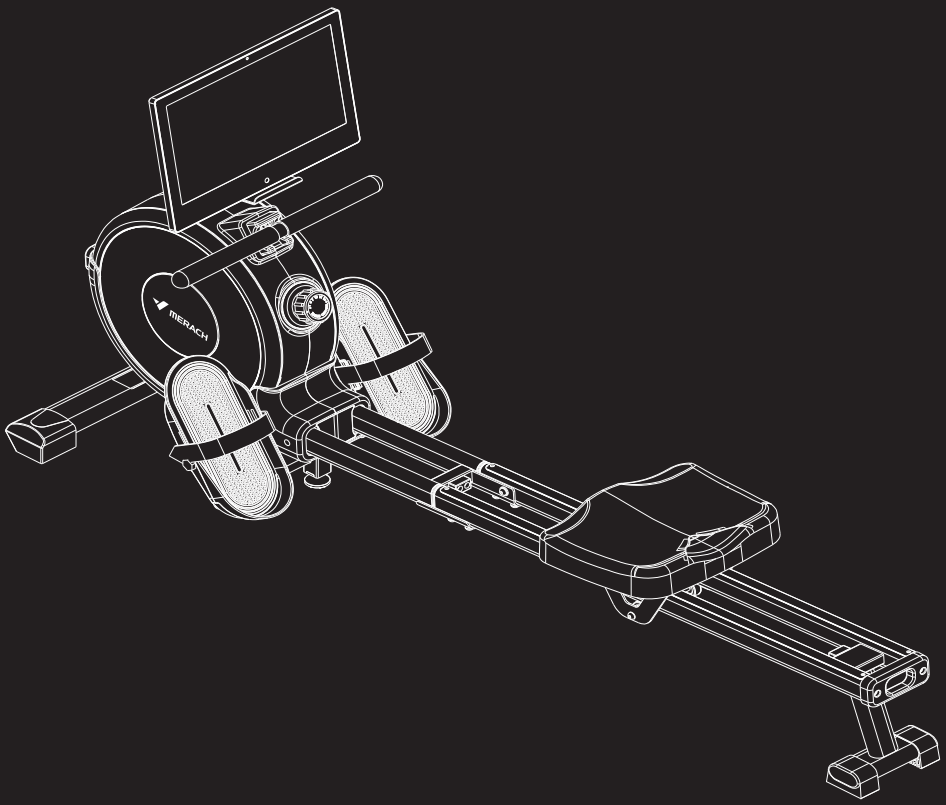
MERACH

POWERED BY MERACH

USER MANUAL

MAGNETIC ROWING MACHINE WITH HD DISPLAY

EN • DE • FR • ES • IT • NL • PT • PL



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT
Phone: +44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL
support.eu@merach.com

Model: Q1S

WHO WE ARE

Our customers aren't just important; their health, fitness, and pure enjoyment for live 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



MERACH®

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

(We hope you love your new Rowing Machine as much as we do.)

Explore

Explore fitness courses
EU: merachfit.eu
DE: merachfit.de
FR: fr.merachfit.com
UK: uk.merachfit.com
(You can find the official website address based on your region. If your region is not listed below, please contact customer service.)

Enjoy

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

Train

Unlock unlimited guided classes and never train alone again with **MERACH**.

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !

Email your item model to
register@merach.com

If you purchased the product from an authorized distributor, please contact them directly to register for the warranty.

CONTENTS • ENGLISH

Safety Instructions 01
Specification 04
Packing List 05
Installation Procedure 06
Adjustment Instructions 11
HD Display Instructions 13
APP Setup Instruction 17
Warm-up 18
Troubleshooting 19
Maintenance Guide 20
Warning Decal Placement 21
Warranty Information 22

INHALT • DEUTACH

Sicherheitshinweise 24
Spezifikationen 27
Packliste 28
Installationsverfahren 29
Anpassungshinweise 34
HD-Display Anweisungen 36
APP-Einrichtungshinweise 40
Aufwärmphase 41
Fehlerbehebung 42
Wartungshandbuch 43
Anbringung der Warnhinweise 44
Garantieinformationen 45

CONTENU • FRENCH

Consignes de sécurité 47
Spécifications 51
Liste de colisage 52
Procédure d'installation 53
Instructions de réglage 58
Instructions de l'écran HD 60
Instructions de configuration de l'application 64
Préchauffage 65
Dépannage 66
Guide de maintenance 67
Emplacement des autocollants d'avertissement 68
Informations sur la garantie 69

CONTENIDO • SPANISH

Instrucciones de seguridad 71
Especificaciones 75
Lista de embalaje 76
Procedimiento de instalación 77
Instrucciones de ajuste 82
Istruzioni del display HD 84
Instrucciones de configuración de la aplicación 88
Calentamiento 89
Solución de problemas 90
Guía de mantenimiento 91
Colocación de calcomanías de advertencia 92
Información de garantía 93

CONTENUTI • ITALIAN

Istruzioni di sicurezza 95
Specifiche 99
Elenco di imballaggio 100
Procedura di installazione 101
Istruzioni di regolazione 106
Istruzioni del display HD 108
Istruzioni di configurazione dell'APP 112
Riscaldamento 113
Risoluzione dei problemi 114
Guida alla manutenzione 115
Posizionamento dell'adesivo di avvertenza 116
Informazioni sulla garanzia 117

CATALOGUS • NEDERLANDS

Veiligheidsinstructies 119
Specificatie 122
Paklijst 123
Installatieprocedure 124
Aanpassingsinstructies 129
HD-Display Instructies 131
APP-installatie-instructies 135
Opwarmen 136
Probleemoplossing 137
Onderhoudsgids 138
Plaatsing van waarschuwingssticker 139
Garantie-informatie 140

SPIS TREŚCI • POLSKI

Instrukcje bezpieczeństwa ····· 142
Specyfikacja techniczna ····· 145
Lista pakowania ····· 146
Procedura montażu ····· 147
Instrukcje regulacji ····· 152
Instrukcja obsługi wyświetlacza HD ····· 154
Instrukcja konfiguracji aplikacji ····· 158
Rozgrzewka ····· 159
Rozwiązywanie problemów ····· 160
Instrukcja konserwacji ····· 161
Umieszczenie naklejek ostrzegawczych ····· 162
Informacje o gwarancji ····· 163

ÍNDICE • PORTUGUÊS

Instruções de Segurança ····· 165
Especificações ····· 168
Lista de Peças e Componentes ····· 169
Procedimento de Instalação ····· 170
Instruções de Ajuste ····· 175
Instruções do visor HD ····· 177
Configuração da APP ····· 181
Resolução de Problemas ····· 182
Aquecimento ····· 183
Guia de manutenção ····· 184
Posição dos autocolantes de aviso ····· 185
Informações da Garantia ····· 186



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

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- It is very important to read the instruction manual carefully before assembling and using the training equipment. Only with proper installation, maintenance and use of the training equipment can safe and effective training be achieved, and it is important to make sure that all users are familiar with all the warnings and precautions of the training equipment.
- Before using the training equipment, the user should consult a doctor about his/her physical condition to prevent safety accidents from occurring during the training process, so that the training cannot be carried out normally. If the user is undergoing treatment for a medical condition such as heart, blood pressure, cholesterol, etc., it is important to consult a physician prior to training.
- Always pay attention to the condition of your body when training, incorrect training methods may affect your health.
- If you have the following discomfort symptoms (including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, halo, dizziness and nausea, etc.), please stop the training immediately, and you must get a doctor's examination and confirmation in time, and you must get a doctor's permission before you can continue the training.
- Keep children and pets away from the training equipment, which is intended for adult use only.
- Place the training equipment on a hard, flat surface with a protective layer on the floor or carpet to prevent damage to the ground, and ensure that the perimeter of the training equipment is spaced at least 1.6ft/0.6m away from each obstacle.
- Before using the training equipment, please check all the bolts and nuts that need to be locked to ensure that they are locked and safe to use.
- Safe use of the training device can only be ensured by regular repair and maintenance of the parts that are susceptible to damage, wear and tear, and breakage.
- It must be ensured that the device is used in accordance with the guidelines in theinstruction manual. When defective parts are found during assembly or servicing, or when abnormal noises are heard during use, stop operation and use immediately and ensure that all problems are resolved before proceeding. Ensure that all problems are solved before continuing.
- When using the training equipment, please pay attention to the dress, try to wear simple clothes, avoid wearing wide clothes, because wide clothes may be stuck in the equipment.
- This training device is not intended for medical use.
- When lifting or moving the device, do so in a safe manner and, if necessary, usingd proper handling methods, or with the assistance of others, or with the assistanceof another person.
- When placing the training device in an upright position, always place it against a wall or in front of a fixed surface, and always place it in a safe position away from children to prevent injuries.

- Do not allow two or more people to use the equipment at the same time.
- The rower is a speed-related training device.
- This machine is only for home use, and the maximum load capacity of 350lbs/158kg.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- When the machine stops, please approach and escape the machine in the direction-indicated by the safety exit. If you want to dismount this equipment, you must stop the equipment completely.
- This Equipment for consumer use only.

Care & Maintenance

- Do not store the machine in a place exposed to direct sunlight, wind and rain, or with high humidity. If needed, please pack the machine to keep children away from touching or playing with it.
- Please check if there's rust or cracks after long-term storage.
- Please understand that for the consumable parts, the wear and tear may also occur even with proper maintenance.
- For long-term use of this machine, please wipe the dust regularly. Do not water it directly, or wipe with gasoline, abrasive powder, etc. Otherwise, it might cause cracks on the parts or main body, electric shock or fire. Please use dilute neutral detergent for maintenance.
- Ropes, pulleys and connecting points are wearing parts and should be inspected regularly and replaced when they are worn out to ensure normal and safe use.
- When the parts of the rower are damaged, they should be replaced immediately.
- Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
- **WARNING:** The equipment shell be installed on a stable base and properly leveled.



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

CE	This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable European directives and regulations.
UK CA	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 Q1S is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

NOTES ON DISPOSAL

Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment.
Your local administration can provide additional information.

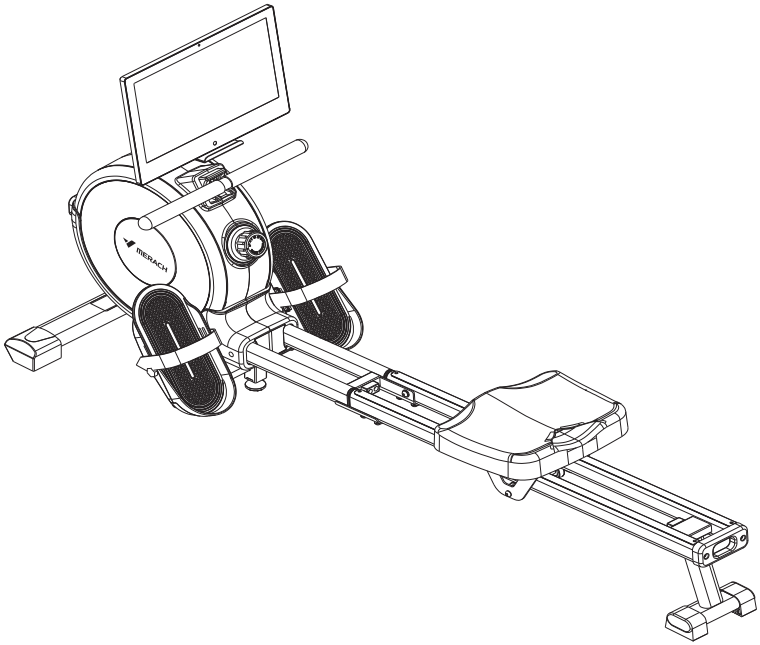
Used devices do not belong in household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

Batteries do not belong in household waste!
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

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

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

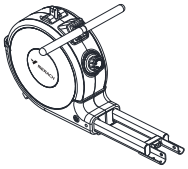
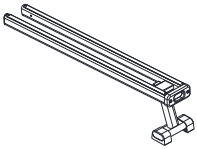
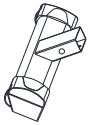
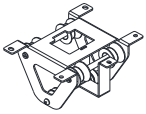
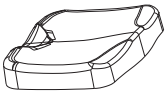
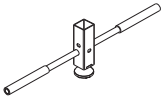
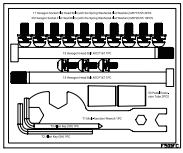
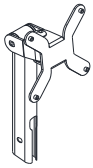
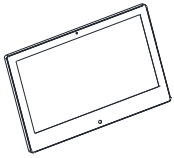
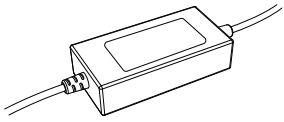
SPECIFICATIONS



Product Name:	MERACH Magnetic Rowing Machine with HD Display
Modle:	Q1S
Max Load:	350lbs/158kg
Power:	12V⎓3A Adapter
Machine Dimensions:	64.6*18.8*32.8inch/1642*477*834mm
Net Weight:	48.1lbs/21.8kg
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402 -2480MHZ
Maximum RF Power:	1.48dBm

PACKING LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

 A1 Main Frame Assembly	 A2 Slide Rail Assembly	 A3 Front Foot Tube Assembly
 A4 Left Pedal	 A5 Right Pedal	 A6 Seat Cushion Assembly
 A7 Cushion	 A8 Support Tube Assembly	 A9 User Manual
 A10 Screws&Kits	 A11 Display Stand Assembly	 A12 Mobile Phone Stand
 A13 HD Display	 A14 Adapter	

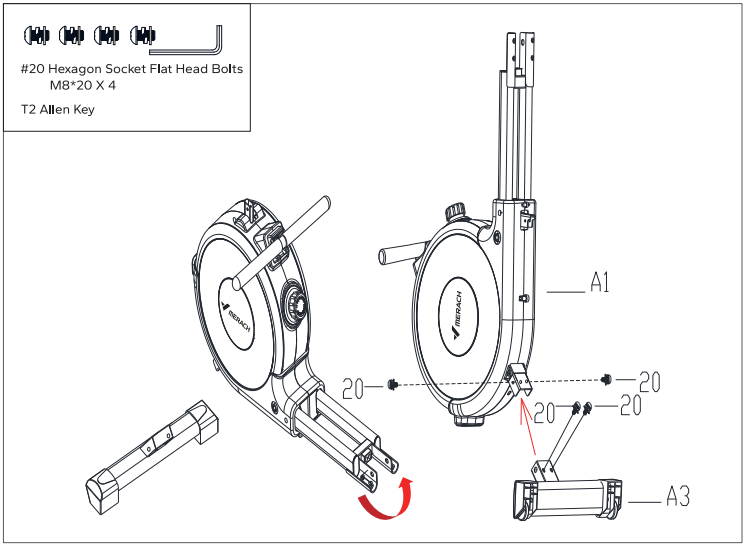
INSTALLATION PROCEDURE

Tips | Scan QR code to watch installation video

Step 1:

Install the Front Foot Tube(A3) on the Main Frame Assembly(A1) with 4PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) and the Allen Key(T2).

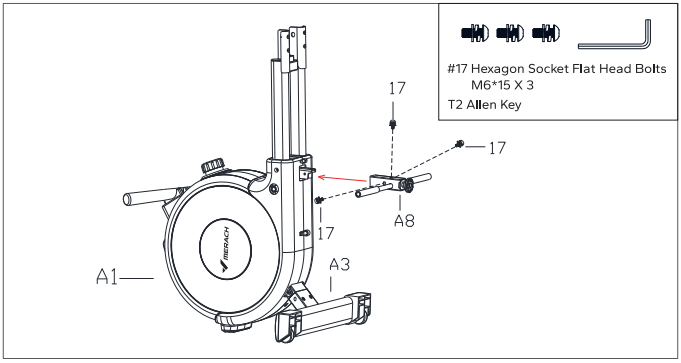
NOTE: The Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) includes the Spring Washers and Flat Washers.



Step 2:

Screw the Support Tube Assembly(A8) into the Main Frame Assembly(A1) with 3PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(17) , tighten it by the Allen Key(T2).

NOTE: The Hexagon Socket Head Bolts(17) includes the Spring Washers and Flat Washers.



Step 3:

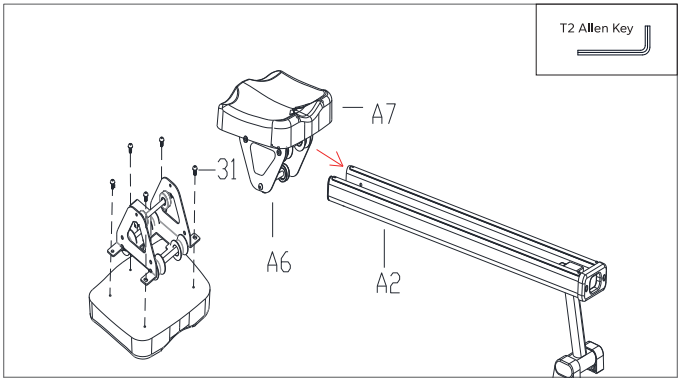
A. Unscrew the pre-assembled 4PCS Hexagon Socket Head Bolts(31) from the Cushion(A7) with the Allen Key(T2).

B. Install the Cushion(A7) on the Seat Cushion Assembly(A6) with the 4PCS Hexagon Socket Head Bolts(31).

C. Put the Seat Cushion Assembly(A6) into the Slide Rail Assembly(A2).

NOTE:

* The Hexagon Socket Head Bolts(31) is pre-assembled.
* As shown, keep the Seat Cushion Assembly(A6) in the right direction.
* Place the Seat Cushion Assembly(A6) at the back of rail so easy to STEP4.



Step 4:

A. Keep the machine upward, and then screw 2PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) into the inside of Slide Rail Assembly(A2) and the Main Frame(A1) as shown.

NOTE: *Hold the Cushion(A7) with one hand to prevent it from falling down.

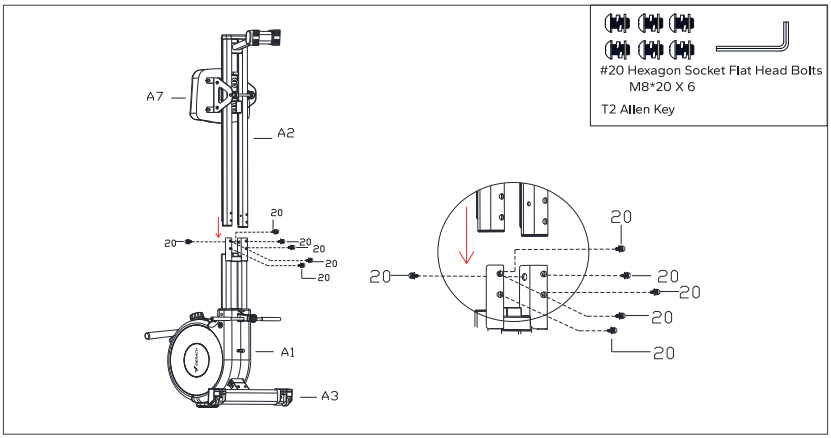
*Do not tighten the screws in SETPA completely.

B. Screw other 4PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) into the Slide Rail Assembly(A2) and the Main Frame(A1).

C. Tighten all the screws by the Allen Key(T2) lastly.

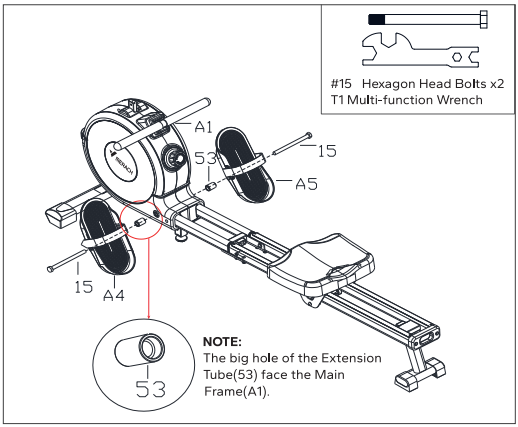
NOTE:* It is recommended that two people assemble it together.

* The Hexagon Socket Flat Head Bolts(20) includes the Spring Washers and Flat Washers.



Step 5:

Install the Foot Pedal(A4&A5) and Extension Tube(53) into the Main Frame Assembly(A1) with Hexagon Head Bolts(15) and the Multi-function Wrench(T1).



Step 6:

A. Unscrew the 4PCS Pre-installed Phillips Slot Screws(21) from the HD Display (A13) with the Allen Wrench(T3).

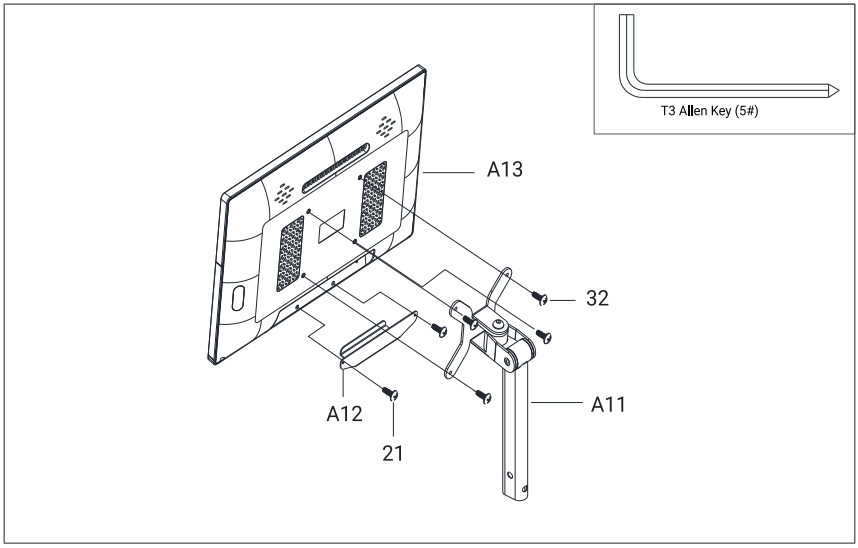
B. Install the Mobile Phone Stand(A12) to the HD Display (A13) with 4PCS Phillips Slot Screws(21) and the Allen Wrench(T3).

C. Unscrew the 4PCS Pre-installed Phillips Slotted Screws(32) from the HD Display (A13) with the Allen Wrench (T3).

D. Install the Display Stand Assembly (A11) to the HD Display (A13) with 4PCS Phillips Slotted Screws (32) and the Allen Wrench (T3).

Note:

- Phillips Slot Screws (21 & 32) are pre-installed.
- Put the HD Display (A13) on the ground or a soft cloth in order to avoid scratches.



Step 7:

A. Install the Display Stand Assembly (A11) to the Main Frame (A1) using 3PCS Hexagon Socket Flat Head Bolts(17) and an Allen Wrench(T2). Figure A.

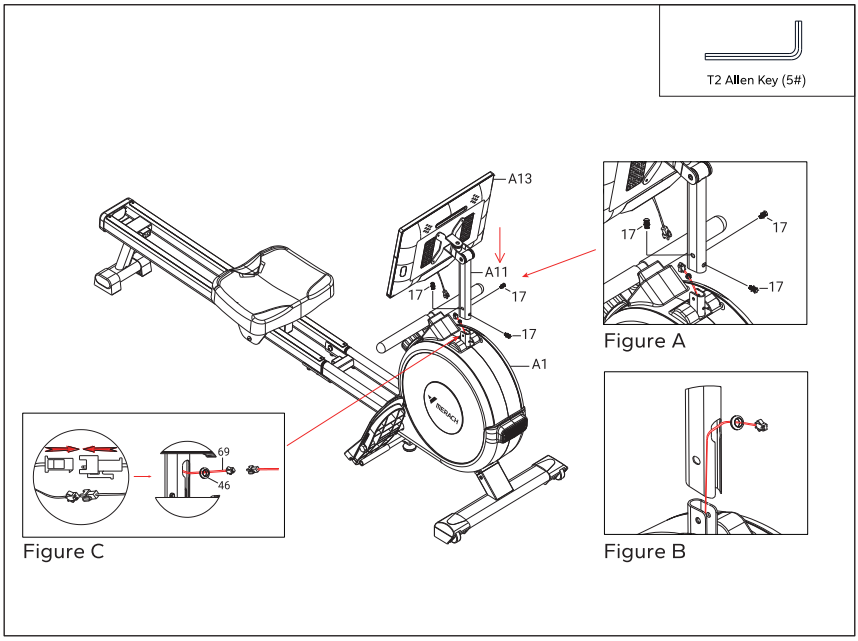
Note:

- Hexagon Socket Flat Head Bolts(17) are pre-installed on the Main Frame (A1), remove them before installation.
- When the Display Stand Assembly (A11) is installed downward, straighten the Sense Wire(69) and then pull it through the notch in the Display Stand Assembly (A11). Figure B.

B. Connect the sense wire between the HD Display(A13) and the Main Frame(A1), then place the sense wire connector back into the tube and put the Ring Wire Guard Plug(46) on the tube opening. Figure C.

Note:

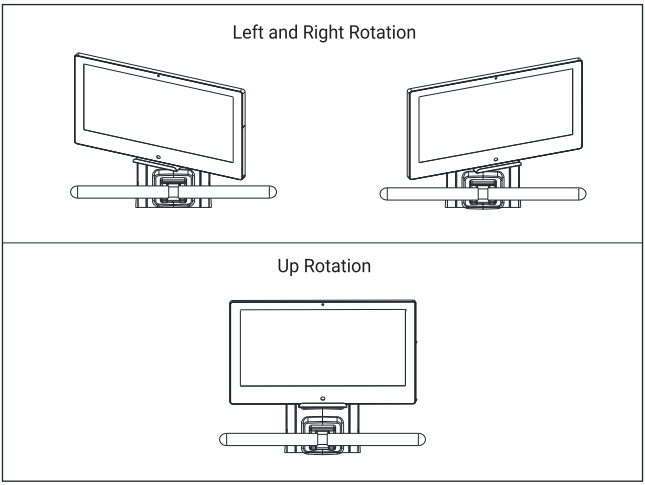
The Ring Wire Guard Plug (46) are pre-installed on the Sense Wire(69).



ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

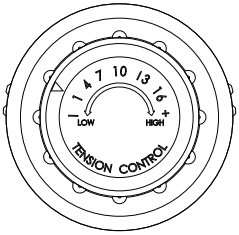
HD Display Direction Adjustment:

The HD Display supports three angles of rotation: left (90°), right (90°), up (180°).



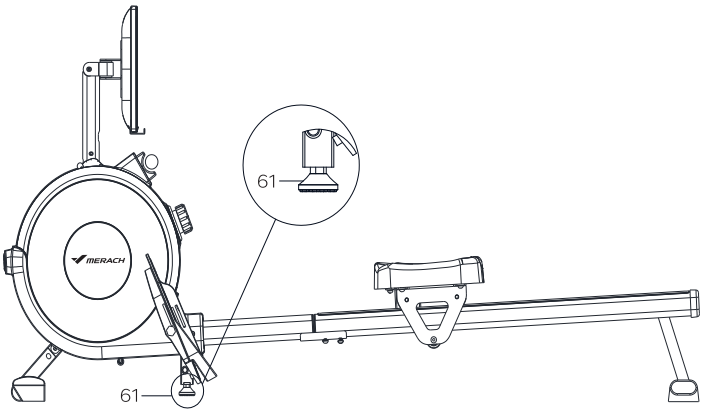
Sixteen-segment fine-tuning Resistance Adjustment:

Users can adjust the damping for exercise according to their own needs. This product provides 16-speed adjustment(1-16).



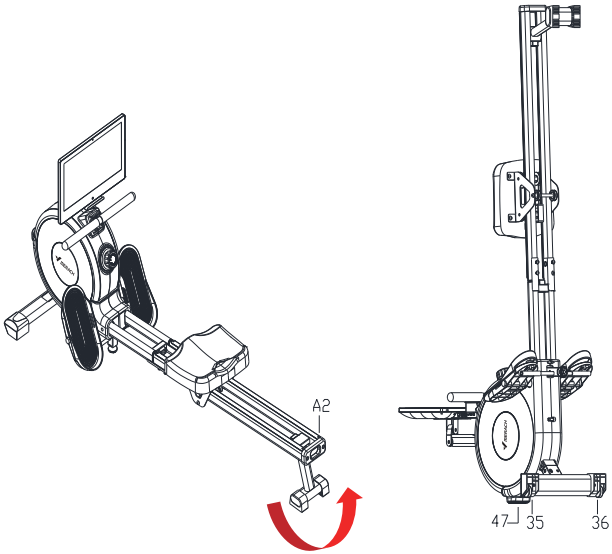
Adjustable Footrest Adjustment:

Lay the machine platfore flat on the ground, and adjust the adjustable foot pads(61) to keep the machine stable.



Storage Method:

Hold the slide rail assembly (A2) with both hands and lift the machine in the direction of the arrow so that the left corner guard (35), right corner guard (36) and front foot pad (47) touch the ground.



HD DISPLAY INSTRUCTIONS

Power On

Please use the supplied adapter to connect to the HD Display before inserting the adapter into a suitable power outlet.

The power on HD Display interface is as follows:

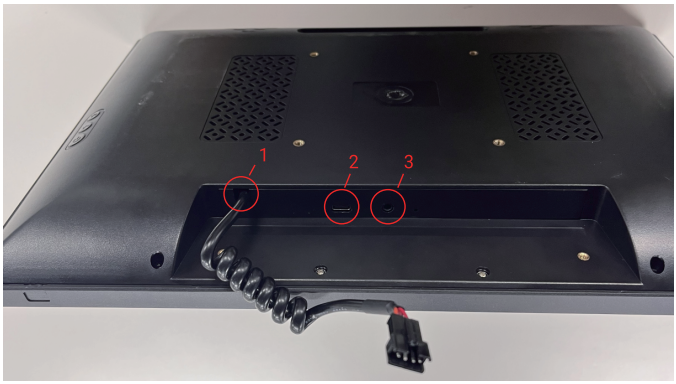


Interface Instructions

1. Serial Port Interface: 12V power supply, ground, TX, RX. Connect to the Rowing Machine serial port interface for communication and data transmission.

2. Type-C Interface: Can be used for wired screen projection or for upgrading the main chip firmware.

3. 3.5mm Interface: Earphone audio Output.



Buttons Functions Instructions

(V+) Button:

1. Click the V+ button to call out the volume adjustment menu:

Click the V+ button to increase the volume, and click the V- button to decrease the volume.

2. Long press the V+ button to switch to the Mirror Guide.

(V-) Button:

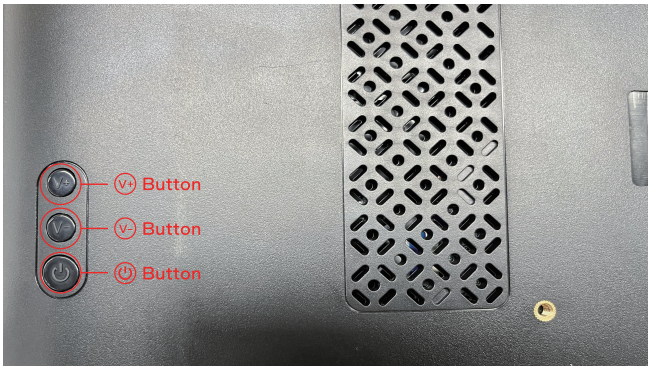
Click the V- button to call out the screen brightness adjustment menu:

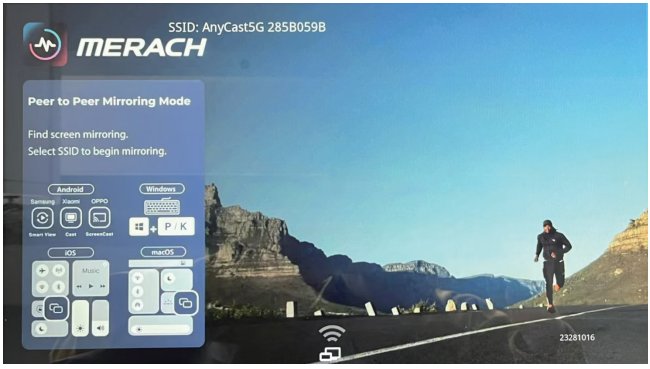
Click the V+ button to brighten the screen, and click the V- button to dim the screen brightness.

(⏻) Button:

1. Long press the (⏻) button to TURN ON/OFF the device.

2. In the projection mode, click the power button to TURN OFF the menu bar.





Wireless Projection Mode

Operation Guide

1. Connect the adapter to ***Turn On*** the display.

2. When the ***SSID Code*** appears in the upper left corner of the display, open ***Screen Mirroring*** on your phone and search for the devices that can be mirroring. As shown in Figure 1.

3. Select the same ***SSID code*** as the display and connect. As shown in Figure 2.

Note: If it is the first time to connect an iPhone, you need to enter the four-digit password in the upper right corner of the display screen, and then wait for the screen to be projected. As shown in Figures 3 and 4.



Figure 1



Figure 2



Figure 3

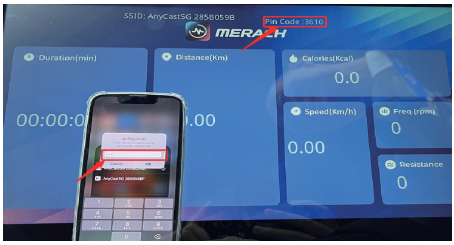


Figure 4

Wired Projection Mode

Operation Guide

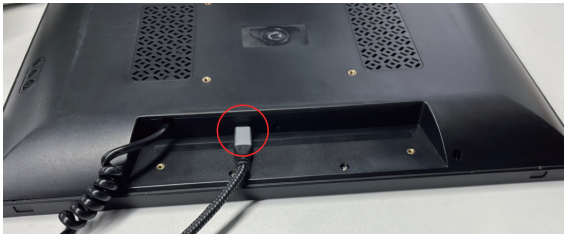
1. Prepare a TYPE-C data cable(not attached) with data transmission.

Note: The data cable must support data transmission with a maximum bandwidth of 40Gbps and video expansion functions.



2. Connect one end of the data cable to the mobile phone/tablet interface and the other end to the TYPE-C interface of the display.

Note: If the power supply capacity of the data cable projection device is weak, it is necessary to use a 12V ⎓ 2A power supply on the serial port interface for power supply.



3. After devices are connected as shown in Figure.



CONNECTOR TYPE: USE C to USE C with Power Delivery.

NOTE: Please accept our apology for the Wired Projection Mode currently is not compatible with devices under iPhone 15, we recommend that operating it with the Wireless Projection Mode.

APP SETUP INSTRUCTION

MERACH APP with your devices to sync workout data and track your physical progress; Featuring multiple training modes: Workout Courses, Free Training, Real Scene Mode, Map Mode, and Online Game Mode - fully catering to your fitness needs.

Download and use of MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.
4. Select "Rowing machine", and fina your"MRK-R02C-XXX".
5. Start enjoying the exercise.

Does it support connecting with other apps?

1. To download the Kinomap app, search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Follow the in-app instructions to set up your device.

WARM TIPS: Pull the handle of machine to activate the built-in Bluetooth firstly, then youcan start using it via Bluetooth connection with the app.

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

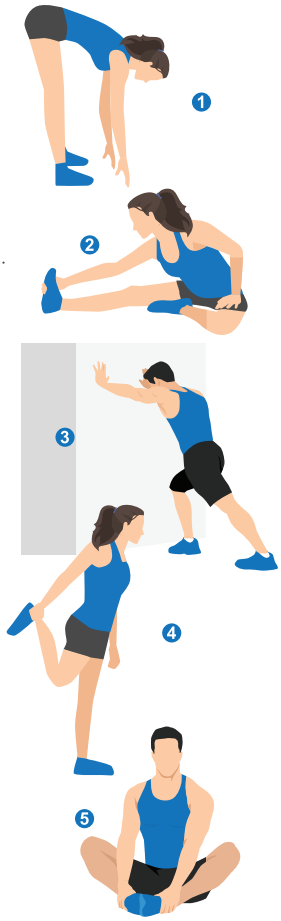
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

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 Figure4).

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 Figure5).



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

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible Solution
What should be done when the HD Display is on but not tracking workout data?	Make sure one of the console cables on the back of the console is connected.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact Customer Support.
What should be done when the HD Display is off?	Open the battery cover on the back of the monitor, and check whether the positive and negative poles of the battery are installed correctly or replace the battery.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**
What should be done when the rower can not be connectted to the APP?	Check whether other members are connected to Bluetooth at the same time. If so, unbind and reconnect.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**
Range of application.	The applicable height is about 4'11" to 6'7". If this seat is not far enough for you, please contact us to purchase an extended length rail. Children need to use it under the supervision of adults.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**
What should be done when there is noise in rowing?	You can apply some car polishing wax on belt.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**
What should be done when feeling no rowing resistance?	Check whether the handle falls off during the movement. The belt may be stuck in the pulley groove. Adjust the belt to the center of the pulley.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**
What to do when the whole machine shakes slightly or the footpads are lifted during exercise?	Check whether the front and rear leg tubes are fastened.
	Adjust the foot pads under the tubes until the whole machine is stable.
	Use the rower on a surface that has a better grip on the floor stabilizer, or purchase an exercise mat to hold the rower in place.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**
What should be done when the pedals wobble or the straps are loose?	Check whether the left and right foot straps are tight enough.
	Check whether the fixing screw of the middle pedal shaft at the bottom of the middle of the machine is tight enough.
	The rowing machine is still malfunctioning. Please contact **Customer Support.**

MAINTENANCE GUIDE

If you are a fitness enthusiast, then it's essential to keep your fitness equipment in good condition for optimal performance and longevity. Here are some crucial maintenance steps to follow:

Keep the Equipment Clean:
It's crucial to maintain cleanliness by wiping down the surfaces with a mild cleaner, especially the parts that come into frequent contacts, such as the handles, seat, and rail. Avoid using acidic or alkaline cleaners, and refrain from using water or cleaners on the digital display screen. Pay extra attention to the slide rail ensuring it remains clean and is running smoothly.

Regularly Check Moving Parts:
Regularly inspect the moving parts such as the arms, wheels, pedals, etc., to ensure they are functioning smoothly and free of damage. If you notice any malfunctions, get them repaired as soon as possible, and regularly lubricate the moving parts to keep them running smoothly.

Inspect Electronic Components:
Regularly inspect the electronic components, such as the display screen, wires, and sensors, to ensure they are in good condition. If you notice any damage or malfunctions, contact the MERACH TEAM.

Check and Tighten Hardware:
Regularly check the hardware such as screws and bolts, for looseness and tighten them as needed. Regular use of the equipment can cause vibrations that may loosen parts over time, so tightening them regularly will keep your equipment in top condition.

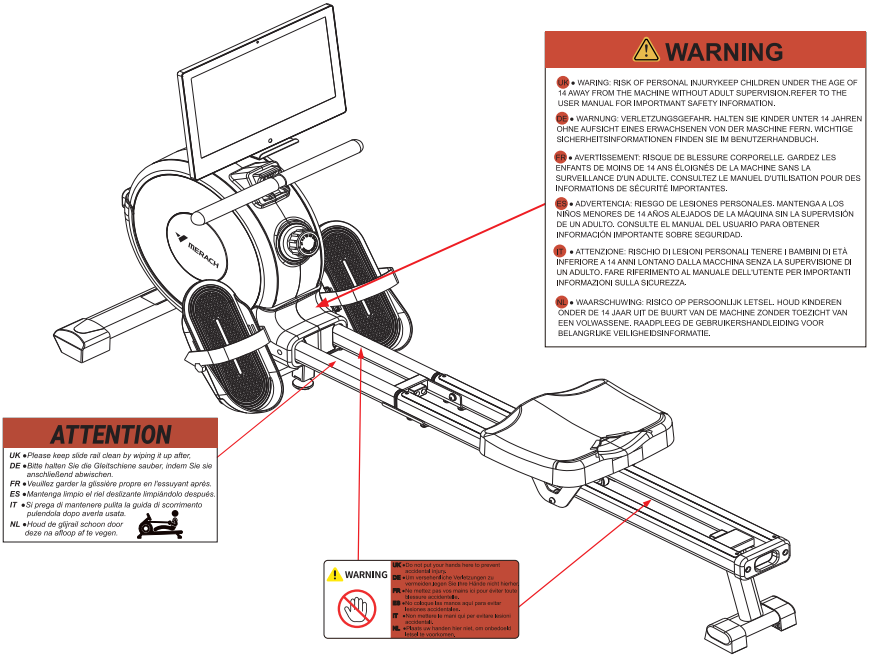
By following these maintenance steps, you can ensure your fitness equipment remains in excellent condition and prolong its life span for many workouts to come.

If you notice any wear and tear on your machine during your regular inspection that may require replacement, please contact us at **support.eu@merach.com**.

WARNING DECAL PLACEMENT

PLEASE KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE & REFERENCE.
DO NOT DISCARD

This drawing show the locations of the important Safety and Warning Decals. Please ensure any user of the unit familiarizes themselves with Safety and Warning guidelines before use.



