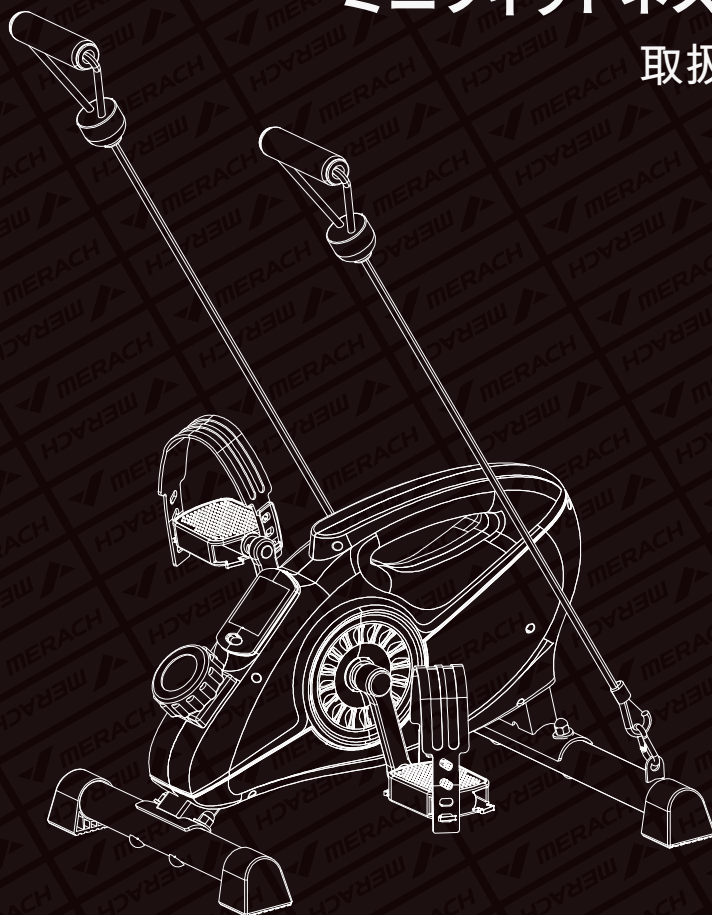




MERACH MR-S04

ミニフィットネスバイク

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

注意事項 .....	01
部品リスト確認 .....	04
組み立て手順 .....	05
ボタンに関する説明 .....	15
レッグパットの調整方法.....	16
負荷の調整について .....	17
よくあるご質問と運動アプリの使用説明 .....	18
よくある質問(カスタマー Q&A) .....	19
保証に関する情報 .....	20

## 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。
- 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方
- 心臓に疾患がある(狭心症心筋梗塞など)
- 糖尿病の方
- 高血圧の方(降圧剤を服用している方を含む)
- 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100kg。

100kg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. 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. 90分以上での連続使用は避けてください。

# 安全上の注意事項

## 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サビ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、必要に応じカバーをしてください。
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、ガム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せん。お手入れには薄めた中性洗剤をお使いください。

# 部品リスト確認

 <p>本体(1)x1</p>	 <p>ショートレッグ(3)x1</p>	 <p>ロングレッグ(4)x1</p>
 <p>エクササイズチューブ(53)x2</p>	 <p>左ペダル(10L)x1 右ペダル(10R)x1</p>	 <p>両口スパナ(A)x1</p>
	 <p>フットボルト(6)x4</p>	 <p>ボルトナットカバー(8)x4</p>
	 <p>ワッシャー(7)x4</p>	 <p>バッテリーx2</p>

## 組立て前の注意事項:

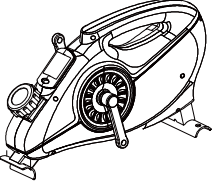
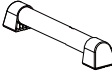
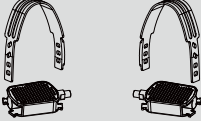
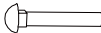



