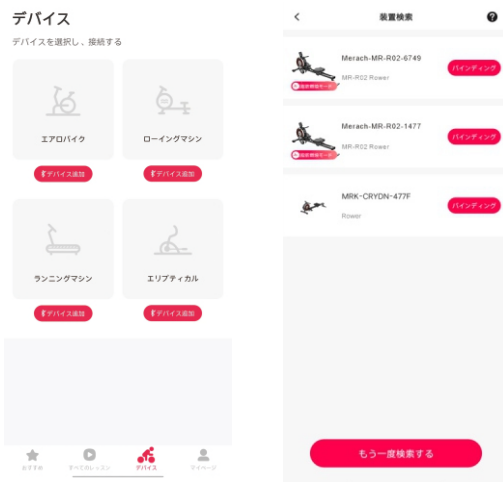
2、ログイン/アカウント作成

既にアカウントをお持ちの方は、「ログイン」
をクリックしてください。アカウントをお持ち
でない方は、まず、MERACHアプリの
アカウントを作成してください。



運動アプリの使用説明

3、対象のデバイスをご選択し、ペアリングしてください。



4、アプリのアップデートまたは内容更新する可能性があります。アプリにフィットネスコースや多様なトレーニングモードなどの内容を追加する予定があります。事前にご了承してください。

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。温くなった筋肉はより伸びますので、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）。



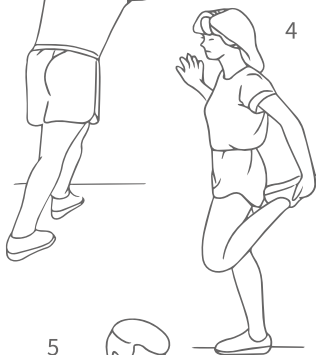
3.ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

壁や木に手をつき、片足を後ろに置いて立ちます。後ろ足はまっすぐにして、かかとをつける。壁や木に向かって体を傾ける。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）。



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
ローイングマシンはアプリに接続出来ません	1.スマホ/タブレットのBluetoothがその他のデバイスに接続されるかどうかをご確認ください。接続をいったん解除してからマシンを検索し、接続して下さい。
	2.上記チェックを行っても直らない場合、弊社お客様お問い合わせセンターまでご相談ください
身長制限について	身長制限は1.2M-2Mです。レール長さが足りない場合、延長レールの購入が可能です。詳細は弊社お客様お問い合わせセンターまでご相談ください
異音が発生する場合	ベルトにつや出しワックスを塗布します
トレーニングの際に負荷値の変化を感じられません	1.ハンドルとベルトが外れているかをご確認ください。また、ベルトがプーリーの溝に引っかかっている可能性がございます。その場合ベルトをプーリーに調節してください。
	2.上記チェックを行っても直らない場合、弊社お客様お問い合わせセンターまでご相談ください
トレーニング中、ローイングマシンがわずかに揺れたり、フットパッドが浮き上がったりすることが発生する	1.フロントスタビライザおよびリアスタビライザがしっかりと取り付けられているかをご確認ください。
	2.フットパッドの高さを適合位置に調節して下さい。
	3.設置場所が水平な場所かをご確認ください。また本体下に保護マットをかぶせてください。
ペダルのぐらつきやベルトの緩みが発生する場合	1.両足のフットストラップが十分に締まっているかをご確認ください。
	2.ペダルアクスルの固定ネジが十分に締まっているかをご確認ください。

保証に関する情報

商品名称:	リラクタンスローイングマシン
型番:	MR-R02
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 (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。



@merachfit_jp



@merachfit_jp

LINE



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

輸入販売元: Yummy株式会社

〒542-0083 大阪市中央区東心齋橋1-2-17

第一住建東心齋橋ビル203号室

service.jp@merach.com