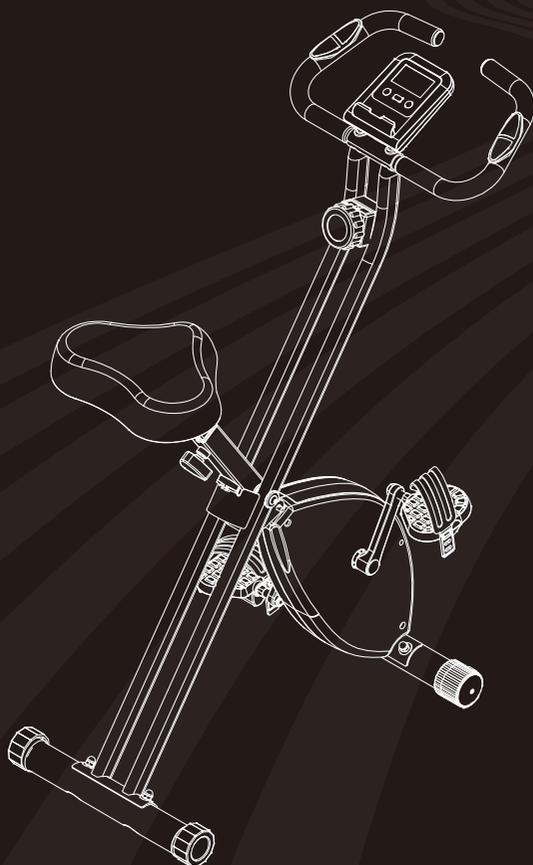


取扱説明書

—— MERACH MR-S14 折りたたみ式フィットネスバイク ——



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

カタログ

安全上の注意事項.....	01
部品一覧の確認	04
組立キット一覧の確認	05
組み立て手順	06
各部の調節	10
デジタルメーターの説明	12
製品仕様	14
運動アプリの使用説明	15
ウォーミングアップ.....	17
よくある質問(カスタマー Q&A)	18
保証に関する情報	19

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100kgとなっております。

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。

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。高さ进行调整の際は、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。



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

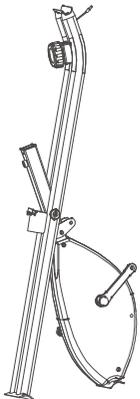
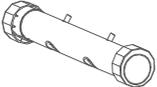
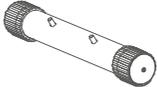
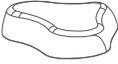
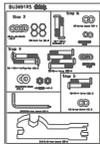
1. 直射日光の当たる場所や、風雨にさらされる場所、湿度の高い場所には置かないでください。また、小さなお子様の手の届かないところに保管し、必要に応じて梱包をしてください。
2. 長期保管後、本体にサビやひび割れがないことを必ずご確認ください。
3. 通常のメンテナンスでも、消耗品は摩耗により劣化することがありますので予めご了承ください。

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。

部品一覧の確認

必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください

<p>本体x1</p> 	<p>リアレッグx1</p> 	<p>フロントレッグx1</p> 	<p>サドルx1</p> 	
	<p>ハンドルx1</p> 	<p>サドルポストx1</p> 	<p>ノブx1</p> 	
<p>左ペダルx1</p> 	<p>右ペダルx1</p> 	<p>デジタル メーターx1</p> 	<p>付属品 x 1</p> 	<p>取扱説明書 x 1</p> 

組立キット一覧の確認

Step 1		#3アークワッシャー D8×4
		#4ボルトナットカバー M8×4
		#B両口スパナ S13、15、19×1
Step 2		#8L左ナイロンナット 1/2"*20L×1
		#8R右ナイロンナット 1/2"*20R×1
		#B両口スパナ S13、15、19×2
Step 3		#26ワッシャー D8×3
		#24ナイロンナット M8×3
		#31ノブ M16×1
		#B両口スパナ S13、15、19×1
Step 4		#22平丸頭六角穴付きボルト M8*40×2
		#3アークワッシャー D8×2
		#21スプリングワッシャー D8×2
		#A六角レンチ S5*30*80×1
Step 5		#74十字穴付トラス小ねじ M5*10×4
		#A六角レンチ S5*30*80×1

