

MERACH

R11风阻划船机说明书

尺寸:148*210mm



PANTONE 2394 C

EN 01

DE 01

FR 01

ES 01

IT 01

NL 01

01 EN

01 DE

01 FR

01 ES

01 IT

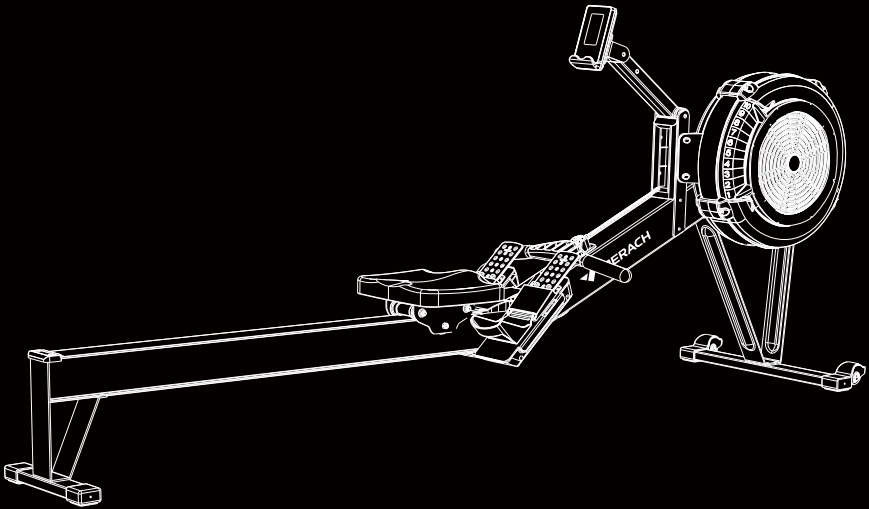
01 NL

(本页不打印)

USER MANUAL

MERACH AIR ROWING MACHINE

EN · DE · FR · ES · IT · NL



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri, 9:00 am-5:00 pm PST/PDT
support.eu@merach.com

MODEL: MR-R11



WHO WE ARE

Our customers aren't just important; their health, fitness, and pure enjoyment for life is at the core of everything we do at MERACH. From innovative fitness research and cutting-edge product development, to our exceptional purchasing & after-sales service, we are our customers' life-long partner in crafting a better fitness future.

Through quality fat-burning & muscle-building fitness equipment such as our quality rowing machines and exercise bikes, plus our innovative MERACH APP, and digital courses, we give the opportunity and support to all to pursue their health and fitness goals and discover a new way of healthy living.

Welcome to MERACH

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new rowing machine as much as we do.)



Join

Join the MERACH Fitness Community on Facebook
facebook.com/groups/merachfitness



Explore

Explore fitness courses
merachfit.com/blogs/courses



Enjoy

Enjoy weekly, featured courses
made exclusively by our in-house fitness instructor

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



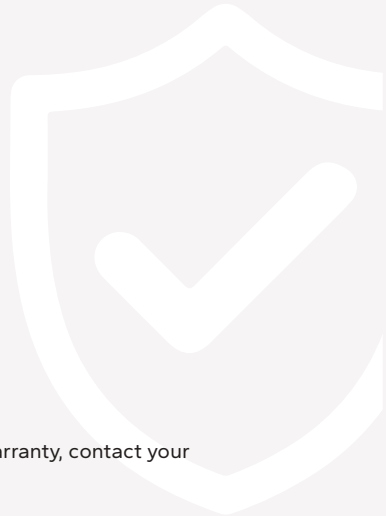
Register your warranty via
merachfit.com/pages/warranty



Email your item model to
register@merach.com

If purchased outside US/Canada: To register your product warranty, contact your local distributor.

For details regarding product warranty or if you have questions or problems with your product, please contact your local distributor.



SELF-SERVICE CUSTOMER SUPPORT FAQ

1. The outer package was broken, which makes me worried that the product may be damaged.

Please contact us via the after-sales email to ask for FREE return /replacement in time.

2. This was the first time I bought your product, is there a user manual or tutorial video available?

A detailed user manual is included in the package and you can also watch the installation video by scanning the QR code on the packaging.

3. I just received the parcel today, but it doesn't come with accessories.

You'll get twice the price refund of the accessories if the missing accessories don't affect your user experience. Or you can contact us for a refund or free accessories via the after-sales email service.

4. Purchased it six months ago, I want to return it but can't find the return window. What should I do?

Great after-sales service including 12-month exchange or return, **support.eu@merach.com**, or Amazon live chat.

5. Where can I get your latest product information and related promotions?

Search our products on Amazon or visit our **Facebook, Twitter, Tik Tok, Instagram @merachfit**, and also you can send us the product list you're interested in and ask if there is any discount.

Contact us by support.eu@merach.com

EN • English

| | |
|-------------------------------|----|
| Safety Instructions..... | 01 |
| Specifications..... | 04 |
| Parts & Accessories List..... | 05 |
| Parts Tool List..... | 06 |
| Installation Guide..... | 07 |
| Product Operation Guide..... | 10 |
| Instruction Of Monitor..... | 12 |
| App Setup Instruction..... | 20 |
| Warm-up..... | 21 |
| Warranty Information..... | 22 |

DE • Deutsch

| | |
|-----------------------------------|----|
| Wichtige Sicherheitshinweise..... | 24 |
| Spezifikationen..... | 27 |
| Lieferumfang..... | 28 |
| Teileliste..... | 29 |
| Montageanleitung..... | 30 |
| Betriebsanleitung..... | 33 |
| Montageanleitung..... | 35 |
| APP-Einrichtungsanleitung..... | 43 |
| Aufwärmen..... | 44 |
| Garantieinformationen..... | 45 |

FR • French

| | |
|--|----|
| Instructions de sécurité importantes..... | 47 |
| Spécifications | 50 |
| Contenu de l'emballage | 51 |
| Liste d'outils pour les pièces | 52 |
| Guide d'assemblage | 53 |
| Guide d'utilisation du produit | 56 |
| Instructions relatives au moniteur | 58 |
| Instructions de configuration de l'APP | 66 |
| Échauffement..... | 67 |
| Informations Sur La Garantie..... | 68 |

ES • Spanish

| | |
|---|----|
| Instrucciones importantes de seguridad..... | 70 |
| Especificaciones..... | 73 |
| Volumen de suministro..... | 74 |
| Lista de piezas..... | 75 |
| Instrucciones de montaje..... | 76 |
| Instrucciones de funcionamiento..... | 79 |
| Instrucciones Relativas Au Moniteur..... | 81 |
| Instrucciones de instalación de la APP..... | 89 |
| Calentamiento..... | 90 |
| Información sobre la garantía | 91 |

IT • Italian

| | |
|---|-----|
| Importanti istruzioni di sicurezza..... | 93 |
| Specifiche tecniche | 96 |
| Incluso della confezione | 97 |
| Elenco degli attrezzi | 98 |
| Istruzioni di montaggio | 99 |
| Guida al funzionamento del prodotto | 102 |
| Istruzioni per il monitor | 104 |
| Istruzioni per la configurazione dell'APP | 112 |
| Riscaldamento | 113 |
| Informazioni sulla garanzia | 114 |

NL • Dutch

| | |
|---|-----|
| Belangrijke Veiligheidsinstructies..... | 116 |
| Specificatie | 119 |
| Pakket Inhoud | 120 |
| Onderdelen- en Gereedschapslijst | 121 |
| Montagehandleiding | 122 |
| Productbedieningsgids | 125 |
| Handleiding van de Monitor | 127 |
| APP Installatie-instructie | 135 |
| Warming-up | 136 |
| Garantie-informatie | 137 |

This device contains a radio transmitter module with type approval code



Please read the entire manual carefully before installing and using the machine, and save it for further use.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manual in a safe place for future reference.

- Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used. Make sure all users are familiar with all warnings and precautions of this machine.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Please use this machine on stable and horizontal ground level, and put a protective layer on the floor or carpet to prevent a floor from damaging. Make sure the distance between the machine and each obstacle is at least 2.0 ft (0.6m).
- Please wear sports clothes, sports shoes, or other proper clothes. Loose-fitting clothing is not recommended, as loose clothing may get caught in the machine, hindering operation and possibly causing an injury.
- Please follow the instructions in this manual to use this machine. Please stop using and operating immediately when you find any defective parts or hear any abnormal sound. Make sure all issues are resolved before using it again.
- The safe use of the machine can only be guaranteed if the regular maintenance and repairs of undertaken, and worn out and broken parts are changed.
- Please check all screws and nuts are properly tightened before using the machine. Always keep children and pets away from the machine. The machine is for adult use only.
- This machine is only for home use. The Maximum user weight is 350lbs/158kg and maximum user height of 195cm/6.7 feet.
- The overall performance of the machine and all moving parts must be checked regularly to ensure the safety of the machine.
- Keep the children away from the machine. The equipment is not for children to use or play with. They can injure themselves accidentally.

- If the moving parts are damaged, please do not use the machine until the parts are repaired.
- This machine is not for professional medical treatment.
- This product is only for family use.
- The Rowing Machine is a non-speed related training equipment.
- When lifting or moving the training equipment, pay attention to safety. If necessary, use the correct operating methods or seek assistance from others.
- When storing upright, make sure to place the training equipment against a wall or on a fixed surface. Also, position it in a safe location away from children to prevent any potential injuries from falling.

Care & Maintenance

- Do not store the machine in a place exposed to direct sunlight, wind and rain, or with high humidity. If needed, please pack the machine to keep children away from touching or playing with it.
- Please check if there's rust or cracks after long-term storage.
- Please understand that for the consumable parts, the wear and tear may also occur even with proper maintenance.
- For long-term use of this machine, please wipe the dust regularly. Do not water it directly, or wipe with gasoline, abrasive powder, etc. Otherwise, it might cause cracks on the parts or main body, electric shock or fire. Please use Dilute neutral detergent for maintenance.

Precautions before Use :

- ▲ **Slide Rail:** Before sitting on the machine, please firstly check if the seat wheels and slide rail for dust and foreign bodies. Little small things will obstruct the seat wheels and slide rails and damage their surface. The slide rails must be checked for debris before each use and cleaned regularly.
- ▲ **Fasteners:** The bolts need to be checked for tightness at the end of the first month after use and every 12 months.
- ▲ **Placement:** When storing your rowing machine vertically, choose a suitable location. Choose a flat surface to use your rower on to avoid shaking and premature wear.



Before starting any training, please consult your physician, especially for those who are over 35 years old or with pre-existing health conditions. Please read all instructions before using the machine.



This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable European directives and regulations.



This symbol stands for "UK Conformity Assessed", which means "Conformity with British Standards 11". With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-R11 is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment.

Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



Batteries do not belong in household waste!

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

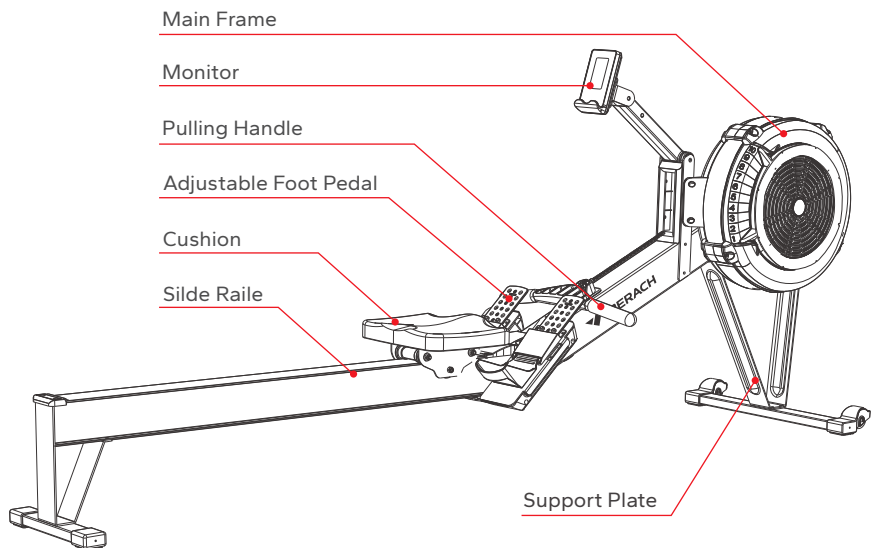
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

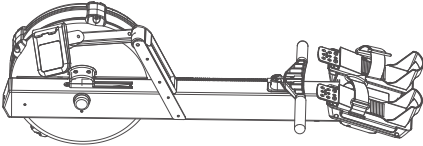
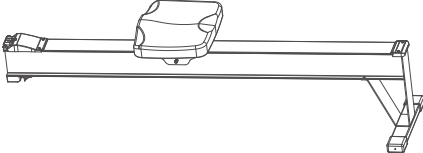




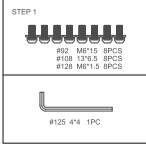

SPECIFICATIONS



| | |
|-----------------------|--|
| Model: | MR-R11 |
| Name: | MERACH Air Rowing Machine |
| Resistance: | 10 Level Air Resistance |
| Power: | AA Battery x 2 |
| Max Load: | 350lbs/158kg |
| Dimensions: | L95.3*W24*H40.2inch / L2420*W610*H1020mm |
| Net Weight: | 73.4lbs/33.3kg |
| Radio Frequency: | 2.4GHz |
| Radio Frequency Band: | 2402-2480MHZ |
| Maximum RF Power: | 5.40dBm |

PARTS & ACCESSORIES LIST

Please check if all parts and accessories are in the package firstly

| | |
|--|---|
|  | <p>#1 Main Frame x1</p> |
|  | <p>#11 Slide Rail x1</p> |
|  <p>#2 Front Foot Tube x1</p> |  <p>#3 Long Support Plate x1</p> |
|  <p>#4 Short Support Plate x1</p> |  <p>AA Battery x2</p> |
|  <p>STEP 1 #92 M6*15 8PCS #108 13*7.5 8PCS #128 M6*1.5 8PCS #125 4* 1PC</p> <p>Screw&Kit x1</p> |  <p>User Manual x1</p> |

PARTS TOOL LIST



STEP1

#92 Flat Head Hexagon Socket Screws M16*15 x4

#108 Flat Washer 13*6.5 x4

#128 Spring Washer M6*1.5 x4



#125 Allen Key 4*4 x1



STEP1

#92 Flat Head Hexagon Socket Screws M16*15 x4

#108 Flat Washer 13*6.5 x4

#128 Spring Washer M6*1.5 x4



#125 Allen Key 4*4 x1

INSTALLATION GUIDE

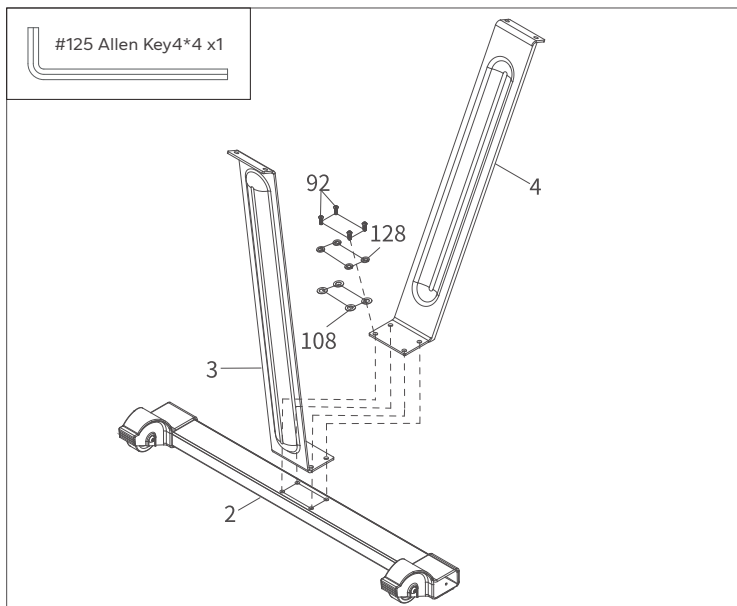


Tips | Scan QR code to watch installation video

Step 1:

A. Assemble the Long Support Plate(#3) and Short Support Plate(#4) on the Front Foot Tube(#2) with four Flat Head Hexagon Socket Screws(#92), Flat Washer(#108) and Spring Washer(#128).

NOTE: Please note that the order of the Long Support Plate(#3) and Short Support Plate(#4).

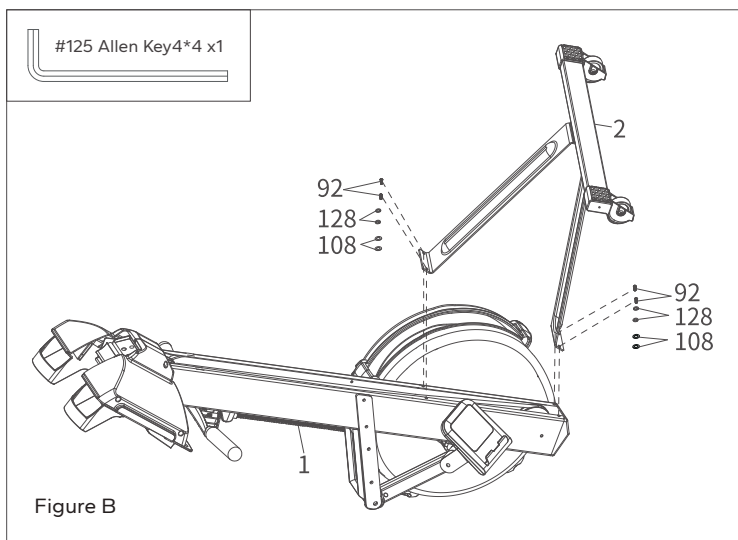
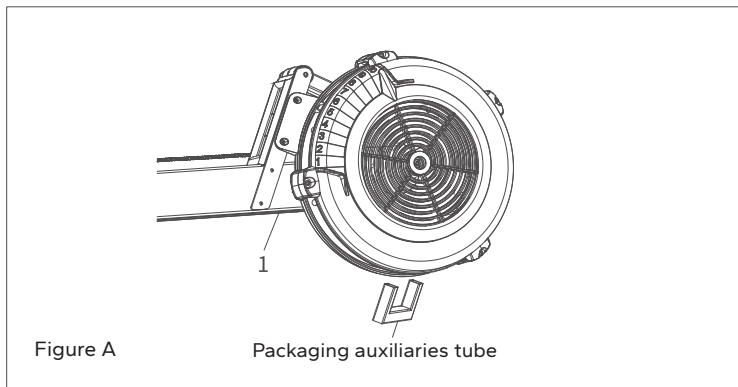


Step 2:

A. As shown in Figure A, remove the packaging auxiliaries tube from the fan of Main Frame(#1).

B. Assemble the Front Foot Tube(#2) on the Main Frame(#1) with four Flat Head Hexagon Socket Screws(#92), Flat Washer(#108) and Spring Washer(#128).

NOTE: The wheel of front foot tube is forward.



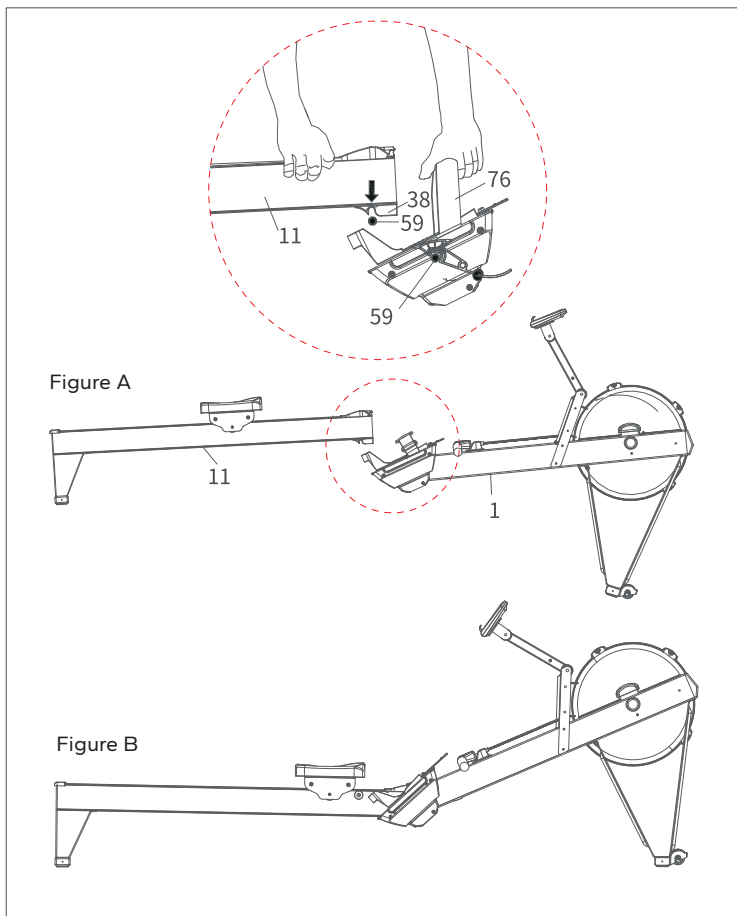
Step 3:

A: When connecting the Silde Rail(#11) to the Main Frame(#1) as shown in Figure A, lift the Main Frame(#1) using the Pedal Webbing(#76). At the same time, make sure to align the bottom groove of the track lower cover(#38) on the Silde Rail(#11) with the Connecting Axle(#59) of main frame between the foot pedals.

B: Apply force downward to complete the assembly as shwn in Figure B.

NOTE:

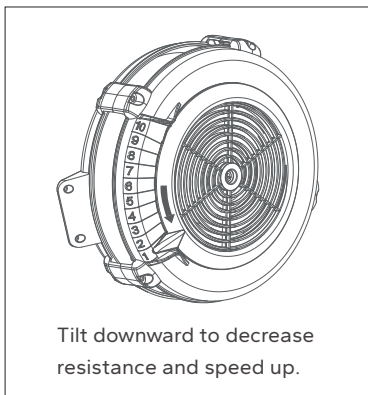
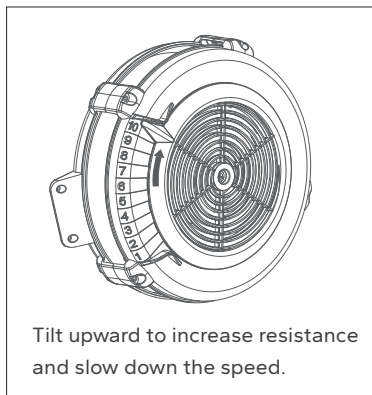
- Disconnecting or connecting the Silde Rail(#11) requires at least two people.
- To prevent injuries, keep fingers and hands away from the folding mechanism.



PRODUCT OPERATION GUIDE

Wind Wheel Adjustment

Adjust the wind resistance and control the speed by toggling the mesh adjustment piece.

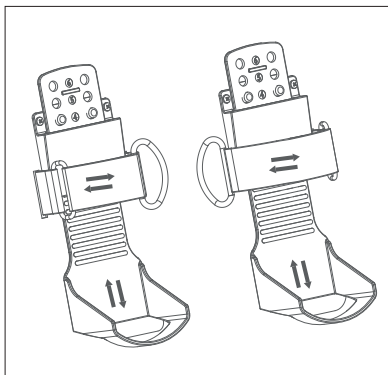


The higher the number, the greater the resistance;
The lower the number, the lower the resistance.

Foot Pedal Adjustment

There are various positions for placing your feet. Before starting your training, please adjust the foot pedals correctly.

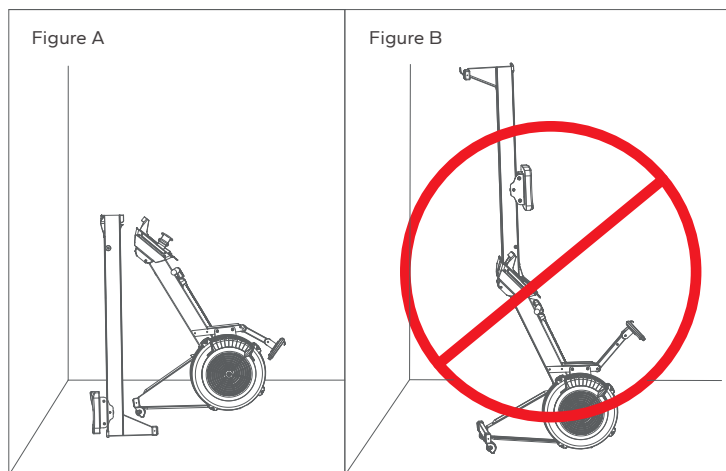
- A. Open the Velcro, release the foot strap, and place your feet through the strap onto the foot pedal.
- B. Adjust the height of the foot pedal up or down until the heel is supported, and the strap is positioned at the widest part of your foot.
- C. Tighten the strap and secure the Velcro in place.



Storage Instructions

After disassembling the slide rail and main frame, store them in a place near a wall, away from children and pets. (Figure A)

NOTE: During transportation or storage, place the tail end of the slide rail facing downwards to avoid injury.



Transportation and Storage

When transporting or storing, please refer to figures a, b, c for placement, and be cautious as the seat cushion may slide off.

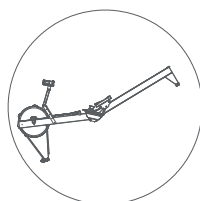


Figure a

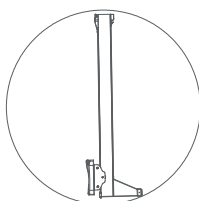


Figure b

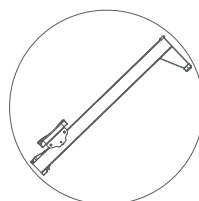
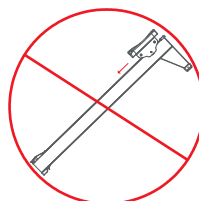
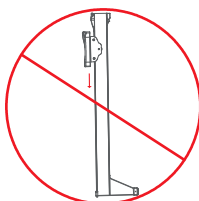
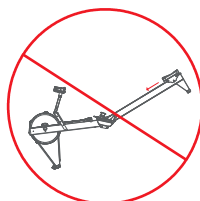


Figure c



INSTRUCTION OF MONITOR

Button Functions

SET: Press once to increase by one; long press for rapid setting increase.

MODE:

1. Used for function confirmation and setting confirmation.
2. Acts as a pause button in Exercise Mode.

RESET:

1. In function selection mode, returns to the previous function.
2. In setting mode, clears the current setting value.
3. In pause mode, returns to the standby interface.
4. Long press for 3 seconds performs a complete reset, clearing all current exercise data except for the TOTAL STROKES value.

The TOTAL STROKES value is automatically cleared when the power is disconnected.



Function Descriptions

| | |
|-------------------------|---|
| TIME: | TIME: Displays the user's exercise time(0:00~99:00). |
| TIME/500m: | TIME/500m: Shows the time required for the user to row 500 meters. |
| DIST: | DIST: Displays the exercise distance(0 ~ 9990). |
| CAL: | CAL: Shows the calories burned(0 ~ 9990). |
| SPM: | SPM: Displays the strokes per minute. |
| STROKES: | STROKES: Shows the number of strokes in exercise session. |
| TOTAL STROKES: | TOTAL STROKES: Displays the cumulative total number of strokes. |
| WATT: | WATT: Shows the real-time power output during exercise. |
| PULSE: | PULSE: Monitors the user's heart rate during exercise(0-30~240BPM). |
| Manual Program: | Manual Program: When not in any specific mode, acts as a manual program when RPM signal is detected. |
| INTERVAL 20-10: | INTERVAL 20-10: Intermittent exercise mode with 20 seconds of exercise followed by 10 seconds of rest. |
| INTERVAL 10-20: | INTERVAL 10-20: Intermittent exercise mode with 10 seconds of exercise followed by 20 seconds of rest. |
| INTERVAL CUSTOM: | INTERVAL CUSTOM: Intermittent exercise mode where the user can set their own exercise and rest durations. |
| TARGET TIME: | TARGET TIME: User-set exercise time. |
| TARGET DISTANCE: | TARGET DISTANCE: User-set exercise distance. |
| TARGET CALORIES: | TARGET CALORIES: User-set calorie goal. |
| TARGET STROKES: | TARGET STROKES: User-set strokes goal. |
| TARGET PULSE: | TARGET PULSE: User-set target heart rate. (The machine itself does not include a heart rate monitor.) |

Instructions for Use

1. Power On

After the electronic display is powered on (or by pressing MODE/RESET for 3 seconds), a 2-second BUZZER beep, and a 2-second full LCD display, the device enters standby mode.

2. Standby Mode

- A. After powering on, the electronic display enters standby mode, cycling through **MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, TIME/500m, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES** in **SCAN** mode, displaying each for 1 second.
- B. In standby mode, if no key is pressed, no RPM signal is received, and no heartbeat signal is input, the device enters sleep mode after 4 minutes.

3. Exercise Completion Screen

- A. After completing exercise, the meters display "STOP" blinking. The electronic display shows the exercise completion values, cycling through the window for 5 seconds, displaying real-time pulse values.
- B. Under the exercise completion screen, pressing the MODE KEY allows another exercise session.
- C. Under the exercise completion screen, pressing the RESET KEY returns to the standby screen.
- D. If no key is pressed or exercise is not resumed within 4 minutes, the display returns to the standby screen.

4. Exercise Pause Screen

- A. During exercise, pressing the MODE key pauses all calculations on the electronic display, and the PULSE shows real-time heartbeat values (Figures Four-Five).
- B. While paused, pressing the MODE key resumes counting. Pressing the RESET KEY during pause returns to the standby screen. If no key is pressed or the exercise is not resumed within 4 minutes, the display returns to the standby screen.

5. VR Adjusting Display Screen

- A. In standby and exercise modes, press the SET button to enter the resistance display screen. The display shows the current resistance value "LEVEL 01~10" (LEVEL 01). The resistance value will change as VR is adjusted (LEVEL 05). Press the SET key again to exit the resistance adjustment screen and return to the standby or exercise screen.
- B. In the exercise screen, enter resistance adjustment without affecting exercise functionality. Exercise values continue counting.



LEVEL 01

LEVEL 05

6. MANUAL

- When in standby, immediately enter MANUAL function upon RPM signal input (Figure 2 to 3).
- Alternatively, in standby mode, press the MODE button twice to activate the MANUAL function.
- All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds (Figure 2 to 3).
- During exercise execution, if no keys are pressed and no signals are input, enter standby mode after 4 minutes.



Figure 1



Figure 2

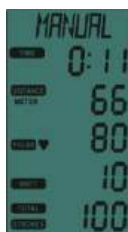


Figure 3



Figure 4



Figure 5

7. INTERVAL

In standby mode, press the MODE KEY, and press SET to switch and select the INTERVAL function (Figure 6). Press the MODE KEY to enter the INTERVAL function selection.



Figure 6



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

(1) INTERVAL 10/20

- Press SET to switch and select 10/20 (Figure 7). Press MODE KEY to start the 10/20 function; "READY" blinks, and the TIME window displays a 3-second countdown (Figure 8).
- After READY for 3 seconds, the display shows "WORK 01/08" (Figure 9), TIME starts counting down for 10 seconds. All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds.
- The display shows "REST 01/08" (Figure 10), TIME starts counting down for 20 seconds. All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds. In the last 3 seconds, the display shows "READY" blinking (Figure 11).

- D. Steps C and D continue to repeat in a cycle, with each cycle counting adding 1, until the display shows "WORK 08/08" after the 8th cycle, entering the end screen.
- E. During the execution of WORK function, enter standby mode 4 minutes after no keys are pressed and no signals are input.
- F. The REST function does not enter SLEEP due to no keys being pressed or signals being input.