本機を組み立てる前に、十分なスペースを確保してください。

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。(部品リストの各部品の名前と番号を参照してください。)

# 組み立て手順

## ステップ1で使用するパーツ

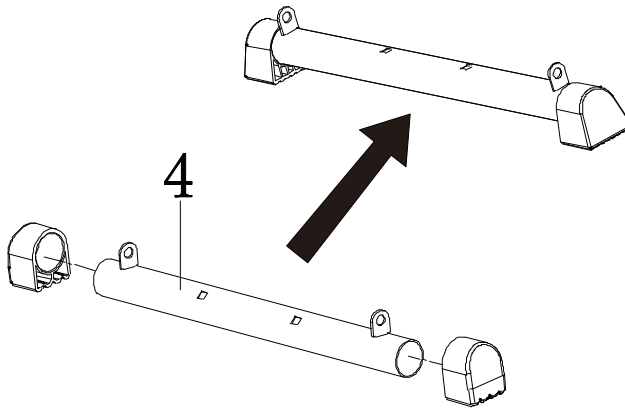
 <p>本体(1)x1</p>	 <p>ショートレッグ(3)x1</p>	 <p>ロングレッグ(4)x1</p>
 <p>エクササイズチューブ(53)x2</p>	 <p>左ペダル(10L)x1 右ペダル(10R)x1</p>	 <p>両口スパナ(A)x1</p>
	 <p>フットボルト(6)x4</p>	 <p>ボルトナットカバー(8)x4</p>
	 <p>ワッシャー(7)x4</p>	 <p>バッテリーx2</p>



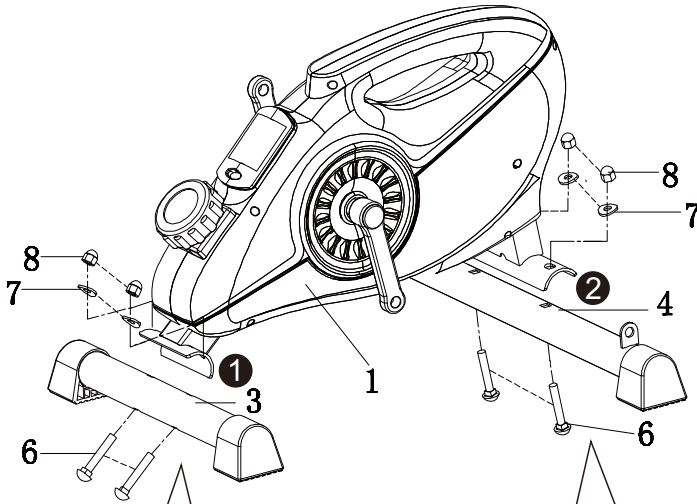
# 組み立て手順

## Step 1: フロントレッグとリアレッグを本体に固定する

二つのD型滑り止めカバーを長くのロングチューブに取り付ける

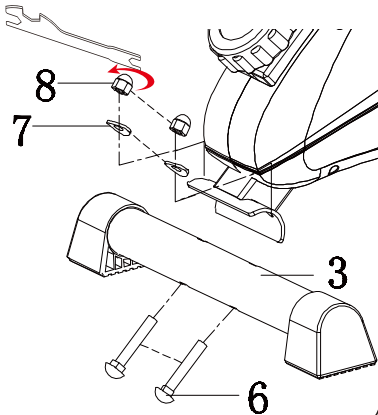


## Step 1: フロントレッグとリアレッグを本体に固定する



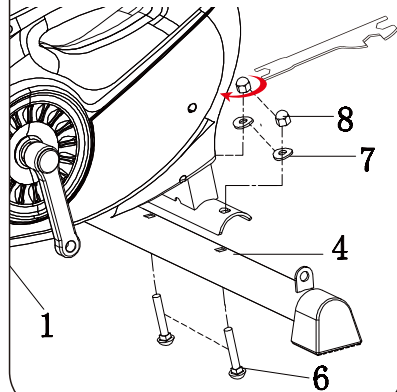
### ① フロントレッグを 本体に固定する

ショートレッグ(3)、フットボルト(6)、ワッシャー(7)、ボルトナットカバー(8)、両口スパナ(A)を取り出し、フロントレッグ(ショートレッグ)を上図のように本体に固定します。