Note: The decals may not be shown at actual size.

WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH Magnetic Rowing Machine with HD Display
Model	Q1S
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*** and enter your order number (i.e. Amazon) within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

Defective Products & Returns:

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

Customer Support

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

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

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

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

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

- Es ist sehr wichtig, dass Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen, bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen und benutzen. Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Verwendung des Trainingsgeräts kann ein sicheres und effektives Training erreicht werden. Es ist wichtig, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen des Trainingsgeräts vertraut sind.
- Vor der Benutzung des Trainingsgeräts sollte der Benutzer einen Arzt über seinen körperlichen Zustand befragen, um zu verhindern, dass es während des Trainings zu Sicherheitsunfällen kommt, die eine normale Durchführung des Trainings unmöglich machen. Wenn sich der Benutzer wegen einer Erkrankung wie z.B. Herz, Blutdruck, Cholesterin usw. in Behandlung befindet, ist es wichtig, dass er vor dem Training einen Arzt aufsucht.
- Achten Sie beim Training immer auf den Zustand Ihres Körpers, falsche Trainingsmethoden können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie die folgenden Unwohlseinssymptome haben(einschließlich: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Halo, Schwindel und Übelkeit usw.), brechen Sie das Training bitte sofort ab und lassen Sie sich rechtzeitig von einem Arzt untersuchen und bestätigen, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Trainingsgeräten fern, da diese nur für Erwachsene bestimmt sind.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf eine harte, ebene Fläche mit einer Schutzschicht auf dem Boden oder Teppich, um Schäden am Boden zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät einen Abstand von mindestens 0,6 m zu jedem Hindernis hat.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung des Trainingsgeräts alle Schrauben und Muttern, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen und sicher zu benutzen sind.
- Die sichere Benutzung des Trainingsgeräts kann nur durch regelmäßige Reparatur und Wartung der Teile gewährleistet werden, die anfällig für Beschädigungen, Abnutzung und Bruch sind.
- Es muss sichergestellt werden, dass das Gerät gemäß den Richtlinien in der Gebrauchsanweisung verwendet wird. Wenn beim Zusammenbau oder bei der Wartung defekte Teile gefunden werden oder wenn während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche zu hören sind, stoppen Sie den Betrieb und den Gebrauch sofort und stellen Sie sicher, dass alle Probleme gelöst sind, bevor Sie fortfahren.
- Achten Sie bei der Benutzung des Trainingsgeräts auf Ihre Kleidung und versuchen Sie, schlichte Kleidung zu tragen. Vermeiden Sie weite Kleidung, da sie sich an einigen Stellen des Geräts verfangen kann, was die Bedienung verhindert und Sie möglicherweise auf dem Gerät einklemmt.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

- Wenn Sie das Trainingsgerät in aufrechter Position aufstellen, stellen Sie es immer an einer Wand oder vor einer festen Oberfläche auf, und stellen Sie es immer in sicherer Entfernung von Kindern auf, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lassen Sie nicht zu, dass zwei oder mehr Personen das Gerät gleichzeitig benutzen.
- Das Rudergerät ist ein geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und die maximale Belastbarkeit beträgt 158kg.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Wenn die Maschine anhält, nähern Sie sich der Maschine und verlassen Sie sie in der durch den Sicherheitsausgang angezeigten Richtung. Wenn Sie dieses Gerät demontieren möchten, müssen Sie das Gerät vollständig anhalten.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch den Verbraucher bestimmt.

Pflege und Wartung

- Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, der direktem Sonnenlicht, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist. Falls erforderlich, verpacken Sie das Gerät bitte so, dass Kinder es nicht berühren oder damit spielen können.
- Überprüfen Sie bitte, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Verschleißteilen auch bei ordnungsgemäßer Wartung Abnutzungserscheinungen auftreten können.
- Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum verwenden, wischen Sie bitte regelmäßig den Staub ab. Geben Sie kein Wasser darauf und wischen Sie es nicht mit Benzin, Scheuerpulver usw. ab. Andernfalls kann es zu Rissen an den Teilen oder dem Gehäuse, einem elektrischen Schlag oder einem Brand kommen. Bitte verwenden Sie zur Pflege verdünntes, neutrales Reinigungsmittel.
- Seile, Rollen und Verbindungspunkte sind Verschleißteile und sollten regelmäßig überprüft und bei Verschleiß ausgetauscht werden, um einen normalen und sicheren Gebrauch zu gewährleisten.
- Wenn die Teile des Rudergeräts beschädigt sind, sollten sie sofort ausgetauscht werden.
- Stellen Sie die Maschine an einem trockenen, ebenen Ort auf und halten Sie sie von Feuchtigkeit und Wasser fern.
- **WARNUNG:** Die Gerätehülle muss auf einer stabilen Basis installiert und ordnungsgemäß nivelliert werden.

Bevor Sie mit einer Ausbildung beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät verwenden.

CE	Dieses Symbol steht für „Conformité Européene", was „Konformität mit EU-Richtlinien' bedeutet. Mit dem CE-Zeichen bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt mit einschlägigen europäischen Richtlinien und Verordnungen konform ist.
UK CA	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 DECLARA TION OF C ONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH Q1S 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.



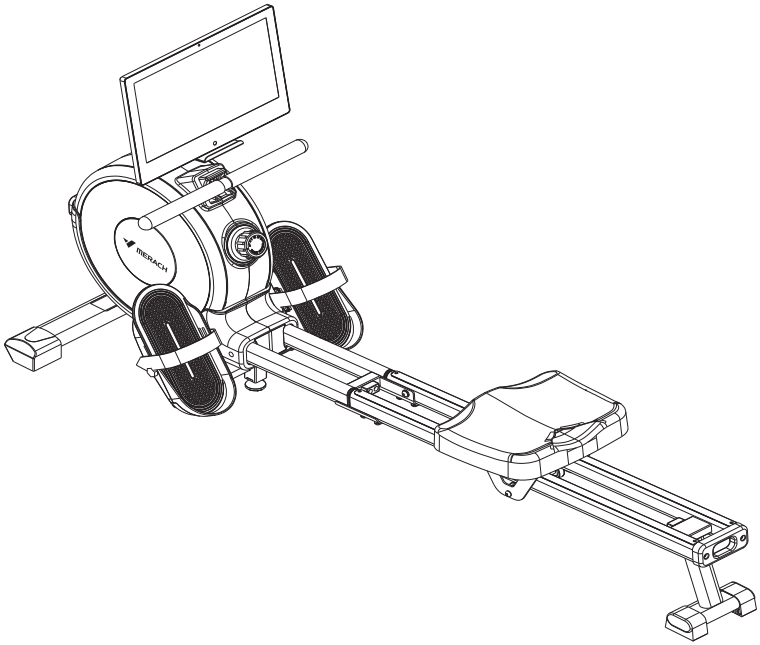
Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

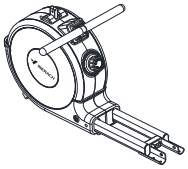
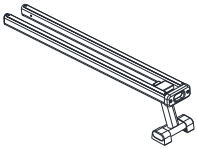
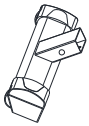
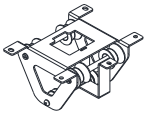
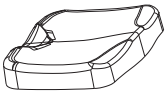
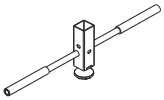
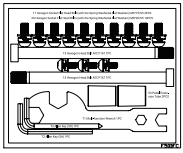
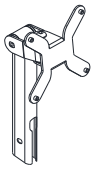
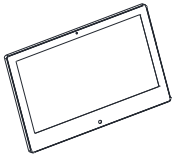
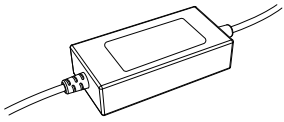
SPEZIFIKATIONEN



Produktname:	MERACH Magnetisches Rudergerät mit HD-Display
Modell:	Q1S
Maximale Belastung:	158 kg
Stromversorgung:	12V⎓3A Adapter
Maschinenabmessungen:	1642*477*834 mm
Nettogewicht:	21,8 kg
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480MHZ
Maximale HF-Leistung:	1,48dBm

PACKLISTE

Achten Sie bitte darauf, dass alle Teile und Zubehörteile vollständig sind.

 A1 Hauptrahmenmontage	 A2 Schienenschienenmontage	 A3 VordereFußrohr
 A4 Linkes Pedal	 A5 Rechtes Pedal	 A6 Sitzkissenassemblage
 A7 Kissen	 A8 Stützrohrmontage	 A9 Benutzerhandbuch
 A10 Schrauben & Kits	 A11 Display-Ständer-Montage	 A12 Handyhalter
 A13 HD-Display	 A14 Adapter	

INSTALLATIONSVERFAHREN

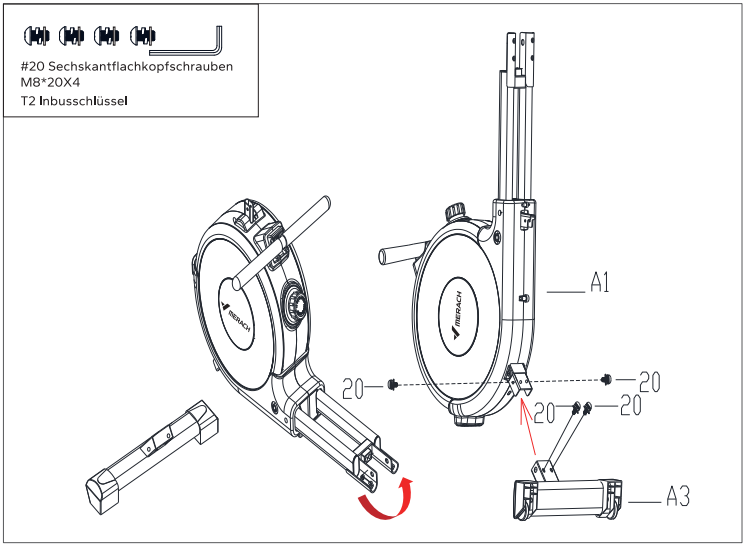
Tipps | Scannen Sie den QR-Code, um das Installationsvideo anzusehen.

Schritt 1:

Befestigen Sie das Vordere Fußrohr(A3) an der Hauptrahmenmontage(A1) mit 4 Stück Sechskantflachkopfschrauben(20) und dem Inbusschlüssel(T2).

HINWEIS:

Die Sechskantflachkopfschrauben(20) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.

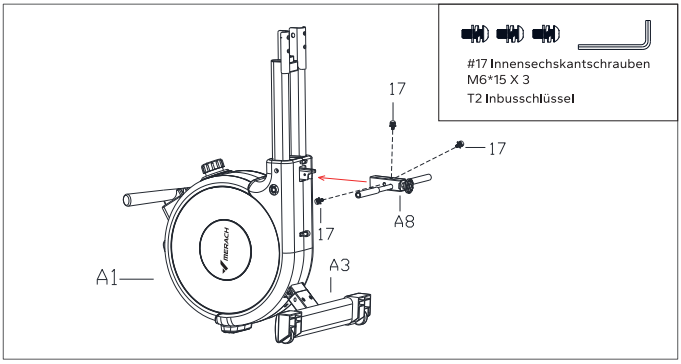


Schritt 2:

Schrauben Sie die Stützrohrmontage(A8) in die Hauptrahmenmontage(A1) mit 3 Stück Innensechskantschrauben(17) und ziehen Sie diese mit dem Inbusschlüssel(T2) fest.

HINWEIS:

Die Innensechskantschrauben(17) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.



Schritt 3:

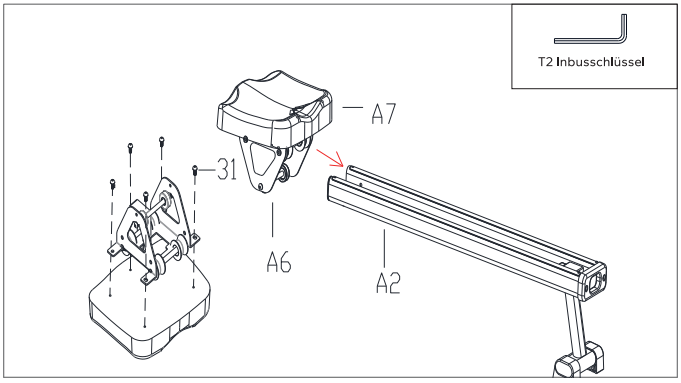
A. Schrauben Sie die vormontierten 4 Stück Innensechskantschrauben(31) aus der Sitzkissenassemblage(A6) mit dem Inbusschlüssel(T2) heraus.

B. Befestigen Sie das Kissen(A7) an der Sitzkissenassemblage(A6) mit den 4 Stück Innensechskantschrauben(31).

C. Setzen Sie die Sitzkissenassemblage(A6) in die Schienenschienenmontage(A2) ein.

HINWEIS:

- Die Innensechskantschrauben(31) sind vormontiert.
- Halten Sie die Sitzkissenassemblage(A6) wie gezeigt in die richtige Richtung.
- Platzieren Sie die Sitzkissenassemblage(A6) am hinteren Ende der Schiene, um Schritt 4 zu erleichtern.



Schritt 4:

A. Halten Sie die Maschine aufrecht und schrauben Sie dann 2 Stück Sechskantflachkopfschrauben(20) in die Innenseite der Schienenschienenmontage(A2) und des Hauptrahmenmontage(A1) wie gezeigt.

HINWEIS:

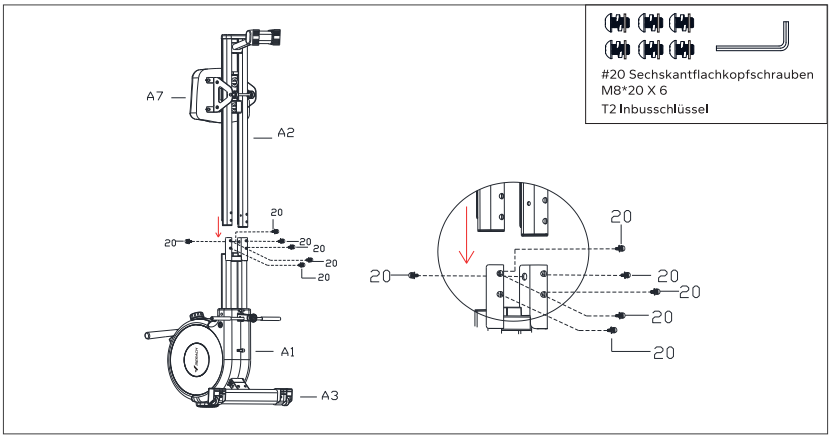
- Halten Sie die Kissen(A7) mit einer Hand, um ein Herunterfallen zu verhindern.
- Ziehen Sie die Schrauben in Schritt 4A nicht vollständig fest.

B. Schrauben Sie weitere 4 Stück Sechskantflachkopfschrauben(20) in die Gleitschienenbaugruppe(A2) und den Hauptrahmen(A1).

C. Ziehen Sie abschließend alle Schrauben mit dem Inbusschlüssel(T2) fest.

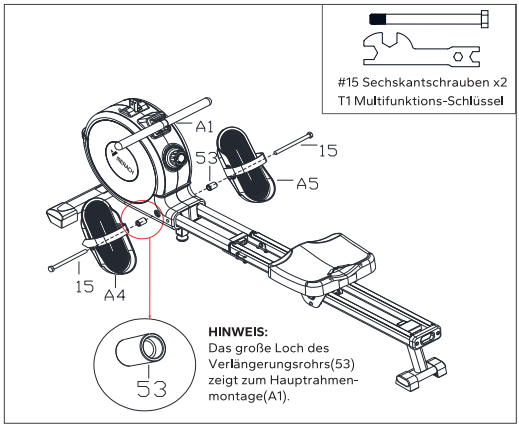
HINWEIS:

- Es wird empfohlen, dass zwei Personen die Montage zusammen durchführen.
- Die Sechskantflachkopfschrauben(20) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.



Schritt 5:

Montieren Sie das Pedal(A4&A5) und das Verlängerungsrohr(53) an der Hauptrahmenmontage(A1) mit den Sechskantschrauben(15) und dem Multifunktions-Schlüssel(T1).



Schritt 6:

A. Entfernen Sie die 4 vorinstallierten Kreuzschlitzschrauben (21) vom HD-Display (A13) mit dem Inbusschlüssel (T3).

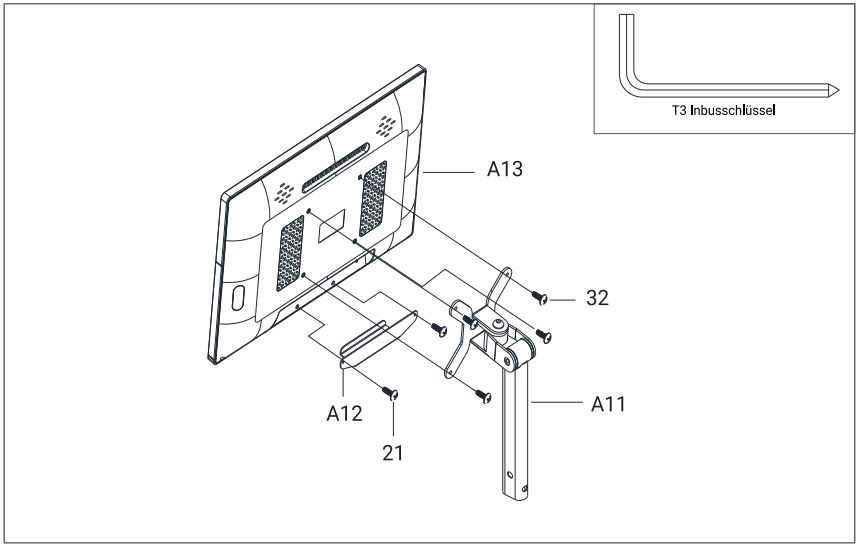
B. Installieren Sie den Handyhalter (A12) am HD-Display (A13) mit 4 Kreuzschlitzschrauben (21) und dem Inbusschlüssel (T3).

C. Entfernen Sie die 4 vorinstallierten Kreuzschlitzschrauben (32) vom HD-Display (A13) mit dem Inbusschlüssel (T3).

D. Installieren Sie die Display-Ständer-Montage (A11) am HD-Display (A13) mit 4 Kreuzschlitzschrauben (32) und dem Inbusschlüssel (T3).

Hinweis:

- Die Kreuzschlitzschrauben (21 & 32) sind vorinstalliert.
- Legen Sie das Display-Display auf den Boden oder ein weiches Tuch, um Kratzer zu vermeiden.



Schritt 7:

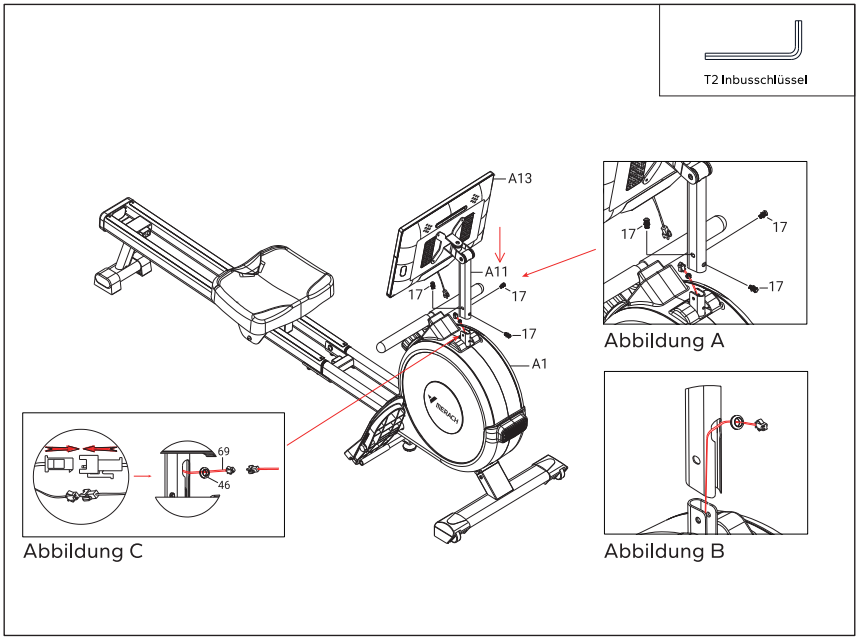
A. Installieren Sie die Display-Ständer-Montage (A11) am Hauptrahmen (A1) mit 3 Stück Innensechskantschrauben (17) und einem Inbusschlüssel (T2). Abbildung A.

Hinweis:

- Innensechskantschrauben (17) sind am Hauptrahmen (A1) vorinstalliert. Entfernen Sie diese vor der Installation.
- Wenn die Display-Ständer-Montage (A11) nach unten installiert ist, richten Sie das Sensorkabel (69) gerade aus und ziehen Sie es dann durch die Kerbe in der Display-Ständer-Montage (A11). Abbildung B.

B. Verbinden Sie den Sensordraht zwischen dem HD-Display (A13) und dem Hauptrahmen (A1), setzen Sie den Stecker des Sensordrahts zurück in das Rohr und setzen Sie den Ring-Drahtschutzstopfen (46) auf die Öffnung des Rohrs. Abbildung C.

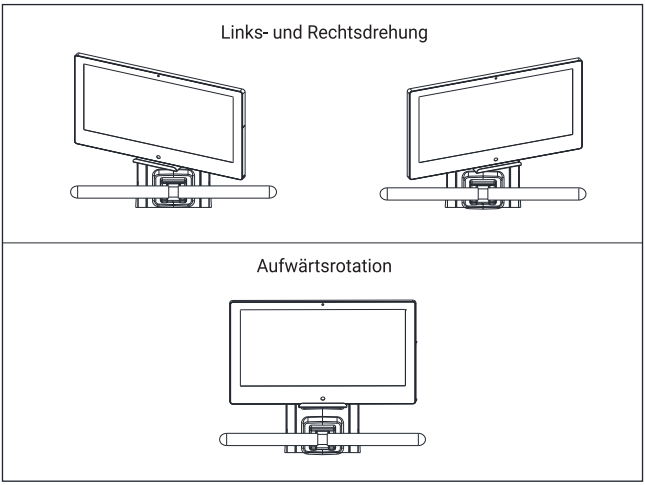
Hinweis:
Der Ring-Drahtschutzstopfen (46) ist auf dem Sensorkabel (69) vorinstalliert.



ANPASSUNGSHINWEISE

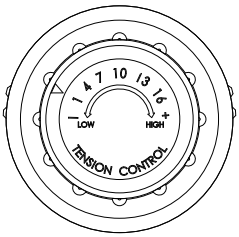
HD-Display Richtungsanpassung:

Das HD-Display unterstützt drei Rotationswinkel: links (90°), rechts (90°), oben (180°)



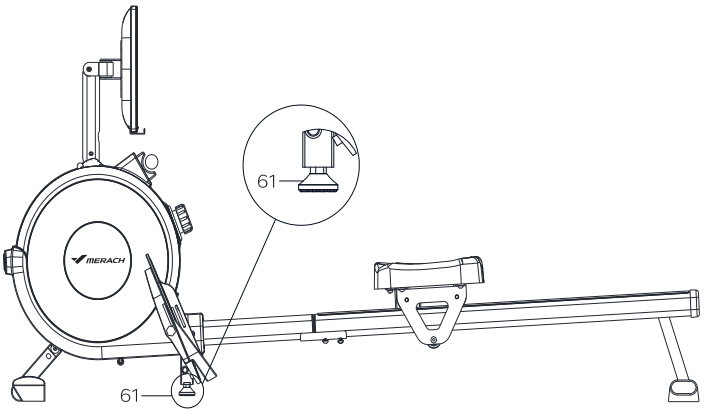
Sechzehn Stufen für die Feineinstellung des Widerstands:

Die Benutzer können die Dämpfung für das Training nach ihren eigenen Bedürfnissen einstellen. Dieses Produkt bietet eine16-stufige Einstellung (1-16).



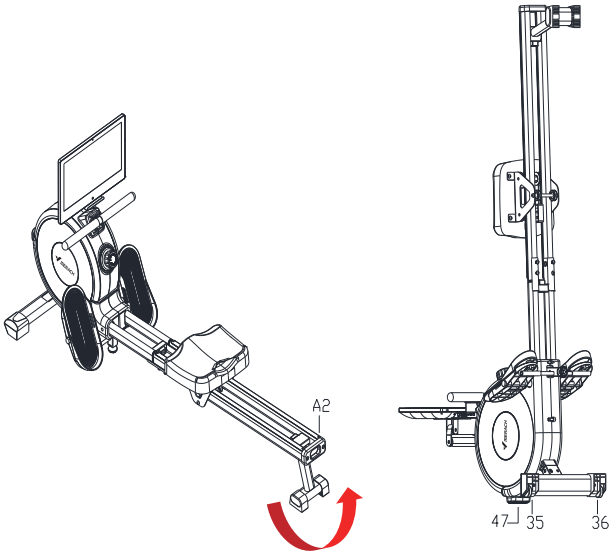
Verstellbare FuBstütze:

Legen Sie die Maschinenplattform flach auf den Boden und stellen Sie die einstellbaren Fußpolster (61) ein, um die Maschine stabil zu halten.



Lagerungsmethode:

Halten Sie die Schienenschienenmontage (A2) mit beiden Händen fest, heben Sie die Maschine in Pfeilrichtung an und sorgen Sie dafür, dass der linke vordere Eckschutz (35), der rechte Eckschutz (36) und das vordere FuBpolster (47) gleichzeitig den Boden berühren.



HD-DISPLAY ANWEISUNGEN

Einschalten

Bitte verwenden Sie den mitgelieferten Adapter, um das HD-Display anzuschließen, bevor Sie den Adapter in eine geeignete Steckdose einstecken.

Die Anzeigeoberfläche beim Einschalten ist wie folgt:

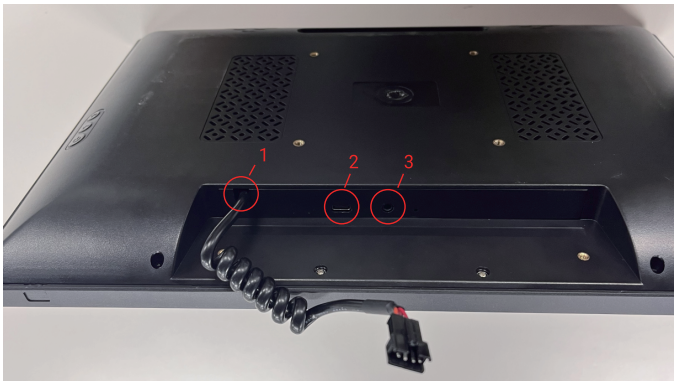


Schnittstellenanweisungen

1. Serielle Schnittstelle: 12V Stromversorgung, Masse, TX, RX. Verbinden Sie die Schnittstelle des Rudergeräts zur Kommunikation und Datenübertragung.

2. Type-C-Schnittstelle: Kann für kabelgebundene Bildschirmprojektion oder für das Upgrade der Hauptchip-Firmware verwendet werden.

3. 3,5-mm-Schnittstelle: Kopfhörer-Audioausgang.



Tastenfunktionsanweisungen

V+ Taste:

1. Klicken Sie auf die V+ Taste, um das Lautstärkeeinstellungsmenü aufzurufen:

Klicken Sie auf die V+ Taste, um die Lautstärke zu erhöhen, und klicken Sie auf die V- Taste, um die Lautstärke zu verringern.

2. Halten Sie die V+ Taste gedrückt, um zur Spiegelansicht zu wechseln.

V- Taste:

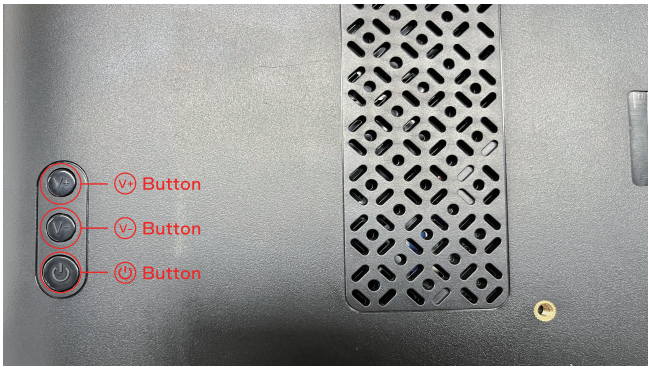
Klicken Sie auf die V- Taste, um das Helligkeitseinstellungsmenü des Bildschirms aufzurufen:

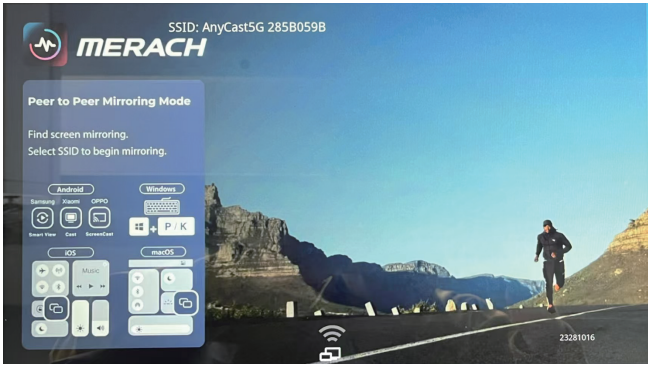
Klicken Sie auf die V+ Taste, um den Bildschirm aufzuhellen, und klicken Sie auf die V- Taste, um die Bildschirmhelligkeit zu dimmen.

⏻ Taste:

1. Halten Sie die ⏻ gedrückt, um das Gerät ein- oder auszuschalten.

2. Im Projektionsmodus klicken Sie auf die Ein-/Aus-Taste, um die Menüleiste auszuschalten.





Drahtloser Projektionsmodus Betriebsanleitung

1.Schließen Sie den Adapter an, um das HD-Display einzuschalten.

2.Wenn der SSID-Code in der oberen linken Ecke des HD-Displays erscheint, öffnen Sie die Bildschirmspiegelung auf Ihrem Telefon und suchen Sie nach den Geräten, die gespiegelt werden können. Siehe Abbildung 1.

3.Wählen Sie den gleichen SSID-Code wie das HD-Display aus und verbinden Sie sich. Siehe Abbildung 2.

Hinweis: Wenn es das erste Mal ist, dass Sie ein iPhone verbinden, müssen Sie das vierstellige Passwort in der oberen rechten Ecke des HD-Displays eingeben und dann warten, bis der Bildschirm projiziert wird. Siehe Abbildungen 3 und 4.



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

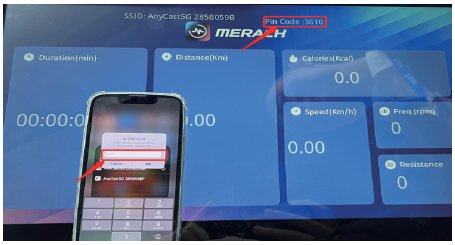


Abbildung 4

Kabelgebundener Projektionsmodus Betriebsanleitung

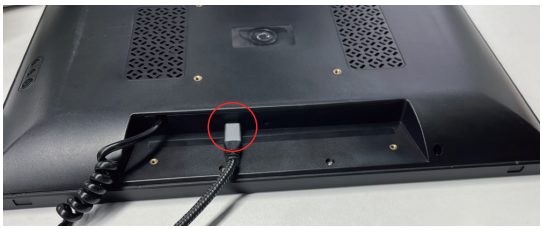
1.Bereiten Sie ein TYPE-C-Datenkabel (nicht beigefügt) mit Datenübertragung vor.

Hinweis: Das Datenkabel muss die Datenübertragung mit einer maximalen Bandbreite von 40 Gbps und Videoerweiterungsfunktionen unterstützen.



2.Schließen Sie ein Ende des Datenkabels an die Schnittstelle des Mobiltelefons/Tablets und das andere Ende an die TYPE-C-Schnittstelle des HD-Displays an.

Hinweis: Wenn die Stromversorgungsfähigkeit des Datenkabel-Projektionsgeräts schwach ist, muss eine 12V ⎓ 2A-Stromversorgung über die serielle Schnittstelle bereitgestellt werden.



3.Nachdem die Geräte wie in der Abbildung gezeigt verbunden sind.



ANSCHLUSSTYP: USB C auf USB C mit Power Delivery.

HINWEIS: Bitte entschuldigen Sie, dass der kabelgebundene Projektionsmodus derzeit nicht mit Geräten unter iPhone 15 kompatibel ist. Wir empfehlen, ihn im kabellosen Projektionsmodus zu betreiben.

APP-EINRICHTUNGSANLEITUNG

MERACH verbindet sich mit Ihren Geräten zur Synchronisierung von Trainingsdaten und zeichnet Ihre Körperveränderungen auf; bietet mehrere Trainingsmodi: Trainingskurse, Freies Training, Realbild-Modus, Kartenmodus und Online-Wettkampfmodus – deckt alle Trainingsanforderungen ab.

MERACH herunterladen und verwenden

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Öffnen Sie die MERACH-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple - iPhone ist, beachten Sie bitte denPfad: Profil> Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschteSprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.
5. Wählen Sie „Rudergerät“ und suchen Sie Ihr „MRK-R02C-XXX“.
6. Beginnen Sie mit dem Training.

Unterstützt es die Verbindung mit anderen Apps?

1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, suchen Sie im Apple App Store® oder Google Play Store nach „Kinomap“.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App, melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Befolgen Sie die Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten

AUFWÄRMEN

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

1. Abwärts strecken

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



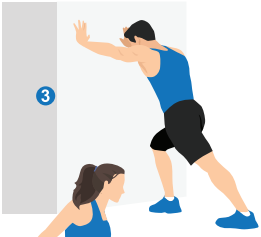
2. Kniesehne im Sitzen dehnen

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



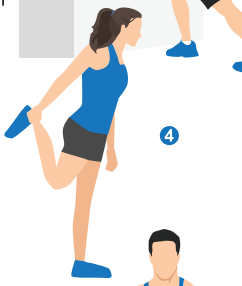
3. Achillessehne dehnen

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



4. Quadrizeps dehnen

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



5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

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



FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Lösung
Was muss ich tun, wenn der HD-Display eingeschaltet ist, aber keine Trainingsdaten anzeigt?	Stellen Sie sicher, dass eines der Gerätekabel an der Rückseite des Geräts angeschlossen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Was ist zu tun, wenn der HD-Display ausgeschaltet ist?	Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Monitors und überprüfen Sie, ob die Plus- und Minuspole der Batterie richtig eingelegt sind oder tauschen Sie die Batterie aus.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Was ist zu tun, wenn das Rudergerät nicht mit der APP verbunden werden kann?	Prüfen Sie, ob andere Benutzer gleichzeitig mit Bluetooth verbunden sind. Wenn ja, trennen Sie die Verbindung und stellen Sie sie erneut her.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Anwendungsbereich.	Die anwendbare Höhe beträgt ca. 4'11" bis 6'7". Wenn Ihnen dieser Sitz zu weit ist, kontaktieren Sie uns bitte, um eine verlängerte Schiene zu erwerben. Kinder müssen ihn unter der Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Was ist zu tun, wenn es beim Rudern zu Geräuschen kommt?	Sie können etwas Autopoliturwachs auf den Riemen auftragen.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Was ist zu tun, wenn Sie keinen Ruderwiderstand spüren?	Prüfen Sie, ob der Griff während der Bewegung abfällt. Möglicherweise steckt der Riemen in der Rille der Riemenscheibe fest. Stellen Sie den Riemen auf die Mitte der Riemenscheibe ein.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Was ist zu tun, wenn das gesamte Gerät leicht wackelt oder die Fußpolster während des Trainings angehoben werden?	Prüfen Sie, ob die vorderen und hinteren Beinrohre befestigt sind.
	Passen Sie die Fußpolster unter den Rohren an, bis das gesamte Gerät stabil steht.
	Benutzen Sie das Rudergerät auf einer Oberfläche, die einen besseren Halt für den Bodenstabilisator bietet, oder kaufen Sie eine Trainingsmatte, um das Gerät zu fixieren.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**
Was ist zu tun, wenn die Pedale wackeln oder die Riemen locker sind?	Prüfen Sie, ob die linken und rechten Fußschlaufen fest genug angezogen sind.
	Prüfen Sie, ob die Befestigungsschraube der mittleren Pedalachse unten in der Mitte des Geräts fest genug angezogen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den **Kundendienst**

WARTUNGSHANDBUCH

Wenn Sie ein Fitness-Enthusiast sind, ist es wichtig, Ihre Fitnessgeräte in gutem Zustand zu halten, um optimale Leistung und Langlebigkeit zu gewährleisten. Hier sind einige wichtige Wartungsschritte, die Sie befolgen sollten:

Halten Sie das Gerät sauber:

Es ist wichtig, Sauberkeit zu wahren, indem Sie die Oberflächen mit einem milden Reinigungsmittel abwischen, insbesondere die Teile, die häufig in Kontakt kommen, wie Griffe, Sitz und Schiene. Vermeiden Sie die Verwendung von sauren oder alkalischen Reinigern und verwenden Sie kein Wasser oder Reiniger auf dem digitalen Display. Achten Sie besonders auf die Schiene und stellen Sie sicher, dass sie sauber und reibungslos läuft.

Überprüfen Sie regelmäßig bewegliche Teile:

Überprüfen Sie regelmäßig bewegliche Teile wie Arme, Räder, Pedale usw. um sicherzustellen, dass sie reibungslos funktionieren und frei von Beschädigungen sind. Wenn Sie Funktionsstörungen feststellen, lassen Sie sie so schnell wie möglich reparieren und schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig, um einen reibungslosen Betrieb sicherzustellen.

Inspektion der elektronischen Komponenten:

Überprüfen Sie regelmäßig die elektronischen Komponenten wie das Display, Kabel und Sensoren, um sicherzustellen, dass sie sich in gutem Zustand befinden. Wenn Sie Beschädigungen oder Funktionsstörungen feststellen, wenden Sie sich an das MERACH-TEAM.

Überprüfen und Festziehen von Befestigungselementen:

Überprüfen Sie regelmäßig die Befestigungselemente wie Schrauben und Bolzen auf Lockerheit und ziehen Sie sie bei Bedarf fest. Die regelmäßige Nutzung des Geräts kann Vibrationen verursachen, die im Laufe der Zeit Teile lockern können, daher sollten Sie sie regelmäßig festziehen, um Ihr Gerät in Top-Zustand zu halten.

Durch Befolgung dieser Wartungsschritte können Sie sicherstellen, dass Ihre Fitnessgeräte in ausgezeichnetem Zustand bleiben und ihre Lebensdauer für viele Workouts verlängert wird.

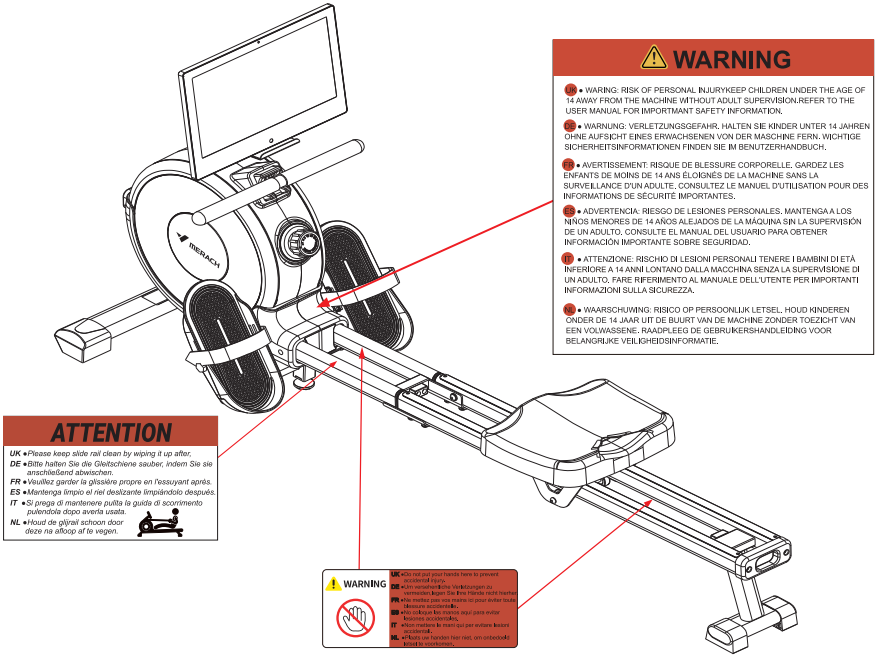
Wenn Sie während Ihrer regelmäßigen Inspektion Verschleißerscheinungen an Ihrem Gerät feststellen, die einen Austausch erforderlich machen könnten, kontaktieren Sie uns bitte unter **support.eu@merach.com**.

ANBRINGUNG DER WARNHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG UND ZUM NACHSCHLAGEN AUF.