(2) INTERVAL 20/10

- A. Switch to select the 20/10 function (Figure 12). Press MODE KEY to start the 20/10 function LCD screen (display shows "READY" blinking), TIME window displays a 3-second countdown, and the buzzer sounds for 0.5 seconds every second.
- B. After READY for 3 seconds, the display shows "WORK 01/08," and TIME starts counting down for 20 seconds (Figure 13). All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds.
- C. The display shows "REST 01/08," and TIME starts counting down for 10 seconds (Figure 14). All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds. In the last 3 seconds, the display shows "READY" blinking.
- D. Steps C and D continue to repeat in a cycle, with each cycle counting adding 1, until the display shows "WORK 08/08" after the 8th cycle, entering the end screen, and the buzzer sounds for 0.5 seconds.
- E. During the execution of WORK function, enter standby mode 4 minutes after no keys are pressed and no signals are input.
- F. The REST function does not enter SLEEP due to no keys being pressed or signals being input.



Figure 12



Figure 13



Figure 14



Figure 15



Figure 16



Figure 17

(3) INTERVAL CUSTOM

- A. Switch to select the CUSTOM function; the display shows CUSTOM blinking. Press the MODE KEY to enter the CUSTOM setting function (Figure 15).
- B. The display shows "SET ROUND," and the TIME window displays 01 blinking (Figure 16). Press SET to set the ROUND; the ROUND setting range is 01~99 and can be cyclically set. After pressing MODE KEY, the buzzer sounds for 0.5 seconds and enters the next option setting.
- C. The display shows "SET WORK," and the TIME window displays 0:05 blinking. Press SET to set WORK TIME; the WORK TIME setting range is 0:05~10:00 and can be cyclically set. After pressing MODE KEY, the buzzer sounds for 0.5 seconds and enters the next option setting (Figure 17).

- D. The display shows "SET REST," and the TIME window displays 0:05 blinking. Press SET to set REST TIME; the REST TIME setting range is 0:05~10:00 and can be cyclically set. After pressing MODE KEY, enter the exercise screen (Figure 18).
- E. The LCD screen shows "READY" blinking, and the TIME window displays a 3-second countdown, with the buzzer sounding for 0.5 seconds every second.
- F. After 3 seconds of READY, the display shows "WORK 01/XX," and TIME starts counting down according to the WORK set time. All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds (Figure 19 to Figure 20).
- G. The display shows "REST 01/XX," and TIME starts counting down according to the REST set time. All values start counting display based on calculation values, and in a shared window, the display switches every 5 seconds. In the last 3 seconds, the display shows "READY" blinking.
- H. Steps C and D continue to repeat in a cycle, with each cycle counting adding 1, until the display shows "WORK XX/XX" after the XX th cycle, entering the end screen.
- I. During the execution of WORK function, enter standby mode 4 minutes after no keys are pressed and no signals are input.
- J. The REST function does not enter SLEEP due to no keys being pressed or signals being input.



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

8. TARGET:

In standby mode, press the MODE KEY, and press SET to switch and select the TARGET function; the display shows TARGET blinking (Figure 21). Press the MODE KEY to enter the INTERVAL function selection.

(1) TARGET TIME:

- A. Switch to select the TARGET TIME function (Figure 22). Press MODE KEY to start the TIME setting function.
- B. The display shows "SET" constantly lit, and the TIME window blinks 0:00 (Figure 23). Press SET to set the target time, with a range of 0:00 to 99:00, cyclically set. Press MODE KEY to confirm and enter exercise mode.
- C. The LCD screen shows "TARGET" and "TIME" interactively for two seconds (Figure 24 to Figure 25), and all values start counting display based on calculation values, with the display switching every 5 seconds.



Figure 24



Figure 25

(2) TARGET DISTANCE:

- A. Switch to select the TARGET DISTANCE function; the display shows TARGET constantly lit, and the DISTANCE window blinks (Figure 26). Press MODE KEY to start the DISTANCE setting function.
- B. The display shows "SET" constantly lit, and the DISTANCE window blinks 0 (Figure 27). Press SET to set the target distance, with a range of 0 to 9990, cyclically set. Press MODE KEY to confirm; the buzzer sounds for 0.5 seconds and enters exercise mode.
- C. The LCD screen shows "TARGET" and "DISTANCE" interactively for two seconds (Figure 28 to Figure 29), and all values start counting display based on calculation values, with the display switching every 5 seconds.



Figure 26



Figure 27



Figure 28



Figure 29

(3) TARGET CALORIES:

- A. Switch to select the TARGET CALORIES function; the display shows TARGET constantly lit, and the CALORIES window blinks (Figure 30). Press MODE KEY to start the CALORIES setting function.
- B. The display shows "SET" constantly lit, and the CALORIES window blinks 0 (Figure 31). Press SET to set the target CALORIES, with a range of 0 to 9990, cyclically set. Press MODE KEY to confirm and enter exercise mode.
- C. The LCD screen shows "TARGET" and "CALORIES" interactively for two seconds (Figure 32 to Figure 33), and all values start counting display based on calculation values, with the display switching every 5 seconds.



Figure 30



Figure 31



Figure 32



Figure 33

(4) TARGET STROKES:

- A. Switch to select the TARGET STROKES function; the display shows TARGET constantly lit, and the STROKES window blinks (Figure 34). Press MODE KEY to start the STROKES setting function.
- B. The display shows "SET" constantly lit (Figure 35), and the STROKES window blinks 0. Press SET to set the target STROKES, with a range of 0 to 9990, cyclically set. Press MODE KEY to confirm and enter exercise mode.
- C. The LCD screen shows "TARGET" and "STROKES" interactively for two seconds (Figure 36 to Figure 37), and all values start counting display based on calculation values, with the display switching every 5 seconds.



Figure 34



Figure 35



Figure 36



Figure 37

(5) TARGET PULSE:

- A. Switch to select the TARGET PULSE function; the display shows TARGET constantly lit, and the PULSE window blinks (Figure 38). Press MODE KEY to start the PULSE setting function.
- B. The display shows "SET" constantly lit (Figure 39), and the PULSE window displays the preset value 100, blinking. Press SET to set the target PULSE, with a range of 30 to 230, cyclically set. Press MODE KEY to confirm and enter exercise mode.
- C. The LCD screen shows "TARGET" and "PULSE" interactively for two seconds (Figure 40 to Figure 41), and all values start counting display based on calculation values, with the display switching every 5 seconds.



Figure 38



Figure 39



Figure 40



Figure 41

VR Calibration Mode:

1. In standby mode, press "MODE+RESET" for 3 seconds to enter VR Calibration Mode.
2. The TIME window displays "L", and the DISTANCE window shows the current actual VR AD value (Figure 42). Adjust the VR to the first segment and press the ENTER key to confirm.

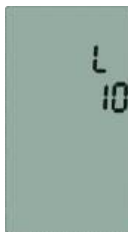


Figure 42

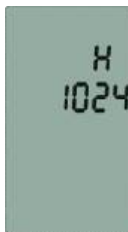


Figure 43

3. After confirming the VR value for the first segment, the TIME window displays "H", and the DISTANCE window shows the current actual VR AD value (Figure 43). Adjust the VR to the highest segment and press the ENTER key to confirm.
4. After setting the VR values for the first segment and the highest segment, the electronic display will restart, dividing the set values into 10 equal segments.

APP SETUP INSTRUCTION

Download and use of MERACH

Our customer can get a 180-day MERACH membership. Please contact us through support@merach.com after receiving the product to get an exclusive redemption code. Please include your order ID and MERACH app Username.

1. To download the MERACH app, scan the QR code or search "MERACH" in the Apple App Store® or Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.

Download and use of KINOMAP



1. To download the Kinomapp app, scan the QR code or search "Kinomapp" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomapp app. Log In or Sign Up.
3. Select the corresponding fitness equipment
4. Turn on Bluetooth, and choose Merach.
5. Select the type of machine, and find the Model.
6. Start training and explore different workout methods.

WARM-UP

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up, then do some stretches shown below - 5 times, 10 seconds or more per leg. Do it again after the workout.

1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat 3 times (see Figure 1).



2. Seated hamstring stretch

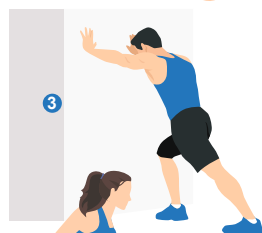
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



3. Calf and Achilles tendon stretch

Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4. Quadriceps stretch

Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat 3 times(see Figure 5).



Note: This machine is full body training equipment, please follow the above steps to warm up.

WARRANTY INFORMATION

| | |
|---|---------------------------|
| Product Name | MERACH AIR ROWING MACHINE |
| Model | MR-R11 |
| Default Warranty Period | 12 Months |
| For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase. | |
| Date of Purchase | |
| Serial Number | |

Terms & Policy

The MERACH products are premium in material, craftsmanship, and service. MERACH 1-year limited warranty is effective from the date of purchase.

MERACH will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forth with each product.

This warranty is non-transferable. MERACH is not responsible for any damages, losses or inconveniences caused by equipment's failure, user's negligence, user's abuse, or improper operation that does not follow the included user manual.

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 18 years old.

MERACH and its subsidiaries are only responsible for damages caused by the intended use or as instructed in the user manual. Some states do not allow this exclusion or limitation of incidental or consequential losses, so the above disclaimer may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which may vary from state to state.

All expressed and implied warranties, including the warranty of merchantability, are limited to the period of the limited warranty.

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name via **register@merach.com**, or log onto **merachfit.com/pages/warranty** and enter your order number (i.e. Amazon) within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

Defective Products & Returns:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via **support@merach.com** with your invoice and order number. **DO NOT** dispose of your product before contacting us. Once our Customer Support team has approved your request, please return the product with a copy of your invoice and order number.

Customer Support

Your satisfaction is our goal! Should you encounter any issues or have any questions about your new product, feel free to contact our Customer Support Team via **support@merach.com**

TikTok's shop Exclusive after-sales: **service@merach.com**

*** Please have your Order ID and serial number (usually on the equipment) ready before contacting Customer Support.**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

- Ein sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn die Maschine ordnungsgemäß zusammengebaut, ordnungsgemäß gewartet und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen für dieses Gerät vertraut sind.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. ordnungsgemäßen Gebrauch des Geräts hindern. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie bitte immer auf Ihre Körpersignale, eine unsachgemäße Benutzung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie irgendwelche Symptome feststellen (einschließlich Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein), beenden Sie das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie erneut trainieren.
- Verwenden Sie das Gerät auf einem stabilen und waagerechten Untergrund und legen Sie eine Schutzschicht auf den Boden oder Teppich, um eine Beschädigung des Bodens zu verhindern. Stellen Sie sicher, dass der Abstand Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 0,6 m (2,0 ft) beträgt.
- Tragen Sie bitte Sportkleidung, Sportschuhe oder andere geeignete Kleidung. Locker sitzende Kleidung wird nicht empfohlen, da sich lose Kleidung in der Maschine verfangen kann, Dadurch wird der Betrieb behindert und es kann zu Verletzungen kommen.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um dieses Gerät zu benutzen. Bitte unterbrechen Sie den Betrieb sofort ein, wenn Sie defekte Teile finden oder ein abnormale Geräusche hören. Stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn die regelmäßige Wartung und Reparaturen durchgeführt und abgenutzte und defekte Teile ausgewechselt werden.
- Überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Maschine fern. Die Maschine ist nur für Erwachsene nur für Erwachsene.
- Diese Maschine ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 158 kg und maximale Benutzerhöhe von 195 cm/6,7 Fuß.
- Die Gesamtleistung des Geräts und alle beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden. regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
- Halten Sie Kinder von der Maschine fern. Das Gerät ist nicht für die Benutzung durch Kinder oder spielen. Sie können sich versehentlich verletzen.

- Wenn die beweglichen Teile beschädigt sind, benutzen Sie das Gerät bitte nicht, bis die Teile repariert sind.
- Dieses Gerät ist nicht für die professionelle medizinische Behandlung geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für den Familiengebrauch bestimmt.
- Das Rudergerät ist ein nicht geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät.
- Achten Sie beim Anheben oder Bewegen des Trainingsgeräts auf die Sicherheit. Falls nötig, verwenden Sie die korrekten Bedienungsmethoden oder lassen Sie sich von anderen helfen.
- Wenn Sie das Trainingsgerät aufrecht lagern, achten Sie darauf, dass es an einer Wand oder auf einer festen Unterlage steht, auf einer festen Oberfläche. Stellen Sie es außerdem an einem sicheren Ort auf, der von Kindern entfernt ist, um mögliche Verletzungen durch Herunterfallen zu vermeiden.

Pflege und Wartung

- Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, der direkter Sonneneinstrahlung, Wind und Regen ausgesetzt ist, oder mit hoher Luftfeuchtigkeit. Falls erforderlich, verpacken Sie das Gerät so, dass Kinder es nicht berühren oder mit ihr spielen.
- Überprüfen Sie bitte, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Verschleißteilen auch bei ordnungsgemäßer Wartung Verschleiß auftreten kann.
- Bei langfristiger Nutzung dieses Geräts wischen Sie bitte regelmäßig den Staub ab. Nicht mit Wasser direkt bewässern oder mit Benzin, Scheuerpulver usw. abwischen. Andernfalls könnte es zu Rissen an den Teilen oder am Gehäuse, zu einem elektrischen Schlag oder zu einem Brand kommen. Bitte verwenden Sie verdünntes neutrales Reinigungsmittel für die Wartung.

Vorsichtsmaßnahmen vor dem Gebrauch :

- ▲ **Gleitschiene:** Bevor Sie sich auf die Maschine setzen, überprüfen Sie bitte zuerst, ob die Sitzräder und die Gleitschiene auf Staub und Fremdkörper. Kleine Gegenstände können die Sitzräder und Gleitschienen blockieren und Gleitschienen verstopfen und deren Oberfläche beschädigen. Die Gleitschienen müssen vor jedem Gebrauch auf Verunreinigungen überprüft und vor jedem Gebrauch auf Verunreinigungen überprüft und regelmäßig gereinigt werden.
- ▲ **Befestigungselemente:** Die Schrauben müssen am Ende des ersten Monats nach der Benutzung und alle 12 Monate auf festen Sitz überprüft werden.
- ▲ **Aufstellung:** Wenn Sie Ihr Rudergerät vertikal lagern, wählen Sie einen geeigneten Ort. Wählen Sie eine ebene Fläche, auf der Sie Ihr Rudergerät benutzen, um Erschütterungen und vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.



Bevor Sie mit dem Training beginnen, fragen Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.



Dieses Symbol steht für „Conformité Européene“, was „Konformität mit EU-Richtlinien“ bedeutet. Mit dem CE-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen europäischen Richtlinien und Verordnungen konform ist.



Dieses Symbol steht für „UK Conformity Assessed“, was „Konformität mit britischen Standards“ bedeutet. Mit dem UKCA-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen britischen Standards konform ist.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-R11 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



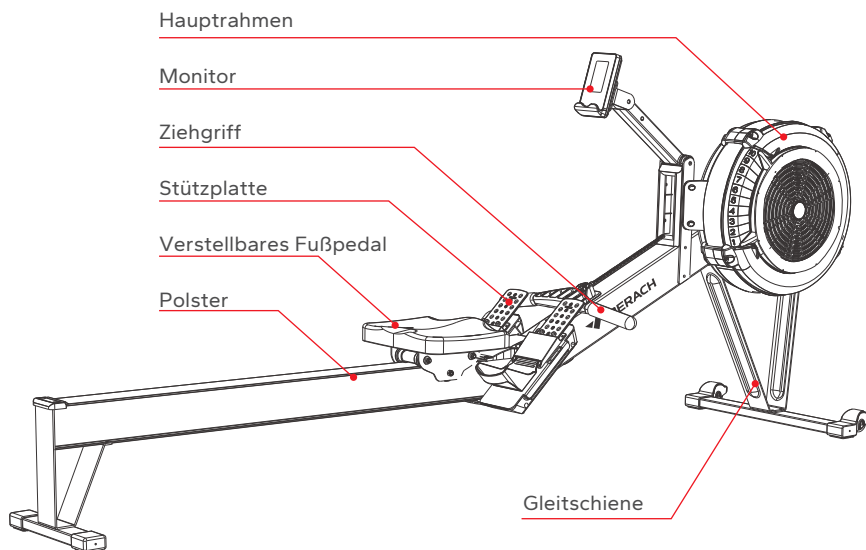
Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Manufactured by:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:
HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

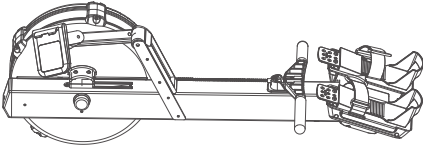
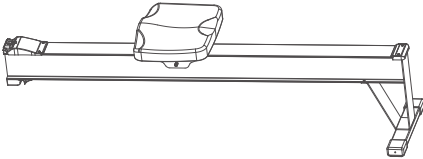




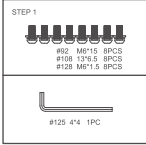
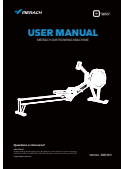
SPEZIFIKATIONEN



| | |
|-----------------------|---|
| Modell: | MR-R11 |
| Name: | MERACH Rudergerät mit Luftwiderstand |
| Widerstand: | 10 Stufen |
| Stromversorgung: | 2 x AA-Batterie |
| Maximale Belastung: | 350 lbs/158 kg |
| Produktabmessungen: | L95.3*W24*H40.2 Zoll / L2420*W610*H1020mm |
| Nettogewicht: | 73.4lbs/33.3kg |
| Funkfrequenz: | 2,4GHz |
| Funkfrequenzband: | 2402-2480MHZ |
| Maximale HF-Leistung: | 5,40dBm |

LIEFERUMFANG

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob alle Teile und Zubehörteile im Paket enthalten sind.

| | |
|--|---|
|  | <p>#1 Haupttrahmen x1</p> |
|  | <p>#11 Gleitschiene x1</p> |
|  |  <p>#3 Lange Stützplatte x1</p> |
|  |  <p>AA-Batterie x2</p> |
|  <p>STEP 1</p> <ul style="list-style-type: none"> #92 M6*15 8PCS #108 13*6,5 8PCS #128 M6*1,5 8PCS <p>#125 4*4 1PC</p> |  <p>Bedienungsanleitung x1</p> |

TEILELISTE



SCHRITT 1

#92 Flachkopf-Sechskantschrauben M16*15 x4

#108 Unterlegscheibe 13*6,5 x4

#128 Federscheibe M6*1,5 x4



#125 Inbusschlüssel 4*4 x1



SCHRITT 2

#92 Flachkopf-Sechskantschrauben M16*15 x4

#108 Unterlegscheibe 13*6,5 x4

#128 Federscheibe M6*1,5 x4



#125 Inbusschlüssel 4*4 x1

MONTAGEANLEITUNG

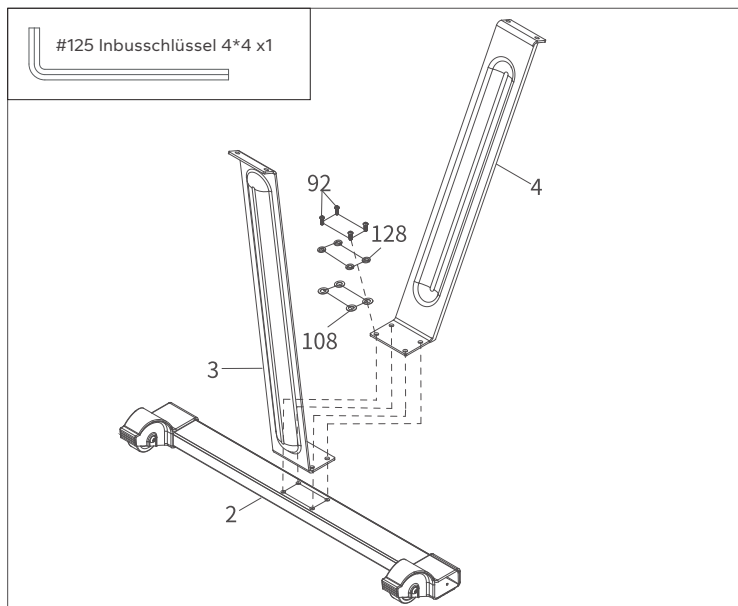


Tips | Scan QR code to watch installation video

Schritt 1

A. Montieren Sie die lange Stützplatte (#3) und die kurze Stützplatte (#4) mit vier Flachkopf-Sechskantschrauben (#92), einer flachen Unterlegscheibe (#108) und einer Federscheibe (#128) am vorderen Fußrohr (#2).

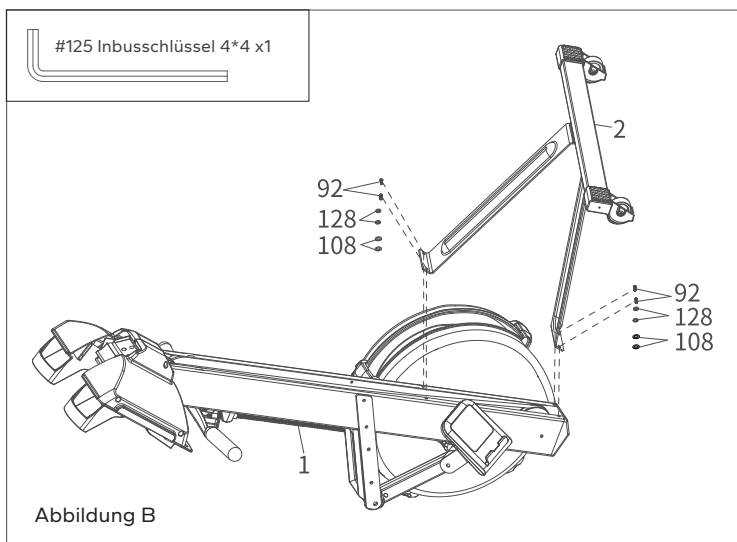
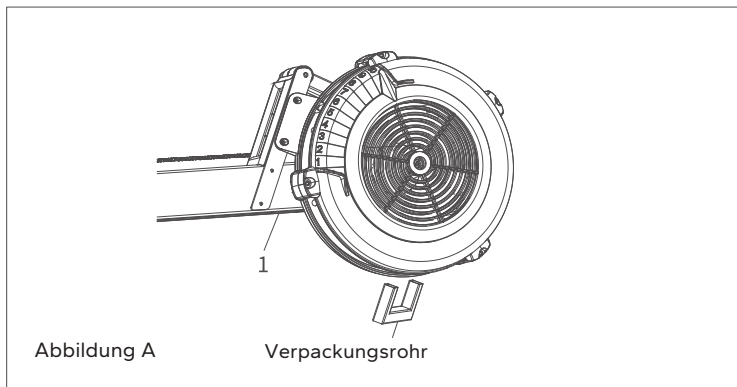
Hinweis: Beachten Sie die Reihenfolge der langen Stützplatte (#3) und der kurzen Stützplatte (#4).



Schritt 2

- A. Entfernen Sie, wie in Abbildung A dargestellt, das Verpackungsrohr vom Lüfter des Hauptrahmens (#1).
- B. Montieren Sie das vordere Fußrohr (#2) mit vier Flachkopf-Innensechskantschrauben (#92), einer flachen Unterlegscheibe (#108) und einer Federscheibe (#128) am Hauptrahmen (#1).

Hinweis: Das Rad des vorderen Fußrohrs ist nach vorne gerichtet.



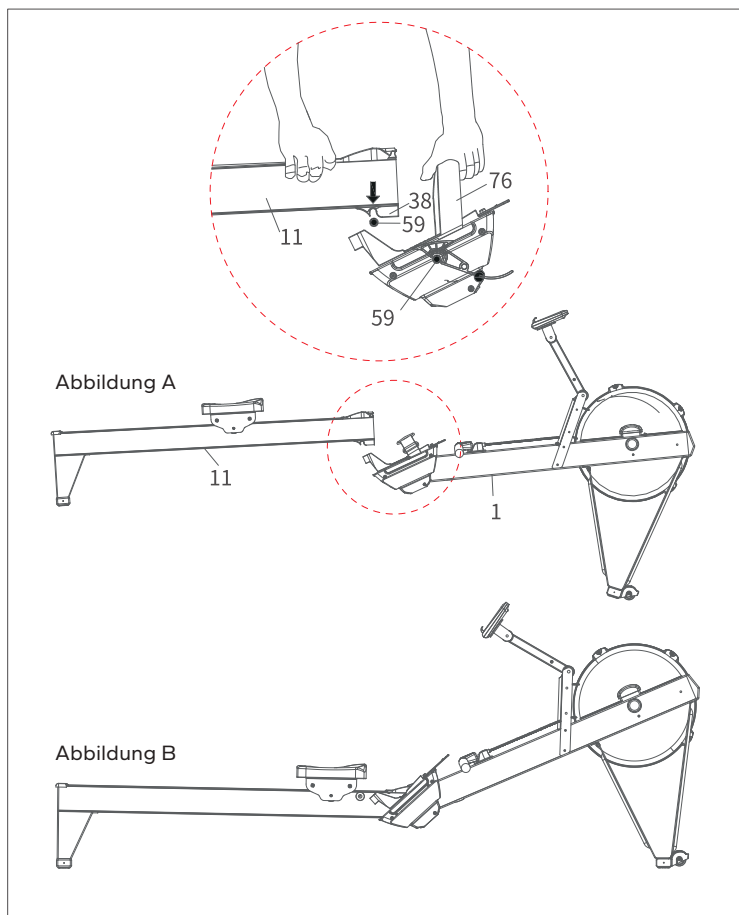
Schritt 3

A: Wenn Sie die Gleitschiene (#11) mit dem Hauptrahmen (#1) verbinden, wie in Abbildung A dargestellt, heben Sie den Hauptrahmen (#1) mit dem Pedalgurt (#76) an. Achten Sie gleichzeitig darauf, dass die untere Nut der unteren Abdeckung der Schiene (#38) auf der Gleitschiene (#11) mit der Verbindungsachse (#59) des Hauptrahmens zwischen den Fußpedalen ausgerichtet ist.

B: Drücken Sie die Teile nach unten, um die Montage abzuschließen, wie in Abbildung B dargestellt.

HINWEIS:

- Zum Trennen oder Verbinden der Gleitschiene (#11) sind mindestens zwei Personen erforderlich.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Finger und Hände vom Klappmechanismus fern.



BETRIEBSANLEITUNG

Einstellung des Windrads

Passen Sie den Windwiderstand an und regeln Sie die Geschwindigkeit, indem Sie das Netzverstellteil umschalten.



Neigen Sie es nach oben, um den Widerstand zu erhöhen und die Geschwindigkeit zu verringern.



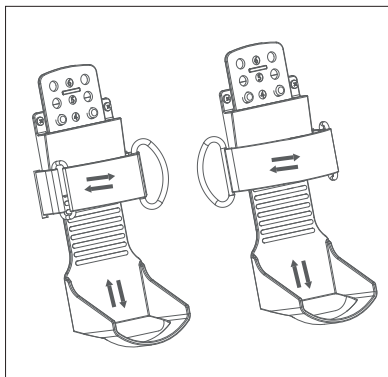
Neigen Sie es nach unten, um den Widerstand zu verringern und die Geschwindigkeit zu erhöhen.

Je höher die Zahl, desto größer der Widerstand;
je niedriger die Zahl, desto geringer der Widerstand.

Einstellung des Fußpedals

Es gibt verschiedene Positionen, in denen Sie Ihre Füße platzieren können. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie bitte die Fußpedale richtig ein.

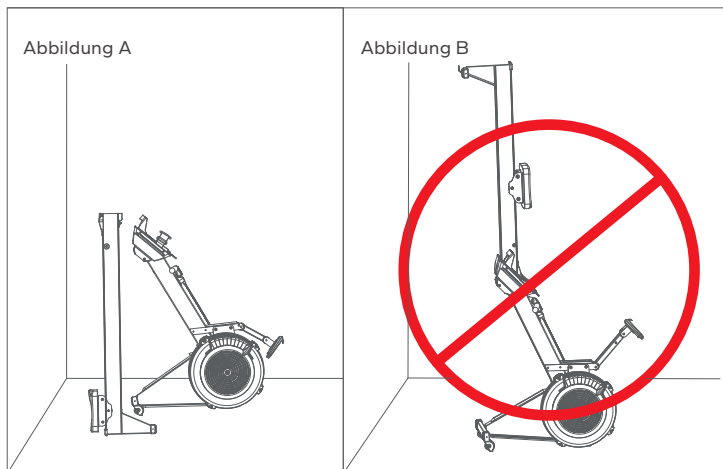
- A. Öffnen Sie den Klettverschluss, lösen Sie den Fußriemen und stellen Sie Ihre Füße durch den Riemen auf das Fußpedal.
- B. Passen Sie die Höhe des Fußpedals nach oben oder unten an, bis die Ferse gestützt wird und der Riemen an der breitesten Stelle Ihres Fußes positioniert ist.
- C. Ziehen Sie den Riemen fest und sichern Sie den Klettverschluss.



Lagerungshinweise

Lagern Sie die Gleitschiene und den Hauptrahmen nach dem Auseinanderbauen an einem Ort in der Nähe einer Wand, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren. (Abbildung A)

HINWEIS: Legen Sie das hintere Ende der Gleitschiene während des Transports oder der Lagerung nach unten, um Verletzungen zu vermeiden.



Transport und Lagerung

Beachten Sie beim Transport oder bei der Lagerung die Abbildungen a, b und c zur Platzierung und seien Sie vorsichtig, da das Sitzkissen herunterrutschen kann.

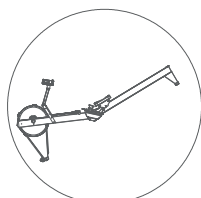


Abbildung A

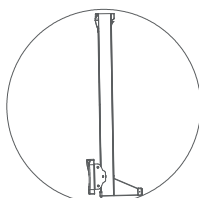


Abbildung B

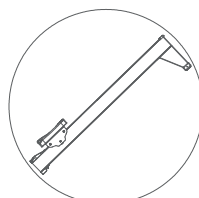
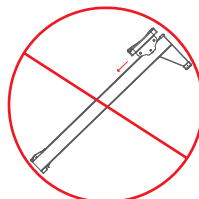
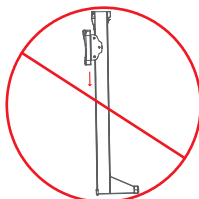
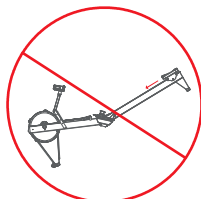


Abbildung C



MONITORANWEISUNGEN

Tastenfunktionen

SET: Einmal drücken, um um eins zu erhöhen;
lang drücken, um die Einstellung schnell zu erhöhen.

MODE:

1. Dient zur Funktions- und Einstellungsbestätigung.
2. Dient als Pausentaste im Trainingsmodus.

RESET:

1. Im Funktionsauswahlmodus:
Zur vorherigen Funktion zurückkehren.
2. Im Einstellungsmodus:
Aktuellen Einstellungswert löschen.
3. Im Pausenmodus:
Zur Standby-Oberfläche zurückkehren.
4. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um einen vollständigen Reset durchzuführen und alle aktuellen Trainingsdaten mit Ausnahme des Werts "GESAMTSCHLÄGE" zu löschen.



Der Wert "GESAMTSCHLÄGE" wird automatisch gelöscht, wenn die Stromversorgung unterbrochen wird.

