MERACH

T12跑步机
欧洲六国说明书

尺寸:148*210mm



PANTONE 2394C

EN 01
DE 01
FR 01
ES 01
IT 01
NL 01

(本页不打印)

01 EN
01 DE
01 FR
01 ES
01 IT
01 NL

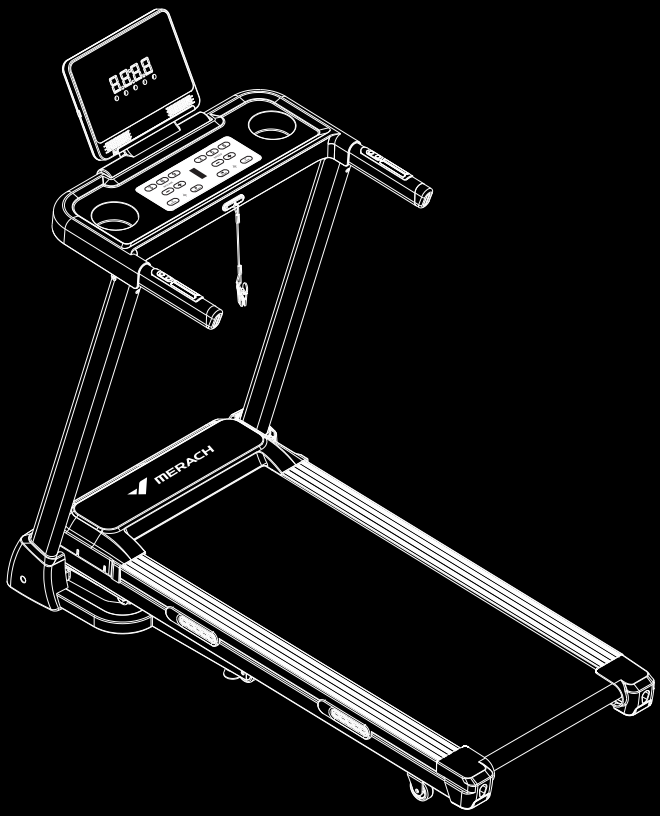
MERACH

POWERED BY MERACH

USER MANUAL

MERACH TREADMILL

EN • DE • FR • ES • IT • NL



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.
PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT
Phone: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
support.eu@merach.com

MODEL: MR-T12

WHO WE ARE

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

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

Welcome to MERACH



MERACH®

WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !

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

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

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

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

EN · English

Safety Instructions.....01
Technical Details.....04
Parts List.....05
Assembly Instructions.....06
Instructions On Product Usage 11
App Setup Instruction.....18
Warm-up.....19
Troubleshooting.....20
Maintenance.....21
Warranty Information.....23

DE · Deutach

Sicherheitshinweise.....25
Technical Details.....28
Packliste.....29
Montageanleitung.....30
Anweisungen Zur Produktverwendung.....35
Anleitung Zur App-einrichtung.....42
Aufwärmen.....43
Fehlerbehebung.....44
Wartung und pflege.....45
Garantieinformationen.....47

FR · French

Consignes De Sécurité....49
Détails Techniques....52
Contenu De L'emballage....53
Instructions De Montage....54
Guide D'utilisatisation Du Produit....59
Instructions De Configuration De l'application....66
Échauffement....67
Dépannage....68
Entretien....69
Informations Sur La Garantie....71

ES · Spanish

Instrucciones De Seguridad....73
Detalls Técnicos....76
Lista De Embalaje....77
Instrucciones De Montaje....78
Instrucciones De Uso....83
Instrucciones De Configuración De La Aplicación....90
Calentamiento....91
Resolución De Problemas....92
Mantenimiento....93
Información De Garantía....95

IT · Italian

Istruzioni Di Sicurezza.....97
Dettagli Tecnici.....100
Elenco Degli Imballaggi.....101
Istruzioni Di Montaggio.....102
Istruzioni Per L'uso Del Prodotto.....107
Istruzioni Per La Configurazione Dell'app.....114
IRiscaldamento.....115
Risoluzione Dei Problemi.....116
Manutenzione.....117
Informazioni Sulla Garanzia.....119

NL · Dutch

Veiligheidsinstructies.....121
Technische Details.....124
Paklijst.....125
Montage Instructies.....126
Instructies voor Productgebruik.....131
App Instructies Instellen.....138
Warming-Up.....139
Probleemoplossing.....140
Onderhoud.....141
Informatie Over De Garantie.....143



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

SAFETY INSTRUCTIONS

To ensure your safety and avoid accidents, please read the manual carefully before use and pay attention to the following safety matters.

- All warnings and instructions must be read and followed prior to use.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (Pulse. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- When the machine stops, please approach and escape the machine in the direction indicated by the safety exit. If you want to dismount this equipment, you must stop the equipment completely.
- Clear safety area of at least 2000 mm in length and at least as wide as the treadmill shall be provided behind the equipment when in use.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a special circuit to avoid sharing with other electrical equipment. If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer, its maintenance department, or a similar department's professional staff.
- When not using the treadmill, put the safety lock out of reach of children,if not used for a long time, please disconnect the power cord.
- Accessories package please put in a place where children can not get, to avoid unnecessary accidents.
- This product is not suitable for people with disabilities, or children; such as physical discomfort or mental deficiencies, and lack of common sense is prohibited, except under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. If you do not comply, there may be a risk of injury.
- Do not use the treadmill in a dusty space, and keep a certain humidity in the room to avoid strong static electricity, so as not to interfere with the normal work of the electronic meter and controller.
- Please use the original accessories, private replacement is strictly prohibited.
- Avoid all moving parts with both hands, forbid putting hands and feet in the gap under the running belt.
- Do not put the power cord close to hot or moving objects; do not use the product outdoors, under high humidity and sunlight.
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professional personnel must not disassemble the machine without permission, otherwise, serious consequences may occur.

- Before using the treadmill, please check whether the clothing is buttoned or zipped up, or the clothes are too loose.
- This product should not be used for a long time, long time use is easy to cause the treadmill electrical overheating and lead to electrical failure.
- Use qualified sockets to avoid bringing danger. If the plug and socket are not compatible, please do not move the plug, ask a professional to handle it.
- The product is suitable for home use, not suitable for professional training and testing, and can not be used for medical purposes.
- Do not use in the shell cracked, broken off state (internal structure exposed) or welding parts cracked state.
- Do not jump up or down on the machine during exercise, which may lead to injury due to a fall.
- Do not use after eating and drinking, fatigue, or poor physical condition, which may lead to damage to health.
- The product's maximum load is 136kg/300lbs.
- The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 56dB(A).
- Noise emission under load is higher than without load.

Care & Maintenance

- Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Pay special attention to components most susceptible to wear(Belt, Shaft, Bearing, Idler, Pedal). When the parts of the product are damaged, they should be replaced immediately.
- 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 Standards 11". With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declares that the fitness equipment MERACH MR-T12 is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

NOTES ON DISPOSAL



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



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

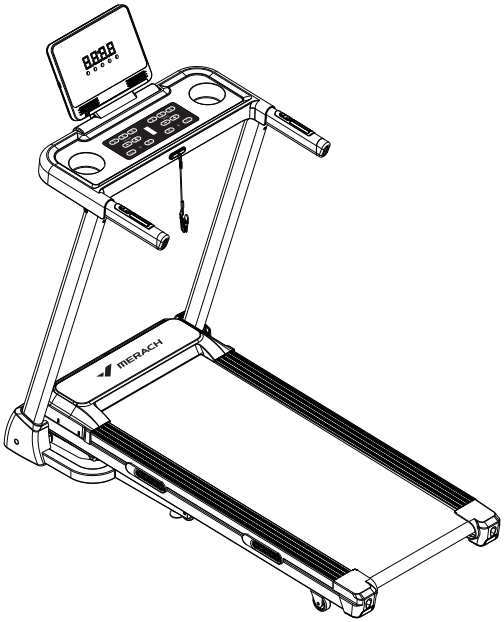


Batteries do not belong in household waste!
As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

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

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

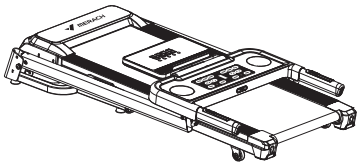
TECHNICAL DETAILS



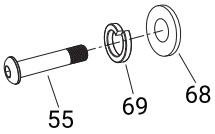
Product Name:	MERACH TREADMILL
Model:	MR-T12
Voltage:	220-240V~50/60Hz
Maximum Horsepower:	2.5HP
Running Area:	1080*420mm(42.5*16.5inch)
Speed Range:	0.8-12km/h(0.5-7.5mph)
Max. load weight:	136kg(300lbs)
Product size:	1360*700*1250(53.5*27.6*49.2inch)
Net weight:	48kg(105.8lbs)
Radio Frequency:	2.4GHz
Radio Frequency Band:	2402-2480MHz
Maximum RF Power:	3.55dBm

PACKING LIST

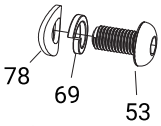
Check if all parts and accessories are in the package.



#1 Main Frame*1



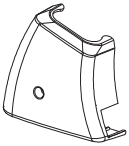
#68 Flat Washer Φ8*2
#69 Spring Washer Φ8*6
#55 Hexagon Flat Round Head Screws M8*45*2



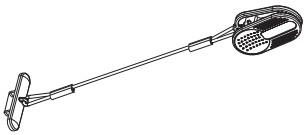
#78 Arc Washer Φ8*4
#69 Spring Washer Φ8*6
#53 Hexagon Flat Round Head Screws M8*16*4



#23 Right Bottom Cover *1



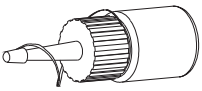
#24 Left Bottom Cover *1



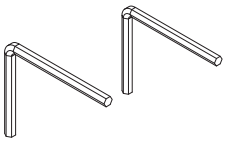
#45 Safety Lock *1



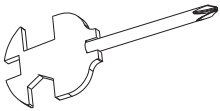
#60 Cross Slot Head Self-tapping Screws ST4.2*19*2



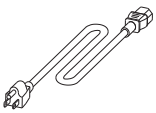
#48 Lubricating Oil *1



#74 5mm Internal Hexagon Wrench*1
#75 6mm Internal Hexagon Wrench*1



#76 Cross Wrench *1



Power Cord *1



User Manual *1

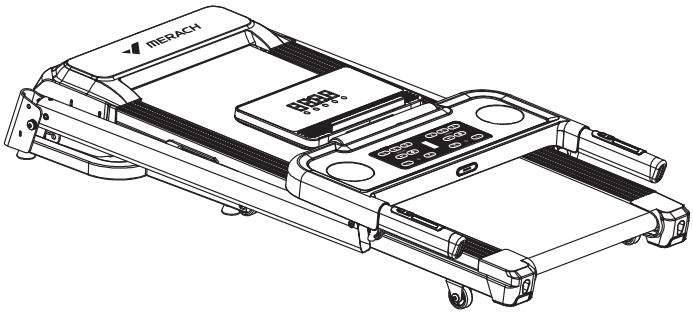
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Put all the parts in the empty area and remove the packaging materials, do not discard the packaging materials before finishing the assembly.

Tips | Scan QR code to watch installation video

Step 1:

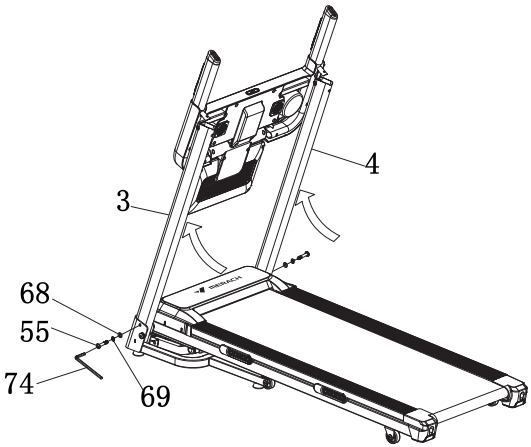
Open the packaging box, remove the components listed above, and place the Main Frame(1) flat on the ground.



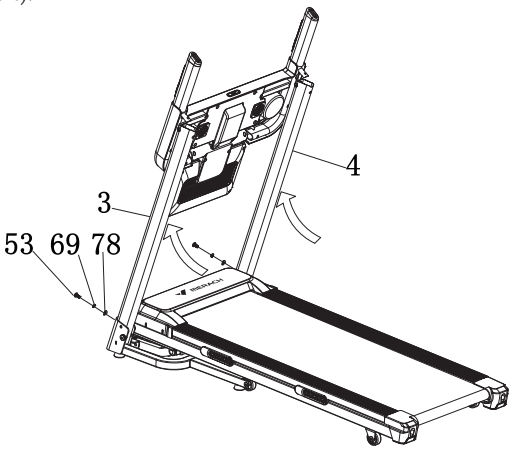
Step 2:

A. As show in the figure, Push up the Monitor and Column Tube (3&4).

B. Put the Hexagon Flat Round Head Screws(55) on the Spring Washer (69) and the Flat Washer (68) through the base hole and the left column hole, and use the Internal Hexagon Wrench(74) to lock it.



C. Put the Hexagon Flat Round Head Screws(53) on the Spring Washer (69) and the Arc Washer (78) through the base hole and the left column hole, and lock it with the Internal Hexagon Wrench (74).



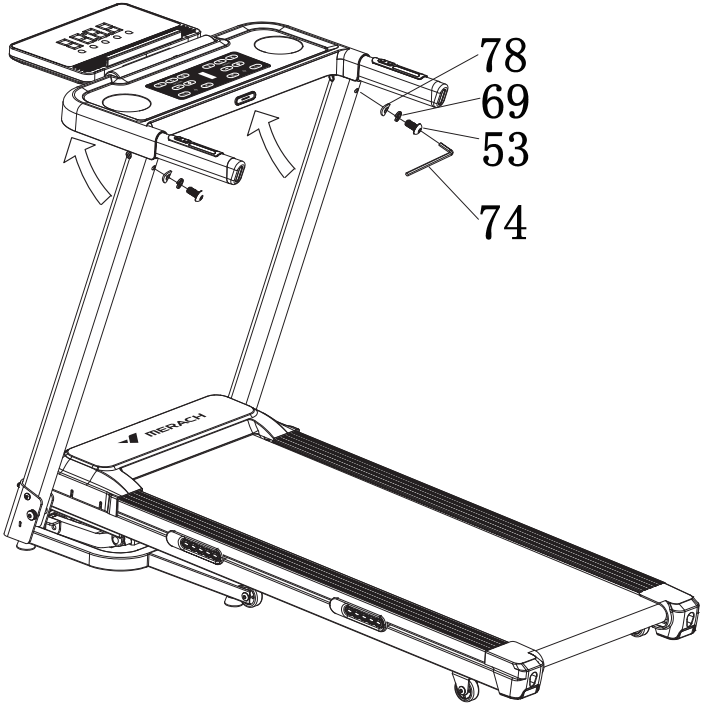
D. Installation on the right side is the same as on the left side. After the screws on both sides of the left and right columns are completely locked, tighten the left and right screws uniformly.

