2397美腿夹-说明书 臀带款

风琴折页（18折）-双面印-外尺寸：97.5*130 MM

首页

MERACH

User Manual

MERACH 2397 THIGH MASTER

01

EN

WARNINGS

Please keep this manual in a safe place for future reference.
Before using this product, please discuss read this manual carefully.

Please read the instructions carefully before use. Use the product only for the purposes intended as described in this manual.

Use with caution: Be careful to the wrist, elbow, shoulder or other joints and muscles.

Please confirm whether the pain is discomfort, abnormal, dangerous or normal, before each use. If there is any damage, do not use it.

Please stop using the product immediately if discomfort before use and it is recommended that the product be replaced.

The Company shall not be responsible for the damage to the personal belongings or the injury to the user caused by improper operation.

The equipment is a non-prescription equipment. Minors or those exercise beyond the original can ask doctor or physiotherapist.

Before using the product for the first time, please take exercise with your doctor or coach, accepted the recommended step by step. Exercise any discomfort, please stop practicing.

Please use the product only for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.

Warm Tips:

- Warm up before exercising.
- The training intensity should be gradual.
- Excessive training can cause injury.

PRODUCT INFORMATION

2 Gears Rotation 360° to adjust

Name	MERACH Thigh Master
Model	MR-2397
Material	PP + TPR
Size	37.5*20*31cm / 14.77*7.87*12.2inch
N.W.	0.48kg / 1.06lb

Packing List
1*Thigh Master
1*Big Training Belt *1
User Manual *1

02

HOW TO USE

Training Part: Inner and outer thigh muscles, pelvic floor muscles.
Main Points Of The Movements: Inner and outer thigh muscles, pelvic floor muscles are the main stressed parts.
Recommended Training Time: 20 times/group, 4 groups.

Training Part: Hip, back
Main Points Of The Movements: Inner and outer thigh muscles, pelvic floor muscles are the main stressed parts.
Recommended Training Time: 20 times/group, 4 groups.

03

Training Part: Inner and outer thigh muscles, pelvic floor muscles and abdomen.
Main Points Of The Movements: Hands and knees support on the ground, inner and outer thigh muscles are the main stressed parts.
Recommended Training Time: 20 times/group, 4 groups.

Training Part: Inner and outer thigh muscles, pelvic floor muscles and abdomen.
Main Points Of The Movements: Lie on the side or a yoga mat, one hand supporting the ground, one is placed naturally on the waist, and the lower limb is stretched and the upper limb is bent to the side.
Recommended Training Time: 20 times/group, 4 groups.

04

WARRANTY INFORMATION

Defective Products & Returns
If you receive a defective product, please contact the Customer Support at **support.eu@meirach.com** with your invoice and screenshot.

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 your reason for return.

Customer Support
Our Customer Support staff should you encounter any issues. Contact us with questions about your new product, feedback, or suggestions. Our Customer Support Team is **support.eu@meirach.com**.

UK +31 0187850255 Mon-Fri 10am-2pm PST (+00:00 PST/UTM)
TikTok Shop EU/Europe after-sales: **service@meirach.com**

• Please have your Order ID ready before contacting Customer Support.

05

DE

WARNHINWEISE

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort zur späteren Bezugnahme auf.
Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig, bevor Sie es hier einsetzen.

Vorsicht: Achten Sie darauf, dass Ihr Handgelenk, Ellenbogen, Schulter oder andere Gelenke und Muskeln nicht verletzen.

Bitte überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob Sie Unbehagen, ein ungewöhnliches Gefühl oder eine Gefahr empfinden oder ob es sich um ein normales Gefühl handelt. Wenn es Schäden gibt, das Gerät nicht verwenden.

Wenn Sie Unbehagen empfinden, sollte die Verwendung des Produkts sofort eingestellt werden und es wird empfohlen, das Produkt zu ersetzen.

Das Unternehmen übernimmt keine Verantwortung für Schäden an durch den unsachgemäßen Gebrauch verursachten persönlichen Gegenständen oder Verletzungen des Benutzers.

Dieses Gerät ist für den Therapiegebrauch bestimmt und nicht für den Verkauf bestimmt. Minderjährige oder Personen, die über die vorgeschriebene Nutzung hinaus trainieren, sollten einen Arzt oder einen Physiotherapeuten konsultieren.

