2444-说明书（欧洲-八国）

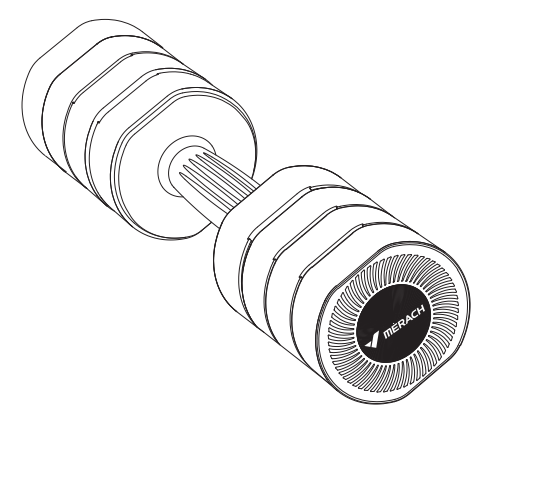
单页尺寸：419.5mm*297.6mm

297.6mm

419.5mm

USER MANUAL

UK



MERACH MR-2444 Adjustable Dumbbell Set

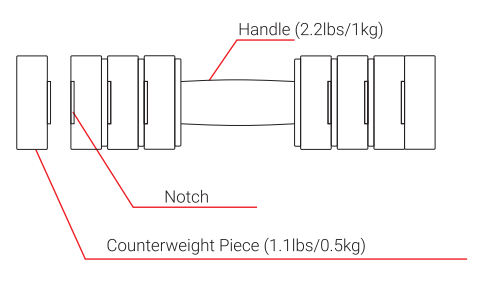
SAFETY INSTRUCTIONS

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.

- 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.
- Keep children and pets away from the dumbbell. The machine is for adult use only.
- Do not drop the dumbbell to the ground to avoid damage the product or harm to the user.
- Make sure the dumbbells are placed in a safe place, because drops can cause the weights to land anywhere, roil, and create hazards for others.
- Do not place it near open fire, or it might cause outside damaged.
- Do not try to take apart the dumbbell.
- Check and test locking mechanism regularly before use. Do not use dumbbells whose parts are worn or damaged.
- This product is intended for home and non-commercial use.
- Warm up before using.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Please check if all the parts are in the package.



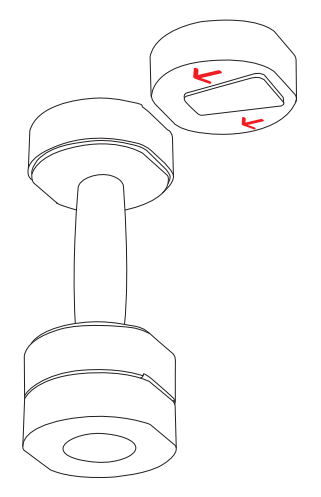
Product Name:	MERACH Adjustable Dumbbell Set
Model:	MR-2444
Weight Adjustments:	2.2lbs/1kg-8.8lbs/4kg 1 pc
Product Size:	13.8*3.0*3.3inch / 350*77*84mm
Net Weight:	8.8lbs/4kg
Set:	2pcs

INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

Installing the Counterweight Piece

A. Place the dumbbell handle vertically on a table.

B. Align the raised part on the narrow side of the counterweight piece with the notch on the dumbbell handle and push inward. A "click" sound indicates successful installation.



Notes:

·Install the counterweight piece with the logo on the outermost side.

·Ensure each counterweight piece is fixed before exercising.

·Do not exercise if the connection is very loose. You can contact us for repair advice or replacement parts.

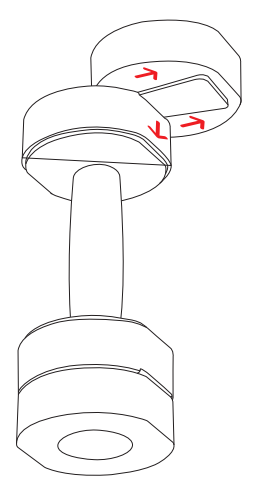
INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

Removing the Counterweight Piece

A. Place the dumbbell vertically on a table.

B. Hold the front counterweight piece with both hands and press down.

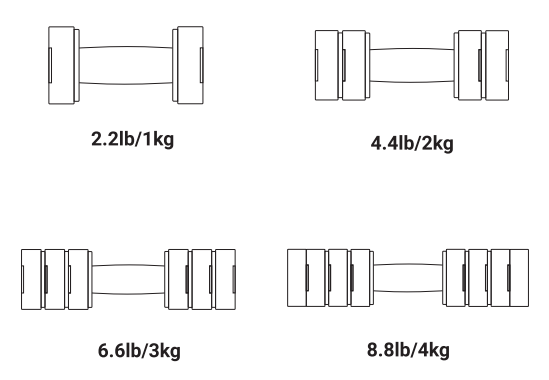
C. Remove the counterweight piece towards the notch on the dumbbell.

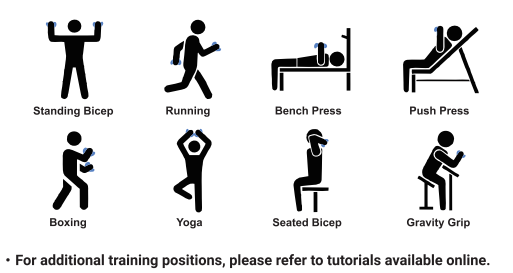


Notes:

Keep the weight on both sides of the dumbbell equal after each adjustment.

FOUR LEVELS OF WEIGHT
USING UNILATERAL DUMBBELL AS AN EXAMPLE





- **For additional training positions, please refer to tutorials available online.**
- **If you experience any discomfort during the exercise, please stop immediately and consult your physician.**

WARRANTY INFORMATION

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 14 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; 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@merach.com;support.eu@merach.com***

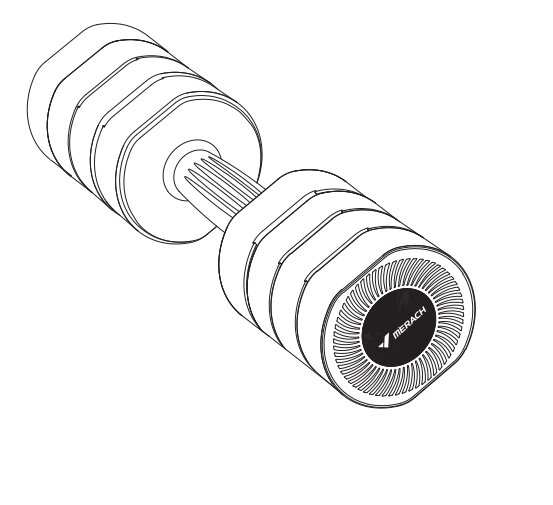
☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

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

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

BENUTZERHANDBUCH

DE



MERACH MR-2444

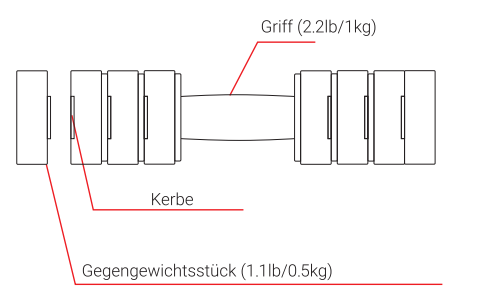
SICHERHEITSANWEISUNGEN

Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf.

