2465 说明书（欧洲）

尺寸：105x180mm
材质：105g铜版纸

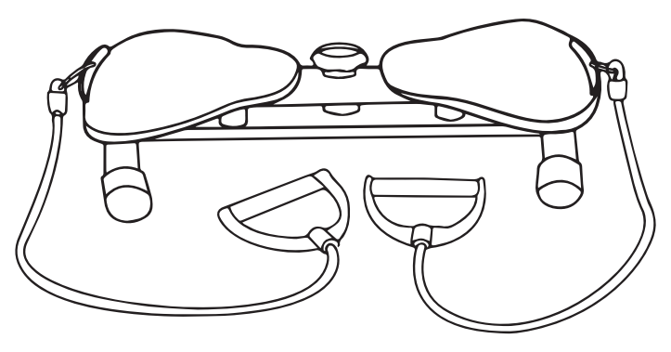
105.00mm

148.00mm

MERACH

User Manual

EN



MR-2465 AB Twist Boards

SAFETY INSTRUCTIONS

To reduce the risk of serious injury, read the following important precaution and instructions before using this equipment. Please read the instructions carefully and keep them properly.

- 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.
- 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.
- Do not use it outdoors. The place should be clean and flat to prevent moisture. Do not splash water on the pedals of the product. Do not place any heavy objects on the product.
- Please wear appropriate sportswear and sports shoes before exercising.
- Do not let children or pets get close to it. There should be a 20-40inch vacant safe operating area around the product when using it.
- It is strictly forbidden to use a single foot and a single pedal for exercise.
- Do not use it when the pedal is broken or detached (internal structure exposed) or the welding part is detached.
- It is strictly forbidden to take your feet off the pedals or do other actions that affect your body balance when using the equipment for exercise.
- Do not use the equipment just after eating or when you are physically tired, mentally exhausted or physically in abnormal condition.
- This product is only suitable for home use.
- Do not use the equipment when carrying hard or sharp objects.
- Do not use this product with more than two people (including two people) at the same time. Be careful not to let people around you get close during use.
- The user must weigh no more than 300lbs.

⚠ 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.

CE 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.

UKCA 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-2465is 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.

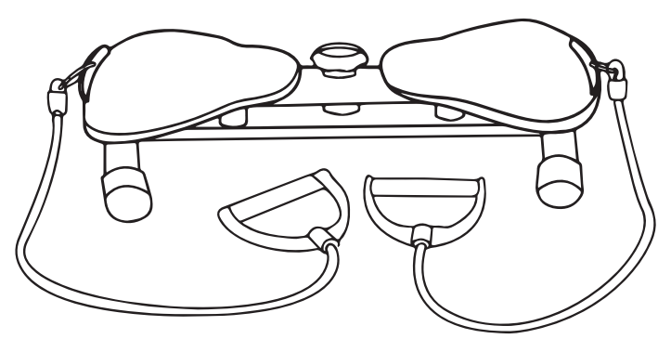
Used devices do not belong in household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

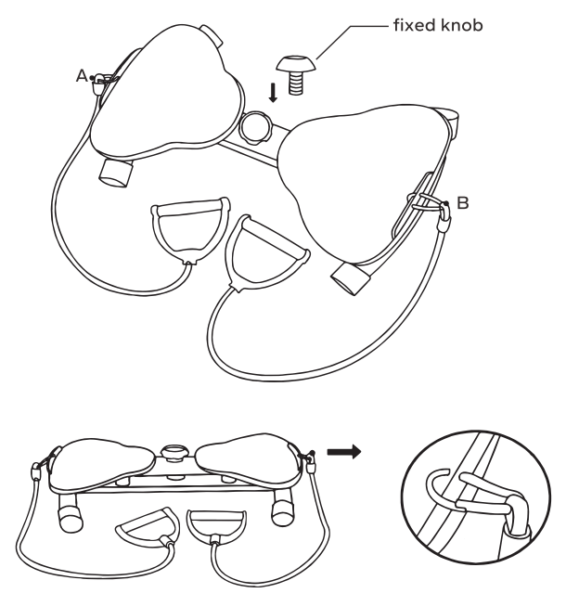


Product Name	MERACH AB Twist Boards
Model	MR-2465
Product Size	21.3*13.6*5.1inch / 540*345*130mm
Net Weight	8.2lbs/3.7kg
Weight Capacity	300lbs/136kg

INSTRUCTIONS FOR USING THE ELASTIC ROPE

1. Install the fixed knob on the AB Twist Boards
2. Install the hooks of the two elastic ropes on the rope plates (A and B) respectively.
3. After installation, stand on the AB Twist Boards and adjust the elastic rope to a length suitable for your use.

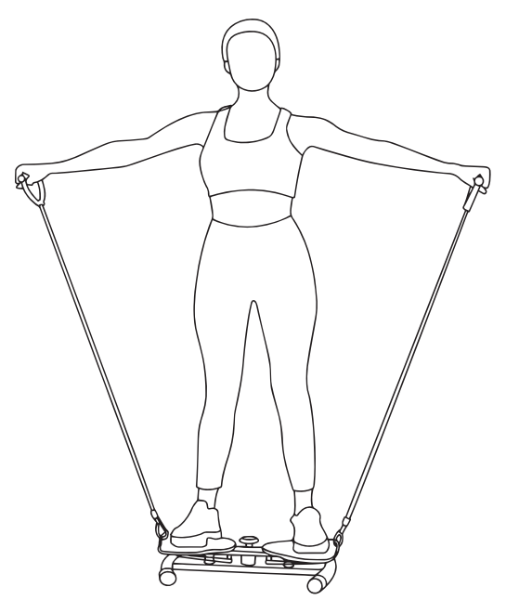
NOTE:
When using the elastic rope, the pulling direction of the elastic rope must be opposite to the rotation direction of the waist to achieve the training effect.



INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

1. Before use, please check whether the AB Twist Boards is intact.
2. Place the AB Twist Boards flat on the ground. It is recommended that beginners place it near a wall or a table that is not less than 40inch high.
3. Stand on the AB Twist Boards with both feet.

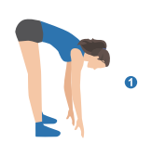
NOTE:
- Please place your feet in the middle of the pedals to avoid stepping on the weak parts of the pedals and causing danger.
- Warm up before exercising.
- The training intensity should be gradual, excessive training can cause injury.



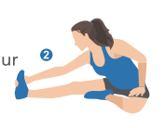
WARM-UP

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, 10seconds or more per leg. Do it again after the workout.

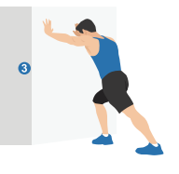
1. Stretch down
Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).



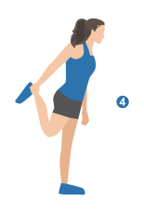
2. Seated hamstring stretch
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



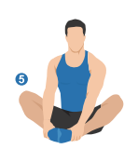
3. Calf and Achilles tendon stretch
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4. Quadriceps stretch
Reach back with your right hand, gab your right foot rand 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).