NICHT WEGWERFEN

Diese Zeichnung zeigt die Position der wichtigen Sicherheits- und Warnhinweise. Bitte stellen Sie sicher, dass sich jeder Benutzer des Geräts vor der Verwendung mit den Sicherheits- und Warnhinweisen vertraut macht.



Note: Hinweis: Die Hinweise werden möglicherweise nicht in Originalgröße angezeigt.

GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Magnetisches Rudergerät mit HD-Display
Modell	Q1S
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

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

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

MERACH und seine Tochtergesellschaften sind nur für Schäden verantwortlich, die durch den bestimmungsgemäßen Gebrauch oder gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch verursacht wurden.
In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie gilt.
Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie können auch andere Rechte haben, die von Staat zu Staat variieren können.

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

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

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

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

Defekte Produkte und Rückgabe:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummer an den Kundendienst unter ***support.eu@merach.com*** Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben. Sobald unser Kundendienst Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundendienst

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

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

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce manuel doit être conservé dans un endroit sûr pour pouvoir être consulté ultérieurement.

- Il est très important de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'assembler et d'utiliser la machine d'entraînement. Une installation, un entretien et une utilisation corrects de l'appareil sont indispensables pour assurer un entraînement sûr et efficace, et il est important de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent toutes les mises en garde et précautions relatives à l'appareil.
- Avant d'utiliser le matériel d'entraînement, l'utilisateur doit consulter un médecin afin de s'assurer de sa bonne condition physique et d'éviter que des accidents de sécurité ne surviennent pendant l'entraînement, entraînant l'impossibilité d'effectuer ce dernier normalement. Si l'utilisateur suit un traitement pour un problème médical tel que des troubles cardiaques, la tension artérielle, le cholestérol, etc., il est important de consulter un médecin avant l'entraînement.
- Faites toujours attention à votre forme physique lorsque vous vous entraînez, car des méthodes d'entraînement incorrectes peuvent nuire à votre santé. Si vous présentez les symptômes d'inconfort suivants (notamment : maux de tête, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, halo, vertiges et nausées, etc.), veuillez interrompre immédiatement l'entraînement, et vous devez vous faire examiner et confirmer par un médecin à temps, et vous devez obtenir l'autorisation d'un médecin avant de pouvoir poursuivre l'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement d'entraînement, qui est destiné à être utilisé par des adultes uniquement.
- Placez l'équipement d'entraînement sur une surface plane et dure, avec une couche de protection sur le sol ou la moquette pour éviter d'endommager le sol, et veillez à ce que le périmètre de l'équipement d'entraînement soit espacé d'au moins 1,6 pied/0,6 m de chaque obstacle.
- Avant d'utiliser l'appareil de formation, assurez-vous que tous les boulons et écrous qui doivent être verrouillés le sont et ne présentent aucun danger pour l'utilisateur.
- Une utilisation sûre de la machine ne peut être garantie que par une réparation et un entretien réguliers des pièces susceptibles d'être endommagées, usées ou cassées.
- Il convient de s'assurer que l'appareil est utilisé conformément aux instructions du manuel d'utilisation. Si vous trouvez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de l'entretien, ou si vous entendez des bruits anormaux pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement et l'utilisation de l'appareil et assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer. Assurez-vous que tous les problèmes sont résolus avant de continuer.
- Lors de l'utilisation de l'équipement d'entraînement, il convient de faire attention à la tenue vestimentaire et d'essayer de porter des vêtements simples. Évitez de porter des vêtements amples, car ils risquent de se coincer à certains endroits de l'équipement, empêchant ainsi son fonctionnement et pouvant vous bloquer sur la machine.
- Cette machine d'entraînement n'est pas destinée à un usage médical.

- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, faites-le en toute sécurité et, si nécessaire, en utilisant des méthodes de manutention appropriées, ou avec l'aide d'autres personnes.
- Lorsque vous placez l'équipement d'entraînement en position verticale, placez-le toujours contre un mur ou devant une surface fixe, et placez-le toujours dans une position sûre, loin des enfants, afin d'éviter les blessures.
- Ne permettez pas à deux personnes ou plus d'utiliser l'équipement en même temps.
- Le rameur est une machine d'entraînement lié à la vitesse.
- L'utilisation de cette machine est réservée à des particuliers à domicile, et la capacité de charge maximale est de 158 kg.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils aient reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec la machine.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Instructions pour une utilisation sûre.
- Lorsque la machine s'arrête, veuillez vous approcher de la machine et en sortir dans la direction indiquée par la sortie de sécurité. Si vous souhaitez démonter cet équipement, vous devez l'arrêter complètement.
- Cet équipement est destiné à l'usage du consommateur uniquement.

Entretien et maintenance

- Ne rangez pas la machine dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, au vent et à la pluie, ou à une forte humidité. Si nécessaire, emballez la machine pour empêcher les enfants de la toucher ou de jouer avec.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures après un stockage prolongé.
- Veuillez noter que les pièces consommables peuvent s'user même si elles sont correctement entretenues.
- Pour une utilisation à long terme de cette machine, veuillez essuyer la poussière régulièrement. Ne l'arrosez pas directement, et ne l'essuyez pas avec de l'essence, de la poudre abrasive, etc. Sinon, cela pourrait provoquer des fissures sur les pièces ou le corps principal, un choc électrique ou un incendie. Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien.
- Les câbles, les poulies et les points de connexion sont des pièces d'usure et doivent être inspectés régulièrement et remplacés lorsqu'ils sont usés pour assurer une utilisation normale et sûre.
- Lorsque les pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.
- Installez la machine dans un endroit sec et plat et gardez-la à l'abri de l'humidité et de l'eau.
- **AVERTISSEMENT :** La coque de l'équipement doit être installée sur une base stable et correctement nivelée.

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

CE	Ce symbole signifie « Conformité Européenne ». En apposant le marquage CE, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.
UK CA	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 Q1S est conforme a la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante : **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

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



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



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

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



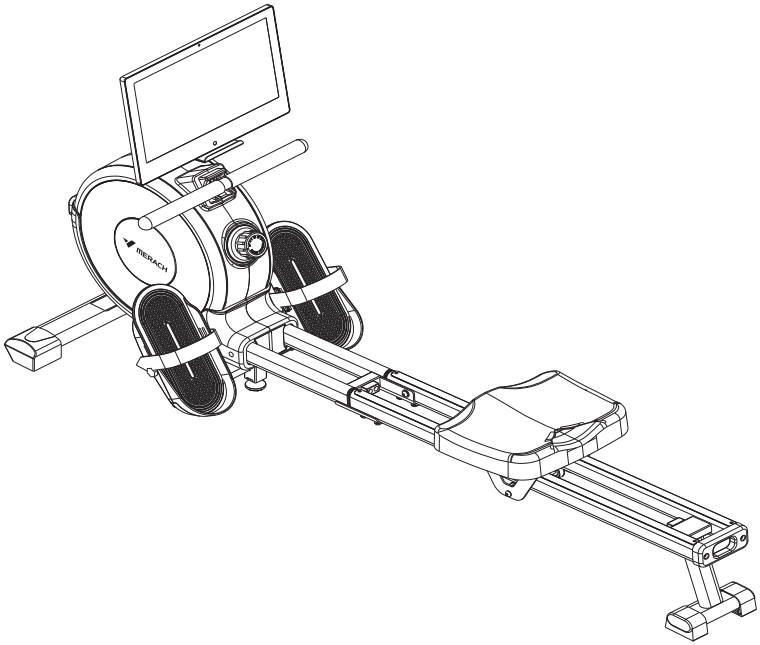
Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

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

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

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

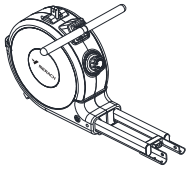
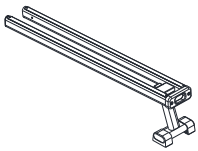
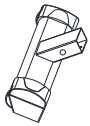
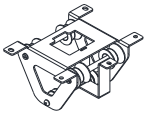
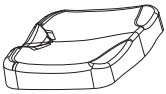
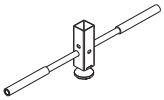
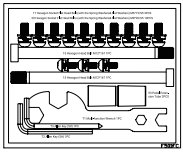
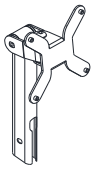
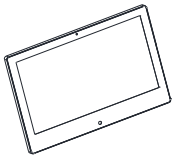
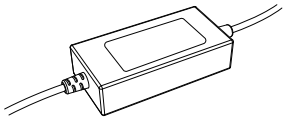
SPÉCIFICATIONS



Nom du produit:	Rameur Magnétique MERACH avec écran HD
Modèle:	Q1S
Charge maximale:	158 kg
Alimentation:	Adaptateur secteur 12V⎓3A
Dimensions de la machine:	1642*477*834 mm
Poids net:	21,8 kg

LISTE DE COLISAGE

Veuillez vous assurer que toutes les pièces et tous les accessoires sont complets.

 A1 Assemblage du cadre principal	 A2 Assemblage du rail de glissement	 A3 Tube avant
 A4 Pédale gauche	 A5 Pédale droite	 A6 Assemblage du coussin de siège
 A7 Coussin	 A8 Assemblage du tube de support	 A9 Manuel de l'utilisateur
 A10 Vis & Kits	 A11 Assemblage du support d'écran	 A12 Support pour téléphone portable
 A13 Écran HD	 A14 Adaptateur	

PROCÉDURE D'INSTALLATION

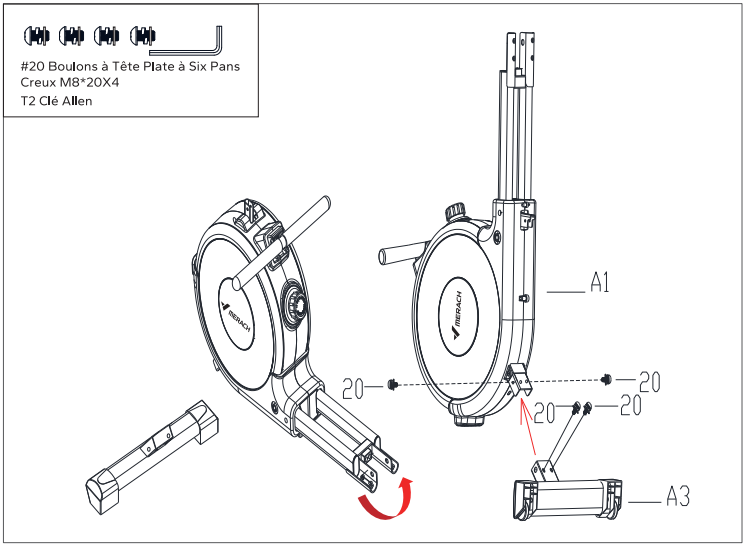
Conseils | Scannez le code QR pour regarder la vidéo d'installation.

Étape 1 :

Installez le Tube Avant(A3) sur l'Assemblage du Cadre Principal(A1) avec 4 Boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) et la Clé Allen(T2).

REMARQUE:

Les Boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) comprennent les Rondelles Ressort et les Rondelles Plates.

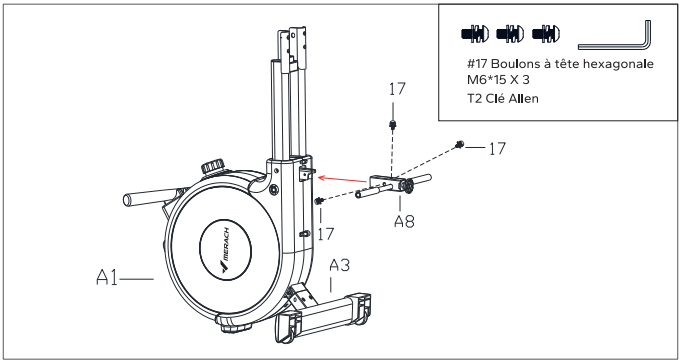


Étape 2 :

Vissez l'enseblage du tube de support(A8) dans l'assemblage du cadre principal(A1) avec 3 Boulons à tête hexagonale(17), et serrez-les avec la clé Allen(T2).

REMARQUE:

Les boulons à tête hexagonale(17) comprennent les rondelles ressort et les rondelles plates.



Étape 3:

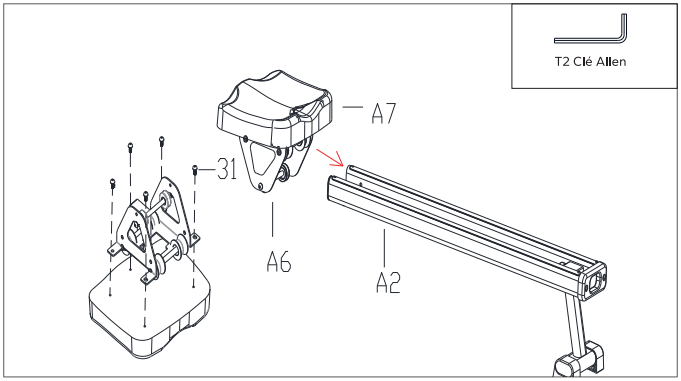
A. Dévissez les 4 boulons à tête hexagonale(31) pré-assemblés de l'ensemblage du coussin de siège(A6) avec la clé Allen(T2).

B. Installez le coussin(A7) sur l'ensemblage du coussin de siège(A6) avec les 4 boulons à tête hexagonale(31).

C. Mettez l'ensemblage du coussin de siège(A6) dans l'ensemble du rail de glissement(A2).

REMARQUE:

- Les boulons à tête hexagonale(31) sont pré-assemblés.
- Comme indiqué, maintenez l'ensemblage du coussin de siège(A6) dans la bonne direction.
- Placez l'ensemble du coussin de siège(A6) à l'arrière du rail pour faciliter l'ÉTAPE 4.



Étape 4 :

A. Maintenez la machine vers le haut, puis vissez 2 boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) à l'intérieur de l'assemblage du rail de glissement(A2) et du Assemblage cadre principal(A1) comme indiqué.

REMARQUE:

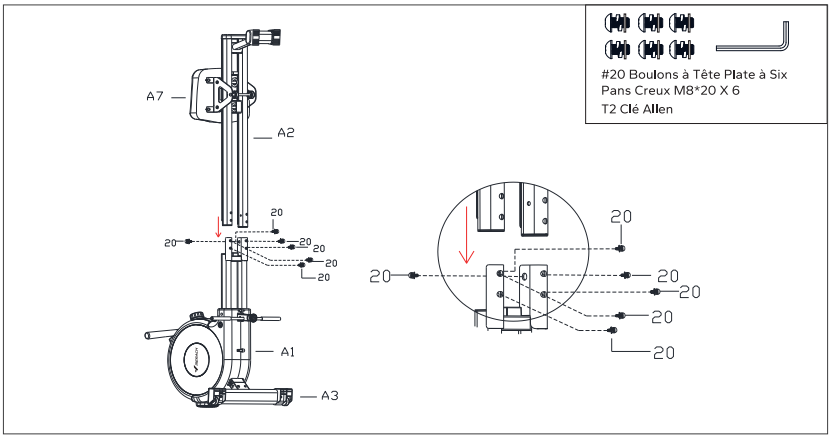
- Tenez l'ensemble du coussin(A7) d'une main pour éviter qu'il ne tombe.
- Ne serrez pas complètement les vis à l'étape 4A.

B. Vissez les 4 autres boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) dans l'assemblage du rail de glissement(A2) et le cadre principal(A1).

C. Enfin, serrez toutes les vis avec la clé Allen(T2).

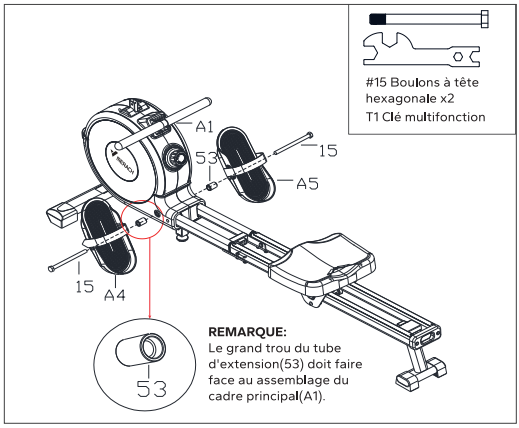
REMARQUE:

- Il est recommandé que deux personnes assemblent la machine ensemble.
- boulons à Tête Plate à Six Pans Creux(20) comprennent la rondelle ressort et la rondelle plate.



Étape 5 :

Installez la pédale(A4&A5) et le tube d'extension(53) sur l'assemblage du cadre principal(A1) avec des boulons à tête hexagonale(15) et la clé multifonction(T1).



Étape 6 :

A. Dévissez les 4 vis à fente cruciforme préinstallées (21) de l'écran HD (A13) à l'aide de la clé Allen (T3).

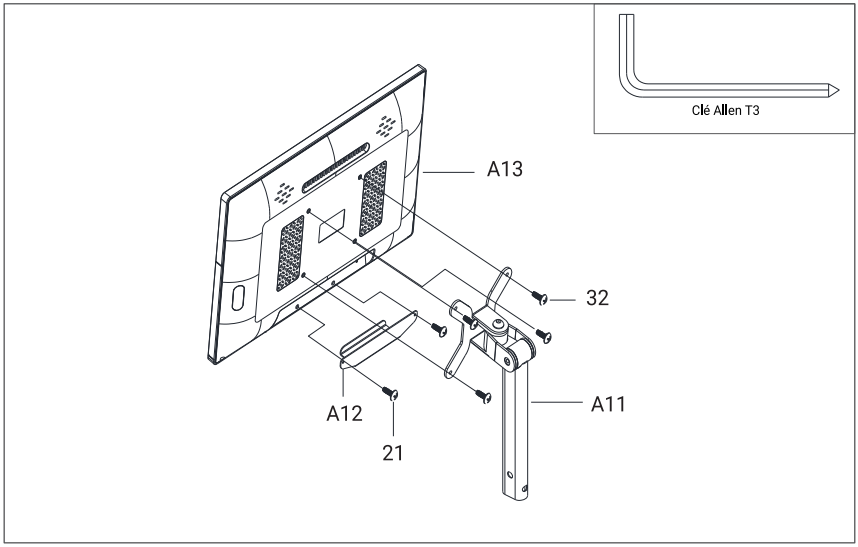
B. Installez le support pour téléphone mobile (A12) à l'écran HD (A13) avec les 4 vis à fente cruciforme (21) et la clé Allen (T3).

C. Dévissez les 4 vis à fente cruciforme préinstallées (32) de l'écran HD (A13) à l'aide de la clé Allen (T3).

D. Installez le montage du support d'écran (A11) à l'écran HD (A13) avec les 4 vis à fente cruciforme (32) et la clé Allen (T3).

Remarque:

- Les vis à fente cruciforme (21 & 32) sont préinstallées.
- Placez l'écran d'affichage sur le sol ou un tissu doux pour éviter les rayures.



Étape 7 :

A. Installez l'assemblage du support d'écran (A11) sur le Assemblage du cadre principal (A1) en utilisant 3 Boulons à tête hexagonale (17), et une clé Allen (T2). Figure A.

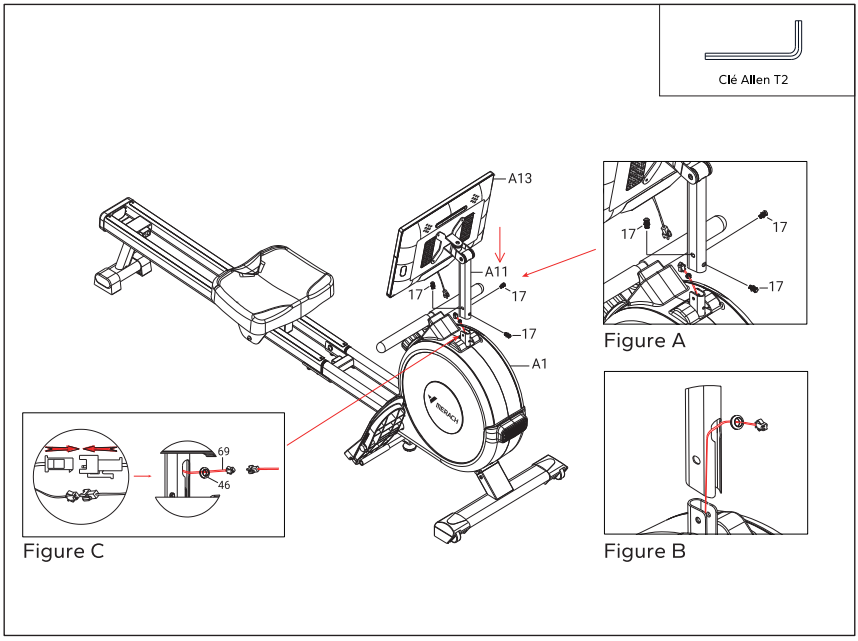
Remarque:

- Boulons à tête hexagonale (17) sind am Assemblage du cadre principal (A1) vorinstalliert. Envoyez-vous à cette installation.
- Lorsque l'assemblage du support d'écran (A11) est installé vers le bas, redressez le câble de détection (69), puis tirez-le à travers l'encoche de l'assemblage du support d'écran (A11). Figure B.

B. Connectez le fil de détection entre l'écran HD (A13) et le Assemblage du cadre principal (A1), puis replacez le connecteur du fil de détection dans le tube et placez le bouchon de protection de câble (46) sur l'ouverture du tube. Figure C.

Remarque:

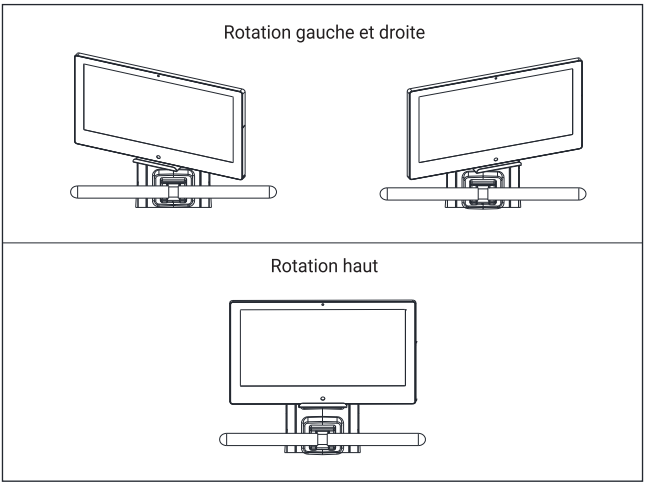
le bouchon de protection câble (46) est préinstallé sur le fil de détection (69).



INSTRUCTIONS DE RÉGLAGE

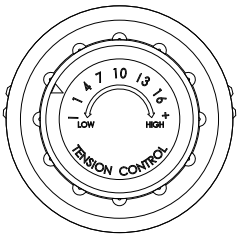
Réglage de la direction de l'écran HD :

L'écran HD prend en charge trois angles de rotation: gauche (90°), droite (90°), haut (180°)



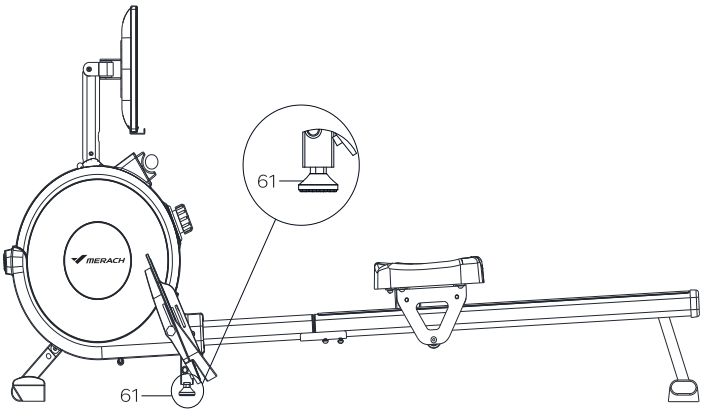
Réglage fin de la résistance sur seize segments:

Les utilisateurs peuvent régler l'amortissement de l'exercice en fonction de leurs propres besoins. Ce produit offre un réglage à 16 vitesses(1-16).



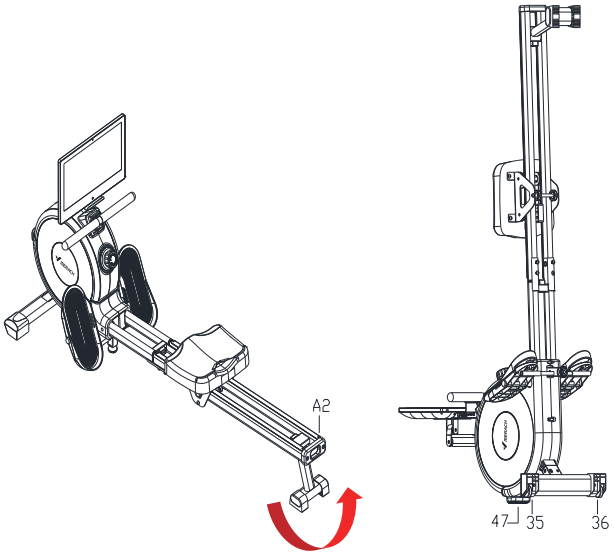
Réglage du repose-pieds réglable:

Posez la plate-forme de la machine à plat sur le sol et ajustez les pieds réglables (61) pour maintenir la machine stable.



Méthode de rangement:

Tenir le assemblage du pied arrière (A2) des deux mains, soulever la machine dans le sens de la flèche, et faire en sorte que le protège-coin avant gauche (35), le protège-coin droit (36) et le patin avant (47) touchent le sol en même temps.



INSTRUCTIONS DE L'ÉCRAN HD

Mise sous tension

Veuillez utiliser l'adaptateur fourni pour connecter l'écran HD avant de brancher l'adaptateur dans une prise de courant appropriée.

L'interface de l'écran sous tension est la suivante :

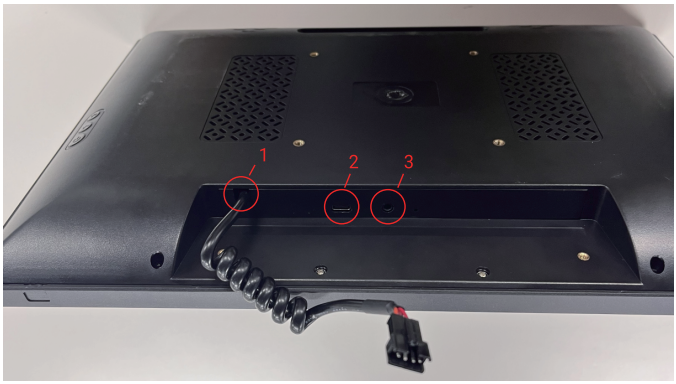


Instructions de l'interface

1. Interface de port série: Alimentation 12V, masse, TX, RX. Connectez à l'interface du port série du rameur de course pour la communication et la transmission des données.

2. Interface Type-C: Peut être utilisée pour la projection d'écran filaire ou pour la mise à jour du firmware du chip principal.

3. Interface 3,5 mm: Sortie audio pour écouteurs.



Instructions des fonctions des boutons

Bouton (V+)

1. Appuyez sur le bouton V+ pour afficher le menu de réglage du volume :

Appuyez sur le bouton V+ pour augmenter le volume, et appuyez sur le bouton V- pour diminuer le volume.

2. Appuyez longuement sur le bouton V+ pour passer à la Guide Miroir.

Bouton (V-)

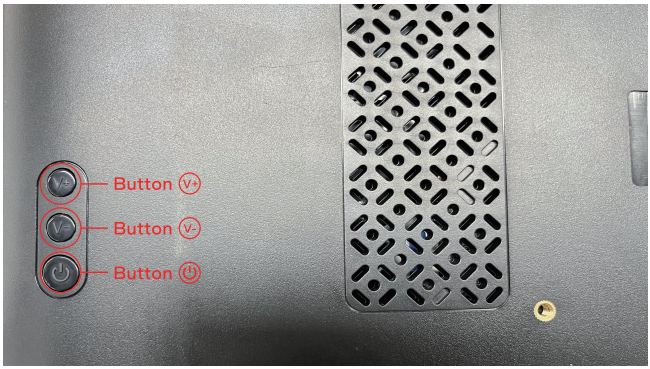
Appuyez sur le bouton V- pour afficher le menu de réglage de la luminosité de l'écran:

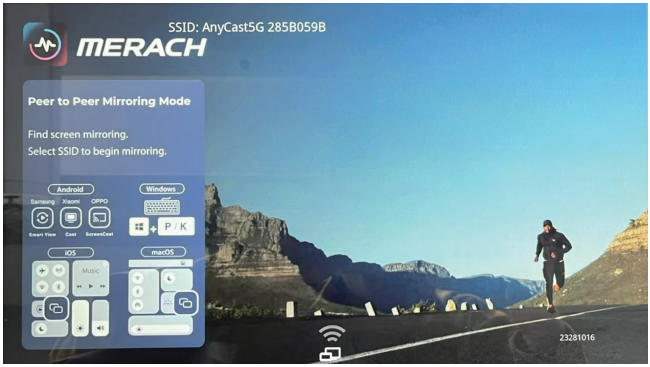
Appuyez sur le bouton V+ pour éclaircir l'écran, et appuyez sur le bouton V- pour assombrir la luminosité de l'écran.

Bouton ⏻

1. Appuyez longuement sur le ⏻ pour ALLUMER/ÉTEINDRE l'appareil.

2. En mode projection, appuyez sur le bouton d'alimentation pour ÉTEINDRE la barre de menu.





Mode de projection sans fil
Guide d'utilisation

1.Connectez l'adaptateur pour allumer l'écran HD.

2.Lorsque le code SSID apparaît dans le coin supérieur gauche de l'écran HD, ouvrez la mise en miroir de l'écran sur votre téléphone et recherchez les appareils pouvant être mis en miroir. Voir la Figure 1.

3.Sélectionnez le même code SSID que l'écran HD et connectez-vous. Voir la Figure 2.

Remarque: Si c'est la première fois que vous connectez un iPhone, vous devez entrer le mot de passe à quatre chiffres dans le coin supérieur droit de l'écran HD, puis attendre que l'écran soit projeté. Voir les Figures 3 et 4.



Figure 1



Figure 2



Figure 3

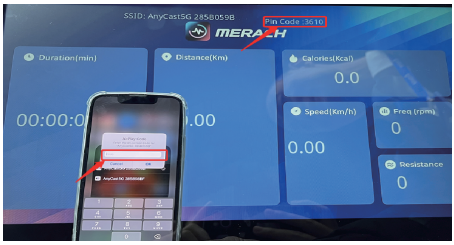


Figure 4

Mode de projection filaire
Guide d'utilisation

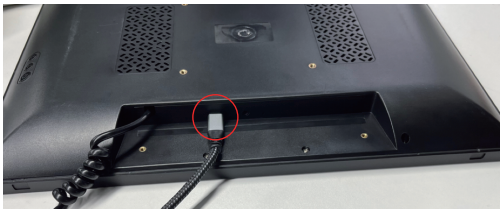
1.Préparez un câble de données TYPE-C (non fourni) avec transmission de données.

Note: Le câble de données doit prendre en charge la transmission de données avec une bande passante maximale de 40 Gbps et des fonctions d'extension vidéo.



2.Connectez une extrémité du câble de données à l'interface du téléphone/tablette et l'autre extrémité à l'interface TYPE-C de l'écran HD.

Note: Si la capacité d'alimentation du périphérique de projection par câble de données est faible, il est nécessaire d'utiliser une alimentation 12V ⎓ 2A sur l'interface du port série.



3.Après que les appareils ont été connectés comme montré sur la figure.



TYPE DE CONNECTEUR : USB C vers USB C avec Power Delivery.

REMARQUE: Veuillez accepter nos excuses car le mode de projection filaire n'est actuellement pas compatible avec les appareils sous iPhone 15, nous vous recommandons de l'utiliser avec le mode de projection sans fil.

INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION DE L'APPLICATION

MERACH se connecte à vos appareils pour synchroniser les données d' entraînement et enregistrer l'évolution physique ; propose plusieurs modes : Cours d'entraînement, Entraînement Libre, Mode Scène Réelle, Mode Carte et Mode Jeu en Ligne - répondant pleinement à vos besoins sportifs.

Téléchargement et utilisation de MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

2.Ouvrezl'application MERACH.Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Veuillez noter : Si votre téléphone est un Apple -iPhone, veuillez vous référer au chemin :Profil > Réglages> Langue après la connexion pour changer la langue souhaitée.
4.Suivez les instructions in-app pour configurer votre appareil.
5. Sélectionnez "Rameneur" et recherchez votre appareil "MRK-R02C-XXX".
6. Commencez à vous entraîner.

Prend-il en charge la connexion à d'autres applications?

1. Pour télécharger l'application Kinomap, recherchez « Kinomap » sur l'Apple App Store® ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap, connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Suivez les instructions de l'application pour configurer votre appareil

PRÉCHAUFFAGE

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

1. Étirement vers le bas

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



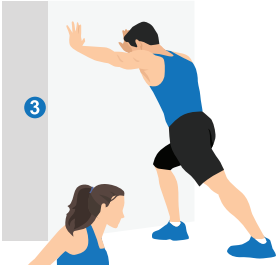
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

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



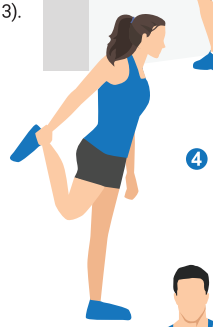
3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

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



4. Étirement des quadriceps

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



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

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds à deux mains et tirez-les vers votre aine.
Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).



Remarque : cette machine est un équipement d'entraînement pour tout le corps, veuillez suivre les étapes ci-dessus pour vous échauffer.

DÉPANNAGE

Problème	Solution possible
Que faire lorsque le écran HD est allumé mais ne suit pas les données de l'entraînement ?	Vérifiez qu'un des câbles de la console à l'arrière de la console est connecté.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Que faut-il faire lorsque le écran HD est éteint ?	Ouvrez le couvercle de la batterie à l'arrière du moniteur et vérifiez si les pôles positif et négatif de la batterie sont correctement installés ou remplacez la batterie.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Que faire lorsque le rameur ne peut pas être connecté à l'APP ?	Vérifiez si d'autres membres sont connectés au Bluetooth en même temps. Si c'est le cas, débranchez-les et rebranchez-les.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Plage d'application.	La hauteur applicable est d'environ 4'11 "à 6'7".Si ce siège est assez éloigné pour vous, veuillez nous contacter pour acheter un rail de plus grande longueur. Les enfants doivent l'utiliser sous la surveillance d'adultes.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Que faire lorsqu'il y a du bruit en ramant ?	Vous pouvez appliquer de la cire à polir pour voiture sur la ceinture.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Que faire quand on ne sent pas de résistance à l'aviron ?	Vérifiez si la poignée ne tombe pas pendant le mouvement. La courroie est peut-être coincée dans la gorge de la poulie. Ajustez la courroie au centre de la poulie.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Que faire lorsque l'ensemble de la machine tremble légèrement ou que les coussins de pieds se soulèvent pendant l'exercice ?	Vérifiez que les tubes des jambes avant et arrière sont bien fixés.
	Ajustez les coussins de pieds sous les tubes jusqu'à ce que l'ensemble de la machine soit stable.
	Utilisez le rameur sur une surface offrant une meilleure adhérence au stabilisateur de sol, ou achetez un tapis d'exercice pour maintenir le rameur en place.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**
Que faire lorsque les pédales vacillent ou que les sangles sont desserrées?	Vérifiez si les cale-pieds gauche et droit sont suffisamment serrés.
	Vérifiez si la vis de fixation de l'axe de la pédale centrale, située en bas du milieu de la machine, est suffisamment serrée.
	Le rameur présente toujours un dysfonctionnement. Contactez le **service clientèle.**

GUIDE DE MAINTENANCE

Si vous êtes un passionné de fitness, il est essentiel de maintenir vos équipements de fitness en bon état pour des performances optimales et une longévité accrue. Voici quelques étapes d'entretien cruciales à suivre :

Gardez l'équipement propre :
Il est crucial de maintenir la propreté en essuyant les surfaces avec un nettoyant doux, en particulier les parties qui sont fréquemment en contact, telles que les poignées, le siège et le rail. Évitez d'utiliser des nettoyants acides ou alcalins, et abstenez-vous d'utiliser de l'eau ou des nettoyants sur l'écran d'affichage numérique. Portez une attention particulière au rail de glissement pour vous assurer qu'il reste propre et fonctionne correctement.

Vérifiez régulièrement les pièces mobiles :
Inspectez régulièrement les pièces mobiles telles que les bras, les roues, les pédales, etc., pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement et sont exemptes de dommages. Si vous remarquez des dysfonctionnements, faites réparer rapidement, et lubrifiez régulièrement les pièces mobiles pour les maintenir en bon état de fonctionnement.

Inspectez les composants électroniques :
Inspectez régulièrement les composants électroniques tels que l'écran d'affichage, les câbles et les capteurs, pour vous assurer qu'ils sont en bon état. Si vous remarquez des dommages ou des dysfonctionnements, contactez l'équipe MERACH.

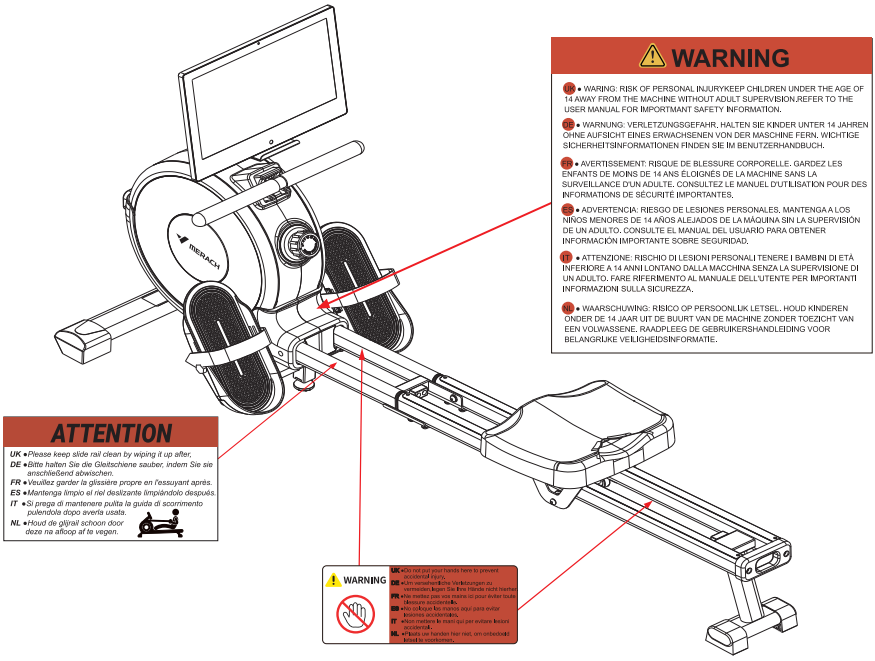
Vérifiez et serrez les éléments de fixation :
Vérifiez régulièrement les éléments de fixation tels que les vis et les boulons, pour vous assurer qu'ils ne sont pas desserrés, et serrez-les au besoin. L'utilisation régulière de l'équipement peut provoquer des vibrations susceptibles de desserrer les pièces au fil du temps, il est donc recommandé de les resserrer régulièrement pour maintenir votre équipement en bon état.

En suivant ces étapes de maintenance, vous pouvez vous assurer que votre équipement de fitness reste en excellent état et prolonge sa durée de vie pour de nombreux entraînements à venir.

Si vous remarquez une usure de votre machine lors de votre inspection régulière qui pourrait nécessiter un remplacement, veuillez nous contacter à l'adresse **support.eu@merach.com.**

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ET UNE RÉFÉRENCE ULTÉRIEURES.
NE PAS JETER
Ce dessin montre l'emplacement des autocollants de sécurité et d'avertissement importants. Veuillez vous assurer que tout utilisateur de l'appareil se familiarise avec les consignes de sécurité et d'avertissement avant utilisation.



Remarque : les autocollants peuvent ne pas être représentés à leur taille réelle.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	Rameur Magnétique MERACH avec écran HD
Modèle	Q1S
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***

+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL
Boutique TikTok Service Après-Vente Exclusif : **service@merach.com**

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas.