- Sichere und effektive Trainingseinheiten können nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen dieses Geräts vertraut sind.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden.
- Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Bitte achten Sie immer auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße Verwendung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie Symptome (einschließlich Kopfschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßigen Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder Unbehagen) bemerken, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt. Holen Sie die Erlaubnis ein, bevor Sie wieder trainieren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Hanteln fern. Das Gerät ist nur für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen.
- Lassen Sie die Hanteln nicht auf den Boden fallen, um Beschädigungen des Produkts oder Verletzungen des Benutzers zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass die Hanteln an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, da sie bei einem Sturz überall landen, rollen und Gefahren für andere schaffen können.
- Platzieren Sie das Gerät nicht in der Nähe von offenem Feuer, da dies Außenschäden verursachen könnte.
- Versuchen Sie nicht, die Hanteln auseinanderzunehmen.
- Überprüfen und testen Sie den Verriegelungsmechanismus regelmäßig vor der Verwendung. Verwenden Sie keine Hanteln, deren Teile abgenutzt oder beschädigt sind.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Wärmen Sie sich vor der Verwendung auf.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

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



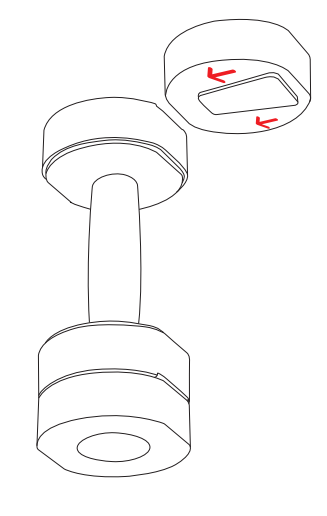
Produktname:	MERACH Verstellbares Hantelset
Modell:	MR-2444
Gewichtseinstellungen:	2.2lbs/1kg-8.8lbs/4kg 1 pc
Produktgröße:	13.8*3.0*3.3inch / 350*77*84mm
Nettogewicht:	8.8lbs/4kg
Satz:	2pcs

ANWEISUNGEN ZUR PRODUKTNUTZUNG

Montage des Gegengewichtsstücks

A. Stellen Sie den Hantelgriff vertikal auf einen Tisch.

B. Richten Sie den erhabenen Teil auf der schmalen Seite des Gegengewichtsstücks mit der Kerbe am Hantelgriff aus und drücken Sie ihn nach innen. Ein "Klick"-Geräusch zeigt die erfolgreiche Installation an.



Hinweise:

·Montieren Sie das Gegengewichtsstück mit dem Logo auf der äußersten Seite;

·Stellen Sie sicher, dass jedes Gegengewichtsstück vor dem Training befestigt ist.

·Trainieren Sie nicht, wenn die Verbindung sehr locker ist. Sie können uns für Reparaturempfehlungen oder Ersatzteile kontaktieren.

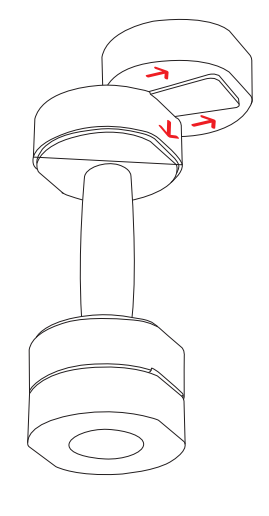
ANWEISUNGEN ZUR PRODUKTNUTZUNG

Entfernen des Gegengewichtsstücks

A. Stellen Sie die Hantel vertikal auf einen Tisch.

B. Halten Sie das vordere Gegengewichtsstück mit beiden Händen fest und drücken Sie es nach unten.

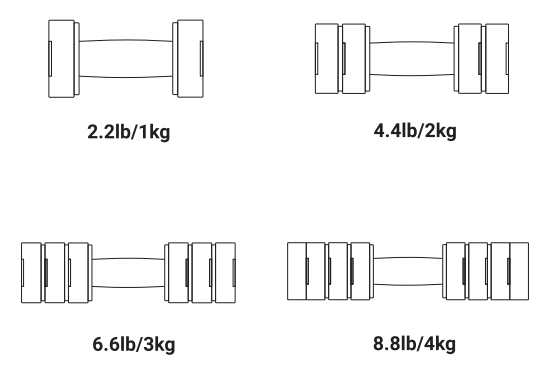
C. Entfernen Sie das Gegengewichtsstück in Richtung der Kerbe an der Hantel.

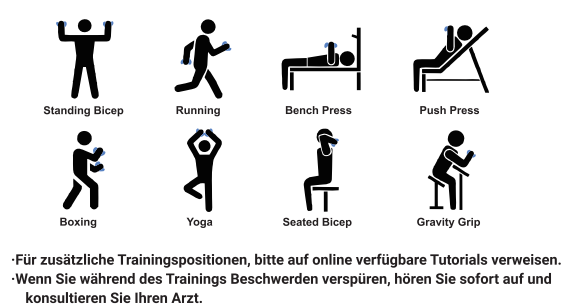


Hinweise:

Halten Sie nach jeder Anpassung das Gewicht auf beiden Seiten der Hantel gleich.

VIER GEWICHTSSTUFEN
VERWENDUNG EINES EINZELNEN KURZHANTELS ALS BEISPIEL





·Für zusätzliche Trainingspositionen, bitte auf online verfügbare Tutorials verweisen.

·Wenn Sie während des Trainings Beschwerden verspüren, hören Sie sofort auf und konsultieren Sie Ihren Arzt.

WARRANTY INFORMATION

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 Benutze-rhandbuch 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.

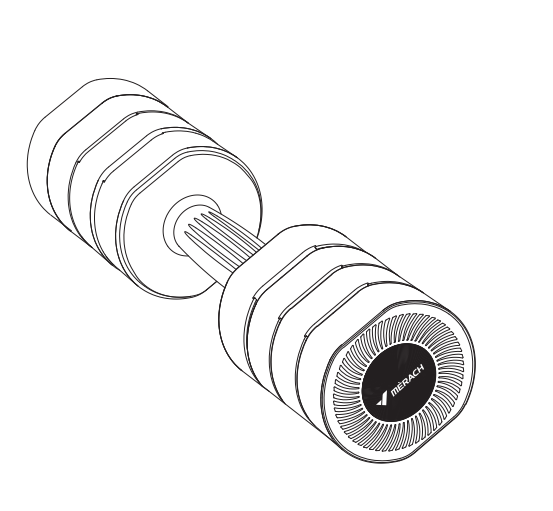
☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

TikTok Shop Exklusiver Kundendienst: **service@merach.com**

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR



MERACH MR-2444 Ensemble d'haltères réglables

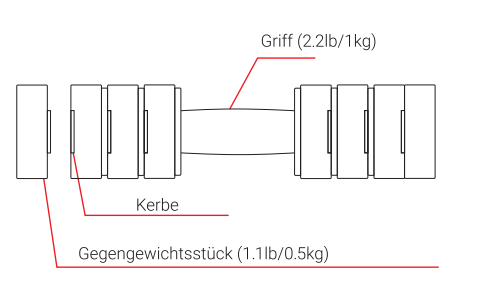
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions et instructions importantes suivantes avant d'utiliser cet équipement. Veuillez lire attentivement les instructions et les conserver correctement.

