X-bike S15

欧洲五国语言说明书

说明书尺寸:148*210

EN
DE
FR
ES
IT
NL

EN
DE
FR
ES
IT
NL

MERACH

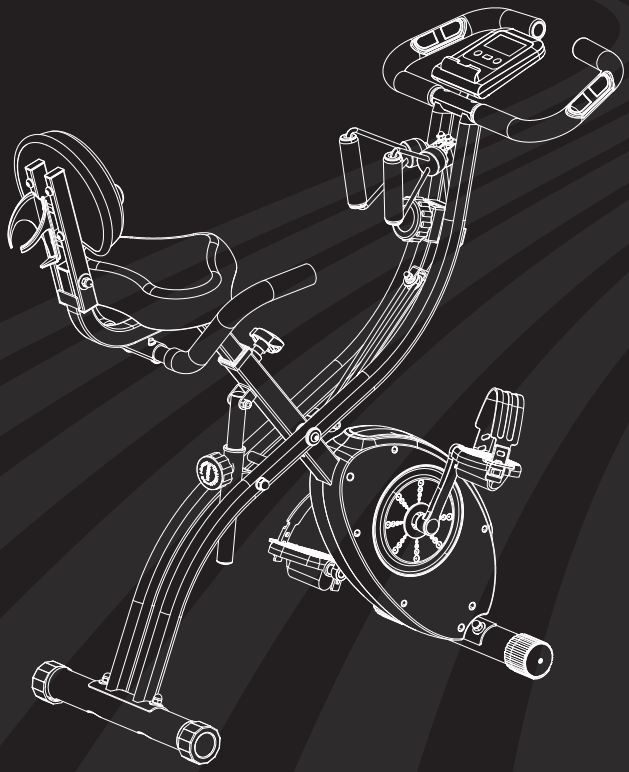
POWERED BY MERACH

USER MANUAL

MERACH EXERCISE BIKE

Model: MR-S15

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: support.eu@merach.com

MERACH®



WHO WE ARE

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

EN • English

Contents

Safety Instructions 002
Parts List 005
Parts Tool List 006
Assembly Instructions 007
Adjustment Instructions 011
Instructions for the Monitor 013
Technical Details 016
MERACH APP Setup 017
KINOMAP APP Setup 018
Warm-up 019
Troubleshooting 020
Warranty Information 021

DE • Deutsch

Inhalt

Sicherheitshinweise 024
Teileliste 027
Werkzeugliste 028
Montageanleitung 029
Gebrauchsanweisung 033
Monitoranleitung 035
Technische Daten 038
MERACH APP Einrichtung 039
KINOMAP APP Einrichtung 040
Aufwärmen 041
Fehlersuche 042
Garantieinformationen 043

FR • French

Contenu

Instructions de sécurité 046
Liste des pièces 049
Liste des outils 050
Instructions d'assemblage 054
Instructions de réglage 056
Instructions pour le moniteur 059
Détails techniques 060
Configuration de l'application MERACH 061
Configuration de l'application KINOMAP 062
Échauffement 063
Dépannage 064
Informations sur la garantie 065

ES • Spanish

Contenido

Instrucciones de seguridad 068
Lista de piezas 071
Lista de herramientas 072
Instrucciones de montaje 073
Instrucciones de uso 077
Instrucciones del monitor 079
Détails techniques 082
Configuración de la aplicación MERACH 083
Configuración de la aplicación KINOMAP 084
Calentamiento 085
Solución de problemas 086
Información sobre la garantía 087

IT • Italian

Contenuti

Istruzioni per la sicurezza 090
Elenco delle parti 093
Elenco degli strumenti delle parti 094
Istruzioni di montaggio Suggerimenti 095
Istruzioni per l'uso del prodotto 099
Istruzioni per il monitor 101
Dettagli tecnici 104
Impostazione dell'app MERACH 105
Impostazione dell'app KINOMAP 106
Riscaldamento 107
Risoluzione dei problemi 108
Informazioni sulla Garanzia 109

NL • Dutch

Inhoud

Veiligheidsinstructies 127
Lijst met Onderdelen 130
Lijst met Onderdelen Gereedschap 131
Montage-instructies 132
Aanpassingsinstructies 138
Gebruiksaanwijzing voor de Monitor 141
Technische details 144
Instellen MERACH APP 145
Instelling KINOMAP APP 146
Warming-up 147
Probleemoplossing 148
Informatie over Garantie 149

PT • Portugues

Conteudo

Instruções de Segurança 152
Lista de Peças 155
Lista de Ferramentas das Peças 156
Instruções de Montagem 157
Instruções para o Monitor 166
Detalhes Técnicos 169
Instruções De Configuração Da Aplicação 170
Aquecimento 172
Resolução de Problemas 173
Informação De Garantia 174

PL • Polski

Spis Treści

Veiligheidsinstructies 177
Onderdelenlijst 180
Gereedschapslijst Onderdelen 181
Montage-instructies 182
Instructies voor de Monitor 191
Technische Details 193
Instrukcje Konfiguracji Aplikacji 194
Rozgrzewka 196
Probleemoplossing 197
Informacje O Gwarancji 198

Hey!

Please register your warranty to keep yourself protected!

EN



Email your item model to
support.eu@merach.com



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

Safety Instructions

- Please keep this manual in a safe place for future reference.
- It is very important to read the entire manual thoroughly before installing and using the machine. Safe and effective training can only be achieved if the machine is properly assembled, properly maintained and used. Make sure all users are familiar with all warnings and precautions of this machine.
- Please consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Please always pay attention to your body signals, improper use of the machine may affect your health. If you experience any symptoms (including headache, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort), stop exercising immediately and consult your physician, get the permission before training again.
- Always keep children and pets away from the machine. The machine is for adult use only.
- Please use this machine on stable and horizontal ground level, and put a protective layer onthe floor or carpet to prevent a floor from damaging. Make sure the distance between the machine and each obstacle is at least 1.6 ft (0.5m).
- Please check all screws and nuts are properly tightened before using the machine.
- The safe use of the machine can only be guaranteed if the regular maintenance and repairs of undertaken, and worn out and broken parts are changed.
- Please follow the instructions in this manual to use this machine. Please stop using and operating immediately when you find any defective parts or hear any abnormal sound. Make sure all issues are resolved before using it again.
- Please wear sports clothes, sports shoes, or other proper clothes. Loose-fitting clothing is not recommended, as loose clothing may get caught in the machine, hindering operation and possibly causing an injury.

EN

- This machine is only for home use. The Maximum user weight is 300 lbs(136 kg).
- This machine is not for professional medical treatment.
- This product is only for family use.

- The overall performance of the machine and all moving parts must be checked regularly to ensure the safety of the machine.
- If the moving parts are damaged, please do not use the machine until the parts are repaired.
- Keep the children away from the machine. The equipment is not for children to use or play with. They can injure themselves accidentally.

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.



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 Standards11. With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-S15 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!

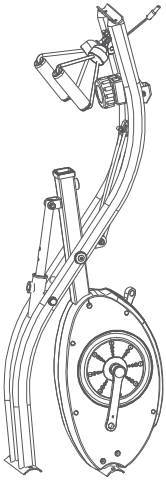
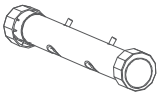
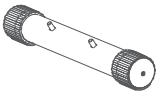
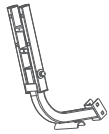
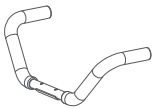
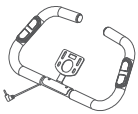
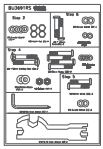
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

EN

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

Parts List

#62 Main rack x 1 	#49 Small quick pin x 1 	#1 Rear foot tube x 1 	#60 Front foot tube x 1 
	#33 Seat cushion x 1 	#43 Saddle tube x 1 	#55 Knob x 1 
#34 Back cushion x 1 	#101 Bottle rack x 1 	# 36 Back cushion frame x 1 	#46 Rear armrest x 1 	#56 Left foot pedal x 1 
#56 Right foot pedal x 1 	#29 Handrail x 1 	#31 Monitor x 1 	Screw kit x 1 	Manual x 1 

EN

Parts Tool List

Step 1



#49 Small quick pin M16 x 1

Step 2



#24 Spring pad D8 x 4
#3 Arc washer D8 x 4
#4 Cap nut M8 x 4
#B Solid wrench S13, 15, 19 x 1

Step 3



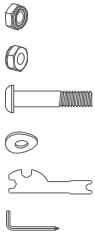
#41 Flat washer D8 x 3
#42 Nylon nut M8 x 3
#55 Knob M16 x 1
#B Solid wrench S13, 15, 19 x 1

Step 4



#39 Square neck bolt M8*50*20 x 2
#38 Hexagon socket pan head bolt M8* 45*15*S5 x 4
#24 Spring pad D8 x 4
#12 Flat washer D8*Φ 25*2.0 x 2
#42 Nylon nut M8 x 2
#B Solid wrench S13, 15, 19 x 1
#A Cross hexagonal wrench S5*30*80 x 1

Step 5



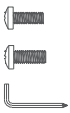
#57L left nylon nut 1/2 "* 20L x 1
#57R right nylon nut 1/2 "* 20R x 1
#25 Hexagon socket pan head bolt M8*40*15*S5 x 2
#3 Arc washer D8 x 2
#B Solid wrench S13, 15, 19 x 2
#A Cross head hexagonal wrench S5*30*80 x 1

Step 6



#25 Hexagon socket pan head bolt M8*40*15*S5 x 2
#3 Arc washer D8 x 2
#24 Spring pad D8 x 2
#A Cross head hexagonal wrench S5*30*80 x 1

Step 7



#32 Cross pan head screw M5*10 x 4
#61 Cross pan head tapping screw ST4.2*18 x 2
#A Cross head hexagonal wrench S5*30*80 x 1

EN

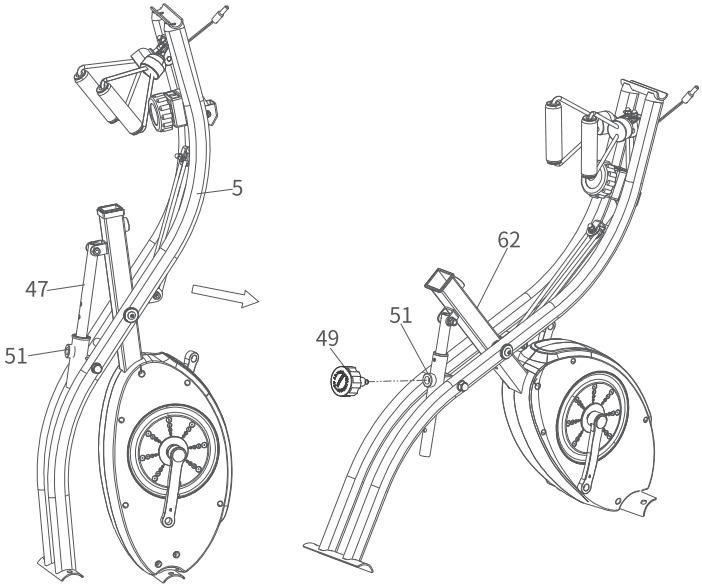
Tips | Scan QR code to watch installation video

Preparation:

1. Before installation, please confirm that there is sufficient space around the site。
2. Please use the tools provided with the vehicle or your own special tools for installation。
3. Before installation, confirm that all components are complete (the name and location of each component are marked in the previous product breakdown diagram).

Step 1: Open the main frame and front bracket

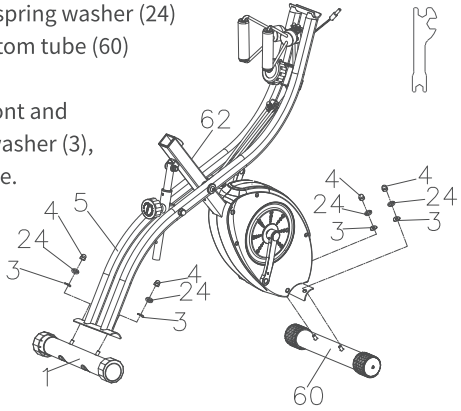
1. Pull the main frame (62) away from the front bracket (5) and align the holes in the inner adjustment tube (47) with the adjustment holes (51).
2. Install the small quick pin (49) as shown in the following figure.



EN

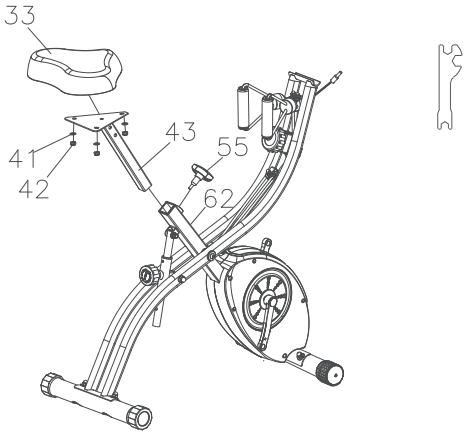
Step 2: Front and rear foot tubes installation

1. Use a wrench (B) to remove the cap nut (4), spring washer (24) and arc washer (3) pre-locked on the front bottom tube (60) and rear bottom tube (1) respectively.
2. Place the front and rear foot tubes on the front and rear welded brackets, and then place the arc washer (3), spring washer (24), and cap nuts(4) in sequence. Secure them with a solid wrench (B).



Step 3: Saddle installation

Lock the saddle onto the saddle tube, and then lock the saddle tube onto the main frame
1. Using a solid wrench (B), first remove the flat cushion (41) and nylon nut (42) from the seatcushion (33);
2. Use a solid wrench (B) to lock the seat cushion (33) onto the saddle tube (43) with a flat washer (41) and nylon nut (42);
3. Lock the saddle tube (43) tightly onto the main frame (62) with a knob (55).

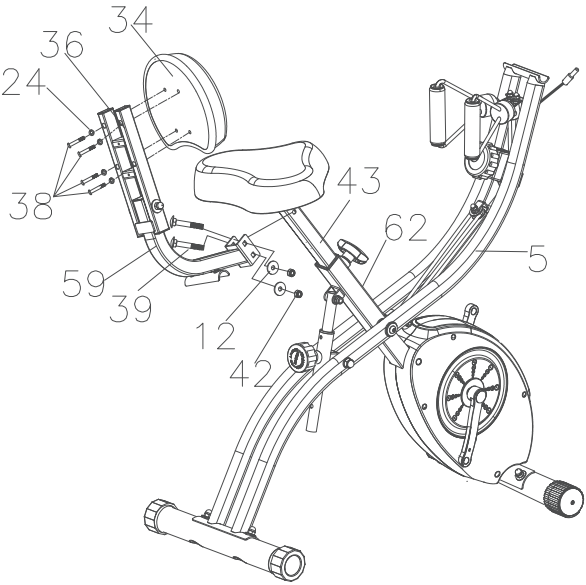


EN

Step 4: Installation of seat back cushion

1. Use a solid wrench (B) to lock the seat (59) onto the saddle tube (43) with square neck bolts (39), flat washers (12), and nylon nuts (42);
2. Use a cross head Allen key (A) to lock the back cushion (34) onto the back cushion frame (36) with hexagon socket head screws (38) and spring washers (24).

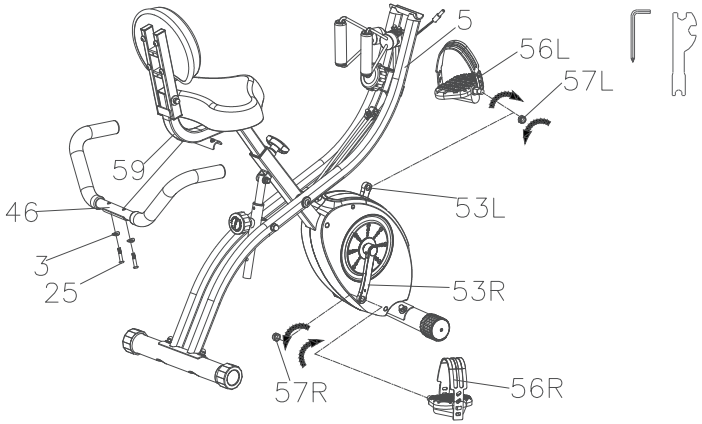


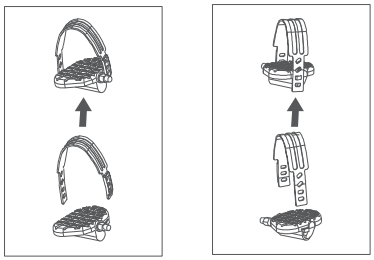


EN

Step 5: Pedal installation

1. Use a cross head Allen key (A) to lock the rear armrest (46) onto the seat (59) with hexagon socket head screws (25) and arc-shaped gaskets (3);





P1 P2

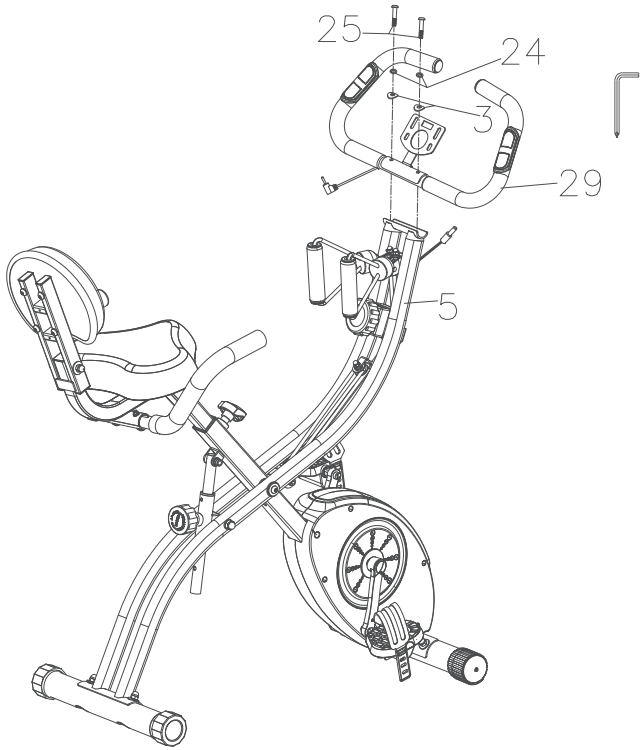
2.The left and right pedal strips are assembled as shown in Figures P1 and P2.
Use a solid wrench (B) to lock the left and right pedals (56L) and (56R) onto the crank (53L) and (53R) respectively, and lock the left and right nylon nuts (57L) and (57R).

Caution:
1. The right foot (56R) should be locked clockwise, and the left foot (56L) should be locked counterclockwise.
2. During exercise, the left and right pedals (56L) and (56R) should be kept locked at all times, otherwise the teeth of the left and right pedals (56L) and (56R) will be damaged.

EN

Step 6: Handrail installation

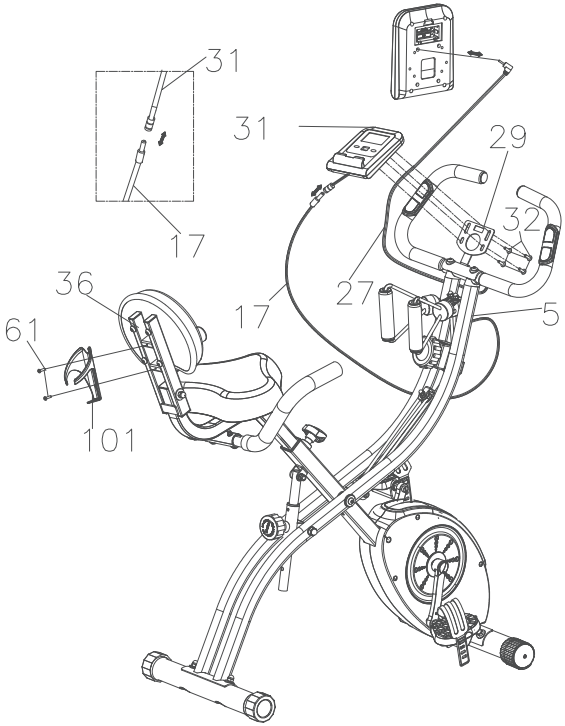
1. Install the armrest (29) into the Handrail of the front bracket (5), align the holes.
2. Install the arc-shaped gasket (3), spring washer (24), and hexagon socket screw (25) in sequence, and lock them with a cross head hexagon socket wrench (A), as shown in the following figure.



EN

Step 7: Monitor installation

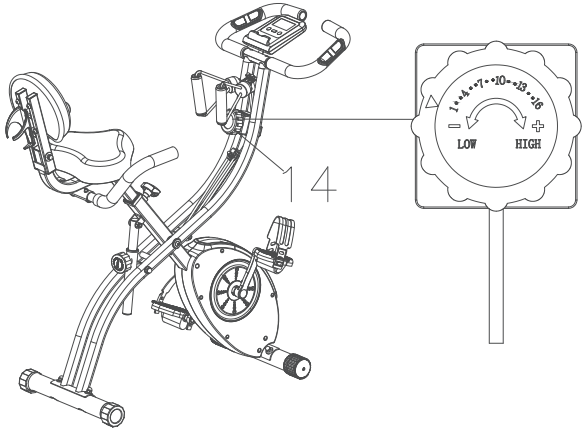
1. Use a cross head Allen wrench (A) to remove the cross pan head screw (32) from the monitor (31).
2. Then use a cross head Allen key (A) to lock the monitor (31) onto the monitor holder plate (29) with cross pan head screws (32).
3. Connect the monitor cable (31) to the sensing cable (17), and then insert the cable (27) into the back cover of the monitor.
4. Use a cross head Allen key (A) to remove the cross pan head tapping screw (61) from the back cushion frame (36).
5. Use a cross head Allen key (A) to lock the kettle frame (101) onto the back cushion frame (36) with cross pan head tapping screws (61).





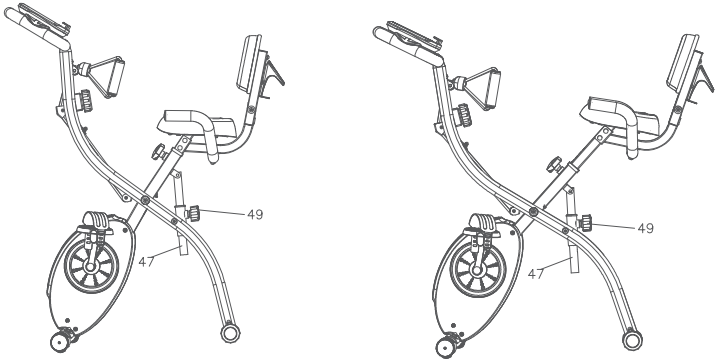
Resistance Adjustment Instructions:

1. Rotate clockwise to gradually increase resistance.
2. Rotate counterclockwise to gradually reduce resistance.
3. The number 16 has the highest resistance and the number 1 has the lowest resistance.



Exercise bike regulator instructions:

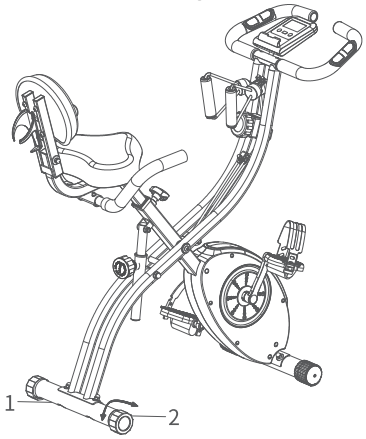
1. When the small quick pin (49) is in the first gear position of the inner adjustment tube (47), the exercise bike is in a combined state.
2. When the small quick pin (49) is in the second gear position of the inner adjustment tube (47), the exercise bike is fully open.



EN

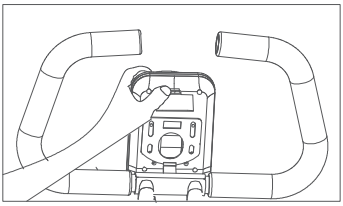
Rear Foot Tube Adjustment Instructions:

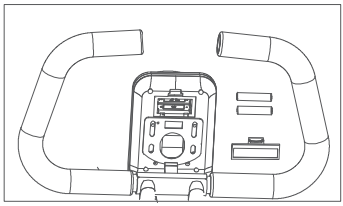
Please adjust the twelve eccentric foot sleeve (2) on the rear foot tube (1) as needed to make the exercise bike stable without shaking.

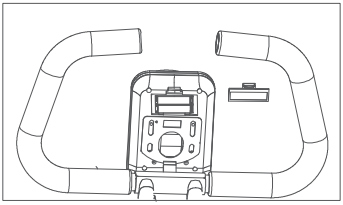


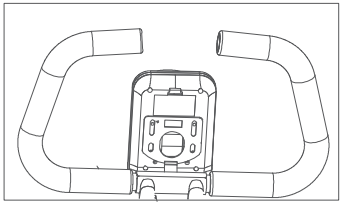
Batteries Installation Instructions

Remove the back cover by hand (Figure A), then prepare the batteries (Figure B), then install two batteries, install the back cover (Figure C), and the battery assembly is completed (Figure D).


Figure A

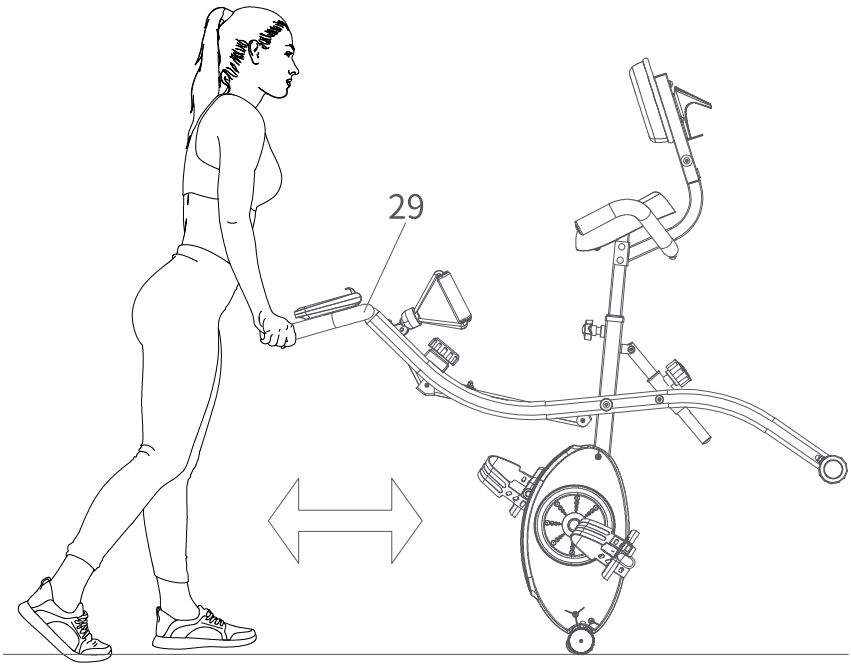

Figure B


Figure C

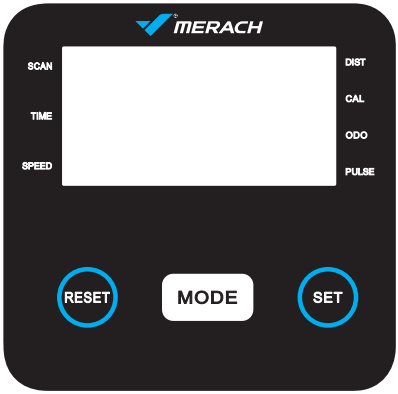

Figure D

Machine Movement Instructions

If it is necessary to move the exercise bike, as shown in the figure, hold the armrest (29) with both hands in the direction of the arrow to move forward and backward.



EN



FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Press to select function.Long press to reset time/distance/calorie.
SET - To set the values of time、distance、calories and pulse when not in scan mode.
RESET - Press to reset time、distance、calories and pulse.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN:
Press “MODE” button until “SCAN” appears,the monitor will switch the display every 6 seconds in the following order :Time、speed、distance、ODO、calorie、pulse .
2. TIME:
(1)Count the total time from exercise start to end.
(2)Press “MODE” button until“TIME” appears, press“SET” button to set exercise time. When the“SET” is zero, the monitor will stop 1 second after the start of the time.
3. SPEED: Display current speed.
4. DIST:
(1)Count the distance from exercise start to end.
(2)Press “MODE” button until “DIST” appears, press “SET” button to set exercise distance.
When the“SET” is zero, the monitor will stop about 1 second after the start of the time.

5.ODO:

The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

6.CALORIES:

(1)Count the total calories from exercise start to end.

(2)Press “MODE” button until “CAL” appears, press “SET” button to set exercise calories.

When the “SET” is zero, the monitor will stop about 1 second after the start of the time.

7. PULSE RATE:

(1) Press MODE button until “PULSE” appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 6~7 seconds.

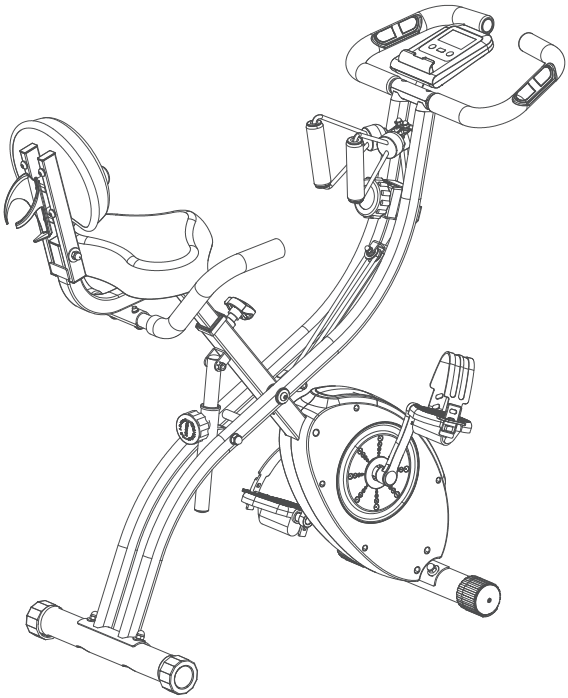
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

(2)Press “MODE” button until “pulse” appears, press “SET” button to set exercise calories. When the “SET” is zero, the computer will stop about 1 seconds after the start of the time.

FUNCTION	Auto Scan	Every 5 seconds
	Time	0:00-99:59
	Current Speed	Maximum speed 999.9 km/h
	Trip Distance	0.00～9999（ML) KM
	Total Distance (ODO)	0.0～9999（ML) KM
	Calories	0.0～9999 Kcal
	Pulse Rate	40～240 BPM
Battery Type		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
Operating Temperature		0°C～＋40°C
Storage Temperature		-10°C～+60°C

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
3. The monitor will turn on automatically after restarting the exercise or pressing the button.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .



Product Name:	Exercise Bike
Model:	MR-S15
Max.User Weight:	300 lbs
It Weight:	39.7 lbs
Item Dimensions:	42.72*20.87*45.47 inch(108.5*53*115.5cm)
Item Package Dimensions:	45.87*15.55*9.06 inch(116.5*39.5*23cm)
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402 – 2480MHz
Maximum RF Power:	8.59dBm

Download and use of MERACH

* **Our customer can get a 180-day MERACH membership. Please contact us through support.eu@merach.com after receiving the product to get an exclusive redemption code. Please include your order ID and MERACH app Username.**

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

Available on the App Store

2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Please note: If your phone is Apple - iPhone, please refer to the path: Profile > Settings > Language after login to switch the desired language.
4. Follow the in-app instructions to set up your device.

USING YOUR ROWING MACHINE

Note:

1. Using the MERACH app allows you to get free workout courses and access additional functions and features.
2. Coaching courses are only available in English.

Download and use of KINOMAP

App Store

Google Play

1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.
2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.
3. Select the corresponding fitness equipment
4. Turn on Bluetooth, and choose Merach.
5. Select "Exercise bike", and find your "MR-S15-XXXX".
6. Start training and explore different workout methods.

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

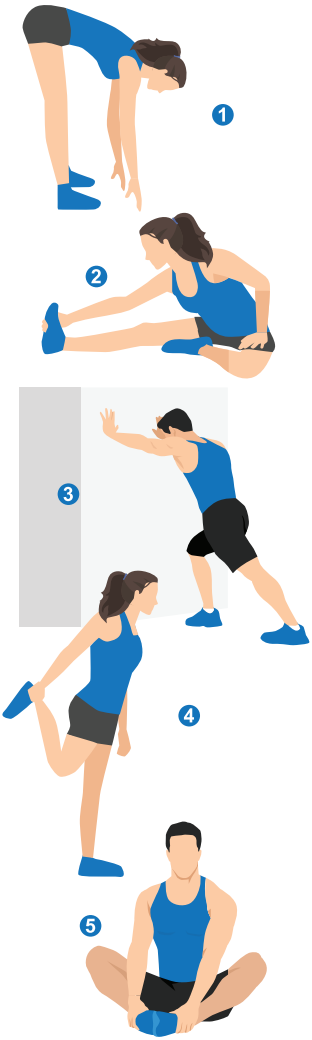
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

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).



EN

Problem	Possible Soultion
The entire machine slightly shakes or cocks its feet during movement	Check whether the front and rear foot tubes are fixed tightly enough.
	Check whether the front and rear foot tube rubber sleeves are installed smoothly, and rotate them to make them smooth.
The pedal is loose	Check whether the left and right foot pedals are installed tightly enough.
The monitor does not display	Check whether the positive and negative electrodes of the battery are installed correctly or replace the battery with a new one.
No heart rate display, no speed display	Check whether the heart rate interface on the back of the monitor and the handle outlet are installed in place.
	Check whether the speed line of the monitor and the outgoing line of the machine body are installed in place.

Warranty Information

Product Name	MERACH Exercise Bike
Model	MR-S15
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 18 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.

EN

All expressed and implied warranties, including the warranty of merchantability, are limited to the period of the limited warranty.

Warranty Information

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name via ***register@merach.com***, or log onto ***merachfit.com/pages/warranty-europe*** and enter your order number (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***

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

Hallo!