- Es muy importante que lea atentamente las instrucciones de uso antes de montar y utilizar el aparato de entrenamiento. Sólo con una instalación, un mantenimiento y un uso adecuados del aparato de entrenamiento se puede conseguir un entrenamiento seguro y eficaz. Es importante que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del aparato de entrenamiento.
- Antes de utilizar el aparato de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico sobre su estado físico para evitar accidentes de seguridad durante el entrenamiento que imposibilitarían un entrenamiento normal. Si el usuario está recibiendo tratamiento para una afección médica como problemas de corazón, tensión arterial, colesterol, etc., es importante que consulte a un médico antes de hacer ejercicio.
- Preste siempre atención al estado de su cuerpo cuando haga ejercicio, los métodos de entrenamiento incorrectos pueden afectar a su salud. Si tiene los siguientes síntomas de malestar (incluyendo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aliento, halo, mareos y náuseas, etc.), por favor, deje de hacer ejercicio inmediatamente y obtenga un examen y confirmación del médico a tiempo antes de poder continuar haciendo ejercicio.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del aparato de entrenamiento, ya que está destinado únicamente a adultos.
- Coloque el aparato de entrenamiento sobre una superficie dura y nivelada con una capa protectora en el suelo o moqueta para evitar daños en el suelo y asegúrese de que el aparato de entrenamiento se encuentra a una distancia mínima de 0,6 metros de cualquier obstáculo.
- Compruebe todas las tuercas y tornillos antes de utilizar el aparato de entrenamiento para asegurarse de que están bien apretados y de que su uso es seguro.
- El uso seguro del equipo de ejercicio sólo puede garantizarse mediante la reparación y el mantenimiento regulares de las piezas susceptibles de sufrir daños, desgaste y rotura.
- Hay que asegurarse de que el aparato se utiliza de acuerdo con las directrices de las instrucciones de uso. Si se encuentran piezas defectuosas durante el montaje o el mantenimiento, o si se oyen ruidos inusuales durante el uso, detenga inmediatamente el funcionamiento y el uso y asegúrese de que se resuelven todos los problemas antes de continuar.
- Preste atención a su vestimenta cuando utilice el aparato de entrenamiento y procure llevar ropa modesta. Evite la ropa holgada ya que puede engancharse en algunas partes del aparato, impidiendo su funcionamiento y posiblemente atrapándole en el aparato.
- Este aparato de entrenamiento no está destinado a fines médicos.

- Cuando levante o mueva el aparato, hágalo con cuidado y, si es necesario, utilice métodos de manipulación adecuados o pida ayuda a otra persona.
- Cuando coloque el aparato de entrenamiento en posición vertical, colóquelo siempre contra una pared o frente a una superficie sólida y colóquelo siempre a una distancia segura de los niños para evitar lesiones.
- No permita que dos o más personas utilicen el aparato al mismo tiempo.
- La máquina de remo es un aparato de entrenamiento que depende de la velocidad.
- Este aparato es sólo para uso doméstico y la capacidad de carga máxima es de 158kg.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Instrucciones para un uso seguro.
- Cuando la máquina se detenga, acérquese y escape de la máquina en la dirección indicada por la salida de seguridad. Si desea desmontar este equipo, debe detenerlo por completo.
- Este equipo es solo para uso del consumidor.

Cuidado y mantenimiento

- No guarde la m¡quina en un lugar expuesto a la luz solar directa, al viento y a la lluvia, o con mucha humedad.Si es necesario, embale la máquina para evitar que los ninos la toquen o jueguen con ella.
- Por favor, compruebe si hay óxido o grietas después de un almacenamiento prolongado.
- Por favor, comprenda que en el caso de las piezas de desgaste, también puede producirse desgaste incluso con un mantenimiento adecuado.
- Para el uso a largo plazo de esta máquina, por favor limpie el polvo regularmente. No la moje directamente, ni la limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc. De lo contrario, podria causar grietas en las piezas o en el cuerpo principal, descargase léctricas o incendios. Por favor, utilice detergente neutro diluido para el mantenimiento.
- Las cuerdas, poleas y puntos de conexión son piezas de desgaste y deben inspeccionarse regularmente y reemplazarse cuando estén desgastados para garantizar un uso normal y seguro.
- Cuando las piezas del remo están dañadas, deben reemplazarse de inmediato.
- Coloque la máquina en un lugar seco y nivelado y manténgala alejada de la humedad y el agua.
- **ADVERTENCIA:** La carcasa del equipo debe instalarse sobre una base estable y nivelarse correctamente.

Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Esto se aplica en particular a las personas mayores de 35 años o que ya tienen problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el aparato.

CE	Este símbolo corresponde a "Conformité Européene" que significa "Conformidad con las directivas europeas". Con el marcaje CE, el fabricante confirma que este producto cumple con las normas y directivas europeas aplicables.
UK CA	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 Q1S es conforme con la Directiva 2014/53/UE.
- El texto complete 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.

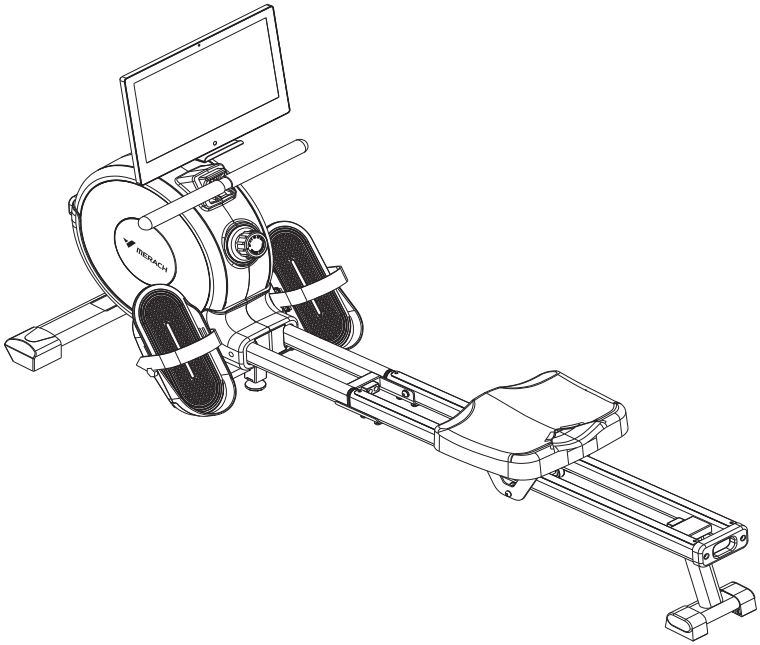


¡No tire las pilas a los residuos domésticos!
Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

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

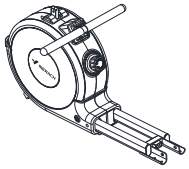
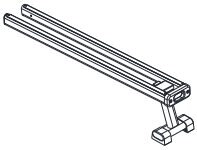
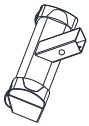
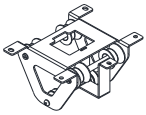
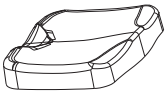
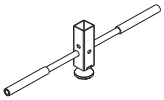
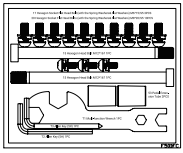
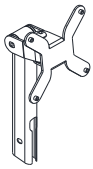
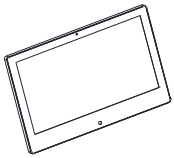
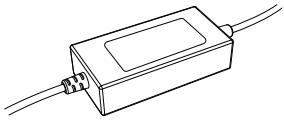
ESPECIFICACIONES



Nombre del producto:	Máquina de remo magnética MERACH con pantalla HD
Modelo:	Q1S
Carga máxima:	158 kg
Alimentación:	Adaptador de 12V⎓3A
Dimensiones de la máquina:	1642*477*834 mm
Peso neto:	21,8 kg

LISTA DE EMBALAJE

Asegúrese de que todas las piezas y accesorios estén completos.

 A1 Ensamblaje del Marco Principal	 A2 Conjunto de riel deslizante	 A3 Tubo del Pie Delantero
 A4 Pedal izquierdo	 A5 Pedal derecho	 A6 Conjunto del cojín del asiento
 A7 Coussin	 A8 Conjunto del tubo de soporte	 A9 Manual del Usuario
 A10 Tornillos & Kits	 A11 Montaje del soporte de pantalla	 A12 Soporte para teléfono móvil
 A13 Pantalla HD	 A14 Adaptador	

PROCEDIMIENTO DE INSTALACIÓN

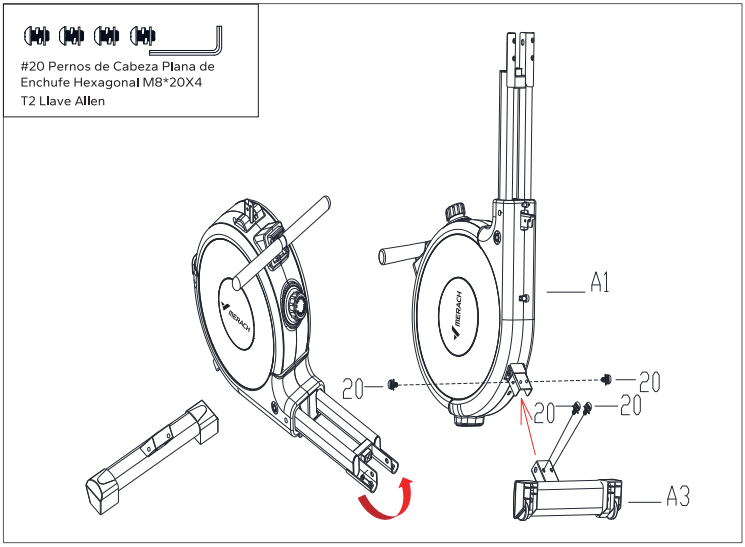
Consejos | Escanee el código QR para ver el video de instalación.

Paso 1:

Instale el Tubo del Pie Delantero(A3) en el Ensamblaje del Marco Principal(A1) con 4 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) y la Llave Allen(T2).

NOTA:

Los Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) incluyen las Arandelas de Resorte y las Arandelas Planas.

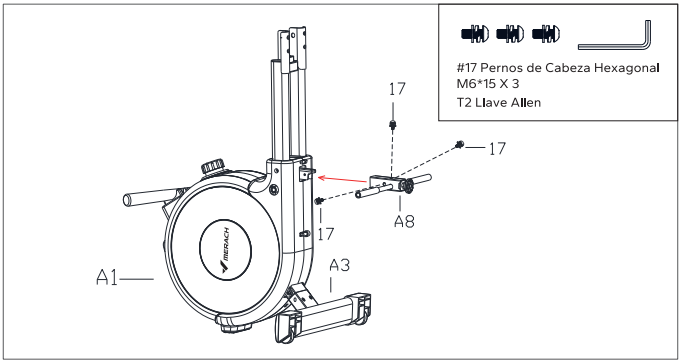


Paso 2:

Atornille el conjunto del tubo de soporte(A8) en el ensamblaje del marco principal(A1) con 3 pernos de cabeza hexagonal(17) y apriételos con la llave Allen(T2).

NOTA:

Los pernos de cabeza hexagonal(17) incluyen las arandelas de resorte y las arandelas planas.



Paso 3:

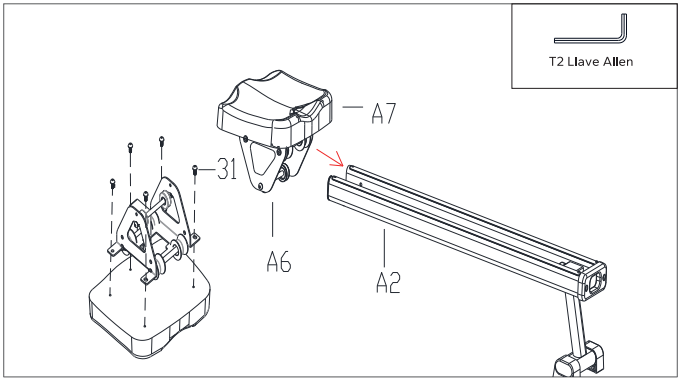
A. Desatornille los 4 pernos de cabeza hexagonal(31) preensamblados del conjunto del cojín del asiento(A6) con la llave Allen(T2).

B. Instale el cojín(A7) en el conjunto del cojín del asiento(A6) con los 4 pernos de cabeza hexagonal(31).

C. Coloque el conjunto del cojín del asiento(A6) en el conjunto del riel deslizante(A2).

NOTA:

- Los pernos de cabeza hexagonal(31) están preensamblados.
- Como se muestra, mantenga el conjunto del cojín del asiento(A6) en la dirección correcta.
- Coloque el conjunto del cojín del asiento(A6) en la parte posterior del riel para facilitar el PASO 4.



Paso 4:

A. Mantenga la máquina hacia arriba y luego atornille 2 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) en el interior del conjunto del riel deslizante(A2) y el marco principal(A1) como se muestra.

NOTA:

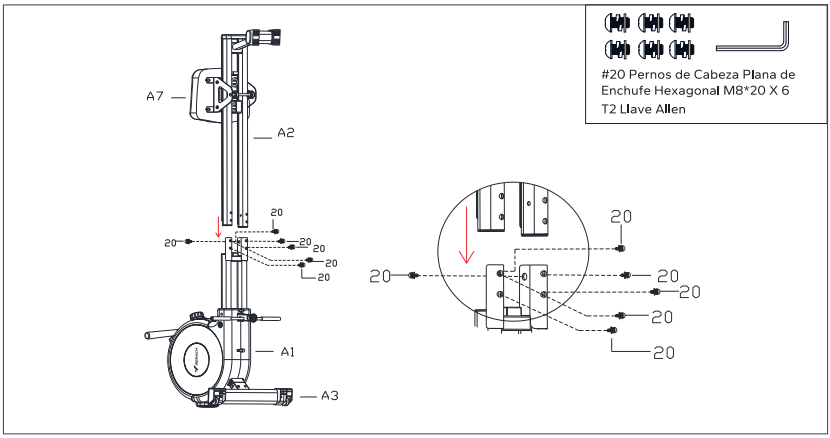
- Sostenga el conjunto del cojín(A7) con una mano para evitar que se caiga.
- No apriete completamente los tornillos en el paso 4A.

B. Atornille otros 4 Pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) en el conjunto del riel deslizante(A2) y el marco principal(A1).

C. Finalmente, apriete todos los tornillos con la llave Allen(T2).

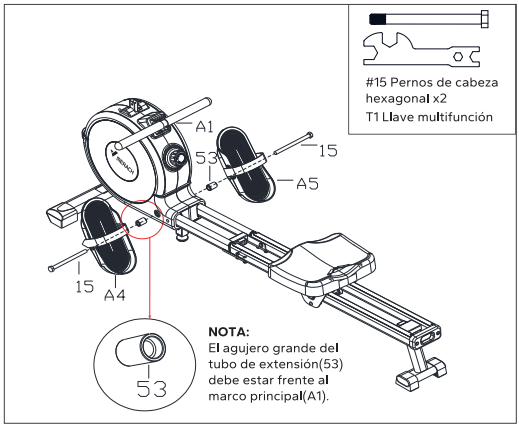
NOTA:

- Se recomienda que dos personas lo ensamblen juntas.
- Los pernos de Cabeza Plana de Enchufe Hexagonal(20) incluyen la arandela elástica y la arandela plana.



Paso 5:

Instale el pedal(A4 y A5) y el tubo de extensión(53) en el ensamblaje del marco principal(A1) con los pernos de cabeza hexagonal(15) y la llave multifunción(T1).



Paso 6:

A. Desatornille los 4 tornillos de ranura Phillips preinstalados (21) del Display HD (A13) con la llave Allen (T3).

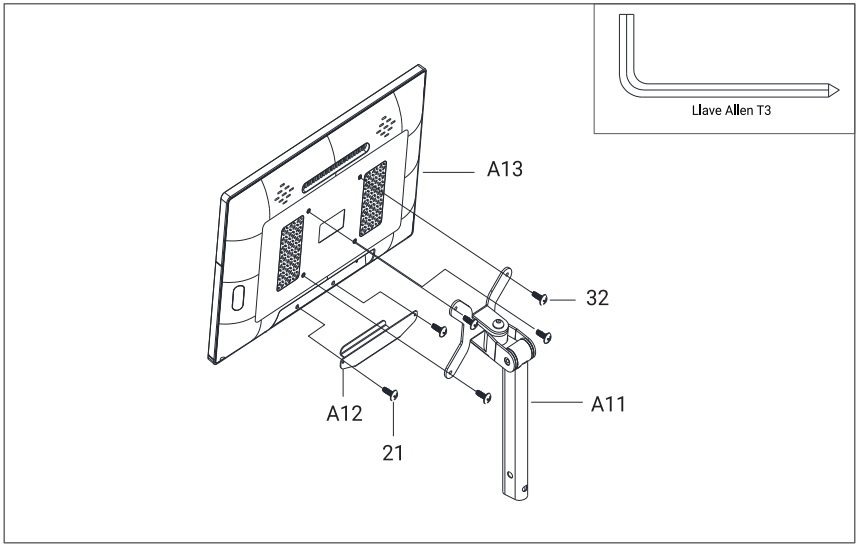
B. Instale el Soporte para Teléfono Móvil (A12) al Display HD (A13) con 4 tornillos de ranura Phillips (21) y la llave Allen (T3).

C. Desatornille los 4 tornillos de ranura Phillips preinstalados (32) del Display HD (A13) con la llave Allen (T3).

D. Instale el Montaje del Soporte de Pantalla (A11) al Display HD (A13) con 4 tornillos de ranura Phillips (32) y la llave Allen (T3).

Nota:

- Los tornillos de ranura Phillips (21 & 32) están preinstalados.
- Coloque la pantalla en el suelo o sobre un paño suave para evitar arañazos.



Paso 7:

A. Instale el montaje del soporte de pantalla (A11) en el ensamblaje del Marco Principal (A1) utilizando 3 pernos de cabeza hexagonal(17) y una llave Allen (T2). Figura A.

Nota:

- Los pernos de pernos de cabeza hexagonal(17) están preinstalados en el marco principal (A1), retírelos antes de la instalación.
- Cuando el conjunto de soporte de pantalla (A11) esté instalado hacia abajo, enderece el cable sensor (69) y luego tire de él a través de la muesca en el conjunto de soporte de pantalla (A11). Figura B.

B. Conecte el cable de detección entre el Display HD (A13) y el ensamblaje del Marco Principal (A1)), luego coloque el conector del cable de detección de nuevo en el tubo y ponga el tapón protector del cable (46) en la abertura del tubo. Figura C.

Nota:

El tapón de protección del cable anular (46) está preinstalado en el cable sensor (69).

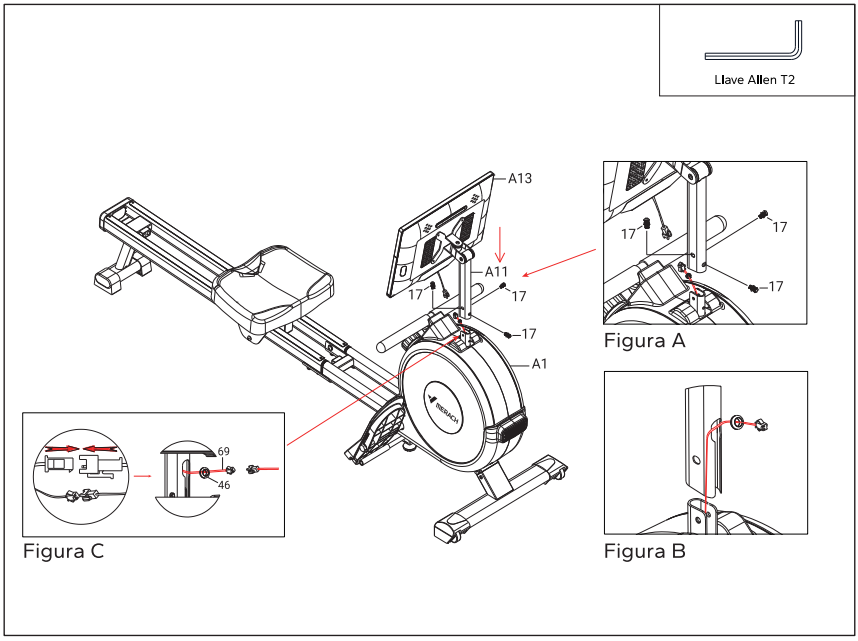


Figura A

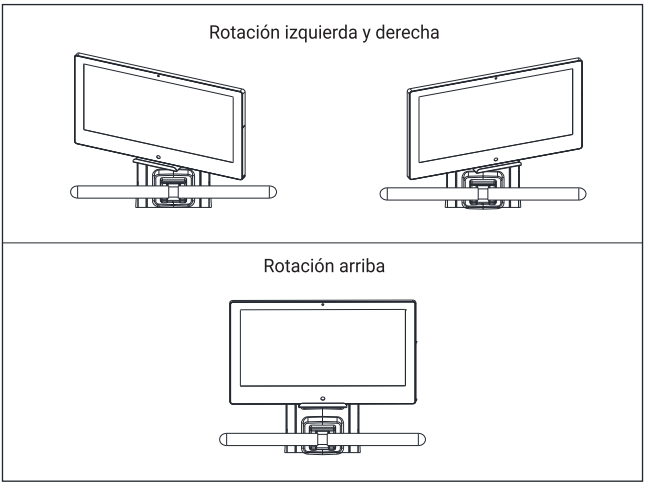
Figura B

Figura C

INSTRUCCIONES DE AJUSTE

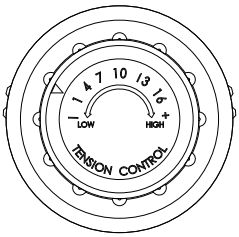
Ajuste de la dirección de la pantalla HD:

La pantalla HD soporta tres ángulos de rotación: izquierda (90°), derecha (90°), arriba (180°).



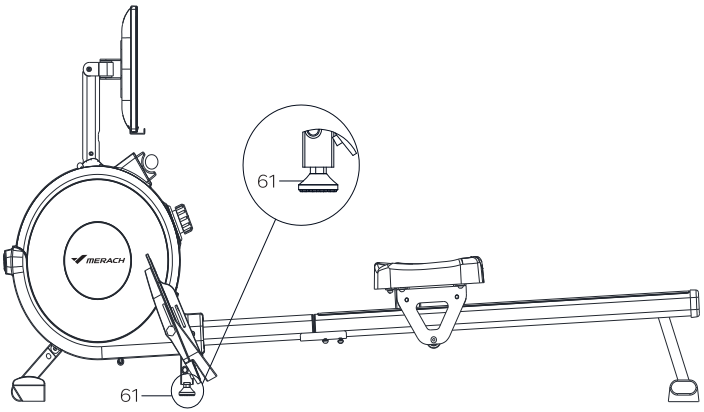
Dieciséis niveles para el ajuste fino de la resistencia:

Los usuarios pueden ajustar la amortiguación para el entrenamiento según sus propias necesidades. Este producto ofrece un ajuste de 16 niveles (1-16).



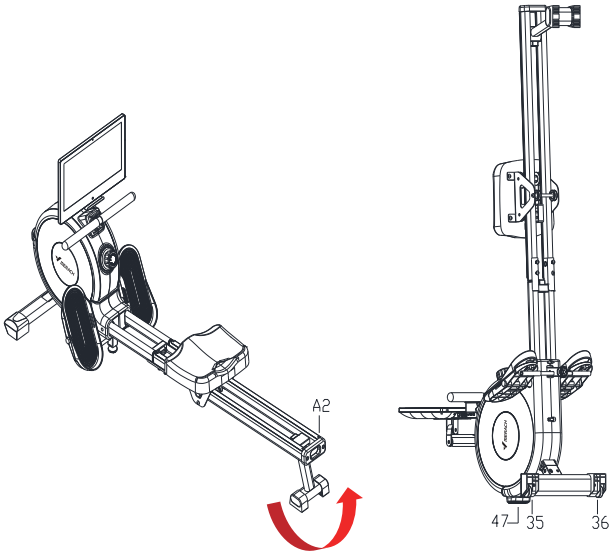
Reposapiés ajustable:

Coloque la plataforma de la máquina sobre el suelo y ajuste las almohadillas de los pies ajustables (61) para mantener la máquina estable.



Método de almacenamiento:

Sujete el pierna trasera (A2) con ambas manos, levante la máquina en la dirección de la flecha y asegúrese de que el protector de la esquina delantera izquierda (35), el protector de la esquina derecha (36) y la almohadilla del pie delantero (47) toquen el suelo al mismo tiempo.



INSTRUCCIONES DEL DISPLAY HD

Encender

Utilice el adaptador suministrado para conectar el Display HD antes de insertar el adaptador en una toma de corriente adecuada.

La interfaz de la pantalla al encender es la siguiente:

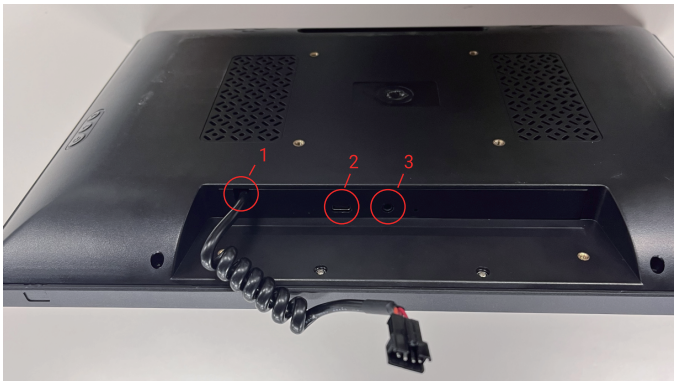


Instrucciones de la interfaz

1. Puerto serie: Fuente de alimentación de 12V, tierra, TX, RX. Conéctese al puerto serie de la máquina para la comunicación y transmisión de datos.

2. Interfaz Type-C: Se puede usar para proyección de pantalla por cable o para actualizar el firmware del chip principal.

3. Interfaz de 3,5 mm: Salida de audio para auriculares.



Instrucciones de funciones de los botones

Botón (V+)

1. Haga clic en el botón V+ para abrir el menú de ajuste de volumen:

Haga clic en el botón V+ para aumentar el volumen, y haga clic en el botón V- para disminuir el volumen.

2. Mantenga presionado el botón V+ para cambiar a la Guía de Espejo.

Botón (V-)

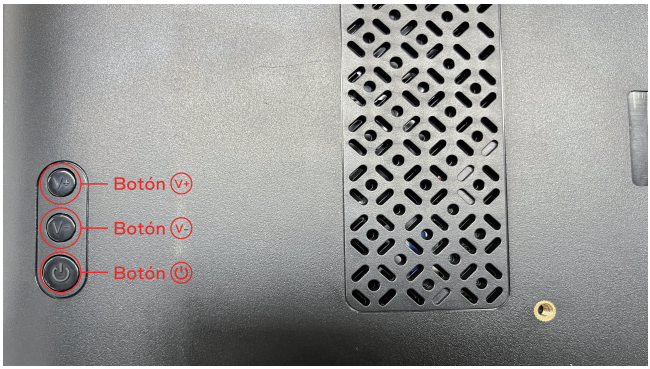
Haga clic en el botón V- para abrir el menú de ajuste de brillo de la pantalla:

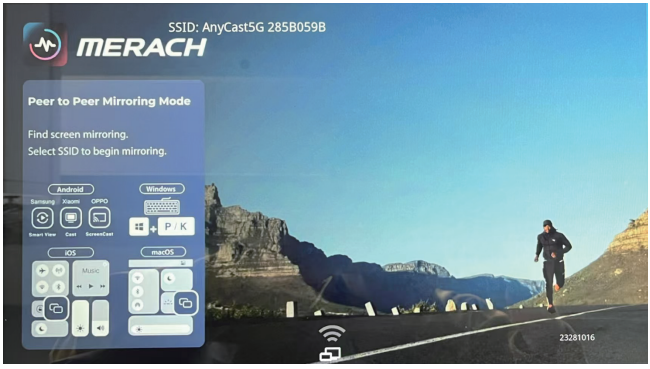
Haga clic en el botón V+ para iluminar la pantalla, y haga clic en el botón V- para atenuar el brillo de la pantalla.

Botón ⏻

1. Mantenga presionado el ⏻ para ENCENDER/APAGAR el dispositivo.

2. En el modo de proyección, haga clic en el botón de encendido para APAGAR la barra de menú.





Modo de proyección inalámbrica
Guía de operación

1.Conecte el adaptador para encender la pantalla HD.

2.Cuando aparezca el código SSID en la esquina superior izquierda de la pantalla HD, abra la duplicación de pantalla en su teléfono y busque los dispositivos que pueden hacer la duplicación. Véase la Figura 1.

3.Seleccione el mismo código SSID que la pantalla HD y conéctese. Véase la Figura 2.

Nota: Si es la primera vez que conecta un iPhone, debe ingresar la contraseña de cuatro dígitos en la esquina superior derecha de la pantalla HD, y luego esperar a que se proyecte la pantalla. Véase la Figura 3 y 4.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

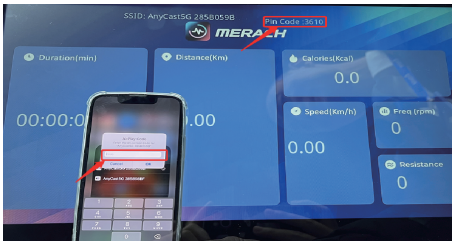


Figura 4

Modo de proyección por cable
Guía de operación

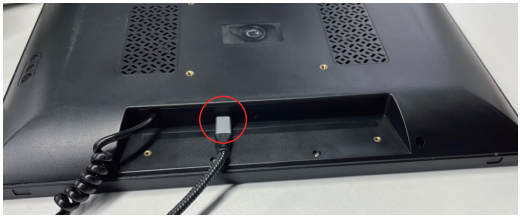
1.Prepare un cable de datos TYPE-C (no incluido) con transmisión de datos.

Nota: El cable de datos debe soportar la transmisión de datos con un ancho de banda máximo de 40 Gbps y funciones de expansión de video.



2.Conecte un extremo del cable de datos a la interfaz del teléfono/tableta y el otro extremo a la interfaz TYPE-C de la pantalla HD.

Nota: Si la capacidad de alimentación del dispositivo de proyección por cable de datos es débil, es necesario utilizar una fuente de alimentación de 12V⎓ 2A en la interfaz del puerto serie.



3.Después de que los dispositivos estén conectados como se muestra en la figura.



TIPO DE CONECTOR: USB C a USB C con Power Delivery.

NOTA: Acepte nuestras disculpas porque el modo de proyección con cable actualmente no es compatible con dispositivos menores a iPhone 15. Recomendamos utilizar el modo de proyección inalámbrica.

INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DE LA APLICACIÓN

MERACH se vincula con tus dispositivos para sincronizar datos de entrenamiento y registrar cambios corporales; ofrece múltiples modos: Cursos de Entrenamiento, Entrenamiento Libre, Modo Escena Real, Modo Mapa y Modo Juego en Línea, satisfaciendo integralmente tus necesidades de ejercicio.

Descarga y uso de MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

2. Abre la aplicación MERACH.Inicia sesión o registrate.
3. Nota: Si su teléfono es Apple - iPhone, consulte la ruta: Perfil > Ajustes > Idioma después de iniciar sesión para cambiar el idioma deseado.
4. Siga las instrucciones de la aplicación para configurar su dispositivo.
5. Seleccione "Máquina de remo" y busque su "MRK-R02C-XXX".
6. Disfrute del ejercicio.

Es compatible con otras aplicaciones?

1. Para descargar la aplicación Kinomap, busque "Kinomap" en la App Store® de Apple o en la Play Store de Google.
2. Abra la aplicación Kinomap, inicie sesión o regístrese.
3. Siga las instrucciones de la aplicación para configurar su dispositivo.

CALENTAMIENTO

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

1. Estiramiento hacia abajo

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



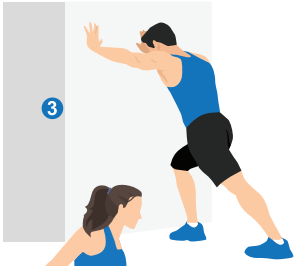
2. Estiramiento de los tendones sentado

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



3. Estiramiento del tendón de Aquiles

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



4. Estiramiento de cuádriceps

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



5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

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



Nota: Esta maquina est disefada para el entrenamiento de todo el cuerpo. por favor, siga los pasos anteriores para calentar.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible solución
¿Qué debo hacer si el Pantalla HD se enciende pero no muestra los datos de entrenamiento?	Asegúrese de que uno de los cables del dispositivo está conectado a la parte trasera del mismo.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
¿Qué hacer si el Pantalla HD se apaga?	Abra la tapa de las pilas en la parte trasera del monitor y compruebe que los terminales positivo y negativo de la pila están insertados correctamente o sustituya la pila.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
¿Qué hacer si el remo no puede conectarse a la APP?	Compruebe si otros usuarios están conectados al Bluetooth al mismo tiempo. Si es así, desconecte y vuelva a conectar.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
Altura aplicable.	La altura aplicable es de aproximadamente 4'11" a 6'7". Si este asiento es demasiado ancho para usted, póngase en contacto con nosotros para adquirir un riel extendido. Los niños deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
¿Qué hacer si hay ruido al remar?	Puede aplicar un poco de cera para pulir coches a la correa.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
¿Qué hacer si no siente resistencia al remar?	Compruebe si el mango se cae durante el movimiento. La correa puede estar atascada en la ranura de la polea. Ajuste la correa al centro de la polea.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
¿Qué hacer si toda la unidad se tambalea ligeramente o las almohadillas de los pies se levantan durante el ejercicio?	Compruebe que los tubos de las piernas delanteras y traseras están fijados.
	Ajuste las almohadillas de los pies bajo los tubos hasta que toda la unidad esté estable.
	Utilice el remo en una superficie que proporcione un mejor soporte para el estabilizador del suelo o compre una alfombra de ejercicios para mantener la unidad en su lugar.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**
¿Qué hacer si los pedales se tambalean o las correas están sueltas?	Compruebe que las correas de los pies izquierdo y derecho están suficientemente apretadas.
	Compruebe si el tornillo de fijación del eje del pedal central en la parte inferior central de la unidad está suficientemente apretado.
	El remo sigue sin funcionar correctamente. Póngase en contacto con el servicio de **atención al cliente.**

GUÍA DE MANTENIMIENTO

Guía de Mantenimiento

Si eres un entusiasta del fitness, es esencial mantener tus equipos de fitness en buen estado para un rendimiento óptimo y una mayor durabilidad. Aquí tienes algunos pasos de mantenimiento importantes que debes seguir:

Mantén limpio el equipo:
Es crucial mantener la limpieza limpiando las superficies con un limpiador suave, especialmente las partes que entran en contacto con frecuencia, como las asas, el asiento y la barra. Evita el uso de limpiadores ácidos o alcalinos y abstente de usar agua o limpiadores en la pantalla digital. Presta especial atención a la barra deslizante para asegurarte de que esté limpia y funcione sin problemas.

Comprueba regularmente las piezas móviles:
Inspecciona regularmente las piezas móviles, como los brazos, las ruedas, los pedales, etc., para asegurarte de que funcionen sin problemas y estén libres de daños. Si notas algún mal funcionamiento, repáralo lo antes posible y lubrica regularmente las piezas móviles para mantenerlas en buen estado de funcionamiento.

Inspecciona los componentes electrónicos:
Comprueba regularmente los componentes electrónicos, como la pantalla, los cables y los sensores, para asegurarte de que estén en buen estado. Si observas algún daño o mal funcionamiento, contacta al equipo de MERACH.

Comprueba y aprieta el hardware:
Revisa regularmente el hardware, como tornillos y pernos, para asegurarte de que estén bien ajustados. El uso regular del equipo puede causar vibraciones que aflojen las piezas con el tiempo, por lo que apretarlas regularmente mantendrá tu equipo en óptimas condiciones.

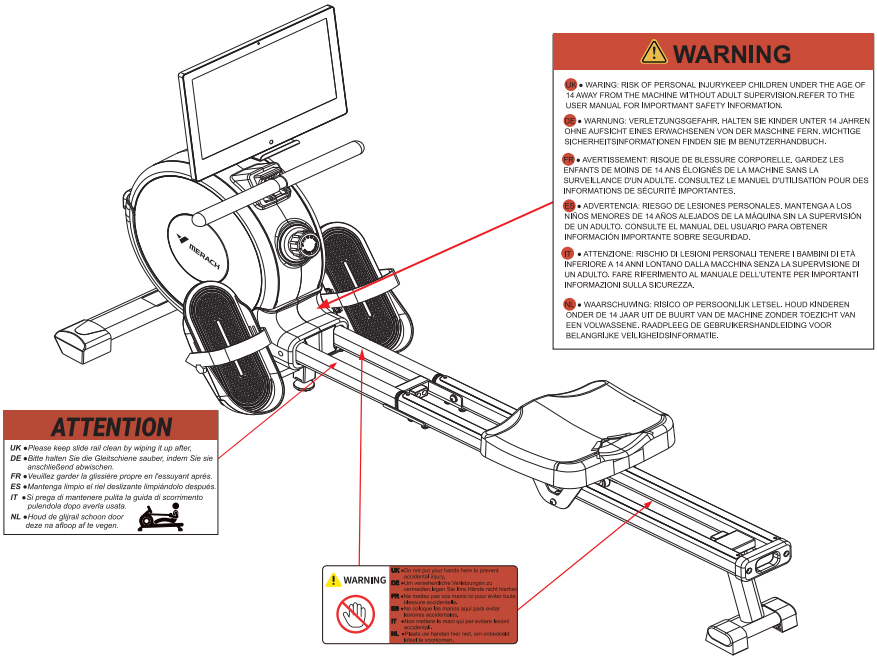
Siguiendo estos pasos de mantenimiento, puede asegurarse de que su equipo de fitness se mantenga en excelente estado y prolongue su vida útil para muchos entrenamientos futuros.

Si nota desgaste en su máquina durante su inspección regular que pudiera requerir reemplazo, por favor contáctenos en **support.eu@merach.com.**

COLOCACIÓN DE CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTUROS USOS Y REFERENCIAS.
NO LAS DESCARTE

Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de seguridad y advertencia importantes. Asegúrese de que todos los usuarios de la unidad se familiaricen con las pautas de seguridad y advertencia antes de usarla.



Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en tamaño real.

INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	Máquina de Remo Magnética MERACH con Pantalla HD
Modelo	Q1S
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.***

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

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

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conserva questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- Prima di montare e utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, è essenziale leggere attentamente il manuale di istruzioni. Solo seguendo correttamente le procedure di installazione, manutenzione e utilizzo si può garantire un allenamento sicuro ed efficace. È fondamentale che tutti gli utenti siano a conoscenza di tutte le avvertenze e precauzioni relative all'attrezzatura.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento con l'attrezzatura, è consigliabile che l'utente consulte un medico riguardo alle proprie condizioni fisiche. Questo passo è fondamentale per prevenire incidenti durante l'allenamento e garantire che l'attività fisica possa svolgersi in modo sicuro ed efficace. In particolare, se l'utente è sotto trattamento medico per condizioni come malattie cardiache, pressione alta, colesterolo alto o altre patologie simili, è indispensabile ottenere l'approvazione del medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio.
- Presta sempre attenzione alle condizioni del tuo corpo quando ti alleni, perché metodi di allenamento scorretti possono compromettere la tua salute. Se presenti i seguenti sintomi di disagio (tra cui: mal di testa, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, aureola, vertigini, nausea, ecc.), interrompi immediatamente l'allenamento e devi sottoporti a una visita medica e a una conferma in tempo utile; inoltre, devi ottenere l'autorizzazione del medico prima di poter continuare l'allenamento.
- Tieni lontani i bambini e gli animali domestici dall'attrezzatura per l'allenamento, che è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti.
- Posiziona l'attrezzatura da allenamento su una superficie dura e piana con uno strato protettivo sul pavimento o sul tappeto per evitare danni al terreno e assicurati che il perimetro dell'attrezzatura da allenamento sia distante almeno 1,6ft/0,6m da ogni ostacolo.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura di allenamento, controlla tutti i bulloni e i dadi che devono essere bloccati per assicurarti che siano bloccati e sicuri da usare.
- L'uso sicuro del dispositivo di allenamento può essere garantito solo da una regolare riparazione e manutenzione delle parti suscettibili di danni, usura e rottura.
- È fondamentale seguire scrupolosamente le istruzioni fornite nel manuale d'uso del dispositivo. Se durante l'assemblaggio o la manutenzione si individuano componenti difettose o si percepiscono rumori insoliti durante l'utilizzo, è imperativo interrompere immediatamente l'operazione e risolvere tutti i problemi prima di procedere. Assicurarsi di risolvere completamente ogni inconveniente prima di proseguire.
- Quando si utilizza l'attrezzatura per l'allenamento, è importante prestare particolare attenzione all'abbigliamento, preferendo indumenti semplici. Evitare indumenti troppo larghi in quanto potrebbero impigliarsi negli ingranaggi dell'attrezzatura, compromettendone il corretto funzionamento e, potenzialmente, provocando situazioni di intrappolamento.
- Questo dispositivo di allenamento non è destinato all'uso medico.