組み立て手順



ご注意

Qrコードをスキャンして、
組立方法をみる

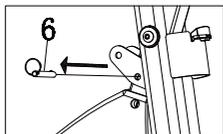
組立て前の注意事項:

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)

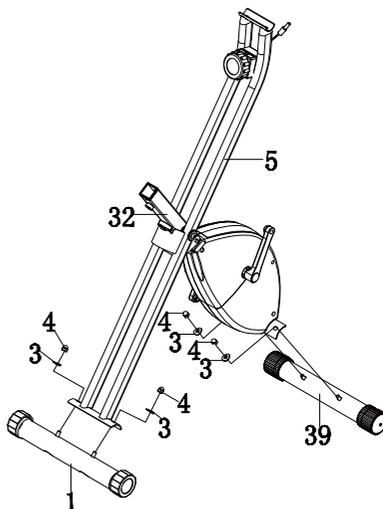
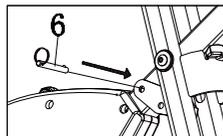
ステップ1: 本体を取り付ける

1. ピン(6)をp1の図が示している矢印に取り外します。
2. 本体をスタンドサポート(5)から引き離します。
3. ピン(6)を図のように取り付けます。
4. 両口スパナ(B)を使い、リアレッグ(1)とフロントレッグ(39)に付いているアークワッシャー(3)とボルトナットカバー(4)を取り外します。
5. 両口スパナ(B)を使い、リアレッグ(1)とフロントレッグ(39)をそれぞれスタンドサポート(5)と本体(32)に取り付けます。

P1



P2



組み立て手順

ステップ2:ペダルを本体に固定する

1.P1、P2との図のように、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。

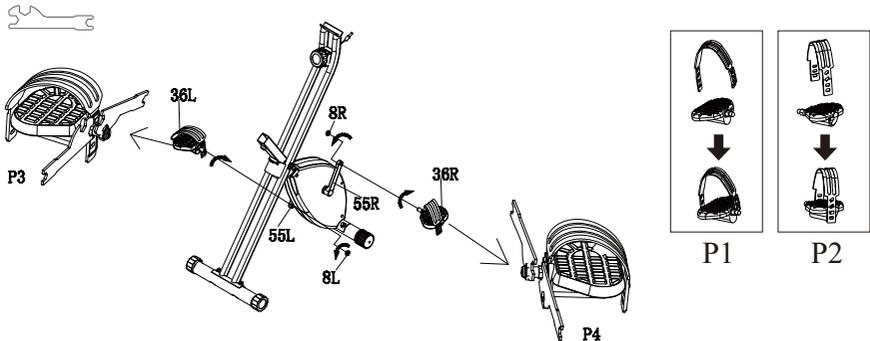
2.両口スパナ(B)を使い、左右のペダル(36L、36R)に付いている左右のナイロンナット(8L、8R)を取り取り外します。