**Bitte registrieren Sie Ihre Garantie,
um sich zu schützen!**



Senden Sie Ihr Artikelmodell per E-Mail an
support.eu@merach.com

DE



Registrieren Sie Ihre Garantie über
merachfit.com/pages/warranty-europe

Sicherheitshinweise

- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.
- Lesen Sie das gesamte Handbuch gründlich durch, bevor Sie das Gerät installieren und benutzen. Ein sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für dieses Gerät vertraut sind.
- Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Einschränkungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen.
- Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie bitte immer auf Ihre Körpersignale, eine unsachgemäße Benutzung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie irgendwelche Symptome bemerken (einschließlich Kopfschmerzen, Schmerzen in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder anderes Unbehagen), beenden Sie sofort das Training und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie erneut trainieren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
- Bitte verwenden Sie dieses Gerät auf einem stabilen und waagerechten Boden und legen Sie eine Schutzschicht oder einen Teppich auf den Boden, um Schäden zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 0,5 m (1,6 Fuß) beträgt.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig gewartet und repariert wird und abgenutzte und defekte Teile ausgetauscht werden.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um das Gerät zu benutzen. Bitte stellen Sie den Betrieb sofort ein, wenn Sie defekte Teile finden oder ungewöhnliche Geräusche hören.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Bitte tragen Sie Sportkleidung, Sportschuhe oder andere angemessene Kleidung. Locker sitzende Kleidung wird nicht empfohlen, da sich lockere Kleidung im Gerät verfangen kann, was den Betrieb behindert und möglicherweise zu Verletzungen führt.

- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 300 lbs(136 kg).
- Dieses Gerät ist nicht für die professionelle medizinische Behandlung geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Die Gesamtleistung des Geräts und alle beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
- Wenn die beweglichen Teile beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät bitte nicht, bis die Teile repariert sind.
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Das Gerät ist nicht für Kinder bestimmt, die es benutzen oder damit spielen sollen. Sie können sich versehentlich verletzen.

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.

DE



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

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

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

Simplified EU Declaration of Conformity

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-S15 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!

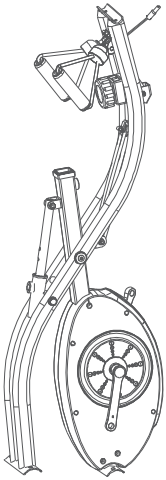
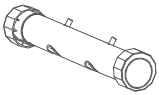
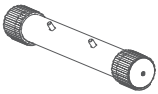
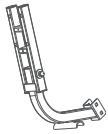
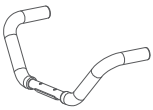
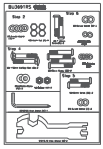
Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

DE

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

Teileliste

#62 Hauptrahmen * 1 	#49 Kleiner chnellverschluss * 1 	#1 Hinteres Fußrohr* 1 	#60 Vorderes Fußrohr * 1 
	#33 Sitzkissen * 1 	#43 Sattelrohr * 1 	#55 Knopf * 1 
#34 Rückenpolster * 1 	#101 Flaschenhalter * 1 	#36 Rückenpol-sterrahmen * 1 	#46 Hintere Armlehne * 1 	#56 Linkes Fußpedal * 1 
#56 Rechtes Fußpedal * 1 	#29 Handlauf * 1 	#31 Monitor* 1 	Schraubensatz x1 * 1 	Bedienungsanleitung * 1 

DE

Werkzeugliste

Schritt 1



#49 Kleiner Schnellverschluss M16 x 1

Schritt 2



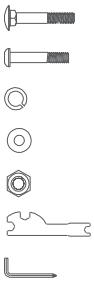
#24 Federscheibe D8 x 4
#3 Arc Unterlegscheibe D8 x 4
#4 Hutmutter M8 x 4
#B Schraubenschlüssel S13, 15, 19 x 1

Schritt 3



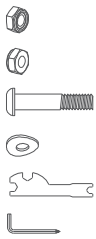
#41 Flache Unterlegscheibe D8 x 3
#42 Nylonmutter M8 x 3
#55 Knauf M16 x 1
#B Schraubenschlüssel S13, 15, 19 x 1

Schritt 4



#39 Vierkantschraube M8 * 50 * 20 x 2
#38 Flachkopfschraube mit Innensechskant M8 * 45 * 15 * S5 x 4
#24 Federscheibe D8 x 4
#12 Unterlegscheibe D8* Φ 25*2,0 x 2
#42 Nylonmutter M8 x 2
#B Schraubenschlüssel S13, 15, 19 x 1
#A Kreuz-Sechskantschlüssel S5 * 30 * 80 x 1

Schritt 5



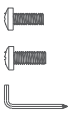
#57L linke Nylonmutter 1/2 "* 20L x 1
#57R rechte Nylonmutter 1/2 "* 20R x 1
#25 Flachkopfschraube mit Innensechskant M8 * 40 * 15 * S5 x 2
#3 Arc Unterlegscheibe D8 x 2
#B Schraubenschlüssel S13, 15, 19 x 2
#A Kreuz-Sechskantschlüssel S5 * 30 * 80 x 1

Schritt 6



#25 Flachkopfschraube mit Innensechskant M8 * 40 * 15 * S5 ×2
#3 Arc Unterlegscheibe D8 × 2
#24 Federscheibe D8 ×2
#A Kreuz-Sechskantschlüssel S5 * 30 * 80 ×1

Schritt 7



#32 Kreuzschlitzschraube M5 * 10 x 4
#61 Kreuzschlitz-Blechschraube ST4.2 * 18 x 1
#A Kreuz-Sechskantschlüssel S5 * 30 * 80 x 1

DE

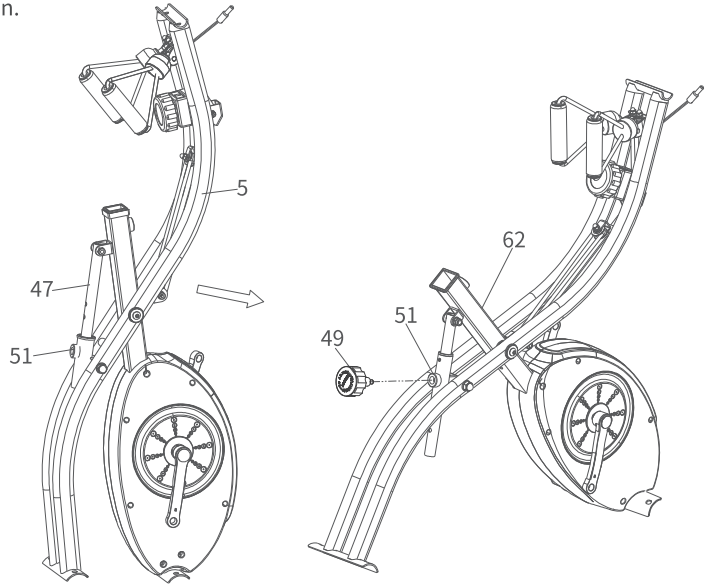
Tips | Scan QR code to watch installation video

Vorbereitung:

1. Sorgen Sie vor der Montage dafür, dass um den Aufstellungsort herum ausreichend Platz vorhanden ist.
2. Bitte verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug oder Ihr eigenes Spezialwerkzeug.
3. Vergewissern Sie sich vor dem Einbau, dass alle Komponenten vollständig sind (Name und Position der einzelnen Komponenten sind in der vorangegangenen Abbildung der Produktaufteilung markiert).

Schritt 1: Öffnen Sie den Hauptrahmen und die vordere Halterung

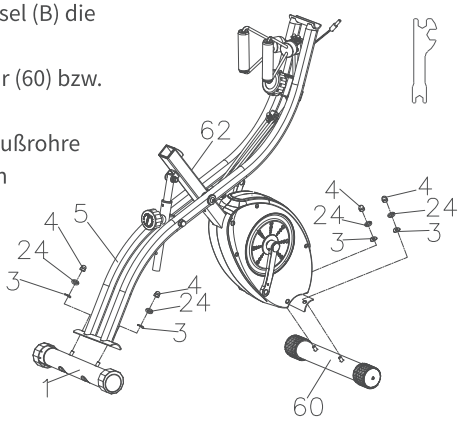
1. Ziehen Sie den Hauptrahmen (62) von der vorderen Halterung (5) ab und richten Sie die Löcher im inneren Einstellrohr (47) mit den Einstelllöchern (51) aus.
2. Bringen Sie den kleinen Schnellverschlussstift (49) wie in der folgenden Abbildung gezeigt an.



DE

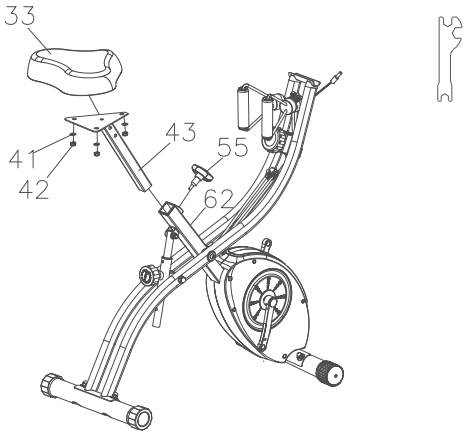
Schritt 2: Montage der vorderen und hinteren Fußrohre

1. Entfernen Sie mit einem Schraubenschlüssel (B) die Hutmutter (4), die Federscheibe (24) und die Bogenscheibe (3), die am vorderen Unterrohr (60) bzw. am hinteren Unterrohr (1) vorgesichert sind.
2. Platzieren Sie die vorderen und hinteren Fußrohre auf den vorderen und hinteren geschweißten Halterungen und platzieren Sie dann nacheinander die Bogenscheibe (3), die Federscheibe (24) und die Hutmuttern (4). Sichern Sie sie mit einem stabilen Schraubenschlüssel (B).



Schritt 3: Sattelmontage

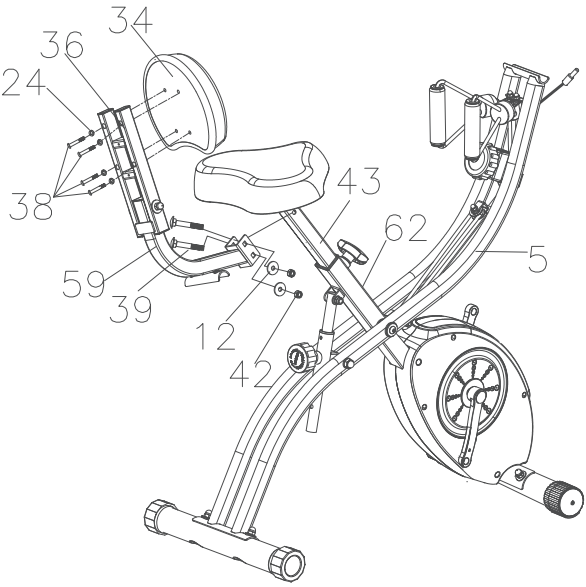
Befestigen Sie den Sattel auf dem Sattelrohr und dann das Sattelrohr auf dem Hauptrahmen
1. Entfernen Sie zunächst mit einem Schraubenschlüssel (B) das flache Kissen (41) und die Nylonmutter (42) vom Sitzkissen (33);
2. Befestigen Sie das Sitzkissen (33) mit einem Schraubenschlüssel (B) mit einer flachen Unterlegscheibe (41) und einer Nylonmutter (42) am Sattelrohr (43);
3. Verriegeln Sie das Sattelrohr (43) mit einem Knauf (55) fest auf dem Hauptrahmen (62).



Schritt 4: Montage des Rückenkissens

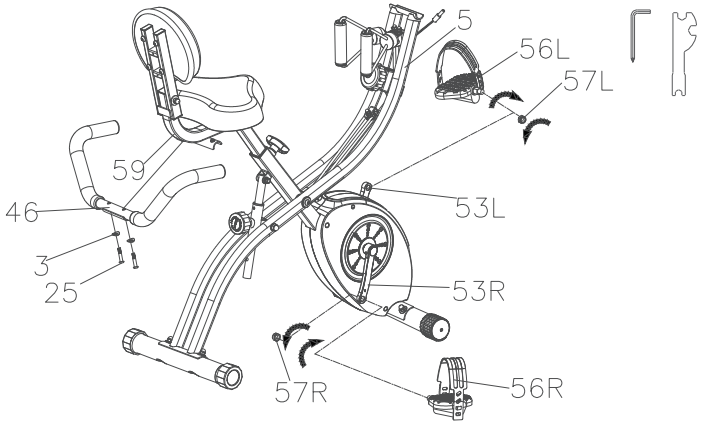
1. Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel (B), um den Sitz (59) mit Vierkantschrauben (39), Unterlegscheiben (12) und Nylonmuttern (42) am Sattelrohr (43) zu befestigen;
2. Verwenden Sie einen Kreuz-Sechskantschlüssel (A), um das Rückenkissen (34) mit Innensechskantschrauben (38) und Federscheiben (24) am Rückenkissenrahmen (36) zu befestigen.

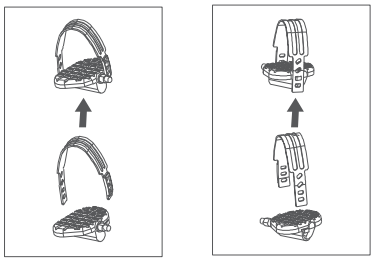




Schritt 5: Monitor installieren

1. Verwenden Sie einen Kreuz-Sechskantschlüssel (A), um die hintere Armlehne (46) mit Innensechskantschrauben (25) und bogenförmigen Dichtungen (3) am Sitz (59) zu befestigen;





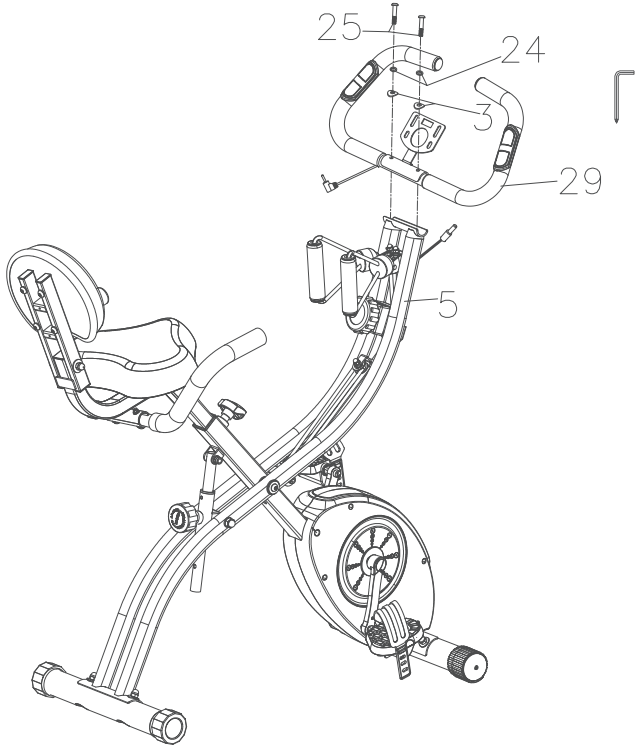
P1 P2

2. Die linke und rechte Pedalleiste werden wie in den Abbildungen P1 und P2 gezeigt zusammengebaut.
Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel (B), um das linke und rechte Pedal (56L) und (56R) auf der Kurbel (53L) bzw. (53R) zu befestigen und die linken und rechten Nylonmuttern (57L) und (57R) zu sichern.

Vorsicht!
1. Der rechte Fuß (56R) sollte im Uhrzeigersinn und der linke Fuß (56L) gegen den Uhrzeigersinn verriegelt werden.
2. Während des Trainings sollten das linke und das rechte Pedal (56L) und (56R) stets arretiert bleiben, da sonst die Zähne des linken und des rechten Pedals (56L) und (56R) beschädigt werden.

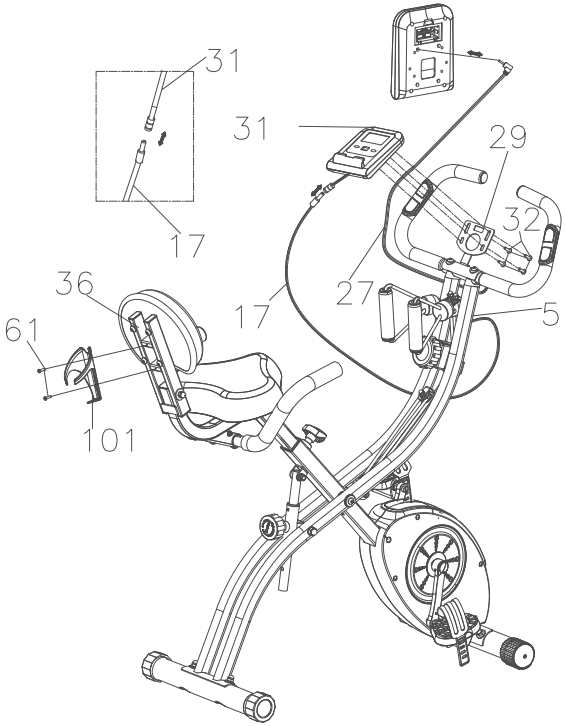
Schritt 6: Handlauf montieren

1. Setzen Sie die Armlehne (29) in den Handlauf der vorderen Halterung (5) ein, richten Sie die Löcher aus.
2. Bringen Sie die bogenförmige Dichtung (3), die Federscheibe (24) und die Innensechskantschraube (25) nacheinander an und fixieren Sie sie mit einem Kreuz-Sechskantschlüssel (A), wie in der folgenden Abbildung gezeigt.



Schritt 7: Monitor installieren

1. Entfernen Sie mit einem Kreuz-Sechskantschlüssel (A) die Kreuzschlitzschraube (32) vom Monitor (31).
2. Verwenden Sie dann einen Kreuz-Sechskantschlüssel (A), um den Monitor (31) mit den Kreuzschlitzschrauben (32) an der Monitorhalterung (29) zu befestigen.
3. Verbinden Sie das Monitorkabel (31) mit dem Sensorkabel (17), und führen Sie dann das Kabel (27) in die hintere Abdeckung des Monitors ein.
4. Verwenden Sie einen Kreuz-Sechskantschlüssel (A), um die Kreuzschlitz-Blechschraube (61) aus dem hinteren Polsterrahmen (36) zu entfernen.
5. Verwenden Sie einen Kreuz-Sechskantschlüssel (A), um den Halterahmen (101) mit den Kreuzschlitz-Blechschrauben (61) am hinteren Polsterrahmen (36) zu befestigen.

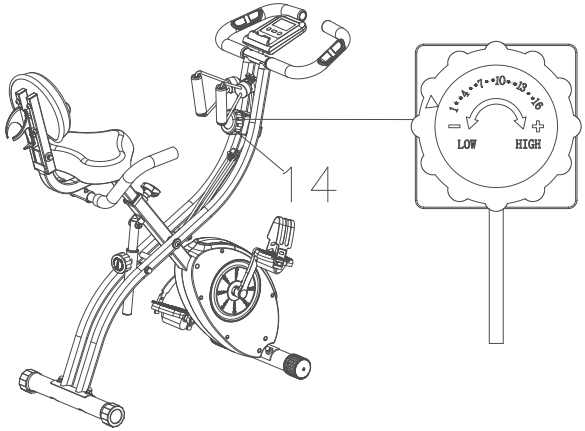




DE

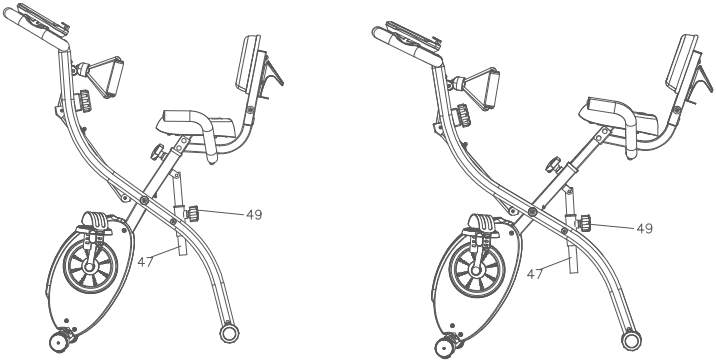
Anweisungen zur Einstellung des Widerstands:

1. Um den Widerstand allmählich zu erhöhen, drehen Sie im Uhrzeigersinn.
2. Um den Widerstand allmählich zu verringern, drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.
3. Die Nummer 16 hat den höchsten Widerstand und die Nummer 1 den niedrigsten Widerstand.



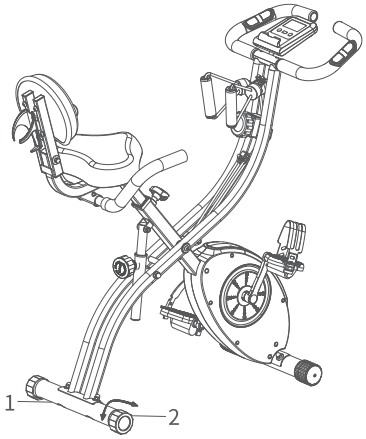
Anleitung für den Heimtrainer-Regler:

1. Wenn sich der kleine Schnellverschlussstift (49) in der ersten Gangposition des inneren Einstellrohrs (47) befindet, ist der Heimtrainer in einem kombinierten Zustand.
2. Wenn sich der kleine Schnellverschlussstift (49) in der zweiten Gangposition des inneren Verstellrohrs (47) befindet, ist der Heimtrainer vollständig geöffnet.



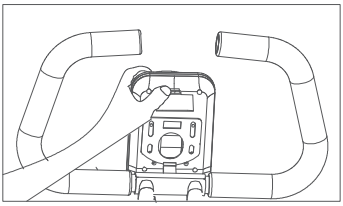
Anweisungen zum Einstellen des hinteren Fußrohrs:

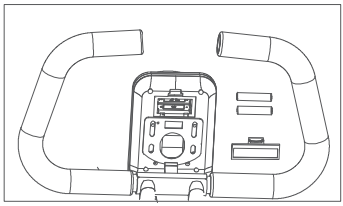
Bitte stellen Sie die zwölf exzentrischen Fußhülsen (2) am hinteren Fußrohr (1) nach Bedarf ein, damit der Heimtrainer stabil steht und nicht wackelt.

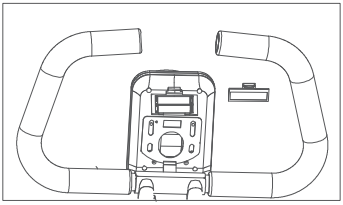


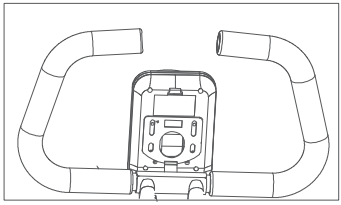
Anweisungen zum Batteriewechsel

Entfernen Sie die hintere Abdeckung von Hand (Abbildung A), bereiten Sie die Batterien vor (Abbildung B), setzen Sie zwei Batterien ein, bringen Sie die hintere Abdeckung wieder an (Abbildung C) und schon sind die Batterien eingesetzt (Abbildung D).


Abbildung A


Abbildung B

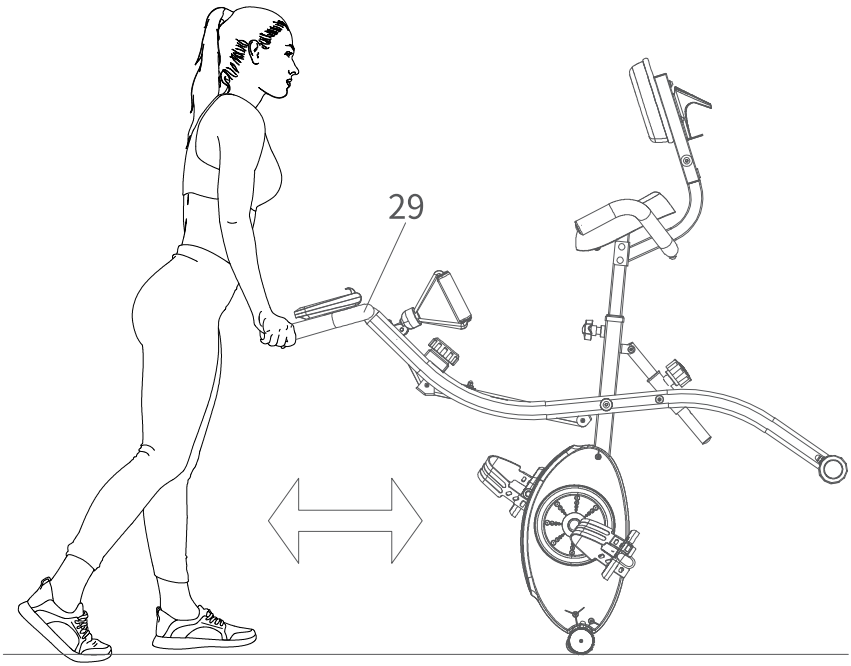

Abbildung C

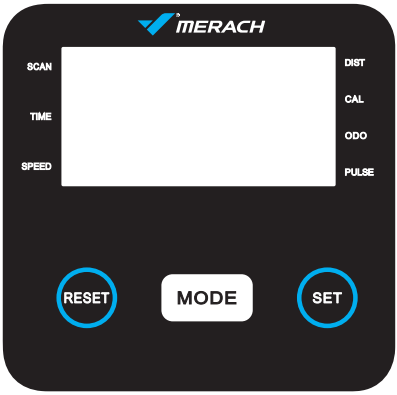

Abbildung D

DE

Anweisung zur Bewegung der Maschine

Wenn Sie den Heimtrainer, wie in der Abbildung gezeigt, bewegen müssen, halten Sie die Armlehne (29) mit beiden Händen in Pfeilrichtung, um ihn vorwärts und rückwärts zu bewegen.





FUNKTIONSTASTEN:

MODE- Drücken Sie diese Taste, um Funktionen auszuwählen. Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, wird sie vollständig auf 0 gestellt.
SET- Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien einzustellen, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
RESET- Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Zeit, Entfernung und Kalorien auf 0 zurückzusetzen. Wenn Sie RESET lange gedrückt halten, werden außer der ODO-Position auch alle anderen Daten auf 0 gesetzt.

FUNKTION UND BEDIENUNG:

1. SCAN:
Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "SCAN" erscheint. Der Monitor durchläuft nun alle 5 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, ODO und Puls. Jede Anzeige wird 5 Sekunden lang gehalten.
2. ZEIT:
(1) Zählen Sie die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
(2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "TIME" erscheint, und drücken Sie die "SET"-Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, ertönt ein Alarm für 10 Sekunden.
3. GESCHWINDIGKEIT:
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

4. DIST:
(1) Zählt die zurückgelegte Entfernung von Anfang bis Ende der Übung.
(2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "DIST" erscheint. Drücken Sie die Taste "SET", um die Trainingsdistanz einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, gibt der Monitor 10 Sekunden lang Alarm.
5. ODO:
Die Gesamtdistanz, auf die sich diese Funktion bezieht, läuft über den Zeitraum der Batteriekapazität._x0001_
6. KALORIEN:
(1) Zählen Sie die Gesamtkalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
(2) Drücken Sie die "MODE"-Taste, bis "CAL" erscheint. Drücken Sie die Taste "SET", um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, stoppt der Monitor etwa 1 Sekunde nach dem Beginn der Zeit.
7. PULSFREQUENZ:
(1) Drücken Sie die MODE-Taste, bis "PULSE" erscheint. Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie bitte Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen. Der Monitor zeigt nach 6～7 Sekunden Ihre aktuelle Herzschlagfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD an.
Hinweis: Während der Pulsmessung kann der Messwert in den ersten 2～3 Sekunden aufgrund der Kontaktstörung höher sein als die virtuelle Pulsrate, danach kehrt er auf ein normales Niveau zurück. Der Messwert kann nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung angesehen werden.
(2) Drücken Sie die Taste "MODE", bis "Pulse" erscheint, und drücken Sie die Taste "SET", um die Trainingskalorien einzustellen. Wenn "SET" auf Null steht, hält der Computer etwa 1 Sekunde nach Beginn der Zeitmessung an.

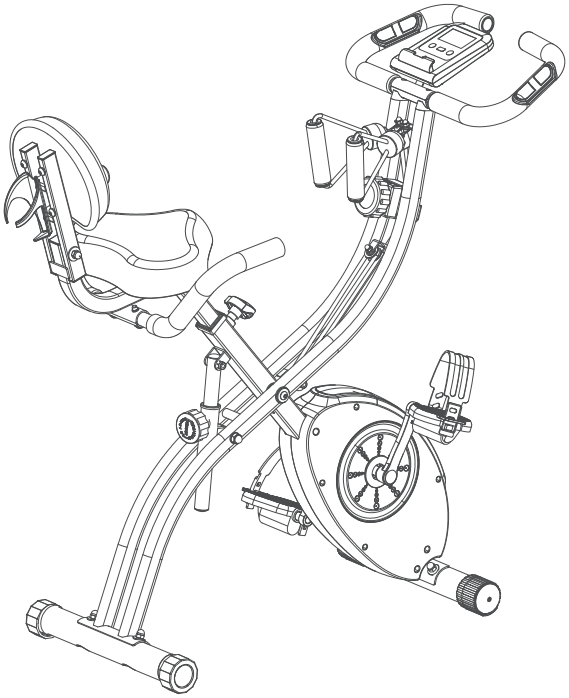
MONITOR ANLEITUNG

FUNKTION	Auto-Scan:	Datenwechsel alle 5 Sekunden
	Trainingszeit:	0:00-99:59
	Aktuelle Geschwindigkeit:	0.0～999.9 km/h
	Zurückgelegte Entfernung:	0.00～9999 km
	Gesamtstrecke:	0.00～9999 km
	Kalorien:	0.0～9999 Kcal
	Pulsfrequenz:	40～240 BPM
Batterietyp:		2 Stück AAA oder UM - 4 Batterien
Betriebstemperatur:		0°C～＋40°C
Lagertemperatur:		-10°C～+60°C

Anweisungen:

1. Wenn die Anzeige verschwommen oder undeutlich ist, wechseln Sie bitte rechtzeitig die Batterien aus.
2. Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.
3. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie erneut trainieren oder eine Taste drücken.
4. Der Monitor zeichnet die Trainingsdaten automatisch auf, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung der Trainingsdaten, wenn Sie 4 Sekunden lang nicht trainieren.

Technische Daten



Produktname:	Heimtrainer
Modell:	MR-S15
Max. Lastgewicht:	136 kg
Gewicht:	18 kg
Abmessungen des Produkts:	108.5*53*115.5 cm
Abmessungen der Verpackung:	116.5*39.5*23cm
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402 – 2480MHz
Maximale HF-Leistung:	8,59dBm

MERACH herunterladen und verwenden

* Unsere Kunden können eine 180-tägige MERACH-Mitgliedschaft erwerben. Bitte kontaktieren Sie uns über **support.eu@merach.com** nach Erhalt des Produkts, um einen exklusiven Gutscheincode zu erhalten. Code zu erhalten. Bitte geben Sie Ihre Bestell-ID und Ihren MERACH-App-Benutzernamen an.

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

Available 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 den Pfad: Profil > Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschte Sprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.

VERWENDUNG IHRES MINI BIKES

Notiz:

Coaching-Kurse sind nur auf Englisch verfügbar.

DE

KINOMAP herunterladen und verwenden

App Store

Google Play

1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App und melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät
4. Schalten Sie Bluetooth ein und wählen Sie Merach.
5. Wählen Sie "Heimtrainer", und suchen Sie Ihr "MR-S15-XXXX".
6. Beginnen Sie mit dem Training und erkunden Sie verschiedene Trainingsmethoden.

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).



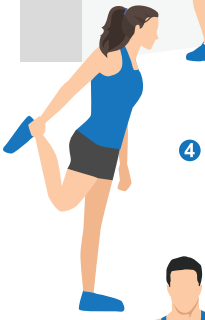
3. Achillessehne dehnen

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).



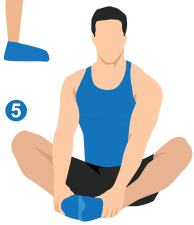
4. Quadrizeps dehnen

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).



DE

Problem	Mögliche Lösung:
Die gesamte Maschine wackelt leicht oder wackelt mit den Füßen während der Bewegung	Vergewissern Sie sich, dass die vorderen und hinteren Fußrohre fest genug befestigt sind.
	Prüfen Sie, ob die Gummimanschetten der vorderen und hinteren Fußrohre richtig montiert sind, und drehen Sie sie so, dass sie richtig sitzen.
Das Pedal ist locker	Prüfen Sie, ob das linke und das rechte Fußpedal fest genug montiert sind.
Der Monitor funktioniert nicht	Prüfen Sie, ob die positiven und negativen Elektroden der Batterie richtig eingesetzt sind, oder ersetzen Sie die Batterie durch eine neue.
Keine Herzfrequenzanzeige, keine Geschwindigkeitsanzeige	Prüfen Sie, ob die Herzfrequenzschnittstelle auf der Rückseite des Monitors und der Griffausgang richtig installiert sind.
	Prüfen Sie, ob die Geschwindigkeitsleitung des Monitors und die abgehende Leitung des Gerätekörpers richtig installiert sind.

Produktname	MERACH Heimtrainer
Modell	MR-S15
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 18 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.

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

Hé !

Veuillez enregistrer votre garantie pour vous assurer d'être protégé !



Envoyez votre modèle d'article par courriel à
support.eu@merach.com



Enregistrez votre garantie sur
merachfit.com/pages/warranty-europe

FR

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour vous y référer ultérieurement.

- Il est très important de lire entièrement le manuel avant d'installer et d'utiliser la machine. Un entraînement sans danger et efficace n'est possible que si la machine est correctement assemblée, correctement entretenue et utilisée. Assurez-vous que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et les précautions de cette machine.
- Veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient représenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement.
- L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Veuillez toujours prêter attention aux signaux de votre corps, une mauvaise utilisation de la machine peut avoir des répercussions sur votre santé. Si vous ressentez le moindre symptôme (y compris des maux de tête, des douleurs thoraciques, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges ou tout autre malaise), arrêtez immédiatement de vous entraîner et consultez votre médecin, obtenez son autorisation avant de vous entraîner à nouveau.
- Tenez toujours les enfants et les animaux domestiques hors de portée de la machine. La machine est réservée uniquement à un usage par des personnes adultes.
- Veuillez utiliser cette machine sur un sol stable et horizontal, et mettez une couche de protection sur le sol ou le tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Assurez-vous que la distance entre la machine et chaque obstacle est d'au moins 0,5 m(1,6 ft).
- Veuillez vérifier que toutes les vis et tous les écrous sont correctement serrés avant d'utiliser la machine.
- La sécurité d'utilisation de la machine ne peut être garantie que si un entretien et des réparations réguliers sont effectués et si les pièces usées ou cassées sont remplacées.
- Veuillez suivre les instructions de ce manuel pour utiliser cette machine. Arrêtez immédiatement d'utiliser la machine si vous trouvez des pièces défectueuses ou si vous entendez un son anormal.
- Assurez-vous que tous les problèmes ont été résolus avant de l'utiliser à nouveau.
- Veuillez porter des vêtements de sport, des chaussures de sport ou d'autres vêtements appropriés. Les vêtements amples ne sont pas recommandés, car ils risquent de se coincer dans la machine et d'entraver son fonctionnement, voire de provoquer des blessures.
- Cette machine est uniquement destinée à un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisateur est de 300 lbs(136 kg).