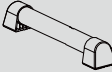
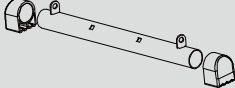



### ② リアレッグを 本体に固定する

ショートレッグ(4)、フットボルト(6)、ワッシャー(7)、ボルトナットカバー(8)、両口スパナ(A)を取り出し、リアレッグ(ショートレッグ)を上図のように本体に固定します。



# 組み立て手順

## ステップ2で使用するパーツ

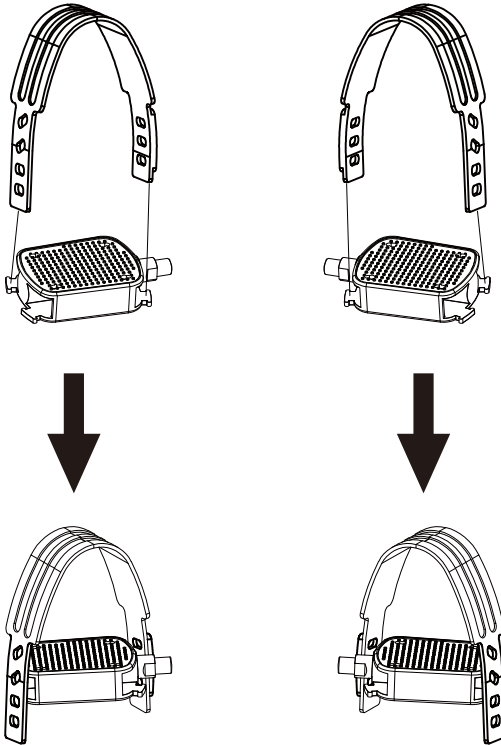
 <p>本体(1)x1</p>	 <p>ショートレッグ(3)x1</p>	 <p>ロングレッグ(4)x1</p>
 <p>エクササイズチューブ(53)x2</p>	 <p>左ペダル(10L)x1 右ペダル(10R)x1</p>	 <p>両口スパナ(A)x1</p>
	 <p>フットボルト(6)x4</p>	 <p>ボルトナットカバー(8)x4</p>
	 <p>ワッシャー(7)x4</p>	 <p>バッテリーx2</p>