WARRANTY INFORMATION

Defective Products & Returns:

Should your product prove defective, please contact the Customer Support via ***support.eu@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.eu@merach.com*** or Phone Support:

✆44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Tiktok Shop Exclusive after-sales: ***service@merach.com***

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

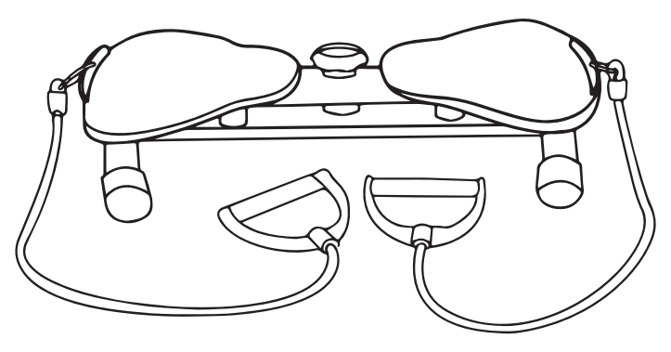
105.00mm

148.00mm

MERACH

BEDIENUNGS-ANLEITUNG

DE



MR-2465 TAILLEN-DREHSCHEIBE

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie vor der Verwendung dieses Geräts die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise und Anweisungen, um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern. Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf.

- Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um festzustellen, ob Sie unter gesundheitlichen oder körperlichen Beschwerden leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie an der ordnungsgemäßen Verwendung des Geräts hindern könnten.
- Achten Sie bitte immer auf Ihre Körpersignale, eine unsachgemäße Verwendung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie irgendwelche Symptome bemerken (einschließlich Kopfschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Beschwerden), brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf bevor Sie wieder trainieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien. Der Ort sollte sauber und flach sein, um Feuchtigkeit zu vermeiden. Spritzen Sie kein Wasser auf die Pedale des Geräts. Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät.
- Bitte tragen Sie geeignete Sportkleidung und Sportschuhe, bevor Sie trainieren.
- Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht in die Nähe des Geräts kommen. Um das Gerät herum sollte ein freier, sicherer Bereich von 50-100cm (20-40 Zoll) vorhanden sein, wenn Sie es benutzen.
- Es ist strengstens verboten, mit einem einzigen Fuß und einem einzigen Pedal zu trainieren.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Pedal kaputt ist oder sich gelöst hat (die innere Struktur liegt frei) oder wenn sich das Schweißteil gelöst hat.
- Es ist strengstens verboten, die Füße von den Pedalen zu nehmen oder andere Handlungen vorzunehmen, die Ihr Körpergleichgewicht beeinträchtigen, wenn Sie das Gerät zum Trainieren benutzen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach dem Essen oder wenn Sie körperlich müde, geistig erschöpft oder in einem ungewöhnlichen körperlichen Zustand sind.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie harte oder scharfe Gegenstände tragen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht mit mehr als zwei Personen (einschließlich zwei Personen) gleichzeitig. Achten Sie darauf, dass sich die Personen in Ihrer Umgebung während der Benutzung nicht zu nahe kommen.
- Der Benutzer darf nicht mehr als 136kg(300lbs) wiegen.

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

CE 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.

UKCA 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-2465der 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.

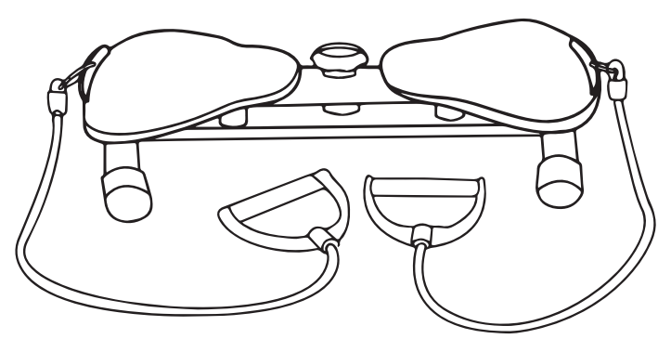
Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

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

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

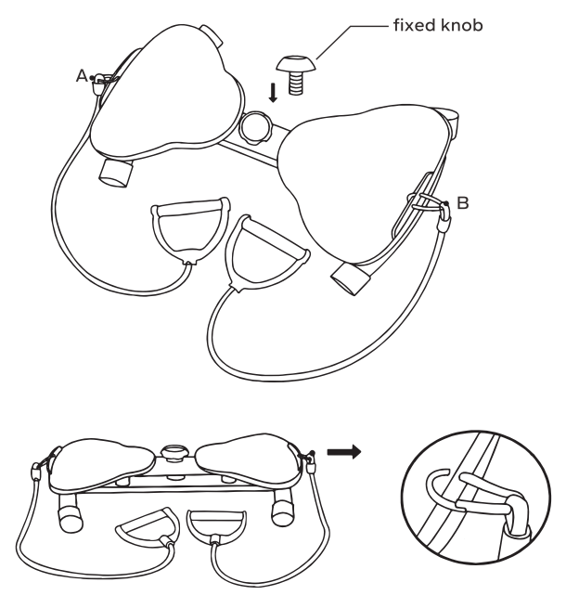


Produktname:	MERACH Taillen-Drehscheibe
Modell:	MR-2465
Produktgröße:	21.3*13.6*5.1 Zoll / 540*345*130mm
Nettogewicht:	8.2lbs/3.7kg
Belastbarkeit:	300lbs/136kg

ANLEITUNG ZUR VERWENDUNG DES GUMMISEILS

1. Bringen Sie die Haken der beiden Gummiseile jeweils an den Seilhalterungen (A und B) an.
2. Stellen Sie sich nach der Installation auf die Taillen-Drehscheibe und stellen Sie das Gummiseil auf eine für Sie geeignete Länge ein.

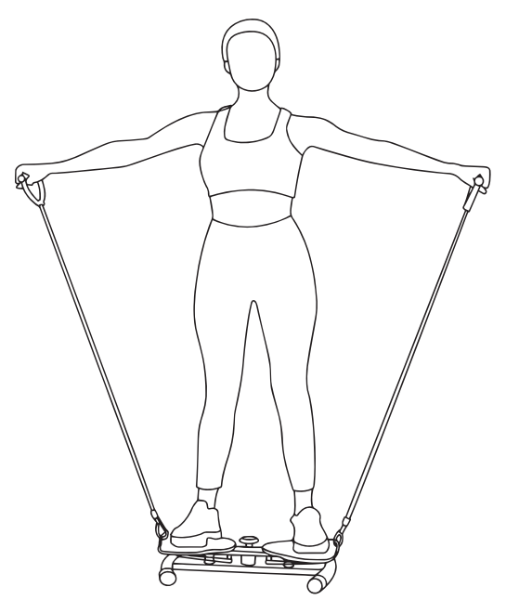
HINWEIS:
Wenn Sie das Gummiseil verwenden, muss die Zugrichtung des Gummiseils entgegengesetzt zur Drehrichtung der Taille sein, um den Trainingseffekt zu erzielen.



