

MERACH

2494多功能健腹板

(欧洲) 说明书

尺寸：148*210mm



PANTONE 2394 C

A5,157g铜板+80g双胶，四色印刷

EN 01

DE 10

FR 19

ES 28

IT 37

NL 46

PL 55

PT 64

09 EN

18 DE

27 FR

36 ES

45 IT

54 NL

63 PL

72 PT

(本页不打印)



USER MANUAL

MERACH MR-2494 Pilates Board
EN • DE • FR • ES • IT • NL • PL • PT



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.

PLEASE FEEL FREE TO CONTACT US: Mon-Fri, 9:00 am-5:00 pm PST/PDT

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

support.eu@merach.com

MODEL: MR-2494



WHO WE ARE

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

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

Welcome to MERACH

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new Pilates Board as much as we do.)



Join

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



Explore

Explore fitness courses
merachfit.com/blogs/courses



Enjoy

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

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !



Register your warranty via
merachfit.com/pages/warranty-europe



Email your item model to
register@merach.com

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

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



SELF-SERVICE CUSTOMER SUPPORT FAQ

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

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

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

A detailed user manual is included in the package.

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

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

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

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

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

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

Contact us by **support.eu@merach.com**

CONTENTS

Warnings	01
Product Information.....	03
Assembly Instructions	04
Instructions On Product Usage	05
Warm-up	07
Warranty Information	08

INHALT

Warnhinweise	10
Spezifikationen	12
Montageanleitung.....	13
Anweisungen Zur Verwendng Des Produkts	14
Aufwärmphase	16
Garantieinformationen	17

CONTENU

Advertencias	19
Caractéristiques	21
Instructions De Montage	22
Instructions d'utilisation Du Produit	23
Echauffement	25
Informations sur la garantie	26

CONTENIDO

Avvertenze	28
Especificaciones	30
Instrucciones De Montaje	31
Instrucciones De Uso Del Producto	32
Calentamiento	34
Información de la garantía	35

INDICE

Avertissements	37
Specifiche	39
Istruzioni Di Montaggio	40
Istruzioni Per L'Uso Del Prodotto	41
Riscaldamento	43
Informazioni sulla garanzia	44

INHOUD

Waarschuwingen	46
Specificaties	48
Montage-Instructies	49
Gebruiksaanwijzing	50
Opwarmen	52
Garantie-informatie	53

SPIŠ TREŐCI

Ostrzeżenia	55
Specyfikacja	57
Instrukcja montaŹu	58
Instrukcja uŹytkowania produktu	59
Rozgrzewka	61

CONTEÚDOS

Avisos	64
Especificações	66
Instruções de montagem	67
Instruções de utilização do produto	68
Aquecimento	70



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

WARNINGS

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

- Before using this product, please always read this manual carefully.
- Children, the elderly or people with physical disabilities shall use the goods under the supervision of the guardian according to the doctor's advice.
- Use with caution old injuries to the waist, elbow, shoulder or other joints and muscles.
- Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure.
- Please confirm whether the parts are loose, detached, damaged or cracked before each use. If there is any damage, do not use it.
- Check the surrounding environment before use, and it is recommended that the barrier-free space is 3x3m.
- Please avoid ground cracks, slippery ground and uneven areas when using.
- The Company shall not be responsible for the damage to the personal damage caused by the use of the product in violation of the operating rules.
- This equipment is a non-competitive equipment, limited to fitness exercise, beyond the scope of use will cause physical injury.
- Before the use, you should do a warm-up exercise, please take exercise with your own condition, strengthen the exercise load step by step, if you have any discomfort, please stop practicing.
- The equipment can only be used for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- The user must weigh no more than 150kg(330lbs).



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



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

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-2494 is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

NOTES ON DISPOSAL



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

Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

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



Batteries do not belong in household waste!

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

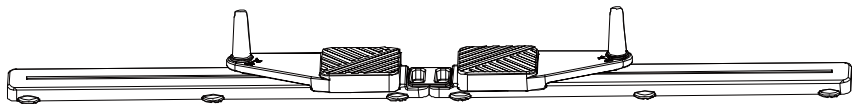
Manufactured by:

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

Imported by:

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

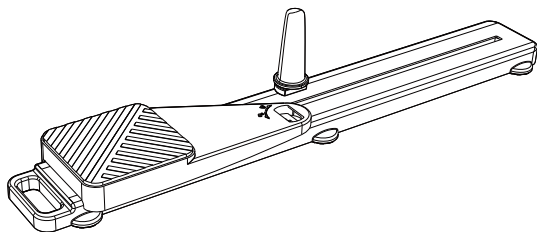
PRODUCT INFORMATION



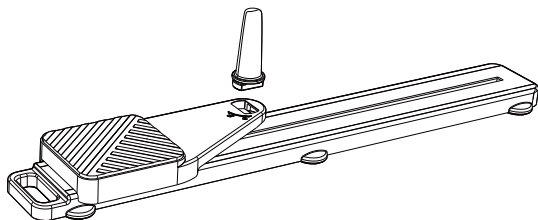
Name	MERACH Pilates Board
Model	MR-2494
Product Dimensions	33.1*5.8*6.1inch/850*147*155mm
Net Weight	5.3lbs/2.4kg
Weight Capacity	330lbs/150kg
Packing List	Host *1
	Seat cushion *1
	User Manual *1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

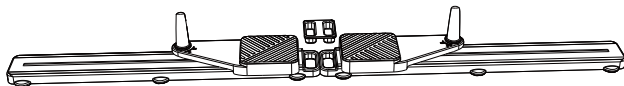
1. Rotate the armrest clockwise according to the arrow on the pedal to lock it in place.



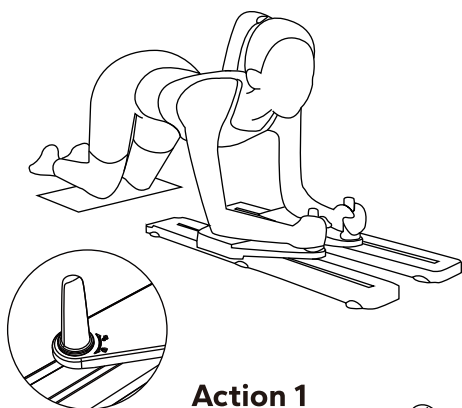
2. Rotate the armrest counterclockwise according to the arrow on the pedal to lock it in place.



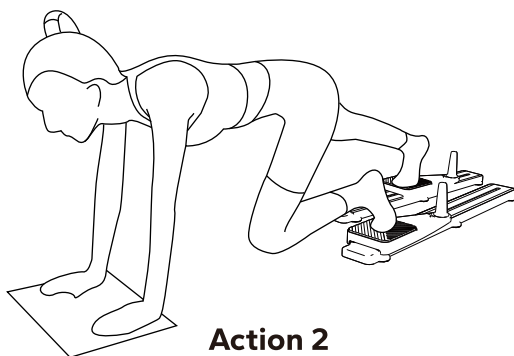
3. Insert the connection block into the host according to the position shown in the diagram.



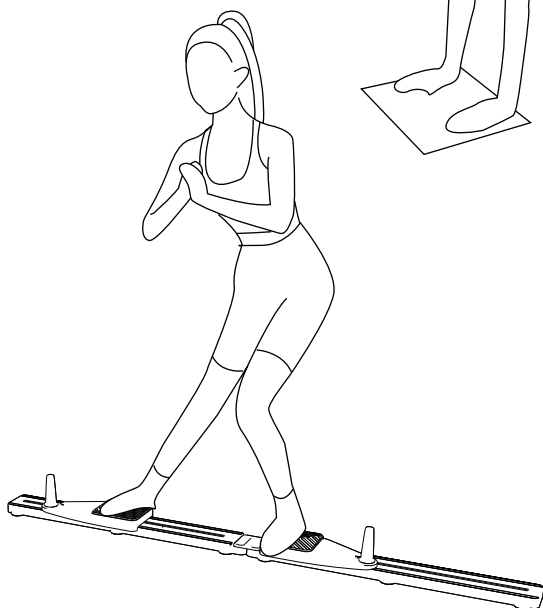
INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE



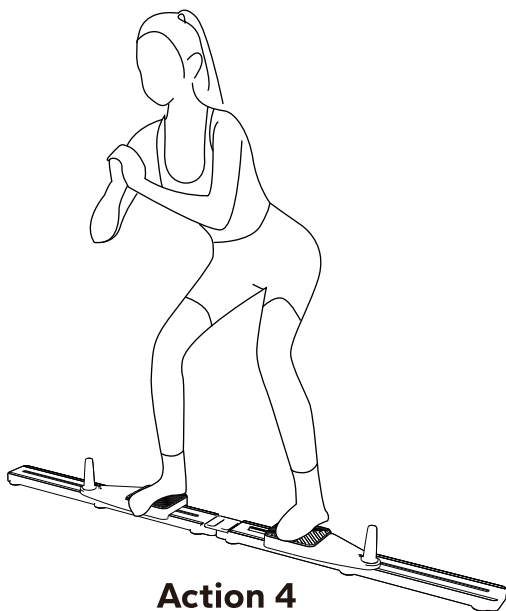
Action 1



Action 2



Action 3



Action 5

WARM-UP

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

1. Stretch down

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

Repeat 3 times (see Figure 1).



2. Seated hamstring stretch

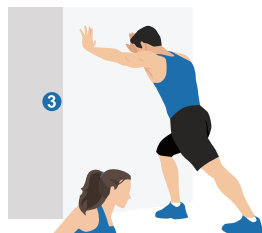
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.

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



3. Calf and Achilles tendon stretch

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



4. Quadriceps stretch

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



5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

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

Repeat 3 times (see Figure 5).



WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Pilates Board
Model	MR-2494
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

The MERACH products are premium in material, craftsmanship, and service. MERACH 1-year limited warranty is effective from the date of purchase. MERACH will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forth with each product.

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

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 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-europe** and enter your order number 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:

Should your product prove defective within the specified warranty period, 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. Feel free to reach out to our support team for assistance with any issues you may be facing.

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

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

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

WARNHINWEISE

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, damit Sie später darauf zurückgreifen können.

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung dieses Produkts sorgfältig durch.
- Kinder, ältere Personen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen sollten das Produkt nur unter Aufsicht einer Aufsichtsperson und gemäß den Anweisungen eines Arztes verwenden.
- Bei alten Verletzungen an der Hüfte, dem Ellbogen, der Schulter oder anderen Gelenken und Muskeln ist Vorsicht geboten.
- Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus, da dies zu Fehlfunktionen führen kann.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob Teile locker, abgelöst, beschädigt oder rissig sind. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch die Umgebung. Es wird empfohlen, einen barrierefreien Raum von 3 x 3 m vorzusehen.
- Bitte vermeiden Sie bei der Verwendung Bodenrisse, rutschigen Boden und unebene Flächen.
- Das Unternehmen haftet nicht für Personenschäden, die durch die Verwendung des Produkts unter Verstoß gegen die Betriebsvorschriften entstehen.
- Dieses Gerät ist ein Gerät, das nicht für Wettkämpfe geeignet ist und ausschließlich für Fitnessübungen bestimmt ist. Eine Verwendung außerhalb des vorgesehenen Verwendungszwecks kann zu Verletzungen führen.
- Vor dem Training sollten Sie sich aufwärmen. Passen Sie die Intensität bitte Ihrem Fitnesslevel an und steigern Sie die Belastung schrittweise. Sollten Sie sich unwohl fühlen, brechen Sie das Training bitte ab.
- Das Gerät darf nur für den vom Hersteller beschriebenen Zweck verwendet werden, nehmen Sie keine Änderungen an dem Gerät vor und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Der Benutzer darf nicht mehr als 150kg (330lbs) wiegen.



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



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

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-2494 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ENTSORGUNGSHINWEISE



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



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

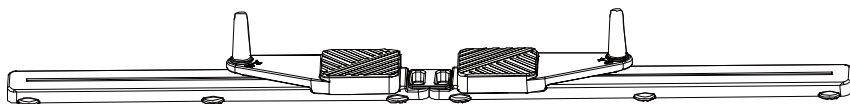
Manufactured by:

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

Imported by:

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

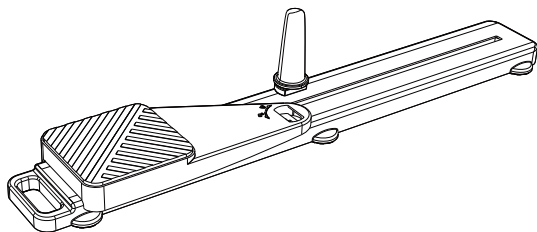
SPEZIFIKATIONEN



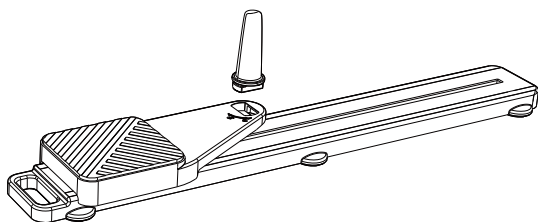
Name	MERACH Pilates-Board
Modell	MR-2494
Produktabmessungen	33.1*5.8*6.1 Zoll/850*147*155mm
Nettogewicht	5.3lbs/2.4kg
Gewichtskapazität	330lbs/150kg
LIEFERUMFANG	Gerät*1
	Sitzkissen *1
	Bedienungsanleitung*1

MONTAGEANLEITUNG

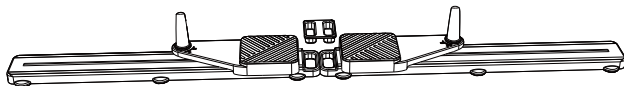
1. Drehen Sie die Armlehne im Uhrzeigersinn entsprechend dem Pfeil auf dem Pedal, um sie zu arretieren.



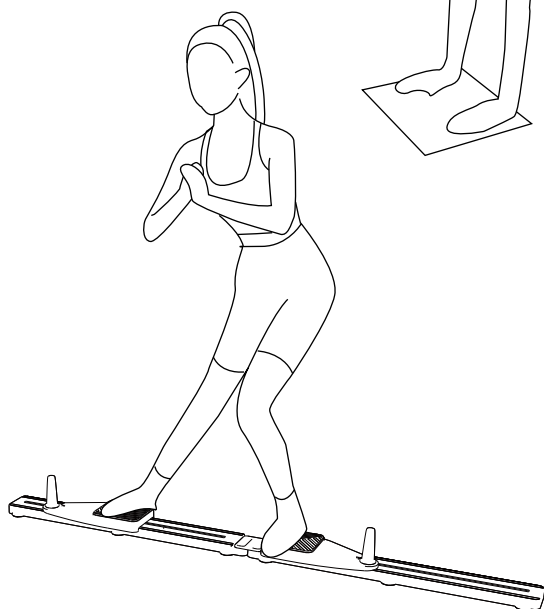
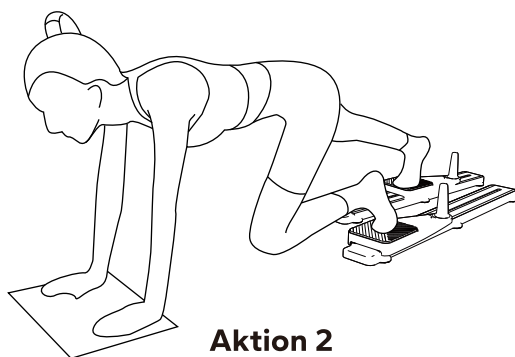
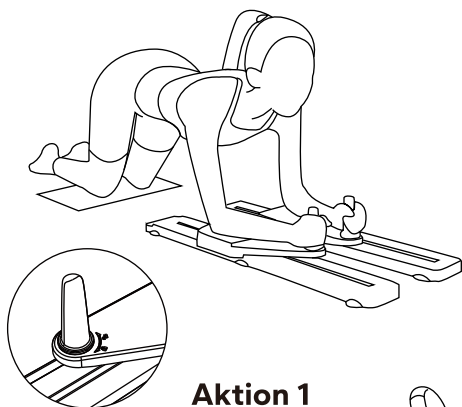
2. Drehen Sie die Armlehne gegen den Uhrzeigersinn entsprechend dem Pfeil auf dem Pedal, um sie zu arretieren.

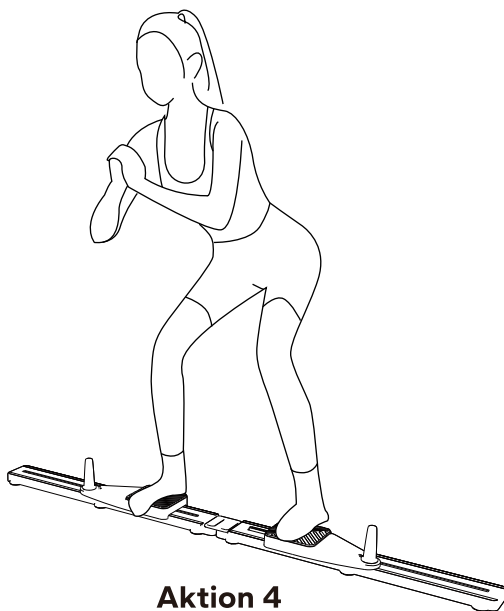


3. Setzen Sie den Verbindungsblock entsprechend der Abbildung in das Gerät ein.



ANWEISUNGEN ZUR VERWENDUNG DES PRODUKTS





Aktion 4



Aktion 5

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).



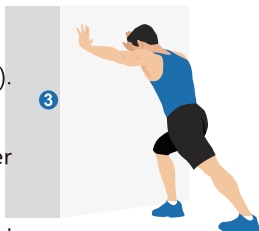
2. Sitzende Oberschenkel-Dehnung

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).



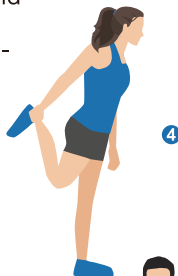
3. Dehnung der Waden- und Achillessehne

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).



GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Pilates-Board
Modell	MR-2494
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

Die MERACH-Produkte zeichnen sich durch hochwertige Materialien, Verarbeitung und Service aus. Die 1-jährige beschränkte Garantie von MERACH gilt ab dem Kaufdatum. MERACH wird defekte Produkte je nach Anspruchsberechtigung ersetzen. Rückerstattungen sind für Erstkäufer unserer Produkte innerhalb der ersten 30 Tage nach dem Kauf möglich. Diese Garantie erstreckt sich nur auf den persönlichen Gebrauch und gilt nicht für den kommerziellen, den Miet- oder einen anderen Gebrauch, für den das Produkt nicht vorgesehen ist. Es gibt keine anderen Garantien als die, die ausdrücklich mit jedem Produkt gegeben werden.

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

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

Alle ausdrücklichen und stillschweigenden Garantien, einschließlich der Gewährleistung der Marktgängigkeit, sind auf die Dauer der beschränkten Garantie beschränkt.

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

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

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

Defekte Produkte und Rückgabe:

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

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

Kundendienst

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

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

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

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

ADVERTENCIAS

Guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para poder consultarlo posteriormente.