Funktionsbeschreibungen

| | |
|---------------------------|--|
| TIMME : | Zeigt die Trainingszeit des Benutzers an (0:00~99:00) |
| TIME/500m : | Zeigt die Zeit an, die der Benutzer zum Rudern von 500 Metern benötigt. |
| DIST : | Zeigt die Trainingsdistanz an (0 ~ 9990). |
| CAL : | Zeigt die verbrannten Kalorien an (0 ~ 9990). |
| SPM : | Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an. |
| STROKES : | Zeigt die Anzahl der Anschläge während der Trainingseinheit an. |
| TOTAL STROKES : | Zeigt die kumulierte Gesamtzahl der Schläge an. |
| WATT: | Zeigt die tatsächliche Leistungsabgabe während des Trainings an. |
| PULSE : | Überwacht die Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings (0-30~240BPM). |
| ManuellesProgramm: | Wenn es sich nicht in einem bestimmten Modus befindet, fungiert es als manuelles Programm, wenn ein RPM-Signal erkannt wird. |
| INTERVAL 20-10: | Intermittierender Trainingsmodus mit 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause. |
| INTERVALL 10-20: | Intermittierender Trainingsmodus mit 10 Sekunden Training und 20 Sekunden Pause. |
| INTERVALL CUSTOM: | Intermittierender Trainingsmodus, bei dem der Benutzer die Trainings- und Ruhezeiten selbst festlegen kann. |
| ZIELZEIT: | Vom Benutzer eingestellte Trainingszeit. |
| TARGETDISTANCE: | Vom Benutzer eingestellte Trainingsdistanz. |
| ZIEL-KALORIEN: | Vom Benutzer festgelegtes Kalorienziel. |
| TARGET STROKES: | Vom Benutzer festgelegtes Schlagzahlziel. |
| TARGET PULSE: | Vom Benutzer festgelegte Zielherzfrequenz. (Das Gerät selbst verfügt nicht über einen Herzfrequenzmesser) |

Betrieb

1. Einschalten

Nach dem Einschalten der Anzeige (oder durch Drücken von MODE/RESET für 3 Sekunden), einem 2-sekündigen Summertone und einer 2-sekündigen vollständigen LCD-Anzeige wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.

2. Bereitschaftsmodus

- A. Nach dem Einschalten wechselt die Anzeige in den Bereitschaftsmodus und durchläuft die **Optionen MANUELL, INTERVALL, ZIEL, ZEIT, ZEIT/50, DISTANZ, KALORIEN, PULS, SPM.WATT, GESAMTSCHLÄGE, SCHLÄGE** im **SCAN**-Modus, wobei jeder Wert 1 Sekunde lang angezeigt wird.
- B. Wenn im Bereitschaftsmodus keine Taste gedrückt wird, kein U/min-Signal empfangen wird und kein Herzschlagsignal eingeht, wechselt das Gerät nach 4 Minuten in den Ruhemodus.

3. Abschlussbildschirm

- A. Nach Abschluss des Trainings blinkt auf den Zählern „STOP“. Die Anzeige zeigt die Werte für den Abschluss des Trainings an, wobei sie 5 Sekunden lang durch diese Werte blättert und die Echtzeit-Pulswerte anzeigt.
- B. Wenn Sie nach Abschluss des Trainings die MODE-TASTE drücken, können Sie eine weitere Trainingseinheit durchführen.
- C. Wenn Sie nach Abschluss des Trainings die RESET-TASTE drücken, kehren Sie zum Bereitschaftsbildschirm zurück.
- D. Wenn Sie keine Taste drücken oder das Training nicht innerhalb von 4 Minuten fortsetzen, kehrt die Anzeige zum Bereitschaftsbildschirm zurück.

4. Bildschirm für Trainingspausen

- A. Während des Trainings werden durch Drücken der MODE-Taste alle Berechnungen auf der Anzeige angehalten und PULS zeigt die Herzschlagwerte in Echtzeit an (Abbildungen 4-5).
- B. Während der Pause können Sie durch Drücken der MODE-Taste die Zählung fortsetzen. Durch Drücken der RESET-Taste während der Pause kehren Sie zum Bereitschaftsbildschirm zurück. Wenn Sie keine Taste drücken oder das Training nicht innerhalb von 4 Minuten fortsetzen, kehrt die Anzeige zum Bereitschaftsbildschirm zurück.

5. VR-Anzegebildschirm einstellen

- A. Drücken Sie im Bereitschafts- und Trainingsmodus die SET-Taste, um den Widerstandsanzegebildschirm aufzurufen. Die Anzeige zeigt den aktuellen Widerstandswert "LEVEL 01~10" (LEVEL 01). Der Widerstandswert ändert sich mit der Einstellung von VR (LEVEL 05). Drücken Sie die SET-Taste erneut, um den Widerstandsanzegebildschirm zu verlassen und zum Bereitschafts- oder Trainingsbildschirm zurückzukehren.
- B. Geben Sie im Trainingsbildschirm die Widerstandseinstellung ein, ohne die Trainingsfunktionalität zu beeinträchtigen, und die Trainingswerte werden weiter gezählt.



6. MANUELL

- A. Wenn Sie sich im Bereitschaftsmodus befinden, schalten Sie sofort auf die MANUELLE Funktion um, sobald Sie ein Drehzahlssignal erhalten (Abbildung 2 bis 3).
- B. Alternativ können Sie im Bereitschaftsmodus zweimal die MODE-Taste drücken, um die MANUELLE Funktion zu aktivieren.
- C. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und die Anzeige wechselt in einem gemeinsamen Fenster alle 5 Sekunden (Abbildung 2 bis 3).
- D. Wenn während der Ausführung des Trainings keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben werden, wechselt das Gerät nach 4 Minuten in den Bereitschaftsmodus.



Abbildung 1



Abbildung 2

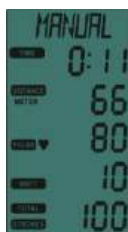


Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5

7. INTERVALL

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus die MODE-TASTE und dann die SET-Taste, um die INTERVALL-Funktion auszuwählen (Abbildung 6). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die INTERVALL-Funktion auszuwählen.



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11

(1)INTERVALL 10/20

- A. Drücken Sie SET, um umzuschalten und 10/20 auszuwählen (Abbildung 7). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die 10/20-Funktion zu starten; "READY" blinkt und das ZEIT-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an (Abbildung 8).
- B. Nachdem READY 3 Sekunden lang angezeigt wurde, erscheint auf dem Bildschirm "WORK 01:08" (Abbildung 9) und der Countdown beginnt für 10 Sekunden. Alle Werte beginnen auf der Basis der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden.
- C. Auf dem Bildschirm erscheint "REST 01:08" (Abb. 10), und der Countdown beginnt für 20 Sekunden. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden. In den letzten 3 Sekunden blinkt auf der Anzeige "READY" (Abbildung 11).

- D. Die Schritte C und D werden zyklisch wiederholt, wobei jeder Zyklus um 1 erhöht wird, bis nach dem 8. Zyklus die Anzeige "WORK 08/08" erscheint und der Endbildschirm angezeigt wird.
- E. Während der Ausführung der WORK-Funktion geht das Gerät nach 4 Minuten in den Bereitschaftsmodus über, nachdem keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben wurden.
- F. Die REST-Funktion geht nicht in den Ruhezustand über, wenn keine Tasten gedrückt oder Signale eingegeben werden.

(2)INTERVALL 20/10

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion 20/10 (Abbildung 12). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die 20/10-Funktion zu starten (auf dem Bildschirm blinkt "READY"), das ZEIT-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an und der Summer ertönt jede Sekunde für 0,5 Sekunden.
- B. Nachdem READY 3 Sekunden lang angezeigt wurde, erscheint auf dem Bildschirm "WORK 01/08", und TIME beginnt, 20 Sekunden lang rückwärts zu zählen (Abbildung 13). Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden.
- C. Auf dem Bildschirm wird "REST 0108" angezeigt, und der Countdown von TIME beginnt für 10 Sekunden (Abbildung 14). Die Anzeige beginnt mit der Zählung der Werte auf der Grundlage der Berechnungswerte, und in einem gemeinsamen Fenster schaltet die Anzeige alle 5 Sekunden um. In den letzten 3 Sekunden blinkt auf dem Bildschirm "READY".
- D. Die Schritte C und D werden zyklisch wiederholt, wobei jeder Zyklus um 1 erhöht wird, bis nach dem 8. Zyklus die Anzeige „WORK 08/08“ erscheint und der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt.
- E. Während der Ausführung der WORK-Funktion wechselt das Gerät 4 Minuten, nachdem keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben wurden, in den Bereitschaftsmodus.
- F. Die REST-Funktion geht nicht in den Ruhezustand über, wenn keine Tasten gedrückt oder Signale eingegeben werden.



Abbildung 12



Abbildung 13



Abbildung 14



Abbildung 15



Abbildung 16



Abbildung 17

(3)INTERVALL BENUTZERDEFINIERT

- A. Wählen Sie die Funktion CUsTOM; auf dem Bildschirm erscheint CUsTOM blinkend. Drücken Sie die MODE-TASTE, um die CUsToM-Einstellungsfunktion aufzurufen (Abbildung 15).
- B. Auf dem Bildschirm erscheint "SET ROUND", und im ZEIT-Fenster blinkt 01 (Abbildung 16). Drücken Sie SET, um die RUNDE einzustellen. Der Einstellbereich der RUNDE ist 01.99 und kann zyklisch eingestellt werden. Nachdem Sie MODEKEY gedrückt haben, ertönt der Summer für 0,5 Sekunden und Sie gelangen zur nächsten Optionseinstellung.

- C. Auf dem Bildschirm erscheint "SET WORK", und im ZEIT-Fenster wird 0:05 blinkend angezeigt. Drücken Sie SET, um die TRAININGSZEIT einzustellen. Der Einstellbereich der TRAININGSZEIT liegt zwischen 0:05 und 10:00 und kann zyklisch eingestellt werden. Nachdem Sie MODE KEY gedrückt haben, ertönt der Summer für 0,5 Sekunden und Sie gelangen zur nächsten Optionseinstellung (Abbildung 17).
- D. Auf dem Bildschirm erscheint "SET REST", und im ZEIT-Fenster wird 0:05 blinkend angezeigt. Drücken Sie SET, um die RUHEZEIT einzustellen. Der Einstellbereich der RUHEZEIT beträgt 0:05~10:00 und kann zyklisch eingestellt werden. Nachdem Sie MODEKEY gedrückt haben, rufen Sie den Trainingsbildschirm auf (Abbildung 18).
- E. Auf dem LCD-Bildschirm zeigt "READY" blinkend an, und das ZEIT-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an, wobei der Summer jede Sekunde 0,5 Sekunden lang ertönt.
- F. Nach 3 Sekunden READY zeigt der Bildschirm "WORK 01/Xx" an, und TIME beginnt, entsprechend der eingestellten Trainingszeit herunterzuzählen. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden (Abbildung 19 bis Abbildung 20).
- G. Auf dem Bildschirm erscheint "REST 0VXX", und TIME beginnt, entsprechend der eingestellten Ruhezeit herunterzuzählen. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden. In den letzten 3 Sekunden blinkt auf dem Display "READY".
- H. Die Schritte C und D werden zyklisch wiederholt, wobei jeder Zyklus um 1 erhöht wird, bis auf dem Bildschirm nach dem XX. Zyklus "WORK XX/XX" angezeigt wird.
- I. Während der Ausführung der WORK-Funktion wechselt das Gerät 4 Minuten, nachdem keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben wurden, in den Bereitschaftsmodus.
- J. Die Ruhefunktion geht nicht in den Ruhezustand über, da keine Tasten gedrückt oder Signale eingegeben werden.



Abbildung 18



Abbildung 19



Abbildung 20



Abbildung 21



Abbildung 22



Abbildung 23

8. ZIEL:

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus die MODE-TASTE und dann die SET-Taste, um die Funktion ZIEL auszuwählen. Auf dem Bildschirm blinkt die Anzeige TARGET (Abbildung 21). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die Funktion INTERVALL auszuwählen.

(1)ZIELZEIT:

- A. Wechseln Sie zur Auswahl der Funktion ZIELZEIT (Abbildung 22). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die ZEIT-Einstellfunktion zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet "SET" durchgehend, und das ZEIT-Fenster blinkt 0:00 (Abbildung 23). Drücken Sie SET, um die Zielzeit einzustellen, wobei der Bereich von 0:00 bis 99:00 zyklisch eingestellt werden kann. Drücken Sie die MODE-TASTE, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "TIME" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abb. 24 bis Abb. 25), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 24



Abbildung 25

(2)ZIELENTFERNUNG:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELENTFERNUNG; auf dem Bildschirm leuchtet konstant TARGET und das Fenster ENTFERNUNG blinkt (Abbildung 26). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die Funktion Entfernungseinstellung zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet konstant "SET" und im Fenster ENTFERNUNG blinkt 0 (Abbildung 27). Drücken Sie SET, um die Zielentfernung in einem Bereich von 0 bis 9990 zyklisch einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-TASTE; der Summer ertört für 0,5 Sekunden und schaltet in den Trainingsmodus.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "DISTANCE" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abb. 28 bis Abb. 29), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 26



Abbildung 27



Abbildung 28



Abbildung 29

(3)ZIELKALORIEN:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELKALORIEN; auf dem Bildschirm leuchtet konstant TARGET, und das Fenster KALORIEN blinkt (Abbildung 30). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die Funktion KALORIEN einzustellen.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet konstant "SET" und im Fenster KALORIEN blinkt 0 (Abbildung 31). Drücken Sie SET, um die Ziel-KALORIEN mit einem Bereich von 0 bis 9990 zyklisch einzustellen. Drücken Sie MODEKEY, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "CALORIES" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abbildung 32 bis Abbildung 33), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 30



Abbildung 31



Abbildung 32



Abbildung 33

(4)ZIELSCHLÄGE:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELSCHLÄGE; auf dem Bildschirm leuchtet TARGET konstant, und das Fenster STROKES blinkt (Abbildung 34). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die SCHLÄGE-Einstellfunktion zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet konstant "SET" (Abbildung 35), und das Fenster STROKES blinkt 0. Drücken Sie SET, um die Ziel-SCHLÄGE einzustellen, wobei der Bereich von 0 bis 9990 zyklisch eingestellt werden kann. Drücken Sie die MODE-TASTE, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "STROKES" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abbildung 36 bis Abbildung 37), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 34



Abbildung 35



Abbildung 36



Abbildung 37

(5)ZIELPULS:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELPULS. Auf dem Bildschirm leuchtet die Anzeige TARGET konstant und das Fenster PULS blinkt (Abbildung 38). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die PULS-Einstellfunktion zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet "SET" konstant (Abbildung 39), und im PULS-Fenster wird der voreingestellte Wert 100 blinkend angezeigt. Drücken Sie SET, um den Zielpuls (30 bis 230) zyklisch einzustellen. Drücken Sie die MODE-TASTE, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "PULSE" interaktiv zwei Sekunden lang angezeigt (Abbildung 40 bis Abbildung 41). Dann beginnen alle Werte auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 38



Abbildung 39



Abbildung 40



Abbildung 41

VR-Kalibrierungsmodus:

1. Drücken Sie im Bereitschaftsmodus 3 Sekunden lang "MODE+RESET", um den VR-Kalibrierungsmodus aufzurufen.
2. Im ZEIT-Fenster wird "L" angezeigt, und im ENTFERNUNGS-Fenster sehen Sie den aktuellen VRAD-Wert (Abbildung 42). Stellen Sie den VR auf das erste Segment ein und drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.
3. Nachdem Sie den VR-Wert für das erste Segment bestätigt haben, zeigt das ZEIT-Fenster "H" und das ENTFERNUNGS-Fenster den aktuellen VR-AD-Wert an (Abbildung 43). Stellen Sie den VR auf das höchste Segment ein und drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.
4. Nachdem Sie die VR-Werte für das erste Segment und das höchste Segment eingestellt haben, startet die Anzeige erneut und teilt die eingestellten Werte in 10 gleiche Segmente auf.

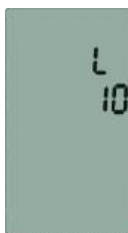


Abbildung 42



Abbildung 43

APP-EINRICHTUNGSANLEITUNG

MERACH herunterladen und verwenden

Unsere Kunden können eine 180-tägige MERACH-Mitgliedschaft erwerben. Bitte kontaktieren Sie uns über support.eu@merach.com nach Erhalt des Produkts, um einen exklusiven Gutscheincode zu erhalten. Code zu erhalten. Bitte geben Sie Ihre Bestell-ID und Ihren MERACH-App-Benutzernamen an.

1. Um die MERACH-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "MERACH" im Apple App Store® oder Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Öffnen Sie die MERACH-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple - iPhone ist, beachten Sie bitte den Pfad: Profil > Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschte Sprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.

IHR RUDERGERÄT BENUTZEN

Anmerkung:

1. Durch die Verwendung der MERACH-App können Sie kostenlose Trainingskurse erhalten und auf zusätzliche Funktionen und Merkmale zugreifen.
2. Die Trainingskurse sind nur auf Englisch verfügbar.



1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät aus.
4. Schalten Sie Bluetooth ein, und wählen Sie FTMS.
5. Wählen Sie "Rudergerät", und suchen Sie Ihr "MRK-R11-XXXX".
6. Starten Sie das Training und erkunden Sie verschiedene Trainingsmethoden.

AUFWÄRMEN

Dehnen Sie sich, bevor Sie trainieren. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Beginnen Sie also mit einer 5-10-minütigen Aufwärmphase und führen Sie dann einige der unten aufgeführten Dehnungen aus: 5 Mal, 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie sie nach dem Training.

1. Abwärts strecken

Beugen Sie Ihre Knie leicht, lehnen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 1).



2. Kniesehne im Sitzen dehnen

Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 2).



3. Achillessehne dehnen

Stellen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einen Baum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).



4. Quadrizeps dehnen

Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, fassen Sie Ihren rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam zur Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie die Spannung für 10-15 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 4).



5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Füßen zueinander und den Knien nach außen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 5).



Hinweis: Dieses Gerät ist für das Ganzkörpertraining konzipiert. Bitte befolgen Sie die oben genannten Schritte zum Aufwärmen.

GARANTIEINFORMATIONEN

| | |
|---|--------------------------------------|
| Produktname | MERACH Rudergerät mit Luftwiderstand |
| Modell | MR-R11 |
| Standard-Garantiezeit | 12 Monate |
| Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren. | |
| Kaufdatum | |
| Seriennummer | |

Bedingungen & Richtlinien

Die MERACH-Produkte zeichnen sich durch hochwertige Materialien, Verarbeitung und Service aus. Die 1-jährige beschränkte Garantie von MERACH gilt ab dem Kaufdatum.

MERACH wird defekte Produkte je nach Anspruchsberechtigung ersetzen. Rückerstattungen sind für Erstkäufer unserer Produkte innerhalb der ersten 30 Tage nach dem Kauf möglich.

Diese Garantie erstreckt sich nur auf den persönlichen Gebrauch und gilt nicht für den kommerziellen, den Miet- oder einen anderen Gebrauch, für den das Produkt nicht vorgesehen ist.

Es gibt keine anderen Garantien als die, die ausdrücklich mit jedem Produkt gegeben werden.

Diese Garantie ist nicht übertragbar. MERACH haftet nicht für Schäden, Verluste oder Unannehmlichkeiten, die durch Geräteausfall, Fahrlässigkeit des Benutzers, Missbrauch durch den Benutzer oder unsachgemäße Bedienung, die nicht dem beiliegenden Benutzerhandbuch entspricht, entstehen.

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

- Schäden aufgrund von Missbrauch, Unfall, Umbau oder Vandalismus.
- Unsachgemäße oder unzureichende Wartung.
- Beschädigung beim Rücktransport.
- Unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder unter 14 Jahren.

MERACH und seine Tochtergesellschaften sind nur für Schäden verantwortlich, die durch den bestimmungsgemäßen Gebrauch oder gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch verursacht wurden.

In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie gilt.

Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie können auch andere Rechte haben, die von Staat zu Staat variieren können.

Alle ausdrücklichen und stillschweigenden Garantien, einschließlich der Garantie der Marktgängigkeit, sind auf den Zeitraum der beschränkten Garantie beschränkt.

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

Sie können eine zusätzliche 12-monatige Garantie in Anspruch nehmen. Aktivieren Sie einfach Ihre Garantie, indem Sie die Modellbezeichnung des Produkts an **register@merach.com** senden oder sich auf **merachfit.com/pages/warranty-europe** und innerhalb der ersten 14 Tage nach dem Kauf Ihre Bestellnummer (z.B. Amazon) eingeben, um Ihr neues Produkt für die erweiterte Garantie zu registrieren.

Wenn Sie die Bestellnummer für Ihr Produkt nicht angeben können, geben Sie bitte eine kurze Notiz in das Feld für die Bestellnummer ein, zusammen mit dem Datum, an dem Sie Ihr Produkt erhalten haben.

Defekte Produkte und Rückgabe:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummer an den Kundendienst unter **support.eu@merach.com**

Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben. Sobald unser Kundendienst Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundendienst

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig! Sollten Sie Probleme oder Fragen zu Ihrem neuen Produkt haben, können Sie sich gerne über **support.eu@merach.com** an unser Kundendienstteam wenden.

TikTok's exklusiver Kundendienst: **service@merach.com**

US/CA: 1-(877) 3563730 Mo-Fr 8-17 Uhr (PST)

*** Bitte halten Sie Ihre Bestell-ID und die Seriennummer (normalerweise auf dem hinteren Fußrohr) bereit, bevor Sie sich an den Kundendienst wenden.**

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir vous y référer ultérieurement.

- Une formation sûre et efficace n'est possible que si la machine est correctement assemblée, correctement entretenue et utilisée. Assurez-vous que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et précautions de cette machine.
de cette machine.
- Veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient nuire à votre santé et à votre sécurité.
physique qui pourrait mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Veuillez toujours prêter attention aux signaux de votre corps, une mauvaise utilisation de l'appareil peut affecter votre santé. peut nuire à votre santé. Si vous ressentez des symptômes (y compris des maux de tête, des douleurs thoraciques, des battements de cœur irréguliers, un essoufflement, etc, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges ou tout autre malaise), arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin, obtenez l'avis d'un professionnel de la santé.), arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin, obtenez l'autorisation avant de vous entraîner à nouveau.
- Veuillez utiliser cette machine sur un sol stable et horizontal, et placez une couche de protection sur le sol ou le tapis afin d'éviter tout risque d'accident. et mettez une couche de protection sur le sol ou la moquette pour éviter d'endommager le sol. Veillez à ce que la distance s'assure que la distance entre la machine et chaque obstacle est d'au moins 0,6 m.
- Veuillez porter des vêtements de sport, des chaussures de sport ou d'autres vêtements appropriés. Les vêtements amples Les vêtements amples ne sont pas recommandés, car ils risquent de se prendre dans la machine, et gêner le fonctionnement de l'appareil, voire provoquer des blessures.
- Veuillez suivre les instructions de ce manuel pour utiliser cette machine. Veuillez cesser immédiatement si vous trouvez des pièces défectueuses ou si vous entendez un son anormal. Assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de réutiliser l'appareil.
- La sécurité d'utilisation de la machine ne peut être garantie que si l'entretien régulier et les réparations sont effectués, et si les pièces usées ou endommagées sont remplacées par des pièces de rechange. L'utilisation en toute sécurité de la machine ne peut être garantie que si l'entretien et les réparations sont effectués régulièrement et que les pièces usées ou cassées sont remplacées.
- Veuillez vérifier que toutes les vis et tous les écrous sont correctement serrés avant d'utiliser l'appareil. Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques ne s'approchent pas de la machine. La machine est destinée à un usage adulte uniquement pour les adultes.
- Cette machine est uniquement destinée à un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisateur est de 350lbs/158kg et la La taille maximale de l'utilisateur est de 195cm/6,7 pieds.
- Les performances globales de l'appareil et toutes les pièces mobiles doivent être vérifiées La performance générale de la machine et toutes les pièces mobiles doivent être vérifiées régulièrement pour assurer la sécurité de la machine.
- Tenez les enfants à l'écart de la machine. L'équipement n'est pas destiné à être utilisé par les enfants jouer avec. Ils peuvent se blesser accidentellement

- Si les pièces mobiles sont endommagées, n'utilisez pas la machine jusqu'à ce que les pièces soient réparées.
- Cet appareil n'est pas destiné à un traitement médical professionnel.
- Ce produit est uniquement destiné à un usage familial.
- Le rameur est un équipement d'entraînement non lié à la vitesse.
- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil d'entraînement, veillez à la sécurité. En cas de besoin, Si nécessaire, utilisez les méthodes d'utilisation correctes ou demandez de l'aide à d'autres personnes.
- Lorsque vous rangez l'appareil en position verticale, veillez à le placer contre un mur ou sur une surface fixe. contre un mur ou sur une surface fixe. De plus, placez-le dans un endroit sûr, à l'écart des enfants, afin d'éviter tout risque de d'enfants afin d'éviter toute blessure potentielle due à une chute.

Entretien et maintenance

- Ne rangez pas l'appareil dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, au vent et à la pluie, ou à une humidité élevée. Si nécessaire, emballez l'appareil pour éviter que les enfants ne le touchent ou ne jouent avec. de la toucher ou de jouer avec.
- Veuillez vérifier s'il y a de la rouille ou des fissures après un stockage de longue durée.
- Veuillez comprendre que les pièces consommables peuvent s'user et se détériorer même si elles sont correctement entretenues. même avec un entretien adéquat.
- Pour une utilisation à long terme de cette machine, veuillez essuyer la poussière régulièrement. Ne pas l'arroser directement, ni l'essuyer avec de l'essence, de la poudre abrasive, etc. Dans le cas contraire, des fissures pourraient apparaître sur les pièces ou le corps principal de l'appareil. Sinon, cela pourrait provoquer des fissures sur les pièces ou le corps principal, un choc électrique ou un incendie. Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien. pour l'entretien.

Précautions à prendre avant l'utilisation :

- ▲ **Glissière** : Avant de vous asseoir sur la machine, vérifiez d'abord que les roues du siège et la glissière sont exemptes de poussière et de corps étrangers. les roues du siège et le rail de glissement de la poussière et des corps étrangers. De petits objets peuvent obstruer les roues du siège et les glissières et endommager leur surface. Les glissières doivent être vérifiées avant chaque utilisation et nettoyées régulièrement. avant chaque utilisation et être nettoyées régulièrement.
- ▲ **Fixations** : Le serrage des boulons doit être vérifié à la fin du premier mois d'utilisation et tous les 12 mois. mois suivant l'utilisation et tous les 12 mois.
- ▲ **Placement** : Lorsque vous rangez votre rameur à la verticale, choisissez un emplacement approprié. Choisissez une surface plane pour utiliser votre rameur afin d'éviter les secousses et l'usure prématurée.



Avant de commencer tout entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine.



Ce symbole signifie « Conformité Européenne ». En apposant le marquage CE, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.



Ce symbole signifie « Conformité britannique vérifiée », ce qui signifie « Conformité aux normes britanniques », En apposant le marquage UKCA, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux normes britanniques en vigueur.

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-R11 est conforme a la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante : <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

Information des consommateurs sur la règle de tri (pour la France)



All paper can be sorted and recycled, including user manual, QSG.

Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères !



Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs horaires d'ouverture.

Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.



En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

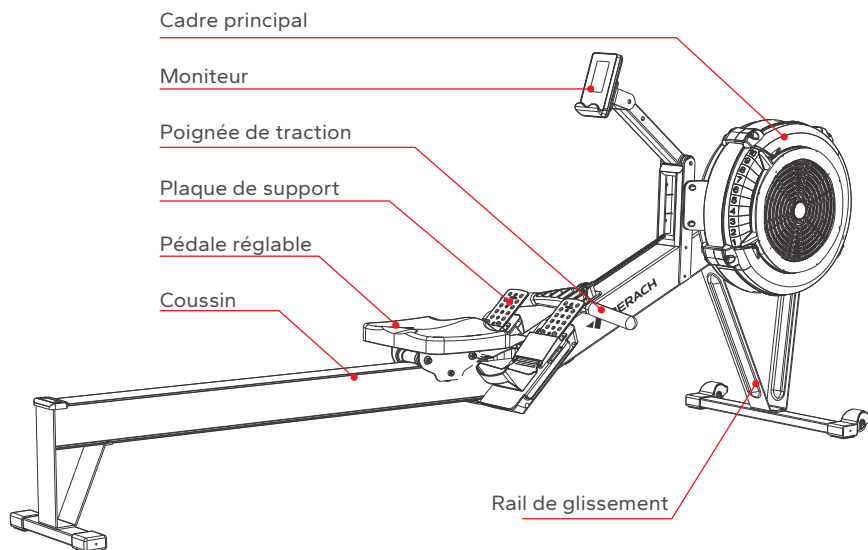
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

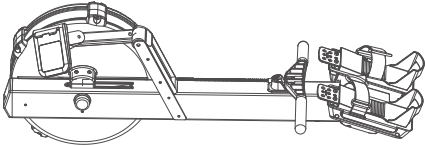
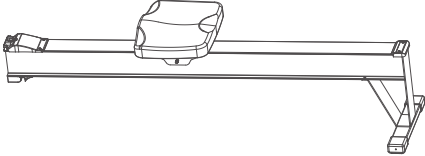




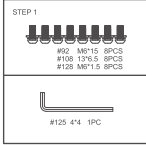

SPÉCIFICATIONS



| | |
|-------------------------|---|
| Modell: | MR-R11 |
| Nom : | MERACH Rameur à air |
| Résistance : | 10 niveaux |
| Alimentation : | Batterie AA x 2 |
| Charge maximale : | 350lbs/158kg |
| Dimensions du produit : | L95.3*L24*H40.2pouce / L2420*L610*H1020mm |
| Poids net : | 73.4lbs/33.3kg |

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Veillez d'abord vérifier que toutes les pièces et tous les accessoires se trouvent dans l'emballage.

| | |
|--|---|
|  | <p>#1 Cadre principal x1</p> |
|  | <p>#11 Rail de soie x1</p> |
|  |  <p>#3 Plaque de support longue x1</p> |
|  <p>#4 Plaque de support courte x1</p> |  <p>Pile AA x2</p> |
|  <p>STEP 1 #92 M3*15 8PCS #108 13*6.5 8PCS #128 M3*1.5 8PCS #125 4*4 1PC</p> <p>Kit de vis x1</p> |  <p>Manuel de l'utilisateur x1</p> |

LISTE D'OUTILS POUR LES PIÈCES



ÉTAPE 1

#92 Vis à tête plate à six pans creux M16*15 x4

#108 Rondelle plate 13*6.5 x4

#128 Rondelle élastique M6*1.5 x4



#125 Clé Allen 4*4 x1



ÉTAPE 2

#92 Vis à tête plate à six pans creux M16*15 x4

#108 Rondelle plate 13*6.5 x4

#128 Rondelle élastique M6*1.5 x4



#125 Clé Allen 4*4 x1

GUIDE D'ASSEMBLAGE

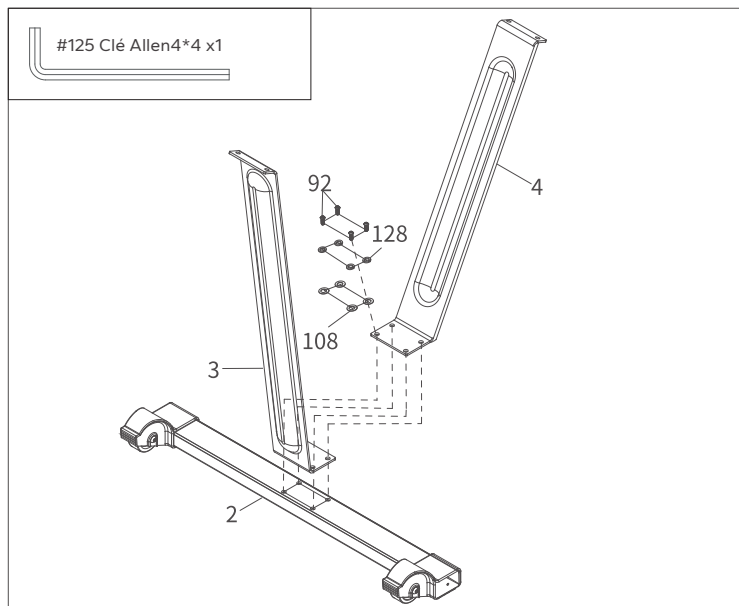


Tips | Scan QR code to watch installation video

Étape 1

A. Installez la plaque de support longue (#3) et la plaque de support courte (#4) sur le tube de pied avant (#2) à l'aide de quatre vis à tête plate et à six pans creux (#92), d'une rondelle plate (#108) et d'une rondelle élastique (#128).