- Quando sollevi o sposti il dispositivo, fallo in modo sicuro e, se necessario, utilizzando metodi di movimentazione adeguati o con l'assistenza di altre persone. o con l'assistenza di un'altra persona.
- Quando metti il dispositivo di allenamento in posizione verticale, posizionalo sempre contro una parete o davanti a una superficie fissa e posizionalo sempre in una posizione sicura e lontana dai bambini per evitare lesioni.
- Non permettere a due o più persone di utilizzare l'attrezzo contemporaneamente.
- Il vogatore è un dispositivo per l'allenamento della velocità.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico e la capacità di carico massima è di 158 kg.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 14 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i rischi connessi.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- Istruzioni per un uso sicuro.
- Quando la macchina si ferma, avvicinarsi e fuggire dalla macchina nella direzione indicata dall'uscita di sicurezza. Se si desidera smontare questa apparecchiatura, è necessario arrestare completamente l'apparecchiatura.
- Questa apparecchiatura è solo per uso da parte del consumatore.

Cura e Manutenzione

- Non conservare il macchinario in un luogo esposto alla luce diretta del sole, al vento e alla pioggia o con un alto tasso di umidità.Se necessario, imballare l'apparecchio per evitare che i bambini lo tocchino o ci giochino.
- Controlla se sono presenti ruggine o crepe dopo un lungo periodo di stoccaggio.
- Le parti consumabili possono essere soggette a usura anche in presenza di una corretta manutenzione.
- Per un uso prolungato di questa macchina, pulisci regolarmente la polvere. Non innaffiare direttamente la macchina e non pulira con benzina, polvere abrasiva, ecc. In caso contrario, potrebbero verificarsi crepe sulle parti o sul corpo principale, scosse elettriche o incendi. Per la manutenzione, utilizza un detergente neutro diluito.
- Le funi, le pulegge e i punti di collegamento sono parti soggette ad usura e devono essere ispezionati regolarmente e sostituiti quando sono usurati per garantire un uso normale e sicuro.
- Quando le parti del vogatore sono danneggiate, devono essere sostituite immediatamente.
- Installare la macchina in un luogo asciutto e livellato e tenerla lontana da umidità e acqua.
- ATTENZIONE: Il guscio dell'apparecchiatura deve essere installato su una base stabile e adeguatamente livellato.



Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consultare il proprio medico, soprattutto se si tratta di persone di età superiore ai 35 anni o con condizioni di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina.

CE	Questo simbolo indica la "Conformité Européene", che corrisponde alla "Conformità alle direttive UE". Con il marchio CE il produttore conferma che questo prodotto e conforme alle direttive e ai regolamenti europei in vigore.
UK CA	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 Q1S e conforme alla direttiva 2014/53/UE.

- Il testo complete della dichiarazione di conformità UE e disponibile al seguente indirizzo Internet: **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



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



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

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



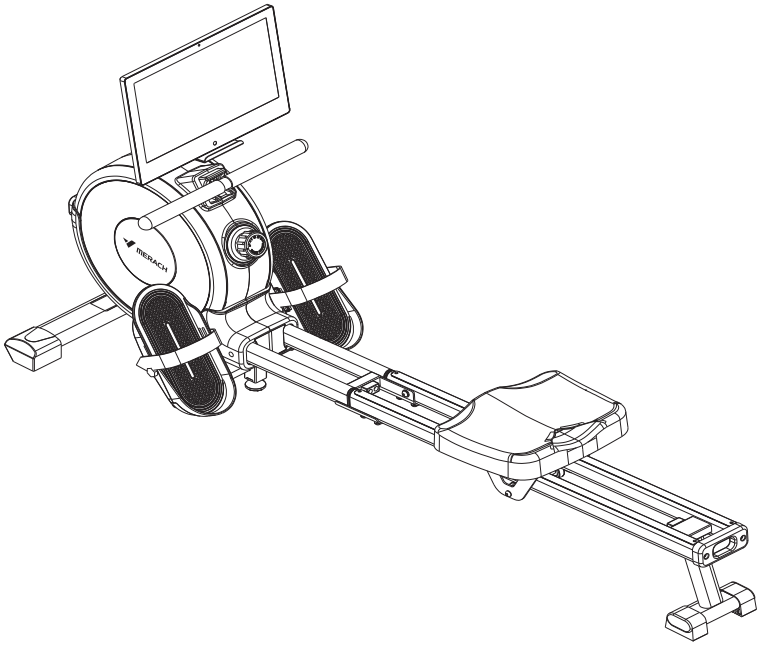
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

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

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

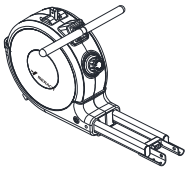
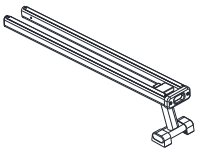
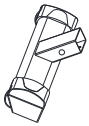
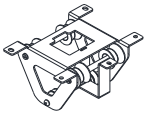
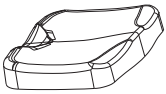
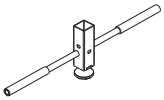
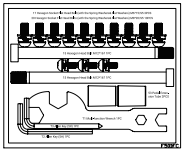
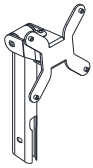
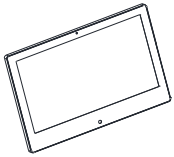
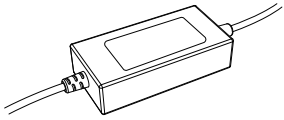
SPECIFICHE



Nome prodotto:	MERACH Vogatore magnetico con display HD
Modello:	Q1S
Carico massimo:	158 kg
Alimentazione:	Adattatore 12V⎓3A
Dimensioni macchina:	1642*477*834 mm
Peso netto:	21,8 kg

ELENCO DI IMBALLAGGIO

Assicurarsi che tutte le parti e gli accessori siano completi.

 A1 Assemblaggio del Telaio Principale	 A2 Assemblaggio del binario di scorrimento	 A3 Tubo del Piede Anteriore
 A4 Pedale sinistro	 A5 Pedale destro	 A6 Gruppo del cuscino del sedile
 A7 Cuscino	 A8 assemblaggio del tubo di supporto	 A9 Manuale dell'utente
 A10 Viti & Kit	 A11 Assemblaggio del supporto per display	 A12 Supporto per telefono mobile
 A13 Display HD	 A14 Adattatore	

PROCEDURA DI INSTALLAZIONE

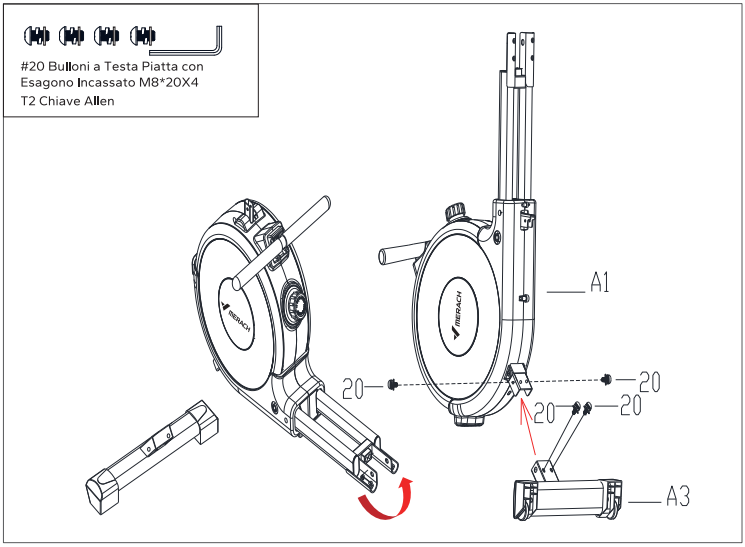
Consigli | Scansiona il codice QR per guardare il video di installazione.

Passo 1:

Installare il Tubo del Piede Anteriore(A3) sull'Assemblaggio del Telaio Principale(A1) con 4 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) e la Chiave Allen(T2).

NOTA:

I Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) includono le Rondelle Elastiche e le Rondelle Piatte.

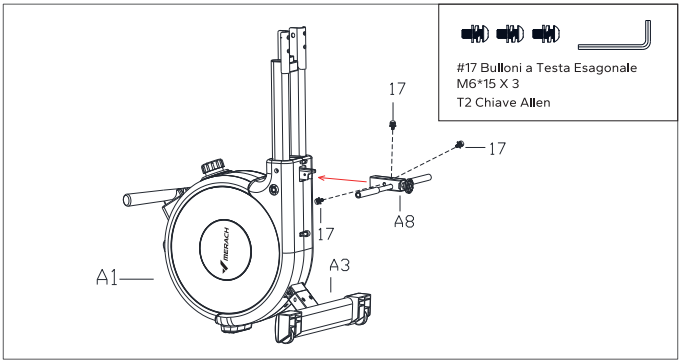


Passo 2:

Avvitare l'assemblaggio del tubo di supporto(A8) nell'assemblaggio del telaio principale(A1) con 3 bulloni a testa esagonale(17) e serrarli con la chiave Allen(T2).

NOTA:

I bulloni a testa esagonale(17) includono le rondelle elastiche e le rondelle piatte.



Passo 3:

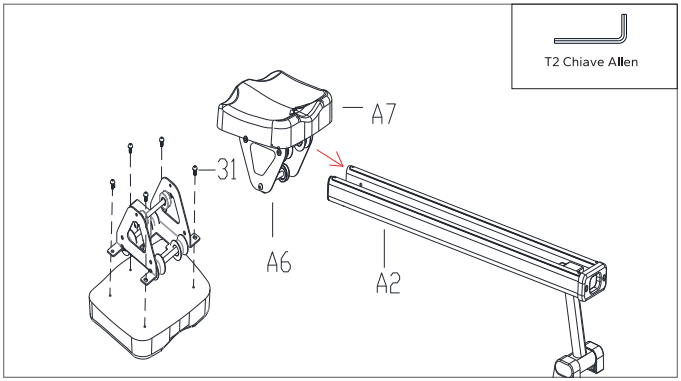
A. Svitare i 4 bulloni a testa esagonale(31) preassemblati dal gruppo del cuscino del sedile(A6) con la chiave Allen(T2).

B. Installare il cuscino(A7) sul gruppo del cuscino del sedile(A6) con i 4 bulloni a testa esagonale(31).

C. Inserire il gruppo del cuscino del sedile(A6) nell'assemblaggio del binario di scorrimento(A2).

NOTA:

- I bulloni a testa esagonale(31) sono preassemblati.
- Come mostrato, mantenere il gruppo del cuscino del sedile(A6) nella giusta direzione.
- Posizionare il gruppo del cuscino del sedile(A6) nella parte posteriore del binario per facilitare il PASSO 4.



Passo 4:

A. Mantenere la macchina verso l'alto, quindi avvitare 2 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) all'interno dell'assemblaggio del binario di scorrimento(A2) e assemblaggio del telaio principale(A1) come mostrato.

NOTA:

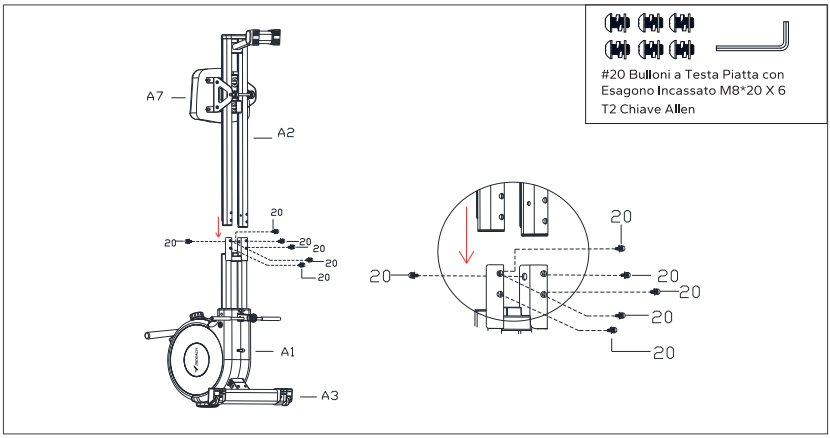
- Tenere il gruppo del cuscino(A7) con una mano per evitare che cada.
- Non stringere completamente le viti nel passaggio 4A.

B. Avvitare altri 4 Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) nell'assemblaggio del binario di scorrimento(A2) e nel assemblaggio del telaio principale(A1).

C. Infine, stringere tutte le viti con la chiave Allen(T2).

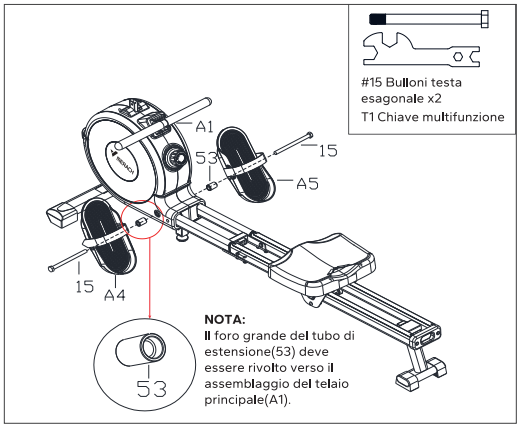
NOTA:

- Si consiglia che due persone assemblino il tutto insieme.
- I Bulloni a Testa Piatta con Esagono Incassato(20) includono la rondella elastica e la rondella piatta.



Passo 5:

Installare il pedale(A4 e A5) e il tubo di estensione(53) nell'assemblaggio del telaio principale(A1) con i bulloni a testa esagonale(15) e la chiave multifunzione(T1).



Passo 6:

A. Svita le 4 viti a fessura Phillips preinstallate (21) dal Display HD (A13) con la chiave a brugola (T3).

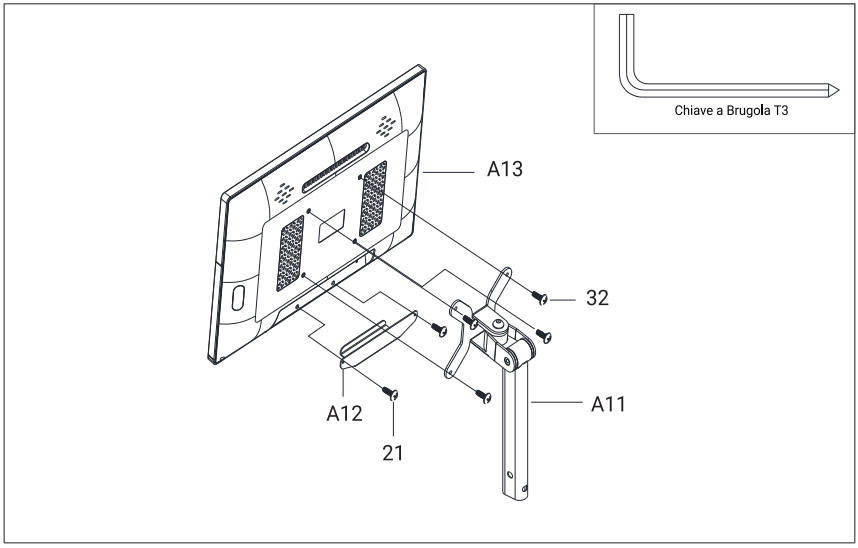
B. Installa il supporto per telefono mobile (A12) al Display HD (A13) con 4 viti a fessura Phillips (21) e la chiave a brugola (T3).

C. Svita le 4 viti a fessura Phillips preinstallate (32) dal Display HD (A13) con la chiave a brugola (T3).

D. Installa l'assemblaggio del supporto per display (A11) al Display HD (A13) con 4 viti a fessura Phillips (32) e la chiave a brugola (T3).

Nota:

- Le viti a fessura Phillips (21 & 32) sono preinstallate.
- Posiziona lo schermo del display sul pavimento o su un panno morbido per evitare graffi.



Passo 7:

A. Installa l'assemblaggio del supporto per display (A11) al assemblaggio del Telaio Principale (A1) utilizzando 3 bulloni a testa esagonale(17) e una chiave a brugola (T2). Figura A.

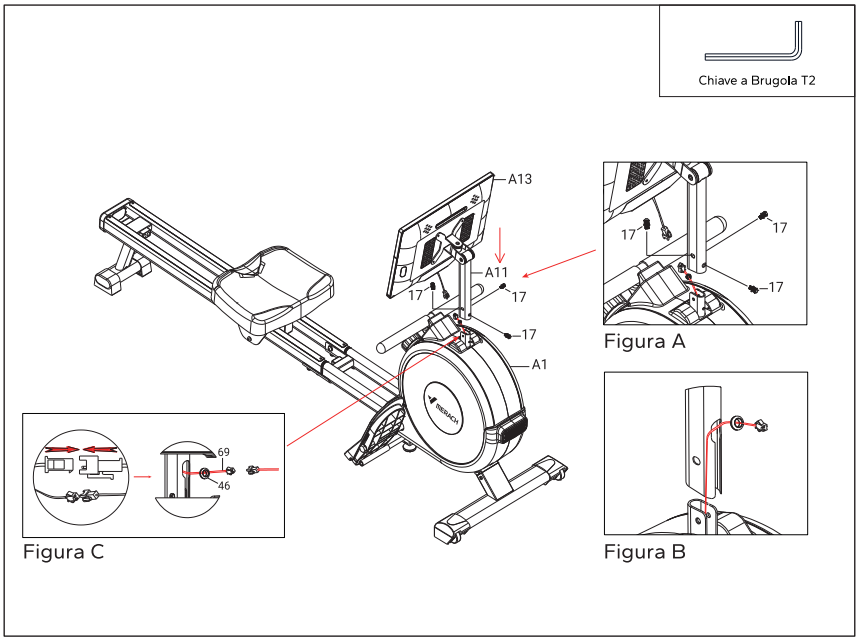
Nota:

- I bulloni a testa piatta con bulloni a testa esagonale(17) sono preinstallati sul telaio principale (A1), rimuoverli prima dell'installazione.
- Quando il gruppo supporto display (A11) è installato verso il basso, raddrizzare il filo di rilevamento (69) e quindi tirarlo attraverso la tacca nel gruppo supporto display (A11). Figura B.

B. Collega il filo di rilevamento tra il Display HD (A13) e il assemblaggio del Telaio Principale (A1), poi rimetti il connettore del filo di rilevamento nel tubo e posiziona il tappo di protezione del filo (46) sull'apertura del tubo. Figura C.

Nota:

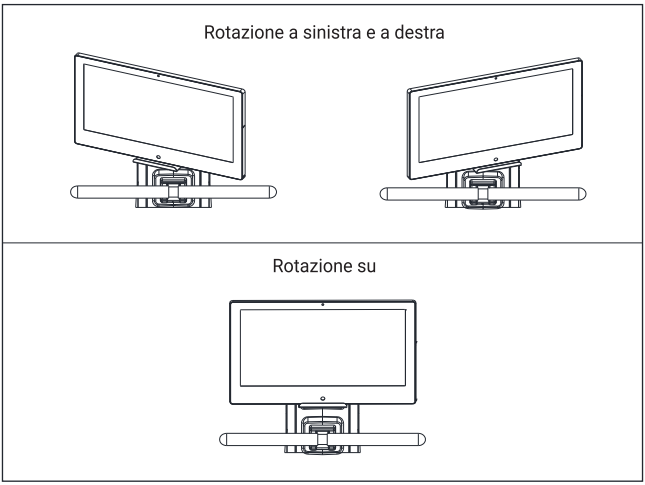
il tappo di protezione del filo(46) è preinstallato sul filo di rilevamento (69).



ISTRUZIONI DI REGOLAZIONE

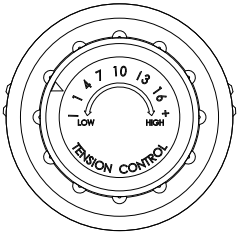
Regolazione della direzione del display HD:

Il display HD supporta tre angoli di rotazione: sinistra (90°), destra (90°), su(90°).



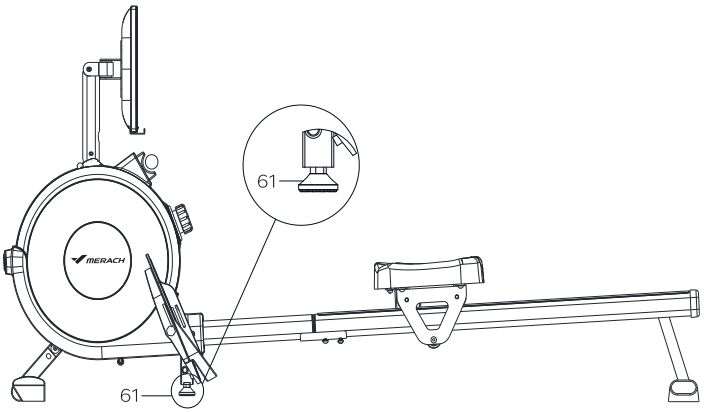
Sedici segmenti di regolazione fine della resistenza:

Gli utenti possono regolare l'ammortizzazione dell'esercizio in base alle proprie esigenze. Questo prodotto offre una regolazione a 16 velocità (1-16).



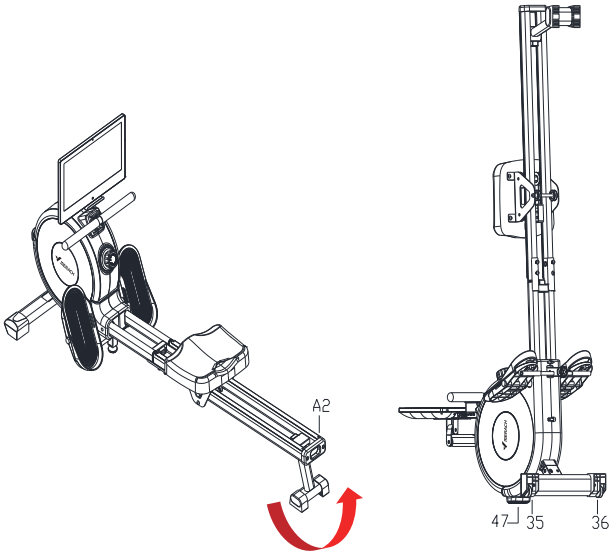
Regolazione della pedana regolabile:

Appoggiare la piattaforma della macchina sul terreno e regolare i piedini regolabili (61) per mantenere la macchina stabile.



Metodo di conservazione:

Tieni il gruppo gamba posteriore (A2) con entrambe le mani, solleva la macchina in direzione della freccia e fai in modo che la protezione d'angolo anteriore sinistra (35), la protezione d'angolo destra (36) e il cuscinetto del piede anteriore (47) tocchino il suolo allo stesso tempo.



ISTRUZIONI DEL DISPLAY HD

Accensione

Utilizzare l'adattatore fornito per collegare il display HD prima di inserire l'adattatore in una presa di corrente adatta.

L'interfaccia di accensione del display è la seguente:

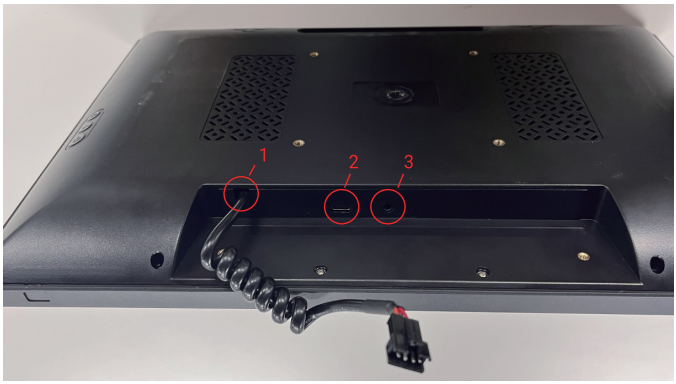


Istruzioni dell'interfaccia

1. Interfaccia del porto seriale: Alimentazione 12V, massa, TX, RX. Collegarsi all'interfaccia del porto seriale del vogatore per la comunicazione e la trasmissione dei dati.

2. Interfaccia Type-C: Può essere utilizzata per la proiezione dello schermo via cavo o per aggiornare il firmware del chip principale.

3. Interfaccia da 3,5 mm: Uscita audio per cuffie.



Istruzioni delle funzioni dei pulsanti

Pulsante (V+)

1. Premi il pulsante V+ per visualizzare il menu di regolazione del volume:

Premi il pulsante V+ per aumentare il volume e premi il pulsante V- per diminuirlo.

2. Tieni premuto il pulsante V+ per passare alla Guida Specchio.

Pulsante (V-)

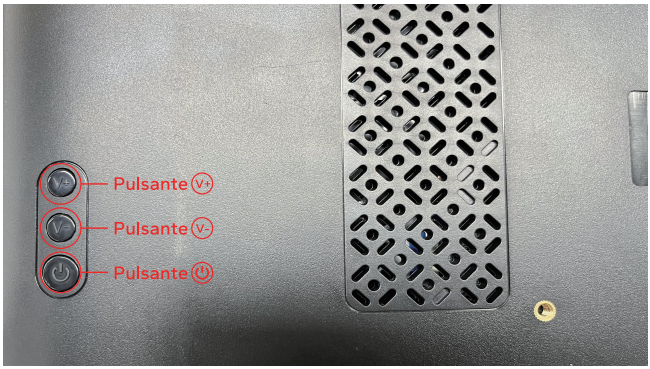
Premi il pulsante V- per visualizzare il menu di regolazione della luminosità dello schermo:

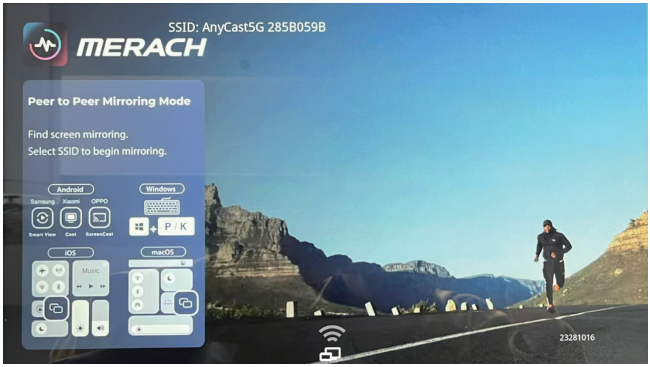
Premi il pulsante V+ per schiarire lo schermo e premi il pulsante V- per abbassare la luminosità dello schermo.

Pulsante ⏻

1. Tieni premuto il ⏻ per ACCENDERE/SPEGNERE il dispositivo.

2. In modalità di proiezione, premi il pulsante di accensione per SPEGNERE la barra del menu.





Modalità di proiezione wireless
Guida operativa

1.Collega l'adattatore per accendere il display HD.

2.Quando appare il codice SSID nell'angolo in alto a sinistra del display HD, apri la funzione di mirroring dello schermo sul tuo telefono e cerca i dispositivi che possono essere proiettati. Vedi la Figura 1.

3.Seleziona lo stesso codice SSID del display HD e connettiti. Vedi la Figura 2.

Nota: Se è la prima volta che colleghi un iPhone, devi inserire la password a quattro cifre nell'angolo in alto a destra del display HD e poi attendere che lo schermo venga proiettato. Vedi le Figure 3 e 4.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

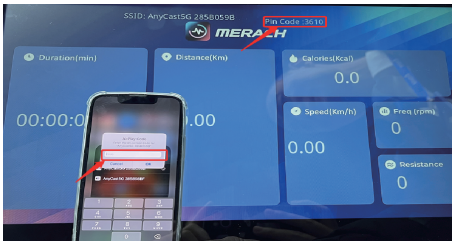


Figura 4

Modalità di proiezione cablata
Guida operativa

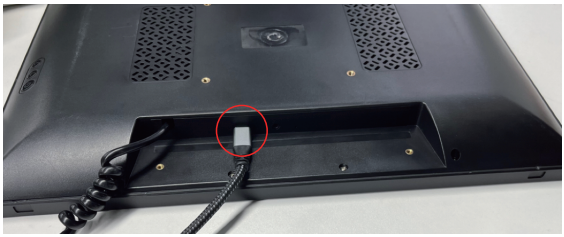
1.Prepara un cavo dati TYPE-C (non fornito) con trasmissione dati.

Nota: Il cavo dati deve supportare la trasmissione dei dati con una larghezza di banda massima di 40 Gbps e funzioni di espansione video.



2.Collega un'estremità del cavo dati all'interfaccia del telefono/tablet e l'altra estremità all'interfaccia TYPE-C del display HD.

Nota: Se la capacità di alimentazione del dispositivo di proiezione tramite cavo dati è debole, è necessario utilizzare un'alimentazione 12V ⎓ 2A sulla porta seriale per l'alimentazione.



3.Dopo che i dispositivi sono stati collegati come mostrato nella figura.



TIPO DI CONNETTORE: USB C a USB C con Power Delivery.

NOTA: ci scusiamo perché la modalità di proiezione cablata al momento non è compatibile con dispositivi inferiori a iPhone 15, consigliamo di utilizzarla con la modalità di proiezione wireless.

ISTRUZIONI PER LA CONFIGURAZIONE DELL'APP

MERACH si collega ai tuoi dispositivi per sincronizzare i dati di allenamento e registrare i cambiamenti fisici; include molteplici modalità: Corsi di Allenamento, Allenamento Libero, Modalità Scena Reale, Modalità Mappa e Modalità Gioco Online, soddisfacendo appieno le tue esigenze di fitness.

Download e utiizzo di MERACH

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Download on the App Store

2. Aprire l'app MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Nota bene: se il vostro telefono è Apple - iPhone, fate riferimento al percorso: Profilo >Impostazioni> Lingua dopo il login per cambiare la lingua desiderata.
4. Seguire le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.
4. Selezionare "Vogatore" e trovare il proprio "MRK-R02C-XXX".
5. Iniziare l'allenamento.

Supporta la connessione con altre app?

1. Per scaricare l'app Kinomap, cercare "Kinomap" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.
2. Aprire l'app Kinomap, accedere o registrarsi.
3. Segui le istruzioni nell'app per configurare il tuo dispositivo.

RISCALDAMENTO

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

1. Allungamento verso il basso

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



2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

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



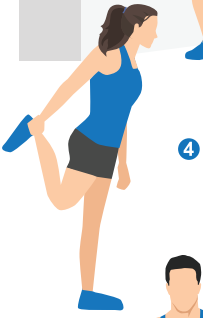
3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille

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



4. Allungamento dei quadricipiti

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



5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

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



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

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile soluzione
Cosa bisogna fare quando il display HD è acceso ma non rileva i dati dell'allenamento?	Assicurati che uno dei cavi della console sul retro sia collegato.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Cosa bisogna fare quando il display HD è spento?	Apri il coperchio della batteria sul retro del monitor e controlla che i poli positivo e negativo della batteria siano installati correttamente oppure sostituisci la batteria.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Cosa fare quando il vogatore non può essere collegato all'APP?	Controlla se altri utenti sono connessi al Bluetooth nello stesso momento. In tal caso, scollegati e ricollegati.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Campo di applicazione.	L'altezza applicabile è di circa 4'11""- 6'7"". Se questo sedile è abbastanza lontano per te, contattaci per acquistare un binario di lunghezza maggiore. I bambini devono utilizzarlo sotto la supervisione di adulti.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Cosa fare in caso di rumore durante il canottaggio?	Puoi applicare della cera lucidante per auto sulla cintura.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Cosa fare quando non si sente la resistenza del vogatore?	Controlla se la maniglia si stacca durante il movimento. La cinghia potrebbe essere bloccata nella scanalatura della puleggia. Regola la cinghia al centro della puleggia.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Cosa fare quando l'intero vogatore trema leggermente o le pedane si sollevano durante l'esercizio?	Controlla che i tubi delle gambe anteriori e posteriori siano fissati.
	Regola i cuscinetti dei piedi sotto i tubi fino a quando l'intera macchina è stabile.
	Usa il vogatore su una superficie che abbia una migliore presa sullo stabilizzatore del pavimento, oppure acquista un tappetino per esercizi per tenere il vogatore in posizione.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**
Cosa bisogna fare quando i pedali oscillano o le cinghie sono allentate?	Controlla se le cinghie dei piedi destro e sinistro sono sufficientemente strette.
	Controlla che la vite di fissaggio dell'albero del pedale centrale in basso al centro della macchina sia abbastanza stretta.
	Il vogatore continua a non funzionare. Contatta **l'Assistenza Clienti**

GUIDA ALLA MANUTENZIONE

Guida alla Manutenzione

Se sei un appassionato di fitness, è essenziale mantenere in buone condizioni i tuoi attrezzi fitness per ottenere prestazioni ottimali e una maggiore durata nel tempo. Ecco alcuni passi cruciali da seguire per la manutenzione:

Mantieni Pulito l'Attrezzo:
È essenziale mantenere la pulizia pulendo le superfici con un detergente delicato, specialmente le parti che vengono frequentemente toccate, come le impugnature, il sedile e la guida. Evita di utilizzare detergenti acidi o alcalini e non utilizzare acqua o detergenti sullo schermo digitale. Presta particolare attenzione alla guida scorrevole assicurandoti che rimanga pulita e scorra agevolmente.

Controlla Regolarmente le Parti Mobili:
Controlla regolarmente le parti mobili come bracci, ruote, pedali, ecc., per assicurarti che funzionino senza intoppi e siano privi di danni. Se noti malfunzionamenti, fai riparare l'attrezzo il prima possibile e lubrifica regolarmente le parti mobili per mantenerle scorrevoli.

Ispeziona i Componenti Elettronici:
Controlla regolarmente i componenti elettronici, come lo schermo, i cavi e i sensori, per assicurarti che siano in buone condizioni. Se noti danni o malfunzionamenti, contatta il team di MERACH.

Controlla e Serra l'Hardware:
Controlla regolarmente l'hardware, come viti e bulloni, per verificare che siano serrati correttamente. L'uso regolare dell'attrezzo può causare vibrazioni che nel tempo possono allentare le parti, quindi stringile regolarmente per mantenere l'attrezzo in ottime condizioni.

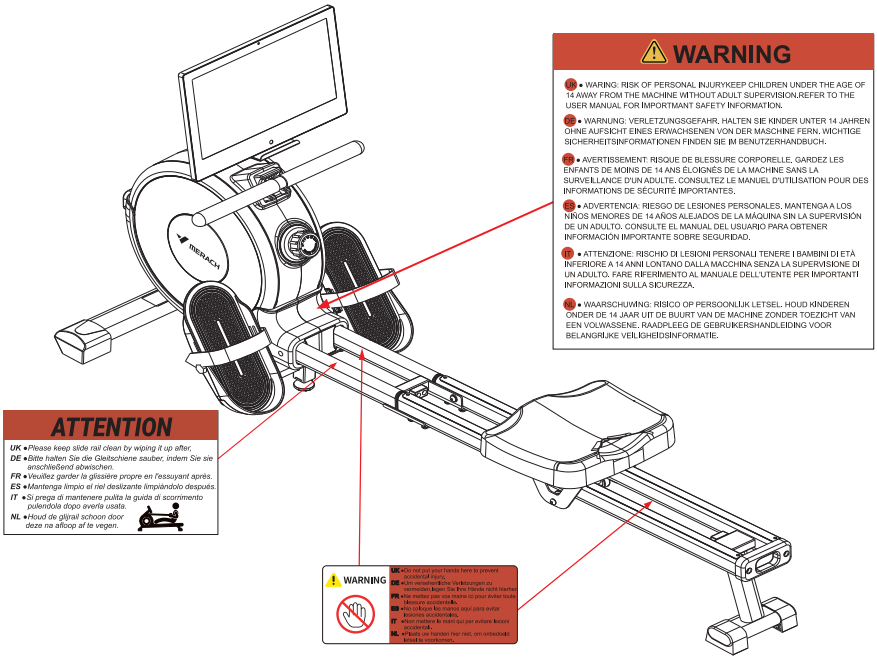
Seguendo questi passi di manutenzione, puoi assicurarti che il tuo attrezzo fitness rimanga in ottime condizioni e prolunghi la sua durata per molti allenamenti futuri.

Se noti segni di usura durante le tue ispezioni regolari che potrebbero richiedere una sostituzione, ti preghiamo di contattarci all'indirizzo **support.eu@merach.com**

POSIZIONAMENTO DELL'ADESIVO DI AVVERTENZA

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER USO FUTURO E RIFERIMENTO.
NON GETTARE

Questo disegno mostra le posizioni delle importanti decalcomanie di sicurezza e di avvertenza. Assicurarsi che ogni utente dell'unità abbia familiarità con le linee guida di sicurezza e di avvertenza prima dell'uso.



Nota: le decalcomanie potrebbero non essere mostrate nelle dimensioni reali.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	MERACH Vogatore magnetico con display HD
Modello	Q1S
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/PT/PL

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

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

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Het is uiterst belangrijk dat u de hele handleiding grondig doorleest voordat u het apparaat installeert en gebruikt. Een veilige en effectieve training is alleen mogelijk als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Zorg ervoor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van dit apparaat.
- Raadpleeg uw arts om vast te stellen of u medische of lichamelijke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten om de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let altijd op uw lichaamssignalen, want onjuist gebruik van het apparaat kan uw gezondheid beïnvloeden. Als u symptomen (zoals hoofdpijn, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of andere ongemakken) ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts. Neem contact op met uw arts voordat u weer gaat trainen.
- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik dit apparaat op een stabiele en horizontale ondergrond en leg een beschermende laag op de vloer of tapijt om beschadiging van de vloer te voorkomen. Zorg ervoor dat de afstand tussen het apparaat en elk obstakel minstens 0,6 m bedraagt.
- Controleer of alle schroeven en moeren goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt.
- Een veilig gebruik van het apparaat kan alleen worden gegarandeerd als het regelmatig wordt onderhouden en gerepareerd en als versleten en kapotte onderdelen worden vervangen.
- Volg de instructies in deze handleiding om het apparaat te gebruiken. Stop onmiddellijk met het gebruik als u defecte onderdelen vindt of als u een abnormaal geluid hoort. Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Draag sportkleding, sportschoenen of andere geschikte kleding. Loszittende kleding wordt afgeraden, omdat loszittende kleding in het apparaat verstrikt kan raken, wat de werking kan belemmeren en mogelijk letsel kan veroorzaken.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor professionele medische behandeling.
- Wanneer u het apparaat optilt of verplaatst, doe dit dan op een veilige manier en, indien nodig, met behulp van de juiste hanteringsmethoden, of met de hulp van anderen of met de hulp van een andere persoon.
- Wanneer u het trainingsapparaat rechtop zet, plaats het dan altijd tegen een muur of voor een vast oppervlak en plaats het altijd op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen, om verwondingen te voorkomen.

- Do niet toestaan dat twee of meer personen de apparatuur tegelijkertijd gebruiken.
- De roeier is een snelheidsgerelateerd trainingsapparaat.
- Dit product is alleen voor gezinsgebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 158 kg.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet gek zijn.
- Wanneer de machine tot stilstand komt, dient u de machine te benaderen en te verlaten in de richting die wordt aangegeven door de veiligheidsuitgang. Als u deze apparatuur wilt demonteren, moet u de apparatuur volledig stoppen.
- Deze apparatuur is uitsluitend voor gebruik door consumenten.

Onderhoud & Verzorging

- Bewaar het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, wind en regen of een hoge luchtvochtigheid. Pak het apparaat zo nodig in zodat kinderen het niet kunnen aanraken of ermee kunnen spelen.
- Controleer na langdurige opslag of er roest of barstjes zijn.
- Houd er rekening mee dat slijtage van verbruiksartikelen ook kan optreden bij goed onderhoud.
- Veeg het stof regelmatig af voor langdurig gebruik van dit apparaat. Niet rechtstreeks met water besproeien of afvegen met benzine, schuurpoeder, enz. anders kunnen er barstjes ontstaan in de onderdelen of in de behuizing, of kan er een elektrische schok of brand ontstaan. Gebruik voor het onderhoud een verdund neutraal schoonmaakmiddel.
- Touwen, katrollen en verbindingspunten zijn slijtageonderdelen en moeten regelmatig worden geïnspecteerd en vervangen wanneer ze versleten zijn om normaal en veilig gebruik te garanderen.
- Als de onderdelen van de roeier beschadigd zijn, moeten ze onmiddellijk worden vervangen.
- Zet de machine op een droge, vlakke plaats en houd hem uit de buurt van vocht en water.
- **WAARSCHUWING:** De behuizing van de apparatuur moet op een stabiele ondergrond worden geïnstalleerd en op de juiste manier waterpas worden gezet.

⚠ Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint, vooral als u ouder dan 35 jaar bent of een bestaande gezondheidsproblemen heeft. Lees alle instructies voordat u het apparaat in gebruik neemt.

CE	Dit symbool staat voor “Conformité Européene”, wat “Conformiteit met EU-richtlijnen” betekent. Met de CE-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Europese richtlijnen en regelgeving.
UK CA	Dit symbool staat voor "UK Conformity Assessed", wat "Conformiteit met de Britse normen" betekent. Met de UKCA-markering bevestigt de fabrikant dat dit product voldoet aan de van toepassing zijnde Britse normen.