Step 3:

A. Using the Hexagon Flat Round Head Screws (53) to put on the Spring Washer (69) and the Arc Washer (78), use the Internal Hexagon Wrench(74) to lock the electronic watch on the column.

B. The assembly method on the left is the same as on the right.

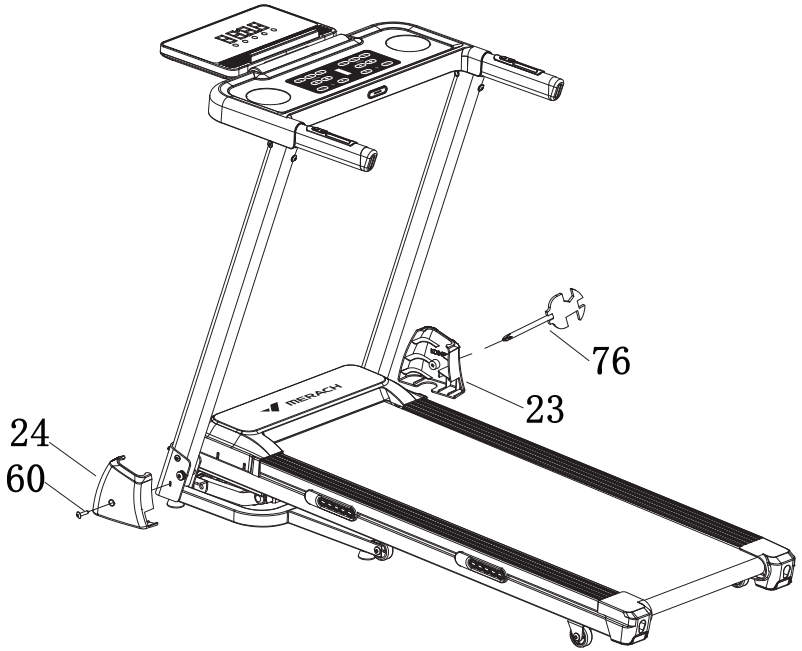
C. After all the left and right bolts are locked, tighten the left and right screws uniformly.



Step 4:

A. Connect the Cross Slot Head Self-tapping Screws (60) through the Right Bottom Cover (23), the column tube screw hole and the base screw hole in sequence, and fix it with the Cross Wrench (76).

B. The assembly method of the Left Bottom Cover (24) is the same as the right one.

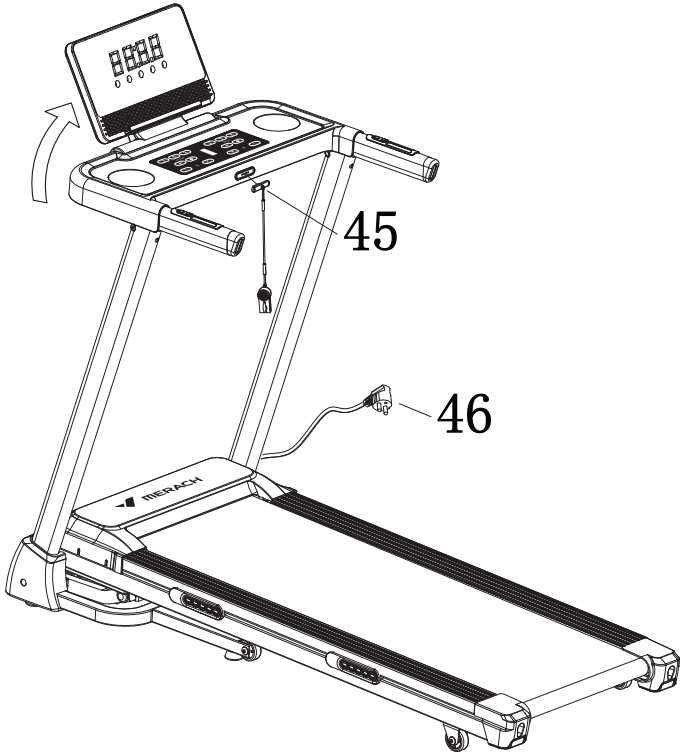


Step 5:

A. Rotate the display about 65° clockwise.

B. Insert the Safety Lock (45) into the safety lock hole.

C. Connect the Power Cord (46) to the power source.

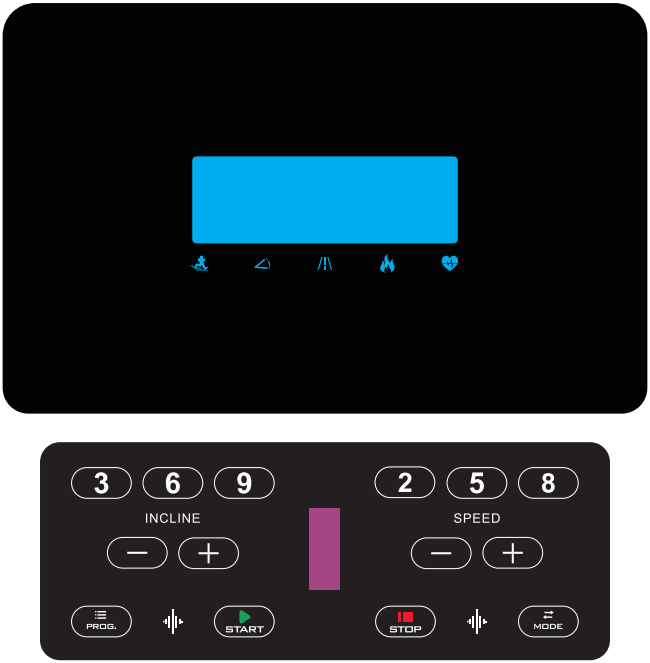


Note:

• Ensure that all the installation steps mentioned above are completed as specified before uniformly tightening all the bolts. Only after confirming that nothing has been overlooked should you proceed to connect the power.

• For instructions on using the treadmill, please carefully review the relevant information provided in the following sections.

INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE



A. Window and Button Descriptions

1. Display Window Descriptions:

- Displays the speed value.
- Displays the incline value.
- Displays the distance value.
- Displays the calorie value.
- Displays the heart rate value.

These values alternate every 5 seconds, accompanied by the corresponding LED indicator light.

2. Function Buttons:

PROG, START, STOP, MODE, INCLINE increase and decrease buttons, INCLINE shortcuts (3, 6, 9), SPEED increase and decrease buttons, SPEED shortcuts (2, 5, 8).

3. Function Button Descriptions:

"PROG." Button:
Program selection buttons. The order of selection is: Manual Mode, P01-P15 automatic program, FAT.

"START" Button:
Start button. Pressing this button initiates a 3-second countdown, after which the treadmill starts running at the lowest speed or the default program speed.

"STOP" Button:
Start button. When exercising, pressing this button gradually reduces the treadmill's speed to a stop while maintaining all counts.
While paused, pressing the stop button again returns the treadmill to standby mode.

"MODE" Button:
Mode selection button. The order of selection is: Manual Mode, Time Countdown, Distance Countdown, Calorie Countdown.
1. When the electronic watch is in standby mode, press this button to enter the countdown mode setting; the selection sequence is: manual mode, time countdown, distance countdown, and calorie countdown cycle.
2. In the body fat test setting state, select the keys for the fat measurement parameters: the selection order is: "Gender", "Age", "Height", "Weight".

"SPEED +/- "Button:
Speed value adjustment button.
1. When the electronic watch is running, the running speed value can be adjusted.
2. In the parameter setting state, the size of the set parameter value can be adjusted.
(2, 5, 8) —Speed shortcut button.

"INCLINE +/- "Button:
Incline value adjustment button.
Instructions:
1. When the electronic watch is running, the Incline value can be adjusted.
2. In the parameter setting state, the size of the set parameter value can be adjusted.
(3, 6, 9) —Incline shortcut button.

Right Handrail Button:
Speed + or - shortcut button.

Left Handrail Button:
Incline + or - shortcut button.

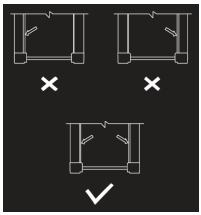
Note: When any button is pressed and is valid, there will be a prompt sound. When the parameter adjustment exceeds the limit, there will be a long beep prompt. There will be no beep when the button is pressed ineffectively.

B. Startup Instructions:

1. Place the safety lock in the safety lock switch position on the panel.
2. Plug the power cord into the front socket of the treadmill,
turn on the power, and switch on the power switch at the front of the machine. The treadmill enters standby.
3. Control the treadmill using the control panel.

Note:

* We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
* In case you must escape the equipment in an emergency situation during exercising, grab the handrails and set both feet on the right and left foot platform beside the running belt.



C. Mode Settings:

1. Manual Mode:

- Attach the safety lock, press the START button, and after a 3-second countdown, the treadmill will start running from the lowest speed.
- Adjust the speed using the SPEED +/- buttons.
- Adjust the incline using the INCLINE +/- buttons.
- To stop, press the STOP button or simply disconnect the safety lock.

Note: The initial running speed is 0.8 km/h.

2. Countdown Mode:

In standby mode, press the MODE button to select the time countdown, distance countdown, and calorie countdown in order. Use the SPEED +/- buttons and INCLINE +/- buttons to reach the desired value. Press the START button to enter countdown mode.

Note: When the set time reaches zero, the machine will gradually stop running.

D. Program Mode:

1.Automatic Program: In the initial standby state or mode setting state, press the program button to enter the automatic program. P01-P15 programs are available. At this point, the time window will display 30:00 minutes and blink (you can set the desired exercise time using the SPEED +/- buttons and INCLINE +/-buttons within the range of 5:00 to 99:00 minutes). Press the START button to enter the automatic program mode.

Divide the designated time by 20 time intervals to obtain the runtime for the upper and lower time intervals																						
programe \ time		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED(km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE(%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE(%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED(km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED(km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED(km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE(%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED(km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED(km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE(%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED(km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE(%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED(km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE(%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED(km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE(%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED(km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE(%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED(km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE(%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED(km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED(km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Operating Instructions:

1. Each program consists of 20 segments, with each segment's time being 1/20 of the set time. The time window will begin counting down from the set exercise time, while the distance and calorie windows will count up from zero.
2. There will be a buzzer sound when transitioning between segments. Use the SPEED adjustment buttons to change the running speed. When the program reaches the next segment, the speed automatically adjusts to the next segment's default value.
3. As the set time decreases to zero, the speed gradually decreases until it stops, and the buzzer sounds an alarm.

E. Body Fat Test Mode:

Body Mass Index (FAT) measures the relationship between a person's height and weight, not body proportions. FAT is suitable for both men and women and, along with other health indicators, provides a basis for adjusting one's weight.

Entering Body Fat Test Mode:

1. In the treadmill's standby or mode setting state, press the program button. When the window displays 'FAT,' it indicates entry into the body fat test mode.
2. Press the "MODE" Button to select a parameter category ("Gender", "Age", "Height", "Weight"). "F-1", "F-2-", "F-3-", "F-4" are displayed in the corresponding window.
3. Use the SPEED +/- button or INCLINE +/- button to adjust the set value.

Parameter Settings and Ranges:

Gender (F-1) Setting:	Initial value 1 (Range 0-1, 0 represents male; 1 represents female).
Age (F-2) Setting:	Initial value 25 (Range 10-99 years).
Height (F-3) Setting:	Initial value 170 (Range 100-240cm).
Weight (F-4) Setting:	Initial value 70 (Range 20-160kg).

4. After completing the settings, press the "MODE" button again to start the measurement. it will display 'F-5' and '—' At this point, hold both hands on the heart rate test plate for about 5 seconds, and the body fat test index will be displayed.
The range for the body fat index is as shown in the chart below.

Body fat index (BMI)	Obesity level
FAT<19	Thin
19<FAT≤26	Normal
26<FAT≤30	Overweight
>30	Obese

Special Note: This data is for reference in your fitness routine and is not intended as medical data.

F. Safety Lock Function:

1. At any time when the safety lock is pulled off, the electronic display LED window will show '---,' accompanied by a buzzer alert. If the safety lock is removed while the treadmill is in operation, the treadmill will quickly stop running, and all data will reset to zero.
2. Each time the safety lock is properly placed, the screen will fully illuminate and then enter the system's default working state. All counters will reset, set values will return to default, and the treadmill will be in manual program mode with positive timing.

Note:

*The safety lock function is safety stop.
*Attach the safety key clip to your clothing when the treadmill is in use.
*To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety lock, then the treadmill will stop immediately.
*Unplug the safety lock to prevent unauthorized treadmill operation when the treadmill is not in use, and store out of reach of children.

G. Heart Rate Function:

With the treadmill powered on, place the palms of both hands on the steel plates located on the left and right handrails. After about 5 seconds, the LED heart rate display window will show the initial heart rate value. Please keep your hands still, and the heart rate display window will gradually update with data, approaching the current actual heart rate value after approximately 60 seconds.

Note: Heart rate test data is provided for exercise reference and should not be considered medical data.

"WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately".

H. Display and Setting Range of Exercise Parameters (as shown in the chart below):

When setting a specific parameter, use the speed increase and decrease buttons to make adjustments, and you can cycle through the settings.

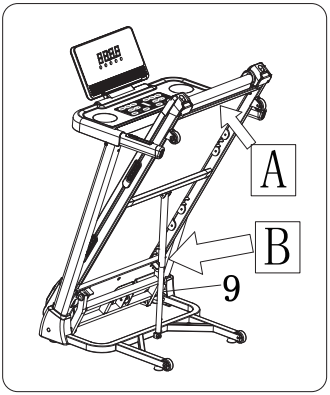
Setting parameters	Display range	Set range	Initial values
Speed(km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Incline(%)	0-15	0-15	0
Time(min:sec)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Distance(km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Calories(kcal)	0-999.9	10-990	50
Heart Rate(bpm)	60-200	/	/

I. Sleep Function Explanation:

When the treadmill is not in operation for more than 10 minutes, it enters sleep mode, and the electronic display automatically turns off. Press any key to wake up the electronic display, and it will fully illuminate before returning to the initial standby state.

J. Shutdown:

Turn off the treadmill by using the power switch.