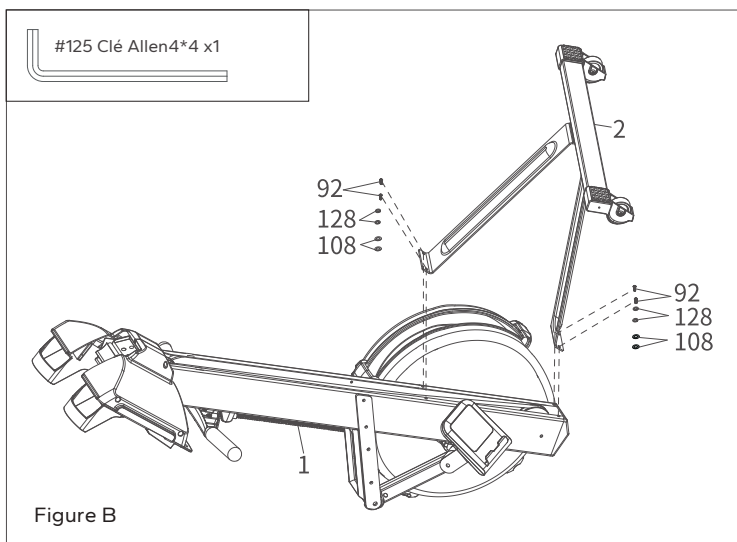
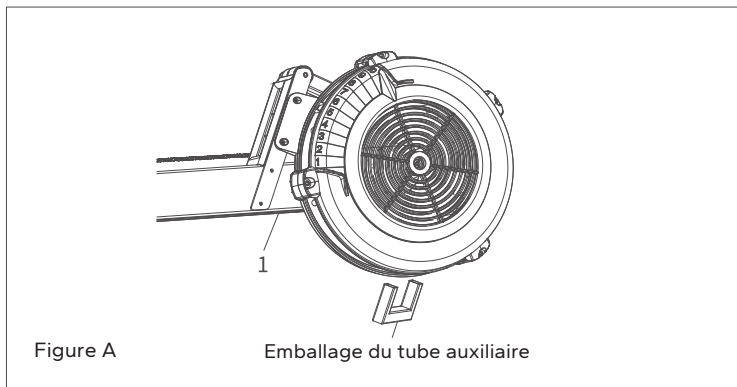
Remarque : Respectez l'ordre de la plaque de support longue (#3) et de la plaque de support courte (#4).



Étape 2

- A. Comme illustré à la figure A, retirez le tube auxiliaire d'emballage du ventilateur du cadre principal (#1).
- B. Assemblez le tube de pied avant (#2) sur le châssis principal (#1) à l'aide de quatre vis à tête plate et à six pans creux (#92), d'une rondelle plate (#108) et d'une rondelle élastique (#128).

Remarque : La roue du tube de pied avant est orientée vers l'avant.



Étape 3

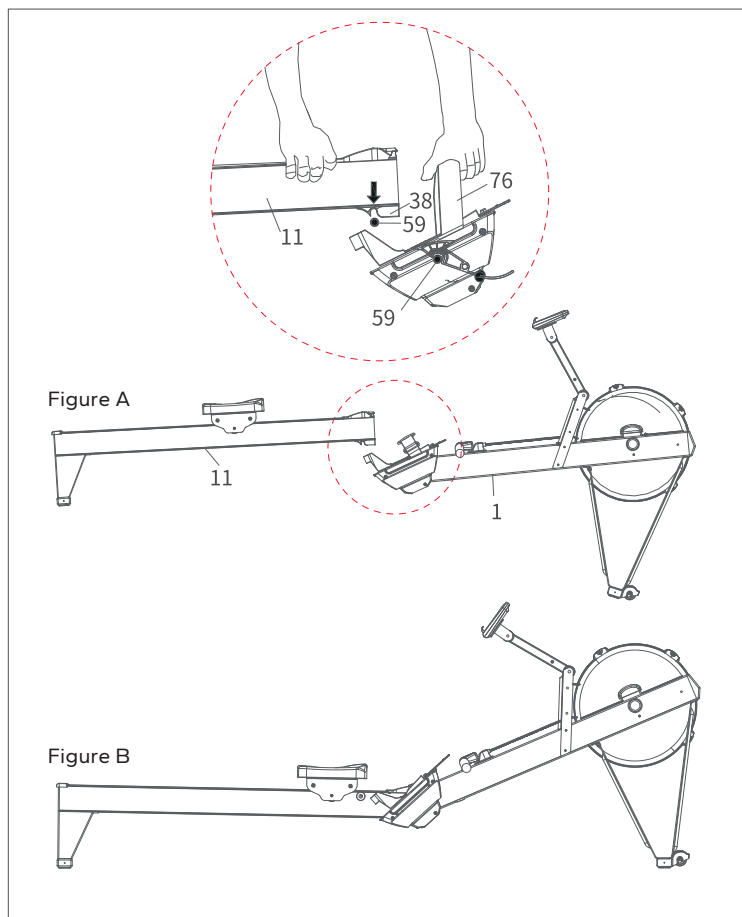
A : Lorsque vous connectez la glissière (#11) au cadre principal (#1) comme indiqué dans la figure A, soulevez le cadre principal (#1) à l'aide de la sangle de pédale (#76).

Parallèlement, assurez-vous d'aligner la rainure inférieure du couvercle inférieur de la piste (#38) sur la glissière (#11) avec l'axe de connexion (#59) du cadre principal entre les pédales.

B : Appliquez une force vers le bas pour compléter l'assemblage comme indiqué dans la figure B.

REMARQUE :

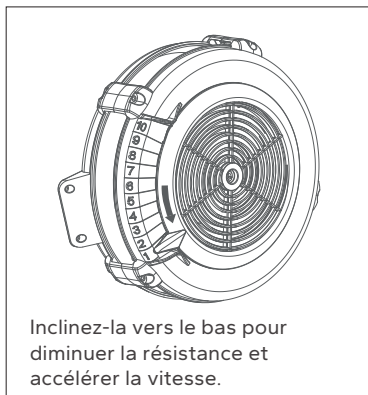
- La déconnexion ou la connexion de la glissière (#11) nécessite au moins deux personnes.
- Pour éviter les blessures, gardez les doigts et les mains à l'écart du mécanisme de pliage.



GUIDE D'UTILISATION DU PRODUIT

Réglage de la roue à vent

Réglez la résistance au vent et contrôlez la vitesse en basculant la pièce de réglage de la maille.

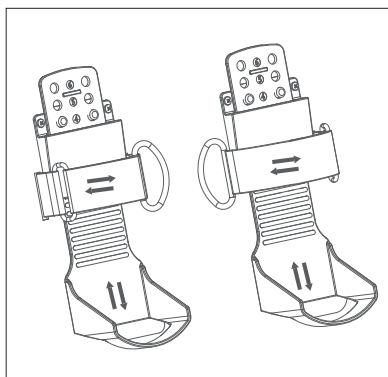


Plus le chiffre est élevé, plus la résistance est importante ;
Plus le chiffre est bas, plus la résistance est faible.

Réglage de la pédale

Vous pouvez positionner vos pieds dans différentes positions. Avant de commencer votre entraînement, veuillez régler convenablement les pédales.

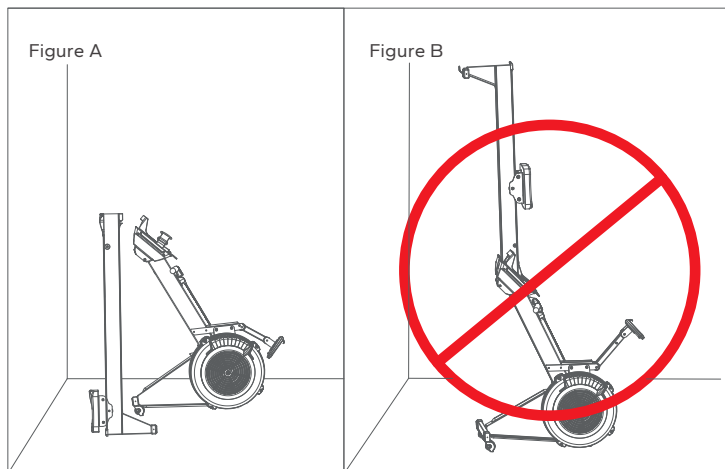
- Ouvrez le velcro, relâchez la sangle de pied et placez vos pieds sur la pédale à travers la sangle.
- Réglez la hauteur de la pédale vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le talon soit soutenu et que la sangle soit positionnée sur la partie la plus large de votre pied.
- Serrez la sangle et fixez le velcro en place.



Consignes de stockage

Après avoir retiré le rail de guidage et le cadre principal, rangez-les près d'un mur, à l'abri des enfants et des animaux domestiques. (Figure A)

REMARQUE : Pendant le transport ou le stockage, placez l'extrémité de la glissière vers le bas pour éviter les blessures.



Transport et stockage

Lors du transport ou du stockage, veuillez vous référer aux figures a, b, c pour l'emplacement, et soyez prudent car le coussin du siège peut glisser.

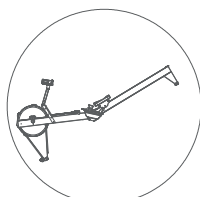


Figure A

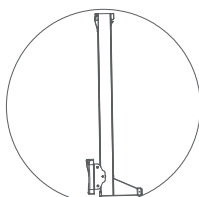


Figure B

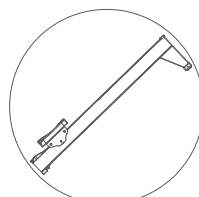
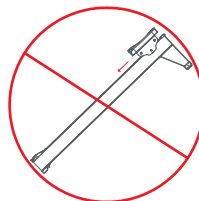
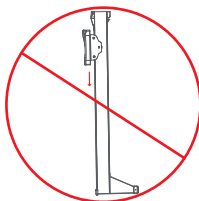
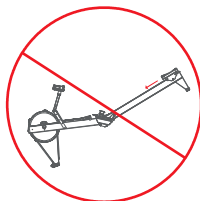


Figure C



INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR

Fonctions des boutons

RÉGLAGE : Appuyez une fois pour passer d'une valeur à l'autre ; appuyez longuement pour augmenter rapidement la valeur du réglage.

MODE :

1. Permet de confirmer la fonction et le réglage.
2. Joue le rôle de bouton de pause en mode exercice.

RÉINITIALISER :

1. En mode de sélection de fonction, permet de revenir à la fonction précédente.
2. En mode de réglage, la valeur de réglage actuelle est effacée.
3. En mode pause, retour à l'interface d'attente.
4. Une pression longue pendant 3 secondes effectue une réinitialisation complète, effaçant toutes les données d'exercice actuelles, à l'exception de la valeur TOTALE DES POINTS.



Cette dernière est automatiquement effacée lorsque l'appareil est débranché.

Description des fonctions

| | |
|----------------------------------|--|
| TIMME : | Affiche le temps d'exercice de l'utilisateur (0:00~99:00). |
| TIME/500m : | Affiche le temps nécessaire à l'utilisateur pour ramer 500 mètres. |
| DIST : | Affiche la distance d'exercice (0 ~ 9990). |
| CAL : | Affiche les calories brûlées (0 ~ 9990). |
| SPM : | Affiche les coups de rame par minute. |
| STROKES : | Affiche le nombre de coups de pédale pendant la séance d'exercice. |
| TOTAL STROKES : | Affiche le nombre total cumulé de coups de pédale. |
| WATT: | Affiche la puissance de sortie en temps réel pendant l'exercice. |
| PULSE : | Surveille la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'exercice (0-30~240BPM). |
| Programme manuel : | Lorsqu'il n'est pas dans un mode spécifique, agit comme un programme manuel lorsque le signal RPM est détecté. |
| INTERVALLE 20-10 : | Mode d'exercice intermittent avec 20 secondes d'exercice suivies de 10 secondes de repos. |
| INTERVALLE 10-20 : | Mode d'exercice intermittent avec 10 secondes d'exercice suivies de 20 secondes de repos. |
| INTERVALLE PERSONNALISE : | Mode d'exercice intermittent dans lequel l'utilisateur peut définir ses propres durées d'exercice et de repos. |
| TARGETTIME : | Durée d'exercice définie par l'utilisateur. |
| TARGETDISTANCE : | Distance d'exercice réglée par l'utilisateur. |
| CALORIES CIBLES : | Objectif calorique fixé par l'utilisateur. |
| TARGET STROKES : | Objectif de coups fixé par l'utilisateur. |
| TARGET PULSE : | Objectif de fréquence cardiaque fixé par l'utilisateur. (L'appareil lui-même n'est pas équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque). |

Mode d'emploi

1. Mise sous tension

Après la mise sous tension de l'afficheur électronique (ou en appuyant sur MODE/REINITIALISER pendant 3 secondes), un bip BUZZER de 2 secondes et un affichage Lcd complet de 2 secondes, l'appareil entre en mode veille.

2. Mode veille

- A. Après la mise sous tension, l'affichage électronique passe en mode veille, en faisant défiler **MANUEL, INTERVALLE, CIBLE, TEMPS, TEMPS/500M, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM.WATT, TOTAL STROKES, STROKES** en mode **SCAN**, en affichant chacun pendant 1 seconde.
- B. En mode veille, si aucune touche n'est pressée, aucun signal RPM n'est reçu, et aucun signal de battement cardiaque n'est entré, l'appareil passe en mode veille après 4 minutes.

3. Écran de fin d'exercice

- A. Une fois l'exercice terminé, les compteurs affichent " STOP " en clignotant. L'écran électronique affiche les valeurs de fin d'exercice, en faisant défiler la fenêtre pendant 5 secondes et en affichant les valeurs de pouls en temps réel.
- B. Sous l'écran de fin d'exercice, une pression sur la touche MODE permet d'effectuer une autre séance d'exercice.
- C. Dans l'écran de fin d'exercice, appuyez sur la TOUCHE RÉINITIALISER pour revenir à l'écran d'attente.
- D. Si vous n'appuyez sur aucune touche ou si vous ne reprenez pas l'exercice dans les 4 minutes, l'écran revient à l'écran de veille.

4. Ecran de pause de l'exercice

- A. Au cours de l'exercice, le fait d'appuyer sur la touche MODE met en pause tous les calculs sur l'écran électronique, et l'écran PULSE affiche les valeurs des pulsations cardiaques en temps réel (figures quatre à cinq).
- B. Si vous n'appuyez sur aucune touche ou si vous ne reprenez pas l'exercice dans les 4 minutes, l'écran revient à l'écran d'attente.

5. VR Réglage de l'écran d'affichage

- A. En mode veille et en mode exercice, appuyez sur la touche REGLAGE pour accéder à l'écran d'affichage de la résistance. L'écran affiche la valeur actuelle de la résistance "NIVEAU 01~10"(NIVEAU 01). La valeur de la résistance change au fur et à mesure que la VR est réglée (NIVEAU 05) Appuyez à nouveau sur la touche REGLAGE pour quitter l'écran de réglage de la résistance et revenir à l'écran de veille ou d'exercice.
- B. Dans l'écran d'exercice, entrer le réglage de la résistance sans affecter la fonctionnalité de l'exercice. Les valeurs d'exercice continuent à compter.



LEVEL 01

LEVEL 05

6. MANUEL

- A. Lorsque l'appareil est en veille, il entre immédiatement en fonction MANUELLE à l'entrée du signal RPM (Figure 2 à 3).
- B. En mode veille, appuyez deux fois sur la touche MODE pour activer la fonction MANUEL.
- C. Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, et dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes (Figure 2 à 3).
- D. Pendant l'exécution de l'exercice, si aucune touche n'est appuyée et qu'aucun signal n'est entré, l'appareil entre en mode veille après 4 minutes.



Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5

7. INTERVALLE

En mode veille, appuyez sur la TOUCHE MODE, puis sur REGLAGE pour commuter et sélectionner la fonction INTERVAL (Figure 6). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour accéder à la sélection de la fonction INTERVALLE.



Figure 6



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

(1)INTERVALLE 10/20

- A. Appuyez sur REGLAGE pour commuter et sélectionner 10/20 (Figure 7). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction 10/20 ; " PRÊT " clignote et la fenêtre TEMPS affiche un compte à rebours de 3 secondes (Figure 8).
- B. Après 3 secondes de PRÊT, l'écran affiche "FONCTIONNEMENT 0108" (Figure 9), le TEMPS commence à compter à rebours pendant 10 secondes. Toutes les valeurs commencent à compter en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes.
- C. L'écran affiche " REPOS 01/08 " (figure 10), TEMPS commence à décompter pendant 20 secondes. Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes. Dans les 3 dernières secondes, l'écran affiche " PRÊT " en clignotant (figure 11).

- D. Les étapes C et D continuent à se répéter en cycle, chaque cycle comptant en ajoutant 1, jusqu'à ce que l'écran affiche " FONCTIONNEMENT 08/08 " après le 8ème cycle, entrant ainsi dans l'écran de fin.
- E. Pendant l'exécution de la fonction FONCTIONNEMENT, entrez en mode veille 4 minutes après qu'aucune touche n'ait été pressée et qu'aucun signal n'ait été entré.
- F. La fonction REPOS n'entre pas en VEILLE si aucune touche n'est enfoncée ou si aucun signal n'est entré.

(2) INTERVALLE 20/10

- A. Commutez pour sélectionner la fonction 20/10 (Figure 12). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour démarrer la fonction 20/10 L'écran LcD (l'écran affiche " PRÊT " en clignotant), la fenêtre TEMPS affiche un compte à rebours de 3 secondes et le buzzer retentit pendant 0,5 seconde toutes les secondes.
- B. Après PRÊT pendant 3 secondes, l'écran affiche "FONCTIONNEMENT 01/08", et l'EMT commence à compter à rebours pendant 20 secondes (figure 13). Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes.
- C. L'écran affiche " REPOS 0108 " et TEMPS commence à compter à rebours pendant 10 secondes (figure 14). Les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes. Dans les 3 dernières secondes, l'écran affiche " PRÊT " en clignotant.
- D. Les étapes C et D continuent à se répéter dans un cycle, chaque cycle comptant en ajoutant 1, jusqu'à ce que l'écran affiche " FONCTIONNEMENT 08/08 " après le 8ème cycle, entrant dans l'écran de fin, et que le buzzer retentisse pendant 0,5 seconde.
- E. Pendant l'exécution de la fonction FONCTIONNEMENT, passez en mode veille 4 minutes après qu'aucune touche n'ait été pressée et qu'aucun signal n'ait été entré.
- F. La fonction REPOS n'entre pas en VEILLE si aucune touche n'est enfoncée ou aucun signal n'est entré.



Figure 12



Figure 13



Figure 14



Figure 15



Figure 16



Figure 17

(3) PERSONNALISATION DE L'INTERVALLE

- A. Appuyez sur le commutateur pour sélectionner la fonction PERSONNALISATION ; l'écran affiche PERSONNALISATION en clignotant. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour accéder à la fonction de réglage PERSONNALISATION (Figure 15).
- B. L'écran affiche " REGLER LE TOUR " et la fenêtre TEMPS affiche 01 clignotant (Figure 16). Appuyez sur REGLAGE pour régler le TOUR, la plage de réglage du TOUR est de 01 à 99 et peut être réglée de façon cyclique. Après avoir appuyé sur la TOUCHE MODE, l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et passe au réglage de l'option suivante.

- C. L'écran affiche " DEFINIR LE FONCTIONNEMENT " et la fenêtre TEMPS affiche 0:05 en clignotant. Appuyez sur REGLAGE pour régler l'HEURE DE FONCTIONNEMENT, la plage de réglage de l'HEURE DE FONCTIONNEMENT est de 0:05 à 10:00 et peut être réglée de façon cyclique. Après avoir appuyé sur la touche MODE, l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et passe au réglage de l'option suivante (Figure 17).
- D. L'écran affiche " REGLER LE REPOS " et la fenêtre TEMPS affiche 0:05 en clignotant. Appuyez sur REGLAGE pour régler le TEMPS DE REPOS, la plage de réglage du TEMPS DE REPOS est de 0:05~10:00 et peut être réglée de façon cyclique. Après avoir appuyé sur la TOUCHE MODE, accédez à l'écran d'exercice (Figure 18).
- E. L'écran Lcd affiche " PRÊT " en clignotant, et la fenêtre TEMPS affiche un compte à rebours de 3 secondes, le buzzer retentissant pendant 0,5 seconde toutes les secondes.
- F. Après 3 secondes sur PRÊT, l'écran affiche " FONCTIONNEMENT 01/XX ", et TEMPS commence à décompter en fonction de la durée programmée pour FONCTIONNER. Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, et dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes (Figure 19 à Figure 20).
- G. L'écran affiche " REPOS OVXX ", et le TEMPS commence à décompter en fonction de la durée programmée pour le REPOS. Toutes les valeurs commencent à compter sur la base des valeurs de calcul, et dans une fenêtre partagée, les affichages changent toutes les 5 secondes. Dans les 3 dernières secondes, l'écran affiche " PRÊT " en clignotant.
- H. Les étapes C et D continuent à se répéter dans un cycle, chaque cycle comptant en ajoutant 1, jusqu'à ce que l'écran affiche " FONCTIONNEMENT XX/XX " après le XXème cycle, entrant ainsi dans l'écran de fin.
- I. Pendant l'exécution de la fonction FONCTIONNEMENT, passez en mode veille 4 minutes après qu'aucune touche n'ait été enfoncée et qu'aucun signal n'ait été entré.
- J. La fonction REPOS n'entre pas en VEILLE parce qu'aucune touche n'a été enfoncée ou qu'aucun signal n'a été entré.



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

8. ZIEL:

En mode veille, appuyez sur la TOUCHE MODE et appuyez sur REGLAGE pour commuter et sélectionner la fonction CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en clignotant (Figure 21). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour passer à la sélection de la fonction INTERVALLE.

(1) HEURE CIBLE :

- A. Basculez pour sélectionner la fonction CIBLE TEMPS (Figure 22). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de l'heure cible.
- B. L'écran affiche " 'REGLAGE " en permanence et la fenêtre TEMPS clignote à 0:00 (Figure 23). Appuyez sur REGLAGE pour régler l'heure cible, dans une plage de 0:00 à 99:00, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran Lcd affiche " CIBLE " et " TEMPS " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 24 à Figure 25), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 24



Figure 25

(2) DISTANCE DE LA CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction DISTANCE DE LA CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en permanence, et la fenêtre DISTANCE clignote (Figure 26). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de la DISTANCE.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence et la fenêtre DISTANCE clignote 0 (Figure 27). Appuyez sur REGLAGE pour régler la distance cible, dans une plage de 0 à 9990, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer ; l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et vous passez en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " DISTANCE " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 28 à Figure 29), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 26



Figure 27



Figure 28



Figure 29

(3) CALORIES CIBLES :

- A. Appuyez sur le bouton pour sélectionner la fonction CALORIES CIBLES ; l'écran affiche CIBLE en permanence et la fenêtre CALORIES clignote (Figure 30). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage des calories.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence et la fenêtre CALORIES clignote 0 (Figure 31). Appuyez sur la touche REGLAGE pour régler le CALORIES cible, avec une plage de 0 à 9990, réglée de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " CALORIES " de manière interactive pendant deux secondes (figure 32 à figure 33), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 30



Figure 31



Figure 32

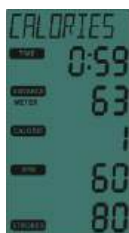


Figure 33

(4) COUPS DE CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction COUPS DE CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en permanence, et la fenêtre COUPS clignote (figure 34). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage des touches.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " constamment allumé (figure 35) et la fenêtre COUPS clignote 0. Appuyez sur la touche REGLAGE pour régler la STROKES cible, avec une plage de 0 à 9990, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " COUPS " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 36 à Figure 37), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 34



Figure 35



Figure 36

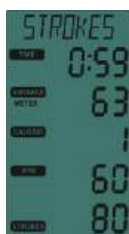


Figure 37

(5) IMPULSION DE LA CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction CIBLE PULSE, l'écran affiche CIBLE en permanence et la fenêtre PULSE clignote (Figure 38). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de PULSE.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence (Figure 39) et la fenêtre PULSE affiche la valeur préréglée 100 en clignotant. Appuyez sur REGLAGE pour régler l'objectif PULSE, dans une plage de 30 à 230, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " REGLAGE " et " PULSE " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 40 à Figure 41), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 38



Figure 39



Figure 40

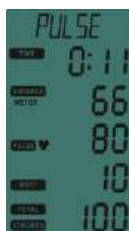


Figure 41

Mode d'étalonnage VR :

1. En mode veille, appuyez sur " MODE+RÉINITIALISER " pendant 3 secondes pour entrer dans le mode d'étalonnage VR.
2. La fenêtre TEMPS affiche " L " et la fenêtre DISTANCE affiche la valeur actuelle du VRAD (Figure 42). Réglez le VR sur le premier segment et appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer.
3. Après avoir confirmé la valeur VR pour le premier segment, la fenêtre TEMPS affiche " H " et la fenêtre DISTANCE indique la valeur VR AD actuelle (Figure 43). Réglez le VR sur le segment le plus élevé et appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer.
4. Après avoir réglé les valeurs VR pour le premier segment et le segment le plus élevé, l'affichage électronique redémarre, divisant les valeurs réglées en 10 segments égaux.



Figure 42

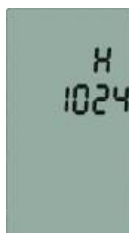


Figure 43

INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION DE L'APP

Téléchargement et utilisation de MERACH

Notre client peut obtenir une adhésion de 180 jours à MERACH. Veuillez nous contacter parsupport.eu@merach.com après avoir reçu le produit pour obtenir un code d'échange exclusif. Veuillez inclure votre ID de commande et le nom d'utilisateur de l'application MERACH.

1. Pour télécharger l'application MERACH, scannez le code QR ou cherchez "MERACH" dans l'Apple App Store® ou le Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Ouvrez l'application MERACH. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Veuillez noter : Si votre téléphone est un Apple -iPhone, veuillez vous référer au chemin : Profil > Réglages > Langue après la connexion pour changer la langue souhaitée.
4. Suivez les instructions in-app pour configurer votre appareil.

UTILISATION DE VOTRE RAMEUR

Note :

1. L'utilisation de l'appli MERACH vous permet d'obtenir des cours d'entraînement gratuits et d'accéder à des fonctions et caractéristiques supplémentaires.
2. Les cours d'entraînement sont uniquement disponibles en anglais.



1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez "Kinomap" dans l'Apple App Store® ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'appli Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'équipement de fitness correspondant.
4. Activez Bluetooth, et choisissez FTMS.
5. Sélectionnez "Rowingmachine", et trouvez votre "MRK-R11-XXXX".
6. Commencez à vous entraîner et explorez différentes méthodes d'entraînement.

ÉCHAUFFEMENT

Faites des étirements avant de vous entraîner. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, alors commencez par un échauffement de 5 à 10 minutes, puis faites les étirements indiqués ci-dessous - 5 fois, 10 secondes ou plus par jambe. Recommencez après l'entraînement.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).



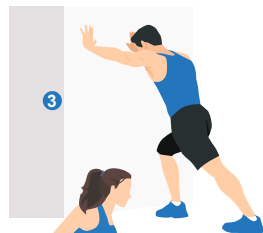
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit bien calée sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos pieds avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).



3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les deux mains contre le mur ou un arbre, et mettez un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière droite et le talon sur le sol, et penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).



4. Étirement des quadriceps

Tendez la main droite vers l'arrière, attrapez votre pied droit et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de l'avant de votre cuisse se tendre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).



5. Étirement du muscle sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds à deux mains et tirez-les vers votre aine.

Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

| | |
|--|---------------------|
| Nom du produit | MERACH Rameur à air |
| Modèle | MR-R11 |
| Période de garantie par défaut | 12 mois |
| Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat. | |
| Date d'achat | |
| Numéro de série | |

Conditions et politique

Les produits MERACH sont des produits de qualité supérieure en termes de matériaux, de fabrication et de service.

La garantie limitée d'un an de MERACH prend effet à la date d'achat.

MERACH remplacera les produits défectueux en fonction de leur éligibilité. Les remboursements sont disponibles pour les acheteurs de produits originaux dans les 30 premiers jours de l'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'usage personnel et ne s'applique pas à l'usage commercial, à la location ou à tout autre usage pour lequel le produit n'est pas prévu.

Il n'y a pas d'autres garanties que celles qui sont expressément énoncées avec chaque produit.

Cette garantie n'est pas transférable. MERACH n'est pas responsable des dommages, pertes ou inconvénients causés par une défaillance de l'équipement, une négligence de l'utilisateur, un abus de l'utilisateur ou une utilisation incorrecte qui ne suit pas le manuel d'utilisation inclus.

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

- Dommages dus à un abus, un accident, une altération ou un acte de vandalisme.
- Entretien inapproprié ou inadéquat.
- Dommages lors du transport de retour.
- Utilisation non supervisée par des enfants de moins de 14 ans.

MERACH et ses filiales sont uniquement responsables des dommages causés par l'utilisation prévue ou selon les instructions du manuel d'utilisation.

Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des pertes accidentelles ou consécutives, de sorte que la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui peuvent varier d'un état à l'autre.

Toutes les garanties explicites et implicites, y compris la garantie de qualité marchande, sont limitées à la période de la garantie limitée.

Garantie supplémentaire de 12 mois:

Vous pouvez bénéficier d'une garantie supplémentaire de 12 mois. Il vous suffit d'activer votre garantie en envoyant le nom du modèle du produit via **register@merach.com**, ou de vous connecter à **merachfit.com/pages/warranty-europe** et d'entrer votre numéro de commande (par exemple Amazon) dans les 14 premiers jours de l'achat pour enregistrer votre nouveau produit pour la garantie prolongée. Si vous n'êtes pas en mesure de fournir le numéro de commande de votre produit, veuillez saisir une brève note dans le champ du numéro de commande ainsi que la date de réception de votre produit.

Produits défectueux et retours :

Si votre produit s'avère défectueux pendant la période de garantie spécifiée, veuillez contacter le service d'assistance à la clientèle via **support.eu@merach.com** en indiquant votre facture et votre numéro de commande. NE vous Débarrassez PAS de votre produit avant de nous avoir contactés. Une fois que notre équipe d'assistance à la clientèle a approuvé votre demande, veuillez renvoyer le produit avec une copie de votre facture et de votre numéro de commande.

Assistance à la clientèle

Votre satisfaction est notre objectif ! Si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez des questions sur votre nouveau produit, n'hésitez pas de contacter notre équipe d'assistance à la clientèle à l'adresse **support.eu@merach.com**

Service après-vente exclusif de TikTok : **service@merach.com**

US/CA : 1-(877) 3563730 du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h (PST)

Avant de contacter le service clientèle, veuillez vous munir de votre numéro de commande et de votre numéro de série (généralement inscrit sur le tube de pied arrière).