- Un entraînement sûr et efficace ne peut être réalisé que si la machine est correctement assemblée, correctement entretenue et utilisée. Assurez-vous que tous les utilisateurs sont familiers avec tous les avertissements et précautions concernant cette machine.
- Veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement.
  L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Veuillez toujours prêter attention aux signaux de votre corps. Une mauvaise utilisation de la machine peut nuire à votre santé. Si vous ressentez des symptômes (y compris des maux de tête, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou tout inconfort), arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin. Obtenez la permission avant de vous entraîner à nouveau.
- Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés des haltères. La machine est réservée à l'usage des adultes.
- Ne laissez pas tomber les haltères au sol pour éviter d'endommager le produit ou de blesser l'utilisateur.
- Assurez-vous que les haltères sont placés dans un endroit sûr, car les chutes peuvent entraîner leur chute n'importe où, rouler et créer des dangers pour les autres.
- Ne le placez pas près du feu ouvert, car cela pourrait endommager l'extérieur.
- N'essayez pas de démonter les haltères.
- Vérifiez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage avant utilisation.
- N'utilisez pas d'haltères dont les pièces sont usées ou endommagées.
- Ce produit est destiné à un usage domestique et non commercial.
- Échauffez-vous avant utilisation.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Veuillez vérifier si toutes les pièces sont dans l'emballage.



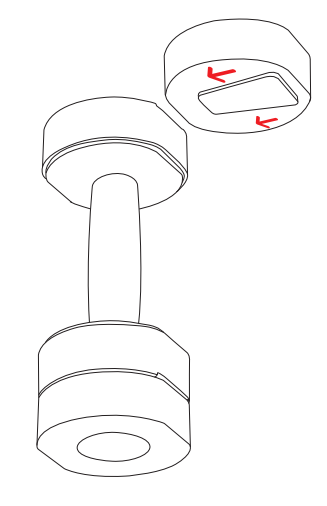
Nom du produit:	MERACH Ensemble d'haltères réglables
Modèle:	MR-2444
Ajustements de poids:	2.2lbs/1kg-8.8lbs/4kg 1 pc
Taille du produit:	13.8*3.0*3.3pouces / 350*77*84mm
Poids net:	8.8lbs/4kg
Ensemble:	2pcs

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

Installation de la pièce de contrepoids

A. Placez la poignée de l'haltère verticalement sur une table.

B. Alignez la partie surélevée du côté étroit de la pièce de contrepoids avec la rainure de la poignée de l'haltère et poussez vers l'intérieur. Un bruit de "clic" indique une installation réussie.



Remarques :

·Installez la pièce de contrepoids avec le logo sur le côté le plus extérieur.

·Assurez-vous que chaque pièce de contrepoids est fixée avant de faire de l'exercice.

·Ne faites pas d'exercice si la connexion est très lâche. Vous pouvez nous contacter pour des conseils de réparation ou des pièces de rechange.

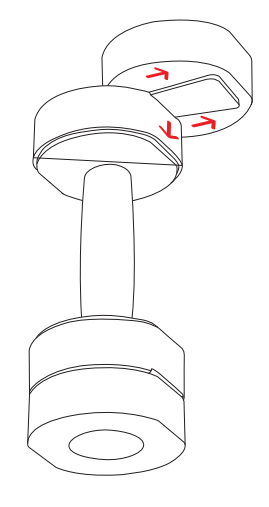
INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

Retrait de la pièce de contrepoids

A. Placez l'haltère verticalement sur une table.

B. Tenez la pièce de contrepoids avant avec les deux mains et appuyez vers le bas.

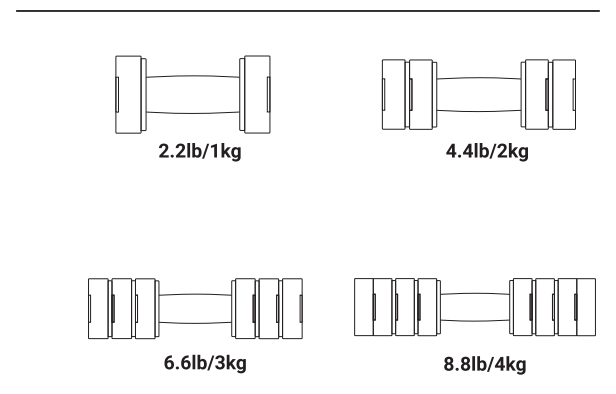
C. Retirez la pièce de contrepoids en direction de la rainure de l'haltère.

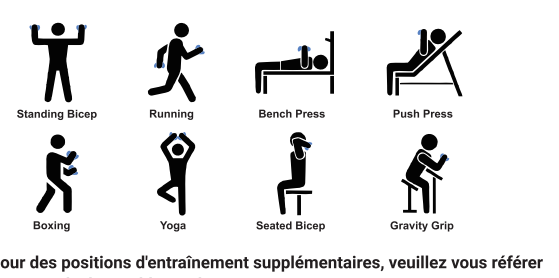


Remarques :

Gardez le poids des deux côtés de l'haltère égal après chaque ajustement.

QUATRE NIVEAUX DE POIDS
EN UTILISANT UN HALTÈRE UNILATÉRAL COMME EXEMPLE





·Pour des positions d'entraînement supplémentaires, veuillez vous référer aux tutoriels disponibles en ligne.

·Si vous ressentez une gêne pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.

WARRANTY INFORMATION

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 serviced'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'assist-ance 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**

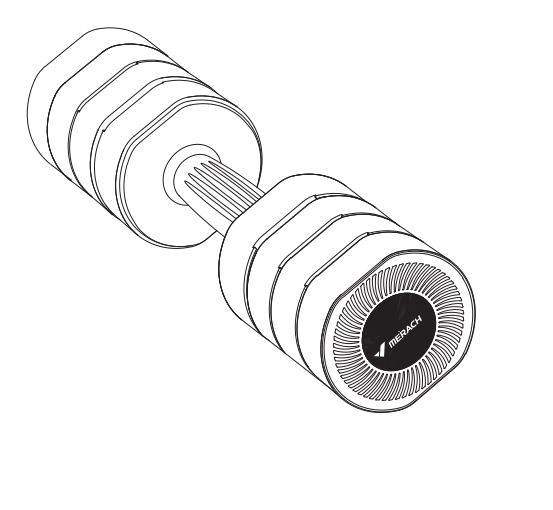
☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

Boutique TikTok Service Après-Vente Exclusif : **service@merach.com**

*** 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).**

MANUAL DEL USUARIO

ES



MERACH MR-2444

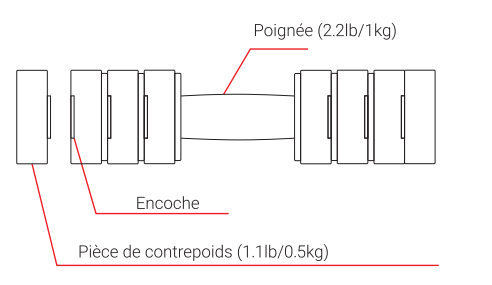
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones e instrucciones importantes antes de usar este equipo. Lea las instrucciones cuidadosamente y guárdelas adecuadamente.