K. Treadmill Folding and Storage:

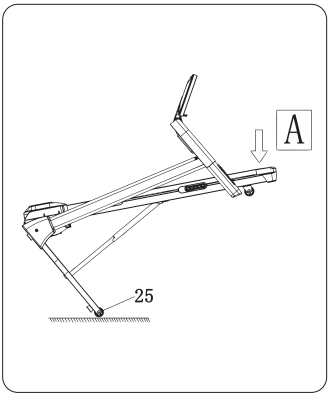
As shown in the diagram, grasp the handrails with your left hand and support position A with your right hand to lift the treadmill upwards. Apply force to lift it until you hear the safety tread at point B make a sound.

Note:

*While lifting the treadmill, ensure a firm grip on the handrails to prevent the frame from moving forward.

*Warning: To allow the running surface to come to a complete stop before folding

*Warning: That a folded treadmill should not be operated.



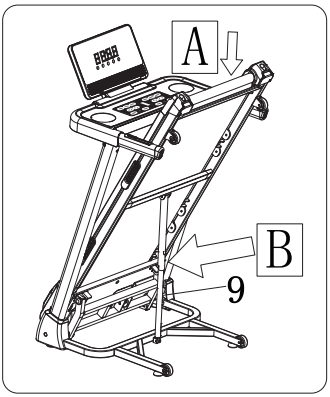
L. Treadmill Movement:

If you need to move the treadmill, as illustrated in the diagram, grip point A with both hands and push it downward. Move it forward or backward following the arrow direction.

M. Unfolding the Treadmill:

Once the treadmill is securely in place, grasp the handrails with your left hand and support position A with your right hand to slightly lift the treadmill upwards. Use your foot to kick the safety tread at point B while simultaneously pulling down the main frame with your right hand, allowing the frame to descend slowly.

Note: During the descent of the treadmill, ensure that people and pets are away from the machine to prevent any potential injuries.



APP SETUP INSTRUCTION

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. Follow the in-app instructions to set up your device.
4. Update the app to the latest version.In the near future, we will upgrade the app function, adding free exercises mode, courses and various training modes to the app. If you receive an upgrade notification when connecting, please upgrade the app to the latest version.

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 "Treadmill", and find your "MRK-T12S-XXXX".

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

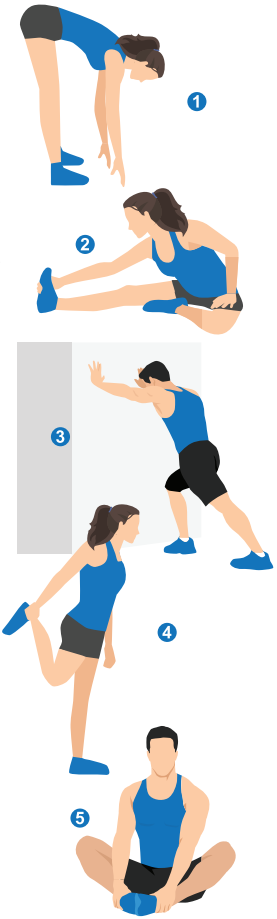
Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

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).



TROUBLESHOOTING

Fault Code	Troubleshooting
E01--Electronic Panel Communication Failure	1.Check the communication line between the electronic panel and the motor controller for integrity and reliability. 2.If the error persists, check if the motor connections are normal. Please contact customer support or a professional technician for assistance.
E02--Voltage Abnormality	1.Check if the voltage is within the operating range. 2.Power off and restart. 3.If the error persists, check if the motor connections are normal. Please contact customer support or a professional technician for assistance.
E03--Sensor Signal Abnormality	1.Check if the sensor is inserted correctly or if the magnetic sensor is damaged. 2.If the error persists, check if the motor connections are normal. Please contact customer support or a professional technician for assistance.
E05--Over Current Protection	1.Check if the current is within the operating range. 2.Power off and restart. 3.If the error persists, consider replacing the controller. Please contact customer support or a professional technician for assistance.
E06--Controller Internal Self-Test Error	1.Check whether the power wiring connects normally. 2.If the error persists, consider replacing the controller. Please contact customer support or a professional technician for assistance.
E07-Data Abnormality	The controller is operating abnormally. If the error persists, consider replacing the controller. Please contact customer support or a professional technician for assistance.
E08-EEPROM Damage	The controller is operating abnormally. If the error persists, consider replacing the controller. Please contact customer support or a professional technician for assistance.

MAINTENANCE

Maintenance Guide

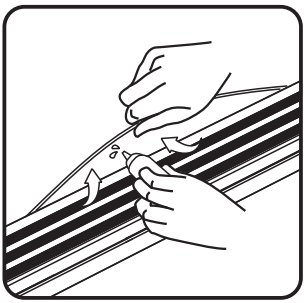
WARNING: Always unplug the motorized treadmill before cleaning or maintaining the product.
CLEANING: A thorough cleaning will extend the life of your motorized treadmill. Remove dust regularly to keep parts clean. Be sure to sweep the exposed portions of both sides of the treadmill belt, as this will minimize the buildup of impurities under the belt. Make sure your sneakers are clean to avoid carrying foreign objects under the running belt that could wear down the running board and running belt. The surface of the running belt should be cleaned with a soapy damp cloth, please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

Special lubricant for running belt and motorized treadmill

This motorized treadmill is pre-lubricated between the running board and the running belt. The friction between the running belt and the running board has a significant impact on the life and performance of the motorized treadmill, so regular lubrication is required. We recommend regular inspection of the plate. If there is any damage to the treadmill surface, please contact our customer service center.
We recommend applying lubricant between the running belt and the running board of the motorized treadmill according to the following schedule: (Usage is shown below)

Light-weight users (less than 3 hours per week) Once a year;
Medium-weight users (3-5 hours per week) Once every 6 months;
Heavy duty users (more than 5 hours per week) every 3 months.

When the lubricant has been used up, we recommend that you purchase the lubricant from your local dealer or contact us directly.
Note: Any other maintenance needs to be done by a specialist.



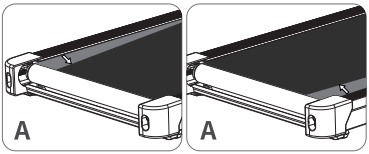
Running belt adjustment

1. To better maintain your motorized treadmill and prolong the life of the machine, it is recommended that you turn off the power after 1.5 hours of continuous use and let the machine rest for 10 minutes before using it again.

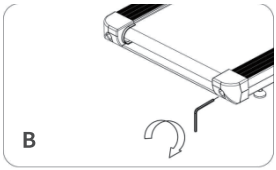
2. If the running belt is too loose, there will be slipping phenomenon when running; if it is too tight, over-tightening may reduce the performance of the motor and increase the wear and tear of the roller and running belt. When the running belt is suitable for loosening or tightening, you can lift both sides of the running belt away from the running board by hand about 50 - 75mm.

Treadmill belt centering

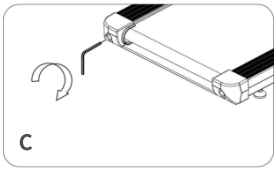
1. Place the motorized treadmill on a level surface. Run the motorized treadmill at about 6-8Km/h and observe the running belt deviation. Maximum allowed running surface lateral positions.Figure A



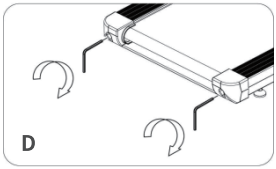
2. If the running belt is to the right, unplug the safety lock and power switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn in clockwise direction, insert the power switch and safety lock, run the treadmill and observe the running belt deviation. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure B.



3. If the running belt is off to the left, unplug the safety lock and power switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, insert the power switch and safety lock, run the treadmill, and observe the running belt deviation. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure C.



4. The treadmill belt will loosen after the above adjustments or after a period of use, and needs to be adjusted. Unplug the safety lock and power switch, turn the left and right adjusting bolts 1/4 turn clockwise, plug in the power switch and safety lock, run the treadmill, and then stand on the running belt to check the tightness. Repeat the above steps until the running belt is at the right level of tightness. Figure D.



WARRANTY INFORMATION

Product Name	MERACH TREADMILL
Model	MR-T12
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

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

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

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 14 years old.

MERACH and its subsidiaries are only responsible for damages caused by the intended use or as instructed in the user manual. Some states do not allow this exclusion or limitation of incidental or consequential losses, so the above disclaimer may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which may vary from state to state.

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

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name via ***register@merach.com***, or log onto ***merachfit.com/pages/warranty*** and enter your order number (i.e. Amazon) within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

Defective Products & Returns:

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

Customer Support

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

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

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

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

SICHERHEITSHINWEISE

Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor der Verwendung sorgfältig die Anleitung und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

- Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor der Verwendung gelesen und befolgt werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainingsprogramms einen Arzt. Er kann die maximale Einstellung (Puls, Trainingsdauer usw.) festlegen, bis zu der Sie trainieren dürfen, und kann während des Trainings genaue Informationen erhalten. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Wenn das Gerät stoppt, nähern Sie sich dem Gerät und verlassen Sie es in der durch den Sicherheitsausgang angezeigten Richtung. Wenn Sie dieses Gerät verlassen möchten, müssen Sie das Gerät vollständig stoppen.
- Bei Verwendung muss hinter dem Gerät ein freier Sicherheitsbereich von mindestens 2000 mm Länge und mindestens so breit wie das Laufband vorhanden sein.
- Der Netzstecker muss ordnungsgemäß geerdet sein, und die Steckdose sollte über einen eigenen Stromkreis verfügen, um ein Teilen mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden. Bei Beschädigung des Netzkabels muss es von einem Fachmann des Herstellers, der Reparaturabteilung oder einer ähnlichen Abteilung ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Wenn das Laufband nicht verwendet wird, bewahren Sie das Sicherheitsschloss an einem Ort auf, der für Kinder unzugänglich ist, und ziehen Sie bei längerer Nichtbenutzung den Netzstecker.
- Halten Sie Zubehörteile außerhalb der Reichweite von Kindern, um unnötige Unfälle zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nicht für den Gebrauch durch behinderte Personen oder Kinder geeignet. Personen mit körperlichen Beschwerden oder geistigen Beeinträchtigungen sowie solche, die an Wahrnehmungsstörungen leiden oder keinen gesunden Menschenverstand haben, dürfen es nicht verwenden, es sei denn, sie werden von einer Person beaufsichtigt oder angeleitet, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.
- Verwenden Sie das Laufband nicht in staubigen Umgebungen und halten Sie die Raumfeuchtigkeit aufrecht, um die Bildung starker elektrostatischer Aufladungen zu vermeiden, die den ordnungsgemäßen Betrieb des elektronischen Displays und des Controllers stören können·
- Verwenden Sie nur Originalzubehör und tauschen Sie es nicht eigenmächtig aus.
- Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern und legen Sie sie nicht in die Lücken unter dem Laufband.
- Vermeiden Sie es, das Netzkabel in die Nähe von heißen oder bewegten Gegenständen 2 zu bringen, und verwenden Sie das Produkt nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung.

- Ziehen Sie vor dem Bewegen des Laufbands den Stecker aus der Steckdose. Nichtfachleute dürfen das Gerät nicht eigenmächtig auseinandernehmen, da dies schwerwiegende Folgen haben kann.
- Befestigen Sie während des Trainings das Sicherheitsschloss am Kleidungsstück, um im Notfall einen sicheren Stopp zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung des Laufbands, ob Ihre Kleidung ordnungsgemäß verschlossen oder festgebunden ist und nicht zu locker sitzt.
- Dieses Produkt sollte nicht über einen längeren Zeitraum verwendet werden, da dies zu Überhitzung und elektrischen Fehlfunktionen führen kann.
- Verwenden Sie zugelassene Steckdosen, um Gefahren zu vermeiden. Wenn der Stecker und die Steckdose nicht kompatibel sind, versuchen Sie nicht, den Stecker zu verändern, sondern lassen Sie dies von einem Fachmann erledigen.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für professionelles Training, Tests oder medizinische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Gehäuse beschädigt, gebrochen oder die Schweißnähte gerissen sind und die interne Struktur sichtbar ist.
- Springen Sie während des Trainings nicht auf das Laufband oder springen Sie davon ab, da dies zu Stürzen und Verletzungen führen kann.
- Verwenden Sie das Laufband nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder wenn Sie sich körperlich unwohl fühlen, da dies Ihre Gesundheit beeinträchtigen kann.
- Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 136kg.
- Der Wert des A-bewerteten Emissionsschalldruckpegels am Ohr des Trainers beträgt etwa 56dB(A).
- Die Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.

Pflege und Wartung

- Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch der Maschine alle Schrauben, Muttern und andere Verbindungen, um sicherzustellen, dass sich die Maschine in einem sicheren Zustand befindet.
- Das Sicherheitsniveau der Ausrüstung kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird.
- Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder stellen Sie die Ausrüstung bis zur Reparatur außer
- Betrieb.Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligsten Komponenten (Riemen, Welle, Lager, Spannrolle, Pedal). Wenn Teile des Produkts beschädigt sind, sollten sie sofort ersetzt werden.
- 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.



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.

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

SIMPLIFIED EU DECLARA TION OF C ONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-T12 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
  https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity

ENTSORGUNGSHINWEISE

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

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

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

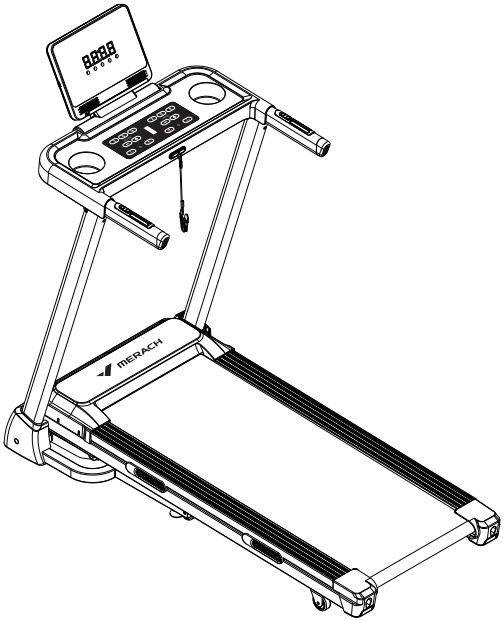
Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

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

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

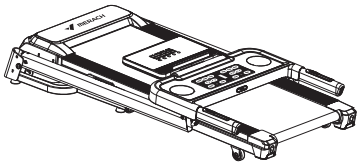
TECHNISCHE DETAILS



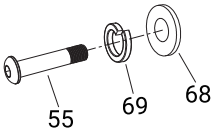
Produktname:	MERACH LAUFBAND
Modell:	MR-T12
Spannung:	220-240V~50/60Hz
Maximale Leistung:	2.5HP
Laufbereich:	1080*420mm
Geschwindigkeitsbereich:	0.8-12km/h
Max.Lastgewicht:	136kg
ProduktgröBe:	1360*700*1250mm
Nettogewicht:	48kg
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480MHz
Maximale HF-Leistung:	3,55dBm

PACKLISTE

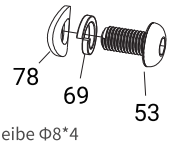
Bitte überprüfen Sie, dass jede Komponente und jedes Zubehörteil vor dem Zusammenbau vollständig ist.