Bitte führen Sie vor der ersten Verwendung des Produkts Übungen mit Ihrem Arzt oder Trainer durch, wobei die Übungen schrittweise empfohlen werden. Wenn Sie Unbehagen empfinden, sollten Sie das Training einstellen.

Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck, wie vom Hersteller beschrieben. Ändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zubehörteile.

Warm Tipps:

- Aufwärmen vor dem Trainieren.
- Die Trainingsintensität sollte allmählich erhöht werden.
- Übermäßiges Training kann Verletzungen verursachen.

PRODUKTINFORMATIONEN

2 Gänge 360° drehbar zur Einstellung

Name	MERACH Thigh Master
Modell	MR-2397
Material	PP + TPR
Größe	37.5*20*31cm / 14.77*7.87*12.2 Zoll
N.W.	0.48kg / 1.06lb

Packliste
1*Thigh Master
1*Großes Trainingsband *1
Handbuch *1

06

WIE MAN ES BENUTZT?

Trainingsteile: Innere und äußere Oberschenkelmuskeln, Beckenbodenmuskeln.
Wichtige Punkte der Bewegungen: Innere und äußere Oberschenkelmuskeln, Beckenbodenmuskeln sind die am stärksten belasteten Teile.
Empfohlene Trainingszeit: 20 Wiederholungen / Gruppe, 4 Gruppen.

Trainingsteil: Hüfte, Rücken
Wichtige Punkte der Bewegungen: Innere und äußere Oberschenkelmuskeln, Beckenbodenmuskeln sind die am stärksten belasteten Teile.
Empfohlene Trainingszeit: 20 Wiederholungen / Gruppe, 4 Gruppen.

07

Trainingsteil: Innere und äußere Oberschenkelmuskeln, Beckenbodenmuskeln und Bauch.
Wichtige Punkte der Bewegungen: Stützen Sie sich mit den Händen und Knien auf dem Boden, die Muskeln der Innen- und Außenseite des Oberschenkels sind die am stärksten belasteten Teile.
Empfohlene Trainingszeit: 20 Wiederholungen / Gruppe, 4 Gruppen.

Trainingsteil: Innere und äußere Oberschenkelmuskeln, Beckenbodenmuskeln und Bauch.
Wichtige Punkte der Bewegungen: Legen Sie sich seitlich auf eine Yogamatte, stützen Sie sich mit einer Hand auf den Boden, die andere Hand ist auf natürliche Weise an der Taille platziert, und die untere Gliedmaßenhalbe ist gestreckt und die obere Gliedmaßenhalbe ist zur Seite gebeugt.
Empfohlene Trainingszeit: 20 Wiederholungen / Gruppe, 4 Gruppen.

08

GARANTIE INFORMATIONEN

Defekte Produkte und Rückstellungen:
Wenden Sie sich an den Kundendienst unter **support.eu@meirach.com** mit Ihrer Rechnung und Bestellnummer.

Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie uns kontaktiert haben. Sobald unser Kundendienstteam Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt zusammen mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundensupport:
Unser Kundendienstpersonal unter 24h Stellen Sie Ihr Problem sofort oder fragen Sie Ihren neuen Produkt Fragen, Feedback oder Vorschläge. Unser Kundendienstteam ist **support.eu@meirach.com**.

UK +31 0187850255 Mon-Fri 10am-2pm PST (+00:00 PST/UTM)
Tik Tok Shop EU/Europa after-sales: **service@meirach.com**

• Bitte halten Sie Ihre Bestellnummer bereit, bevor Sie den Kundendienst kontaktieren.

09

FR

AVERTISSEMENTS

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour toute référence future.
Veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation.

Les articles de protection tiques des personnes ayant des handicaps physiques ancien utilisé de prolongé sous la supervision d'un coach, conformes aux exigences du produit.

Faites attention au port de l'équipement, en cas de douleurs, de fatigue, de blessures ou d'autres anomalies et de malaises.

Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement l'utilisation, et remplacez immédiatement le produit. En cas de perte ou endommagement, le produit doit être remplacé.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages aux biens personnels ou des blessures causées par une utilisation inappropriée.

Cet équipement non prescrit est destiné à un usage de thérapie non commercial. Les mineurs ou les personnes qui dépassent les limites d'utilisation ne doivent pas utiliser ce produit.

Veuillez consulter votre médecin ou votre kinésithérapeute avant de commencer votre programme d'exercices. Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice.