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

- Un entrenamiento seguro y eficaz sólo puede lograrse si la máquina está correctamente montada, correctamente mantenida y utilizada. Asegúrese de que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones de esta máquina.
- Por favor, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física condiciones médicas o físicas que pudieran poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecten a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- Por favor, preste siempre atención a las señales de su cuerpo, un uso inadecuado de la máquina puede afectar a su salud. Si experimenta algún síntoma (incluyendo dolor de cabeza, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos o cualquier malestar), deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico, obtenga el permiso antes de volver a entrenar.
- Por favor, utilice esta máquina sobre suelo estable y horizontal, y ponga una capa protectora capa protectora en el suelo o alfombra para evitar que se dañe el suelo. Asegúrese de que la distancia entre la máquina y cada obstáculo es de al menos 0,6 m (2,0 pies).
- Por favor, use ropa deportiva, calzado deportivo u otra ropa adecuada. No se recomienda llevar ropa holgada. No se recomienda llevar ropa holgada, ya que podría engancharse en la máquina, dificultando el funcionamiento y pudiendo causar lesiones.
- Por favor, siga las instrucciones de este manual para utilizar esta máquina. Por favor, deje de inmediatamente si encuentra alguna pieza defectuosa o escucha algún sonido anormal. sonido anormal. Asegúrese de que todos los problemas están resueltos antes de volver a utilizarla.
- El uso seguro de la máquina sólo puede garantizarse si se realiza un mantenimiento y reparaciones periódicas y se cambian las piezas desgastadas o rotas.
- Compruebe que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar la máquina. Mantenga siempre a los niños y a los animales domésticos alejados de la máquina. La máquina es para uso adultos.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico. El peso máximo del usuario es de 150 kg y la altura máxima del usuario es de 195 cm. la altura máxima del usuario es de 195 cm/6,7 pies.
- El funcionamiento general de la máquina y todas las piezas móviles deben comprobarse regularmente para garantizar la seguridad de la máquina.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina. El equipo no es para que los niños lo utilicen o jugar con él. Pueden lesionarse accidentalmente.

- Si las piezas móviles están dañadas, no utilice la máquina hasta que las piezas estén reparadas.
- Esta máquina no es para tratamiento médico profesional.
- Este producto es sólo para uso familiar.
- La máquina de remo es un equipo de entrenamiento no relacionado con la velocidad.
- Al levantar o mover el equipo de entrenamiento, preste atención a la seguridad. En caso necesario utilice los métodos de operación correctos o pida ayuda a otras personas.
- Cuando lo almacene en posición vertical, asegúrese de colocar el equipo de entrenamiento contra una pared o sobre una superficie fija. Asimismo, colócalo en un lugar seguro y alejado de los niños para evitar posibles lesiones por caída.

Cuidados y mantenimiento

- No guarde la máquina en un lugar expuesto a la luz solar directa, al viento y a la lluvia, o con mucha humedad. Si es necesario, embale la máquina para evitar que los niños de tocarla o jugar con ella.
- Por favor, compruebe si hay óxido o grietas después de un almacenamiento prolongado.
- Por favor, comprenda que para las piezas consumibles, el desgaste también puede ocurrir incluso con un mantenimiento adecuado.
- Para un uso prolongado de esta máquina, limpie el polvo con regularidad. No la riegue No lo riegue directamente, ni lo limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc. De lo contrario, podrían producirse De lo contrario, podrían producirse grietas en las piezas o en el cuerpo principal, descargas eléctricas o incendios. Utilice detergente neutro diluido detergente neutro diluido.

Precauciones antes del uso :

- ▲ **Riel de deslizamiento:** Antes de sentarse en la máquina, compruebe en primer lugar si las ruedas del asiento y el antes de sentarse en la máquina. Las pequeñas cosas obstruirán las ruedas y los raíles de deslizamiento y dañarán su superficie. Antes de cada uso, compruebe si hay residuos en las guías de deslizamiento y límpielas con regularidad. antes de cada uso y limpiarlos regularmente.
- ▲ **Tornillos:** Es necesario comprobar el apriete de los tornillos al cabo del primer mes después del uso y cada 12 meses.
- ▲ **Colocación:** Cuando guarde su máquina de remo en posición vertical, elija un lugar adecuado. Elija una superficie plana para utilizar el remo y evitar sacudidas y desgaste prematuro.



Avant de commencer tout entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine.



Este símbolo corresponde a "Conformité Européene" que significa "Conformidad con las directivas europeas". Con el marcaje CE, el fabricante confirma que este producto cumple con las normas y directivas europeas aplicables.



Este símbolo corresponde al marcaje "UK Conformity Assessed", que significa "De conformidad con los estándares británicos". Con el marcaje UKCA, el fabricante confirma que este producto cumple con los estándares británicos aplicables.

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-R11 es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente:

<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.



¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

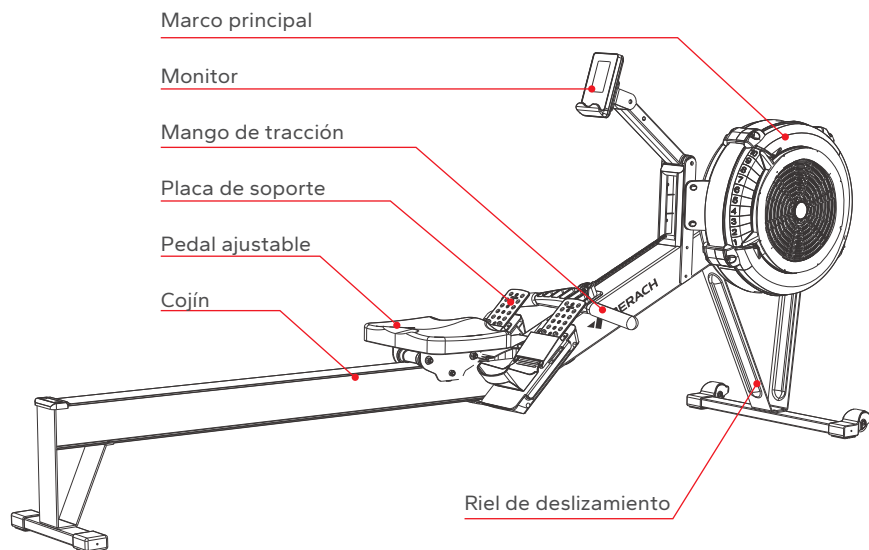
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
jingge_mrk@163.com

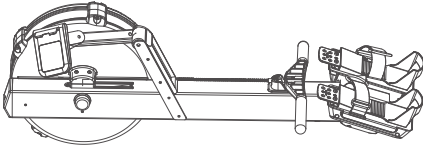
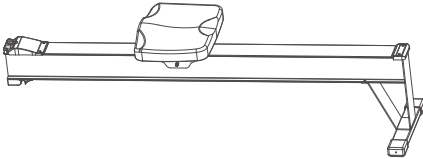




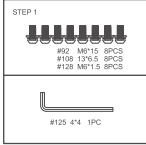

ESPECIFICACIONES



| | |
|---------------------------|---|
| Modelo: | MR-R11 |
| Nombre: | MERACH Remo de aire |
| Resistencia: | 10 niveles |
| Alimentación: | 2 pilas AA |
| Carga máxima: | 350 lbs/158 kg |
| Dimensiones del producto: | L95.3*W24*H40.2 Pulgadas / L2420*W610*H1020mm |
| Peso neto: | 73.4lbs/33.3kg |

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Por favor, compruebe si todas las piezas y accesorios están en el paquete en primer lugar.

| | |
|--|---|
|  | <p>#1 Marco principal x1</p> |
|  | <p>#11 Riel de deslizamiento x1</p> |
|  |  <p>#3 Placa de soporte larga x1</p> |
|  |  <p>Pila AA x2</p> |
|  <p>Tornillos y accesorios x1</p> |  <p>Manual de instrucciones x1</p> |

LISTA DE PIEZAS



PASO 1

#92 Tornillos hexagonales de cabeza plana
M16*15 x4

#108 Arandela 13*6,5 x4

#128 Arandela elástica M6*1,5 x4



#125 Llave Allen 4*4 x1



PASO 2

#92 Tornillos hexagonales de cabeza plana
M16*15 x4

#108 Arandela 13*6,5 x4

#128 Arandela elástica M6*1,5 x4



#125 Llave Allen 4*4 x1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

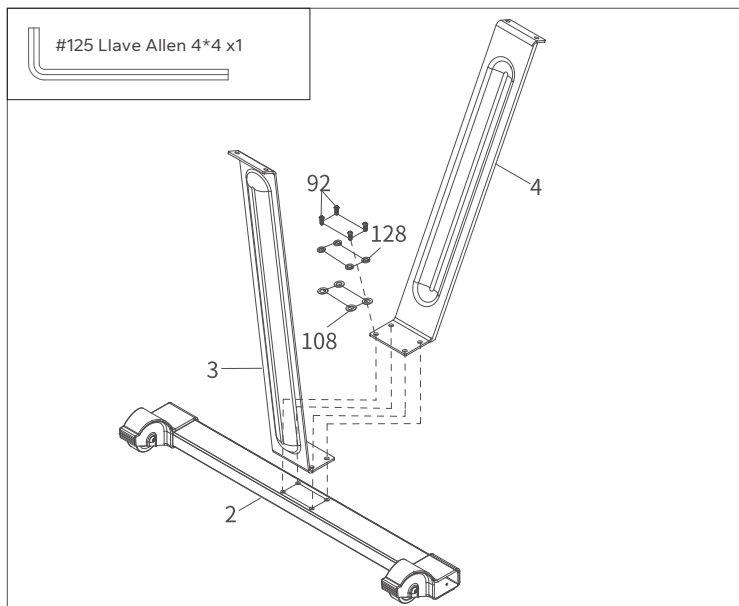


Tips | Scan QR code to watch installation video

Paso 1

A. Coloque la placa de soporte larga (#3) y la placa de soporte corta (#4) en el tubo del pie delantero (#2) utilizando cuatro tornillos de cabeza hexagonal plana (#92), una arandela plana (#108) y una arandela elástica (#128).

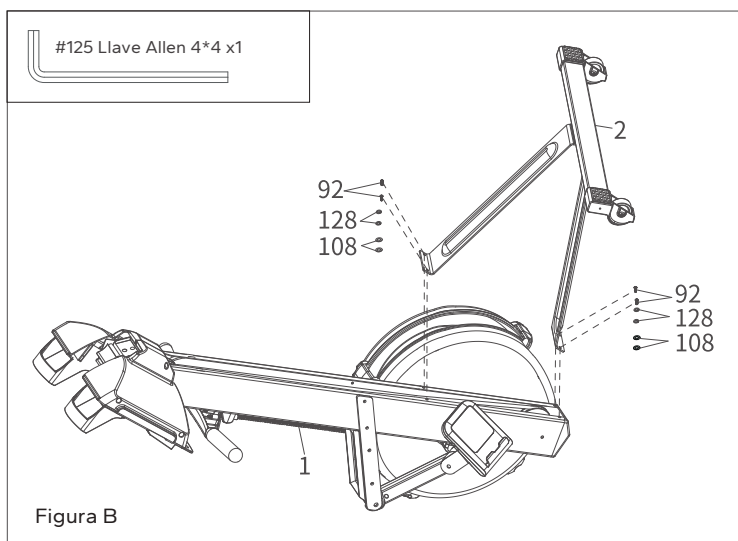
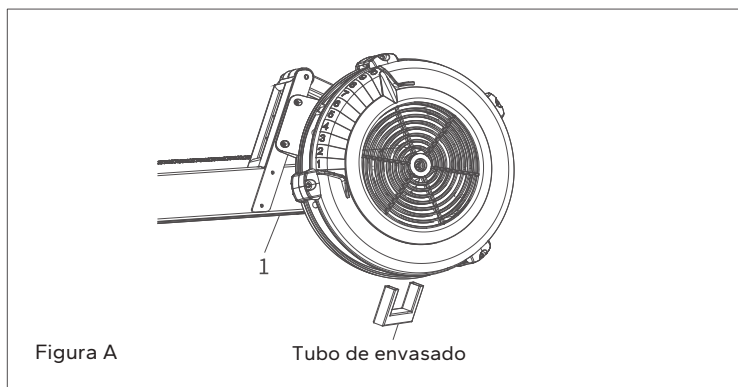
Nota: Observe el orden de la placa de soporte larga (#3) y la placa de soporte corta (#4).



Paso 2

- A. Como se muestra en la figura A, retire el tubo de envasado del ventilador del marco principal (#1).
- B. Instale el tubo de pie delantero (#2) en el marco principal (#1) utilizando cuatro tornillos de cabeza plana (#92), una arandela plana (#108) y una arandela elástica (#128).

Nota: La rueda del tubo de pie delantero mira hacia delante.



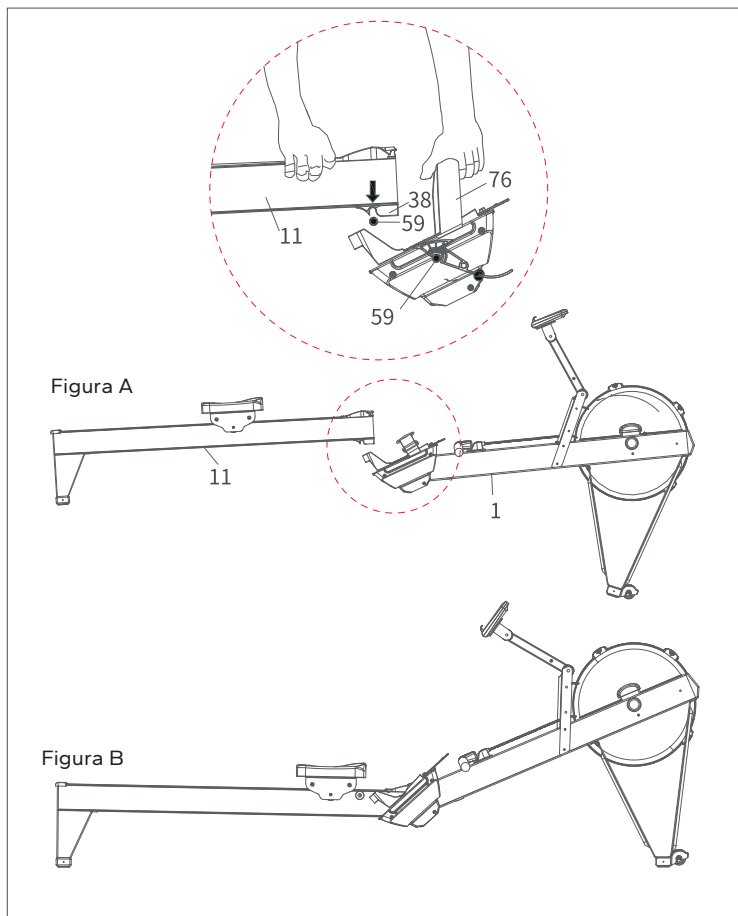
Paso 3:

A: Cuando conecte el riel de deslizamiento (#11) al marco principal (#1) como se muestra en la figura A, levante el marco principal (#1) con la correa del pedal (#76). Al mismo tiempo, asegúrese de que la ranura inferior de la cubierta inferior del riel (#38) en el riel de deslizamiento (#11) esté alineada con el eje de conexión (#59) del marco principal entre los pedales.

B: Empuje las piezas hacia abajo para completar el montaje como se muestra en la figura B.

NOTA:

- Se necesitan al menos dos personas para desconectar o conectar el riel de deslizamiento (#11).
- Para evitar lesiones, mantenga los dedos y las manos alejados del mecanismo de plegado.



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Ajustar el ventilador

Ajuste la resistencia al viento y regule la velocidad accionando el regulador de la red.

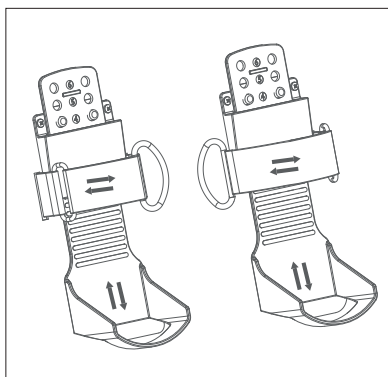


Cuanto mayor sea el número, mayor será la resistencia; cuanto menor sea el número, menor será la resistencia.

Ajustar el pedal

Hay varias posiciones en las que puede colocar los pies. Antes de empezar a entrenar, ajuste correctamente los pedales.

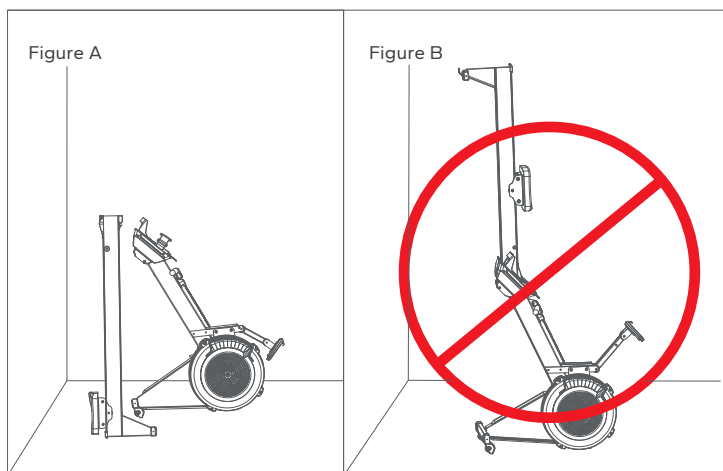
- Abra el cierre de velcro, afloje la correa del pedal y coloque los pies en el pedal a través de la correa.
- Ajuste la altura del pedal hacia arriba o hacia abajo hasta que el talón quede apoyado y la correa se sitúe en la parte más ancha de su pie.
- Apriete la correa y fije el cierre de velcro.



Consignes de stockage

Après avoir retiré le rail de guidage et le cadre principal, rangez-les près d'un mur, à l'abri des enfants et des animaux domestiques. (Figure A)

REMARQUE : Pendant le transport ou le stockage, placez l'extrémité de la glissière vers le bas pour éviter les blessures.



Transport et stockage

Lors du transport ou du stockage, veuillez vous référer aux figures a, b, c pour l'emplacement, et soyez prudent car le coussin du siège peut glisser.

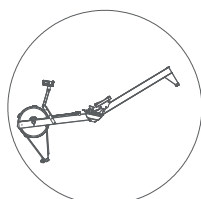


Figure A

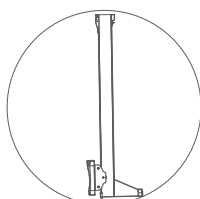


Figure B

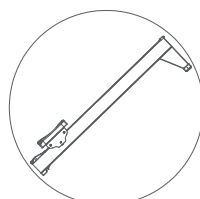
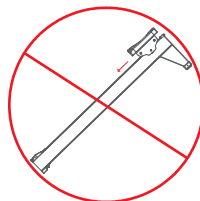
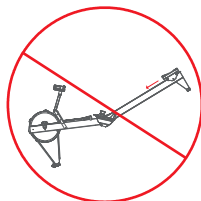


Figure C



INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONITEUR

Fonctions des boutons

RÉGLAGE : Appuyez une fois pour passer d'une valeur à l'autre ; appuyez longuement pour augmenter rapidement la valeur du réglage.

MODE :

1. Permet de confirmer la fonction et le réglage.
2. Joue le rôle de bouton de pause en mode exercice.

RÉINITIALISER :

1. En mode de sélection de fonction, permet de revenir à la fonction précédente.
2. En mode de réglage, la valeur de réglage actuelle est effacée.
3. En mode pause, retour à l'interface d'attente.
4. Une pression longue pendant 3 secondes effectue une réinitialisation complète, effaçant toutes les données d'exercice actuelles, à l'exception de la valeur TOTALE DES POINTS.



Cette dernière est automatiquement effacée lorsque l'appareil est débranché.

Descripción de funciones

| | |
|---------------------------------|--|
| TIMME : | Muestra el tiempo de ejercicio del usuario(0:00~99:00) |
| TIME/500m : | Muestra el tiempo necesario para que el usuario reme 500 metros. |
| DIST : | Muestra la distancia de ejercicio(0 ~ 9990). |
| CAL : | Muestra las calorías quemadas(0 ~ 9990). |
| SPM : | Muestra las brazadas por minuto. |
| STROKES: | Muestra el número de brazadas en la sesión de ejercicio. |
| GOLPES TOTALES: | Muestra el número total acumulado de brazadas. |
| WATT: | Muestra la potencia real durante el ejercicio. |
| PULSE : | Monitoriza el ritmo cardíaco del usuario durante el ejercicio (0-30~240BPM). |
| Programa manual: | Cuando no está en ningún modo específico, actúa como un programa manual cuando se detecta la señal de RPM. |
| INTERVALO 20-10: | Modo de ejercicio intermitente con 20 segundos de ejercicio seguidos de 10 segundos de descanso. |
| INTERVALO 10-20: | Modo de ejercicio intermitente con 10 segundos de ejercicio seguidos de 20 segundos de descanso. |
| INTERVALO PERSONALIZADO: | Modo de ejercicio intermitente en el que el usuario puede establecer sus propias duraciones de ejercicio y descanso. |
| TARGETTIME: | Tiempo de ejercicio establecido por el usuario. |
| TARGETDISTANCE: | Distancia de ejercicio fijada por el usuario. |
| TARGET CALORIES: | Objetivo de calorías fijado por el usuario. |
| TARGET STROKES: | Objetivo de brazadas fijado por el usuario. |
| TARGET PULSE: | Objetivo de frecuencia cardiaca fijado por el usuario. (La máquina no incluye pulsómetro). |

Mode d'emploi

1. Mise sous tension

Après la mise sous tension de l'afficheur électronique (ou en appuyant sur MODE/REINITIALISER pendant 3 secondes), un bip BUZZER de 2 secondes et un affichage LcD complet de 2 secondes, l'appareil entre en mode veille.

2. Mode veille

- A. Après la mise sous tension, l'affichage électronique passe en mode veille, en faisant défiler **MANUEL, INTERVALLE, CIBLE, TEMPS, TEMPS/500M, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM.WATT, TOTAL STROKES, STROKES** en mode **SCAN**, en affichant chacun pendant 1 seconde.
- B. En mode veille, si aucune touche n'est pressée, aucun signal RPM n'est reçu, et aucun signal de battement cardiaque n'est entré, l'appareil passe en mode veille après 4 minutes.

3. Écran de fin d'exercice

- A. Une fois l'exercice terminé, les compteurs affichent " STOP " en clignotant. L'écran électronique affiche les valeurs de fin d'exercice, en faisant défiler la fenêtre pendant 5 secondes et en affichant les valeurs de pouls en temps réel.
- B. Sous l'écran de fin d'exercice, une pression sur la touche MODE permet d'effectuer une autre séance d'exercice.
- C. Dans l'écran de fin d'exercice, appuyez sur la TOUCHE RÉINITIALISER pour revenir à l'écran d'attente.
- D. Si vous n'appuyez sur aucune touche ou si vous ne reprenez pas l'exercice dans les 4 minutes, l'écran revient à l'écran de veille.

4. Ecran de pause de l'exercice

- A. Au cours de l'exercice, le fait d'appuyer sur la touche MODE met en pause tous les calculs sur l'écran électronique, et l'écran PULSE affiche les valeurs des pulsations cardiaques en temps réel (figures quatre à cinq).
- B. Si vous n'appuyez sur aucune touche ou si vous ne reprenez pas l'exercice dans les 4 minutes, l'écran revient à l'écran d'attente.

5. VR Réglage de l'écran d'affichage

- A. En mode veille et en mode exercice, appuyez sur la touche REGLAGE pour accéder à l'écran d'affichage de la résistance. L'écran affiche la valeur actuelle de la résistance "NIVEAU 01~10"(NIVEAU 01). La valeur de la résistance change au fur et à mesure que la VR est réglée (NIVEAU 05) Appuyez à nouveau sur la touche REGLAGE pour quitter l'écran de réglage de la résistance et revenir à l'écran de veille ou d'exercice.
- B. Dans l'écran d'exercice, entrer le réglage de la résistance sans affecter la fonctionnalité de l'exercice. Les valeurs d'exercice continuent à compter.



LEVEL 01

LEVEL 05

6. MANUEL

- A. Lorsque l'appareil est en veille, il entre immédiatement en fonction MANUELLE à l'entrée du signal RPM (Figure 2 à 3).
- B. En mode veille, appuyez deux fois sur la touche MODE pour activer la fonction MANUEL.
- C. Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, et dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes (Figure 2 à 3).
- D. Pendant l'exécution de l'exercice, si aucune touche n'est appuyée et qu'aucun signal n'est entré, l'appareil entre en mode veille après 4 minutes.



Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5

7. INTERVALLE

En mode veille, appuyez sur la TOUCHE MODE, puis sur REGLAGE pour commuter et sélectionner la fonction INTERVAL (Figure 6). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour accéder à la sélection de la fonction INTERVALLE.



Figure 6



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

(1)INTERVALLE 10/20

- A. Appuyez sur REGLAGE pour commuter et sélectionner 10/20 (Figure 7). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction 10/20 ; " PRÊT " clignote et la fenêtre TEMPS affiche un compte à rebours de 3 secondes (Figure 8).
- B. Après 3 secondes de PRÊT, l'écran affiche "FONCTIONNEMENT 0108" (Figure 9), le TEMPS commence à compter à rebours pendant 10 secondes. Toutes les valeurs commencent à compter en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes.
- C. L'écran affiche " REPOS 01/08 " (figure 10), TEMPS commence à décompter pendant 20 secondes. Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes. Dans les 3 dernières secondes, l'écran affiche " PRÊT " en clignotant (figure 11).

- D. Les étapes C et D continuent à se répéter en cycle, chaque cycle comptant en ajoutant 1, jusqu'à ce que l'écran affiche " FONCTIONNEMENT 08/08 " après le 8ème cycle, entrant ainsi dans l'écran de fin.
- E. Pendant l'exécution de la fonction FONCTIONNEMENT, entrez en mode veille 4 minutes après qu'aucune touche n'ait été pressée et qu'aucun signal n'ait été entré.
- F. La fonction REPOS n'entre pas en VEILLE si aucune touche n'est enfoncée ou si aucun signal n'est entré.

(2) INTERVALLE 20/10

- A. Commutez pour sélectionner la fonction 20/10 (Figure 12). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour démarrer la fonction 20/10 L'écran LcD (l'écran affiche " PRÊT " en clignotant), la fenêtre TEMPS affiche un compte à rebours de 3 secondes et le buzzer retentit pendant 0,5 seconde toutes les secondes.
- B. Après PRÊT pendant 3 secondes, l'écran affiche "FONCTIONNEMENT 01/08", et l'EMT commence à compter à rebours pendant 20 secondes (figure 13). Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes.
- C. L'écran affiche " REPOS 0108 " et TEMPS commence à compter à rebours pendant 10 secondes (figure 14). Les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul et, dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes. Dans les 3 dernières secondes, l'écran affiche " PRÊT " en clignotant.
- D. Les étapes C et D continuent à se répéter dans un cycle, chaque cycle comptant en ajoutant 1, jusqu'à ce que l'écran affiche " FONCTIONNEMENT 08/08 " après le 8ème cycle, entrant dans l'écran de fin, et que le buzzer retentisse pendant 0,5 seconde.
- E. Pendant l'exécution de la fonction FONCTIONNEMENT, passez en mode veille 4 minutes après qu'aucune touche n'ait été pressée et qu'aucun signal n'ait été entré.
- F. La fonction REPOS n'entre pas en VEILLE si aucune touche n'est enfoncée ou aucun signal n'est entré.



Figure 12



Figure 13



Figure 14



Figure 15



Figure 16



Figure 17

(3) PERSONNALISATION DE L'INTERVALLE

- A. Appuyez sur le commutateur pour sélectionner la fonction PERSONNALISATION ; l'écran affiche PERSONNALISATION en clignotant. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour accéder à la fonction de réglage PERSONNALISATION (Figure 15).
- B. L'écran affiche " REGLER LE TOUR " et la fenêtre TEMPS affiche 01 clignotant (Figure 16). Appuyez sur REGLAGE pour régler le TOUR, la plage de réglage du TOUR est de 01 à 99 et peut être réglée de façon cyclique. Après avoir appuyé sur la TOUCHE MODE, l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et passe au réglage de l'option suivante.

- C. L'écran affiche " DEFINIR LE FONCTIONNEMENT " et la fenêtre TEMPS affiche 0:05 en clignotant. Appuyez sur REGLAGE pour régler l'HEURE DE FONCTIONNEMENT, la plage de réglage de l'HEURE DE FONCTIONNEMENT est de 0:05 à 10:00 et peut être réglée de façon cyclique. Après avoir appuyé sur la touche MODE, l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et passe au réglage de l'option suivante (Figure 17).
- D. L'écran affiche " REGLER LE REPOS " et la fenêtre TEMPS affiche 0:05 en clignotant. Appuyez sur REGLAGE pour régler le TEMPS DE REPOS, la plage de réglage du TEMPS DE REPOS est de 0:05~10:00 et peut être réglée de façon cyclique. Après avoir appuyé sur la TOUCHE MODE, accédez à l'écran d'exercice (Figure 18).
- E. L'écran Lcd affiche " PRÊT " en clignotant, et la fenêtre TEMPS affiche un compte à rebours de 3 secondes, le buzzer retentissant pendant 0,5 seconde toutes les secondes.
- F. Après 3 secondes sur PRÊT, l'écran affiche " FONCTIONNEMENT 01/XX ", et TEMPS commence à décompter en fonction de la durée programmée pour FONCTIONNER. Toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, et dans une fenêtre partagée, l'affichage change toutes les 5 secondes (Figure 19 à Figure 20).
- G. L'écran affiche " REPOS 0VXX ", et le TEMPS commence à décompter en fonction de la durée programmée pour le REPOS. Toutes les valeurs commencent à compter sur la base des valeurs de calcul, et dans une fenêtre partagée, les affichages changent toutes les 5 secondes. Dans les 3 dernières secondes, l'écran affiche " PRÊT " en clignotant.
- H. Les étapes C et D continuent à se répéter dans un cycle, chaque cycle comptant en ajoutant 1, jusqu'à ce que l'écran affiche " FONCTIONNEMENT XX/XX " après le XXème cycle, entrant ainsi dans l'écran de fin.
- I. Pendant l'exécution de la fonction FONCTIONNEMENT, passez en mode veille 4 minutes après qu'aucune touche n'ait été enfoncée et qu'aucun signal n'ait été entré.
- J. La fonction REPOS n'entre pas en VEILLE parce qu'aucune touche n'a été enfoncée ou qu'aucun signal n'a été entré.



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

8. ZIEL:

En mode veille, appuyez sur la TOUCHE MODE et appuyez sur REGLAGE pour commuter et sélectionner la fonction CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en clignotant (Figure 21). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour passer à la sélection de la fonction INTERVALLE.