#1 Hauptrahmen*1



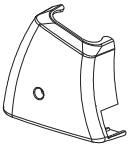
#68 Unterlegscheibe Φ8*2
#69 Federscheibe Φ8*6
#55 Sechskant-Flachrundkopfschrauben M8*45*2



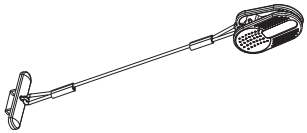
#78 Bogenscheibe Φ8*4
#69 Federscheibe Φ8*6
#53 Sechskant-Flachrundkopfschrauben M8*16*4



#23 Rechte untere Abdeckung *1



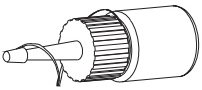
#24 Linke untere Abdeckung *1



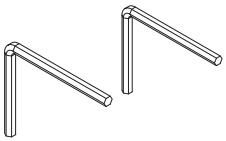
#45 Sicherheitsschloss *1



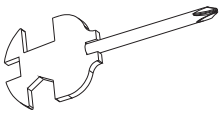
#60 Kreuzschlitz-Blechschrauben ST4.2*19*2



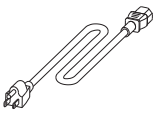
#48 Schmieröl *1



#74 5mm Innensechskantschlüssel*1
#75 6mm Innensechskantschlüssel*1



#76 Kreuzschlüssel *1



Netzkabel *1



Bedienungsanleitung *1

MONTAGEANLEITUNG

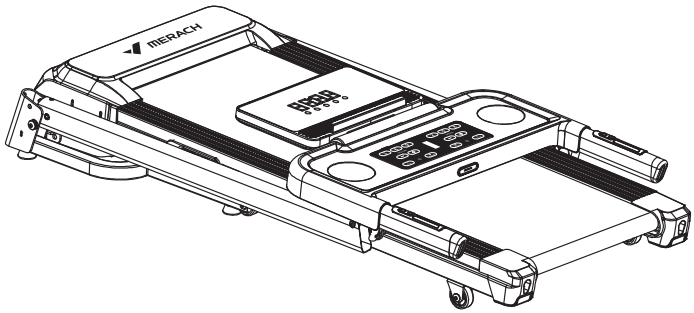
Legen Sie alle Teile in den leeren Bereich und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial nicht weg, bevor Sie die Montage beendet haben.

MERACH
Assembly Video

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

Schritt 1:

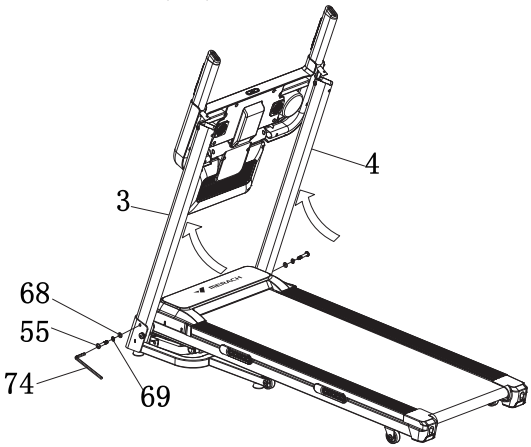
Öffnen Sie den Verpackungskarton, nehmen Sie die oben aufgeführten Komponenten heraus und legen Sie den Hauptrahmen (#1) flach auf den Boden.



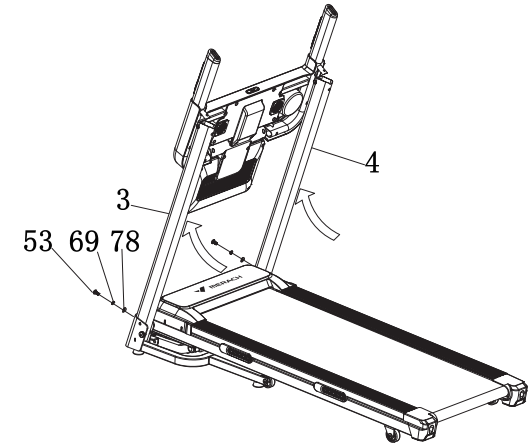
Schritt 2:

A. Wie in der Abbildung gezeigt, drücken Sie den Monitor und das Säulenrohr (#3 und #4) nach oben.

B. Stecken Sie die Sechskant-Flachrundkopfschrauben (#55) auf die Federscheibe (#69) und die Unterlegscheibe (#68) durch das Sockelloch und das linke Säulenloch und sichern Sie sie mit den Innensechskantschlüssel (#74).



C. Stecken Sie die Sechskant-Flachrundkopfschrauben (#53) auf die Federscheibe (#69) und die gewölbte Unterlegscheibe (#78) durch das Sockelloch und das Loch in der linken Säule und sichern Sie sie mit dem Innensechskantschlüssel (#74).



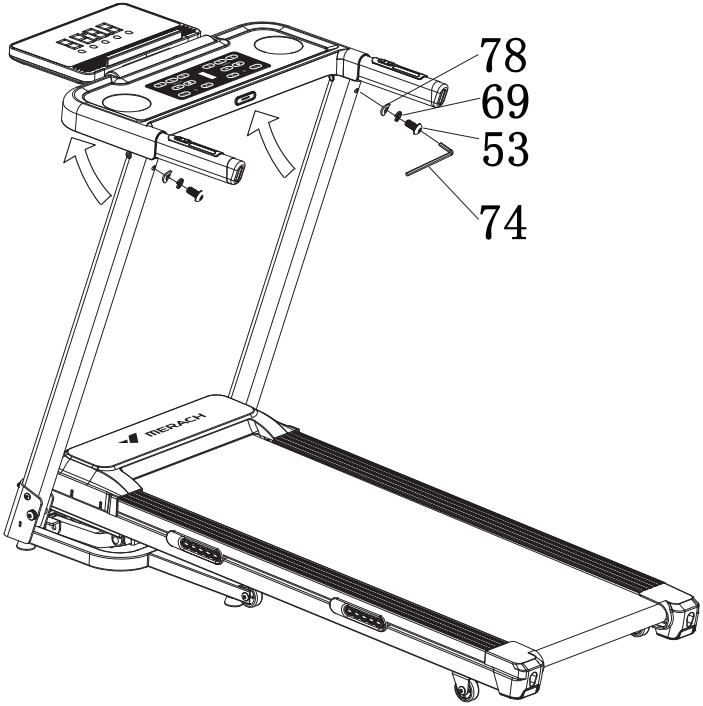
D. Die Montage auf der rechten Seite erfolgt auf die gleiche Weise wie auf der linken Seite. Nachdem die Schrauben auf beiden Seiten der linken und rechten Säulen vollständig gesichert sind, ziehen Sie die linken und rechten Schrauben gleichmäßig fest.

Schritt 3:

A. Setzen Sie die Federscheibe (#69) und die gewölbte Unterlegscheibe (#78) mit den Sechskantschrauben mit flachem Kopf (#53) ein und arretieren Sie die elektronische Uhr mit dem Innensechskantschlüssel (#74) an der Säule.

B. Die Montagemethode links ist dieselbe wie rechts.

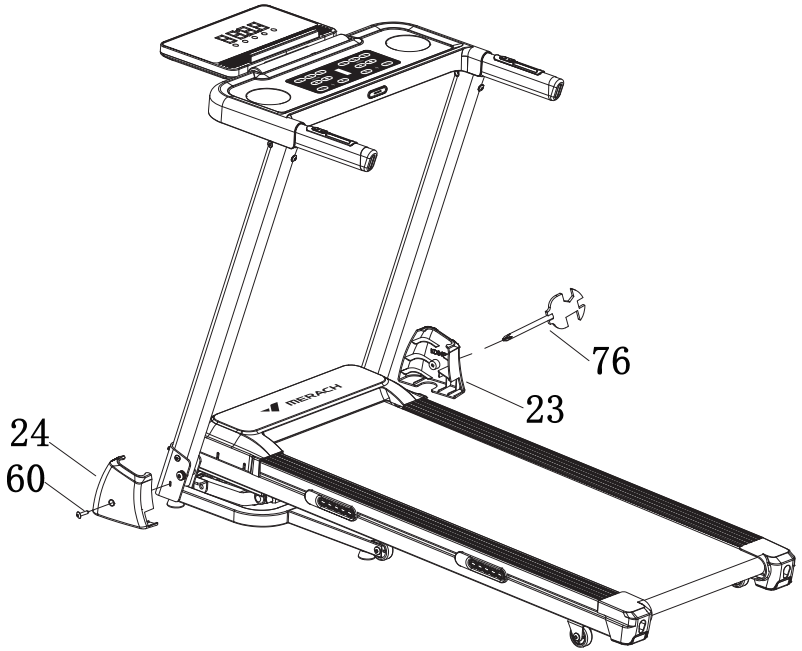
C. Nachdem alle linken und rechten Schrauben arretiert sind, ziehen Sie die linken und rechten Schrauben gleichmäßig an.



Schritt 4:

A. Führen Sie die Kreuzschlitz-Blechschrauben (#60) nacheinander durch die rechte untere Abdeckung (#23), das Schraubenloch des Säulenrohrs und das Schraubenloch des Sockels und befestigen Sie sie mit dem Kreuzschlüssel (#76).

B. Die linke untere Abdeckung (#24) wird auf die gleiche Weise montiert wie die rechte.

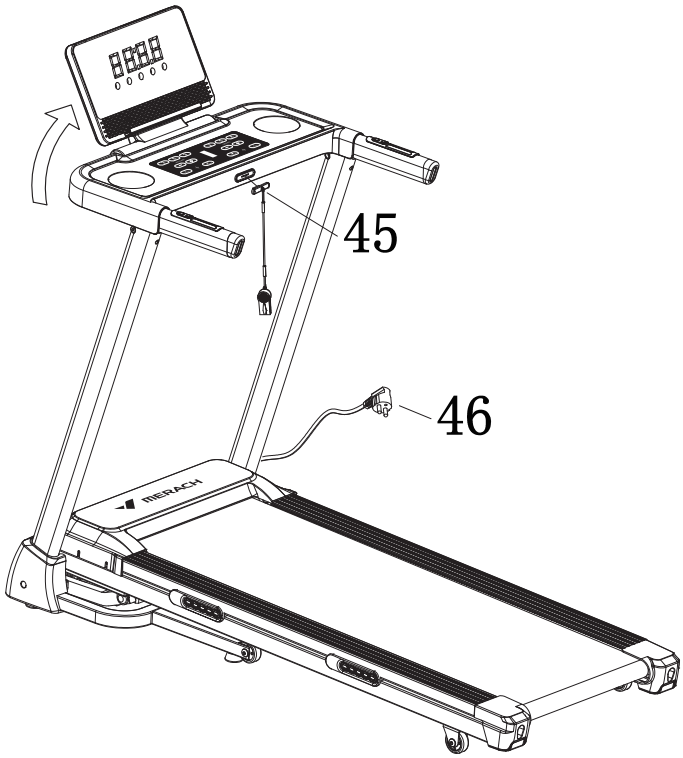


Schritt 5:

A. Drehen Sie den Bildschirm um etwa 65° im Uhrzeigersinn.

B. Setzen Sie die Sicherheitsverriegelung (#45) in die Öffnung für die Sicherheitsverriegelung ein.

C. Schließen Sie das Netzkabel (#46) an die Stromquelle an.

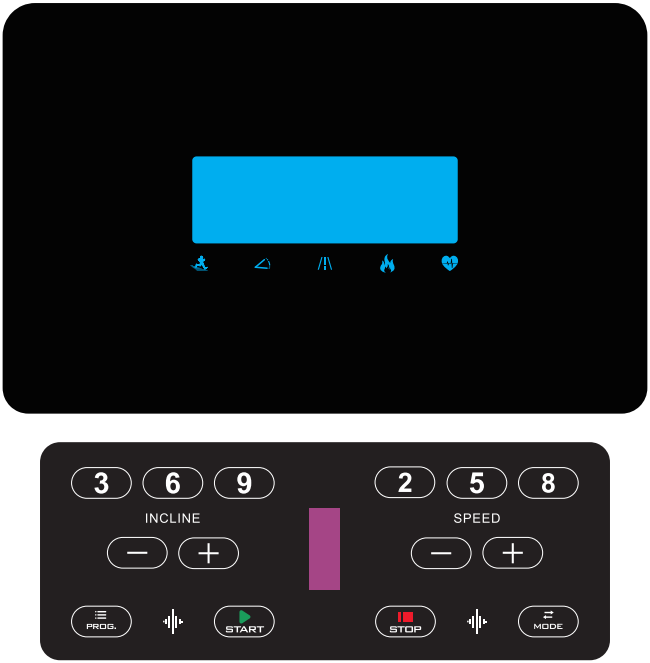


Hinweis:

• Stellen Sie sicher, dass alle oben genannten Installationsschritte wie angegeben abgeschlossen sind, bevor Sie alle Schrauben gleichmäßig festziehen. Schließen Sie erst dann die Stromversorgung an, wenn Sie sich vergewissert haben, dass nichts übersehen wurde.

• Für Anweisungen zur Verwendung des Laufbands lesen Sie bitte sorgfältig die relevanten Informationen in den folgenden Abschnitten.

ANWEISUNGEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG



ANWEISUNGEN ZUR PRODUKTVERWENDUNG

1. Anzeigenfenster-Beschreibungen:

- Fenster: Zeigt den Geschwindigkeitswert an.
- Fenster: Zeigt den Zeitwert an.
- Fenster: Zeigt den Entfernungswert an.
- Fenster: Zeigt den Kalorienwert an.
- Fenster: Zeigt den Herzfrequenzwert an.

Diese Werte wechseln sich alle 5 Sekunden ab, begleitet von der entsprechenden LED-Anzeigeleuchte.

2. Funktionstasten:

PROG, START, STOP, MODE, Tasten zum Erhöhen und Verringern der Steigung, Steigungs-Shortcuts (3, 6, 9), Tasten zum Erhöhen und Verringern der Geschwindigkeit, Geschwindigkeits-Shortcuts (2, 5, 8).

3. Funktionsknopfbeschreibungen:

„PROG."-Taste:
Programmauswahltasten. Die Auswahl erfolgt in folgender Reihenfolge: Manueller Modus, Automatikprogramm P01-P15, FAT.