Veuillez utiliser le produit uniquement à des fins prévues par le fabricant. Ne modifiez pas l'équipement et n'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

Conseils importants:

- Échauffez-vous avant de faire des exercices.
- L'intensité de l'entraînement doit être progressive et progressivement augmentée.
- Un entraînement excessif peut entraîner des blessures.

10

INFORMATIONS SUR LE PRODUIT

2 vitesses - Rotation de 360° pour réglage

Nom	MERACH Thigh Master
Modèle	MR-2397
Matériau	PP + TPR
Dimensions	37.5*20*31 cm / 14.77*7.87*12.2 pouces
Poids net	0.48 kg / 1.06 lbs

Contenu
1*Thigh Master
1*Big Sangle *1
Manuel d'utilisation *1

11

COMMENT L'UTILISER

Parts entraînées : Muscles internes et externes des cuisses, muscles du plancher pelvien et abdomen.
Points principaux des mouvements : Appuyez-vous sur vos mains et vos genoux sur le sol, les muscles internes et externes des cuisses sont les plus sollicités.
Temps d'entraînement recommandé : 20 répétitions/groupe, 4 groupes.

Parts entraînées : Jambes, hanches
Points principaux des mouvements : Muscles internes et externes des cuisses, muscles du plancher pelvien sont les plus sollicités.
Temps d'entraînement recommandé : 20 répétitions/groupe, 4 groupes.

12

Parts entraînées : Muscles internes et externes des cuisses, muscles du plancher pelvien et abdomen.
Points principaux des mouvements : Appuyez-vous sur vos mains et vos genoux sur le sol, les muscles internes et externes des cuisses sont les plus sollicités.
Temps d'entraînement recommandé : 20 répétitions/groupe, 4 groupes.

Parts entraînées : Muscles internes et externes des cuisses, muscles du plancher pelvien et abdomen.
Points principaux des mouvements : Allongez-vous sur le côté sur un tapis de yoga, une main soutenant le sol, la main placée naturellement sur la taille, et la jambe inférieure étendue et le membre supérieur plié sur le côté.
Temps d'entraînement recommandé : 20 répétitions/groupe, 4 groupes.

13

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Produits défectueux et retours:
Si vous reçoivent un produit défectueux, veuillez contacter le service client à **support.eu@meirach.com** avec votre facture et votre numéro de commande.

Ne pas jeter votre produit avant de nous contacter. Une fois que votre requête de support client a approuvé votre demande, veuillez renvoyer le produit avec une copie de votre facture et votre raison de retour de commande.

Assistance client:
Notre service client est à votre disposition. Si vous rencontrez des problèmes ou avez des questions sur votre nouveau produit, vous avez des suggestions ou des retours de qualité, contactez-nous à **support.eu@meirach.com** ou sur Whatsapp.

UK +31 0187850255 Mon-Fri 10am-2pm PST (+00:00 PST/UTM)
Service après-vente sur Tik Tok Boutique
TikTok: **service@meirach.com**

• Veuillez préparer votre bon de commande avant de contacter le service client.

14

ES

ADVERTENCIAS

Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.
Lea cuidadosamente este manual antes de usarlo.

Los artículos de protección tipo tiqui para personas con discapacidad físicas deben ser utilizados bajo la supervisión de un coach, de acuerdo con las exigencias del producto.

Tenga cuidado con el equipo en caso de dolores, fatiga, heridas u otras anomalías y mareos.

Si siente dolor, detenga inmediatamente el uso, y reemplace el producto. En caso de pérdida o daño, este debe ser reemplazado.

La empresa no se hace responsable de daños personales causados por el uso del producto en condición de falta de forma de operación.

Este equipo no prescrito es un equipo de terapia no comercial. Los niños o las personas que superan los límites de uso no deben usarlo.

Antes de que empiecen, sigan los consejos de su médico o fisioterapeuta. Si sienten dolor, detengan inmediatamente.

Utilice el producto solo para los fines previstos por el fabricante, no cambie el equipo ni use accesorios no recomendados por el fabricante.

Consejos importantes:

- Calienta antes de ejercicio.
- La intensidad del entrenamiento debe aumentar gradualmente.
- El entrenamiento excesivo puede causar lesiones.