3.両口スパナ(B)を使い、左右のペダル(36L、36R)を左右のクランク(55L、55R)にしっかりと取り付けてください。

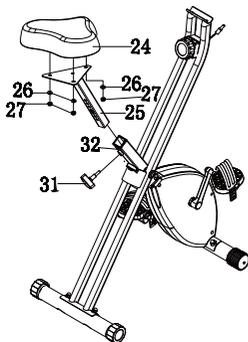
4.左右のナイロンナット(8L、8R)を取り付けてください。

注意:1.左ペダル(36L)は反時計回り、右ペダル(36R)は時計回りで取り付けてください。

2.運動中は破損を防ぐために、常に左ペダル(36L)と右ペダル(36R)がしっかりと固定されているようにしてください。



ステップ3:サドルを取り付ける



1.両口スパナ(B)を使い、予めサドル(24)についているワッシャー(26)とナイロンナット(27)を取り外します。

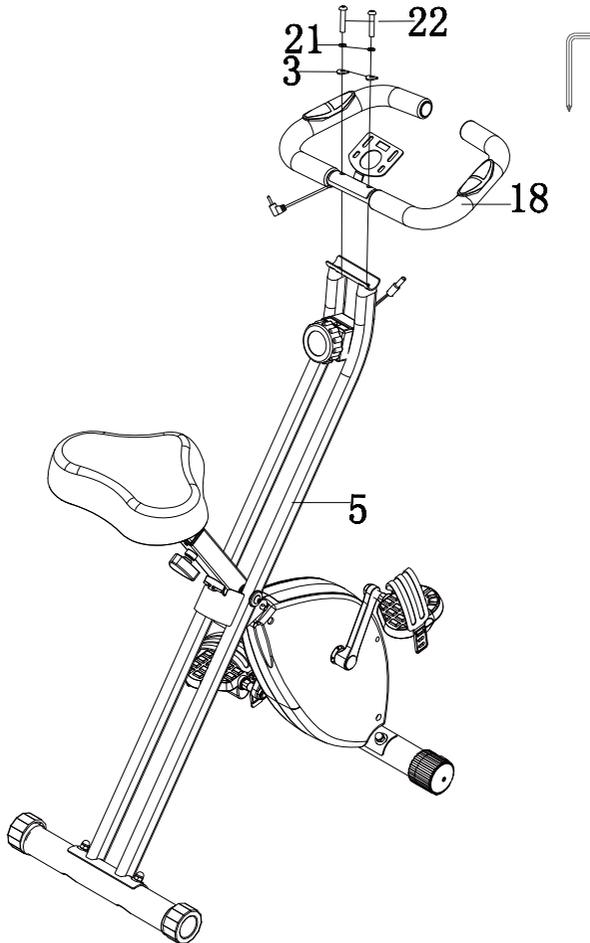
2.両口スパナ(B)を使い、サドル(26)をワッシャー(26)とナイロンナット(27)でサドルポスト(32)にしっかりと取り付けます。

3.適当な位置にノブ(31)でサドルポスト(25)を本体(32)にしっかりと取り付けます。

組み立て手順

ステップ4:前ハンドルを取り付ける

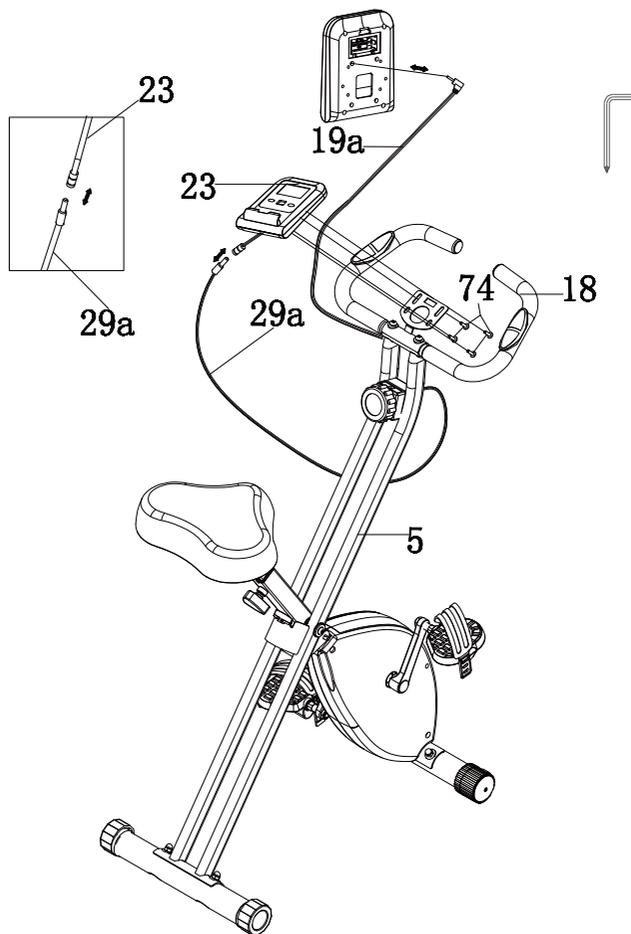
- 1.前ハンドル(18)をスタンドサポート(5)上の凹みにセットします。
- 2.相応の穴に位置を合わせてから順番に平丸頭六角穴付きボルト(22)、スプリングワッシャー(21)とアークワッシャー(3)を六角レンチ(A)で図のようにしっかり取り付けます。