- Un entrenamiento seguro y efectivo solo se puede lograr si la máquina está correctamente ensamblada, mantenida y utilizada. Asegúrese de que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones de esta máquina.
- Consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle usar el equipo correctamente.
- El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- Siempre preste atención a las señales de su cuerpo. El uso inadecuado de la máquina puede afectar su salud. Si experimenta algún síntoma (incluyendo dolor de cabeza, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, mareos o cualquier malestar), deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico. Obtenga el permiso antes de volver a entrenar.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de las mancuernas. La máquina es solo para uso de adultos.
- No deje caer las mancuernas al suelo para evitar daños al producto o lesiones al usuario.
- Asegúrese de que las mancuernas estén colocadas en un lugar seguro, ya que las caídas pueden hacer que los pesos caigan en cualquier lugar, rueden y creen peligros para los demás.
- No las coloque cerca de fuego abierto, ya que podría dañar el exterior.
- No intente desarmar las mancuernas.
- Verifique y pruebe el mecanismo de bloqueo regularmente antes de usar. No use mancuernas cuyas partes estén desgastadas o dañadas.
- Este producto está destinado para uso doméstico y no comercial.
- Caliente antes de usar.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Por favor, verifique si todas las piezas están en el paquete.



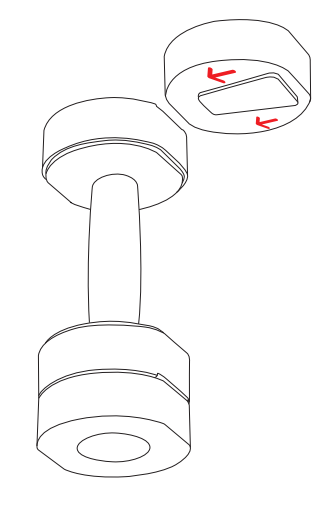
Nombre del producto:	MERACH Juego de mancuernas ajustables
Modelo:	MR-2444
Ajustes de peso:	2.2lbs/1kg-8.8lbs/4kg 1 pc
Tamaño del producto:	13.8*3.0*3.3pulgadas / 350*77*84mm
Peso neto:	8.8lbs/4kg
Conjunto:	2pcs

INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

Instalación de la pieza de contrapeso

A. Coloque el mango de la mancuerna verticalmente sobre una mesa.

B. Alinee la parte elevada en el lado estrecho de la pieza de contrapeso con la ranura en el mango de la mancuerna y empuje hacia adentro. Un sonido de "clic" indica una instalación exitosa.



Notas:

·Instale la pieza de contrapeso con el logotipo en el lado más externo.

·Asegúrese de que cada pieza de contrapeso esté fijada antes de hacer ejercicio.

·No haga ejercicio si la conexión está muy suelta. Puede contactarnos para obtener consejos de reparación o piezas de repuesto.

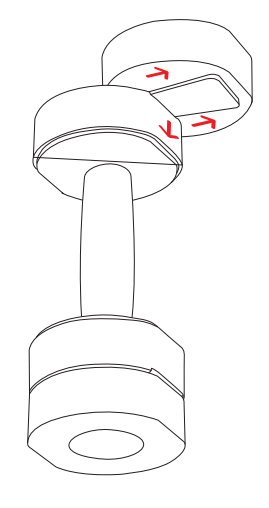
INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

Extracción de la pieza de contrapeso

A. Coloque la mancuerna verticalmente sobre una mesa.

B. Sostenga la pieza de contrapeso frontal con ambas manos y presione hacia abajo.

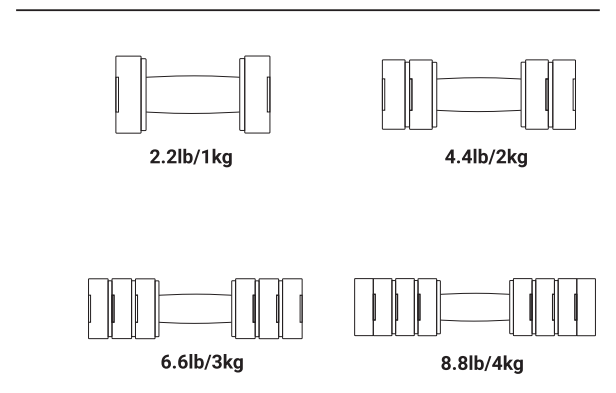
C. Retire la pieza de contrapeso hacia la ranura en la mancuerna.

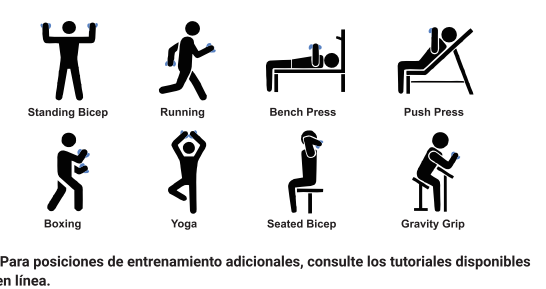


Notas:

Mantenga el peso en ambos lados de la mancuerna igual después de cada ajuste.

CUATRO NIVELES DE PESO
USANDO UNA MANCUERNA UNILATERAL COMO EJEMPLO





·Para posiciones de entrenamiento adicionales, consulte los tutoriales disponibles en línea.

·Si experimenta alguna incomodidad durante el ejercicio, deténgase inmediatamentey consulte a su médico.

WARRANTY INFORMATION

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

YSu 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.**

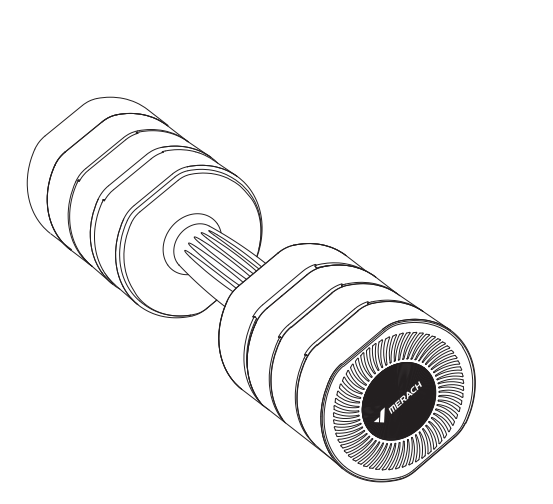
☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

Tienda exclusiva de TikTok Servicio postventa: **service@merach.com**

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.