- Lea atentamente estas instrucciones de funcionamiento antes de utilizar este producto.
- Los niños, las personas mayores o las personas con discapacidades físicas sólo deben utilizar el producto bajo la supervisión de un supervisor y de acuerdo con las instrucciones de un médico.
- Debe tenerse precaución con las lesiones antiguas de cadera, codo, hombro u otras articulaciones y músculos.
- No exponga el aparato a la humedad, ya que puede provocar fallos de funcionamiento.
- Antes de cada uso, compruebe si alguna pieza está suelta, desprendida, dañada o agrietada. No utilice el aparato si está dañado.
- Compruebe el entorno antes de utilizar el aparato. Se recomienda disponer de un espacio sin barreras de 3 x 3 metros.
- Evite las grietas en el suelo, los suelos resbaladizos y las superficies irregulares durante el uso.
- La empresa no se hace responsable de los daños personales resultantes del uso del producto en violación de las instrucciones de uso.
- Este aparato no es apto para competiciones y está destinado exclusivamente a ejercicios de fitness. El uso fuera de la finalidad prevista puede provocar lesiones.
- Debe calentarse antes del entrenamiento. Por favor, ajuste la intensidad a su nivel de forma física y aumente gradualmente la carga. Si siente malestar, por favor deje de entrenar.
- El aparato sólo debe utilizarse para el fin descrito por el fabricante, no realice ningún cambio en el aparato y no utilice ningún accesorio que no esté recomendado por el fabricante.
- El usuario no debe pesar más de 150kg (330lbs).



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



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

Déclaration UE de Conformité Simplifiée

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-2494 est conforme à 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.

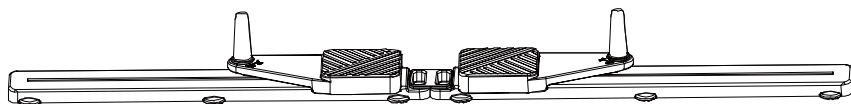
Manufactured by:

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

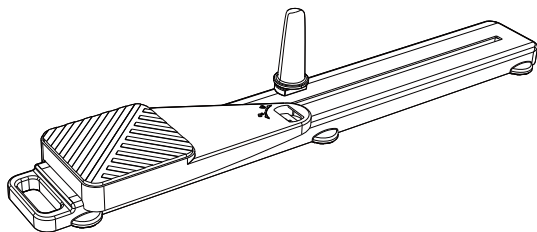
CARACTÉRISTIQUES



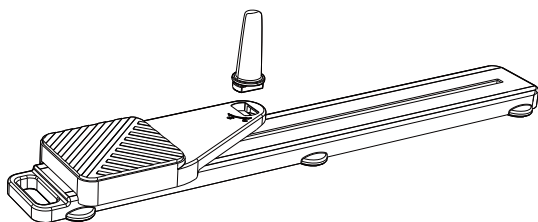
Nom	MERACH Planche de Pilates
Modèle	MR-2494
Dimensions	33,1 * 5,8 * 6,1 pouces/850 * 147 * 155 mm
Poids net	5.3lbs/2.4kg
Capacité maximale	330lbs/150kg
CONTENU DE L'EMBALLAGE	Appareil principal x1
	Coussin de siège x1
	Manuel d'utilisation x1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

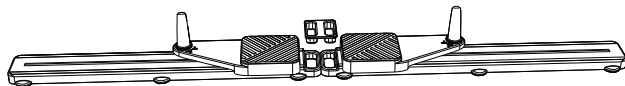
1. Tournez l'accoudoir dans le sens des aiguilles d'une montre selon la flèche sur la pédale pour le verrouiller.



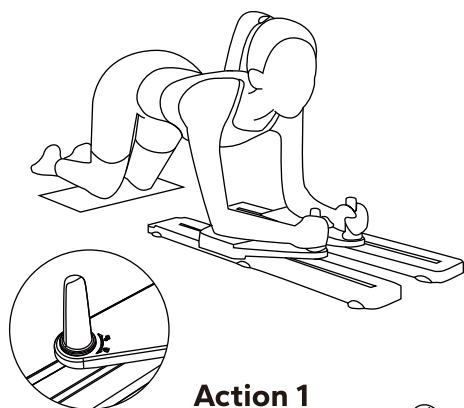
2. Tournez l'accoudoir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre selon la flèche sur la pédale pour le verrouiller.



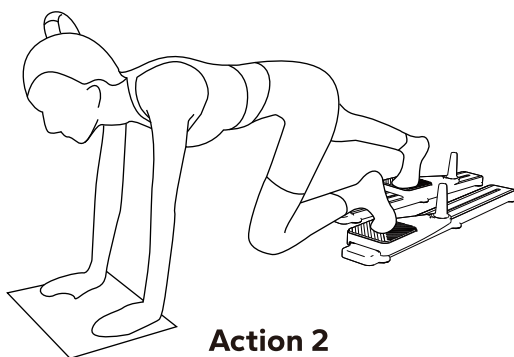
3. Insérez le bloc de connexion dans l'appareil principal comme indiqué sur le schéma.



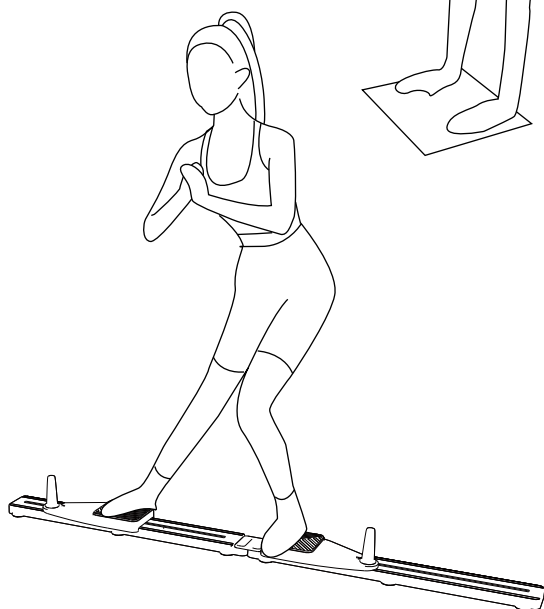
INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT



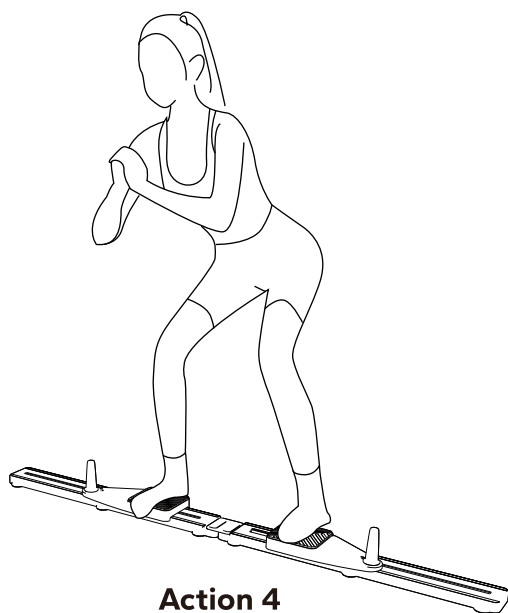
Action 1



Action 2



Action 3



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).



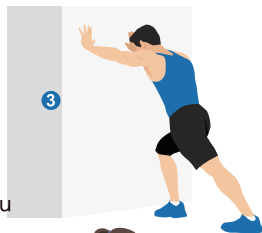
2. Étirement des ischiojambiers assis

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 DE GARANTIE

Nom du produit	MERACH Planche de Pilates
Modèle	MR-2494
Période de garantie par défaut	12 mois
Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politique

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

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

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

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

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

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

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

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

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

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

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

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

Garantie supplémentaire de 12 mois:

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

Produits défectueux et retours :

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

Assistance à la clientèle

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

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

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

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).

AVVERTENZE

Conservare il presente manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- Conservare il presente manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.
- Prima di utilizzare questo prodotto, leggere attentamente il presente manuale.
- I bambini, gli anziani o le persone con disabilità fisiche devono utilizzare il prodotto sotto la supervisione di un tutore e secondo le indicazioni del medico.
- Utilizzare con cautela in caso di vecchie lesioni alla vita, al gomito, alla spalla o ad altre articolazioni e muscoli.
- Non esporre l'apparecchio a luoghi umidi, poiché ciò potrebbe causarne il malfunzionamento.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che le parti non siano allentate, staccate, danneggiate o incrinare. In caso di danni, non utilizzare il prodotto.
- Controllare l'ambiente circostante prima dell'uso; si consiglia uno spazio libero di 3x3 m.
- Durante l'uso, evitare crepe nel terreno, superfici scivolose e irregolarità.
- La Società non sarà responsabile per i danni alla persona causati dall'uso del prodotto in violazione delle norme di funzionamento.
- Questa attrezzatura è un'attrezzatura non competitiva, limitata all'esercizio fisico, l'uso al di fuori dell'ambito di utilizzo causerà lesioni fisiche.
- Prima dell'uso, è necessario eseguire un esercizio di riscaldamento, si prega di fare esercizio in base alle proprie condizioni, aumentare il carico di esercizio gradualmente, in caso di disagio, interrompere l'allenamento.
- L'attrezzatura può essere utilizzata solo per lo scopo previsto dal produttore, non modificare l'attrezzatura né utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Il peso dell'utente non deve superare i 150kg(330libbre).



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



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

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-2494s 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.