組み立て手順

ステップ5: デジタルメーターを取り付ける

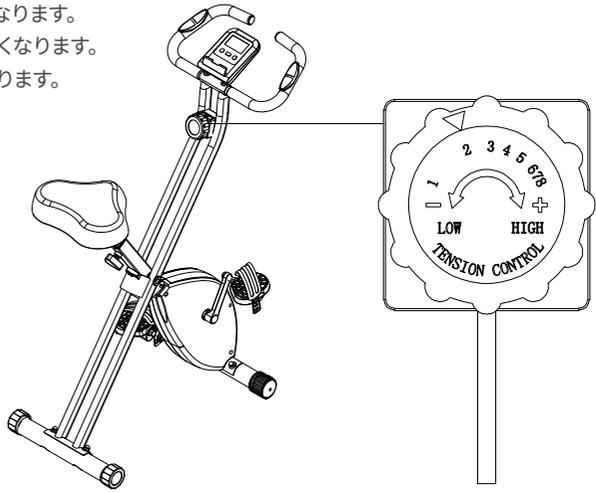
- 1.六角レンチ(A)を使い、デジタルメーター(23)上の十字穴付トラス小ねじ(74)を取り外します。
- 2.六角レンチ(A)を使い、デジタルメーター(23)を十字穴付トラス小ねじ(32)でしっかりとメーターパット(18)に取り付けます。
- 3.デジタルメーター(23)とメーターコード(29a)を接続させます。また、グリップセンサーコード(19a)をデジタルメーター裏面に差し込みます。



各部の調節

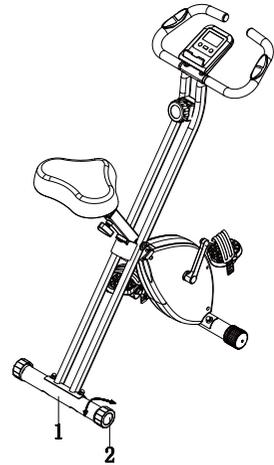
負荷の調整について

1. 時計回りで負荷が徐々に大きくなります。
2. 反時計回りで負荷が徐々に小さくなります。
3. 最大負荷数値は8、最小は1となります。



レッグの調整:

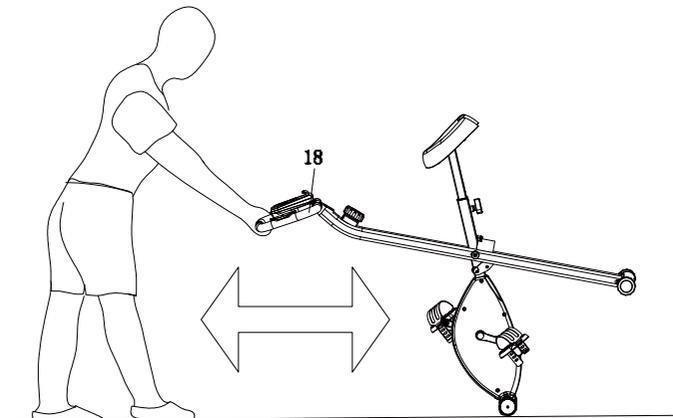
ご使用中に地面と平行していないと感じた場合、リアレッグ(1)上のつまみ(2)で左右の高さを平行に調整したり、マットを下に敷いたりしてください。