"START"-Taste:
Starttaste. Durch Drücken dieser Taste wird ein 3-Sekunden-Countdown gestartet, nach dessen Ablauf das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der Standardprogrammgeschwindigkeit zu laufen beginnt.

"STOP"-Taste:
Stopptaste. Wenn Sie trainieren, wird durch Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich bis zum Stillstand verringert, während alle Zähler beibehalten werden. Wenn Sie die Stopptaste erneut drücken, während das Laufband angehalten ist, kehrt es in den Standby-Modus zurück.

"MODE"-Taste:
Modusauswahl-Taste. Die Auswahl erfolgt in folgender Reihenfolge: Manueller Modus, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown.
1. Wenn sich die elektronische Uhr im Bereitschaftsmodus befindet, drücken Sie diese Taste, um den Countdown-Modus aufzurufen. Die Auswahlsequenz ist: manueller Modus, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown und Kalorien-Countdown-Zyklus.
2. Wählen Sie im Einstellungszustand für den Körperfetttest die Tasten für die Fettmessparameter aus: Die Auswahlreihenfolge ist: „Gender", „Age", „Height", „Weight".

„SPEED +/-"-Taste:
Taste zur Einstellung des Geschwindigkeitswerts.
1. Wenn die elektronische Uhr läuft, kann der Wert der Laufgeschwindigkeit eingestellt werden.
2. Im Parametereinstellungszustand kann die Größe des eingestellten Parameterwerts angepasst werden.
(2,5,8) —Geschwindigkeits-Schnelltaste.

„INCLINE +/-"-Taste:
Taste zur Anpassung des Neigungswerts.
Anleitung:
1. Wenn die elektronische Uhr läuft, kann der Neigungswert angepasst werden.
2. Im Parametereinstellungszustand kann die Größe des eingestellten Parameterwerts angepasst werden.
(3,6,9) —Neigungs-Schnelltaste.

Taste am rechten Handlauf:
Geschwindigkeit + oder - Schnelltaste.

Taste am linken Handlauf:
Neigung + oder - Schnelltaste.

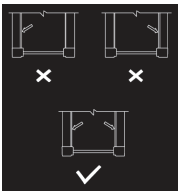
Hinweis: Wenn eine Taste gedrückt wird und gültig ist, ertönt ein akustisches Signal. Wenn die Parametereinstellung den Grenzwert überschreitet, ertönt ein langer Signalton. Wenn die Taste nicht richtig gedrückt wird, ertönt kein Signalton.

B. Startanweisungen:

1. Bringen Sie das Sicherheitsschloss in die Position „Sicherheitsschloss“ am Bedienfeld.
2. Stecken Sie das Netzkabel in die vordere Buchse des Laufbands, schalten Sie den Strom ein und betätigen Sie den Netzschalter an der Vorderseite des Geräts. Das Laufband wechselt in den Bereitschaftsmodus.
3. Steuern Sie das Laufband über das Bedienfeld.

Hinweis:

* Wir empfehlen, dass Sie zu Beginn einer Sitzung eine langsame Geschwindigkeit beibehalten und sich an den Handläufen festhalten, bis Sie sich mit dem Laufband wohl fühlen und vertraut sind. Sie müssen nicht auf dem Band stehen, wenn Sie das Laufband mit einer sehr langsamen Geschwindigkeit starten. Sobald Sie gelernt haben, wie man das Gerät bedient, stehen Sie auf dem Band, wenn Sie von einer langsamen Geschwindigkeit beschleunigen.
* Notabstieg: Falls Sie das Gerät während des Trainings in einer Notsituation verlassen müssen, greifen Sie die Handläufe und stellen Sie beide Füße auf die rechte und linke Fußplattform neben dem Laufband.
* Steigen Sie NIEMALS auf das Laufband auf oder ab, während sich das Band bewegt.



C. Modus-Einstellungen:

1. Manueller Modus:

- Bringen Sie das Sicherheitsschloss an, drücken Sie die START-Taste und nach einem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Passen Sie die Geschwindigkeit mit den SPED +/- Tasten an.
- Passen Sie die Steigung mit den INCLINE +/- Tasten an.
- Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die STOP-Taste oder trennen Sie einfach das Sicherheitsschloss.

Hinweis: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h.

2. Countdown-Modus:

Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-Taste, um nacheinander den Zeit-, Strecken- und Kalorien-Countdown auszuwählen. Verwenden Sie die SPED +/- Tasten und die INCLINE +/- Tasten, um den gewünschten Wert zu erreichen. Drücken Sie die START-Taste, um in den Countdown-Modus zu gelangen.

Hinweis: Wenn die eingestellte Zeit Null erreicht, stoppt das Gerät allmählich.

D. Programmmodus:

1. Automatisches Programm: Drücken Sie im Bereitschaftsmodus oder im Moduseinstellungsstatus die Programmtaste, um das automatische Programm aufzurufen. Es stehen die Programme P01-P15 zur Verfügung. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Zeitfenster 30:00 Minuten an und blinkt (Sie können die gewünschte Trainingszeit mit den SPEED +/- Tasten und INCLINE +/- Tasten im Bereich von 5:00 bis 99:00 Minuten einstellen). Drücken Sie die START-Taste, um in den automatischen Programmmodus zu gelangen.

Teilen Sie die angegebene Zeit durch 20 Zeitintervalle, um die Laufzeit für das obere und untere Zeitintervall zu erhalten																						
Zeit / programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED(km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE(%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE(%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED(km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED(km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED(km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE(%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED(km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED(km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE(%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED(km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE(%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED(km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE(%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED(km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE(%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED(km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE(%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED(km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE(%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED(km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED(km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Bedienungshinweise:

1.Jedes Programm besteht aus 20 Segmenten, wobei die Zeit jedes Segments 1/20 der eingestellten Zeit beträgt. Das Zeitfenster beginnt ab der eingestellten Trainingszeit abwärts zu zählen, während die Distanz- und Kalorienfenster von Null an aufwärts zählen.

2.Beim Übergang zwischen den Segmenten ertönt ein Signalton. Verwenden Sie die SPEED-Einstelltasten, um die Laufgeschwindigkeit zu ändern. Wenn das Programm das nächste Segment erreicht, stellt sich die Geschwindigkeit automatisch auf den Standardwert des nächsten Segments ein.

3.Wenn die eingestellte Zeit auf Null sinkt, nimmt die Geschwindigkeit allmählich ab, bis sie zum Stillstand kommt und der Signalton ertönt.

E. Körperfett-Testmodus:

Der Body Mass Index (FAT) misst das Verhältnis zwischen der Größe und dem Gewicht einer Person, nicht die Körperproportionen. Der FAT ist sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet und bietet zusammen mit anderen Gesundheitsindikatoren eine Grundlage für die Anpassung des Gewichts.

Aufrufen des Körperfett-Testmodus:

1. Drücken Sie im Standby-Modus des Laufbands oder in der Moduseinstellung die Programmtaste. Wenn im Fenster 'FAT' angezeigt wird, bedeutet dies, dass Sie sich im Körperfett-Testmodus befinden.
2. Drücken Sie die Taste „MODE“, um eine Parameterkategorie („Gender", „Age", „Height", „Weight") auszuwählen. „F-1“, ‚F-2-‘, ‚F-3-‘, ‚F-4‘ werden im entsprechenden Fenster angezeigt.
3. Verwenden Sie die Taste SPEED +/- oder die Taste INCLINE +/-, um den eingestellten Wert anzupassen.

Parametereinstellungen und Bereiche:

Geschlecht (F-1) Einstellung:	Anfangswert 1 (Bereich 0-1, 0 steht für männlich, 1 für weiblich).
Alter (F-2) Einstellung:	Anfangswert 25 (Bereich 10-99 Jahre).
Größe (F-3) Einstellung:	Anfangswert 170 (Bereich 100-240cm).
Gewicht (F-4) Einstellung:	Anfangswert 70 (Bereich 20-160kg).

4. Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie erneut die „MODE“-Taste, um die Messung zu starten. Es wird „F-5“ und „—“ angezeigt. Halten Sie zu diesem Zeitpunkt beide Hände für etwa 5 Sekunden auf die Herzfrequenz-Testplatte, und der Körperfett-Testindex wird angezeigt.

Körperfett-Index(BMI)	Grad der Fettleibigkeit
FETT<19	Dünn
19<FETT≤26	Normal
26<FETT≤30	Übergewichtig
>30	Fettleibig

Besonderer Hinweis:
This data is for reference in your fitness routine and is not intended as medical data.

F. Funktion der Sicherheitssperre:

1. Wenn die Sicherheitssperre entfernt wird, zeigt das LED-Fenster des elektronischen Displays '---' an, begleitet von einem akustischen Signal. Wenn die Sicherheitssperre entfernt wird, während das Laufband in Betrieb ist, stoppt das Laufband sofort und alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.
2.Jedes Mal, wenn die Sicherheitssperre ordnungsgemäß angebracht wird, leuchtet der Bildschirm vollständig auf und wechselt dann in den Standardbetriebszustand des Systems. Alle Zähler werden zurückgesetzt, die eingestellten Werte werden auf die Standardwerte zurückgesetzt und das Laufband befindet sich im manuellen Programmmodus mit positivem Timing.

Hinweis:

* Die Sicherheitsverriegelungsfunktion ist ein Sicherheitsstopp.
* Befestigen Sie den Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung, wenn das Laufband in Gebrauch ist.
* Um Ihr Training sicher zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder ziehen Sie die Sicherheitsverriegelung heraus, dann stoppt das Laufband sofort.
* Entfernen Sie die Sicherheitsverriegelung, um einen unbefugten Betrieb des Laufbands zu verhindern, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, und bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

G. Herzfrequenz-Funktion:

Legen Sie bei eingeschaltetem Laufband die Handflächen beider Hände auf die Stahlplatten am linken und rechten Handlauf. Nach etwa 5 Sekunden zeigt das LCD-Herzfrequenzanzeigefenster den anfänglichen Herzfrequenzwert an. Bitte halten Sie Ihre Hände ruhig. Das Herzfrequenz-Anzeigefenster wird nach und nach mit Daten aktualisiert und nähert sich nach etwa 60 Sekunden dem aktuellen tatsächlichen Herzfrequenzwert.

Hinweis: Die Daten des Herzfrequenztests dienen als Referenz für das Training und sollten nicht als medizinische Daten betrachtet werden.

„WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf."

H. Anzeige und Einstellbereich der Trainingsparameter (wie in der Tabelle unten gezeigt):

Wenn Sie einen bestimmten Parameter einstellen, verwenden Sie die Tasten zum Erhöhen und Verringern der Geschwindigkeit, um Anpassungen vorzunehmen, und Sie können die Einstellungen durchlaufen.

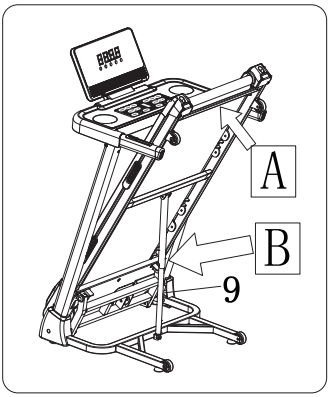
Parameter einstellen	Anzeigebereich	Bereich einstellen	Anfangswerte einstellen
Geschwindigkeit(km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Incline(%)	0-15	0-15	0
Zeit(min:sec)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Entfernung(km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Kalorien(kcal)	0-999.9	10-990	50
Herzfrequenz(bpm)	60-200	/	/

I. Ruhefunktion:

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht in Betrieb ist, geht es in den Ruhemodus über und das elektronische Display schaltet sich automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das elektronische Display aufzuwecken. Es leuchtet dann vollständig auf, bevor es in den anfänglichen Standby-Zustand zurückkehrt.

J. Ausschalten:

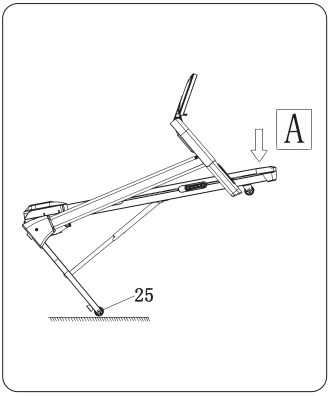
Schalten Sie das Laufband mit dem Netzschalter aus.



K. Laufband zusammenklappen und verstauen:

Wie in der Abbildung gezeigt, fassen Sie die Handläufe mit der linken Hand und stützen Sie Position A mit der rechten Hand, um das Laufband nach oben zu heben. Heben Sie es mit Kraft an, bis Sie das Geräusch der Sicherheitsstufe an Punkt B hören.

Hinweis:
* Halten Sie beim Anheben des Laufbands die Handläufe fest, damit sich der Rahmen nicht nach vorne bewegt.
* Warnung: Warten Sie, bis die Lauffläche vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.
* Warnung: Ein zusammengeklapptes Laufband darf nicht betrieben werden.

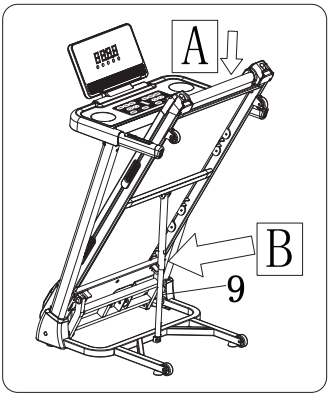


L. Laufband bewegen:

Wenn Sie das Laufband, wie in der Abbildung gezeigt, bewegen müssen, fassen Sie Punkt A mit beiden Händen und drücken Sie es nach unten. Bewegen Sie es vorwärts oder rückwärts, indem Sie der Pfeilrichtung folgen.

M. Das Laufband aufklappen:

Sobald das Laufband sicher an seinem Platz steht, fassen Sie die Handläufe mit der linken Hand und stützen Sie Position A mit der rechten Hand, um das Laufband leicht anzuheben. Treten Sie mit dem Fuß gegen die Sicherheitsstufe an Punkt B, während Sie gleichzeitig den Hauptrahmen mit der rechten Hand nach unten ziehen, so dass der Rahmen langsam nach unten fährt.



Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich während des Absenkens des Laufbands keine Personen oder Haustiere in der Nähe des Geräts aufhalten, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

ANLEITUNG ZUR APP-EINRICHTUNG

Herunterladen und Verwenden von MERACH

Unsere Kunden erhalten eine 180-tägige MERACH-Mitgliedschaft. Bitte kontaktieren Sie uns nach Erhalt des Produkts über die E-Mail support.eu@merach.com und geben Sie Ihre Bestellnummer sowie Ihren Benutzernamen in der MERACH-App an, um das Passwort zu erhalten.