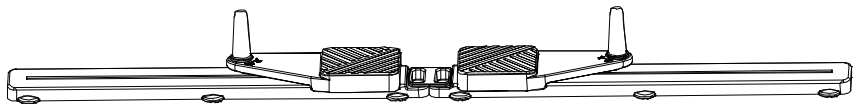
Manufactured by:

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

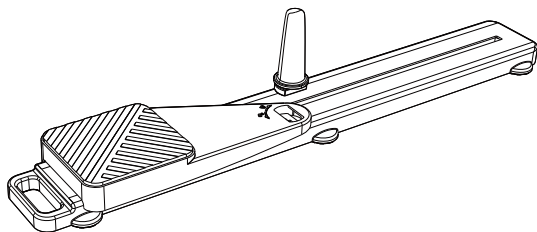
ESPECIFICACIONES



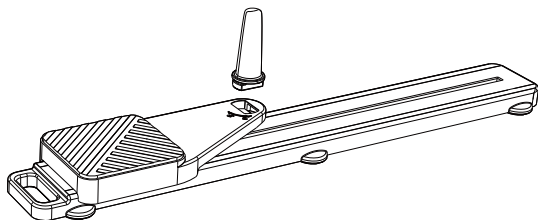
Nombre	MERACH Tabla De Pilates
Modelo	MR-2494
Dimensiones del producto	33.1*5.8*6.1 pulgadas/850*147*155mm
Peso neto	5.3lbs/2.4kg
Capacidad de peso	330lbs/150kg
ALCANCE DE SUMINISTRO	Aparato*1
	Cojín del asiento *1
	Instrucciones de uso*1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

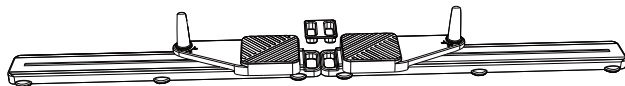
1. Gire el reposabrazos en el sentido de las agujas del reloj según la flecha del pedal para bloquearlo.



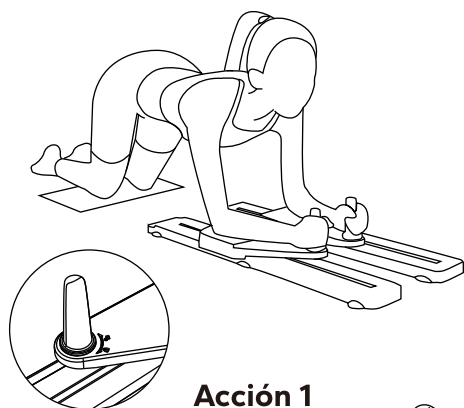
2. Gire el reposabrazos en sentido contrario a las agujas del reloj según la flecha del pedal para bloquearlo.



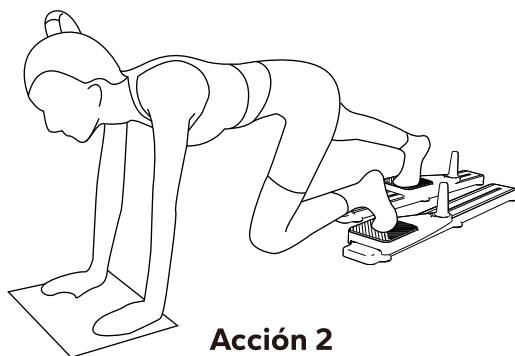
3. Inserte el bloque de conexión en el aparato como se muestra en la ilustración.



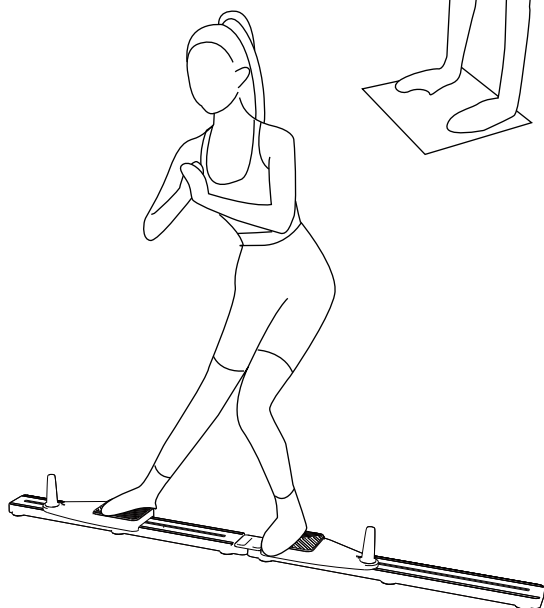
INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO



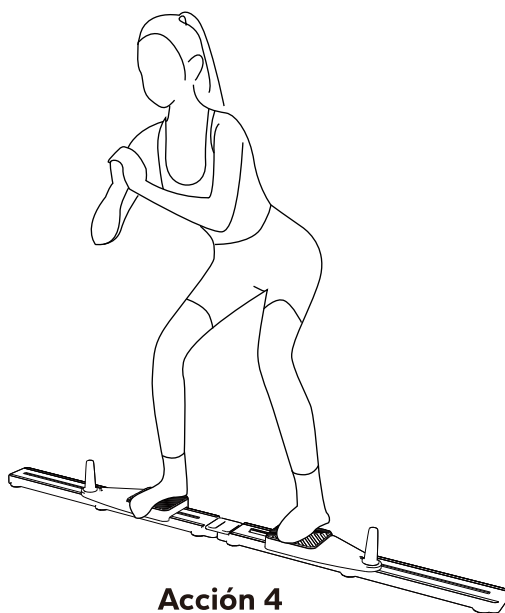
Acción 1



Acción 2



Acción 3



Acción 4



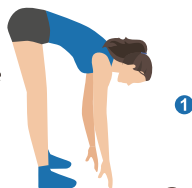
Acción 5

CALENTAMIENTO

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).



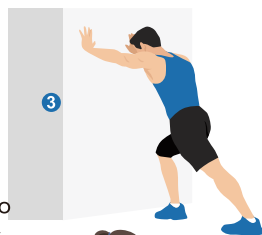
2. Estiramiento de muslos sentado

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

Nombre del producto	MERACH Tabla De Pilates
Modelo	MR-2494
Período de garantía estándar	12 meses
Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra.	
Fecha de compra	
Número de serie	

Condiciones y directrices

Los productos MERACH destacan por la calidad de los materiales, la fabricación y el servicio.

La garantía limitada de 1 año de MERACH es válida desde la fecha de compra.

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

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

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

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

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

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

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

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

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

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

Garantía adicional de 12 meses:

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

Productos defectuosos y devoluciones:

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

Servicio de atención al cliente

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

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

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

*** 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.**

AVERTISSEMENTS

Conservez ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter ultérieurement.

- Avant d'utiliser ce produit, lisez toujours ce manuel avec attention.
- Les enfants, les personnes âgées ou celles ayant un handicap physique doivent utiliser cet appareil sous la supervision d'un responsable, en suivant les conseils de leur médecin.
- Soyez prudent si vous avez déjà eu des blessures à la taille, au coude, à l'épaule ou à d'autres articulations et muscles.
- Ne laissez pas l'équipement dans des endroits humides, cela pourrait l'endommager.
- Vérifiez avant chaque utilisation que les pièces ne sont pas desserrées, détachées, endommagées ou fissurées. Si c'est le cas, ne l'utilisez pas.
- Assurez-vous que l'environnement est adapté avant utilisation ; prévoyez un espace dégagé de 3x3 m.
- Évitez les sols fissurés, glissants et les surfaces inégales lors de l'utilisation.
- La société décline toute responsabilité en cas de dommages personnels résultant d'une utilisation non conforme aux règles d'exploitation.
- Cet équipement est destiné à un usage non compétitif, uniquement pour des exercices de fitness. Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures.
- Faites un échauffement avant de commencer, adaptez l'exercice à votre condition physique et augmentez progressivement la charge. Arrêtez en cas de malaise.
- Utilisez l'équipement uniquement comme indiqué par le fabricant. Ne le modifiez pas et n'utilisez pas d'accessoires non recommandés.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150kg(330lbs).



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



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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-2494 è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
- Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



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



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

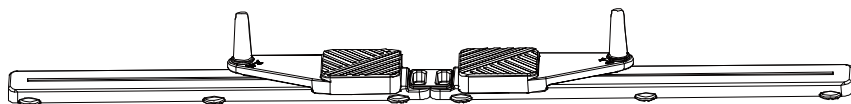
Manufactured by:

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

Imported by:

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

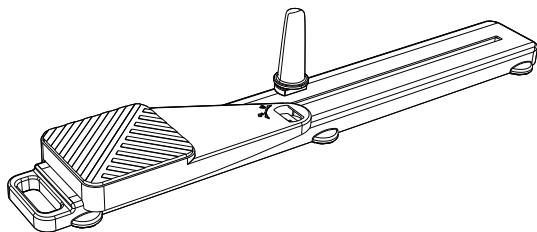
SPECIFICHE



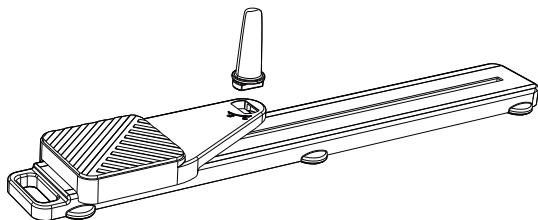
Nome	MERACH Tavola Pilates
Modello	MR-2494
Dimensioni del prodotto	33,1*5,8*6,1 pollici/850*147*155 mm
Peso netto	5,3 libbre/2,4 kg
Capacità di carico	330 libbre/150 kg
ELENCO DELL'IMBALLAGGIO	330 libbre/150 kg
	Cuscino per seduta *1
	Manuale d'uso *1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

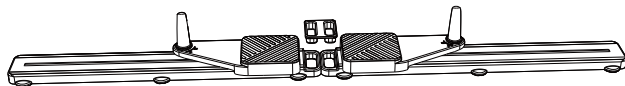
1. Ruotare il bracciolo in senso orario seguendo la freccia sul pedale per bloccarlo in posizione.