- Cette machine n'est pas destinée à un traitement médical professionnel.
- Ce produit est uniquement destiné à un usage familial.
- Les performances globales de la machine et toutes les pièces mobiles doivent être contrôlées régulièrement pour garantir la sécurité de la machine.
- Si les pièces mobiles sont endommagées, n'utilisez pas la machine jusqu'à ce que les pièces soient réparées.
- Tenez les enfants hors de portée de la machine. L'équipement n'est pas destiné à être utilisé ou à servir de jeu aux enfants. Ils peuvent se blesser accidentellement.

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.



Avant de commencer tout entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des 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 MR-S15 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.



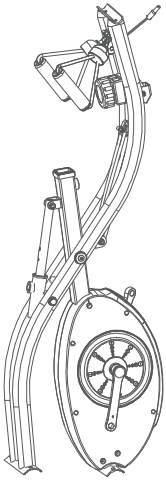
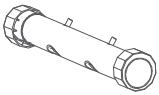
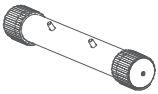
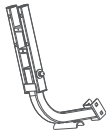
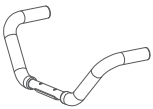
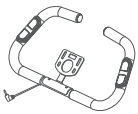
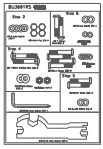
En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

FR

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

Liste des pièces

#62 Support principal x1 	#49 Petite goupille rapide x1 	#1 Tube de pied arrière x1 	#60 Tube de pied avant x1 
	#33 Coussin de siège x1 	#43 Tube de selle x1 	#55 Bouton x1 
#34 Coussin de dossier x1 	#101 Porte-bouteilles x1 	#36 Cadre du coussin de dossier x1 	#46 Accoudoir arrière x1 	#56 Pédale gauche x1 
#56 Pédale droite x1 	#29 Main courante x1 	#31 Moniteur x1 	Kit de vis x1 	Manuel x1 

FR

Liste des outils

Étape 1



#49 Petite goupille de traction x1

Étape 2



#24 Coussinet à ressort D8 x4



#3 Rondelle Arc D8 x4



#4 Ecrou borgne M8 x4



#B Clé de serrage S13, 15, 19 x1

Étape 3



#41 Rondelle plate D8 x3



#42 Ecrou nylon M8 x3



#55 Bouton M16 x1



#B Clé de serrage S13, 15, 19 x1

Étape 4



#39 Boulon à collet carré M8 x 50 x 20 x2

#38 Boulon hexagonal à tête cylindrique M8 x 45 x 15 x S5 x4



#24 Coussinet à ressort D8 x4



#12 Rondelle plate D8* Φ 25x2.0 x2



#42 Écrou en nylon M8 x2



#B Clé solide S13, 15, 19 x1



#A Clé hexagonale croisée S5x30x80 x1

Étape 5



#57L Ecrou nylon gauche 1/2"x20L x1



#57R Écrou nylon droit 1/2"x20R x1



#25 Boulon hexagonal à tête cylindrique M8x40x15xS5 x2



#3 Rondelle en arc D8 x2



#B Clé solide S13, 15, 19 x2



#A Clé hexagonale à tête croisée S5x30x80 x1

Étape 6



#25 Boulon hexagonal à tête cylindrique M8x40x15xS5 ×2



#3 Rondelle en arc D8 x2



#24 Coussinet à ressort D8 ×2



#A Clé hexagonale à tête croisée S5x30x80 ×1

Étape 7



#32 Vis à tête cruciforme M5x10 x4



#61 Vis à tête cruciforme St4.2x18 x1



#A Clé hexagonale à tête cruciforme S5x30x80 x1

FR

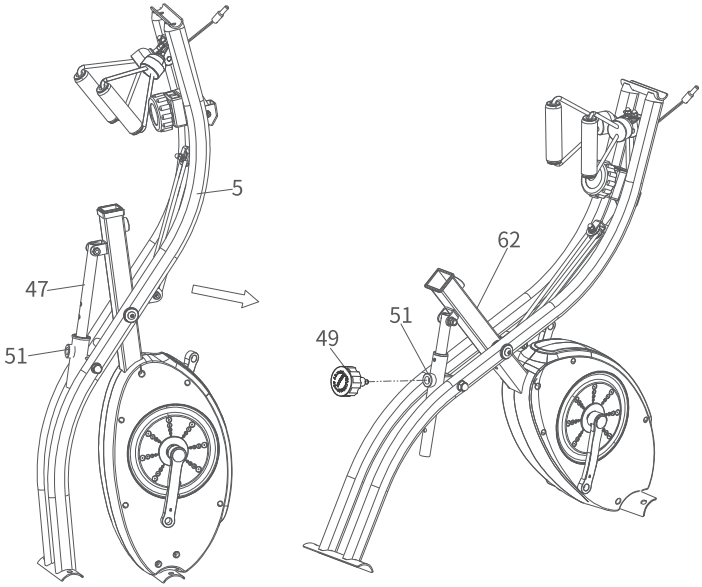
Tips | Scan QR code to watch installation video

Préparation :

1. Avant l' installation, vérifiez qu' il y a suffisamment d' espace autour du site.
2. Avant de procéder à l' installation, vérifiez qu' il y a suffisamment de place tout autour du lieu de travail.
3. Avant l' installation, vérifiez que vous disposez de tous les composants (le nom et l' emplacement de chaque composant sont indiqués dans le schéma de décomposition du produit précédent).

Étape 1 : Ouvrir le cadre principal et le support avant

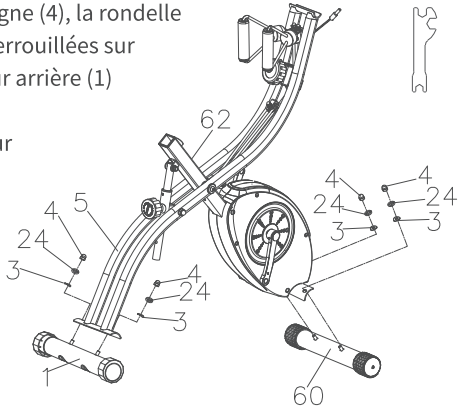
1. Tirer le cadre principal (62) pour l'éloigner du support avant (5) et aligner les trous du tube de réglage intérieur (47) avec les trous de réglage (51).
2. Installer la Petite goupille de traction(49) comme indiqué dans le schéma suivant.



FR

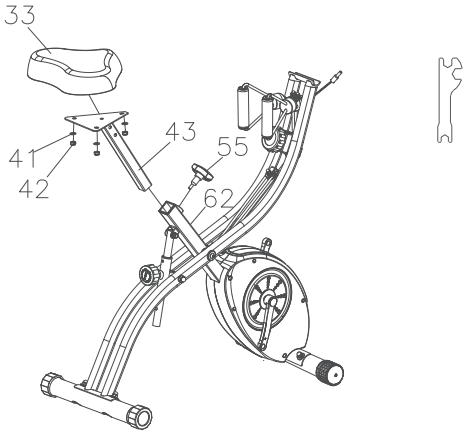
Étape 2 : Installation des tubes de pieds avant et arrière

1. Utilisez une clé (B) pour retirer l'écrou borgne (4), la rondelle élastique (24) et la rondelle arquée (3) pré-verrouillées sur le tube inférieur avant (60) et le tube inférieur arrière (1) respectivement.
2. Placez les tubes de pied avant et arrière sur les supports soudés avant et arrière, puis placez la rondelle arquée (3), la rondelle élastique (24) et les écrous borgnes (4) dans l'ordre. Fixez-les avec une clé solide (B).



Étape 3 : Installation de la selle

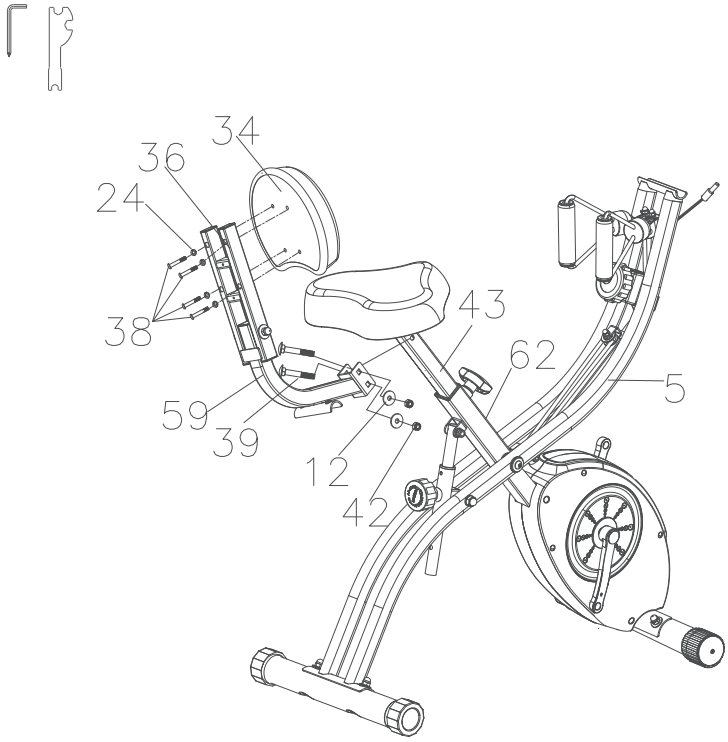
Verrouillez la selle sur le tube de selle, puis verrouillez le tube de selle sur le cadre principal
1. A l'aide d'une clé de serrage (B), retirer d'abord le coussin plat (41) et l'écrou en nylon (42) du coussin d'assise (33) ;
2. Utiliser une clé de serrage (B) pour bloquer le coussin de siège (33) sur le tube de la selle (43) avec une rondelle plate (41) et un écrou en nylon (42) ;
3. Verrouiller fermement le tube de selle (43) sur le cadre principal (62) à l'aide d'un bouton (55).



FR

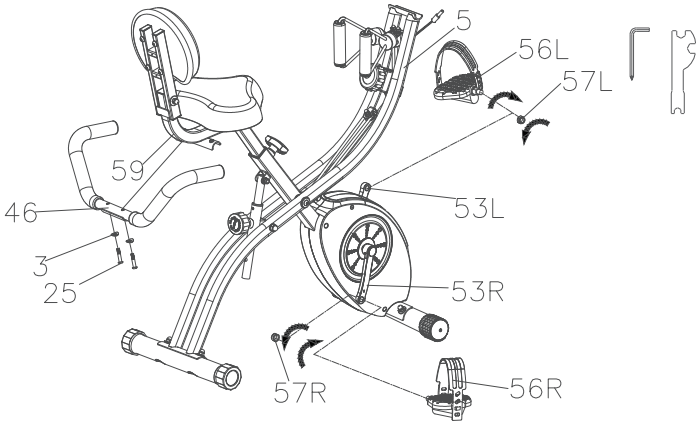
Étape 4 : Installation du coussin de dossier

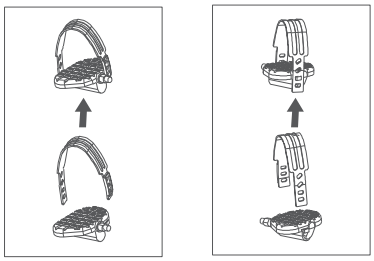
1. Utiliser une clé de serrage (B) pour verrouiller la selle (59) sur le tube de selle (43) avec les boulons à collet carré (39), les rondelles plates (12) et les écrous en nylon (42) ;
2. Utilisez une clé Allen à tête cruciforme (A) pour verrouiller le coussin arrière (34) sur le cadre du coussin arrière (36) à l'aide de vis à tête hexagonale (38) et de rondelles élastiques (24).



Étape 5 : Installation des pédales

1. Utiliser une clé Allen à tête cruciforme (A) pour verrouiller l'accoudoir arrière (46) sur le siège (59) à l'aide de vis à tête hexagonale (25) et de joints en forme d'arc (3) ;





P1 P2

2. Les pédales gauche et droite sont assemblées comme indiqué sur les schémas P1 et P2. Utiliser une clé de serrage (B) pour bloquer les pédales gauche et droite (56L) et (56R) sur la manivelle (53L) et (53R) chacune à leur palce, et bloquer les écrous en nylon gauche et droit (57L) et (57R).

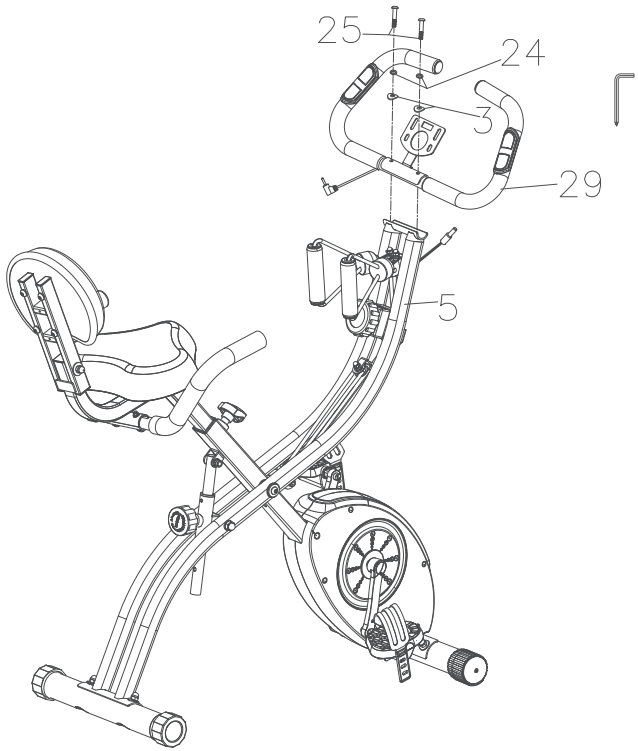
FR

Attention :

1. Le pied droit (56R) doit être verrouillé dans le sens des aiguilles d'une montre et le pied gauche (56L) doit être verrouillé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Pendant l'exercice, les pédales gauche et droite (56L) et (56R) doivent être maintenues verrouillées en permanence, sinon les dents des pédales gauche et droite (56L) et (56R) seront endommagées.

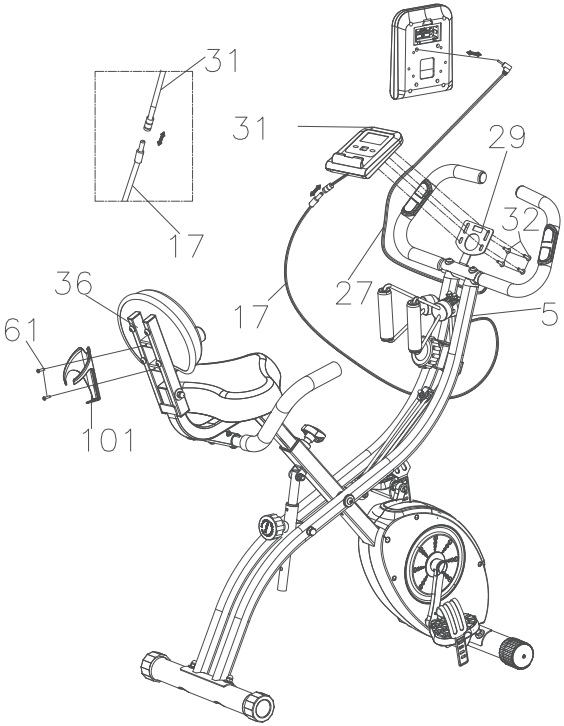
Étape 6 : Installation de la barre de maintien

1. Installer l'accoudoir (29) dans la barre de maitien du support avant (5), aligner les trous.
2. Installer successivement le joint en forme d'arc (3), la rondelle élastique (24) et la vis hexagonale (25), et les verrouiller à l'aide d'une clé hexagonale à tête cruciforme (A), comme indiqué sur le schéma suivant.



Étape 7 : Installation du moniteur

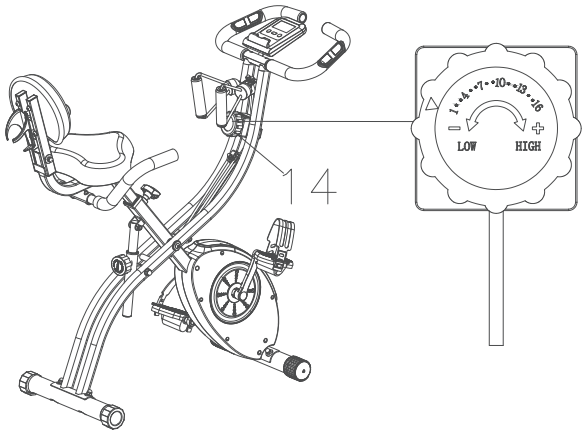
1. Utiliser une clé Allen à tête cruciforme (A) pour retirer la vis à tête cruciforme (32) du moniteur (31).
2. Utilisez ensuite une clé Allen à tête cruciforme (A) pour verrouiller le moniteur (31) sur la plaque de support du moniteur (29) à l'aide de vis cruciforme (32).
3. Connectez le câble du moniteur (31) au câble de détection (17), puis insérez le câble (27) dans le couvercle arrière du moniteur.
4. Utilisez une clé Allen à tête cruciforme (A) pour retirer la vis taraudeuse à tête cruciforme (61) du cadre du coussin arrière (36).
5. Utiliser une clé Allen à tête cruciforme (A) pour verrouiller le cadre de la potence (101) sur le cadre du coussin arrière (36) à l'aide de vis taraudeuses à tête cruciforme (61).





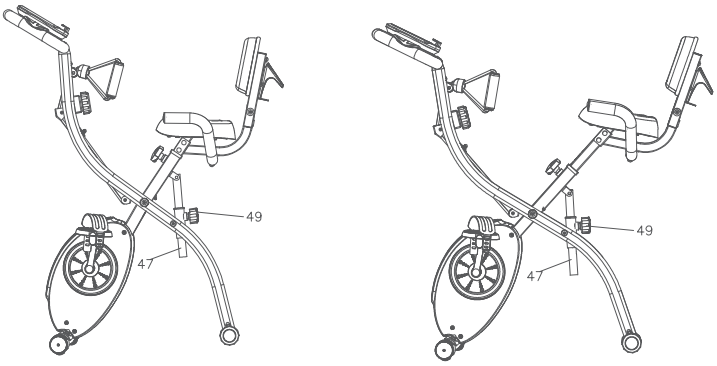
Instructions pour le réglage de la résistance :

1. Tourner dans le sens des aiguilles d' une montre pour augmenter progressivement la résistance.
2. Tourner dans le sens inverse des aiguilles d' une montre pour réduire progressivement la résistance.
3. Le 16 est le chiffre correspondant à la résistance la plus élevée et le 1 à la résistance la plus faible.



Instructions pour le régulateur de vélo d'exercice :

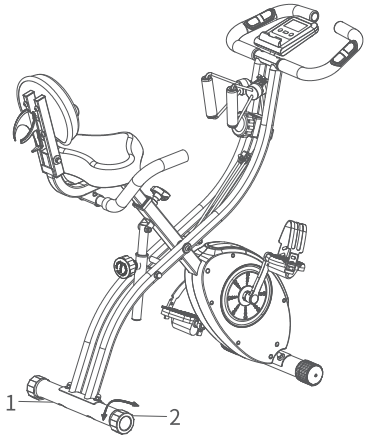
1. Lorsque la Petite goupille de traction(49) est placée dans la première position de vitesse sur le tube de réglage intérieur (47), le vélo d'appartement est dans un état combiné.
2. Lorsque la Petite goupille de traction(49) est dans la seconde position de vitesse sur le tube de réglage intérieur (47), le vélo d'appartement est entièrement ouvert."



FR

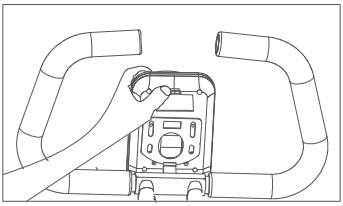
Instructions de réglage du tube de pied arrière :

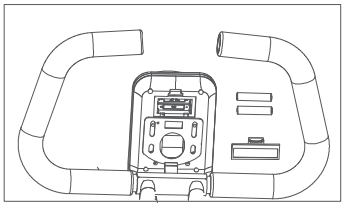
Veuillez ajuster les douze manchons excentriques (2) du tube de pied arrière (1) en fonction de vos besoins afin que le vélo d' appartement soit stable et ne tremble pas.

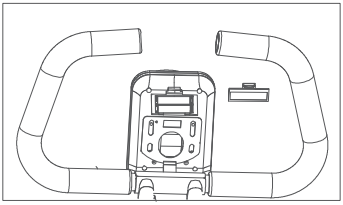


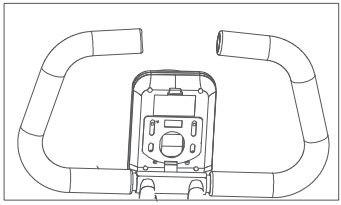
Instructions pour l' installation des piles

Retirez le couvercle arrière à la main (schéma A), puis préparez les piles (schéma B), installez deux piles, remettez le couvercle arrière en place (schéma C). Le montage des piles est terminé (schéma D).


schéma A

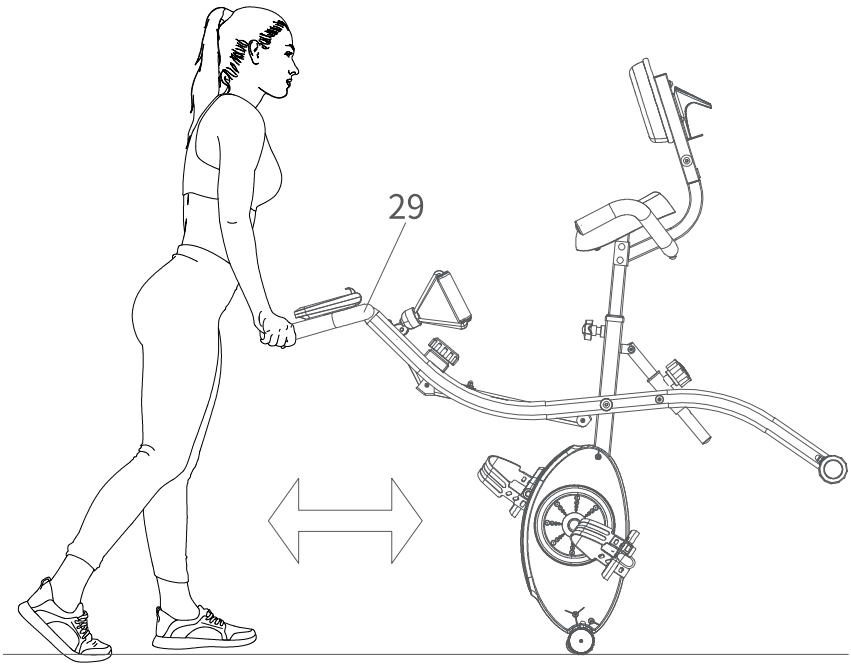

schéma B

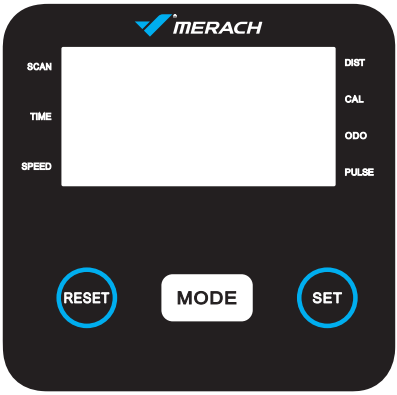

schéma C


schéma D

Instructions de déplacement de l’ appareil

S’ il est nécessaire de déplacer le vélo d’ appartement, comme indiqué sur le schéma, tenez la poignée (29) avec les deux mains dans le sens de la flèche pour avancer et reculer.





BOUTONS DE FONCTIONS :

MODE- Pousser vers le bas pour sélectionner les fonctions. Si le bouton MODE est maintenu longtemps enfoncé, il passera à 0.
SET- Pour régler les valeurs de temps, de distance, du pouls et des calories lorsque l' appareil n' est pas en mode scan.
RESET- Appuyer pour remettre à 0 la durée, la distance et les calories. Si RESET est maintenu pendant une longue période, en plus de la position ODO, toutes les autres données passeront à 0.

LA FONCTION ET LES OPÉRATIONS :

1. SCAN : (Scanner)
Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que « SCAN » apparaisse, le moniteur passera en revue les 5 fonctions : Durée, vitesse, distance, calories, ODO et pouls. Chaque valeur reste affichée pendant 5 secondes.
2. TIME : (Temps, durée)
(1) Affiche la durée totale entre le début et la fin de l' exercice.
(2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que « TIME » apparaisse, et appuyez sur le bouton « SET » pour régler la durée de l' exercice. Lorsque le bouton « SET » est à zéro, le moniteur émet une alarme pendant 10 secondes.
3. SPEED: (Vitesse)
Affichage de la vitesse actuelle.

4. DIST : (Distance)
(1) Compte la distance entre le début et la fin de l' exercice.
(2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que « DIST » apparaisse. Appuyez sur la touche « SET » pour régler le paramètre distance de l' exercice. Lorsque la touche « SET » est à zéro, le moniteur émet une alarme pendant 10 secondes.
5. ODO : (Odomètre)
Cette fonction se réfère à la distance totale de la période de fonctionnement selon la capacité des piles. _x0001_
6. CALORIES : (Calories)
(1) Compte le nombre total de calories du début à la fin de l' exercice.
(2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que « CAL » apparaisse. Appuyez sur la touche « SET » pour régler les calories de l' exercice. Lorsque le « SET » est à zéro, le moniteur s' arrête environ 1 seconde après le démarrage de la durée.
7. PULSE RATE : (Rythme cardiaque)
(1) Appuyez sur le bouton MODE jusqu' à ce que « PULSE » apparaisse. Avant de mesurer votre pouls, placez la paume de vos mains sur les deux plaquettes de contact et le moniteur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l' écran LCD après 6～7 secondes.
Remarque : Pendant le processus de mesure du rythme cardiaque, en raison du blocage du contact, la valeur mesurée peut être supérieure à la fréquence virtuelle du pouls pendant les 2～3 premières secondes, puis revenir à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut être considérée comme la base d' un traitement médical.
(2) Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu' à ce que « PULSE » apparaisse, appuyez sur le bouton « SET » pour régler les calories de l' exercice. Lorsque le « SET » est à zéro, l' ordinateur s' arrête environ 1 seconde après le démarrage de la durée.

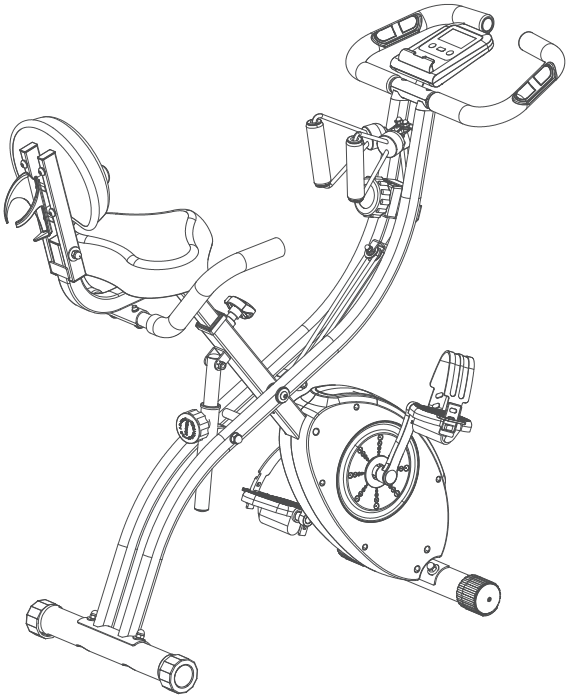
MANUEL DU MONITEUR

Fonction:	Scan automatique :	Changement de données toutes les 5 secondes
	Durée d' entraînement :	0h00 - 99h59
	Vitesse actuelle :	0,0～999,9 km/h
	Distance de déplacement :	0,00～9999 km
	Distance totale :	0,00～9999 km
	Calories :	0,0～9999 kcal
	Fréquence du pouls :	40～240 BPM
Type de batterie :		2 piles AAA ou UM – 4
Température de fonctionnement :		0°C～＋40°C
Température de stockage :		-10°C～+60°C

Note:

1. S' il n' y a pas d' affichage ou si l' affichage est flou, veuillez remplacer les piles.
2. Le moniteur s' éteint automatiquement si aucun signal n' est reçu après 4 minutes.
3. Le moniteur s' allume automatiquement après avoir redémarré l' exercice ou si un le bouton a été appuyé.
4. Le moniteur commence automatiquement à calculer lorsque vous commencez à faire de l' exercice et s' arrête lorsque vous cessez d' en faire pendant 4 secondes.

Détails techniques



Nom du produit :	Vélo d’ exercice
Modèle :	MR-S15
Poids de charge max. :	136 kg
Poids de l’ appareil :	18 kg
Dimensions de l’ article :	108.5*53*115.5 cm
Dimensions de l’ emballage de l’ article :	116.5*39.5*23cm

FR

Téléchargement et utilisation de MERACH

* **Notre client peut obtenir une adhésion de 180 jours à MERACH. Veuillez nous contacter par support.eu@merach.com après avoir reçu le produit pour obtenir un code d'échange exclusif. Veuillez inclure votre ID de commande et le nom d'utilisateur de l'application 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

Available on the App Store

2. Ouvrez l'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.

UTILISATION DE VOTRE MINI VÉLO

Veuillez noter :
Les cours de coaching ne sont disponibles qu'en anglais.

Téléchargement et utilisation de KINOMAP

App Store



Google Play



1. Pour télécharger l' application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez « Kinomap » dans l' App Store® Apple ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l' application Kinomap, connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l' équipement de fitness correspondant
4. Activez le Bluetooth et choisissez Merach.
5. Sélectionnez « Vélo d' exercice » et trouvez votre « MR-S15-XXXX ».
6. Commencez à vous entraîner et découvrez différentes méthodes d' entraînement.

Échauffement

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).



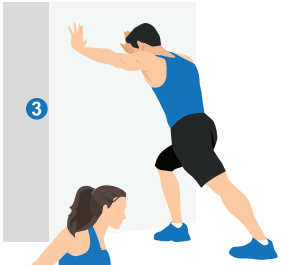
2. Étirement des ischio-jambiers en position assise

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).



FR

Problème	Solution possible
La machine entière tremble légèrement ou s' incline pendant les exercices.	Vérifiez si les tubes de pied avant et arrière sont fixés fermement et bien sérrés.
	Vérifiez que les manchons en caoutchouc des tubes de pied avant et arrière sont bien installés et tournez-les de manière à ce qu' ils soient bien alignés.
La pédale est desserrée	Vérifiez si les pédales gauche et droite sont suffisamment serrées.
Il n' y a pas d' affichage sur le moniteur	Vérifiez si les piles sont correctement placées sur les électrodes positives et négatives ou remplacez les piles par des neuves.
Pas d' affichage de la fréquence cardiaque, pas d' affichage de la vitesse	Vérifiez que l' interface de fréquence cardiaque située à l' arrière du moniteur et la sortie de la poignée sont bien en place.
	Vérifier si la transmission de vitesse au moniteur et la transmission de sortie de la machine sont bien installées.

Informations sur la garantie

Nom du produit	Vélos d'appartement MERACH
Modèle	MR-S15
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 18 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.

FR

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

Informations sur la garantie

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***

*** 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).**

FR

¡Hey!

¡Por favor, registre su garantía para mantenerse protegido!



Envíe su modelo de artículo por correo electrónico a support.eu@merach.com



Registre su garantía en merachfit.com/pages/warranty-europe

ES

Instrucciones de seguridad

- Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.
- Es muy importante leer todo el manual detenidamente antes de montar y utilizar la máquina. Sólo se puede conseguir un entrenamiento seguro y eficaz si la máquina se monta, se mantiene y se utiliza correctamente. Asegúrese de que todos los usuarios están familiarizados con todas las advertencias y precauciones de esta máquina.
- Consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o que le impida utilizar el equipo adecuadamente.
- El asesoramiento de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afecten a su ritmo cardíaco, su presión arterial o su nivel de colesterol.
- Por favor, preste siempre atención a las señales de su cuerpo, el uso inadecuado de la máquina puede afectar a su salud. Si experimenta cualquier síntoma (incluyendo dolor de cabeza, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón, falta de aire, mareos o cualquier molestia), deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico, obtenga su permiso antes de volver a entrenar.
- Mantenga siempre a los niños y a las mascotas alejados de la máquina. La máquina es para uso exclusivo de adultos.
- Por favor, utilice esta máquina en un suelo estable y horizontal, y ponga una capa protectora o una alfombra en el suelo para evitar que se dañe.
- Asegúrese de que la distancia entre la máquina y cada obstáculo es de al menos 1,6 pies (0,5 m).
- Compruebe que todos los tornillos y tuercas están bien apretados antes de utilizar la máquina.
- El uso seguro de la máquina sólo puede garantizarse si se realiza un mantenimiento y unas reparaciones regulares y se cambian las piezas desgastadas y rotas.
- Por favor, siga las instrucciones de este manual para utilizar esta máquina. Por favor, deje de utilizarla y operarla inmediatamente en caso de que encuentre alguna pieza defectuosa o escuche algún sonido anormal.
- Asegúrese de que todos los problemas están resueltos antes de volver a utilizarla.
- Por favor, use ropa deportiva, zapatos deportivos u otra ropa adecuada. No se recomienda el uso de ropa suelta, ya que ésta puede quedar atrapada en la máquina, dificultando el funcionamiento y pudiendo causar una lesión.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico. El peso máximo permitido del usuario es de 300 lbs(136 kg).
- Esta máquina no es apta para el tratamiento médico profesional.