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. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Befolgen Sie die Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.
4. Aktualisieren Sie die App auf die neueste Version.In naher Zukunft werden wir die App-Funktionen aktualisieren und einen kostenlosen Übungsmodus, Kurse und verschiedene Trainingsmodi hinzufügen. Wenn Sie eine Upgrade-Benachrichtigung beim Verbinden erhalten, aktualisieren Sie bitte die App auf die neueste Version.

Herunterladen und Verwenden von KINOMAP

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. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Auswahl des entsprechenden Fitnessgeräts
4. Schalten Sie Bluetooth ein und wählen Sie Merach aus.
5. Wählen Sie "Laufband" aus und suchen Sie Ihr "MRK-T12S-XXXX".

AUFWÄRMEN

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

1. Abwärts strecken

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



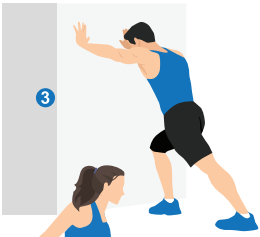
2. Kniesehne im Sitzen dehnen

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



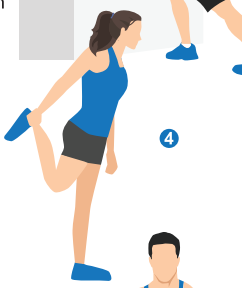
3. Achillessehne dehnen

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



4. Quadrizeps dehnen

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



5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

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



FEHLERBEHEBUNG

Fehlercode	Fehlerbehebung
E01-Ausfall des elektronischen Bedienfelds	1.Überprüfen Sie die Kommunikationsleitung zwischen dem elektronischen Bedienfeld und der Motorsteuerung auf Unversehrtheit und Zuverlässigkeit. 2.Wenn der Fehler weiterhin besteht, überprüfen Sie, ob die Motoranschlüsse normal sind. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten.
E02-Spannungsanomalie	1. Prüfen Sie, ob die Spannung innerhalb des Betriebsbereichs liegt. 2. Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es neu. 3. Wenn der Fehler weiterhin besteht, prüfen Sie, ob die Motoranschlüsse normal sind. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten.
E03--Sensorsignal-Anomalie	1. Überprüfen Sie, ob der Sensor richtig eingesetzt ist oder ob der Magnetsensor beschädigt ist. 2. Wenn der Fehler weiterhin besteht, überprüfen Sie, ob die Motoranschlüsse normal sind. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten.
E05--Überstromschutz	1. Prüfen Sie, ob der Strom innerhalb des Betriebsbereichs liegt. 2. Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es neu. 3. Wenn der Fehler weiterhin besteht, sollten Sie den Controller austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten.
E06 – Interner Selbsttestfehler des Controllers	1. Prüfen Sie, ob die Stromkabel ordnungsgemäß angeschlossen sind. 2. Wenn der Fehler weiterhin besteht, sollten Sie den Controller austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten.
E07-Datenanomalie	Der Controller funktioniert nicht ordnungsgemäß. Wenn der Fehler weiterhin besteht, sollten Sie den Controller austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten
E08-EEPROM-Schaden	Der Controller funktioniert nicht ordnungsgemäß. Wenn der Fehler weiterhin besteht, sollten Sie den Controller austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen professionellen Techniker, um Unterstützung zu erhalten.

WARTUNG UND PFLEGE

Wartungsanleitung

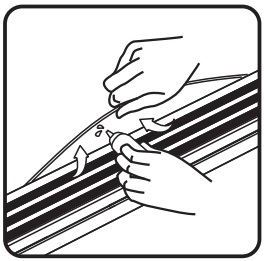
WARNUNG: Trennen Sie immer den Netzstecker des motorisierten Laufbands, bevor Sie das Produkt reinigen oder warten.
REINIGUNG: Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres motorisierten Laufbands. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile beider Seiten des Laufbandes zu reinigen, da dies die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Band minimiert. Stellen Sie sicher, dass Ihre Turnschuhe sauber sind, um das Unterbringen von Fremdkörpern unter dem Laufband zu vermeiden, die die Laufplatte und das Laufband abnutzen könnten. Die Oberfläche des Laufbands sollte mit einem feuchten Tuch und Seifenwasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, dass keine Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband spritzt.

Spezial-Schmiermittel für Laufband und motorisiertes Laufband

Dieses motorisierte Laufband ist zwischen der Laufplatte und dem Laufband vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Laufplatte hat einen erheblichen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des motorisierten Laufbands, daher ist regelmäßige Schmierung erforderlich. Wir empfehlen eine regelmäßige Inspektion der Platte. Wenn die Laufbandoberfläche beschädigt ist, kontaktieren Sie bitte unser Kundenservicecenter.
Wir empfehlen die Anwendung von Schmiermittel zwischen dem Laufband und der Laufplatte des motorisierten Laufbands gemäß folgendem Zeitplan:
(Die Verwendung wird unten gezeigt)

Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine) : une fois par an ;
Utilisateurs moyens (3 à 5 heures par semaine) : une fois tous les 6 mois ;
Utilisateurs intensifs (plus de 5 heures par semaine) : tous les 3 mois.

Wenn das Schmiermittel aufgebraucht ist, empfehlen wir Ihnen, das Schmiermittel bei Ihrem örtlichen Händler zu erwerben oder uns direkt zu kontaktieren.
Hinweis: Jegliche andere Wartungsarbeiten müssen von einem Fachmann durchgeführt werden.

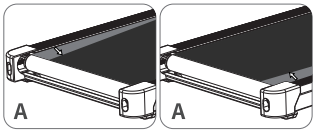


Laufbandjustierung:

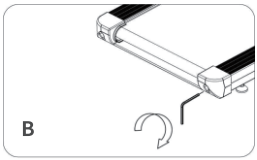
1. Zur besseren Wartung Ihres motorisierten Laufbands und zur Verlängerung der Lebensdauer der Maschine wird empfohlen, die Stromversorgung nach 1,5 Stunden kontinuierlicher Nutzung auszuschalten und die Maschine 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie sie erneut verwenden.
2. Ist das Laufband zu locker, kann es beim Laufen zu Schlupfphänomenen kommen; ist es zu straff, kann eine Überstraffung die Leistung des Motors verringern und den Verschleiß der Rolle und des Laufbands erhöhen. Wenn das Laufband für das Lockern oder Straffen geeignet ist, können Sie beide Seiten des Laufbands von der Laufplatte mit der Hand etwa 50 - 75mm anheben.

Laufbandzentrierung

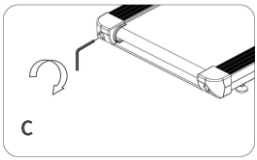
1. Platzieren Sie das motorisierte Laufband auf einer ebenen Fläche. Führen Sie das motorisierte Laufband mit etwa 6-8Km/h aus und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. **Maximal zulässige seitliche Positionen der Lauffläche. Abbildung A.**



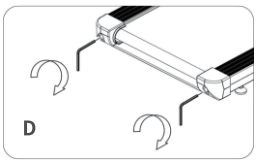
2. Wenn das Laufband nach rechts abweicht, ziehen Sie den Sicherheitsriegel und den Netzschalter ab, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsriegel ein, führen Sie das Laufband aus und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. Abbildung A.



3. Wenn das Laufband nach links abweicht, ziehen Sie den Sicherheitsriegel und den Netzschalter ab, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsriegel ein, führen Sie das Laufband aus und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. Abbildung B.



4. Das Laufband wird nach den oben genannten Einstellungen oder nach einer gewissen Nutzungsdauer locker und muss justiert werden. Ziehen Sie den Sicherheitsriegel und den Netzschalter ab, drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsriegel ein, führen Sie das Laufband aus und stellen Sie sich dann auf das Laufband, um die Spannung zu überprüfen. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband die richtige Spannung aufweist. Abbildung C.



GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH LAUFBAND
Modell	MR-T12
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen & Richtlinien

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

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

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

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

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

Defekte Produkte und Rückgabe:

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

Kundendienst

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig! Sollten Sie Probleme oder Fragen zu Ihrem neuen Produkt haben, können Sie sich gerne über ***support.eu@merach.com*** an unser Kundendienstteam wenden.
44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
TikTok's Shop Exklusiver Kundendienst: **service@merach.com**

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel avant utilisation et prêter attention aux consignes de sécurité suivantes.

- Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant utilisation.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers impliqués.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Votre santé peut être affectée par un entraînement incorrect ou excessif. Consultez un médecin avant de commencer le programme d'entraînement. Il peut définir le réglage maximal (Pulse, Durée de l'entraînement, etc.) auquel vous pouvez vous entraîner et peut obtenir des informations
- Précises pendant l'entraînement. Cette machine n'est pas adaptée à des fins thérapeutiques. Lorsque la machine s'arrête, veuillez vous approcher et sortir de la machine dans la direction indiquée par la sortie de sécurité. Si vous souhaitez descendre de cet équipement, vous devez l'arrêter complètement.
- Une zone de sécurité dégagée d'au moins 2000 mm de longueur et au moins aussi large que le tapis de course doit être prévue derrière l'équipement lors de son utilisation.
- La fiche d'alimentation doit être correctement mise à la terre, et la prise doit disposer d'un circuit spécial pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques. Si le cordon d'alimentation est endommagé, pour éviter tout danger, il doit être remplacé par le fabricant, son service de maintenance ou le personnel professionnel d'un service similaire.
- Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, placez le verrou de sécurité hors de portée des enfants ; s'il n'est pas utilisé pendant une longue période, veuillez débrancher le cordon d'alimentation.
- Le paquet d'accessoires doit être placé dans un endroit inaccessible aux enfants, pour éviter les accidents inutiles.
- Ce produit n'est pas adapté aux personnes handicapées ni aux enfants ; en cas d'inconfort physique ou de déficiences mentales, et en l'absence de bon sens, son utilisation est interdite, sauf sous la supervision ou la direction d'une personne responsable de leur sécurité. En cas de non-respect, il peut y avoir un risque de blessure.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un espace poussiéreux, et maintenez une certaine humidité dans la pièce pour éviter une forte électricité statique, afin de ne pas perturber le fonctionnement normal du compteur électronique et du régulateur.
- Veuillez utiliser les accessoires d'origine, le remplacement privé est strictement interdit.
- Évitez tout contact avec les parties mobiles avec les deux mains, interdisez de mettre les mains et les pieds dans l'espace sous la bande de roulement.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; n'utilisez pas le produit à l'extérieur, par temps de forte humidité et en plein soleil.
- Débranchez le tapis de course avant de le déplacer. Le personnel non professionnel ne doit pas démonter la machine sans autorisation, sinon, des conséquences graves peuvent survenir.

- Avant d'utiliser le tapis de course, veuillez vérifier si les vêtements sont boutonnés ou zippés, ou si les vêtements sont trop lâches.
- Ce produit ne doit pas être utilisé pendant une longue période, une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe électrique du tapis de course et provoquer une défaillance électrique.
- Utilisez des prises qualifiées pour éviter les dangers. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, ne déplacez pas la fiche, demandez à un professionnel de s'en occuper.
- Le produit est adapté à un usage domestique, ne convient pas à la formation et aux tests professionnels, et ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
- Ne pas utiliser en cas de coquille fissurée, d'état cassé (structure interne exposée) ou d'état de fissure des parties de soudure.
- Ne sautez pas sur ou hors de la machine pendant l'exercice, ce qui pourrait entraîner des blessures en cas de chute.
- Ne pas utiliser après avoir mangé ou bu, en cas de fatigue ou de mauvaise condition physique, ce qui pourrait entraîner des dommages pour la santé.
- La charge maximale du produit est de 136kg.
- La valeur du niveau de pression acoustique d'émission pondérée A au niveau de l'oreille de l'entraîneur est d'environ 56dB(A).
- L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.

Soins Et Maintenance

- Nne 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.
- Vérifiez tous les boulons, écrous et autres connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois afin de vous assurer que la machine est en bon état.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter tout dommage et usure.
- Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou gardez l'équipement hors service jusqu'à réparation.
- Portez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure (courroie, arbre, roulement, tendeur, pédale). Lorsque les pièces du produit sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.



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-T12 est conforme a la directive 2014/53/UE.
- Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'Adresse internet suivante : **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

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



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



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

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



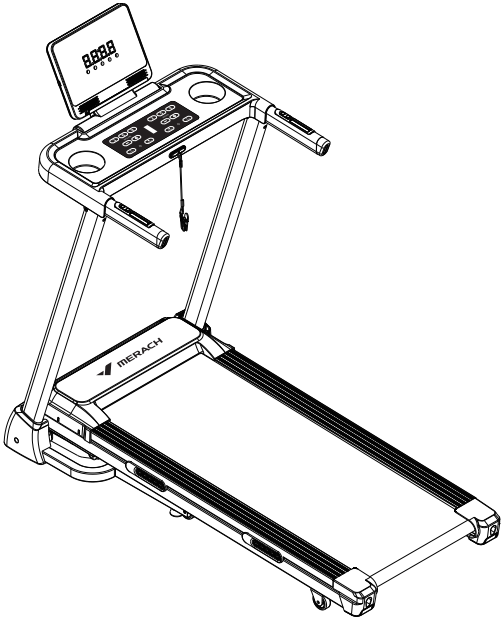
Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.

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

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

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

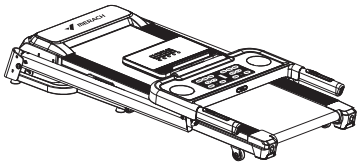
DÉTAILS TECHNIQUES



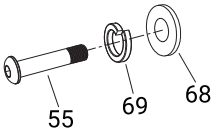
Nom du produit :	Tapis de Course MERACH
Modèle :	MR-T12
Tension :	220-240V~50/60Hz
Puissance maximale :	2.5HP
Surface de course :	1080 x 420mm
Plage de vitesse :	0,8-12 km/h
Poids max. de la charge :	136kg
Dimensions du produit :	1360x700x1250mm
Poids net :	48kg

CONTENU DE L'EMBALLAGE

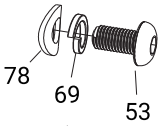
Veuillez vérifier que chaque pièce et accessoire est complet avant l'assemblage.