15

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

2 velocidades: Rotación de 360° para ajuste

Nombre	MERACH Thigh Master
Modelo	MR-2397
Material	PP + TPR
Tamaño	37.5*20*31cm / 14.77*7.87*12.2pulgadas
Peso neto	0.4 kg / 1.0 lb

Lista de empaque
1 *Thigh Master
1 *Cinturón de entrenamiento de cadera
1 *Manual de usuario

16

CÓMO USARLO

Partes entrenadas: Músculos internos y externos del muslo, músculos del suelo pélvico y abdomen.
Puntos principales del movimiento: Manos sobre las rodillas sobre el suelo, los músculos internos y externos del muslo están bajo la presión del estiramiento.
Tiempo de entrenamiento recomendado: 20 repeticiones/grupo, 4 grupos.

Partes entrenadas: Piernas, caderas
Puntos principales del movimiento: Músculos internos y externos del muslo, músculos del suelo pélvico están bajo presión.
Tiempo de entrenamiento recomendado: 20 repeticiones/grupo, 4 grupos.

17

Partes entrenadas: Músculos internos y externos del muslo, músculos del suelo pélvico y abdomen.
Puntos principales del movimiento: Apoyo de manos y rodillas en el suelo, los músculos internos y externos del muslo están bajo la presión del estiramiento.
Tiempo de entrenamiento recomendado: 20 repeticiones/grupo, 4 grupos.

Partes entrenadas: Músculos internos y externos del muslo, músculos del suelo pélvico y abdomen.
Puntos principales del movimiento: Acuéstese de lado sobre una colchoneta de yoga, una mano apoyada en el suelo, la otra se coloca de forma natural en la cintura, la extremidad inferior se estira y la extremidad superior se dobla hacia el costado.
Tiempo de entrenamiento recomendado: 20 repeticiones/grupo, 4 grupos.

18

IT

INFORMAZIONE SUL PRODOTTO

2 velocità: Rotazione a 360° per regolazione

Name	MERACH Thigh Master
Modelli	MR-2397
Materiale	PP + TPR
Dimensioni	37.5*20*31cm / 14.77*7.87*12.2pollici
Peso netto	0.4 kg / 1.0 lbs

Contenuto della confezione
1*Thigh Master *1
1*Cintura di allenamento dei fianchi *1
Manuale d'uso *1

19

COME USARLO

Parte allenata: Muscoli interni ed esterni della coscia, muscoli del pavimento pelvico e addome.
Punti principali dei movimenti: Appoggio delle mani e delle ginocchia sul pavimento, i muscoli interni ed esterni della coscia sono sottoposti a tensione.
Tempo di allenamento consigliato: 20 ripetizioni/gruppo, 4 gruppi.

Parte allenata: Gambe, fianchi
Punti principali dei movimenti: Muscoli interni ed esterni della coscia, muscoli del pavimento pelvico sottoposti a tensione.
Tempo di allenamento consigliato: 20 ripetizioni/gruppo, 4 gruppi.

20

Parte allenata: Muscoli interni ed esterni della coscia, muscoli del pavimento pelvico e addome.
Punti principali dei movimenti: Appoggio delle mani e delle ginocchia sul pavimento, i muscoli interni ed esterni della coscia sono sottoposti a tensione.
Tempo di allenamento consigliato: 20 ripetizioni/gruppo, 4 gruppi.

Parte allenata: Muscoli interni ed esterni della coscia, muscoli del pavimento pelvico e addome.
Punti principali dei movimenti: Sdraiati sul tappetino da yoga, appoggia la mano sul pavimento, la mano si posiziona naturalmente sulla vita, la parte inferiore del corpo è stesa e la parte superiore del corpo è piegata di lato.
Tempo di allenamento consigliato: 20 ripetizioni/gruppo, 4 gruppi.

21

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Prodotti difettosi e resi:
Se il tuo prodotto arrivato difettoso, contatta il Customer Support all'indirizzo **support.eu@meirach.com** con la fattura e il numero dell'ordine.

NON scartare il prodotto prima di contattarci. Una volta che il Customer Support ha approvato la richiesta, rispedisci il prodotto insieme ad una copia della fattura e del motivo della fattura e del motivo della richiesta.

Customer Support
Il nostro Customer Support è disponibile qualora si verificano dei problemi dall'uso nuovo prodotto, sia per domande o consigliare di nuovo prodotto. Il nostro Customer Support è **support.eu@meirach.com**.