- Este producto es sólo para uso doméstico.
- El funcionamiento general de la máquina y todas las piezas móviles deben revisarse regularmente para garantizar la seguridad de la máquina.
- Si las piezas móviles están dañadas, no utilice la máquina hasta que las piezas estén reparadas.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina. La máquina no es para que los niños la usen o jueguen con ella. Pueden lesionarse accidentalmente.

Cuidado y mantenimiento

- No guarde la máquina 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 niños 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, podría causar grietas en las piezas o en el cuerpo principal, descargas eléctricas o incendios.
- Por favor, utilice detergente neutro diluido para el mantenimiento.



Antes de comenzar cualquier entrenamiento, por favor consulte a su médico, especialmente para aquellos que tienen más de 35 años o con condiciones de salud preexistentes.
Por favor, lea todas las instrucciones antes de utilizar la máquina.

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

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

Declaración UE de Conformidad Simplificada

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-S15 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.

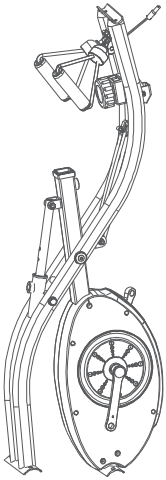
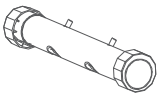
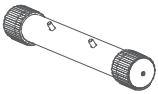
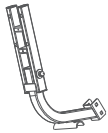
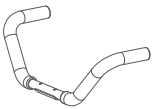
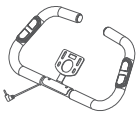
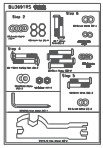
¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!
¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

¡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

Lista de piezas

#62 Marco principal * 1 	#49 Cierre rápido pequeño * 1 	#1 Tubo de pie trasero * 1 	#60 Tubo de pie delantero * 1 
	#33 Cojín del asiento * 1 	#43 Tubo del asiento * 1 	#55 Botón * 1 
#34 Cojín del respaldo * 1 	#101 Portabotellas * 1 	#36 Marco del respaldo * 1 	#46 Apoyabrazos trasero * 1 	#56 Pedal izquierdo * 1 
#56 Pedal derecho * 1 	#29 Pasamanos * 1 	#31 Monitor * 1 	Juego de tornillos x1 * 1 	manuales * 1 

ES

Lista de herramientas

Paso 1



#49 Cierre rápido pequeño M16 x 1

Paso 2



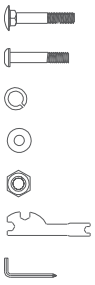
#24 Arandela elástica D8 x 4
#3 Arandela Arc D8 x 4
#4 Tuerca de sombrerete M8 x 4
#B Llave S13, 15, 19 x 1

Paso 3



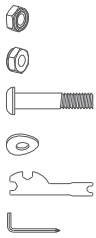
#41 Arandela plana D8 x 3
#42 Tuerca de nylon M8 x 3
#55 Pomo M16 x 1
#B Llave S13, 15, 19 x 1

Paso 4



#39 Tornillo de cabeza cuadrada M8*50*20 x 2
#38 Tornillo hexagonal M8*45*15*S5 x 4
#24 Arandela elástica D8 x 4
#12 Arandela D8* Φ 25*2,0 x 2
#42 Tuerca de nylon M8 x 2
#B Llave inglesa S13, 15, 19 x 1
#A Llave hexagonal tipo cruz S5*30*80 x 1

Paso 5



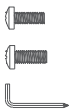
#57L Tuerca de nylon izquierda 1/2 ""* 20L x 1
#57R Tuerca de nylon derecha 1/2 ""* 20R x 1
#25 Tornillo hexagonal de cabeza plana M8*40*15*S5 x 2
#3 Arandela de arco D8 x 2
#B Llave inglesa S13, 15, 19 x 2
#A Llave hexagonal tipo cruz S5*30*80 x 1

Paso 6



#25 Tornillo hexagonal de cabeza plana M8*40*15*S5 ×2
#3 Arandela Arc D8 × 2
#24 Arandela elástica D8 ×2
#A Llave hexagonal tipo cruz S5*30*80 ×1

Paso 7



#32 Tornillo Phillips M5*10 x 4
#61 Tornillo Phillips de chapa ST4.2*18 x 1
#A Llave hexagonal tipo cruz S5*30*80 x 1

ES

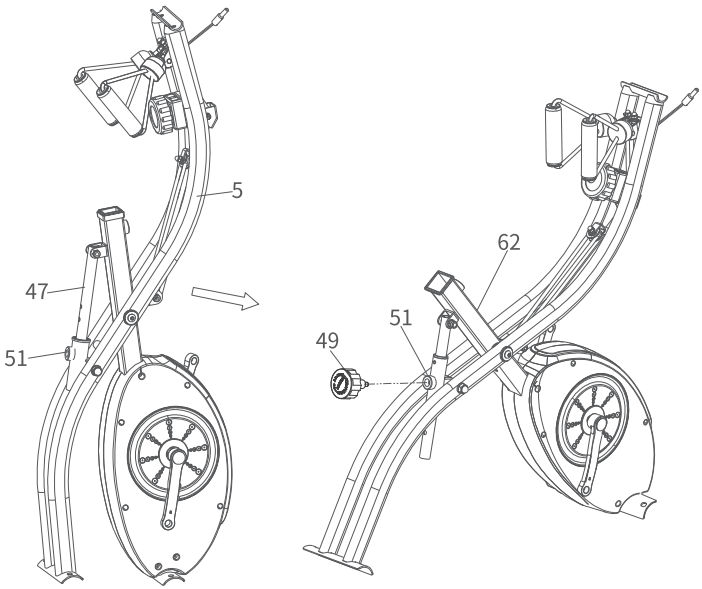
Tips | Scan QR code to watch installation video

Preparación:

1. Antes del montaje, asegúrese de que hay espacio suficiente alrededor del lugar de instalación.
2. Utilice las herramientas suministradas o sus propias herramientas especiales para el montaje.
3. antes de la instalación, asegúrese de que todos los componentes están completos (el nombre y la posición de cada componente están marcados en la ilustración anterior de desglose del producto).

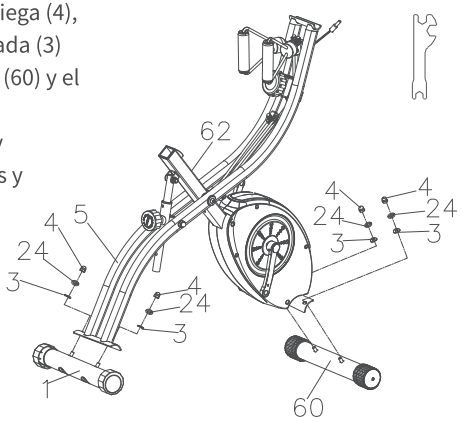
Paso 1: Abra el marco principal y el soporte frontal.

1. Tire del marco principal (62) para sacarlo del soporte delantero (5) y alinee los orificios del tubo de ajuste interior (47) con los orificios de ajuste (51).
2. Fije el pequeño pasador de cierre rápido (49) como se muestra en la figura siguiente.



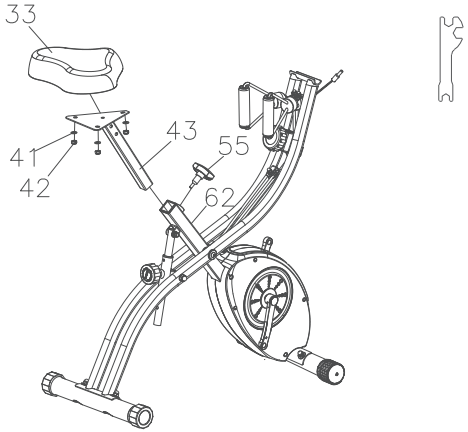
Paso 2: Montaje de los tubos de los pies delantero y trasero

1. Utilice una llave (B) para quitar la tuerca ciega (4), la arandela elástica (24) y la arandela arqueada (3) prebloqueadas en el tubo inferior delantero (60) y el tubo inferior trasero (1) respectivamente.
2. Coloque los tubos de los pies delanteros y traseros en los soportes soldados delanteros y traseros, y luego coloque la arandela de arco (3), la arandela elástica (24) y las tuercas ciegas (4) en secuencia. Asegúrelos con una llave sólida (B).



Paso 3: Montaje del sillín

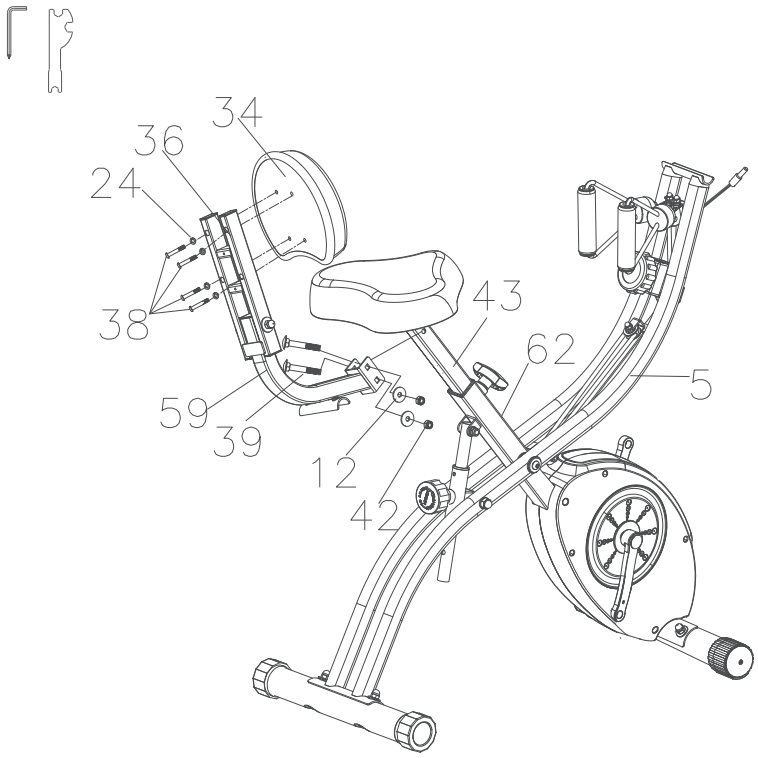
Monte el sillín en el tubo del sillín y, a continuación, monte el tubo del sillín en el marco principal
1. Retire primero el cojín plano (41) y la tuerca de nylon (42) del cojín del sillín (33) utilizando una llave inglesa (B);
2. Con una llave inglesa (B), fije el cojín del sillín (33) al tubo del sillín (43) con una arandela plana (41) y una tuerca de nylon (42);
3. Bloquee firmemente el tubo del asiento (43) en el marco principal (62) con un pomo (55).



ES

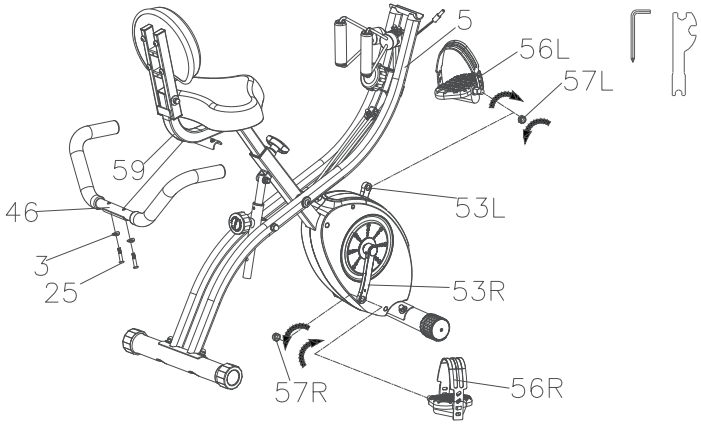
Paso 4: Montaje del cojín del respaldo

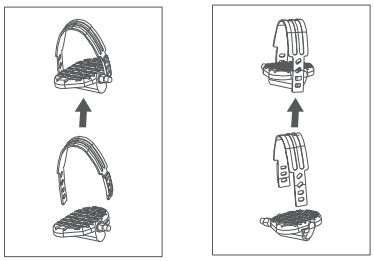
1. Utilice una llave inglesa (B) para fijar el asiento (59) al tubo del asiento (43) con tornillos de cabeza cuadrada (39), arandelas (12) y tuercas de nylon (42);
2. Utilice una llave hexagonal tipo cruz (A) para fijar el cojín del respaldo (34) al armazón del cojín del respaldo (36) con tornillos hexagonales (38) y arandelas elásticas (24).



Paso 5: Montar los pedales

1. Utilice una llave hexagonal tipo cruz (A) para fijar el reposabrazos trasero (46) al asiento (59) con tornillos hexagonales (25) y juntas en forma de arco (3);





P1 P2

2. Monte la pedalera izquierda y derecha como se muestra en las figuras P1 y P2. Utilice una llave inglesa (B) para fijar los pedales izquierdo y derecho (56L) y (56R) a la biela (53L) y (53R) respectivamente y fije las tuercas de nylon izquierda y derecha (57L) y (57R).

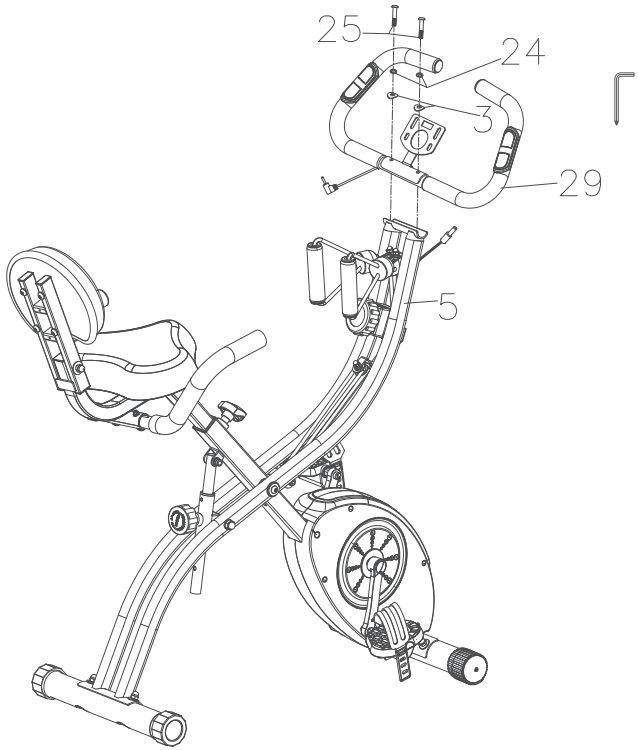
¡Cuidado!

1. El pie derecho (56R) debe bloquearse en el sentido de las agujas del reloj y el pie izquierdo (56L) en el sentido contrario.
2. Durante el ejercicio, los pedales izquierdo y derecho (56L) y (56R) deben permanecer siempre bloqueados, de lo contrario se dañarán los dientes de los pedales izquierdo y derecho (56L) y (56R).

ES

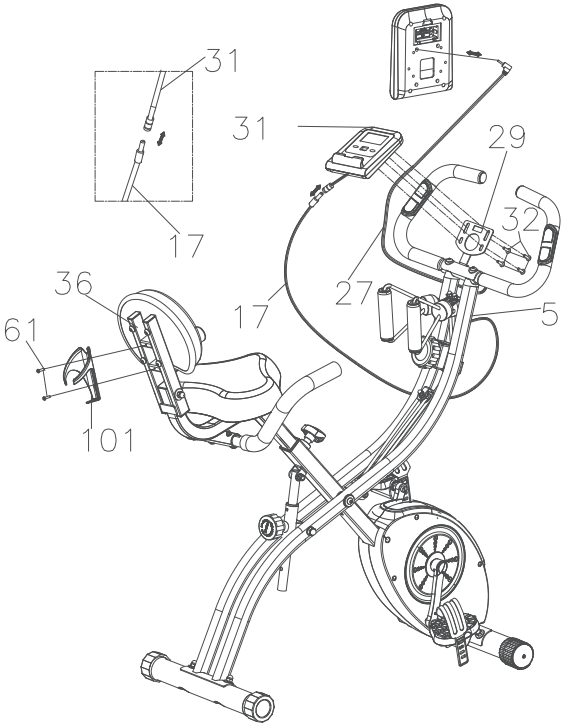
Paso 6: Montar el pasamanos

1. Introduzca el reposabrazos (29) en el pasamanos del soporte delantero (5), alineando los orificios.
2. Coloque la junta en forma de arco (3), la arandela elástica (24) y el tornillo hexagonal (25) uno tras otro y fíjelos con una llave hexagonal tipo cruz (A) como se muestra en la figura siguiente.



Paso 7: Instale el monitor

1. Utilice una llave hexagonal tipo cruz (A) para retirar el tornillo Phillips (32) del monitor (31).
2. A continuación, utilice una llave hexagonal tipo cruz (A) para fijar el monitor (31) al soporte del monitor (29) con los tornillos Phillips (32).
3. Conecte el cable del monitor (31) al cable del sensor (17) y, a continuación, introduzca el cable (27) en la cubierta posterior del monitor.
4. Utilice una llave hexagonal tipo cruz (A) para retirar el tornillo de chapa Phillips (61) del marco del tapizado trasero (36).
5. Utilice una llave hexagonal tipo cruz (A) para fijar el marco de retención (101) al marco del tapizado trasero (36) con los tornillos Phillips de chapa (61).

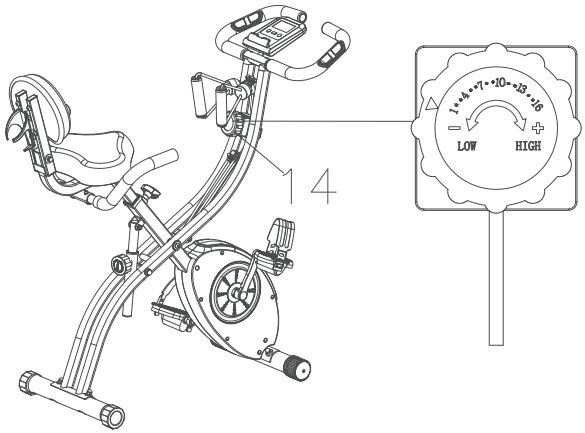




ES

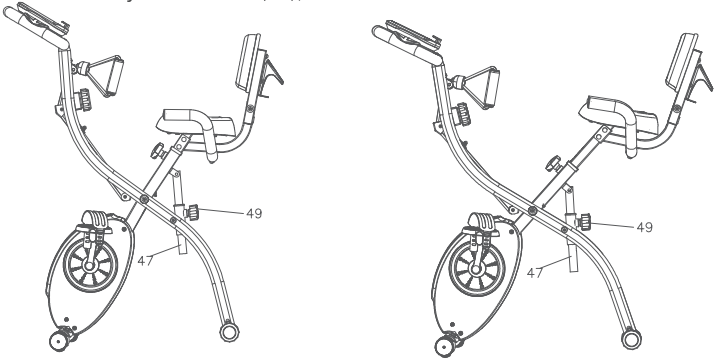
Instrucciones para ajustar la resistencia:

1. Para aumentar gradualmente la resistencia, gire en el sentido de las agujas del reloj.
2. Para disminuir gradualmente la resistencia, gire en sentido contrario a las agujas del reloj.
3. El número 16 tiene la resistencia más alta y el número 1 la más baja.



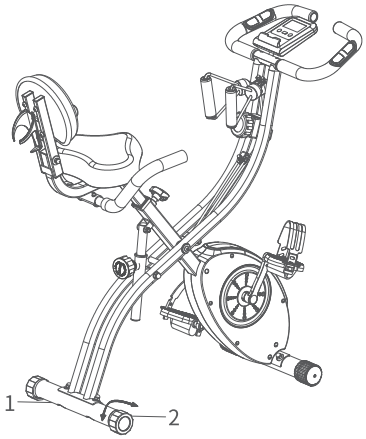
Instrucciones para el regulador de la bicicleta estática:

1. Cuando el pasador pequeño de cierre rápido (49) está en la posición de primera marcha del tubo de ajuste interior (47), la bicicleta estática está en estado combinado.
2. Cuando el pasador pequeño de cierre rápido (49) está en la posición de la segunda marcha del tubo de ajuste interior (47), la bicicleta estática está totalmente abierta.



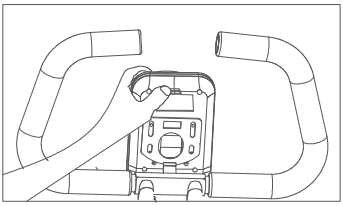
Instrucciones para ajustar el tubo de pie trasero

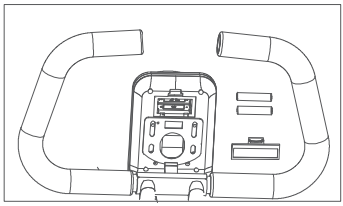
Por favor, ajuste los doce manguitos excéntricos (2) del tubo de pie trasero (1) según sea necesario para que la bicicleta estática sea estable y no se tambalee.

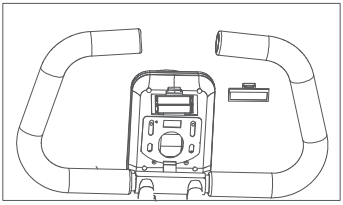


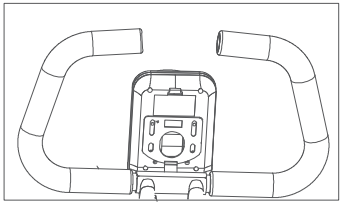
Instrucciones de instalación de las pilas

Retire la tapa trasera con la mano (figura A), a continuación prepare las pilas (figura B), luego instale dos pilas, instale la tapa trasera (figura C) y listo (figura D).


figura A


figura B

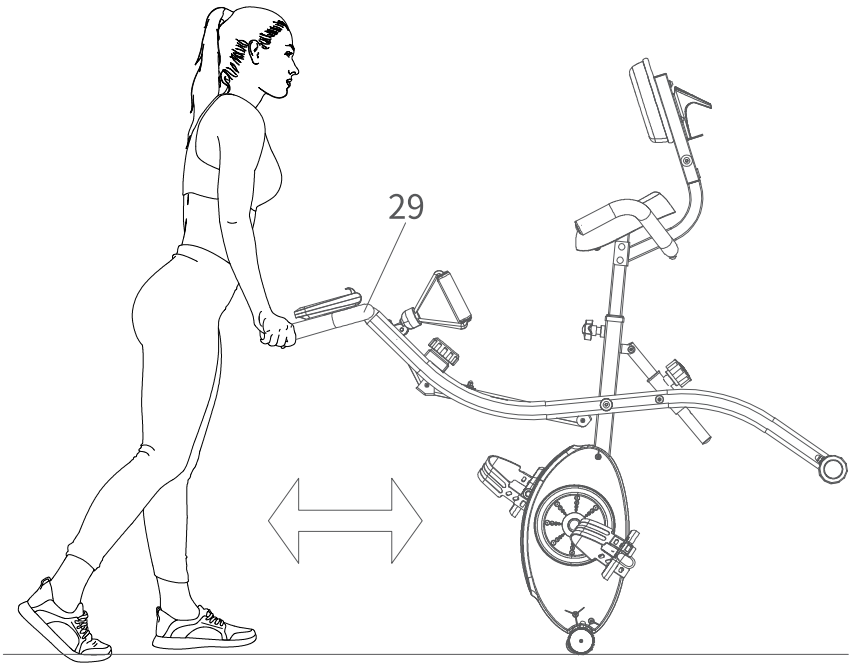

figura C

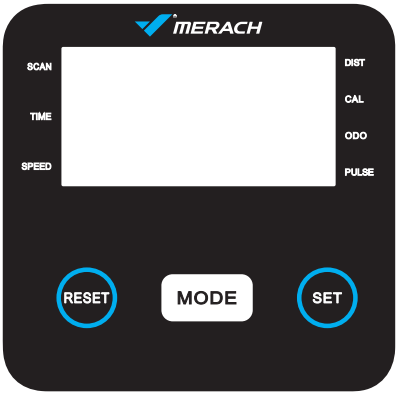

figura D

ES

Instrucciones para el movimiento de la máquina

Si es necesario mover la bicicleta estática, como se muestra en la figura, sujete el reposabrazos (29) con ambas manos en la dirección de la flecha para desplazarse hacia delante y hacia atrás.





TECLAS DE FUNCIÓN:

MODE- Pulse este botón para seleccionar las funciones. Si mantiene pulsado el botón MODE durante mucho tiempo, se pondrá completamente a 0.
SET- Pulse este botón para fijar los valores de tiempo, distancia y calorías cuando no esté en modo de escaneo.
RESET- Pulse este botón para poner a 0 los valores de tiempo, distancia y calorías.
Si mantiene pulsado RESET, todos los datos excepto la posición del ODO se pondrán a 0.

FUNCIONAMIENTO Y OPERACIÓN:

1. ESCANEO:
Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "SCAN". El monitor pasará ahora por las 5 funciones: Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías, ODO y Pulso. Cada visualización se mantiene durante 5 segundos.
2. TIEMPO:
(1) Cuente el tiempo total desde el principio hasta el final del entrenamiento.
(2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "TIME" y pulse el botón "SET" para ajustar el tiempo de entrenamiento. Cuando "SET" esté a cero, sonará una alarma durante 10 segundos.
3. VELOCIDAD:
Muestra la velocidad actual.

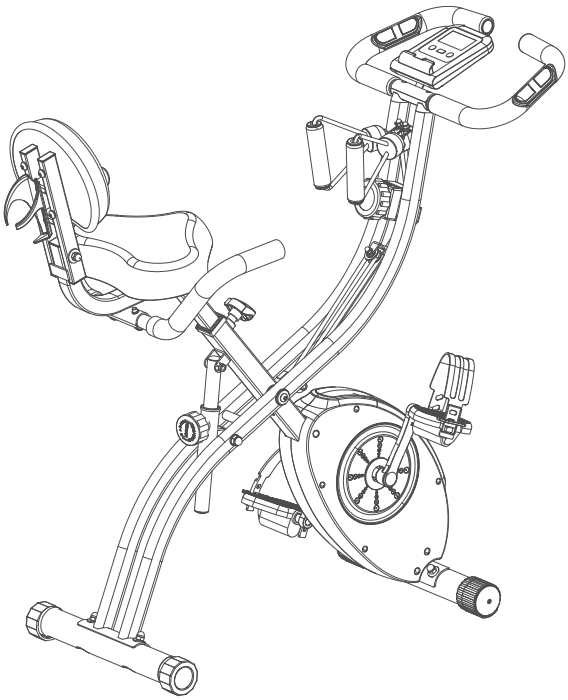
4. DIST:
(1) Cuenta la distancia recorrida desde el principio hasta el final del ejercicio.
(2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "DIST". Pulse el botón "SET" para ajustar la distancia del ejercicio. Cuando "SET" esté a cero, el monitor emitirá una alarma durante 10 segundos.
5. ODO:
La distancia total recorrida por esta función transcurre durante el periodo de capacidad de la batería._x0001_
6. CALORÍAS:
(1) Cuente el total de calorías desde el principio hasta el final del ejercicio.
(2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "CAL". Pulse el botón "SET" para ajustar las calorías de entrenamiento. Cuando "SET" está a cero, el monitor se detiene aproximadamente 1 segundo después del inicio del tiempo.
7. RITMO DE PULSO:
(1) Pulse el botón MODE hasta que aparezca "PULSE". Antes de medir su pulso, coloque las palmas de las manos sobre las dos superficies de contacto. El monitor mostrará su ritmo cardiaco actual en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla LCD después de 6～7 segundos.
Nota: Durante la medición del pulso, la lectura puede ser superior a la frecuencia del pulso virtual durante los primeros 2～3 segundos debido a interferencias de contacto, tras lo cual vuelve a un nivel normal. El valor medido no puede considerarse como base para un tratamiento médico.
(2) Pulse el botón "MODE" hasta que aparezca "Pulse" y pulse el botón "SET" para ajustar las calorías del ejercicio. Cuando "SET" está a cero, el ordenador se detiene aproximadamente 1 segundo después de iniciarse el cronometraje.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR

Función:	Escaneado automático:	Cambio de datos cada 5 segundos
	Tiempo de entrenamiento:	0:00-99:59
	Velocidad actual:	0,0～999,9 km/h
	Distancia recorrida:	0,00～9999 km
	Distancia total:	0,00～9999 km
	Calorías:	0,0～9999 Kcal
	Frecuencia de pulso:	40～240 BPM
Tipo de pilas:		2 uds. AAA o UM - 4 pilas
Temperatura de funcionamiento:		0°C～＋40°C
Temperatura de almacenamiento:		-10°C～+60°C

Instrucciones:

1. Si la pantalla se ve borrosa o poco clara, cambie las pilas a tiempo.
2. El monitor se apagará automáticamente tras 4 minutos de inactividad.
3. El monitor se encenderá automáticamente cuando vuelva a hacer ejercicio o pulse un botón.
4. El monitor registra automáticamente los datos del ejercicio cuando usted comienza a hacer ejercicio y deja de calcular los datos del ejercicio si usted no hace ejercicio durante 4 segundos.



Nombre del producto:	Bicicleta estática
Modelo:	MR-S15
Peso máx. de carga:	136 kg
Peso:	18 kg
Dimensiones del producto:	108.5*53*115.5 cm
Dimensiones del embalaje:	116.5*39.5*23cm

Descarga y uso de MERACH

* **Nuestro cliente puede obtener una afiliación a MERACH de 180 días. Póngase en contacto con nosotros a través de support.eu@merach.com después de recibir el producto para obtener un código de canje exclusivo. Por favor, incluya su ID de pedido y el nombre de usuario de la aplicación 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

Available on the App Store

2. Abre la aplicación MERACH. Inicia sesión o regístrate.
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.

USO DE SU MINI BICICLETA

Tenga en cuenta:

Los cursos de coaching solo están disponibles en inglés.

ES

Descarga y uso de KINOMAP

App Store

Google Play

1. Para descargar la aplicación Kinomap, escanee el código QR o busque "Kinomap" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.
2. Abra la aplicación Kinomap e inicie sesión o regístrese.
3. Seleccione el aparato de fitness adecuado.
4. Active el Bluetooth y seleccione "Merach".
5. Seleccione "Bicicleta estática" y busque su "MR-S15-XXXX".
6. Comience a entrenar y explore los diferentes métodos de entrenamiento.

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).



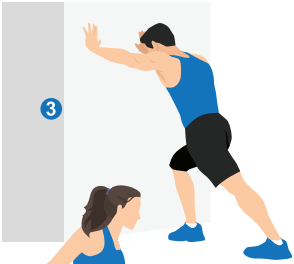
2. Estiramiento de los tendones sentado

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).



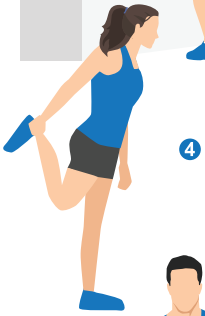
3. Estiramiento del tendón de Aquiles

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).



ES

Problema	Posible solución
Toda la máquina se tambalea ligeramente o se tambalea con los pies durante el movimiento	Asegúrese de que los tubos de los pies delanteros y traseros están bien apretados.
	Compruebe que los manguitos de goma de los tubos de los pies delantero y trasero están bien ajustados y gírelos para que queden bien asentados.
El pedal está suelto	Compruebe si los pedales izquierdo y derecho están montados con suficiente firmeza.
El monitor no funciona	Compruebe que los electrodos positivo y negativo de la pila están insertados correctamente o sustituya la pila por una nueva.
No se visualiza la frecuencia cardiaca ni la velocidad	compruebe si la interfaz de frecuencia cardiaca de la parte posterior del monitor y la salida de agarre están instaladas correctamente.
	Compruebe si la línea de velocidad del monitor y la línea de salida del cuerpo del aparato están instaladas correctamente.

Información sobre la garantía

Nombre del producto	Bicicleta estática MERACH
Modelo	MR-S15
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 18 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.

ES

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***.

*** 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.**

Ehi!

Registra la tua garanzia per essere protetto!



Inviate un'e-mail con il modello del vostro articolo a support.eu@merach.com



Registrate la vostra garanzia tramite merachfit.com/pages/warranty-europe

IT

Istruzioni per la sicurezza

- Conserva questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.
- È molto importante leggere attentamente l'intero manuale prima di installare e utilizzare la macchina. Una formazione sicura ed efficace può essere ottenuta solo se la macchina viene assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. Assicurati che tutti gli utenti conoscano tutte le avvertenze e le precauzioni di questa macchina.
- Consulta il tuo medico per determinare se hai condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza o impedirti di utilizzare correttamente l'apparecchiatura.
- Il parere del medico è fondamentale se stai assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Presta sempre attenzione ai segnali del tuo corpo, perché un uso improprio dell'apparecchio può compromettere la tua salute. Se dovessi avvertire qualche sintomo (tra cui mal di testa, dolore al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o qualsiasi altro disagio), interrompi immediatamente l'attività fisica
  e consulta il tuo medico, chiedendo il permesso prima di allenarti di nuovo.
- Tieni sempre i bambini e gli animali domestici lontani dalla macchina. La macchina è destinata all'uso da parte di adulti.
- Utilizza la macchina su un terreno stabile e orizzontale e metti uno strato protettivo sul pavimento o sul tappeto per evitare che il pavimento si danneggi.
- Assicurati che la distanza tra la macchina e ogni ostacolo sia di almeno 0,5 m (1,6 piedi).
- Prima di utilizzare la macchina, controlla che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.
- L'uso sicuro della macchina può essere garantito solo se vengono effettuate regolari manutenzioni e riparazioni e se vengono sostituite le parti usurate o rotte.
- Per utilizzare la macchina, segui le istruzioni contenute in questo manuale. Interrompi immediatamente l'uso e il funzionamento della macchina se trovi parti difettose o senti un suono anomalo.
- Assicurati che tutti i problemi siano risolti prima di utilizzarlo di nuovo.
- Indossa abiti sportivi, scarpe sportive o altri indumenti adeguati. Si sconsiglia di indossare abiti larghi, in quanto questi potrebbero impigliarsi nella macchina, ostacolandone il funzionamento e causando possibili lesioni.
- Questo macchinario è destinato esclusivamente all'uso domestico. Il peso massimo dell'utilizzatore è di 136KG (300 lbs).
- Questo apparecchio non è destinato a trattamenti medici professionali.

- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Le prestazioni complessive dell'apparecchio e tutte le parti mobili devono essere controllate regolarmente per garantire la sicurezza dell'apparecchio.
- Se le parti mobili sono danneggiate, non utilizzare il macchinario finché non vengono riparate.
- Tieni i bambini lontani dalla macchina. L'apparecchiatura non deve essere usata o giocata dai bambini. Potrebbero ferirsi accidentalmente.

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 pulirla 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.



Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consulta il tuo medico, soprattutto se hai più di 35 anni o se hai condizioni di salute preesistenti.
Leggi tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina.

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.

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

Dichiarazione di Conformità UE Semplificata

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-S15 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.

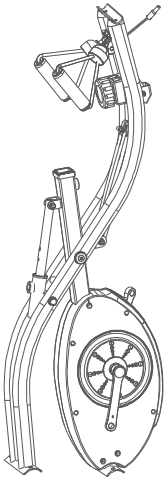
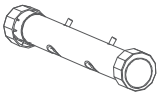
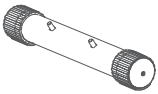
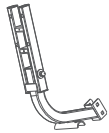
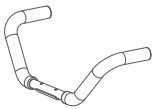
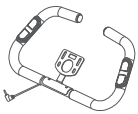
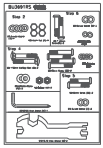
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

Elenco delle parti

#62 Cremagliera principale * 1 	#49 Perno rapido piccolo * 1 	#1 Tubo del piede posteriore* 1 	#60 Tubo del piede anteriore * 1 
	#33 Cuscino del sedile * 1 	#43 Tubo sella * 1 	#55 Manopola * 1 
#34 Cuscino posteriore * 1 	#101 Portabottiglie * 1 	#36 Telaio del cuscino posteriore * 1 	#46 Bracciolo posteriore * 1 	#56 Pedale sinistro * 1 
#56 Pedale destro * 1 	#29 Corrimano * 1 	#31 Monitor* 1 	Kit di viti x1 * 1 	Manuale * 1 

IT

Elenco delle parti e degli strumenti

Passo 1



#49 Piccolo perno rapido M16 x 1

Passo 2



#24 Cuscinetto a molla D8 x 4

#3 Rondella ad arco D8 x 4

#4 Dado cieco M8 x 4

#B Chiave fissa S13, 15, 19 x 1

Passo 3



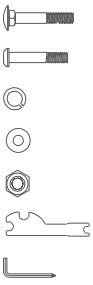
#41 Rondella piatta D8 x 3

#42 dado in nylon M8 x 3

#55 manopola M16 x 1

#Chiave fissa S13, 15, 19 x 1

Passo 4



#39 Bullone a collo quadro M8*50*20 x 2

#38 Bullone a testa tonda con esagono incassato M8*45*15*S5 x 4

#24 Cuscinetto a molla D8 x 4

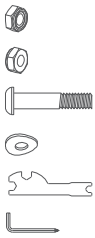
#12 Rondella piatta D8*Φ 25*2.0 x 2

#42 Dado in nylon M8 x 2

#B Chiave piena S13, 15, 19 x 1

#A Chiave esagonale a croce S5*30*80 x 1

Passo 5



#57L dado sinistro in nylon 1/2"*20L x 1

#57R dado destro in nylon 1/2"*20R x 1

#25 Bullone a testa tonda con esagono incassato M8*40*15*S5 x 2

#3 Rondella ad arco D8 x 2

#B Chiave fissa S13, 15, 19 x 2

#A Chiave esagonale a croce S5*30*80 x 1

Passo 6



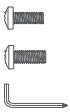
#25 Bullone a testa tonda esagonale M8*40*15*S5 ×2

#3 Rondella ad arco D8 x 2

#24 cuscinetto a molla D8 ×2

#A Chiave esagonale a croce S5*30*80 ×1

Passo 7



#32 Vite a croce M5*10 x 4

#61 Vite autofilettante a croce ST4.2*18 x 1

#A Chiave esagonale a croce S5*30*80 x 1.

IT

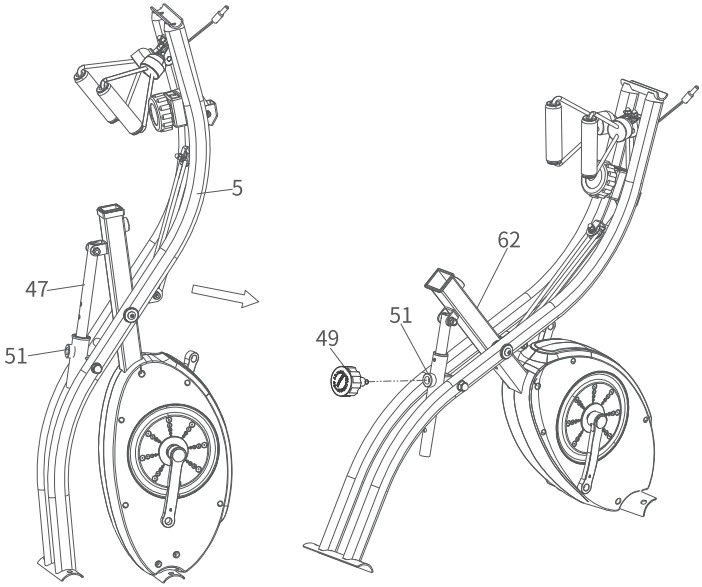
Tips | Scan QR code to watch installation video

Preparazione:

1. Prima di procedere all'installazione, verifica che ci sia spazio sufficiente intorno al sito.
2. Per l'installazione, utilizza gli strumenti forniti con il veicolo o i tuoi strumenti speciali.
3. Prima dell'installazione, verifica che tutti i componenti siano completi (il nome e la posizione di ciascun componente sono indicati nel precedente diagramma di ripartizione del prodotto).

Fase 1: Aprire il telaio principale e la staffa anteriore

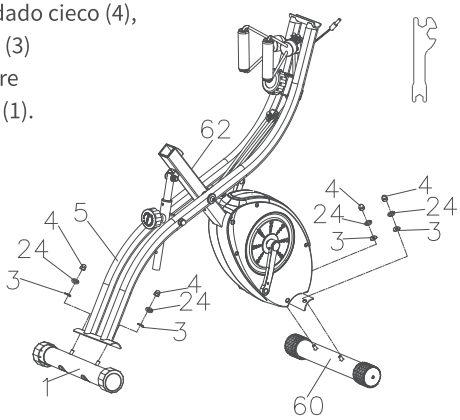
1. Estrarre il telaio principale (62) dalla staffa anteriore (5) e allineare i fori del tubo di regolazione interno (47) con i fori di regolazione (51).
2. Installare il piccolo perno rapido (49) come mostrato nella figura seguente.



IT

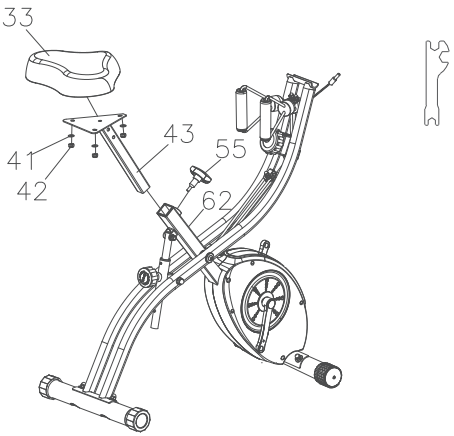
Fase 2: Installazione dei tubi dei piedi anteriori e posteriori

1. Utilizzare una chiave (B) per rimuovere il dado cieco (4), la rondella elastica (24) e la rondella ad arco (3) prebloccate rispettivamente sul tubo inferiore anteriore (60) e sul tubo inferiore posteriore (1).
2. Posizionare i tubi del piede anteriore e posteriore sulle staffe saldate anteriore e posteriore, quindi posizionare la rondella ad arco (3), la rondella elastica (24) e i dadi ciechi (4) in sequenza. Fissarli con una chiave fissa (B).



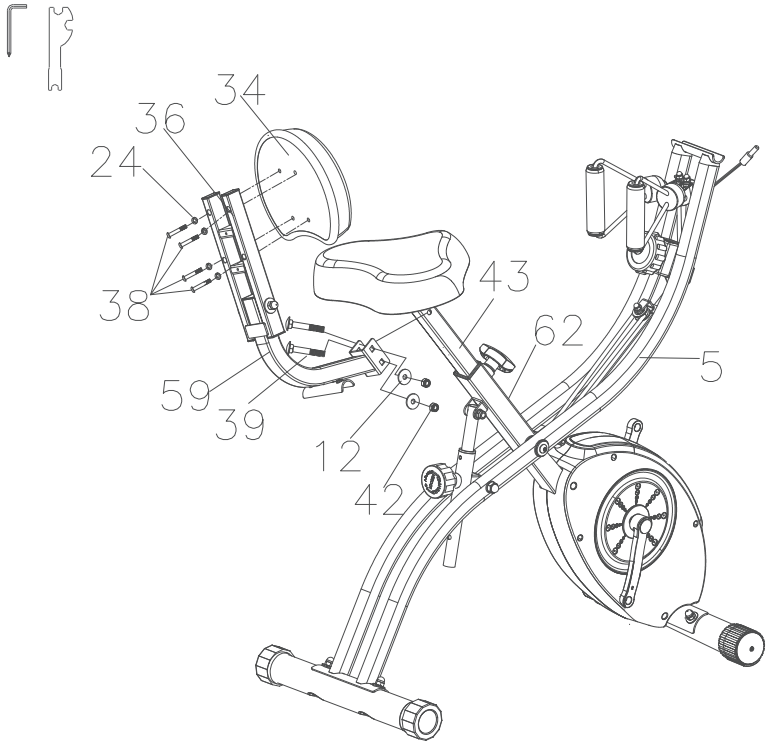
Fase 3: installazione della sella

Bloccare la sella sul tubo della sella, quindi bloccare il tubo della sella sul telaio principale
1. Utilizzando una chiave fissa (B), rimuovere prima il cuscino piatto (41) e il dado in nylon (42) dal cuscino della sella (33);
2. Con una chiave fissa (B), bloccare il cuscino della sella (33) sul tubo della sella (43) con una rondella piatta (41) e un dado in nylon (42);
3. Bloccare saldamente il tubo della sella (43) sul telaio principale (62) con una manopola (55).



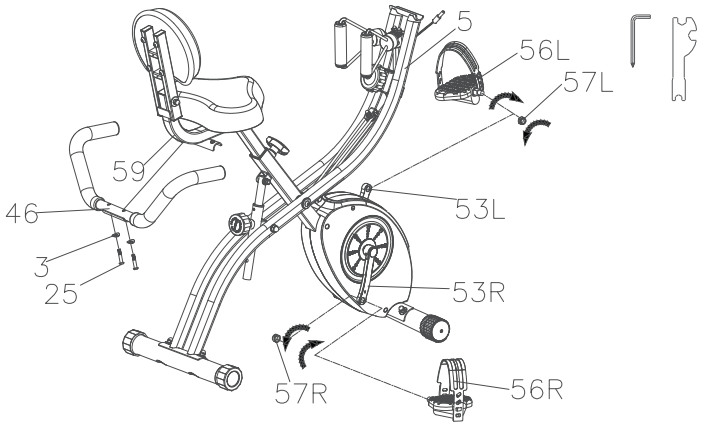
Fase 4: installazione del cuscino dello schienale della sella

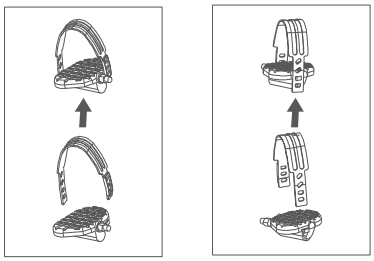
1. Utilizzare una chiave fissa (B) per bloccare il sedile (59) sul tubo della sella (43) con i bulloni a collo quadro (39), le rondelle piatte (12) e i dadi in nylon (42);
2. Utilizzare una chiave a brugola a croce (A) per bloccare il cuscino posteriore (34) sul telaio del cuscino posteriore (36) con viti a testa esagonale (38) e rondelle elastiche (24).



Fase 5: installazione del pedale

1. Utilizzare una chiave a brugola a croce (A) per bloccare il bracciolo posteriore (46) sul sedile (59) con viti a brugola esagonale (25) e guarnizioni ad arco (3);





P1 P2

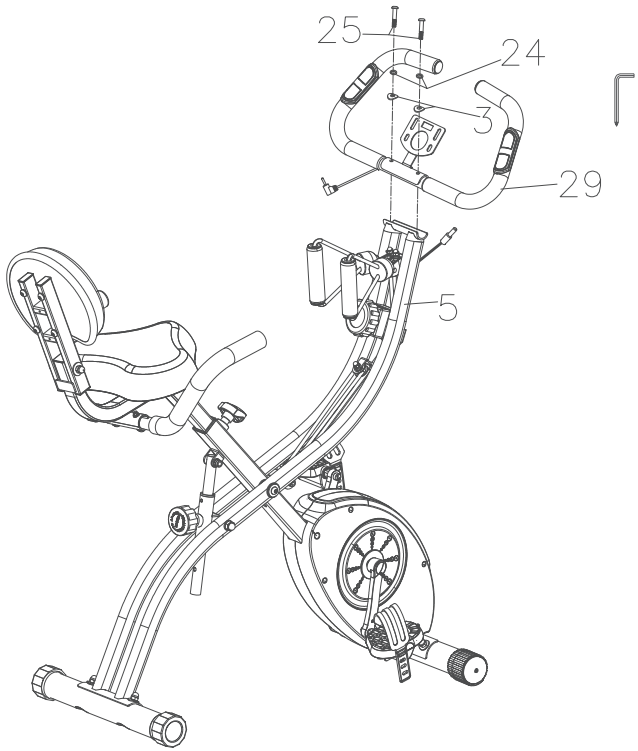
2. Le fasce dei pedali destra e sinistra sono assemblate come mostrato nelle Figure P1 e P2. Utilizzare una chiave fissa (B) per bloccare i pedali destro e sinistro (56L) e (56R) rispettivamente sulla pedivella (53L) e (53R) e bloccare i dadi in nylon destro e sinistro (57L) e (57R).

Attenzione:

1. Il piede destro (56R) deve essere bloccato in senso orario, mentre il piede sinistro (56L) deve essere bloccato in senso antiorario.
2. Durante l'esercizio, i pedali destro e sinistro (56L) e (56R) devono essere tenuti sempre bloccati, per evitare di danneggiare i denti dei pedali destro e sinistro (56L) e (56R).

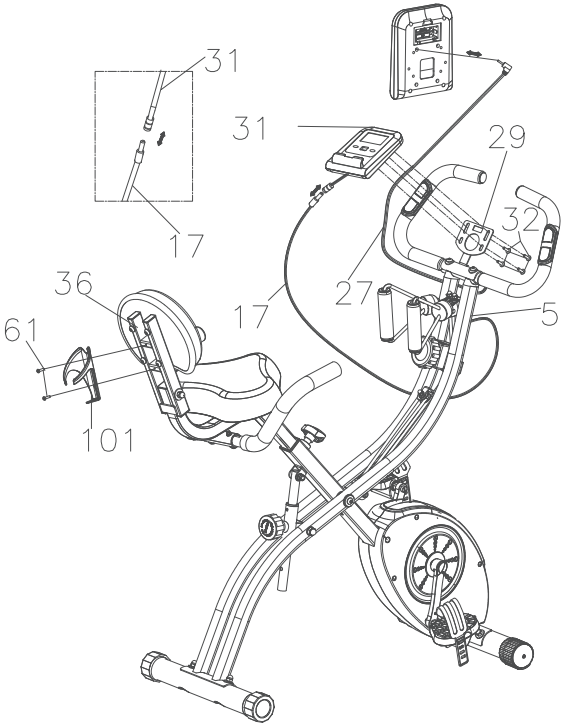
Fase 6: installazione del corrimano

1. Installare il bracciolo (29) nel corrimano della staffa anteriore (5), allineando i fori.
2. Installare in sequenza la guarnizione ad arco (3), la rondella elastica (24) e la vite ad esagono incassato (25) e bloccarle con una chiave a croce ad esagono incassato (A), come mostrato nella figura seguente.



Fase 7: Installazione del monitor

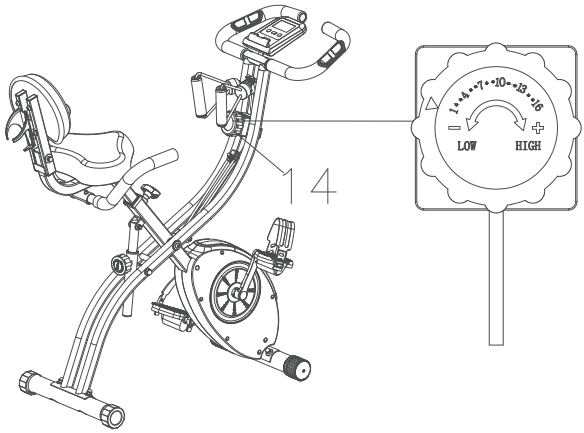
1. Utilizzare una chiave a brugola a croce (A) per rimuovere la vite a croce a testa cilindrica (32) dal monitor (31).
2. Quindi utilizzare una chiave a brugola a croce (A) per bloccare il monitor (31) sulla piastra di supporto del monitor (29) con le viti a croce a testa piatta (32).
3. Collegare il cavo del monitor (31) al cavo di rilevamento (17), quindi inserire il cavo (27) nel coperchio posteriore del monitor.
4. Utilizzare una chiave a brugola a croce (A) per rimuovere la vite autofilettante a croce (61) dal telaio del cuscino posteriore (36).
5. Utilizzare una chiave a brugola a croce (A) per bloccare il telaio del bollitore (101) sul telaio del cuscino posteriore (36) con le viti filettate a croce (61).





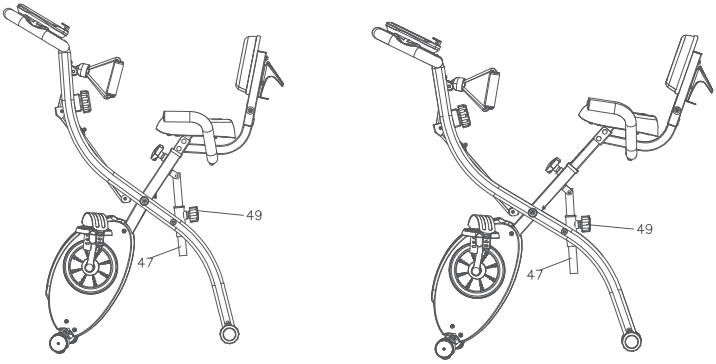
Istruzioni per la regolazione della resistenza:

1. Ruota in senso orario per aumentare gradualmente la resistenza.
2. Ruota in senso antiorario per ridurre gradualmente la resistenza.
3. Il numero 16 ha la resistenza più alta e il numero 1 quella più bassa



Istruzioni per il regolatore della cyclette:

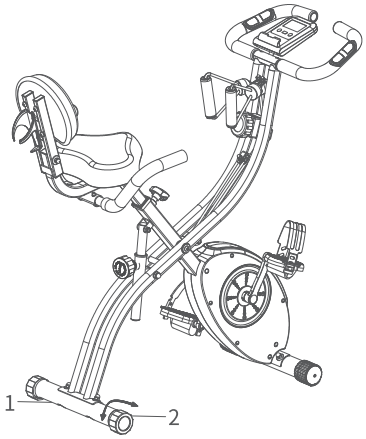
1. Quando il piccolo perno rapido (49) si trova nella posizione della prima marcia del tubo di regolazione interno (47), la cyclette è in stato combinato.
2. Quando il piccolo perno rapido (49) si trova nella posizione della seconda marcia del tubo di regolazione interno (47), la cyclette è completamente aperta.



IT

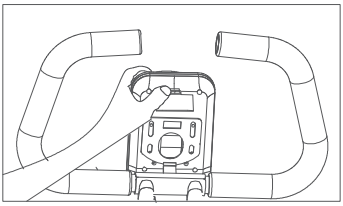
Rear Foot Tube Adjustment Instructions:

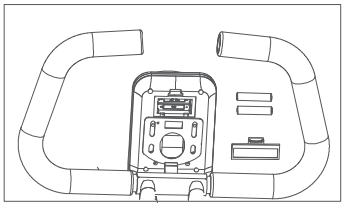
Please adjust the twelve eccentric foot sleeve (2) on the rear foot tube (1) as needed to make the exercise bike stable without shaking.

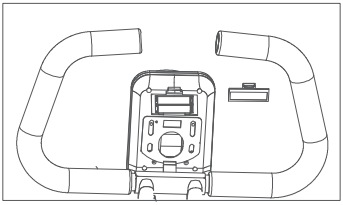


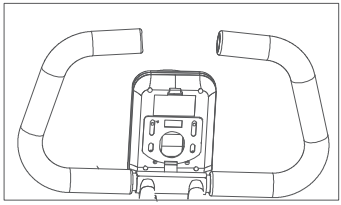
Istruzioni per l'installazione delle batterie

Rimuovi il coperchio posteriore a mano (Figura A), prepara le batterie (Figura B), installa due batterie, installa il coperchio posteriore (Figura C) e il montaggio delle batterie è completato (Figura D).


Figura A

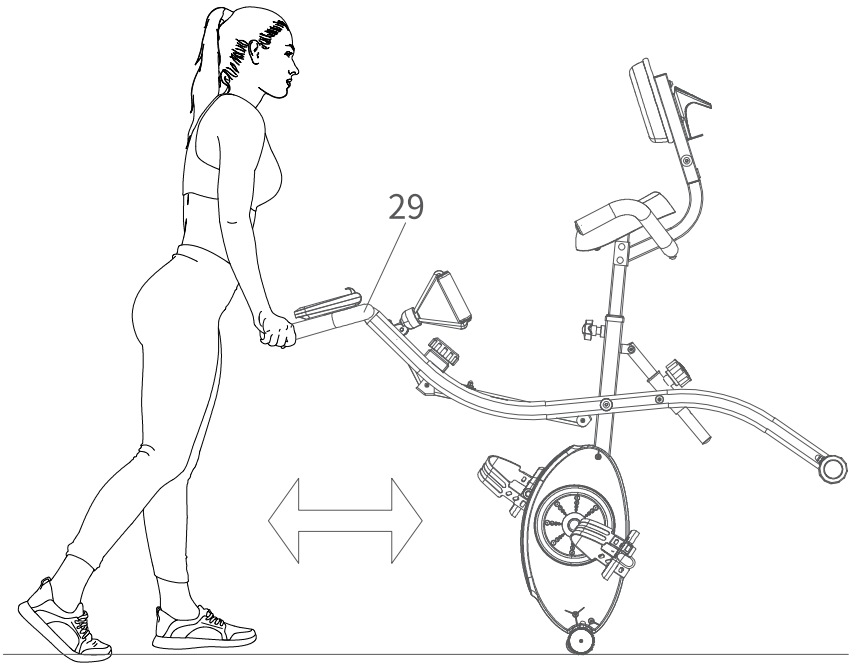

Figura B

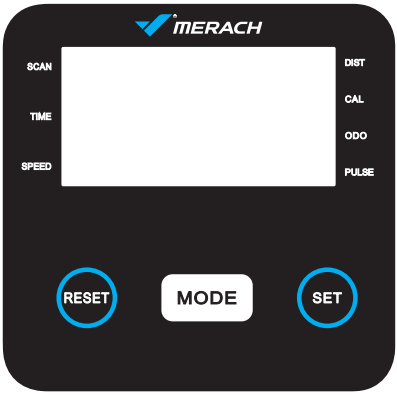

Figura C


Figura D

Istruzioni per lo spostamento della macchina

Se è necessario spostare la cyclette, come mostrato in figura, tieni il bracciolo (29) con entrambe le mani nella direzione della freccia per spostarti in avanti e indietro.





PULSANTI FUNZIONALI:

MODE- Premi per selezionare le funzioni. Se si tiene premuto a lungo il pulsante MODE si spegnerà completamente.
SET- Per impostare i valori di tempo, distanza e calorie quando non si è in modalità di scansione.
RESET- Premi il pulsante per azzerare il tempo, la distanza e le calorie.
RESET, oltre alla posizione dell'ODO, tutti gli altri dati diventano completamente 0

FUNZIONE E OPERAZIONI":

1. SCAN:
Premi il pulsante "MODE" finché non appare "SCAN"; il monitor ruota tra le 5 funzioni: Tempo, velocità, distanza, calorie, ODO e pulsazioni. Ciascuna visualizzazione viene mantenuta per 5 secondi.
2. TEMPO:
(1) Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'esercizio.
(2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "TIME" e premi il pulsante "SET" per impostare il tempo dell'esercizio. Quando "SET" è a zero, il monitor emette un allarme per 10 secondi.
3. VELOCITÀ:
visualizza la velocità attuale.

4. DIST:
(1) Conta la distanza dell'esercizio dall'inizio alla fine.
(2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "DIST". Premi il pulsante "SET "per impostare la distanza dell'esercizio. Quando "SET" è a zero, il monitor emette un allarme per 10 secondi.
5. ODO:
la distanza totale a cui si riferisce questa funzione dal periodo di capacità della batteria.
6. CALORIE:
(1) Conta le calorie totali dall'inizio alla fine dell'esercizio.
(2) Premi il tasto "MODE" finché non appare "CAL". Premi il pulsante "SET "per impostare le calorie dell'esercizio. Quando il valore "SET" è zero, il monitor si fermerà circa 1 secondo dopo l'inizio del tempo.
7. FREQUENZA DEGLI IMPULSI:
(1) Premi il pulsante MODE finché non appare "PULSE". Prima di misurare la frequenza del polso, appoggia i palmi delle mani su entrambi i cuscinetti di contatto e il monitor mostrerà la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM) sull'LCD dopo 6～7 secondi.
Nota: Durante il processo di misurazione del polso, a causa dell'inceppamento dei contatti, il valore di misurazione potrebbe essere superiore alla frequenza del polso virtuale per i primi 2～3 secondi, per poi tornare a un livello normale. Il valore di misurazione non può essere considerato come base per un trattamento medico.
(2) Premi il pulsante "MODE" finché non appare "pulse", premi il pulsante "SET" per impostare le calorie dell'esercizio. Quando il pulsante "SET" è a zero, il computer si fermerà circa 1 secondo dopo l'inizio del tempo.

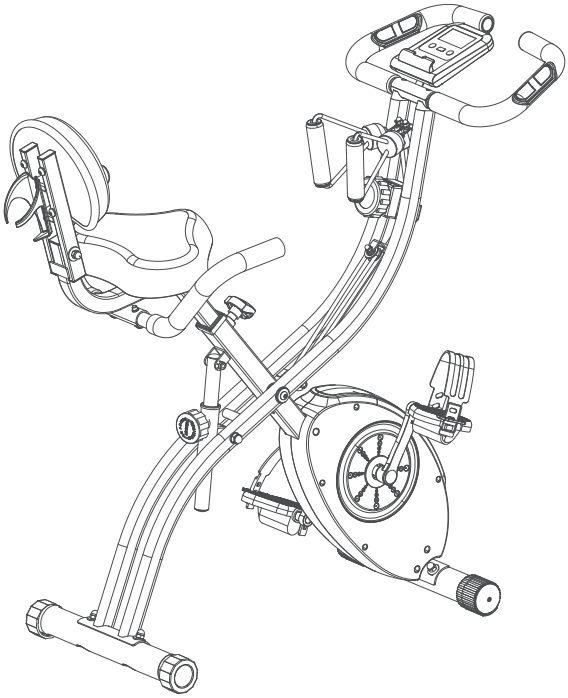
MANUALE DEL MONITOR

Función:	Scansione automatica:	cambia dati ogni 5 secondi
	Tempo di allenamento:	0:00-99:99 min
	Velocità corrente:	0～999.9 KM/H
	Distanza percorsa:	0,00～99 KM
	Distanza totale((ODO)) :	0.0～99 KM
	Calorie:	0.0～9999 Kcal
	Frequenza del polso:	40～240 BPM
Tipo di batteria:		2 pezzi AAA o UM - 4 batterie
Temperatura di funzionamento:		0°C～＋40°C
Temperatura di conservazione:		-10°C～+60°C

Nota: il dispositivo è stato progettato per essere utilizzato in un ambiente di lavoro.

1. Se il display non viene visualizzato o è sfocato, sostituire la batteria.
2. Il monitor si spegne automaticamente se non viene ricevuto alcun segnale dopo 4 minuti.
3. Il monitor si accenderà automaticamente dopo aver riavviato l'esercizio o aver premuto il pulsante.
4. Il monitor inizierà automaticamente a calcolare quando inizierai l'esercizio e smetterà di calcolare quando smetterai di esercitarti per 4 secondi.

Dettagli tecnici



Nome del prodotto:	Cyclette
Modello:	MR-S15
Peso massimo Peso del carico:	136 kg
Peso:	18 kg
Dimensioni dell'articolo:	108.5*53*115.5 cm
Dimensioni della confezione dell'articolo:	116.5*39.5*23 cm

IT

Download e utilizzo di MERACH

* **I nostri clienti possono ottenere un abbonamento MERACH di 180 giorni. Si prega di contattarci tramite support.eu@merach.com dopo aver ricevuto il prodotto per ottenere un codice di riscatto esclusivo. Si prega di includere l'ID dell'ordine e il nome utente dell'applicazione MERACH.**

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play

Available 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.

UTILIZZANDO LA TUA MINI BICI

Notare che:

I corsi di coach ing sono disponibili solo in inglese.

Download e utilizzo di KINOMAP

App Store

Google Play

1. Per scaricare l'app Kinomap, scansiona il codice QR o cerca "Kinomap" nell'App Store® di Apple o nel Google Play Store.
2. Apri l'app Kinomap e accedi o registrati.
3. Seleziona l'attrezzatura fitness corrispondente
4. Attiva il Bluetooth e scegli Merach.
5. Seleziona"Cyclette" e trova la tua"MR-S15-XXXX".
6. Inizia ad allenarti ed esplora i diversi metodi di allenamento

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).



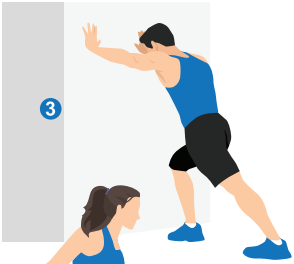
2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti

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).



Problema	Possibile soluzione
l'intera macchina trema leggermente o blocca i piedi durante il movimento.	Controlla che i tubi dei piedi anteriori e posteriori siano fissati abbastanza saldamente.
	Controlla che i manicotti in gomma dei tubi dei piedi anteriori e posteriori siano installati correttamente e ruotali per renderli lisci.
il pedale è allentato	Controlla che i pedali destro e sinistro siano installati correttamente.
il monitor non viene visualizzato	Controlla che gli elettrodi positivi e negativi della batteria siano installati correttamente o sostituisci la batteria con una nuova.
non viene visualizzata la frequenza cardiaca, né la velocità	Controlla che l'interfaccia della frequenza cardiaca sul retro del monitor e l'uscita della maniglia siano installate in posizione.
	Controlla che la linea di velocità del monitor e la linea di uscita del corpo macchina siano installate in posizione.

Nome Prodotto	Cyclette MERACH
Modello	MR-S15
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 18 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.

Informazioni sulla Garanzia

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***.

*** 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).**

Zeg!

Registreer je garantie om jezelf te beschermen!



E-mail het model van je artikel naar
support.eu@merach.com



Registreer je garantie via
merachfit.nl/pagina's/garantie-europa

NL

Veiligheidsinstructies

- Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.
- Het is heel belangrijk dat je de hele handleiding grondig doorleest voordat je het apparaat installeert en gebruikt. Veilig en effectief trainen kan alleen 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 voor dit apparaat.
- Raadpleeg een arts om vast te stellen of je een medische of lichamelijke aandoening hebt die je gezondheid en veiligheid in gevaar kan brengen of die een correct gebruik van het apparaat in de weg kan staan. Het advies van je arts is essentieel als je medicijnen gebruikt die van invloed zijn op je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik het apparaat op een stabiele en horizontale ondergrond en leg een beschermende laag op de vloer of het tapijt om beschadiging van de vloer te voorkomen. Zorg ervoor dat de afstand tussen het apparaat en elk obstakel minstens 0,5m bedraagt.
- Controleer of alle schroeven en moeren goed vastzitten voordat je 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 dit apparaat te gebruiken. Stop onmiddellijk met het gebruik als je defecte onderdelen vindt of een abnormaal geluid hoort. Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat je 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 alleen bestemd voor thuisgebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 127kg.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor een professionele medische behandeling.
- Dit product is uitsluitend voor gezinsgebruik.
- De algehele werking van het apparaat en alle bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gecontroleerd om de veiligheid van het apparaat te waarborgen.
- Als de bewegende onderdelen beschadigd zijn, gebruik het apparaat dan niet totdat de onderdelen gerepareerd zijn.
- Houd kinderen uit de buurt van het apparaat. Kinderen mogen het apparaat niet gebruiken of ermee spelen. Zij kunnen zich per ongeluk verwonden.

Verzorging & Onderhoud

- Bewaar het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, wind en regen of met een hoge vochtigheidsgraad. Pak het apparaat indien nodig in zodat kinderen het niet kunnen aanraken of ermee kunnen spelen.
- Controleer of er roest of barstjes zijn na langdurige opslag.
- Houd er rekening mee dat de slijtage van verbruiksartikelen ook kan optreden bij goed onderhoud.
- Voor langdurig gebruik van dit apparaat, veeg je het stof regelmatig weg. Niet direct met water besproeien of afnemen met benzine, schuurpoeder etc. Dit kan namelijk leiden tot scheurtjes in de onderdelen of de behuizing, elektrische schokken of brand. Gebruik voor het onderhoud een verdund neutraal schoonmaakmiddel.