2. Ruotare il bracciolo in senso antiorario seguendo la freccia sul pedale per bloccarlo in posizione.



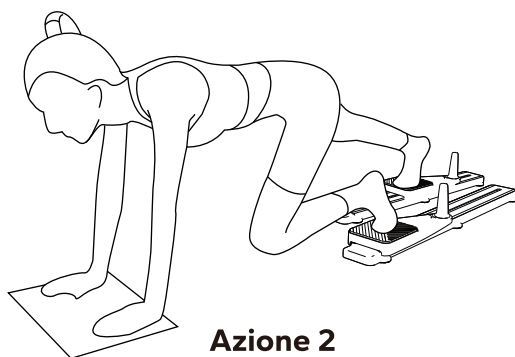
3. Inserire il blocco di collegamento nell'unità principale secondo la posizione indicata nel diagramma.



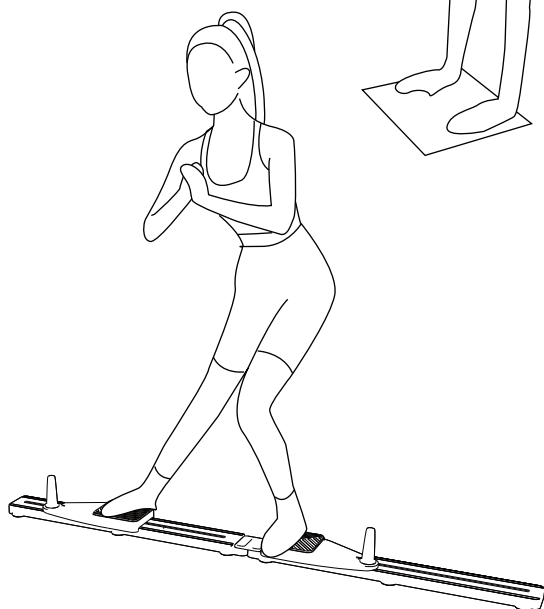
ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO



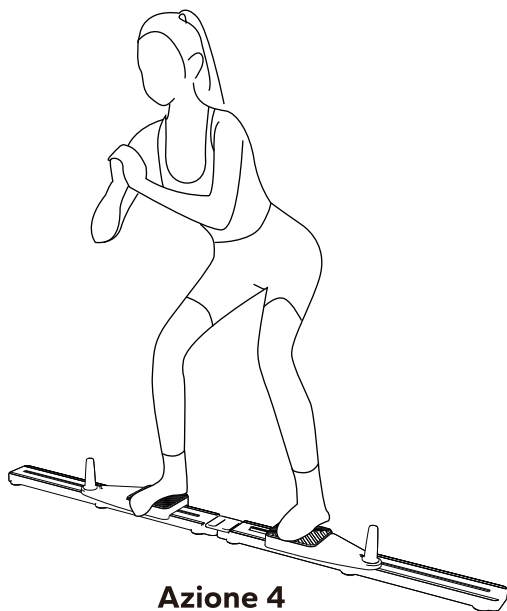
Azione 1



Azione 2



Azione 3



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).



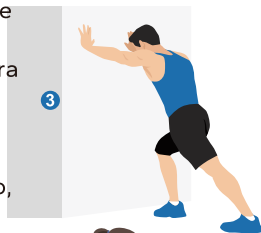
2. Stretching dei muscoli posteriori della coscia da seduti

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

Nome Prodotto	MERACH Tavola Pilates
Modello	MR-2494
Periodo di Garanzia Predefinito	12 Mesi
Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto.	
Data di acquisto	
Numero di serie	

Termini e Condizioni

I prodotti MERACH sono di qualità superiore per quanto riguarda i materiali, l'artigianato e il servizio. La garanzia limitata di 1 anno di MERACH decorre dalla data di acquisto. MERACH sostituirà i prodotti difettosi in base all'idoneità. I rimborsi sono disponibili per gli acquirenti originali dei nostri prodotti entro i primi 30 giorni dall'acquisto.

Questa garanzia si estende solo all'uso personale e non si applica agli usi commerciali, di noleggio o a qualsiasi altro uso per cui il prodotto non è destinato. Non ci sono altre garanzie oltre a quelle espressamente indicate in ogni prodotto.

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

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

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

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

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

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

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

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

Prodotti Difettosi e Resi:

Se il prodotto risulta difettoso entro il periodo di garanzia specificato, contatta l'Assistenza Clienti all'indirizzo **support.eu@merach.com** indicando la fattura e il numero d'ordine. NON smaltire il prodotto prima di averci contattato. Una volta che il nostro Supporto Clienti avrà approvato la tua richiesta, ti preghiamo di restituire il prodotto con una copia della fattura e del numero d'ordine.

Assistenza Clienti

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

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

Negozi 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).**

WAARSCHUWINGEN

Bewaar deze handleiding op een veilige plek voor toekomstig gebruik.

- Lees deze handleiding altijd zorgvuldig door voordat je dit product gebruikt.
- Kinderen, ouderen of mensen met een fysieke beperking mogen het product **alleen** gebruiken onder toezicht van een voogd en volgens het advies van een arts.
- Wees voorzichtig bij oude blessures aan de onderrug, elleboog, schouder of andere gewrichten en spieren.
- Stel het apparaat niet bloot aan vochtige omgevingen om defecten te voorkomen.
- Controleer voor gebruik of onderdelen loszitten, losgeraakt, beschadigd of gebarsten zijn. Gebruik het product niet als er schade is.
- Controleer de omgeving vóór gebruik; het wordt aanbevolen een vrije ruimte van 3x3 m aan te houden.
- Vermijd bij gebruik scheuren in de grond, een gladde ondergrond en oneffenheden.
- Het bedrijf is niet aansprakelijk voor persoonlijke schade die ontstaat door het niet naleven van de gebruiksregels.
- Dit apparaat is geen competitief toestel en is uitsluitend bedoeld voor fitnessoefeningen; gebruik buiten deze doeleinden kan lichamelijk letsel veroorzaken.
- Doe voor gebruik een warming-up. Voer de trainingsintensiteit geleidelijk op en houd rekening met je eigen fysieke gesteldheid. Stop onmiddellijk bij ongemak.
- Dit apparaat mag **alleen** worden gebruikt voor het beoogde doel zoals beschreven door de fabrikant. Pas het apparaat niet aan en gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- De gebruiker mag niet meer dan 150kg(330lbs) wegen.



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



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

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitness-apparaat MR-2494 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-2494 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.

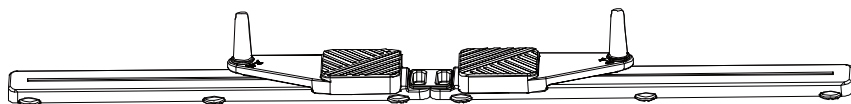
Manufactured by:

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

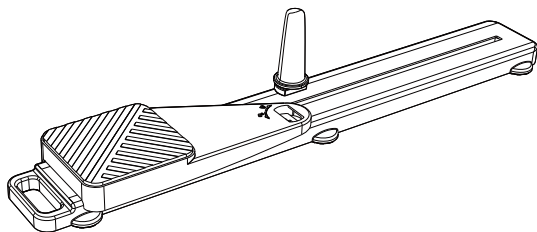
SPECIFICATIES



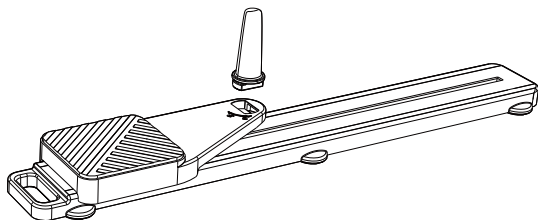
Naam	MERACH Pilatesbord
Model	MR-2494
Productafmetingen	33,1*5,8*6,1inch/850*147*155mm
Netto Gewicht	5,3 lbs / 2,4 kg
Draagvermogen	330lbs/150kg
PAKKETINHOUD	Hoofdedeelte *1
	Zitkussen *1
	Gebruikershandleiding *1

MONTAGE-INSTRUCTIES

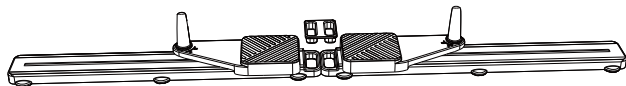
1. Draai de armleuning met de klok mee volgens de pijl op het pedaal om deze vast te zetten.



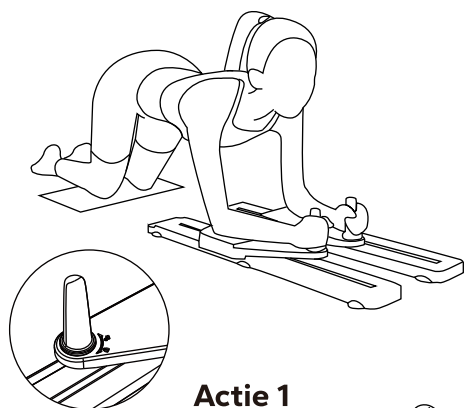
2. Draai de armleuning tegen de klok in volgens de pijl op het pedaal om deze vast te zetten.



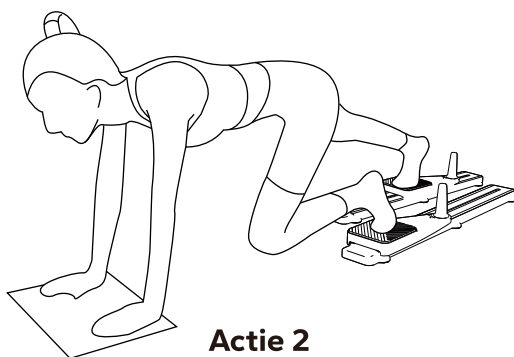
3. Steek het verbindingsblok in de hoofdeenheid volgens de positie die in het diagram wordt weergegeven.