#1 Cadre principal*1



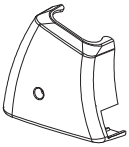
#68 Rondelle plate Φ8*2
#69 Rondelle en ressort Φ8*6
#55 Vis à tête ronde plate hexagonale M8*45*2



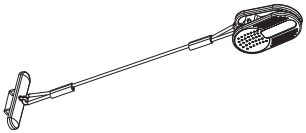
#78 Rondelle en arc Φ8*4
#69 Rondelle à ressort Φ8*6
#53 Vis à tête ronde plate hexagonale M8*16*4



#23 Couvercle inférieur droit *1



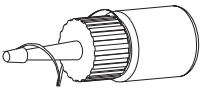
#24 Couvercle inférieur gauche *1



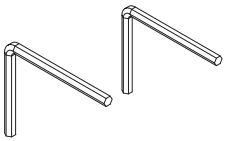
#45 Verrouillage de sécurité *1



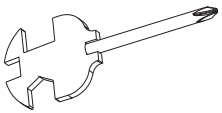
#60 Vis autotaraudeuses à tête fendue en croix ST4.2*19*2



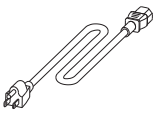
#48 Huile de lubrification *1



#74 5mm Clé hexagonale interne*1
#75 6mm Clé hexagonale interne*1



#76 Clé en croix *1



Câble d' alimentation *1



Manuel de l' utilisateur *1

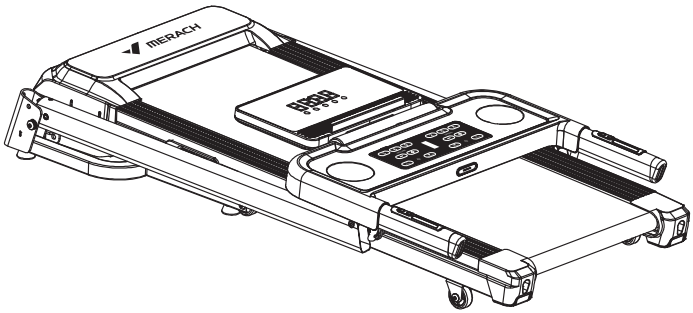
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Placez toutes les pièces dans l'espace vide et retirez les cartons d'emballage. Ne jetez pas les cartons d'emballage avant d'avoir terminé le montage.

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

Étape 1 :

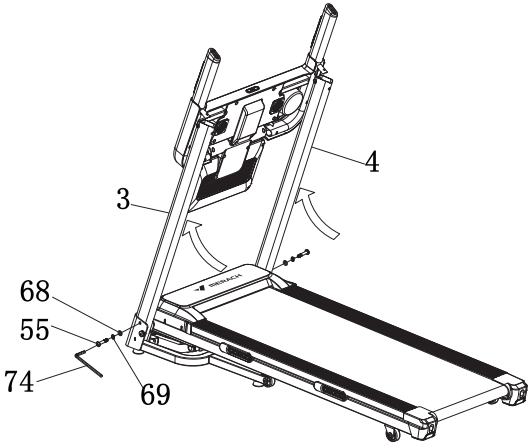
Ouvrez le carton d'emballage, retirez les composants énumérés ci-dessus et placez le cadre principal (1) à plat sur le sol.



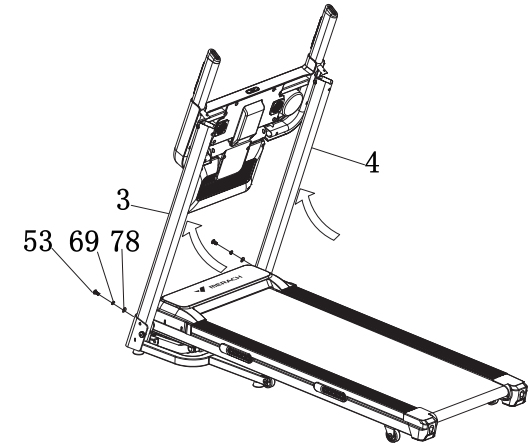
Étape 2 :

A. Comme indiqué sur le schéma, pousser vers le haut le moniteur et le tube de la colonne (3 & 4).

B. Placez les vis à tête ronde plate hexagonale (55) sur la rondelle en ressort (69) et la rondelle plate (68) à travers le trou de la base et le trou de la colonne de gauche, et bloquez-les en utilisant la clé hexagonale interne (74).



C. Placez les vis à tête ronde plate hexagonale (53) sur la rondelle en ressort (69) et la rondelle en arc (78) à travers le trou de la base et le trou de la colonne gauche, et bloquez-les en utilisant la clé hexagonale interne (74).



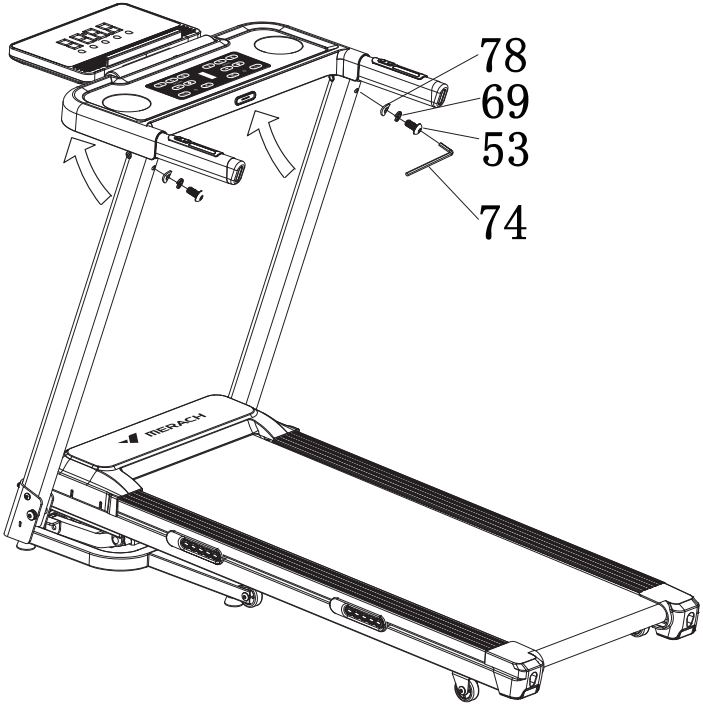
D. Le côté droit doit être installé de la même manière que le côté gauche. Une fois que les vis des deux côtés des colonnes gauche et droite sont complètement verrouillées, serrer les vis gauche et droite de façon uniforme.

Étape 3 :

A. En utilisant les vis à tête ronde plate hexagonale (53) pour mettre en place la rondelle en ressort (69) et la rondelle en arc (78), utilisez la clé hexagonale interne (74) pour verrouiller la montre électronique sur la colonne.

B. La méthode d'assemblage à gauche est la même qu'à droite.

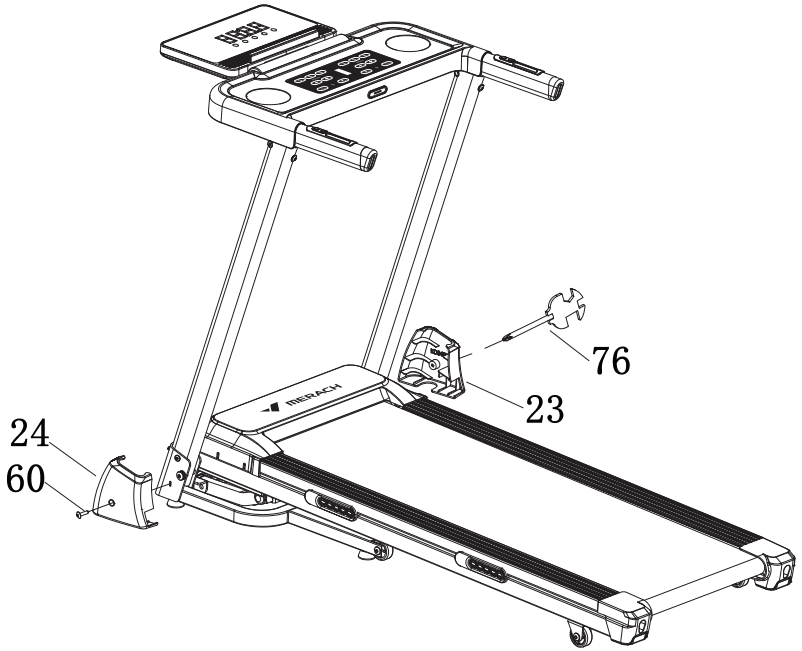
C. Une fois que tous les boulons gauche et droit sont bloqués, serrez les vis gauche et droite de façon uniforme.



Étape 4 :

A. Placez les vis autotaraudeuses à tête fendue en croix (60) dans le couvercle inférieur droit (23), le trou de vis du tube de la colonne et le trou de vis de la base dans l'ordre, et fixez-les à l'aide de la clé en croix (76).

B. La méthode d'assemblage du couvercle inférieur gauche (24) est la même que celle du couvercle droit.

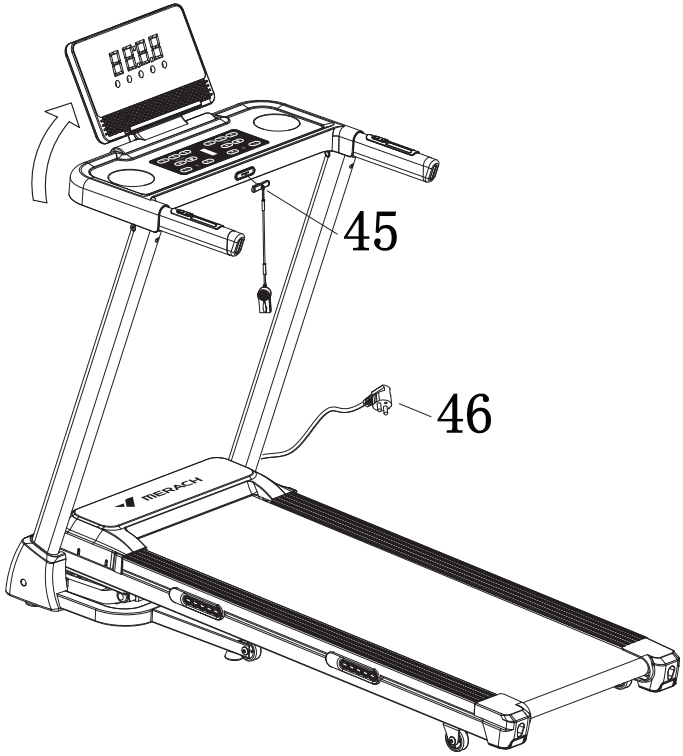


Étape 5 :

A. Tourner l'écran d'environ 65° dans le sens des aiguilles d'une montre.

B. Insérer le verrou de sécurité (45) dans le trou prévu pour le verrou de sécurité.

C. Branchez le câble d'alimentation (46) à la source d'alimentation.

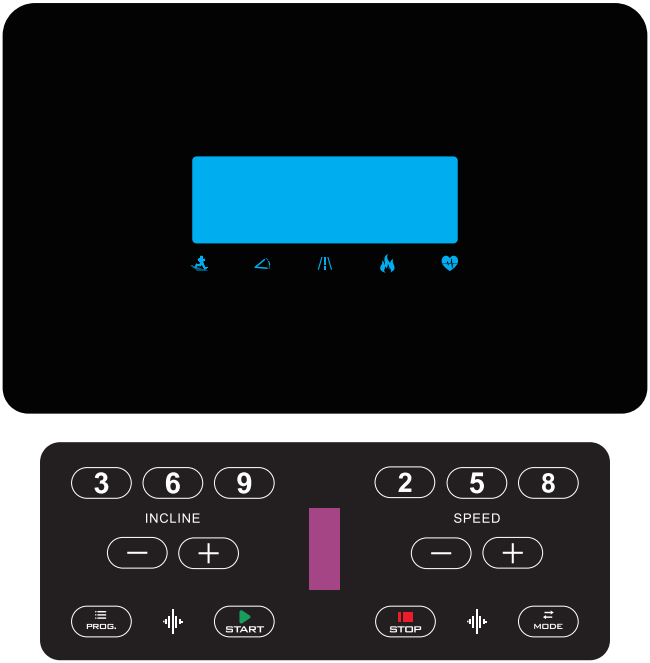


Remarque :

• Assurez-vous que toutes les étapes du montage mentionnées ci-dessus ont été effectuées comme décrites avant de serrer tous les boulons. Vous pourrez procéder au branchement et à l'installation seulement après avoir vérifié que rien n'a été oublié.

• Pour les instructions concernant l'utilisation du tapis de course, veuillez lire attentivement les informations appropriées fournies dans les sections suivantes.

GUIDE D'UTILISATION DU PRODUIT



A. DESCRIPTION DES FENÊTRES ET DES BOUTONS

1. Description des fenêtres d' affichage :

- Fenêtre : Affiche la valeur de la vitesse.
- Fenêtre : Affiche la valeur du incline.
- Fenêtre : Affiche la valeur de la distance.
- Fenêtre : Affiche la valeur des calories.
- Fenêtre : Affiche la valeur de la fréquence cardiaque.

Ces valeurs alternent toutes les 5 secondes, elles sont accompagnées du voyant lumineux correspondant.

2. Boutons de fonction :

PROG, START, STOP, MODE, boutons d' augmentation et de diminution de l' inclinaison (INCLINE), raccourcis INCLINE (3, 6, 9), boutons d' augmentation et de diminution de la vitesse (SPEED), raccourcis SPEED (2, 5, 8).

3. Description des boutons de fonction :

Bouton « PROG. »
Boutons de sélection des programmes. L'ordre de sélection est le suivant : Mode manuel, programme automatique P01-P15, FAT.

Bouton « START » :
Bouton de démarrage. Une pression sur ce bouton déclenche un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course se met ensuite en mouvement à la vitesse la plus basse ou à la vitesse par défaut du programme.

Bouton « STOP » :
Bouton de démarrage. Au cours de la séance de sport, l'appui sur ce bouton réduit progressivement la vitesse du tapis de course jusqu'à son arrêt, tout en conservant la totalité du comptage. Lorsque le tapis de course est en pause, si vous appuyez à nouveau sur le bouton STOP, cela le ramènera en mode d'attente.

Bouton « MODE » :
Bouton de sélection du mode. L'ordre de sélection est le suivant : Modes manuel, compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance et compte à rebours des calories.
1. Lorsque la montre électronique est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage du mode compte à rebours ; la séquence de sélection est la suivante : mode manuel, compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance et compte à rebours des calories.
2. Lors du réglage du test de graisse corporelle, sélectionnez les touches relatives aux paramètres de mesure de la graisse : l'ordre de sélection est le suivant : « Gender », « Age », « Height », « Weight »

Bouton « SPEED +/- » :
Bouton de réglage de la valeur de la vitesse.
1. La valeur de la vitesse de déplacement peut être réglée pendant le fonctionnement de la montre électronique.
2. Vous pouvez indiquer votre taille dans le réglage des paramètres.
(2,5,8) —Bouton de raccourci de vitesse.

Bouton « INCLINE +/– » :
Bouton de réglage de la valeur d'inclinaison.
Instructions :
1. L'inclinaison peut-être réglée pendant le fonctionnement de la montre électronique.
2. Vous pouvez indiquer votre taille dans le réglage des paramètres.
(3,6,9) —Bouton de raccourci d'inclinaison.