ANWENDUNGSHINWEISE

1. Prüfen Sie vor dem Gebrauch, ob die Taillen-Drehscheibe intakt ist.
2. Legen Sie die Taillen-Drehscheibe flach auf den Boden. Anfängern wird empfohlen, sie in der Nähe einer Wand oder eines Tisches zu platzieren, der nicht weniger als 100cm (40 Zoll) hoch ist.
3. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Taillen-Drehscheibe.

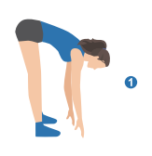
HINWEIS:
- Bitte stellen Sie Ihre Füße in die Mitte der Pedale, um zu vermeiden, dass Sie auf die schwachen Stellen der Pedale treten und dadurch Gefahren verursachen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Die Trainingsintensität sollte allmählich sein, übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.



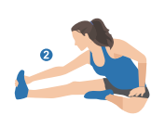
AUFWÄRMEN

Dehnen Sie sich vor dem Training. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, beginnen Sie also mit einem 5- bis 10-minütigen Aufwärmtraining und dehnen Sie sich dann wie unten gezeigt ~ 5 Mal, 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie dies nach dem Training.

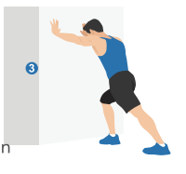
1. Nach unten dehnen
Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 1).



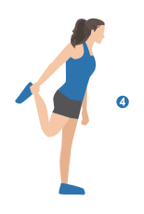
2.Sitzende Oberschenkel-Dehnung
Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin. Ziehen Sie das andere Bein so an, dass es eng an der Innenseite des ausgestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit den Fingerspitzen Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).



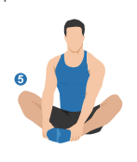
3. Dehnung der Waden- und Achillessehne
Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand oder einem Baum ab und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie das hintere Bein gestreckt und die Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).



4.Quadrizeps-Dehnung
Greifen Sie mit der rechten Hand nach Ihrem rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).



5. Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel) dehnen
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 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 5).



GARANTIE INFORMATIONEN

Defekte Produkte und Rücksendungen:

Sollte sich Ihr Produkt als defekt erweisen, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst unter ***support.eu@merach.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 bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundensupport
Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel! Sollten Sie auf Probleme stoßen oder Fragen zu Ihrem neuen Produkt haben, können Sie sich gerne an unser Kundendienstteam unter ***support.eu@merach.com*** oder telefonisch wenden:

✆44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Exklusiver TikTok-Shop-After-Sales: ***service@merach.com***

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

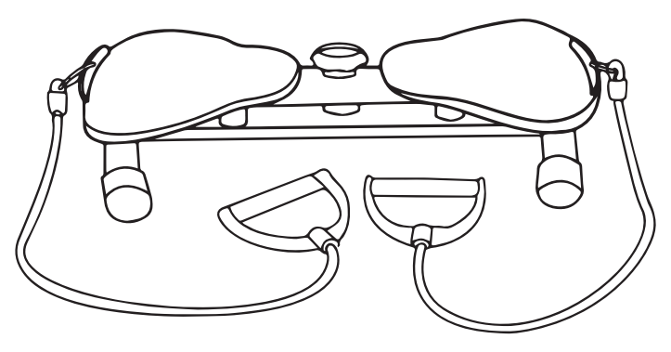
105.00mm

148.00mm

MERACH

MANUAL DE INSTRUCCIONES

ES



MR-2465 TABLA GIRATORIA PARA CINTURA

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de utilizar este aparato, lea la siguiente información e instrucciones de seguridad importantes para minimizar el riesgo de sufrir lesiones graves. Lea atentamente las instrucciones y guárdelas en un lugar seguro.

- Por favor, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en peligro su salud y seguridad o impedirle utilizar el aparato adecuadamente.
- Preste siempre atención a las señales de su cuerpo, el uso inadecuado del aparato puede afectar a su salud. Si nota algún síntoma (incluidos dolores de cabeza, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad al respirar, mareos u otras molestias), deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de volver a hacerlo.
- No utilice el aparato al aire libre. El lugar debe estar limpio y ser plano para evitar la humedad. No salpique agua sobre los pedales del aparato. No coloque objetos pesados sobre el aparato.
- Por favor, póngase ropa deportiva adecuada y calzado deportivo antes de hacer ejercicio.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del aparato. Debe haber una zona despejada y segura de 50-100 cm alrededor del aparato cuando lo esté utilizando.
- Está estrictamente prohibido hacer ejercicio con un solo pie y un solo pedal.
- No utilice el aparato si el pedal está roto o se ha soltado (la estructura interna está expuesta) o si la pieza de soldadura se ha soltado.
- Está estrictamente prohibido sacar los pies de los pedales o realizar cualquier otra acción que pueda afectar al equilibrio corporal cuando utilice el aparato para hacer ejercicio.
- No utilice el aparato inmediatamente después de comer o si está físicamente cansado, mentalmente agotado o en un estado físico inusual.
- Este producto es sólo para uso doméstico.
- No utilice el aparato cuando lleve objetos duros o afilados.
- No utilice este aparato con más de dos personas (incluidas dos personas) al mismo tiempo. Asegúrese de que las personas que le rodean no se acerquen demasiado durante el uso.
- El usuario no debe pesar más de 136 kg (300 lbs).

⚠ Antes de empezar a hacer ejercicio, debe consultar a su médico, especialmente si tiene más de 35 años o ya tiene problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el aparato.

CE 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.

UKCA 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-2465 s 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.

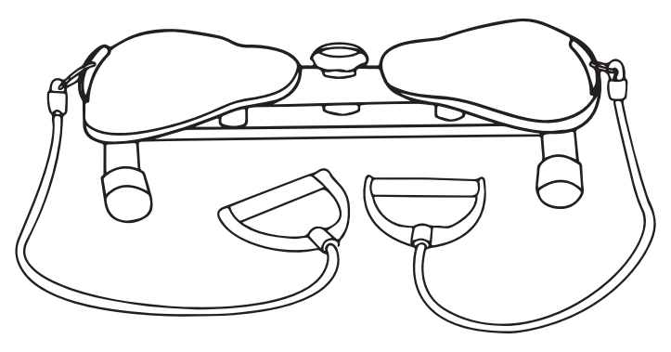
¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!
¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

¡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 DEL PRODUCTO

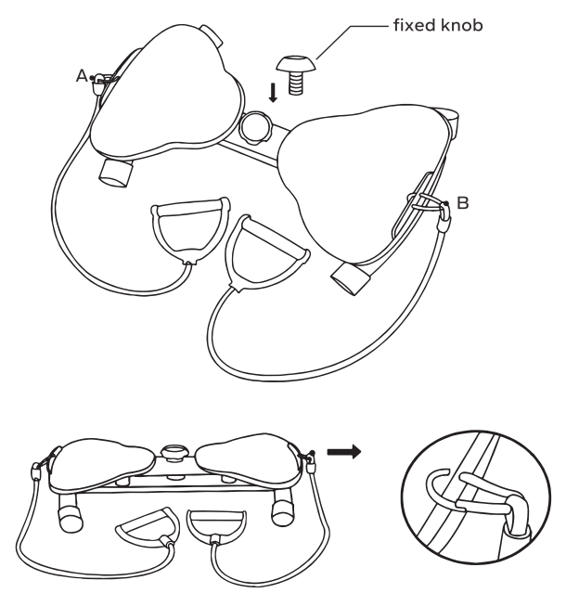


Nombre producto:	Tabla giratoria para cintura MERACH
Modelo:	MR-2465
Tamaño del producto:	21.3*13.6*5.1 pulgadas / 540*345*130mm
Peso neto:	8.2lbs/3.7kg
Capacidad de carga:	300lbs/136kg

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CUERDA ELÁSTICA:

1. Fije los ganchos de las dos cuerdas elásticas a los soportes de cuerda (A y B).
2. Después de la instalación, póngase de pie sobre la tabla giratoria para cintura y ajuste la cuerda elástica a una longitud adecuada para usted.