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat Q1S voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.
- De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

OPMERKINGEN OVER VERWIJDERING

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

Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!

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

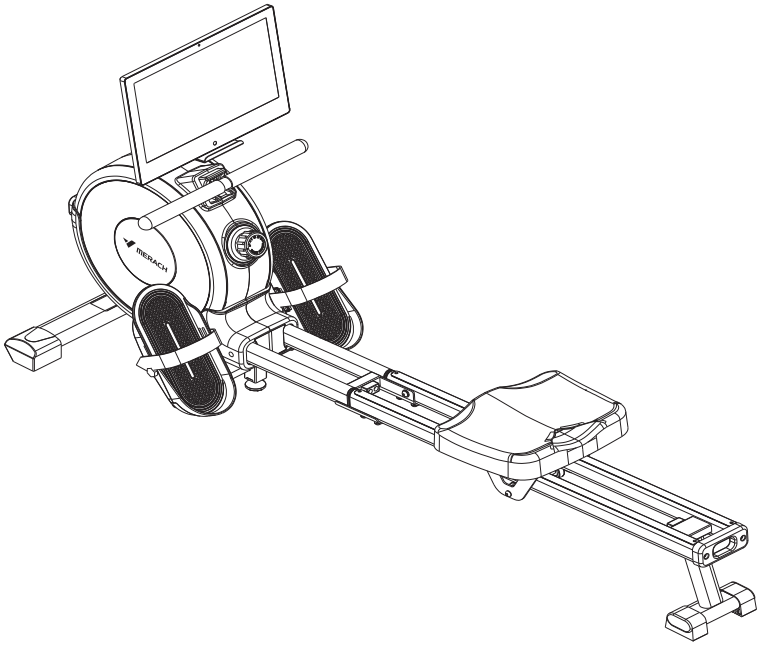
Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

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

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

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

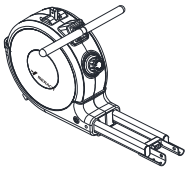
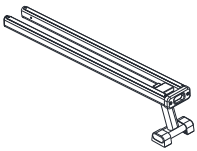
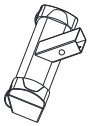
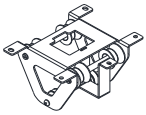
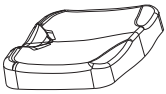
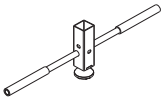
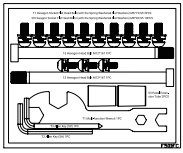
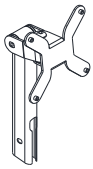
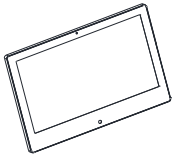
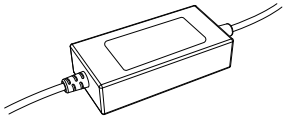
SPECIFICATIE



Productnaam:	MERACH Magnetische Roeimachine met HD-display
Model:	Q1S
Maximale belasting:	158 kg
Vermogen:	12V⎓3A Adapter
Afmetingen van de machine:	1642*477*834 mm
Nettogewicht:	21,8 kg

PAKLIJST

Zorg ervoor dat alle onderdelen en accessoires compleet zijn.

 A1 Hoofdframe	 A2 Geleiderail	 A3 Voorste Voetbuis
 A4 Linker Pedaal	 A5 Rechter Pedaal	 A6 Montage Zitkussen
 A7 Kussen	 A8 Steunbuis	 A9 Gebruikershandleiding
 A10 Schroeven & Kits	 A11 Displaystandmontage	 A12 Telefoonhouder
 A13 HD-display	 A14 Adapter	

INSTALLATIEPROCEDURE

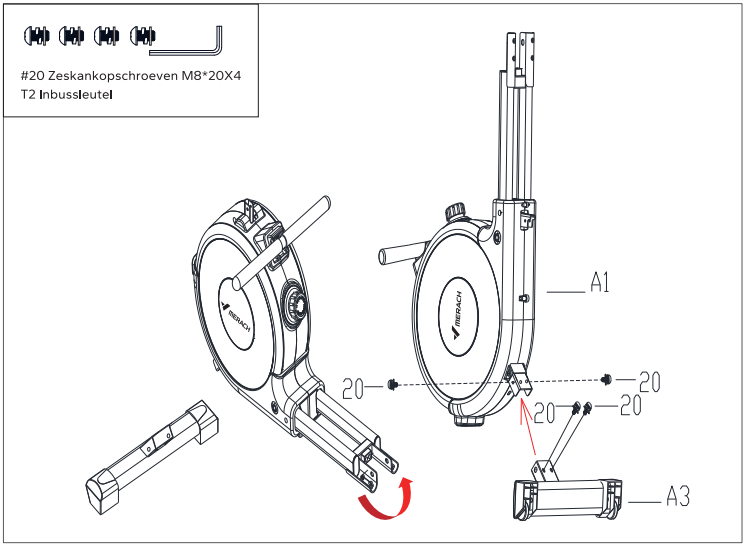
Omschrijving	Scan de qr-code om de installatievideo te bekijken

Stap 1:

Installeer de Voorste Voetbuis (A3) op het Hoofdframe (A1) met 4 Zeskantkopschroeven (20) en de Inbussleutel (T2).

OPMERKING:

De zeskantkopschroeven (20) komen inclusief Veerringen en Platte Sluitringen.

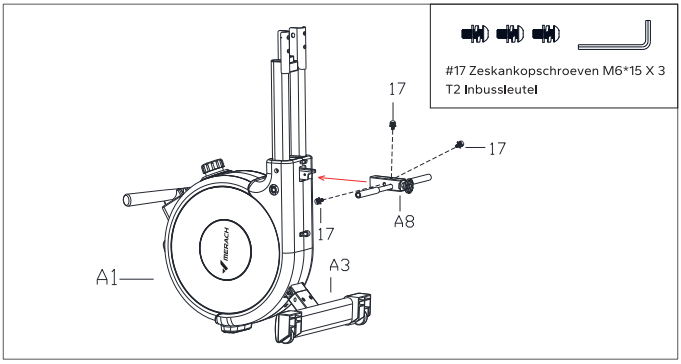


Stap 2:

Schroef de Steunbuis (A8) in het Hoofdframe (A1) met 3 Zeskankopschroeven (17) en draai ze vast met de Inbussleutel (T2).

OPMERKING:

De Zeskankopschroeven (17) komen inclusief Veerringen en Platte Sluitringen.



Stap 3:

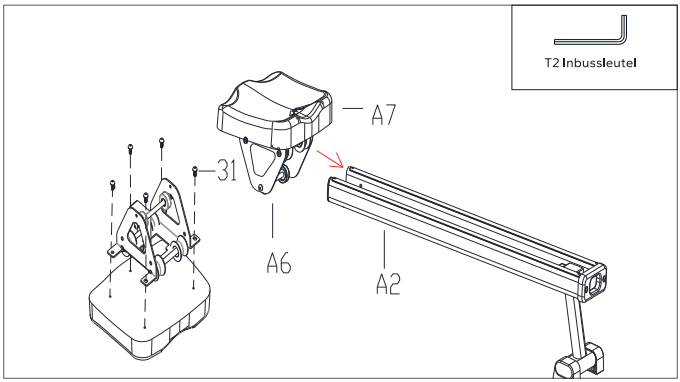
A. Schroef de voorgemonteerde 4 Zeskankopschroeven (31) met de Inbussleutel (T2) los van het Montage Zitkussen (A6).

B. Installeer het kussen (A7) op het Montage Zitkussen (A6) met de 4 zeskantkop-schroeven (31).

C. Plaats het Zitje met Montage Zitkussen (A6) in de schuifrails (A2).

OPMERKING:

- De Zeskantkopschroeven (31) zijn voorgemonteerd.
- Zoals afgebeeld, plaats het Montage Zitkussen (A6) in de juiste richting.
- Plaats het Montage Zitkussen (A6) aan de achterkant van de rail zodat het gemakkelijk glijdt.



Stap 4:

A. Houd het apparaat omhoog en schroef vervolgens 2 Zeskankopschroeven (20) in de binnenkant van de Geleiderail (A2) en het Hoofdframe (A1), zoals afgebeeld.

OPMERKING:

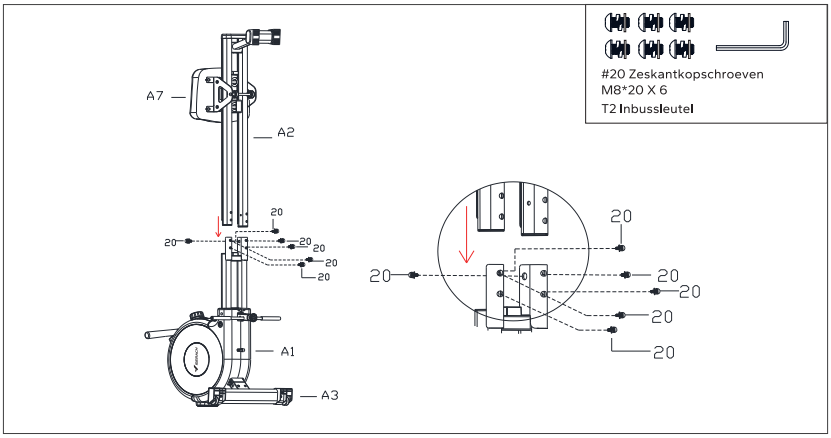
- Houd het kussen (A7) met één hand vast om te voorkomen dat het naar beneden glijdt.
- Draai de schroeven in SETPA niet helemaal vast.

B. Schroef de andere 4 zeskantkopschroeven (20) in de Geleiderail (A2) en het Hoofdframe (A1).

C. Draai als laatste alle schroeven aan met de Inbussleutel (T2).

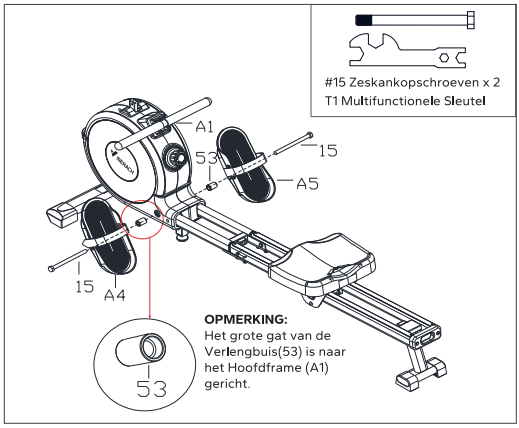
OPMERKING:

- Het wordt aanbevolen om het geheel door twee personen in elkaar te zetten.
- De Zeskantkopschroeven (20) komen inclusief Veerring en Platte Sluitring.



Stap 5:

Installeer het voetpedaal (A4&A5) en de Verlengbuis (53) in het Hoofdframe (A1) met Zeskankopschroeven (15) en de Multifunctionele Sleutel (T1).



Stap 6:

A. Verwijder de 4 vooraf geïnstalleerde Philips sleufschroeven (21) van het HD-display (A13) met de inbussleutel (T3).

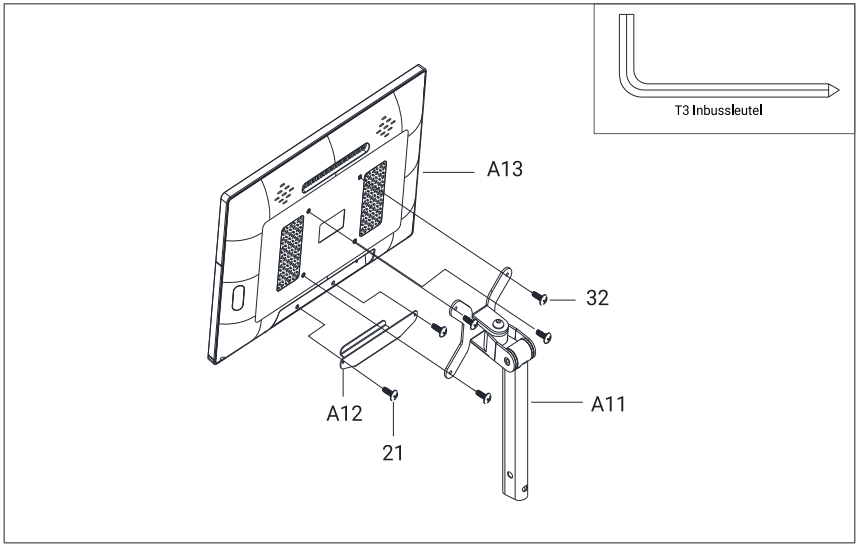
B. Installeer de mobiele telefoonhouder (A12) op het HD-display (A13) met 4 Philips sleufschroeven (21) en de inbussleutel (T3).

C. Verwijder de 4 vooraf geïnstalleerde Philips sleufschroeven (32) van het HD-display (A13) met de inbussleutel (T3).

D. Installeer de displaystandaardmontage (A11) op het HD-display (A13) met 4 Philips sleufschroeven (32) en de inbussleutel (T3).

Opmerking:

- De Philips sleufschroeven (21 & 32) zijn vooraf geïnstalleerd.
- Leg het display op de grond of op een zacht doek om krassen te voorkomen.



Stap 7:

A. Installeer de displaystandaardmontage (A11) op het hoofdkader (A1) met 3 Zeskankop-schroeven (17) en een inbussleutel (T2). Figuur A.

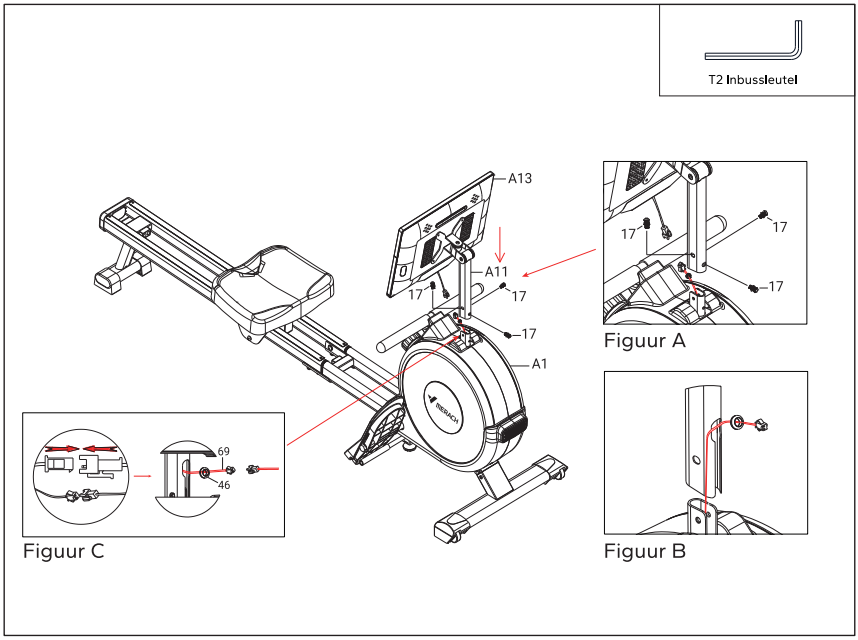
Opmerking:

- Zeskankopschroeven(17) zijn vooraf geïnstalleerd op het hoofdframe (A1), verwijder ze voor installatie.
- Wanneer de displaystandaard (A11) naar beneden is geïnstalleerd, richt u de Sense Wire (69) recht en trekt u deze door de inkeping in de displaystandaard (A11). Afbeelding B.

B. Sluit de sensordraad aan tussen het HD-display (A13) en het hoofdkader (A1), plaats de sensordraadconnector terug in de buis en zet de ringdraadbeveiligingsplug (46) op de buisopening. Figuur C.

Opmerking:

De ringdraadbeschermingsplug (46) is vooraf geïnstalleerd op de Sense Wire (69).



Figuur A

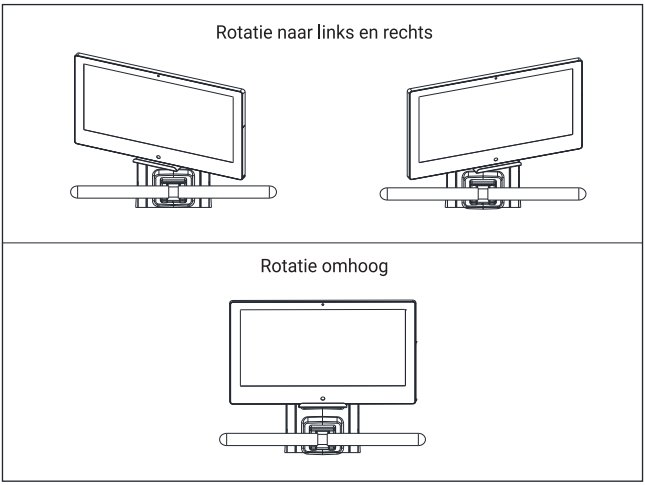
Figuur B

Figuur C

AANPASSINGSINSTRUCTIES

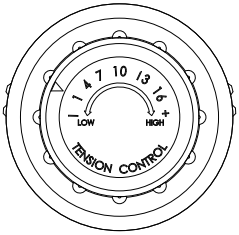
HD-display richtingaanpassing:

Het HD-display ondersteunt drie rotatiehoeken: links (90°), rechts (90°), omhoog (180°).



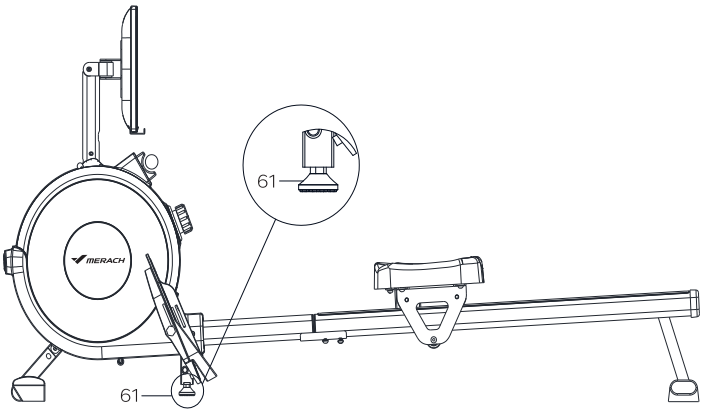
Zestien segmenten voor fijnafstelling van de weerstand:

Gebruikers kunnen de demping voor de training aan hun eigen behoeften aanpassen. Dit apparaat biedt 16 instelbare snelheden (1-16).



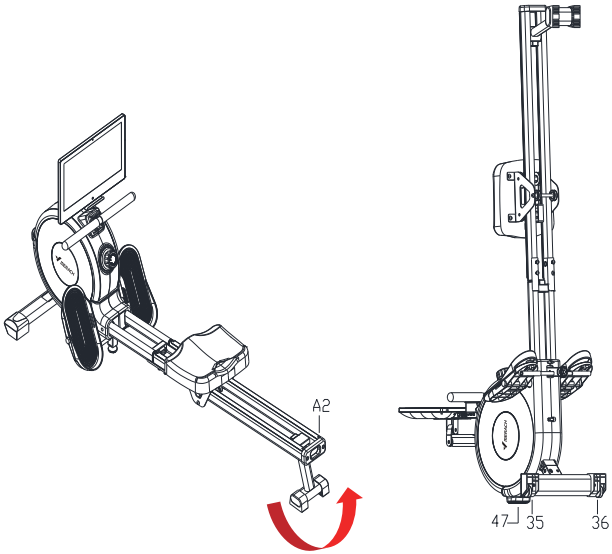
Verstelbare Voetsteun:

Leg het apparaat plat op de grond en verstel de verstelbare voetsteunen (61) om het apparaat stabiel te houden.



Opbergmethode:

Houd de geleiderail (A2) met beide handen vast en til het apparaat in de richting van de pijl zodat de linker hoekbeschermer (35), de rechter hoekbeschermer (36) en het voorste voetstuk (47) de grond raken.



HD-DISPLAY INSTRUCTIES

Aanzetten

Gebruik de meegeleverde adapter om het HD-display aan te sluiten voordat u de adapter in een geschikt stopcontact steekt.

De interface van het display bij inschakelen is als volgt:

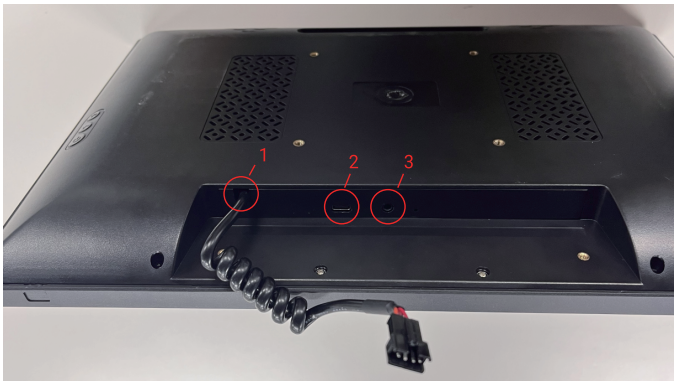


Interface-instructies

1. Seriële poortinterface: 12V voeding, massa, TX, RX. Verbind met de seriële poortinterface van de roeimachine voor communicatie en gegevensoverdracht.

2. Type-C-interface: Kan worden gebruikt voor bedrade schermprojectie of voor het upgraden van de hoofdchip-firmware.

3. 3,5 mm-interface: Audio-uitgang voor hoofdtelefoons.



Knopfuncties Instructies

V+ Knop:

1. Klik op de V+ knop om het volumeregelingsmenu op te roepen:

Klik op de V+ knop om het volume te verhogen, en klik op de V- knop om het volume te verlagen.

2. Houd de V+ knop ingedrukt om de Spiegelgids in te schakelen.

V- Knop:

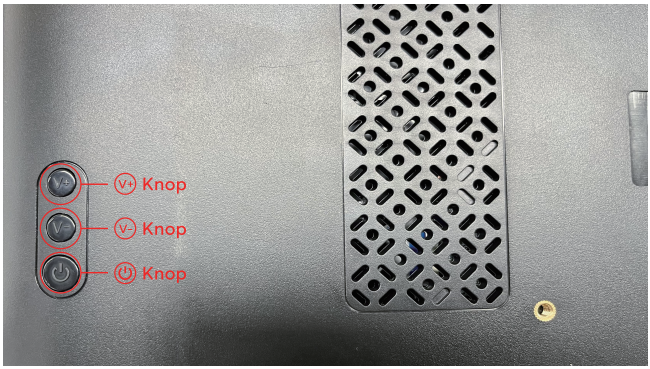
Klik op de V- knop om het schermhelderheidsinstellingsmenu op te roepen:

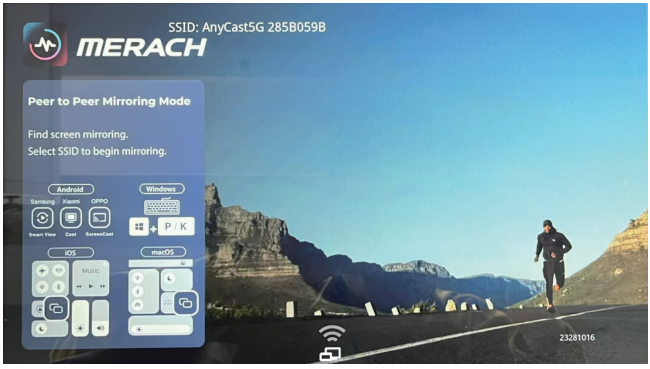
Klik op de V+ knop om het scherm te verlichten, en klik op de V- knop om de helderheid van het scherm te dimmen.

Knop:

1. Houd de ingedrukt om het apparaat in of uit te schakelen.

2. In de projectiemodus, klik op de power knop om de menubalk uit te schakelen.





Draadloze projectiemodus Bedieningshandleiding

1.Sluit de adapter aan om het HD-display in te schakelen.

2.Wanneer de SSID-code in de linker bovenhoek van het HD-display verschijnt, open dan de schermspiegeling op je telefoon en zoek naar apparaten die gespiegeld kunnen worden. Zie Figuur 1.

3.Selecteer dezelfde SSID-code als het HD-display en maak verbinding. Zie Figuur 2.

Opmerking: Als het de eerste keer is dat je een iPhone verbindt, moet je het viercijferige wachtwoord in de rechterbovenhoek van het HD-display invoeren en wachten totdat het scherm wordt geprojecteerd. Zie Figuur 3 en 4.



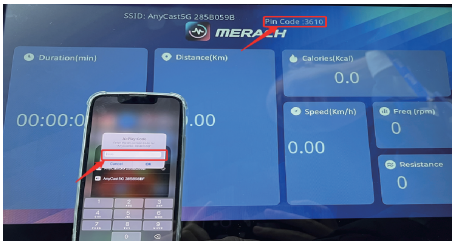
Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3



Figuur 4

Bedrade projectiemodus Bedieningshandleiding

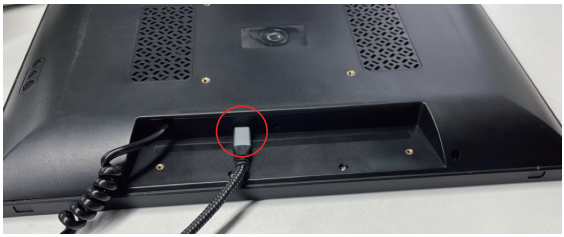
1.Bereid een TYPE-C datakabel (niet meegeleverd) voor met gegevensoverdracht.

Opmerking: De datakabel moet gegevensoverdracht ondersteunen met een maximale bandbreedte van 40 Gbps en video-uitbreidingsfuncties.



2.Sluit een uiteinde van de datakabel aan op de interface van de telefoon/tablet en het andere uiteinde op de TYPE-C interface van het HD-display.

Opmerking: Als de voedingscapaciteit van het datakabelprojectieapparaat zwak is, moet een 12V⎓2A stroomvoorziening via de seriële poortinterface worden gebruikt.



3.Nadat de apparaten zijn aangesloten zoals in de afbeelding wordt weergegeven.



CONNECTORTYPE: USB C naar USB C met Power Delivery.

OPMERKING: Onze excuses voor de Wired Projection Mode die momenteel niet compatibel is met apparaten onder de iPhone 15. We raden aan om deze te gebruiken met de Wireless Projection Mode.

APP-INSTALLATIE-INSTRUCTIES

MERACH koppelt met je apparaten om trainingsgegevens te synchroniseren en lichamelijke veranderingen bij te houden; biedt meerdere trainingsmodi: Trainingscursussen, Vrije Training, Realistische Scènemodus, Kaartmodus en Online Spelmodus - volledig afgestemd op je trainingsbehoeften.

MERACH Downloaden & Gebruiken

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

2.Open de MERACH app. Log in of meld u aan.
3.Let op: Als uw telefoon een Apple - iPhone is, raadpleeg dan het pad:
Profiel > Instellingen >Taal na het inloggen om de gewenste taal te wijzigen.
4.Volg de instructies in de app om uw apparaat in te stellen.
5. Selecteer "Roeimachine" en zoek je "MRK-R02C-XXX".
6. Begin met genieten van de oefening.

Ondersteunt het koppeling met andere apps?

1. Om de Kinomap-app te downloaden, zoek je naar "Kinomap" in de Apple App Store® of Google Play Store.
2. Open de Kinomap-app en log in of registreer je.
3. Volg de instructies in de app om uw apparaat in te stellen.

OPWARMEN

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

1. Stretch Down

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



2. Zittende Hamstring Stretch

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



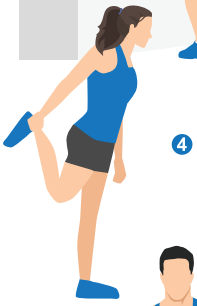
3. Kuit- en Achillespees Stretch

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



4. Quadriceps Stretch

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



5. Sartorius (binnenste dijspier) Stretch

Ga zitten met de voeten naar elkaar toe en uw knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten vast met beide handen en trek ze naar uw lies. Houd 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer (zie Figuur 5).Opmerking: dit apparaat is een apparaat voor training van het hele lichaam, volg de bovenstaande stappen om op te warmen.



PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke Oplossing
Wat moet er gebeuren als de HD-display aan staat maar geen workoutgegevens bijhoudt?	Controleer of een van de consolekabels aan de achterkant van de console is aangesloten.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er gebeuren als de roeitrainer niet met de APP kan worden verbonden?	Controleer of andere leden tegelijkertijd verbonden zijn met Bluetooth. Zo ja, ontkoppel dan de verbinding en maak opnieuw contact.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er worden gedaan als er lawaai wordt geproduceerd tijdens het roeien?	U kunt wat autowax op de riem smeren.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er gebeuren als u geen roeiweerstand voelt?	Controleer of de handgreep eraf valt tijdens de beweging. De riem kan vastzitten in de groef van de pulley. Stel de riem af op het midden van de pulley.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat er moet gebeuren als het hele apparaat een beetje schudt of de voetkussens worden opgetild tijdens het trainen?	Controleer of de voorste en achterste beenbuizen vastzitten.
	Stel de voetkussentjes onder de buizen af tot het hele apparaat stabiel staat.
	Gebruik de roeier op een ondergrond met een betere grip op de vloerstabilisator of schaf een oefenmat aan om het apparaat op zijn plaats te houden.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.
Wat moet er gebeuren als de pedalen wiebelen of de riempjes los zitten?	Controleer of de linker- en rechtervoetriemen strak genoeg zitten.
	Controleer of de bevestigingsschroef van de middelste pedaalas onderaan het midden van het apparaat goed stevig vastzit.
	Als de roeitrainer nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de Klantenservice.

ONDERHOUDSGIDS

ONDERHOUDSGIDS

Als je een fitnessfanaat bent, is het essentieel om je fitnessapparatuur in goede conditie te houden voor optimale prestaties en een lange levensduur. Hier zijn enkele cruciale onderhoudsstappen die je moet volgen:

Houd de apparatuur schoon:

Het is van cruciaal belang om het toestel schoon te houden door de oppervlakken af te vegen met een mild reinigingsmiddel, vooral de onderdelen die vaak in contact komen met het toestel, zoals de handgrepen, zitting en railVermijd het gebruik van zure of alkalische reinigingsmiddelen en gebruik geen water of reinigingsmiddelen op het digitale scherm. Besteed extra aandacht aan de glijstang om ervoor te zorgen dat deze schoon blijft en soepel loopt.

Controleer regelmatig bewegende onderdelen:

Inspecteer regelmatig de bewegende onderdelen zoals de armen, wielen, pedalen, enz. om er zeker van te zijn dat ze soepel en zonder beschadigingen werken. Als je storingen opmerkt, laat ze dan zo snel mogelijk repareren en smeer de bewegende onderdelen regelmatig om ze soepel te laten werken.
nspecteer elektronische onderdelen:Inspecteer regelmatig de elektronische onderdelen, zoals het scherm, de draden en de sensoren, om er zeker van te zijn dat ze in goede staat verkeren. Als u schade of storingen opmerkt, neem dan contact op met het MERACH TEAM.

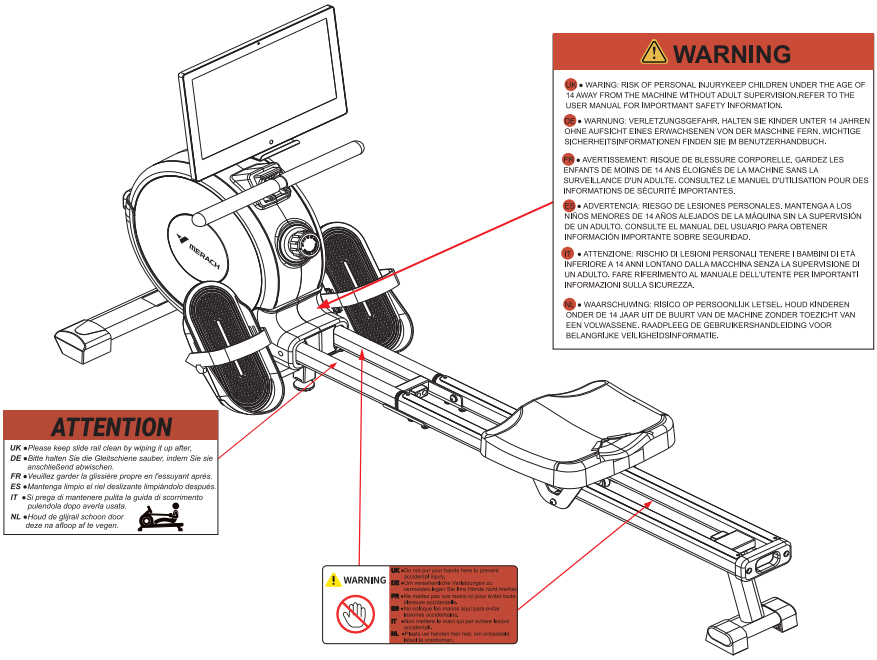
Check and Tighten Hardware:

Requlary check the hardware such as screws and bolts, for looseness and tighten themas needed.
Regular use of the equipment can cause vibrations that may loosen partsover time, so tightening them regularly will keep your equipment in top condition.
By following these maintenance steps, you can ensure your fitness equipment remainsin excellent condition and prolong its life span for many workouts to come. if you notice any wear and tear on your machine during your regular inspection that mayrequire replacement, please contact us at **support.eu@merach.com**.

PLAATSING VAN WAARSCHUWINGSSTICKER

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK EN REFERENTIE.GOOI DEZE INSTRUCTIES NIET WEG

Deze tekening toont de locaties van de belangrijke veiligheids- en waarschuwingsstickers. Zorg ervoor dat elke gebruiker van het apparaat zich vertrouwd maakt met de veiligheids- en waarschuwingsrichtlijnen voor gebruik.



Opmerking: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

GARANTIE-INFORMATIE

Productnaam:	MERACH Magnetische Roeimachine met HD-display
Model:	Q1S
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***.

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

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

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

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Ważne jest, aby przed montażem i użyciem sprzętu treningowego dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Tylko prawidłowy montaż, konserwacja i użytkowanie sprzętu gwarantują bezpieczny i skuteczny trening. Ważne jest, aby wszyscy użytkownicy zapoznali się z ostrzeżeniami i środkami bezpieczeństwa dotyczącymi tego sprzętu.
- Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu treningowego użytkownik powinien skonsultować stan swojego zdrowia z lekarzem, aby wykluczyć wypadki podczas treningu, które uniemożliwiłyby normalne wykonywanie ćwiczeń. Jeśli użytkownik jest w trakcie leczenia schorzeń takich jak choroby serca, nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu itp., przed rozpoczęciem treningu niezbędna jest konsultacja z lekarzem.
- Podczas treningu należy zawsze zwracać uwagę na stan swojego organizmu, ponieważ nieprawidłowe metody treningowe mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.
- Jeśli wystąpią niepokojące objawy (w tym: ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, aureola, zawroty głowy i nudności itp.), należy natychmiast przerwać trening i zgłosić się do lekarza w celu przeprowadzenia badań i postawienia diagnozy. Przed wznowieniem treningu należy uzyskać zgodę lekarza.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny trzymać się z dala od sprzętu treningowego, który jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Sprzęt treningowy należy umieścić na twardej, płaskiej powierzchni z warstwą ochronną na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniu podłoża, i upewnić się, że sprzęt ma co najmniej 1,6 stopy/0,6 m wolnej przestrzeni od każdej przeszkody.
- Przed użyciem sprzętu treningowego należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki, aby upewnić się, że są dobrze dokręcone i urządzenie jest bezpieczne.
- Bezpieczne użytkowanie urządzenia treningowego można zapewnić jedynie poprzez regularną naprawę i konserwację części podatnych na uszkodzenia, zużycie i pęknięcia.
- Należy upewnić się, że urządzenie jest używane zgodnie z wytycznymi zawartymi w instrukcji obsługi. W przypadku stwierdzenia wadliwych części podczas montażu lub serwisowania lub w przypadku usłyszenia nietypowych odgłosów podczas użytkowania, należy natychmiast przerwać użytkowanie i upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane. Przed kontynuowaniem należy upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane.
- Podczas korzystania z urządzenia treningowego należy zwrócić uwagę na ubiór, nosić proste ubrania i unikać noszenia luźnych strojów, ponieważ mogą one zaplątać się w urządzenie.
- To urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku medycznego.
- Podczas podnoszenia lub przesuwania urządzenia należy postępować w bezpieczny sposób i, w razie potrzeby, stosować odpowiednie metody obsługi lub korzystać z pomocy innych osób.

- Podczas ustawiania urządzenia treningowego w pozycji pionowej należy zawsze opierać je o ścianę lub przed nieruchomą powierzchnię i zawsze umieszczać je w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci.
- Nie należy pozwalać na jednoczesne korzystanie z urządzenia przez dwie lub więcej osób.
- Wioślarz jest urządzeniem treningowym związanym z prędkością.
- Urządzenie to jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, a jego maksymalna nośność wynosi 350 funtów/158 kg.
- Z urządzenia tego mogą korzystać dzieci w wieku od 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli zostały one poinstruowane lub poinformowane o bezpiecznym użytkowaniu urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się tym urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Po zatrzymaniu urządzenia należy odejść od niego w kierunku wskazanym przez znak bezpieczeństwa. Chcąc zsiąść z urządzenia, należy je całkowicie zatrzymać.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

- Nie przechowuj urządzenia w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie słońca, wiatru i deszczu lub o wysokiej wilgotności. W razie potrzeby zabezpiecz urządzenie, aby dzieci nie mogły go dotykać lub bawić się nim.
- Po długotrwałym przechowywaniu sprawdź, czy nie występuje rdza lub pęknięcia.
- Należy mieć świadomość, że w przypadku części eksploatacyjnych zużycie może wystąpić nawet przy prawidłowej konserwacji.
- Przy długotrwałym użytkowaniu urządzenia regularnie usuwaj kurz. Nie polewaj go wodą bezpośrednio ani nie wycieraj benzyną, proszkami ściernymi itp. Może to spowodować pęknięcia części lub korpusu, porażenie prądem lub pożar. Do konserwacji używaj rozcieńczonego, neutralnego detergentu.
- Liny, bloczki i punkty łączące są częściami zużywającymi się i powinny być regularnie sprawdzane oraz wymieniane, gdy są zużyte, aby zapewnić normalne i bezpieczne użytkowanie.
- W przypadku uszkodzenia części wioślarza należy je natychmiast wymienić.
- Urządzenie należy ustawić w suchym, równym miejscu i chronić przed wilgocią i wodą.
- OSTRZEŻENIE: Urządzenie należy zainstalować na stabilnej podstawie i odpowiednio wypoziomować.



Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu skonsultuj się z lekarzem, szczególnie w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub z istniejącymi wcześniej schorzeniami. Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje.

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 Q1S 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.

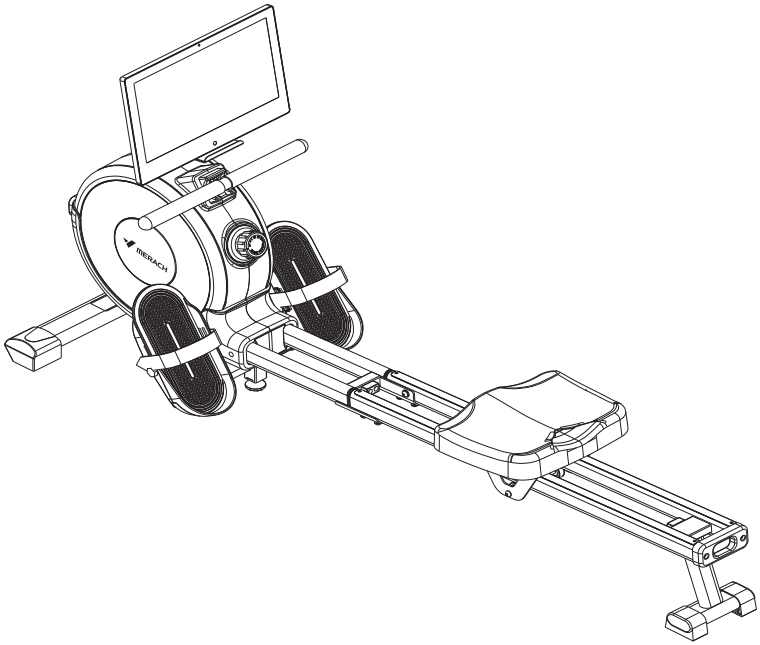
Zużyte urządzenia nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi!
Należy je utylizować w odpowiedni sposób. W ten sposób przyczyniasz się do ochrony środowiska. Informacje o punktach zbiórki i godzinach ich otwarcia można uzyskać od lokalnej administracji.