Raadpleeg vóór je aan een training begint je arts, vooral als je ouder bent dan 35 jaar of een bestaande gezondheidstoestand hebt. Lees alle instructies door voordat je het apparaat gebruikt.

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

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

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat MR-S15 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.

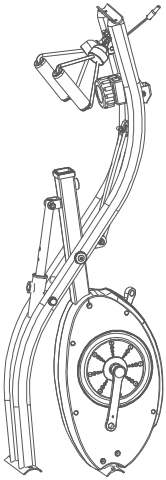
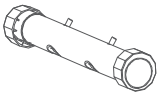
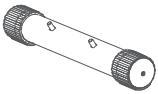
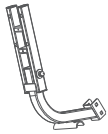
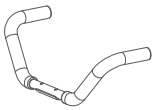
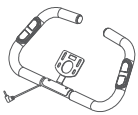
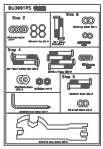
Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!
Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.

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

Lijst met Onderdelen

<table>
<tr><td rowspan="2">#62 Hoofdrek x 1
  </td><td>#49 Kleine snelpen x 1
  </td><td>#1 Achterste voetbuis x 1
  </td><td>#60 Voorste voetbuis x 1
  </td></tr>
<tr><td>#33 Zitkussen x 1
  </td><td>#43 Zadelbuis x 1
  </td><td>#55 Knop x 1
  </td></tr>
<tr><td>#34 Rugkussen x 1
  </td><td>#101 Bidonhouder x 1
  </td><td>#36 Rugkussenframe x 1
  </td><td>#46 Armsteun achter x 1
  </td><td>#56 Linker voetpedaal x 1
  </td></tr>
<tr><td>#56 Rechter voetpedaal x 1
  </td><td>#29 Handgreep x 1
  </td><td>#31 Monitor x 1
  </td><td>Schroevenset x 1
  </td><td>Gebruiksaanwijzing x 1
  </td></tr>
</table>

NL

Lijst met Onderdelen Gereedschap

Stap 1



#49 Kleine snelpen M16 x 1

Stap 2



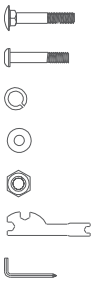
#24 Veerpad D8 x 4
#3 Boogring D8 x 4
#4 Dopmoer M8 x 4
#B Steeksleutel S13,15,19 x 1

Stap 3



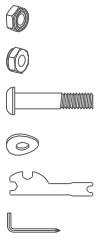
#41 Vlakke sluitring D8 x 3
#42 Nylon moer M8 x 3
#55 Knop M16 x 1
#B Stevige moersleutel S13,15,19 x 1

Stap 4



#39 Vierkante nekbout M8*50*20 x 2
#38 Binnenzeskant panheadbout M8* 45*15*S5 x 4
#24 Veerpad D8 x 4
#12 Vlakke sluitring D8*ϕ 25*2.0 x 2
#42 Nylon moer M8 x 2
#B Steeksleutel S13, 15,19 x 1
#A Kruiszeskantsleutel S5*30*80 x 1

Stap 5



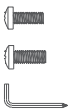
#57L linker nylon moer 1/2 “* 20L x 1
#57R rechter nylon moer 1/2” * 20R x 1
#25 Binnenzeskant panheadbout M8*40*15*S5 x 2
#3 Boogring D8 x 2
#B Steeksleutel S13, 15, 19 x 2
#A Kruiskop inbussleutel S5*30*80 x 1

Stap 6



#25 Binnenzeskant panheadbout M8*40*15*S5 x 2
#A Boogring D8 x 2
#24 Veerpad D8 x 2
#A Inbussleutel met kruiskop S5*30*80 x 1

Stap 7



#32 Kruiskopschroef M5*10 x 4
#61 Kruiskop-tapschroef ST4.2*18 x 2
#A Kruiskop zeskantsleutel S5*30*80 x 1

NL

Tips | Scan QR-code om installatievideo te bekijken

Voorbereiding:

1. Controleer voor de installatie of er voldoende ruimte is op de locatie.

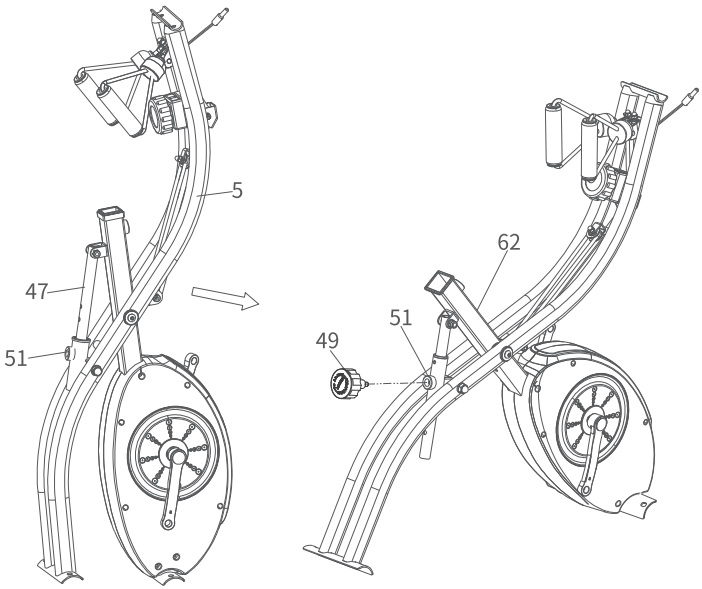
2. Gebruik voor de installatie het bijgeleverde gereedschap of je eigen speciale gereedschap.

3. Controleer voor de installatie of alle onderdelen compleet zijn (de naam en de plaats van elk onderdeel zijn aangegeven in het vorige schema van de productverdeling).

Stap 1: Open het hoofdframe en de voorste beugel

1. Trek het hoofdframe (62) weg van de voorste beugel (5) en lijn de gaten in de binnenste afstelbuis (47) uit met de afstelgaten (51).

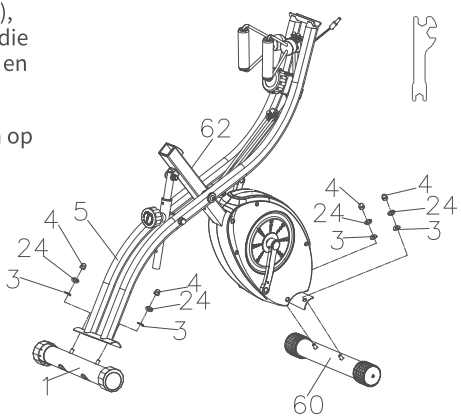
2. Installeer de kleine borgpen (49) zoals aangegeven in de volgende afbeelding.



Stap 2: Montage van de voorste en achterste voetbuizen

1. Gebruik een sleutel (B) om de dopmoer (4), veerring (24) en boogring (3) te verwijderen die respectievelijk op de voorste onderbuis (60) en achterste onderbuis (l) zijn voorgeborgd.

2. Plaats de voorste en achterste voetbuizen op de voorste en achterste gelaste beugels en plaats vervolgens achtereenvolgens de boogring (3), veerring (24) en dopmoeren (4). Zet ze vast met een stevige sleutel (B).



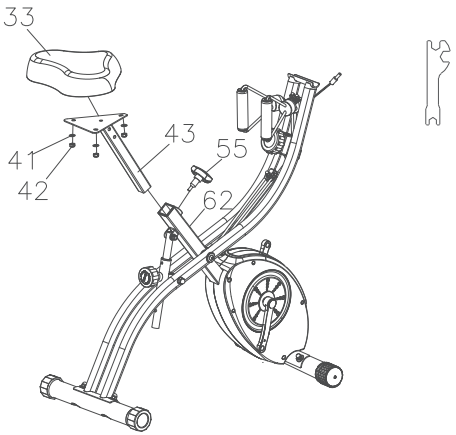
Stap 3: Zadel monteren

Zet het zadel vast op de zadelbuis en zet vervolgens de zadelbuis vast op het hoofdframe

1. Verwijder met een stevige sleutel (B) eerst het platte kussen (41) en de nylon moer (42) van het zitkussen (33);

2. Gebruik een stevige sleutel (B) om het zitkussen (33) vast te zetten op de zadelbuis (43) met een platte ring (41) en nylon moer (42);

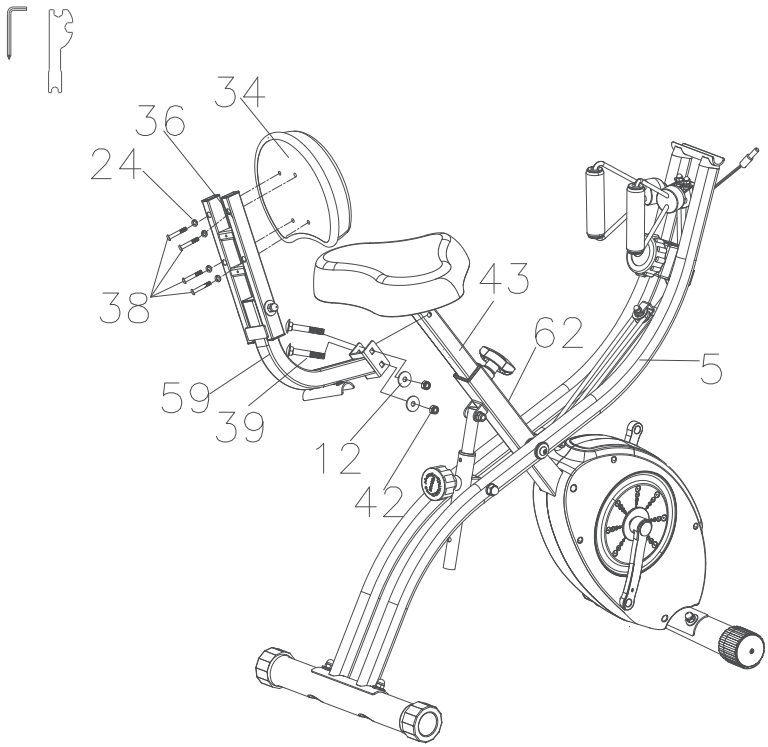
3. Vergrendel de zadelbuis (43) stevig op het hoofdframe (62) met een knop (55).



Stap 4: Installatie van het rugkussen

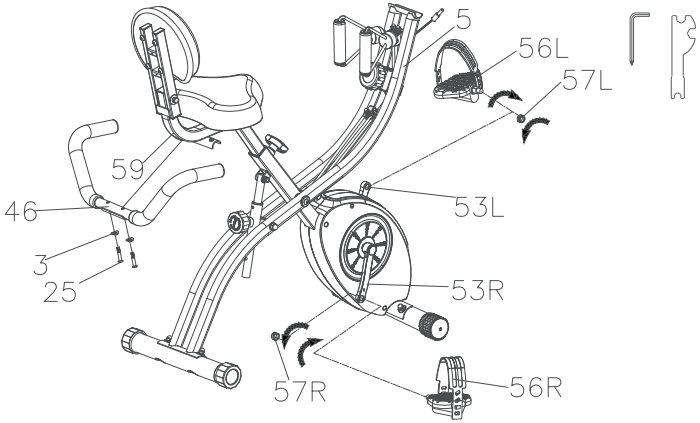
1. Gebruik een stevige sleutel (B) om het zadel (59) vast te zetten op de zadelbuis (43) met vierkante nekbouten (39), platte ringen (12) en nylon moeren (42);

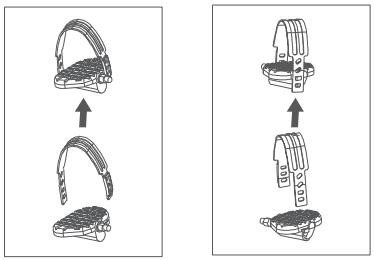
2. Gebruik een inbussleutel met kruiskop (A) om het rugkussen (34) vast te zetten op het frame van het rugkussen (36) met binnenzeskantbouten (38) en veerringen (24).



Stap 5: Pedaal installeren

1. Gebruik een inbussleutel met kruiskop (A) om de achterste armsteun (46) vast te zetten op de zitting (59) met binnenzeskantschroeven (25) en boogvormige pakkingen (3);





P1 P2

2. De linker en rechter pedaalstrips worden gemonteerd zoals getoond in Figuren Pl en P2. Gebruik een stevige sleutel (B) om de linker- en rechterpedalen (56L) en (56R) respectievelijk op de pedaalas (53L) en (53R) te vergrendelen en vergrendel de linker- en rechter nylon moeren (57L) en (57R).

Let op:

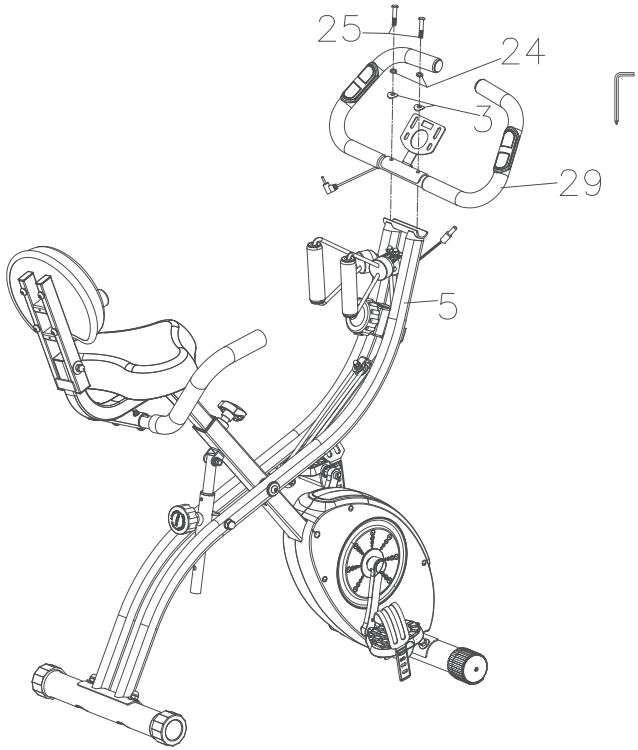
1. De rechtervoet (56R) moet rechtsom vergrendeld worden en de linkervoet (56L) linksom.

2. Tijdens het trainen moeten de linker- en rechterpedalen (56L) en (56R) altijd vergrendeld blijven, anders zullen de tanden van de linker- en rechterpedalen (56L) en (56R) beschadigd raken.

Stap 6: Montage Handgreep

1. Installeer de armsteun (29) in de handgreep van de voorste beugel (5), lijn de gaten uit.

2. Installeer achtereenvolgens de boogvormige pakking (3), de veerring (24) en de zeskantbout (25) en zet ze vast met een binnenzeskantsleutel met kruiskop (A), zoals aangegeven in de volgende afbeelding.



Stap 7: Montage van de monitor

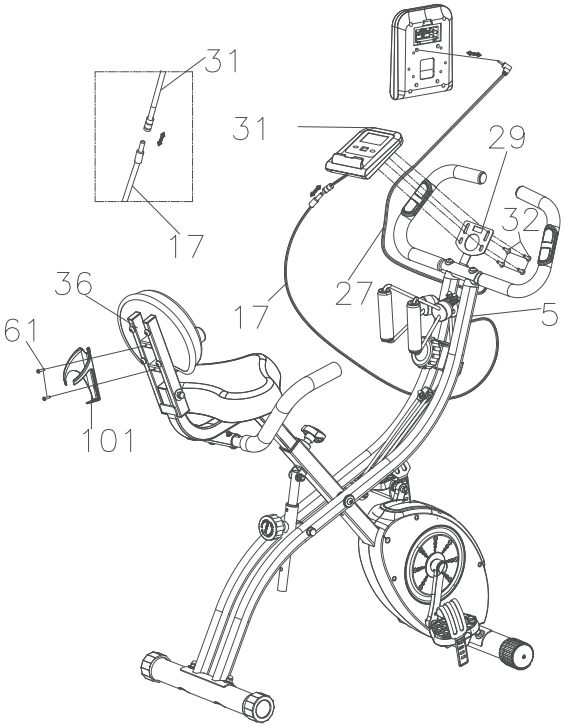
1. Gebruik een kruiskop inbussleutel (A) om de kruiskopschroef (32) van de monitor (31) te verwijderen.

2. Gebruik vervolgens een kruiskop inbussleutel (A) om de monitor (31) vast te zetten op de monitorhouderplaat (29) met kruiskopschroeven (32).

3. Sluit de monitorkabel (31) aan op de sensorkabel (17) en steek vervolgens de kabel (27) in de achterklep van de monitor.

4. Gebruik een kruiskop inbussleutel (A) om de kruiskop tapschroef (61) van het achterste kussenframe (36) te verwijderen.

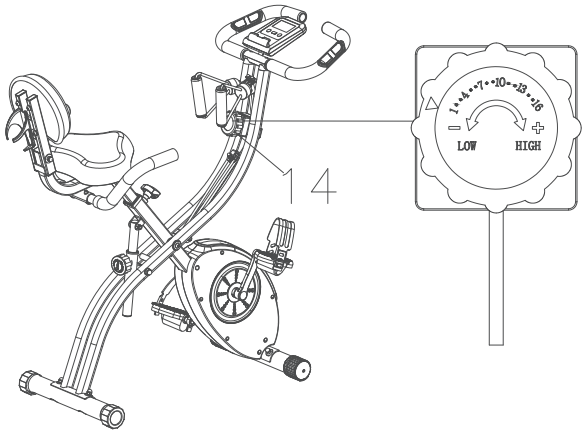
5. Gebruik een kruiskop-inbussleutel (A) om het ketelframe (101) op het achterkussen-frame (36) te vergrendelen met kruiskop-tapschroeven (61).





Instructies voor het instellen van de weerstand:

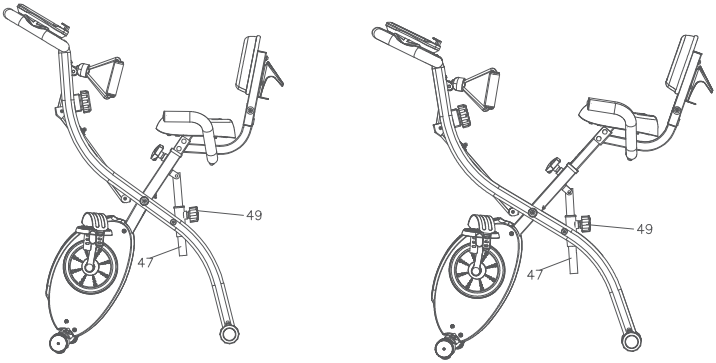
1. Draai met de klok mee om de weerstand geleidelijk te verhogen.
2. Draai tegen de klok in om de weerstand geleidelijk te verlagen.
3. Nummer 16 heeft de hoogste weerstand en nummer 1 heeft de laagste weerstand.



Instructies voor de regulator van de hometrainer:

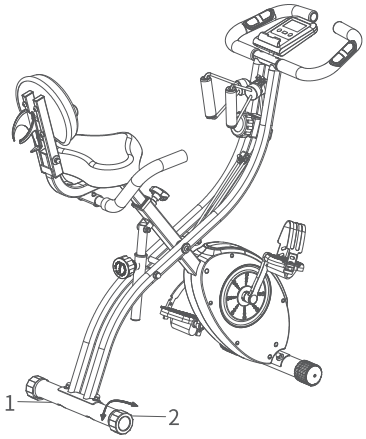
1. Wanneer de kleine snelpen (49) zich in de eerste versnellingspositie van de binnenste afstelbuis (47) bevindt, is de hometrainer in gecombineerde toestand.

2. Wanneer de kleine snelpen (49) in de tweede versnellingspositie van de binnenste afstelbuis (47) staat, is de hometrainer volledig geopend.



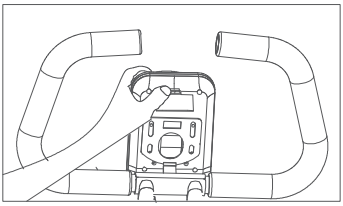
Instructies voor het afstellen van de achterste voetbuis:

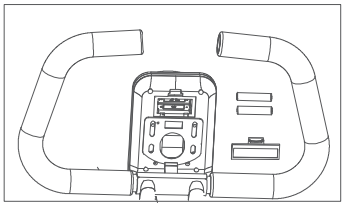
Stel de twaalf excentrische voethulzen (2) op de achterste voetbuis (1) naar behoefte af om de hometrainer stabiel te maken zonder te schudden.

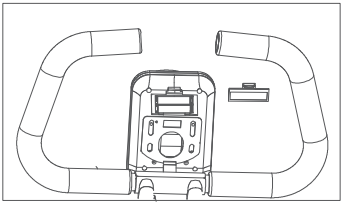


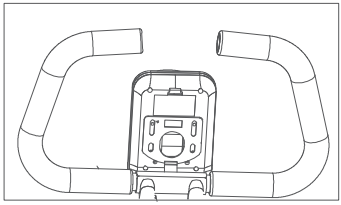
Instructies voor het installeren van batterijen:

Verwijder met de hand de achterklep (Afbeelding A), bereid vervolgens de batterijen voor (Afbeelding B), plaats vervolgens twee batterijen, plaats de achterklep terug (Afbeelding C) en de batterijmontage is voltooid (Afbeelding D).


Afbeelding A

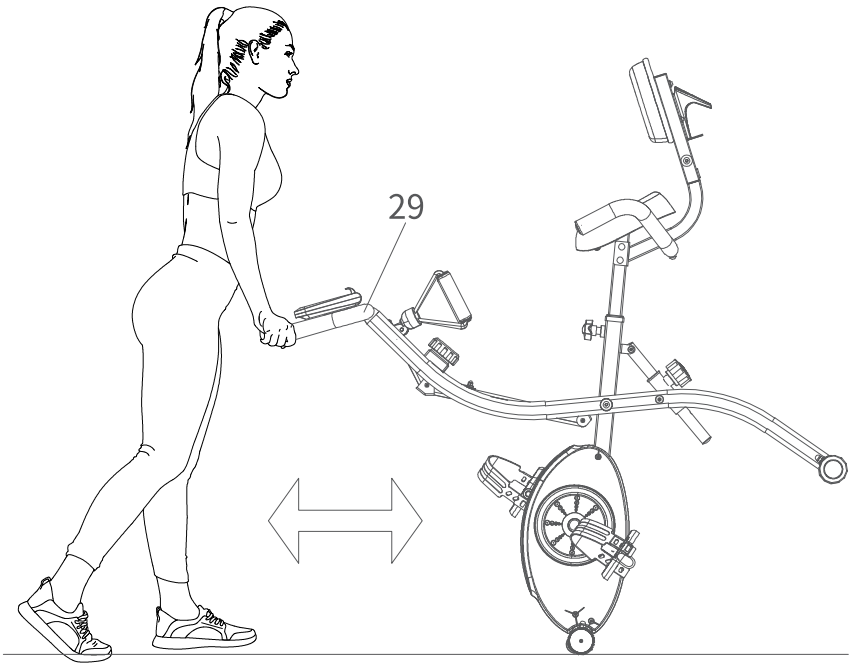

Afbeelding B

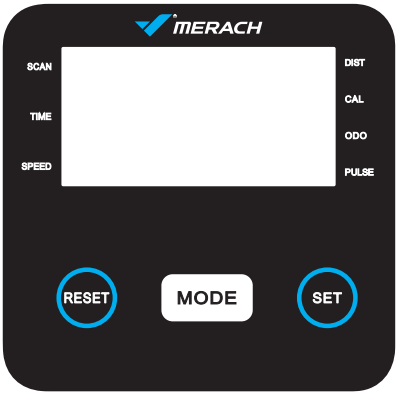

Afbeelding C


Afbeelding D

Instructies voor het verplaatsen van het apparaat:

Als het nodig is om de hometrainer te verplaatsen, zoals op de afbeelding, houd dan de armsteun (29) met beide handen vast in de richting van de pijl om vooruit en achteruit te bewegen.





FUNCTIETOETSEN:

MODE: indrukken om functie te selecteren, lang indrukken om tijd/afstand/calorieën te resetten.

SET: om de waarden van tijd, afstand, calorieën en hartslag in te stellen als de monitor niet in de scanmodus staat.

RESET: indrukken om tijd, afstand, calorieën en hartslag te resetten.

FUNCTIE EN BEDIENING:

1. SCAN:

Druk op de toets "MODE" tot "SCAN" verschijnt, de monitor wisselt om de 6 seconden van weergave in de volgende volgorde: tijd, snelheid, afstand, ODO, calorieën, hartslag.

2. TIME:

(1) Telt de totale tijd van het begin tot het einde van de training.
(2) Druk op de toets "MODE" tot "TlME" verschijnt en druk op de toets "SET" om de trainingstijd in te stellen. Als “SET” op 0 staat, stopt de monitor 1 seconde na het begin van de tijd.

3. SPEED:

weergave huidige snelheid.

4. DIST:

(1) Telt de afstand tussen het begin en het einde van de training.
(2) Druk op de toets "MODE" tot "DIST" verschijnt en druk op de toets "SET" om de trainingsafstand in te stellen. Als “SET” op 0 staat, stopt de monitor ongeveer 1 seconde na het begin van de tijd.

5. ODO:

De totale afstand waarnaar deze functie verwijst, wordt berekend op basis van de periode dat de batterijcapaciteit wordt gebruikt.

6. CALORIES:

(1) Telt het totale aantal calorieën van het begin tot het einde van de training.
(2) Druk op de toets "MODE" tot "CAL" verschijnt en druk op de toets "SET" om de trainingscalorieën in te stellen. Als "SET" op 0 staat, stopt de monitor ongeveer 1 seconde na de start van de tijd.

7. PULSE RATE:

(1) Druk op de MODE toets totdat “PULSE” (hartslag) verschijnt. Plaats voor het meten van je hartslag je handpalmen op beide contactpads en de monitor toont na 6~7 seconden je huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het LCD-scherm.

Opmerking: tijdens het meten van de hartslag kan het contact vastlopen. De meetwaarde kan gedurende de eerste 2~3 seconden hoger zijn dan de virtuele hartslag, daarna wordt de waarde weer normaal. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor medische behandeling.

(2) Druk op de toets "MODE" totdat "pulse" (hartslag) verschijnt en druk op de toets "SET" (instellen) om de trainingscalorieën in te stellen. Als “SET” op nul staat, stopt de computer ongeveer 1 seconde na het begin van de tijd.

FUNCTIE	Automatisch scannen:	elke 5 seconden
	Tijd:	0:00-99:59
	Huidige snelheid:	maximale snelheid 999,9 km/u
	Reisafstand:	0,00~9999 kg
	Totale afstand:	(0DO) 0,00~9999 kg
	Calorieën:	0,0~9999 kg
	Hartslag:	40～240 BPM
Batterij:		2 stuks AA of UM Ⅹ4
Gebruikstemperatuur:		0°C～＋40°C
Opslagtemperatuur:		-10°C～+60°C

OPMERKING:

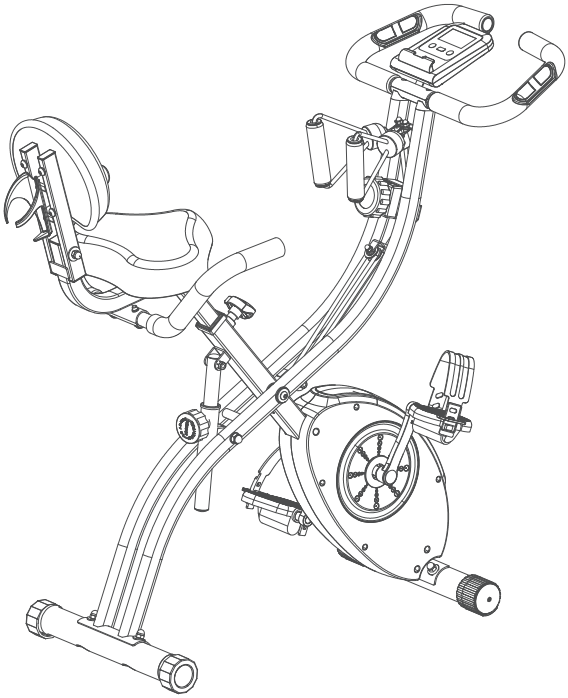
1. Als het display vaag is of geen waarden weergeeft, vervang dan de batterijen.

2. De monitor wordt automatisch uitgeschakeld als er na 4 minuten geen signaal wordt ontvangen.

3. De monitor gaat automatisch aan na het herstarten van de oefening of na het indrukken van de knop.

4. De monitor begint automatisch met berekenen wanneer je begint met trainen en stopt met berekenen wanneer je stopt met trainen gedurende 4 seconden.

Technische details



Productnaam:	Hometrainer
Model:	MR-S15
Max. gebruikersgewicht:	136kg
Gewicht:	18kg
Afmetingen artikel:	108.5*53*115.5cm
Afmetingen verpakking:	116.5*39.5*23cm

NL

MERACH downloaden en gebruiken

* **Onze klanten kunnen een 180-dagen MERACH lidmaatschap krijgen. Neem na ontvangst van het product contact met ons op via support.eu@merach.com om een exclusieve code te krijgen. Vermeld je bestelnummer en de gebruikersnaam van de MERACH app.**

1. Om de MERACH app te downloaden, scan je de QR code of zoek “MERACH” in de Apple App Store® of Google Play Store.

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

2. Open de MERACH app. Log in of meld je aan.

3. Let op: als je een Apple-iPhone hebt, raadpleeg dan het pad: Profiel>Instellingen>Taal na het inloggen om de gewenste taal te wijzigen.

4. Volg de instructies in de app om je apparaat in te stellen.

DE ROEITRAINER GEBRUIKEN

Opmerking:

Coachingscursussen zijn alleen beschikbaar in het Engels.

KINOMAP downloaden en gebruiken

App Store



Google Play



1. Om de Kinomap app te downloaden, scan je de QR-code of zoek je "Kinomap" in de Apple App Store® of Google Play Store.
2. Open de Kinomap app. Log in of meld je aan.
3. Selecteer de bijbehorende fitnessapparatuur.
4. Schakel Bluetooth in en kies Merach.
5. Selecteer “Hometrainer” en zoek je “Merach-MR-S15-XXXX”.
6. Start de training en ontdek verschillende trainingsmethoden.

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 stretchoefeningen - 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

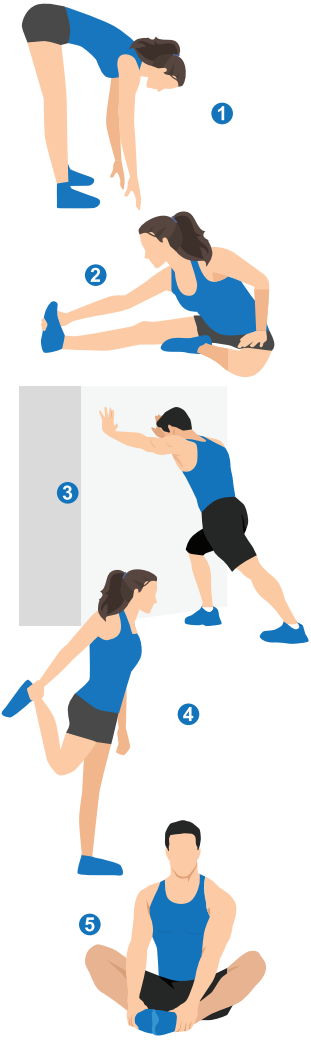
Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. grond, leun naar een muur of een boom. Houd 10-15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 3).

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.

Probleem	Mogelijke oorzaak
Het hele apparaat schudt of draait een beetje met de voeten tijdens het bewegen.	Controleer of de voorste en achterste voetbuizen stevig genoeg zijn bevestigd.
	Controleer of de rubbers van de voorste en achterste voetbuis soepel gemonteerd zijn en draai ze om ze soepel te maken.
Het pedaal zit los	Controleer of de linker- en rechtervoetpedalen goed vastzitten.
De monitor geeft geen beeld!	Controleer of de positieve en negatieve elektroden van de batterij correct zijn geplaatst of vervang de batterij door een nieuwe.
Geen hartslagweergave, geen snelheidsweergave	Controleer of de hartslaginterface op de achterkant van de monitor en de handgreepuitgang op hun plaats zitten.
	Controleer of de snelheidslijn van de monitor en de uitgaande lijn van de behuizing van het apparaat op hun plaats zijn geïnstalleerd.

Productnaam	MERACH Hometrainer
Model	MR-S15
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 18 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.

NL

Extra Garantie van 12 maanden:

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

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

Defecte Producten & Retourzendingen:

Mocht uw product binnen de aangegeven garantieperiode defect raken, neem dan contact op met de Klantenservice via ***support.eu@merach.com*** met uw factuur- en bestelnummer. Verwijder uw product NIET voordat u contact met ons hebt opgenomen. Zodra onze Klantenservice uw verzoek heeft goedgekeurd, stuurt u het product terug met een kopie van uw factuur en bestelnummer.

Klantenservice

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

TikTok Shop Exclusive aftersales: ***service@merach.com***
VS/CA: +44 1942 946399 ma-vr 08.00-17.00 uur (PST)

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

Hey!

Envie o modelo do seu produto para support.eu@merach.com



Envie o modelo do seu produto para support.eu@merach.com



Registe a sua garantia em merachfit.com/pages/warranty-europe

PT

- Guarde este manual num local seguro para referência futura.
- É muito importante ler todo o manual cuidadosamente antes de instalar e utilizar a máquina. Um treino seguro e eficaz só pode ser alcançado se a máquina for montada, mantida e utilizada corretamente. Certifique-se de que todos os utilizadores estão familiarizados com todos os avisos e precauções desta máquina.
- Consulte o seu médico para determinar se possui alguma condição médica ou física que possa colocar em risco a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicação que afete a sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
- Mantenha sempre crianças e animais de estimação afastados da máquina. A máquina é apenas para uso por adultos.
- Utilize esta máquina num piso estável, horizontal e nivelado, e coloque uma proteção no chão ou carpete para evitar danos no pavimento. Certifique-se de que a distância entre a máquina e qualquer obstáculo é de pelo menos 1,6 pés (0,5 m).
- Verifique se todos os parafusos e porcas estão devidamente apertados antes de utilizar a máquina.
- A utilização segura da máquina só pode ser garantida se forem realizadas a manutenção regular e reparações, e se as peças gastas ou partidas forem substituídas.
- Siga as instruções deste manual para utilizar esta máquina. Pare de utilizar e operar imediatamente se detetar qualquer peça defeituosa ou ouvir algum som anormal. Certifique-se de que todos os problemas são resolvidos antes de a voltar a utilizar.
- Use roupa desportiva, calçado desportivo ou outra roupa adequada. Não é recomendado o uso de roupa larga, pois esta pode prender-se na máquina, dificultando a operação e possivelmente causando ferimentos.
- Esta máquina é apenas para uso doméstico. O peso máximo do utilizador é de 136 kg (300 lbs).
- Esta máquina não se destina a tratamento médico profissional.
- Este produto é apenas para uso familiar.