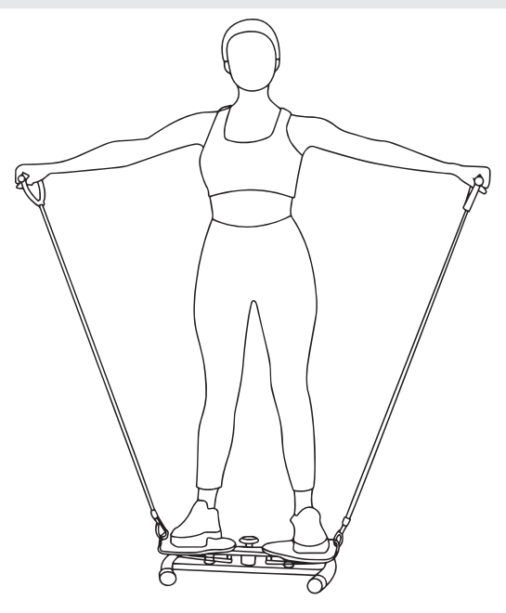
NOTA:
Cuando utilice la cuerda elástica, la dirección de tracción de la cuerda elástica debe ser opuesta a la dirección de rotación de la cintura para conseguir el efecto de entrenamiento.



INSTRUCCIONES DE USO

1. Compruebe que la tabla giratoria para cintura está intacta antes de utilizarla.
2. Coloque la tabla giratoria para cintura plana sobre el suelo. Para los principiantes, se recomienda colocarla cerca de una pared o mesa que no tenga menos de 100cm (40 pulgadas) de altura.
3. Póngase de pie con ambos pies sobre la tabla giratoria para cintura.

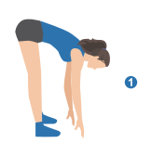
NOTA:
- Ponga los pies en el centro de los pedales para evitar pisar los puntos débiles de los pedales y causar peligro.
- Caliéntese antes de entrenar.
- La intensidad del entrenamiento debe ser gradual, un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones.



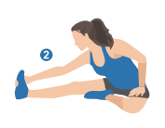
CALENTAMIIENTO

Estírese antes del entrenamiento. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que empiece con un calentamiento de 5 a 10 minutos y luego estire como se muestra a continuación: 5 veces, 10 segundos o más por pierna. Repita esto después de su entrenamiento.

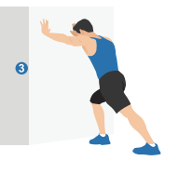
1. Estírese hacia abajo
Doble ligeramente las rodillas, doble lentamente el cuerpo hacia delante, relaje la espalda y los hombros e intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repítalo tres veces (véase la figura 1).



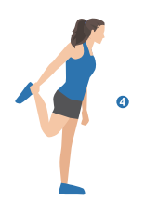
2.Estiramiento de muslos sentado
Siéntese con una pierna estirada. Apriete la otra pierna de modo que quede cerca de la parte interior de la pierna estirada. Intente tocarse los pies con la punta de los dedos de la mano. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita este ejercicio tres veces para cada pierna (véase la figura 2).



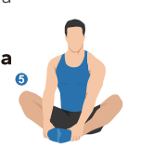
3. Estiramiento de la pantorrilla y de los tendones
Apóyese con ambas manos en una pared o un árbol y coloque un pie detrás del otro. Mantenga la pierna de atrás estirada y el talón en el suelo, apóyese en la pared o en un árbol. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repítalo tres veces con cada pierna (véase la figura 3).



4.Estiramiento de cuádriceps
Sujete el pie derecho con la mano derecha y tire lentamente de él hacia la cadera hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita esto tres veces para cada pierna (véase la figura 4).



5. Estire el sartorio (músculo de la parte interna del muslo)
Siéntese con los pies juntos y las rodillas hacia fuera. Agarre los pies con ambas manos y tire de ellos hacia la ingle. Mantenga la posición de 10 a 15 segundos y luego relájese. Repítalo tres veces (véase la figura 5).



INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

Productos defectuosos y devoluciones:

Si su producto resulta defectuoso, comuníquese con el equipo de atención al cliente a través de ***support.eu@merach.com*** con su factura y número de pedido.

NO deseche su producto antes de comunicarse con nosotros. Una vez que nuestro equipo de atención al cliente haya aprobado su solicitud, devuelva el producto con una copia de su factura y número de pedido.

Atención al cliente
¡Su satisfacción es nuestro objetivo! Si tiene algún problema o alguna pregunta sobre su nuevo producto, no dude en comunicarse con nuestro equipo de atención al cliente a través de ***support.eu@merach.com*** o por teléfono:

✆44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Servicio posventa exclusivo de TikTok Shop: ***service@merach.com***

· Tenga a mano la identificación de su pedido antes de comunicarse con el equipo de atención al cliente.

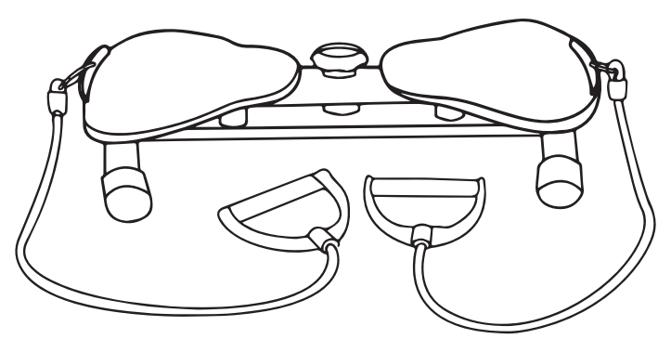
105.00mm

148.00mm

MERACH

MODE D'EMPLOI

FR



MR-2465 AB TWIST BOARDS (PLANCHES AB TWIST)

SAFETY INSTRUCTIONS

Pour minimiser les risques de blessures graves, lisez attentivement les précautions et instructions suivantes avant d'utiliser cet équipement. Veuillez lire ces instructions avec soin et les conserver en lieu sûr afin de pouvoir les consulter ultérieurement.