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

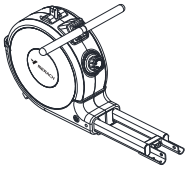
SPECYFIKACJA TECHNICZNA



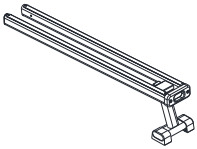
Nazwa produktu:	Magnetyczna maszyna do wiosłowania MERACH z wyświetlaczem HD
Model:	Q1S
Nośność:	158 kg
Zasilanie:	zasilacz 12V ⎓ 3A
Wymiary urządzenia:	1642 × 477 × 834 mm
Waga netto:	21,8 kg

LISTA PAKOWANIA

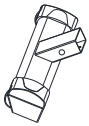
Proszę najpierw sprawdzić, czy wszystkie części i akcesoria znajdują się w opakowaniu.



A1 Zestaw głównej ramy



A2 Zestaw szyny przesuwnej



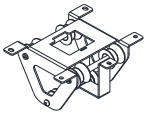
A3 Zestaw przedniej rurki nożnej



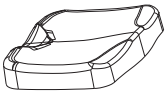
A4 Lewy pedał



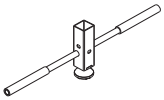
A5 Prawy pedał



A6 Zestaw poduszki siedziska



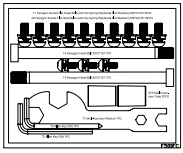
A7 Poduszka



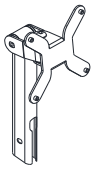
A8 Zestaw rurki podporowej



A9 Instrukcja obsługi



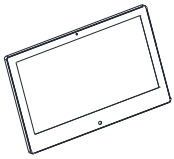
A10 Śruby i osprzęt



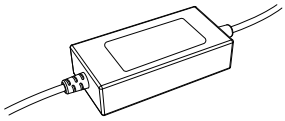
A11 Uchwytu ekranu



A12 Podstawka pod telefon komórkowy



A13 Wyświetlacz HD



A14 Adapter

PROCEDURA MONTAŻU

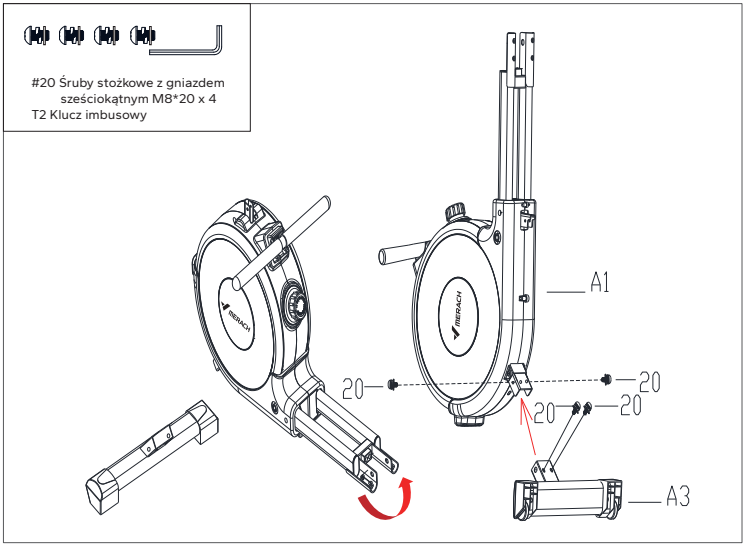
Wskazówki
Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć film instruktażowy dotyczący montażu

Krok 1:

Zamontuj przednią rurkę nożną (A3) na zestawie głównej ramy (A1) za pomocą 4 szt. śrub stożkowych z gniazdem sześciokątnym (20) oraz klucza imbusowego (T2).

UWAGA:

Śruby stożkowe z gniazdem sześciokątnym (20) zawierają podkładki sprężynowe i płaskie.

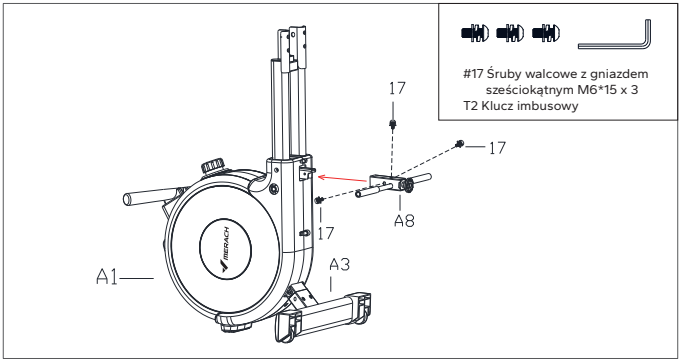


Krok 2:

Przymocuj zestaw rurki podporowej (A8) do zestawu głównej ramy (A1) za pomocą 3 szt. śrub walcowych z gniazdem sześciokątnym (17), dokręć je kluczem imbusowym (T2).

UWAGA:

Śruby walcowe z gniazdem sześciokątnym (17) zawierają podkładki sprężynowe i płaskie..



Krok 3:

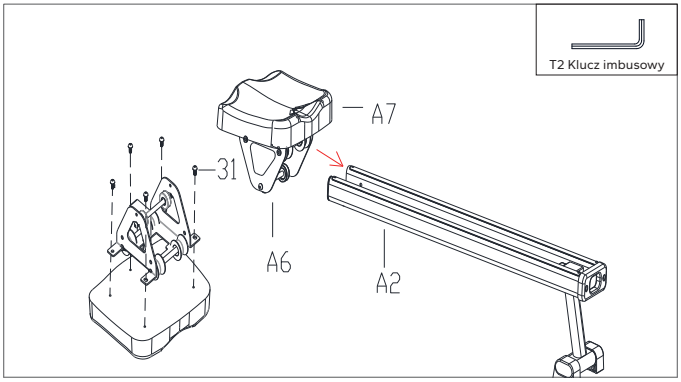
A. Odkręć wstępnie zamontowane 4 szt. śrub walcowych z gniazdem sześciokątnym (31) z poduszkę (A7) za pomocą klucza imbusowego (T2).

B. Zamontuj poduszkę (A7) na zestawie poduszki siedziska (A6) za pomocą 4 szt. śrub walcowych z gniazdem sześciokątnym (31).

C. Umieść zestaw poduszki siedziska (A6) w zestawie szyny przesuwnej (A2).

UWAGA:

- Śruby walcowe z gniazdem sześciokątnym (31) są wstępnie zamontowane.
- Jak pokazano, upewnij się, że zestaw poduszki siedziska (A6) jest ustawiony we właściwym kierunku.
- Umieść zestaw poduszki siedziska (A6) na tylnym końcu szyny, aby ułatwić Krok 4.



Krok 4:

A. Ustaw maszynę w pozycji pionowej, a następnie wkręć 2 szt. śrub stożkowych z gniazdem sześciokątnym (20) do wewnętrznej strony zestawu szyny przesuwnej (A2) i głównej ramy (A1), jak pokazano.

UWAGA:

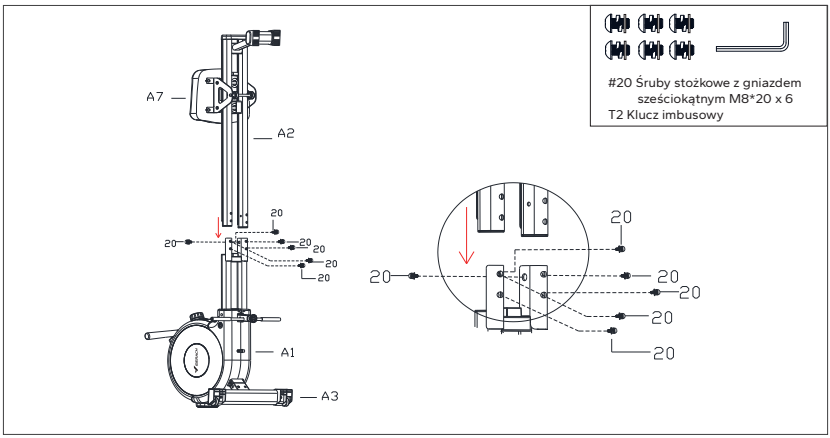
- Przytrzymaj jedną ręką zestaw poduszki siedziska (A6), aby zapobiec jego spadnięciu.
- Nie dokręcaj całkowicie śrub w tym kroku.

B. Wkróż pozostałe 4 szt. śrub stożkowych z gniazdem sześciokątnym (20) w zestaw szyny przesuwnej (A2) i główną ramę (A1).

C. Na koniec dokręć wszystkie śruby za pomocą klucza imbusowego (T2).

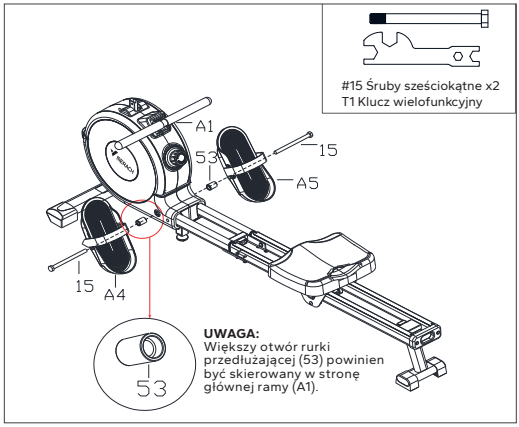
UWAGA:

- Zaleca się montaż przez dwie osoby.
- Śruby stożkowe z gniazdem sześciokątnym (20) zawierają podkładkę sprężynową i płaską.



Krok 5:

Zamontuj pedały (A4 i A5) oraz rurkę przedłużającą (53) w zestawie głównej ramy (A1) za pomocą śrub sześciokątnych (15) i klucza wielofunkcyjnego (T1).

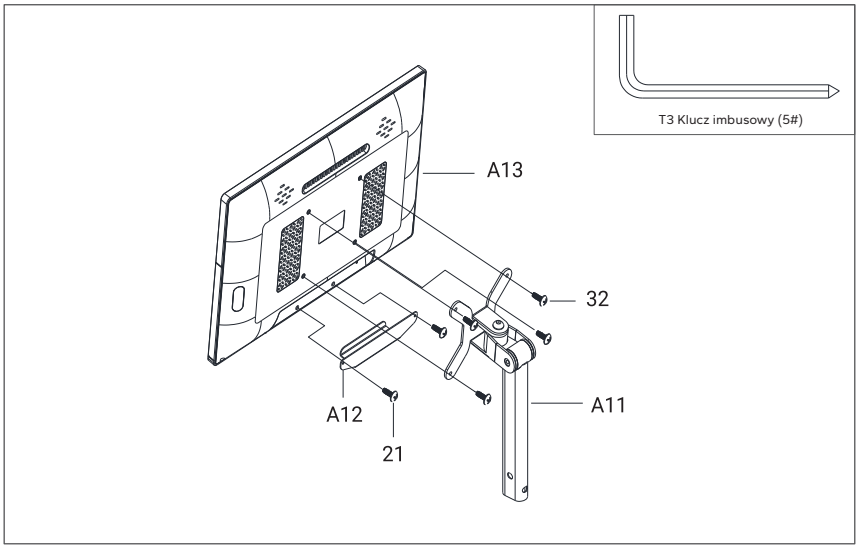


Krok 6:

A. Odkręć 4 wstępnie zamontowane śruby (21) z wyświetlacza HD (A13) za pomocą klucza imbusowego (T3).
B. Zamontuj podstawkę pod telefon (A12) do wyświetlacza HD (A13) za pomocą 4 śrub (21) i klucza imbusowego (T3).
C. Odkręć 4 wstępnie zamontowane śruby (32) z wyświetlacza HD (A13) za pomocą klucza imbusowego (T3).
D. Zamontuj zestaw uchwytu ekranu (A11) do wyświetlacza HD (A13) za pomocą 4 śrub (32) i klucza imbusowego (T3).

Uwaga:

Śruby (21 i 32) są wstępnie wkręcone. Aby uniknąć zarysowań, połóż ekran HD (A13) na podłodze lub miękkiej ściereczce.



Krok 7:

A. Zamontuj zespół uchwytu wyświetlacza (A11) do ramy głównej (A1) za pomocą 3 śrub z łbem sześciokątnym (17) i klucza imbusowego (T2). Rysunek A.

Uwaga:

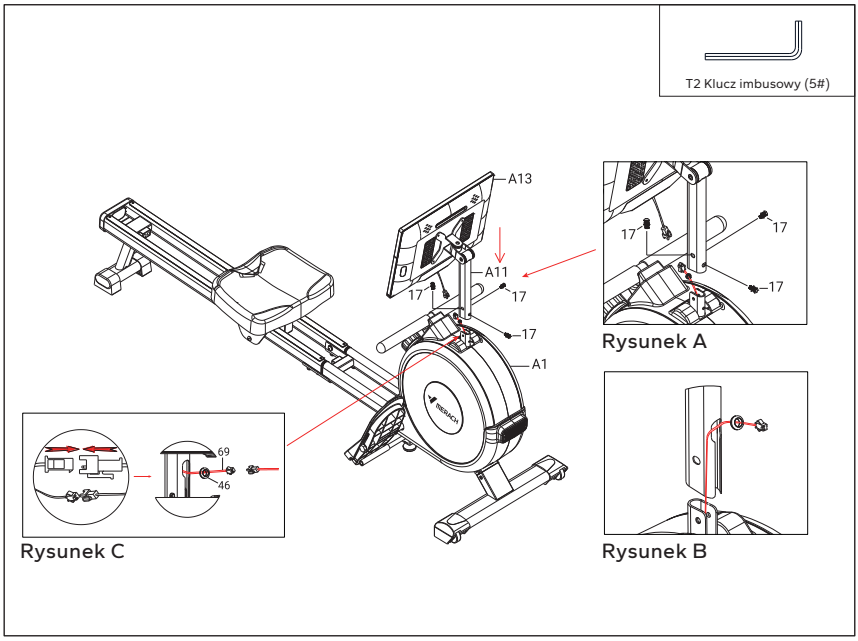
• Śruby z łbem sześciokątnym (17) są wstępnie wkręcone w ramę główną (A1). Przed montażem należy je wykręcić.

• Jeśli zestaw uchwytu wyświetlacza (A11) jest zamontowany do dołu, należy wyprostować przewód czujnika (69), a następnie przeciągnąć go przez wycięcie w zestawie uchwytu wyświetlacza (A11). Rysunek B.

B. Podłącz przewód czujnika między wyświetlaczem HD (A13) a ramą główną (A1), a następnie umieść złącze przewodu czujnika z powrotem w rurce i załóż pierścieniową zatyczkę ochronną przewodu (46) na otwór rurki. Rysunek C.

Uwaga:

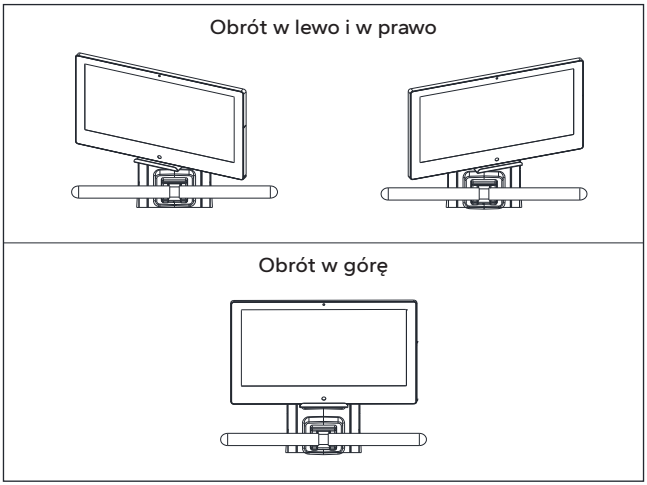
Pierścieniowa zatyczka ochronna przewodu (46) jest wstępnie zamontowana na przewodzie czujnika (69).



INSTRUKCJA REGULACJI

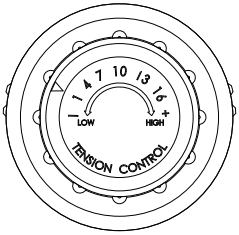
Regulacja kierunku wyświetlacza HD:

Wyświetlacz HD można obracać w trzech kierunkach: w lewo (90°) i w prawo (90°), oraz w górę (180°).



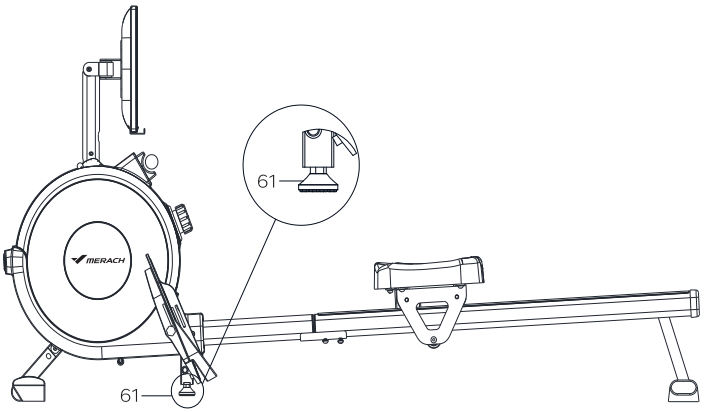
Szesnastostopniowa regulacja oporu:

Użytkownicy mogą regulować tłumienie zgodnie z własnymi potrzebami. Produkt oferuje 16-stopniową regulację (1-16).



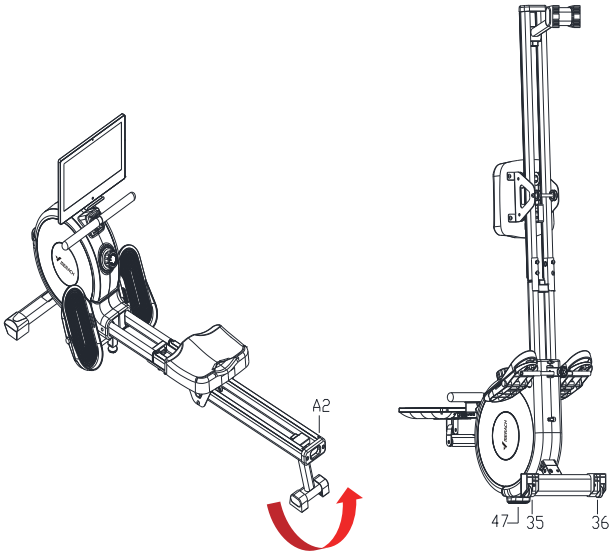
Regulacja regulowanej podpórki na stopy:

Połóż maszynę płasko na podłodze i wyreguluj regulowane podkładki pod stopy (56) na odległość 5-10 mm od podłoża.



Sposób przechowywania:

Chwyć obiema rękami zestaw szyny przesuwnej (A2) i unieś maszynę w kierunku strzałki tak, aby lewa osłona narożna (35), prawa osłona narożna (36) i przednia podkładka nożna (47) dotykały podłogi.



INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA HD

Włączanie zasilania

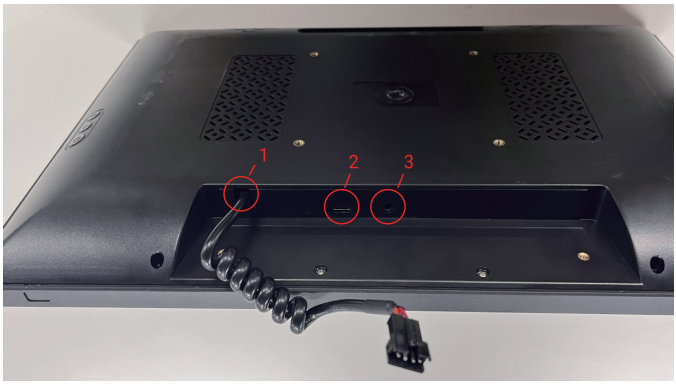
Aby podłączyć zasilacz do wyświetlacza HD, należy użyć dołączonego adaptera, a następnie podłączyć go do odpowiedniego gniazdka elektrycznego.

Interfejs wyświetlacza HD po włączeniu zasilania wygląda następująco:



Instrukcje dotyczące interfejsu

1. Interfejs portu szeregowego: zasilanie 12 V, uziemienie, TX, RX. Aby umożliwić komunikację i transmisję danych, należy podłączyć urządzenie do interfejsu portu szeregowego wioślarza.
2. Interfejs typu C: może służyć do przewodowego wyświetlania obrazu lub aktualizacji oprogramowania układu głównego.
3. Interfejs 3,5 mm: wyjście na słuchawki.



Opis funkcji przycisków

Przycisk V+:

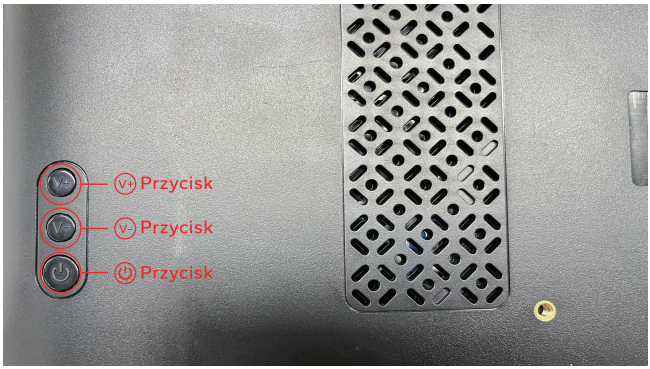
1. Naciśnij przycisk V+, aby wyświetlić menu regulacji głośności.
Naciśnij przycisk V+, aby zwiększyć głośność, a przycisk V-, aby ją zmniejszyć.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk V+, aby przełączyć się do funkcji Mirror Guide.

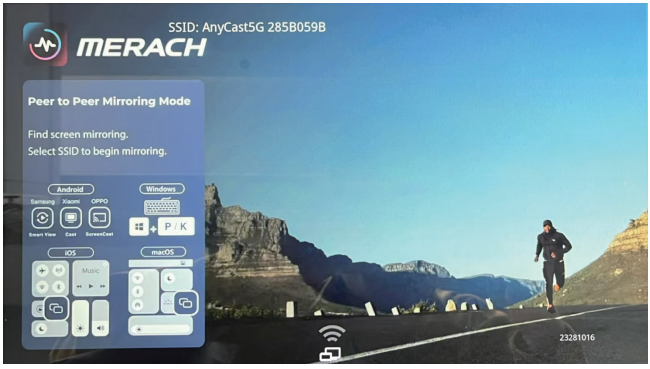
Przycisk V-:

Kliknij przycisk V-, aby wyświetlić menu regulacji jasności ekranu.
Kliknij przycisk V+, aby zwiększyć jasność ekranu, a przycisk V-, aby ją zmniejszyć.

Przycisk zasilania:

1. Naciśnij i przytrzymaj , aby WŁ./WYŁ. urządzenie.
2. W trybie projekcji kliknij przycisk zasilania, aby WYŁ. pasek menu.





Tryb projekcji bezprzewodowej

Instrukcja obsługi

1. Podłącz zasilacz, aby ***włączyć*** wyświetlacz.
2. Gdy w lewym górnym rogu wyświetlacza pojawi się ***kod SSID***, otwórz funkcję ***Screen Mirroring*** w telefonie i wyszukaj urządzenia, które mogą być duplikowane. Jak pokazano na rysunku 1.
3. Wybierz ten sam ***kod SSID*** co wyświetlacz i połącz się. Jak pokazano na rysunku 2.

Uwaga: Jeśli podłączasz iPhone'a po raz pierwszy, musisz wprowadzić czterocyfrowe hasło w prawym górnym rogu ekranu wyświetlacza, a następnie poczekać, aż obraz zostanie wyświetlony. Jak pokazano na rysunkach 3 i 4.



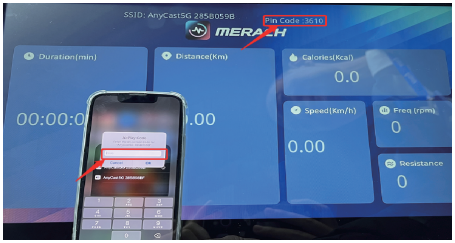
Rysunek 1



Rysunek 2



Rysunek 3



Rysunek 4

Tryb projekcji przewodowej

Instrukcja obsługi

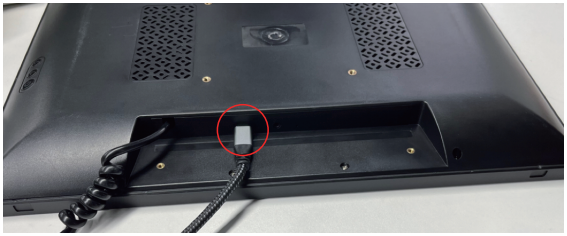
1. Przygotuj kabel danych TYP-C (nie dołączony) z funkcją transmisji danych.

Uwaga: Kabel danych musi obsługiwać transmisję danych z maksymalną przepustowością 40 Gb/s oraz funkcje rozszerzenia wideo.



2. Podłącz jeden koniec kabla danych do interfejsu telefonu komórkowego/tabletu, a drugi koniec do portu TYPU-C wyświetlacza.

Uwaga: Jeśli moc zasilania urządzenia do projekcji za pomocą kabla danych jest słaba, konieczne jest użycie zasilacza 12V ⎓ 2A na złączu portu szeregowego.



3. Podłącz urządzenia zgodnie z rysunkiem.



TYP ZŁĄCZA: USB C do USB C z zasilaniem.
UWAGA: Przykro nam, ale tryb projekcji przewodowej nie jest obecnie kompatybilny z urządzeniami poniżej iPhone'a 15. Zalecamy korzystanie z trybu projekcji bezprzewodowej.

INSTRUKCJA KONFIGURACJI APLIKACJI

Połącz aplikację MERACH ze swoimi urządzeniami, aby synchronizować dane treningowe i śledzić swoje postępy fizyczne; oferującą wiele trybów treningowych: Kursy Treningowe, Trening Swobodny, Tryb Prawdziwej Sceny, Tryb Mapy i Tryb Gry Online – w pełni zaspokajającą Twoje potrzeby fitness.

Pobieranie i używanie MERACH

1. Aby pobrać aplikację MERACH, zeskanuj kod QR lub wyszukaj "MERACH" w Apple App Store® lub Google Play Store.

MERACH APP Download

APP Connection Guide

2. Otwórz aplikację MERACH, zaloguj się lub zarejestruj.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby skonfigurować swoje urządzenie.
4. Wybierz „Ergometr wioślarski” i znajdź swój"MRK-R02C-XXXX".
5. Zacznij cieszyć się ćwiczeniami.

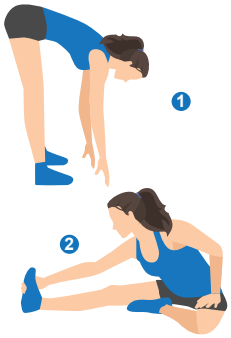
Czy obsługuje łączenie się z innymi aplikacjami?

1. Aby pobrać aplikację Kinomap, wyszukaj "Kinomap" w Apple App Store® lub Google Play Store.
2. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby skonfigurować swoje urządzenie.

ROZGRZEWKA

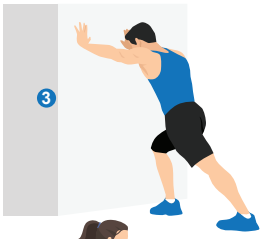
Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego rozpocznij od 5-10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające, po 5 powtórzeń, 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Po zakończeniu treningu powtórz ćwiczenia rozciągające.

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).

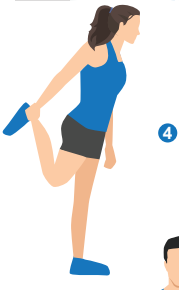


2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w siadzie
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę zegnij i oprzyj stopę o wewnętrzną stronę wyprostowanej nogi. Spróbuj sięgnąć dłonią do palców stopy wyprostowanej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy na każdą 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 wypros towaną, 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, złącz 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).



Uwaga: Urządzenie służy do treningu całego ciała. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy bezwzględnie wykonać rozgrzewkę zgodnie z powyższymi wskazówkami.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwe rozwiązanie
wyświetlacz HD włącza się, ale nie rejestruje danych treningowych.	1. Sprawdź, czy jeden z przewodów konsoli na jej tylnej części jest podłączony.
	2. Jeśli wioślarz nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem wsparcia technicznego.
Nie można połączyć wioślarza z aplikacją.	1. Sprawdź, czy inne urządzenia nie są aktualnie połączone przez Bluetooth. Jeśli tak, odłącz je i spróbuj ponownie.
	2. Jeśli wioślarz nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem wsparcia technicznego.
Podczas wiosłowania słychać hałas.	1. Nałóż niewielką ilość pasty polerskiej do samochodów na pasek.
	2. Jeśli wioślarz nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem wsparcia technicznego.
Brak odczuwalnego oporu podczas wiosłowania.	1. Sprawdź, czy uchwyt nie odpadł podczas ruchu. Pasek mógł utknąć w rowku koła pasowego. Wyreguluj pasek na środku koła pasowego.
	2. Jeśli wioślarz nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem wsparcia technicznego.
Lekkie drgania całej maszyny lub unoszenie się podpórek stóp podczas ćwiczeń.	1. Sprawdź, czy przednie i tylne rurki nóg są dobrze dokręcone.
	2. Wyreguluj podkładki pod rurkami, aż maszyna będzie stabilna.
	3. Używaj wioślarza na powierzchni, która zapewnia lepszą przyczepność stabilizatorów podłogowych, lub zakup matę treningową, aby ustabilizować urządzenie.
	4. Jeśli wioślarz nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem wsparcia technicznego.
Pedały chwieją się lub paski na stopach są luźne.	1. Sprawdź, czy lewe i prawe paski na stopach są wystarczająco zaciśnięte.
	2. Sprawdź, czy śruba mocująca osi pedałów na spodzie środkowej części maszyny jest dokręcona.
	3. Jeśli wioślarz nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem wsparcia technicznego.

INSTRUKCJA KONSERWACJI

Osoby aktywne fizycznie powinny dbać o dobry stan sprzętu fitness, aby zapewnić jego optymalną wydajność i długą żywotność. Oto kilka kluczowych wskazówek dotyczących konserwacji:

Utrzymuj sprzęt w czystości:
Bardzo ważne jest utrzymywanie czystości poprzez wycieranie powierzchni łagodnym środkiem czyszczącym, zwłaszcza części, które często się dotyka, takich jak uchwyty, siedzisko i szyna. Unikaj stosowania kwaśnych lub zasadowych środków czyszczących i nie używaj wody ani środków czyszczących na ekranie cyfrowym. Zwróć szczególną uwagę na szynę ślizgową, upewniając się, że pozostaje czysta i działa płynnie.

Regularnie sprawdzaj ruchome części:
Regularnie sprawdzaj ruchome części, takie jak ramiona, koła, pedały itp., aby upewnić się, że działają płynnie i nie są uszkodzone. Jeśli zauważysz jakiekolwiek usterki, jak najszybciej je napraw i regularnie smaruj ruchome części, aby zapewnić ich płynne działanie.

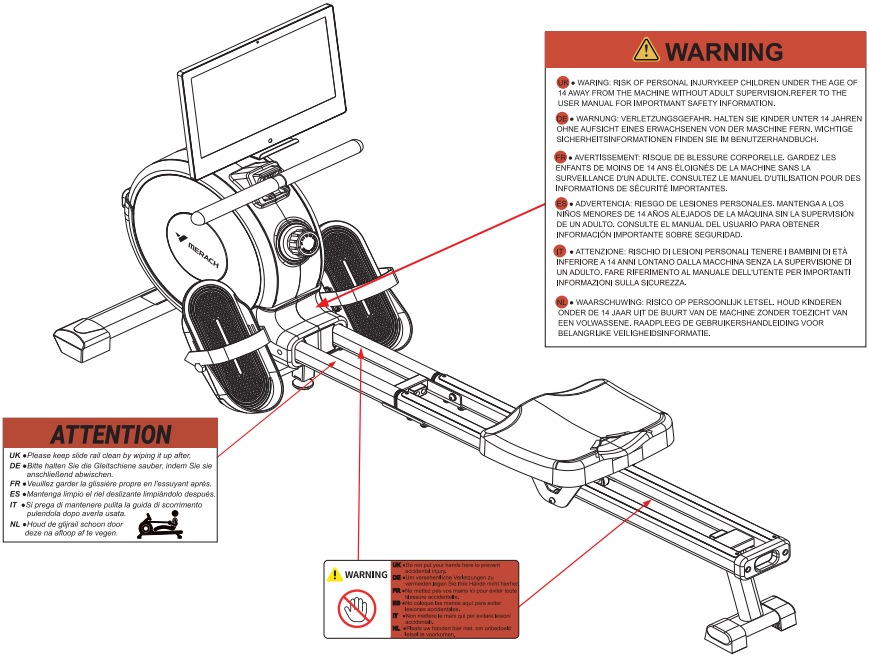
Sprawdzaj elementy elektroniczne:
Regularnie sprawdzaj elementy elektroniczne, takie jak ekran wyświetlacza, przewody i czujniki, aby upewnić się, że są w dobrym stanie. Jeśli zauważysz jakiekolwiek uszkodzenia lub usterki, skontaktuj się z zespołem MERACH.

Sprawdzaj i dokręcaj elementy metalowe:
Regularnie sprawdzaj elementy metalowe, takie jak śruby i nakrętki, pod kątem luzów i dokręcaj je w razie potrzeby.
Regularne użytkowanie sprzętu może powodować wibracje, które z czasem mogą spowodować poluzowanie części, więc regularne dokręcanie pozwoli utrzymać sprzęt w optymalnym stanie.
Przestrzegając tych wskazówek dotyczących konserwacji, zapewnisz świetny stan swojego sprzętu fitness i przedłużysz jego żywotność, aby służył Ci przez wiele treningów.
Jeśli podczas regularnej kontroli zauważysz zużycie urządzenia, które może wymagać wymiany, skontaktuj się z nami pod adresem **support.eu@merach.com**.

UMIESZCZENIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH

PROSIMY ZACHOWAĆ NINIEJSZE INSTRUKCJE DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI I W CELACH INFORMACYJNYCH. NIE WYRZUCAĆ

Niniejszy rysunek przedstawia rozmieszczenie ważnych naklejek bezpieczeństwa i ostrzegawczych. Prosimy upewnić się, że wszyscy użytkownicy urządzenia przed jego użyciem zapoznali się z wytycznymi dotyczącymi bezpieczeństwa i ostrzeżeniami.



Uwaga: Naklejki mogą nie być przedstawione w rzeczywistych rozmiarach.

INFORMACJE O GWARANCJI

Nazwa produktu:	Magnetyczna maszyna do wiosłowania MERACH z wyświetlaczem HD
Model:	Q1S
Domyślny okres gwarancji:	12 miesięcy
Dla własnych potrzeb zdecydowanie zalecamy zapisanie numeru zamówienia i daty zakupu.	
Data zakupu:	
Numer seryjny:	

Warunki i zasady

Produkty MERACH charakteryzują się wysoką jakością materiałów, wykonania i obsługi. Ograniczona roczna gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu. MERACH wymieni wadliwe produkty na podstawie kwalifikowalności. Zwroty są dostępne dla pierwotnych nabywców naszych produktów w ciągu pierwszych 30 dni od zakupu. Gwarancja ta dotyczy tylko użytku osobistego, nie ma zastosowania do użytku komercyjnego, wynajmu lub jakiegokolwiek innego zastosowania, do którego produkt nie jest przeznaczony. Nie ma innych gwarancji niż te wyraźnie określone dla każdego produktu.

Gwarancja ta jest nietransferowalna. MERACH nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody, straty lub niedogodności spowodowane awarią sprzętu, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub nieprawidłową obsługą niezgodną z dołączoną instrukcją obsługi.

Gwarancja nie obejmuje następujących sytuacji:

- Uszkodzenia wynikające z nadużycia, wypadku, przeróbki lub wandalizmu.
- Nieprawidłowej lub niewystarczającej konserwacji.
- Uszkodzeń podczas transportu zwrotnego.
- Nienadzorowanego użytkowania przez dzieci poniżej 14 roku życia.
- MERACH i jego spółki zależne ponoszą odpowiedzialność jedynie za szkody spowodowane zgodnie z przeznaczeniem lub zgodnie z instrukcją obsługi. Niektóre stany nie pozwalają na to wyłączenie lub ograniczenie szkód przypadkowych lub pośrednich, więc powyższe zastrzeżenie może nie mieć do Ciebie zastosowania. Gwarancja ta daje Ci określone prawa prawne, a Ty możesz mieć również inne prawa, które mogą się różnić w zależności od stanu.

Wszystkie wyrażone i dorozumiane gwarancje, w tym gwarancja handlowa, są ograniczone do okresu ograniczonej gwarancji.

Dodatkowa 12-miesięczna gwarancja:

Możesz skorzystać z dodatkowej 12-miesięcznej gwarancji. Po prostu aktywuj swoją gwarancję, wysyłając nazwę modelu produktu na adres ***register@merach.com*** lub zaloguj się na ***merachfit.com/pages/warranty*** i wpisz swój numer zamówienia (np. z Amazon) w ciągu pierwszych 14 dni od zakupu, aby zarejestrować nowy produkt w celu przedłużenia gwarancji. Jeśli nie możesz podać numeru zamówienia swojego produktu, wpisz krótką notatkę w polu numeru zamówienia wraz z datą otrzymania produktu.

Produkty wadliwe i zwroty:

Jeśli produkt okaże się wadliwy w określonym okresie gwarancyjnym, skontaktuj się z Obsługą Klienta pod adresem ***support.eu@merach.com***, podając fakturę i numer zamówienia. NIE wyrzucaj produktu przed kontaktem z nami. Gdy nasz zespół Obsługi Klienta zatwierdzi Twoją prośbę, zwróć produkt wraz z kopią faktury i numeru zamówienia.

Obsługa Klienta

Twoje zadowolenie jest naszym celem! Jeśli napotkasz jakiekolwiek problemy lub masz pytania dotyczące nowego produktu, skontaktuj się z naszym zespołem Obsługi Klienta pod adresem ***support.eu@merach.com*** lub telefonicznie:

+44 1942 946399 Pon-Pt 10:00-19:00 PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL
Obsługa posprzedażowa wyłączna dla sklepu TikTok: ***service@merach.com***

*** Prosimy, abyś miał pod ręką identyfikator zamówienia i numer seryjny (zwykle na sprzęcie) przed kontaktem z Obsługą Klienta.**

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Por favor, guarde este manual em local seguro para referência futura.

- É muito importante que leia atentamente o manual de instruções antes de montar e utilizar o equipamento de treino. Para que o treino seja seguro e eficaz, é necessário que o equipamento seja instalado, mantido e utilizado corretamente. É importante que todos os utilizadores estejam familiarizados com todos os avisos e precauções do equipamento de treino.
- Antes de utilizar o equipamento de treino, o utilizador deve consultar um médico sobre a sua condição física para evitar acidentes de segurança durante o processo de treino, de modo a que o treino possa ser realizado normalmente. Se o utilizador estiver a fazer algum tratamento médico, deve informar o médico sobre o seu estado de saúde antes de utilizar o equipamento.
- Preste sempre atenção à condição do seu corpo durante o treino, pois métodos de treino incorretos podem afetar a sua saúde.
- Se tiver os seguintes sintomas de desconforto (incluindo: dor de cabeça, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar, halo, tonturas e náuseas, etc.), interrompa imediatamente o treino e procure um médico para exame e confirmação atempados. Só deve continuar o treino após obter autorização médica.
- Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento de treino, que se destina apenas a uso adulto.
- Coloque o equipamento de treino sobre uma superfície dura e plana, com uma camada protetora no chão ou tapete para evitar danos no solo, e certifique-se de que o perímetro do equipamento de treino esteja a uma distância mínima de 1,6 pés/0,6 m de cada obstáculo.
- Antes de utilizar o equipamento de treino, verifique todos os parafusos e porcas que precisam ser apertados para garantir que estejam bem apertados e seguros para uso.
- A utilização segura do equipamento de treino só pode ser garantida através da reparação e manutenção regulares das peças suscetíveis a danos, desgaste e quebra.
- Deve garantir que o equipamento é utilizado de acordo com as orientações do manual de instruções. Se encontrar peças defeituosas durante a montagem ou manutenção, ou quando forem ouvidos ruídos anormais durante a utilização, interrompa imediatamente a operação e a utilização e certifique-se de que todos os problemas ficam resolvidos antes de continuar.
- Ao utilizar o equipamento de treino, preste atenção à roupa, procure usar roupas simples e evite roupas largas, já que podem ficar presas no equipamento.
- Este equipamento de treino não se destina a uso médico.
- Ao levantar ou mover o equipamento, faça-o de forma segura e, se necessário, utilizando métodos de manuseamento adequados, ou com a ajuda de outras pessoas.