- O desempenho geral da máquina e de todas as partes móveis deve ser verificado regularmente para garantir a segurança da máquina.
- Se as partes móveis estiverem danificadas, não utilize a máquina até que as peças sejam reparadas.
- Mantenha as crianças afastadas da máquina. O equipamento não é para ser utilizado ou brincado por crianças. Elas podem magoar-se acidentalmente.

Cuidados e Manutenção

- Não armazene a máquina num local exposto à luz solar direta, vento e chuva, ou com alta humidade. Se necessário, embale a máquina para evitar que as crianças a toquem ou brinquem com ela.
- Verifique se há ferrugem ou fissuras após um armazenamento prolongado.
- Por favor, compreenda que, mesmo com a manutenção adequada, o desgaste pode ocorrer nas peças consumíveis.
- Para uso prolongado desta máquina, limpe o pó regularmente. Não a molhe diretamente, nem limpe com gasolina, pó abrasivo, etc. Caso contrário, poderá causar fissuras nas peças ou no corpo principal, choque elétrico ou incêndio. Utilize detergente neutro diluído para manutenção.



Antes de iniciar qualquer treino, consulte o seu médico, especialmente se tiver mais de 35 anos ou condições de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de utilizar 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 MR-S15 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.

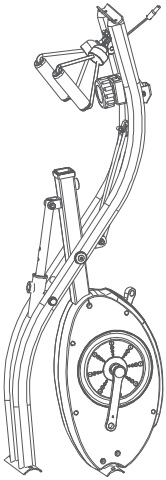
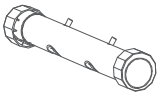
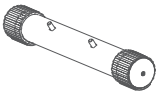
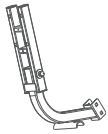
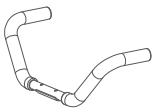
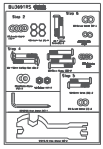
Aparelhos usados não devem ser descartados no lixo doméstico!
Descarte os aparelhos eletrônicos usados corretamente! Isso ajuda a cumprir nossa responsabilidade de proteger o meio ambiente. A prefeitura local pode fornecer informações sobre pontos de coleta e horários de funcionamento.

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

Lista de Peças

<table>
<tr>
<td rowspan="2">#62 Estrutura principal x 1
  </td>
<td>#49 Pino rápido pequeno x 1
  </td>
<td>#1 Tubo do pé traseiro x 1
  </td>
<td>#60 Tubo do pé dianteiro x 1
  </td>
</tr>
<tr>
<td>#33 Almofada do assento x 1
  </td>
<td>#43 Tubo do selim x 1
  </td>
<td>#55 Botão x 1
  </td>
</tr>
<tr>
<td>#34 Almofada das costas x 1
  </td>
<td>#101 Suporte para garrafa x 1
  </td>
<td>#36 Estrutura da almofada das costas x 1
  </td>
<td>#46 Apoio de braço traseiro x 1
  </td>
<td>#56 Pedal direito x 1
  </td>
</tr>
<tr>
<td>#56 Pedal direito x 1
  </td>
<td>#29 Apoio de mãos x 1
  </td>
<td>#31 Monitor x 1
  </td>
<td>Kit de parafusos x 1
  </td>
<td>Manual x 1
 
</td>
</tr>
</table>

PT

Lista de Ferramentas das Peças

Passo 1



#49 Pino rápido pequeno M16 x 1

Passo 2



#24 Anilha de mola D8 x 4
#3 Anilha curva D8 x4
#4 Porca de tampa M8 x4
#B Chave fixa S13,15,19 x1

Passo 3



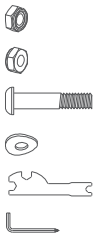
#41 Anilha plana D8 x3
#42 Porca de nylon M8 x 3
#55 Botão M16 x1
#B Chave fixa S13, 15,19 x1

Passo 4



#39 Parafuso de pescoço quadrado M8*50*20 x2
#38 Parafuso de cabeça panela com cavidade hexagonal M8* 45*15*S5 x 4
#24 Anilha de mola D8 x 4
#12 Anilha plana D8ϕ 252.0 x2
#42 Porca de nylon M8 x 2
#B Chave fixa S13, 15,19 x1
#A Chave hexagonal cruzada S5*30*80 x1

Passo 5



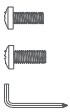
#57L Porca de nylon esquerda 1/2 ""* 20L x 1
#57R Porca de nylon direita 1/2 ""* 20R x 1
#25 Parafuso de cabeça panela com cavidade hexagonal M8*40*15S5 x 2
#3 Anilha curva D8 x2
#B Chave fixa S13, 15, 19 x 2
#A Chave hexagonal cruzada S530*80 x 1

Passo 6



#25 Parafuso de cabeça panela com cavidade hexagonal M8*40*15*S5 x 2
#3 Anilha curva D8 x 2
#24 Anilha de mola D8 x2
#A Chave hexagonal cruzada S5*30*80 x 1

Passo 7



#32 Parafuso de cabeça panela cruzado M5*10 x4
#61 Parafuso auto-roscante de cabeça panela cruzado ST4.2*18 x2
#A Chave hexagonal cruzada S5*30*80 x 1

PT

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

Preparação:

1. Antes da instalação, confirme que há espaço suficiente ao redor do local.

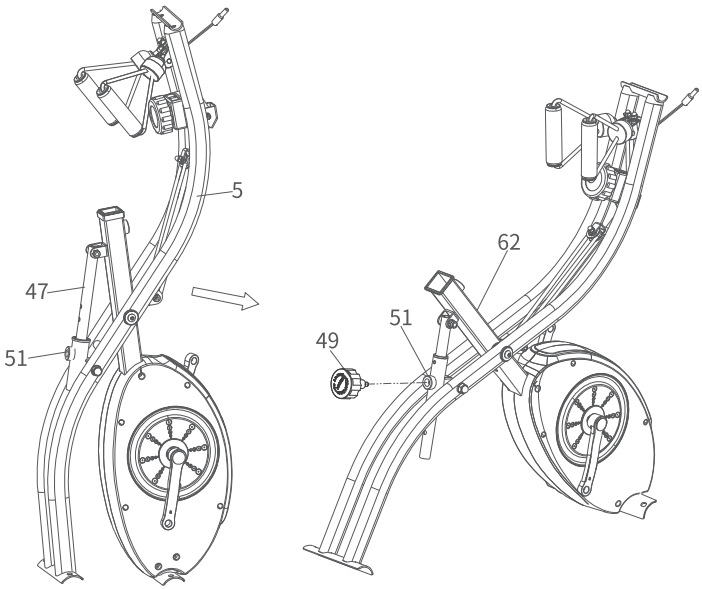
2. Utilize as ferramentas fornecidas com o produto ou as suas próprias ferramentas especiais para a instalação.

3. Antes da instalação, confirme que todos os componentes estão completos (o nome e a localização de cada componente estão marcados no diagrama de desmontagem do produto anterior).

Passo 1: Abrir a estrutura principal e o suporte dianteiro

1. Puxe a estrutura principal (62) para longe do suporte dianteiro (5) e alinhe os orifícios no tubo de ajuste interno (47) com os orifícios de ajuste (51).

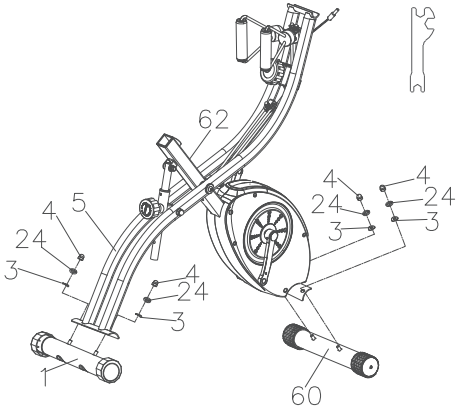
2. Instale o pino rápido pequeno (49) como mostrado na figura seguinte.



Passo 2: Instalação dos tubos do pé dianteiro e traseiro

1. Use uma chave (B) para remover a porca de tampa (4), a anilha de mola (24) e a anilha curva (3) pré-montadas no tubo inferior dianteiro (60) e no tubo inferior traseiro (1), respetivamente.

2. Coloque os tubos do pé dianteiro e traseiro nos suportes soldados dianteiro e traseiro e, em seguida, coloque a anilha curva (3), a anilha de mola (24) e as porcas de tampa (4) em sequência. Fixe-os com uma chave fixa (B).



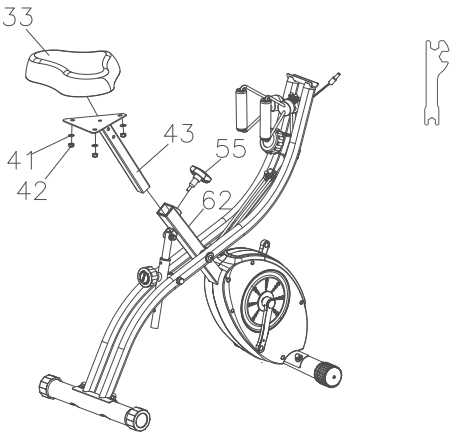
Passo 3: Instalação do selim

Fixe o selim no tubo do selim e, em seguida, fixe o tubo do selim na estrutura principal.

1. Usando uma chave fixa (B), primeiro remova a anilha plana (41) e a porca de nylon (42) da almofada do assento (33);

2. Use uma chave fixa (B) para fixar a almofada do assento (33) no tubo do selim (43) com uma anilha plana (41) e uma porca de nylon (42);

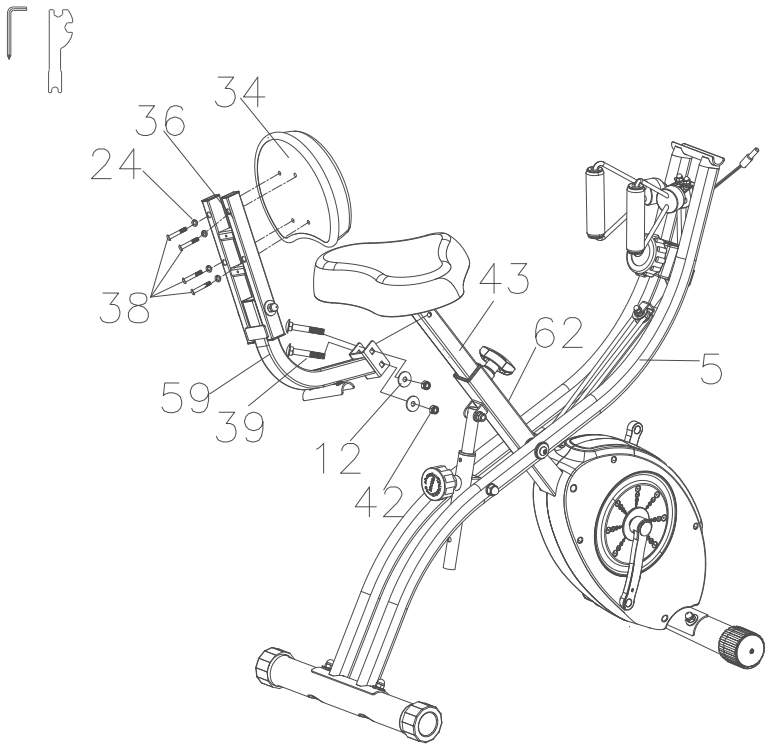
3. Fixe firmemente o tubo do selim (43) na estrutura principal (62) com um botão (55).



Passo 4: Instalação da almofada das costas do assento

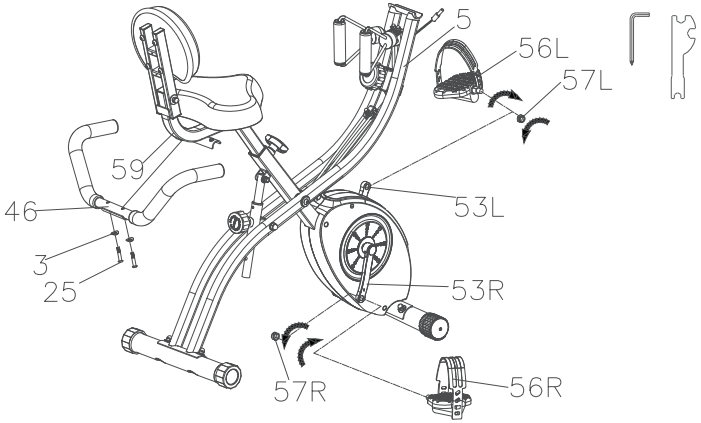
1. Use uma chave fixa (B) para fixar o assento (59) no tubo do selim (43) com parafusos de pescoço quadrado (39), anilhas planas (12) e porcas de nylon (42);

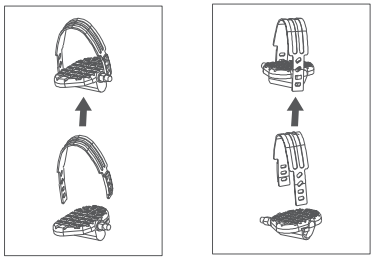
2. Use uma chave Allen cruzada (A) para fixar a almofada das costas (34) na estrutura da almofada das costas (36) com parafusos de cabeça cilíndrica hexagonal (38) e anilhas de mola (24).



Passo 5: Instalação dos pedais

1. Use uma chave Allen cruzada (A) para fixar o apoio de braço traseiro (46) no assento (59) com parafusos de cabeça cilíndrica hexagonal (25) e anilhas curvas (3);





P1 P2

2. As tiras dos pedais esquerdo e direito são montadas conforme mostrado nas Figuras P1 e P2. Use uma chave fixa (B) para fixar os pedais esquerdo e direito (56L) e (56R) nas manivelas (53L) e (53R), respetivamente, e fixar as porcas de nylon esquerda e direita (57L) e (57R).

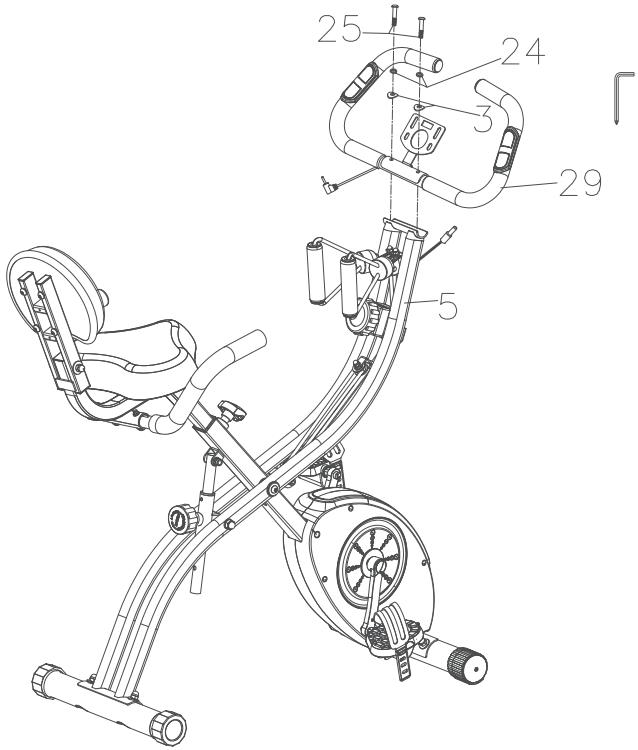
Cuidado:
1. O pedal direito (56R) deve ser apertado no sentido horário, e o pedal esquerdo (56L) deve ser apertado no sentido anti-horário.

2. Durante o exercício, os pedais esquerdo e direito (56L) e (56R) devem permanecer sempre apertados, caso contrário, os dentes dos pedais esquerdo e direito (56L) e (56R) serão danificados.

Passo 6: Instalação do apoio de mãos

1. Instale o apoio de braço (29) no apoio de mãos do suporte dianteiro (5), alinhando os orifícios.

2. Instale a anilha curva (3), a anilha de mola (24) e o parafuso de cabeça cilíndrica hexagonal (25) em sequência e fixe-os com uma chave hexagonal cruzada (A), como mostrado na figura seguinte.



Passo 7: Instalação do monitor

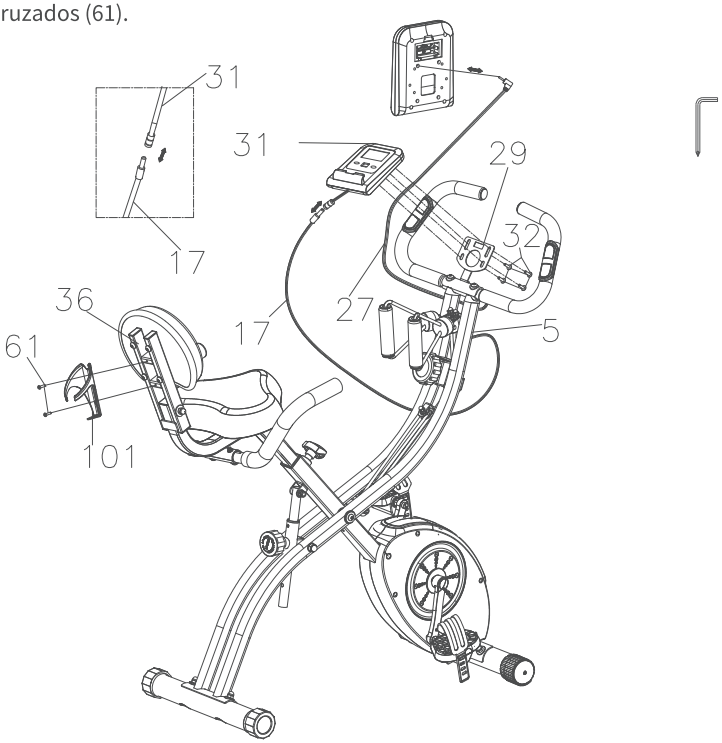
1. Use uma chave Allen cruzada (A) para remover o parafuso de cabeça panela cruzado (32) do monitor (31).

2. Em seguida, use uma chave Allen cruzada (A) para fixar o monitor (31) na placa do suporte do monitor (29) com parafusos de cabeça panela cruzados (32).

3. Conecte o cabo do monitor (31) ao cabo de sensoriamento (17) e, em seguida, insira o cabo (27) na tampa traseira do monitor.

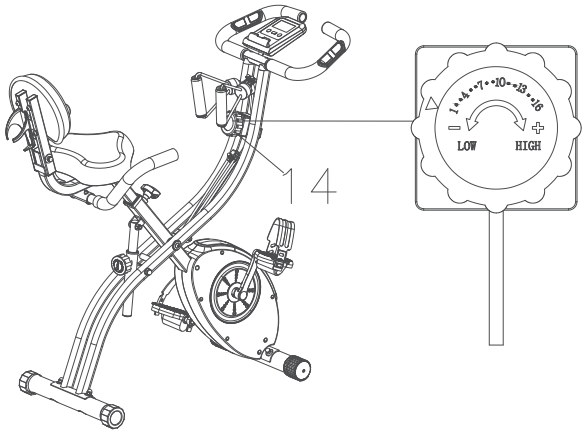
4. Use uma chave Allen cruzada (A) para remover o parafuso auto-roscante de cabeça panela cruzado (61) da estrutura da almofada das costas (36).

5. Use uma chave Allen cruzada (A) para fixar o suporte para garrafa (101) na estrutura da almofada das costas (36) com parafusos auto-roscantes de cabeça panela cruzados (61).



Instruções de Ajuste da Resistência:

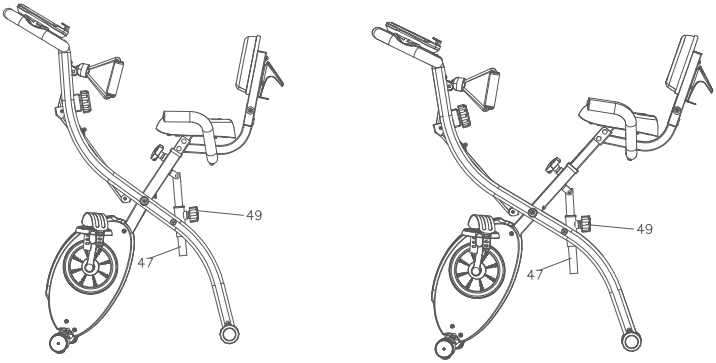
1. Gire no sentido horário para aumentar gradualmente a resistência.
2. Gire no sentido anti-horário para reduzir gradualmente a resistência.
3. O número 16 tem a maior resistência e o número 1 tem a menor resistência.



Instruções do regulador da bicicleta de exercício:

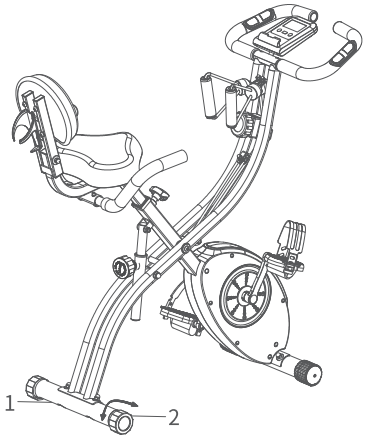
1. Quando o pino rápido pequeno (49) está na primeira posição do tubo de ajuste interno (47), a bicicleta de exercício está em estado combinado.

2. Quando o pino rápido pequeno (49) está na segunda posição do tubo de ajuste interno (47), a bicicleta de exercício está totalmente aberta.



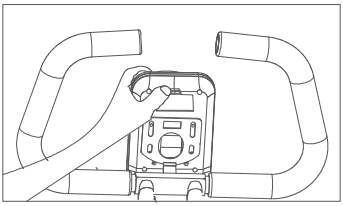
Instruções de Ajuste do Tubo do Pé Traseiro:

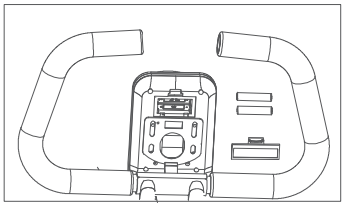
Ajuste as doze buchas excêntricas do pé (2) no tubo do pé traseiro (1) conforme necessário para tornar a bicicleta de exercício estável e sem balanço.

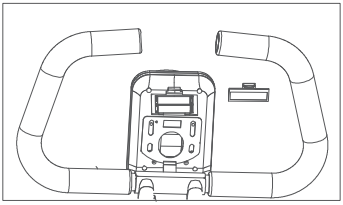


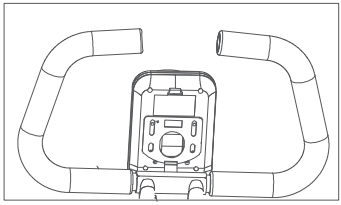
Instruções de Ajuste do Tubo do Pé Traseiro:

Remova a tampa traseira manualmente (Figura A), prepare as pilhas (Figura B), instale duas pilhas, coloque a tampa traseira (Figura C) e a montagem das pilhas está concluída (Figura D).


Figura A

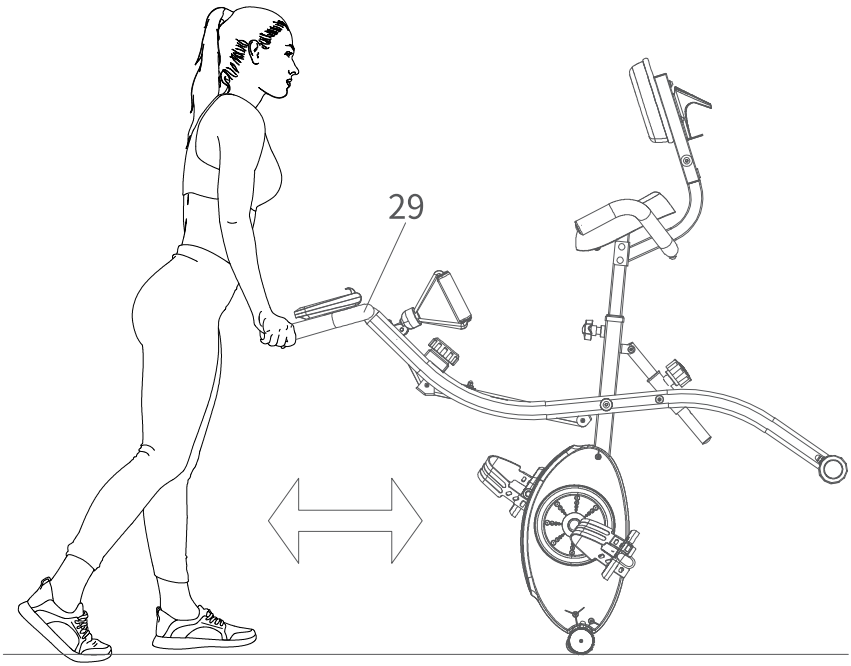

Figura B

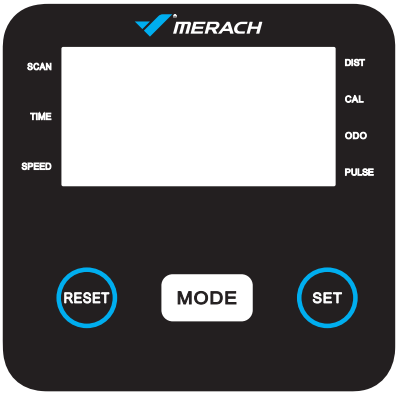

Figura C


Figura D

Instruções para Movimentar a Máquina

Se for necessário mover a bicicleta de exercício, como mostrado na figura, segure o apoio de braço (29) com ambas as mãos na direção da seta para mover para a frente e para trás.





BOTÕES FUNCIONAIS:

MODE - Pressione para selecionar a função. Mantenha pressionado para repor o tempo/distância/calorias.

SET - Para definir os valores de tempo, distância, calorias e pulso quando não estiver no modo de digitalização.

RESET - Pressione para repor o tempo, distância, calorias e pulso.

FUNÇÃO E OPERAÇÕES:

1. SCAN:
Pressione o botão "MODE" até aparecer "SCAN", o monitor alternará o visor a cada 6 segundos na seguinte ordem: Tempo, velocidade, distância, ODO, calorias, pulso.

2. TIME:
(1) Conta o tempo total desde o início até ao fim do exercício.
(2) Pressione o botão "MODE" até aparecer "TIME", pressione o botão "SET" para definir o tempo de exercício. Quando o "SET" estiver a zero, o monitor para 1 segundo após o início do tempo.

3. SPEED:
Mostra a velocidade atual.

1. DIST:
(1) Conta a distância desde o início até ao fim do exercício.
(2) Pressione o botão "MODE" até aparecer "DIST", pressione o botão "SET" para definir a distância de exercício. Quando o "SET" estiver a zero, o monitor para cerca de 1 segundo após o início do tempo.

2. ODO:
A distância total a que esta função se refere desde o período de capacidade da pilha.

3. CALORIES:
(1) Conta o total de calorias desde o início até ao fim do exercício.
(2) Pressione o botão "MODE" até aparecer "CAL", pressione o botão "SET" para definir as calorias de exercício. Quando o "SET" estiver a zero, o monitor para cerca de 1 segundo após o início do tempo.

4. PULSE RATE:
(1) Pressione o botão MODE até aparecer "PULSE". Antes de medir a sua frequência cardíaca, coloque as palmas das mãos em ambos os sensores de contacto e o monitor mostrará a sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) no LCD após 6~7 segundos.

Observação: Durante o processo de medição do pulso, devido a interferências de contacto, o valor medido pode ser mais alto do que a frequência cardíaca real nos primeiros 2~3 segundos, depois retornará ao nível normal. O valor medido não pode ser considerado como base para tratamento médico.

(2) Pressione o botão "MODE" até aparecer "pulse", pressione o botão "SET" para definir as calorias de exercício. Quando o "SET" estiver a zero, o computador para cerca de 1 segundo após o início do tempo.

FUNÇÃO	Digitalização Automática:	A cada 5 segundos
	Tempo:	0:00-99:59
	Velocidade Atual:	Velocidade máxima 999.9 km/h
	Distância do Percurso:	0.00~9999 (ML)KM
	Distância Total (ODO):	0.0~9999 (ML) KM
	Calorias:	0.0~9999 Kcal
	Frequência Cardíaca:	40~240 BPM
Tipo de Pilha:		2 pilhas de TIPO -AAA ou UM -4
Temperatura de Operação:		0°C ~ +40°C
Temperatura de Armazenamento:		-10°C ~ +60°C

NOTA:

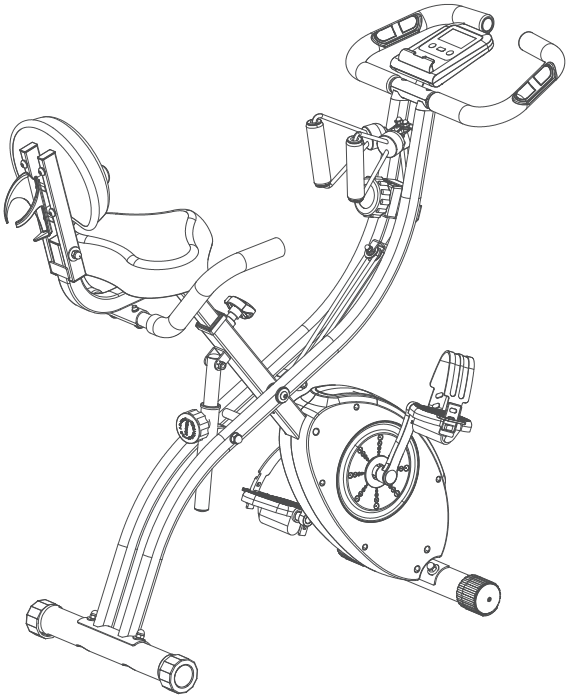
1. Se o visor estiver fraco ou não mostrar números, substitua as pilhas.

2. O monitor desligará automaticamente se não receber sinal após 4 minutos.

3. O monitor ligará automaticamente após reiniciar o exercício ou pressionar um botão.

4. O monitor começará a calcular automaticamente quando iniciar o exercício e parará de calcular quando parar de se exercitar durante 4 segundos.

Detalhes Técnicos



Nome do Produto:	Bicicleta de Exercício
Modelo:	MR-S15
Peso Máximo do Utilizador:	300 lbs
Peso do Item:	39.7 lbs
Dimensões do Item:	42.72*20.87*45.47 pol
Dimensões da Embalagem do Item:	45.87*15.55*9.06 pol

Transferir e utilizar a MERACH

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.

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play Download on the App Store

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-S15-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.

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.

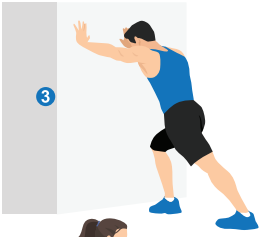
1. Estique-se para baixo
Dobre ligeiramente os joelhos, incline o corpo para a frente lentamente, relaxe as costas e os ombros e tente tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e depois relaxe.Repita 3 vezes (veja a Figura 1).



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.

Problema	Possível Solução
A máquina inteira treme ligeiramente ou levanta os pés durante o movimento	Verifique se os tubos do pé dianteiro e traseiro estão fixos com firmeza suficiente.
	Verifique se as buchas de borracha dos tubos do pé dianteiro e traseiro estão instaladas suavemente e gire-as para que fiquem niveladas.
O pedal está solto	Verifique se os pedais esquerdo e direito estão instalados com firmeza suficiente.
O monitor não apresenta dados!	Verifique se os polos positivo e negativo da bateria estão instalados corretamente ou substitua a bateria por uma nova.
Sem exibição de frequência cardíaca, sem exibição de velocidade	Verifique se a interface da frequência cardíaca na parte de trás do monitor e a saída do cabo do pegador estão instaladas corretamente.
	Verifique se o cabo de velocidade do monitor e o cabo de saída do corpo da máquina estão instalados corretamente.

Nome do produto:	Bicicleta de Exercício
Modelo:	MR-S15
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 ***merach-fit.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/PL/PT
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.**

Hej !

Wyślij model swojego produktu na support.eu@merach.com



Wyślij model swojego produktu na support.eu@merach.com



Zarejestruj swoją gwarancję na stronie merachfit.com/pages/warranty-europe

- Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstige referentie.
- Het is zeer belangrijk om de volledige handleiding grondig te lezen voordat u de machine installeert en gebruikt. Veilige en effectieve training kan alleen worden bereikt als de machine correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Zorg ervoor dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen van deze machine.
- Raadpleeg uw arts om te bepalen of u medische of fysieke aandoeningen heeft die uw gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of die u kunnen beletten de apparatuur correct te gebruiken. Het advies van uw arts is essentieel als u medicatie gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloedt.
- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van de machine. De machine is alleen voor volwassenen.
- Gebruik deze machine op een stabiele en horizontale ondergrond en leg een beschermende laag op de vloer of het tapijt om schade aan de vloer te voorkomen. Zorg ervoor dat de afstand tussen de machine en elk obstakel minimaal 1,6 ft (0,5 m) is.
- Controleer of alle schroeven en moeren goed zijn vastgedraaid voordat u de machine gebruikt.
- Het veilige gebruik van de machine kan alleen worden gegarandeerd als regelmatig onderhoud en reparaties worden uitgevoerd en versleten of gebroken onderdelen worden vervangen.
- Volg de instructies in deze handleiding om deze machine te gebruiken. Stop onmiddellijk met het gebruik en de bediening als u defecte onderdelen vindt of abnormale geluiden hoort. Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat u de machine weer gebruikt.
- Draag sportkleding, sportschoenen of andere geschikte kleding. Wijde kleding wordt niet aanbevolen, omdat losse kleding in de machine kan blijven haken, de bediening kan belemmeren en mogelijk letsel kan veroorzaken.
- Deze machine is alleen voor thuisgebruik. Het maximale gebruikersgewicht is 300 lbs (136 kg).
- Deze machine is niet bedoeld voor professionele medische behandeling.
- Dit product is alleen voor huishoudelijk gebruik.