- Avant d'utiliser l'équipement, il est conseillé de consulter votre médecin pour vérifier que votre état de santé vous permet de l'utiliser en toute sécurité et sans risque.
- Soyez toujours à l'écoute des signaux de votre corps. Une utilisation incorrecte de l'appareil peut nuire à votre santé. Si vous ressentez des symptômes tels que maux de tête, douleurs thoraciques, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements ou tout autre inconfort, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. Obtenez son accord avant de reprendre l'entraînement.
- Ne l'utilisez pas en extérieur. L'endroit doit être propre et plat pour éviter l'humidité. Évitez de projeter de l'eau sur les pédales du produit et ne placez pas d'objets lourds dessus.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport adaptés avant de commencer l'exercice.
- Tenez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de l'appareil. Assurez-vous qu'il y a une zone de sécurité dégagée de 50 à 100 cm autour du produit lors de son utilisation.
- Il est strictement interdit d'utiliser un seul pied et une seule pédale pour faire de l'exercice.
- N'utilisez pas l'appareil si la pédale est cassée ou détachée (structure interne exposée) ou si une partie soudée est détachée.
- Il est strictement interdit de retirer les pieds des pédales ou de faire d'autres actions qui pourraient affecter votre équilibre lors de l'utilisation de l'équipement.
- N'utilisez pas l'équipement juste après avoir mangé ou lorsque vous êtes physiquement fatigué, mentalement épuisé ou dans un état physique anormal.
- Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique.
- N'utilisez pas l'équipement si vous portez des objets durs ou tranchants.
- N'utilisez pas ce produit à plus de deux personnes (y compris deux personnes) en même temps. Assurez-vous que les personnes autour de vous ne s'en approchent pas pendant l'utilisation.
- L'utilisateur ne doit pas peser plus de 136kg (300lbs).

⚠ Avant de commencer tout entraînement, consultez votre médecin, surtout si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.

CE 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.

UKCA 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-2465est 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.

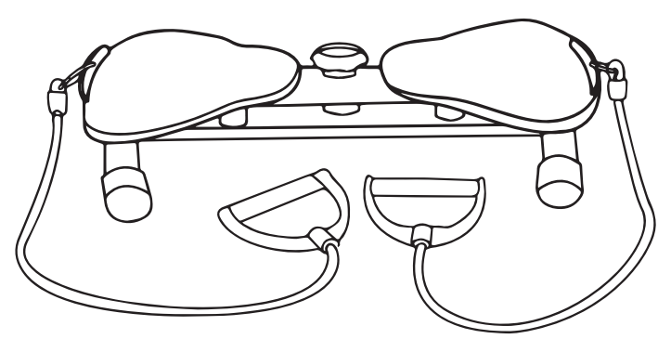
Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères !
Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs 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

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

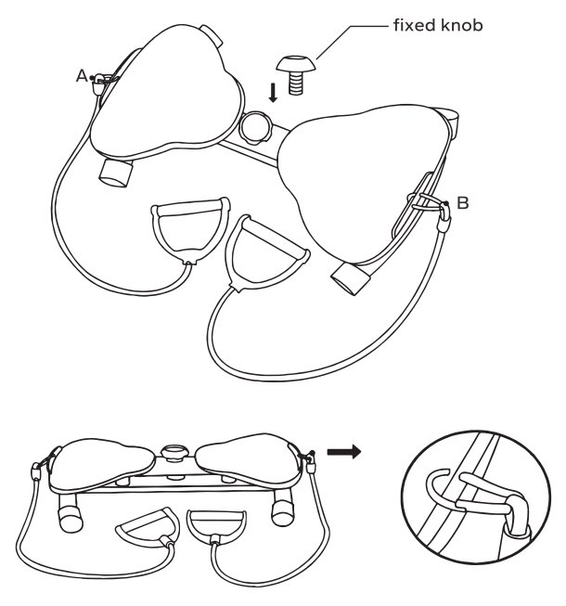


Nom du produit :	MERACH AB TWIST BOARDS (PLANCHES AB TWIST)
Modèle :	MR-2465
Dimensions du produit :	21,3 x 13,6 x 5,1 pouces/54 x 34,5 x 13 cm
Poids net :	8,2 lb/3,7 kg
Capacité de poids :	300lbs/136kg

INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION DE LA CORDE ÉLASTIQUE :

1. Installez les crochets des deux cordes élastiques sur les plaques de corde (A et B) respectivement.
2. Après l'installation, tenez-vous debout sur les AB Twist Boards et ajustez la corde élastique à une longueur adaptée à votre utilisation.

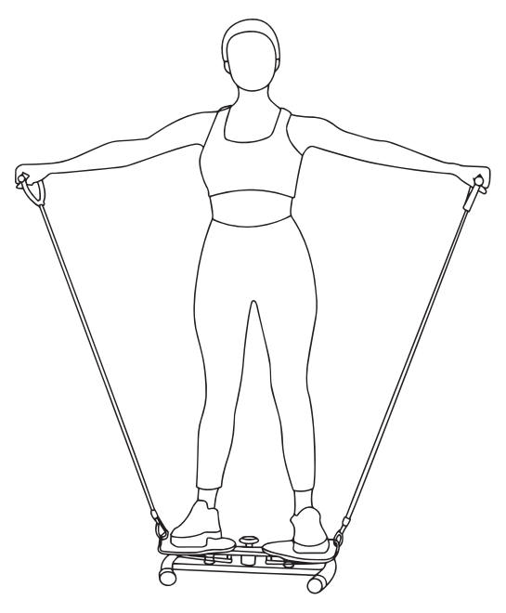
REMARQUE :
Lors de l'utilisation de la corde élastique, la direction de traction de la corde élastique doit être opposée à la direction de rotation de la taille pour obtenir l'effet d'entraînement.



INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION DU PRODUIT

1. Avant utilisation, vérifiez que les AB Twist Boards sont intactes.
2. Placez les AB Twist Boards à plat sur le sol. Il est recommandé aux débutants de les placer près d'un mur ou d'une table d'au moins 100 cm de haut.
3. Tenez-vous debout sur les AB Twist Boards avec les deux pieds.

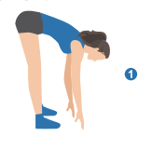
REMARQUE :
- Placez vos pieds au milieu des pédales pour éviter de marcher sur les parties fragiles des pédales et de causer un danger.
- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice.
- Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement. Un entraînement excessif peut causer des blessures.



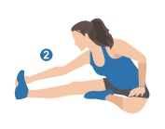
ECHAUFFEMENT

Faites des étirements avant de faire de l'exercice. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer. Commencez donc 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 la séance d'entraînement.

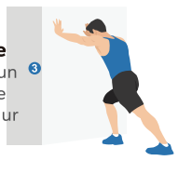
1. Étirement vers le bas
Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir schéma 1).



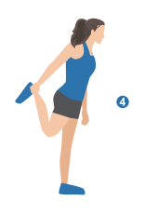
2. Étirement des ischiojambiers assis
Asseyez-vous avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit serrée contre l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos pieds avec les orteils de votre main. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir schéma 2).



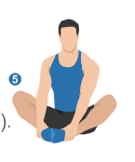
3. Étirement des mollets et du tendon d'Achille
Tenez-vous debout, les deux mains contre le mur ou un arbre, un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière tendue et votre talon au sol, penchez-vous vers un mur ou un arbre. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir schéma 3).