- Ao colocar o aparelho de treino na posição vertical, coloque-o sempre contra uma parede ou em frente a uma superfície fixa e coloque-o sempre numa posição segura, longe das crianças, para evitar lesões.
- Não permita que mais de duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.
- O remo é um aparelho de treino que envolve velocidade.
- Esta máquina é apenas para uso doméstico e a capacidade máxima de carga é de 350 lb/158 kg.
- Este aparelho pode ser utilizado por menores a partir dos 14 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimento, desde que recebam supervisão ou instruções sobre a utilização segura do aparelho e compreendam os riscos envolvidos.
- As crianças não devem brincar com o aparelho.
- A limpeza e a manutenção pelo utilizador não devem ser feitas por crianças sem supervisão.
- Quando a máquina parar, aproxime-se e saia da máquina na direção indicada pela saída de segurança. Se desejar desmontar este equipamento, deve pará-lo completamente.
- Este equipamento é apenas para uso do consumidor.

MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO

- Não ponha a máquina num local exposto à luz solar direta, vento e chuva, ou com humidade elevada. Caso seja necessário, guarde a máquina para evitar que as crianças toquem ou brinquem com ela.
- Verifique se tem ferrugem ou fissuras após ser guardada por um longo período.
- Tenha em atenção que as peças consumíveis podem sofrer desgaste, mesmo que seja feita a manutenção adequada.
- Para o uso prolongado desta máquina, limpe o pó regularmente. Não a limpe com jatos de água, gasolina, produtos abrasivos, etc. Fazê-lo pode danificar as suas peças ou a sua estrutura principal, provocar choques elétricos ou um incêndio. Limpe-a com um detergente neutro diluído.
- As cordas, roldanas e pontos de ligação são peças sujeitas a desgaste e devem ser inspecionadas regularmente e substituídas quando estiverem gastas, para garantir uma utilização normal e segura.
- Quando as peças do remo estiverem danificadas, devem ser substituídas imediatamente.
- Instale a máquina num local seco e nivelado e mantenha-a longe da humidade e da água.
- AVISO: O equipamento deve ser instalado numa base estável e devidamente nivelado.



Antes de iniciar o seu treino, consulte o seu médico, especialmente se tiver mais de 35 anos ou problemas de saúde pré-existentes. Por favor, leia todas as instruções antes de usar a máquina.

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 Q1S 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.

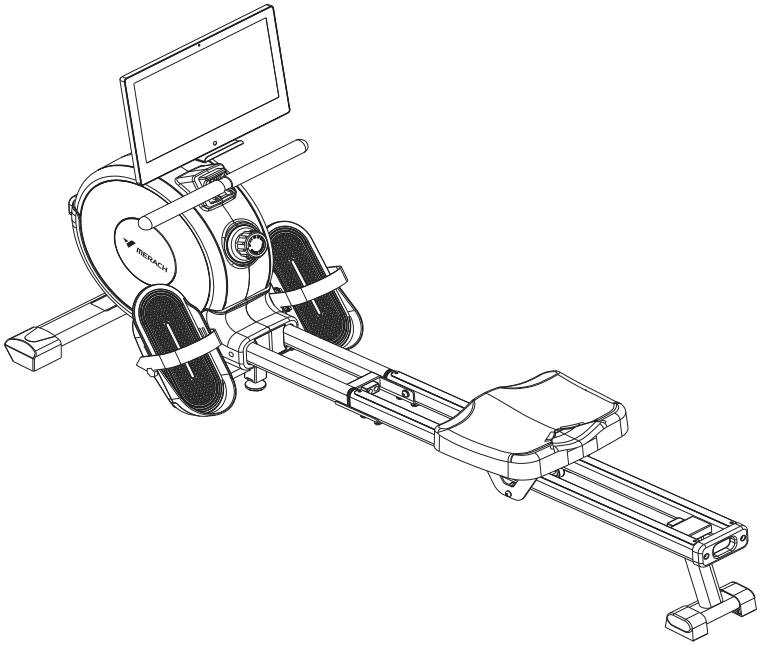
Aparelhos usados não devem ser descartados no lixo doméstico!
Descarte os aparelhos eletrônicos usados corretamente! Isso ajuda a cumprir nossa responsabilidade de proteger o meio ambiente. A prefeitura local pode fornecer informações sobre pontos de coleta e horários de funcionamento.

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

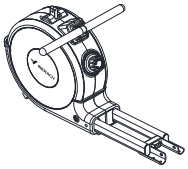
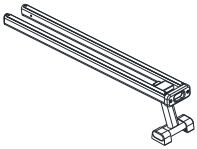
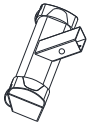
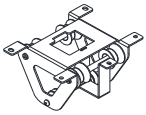
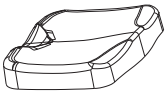
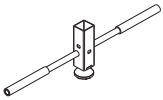
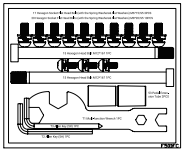
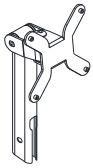
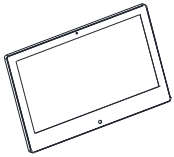
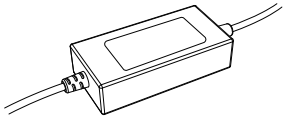
ESPECIFICAÇÕES



Nome do produto:	Máquina de remo magnética MERACH com ecrã HD
Modelo:	Q1S
Capacidade de peso:	158 kg
Alimentação:	Adaptador 12V⎓3A
Dimensões da máquina:	1642 x 477 x 834 mm
Peso líquido:	21,8 kg

LISTA DE PEÇAS E COMPONENTES

Verifique se todas as peças e acessórios estão na embalageem.

 A1 Estrutura Principal	 A2 Calha de Deslizamento	 A3 Tubo Frontal de Pedais
 A4 Pedal Esquerdo	 A5 Pedal Direito	 A6 Conjunto do Assento
 A7 Assento	 A8 Tubo de Suporte	 A9 Manual do Utilizador
 A10 Parafusos e Kits	 A11 Montagem do Suporte do Ecrã	 A12 Suporte para Telemóvel
 A13 Ecrã HD	 A14 Adaptador	

PROCEDIMENTO DE INSTALAÇÃO

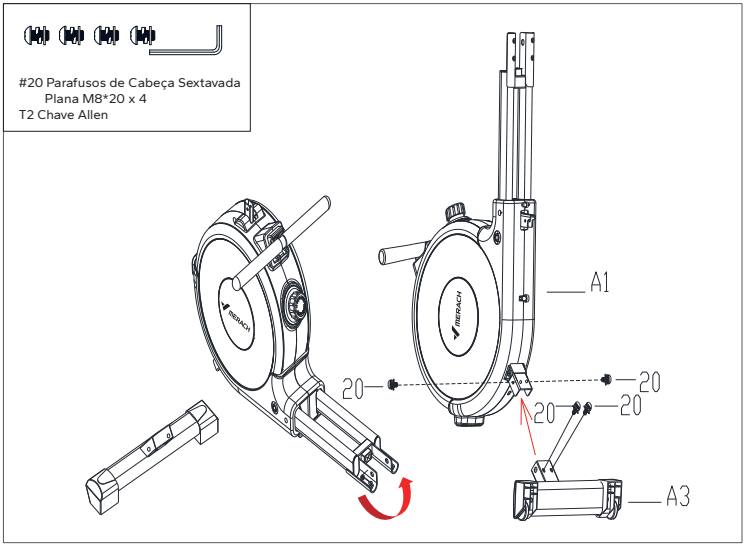
Dica Digitalize o código QR para ver o vídeo de instalação.

Passo 1:

Instale o Tubo Frontal de Pedais (A3) na Estrutura Principal (A1) com 4 Parafusos de Cabeça Sextavada Plana (20) e a Chave Allen (T2).

OBS.:

Os Parafusos de Cabeça Sextavada Plana (20) incluem as Anilhas de Pressão e as Anilhas Planas.

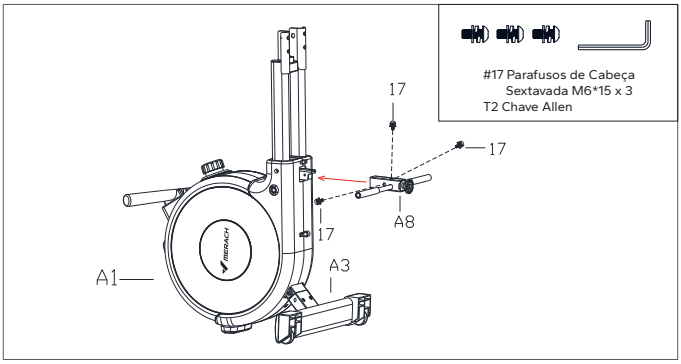


Passo 2:

Aparafuse o Tubo de Suporte (A8) na Estrutura Principal (A1) com 3 Parafusos de Cabeça Sextavada (17) e aperte-os com a Chave Allen (T2).

OBS.:

Os Parafusos de Cabeça Sextavada (17) incluem as Anilhas de Pressão e as Anilhas Planas.



Passo 3:

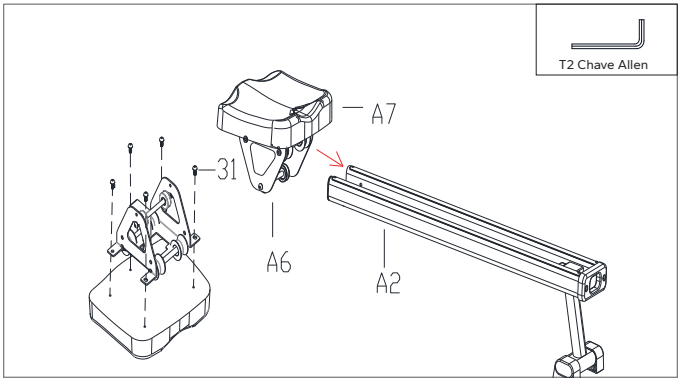
A. Desaperte os 4 Parafusos de Cabeça Sextavada (31) do Almofada (A7) com a Chave Allen (T2).

B. Instale a Almofada (A7) no Conjunto do Assento (A6) com os mesmos 4 Parafusos de Cabeça Sextavada (31).

C. Coloque o Conjunto do Assento (A6) na Calha de Deslizamento (A2).

OBS.:

- Os Parafusos de Cabeça Sextavada (31) já vêm pré-montados.
- Mantenha o Conjunto do Assento (A6) na direção correta, conforme ilustrado.
- Coloque o Conjunto do Assento (A6) na parte traseira da calha para tornar o Passo 4 mais fácil.



Passo 4:

A. Mantenha a máquina na posição vertical e aparafuse 2 Parafusos de Cabeça Sextavada Plana (20) no interior da Calha de Deslizamento (A2) e da Estrutura Principal (A1) conforme ilustrado.

OBS.:

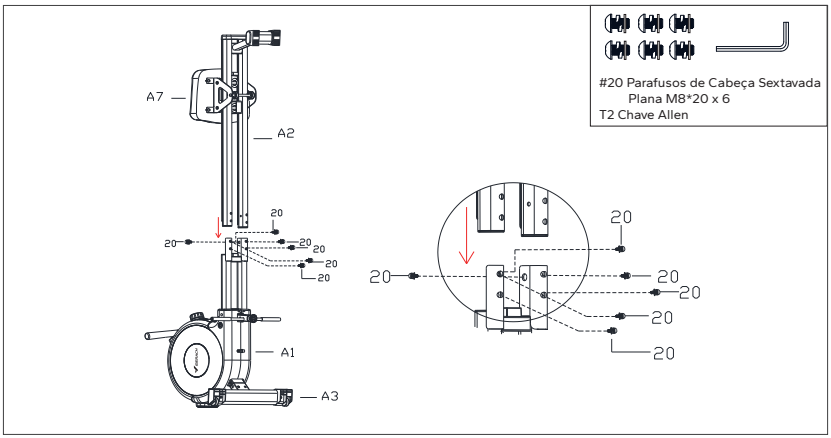
- Segure o Conjunto do Assento (A6) com uma mão para evitar que caia.
- Não aparafuse os parafusos totalmente na etapa A.

B. Aparafuse os outros 4 Parafusos de Cabeça Sextavada Plana (20) na Calha de Deslizamento (A2) e na Estrutura Principal (A1).

C. Aparafuse bem todos os parafusos com a Chave Allen (T2).

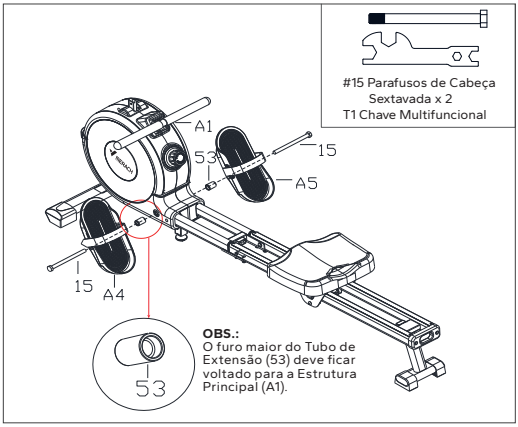
OBS.:

- Recomenda-se que sejam duas pessoas a montar a máquina.
- Os Parafusos de Cabeça Sextavada Plana (20) incluem as Anilhas de Pressão e as Anilhas Planas.



Passo 5:

Instale os Pedais (A4 e A5) e o Tubo de Extensão (53) na Estrutura Principal (A1) com Parafusos de Cabeça Sextavada (15) e aperte-os com a Chave Multifuncional (T1).

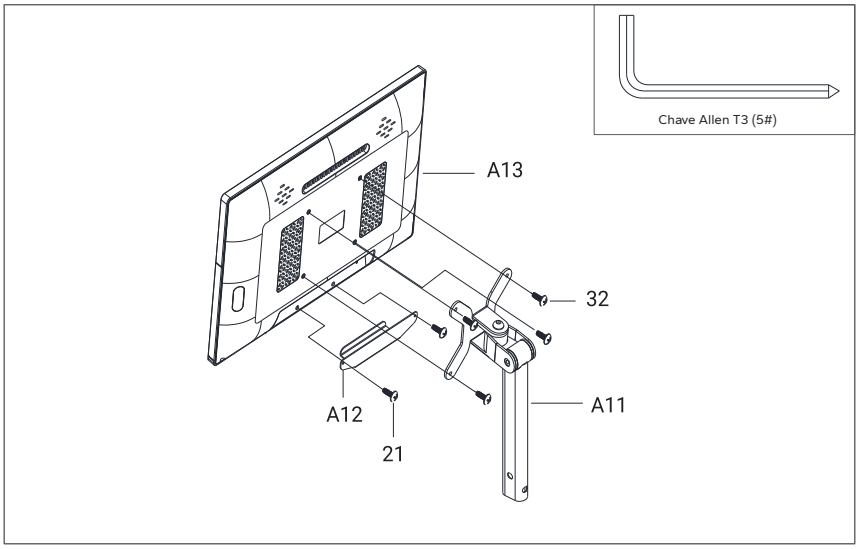


Passo 6:

A. Desaperte os 4 Parafusos Phillips pré-instalados (21) do Ecrã HD (A13) com a Chave Allen (T3).
B. Instale o Suporte para Telemóvel (A12) no Ecrã HD (A13) com os 4 Parafusos Phillips (21) e a Chave Allen (T3).
C. Desaparafuse os 4 parafusos Phillips pré-instalados (32) do ecrã HD (A13) com a chave Allen (T3).
D. Instale o suporte do ecrã (A11) no ecrã HD (A13) com 4 parafusos Phillips (32) e a chave Allen (T3).

Nota:

Os Parafusos Phillips (21 e 32) estão pré-instalados. Coloque o Ecrã HD (A13) no chão ou sobre um pano macio para evitar riscos.



Passo 7:

A. Instale o Conjunto do Suporte do Ecrã (A11) na Estrutura Principal (A1) utilizando 3 Parafusos Allen de Cabeça Chata (17) e uma Chave Allen (T2). Figura A.

Observação:

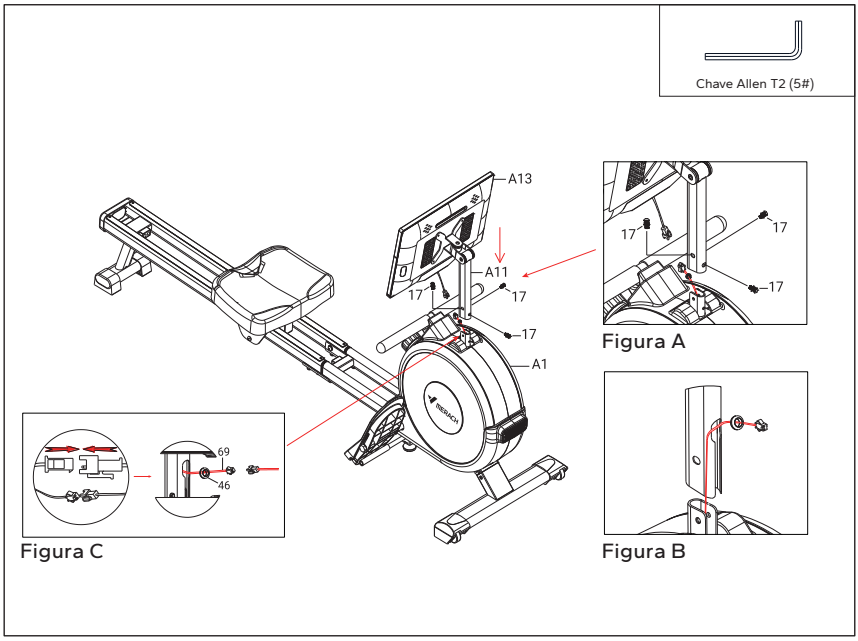
• Os Parafusos Allen de Cabeça Chata (17) estão pré-instalados na Estrutura Principal (A1), remova-os antes da instalação.

• Quando o Suporte do Visor (A11) estiver instalado para baixo, endireite o Fio Sensor (69) e, em seguida, puxe-o através do entalhe no Suporte do Visor (A11). Figura B.

B. Ligue o fio sensor entre o Ecrã HD (A13) e a Estrutura Principal (A1), em seguida, coloque o conector do fio sensor de volta no tubo e coloque o Tampão de Proteção do Fio Anelar (46) na abertura do tubo. Figura C.

Nota:

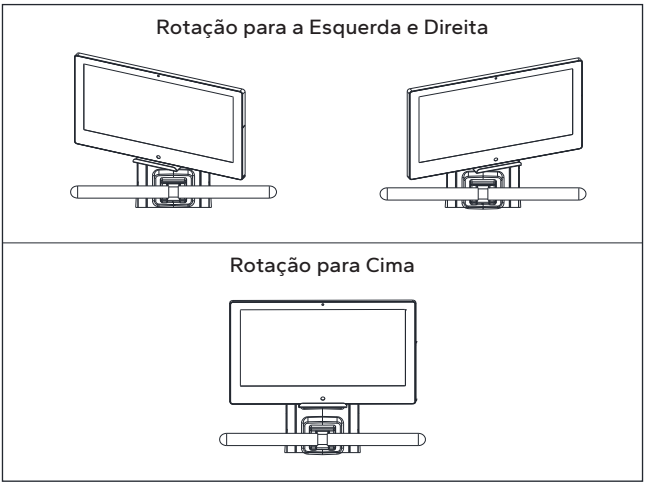
Os Tampões de Proteção do Fio Anelar (46) estão pré-instalados no Fio Sensor (69).



INSTRUÇÕES DE AJUSTE

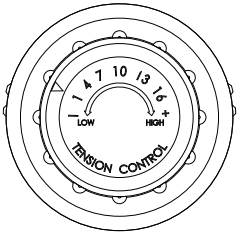
Ajuste da Direção do Ecrã HD:

O Ecrã HD permite três ângulos de rotação: esquerda (90), direita (90), para cima (180).



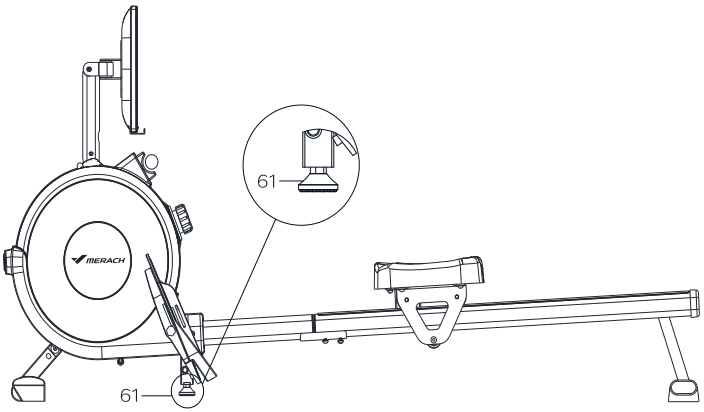
16 níveis de ajuste da resistência:

Os utilizadores podem ajustar o nível de dificuldade do exercício conforme desejarem. Este produto tem 16 níveis de velocidade (1-16).



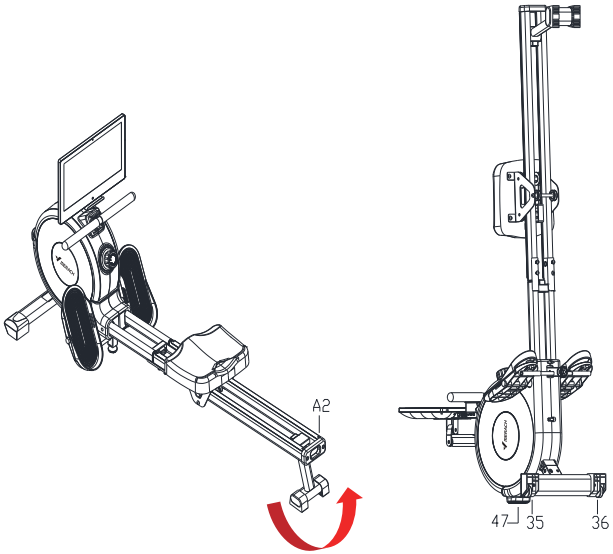
Ajuste dos pés de apoio reguláveis

Coloque a máquina no chão e ajuste os Pés de Apoio Reguláveis (56) a 5–10 mm do chão.



Método de arrumação

Segure a Calha de Deslizamento (A2) com ambas as mãos e levante a máquina na direção indicada pela seta, de forma a que as Peças Protetoras Laterais (35 e 36) e o Pé de Apoio Frontal (47) contactem o chão.



INSTRUÇÕES DO VISOR HD

Ligar

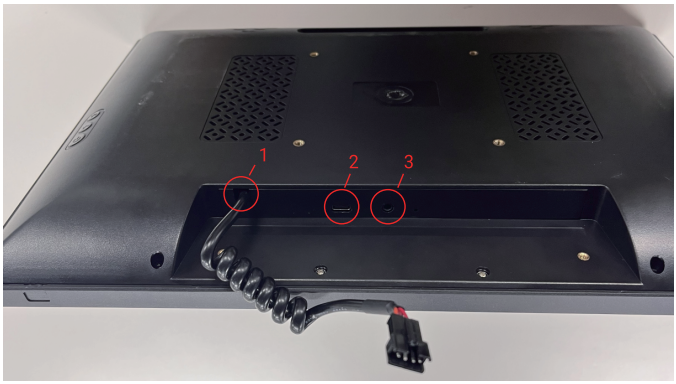
Utilize o adaptador incluído para ligar o visor HD antes de inserir o adaptador numa tomada elétrica adequada.

A interface de ligar o visor HD é a seguinte:



Instruções da Interface

1. Interface da Porta em Série: fonte de alimentação de 12 V, terra, TX, RX. Conecte à interface da porta em série da Máquina de Remo para comunicação e transmissão de dados.
2. Interface Tipo C: pode ser utilizada para projeção de ecrã com fio ou para atualizar o firmware do chip principal.
3. Interface de 3,5 mm: saída de áudio para auscultadores.



Funções dos Botões Instruções

Botão V+:

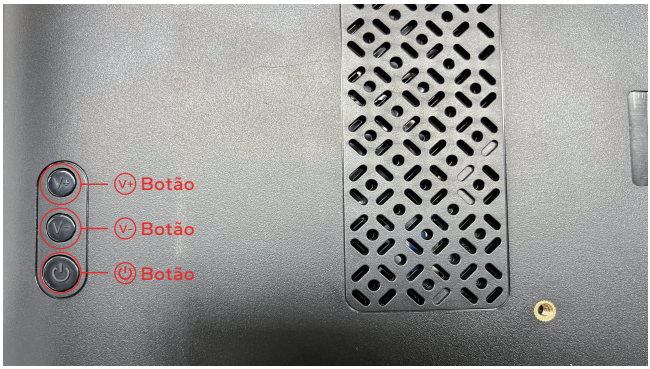
1. Clique no botão V+ para aceder ao menu de ajuste de volume.
Clique no botão V+ para aumentar o volume e clique no botão V- para diminuir o volume.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão V+ para alternar para o Guia Espelho.

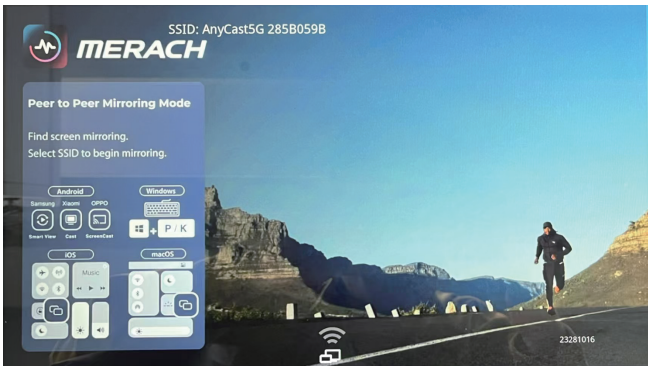
Botão V-:

Clique no botão V- para abrir o menu de ajuste do brilho do ecrã.
Clique no botão V+ para aumentar o brilho do ecrã e clique no botão V- para diminuir o brilho do ecrã.

Botão de Alimentação:

1. Pressione longamente o de alimentação para LIGAR/DESLIGAR o dispositivo.
2. No modo de projeção, clique no botão de alimentação para DESLIGAR a barra de menus.





Modo de Projeção Sem Fios

Guia de Operação

1. Ligue o adaptador para ***Ligar*** o ecrã.
2. Quando o ***Código SSID*** aparecer no canto superior esquerdo do ecrã, abra o ***Espelhamento de Ecrã*** no seu telemóvel e procure os dispositivos que permitem espelhamento. Conforme mostrado na Figura 1.
3. Selecione o mesmo ***Código SSID*** do ecrã e ligue. Conforme mostrado na Figura 2.

Observação: se for a primeira vez que conecta um iPhone, é necessário inserir a senha de quatro dígitos no canto superior direito da tela e aguardar até que a tela seja projetada. Conforme mostrado nas Figuras 3 e 4.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

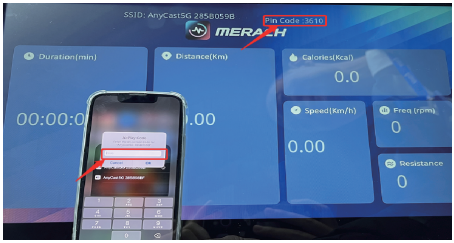


Figura 4

Modo de Projeção com Fio

Guia de Operação

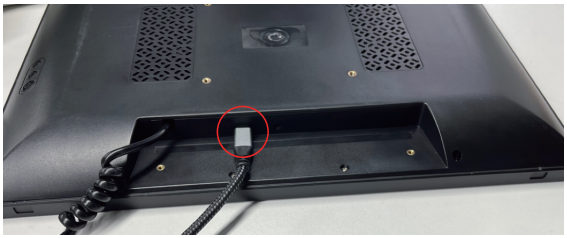
1. Prepare um cabo de dados TYPE-C (não incluído) com transmissão de dados.

Observação: O cabo de dados deve suportar transmissão de dados com largura de banda máxima de 40 Gbps e funções de expansão de vídeo.



2. Conecte uma extremidade do cabo de dados à interface do telemóvel/tablet e a outra extremidade à interface TYPE-C do monitor.

Observação: se a capacidade de alimentação do dispositivo de projeção do cabo de dados for fraca, é necessário utilizar uma fonte de alimentação de 12 V⎓2 A na interface da porta serial para alimentação.



3. Após conectar os dispositivos conforme mostrado na figura.



TIPO DE CONECTOR: USB C para USB C com fornecimento de energia.
NOTA: Pedimos desculpas pelo facto de o Modo de Projeção com Fio não ser compatível com dispositivos iPhone 15. Recomendamos operá-lo com o Modo de Projeção Sem Fio.

CONFIGURAÇÃO DA APP

Ligue a aplicação MERACH aos seus dispositivos para sincronizar dados de treino e monitorizar o seu progresso físico; com múltiplos modos de treino: Cursos de Treino, Treino Livre, Modo Cena Real, Modo Mapa e Modo Jogo Online – satisfazendo totalmente as suas necessidades de fitness.

Transferir e utilizar a MERACH

1. Para transferir a aplicação MERACH, digitalize o código QR ou procure "MERACH" na Apple App Store® ou Google Play Store.

MERACH APP Download

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

APP Connection Guide

2. Abra a aplicação MERACH, inicie sessão ou registe-se.
3. Siga as instruções na aplicação para configurar o seu dispositivo.
4. Selecione "Máquina de Remo" e encontre o seu "MRK-R02C-XXXX".
5. Comece a desfrutar do exercício.

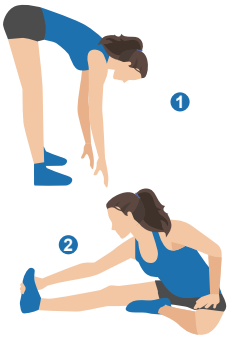
É compatível com outras aplicações?

1. Para transferir a aplicação Kinomap, procure "Kinomap" na Apple App Store® ou Google Play Store.
2. Abra a aplicação Kinomap. Inicie sessão ou registe-se.
3. Siga as instruções na aplicação para configurar o seu dispositivo.

AQUECIMENTO

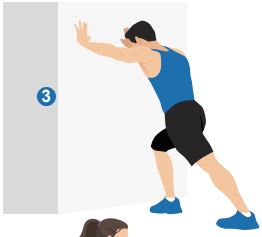
Faça alongamentos antes de se exercitar. Músculos aquecidos são mais fáceis de alongar, então comece com um aquecimento de 5 a 10 minutos e, em seguida, faça alguns alongamentos conforme mostrado abaixo — 5 vezes, 10 segundos ou mais por perna. Repita após o treino.

1. Estique-se para baixo
Dobre ligeiramente os joelhos, incline o corpo para a frente lentamente, relaxe as costas e os ombros e tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe.Repita 3 vezes (veja a Figura 1).

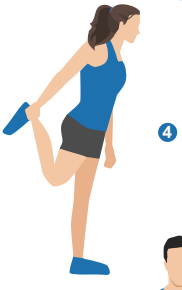


2. Alongamento dos músculos isquiotibiais sentado
Sente-se com uma perna esticada. Traga a outra perna para perto do corpo, de forma que fique
na parte interna da perna esticada. Tente tocar os pés com a ponta do seu dedo do pé. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe.Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 2).

3. Alongamento da panturrilha e do tendão de Aquiles
Fique de pé com as duas mãos encostadas na parede ou em uma árvore, coloque um pé atrás do outro. Mantenha a perna de trás esticada e o calcanhar no chão, incline-se em direção a uma parede ou árvore. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 3).



4. Alongamento do quadríceps
Estenda a mão direita para trás, segure o pé direito e puxe-o lentamente em direção aos seus quadris até sentir contrair os músculos da parte da frente da coxa. Mantenha a contração por 10 a 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja a Figura 4).



5. Alongamento do músculo sartório (músculo da parte interna da coxa)
Sente-se com os pés voltados um para o outro e os joelhos apontando 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 depois relaxe. Repita 3 vezes (veja a Figura 5).



Observação: Este equipamento é para treinamento de corpo inteiro, por favor, siga os passos acima para aquecer.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possível Solução
O que se deve fazer quando o ecrã HD está ligado mas não regista os dados do exercício?	1. Certifique-se de que um dos cabos da consola na parte traseira está conectado.
	2. Se a máquina de remo continuar a ter problemas, contacte o Apoio ao Cliente.
O que se deve fazer quando não se consegue conectar a máquina de remo à APP?	1. Verifique se há outro dispositivo conectado ao Bluetooth ao mesmo tempo. Se houver, desconecte-o e volte a tentar conectá-la.
	2. Se a máquina de remo continuar a ter problemas, contacte o Apoio ao Cliente.
O que se deve fazer quando ocorre ruído ao remar?	1. Pode aplicar um pouco de cera de polimento automóvel na correia.
	2. Se a máquina de remo continuar a ter problemas, contacte o Apoio ao Cliente.
O que se deve fazer quando não se sente resistência ao remar?	1. Verifique se o manípulo se soltou durante o movimento. A correia pode estar presa na ranhura da polia. Ajuste a correia para o centro da polia.
	2. Se a máquina de remo continuar a ter problemas, contacte o Apoio ao Cliente.
O que se deve fazer quando a máquina inteira abana ligeiramente ou os pés de apoio levantam-se durante o exercício?	1. Verifique se os pés de apoio frontais e traseiros estão bem ajustados e apertados.
	2. Ajuste os pés de apoio até que a máquina fique estável.
	3. Use a máquina numa superfície com melhor aderência ou adquira um tapete de exercício para fixar a máquina.
	4. Se a máquina de remo continuar a ter problemas, contacte o Apoio ao Cliente.
O que se deve fazer quando os pedais abanam ou as suas tiras estão soltas?	1. Verifique se as tiras dos pedais esquerdo e direito estão bem apertadas.
	2. Verifique se o parafuso de fixação do eixo central dos pedais, na parte inferior do meio da máquina, está bem apertado.
	3. Se a máquina de remo continuar a ter problemas, contacte o Apoio ao Cliente.

GUIA DE MANUTENÇÃO

Para entusiastas do fitness, é essencial manter o equipamento em boas condições para obter um desempenho ideal e longevidade. Seguem-se alguns passos cruciais de manutenção a seguir:

Mantenha o Equipamento Limpo:
É fundamental manter a limpeza, limpando as superfícies com um produto de limpeza suave, especialmente as partes que entram em contacto frequente, como as pegas, o assento e o trilho. Evite usar produtos de limpeza ácidos ou alcalinos e não utilize água ou produtos de limpeza no ecrã digital. Preste especial atenção ao trilho deslizante, para garantir que permanece limpo e funciona corretamente.

Verifique Regularmente as Partes Móveis:
Inspecione regularmente as partes móveis, como braços, rodas, pedais, etc., para garantir que estejam a funcionar suavemente e sem danos. Se notar qualquer mau funcionamento, repare-o o mais depressa possível e lubrifique regularmente as partes móveis para manter o seu bom funcionamento.

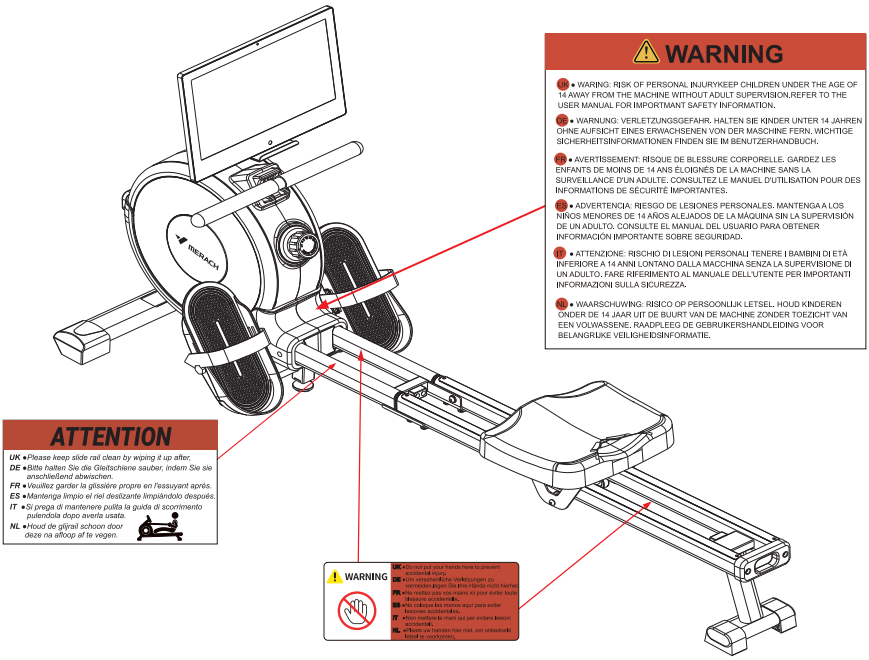
Inspecione os Componentes Eletrónicos:
Inspecione regularmente os componentes eletrónicos, como o ecrã, os fios e os sensores, para garantir que estão em boas condições. Se notar algum dano ou mau funcionamento, contacte a EQUIPA MERACH.

Verifique e Aperte as Peças:
Verifique regularmente as peças, como parafusos e porcas, para ver se estão soltas e aperte-as conforme necessário.
O uso regular do equipamento pode causar vibrações que podem soltar peças com o tempo, portanto, apertá-las regularmente manterá o seu equipamento em ótimas condições.
Seguindo estas etapas de manutenção, pode garantir que o seu equipamento de ginástica permaneça em excelentes condições e prolongar a sua vida útil para muitos treinos futuros.
Se notar qualquer desgaste na sua máquina durante a inspeção regular que possa exigir substituição, entre em contacto connosco pelo e-mail **support.eu@merach.com**.

POSIÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA UTILIZAÇÃO E CONSULTA FUTURAS.
NÃO DESCARTE

Este desenho mostra a localização dos autocolantes de segurança e aviso importantes. Assegure-se de que todos os utilizadores da unidade se familiarizem com as diretrizes de segurança e aviso antes da utilização.



Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho real.

INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

Nome do produto:	Máquina de remo magnética MERACH com ecrã HD
Modelo:	Q1S
Período de Garantia Padrão:	12 Meses
Para sua própria referência, recomendamos vivamente que registe o seu número de encomenda e data de compra.	
Data de Compra:	
Número de Série:	

Termos e Política

Os produtos MERACH são premium em material, acabamento e serviço. A garantia limitada de 1 ano da MERACH é efetiva a partir da data de compra. A MERACH substituirá produtos defeituosos com base na elegibilidade. Os reembolsos estão disponíveis para os compradores originais dos nossos produtos nos primeiros 30 dias após a compra. Esta garantia estende-se apenas ao uso pessoal, não se aplica a uso comercial, aluguer ou qualquer outro uso para o qual o produto não seja destinado. Não existem garantias além das expressamente estabelecidas com cada produto. Esta garantia não é transferível. A MERACH não é responsável por quaisquer danos, perdas ou inconvenientes causados por falha do equipamento, negligência do utilizador, mau uso do utilizador ou operação inadequada que não siga o manual do utilizador incluído.

Esta garantia não se aplica às seguintes situações:

- Danos devido a abuso, acidente, alteração ou vandalismo.
- Manutenção imprópria ou inadequada.
- Danos durante o transporte de devolução.
- Utilização não supervisionada por crianças com menos de 14 anos.
- A MERACH e as suas subsidiárias são responsáveis apenas por danos causados pelo uso pretendido ou conforme instruído no manual do utilizador. Alguns estados não permitem esta exclusão ou limitação de perdas incidentais ou consequentes, portanto a isenção de responsabilidade acima pode não se aplicar a si. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e também pode 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:

Pode usufruir de uma garantia adicional de 12 meses. Basta ativar a sua garantia enviando o nome do modelo do produto para ***register@merach.com***, ou aceda a ***merachfit.com/pages/warranty*** e introduza o seu número de encomenda (ex. Amazon) nos primeiros 14 dias após a compra para registar o seu novo produto para a garantia estendida. Se não conseguir fornecer o número de encomenda do seu produto, escreva uma breve nota no campo do número de encomenda juntamente com a data em que recebeu o seu produto.

Produtos Defeituosos e Devoluções:

Caso o seu produto se revele defeituoso dentro do período de garantia especificado, contacte o Suporte ao Cliente via support.eu@merach.com com a sua fatura e número de encomenda. NÃO deite fora o seu produto antes de nos contactar. Assim que a nossa equipa de Suporte ao Cliente aprovar o seu pedido, devolva o produto com uma cópia da sua fatura e número de encomenda.

Suporte ao Cliente

A sua satisfação é o nosso objetivo! Se tiver algum problema ou dúvida sobre o seu novo produto, não hesite em contactar a nossa equipa de Suporte ao Cliente via ***support.eu@merach.com*** ou por telefone:

+44 1942 946399 Seg-Sex 10h-19h PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL
Pós-venda exclusivo da TikTok Shop: ***service@merach.com***

*** Por favor, tenha o seu ID de encomenda e número de série (normalmente no equipamento) à mão antes de contactar o Suporte ao Cliente.**

@merach

@Merachfit

Contact Us
Customer Service

+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST
support.eu@merach.com

Official Website

EU : merachfit.eu
DE : merachfit.de
FR : fr.merachfit.com
UK : uk.merachfit.com