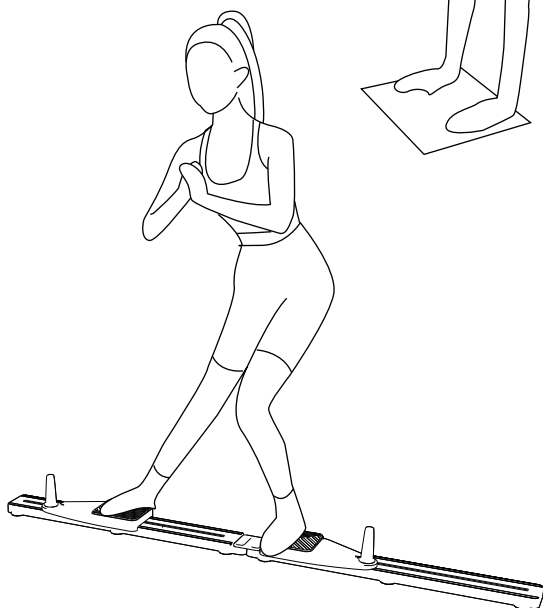
GEBRUIKSINSTRUCTIES



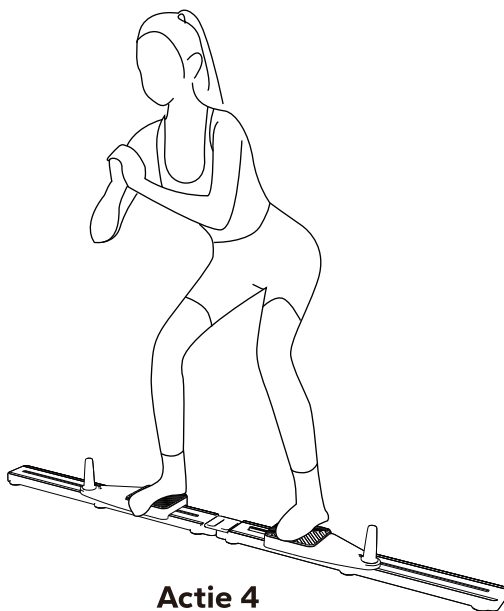
Actie 1



Actie 2



Actie 3



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).



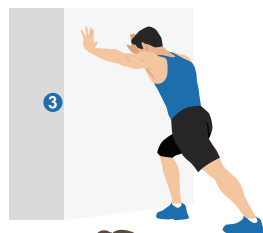
2. Zittende hamstring stretch

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).



INFORMATIE OVERDE GARANTIE

Productnaam:	MERACH Pilatesbord
Model:	MR-2494
Standaard Garantieperiode:	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

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

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

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

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

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

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

Extra Garantie van 12 maanden:

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

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

Defecte Producten & Retourzendingen:

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

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

Klantenservice

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

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

☎ +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.

OSTRZEŻENIA

Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej skorzystać w razie potrzeby.

- Przed użyciem produktu należy zawsze dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją.
 - Dzieci, osoby starsze lub osoby niepełnosprawne fizycznie powinny używać produktu pod nadzorem opiekuna, zgodnie z zaleceniami lekarza.
 - Należy zachować ostrożność w przypadku starych urazów kręgosłupa, łokci, barku lub innych stawów i mięśni.
 - Nie należy wystawiać sprzętu na działanie wilgoci, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.
 - Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części nie są luźne, odłączone, uszkodzone lub pęknięte. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń nie należy używać sprzętu.
 - Przed użyciem należy sprawdzić otoczenie. Zaleca się, aby wolna przestrzeń wynosiła 3 x 3 m.
 - Podczas użytkowania należy unikać śliskiego i nierównego podłoża.
 - Firma nie ponosi odpowiedzialności za szkody osobowe spowodowane użyciem produktu z naruszeniem zasad obsługi.
 - Sprzęt ten nie jest przeznaczony do rywalizacji, a jedynie do ćwiczeń fitness. Użycie sprzętu w sposób wykraczający poza zakres jego przeznaczenia może spowodować obrażenia ciała.
 - Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę, ćwiczyć zgodnie z własnymi możliwościami, stopniowo zwiększać obciążenie, a w przypadku odczucia dyskomfortu przerwać ćwiczenia.
 - Sprzęt może być używany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym przez producenta. Nie należy modyfikować sprzętu ani używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- * Waga użytkownika nie może przekraczać 330 funtów (150kg).



Ten symbol oznacza "Conformité Européenne", co oznacza "zgodność z dyrektywami UE". Oznakowanie CE potwierdza, że producent deklaruje zgodność tego produktu z obowiązującymi europejskimi dyrektywami i przepisami.



Ten symbol oznacza "UK Conformity Assessed", co oznacza "zgodność z normami brytyjskimi". Oznakowanie UKCA potwierdza, że producent deklaruje zgodność tego produktu z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MR-2494 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.
- Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddawane recyklingowi. Należy prawidłowo posegregować materiały opakowaniowe i zutylizować je w sposób przyjazny dla środowiska. Dodatkowych informacji może udzielić lokalny urząd administracji.



Zużyte urządzenia nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi! Należy je utylizować w odpowiedni sposób. W ten sposób przyczyniasz się do ochrony środowiska. Informacje o punktach zbiórki i godzinach ich otwarcia można uzyskać od lokalnej administracji.

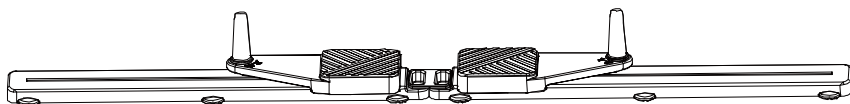


Baterie nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi! Jako użytkownik końcowy jesteś prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii do odpowiedniego punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddać w publicznych punktach zbiórki w swojej okolicy lub w miejscach, w których sprzedawane są baterie tego samego typu.

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

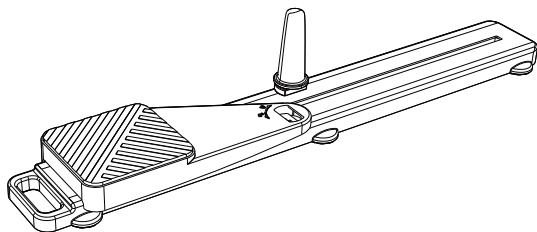
SPECYFIKACJA



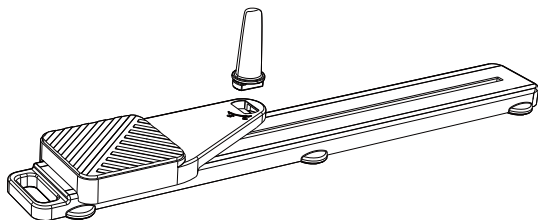
Nazwa	Deska do pilatesu MERACH
Model	MR-2494
Wymiary produktu	33,1*5,8*6,1 cala/850*147*155 mm
Waga netto	5,3 funta/2,4 kg
Nośność	330 funtów/150 kg
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA	Podstawa *1
	Poduszka siedziska *1
	Instrukcja obsługi *1

INSTRUKCJA MONTAŻU

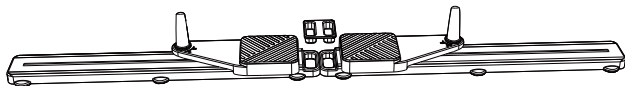
1. Obróć podłokietnik zgodnie z kierunkiem wskazanym strzałką na pedale, aby go zablokować.



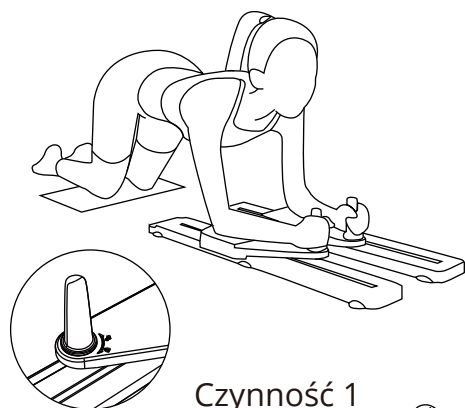
2. Obróć podłokietnik w kierunku przeciwnym do wskazanego strzałką na pedale, aby go zablokować.



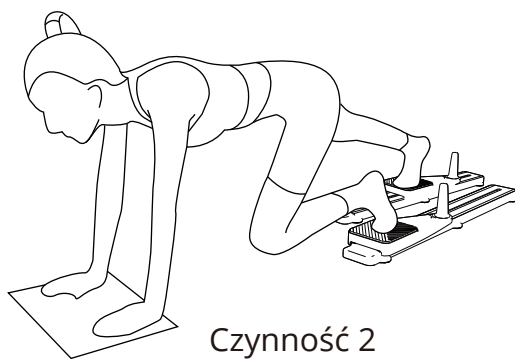
3. Włóż moduł łączący do urządzenia głównego zgodnie z pozycją pokazaną na schemacie.