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



5. Étirement du couturier (muscle de l'intérieur de la cuisse)
Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir schéma 5).



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Produits défectueux et retours:

Si votre produit s'avère défectueux, veuillez contacter le service client via ***support.eu@merach.com*** avec votre facture et votre numéro de commande.

NE jetez PAS votre produit avant de nous contacter. Une fois que notre équipe de support client a approuvé votre demande, veuillez retourner le produit avec une copie de votre facture et de votre numéro de commande.

Assistance client
Votre satisfaction est notre objectif ! Si vous rencontrez des problèmes ou avez des questions sur votre nouveau produit, n'hésitez pas à contacter notre équipe de support client via ***support.eu@merach.com*** ou par téléphone :

✆44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Service après-vente exclusif à la boutique TikTok : ***service@merach.com***

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

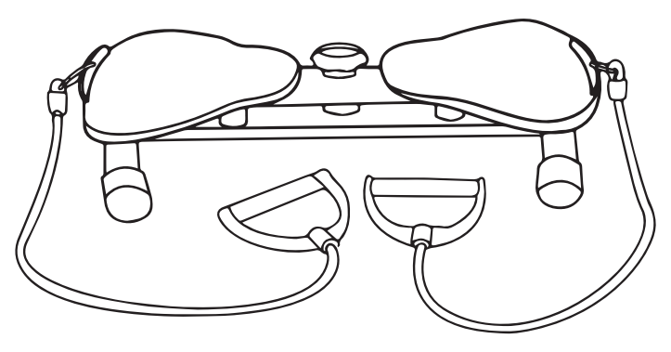
105.00mm

148.00mm

MERACH

MANUALE D'USO

IT



MR-2465 PEDANE GIREVOLI PER ADDOMINALI

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere attentamente le seguenti precauzioni e istruzioni prima di utilizzare questo attrezzo. Conservare il manuale in modo appropriato.

- Consultare il proprio medico per verificare se si soffre di condizioni mediche o fisiche che potrebbero compromettere la salute o la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzo.
- Prestare sempre attenzione ai segnali del proprio corpo: un utilizzo improprio della macchina potrebbe nuocere alla salute. In caso di sintomi (come mal di testa, dolore al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o qualsiasi altro disagio), interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare un medico. Riprendere l'allenamento solo con il suo consenso.
- Non utilizzare l'attrezzo all'esterno. Il luogo deve essere pulito e pianeggiante, per evitare l'umidità. Non versare acqua sui pedali del prodotto. Non appoggiare oggetti pesanti sul prodotto.
- Indossare abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica adeguati prima dell'uso.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzo. Durante l'utilizzo, garantire un'area libera di sicurezza di 50–100 cm intorno al prodotto.
- È severamente vietato utilizzare un solo piede o un solo pedale durante l'esercizio.
- Non utilizzare l'attrezzo se il pedale è rotto, staccato o con la struttura interna esposta, o se vi sono parti saldate staccate.
- È severamente vietato sollevare i piedi dai pedali o compiere azioni che compromettano l'equilibrio corporeo durante l'esercizio.
- Non utilizzare l'attrezzo subito dopo aver mangiato o se si è fisicamente affaticati, mentalmente stanchi o in condizioni fisiche anomale.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Non utilizzare l'attrezzo trasportando oggetti duri o appuntiti.
- Non utilizzare il prodotto con più di due persone contemporaneamente (incluso il caso di due persone). Fare attenzione a non far avvicinare altre persone durante l'uso.
- L'utente non deve pesare più di 136 kg (300 libbre).

⚠ Prima di iniziare qualsiasi allenamento, chiedi al tuo medico, soprattutto se hai più di 35 anni o hai qualche problema di salute. Leggi tutte le istruzioni prima di usare la macchina.

CE 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.

UKCA 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-2465e conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo completo della dichiarazione di conformità UE e 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.

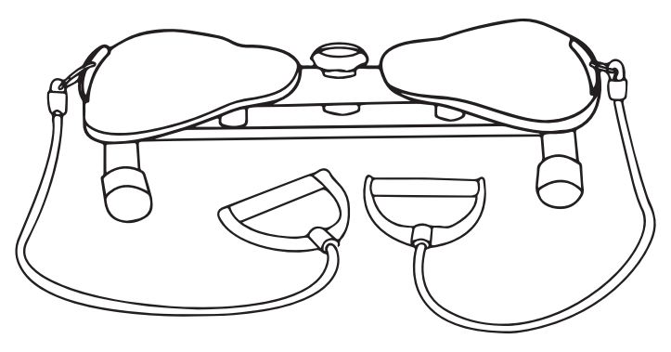
Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!
Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.
Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

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 DEL PRODOTTO

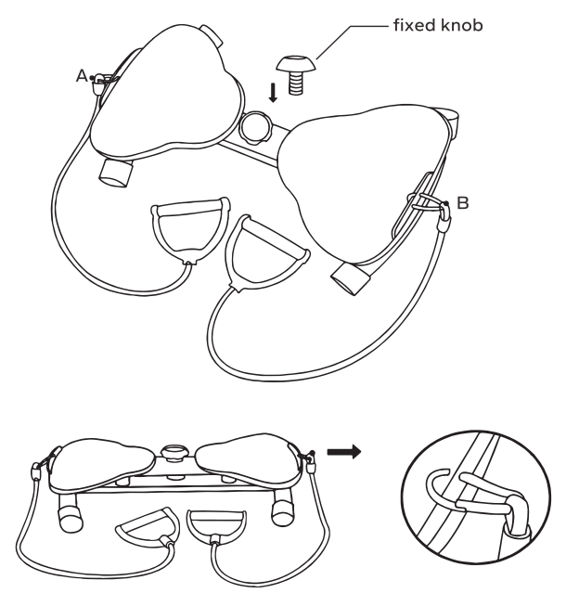


Nome del prodotto:	MERACH AB Twist Boards
Modello:	MR-2465
Dimensioni del prodotto:	21,3*13,6*5,1 pollici / 540*345*130 mm
Peso netto:	8,2 libbre/3,7 kg
Capacità di carico:	300lbs/136kg

ISTRUZIONI PER L'USO DELLA CORDA ELASTICA:

1. Fissa i ganci delle due corde elastiche alle piastre (A e B) rispettivamente.
2, Dopo l'installazione, sali sulle pedane AB Twist Boards e regola la lunghezza della corda elastica in base alle tue esigenze.