## 組み立て手順

### Step 2: ペダルを本体に固定する

図のように、ご自身の足のサイズに合わせて左右のバンドをペダルの突起部分に掛けてください。

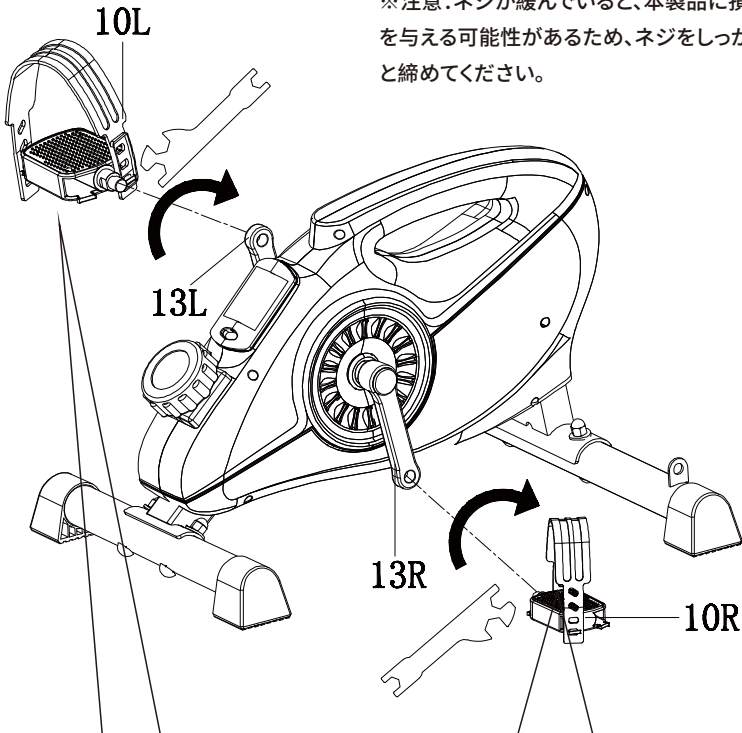
注意:バンドの穴が多い方をペダルの外側に掛けることで調整しやすくなります。



# 組み立て手順

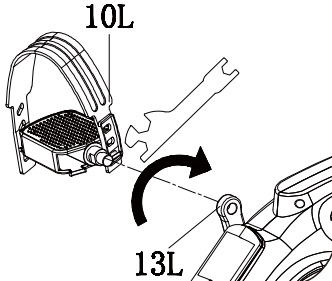
## Step 2: ペダルを本体に固定する

※注意: ネジが緩んでいると、本製品に損傷を与える可能性があるため、ネジをしっかりと締めてください。



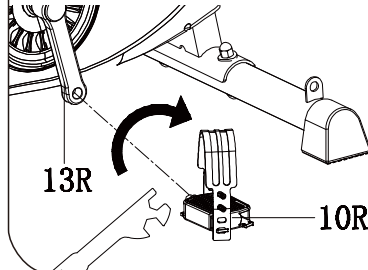
### ① 左ペダルの固定:

左ペダル (10L) を、矢印の方向に沿ってスパナ(A)でクランクのネジ穴(13L)に取り付けます。



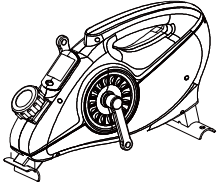
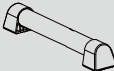
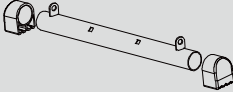
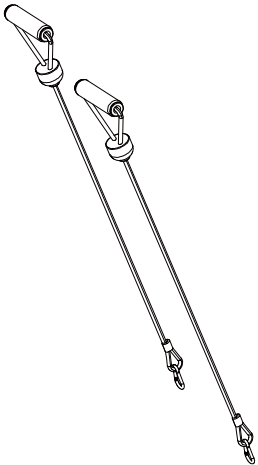
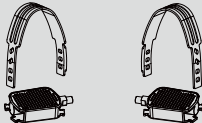
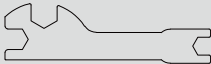
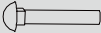