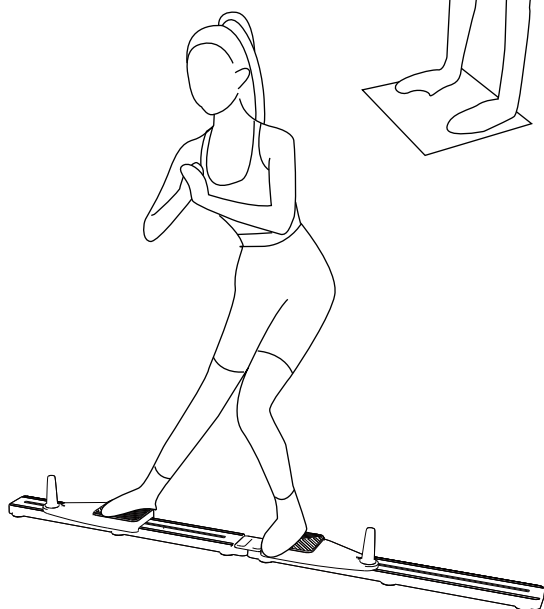
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PRODUKTU



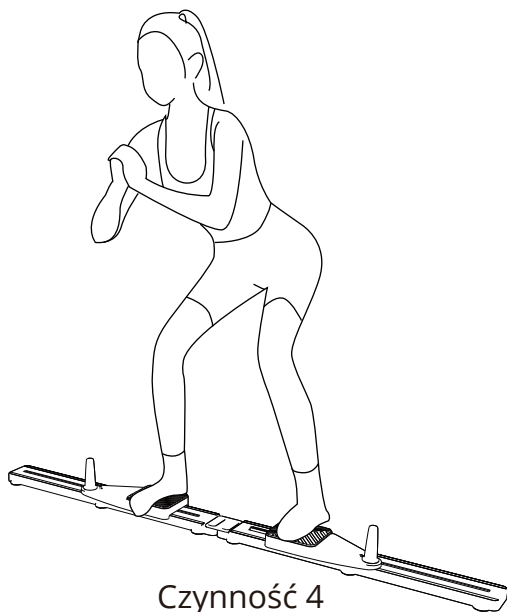
Czynność 1



Czynność 2



Czynność 3



ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego rozpocznij od 5-10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające, po 5 powtórzeń, 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Po zakończeniu treningu powtórz ćwiczenia rozciągające.

1. Skłon w dół

Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy i barki, a następnie spróbuj dotknąć palców stóp dłońmi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



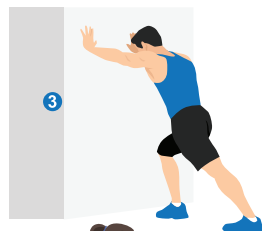
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w siadzie

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę zegnij i oprzyj stopę o wewnętrzną stronę wyprostowanej nogi. Spróbuj sięgnąć dłonią do palców stopy wyprostowanej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Stań przodem do ściany lub drzewa, oprzyj o nie dłonie i wysuń jedną nogę do tyłu. Tylną nogę trzymaj wyprostowaną, a piętę dociśnij do podłoża. Pochyl się w stronę ściany lub drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona uda)

Usiądź, złóż stopy podeszwami do siebie, a kolana skieruj na zewnątrz. Chwyć stopy oburącz i przyciągnij je w stronę pachwin. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



INFORMACJE O GWARANCJI

Nazwa produktu:	MERACH Podnośnik schodowy
Model:	MR-2494
Standardowy okres gwarancji:	12 miesięcy
Dla własnej wygody i bezpieczeństwa zalecamy zapisanie numeru zamówienia oraz daty zakupu.	
Data zakupu:	
Numer seryjny:	

Warunki i Polityka

Produkty MERACH wyróżniają się najwyższą jakością materiałów, wykonania oraz obsługi. 1-letnia ograniczona gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu. MERACH wymieni wadliwe produkty zgodnie z warunkami kwalifikowalności. Zwroty pieniędzy przysługują wyłącznie pierwotnym nabywcom w ciągu pierwszych 30 dni od daty zakupu. Gwarancja obejmuje wyłącznie użytek prywatny i nie ma zastosowania do użytku komercyjnego, wynajmu ani innych zastosowań niezgodnych z przeznaczeniem produktu. Poza gwarancjami wyraźnie określonymi dla każdego produktu nie obowiązują żadne inne gwarancje.

Gwarancja nie może być przenoszona. MERACH nie ponosi odpowiedzialności za szkody, straty ani niedogodności spowodowane awarią sprzętu, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub obsługą niezgodną z instrukcją obsługi dołączonej do produktu.

Gwarancja nie obejmuje następujących przypadków:

- Uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użytkowania, wypadku, modyfikacji lub wandalizmu,
- Nieprawidłowej lub niewystarczającej konserwacji,
- Uszkodzeń powstałych podczas transportu zwrotnego,
- Użytkowania przez dzieci poniżej 14 roku życia bez nadzoru.

MERACH oraz jej spółki zależne ponoszą odpowiedzialność wyłącznie za szkody wynikające z użytkowania produktu zgodnie z jego przeznaczeniem lub instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi. W niektórych krajach lub regionach nie jest dozwolone wyłączenie lub ograniczenie odpowiedzialności za szkody uboczne lub następne, dlatego powyższe zastrzeżenie może nie mieć zastosowania. Niniejsza gwarancja przyznaje określone prawa ustawowe, a Ty jako użytkownik możesz również posiadać inne prawa, które mogą się różnić w zależności od kraju lub regionu.

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

Dodatkowa 12-miesięczna gwarancja:

Możesz skorzystać z dodatkowej 12-miesięcznej gwarancji. Wystarczy aktywować gwarancję, wysyłając nazwę modelu produktu na adres register@merach.com lub odwiedzić stronę merachfit.com/pages/warranty-europe i wprowadzić numer zamówienia w ciągu 14 dni od daty zakupu, aby zarejestrować produkt i uzyskać przedłużoną gwarancję.

Jeżeli nie możesz podać numeru zamówienia, wpisz krótką informację w polu numeru zamówienia wraz z datą otrzymania produktu.

Wadliwe produkty:

Jeżeli w okresie obowiązywania gwarancji produkt okaże się wadliwy, skontaktuj się z Obsługą Klienta pod adresem support.eu@merach.com dołączając fakturę oraz numer zamówienia. NIE wyrzucaj produktu przed skontaktowaniem się z nami.

Obsługa Klienta

Twoje zadowolenie jest dla nas priorytetem! W przypadku jakichkolwiek problemów lub pytań dotyczących nowego produktu skontaktuj się z naszym zespołem Obsługi Klienta pod adresem mailowym support.eu@merach.com lub skorzystaj ze wsparcia telefonicznego.

📞 +44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT
Wyłączna obsługa posprzedażowa TikTok Shop: service@merach.com

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

AVISOS

Guarde este manual num local seguro para referência futura.

- Antes de utilizar este produto, leia sempre este manual com atenção.
- As crianças, os idosos ou as pessoas com deficiências físicas devem utilizar os produtos sob a supervisão de um responsável, de acordo com as recomendações médicas.
- Tenha cuidado ao utilizar o produto se tiver lesões antigas na cintura, cotovelo, ombro ou outras articulações e músculos.
- Não exponha o equipamento a locais húmidos, uma vez que pode provocar avarias.
- Verifique se as peças estão soltas, desencaixadas, danificadas ou rachadas antes de cada utilização. Se se verificar algum dano, não utilize o produto.
- Verifique o espaço ao redor antes de usar e recomenda-se que o espaço livre seja de 3 x 3 m.
- Evite usar o equipamento em locais com fissuras no chão, piso escorregadio ou irregular.
- A empresa não se responsabiliza por danos pessoais causados pelo uso do produto em desconformidade com as regras de operação.
- Este equipamento não é de competição, sendo limitado a exercícios de fitness. O uso fora do âmbito de utilização pode causar lesões físicas.
- Antes da utilização, deve fazer um exercício de aquecimento, pratique de acordo com a sua condição física, aumente a carga do exercício gradualmente e, se sentir algum desconforto, interrompa o exercício.
- O equipamento só pode ser utilizado para a finalidade descrita pelo fabricante, não altere o equipamento nem utilize acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.
- O utilizador não deve pesar mais de 150 kg.



Este símbolo significa "Conformidade Europeia", que quer dizer "Conformidade com as diretivas da UE". Com a marcação CE, o fabricante confirma que este produto está em conformidade com as diretivas e regulamentos europeus aplicáveis.



Este símbolo significa "Avaliação de Conformidade do Reino Unido", que quer dizer "Conformidade com as Normas Britânicas". Com a marcação UKCA, o fabricante confirma que este produto está em conformidade com as normas britânicas aplicáveis.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA DA UE

- Por meio deste, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. declara que o equipamento de ginástica MR-2494 está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE.
- O texto integral da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço da Internet:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

NOTAS SOBRE O DESCARTE



Os materiais de embalagem são matérias-primas e podem ser reciclados. Separe-os corretamente e descarte-os adequadamente, visando a preservação do meio ambiente.

A administração local pode fornecer informações adicionais.



Aparelhos usados não devem ser descartados no lixo doméstico! Descarte os aparelhos eletrônicos usados corretamente! Isso ajuda a cumprir nossa responsabilidade de proteger o meio ambiente. A prefeitura local pode fornecer informações sobre pontos de coleta e horários de funcionamento.

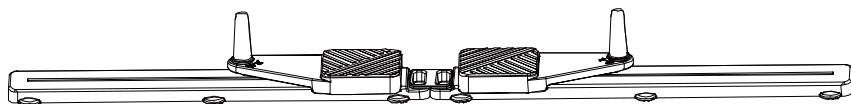


Pilhas não devem ser descartadas no lixo doméstico! Como consumidor final, você é legalmente obrigado a devolver as baterias descarregadas a um ponto de coleta. Você pode levar suas baterias usadas aos pontos de coleta públicos em sua comunidade ou a qualquer local onde esse tipo de bateria seja vendido.