MANUALE DELL'UTENTE

IT



MR-2444 Set di manubri regolabili

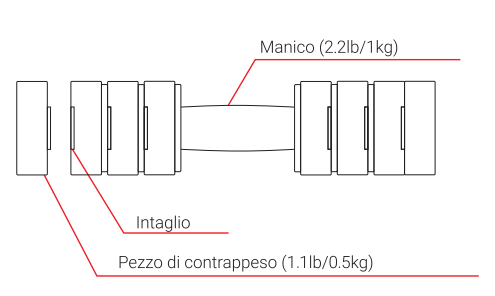
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti importanti precauzioni e istruzioni prima di utilizzare questo attrezzo. Si prega di leggere attentamente le istruzioni e conservarle correttamente.

- Un allenamento sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se la macchina è correttamente assemblata, mantenuta e utilizzata. Assicurarsi che tutti gli utenti siano a conoscenza di tutti gli avvertimenti e le precauzioni di questa macchina.
- Consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza o impedire di utilizzare l'attrezzatura correttamente.
- Il consiglio del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Prestare sempre attenzione ai segnali del proprio corpo. L'uso improprio della macchina può compromettere la salute. Se si avvertono sintomi (compresi mal di testa, dolore al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o qualsiasi disagio), interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. Ottenere il permesso prima di allenarsi nuovamente.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dai manubri. La macchina è solo per uso adulto.
- Non far cadere i manubri a terra per evitare danni al prodotto o lesioni all'utente. Assicurarsi che i manubri siano posizionati in un luogo sicuro, poiché le cadute possono far sì che i pesi atterrino ovunque, rotolino e creino pericoli per gli altri.
- Non posizionarlo vicino al fuoco aperto, poiché potrebbe danneggiare l'esterno.
- Non tentare di smontare i manubri.
- Controllare e testare regolarmente il meccanismo di bloccaggio prima dell'uso. Non utilizzare manubri con parti usurate o danneggiate.
- Questo prodotto è destinato all'uso domestico e non commerciale.
- Riscaldarsi prima dell'uso.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Si prega di controllare se tutte le parti sono nella confezione.



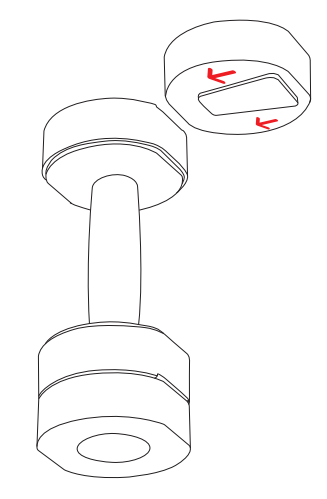
Nome del prodotto:	MERACH Set di manubri regolabili
Modello:	MR-2444
Regolazioni di peso:	2.2lbs/1kg-8.8lbs/4kg 1pz
Dimensioni del prodotto:	13.8*3.0*3.3pollici / 350*77*84mm
Peso netto:	8.8lbs/4kg
Set:	2pz

ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

Installazione del pezzo di contrappeso

A. Posizionare il manico del manubrio verticalmente su un tavolo.

B. Allineare la parte rialzata sul lato stretto del pezzo di contrappeso con la tacca sul manico del manubrio e spingere verso l'interno. Un suono "clic" indica un'installazione riuscita.



Note:

·IInstallare il pezzo di contrappeso con il logo sul lato più esterno.

·Assicurarsi che ogni pezzo di contrappeso sia fissato prima di esercitarsi.

·Non fare esercizio se la connessione è molto allentata. È possibile contattarci per consigli di riparazione o pezzi di ricambio.

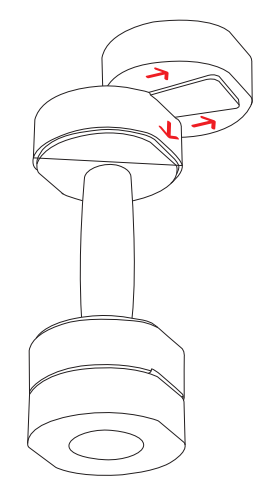
ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

Rimozione del pezzo di contrappeso

A. Posizionare il manubrio verticalmente su un tavolo.

B. Tenere il pezzo di contrappeso anteriore con entrambe le mani e premere verso il basso.

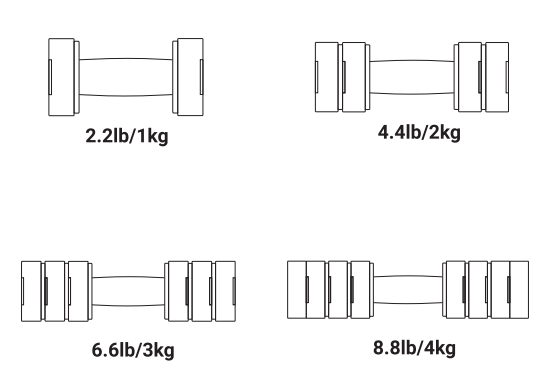
C. Rimuovere il pezzo di contrappeso verso la tacca sul manubrio.

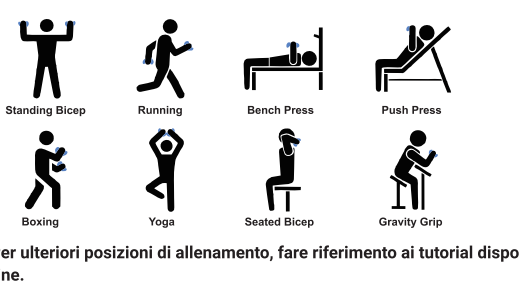


Note:

Mantenere il peso su entrambi i lati del manubrio uguale dopo ogni regolazione.

QUATTRO LIVELLI DI PESO
USANDO UN MANUBRIO UNILATERALE COME ESEMPIO





- **Per ulteriori posizioni di allenamento, fare riferimento ai tutorial disponibili online.**
- **Se si avverte qualsiasi disagio durante l'esercizio, interrompere immediatamente econsultare il proprio medico.**

WARRANTY INFORMATION

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.***

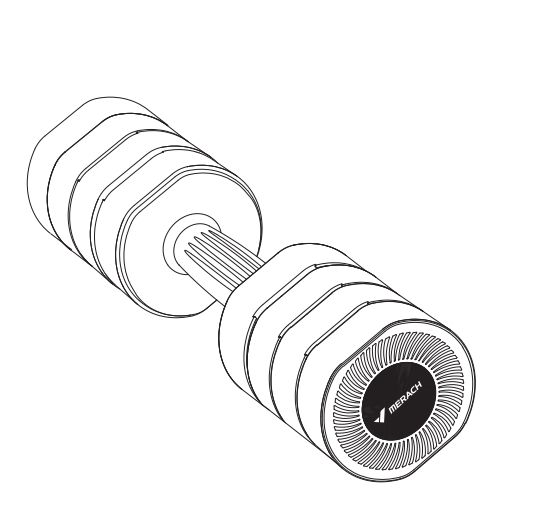
☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

Negozio TikTok Servizio di Assistenza Post-Vendita Esclusivo: **service@merach.com**

*** 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).**

GEBRUIKERSHANDLEIDING

NL



MR-2444 Verstelbare Dumbbell Set

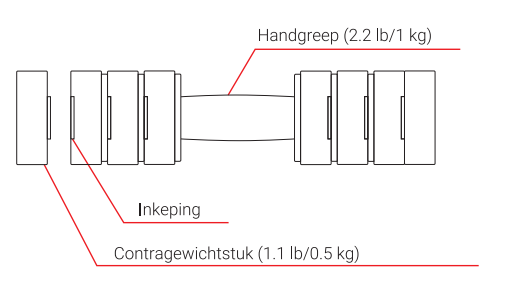
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies voordat je deze apparatuur gebruikt om het risico op ernstig letsel te beperken. Lees de instructies zorgvuldig door en bewaar ze goed.