### ② 右ペダルの固定:

右ペダル (10R) を、矢印の方向に沿ってスパナ(A)でクランクのネジ穴(13R)に取り付けます。



# 組み立て手順

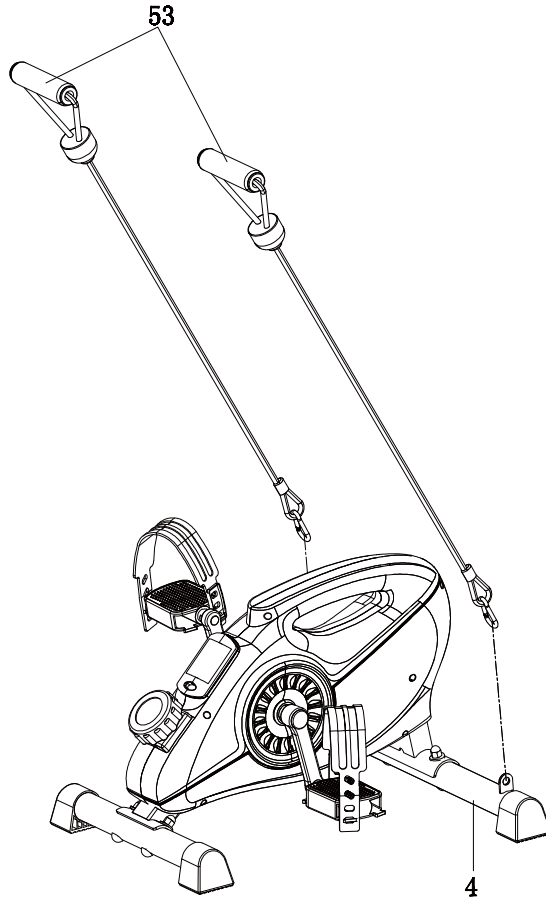
## ステップ3で使用するパーツ

 <p>本体(1)x1</p>	 <p>ショートレッグ(3)x1</p>	 <p>ロングレッグ(4)x1</p>
 <p>エクササイズチューブ(53)x2</p>	 <p>左ペダル(10L)x1 右ペダル(10R)x1</p>	 <p>両口スパナ(A)x1</p>
	 <p>フットボルト(6)x4</p>	 <p>ボルトナットカバー(8)x4</p>
	 <p>ワッシャー(7)x4</p>	 <p>バッテリーx2</p>

## 組み立て手順

### Step 3: エクササイズチューブを取り付ける

エクササイズチューブ(53)のフックをロングレッグ(4)上の穴にかけます。



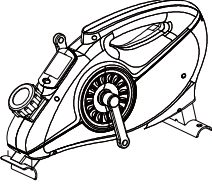
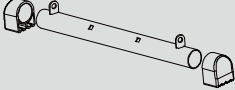
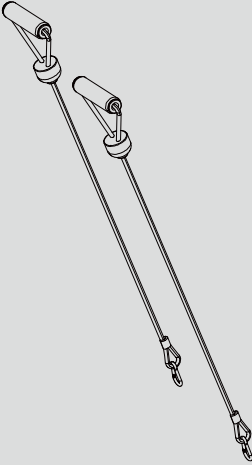
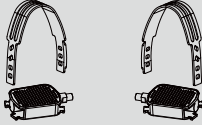
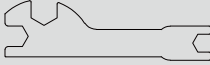
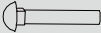


※エクササイズチューブの使い方:

腰かけの姿勢でペダルを漕ぎながらエクササイズチューブを使用する。

ロングレッグ(4)に立てエクササイズバンドだけを使用する。

# 組み立て手順

## ステップ4で使用するパーツ

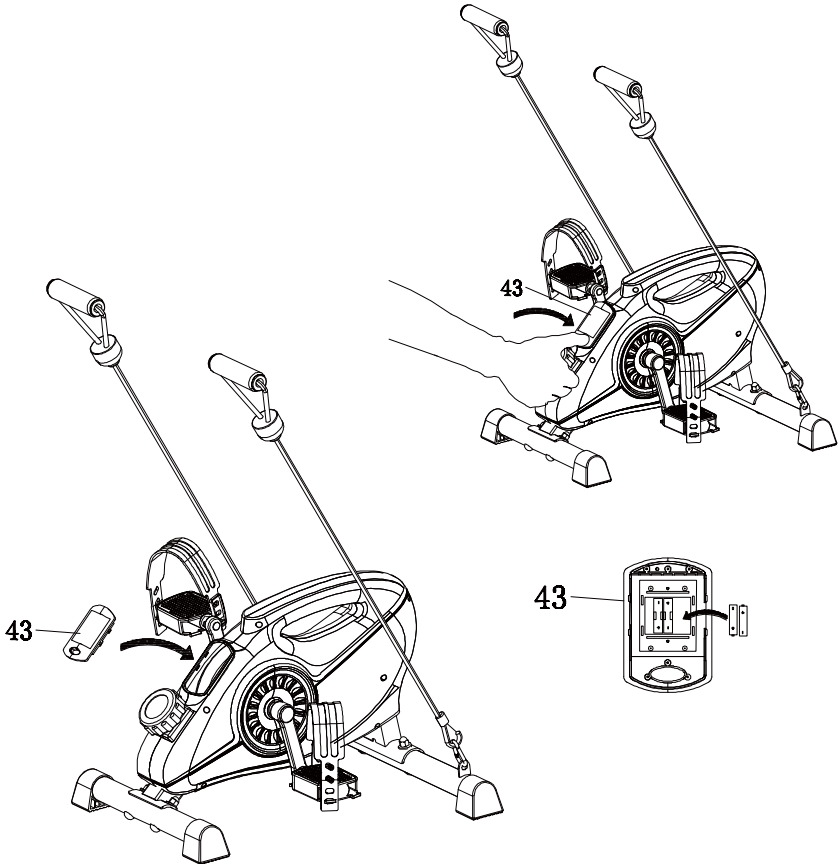
 <p>本体(1)x1</p>	 <p>ショートレッグ(3)x1</p>	 <p>ロングレッグ(4)x1</p>
 <p>エクササイズチューブ(53)x2</p>	 <p>左ペダル(10L)x1 右ペダル(10R)x1</p>	 <p>両口スパナ(A)x1</p>
	 <p>フットボルト(6)x4</p>	 <p>ボルトナットカバー(8)x4</p>
	 <p>ワッシャー(7)x4</p>	 <p>バッテリーx2</p>



# 組み立て手順

## Step 4: 電池の取り付け

デジタルメーターの左下と右下を押すとメーターが外れます。  
外れたメーターの裏側に単4電池を2本入れます。  
電池を入れたらメーターを本体に取り付けます。



※テスト用の電池は使用后、新しいものに変えてください。  
電池交換の際にペダルを回さないでください。  
本体の内部に手を入れないでください。

## ボタンに関する説明



### モードボタン:

1回押すとモードを選べます。4秒の長押しでデータがリセットされます。

### スリープモード:

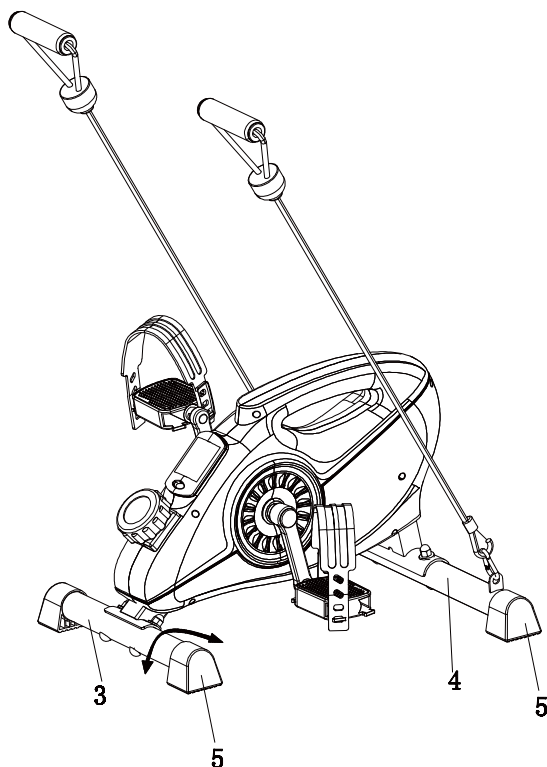
運動を止めた4分後、自動的にスリープモードに入ります。運動を再開、またはボタンを押すとスリープモードが解除され、データを新しく記録しはじめます。