UK +31 0187850255 Mon-Fri 10am-2pm PST (+00:00 PST/UTM)
Tik Tok Shop EU/Europa assistenza post-vendita: **service@meirach.com**

• Tieni pronto il tuo ID ordine prima di contattare il Customer Support.

22

NL

WAARSCHUWINGEN

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstige referentie.
Lees deze handleiding aan voor gebruik zorgvuldig.

Voorzichtig: Zorg ervoor dat uw pols, ellenboog, schouder of andere gewrichten en spieren niet worden verwond.

Controleer voor elk gebruik of u ongemakkelijk, bezorgdheid, gevaarlijk of een abnormaal is, gebruik het product niet.

Als u ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het product en wordt aanbevolen om het product te vervangen.

Het bedrijf is niet aansprakelijk voor schade aan personen die het product gebruiken of letsel van de gebruiker.

Dit apparaat is geen voorgeschreven apparatuur. Het is aanbevolen om een fitnessadviseur, trainer, leraar of arts te raadplegen voordat u begint met trainen.

Voer een gebruik van oefening uit op. Pas de oefening aan uw condities aan, en begin de oefening gradually, en stop onmiddellijk als u ongemak ervaart.

Het apparaat mag alleen voor de beoogde doeleinden gebruikt worden zoals beschreven door de fabrikant, de apparatuur niet veranderen of accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.

Belangrijke tips:

- Warm op voor de training.
- De trainingsintensiteit moet geleidelijk worden verhoogd.
- Overmatige training kan blessures veroorzaken.

PRODUCTINFORMATIE

2 versnellingen 360° draaibaar voor instelling

Naam	MERACH Thigh Master
Model	MR-2397
Materiaal	PP + TPR
Afmetingen	37.5*20*31cm / 14.77*7.87*12.2 inch
N.W.	0.4 kg / 1.0 lbs

Pakket
Thigh Master *1
Grote trainingsriem *1
Gebruiksaanwijzing *1

23

HOE TE GEBRUIKEN

Trainingsdeelen: Binnen en buitenspier van de dijen, bekkenbodemspier en buik.
Hoofdpunten van de bewegingen: Ondersteuning van de handen en knieën op de grond, binnen- en buitenspieren van de dijen zijn de meest belastende delen.
Aanbevolen trainingstijd: 20 herhalingen / groep, 4 groepen.

Trainingsdeelen: Heupen, billen
Hoofdpunten van de bewegingen: Binnen- en buitenspieren van de dijen, bekkenbodemspier zijn de meest belastende delen.
Aanbevolen trainingstijd: 20 herhalingen / groep, 4 groepen.

24

Trainingsdeelen: Binnen- en buitenspieren van de dijen, bekkenbodemspier en buik.
Hoofdpunten van de bewegingen: Ondersteuning van de handen en knieën op de grond, de binnen- en buitenspieren van de dijen zijn de meest belastende delen.
Aanbevolen trainingstijd: 20 herhalingen / groep, 4 groepen.

Trainingsdeelen: Binnen- en buitenspieren van de dijen, bekkenbodemspier en buik.
Hoofdpunten van de bewegingen: Ga op een zijgedeelte van de yogamat liggen, een hand op de grond, de andere hand ligt natuurlijk op de taille, de onderste ledemaat is gestrekt en de bovenste ledemaat is gebogen naar de zijkant.
Aanbevolen trainingstijd: 20 herhalingen / groep, 4 groepen.

25

GARANTIE-INFORMATIE

Defecte producten en retouraanvragen:
Mocht uw product defect zijn, neem dan contact op met Customer Support op **support.eu@meirach.com** met uw factuur en ordernummer.

Gooi uw product NIET weg voordat u contact met ons hebt gehad. Zodra onze Klantenondersteuning uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en retourreden.

Klantenondersteuning
Onze Klantenondersteuning staat klaar om u te ondersteunen of vragen hebben over uw nieuwe product, vragen, suggesties of kwaliteitsretouren. Onze Klantenondersteuning is **support.eu@meirach.com**.

UK +31 0187850255 Mon-Fri 10am-2pm PST (+00:00 PST/UTM)
TikTok Shop EU/Europese after-sales: **service@meirach.com**

• Houd uw bestelnummer bij de hand voordat u contact opneemt met de Klantenservice.

26

MERACH

27

尾页