- Een veilige en effectieve training is alleen mogelijk als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Zorg dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen voor dit apparaat.
- Raadpleeg je arts om vast te stellen of je een medische of lichamelijke aandoening hebt, die je gezondheid en veiligheid in gevaar kan brengen of die je kan beletten het apparaat correct te gebruiken.
- Het advies van je arts is essentieel als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let altijd op je lichaamssignalen, onjuist gebruik van het apparaat kan je gezondheid beïnvloeden. Als je symptomen ervaart zoals hoofdpijn, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of enig ander ongemak, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg je arts. Vraag toestemming aan je arts voordat je weer gaat trainen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de dumbbell. Het apparaat is alleen voor gebruik door volwassenen.
- Laat de dumbbell niet op de grond vallen om schade aan het product of letsel bij de gebruiker te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de dumbbells op een veilige plaats worden neergezet, omdat vallen ervoor kan zorgen dat de gewichten overal terechtkomen, gaan stuiteren en gevaar opleveren voor anderen.
- Plaats de dumbbells niet in de buurt van open vuur, anders kunnen ze aan de buitenkant beschadigd raken.
- Probeer de dumbbell niet uit elkaar te halen.
- Controleer en test regelmatig het vergrendelmechanisme voor gebruik. Gebruik geen dumbbells waarvan de onderdelen versleten of beschadigd zijn.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Doe een warming-up voor gebruik.

PRODUCTSPECIFICATIES

Controleer of alle onderdelen in de verpakking zitten.



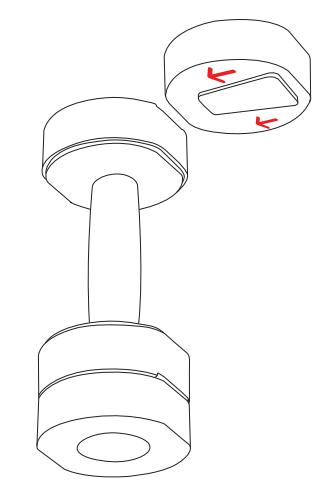
Productnaam:	MERACH Verstelbare Dumbbell Set
Model:	MR-2444
Gewichtsaanpassingen:	2.2 lbs/1 kg - 8.8 lbs /4 kg per stuk
Productafmetingen:	13.8*3.0*3.3 inch / 350*77*84 mm
Nettogewicht:	8.8 lbs/4 kg
Set:	2 stuks

INSTRUCTIES PRODUCTGEBRUIK

Installeren Contragewichtstuk:

A. Plaats de halterhendel verticaal op een tafel.

B. Lijn het verhoogde deel aan de smalle kant van het contragewichtstuk uit met de inkeping op de halterhendel en duw naar binnen. Een "klik"-geluid geeft aan dat de installatie is geslaagd.



Opmerkingen:

· Installeer het contragewichtstuk met het logo aan de buitenste kant;

· Zorg ervoor dat elk contragewichtstuk is vastgezet voordat je gaat trainen.

· Train niet als de verbinding erg los zit. Je kunt contact met ons opnemen voor advies over reparaties of vervangende onderdelen.

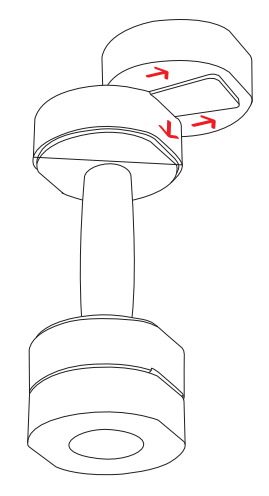
INSTRUCTIES PRODUCTGEBRUIK

Het contragewichtstuk verwijderen:

A. Plaats de dumbbell verticaal op een tafel.

B. Houd het voorste contragewichtstuk met beide handen vast en druk naar beneden.

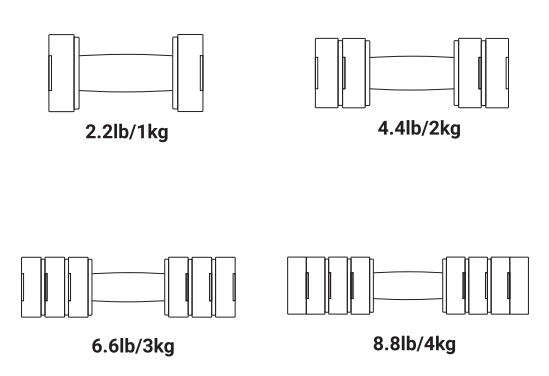
C. Verwijder het contragewichtstuk richting de inkeping op de dumbbell.

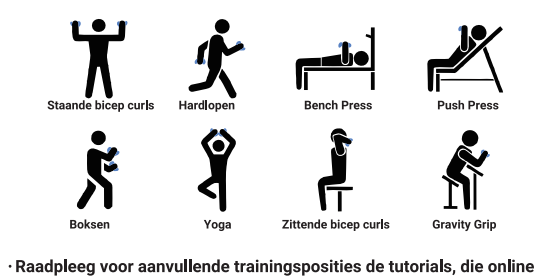


Opmerking:

Houd het gewicht na elke aanpassing aan beide kanten van de dumbbell gelijk.

VIER GEWICHTSNIVEAUS
GEBRUIK UNILATERALE DUMBBELLS ALS VOORBEELD





· Raadpleeg voor aanvullende trainingsposities de tutorials, die online beschikbaar zijn.

· Als je tijdens de oefening ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg je arts.

GARANTIE-INFORMATIE

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.***

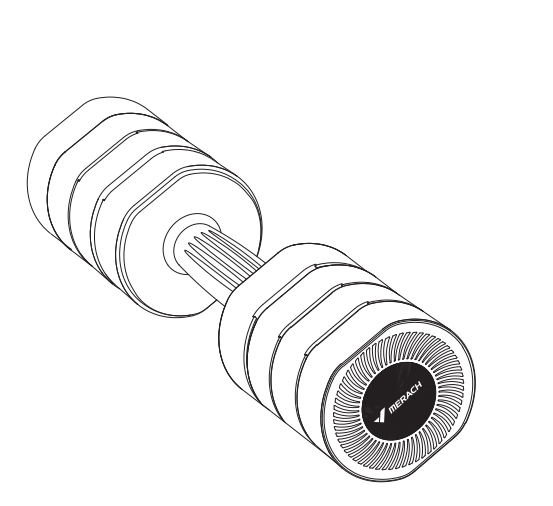
TikTok Shop Exclusive aftersales: **service@merach.com**

☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI

PL



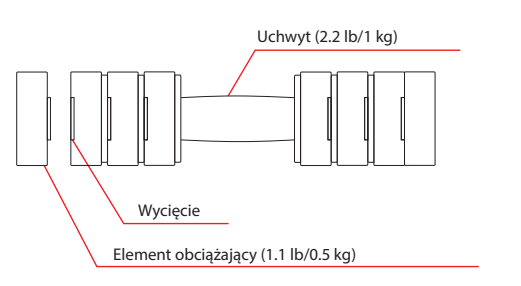
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem tego sprzętu zapoznaj się z poniższymi ważnymi środkami ostrożności i instrukcjami. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji oraz przechowywanie jej w odpowiednim miejscu.