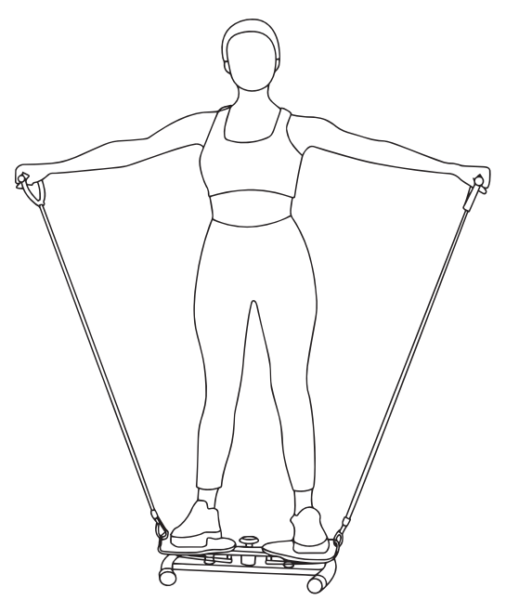
NOTA:
durante l'uso della corda elastica, la direzione della trazione deve essere opposta alla direzione di rotazione della vita per ottenere l'effetto allenante.



ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

1. Prima di usarlo, controlla che l'AB Twist Board sia a posto.
2. Appoggia l'AB Twist Board per terra. Se sei alle prime armi, ti consigliamo di metterlo vicino a un muro o a un tavolo alto almeno 1 metro.
3. Mettiti in piedi sull'AB Twist Board con entrambi i piedi.

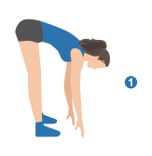
NOTA:
- Metti i piedi al centro dei pedali per evitare di calpestare le parti più deboli e causare pericoli.
- Fai un po' di riscaldamento prima di iniziare.
- L'allenamento dovrebbe essere graduale, perché un allenamento troppo intenso può causare infortuni.



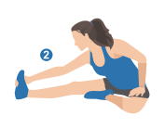
RISCALDAMENTO

Esercizi di stretching prima dell'allenamento I muscoli riscaldati sono più facili da allungare, quindi iniziare con 5-10 minuti di riscaldamento, quindi eseguire gli esercizi di stretching descritti di seguito: 5 volte per ogni esercizio, mantenendo la posizione per almeno 10 secondi per gamba. Ripetere lo stretching anche dopo l'allenamento.

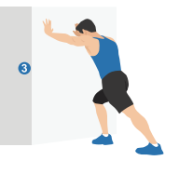
1. Stretching in avanti
Piegare leggermente le ginocchia, flettere lentamente il busto in avanti, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte (Vedi Figura 1).



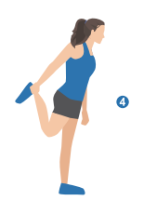
2. Stretching dei muscoli posteriori della coscia da seduti
Sedersi con una gamba distesa e l'altra piegata verso l'interno, in modo che il piede tocchi l'interno della coscia della gamba distesa. Cercare di toccare la punta del piede con la mano. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (Vedi Figura 2).



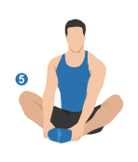
3. Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille
Appoggiare entrambe le mani contro un muro o un albero, posizionare un piede dietro l'altro. Tenere la gamba posteriore distesa e il tallone a terra, quindi inclinarsi leggermente in avanti. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (Vedi Figura 3).



4. Stretching del quadricipite
Afferrare il piede destro con la mano destra e tirarlo lentamente verso i fianchi finché non si sente tensione nei muscoli anteriori della coscia. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba (Vedi Figura 4).



5. Stretching del sartorio (muscolo interno della coscia)
Sedersi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare i piedi con entrambe le mani e tirarli verso l'inguine. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte (Vedi Figura 5).



INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Prodotti difettosi e resi:

Se il tuo prodotto dovesse rivelarsi difettoso, contatta il Customer Support tramite ***support.eu@merach.com*** con la fattura e il numero dell'ordine.

NON smaltire il prodotto prima di contattarci. Una volta che il nostro Customer Support Team ha approvato la tua richiesta, restituisci il prodotto con una copia della fattura e del numero dell'ordine.

Customer Support
La tua soddisfazione è il nostro obiettivo! In caso di problemi o domande sul tuo nuovo prodotto, non esitare a contattare il nostro Customer Support Team tramite ***support.eu@merach.com*** o tramite assistenza telefonica:

✆44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

Servizio post-vendita esclusivo di TikTok Shop: ***service@merach.com***

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

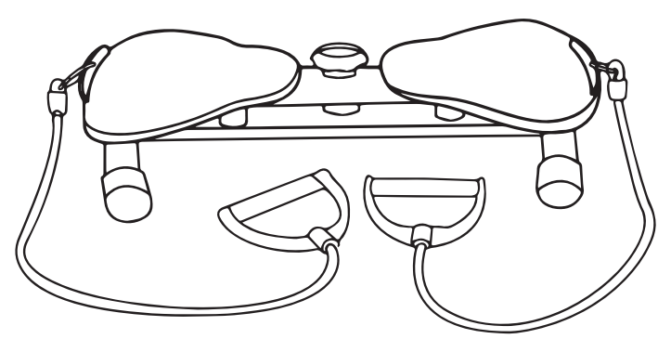
105.00mm

148.00mm

MERACH

GEBRUIKSAANWIJZING

NL



MR-2465 AB TWISTBOARDS

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Om het risico op ernstig letsel te verkleinen, lees je de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies vóór gebruik van dit apparaat. Lees de instructies zorgvuldig en bewaar ze goed.

- Raadpleeg je arts om te bepalen of je medische of fysieke aandoeningen hebt die je gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of je kunnen verhinderen het apparaat op de juiste manier te gebruiken.
- Let altijd goed op de signalen van je lichaam; onjuist gebruik van het apparaat kan je gezondheid schaden. Als je symptomen ervaart (zoals hoofdpijn, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of enig ander ongemak), stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg je arts. Krijg toestemming voordat je weer gaat trainen.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis. De ruimte moet schoon en vlak zijn om vocht te voorkomen. Vermijd dat er water op de pedalen van het product komt. Plaats geen zware voorwerpen op het apparaat.
- Draag geschikte sportkleding en sportschoenen voordat je gaat trainen.
  Houd kinderen en huisdieren uit de buurt. Zorg voor een vrije en veilige gebruiksruimte van 50-100 cm rondom het apparaat tijdens gebruik.
- Het is ten strengste verboden om met slechts één voet en op slechts één pedaal te trainen.
- Gebruik het apparaat niet als het pedaal kapot of los is (interne structuur zichtbaar) of als een gelast onderdeel losgekomen is.
- Het is ten strengste verboden om je voeten van de pedalen te halen of andere handelingen uit te voeren die je lichaamsbalans beïnvloeden tijdens het gebruik.
- Gebruik het apparaat niet direct na het eten of wanneer je lichamelijk vermoeid, mentaal uitgeput of in een abnormale lichamelijke toestand bent.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.
- Gebruik het apparaat niet terwijl je harde of scherpe voorwerpen bij je draagt.
- Gebruik dit product niet met meer dan twee personen (inclusief twee personen) tegelijk. Let erop dat omstanders niet te dicht in de buurt komen tijdens het gebruik.
- Het gebruikersgewicht mag niet meer dan 136 kg bedragen.

⚠ Raadpleeg je arts vóór het trainen, vooral als je ouder bent dan 35 jaar of als je een bestaande medische aandoening hebt. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.

CE 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.