- De algehele prestaties van de machine en alle bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gecontroleerd om de veiligheid van de machine te waarborgen.
- Als de bewegende onderdelen beschadigd zijn, gebruik de machine dan niet totdat de onderdelen zijn gerepareerd.
- Houd kinderen uit de buurt van de machine. De apparatuur is niet bedoeld voor gebruik of spel door kinderen. Ze kunnen per ongeluk gewond raken.

Onderhoud & Verzorging

- Bewaar de machine niet op een plaats die is blootgesteld aan direct zonlicht, wind en regen, of met een hoge luchtvochtigheid. Verpak de machine indien nodig om te voorkomen dat kinderen deze aanraken of ermee spelen.
- Controleer na langdurige opslag of er roest of scheuren zijn.
- Begrijp dat voor verbruiksonderdelen slijtage ook kan optreden ondanks goed onderhoud.
- Voor langdurig gebruik van deze machine moet u regelmatig het stof afnemen. Sproei er geen water direct op en veeg niet met benzine, schuurpoeder, enz. Anders kan dit leiden tot scheuren in de onderdelen of het hoofdlichaam, elektrische schok of brand. Gebruik verdund neutraal schoonmaakmiddel voor onderhoud.



Raadpleeg uw arts voordat u met een training begint, vooral als u ouder bent dan 35 jaar of reeds bestaande gezondheidsproblemen heeft. Lees alle instructies voordat u de machine gebruikt.

Symbol ten oznacza „Conformité Européene”, czyli „Zgodność z dyrektywami UE”. Umieszczając oznaczenie CE, producent potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi europejskimi dyrektywami i przepisami.

Symbol ten oznacza „UK Conformity Assessed”, co oznacza „Zgodność z brytyjskimi normami 11”. Umieszczając oznaczenie UKCA, producent potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi brytyjskimi normami.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MERACH MR-S15 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 poddane recyklingowi. W trosce o środowisko należy prawidłowo segregować materiały opakowaniowe i odpowiednio je utylizować.
Dodatkowe informacje można uzyskać u lokalnych władz.

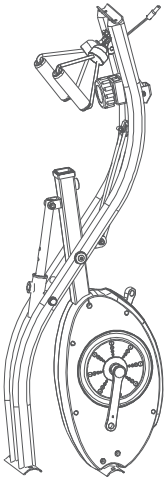
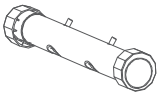
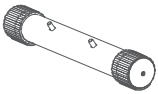
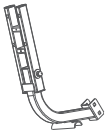
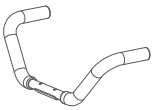
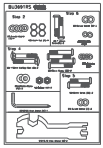
Zużytych urządzeń nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!
Zużyte urządzenia należy utylizować w odpowiedni sposób! Pomaga to wypełnić nasz obowiązek ochrony środowiska. Informacje na temat punktów zbiórki i godzin otwarcia można uzyskać u lokalnych władz.

Baterii nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!
Jako użytkownik końcowy masz prawny obowiązek zwrotu zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddawać do publicznych punktów zbiórki w okolicy lub do dowolnego miejsca, w którym sprzedawane są baterie tego typu.

Producent:
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

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

Onderdelenlijst

#62 Hoofdframe x 1 	#49 Kleine snelspanpen x 1 	#1 Achtervoetbuis x 1 	#60 Voorvoetbuis x 1 
	#33 Zitkussen x 1 	#43 Zadelpen x 1 	#55 Knop x1 
#34 Rugkussen x1 	#101 Fleshouder x 1 	#36 Rugkussen-frame x 1 	#46 Achterste armsteun x 1 	#56 Linkerpedaal x1 
#56 Rechterpedaal x 1 	#29 Handgreep x1 	#31 Monitor x1 	Schroevenpakket x 1 	Handleiding x 1 

Gereedschapslijst Onderdelen

Stap 1



#49 Kleine snelspanpen M16 x 1

Stap 2



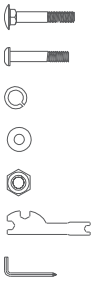
#24 Veerring D8 x 4
#3 Boogring D8 x4
#4 Dopmoer M8 x4
#B Vaste sleutel S13,15,19 x1

Stap 3



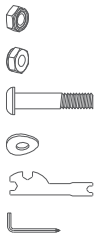
#41 Platring D8 x3
#42 Nylonmoer M8 x 3
#55 Knop M16 x1
#B Vaste sleutel S13, 15,19 x1

Stap 4



#39 Vierkante halsbout M8*50*20 x2
#38 Zeskant inbusschroef met panhead M8* 45*15*S5 x 4
#24 Veerring D8 x 4
#12 Platring D8ϕ 252.0 x2
#42 Nylonmoer M8 x 2
#B Vaste sleutel S13, 15,19 x1
#A Kruiskops inbussleutel S5*30*80 x1

Stap 5



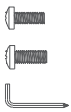
#57L Linker nylonmoer 1/2 """* 20L x 1
#57R Rechter nylonmoer 1/2 """* 20R x 1
#25 Zeskant inbusschroef met panhead M8*40*15S5 x 2
#3 Boogring D8 x2
#B Vaste sleutel S13, 15, 19 x 2
#A Kruiskops inbussleutel S530*80 x 1

Stap 6



#25 Zeskant inbusschroef met panhead M8*40*15*S5 x 2
#3 Boogring D8 x 2
#24 Veerring D8 x2
#A Kruiskops inbussleutel S5*30*80 x 1

Stap 7



#32 Kruiskopschroef met panhead M5*10 x4
#61 Kruiskop zelftappende schroef ST4.2*18 x2
#A Kruiskops inbussleutel S5*30*80 x 1

PL

Wskazówki
Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć film instruktażowy

Przygotowanie:

1. Przed montażem należy upewnić się, że wokół pojazdu jest wystarczająco dużo miejsca.

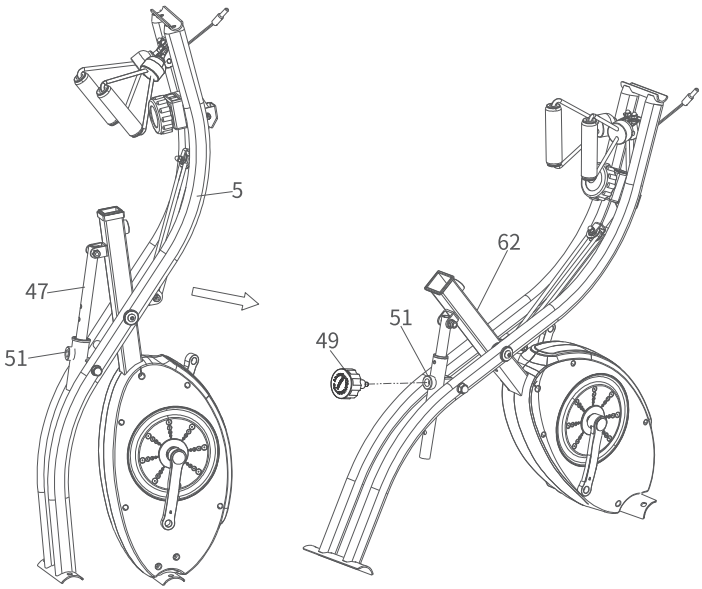
2. Do montażu należy użyć narzędzi dostarczonych z pojazdem lub własnych narzędzi specjalnych.

3. Przed montażem należy upewnić się, że wszystkie elementy są kompletne (nazwa i lokalizacja każdego elementu są oznaczone na poprzednim schemacie produktu).

Krok 1: Otwórz ramę główną i przedni wspornik

1. Odciągnij ramę główną (62) od przedniego wspornika (5) i wyrównaj otwory w wewnętrznej rurze regulacyjnej (47) z otworami regulacyjnymi (51).

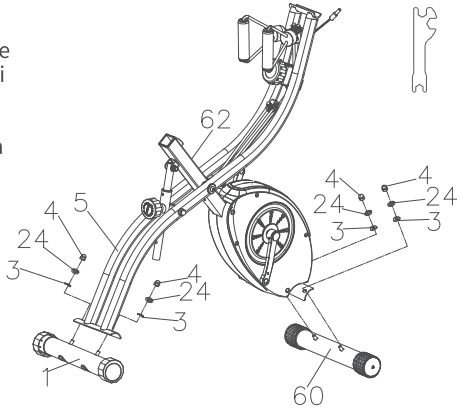
2. Zamontuj mały sworzeń (49), jak pokazano na poniższym rysunku.



Krok 2: Montaż przedniej i tylnej rury stopy

1. Za pomocą klucza (B) odkręć nakrętkę kołpakową (4), podkładkę sprężystą (24) i podkładkę łukową (3) wstępnie zablokowane odpowiednio na przedniej dolnej rurze (60) i tylnej dolnej rurze (l).

2. Umieść przednie i tylne rurki podnóżka na przednich i tylnych spawanych wspornikach, a następnie załóż kolejno podkładkę łukową (3), podkładkę sprężystą (24) i nakrętki kołpakowe (4). Zabezpiecz je kluczem płaskim (B).



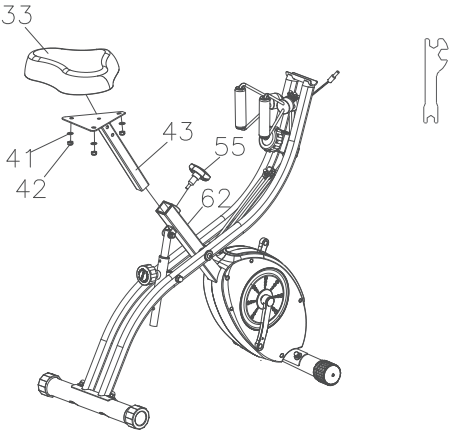
Krok 3: Montaż siodełka

Zablokuj siodełko na rurce siodełka, a następnie zablokuj rurkę siodełka na ramie głównej.

1. Za pomocą klucza płaskiego (B) najpierw zdejmij płaską poduszkę (41) i nakrętkę nylonową (42) z poduszki (33);

2. Za pomocą klucza płaskiego (B) zablokuj poduszkę siedziska (33) na rurce siodełka (43) za pomocą podkładki płaskiej (41) i nakrętki nylonowej (42);

3. Mocno zablokuj rurkę siodełka (43) na ramie głównej (62) za pomocą pokrętła (55).

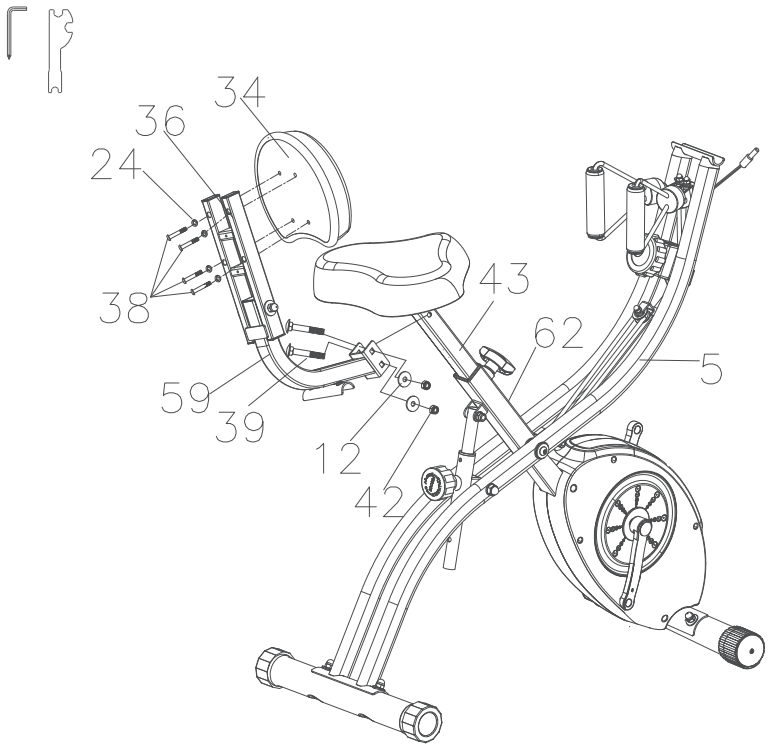


PL

Krok 4: Montaż poduszki oparcia

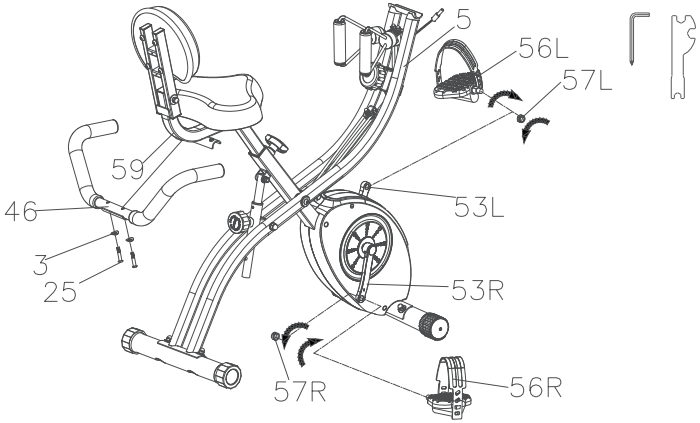
1. Za pomocą klucza imbusowego (B) zablokuj siedzisko (59) na rurze siodełka (43) za pomocą śrub z łbem kwadratowym (39), podkładek płaskich (12) i nakrętek nylonowych (42);

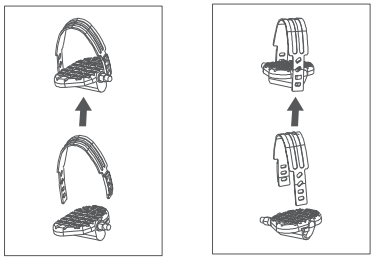
2. Za pomocą klucza imbusowego krzyżakowego (A) zablokuj poduszkę oparcia (34) na ramie poduszki oparcia (36) za pomocą śrub z łbem imbusowym (38) i podkładek sprężystych (24).



Krok 5: Montaż pedałów

1. Za pomocą klucza imbusowego krzyżakowego (A) zablokuj tylny podłokietnik (46) na siedzisku (59) za pomocą śrub z łbem imbusowym (25) i uszczelek łukowych (3);





P1 P2

2. Lewy i prawy pedał należy zamontować zgodnie z rysunkami P1 i P2. Za pomocą klucza maszynowego (B) należy zablokować odpowiednio lewy i prawy pedał (56L) i (56R) na korbach (53L) i (53R), a następnie dokręcić lewą i prawą nakrętkę nylonową (57L) i (57R).

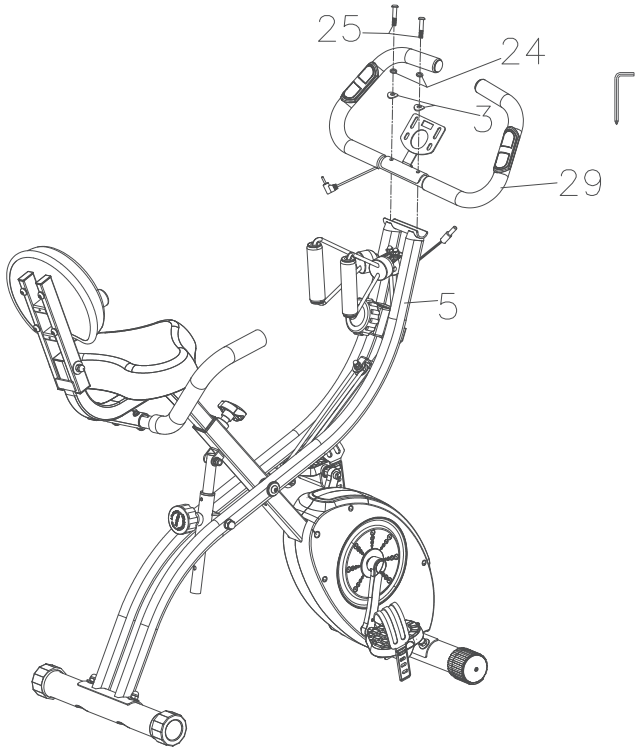
Uwaga:
1. Prawą stopę (56R) należy zablokować zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewą stopę (56L) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

2. Podczas ćwiczeń lewy i prawy pedał (56L) i (56R) powinny być zawsze zablokowane, w przeciwnym razie zęby lewego i prawego pedału (56L) i (56R) mogą ulec uszkodzeniu.

Krok 6: Montaż poręczy

1. Zamontuj podłokietnik (29) w poręczy przedniego wspornika (5), dopasowując otwory.

2. Zamontuj uszczelkę łukową (3), podkładkę sprężystą (24) i śrubę imbusową (25) w podanej kolejności i dokręć je kluczem imbusowym krzyżakowym (A), jak pokazano na poniższym rysunku.



Krok 7: Montaż monitora

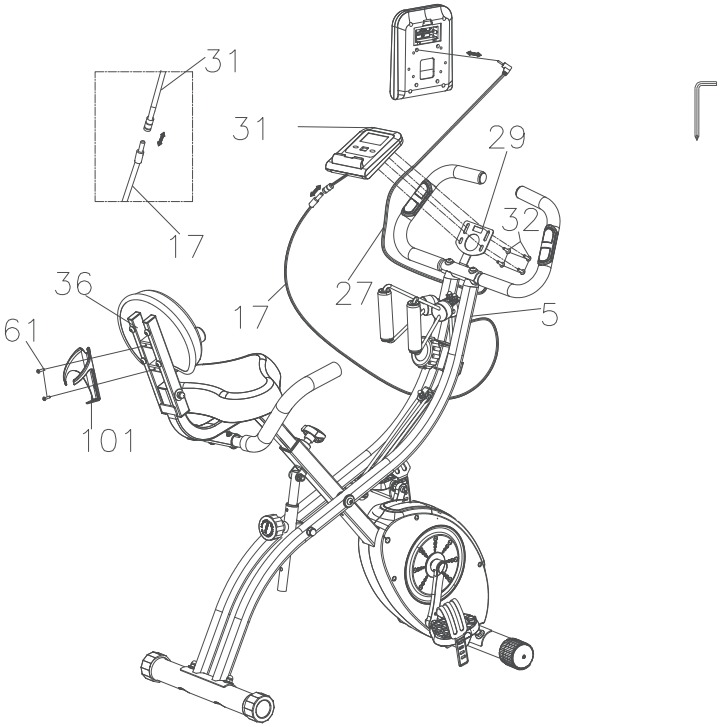
1. Za pomocą klucza imbusowego krzyżakowego (A) wykręć śrubę z łbem krzyżakowym (32) z monitora (31).

2. Następnie za pomocą klucza imbusowego krzyżakowego (A) zablokuj monitor (31) na płycie mocującej monitor (29) za pomocą śrub z łbem krzyżakowym (32).

3. Podłącz kabel monitora (31) do kabla czujnika (17), a następnie włóż kabel (27) do tylnej obudowy monitora.

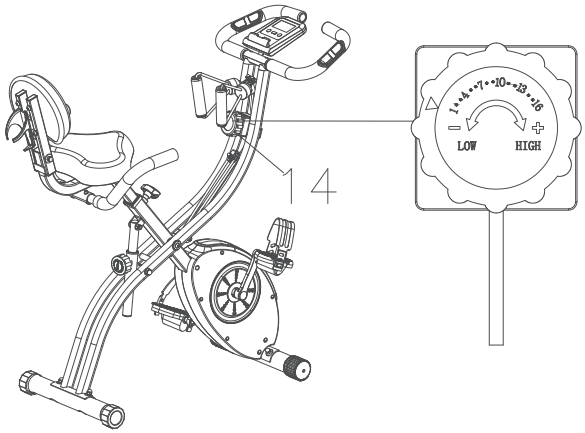
4. Za pomocą klucza imbusowego krzyżakowego (A) wykręć śrubę z łbem krzyżakowym (61) z ramy poduszki oparcia (36).

5. Za pomocą klucza imbusowego krzyżakowego (A) zablokuj ramę czajnika (101) na ramie poduszki oparcia (36) za pomocą śrub z łbem krzyżakowym (61).



Instrukcja regulacji oporu:

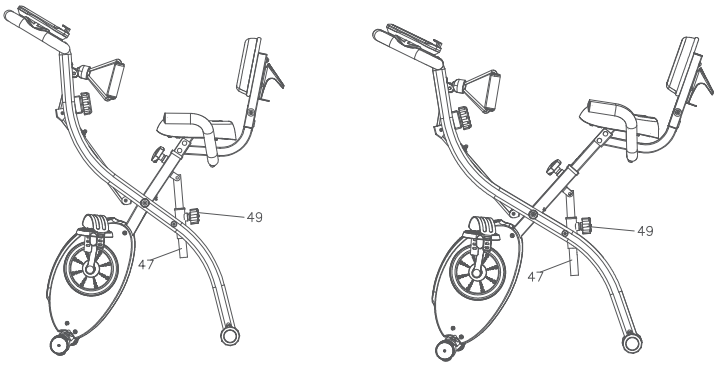
1. Obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby stopniowo zwiększać opór.
2. Obróć przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby stopniowo zmniejszać opór.
3. Liczba 16 oznacza najwyższy opór, a liczba 1 najniższy.



Instrukcja regulacji roweru treningowego:

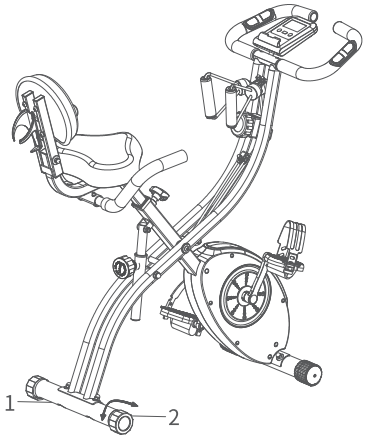
1. Gdy mały sworzeń (49) znajduje się w pierwszym położeniu biegu wewnętrznej tulei regulacyjnej (47), rower treningowy znajduje się w trybie kombinowanym.

2. Gdy mały sworzeń (49) znajduje się w drugim położeniu biegu wewnętrznej tulei regulacyjnej (47), rower treningowy jest całkowicie otwarty.



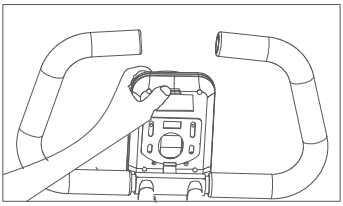
Instrukcja regulacji tylnej rury podnóżka:

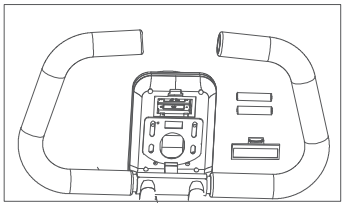
W razie potrzeby wyreguluj dwanaście mimośrodowych tulei podnóżka (2) na tylnej rurze podnóżka (1), aby zapewnić stabilność roweru treningowego i zapobiec jego chwianiu się.

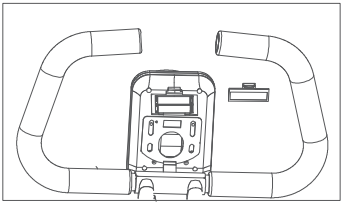


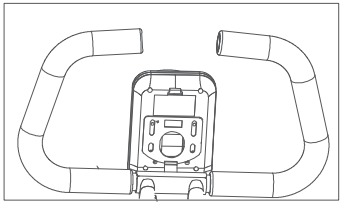
Instrukcja instalacji baterii

Zdejmij ręcznie tylną pokrywę (rysunek A), następnie przygotuj baterie (rysunek B), zamontuj dwie baterie, zamontuj tylną pokrywę (rysunek C), a montaż baterii zostanie zakończony (rysunek D).


rysunek A

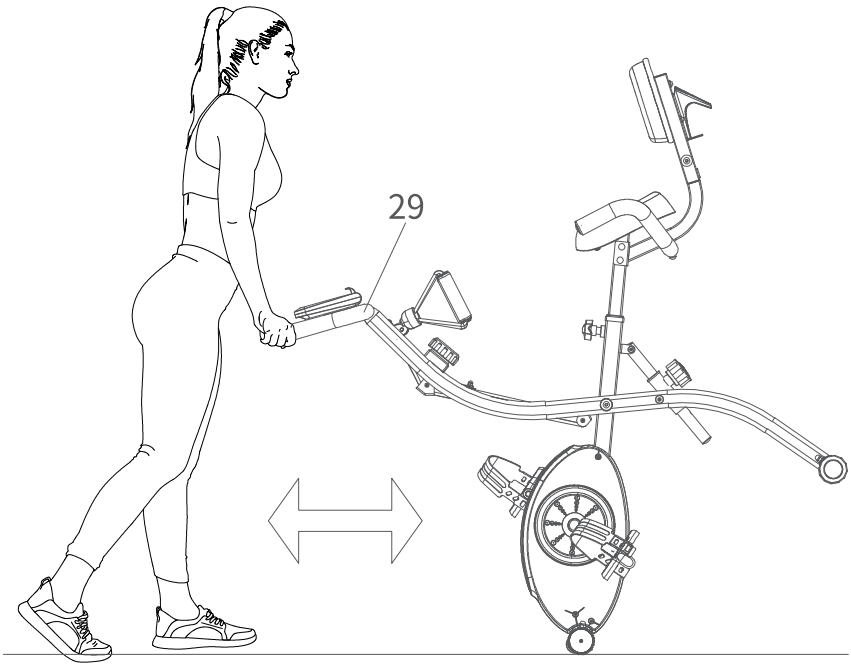

rysunek B

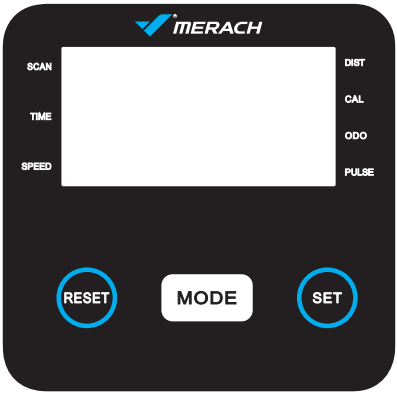

rysunek C


rysunek D

Instrukcja ruchu urządzenia

Jeśli konieczne jest przesunięcie roweru treningowego, jak pokazano na rysunku, przytrzymaj podłokietnik (29) obiema rękami w kierunku strzałki, aby poruszać nim do przodu i do tyłu.





FUNCTIONELE KNOPPEN:

MODE - Druk om functie te selecteren. Lang indrukken om tijd/afstand/calorieën te resetten.

SET - Om de waarden van tijd, afstand, calorieën en polsslag in te stellen wanneer niet in scanmodus.

RESET - Druk om tijd, afstand, calorieën en polsslag te resetten.

FUNCTIE EN BEDIENING:

1. SCAN:
Druk op de "MODE" knop tot "SCAN" verschijnt, de monitor wisselt elke 6 seconden van display in de volgende volgorde: Tijd, snelheid, afstand, ODO, calorieën, polsslag.

2. TIME:
(1) Telt de totale tijd vanaf het begin tot het einde van de training.
(2) Druk op de "MODE" knop tot "TIME" verschijnt, druk op de "SET" knop om de trainingstijd in te stellen. Wanneer de "SET" op nul staat, stopt de monitor 1 seconde na het starten van de tijd.

3. SPEED:
Toont de huidige snelheid.

1. DIST:
(1) Telt de afstand vanaf het begin tot het einde van de training.
(2) Druk op de "MODE" knop tot "DIST" verschijnt, druk op de "SET" knop om de trainingsafstand in te stellen. Wanneer de "SET" op nul staat, stopt de monitor ongeveer 1 seconde na het starten van de tijd.

2. ODO:
De totale afstand waar deze functie naar verwijst vanaf de batterijcapaciteitsperiode.

3. CALORIES:
(1) Telt het totale aantal calorieën vanaf het begin tot het einde van de training.
(2) Druk op de "MODE" knop tot "CAL" verschijnt, druk op de "SET" knop om het aantal trainingscalorieën in te stellen. Wanneer de "SET" op nul staat, stopt de monitor ongeveer 1 seconde na het starten van de tijd.

4. PULSE RATE:
(1) Druk op de MODE knop tot "PULSE" verschijnt. Voordat u uw polsslag meet, plaats dan uw handpalmen op beide contactsensoren en de monitor toont uw huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het LCD-scherm na 6~7 seconden.

Opmerking: Tijdens het polsmeetproces kan, door contactstoringen, de meetwaarde gedurende de eerste 2~3 seconden hoger zijn dan de werkelijke polsslag, daarna keert deze terug naar een normaal niveau. De meetwaarde kan niet als basis voor medische behandeling worden beschouwd.

(2) Druk op de "MODE" knop tot "pulse" verschijnt, druk op de "SET" knop om het aantal trainingscalorieën in te stellen. Wanneer de "SET" op nul staat, stopt de computer ongeveer 1 seconde na het starten van de tijd.

FUNCTIE	Auto Scan:	Elke 5 seconden
	Tijd:	0:00-99:59
	Huidige Snelheid:	Maximale snelheid 999.9 km/u
	Reisafstand:	0.00~9999 (ML)KM
	Totale Afstand (ODO):	0.0~9999 (ML) KM
	Calorieën:	0.0~9999 Kcal
	Polsslag:	40~240 BPM
Batterijtype:		2 stuks van TYPE -AAA of UM -4
Bedrijfstemperatuur:		0°C ~ +40°C
Opslagtemperatuur:		-10°C ~ +60°C

OPMERKING:

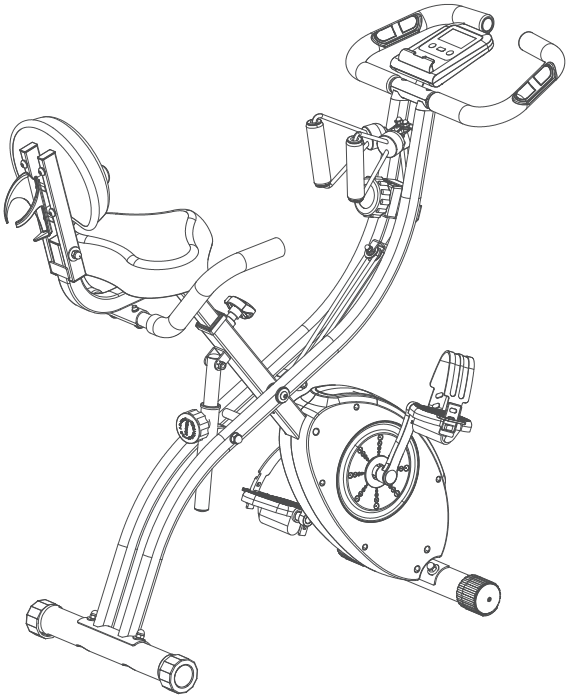
1. Als het display zwak is of geen cijfers toont, vervang dan de batterijen.

2. De monitor schakelt automatisch uit als er na 4 minuten geen signaal wordt ontvangen.

3. De monitor schakelt automatisch aan na het herstarten van de training of het indrukken van een knop.

4. De monitor begint automatisch met berekenen wanneer u begint met trainen en stopt met berekenen wanneer u 4 seconden stopt met trainen.

Technische Details



Productnaam:	Hometrainer
Model:	MR-S15
Max. Gebruikersgewicht:	300 lbs
Gewicht Item:	39.7 lbs
Afmetingen Item:	42.72*20.87*45.47 inch
Verpakkingsafmetingen Item:	45.87*15.55*9.06 inch

Pobieranie i używanie MERACH

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.

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

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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-S15-XXXX".
5. Zacznij cieszyć się ćwiczeniami.

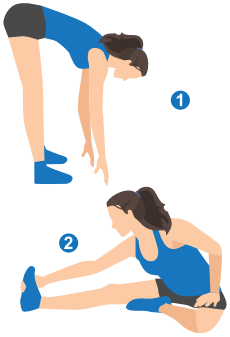
Czy obsługuje łączenie się z innymi aplikacjami?

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

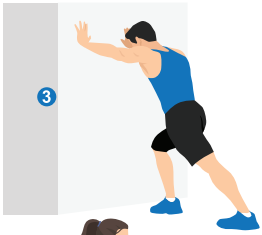
Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego rozpocznij od 5-10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające, po 5 powtórzeń, 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Po zakończeniu treningu powtórz ćwiczenia rozciągające.

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).



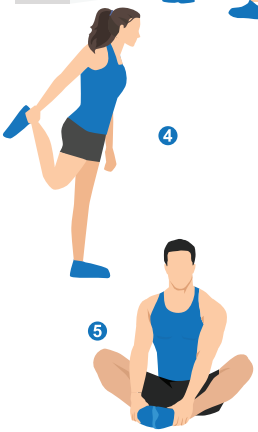
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w siadzie
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę zegnij i oprzyj stopę o wewnętrzną stronę wyprostowanej nogi. Spróbuj sięgnąć dłonią do palców stopy wyprostowanej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało.Powtórz 3 razy na każdą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

PL

Probleem	Mogelijke Oplossing
De hele machine trilt licht of komt scheef te staan tijdens het bewegen	Controleer of de voor- en achtervoetbuizen stevig genoeg zijn vastgezet.
	Controleer of de rubberen hulzen van de voor- en achtervoetbuizen soepel zijn gemonteerd en draai ze om ze waterpas te maken.
Het pedaal zit los	Controleer of de linker- en rechterpedalen stevig genoeg zijn gemonteerd.
De monitor geeft geen beeld!	Controleer of de positieve en negatieve polen van de batterij correct zijn geïnstalleerd of vervang de batterij door een nieuwe.
Geen hartslagweergave, geen snelheidsweergave	Controleer of de hartslaginterface aan de achterkant van de monitor en de handgreepuitgang correct zijn aangesloten.
	Controleer of de snelheidskabel van de monitor en de uitgaande kabel van het machine lichaam correct zijn aangesloten.

Nazwa produktu:	Hometrainer
Model:	MR-S15
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.

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 ***merach-fit.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/PL/PT
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