- Bezpieczny i skuteczny trening jest możliwy wyłącznie wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, właściwie konserwowane i użytkowane. Upewnij się, że wszyscy użytkownicy znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące tego urządzenia.
- Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy nie występują u Ciebie schorzenia medyczne lub fizyczne, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa albo uniemożliwiać prawidłowe użytkowanie urządzenia.
- Porada lekarza jest szczególnie istotna, jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zawsze zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Nieprawidłowe użytkowanie urządzenia może negatywnie wpłynąć na zdrowie. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów (w tym bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy lub innego dyskomfortu) natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Przed wznowieniem treningu uzyskaj jego zgodę.
  Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od hantli. Urządzenie przeznaczone jest
- wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
  Nie upuszczaj hantli na podłoże, aby uniknąć uszkodzenia produktu lub obrażeń
- użytkownika.
  Upewnij się, że hantle są odkładane w bezpiecznym miejscu, ponieważ upadek
- może spowodować niekontrolowane przemieszczanie się obciążeń i stworzyć zagrożenie dla innych osób.
  Nie umieszczaj produktu w pobliżu otwartego ognia, ponieważ może to
- spowodować jego uszkodzenie.
  Nie próbuj demontować hantli.
- Regularnie sprawdzaj i testuj mechanizm blokujący przed użyciem. Nie korzystaj
- z hantli, których elementy są zużyte lub uszkodzone.
  Produkt przeznaczony jest do użytku domowego i niekomercyjnego.
- Przed użyciem wykonaj rozgrzewkę.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Prosimy sprawdzić czy wszystkie części znajdują się w opakowaniu.



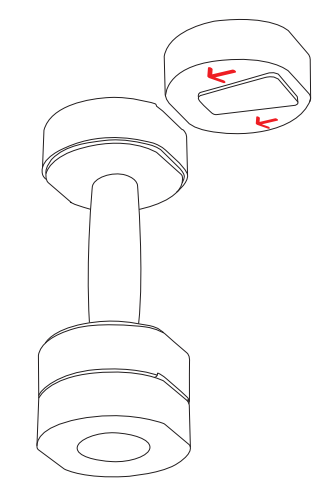
Nazwa produktu:	MERACH Regulowany zestaw hantli
Model:	MR-2444
Zakres regulacji wagi:	2.2 lb/1 kg - 8.8 lb/4 kg 1 szt.
Wymiary produktu:	13.83.03.3 cala/350* 77* 84 mm
Waga netto:	8.8 lbs/4 kg
Zestaw:	2 szt.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PRODUKTU

Montaż elementu obciążającego:

A. Ustaw uchwyt hantla pionowo na stole.

B. Wyrównaj wypukłą część po węższej stronie elementu obciążającego z wycięciem w uchwycie hantla i dociśnij do wewnątrz. Dźwięk 'kliku' oznacza prawidłowy montaż.



Uwagi:

· Zamontuj element obciążający tak, aby logo znajdowało się po stronie zewnętrznej.

· Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że każdy element obciążający jest prawidłowo zamocowany.

· Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli połączenie jest bardzo luźne. W celu uzyskania porady dotyczącej naprawy lub części zamiennych skontaktuj się z nami.

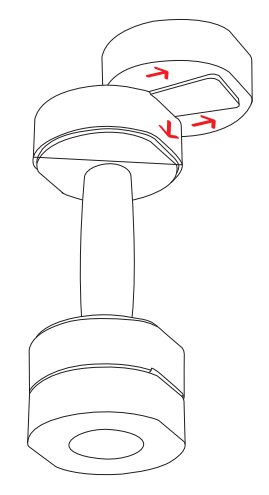
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PRODUKTU

Demontaż elementu obciążającego:

A. Ustaw hantel pionowo na stole.

B. Chwyć przedni element obciążający obiema rękami i naciśnij w dół.

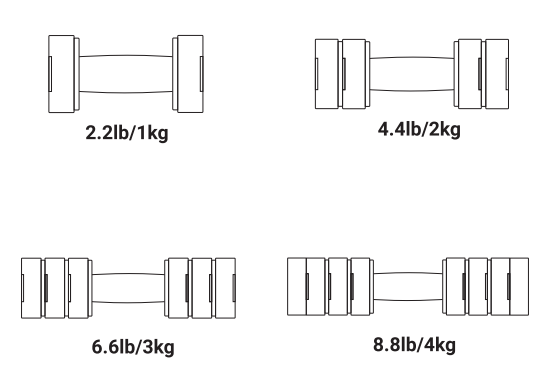
C. Zdejmij element obciążający w kierunku wycięcia w uchwycie hantla.

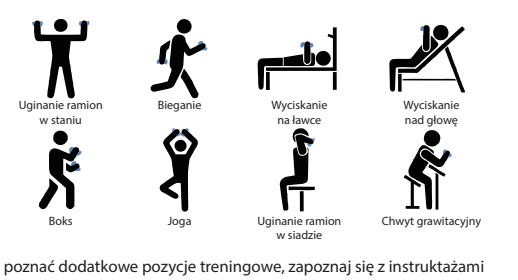


Uwagi:

Po każdej regulacji zachowaj jednakowe obciążenie po obu stronach hantla.

CZTERY POZIOMY OBCIĄŻENIA
PRZYKŁAD Z UŻYCIEM JEDNEGO HANTLA





· Aby poznać dodatkowe pozycje treningowe, zapoznaj się z instruktażami dostępnymi online.

· W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu podczas ćwiczeń natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

INFORMACJE DOTYCZĄCE GWARANCJI

Warunki i polityka

Gwarancja nie obejmuje następujących przypadków:

Wszystkie wyraźne i dorozumiane gwarancje, w tym gwarancja przydatności handlowej, są ograniczone do okresu obowiązywania gwarancji ograniczonej.

Dodatkowa 12-miesięczna gwarancja:

register@merach.com merachfit.com/pages/warranty-europe

Wadliwe produkty:

support.eu@merach.com

NIE

Obsługa Klienta

support.eu@merach.com

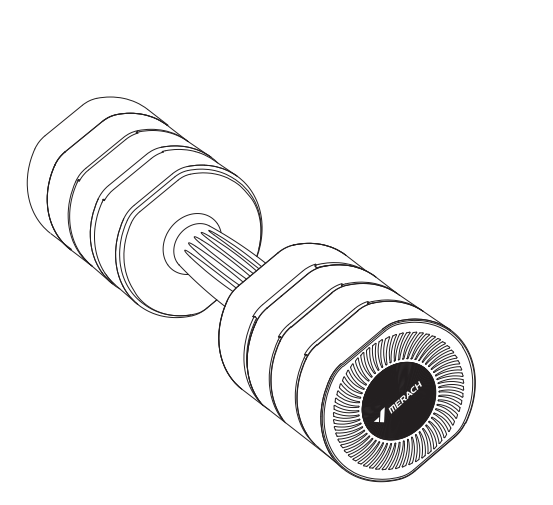
service@merach.com

☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

* Przed kontaktem z Obsługą Klienta przygotuj numer zamówienia oraz numer seryjny (zazwyczaj umieszczony na tylnej rurze podstawy urządzenia).