各部の調節

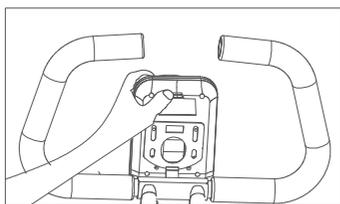
本体の移動説明

図のように、前ハンドル(18)を下に押しながらフロントレグ上のつまみを地面と接触させる(リアレグと地面の角度は約60度離しておく)ことで、フィットネスバイクを前後に移動することができます。

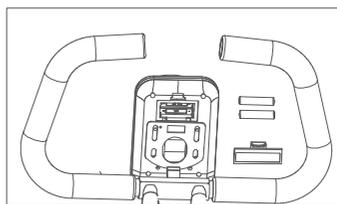


電池を取り付け方法:

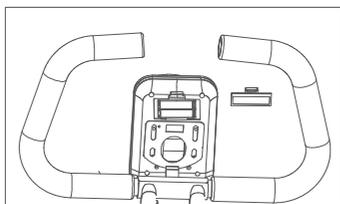
図のようにデジタルメーター後ろのカバーを取り外してから、電池を二本入れて、カバーを取り付けます。



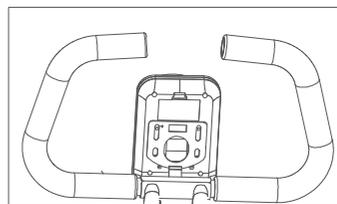
A



B



C



D

デジタルメーターの説明

電子時計パラメータの説明

機能	自動スキャン	毎5秒ごとにデータが切り替わります
	時間	00:00' ~ 99:59'
	距離	0.00-9999km
	速度	最大速度 999.9km/h
	カロリー	0.0-9999kcal
	総距離	0.0-9999km
	心拍数	40-240回/分
電池規格	単3電池x2 / UM-3電池x2	
動作温度	0°C ~ +40°C	
保存温度	-10°C ~ +60°C	

説明:

1. デジタルメーターが表示されない、もしくは不鮮明になった場合は電池を交換してください。
2. 運動を止めた4分後、デジタルメーターは自動的にオフになります。
3. 再度運動を始める、もしくはボタンを押すとデジタルメーターは自動的にオンになります。
4. 運動を止めた4秒後、デジタルメーターはデータの記録を停止します。



デジタルメーターの説明

ボタンの機能と操作説明

ボタンの機能:

モードMODE	ワンタッチでモードを選びます。長押しで時間/距離/カロリー/心拍数/回転数をリセットします
設定セット	非スキャンモードでの時間/距離とカロリーの設定
リセットRESET	このボタンを押すと設定した時間/距離/カロリーがリセットされます。長押しすると、総距離のデータを除いて、データが全部にリセットされます。

機能操作説明:

1.自動スキャンSCAN:

「SCAN」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。デジタルメーターは毎5秒ごとに以下の表示内容に切り替わります。

時間Time 速度Speed 距離Distance カロリーCalorie 総距離ODO 心拍数PULSE

2.時間TIME:

運動開始から終了までの時間

「MODE」ボタンを押して「TIME」に切り替えます。

「SCAN」が表示されていない状態で「SET」を押して目標の運動時間を設定します。

3.速度SPEED:現在の速度を表します。

4.距離DIST

運動開始から終了までの距離。

「MODE」ボタンを押して「DIST」に切り替えます。

「SCAN」が表示されていない状態で「SET」を押して目標の運動距離を設定します。

5.カロリーCALORIES:

運動開始から終了までに消費したカロリー。

「MODE」ボタンを押して「CAL」に切り替えます。

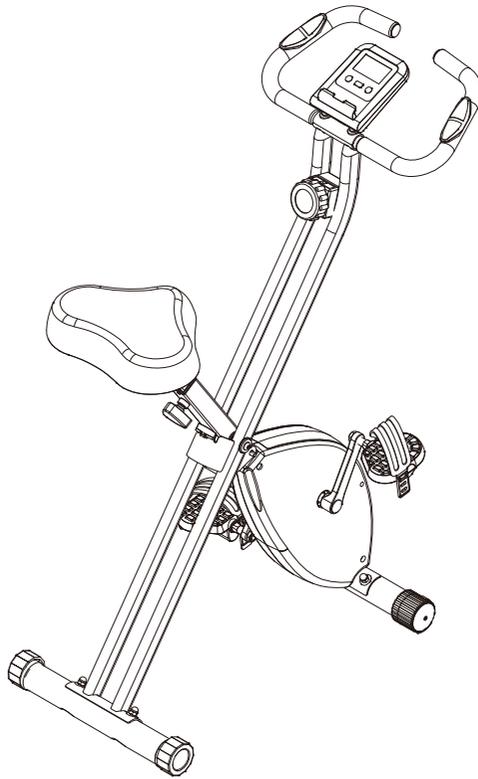
「SCAN」が表示されていない状態で「SET」を押して目標の消費カロリーを設定します。

6.総距離ODO:電池をセットしてからの運動の総距離。

7.心拍数PULSE:「PULSE」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。両手でグリップセンサーを軽く握ると、6、7秒後にデジタルメーターに現在の心拍数(回/分)が表示されます。

説明:テスト開始後すぐの2、3秒は安定していないため、心拍数がやや高くなる可能性があります。時間を置くと正常値に戻ります。テストの結果は医学的根拠に基づきません。

製品仕様



製品名:	MERACH折りたたみ式フィットネスバイク
製品型番:	MR-S14
最大耐荷重:	100kg
本体重量:	約13.5kg
梱包重量:	約16kg
本体サイズ:	850x400x1130mm
梱包サイズ:	1180x395x210mm

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 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。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。

運動アプリの使用説明

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。



MERACH APPインストール



APP接続方法ダウンロード

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. 接続するデバイスのブランドを選択する。お使いのBluetoothデバイスのブランド"Merach"を見つけて選択してください。

5. ランニングマシンを選択して、機器のブランド「MERACH」モデル「MR-S14」を記入する。

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)。



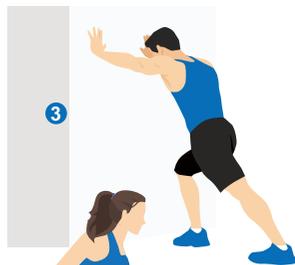
2. 足筋のストレッチ

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)。



よくある質問(カスタマー Q&A)

障害	解決策
マシンが揺れる場合	1.フロントレグ、リアレグがしっかりと固定されているか確認してください。
	2.フロントレグ、リアレグ上のつまみを調整して地面と平行になるようにしてください。
ペダルが緩む場合	左右のペダルがそれぞれマシンにきちんと固定されているか確認してください。
デジタルメーターが表示されない	デジタルメーター裏面の蓋を外して電池の+極・-極を確認するか、電池を交換してください。
心拍数が表示されない、速度が表示されない	1.デジタルメーター裏面のグリップセンサーコードが正確に取り付けられているか確認してください。
	2.デジタルメーターの速度コードと本体が接続されているかご確認ください。
異音がある場合	1、ペダルが締まっていない可能性があります。ペダルが締まっているかどうかを確認してください。
	2、左右のペダルを正しく取り付けしていない可能性があります。左右のペダルを取り付け直してください。

保証に関する情報

商品名称:	折りたたみ式フィットネスバイク
型番:	MR-S14
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(通常はリアレグ(1)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。

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