(1) HEURE CIBLE :

- A. Basculez pour sélectionner la fonction CIBLE TEMPS (Figure 22). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de l'heure cible.
- B. L'écran affiche " 'REGLAGE " en permanence et la fenêtre TEMPS clignote à 0:00 (Figure 23). Appuyez sur REGLAGE pour régler l'heure cible, dans une plage de 0:00 à 99:00, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran Lcd affiche " CIBLE " et " TEMPS " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 24 à Figure 25), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 24



Figure 25

(2) DISTANCE DE LA CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction DISTANCE DE LA CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en permanence, et la fenêtre DISTANCE clignote (Figure 26). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de la DISTANCE.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence et la fenêtre DISTANCE clignote 0 (Figure 27). Appuyez sur REGLAGE pour régler la distance cible, dans une plage de 0 à 9990, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer ; l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et vous passez en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " DISTANCE " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 28 à Figure 29), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 26



Figure 27



Figure 28



Figure 29

(3) CALORIES CIBLES :

- A. Appuyez sur le bouton pour sélectionner la fonction CALORIES CIBLES ; l'écran affiche CIBLE en permanence et la fenêtre CALORIES clignote (Figure 30). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage des calories.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence et la fenêtre CALORIES clignote 0 (Figure 31). Appuyez sur la touche REGLAGE pour régler le CALORIES cible, avec une plage de 0 à 9990, réglée de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " CALORIES " de manière interactive pendant deux secondes (figure 32 à figure 33), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 30



Figure 31



Figure 32



Figure 33

(4) COUPS DE CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction COUPS DE CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en permanence, et la fenêtre COUPS clignote (figure 34). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage des touches.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " constamment allumé (figure 35) et la fenêtre COUPS clignote 0. Appuyez sur la touche REGLAGE pour régler la STROKES cible, avec une plage de 0 à 9990, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " COUPS " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 36 à Figure 37), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 34



Figure 35



Figure 36



Figure 37

(5) IMPULSION DE LA CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction CIBLE PULSE, l'écran affiche CIBLE en permanence et la fenêtre PULSE clignote (Figure 38). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de PULSE.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence (Figure 39) et la fenêtre PULSE affiche la valeur préréglée 100 en clignotant. Appuyez sur REGLAGE pour régler l'objectif PULSE, dans une plage de 30 à 230, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " REGLAGE " et " PULSE " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 40 à Figure 41), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figure 38



Figure 39



Figure 40

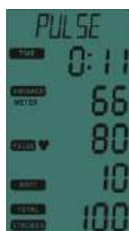


Figure 41

Mode d'étalonnage VR :

1. En mode veille, appuyez sur " MODE+RÉINITIALISER " pendant 3 secondes pour entrer dans le mode d'étalonnage VR.
2. La fenêtre TEMPS affiche " ! " et la fenêtre DISTANCE affiche la valeur actuelle du VRAD (Figure 42). Réglez le VR sur le premier segment et appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer.
3. Après avoir confirmé la valeur VR pour le premier segment, la fenêtre TEMPS affiche " H " et la fenêtre DISTANCE indique la valeur VR AD actuelle (Figure 43). Réglez le VR sur le segment le plus élevé et appuyez sur la touche ENTRER pour confirmer.
4. Après avoir réglé les valeurs VR pour le premier segment et le segment le plus élevé, l'affichage électronique redémarre, divisant les valeurs réglées en 10 segments égaux.



Figure 42

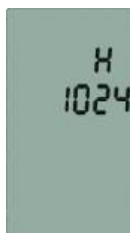


Figure 43

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN DE LA APP

MERACH herunterladen und verwenden

Nuestro cliente puede obtener una afiliación a MERACH de 180 días. Póngase en contacto con nosotros a través de support.eu@merach.com después de recibir el producto para obtener un código de canje exclusivo. Por favor, incluya su ID de pedido y el nombre de usuario de la aplicación MERACH.

1. Para descargar la app MERACH, escanea el código QR o busca "MERACH" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Abre la aplicación MERACH. Inicia sesión o regístrate.
3. Nota: Si su teléfono es Apple - iPhone, consulte la ruta: Perfil > Ajustes > Idioma después de iniciar sesión para cambiar el idioma deseado.
4. Siga las instrucciones de la aplicación para configurar su dispositivo.

USO DE LA MÁQUINA DE REMO

Nota:

1. El uso de la app MERACH te permite obtener cursos de entrenamiento gratuitos y acceder a funciones y características adicionales.
2. Los cursos de entrenamiento solo están disponibles en inglés.



1. Para descargar la app Kinomap, escanea el código QR o busca "Kinomap" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.
2. Abre la aplicación Kinomap. Inicia sesión o regístrate.
3. Selecciona el equipo de fitness correspondiente.
4. Activa el Bluetooth y elige FTMS.
5. Selecciona "máquina de remo", y busque su "MRK-R11-XXXX".
6. Comienza a entrenar y explora los diferentes métodos de entrenamiento

CALENTAMIENTO

Haga estiramientos antes de hacer ejercicio. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que empiece con un calentamiento de 5 a 10 minutos, y luego haga algunos de los estiramientos que se muestran a continuación: 5 veces, 10 segundos o más por pierna. Vuelva a hacerlo después del entrenamiento.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia delante. Relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 1).



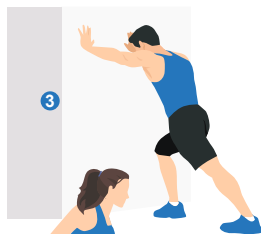
2. Estiramiento de los tendones sentado

Siéntese con una pierna estirada. Coloque la otra pierna de forma que quede ajustada a la parte interior de la pierna estirada. Intente tocar los pies con la mano. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 2).



3. Estiramiento del tendón de Aquiles

Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás del otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).



4. Estiramiento de cuádriceps

Extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el pie derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga la tensión durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 4).



5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

Siéntese con los pies enfrentados y las rodillas hacia fuera. Agarre los pies con ambas manos y tire hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 5).



Nota: Esta máquina está diseñada para el entrenamiento de todo el cuerpo por favor, siga los pasos anteriores para calentar.

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

| | |
|---|---------------------|
| Nombre del producto | MERACH Remo de aire |
| Modelo | MR-R11 |
| Período de garantía estándar | 12 meses |
| Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra. | |
| Fecha de compra | |
| Número de serie | |

Condiciones y directrices

Los productos MERACH destacan por la calidad de los materiales, la fabricación y el servicio. La garantía limitada de 1 año de MERACH es válida desde la fecha de compra.

MERACH sustituirá los productos defectuosos en función de su elegibilidad. Las devoluciones están disponibles para los compradores iniciales de nuestros productos dentro de los primeros 30 días de la compra.

Esta garantía cubre únicamente el uso personal y no se aplica al uso comercial, de alquiler o cualquier otro uso para el que el producto no esté destinado.

No hay más garantías que las que se dan expresamente con cada producto.

Esta garantía no es transferible. MERACH no se responsabiliza de los daños, pérdidas o inconvenientes causados por un fallo del equipo, una negligencia del usuario, un mal uso del mismo o un funcionamiento inadecuado que no se ajuste al manual de instrucciones adjunto.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños debidos a un mal uso, accidente, alteración o vandalismo.
- Mantenimiento incorrecto o inadecuado.
- Daños durante el transporte de devolución.
- Uso no supervisado por menores de 14 años.

MERACH y sus filiales sólo son responsables de los daños causados por el uso previsto o de acuerdo con las instrucciones del manual del propietario.

Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes, por lo que es posible que la exención de responsabilidad anterior no se aplique en su caso.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

Todas las garantías, expresas e implícitas, incluida la garantía de comerciabilidad, están limitadas al período de la garantía limitada.

Garantía adicional de 12 meses:

Puede beneficiarse de una garantía adicional de 12 meses. Sólo tiene que activar su garantía enviando el nombre del modelo del producto a **register@merach.com** o entrando en **merachfit.com/pages/warranty-europe** e introduciendo su número de pedido (por ejemplo, de Amazon) dentro de los primeros 14 días de la compra para registrar su nuevo producto para la garantía adicional. Si no puede proporcionar el número de pedido de su producto, introduzca una breve nota en el campo del número de pedido junto con la fecha en que recibió su producto.

Productos defectuosos y devoluciones:

Si su producto resulta defectuoso dentro del periodo de garantía indicado, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente en **support.eu@merach.com** indicando su factura y número de pedido. NO tire el producto hasta que se haya puesto en contacto con nosotros. Una vez que nuestro servicio de atención al cliente haya aprobado su solicitud, devuelva el producto con una copia de su factura y número de pedido.

Servicio de atención al cliente

Su satisfacción es importante para nosotros. Si tiene algún problema o pregunta sobre su nuevo producto, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de atención al cliente en **support.eu@merach.com**.

Servicio postventa exclusivo de TikTok: **service@merach.com**

US/CA: 1-(877) 3563730 de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (PST)

*** Por favor, tenga a mano la identificación de su pedido y el número de serie (normalmente en el tubo del pie trasero) antes de ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.**

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- Una formazione sicura ed efficace può essere ottenuta solo se la macchina è assemblata correttamente, correttamente assemblata, mantenuta e utilizzata. Assicurarsi che tutti gli utenti conoscano tutte le avvertenze e le precauzioni di questa macchina. precauzioni di questa macchina.
- Consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero compromettere la salute e la sicurezza dell'utente. condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'apparecchiatura. dell'apparecchiatura. Il parere del medico è fondamentale se si stanno assumendo farmaci che che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Prestare sempre attenzione ai segnali del proprio corpo: un uso improprio dell'apparecchio può compromettere la salute. influire sulla salute dell'utente. Se si avvertono sintomi (tra cui mal di testa, dolore al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, ecc, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini o altri disturbi), interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. immediatamente e consultare il proprio medico, ottenendo l'autorizzazione prima di riprendere l'allenamento.
- Si prega di utilizzare questa macchina su un terreno stabile e orizzontale e di mettere uno strato protettivo sul pavimento o sulla moquette per evitare che strato protettivo sul pavimento o sulla moquette per evitare che il pavimento si danneggi. Assicurarsi che la distanza tra la macchina e ogni ostacolo sia di almeno 0,6 m.
- Indossare abiti sportivi, scarpe sportive o altri indumenti adeguati. Si sconsiglia di indossare Si sconsiglia di indossare indumenti larghi, in quanto potrebbero impigliarsi nella macchina, ostacolare il funzionamento ed eventualmente causare lesioni.
- Per l'utilizzo della macchina, seguire le istruzioni contenute nel presente manuale. Interrompere immediatamente di utilizzare e far funzionare immediatamente l'apparecchio se si riscontrano parti difettose o si sentono suoni anomali. suono anomalo. Assicurarsi che tutti i problemi siano stati risolti prima di utilizzare nuovamente la macchina.
- L'uso sicuro della macchina può essere garantito solo se vengono effettuate regolari manutenzioni e riparazioni. manutenzione e le riparazioni periodiche, e le parti usurate e rotte vengono sostituite.
- Prima di utilizzare la macchina, verificare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati. Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dalla macchina. La macchina è destinata all'uso da parte di adulti. solo per adulti.
- Questa macchina è solo per uso domestico. Il peso massimo dell'utente è di 350 libbre/158 kg e l'altezza massima dell'utente è di 195 cm/6,5 cm. altezza massima dell'utente di 195cm/6,7 piedi.
- Le prestazioni generali della macchina e tutte le parti mobili devono essere controllate regolarmente per garantire la sicurezza della macchina. regolarmente per garantire la sicurezza della macchina.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina. L'apparecchiatura non è destinata all'uso o al gioco dei bambini. giocare con i bambini. Possono ferirsi accidentalmente.

- Se le parti mobili sono danneggiate, non utilizzare la macchina finché non vengono riparate.
- Questa macchina non è destinata a trattamenti medici professionali.
- Questo prodotto è solo per uso familiare.
- Il vogatore è un'attrezzatura per l'allenamento non legata alla velocità.
- Quando si solleva o si sposta l'attrezzo di allenamento, prestare attenzione alla sicurezza. Se necessario, utilizzare i metodi operativi corretti o chiedere assistenza ad altri.
- Quando si ripone in posizione verticale, assicurarsi di posizionare l'attrezzo contro una parete o su una superficie fissa. Inoltre, posizionarla in un luogo sicuro, lontano dai bambini, per evitare potenziali lesioni da caduta. bambini per evitare potenziali lesioni da caduta.

Cura e manutenzione

- Non conservare la macchina in un luogo esposto alla luce diretta del sole, al vento e alla pioggia, o ad alta umidità. Se necessario, imballare la macchina per evitare che i bambini la tocchino o ci giochino. bambini dal toccarla o giocarci.
- Si prega di verificare la presenza di ruggine o crepe dopo lo stoccaggio a lungo termine.
- Si prega di comprendere che l'usura delle parti consumabili può verificarsi anche con una corretta manutenzione. anche con una corretta manutenzione.
- Per un uso prolungato della macchina, pulire regolarmente la polvere. Non innaffiare direttamente. Non innaffiare direttamente, né pulire con benzina, polvere abrasiva, ecc. In caso contrario, potrebbero verificarsi altrimenti si potrebbero provocare crepe sulle parti o sul corpo principale, scosse elettriche o incendi. Per la manutenzione, utilizzare un detergente neutro diluito. neutro diluito per la manutenzione.

Precauzioni prima dell'uso:

- ▲ **Binario di scorrimento:** prima di sedersi sulla macchina, controllare che le ruote del sedile e il binario di scorrimento non presentino polvere o corpi estranei. guida di scorrimento per verificare la presenza di polvere e corpi estranei. Piccoli oggetti ostruiscono le ruote del sedile e le guide di scorrimento e le guide di scorrimento, danneggiandone la superficie. Le guide di scorrimento devono essere controllate prima di ogni utilizzo e pulite regolarmente. prima di ogni utilizzo e pulite regolarmente.
- ▲ **Bulloni:** I bulloni devono essere controllati per verificarne la tenuta alla fine del primo mese dopo l'uso e ogni 12 mesi. dopo l'uso e ogni 12 mesi.
- ▲ **Collocazione:** Quando si ripone il vogatore in verticale, scegliere una posizione adeguata. Scegliere una superficie piana su cui utilizzare il vogatore per evitare scosse e usura prematura.



Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consulta il tuo medico, soprattutto se hai più di 35 anni o se hai condizioni di salute preesistenti. Leggi tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina.



Questo simbolo indica la "Conformité Européene", che corrisponde alla "Conformità alle direttive UE". Con il marchio CE il produttore conferma che questo prodotto è conforme alle direttive e ai regolamenti europei in vigore.



Questo simbolo indica l'attestazione "UK Conformity Assessed", che corrisponde alla "Conformità alle norme inglesi". Con il marchio UKCA il produttore conferma che questo prodotto è conforme alle norme inglesi in vigore.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-R11 è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Isolare il materiale di imballaggio e smaltire nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.

Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!



Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.

Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

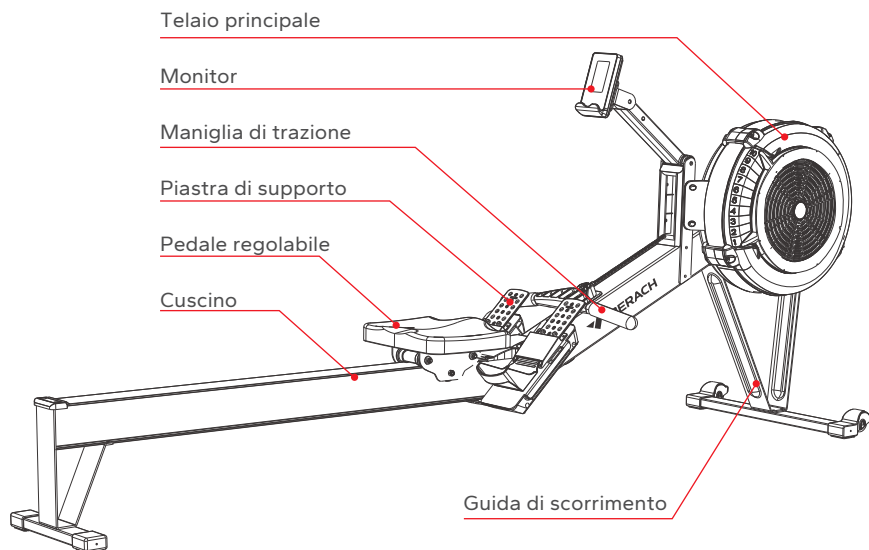
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

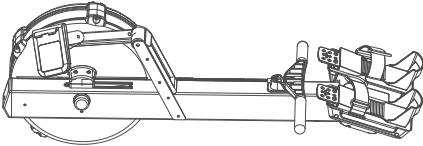
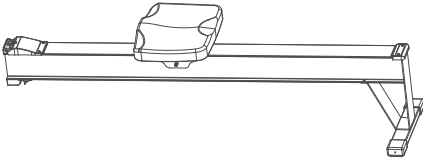




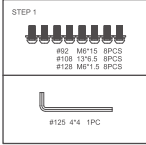
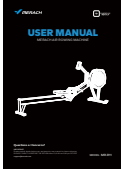
SPECIFICHE TECNICHE



| | |
|--------------------------|--|
| Modelo: | MR-R11 |
| Nome: | MERACH Vogatore ad aria |
| Resistenza: | 10 livelli |
| Alimentazione: | Batteria AA x 2 |
| Carico massimo: | 350lbs/158kg |
| Dimensioni del prodotto: | L95,3* P24* A40,2 pollici / L2420* P610* A1020mm |
| Peso netto: | 73.4lbs/33.3kg |

INCLUSO DELLA CONFEZIONE

Si prega di controllare che tutte le parti e gli accessori siano presenti nella confezione.

| | |
|---|--|
|  | <p>#1 Telaio principale x1</p> |
|  | <p>#11 Guida di scorrimento x1</p> |
|  |  <p>#3 Piastra di supporto lunga x1</p> |
|  <p>#4 Piastra di supporto corta x1</p> |  <p>Batteria AA x2</p> |
|  <p>STEP 1</p> <ul style="list-style-type: none">#02 M6*15 8PCS#108 13*6,5 8PCS#128 M6*1,5 8PCS <p>#125 4*4 1PC</p> <p>Viti e kit x1</p> |  <p>Manuale d'uso x1</p> |

ELENCO DEGLI ATTREZZI



PASSAGGIO 1

#92 Viti a testa esagonale piana M16*15 x4

#108 Rondella piatta 13*6,5 x4

#128 Rondella a molla M6*1,5 x4



#125 Chiave a brugola 4*4 x1



PASSAGGIO 2

#92 Viti a testa esagonale piana M16*15 x4

#108 Rondella piatta 13*6,5 x4

#128 Rondella a molla M6*1,5 x4



#125 Chiave a brugola 4*4 x1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

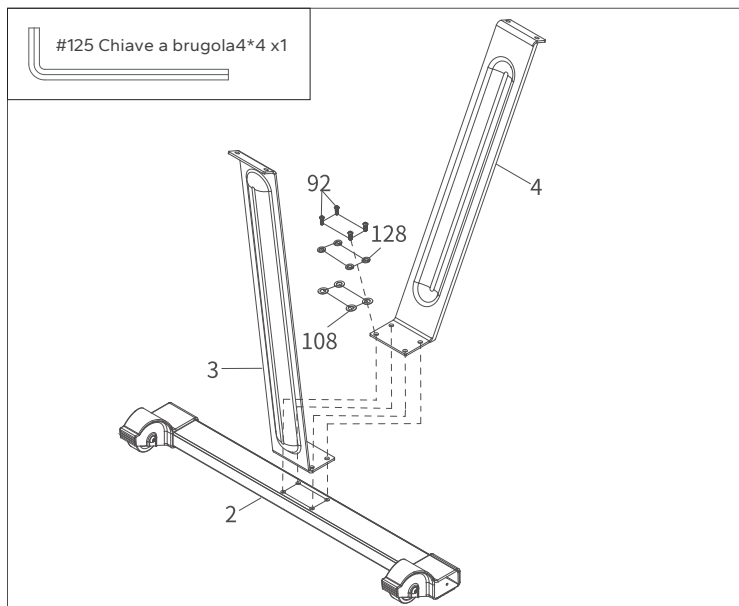


Tips Scan QR code to watch installation video

Passaggio 1

A. Assemblare la piastra di supporto lunga(#3) e la piastra di supporto corta(#4) sul tubo del piede anteriore(#2) con quattro viti a testa esagonale piatta(#92), rondella piatta(#108) e rondella a molla(#128).

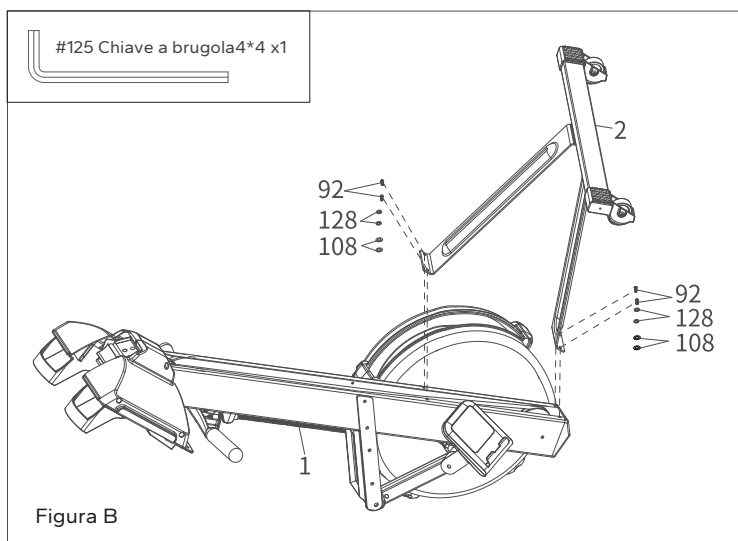
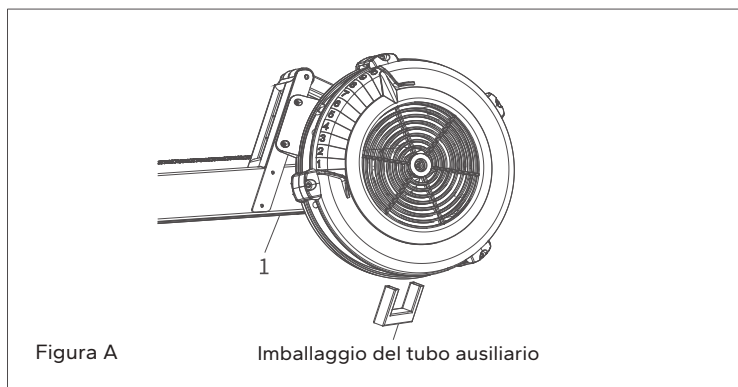
Nota: nota l'ordine della piastra di supporto lunga(#3) e della piastra di supporto corta(#4).



Passaggio 2

- A. Come mostrato nella Figura A, rimuovi il tubo ausiliario dell'imballaggio dalla ventola del telaio principale (#1).
- B. Montare il tubo del piede anteriore(#2) sul telaio principale(#1) con quattro viti a testa esagonale piatta(#92), rondella piatta(#108) e rondella a molla(#128).

Nota: la ruota del tubo del piede anteriore è in avanti.

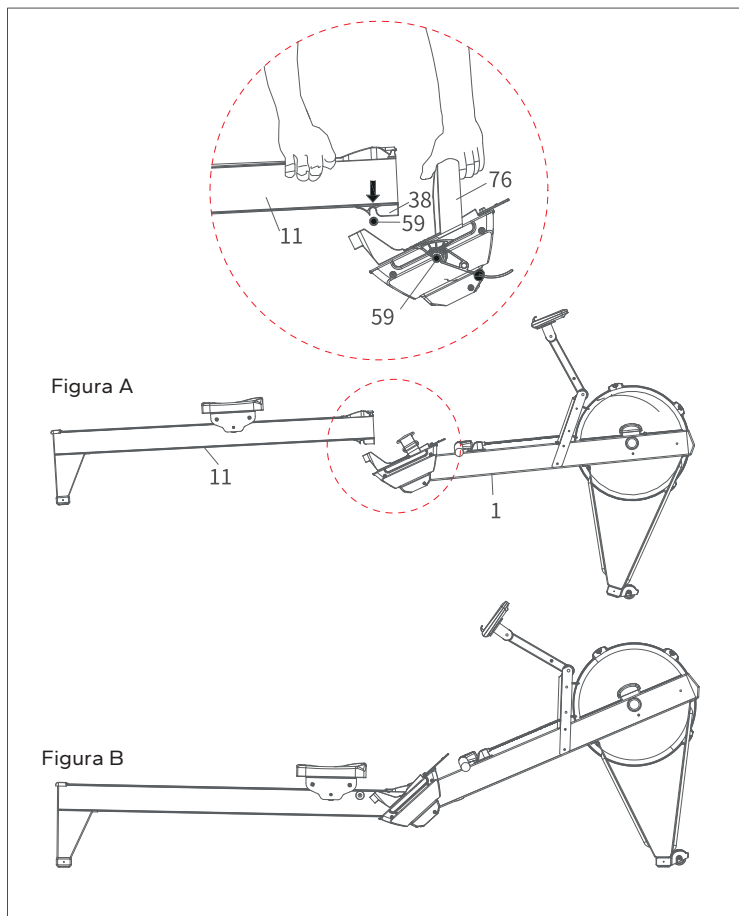


Passaggio 3:

- A: Quando si collega la guida di scorrimento (#11) al telaio principale (#1) come mostrato nella Figura A, sollevare il telaio principale (#1) utilizzando la cinghia dei pedali (#76). Allo stesso tempo, assicurarsi di allineare la scanalatura inferiore della copertura inferiore del binario(#38) sulla guida di scorrimento(#11) con l'asse di collegamento(#59) del telaio principale tra i pedali.
- B: Applicare la forza verso il basso per completare l'assemblaggio come mostrato nella Figura B.

NOTA:

- La disconnessione o il collegamento della guida di scorrimento(#11) richiede almeno due persone.
- Per evitare lesioni, tenere le dita e le mani lontane dal meccanismo di piegatura.



GUIDA AL FUNZIONAMENTO DEL PRODOTTO

Regolazione della ruota del vento

Regolare la resistenza del vento e controllare la velocità agendo sul pezzo di regolazione della rete.

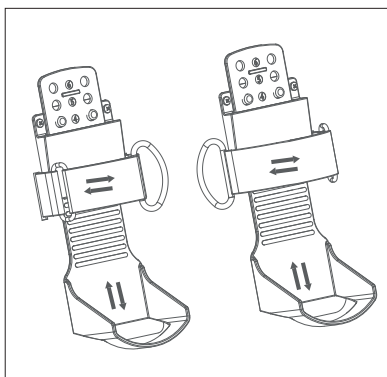


Più alto è il numero, maggiore è la resistenza;
Più basso è il numero, minore è la resistenza.

Regolazione del pedale

Esistono diverse posizioni per il posizionamento dei piedi. Prima di iniziare l'allenamento, regolare correttamente i pedali.

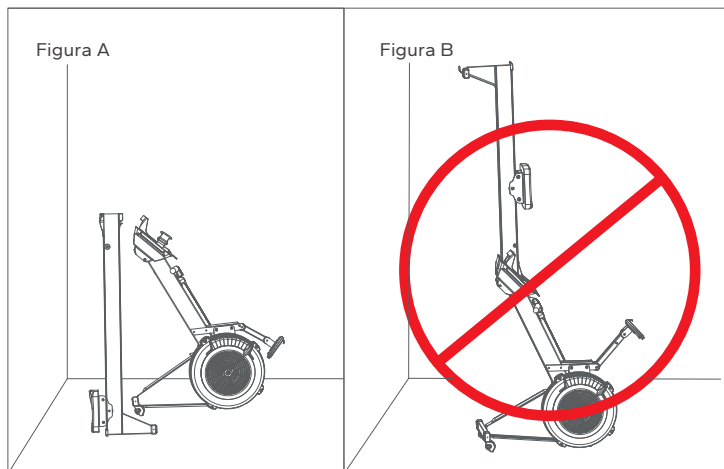
- A. Aprire il velcro, rilasciare la cinghia per i piedi e posizionare i piedi attraverso la cinghia sul pedale.
- B. Regolare l'altezza del pedale verso l'alto o verso il basso fino a quando il tallone è sostenuto e la cinghia è posizionata nella parte più larga del piede.
- C. Stringere la cinghia e fissare il velcro in posizione.



Istruzioni per lo stoccaggio

Dopo aver smontato la guida di sicurezza e il telaio principale, conservarli in un luogo vicino a una parete, lontano da bambini e animali domestici. (Figura A)

NOTA: Durante il trasporto o lo stoccaggio, posizionare l'estremità della guida di scorrimento verso il basso per evitare lesioni.



Trasporto e stoccaggio

Per il trasporto o lo stoccaggio, fare riferimento alle figure a, b, c per il posizionamento e prestare attenzione perché il cuscino del sedile potrebbe scivolare via.

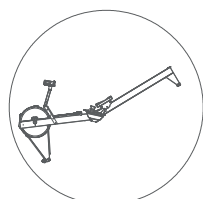


Figura A

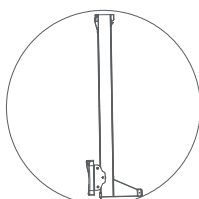


Figura B

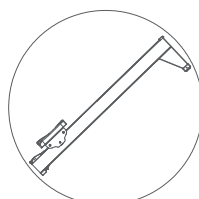
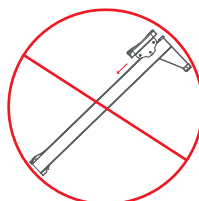
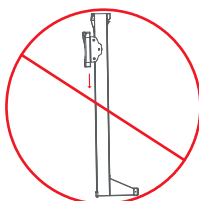
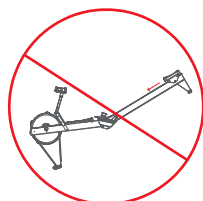


Figura C



ISTRUZIONI PER IL MONITO

Funzioni dei pulsanti

SET: Premere una volta per aumentare di uno; premere a lungo per aumentare rapidamente l'impostazione.

MODE:

1. Utilizzato per la conferma delle funzioni e delle impostazioni.
2. Funge da pulsante di pausa in modalità Esercizio.

RESET:

1. In modalità di selezione delle funzioni, torna alla funzione precedente.
2. In modalità di impostazione, cancella il valore di impostazione corrente.
3. In modalità pausa, torna all'interfaccia di standby.
4. Premendo a lungo per 3 secondi si esegue un reset completo, cancellando tutti i dati dell'esercizio corrente tranne il valore delle GARE TOTALI.



Il valore delle GARE TOTALI viene cancellato automaticamente quando si scollega l'alimentazione.

Descrizioni delle funzioni

| | |
|-----------------------------------|---|
| TIMME : | Mostra il tempo di esercizio dell'utente (0:00~99:00) |
| TIME/500m : | Mostra il tempo necessario all'utente per remare per 500 metri. |
| DIST : | Mostra la distanza di esercizio (0 ~ 9990). |
| CAL : | Mostra le calorie bruciate (0 ~ 9990). |
| SPM : | Visualizza le bracciate al minuto. |
| CORSE: | Mostra il numero di corse durante la sessione di allenamento. |
| CORSE TOTALI: | Visualizza il numero totale cumulativo di bracciate. |
| WATT: | Mostra la potenza erogata durante l'esercizio. |
| PULSE : | Monitora la frequenza cardiaca dell'utente durante l'esercizio (0-30~240BPM). |
| Programma manuale: | Quando non è in una modalità specifica, agisce come programma manuale quando viene rilevato il segnale RPM. |
| INTERVALLO 20-10: | Modalità di esercizio intermittente con 20 secondi di esercizio seguiti da 10 secondi di riposo. |
| INTERVALLO 10-20: | Modalità di esercizio intermittente con 10 secondi di esercizio seguiti da 20 secondi di riposo. |
| INTERVALLO PERSONALIZZATO: | Modalità di esercizio intermittente in cui l'utente può impostare la durata dell'esercizio e del riposo. |
| TEMPO TARGATO: | Tempo di esercizio impostato dall'utente. |
| DISTANZA OBIETTIVO: | Distanza di esercizio impostata dall'utente. |
| OBIETTIVO CALORIE: | Obiiettivo calorico impostato dall'utente. |
| TARGET STROKES: | Obiiettivo di bracciate impostato dall'utente. |
| TARGET PULSE: | Frequenza cardiaca target impostata dall'utente. (La macchina non include un cardiofrequenzimetro). |

Istruzioni per l'uso

1. Accensione

Dopo l'accensione del display elettronico (o premendo MODE/RESET per 3 secondi), dopo un segnale acustico BUZZER di 2 secondi e dopo 2 secondi di visualizzazione completa di LCD, il dispositivo entra in modalità standby.

2. Modalità standby

- A. A. Dopo l'accensione, il display elettronico entra in modalità standby, passando da **MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, TIME/500M, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM.WATT, TOTAL STROKES, STROKES** in modalità **SCAN**, visualizzando ciascuno per 1 secondo.
- B. B. In modalità standby, se non viene premuto alcun tasto, non viene ricevuto alcun segnale RPM e non viene immesso alcun segnale cardiaco, il dispositivo entra in modalità standby dopo 4 minuti.