### ご注意:

デジタルメーターの表示が不鮮明になった場合、単4電池を交換してください。

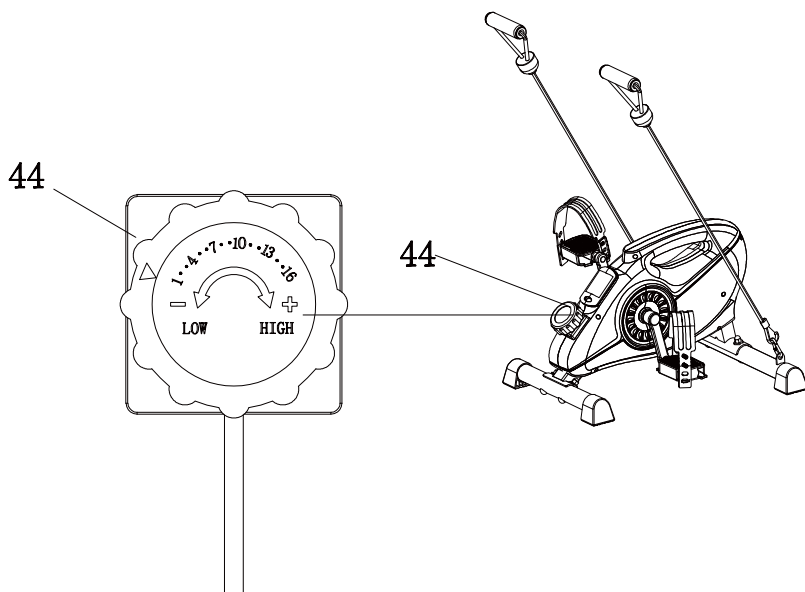
## レッグパットの調整方法

安全使用のため、ショートレッグ(3)とロングレッグ(4)が地面と完全に平行になるよう、レッグパット(5)を動かし調整する事ができます。



## 負荷の調整について

16段階負荷を細かく調整可能です。図(44)



上図のように、ダイヤルをご希望の負荷数値に合わせて。時計回りで負荷が増え、反対に回すと負荷は小さくなります。最大負荷数値は16、最小は1となります。

## 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を開き、アカウントを登録してください。
- 3) 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。
- 4) 対象のデバイスを選択後、Bluetoothを接続し、トレーニングを開始してください。

(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。アプリの「すべてのレッスン」にてフィットネスバイクのレッスンがまだ作成中でアップされていないです。)

## よくある質問(カスタマー Q&A)

障害	解決策
<p>負荷の調整方法を教えてください。</p>	<p>1.ダイヤルを負荷数値に合わせてください。時計回りで負荷は大きくなり、反対に回すと小さくなります。</p> <p>2.負荷の調整は手動です。負荷数値は1から16まで調整可能です。</p>
<p>エクササイズチューブの使い方とおすすめのポジションを教えてください。</p>	<p>1.スクワットしながら腕の運動</p> <p>2.直立</p> <p>3.座ってペダルを漕ぐ</p> <p>4.スクワット</p>
<p>マシンが揺れる場合はどうすればいいですか？</p>	<p>1.各レッグのボルトナットカバーが緩んでいないかご確認ください。</p> <p>2.レッグパットが地面と平行になっているかご確認ください。平行ではなかった場合、パットを回転させて調整してください。</p>
<p>ペダルが緩んだらどうすればいいですか？</p>	<p>1.左右のペダルとクランクのネジ穴がしっかり取り付けられているかご確認ください。</p>
<p>デジタルメーターに表示がされない、または不鮮明になった場合はどうしたらいいですか？</p>	<p>電池の+極と-極が正確に装着されているかご確認ください。もしくは新しい電池に交換してください。</p>
<p>身長や年齢など使用制限はありますか？</p>	<p>身長制限は1.2～2mです。身体の不自由な方の使用はお控えください。</p> <p>お子様の場合、保護者なしでの使用はお控えください。</p>

## 保証に関する情報

商品名称:	ミニフィットネスバイク
型番:	MR-S04
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(通常はロングレグ(4)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: 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。



@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