MANUAL DO UTILIZADOR

PT



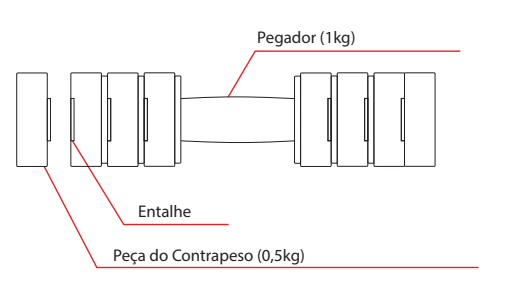
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Para reduzir o risco de lesões graves, leia as seguintes advertências e instruções importantes antes de utilizar este equipamento.

- Só é possível obter um treino seguro e eficaz se a máquina for montada, mantida e utilizada corretamente. Certifique-se de que todos os utilizadores estão familiarizados com todas as advertências e precauções desta máquina.
  Consulte o seu médico para determinar se tem alguma condição médica ou
- física que possa colocar a sua saúde e segurança em risco ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente.
  O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afetem a sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
  Preste sempre atenção aos sinais do seu corpo, pois o uso inadequado da máquina pode afetar a sua saúde. Se sentir quaisquer sintomas (incluindo dor
- de cabeça, dor no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tonturas ou qualquer desconforto), interrompa imediatamente o exercício e consulte o seu médico, e obtenha autorização antes de retomar o treino.
  Mantenha crianças e animais de estimação afastados do haltere. O equipamento é apenas para uso por adultos.
  Não deixe o haltere cair no chão para evitar danos ao produto ou ferimentos ao
- utilizador.
  Certifique-se de que os halteres são colocados num local seguro, pois quedas
- podem fazer com que os pesos caiam em qualquer lugar, rolando e criando riscos para outras pessoas.
- Não o coloque perto de fogo aberto, pois isso pode causar danos externos.
  Não tente desmontar o haltere.
  Verifique e teste o mecanismo de bloqueio regularmente antes de usar. Não use
- halteres cujas peças estejam gastas ou danificadas.
  Este produto destina-se ao uso doméstico e não comercial.
- Faça o aquecimento antes de usar.

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

Por favor, verifique se todas as peças estão na embalagem.



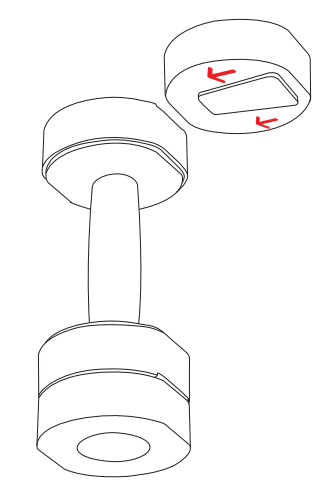
Nome do Produto:	MERACH Conjunto de Halteres Ajustáveis
Modelo:	MR-2444
Intervalo de Ajuste de Peso:	1kg - 4kg (por unidade)
Dimensões do Produto:	350 × 77 × 84 mm
Peso Líquido:	4 kg
Conjunto:	2 unidades

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

Instalação da Peça do Contrapeso:

A. Coloque o pegador do haltere verticalmente sobre uma mesa.

B. Alinhe a parte saliente no lado mais estreito da peça do contrapeso com o entalhe no pegador do haltere e empurre para dentro. Um som de "clique" indica que a instalação foi bem-sucedida.



Notas:

· Instale a peça do contrapeso com o logótipo voltado para o exterior.

· Certifique-se de que cada peça do contrapeso está bem fixa antes de começar o exercício.

· Não pratique exercício se a ligação estiver muito frouxa. Pode contactar-nos para aconselhamento sobre reparação ou peças de substituição.

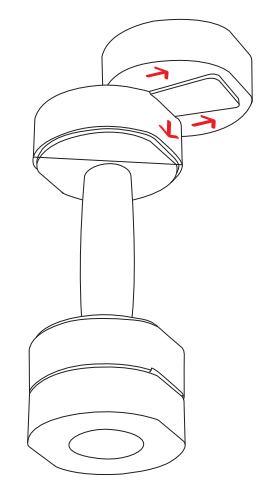
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

Remoção da Peça do Contrapeso:

A. Coloque o haltere verticalmente sobre uma mesa.

B. Segure a peça do contrapeso da frente com ambas as mãos e pressione para baixo.

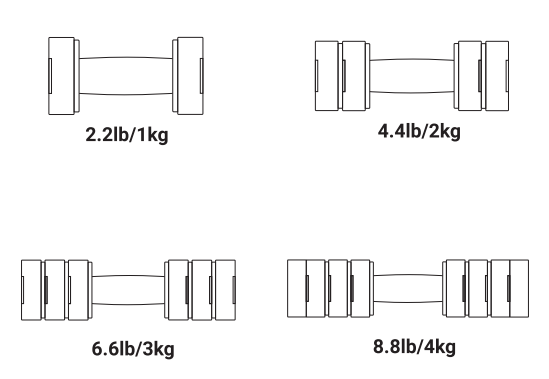
C. Remova a peça do contrapeso na direção do entalhe no haltere.

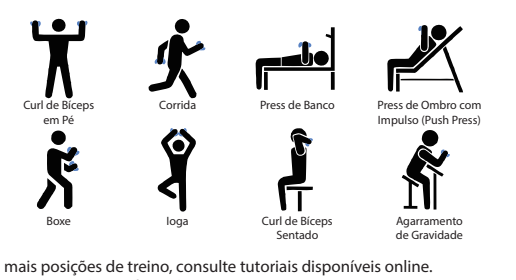


Notas:

Mantenha o peso igual em ambos os lados do haltere após cada ajuste.

QUATRO NÍVEIS DE PESO UTILIZANDO UM HALTERE UNILATERAL COMO EXEMPLO





· Para mais posições de treino, consulte tutoriais disponíveis online.

· Se sentir algum desconforto durante o exercício, interrompa imediatamente e consulte o seu médico.

INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

Termos e Política de Utilização

Esta garantia não se aplica às seguintes situações:

Todas as garantias expressas e implícitas, incluindo a garantia de comercialização, estão limitadas ao período da garantia limitada.

Garantia Adicional de 12 Meses:

register@merach.com merachfit.com/pages/warranty-europe

Produtos Defeituosos:

support.eu@merach.com

não

Apoio ao Cliente

support.eu@merach.com

service@merach.com

☎ ***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***

* Tenha o seu número de encomenda e número de série (normalmente no tubo traseiro) preparados antes de contactar o Apoio ao Cliente.