3. Pantalla de finalización del entrenamiento

- A. Dopo aver completato l'esercizio, i misuratori visualizzano "STOp" lampeggiante. Il display elettronico mostra i valori di completamento dell'esercizio, scorrendo la finestra per 5 secondi e visualizzando i valori delle pulsazioni in tempo reale.
- B. Nella schermata di completamento dell'esercizio, premendo il TASTO MODE è possibile eseguire un'altra sessione di esercizio.
- C. Nella schermata di completamento dell'esercizio, premendo il TASTO RESET si torna alla schermata iniziale.
- D. Se non viene premuto alcun tasto o se l'esercizio non viene ripreso entro 4 minuti, il display torna alla schermata di standby.

4. Schermata di pausa dell'esercizio

- A. Durante l'esercizio, premendo il tasto MODE si sospendono tutti i calcoli sul display elettronico e il PULSE mostra i valori del battito cardiaco in tempo reale (Figure 4-5).
- B. Durante la pausa, premendo il tasto MODE si riprende il conteggio. Premendo il tasto RESET durante la pausa, si torna alla schermata di standby. Se non viene premuto alcun tasto o se l'esercizio non viene ripreso entro 4 minuti, il display torna alla schermata di standby.

5. VR Regolazione dello schermo

- A. Nelle modalità di standby e di esercizio, premere il tasto SET per accedere alla schermata di visualizzazione della resistenza. Il display mostra il valore attuale della resistenza "LEVEL 01~10" (LIVELLO 01). Il valore della resistenza cambia man mano che si regola la VR (LIVELLO 05).
- B. Nella schermata dell'esercizio, inserire la regolazione della resistenza senza influire sulla funzionalità dell'esercizio. I valori dell'esercizio continuano a essere contati.



6. MANUALE

- A. Quando si è in standby, si attiva immediatamente la funzione MANUALE all'ingresso del segnale RPM (Figura 2 - 3).
- B. In alternativa, in modalità standby, premere due volte il pulsante MODE per attivare la funzione MANUAL.
- C. Tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo e, in una finestra condivisa, il display cambia ogni 5 secondi (Figura 2-3).
- D. Durante l'esecuzione dell'esercizio, se non vengono premuti tasti e non vengono immessi segnali, dopo 4 minuti si entra in modalità standby.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

7. INTERVALLO

In modalità standby, premere il TASTO MODE e premere SET per commutare e selezionare la funzione INTERVALLO (Figura 6). Premere il TASTO MODE per accedere alla selezione della funzione INTERVALLO.



Figura 6



Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11

(1) INTERVALLO 10/20

- A. Premere SET per commutare e selezionare 10/20 (Figura 7). Premere il TASTO MODE per avviare la funzione 10/20; "READY" lampeggia e la finestra TIME visualizza un conto alla rovescia di 3 secondi (Figura 8).
- B. Dopo 3 secondi di READY, il display visualizza "WORK 0108" (Figura 9) e TIME inizia il conto alla rovescia per 10 secondi. Tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo e, in una finestra condivisa, il display cambia ogni 5 secondi.
- C. Il display visualizza "REST 0108" (Figura 10), TIME inizia il conto alla rovescia per 20 secondi. Tutti i valori iniziano a contare in base ai valori di calcolo e, in una finestra condivisa, il display cambia ogni 5 secondi. negli ultimi 3 secondi, il display mostra "READY" lampeggiante (Figura 11).

- D. Le fasi C e D continuano a ripetersi ciclicamente, con ogni ciclo che aggiunge 1, fino a quando, dopo l'ottavo ciclo, il display visualizza "WORK 08/08", entrando nella schermata finale.
- E. Durante l'esecuzione della funzione WORK, entra in modalità standby 4 minuti dopo che non è stato premuto alcun tasto e non sono stati immessi segnali.
- F. La funzione REST non entra in SLEEP se non vengono premuti tasti o immessi segnali.

(2) INTERVALLO 20/10

- A. Commutare per selezionare la funzione 20/10 (Figure 12). Premere il TASTO MODE per avviare la funzione 20/10 (sul display lampeggia "READY"), la finestra TIME visualizza un conto alla rovescia di 3 secondi e il cicalino suona per 0,5 secondi al secondo.
- B. Dopo 3 secondi di READY, il display visualizza "WORK 01/08" e TIME inizia il conto alla rovescia per 20 secondi (Figura 13). Tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo e, nella finestra condivisa, il display cambia C. ogni 5 secondi.
Il display visualizza "REST 0108" e TIME inizia il conto alla rovescia per 10 secondi (Figura 14). Inizia il conteggio dei valori in base ai valori di calcolo e, in una finestra condivisa, la visualizzazione cambia ogni 5 secondi. Negli ultimi 3 secondi, il display mostra "READY" lampeggiante.
- D. Le fasi C e D continuano a ripetersi in un ciclo, con ogni ciclo che conta aggiungendo 1, fino a quando, dopo l'ottavo ciclo, il display visualizza "WORK 08/08", entrando nella schermata finale, e il cicalino suona per 0,5 secondi.
- E. Durante l'esecuzione della funzione WORK, entra in modalità standby 4 minuti dopo che non è stato premuto alcun tasto e non è stato immesso alcun segnale.
- F. La funzione REST non entra in SLEEP se non si premono tasti o non si immettono segnali.



Figura 12



Figura 13



Figura 14



Figura 15



Figura 16



Figura 17

(3) INTERVALLO PERSONALIZZATO

- A. Commutare per selezionare la funzione CUStOM; il display visualizza CUStOM lampeggiante. Premere il TASTO MODE per accedere alla funzione di impostazione CUStOM (Figura 15).
- B. Il display visualizza "SET ROUND" e la finestra TIME visualizza 01 lampeggiante (Figura 16). Premere SET per impostare il ROUND; l'intervallo di impostazione del ROUND è 01.99 e può essere impostato ciclicamente. Dopo aver premuto il tasto MODEKEY, il cicalino suona per 0,5 secondi e passa all'impostazione dell'opzione successiva.

- C. Il display visualizza "SET WORK" e la finestra TIME visualizza 0:05 lampeggiante. Premere SET per impostare l'ORA DI LAVORO; l'intervallo di impostazione dell'ora di lavoro è compreso tra 0:05 e 10:00 e può essere impostato ciclicamente. Dopo aver premuto il TASTO MODE, il cicalino suona per 0,5 secondi e passa all'impostazione dell'opzione successiva (Figura 17).
- D. D. Il display visualizza "SET REST" e la finestra TIME visualizza 0:05 lampeggiante. Premere SET per impostare RESTTIME; l'intervallo di impostazione di REST TIME è 0:05~10:00 e può essere impostato ciclicamente. Dopo aver premuto MODEKEY si accede alla schermata di esercizio (Figura 18).
- E. La schermata Lcd mostra "READY" lampeggiante e la finestra TIME visualizza un conto alla rovescia di 3 secondi, con il cicalino che suona per 0,5 secondi ogni secondo.
- F. Dopo 3 secondi di READY, il display visualizza "WORK 01/XX" e TIME inizia il conto alla rovescia in base al tempo impostato per il WORK. Tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo e, in una finestra condivisa, il display cambia ogni 5 secondi (da Figura 19 a Figura 20).
- G. Il display visualizza "REST OVXX" e TIME inizia il conto alla rovescia in base al tempo impostato per REST. Tutti i valori iniziano a contare in base ai valori di calcolo e, in una finestra condivisa, il display cambia ogni 5 secondi. Negli ultimi 3 secondi, il display mostra "READY" lampeggiante.
- H. Le fasi C e D continuano a ripetersi ciclicamente, con un conteggio di 1 ad ogni ciclo, finché il display non visualizza "WORK XX/XX" dopo il XX° ciclo, entrando nella schermata finale.
- I. Durante l'esecuzione della funzione WORK, entrare in modalità standby 4 minuti dopo che non sono stati premuti tasti e non sono stati immessi segnali.
- J. La funzione REST non entra in SLEEP se non si premono tasti o non si immettono segnali.



Figura 18



Figura 19



Figura 20



Figura 21



Figura 22



Figura 23

8. TARGET:

In modalità standby, premere il TASTO MODE e premere SET per commutare e selezionare la funzione TARGET; il display visualizza TARGET lampeggiante (Figura 21). Premere il TASTO MODE per accedere alla selezione della funzioneINTERVALLO.

(1) OBIETTIVO TEMPO:

- A. Commutare per selezionare la funzione TARGET TIME (Figura 22). Premere il TASTO MODE per avviare la funzione di impostazione del TIME.
- B. Il display visualizza "SET" costantemente acceso e la finestra TIME lampeggia 0:00 (Figura 23). Premere SET per impostare l'ora desiderata, con un intervallo compreso tra 0:00 e 99:00, impostato ciclicamente. Premere il TASTO MODE per confermare e accedere alla modalità di esercizio.
- C. La schermata Lcd mostra "TARGET" e "TIME" in modo interattivo per due secondi (da Figura 24 a Figura 25) e tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo, con il display che cambia ogni 5 secondi.



Figura 24



Figura 25

(2) OBIETTIVO DISTANZA:

- A. Commutare per selezionare la funzione TARGET DISTANCE; il display visualizza TARGET costantemente acceso e la finestra DISTANZA lampeggia (Figura 26).
Premere il TASTO MODE per avviare la funzione di impostazione della DISTANZA.
- B. Il display visualizza "SET" costantemente acceso e la finestra DISTANCE lampeggia 0 (Figura 27). Premere SET per impostare la distanza target, con un intervallo da 0 a 9990, impostato ciclicamente. Premere il TASTO MODE per confermare; il cicalino suona per 0,5 secondi ed entra in modalità esercizio.
- C. Lo schermo LCD mostra "TARGET" e "DISTANCE" in modo interattivo per due secondi (da Figura 28 a Figura 29) e tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo, con un cambio di visualizzazione ogni 5 secondi.



Figura 26



Figura 27

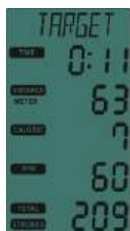


Figura 28



Figura 29

(3) OBIETTIVO CALORIE:

- A. Selezionare la funzione TARGET CALORIE; il display visualizza TARGET costantemente acceso e la finestra CALORIE lampeggia (Figura 30). Premere il TASTO MODE per avviare la funzione di impostazione delle calorie.
- B. Il display visualizza "SET" costantemente acceso e la finestra CALORIE lampeggia 0 (Figura 31). Premere SET per impostare il target CALORIE, con un intervallo da 0 a 9990, impostato ciclicamente. Premere MODEKEY per confermare e accedere alla modalità esercizio.
- C. Lo schermo LCD mostra "TARGET" e "CALORIE" in modo interattivo per due secondi (da Figura 32 a Figura 33) e tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo, con un cambio di visualizzazione ogni 5 secondi.



Figura 30



Figura 31



Figura 32



Figura 33

(4) OBIETTIVO COLPI:

- A. Selezionare la funzione TARGET STROKES; il display visualizza TARGET costantemente acceso e la finestra STROKES lampeggia (Figura 34). Premere il TASTO MODE per avviare la funzione di impostazione delle corse.
- B. Il display visualizza "SET" costantemente acceso (Figura 35) e la finestra STROKES lampeggia. Premere SET per impostare il target STROKES, con un intervallo da 0 a 9990, impostato ciclicamente. Premere il TASTO MODE per confermare e accedere alla modalità esercizio.
- C. Lo schermo LCD mostra "TARGET" e "STROKES" in modo interattivo per due secondi (da Figura 36 a Figura 37) e tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo, con una commutazione del display ogni 5 secondi.



Figura 34



Figura 35



Figura 36



Figura 37

(5) OBIETTIVO IMPULSI:

- A. Selezionare la funzione TARGET PULSE, il display visualizza TARGET costantemente acceso e la finestra PULSE lampeggia (Figura 38). Premere il TASTO MODE per avviare la funzione di impostazione degli impulsi.
- B. Il display visualizza "SET" costantemente acceso (Figura 39) e la finestra PULSE visualizza il valore preimpostato 100, lampeggiando. Premere SET per impostare il PULSE target, con un intervallo compreso tra 30 e 230, impostato ciclicamente. Premere il TASTO MODE per confermare ed entrare in modalità esercizio.
- C. Lo schermo LCD mostra "TARGET" e "PULSE" in modo interattivo per due secondi (da Figura 40 a Figura 41) e tutti i valori iniziano a essere visualizzati in base ai valori di calcolo, con una commutazione del display ogni 5 secondi.



Figura 38



Figura 39



Figura 40



Figura 41

Modalità di calibrazione VR

1. In modalità standby, premere "MODE+RESET" per 3 secondi per accedere alla modalità di calibrazione VR.
2. La finestra TIME visualizza "L" e la finestra DISTANCE mostra il valore attuale di VRAD (Figura 42). Regolare la VR sul primo segmento e premere il tasto ENTER per confermare.
3. Dopo aver confermato il valore VR per il primo segmento, la finestra TIME visualizza "H" e la finestra DISTANCE mostra il valore VR AD attuale (Figura 43). Regolare la VR sul segmento più alto e premere il tasto ENTER per confermare.
4. Dopo aver impostato i valori VR per il primo segmento e per il segmento più alto, il display elettronico si riavvia, dividendo i valori impostati in 10 segmenti uguali.



Figura 42

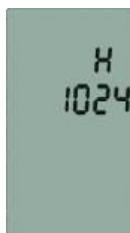


Figura 43

ISTRUZIONI PER L'IMPOSTAZIONE DELL'APP

Download e utilizzo di MERACH

I nostri clienti possono ottenere un abbonamento MERACH di 180 giorni. si prega di contattarci tramite support.eu@merach.com dopo aver ricevuto il prodotto per ottenere un codice diriscatto esclusivo. si prega di includere l'ID dell'ordine e il nome utente dell'applicazione MERACH.

1. Per scaricare l'app MERACH, scansionare il codice QR o cercare "MERACH" nell'Apple AppStore® o nel Google Play Store.



Scarica l'APP MERACH



Guida al collegamento dell'APP



2. Aprire l'app MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Nota bene: se il vostro telefono è Apple - iPhone, fate riferimento al percorso: Profilo >Impostazioni> Lingua dopo il login per cambiare la lingua desiderata.
4. Seguire le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.

UTILIZZO DEL VOGATORE

Nota:

1. L'utilizzo dell'app MERACH consente di ottenere corsi di allenamento gratuiti e accedere a funzioni e caratteristiche aggiuntive.
2. I corsi di allenamento sono disponibili solo in inglese.



1. Per scaricare l'app Kinomap, scansionare il codice QR o cercare "Kinomap" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.
2. Aprire l'app Kinomap. Accedere o registrarsi.
3. Selezionare l'attrezzo fitness corrispondente.
4. Attivare il Bluetooth e scegliere FTMS.
5. Selezionare "Vogatore" e trovare "MRK-R11-XXXX"
6. Iniziare l'allenamento ed esplorare i diversi metodi di allenamento.

RISCALDAMENTO

Fai stretching prima di allenarti. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi inizia con un riscaldamento di 5-10 minuti, poi esegui gli allungamenti mostrati qui sotto -5 volte, 10 secondi o più per gamba. Ripetili dopo l'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti. Rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).



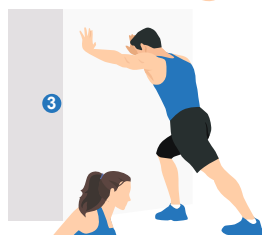
2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

Siediti con una gamba dritta. Porta l'altra gamba in modo che sia aderente all'interno della gamba dritta. Cerca di toccare i piedi con la mano. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 2).



3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

Mettiti in piedi con entrambe le mani contro il muro o un albero e metti un piede dietro l'altro. Tieni la gamba posteriore dritta e il tallone a terra e appoggiate al muro o a un albero. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 3).



4. Allungamento dei quadricipiti

Allunga la mano destra all'indietro, afferra il piede destro e tiralo lentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli della parte anteriore della coscia in tensione. Tieni per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 4).



5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

Siediti con i piedi uno di fronte all'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferra i piedi con entrambe le mani e tira verso l'inguine. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 5).



Nota: questa macchina è un'attrezzatura per l'allenamento di tutto il corpo, quindi seguì i passaggi sopra descritti per riscaldarti.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

| | |
|---|-------------------------|
| Nome Prodotto | MERACH Vogatore ad aria |
| Modello | MR-R11 |
| Periodo di Garanzia Predefinito | 12 Mesi |
| Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto. | |
| Data di acquisto | |
| Numero di serie | |

Termini e Condizioni

I prodotti MERACH sono di qualità superiore per quanto riguarda i materiali, l'artigianato e il servizio. La garanzia limitata di 1 anno di MERACH decorre dalla data di acquisto.

MERACH sostituirà i prodotti difettosi in base all'idoneità. I rimborsi sono disponibili per gli acquirenti originali dei nostri prodotti entro i primi 30 giorni dall'acquisto.

Questa garanzia si estende solo all'uso personale e non si applica agli usi commerciali, di noleggio o a qualsiasi altro uso per cui il prodotto non è destinato.

Non ci sono altre garanzie oltre a quelle espressamente indicate in ogni prodotto.

Questa garanzia non è trasferibile. MERACH non è responsabile per eventuali danni, perdite o inconvenienti causati da guasti all'apparecchiatura, negligenza dell'utente, abuso dell'utente o utilizzo improprio non conforme al manuale d'uso incluso.

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

- Danni dovuti ad abusi, incidenti, alterazioni o atti vandalici.
- Manutenzione impropria o inadeguata.
- Danni durante il trasporto di ritorno.
- Uso non supervisionato da parte di bambini di età inferiore ai 14 anni.

MERACH e le sue filiali sono responsabili solo dei danni causati dall'uso previsto o dalle istruzioni del manuale d'uso. Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione di perdite accidentali o consequenziali, pertanto la suddetta esclusione di responsabilità potrebbe non essere applicabile. Questa garanzia ti conferisce specifici diritti legali e potresti avere anche altri diritti, che possono variare da stato a stato.

Tutte le garanzie espresse e implicite, compresa la garanzia di commerciabilità, sono limitate al periodo di validità della garanzia limitata.

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

Puoi usufruire di una garanzia aggiuntiva di 12 mesi. È sufficiente attivare la garanzia inviando il nome del modello del prodotto all'indirizzo **register@merach.com**, oppure collegarsi al sito **merachfit.com/pages/warranty-europe** e inserire il numero d'ordine (es. Amazon) entro i primi 14 giorni dall'acquisto per registrare il nuovo prodotto ai fini dell'estensione della garanzia.

Se non sei in grado di fornire il numero d'ordine del tuo prodotto, scrivi una breve nota nel campo del numero d'ordine insieme alla data di ricezione del prodotto.

Prodotti Difettosi e Resi:

Se il prodotto risulta difettoso entro il periodo di garanzia specificato, contatta l'Assistenza Clienti all'indirizzo **support.eu@merach.com** indicando la fattura e il numero d'ordine.

NON smaltire il prodotto prima di averci contattato. Una volta che il nostro Supporto Clienti avrà approvato la tua richiesta, ti preghiamo di restituire il prodotto con una copia della fattura e del numero d'ordine.

Assistenza Clienti

La tua soddisfazione è il nostro obiettivo! Se dovessi riscontrare problemi o avere domande sul tuo nuovo prodotto, non esitare a contattare il nostro team di assistenza clienti all'indirizzo **support.eu@merach.com**.

Assistenza post-vendita esclusiva di TikTok: **service@merach.com**

US/CA: 1-(877) 3563730 dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 17:00 (PST)

*** Prima di contattare l'Assistenza Clienti, ti preghiamo di tenere a portata di mano l'ID dell'ordine e il numero di serie (di solito riportato sul tubo posteriore del piede).**

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Een veilige en effectieve training kan alleen worden bereikt als de machine op de juiste manier is gemonteerd, goed wordt onderhouden en gebruikt. Zorg ervoor dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van dit apparaat.
- Raadpleeg uw arts om vast te stellen of u medische of lichamelijke aandoeningen hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen. aandoeningen hebt die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u verhinderen de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. apparatuur niet goed kunt gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let altijd op uw lichaamssignalen, onjuist gebruik van het apparaat kan uw gezondheid beïnvloeden. uw gezondheid beïnvloeden. Als u symptomen ervaart (waaronder hoofdpijn, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of ongemak), stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts. en raadpleeg onmiddellijk uw arts, vraag toestemming voordat u weer gaat trainen.
- Gebruik dit apparaat op een stabiele en horizontale ondergrond en leg een beschermende laag op de vloer of het tapijt om te voorkomen dat het apparaat gaat schokken. beschermplaat op de vloer of het tapijt om beschadiging van de vloer te voorkomen. Zorg ervoor dat de afstand tussen de machine en elk obstakel ten minste 0,6 m bedraagt.
- Draag sportkleding, sportschoenen of andere geschikte kleding. Loszittende loszittende kleding wordt afgeraden, omdat losse kleding in de machine verstrikt kan raken, wat de werking kan belemmeren en mogelijk letsel kan veroorzaken.
- Volg de instructies in deze handleiding om dit apparaat te gebruiken. Stop het gebruik en de bediening onmiddellijk als u defecte onderdelen aantreft of een abnormaal geluid hoort. Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Het veilige gebruik van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als regelmatig onderhoud en reparaties worden uitgevoerd en versleten en kapotte onderdelen worden vervangen.
- Controleer of alle schroeven en moeren goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen voor volwassenen.
- Deze machine is alleen voor thuisgebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 175 kg en de maximale gebruikerslengte van 195cm.
- De algehele prestaties van het apparaat en alle bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gecontroleerd om de veiligheid van het apparaat te waarborgen. regelmatig worden gecontroleerd om de veiligheid van het apparaat te waarborgen.
- Houd kinderen uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is niet bedoeld voor kinderen mee te spelen. Ze kunnen zich per ongeluk verwonden.

- Als de bewegende onderdelen beschadigd zijn, gebruik het apparaat dan niet totdat de onderdelen gerepareerd zijn.
- Deze machine is niet voor professionele medische behandeling.
- Dit product is alleen voor gezinsgebruik.
- De roeimachine is een niet-snelheidsgerelateerd trainingsapparaat.
- Let op de veiligheid bij het optillen of verplaatsen van de trainingsapparatuur. Indien nodig, gebruik de juiste bedieningsmethoden of vraag hulp van anderen.
- Wanneer u het trainingsapparaat rechtop opbergt, zorg er dan voor dat het apparaat tegen een muur of op een vast oppervlak. Plaats de apparatuur ook op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen, om om mogelijk letsel door vallen te voorkomen.

Zorg en onderhoud

- Bewaar het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, wind en regen, of met een hoge luchtvochtigheid. Pak het apparaat indien nodig in om te voorkomen dat kinderen het aanraken of ermee spelen. aan te raken of ermee te spelen.
- Controleer of er roest of barsten zijn na langdurige opslag.
- Begrijp dat er ook slijtage kan optreden bij verbruiksonderdelen zelfs bij goed onderhoud.
- Voor langdurig gebruik van deze machine, veeg het stof regelmatig weg. Niet water of veeg het niet af met benzine, schuurpoeder, enz. Anders kan dit leiden tot anders kunnen er scheurtjes in de onderdelen of het apparaat ontstaan en kan er een elektrische schok of brand ontstaan. Gebruik een verdund neutraal reinigingsmiddel voor onderhoud.

Voorzorgsmaatregelen voor gebruik:

- ▲ **Glijrail:** Controleer voordat u op de machine gaat zitten eerst of de stoelwielen en de glijrail op stof en vreemde voorwerpen. Kleine dingen zullen de stoelwielen en glijrails en beschadigen hun oppervlak. De glijrails moeten voor elk gebruik worden gecontroleerd op vuil en regelmatig worden schoongemaakt. voor elk gebruik en regelmatig worden gereinigd.
- ▲ **Bevestigingsmiddelen:** De bouten moeten gecontroleerd worden op vastzitten aan het eind van de eerste maand na gebruik en elke 12 maanden.
- ▲ **Plaatsing:** Wanneer je je roeimachine verticaal opbergt, kies dan een geschikte locatie. Kies een vlakke ondergrond om je roeier op te gebruiken om schudden en voortijdige slijtage te voorkomen.



Raadpleeg uw arts voordat u met een training begint, vooral voor degenen die ouder zijn dan 35 jaar of ouder reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u de machine gebruikt.



Dit symbool staat voor "Conformité Européene", wat "Conformiteit met EU-richtlijnen" betekent. Met de CE-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Europese richtlijnen en regelgeving.



Dit symbool staat voor "UK Conformity Assessed", wat "Conformiteit met de Britse normen" betekent. Met de UKCA-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Britse normen.

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat MR-R11 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.
- De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

OPMERKINGEN OVER VERWIJDERING



Het verpakkingsmateriaal is onbewerkt en kan worden gerecycled. Scheid de verpakkingsmaterialen op de juiste manier en gooi ze weg in het belang van het milieu. Raadpleeg uw gemeente voor meer informatie.



Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!

Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.



Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

Als eindgebruiker bent u wettelijk verplicht om lege batterijen naar een inzamelpunt te brengen. U kunt uw oude batterijen naar de openbare inzamelpunten in uw gemeente brengen of naar elke plaats waar batterijen van dat type worden verkocht.

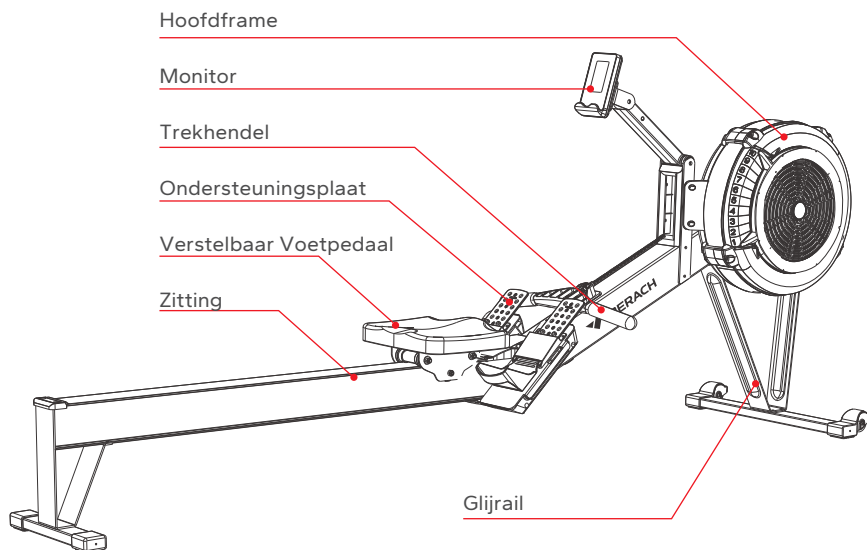
Manufactured by:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Imported by:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Room 1205, Xianfeng Technology Building,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict,
Binjiang District, Hangzhou,
Zhejiang Province,China
jingge_mrk@163.com

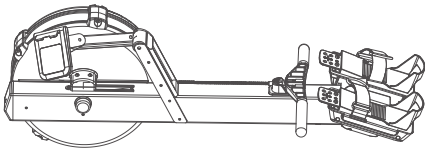
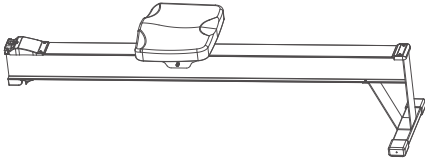




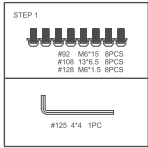

SPECIFICATIE



| | |
|---------------------|--|
| Model: | MR-R11 |
| Naam: | MERACH Lucht Roeimachine |
| Weerstand: | 10 niveaus |
| Stroomvoorziening: | AA Batterij x 2 |
| Maximale Belasting: | 350lbs/158kg |
| Productafmetingen: | L95.3*B24*H40.2 inch / L2420*B610*H1020 mm |
| Netto Gewicht: | 73.4lbs/33.3kg |

PAKKET INHOUD

Controleer eerst of alle onderdelen en accessoires in de verpakking zitten.

| | |
|---|--|
|  | <p>#1 Hoofdframe x1</p> |
|  | <p>#11 Glijrail x1</p> |
|  |  <p>#3 Lange Ondersteuningsplaat x1</p> |
|  <p>#4 Korte Ondersteuningsplaat x1</p> |  <p>AA Batterij x2</p> |
|  <p>Schroeven & Set x1</p> |  <p>Gebruikershandleiding x1</p> |

ONDERDELEN- EN GEREEDSCHAPSLIJST



STAP 1

#92 Zeskantbouten met Platte Kop M16*15 x4

#108 Platte Ring 13*6.5 x4

#128 Veerring M6*1.5 x4



#125 Inbussleutel 4*4 x1



STAP 2

#92 Zeskantbouten met Platte Kop M16*15 x4

#108 Platte Ring 13*6.5 x4

#128 Veerring M6*1.5 x4



#125 Inbussleutel 4*4 x1

MONTAGEHANDLEIDING

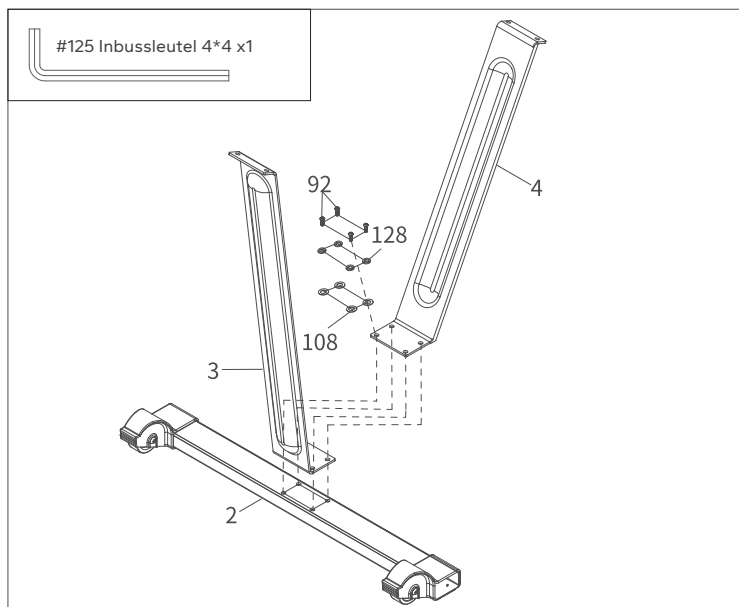


Tips | Scan QR code to watch installation video

Stap 1

A. Monteer de Lange Ondersteuningsplaat(#3) en de Korte Ondersteuningsplaat(#4) op de Voorste Voetbuis(#2) met vier Zeskantbouten met Platte Kop(#92), Platte Ring(#108) en Veerring(#128).

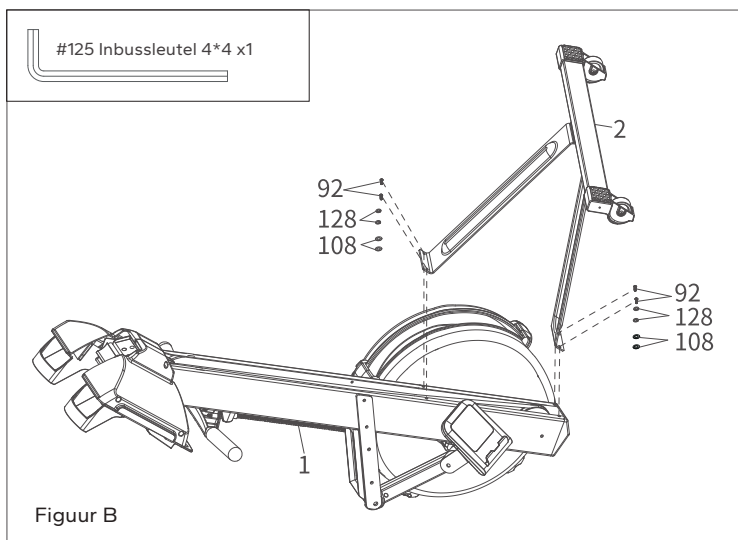
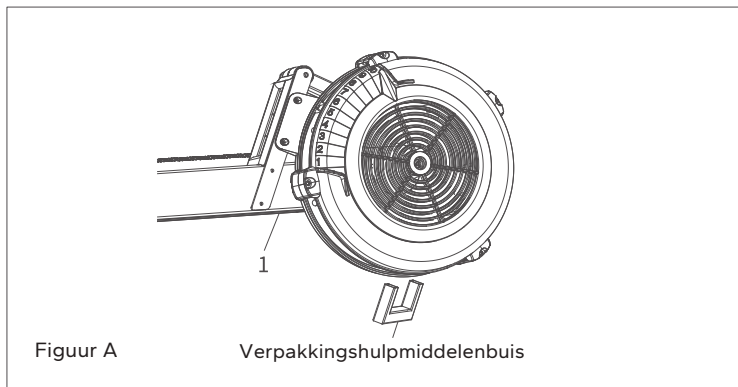
Let op: Let op de volgorde van de Lange Ondersteuningsplaat(#3) en de Korte Ondersteuningsplaat(#4).