UKCA 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 fitness-apparaat MR-2465 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

Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitness-apparaat MR-2314 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.

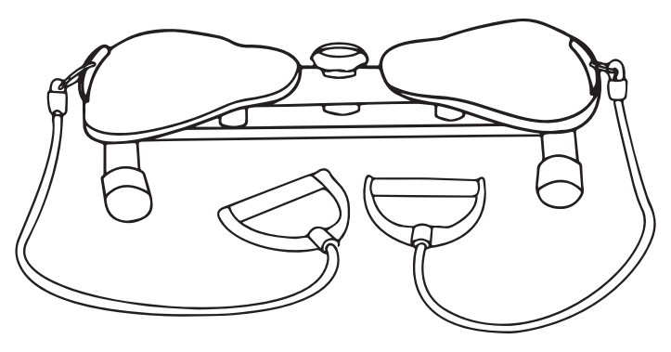
Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!
Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.

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

PRODUCTSPECIFICATIES

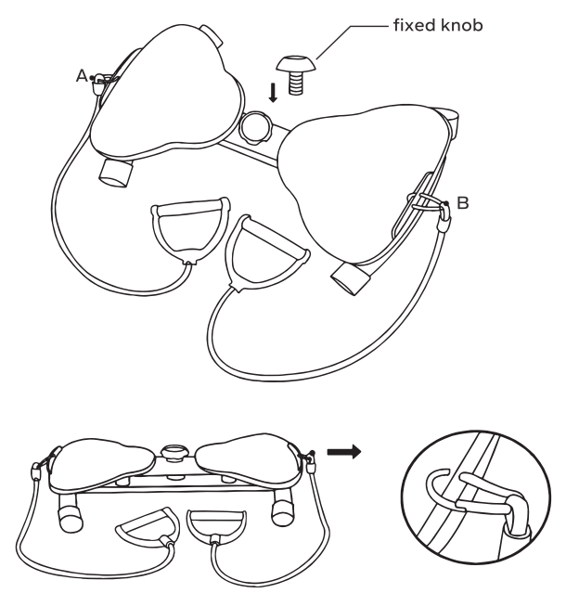


Productnaam:	MERACH AB Twist Boards
Model:	MR-2465
Productafmetingen:	21,3 × 13,6 × 5,1 inch / 540 × 345 × 130 mm
Netto Gewicht:	8,2 lbs/3,7 kg
Maximaal draagvermogen:	300lbs/136kg

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR HET GEBRUIK VAN HET ELASTISCHE TOUW:

1. Bevestig de haken van de twee elastische touwen op de touwplaten (A en B).
2. Ga na de installatie op de AB Twist Boards staan en stel het elastische touw af op een lengte die geschikt is voor jouw gebruik.

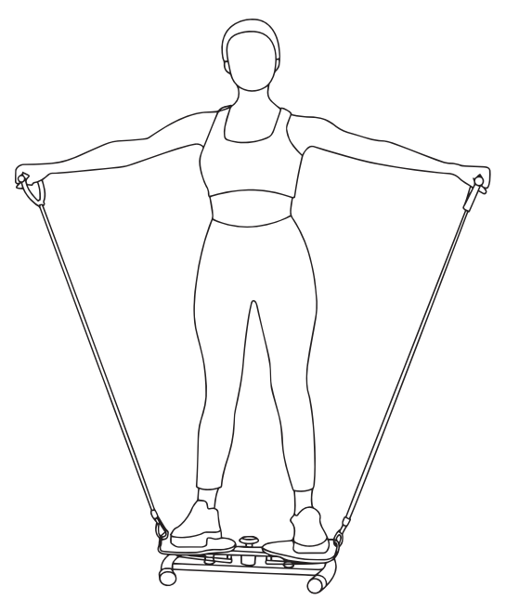
OPMERKING:
Bij het gebruik van het elastische touw moet de trekrichting van het touw tegengesteld zijn aan de draairichting van de taille om het gewenste trainingseffect te bereiken.



GEBRUIKSAANWIJZING

1. Controleer vóór gebruik of de AB Twist Boards in goede staat zijn.
2. Plaats de AB Twist Boards plat op de grond. Beginners wordt aangeraden het apparaat dicht bij een muur of een tafel van minimaal 100 cm hoog te plaatsen.
3. Ga met beide voeten op de AB Twist Boards staan.

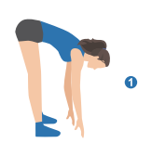
OPMERKING:
- Zet je voeten in het midden van de pedalen om te voorkomen dat je op zwakkere delen stapt, wat gevaarlijk kan zijn.
- Doe een warming-up voordat je begint met trainen.
- Bouw de trainingsintensiteit geleidelijk op; overmatige training kan tot blessures leiden.



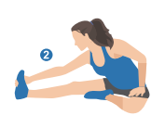
WARMING-UP

Doe rekoefeningen voor het sporten. Warme spieren zijn eenvoudiger te rekken, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten, en doe vervolgens de onderstaande rekoefeningen – 5 keer, 10 seconden of meer per been. Herhaal dit na de training.

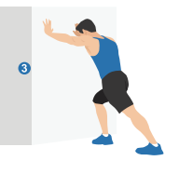
1. Rek naar beneden
Buig je knieën licht, buig langzaam je lichaam naar voren, ontspan je rug en schouders, en probeer je tenen met je handen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 1).



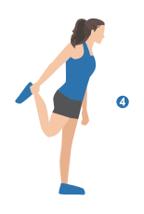
2. Zittende hamstring stretch
Ga zitten met één been recht. Trek het andere been in zodat het tegen de binnenkant van het gestrekte been zit. Probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been (zie Figuur 2).



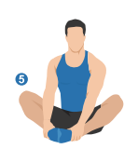
3. Kuit en achillespees stretch
Sta met beide handen tegen de muur of een boom, zet één voet achter de andere. Houd het achterste been recht en de hiel op de grond, en leun naar de muur of de boom. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been (zie Figuur 3).



4. Quadriceps stretch
Bereik met je rechterhand naar achteren, pak je rechtervoet vast en trek het langzaam naar je heupen totdat je de spieren aan de voorkant van je bovenbeen voelt aanspannen. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been (zie Figuur 4).



5. Sartorius (binnenbeenspier) stretch
Ga zitten met je voeten tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Pak je voeten vast met beide handen en trek ze naar je liezen. Houd dit 10-15 seconden vast, en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5).



GARANTIE-INFORMATIE

Defecte producten en retourzendingen:

Mocht uw product defect blijken te zijn, neem dan contact op met de klantenservice via ***support.eu@merach.com*** met uw factuur en ordernummer.

Gooi uw product NIET weg voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra ons klantenserviceteam uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en ordernummer.

Klantenservice
Uw tevredenheid is ons doel! Mocht u problemen ondervinden of vragen hebben over uw nieuwe product, neem dan gerust contact op met ons klantenserviceteam via ***support.eu@merach.com*** of telefonische ondersteuning:

✆44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL

TikTok Shop Exclusieve aftersales: ***service@merach.com***

· Houd uw bestelnummer bij de hand voordat u contact opneemt met de klantenservice.