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

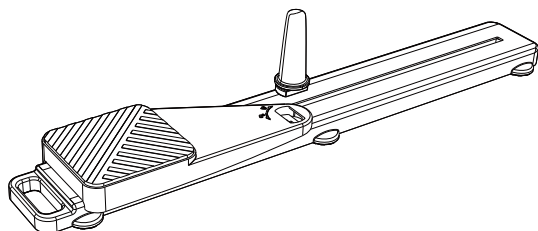
ESPECIFICAÇÕES



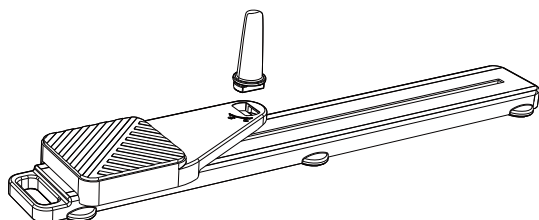
Nome	Prancha de Pilates MERACH
Modelo	MR-2494
Dimensões do produto	33,1*5,8*6,1 polegadas/850*147*155 mm
Peso líquido	5,3 lb/2,4 kg
Capacidade de peso	330 lb/150 kg
LISTA DE EMBALAGEM	Suporte *1
	Almofada do assento *1
	Manual do utilizador *1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

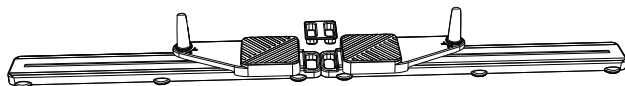
1. Gire o apoio de braço no sentido dos ponteiros do relógio, de acordo com a seta no pedal, para o fixar no lugar.



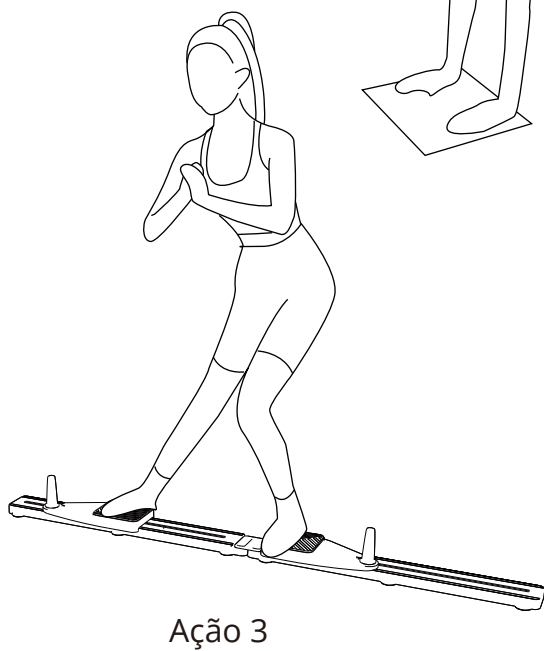
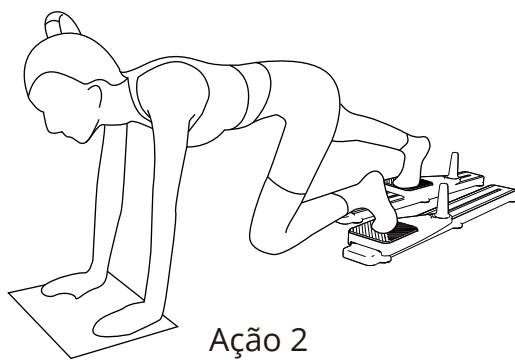
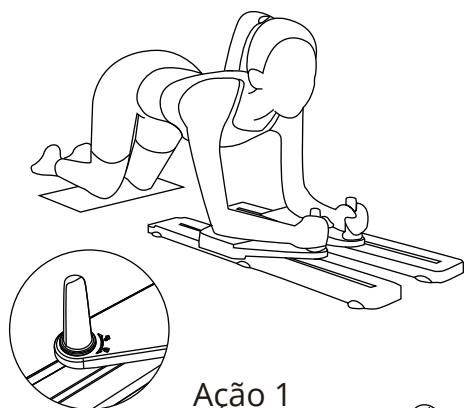
2. Gire o apoio de braço no sentido contrário aos ponteiros do relógio, de acordo com a seta no pedal, para o fixar no lugar.

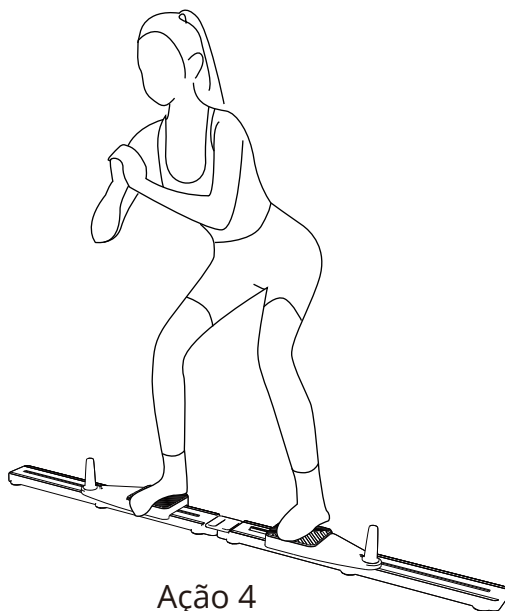


3. Insira o bloco de conexão no suporte, de acordo com a posição mostrada no diagrama.



INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO PRODUTO





AQUECIMENTO

Realize alongamentos antes do exercício. É mais fácil alongar músculos aquecidos, portanto, comece com um aquecimento de 5 a 10 minutos e, em seguida, realize alguns dos alongamentos apresentados abaixo - 5 vezes, 10 segundos ou mais, por perna. Repita após o treino.

1. Alongamento inferior

Dobre ligeiramente os joelhos, incline lentamente o corpo para a frente, relaxe as costas e os ombros e tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes (ver Figura 1).



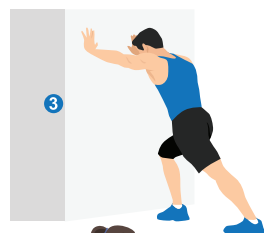
2. Alongamento sentado dos isquiotibiais

Sente-se com uma perna esticada. Traga a outra perna para dentro, de modo a que fique encostada à parte interior da perna esticada. Tente tocar nos pés com a ponta dos dedos das mãos. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes com cada perna (veja a Figura 2).



3. Alongamento dos gêmeos e do tendão de Aquiles

Coloque-se de pé com as duas mãos apoiadas na parede ou numa árvore e coloque um pé atrás do outro. Mantenha a perna de trás esticada e o calcanhar no chão, incline-se em direção à parede ou à árvore. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 3).



4. Alongamento do quadríceps

Estique o braço direito para trás, segure o pé direito e puxe-o lentamente em direção aos quadris até sentir os músculos da parte da frente da coxa ficarem tensos. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 4).



5. Alongamento do músculo sartório (músculo interno da coxa)

Sente-se com os pés voltados um para o outro e os joelhos voltados para fora. Segure os pés com as duas mãos e puxe-os em direção à virilha. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes (veja a Figura 5).



Observação: este aparelho é um equipamento de treino para todo o corpo. Siga as etapas acima para aquecer.

INFORMAÇÃO DE GARANTIA

Nome do produto:	MERACH Escalador de escadas
Modelo:	MR-2494
Período Padrão de Garantia:	12 Meses
Para sua referência, recomendamos que anote o número da sua encomenda e a data da compra.	
Data da Compra	
Número de Série	

Termos e Política de Utilização

Os produtos MERACH são de alta qualidade em termos de materiais, fabrico e serviço. A garantia limitada de 1 ano da MERACH é válida a partir da data de compra. A MERACH vai substituir os produtos com defeito com base na elegibilidade. Estão disponíveis reembolsos para os compradores originais dos nossos produtos nos primeiros 30 dias após a compra. Esta garantia estende-se apenas ao uso pessoal e não se aplica a usos comerciais, de aluguer ou quaisquer outros usos para os quais o produto não se destina. Não estão previstas quaisquer outras garantias além das expressamente estabelecidas para cada produto.

Esta garantia não é transferível. A MERACH não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas ou inconvenientes causados por falha do equipamento, negligência do utilizador, uso indevido ou utilização inadequada que não siga o manual do utilizador incluído.

Esta garantia não se aplica às seguintes situações:

- Danos causados por abuso, acidente, alteração ou vandalismo.
- Manutenção inadequada ou incorreta.
- Danos durante o transporte de devolução.
- Utilização sem supervisão por crianças menores de 14 anos.

A MERACH e as suas subsidiárias são responsáveis apenas por danos causados pela utilização pretendida ou conforme indicado no manual do utilizador. Alguns estados não permitem esta exclusão ou limitação de perdas incidentais ou consequentes, pelo que a isenção de responsabilidade acima pode não se aplicar ao seu caso. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e poderá também ter outros direitos, que podem variar de estado para estado.

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

Garantia Adicional de 12 Meses:

Poderá usufruir de uma garantia adicional de 12 meses. Basta ativar a sua garantia enviando o nome do modelo do produto através do e-mail register@merach.com ou aceder ao site merachfit.com/pages/warranty-europe e introduzir o seu número de encomenda nos primeiros 14 dias após a compra para registar o seu novo produto no âmbito da garantia alargada.

Se não conseguir fornecer o número da encomenda do seu produto, escreva uma breve nota no campo do número da encomenda, juntamente com a data em que recebeu o seu produto.

Produtos Defeituosos:

Caso o seu produto apresente defeitos dentro do período de garantia especificado, entre em contacto com o Apoio ao Cliente através do e-mail support.eu@merach.com, fornecendo a sua fatura e o número da encomenda. Por favor, não se desfaça do seu produto antes de nos contactar.

Apoio ao Cliente

A sua satisfação é o nosso objetivo! Caso encontre algum problema ou tenha alguma dúvida sobre o seu novo produto, pode contactar a nossa equipa de Apoio ao Cliente através do e-mail support.eu@merach.com ou do telefone

 +44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT
Apoio pós-venda exclusivo da TikTok Shop: service@merach.com

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



@Merachfit



@merach

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

Customer Service: support.eu@merach.com

Official Website: merachfit.com