Stap 2

- A. Verwijder zoals getoond in Figuur A de verpakkingshulpmiddelenbuis van de ventilator van het Hoofdframe(#1).
- B. Monteer de Voorste Voetbuis(#2) op het Hoofdframe(#1) met vier Zeskantbouten met Platte Kop(#92), Platte Ring(#108) en Veerring(#128).

Opmerking: Het wiel van de voorste voetbuis is naar voren gericht.



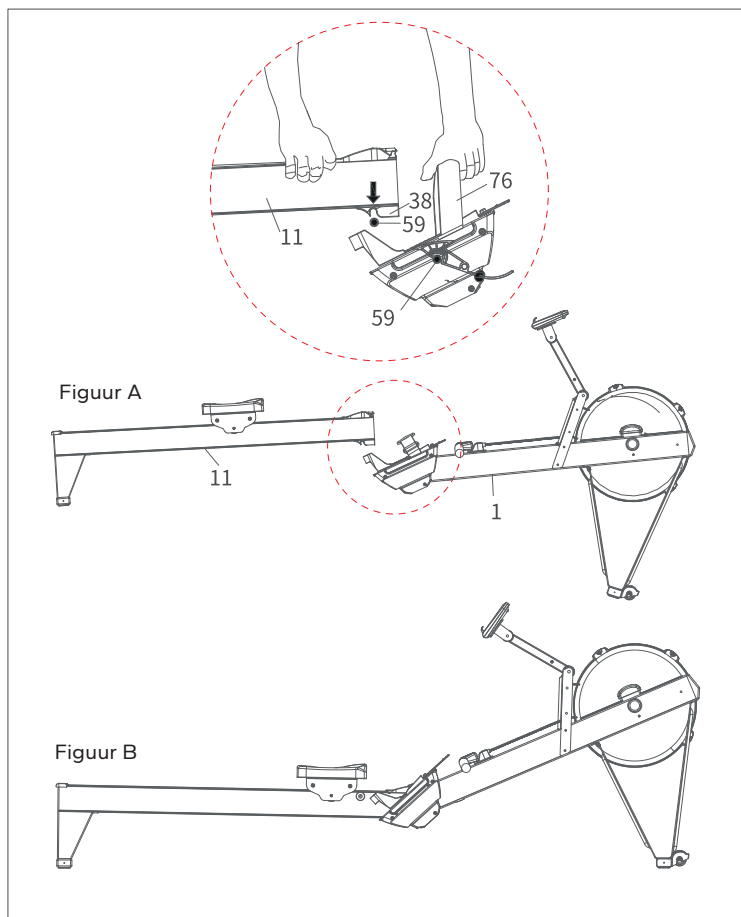
Stap 3

A. Bij het aansluiten van de Glijrail(#11) op het Hoofdframe(#1) zoals getoond in Figuur A, til het Hoofdframe(#1) op met behulp van de Pedal Band(#76). Zorg er tegelijkertijd voor dat de onderste groef van de railonderkap(#38) op de Glijrail(#11) uitgelijnd is met de Aansluitas(#59) van het hoofdframe tussen de voetpedalen.

B. Druk naar beneden om de montage te voltooien zoals getoond in Figuur B.

OPMERKING:

- Het loskoppelen of aansluiten van de Glijrail(#11) vereist ten minste twee personen.
- Om letsel te voorkomen, houd vingers en handen weg van het vouwmechanisme.



PRODUCTBEDIENINGSGIDS

Aanpassing Windwiel

Pas de windweerstand aan en controleer de snelheid door het gaasverstelstuk te verschuiven.

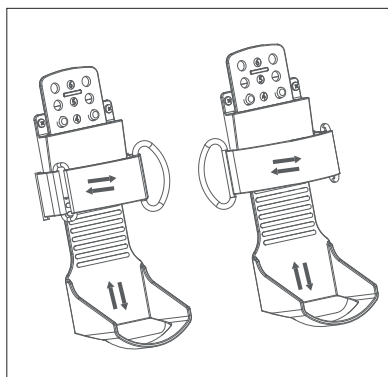


Hoe hoger het getal, hoe groter de weerstand;
Hoe lager het getal, hoe lager de weerstand.

Verstelling Voetpedalen

Er zijn verschillende posities om uw voeten te plaatsen. Voordat u met uw training begint, stelt u de voetpedalen correct af.

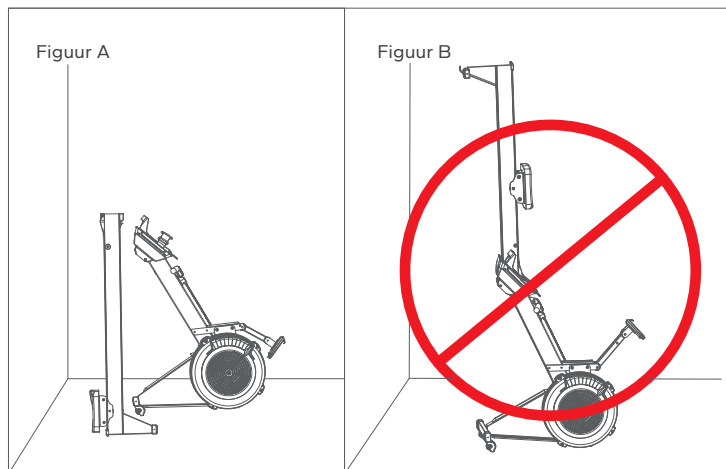
- A. Open het klittenband, maak de voetriem los en plaats uw voeten door de riem op het voetpedaal.
- B. Stel de hoogte van het voetpedaal omhoog of omlaag totdat de hiel wordt ondersteund en de riem zich op het breedste deel van uw voet bevindt.
- C. Span de riem aan en bevestig het klittenband op zijn plaats.



Opslaginstructies

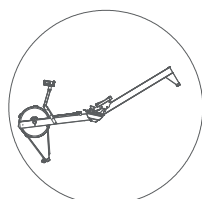
Na het demonteren van de glijrail en het hoofdframe, sla ze op een plaats bij een muur op, buiten het bereik van kinderen en huisdieren. (Figuur A)

OPMERKING:Plaats tijdens transport of opslag het uiteinde van de glijrail naar beneden om letsel te voorkomen

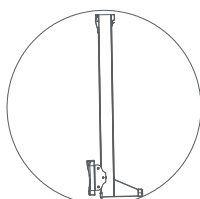


Transport en Opslag

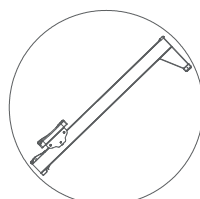
Bij transport of opslag, raadpleeg figuren a, b, c voor de plaatsing, en wees voorzichtig omdat het zitkussen kan verschuiven.



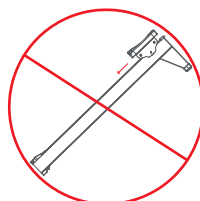
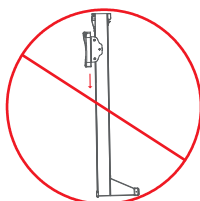
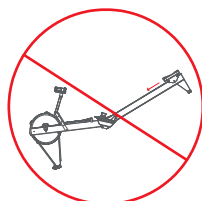
Figuur A



Figuur B



Figuur C



HANDLEIDING VAN DE MONITOR

Knopfuncties

SET: Druk eenmaal om met één te verhogen;
lang indrukken voor snelle verhoging.

MODE:

1. Gebruikt voor functiebevestiging en instellingsbevestiging.
2. Fungeert als pauzeknop in de Trainingsmodus.

RESET:

1. Keert in functiekeuzemodus terug naar de vorige functie.
2. Wist in instelmodus de huidige instelwaarde.
3. Keert in pauzmodus terug naar de standby-interface.
4. Houd 3 seconden ingedrukt voor een volledige reset, waarbij alle huidige trainingsgegevens worden gewist behalve de waarde TOTAAL SLAGEN.



De waarde TOTAAL SLAGEN wordt automatisch gewist wanneer de stroom wordt losgekoppeld.

Functiebeschrijvingen

| | |
|-----------------------------|--|
| TIMME : | Toont de trainingstijd van de gebruiker(0:00~99:00) |
| TIME/500m : | Toont de tijd die de gebruiker nodig heeft om 500 meter te roeien. |
| DIST : | Toont de trainingsafstand(0 ~ 9990). |
| CAL : | Toont de verbrande calorieën (0 ~ 9990). |
| SPM : | Toont de slagen per minuut. |
| STROKES : | Toont het aantal slagen in de trainingssessie. |
| TOTAL STROKES : | Toont het cumulatieve totale aantal slagen. |
| WATT: | Toont het werkelijke vermogen tijdens de training. |
| PULSE : | Toont de hartslag van de gebruiker tijdens het trainen (0-30~240BPM). |
| Handmatig programma: | Wanneer het niet in een specifieke modus staat, werkt het als een handmatig programma wanneer een RPM-sigitaal wordt gedetecteerd. |
| INTERVAL 20-10: | intermitterende trainingmodus met 20 seconden training gevolgd door 10 seconden rust. |
| INTERVAL 10-20: | intermitterende trainingmodus met 10 seconden training gevolgd door 20 seconden rust. |
| INTERVAL CUSTOM: | Intermitterende trainingmodus waarbij de gebruiker zelf de duur van de training en rust kan instellen. |
| TARGETTIME : | Door gebruiker ingestelde trainingsafstand. |
| TARGETDISTANCE : | Door gebruiker ingestelde trainingsafstand. |
| DOEL CALORIEËN: | Door gebruiker in te stellen caloriedoel. |
| TARGET STROKES : | Door gebruiker in te stellen streefdoel voor aantal slagen. |
| TARGET PULSE : | Door gebruiker in te stellen streefhartslag. (Het apparaat zelf bevat geen hartslagmonitor) |

Gebruiksaanwijzing

1. Aanzetten

Nadat het elektronische display is ingeschakeld (of door MODE/RESET 3 seconden ingedrukt te houden), klinkt een 2-seconden BUZZER piep, en na een 2-seconden volledig LCD-display gaat het apparaat in de standby-modus.

2. Standby-modus

- A. Na inschakelen gaat het elektronische display in de standby-modus, waarbij het cyclisch **MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, TIME/500M, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES, STROKES** in SCAN-modus doorloopt, elk gedurende 1 seconde weergevend.
- B. In de standby-modus, als er geen toets wordt ingedrukt, geen RPM-signaal wordt ontvangen, en geen hartslagsignaal wordt ingevoerd, gaat het apparaat na 4 minuten in de slaapstand.

3. Trainingsvoltooiingsscherm

- A. Na het voltooiën van de training knippert \STOP\ op het display. Het elektronische display toont de trainingsresultaten, cyclisch door het venster gedurende 5 seconden, en toont real-time hartslagwaarden.
- B. Onder het trainingsvoltooiingsscherm, start u een nieuwe trainingssessie door op de MODE-knop te drukken.
- C. Onder het trainingsvoltooiingsscherm, keert u terug naar het standby-scherm door op de RESET-knop te drukken.
- D. Als er geen toets wordt ingedrukt of de training niet binnen 4 minuten wordt hervat, keert het display terug naar het standby-scherm.

4. Trainingspauzescherm

- A. Tijdens de training pauzeert u alle berekeningen op het elektronische display door op de MODE-knop te drukken, en de PULSE toont real-time hartslagwaarden (Figuur Vier-Vijf).
- B. Terwijl gepauzeerd, hervat u het tellen door op de MODE-knop te drukken. Door tijdens de pauze op de RESET-knop te drukken, keert u terug naar het standby-scherm. Als er geen toets wordt ingedrukt of de training niet binnen 4 minuten wordt hervat, keert het display terug naar het standby-scherm.

5. VR Aanpassingsscherm

- A. In standby- en trainingsmodi, druk op de SET-knop om het weerstandswaarscherm te openen. Het display toont de huidige weerstand \LEVEL 01~10\ (LEVEL 01). De weerstand verandert naarmate VR wordt aangepast (LEVEL 05). Druk nogmaals op de SET-knop om het weerstandaanpassingsscherm te verlaten en terug te keren naar het standby- of trainingsscherm.
- B. In het trainingsscherm kunt u de weerstand aanpassen zonder de trainingsfunctionaliteit te beïnvloeden. Trainingswaarden blijven tellen.

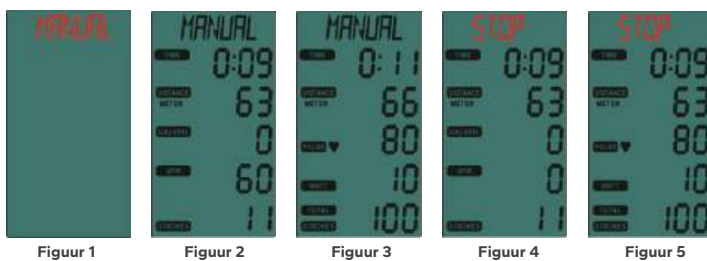


LEVEL 01

LEVEL 05

6. MANUAL

- In standby, wordt de MANUAL-functie onmiddellijk geactiveerd bij invoer van een RPM-sigitaal (Figuur 2 tot 3).
- Als alternatief kunt u in standby-modus tweemaal op de MODE-knop drukken om de MANUAL-functie te activeren.
- Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden (Figuur 2 tot 3).
- Tijdens de uitvoering van de training, als er geen toetsen worden ingedrukt en er geen signalen zijn ingevoerd, gaat het apparaat na 4 minuten in de standby-modus.



Figuur 1

Figuur 2

Figuur 3

Figuur 4

Figuur 5

7. INTERVAL

In de standby-modus, druk op de MODE-knop, en druk op SET om te schakelen en de INTERVAL-functie te selecteren (Figuur 6). Druk op de MODE-knop om de INTERVAL-functieselectie te openen.



Figuur 6

Figuur 7

Figuur 8

Figuur 9

Figuur 10

Figuur 11

(1) INTERVAL 10/20

- Druk op SET om te schakelen en 10/20 te selecteren (Figuur 7). Druk op de MODE-knop om de 10/20-functie te starten; \READY\ knippert, en het TIJD-venster toont een countdown van 3 seconden (Figuur 8).
- Na 3 seconden READY toont het display \WORK 01/08\ (Figuur 9), TIJD begint af te tellen voor 10 seconden. Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden.
- Het display toont \REST 01/08\ (Figuur 10), TIJD begint af te tellen voor 20 seconden. Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden. In de laatste 3 seconden knippert het display \READY\ (Figuur 11).

- D. Stap B en C blijven zich in een cyclus herhalen, waarbij bij elke cyclus de teller met 1 toeneemt, totdat het display na de 8e cyclus \WORK 08/08\ toont, en het eindscher m verschijnt.
- E. Tijdens de uitvoering van de WORK-functie, gaat het apparaat na 4 minuten in de stand-by-modus als er geen toetsen worden ingedrukt en er geen signalen worden ingevoerd.
- F. De REST-functie gaat niet in de slaapstand vanwege het niet indrukken van toetsen of het niet invoeren van signalen.

(2) INTERVAL 20/10

- A. Schakel om de 20/10-functie te selecteren (Figuur 12). Druk op de MODE-knop om de 20/10-functie te starten; het LCD-scherm toont \READY\ knipperend, het TIJD-venster toont een countdown van 3 seconden, en de buzzer klinkt elke seconde gedurende 0,5 seconden.
- B. Na 3 seconden READY toont het display \WORK 01/08\, en TIJD begint af te tellen voor 20 seconden (Figuur 13). Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden.
- C. Het display toont \REST 01/08\, en TIJD begint af te tellen voor 10 seconden (Figuur 14). Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden. In de laatste 3 seconden knippert het display \READY\.
- D. Stap B en C blijven zich in een cyclus herhalen, waarbij bij elke cyclus de teller met 1 toeneemt, totdat het display na de 8e cyclus \WORK 08/08\ toont, en het eindscher m verschijnt, en de buzzer klinkt gedurende 0,5 seconden.
- E. Tijdens de uitvoering van de WORK-functie, gaat het apparaat na 4 minuten in de standby-modus als er geen toetsen worden ingedrukt en er geen signalen worden ingevoerd.
- F. De REST-functie gaat niet in de slaapstand vanwege het niet indrukken van toetsen of het niet invoeren van signalen.



Figuur 12



Figuur 13



Figuur 14



Figuur 15



Figuur 16



Figuur 17

(3) INTERVAL CUSTOM

- A. Schakel om de CUSTOM-functie te selecteren; het display toont CUSTOM knipperend. Druk op de MODE-knop om de CUSTOM-instelling te openen (Figuur 15).
- B. Het display toont \SET ROUND\, en het TIJD-venster toont 01 knipperend (Figuur 16). Druk op SET om het AANTAL RONDEN in te stellen, het instelbereik is 01-99 en kan cyclisch worden ingesteld. Na het drukken op de MODE-knop klinkt de buzzer gedurende 0,5 seconden en gaat naar de volgende optie-instelling.

- C. Het display toont \SET WORK\, en het TIJD-venster toont 0:05 knipperend. Druk op SET om de WERKTIJD in te stellen, het instelbereik is 0:05~10:00 en kan cyclisch worden ingesteld. Na het drukken op de MODE-knop klinkt de buzzer gedurende 0,5 seconden en gaat naar de volgende optie-instelling (Figuur 17).
- D. Het display toont \SET REST\, en het TIJD-venster toont 0:05 knipperend. Druk op SET om de RUSTTIJD in te stellen, het instelbereik is 0:05~10:00 en kan cyclisch worden ingesteld. Na het drukken op de MODE-knop gaat u naar het trainingsscherm (Figuur 18).
- E. Het LCD-scherm toont \READY\ knipperend, en het TIJD-venster toont een countdown van 3 seconden, met de buzzer die elke seconde gedurende 0,5 seconden klinkt.
- F. Na 3 seconden READY toont het display \WORK 01/XX\, en TIJD begint af te tellen volgens de ingestelde WERKTIJD. Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden (Figuur 19 tot Figuur 20).
- G. Het display toont \REST 01/XX\, en TIJD begint af te tellen volgens de ingestelde RUSTTIJD. Alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, en in een gedeeld venster schakelt het display elke 5 seconden. In de laatste 3 seconden knippert het display \READY\.
- H. Stap F en G blijven zich in een cyclus herhalen, waarbij bij elke cyclus de teller met 1 toeneemt, totdat het display na de XXe cyclus \WORK XX/XX\ toont, en het eindscher m verschijnt.
- I. Tijdens de uitvoering van de WORK-functie, gaat het apparaat na 4 minuten in de standby-modus als er geen toetsen worden ingedrukt en er geen signalen worden ingevoerd.
- J. De REST-functie gaat niet in de slaapstand vanwege het niet indrukken van toetsen of het niet invoeren van signalen.



Figuur 18



Figuur 19



Figuur 20



Figuur 21



Figuur 22



Figuur 23

8. TARGET:

In de standby-modus, druk op de MODE-knop, en druk op SET om te schakelen en de TARGET-functie te selecteren; het display toont TARGET knipperend (Figuur 21). Druk op de MODE-knop om de INTERVAL-functieselectie te openen.

(1) TARGET TIME:

- A. Schakel om de TARGET TIME-functie te selecteren (Figuur 22). Druk op de MODE-knop om de TIJD-instelling te starten.
- B. Het display toont \SET\ constant verlicht, en het TIJD-venster knippert 0:00 (Figuur 23). Druk op SET om de doeltijd in te stellen, met een bereik van 0:00 tot 99:00, cyclisch ingesteld. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de trainingsmodus te openen.
- C. Het LCD-scherm toont \TARGET\ en \TIME\ afwisselend gedurende twee seconden (Figuur 24 tot Figuur 25), en alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, met het display dat elke 5 seconden schakelt.



Figuur 24



Figuur 25

(2) DISTANCE DE LA CIBLE :

- A. Commutez pour sélectionner la fonction DISTANCE DE LA CIBLE ; l'écran affiche CIBLE en permanence, et la fenêtre DISTANCE clignote (Figure 26). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage de la DISTANCE.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence et la fenêtre DISTANCE clignote 0 (Figure 27). Appuyez sur REGLAGE pour régler la distance cible, dans une plage de 0 à 9990, de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer ; l'avertisseur sonore retentit pendant 0,5 seconde et vous passez en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " DISTANCE " de manière interactive pendant deux secondes (Figure 28 à Figure 29), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



Figuur 26



Figuur 27



Figuur 28



Figuur 29

(3) CALORIES CIBLES :

- A. Appuyez sur le bouton pour sélectionner la fonction CALORIES CIBLES ; l'écran affiche CIBLE en permanence et la fenêtre CALORIES clignote (Figure 30). Appuyez sur la TOUCHE MODE pour lancer la fonction de réglage des calories.
- B. L'écran affiche " REGLAGE " en permanence et la fenêtre CALORIES clignote 0 (Figure 31). Appuyez sur la touche REGLAGE pour régler le CALORIES cible, avec une plage de 0 à 9990, réglée de façon cyclique. Appuyez sur la TOUCHE MODE pour confirmer et passer en mode exercice.
- C. L'écran LCD affiche " CIBLE " et " CALORIES " de manière interactive pendant deux secondes (figure 32 à figure 33), et toutes les valeurs commencent à s'afficher en fonction des valeurs de calcul, l'affichage changeant toutes les 5 secondes.



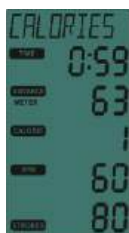
Figuur 30



Figuur 31



Figuur 32



Figuur 33

(4) TARGET STROKES:

- A. Schakel om de TARGET STROKES-functie te selecteren; het display toont TARGET constant verlicht, en het SLAGEN-venster knippert (Figuur 34). Druk op de MODE-knop om de SLAGEN-instelling te starten.
- B. Het display toont \SET\ constant verlicht (Figuur 35), en het SLAGEN-venster knippert 0. Druk op SET om de doelslagen in te stellen, met een bereik van 0 tot 9990, cyclisch ingesteld. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de trainingsmodus te openen.
- C. Het LCD-scherm toont \TARGET\ en \STROKES\ afwisselend gedurende twee seconden (Figuur 36 tot Figuur 37), en alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, met het display dat elke 5 seconden schakelt.



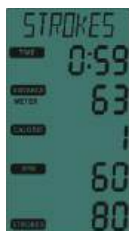
Figuur 34



Figuur 35



Figuur 36



Figuur 37

(5) TARGET PULSE:

- A. Schakel om de TARGET PULSE-functie te selecteren, het display toont TARGET constant verlicht, en het PULSE-venster knippert (Figuur 38). Druk op de MODE-knop om de PULSE-instelling te starten.
- B. Het display toont \SET\ constant verlicht (Figuur 39), en het PULSE-venster toont de voorgestelde waarde 100, knipperend. Druk op SET om de doelhartslag in te stellen, met een bereik van 30 tot 230, cyclisch ingesteld. Druk op de MODE-knop om te bevestigen en de trainingsmodus te openen.
- C. Het LCD-scherm toont \TARGET\ en \PULSE\ afwisselend gedurende twee seconden (Figuur 40 tot Figuur 41), en alle waarden beginnen te tellen op basis van berekende waarden, met het display dat elke 5 seconden schakelt.



Figuur 38



Figuur 39



Figuur 40



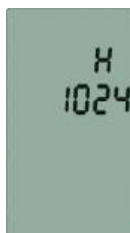
Figuur 41

VR Kalibratiemodus:

1. In de standby-modus, druk op \MODE+RESET\ gedurende 3 seconden om de VR Kalibratiemodus te openen.
2. Het TIJD-venster toont \L\, en het AFSTAND-venster toont de huidige werkelijke VR AD-waarde (Figuur 42). Stel de VR in op het eerste segment en druk op de ENTER-toets om te bevestigen.
3. Na bevestiging van de VR-waarde voor het eerste segment, toont het TIJD-venster \H\, en het AFSTAND-venster toont de huidige werkelijke VR AD-waarde (Figuur 43). Stel de VR in op het hoogste segment en druk op de ENTER-toets om te bevestigen.
4. Na het instellen van de VR-waarden voor het eerste en het hoogste segment, zal het elektronische display opnieuw starten en de ingestelde waarden verdelen in 10 gelijke segmenten.



Figuur 42



Figuur 43

APP INSTALLATIE-INSTRUCTIE

MERACH Downloaden & Gebruiken

Onze klanten kunnen een 180-dagen MERACH lidmaatschap krijgen. Neem na ontvangst van het product contact met ons op via support.eu@merach.com om een exclusieve code te ontvangen. Vermeld uw bestel-ID en de gebruikersnaam van de MERACH app.

1. Om de MERACH app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u "MERACH" in de Apple App Store® of Google Play Store.



Scarica l'APP MERACH



Guida al collegamento dell'APP



2. Open de MERACH app. Log in of meld u aan.
3. Let op: Als uw telefoon een Apple - iPhone is, raadpleeg dan het pad: Profiel > Instellingen > Taal na het inloggen om de gewenste taal te wijzigen.
4. Volg de instructies in de app om uw apparaat in te stellen.

UW ROEITRAINER GEBRUIKEN

Opmerking:

1. Als u de MERACH app gebruikt, kunt u gratis trainingen volgen en krijgt u toegang tot extra functies en mogelijkheden.
2. Trainingscursussen zijn alleen in het Engels beschikbaar.



1. Om de Kinomap app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u "Kinomap" in de Apple App Store® of Google Play Store.
2. Open de Kinomap app. Log in of meld u aan.
3. Selecteer de bijbehorende fitnessapparatuur
4. Schakel Bluetooth in en kies Merach.
5. Selecteer "Roeitrainer" en zoek uw "MRK-R11-XXXX".
6. Start de training en ontdek verschillende trainingsmethoden.

WARMING-UP

Doe stretchoefeningen voordat u gaat trainen. Warme spieren zijn gemakkelijker te rekken, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten en doe dan de hieronder getoonde stretchoefeningen - 5 keer, 10 seconden of meer per been. Doe het nog een keer na de training.

1. Stretch Down

Buig uw knieën lichtjes, buig uw lichaam langzaam naar voren, ontspan uw rug en schouders en probeer met uw handen uw tenen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 1).



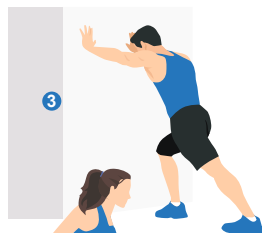
2. Zittende Hamstring Stretch

Ga zitten met één been recht. Buig het andere been bij de knie en plaats de zool van die voet tegen uw tegenoverliggende binnendij. Strek uw armen en reik naar voren om over het rechte been te vouwen (denk eraan een kleine buiging in het been te houden). Houd dit vervolgens 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 2).



3. Kuit- en Achillespees Stretch

Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. Leun naar een muur of een boom. Houd 10-15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 3).



4. Quadriceps Stretch

Reik met uw rechterhand naar achteren, pak uw rechtervoet vast en trek hem langzaam naar uw heupen totdat u de spieren aan de voorkant van uw dij voelt aanspannen. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 4).



5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

Ga zitten met de voeten naar elkaar toe en uw knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten vast met beide handen en trek ze naar uw lies. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5).



Opmerking: dit apparaat is een apparaat voor training van het hele lichaam, volg de bovenstaande stappen om op te warmen.

GARANTIE-INFORMATIE

| | |
|--|--------------------------|
| Productnaam: | MERACH Lucht Roeimachine |
| Model: | MR-R11 |
| Standaard Garantieperiode: | 12 Maanden |
| Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren. | |
| Aankoopdatum | |
| Serienummer | |

Voorwaarden & Beleid

De producten van MERACH zijn eersteklas in materiaal, vakmanschap en service.

- * MERACH beperkte garantie van 1 jaar is van kracht vanaf de aankoopdatum.
- * MERACH zal de defecte producten vervangen op basis van geschiktheid. Terugbetalingen zijn beschikbaar voor de oorspronkelijke kopers van onze producten binnen de eerste 30 dagen na aankoop.
- * Deze garantie geldt alleen voor persoonlijk gebruik en is niet van toepassing op commercieel gebruik, verhuur of enig ander gebruik waarvoor het product niet bedoeld is.
- * Er zijn geen andere garanties dan de garanties die uitdrukkelijk bij elk product worden vermeld.
- * Deze garantie is niet overdraagbaar. MERACH is niet verantwoordelijk voor schade, verlies of ongemakken veroorzaakt door defecte apparatuur, nalatigheid van de gebruiker, misbruik door de gebruiker of onjuist gebruik van de apparatuur zonder de meegeleverde gebruikershandleiding te volgen.

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

- Schade als gevolg van misbruik, ongelukken, wijzigingen of vandalisme.
- Onjuist of onvoldoende onderhoud.
- Schade tijdens het retourtransport.
- Gebruik zonder toezicht door kinderen jonger dan 14 jaar.

MERACH en haar dochterondernemingen zijn alleen verantwoordelijk voor schade veroorzaakt door het bedoelde gebruik of zoals geïnstrueerd in de gebruikershandleiding. Sommige staten staan deze uitsluiting of beperking van incidentele of gevolgschade niet toe, dus de bovenstaande disclaimer is mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben, die van staat tot staat kunnen verschillen.

Alle expliciete en impliciete garanties, inclusief de garantie van verkoopbaarheid, zijn beperkt tot de periode van de beperkte garantie.

Extra Garantie van 12 maanden:

U kunt genieten van een extra garantie van 12 maanden. Activeer gewoon uw garantie door de naam van het productmodel via register@merach.com te sturen, of log in op merachfit.com/pages/warranty-europe en voer uw bestelnummer in (bijv. Amazon) binnen de eerste 14 dagen na aankoop om uw nieuwe product voor de verlengde garantie te registreren.

Als u het bestelnummer van uw product niet kunt opgeven, typ dan een korte notitie in het veld Bestelnummer samen met de datum waarop u uw product hebt ontvangen.

Defecte Producten & Retourzendingen:

Mocht uw product binnen de aangegeven garantieperiode defect raken, neem dan contact op met de Klantenservice via support.eu@merach.com met uw factuur- en bestelnummer.

Verwijder uw product NIET voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra onze Klantenservice uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en bestelnummer.

Klantenservice

Uw tevredenheid is onze prioriteit! Mocht u problemen ondervinden of vragen hebben over uw nieuwe product, neem dan gerust contact op met onze Klantenservice via support.eu@merach.com.

TikTok Shop Exclusive aftersales: service@merach.com

US/CA: 1-(877) 3563730 ma-vr 08.00-17.00 uur (PST)

*** Houd uw bestel-ID en serienummer (meestal op de achterste voetpijp) bij de hand voordat u met de Klantenservice contact opneemt.**



@Merachfit



@merach

Customer Service: support.eu@merach.com

Official Website: merachfit.com