Bouton de la barre de maintien droite :
Bouton de raccourci vitesse + ou – .

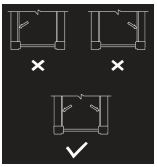
Bouton de la barre de maintien gauche :
Bouton de raccourci inclinaison + ou – .

Remarque : Si un bouton est pressé et valide, un signal sonore est émis. Si le réglage du paramètre dépasse la limite, un bip long retentit. Il n'y a pas de bip si la pression sur le bouton est sans effet.

B. Instructions de démarrage :

1. Placez le verrou de sécurité dans la position de verrouillage de sécurité sur le panneau.
2. Branchez le câble d'alimentation dans la prise avant du tapis de course, allumez l'appareil et activez l'interrupteur d'alimentation à l'avant de la machine. Le tapis de course passe en mode veille.
3. Contrôlez le tapis de course à l'aide du panneau de contrôle.

Remarque :
*Nous vous recommandons de maintenir une vitesse lente au début d'une séance et de vous tenir aux rampes jusqu'à ce que vous soyez à l'aise et familiarisé avec le tapis de course. Vous n'avez pas besoin de vous tenir debout sur le tapis lorsque vous démarrez le tapis de course à une vitesse très lente. Une fois que vous avez appris à utiliser la machine, montez sur le tapis lorsque vous accélérez à partir d'une vitesse lente.



*Descendez d'urgence : si vous devez sortir de l'équipement dans une situation d'urgence pendant l'exercice, saisissez les rampes et placez vos deux pieds sur la plate-forme droite et gauche à côté du tapis de course.

*Ne montez ou ne descendez JAMAIS du tapis de course pendant que le tapis est en mouvement.

C. Réglages du mode :

1. Mode manuel :

- Mettez le verrou de sécurité, appuyez sur le bouton START, et après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis course commencera à fonctionner à la vitesse la plus basse.
- Réglez la vitesse à l'aide des boutons SPEED +/– .
- Réglez l'inclinaison à l'aide des boutons INCLINE +/– .
- Pour arrêter, appuyez sur le bouton STOP ou déconnectez simplement le verrou de sécurité.

Remarque : La vitesse de marche initiale est de 0,8km/h

2. Mode compte à rebours :

En mode veille, appuyez sur la touche MODE pour sélectionner dans l'ordre le décompte du temps, le décompte de la distance et le décompte des calories. Utilisez les boutons SPEED +/– et INCLINE +/ – pour indiquer la valeur souhaitée. Appuyez sur la touche START pour passer en mode compte à rebours.

Remarque : Lorsque le temps réglé atteint zéro, la machine s'arrête progressivement.

D. Mode programme :

1.Programme automatique : En mode veille initial ou en mode réglage, appuyez sur la touche programme pour accéder au programme automatique. Les programmes P01-P15 sont disponibles. À ce stade, la fenêtre de temps affiche 30:00 minutes et clignote (vous pouvez régler la durée d'exercice souhaitée à l'aide des boutons SPEED +/– et INCLINE +/- dans une plage de 5:00 à 99:00 minutes). Appuyez sur le bouton START pour entrer dans le mode de programmation automatique.

Divisez le temps désigné par 20 intervalles de temps pour obtenir le temps d'exécution pour les intervalles de temps supérieur et inférieur.																						
Temps / programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED(km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE(%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE(%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED(km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED(km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED(km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE(%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED(km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED(km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE(%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED(km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE(%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED(km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE(%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED(km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE(%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED(km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE(%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED(km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE(%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED(km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED(km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Instructions d'utilisation :

1. Chaque programme se compose de 20 segments, le temps de chaque segment étant égal à 1/20 du temps programmé. Le décompte du temps commence à partir de la durée d'exercice définie, tandis que le comptage de la distance et des calories commencent à partir de zéro.
2. Un signal sonore est émis lors du passage d'un segment à l'autre. Utilisez les boutons de réglage de la vitesse (SPEED) pour modifier la vitesse de course. Lorsque le programme atteint le segment suivant, la vitesse s'ajuste automatiquement à la valeur par défaut du segment suivant.
3. Dès que le temps programmé atteint zéro, la vitesse diminue progressivement jusqu'à ce que la machine s'arrête et que l'avertisseur sonore retentisse.

E. Mode d'analyse de la graisse corporelle :

L'indice de masse corporelle (FAT, IMC en français) mesure la relation entre la taille et le poids d'une personne, et non ses proportions corporelles. Le FAT convient aux hommes et aux femmes et, avec d'autres indicateurs de santé, fournit une base pour ajuster le poids d'une personne.

Entrer dans le mode de test de graisse corporelle :

1. En mode veille ou de réglage du mode du tapis, appuyez sur le bouton de programme. Lorsque la fenêtre affiche « FAT », cela signifie que l'on passe en mode de test de la graisse corporelle.
2. Appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner une catégorie de paramètres (« Gender », « Age », « Height », « Weight »). « F-1 », "F-2-", "F-3-", "F-4" s'affichent dans la fenêtre correspondante.
3. Utilisez le bouton SPEED +/- ou le bouton INCLINE +/- pour régler la valeur définie.

Réglages et plages des paramètres :

Gendre (Genre) (F-1) Paramétrage :	Valeur initiale 1 (plage 0-1, 0 représente un homme ; 1 représente une femme).
Age (F-2) Paramétrage :	Valeur initiale 25 (plage 10 - 99 ans).
Height (taille) (F-3) Réglage :	Valeur initiale 170 (plage 100-240cm).
Weight (poids) (F-4) Réglage :	Valeur initiale 70 (plage 20-160kg).

4. Une fois les réglages terminés, appuyez à nouveau sur le bouton « MODE » pour lancer la mesure. L'écran affiche « F-5 » et « — » À ce stade, maintenez les deux mains sur la plaque de test de la fréquence cardiaque pendant environ 5 secondes, et l'indice de test de la graisse corporelle s'affiche.

Indice de masse grasse (IMC)	Niveau d'obésité
FAT<19	Mince
9<FAT≤ 26	Normal
26<FAT≤ 30	Surpoids
>30O	bèse

Note spéciale :

Ces données sont fournies à titre de référence dans le cadre de votre programme de remise en forme et ne constituent pas des données médicales.

F. Fonction de verrouillage de sécurité :

1. À tout moment lorsque le verrouillage de sécurité est retiré, la fenêtre LED du système d'affichage électronique indique « --- », et un signal sonore retentit. Si le verrouillage de sécurité est retiré pendant que le tapis roulant fonctionne, celui-ci s'arrête rapidement et toutes les données sont remises à zéro.
2. Chaque fois que le verrouillage de sécurité est correctement placé, l'écran est entièrement illuminé et entre ensuite dans l'état de fonctionnement par défaut du système. Tous les compteurs sont remis à zéro, les valeurs réglées reviennent à leur valeur par défaut et le tapis de course est en mode de programmation manuelle avec un chronométrage positif.

Remarque :
* La fonction de verrouillage de sécurité est un arrêt de sécurité.
* Fixez le clip de sécurité à vos vêtements lorsque le tapis de course est en cours d'utilisation.
* Pour terminer votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur le bouton STOP ou retirez le verrou de sécurité, puis le tapis de course s'arrêtera immédiatement.
* Débranchez le verrou de sécurité pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis de course lorsque celui-ci n'est pas utilisé et rangez-le hors de portée des enfants.

G. Fonction de fréquence cardiaque :

Lorsque le tapis de course est sous tension, placer les paumes des deux mains sur les plaques d'acier situées sur les mains courantes gauche et droite. Après environ 5 secondes, la fréquence cardiaque initiale s'affiche dans la fenêtre d'affichage à cristaux liquides. Gardez les mains immobiles et l'écran d'affichage de la fréquence cardiaque se met progressivement à jour avec les données, pour atteindre la valeur actuelle de la fréquence cardiaque au bout d'environ 60 secondes.

Remarque : Les données du test de fréquence cardiaque sont fournies à titre de référence pour l'exercice et ne doivent pas être considérées comme des données médicales·

« AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice ».

H. Affichage et plage de réglage des paramètres d'exercice (comme indiqué dans le tableau ci-dessous) :

Lors du réglage d'un paramètre spécifique, utilisez les boutons d'augmentation et de diminution de la vitesse pour effectuer des ajustements, et pour passer d'un paramètre à l'autre.

Paramètres de réglage	Plage d'affichage	Plage de réglage	Réglage des valeurs initiales
Vitesse(km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Incline(%)	0-15	0-15	0
Temps(min:sec)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Distance(km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Calories(kcal)	0-999.9	10-990	50
Fréquence cardiaque(bpm)	60-200	/	/

I. Explication de la fonction « Sleep » :

Lorsque le tapis n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il passe en mode veille et l'affichage électronique s'éteint automatiquement. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller l'affichage électronique, qui s'allumera complètement avant de revenir à l'état d'attente initial.

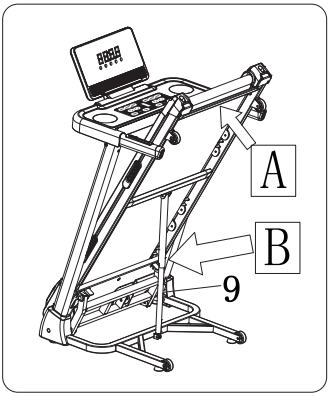
J. Éteindre :

Éteindre le tapis roulant à l'aide de l'interrupteur d'alimentation.

K. Plier et ranger le tapis de course :

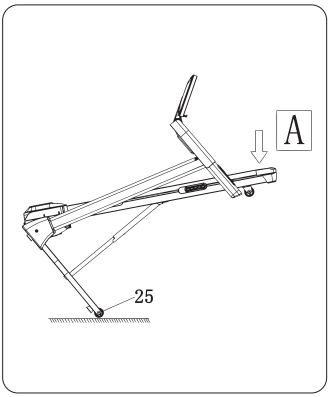
Comme indiqué sur le schéma, prendre les mains courantes avec la main gauche et soutenir la position A avec la main droite pour soulever le tapis roulant. Soulever avec force jusqu'à ce que vous entendiez le bruit de la bande de roulement de sécurité au point B.

Remarque :
*Lorsque vous soulevez le tapis de course, assurez-vous de bien saisir les mains courantes pour empêcher le cadre d'avancer.
*Avertissement : laissez la surface de course s'arrêter complètement avant de le plier.
*Avertissement : un tapis de course plié ne doit pas être utilisé.



L. Mouvement du tapis roulant :

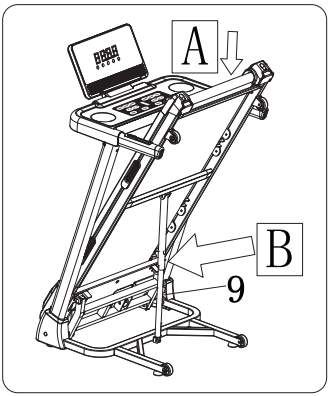
Si vous devez déplacer le tapis roulant, comme illustré dans le schéma, prenez le point A avec les deux mains et poussez-le vers le bas. Déplacez-le vers l'avant ou vers l'arrière en suivant le sens de la flèche.



M. Déplier le tapis :

Une fois le tapis bien en place, tenez les mains courantes avec la main gauche et soutenir la position A avec la main droite pour soulever légèrement le tapis roulant vers le haut. Utilisez votre pied pour donner un coup de pied à la marche de sécurité au point B tout en tirant simultanément le cadre principal vers le bas avec votre main droite, ce qui permet au cadre de descendre lentement.

Remarque : Pendant la descente du tapis roulant, veillez à ce que les personnes et les animaux domestiques soient éloignés de l'appareil afin d'éviter tout risque de blessure.



INSTRUCTIONS DE CONFIGURATION DE L'APPLICATION

Téléchargement et utilisation de MERACH

Nos clients peuvent bénéficier d'une adhésion MERACH de 180 jours. Veuillez nous contacter via support.eu@merach.com après avoir reçu le produit pour obtenir un code de récupération 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 recherchez "MERACH" dans l'Apple App Store® ou 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. Suivez les instructions de l'application pour configurer votre appareil.
4. Mettez à jour l'application vers la dernière version. Dans un avenir proche, nous allons améliorer les fonctionnalités de l'application en ajoutant un mode d'exercice gratuit, des cours et divers modes d'entraînement à l'application. Si vous recevez une notification de mise à jour lors de la connexion, veuillez mettre à jour l'application vers la dernière version.

Téléchargement et utilisation de KINOMAP

App Store

Google Play

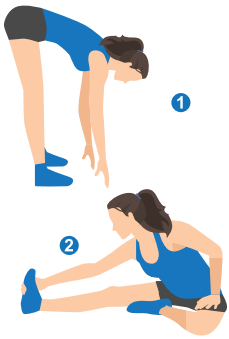
1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez "Kinomap" dans l'App Store® d'Apple ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'équipement de fitness correspondant.
4. Allumez le Bluetooth et sélectionnez Merach.
5. Sélectionnez "Treadmill" et trouvez votre "MRK-T12S-XXXX".

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

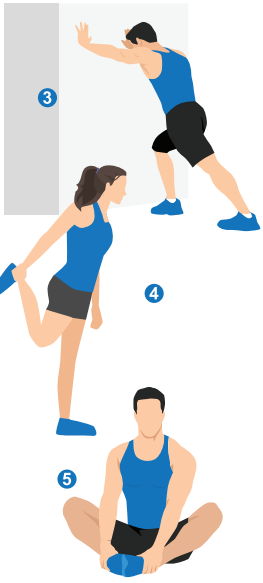
Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit bien calée sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos pieds avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).

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).

DÉPANNAGE

Code d'erreur	Dépannage
E01 - Échec de la communication avec le panneau électronique	1. vérifiez que la ligne de communication entre le panneau électronique et le contrôleur de moteur est intègre et fiable. 2. si l'erreur persiste, vérifiez que les connexions du moteur sont normales. Veuillez contacter le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.
E02-Anomalie de tension	1 Vérifiez que la tension se situe dans la plage de fonctionnement. 2. Mettez l'appareil hors tension et redémarrez-le. 3. Si l'erreur perdure, vérifiez que les connexions du moteur sont normales. Veuillez prendre contact avec le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.
E03--Anomalie du signal du capteur	1. Vérifiez si le capteur est inséré correctement ou si le capteur magnétique est endommagé. 2. Si l'erreur persiste, vérifiez que les connexions du moteur sont normales. Veuillez contacter le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.
E05--Protection contre les surintensités	1 Vérifiez que le courant se trouve dans la plage de fonctionnement. 2. Mettez le moteur hors tension et redémarrez-le. 3 Si l'erreur persiste, pensez à remplacer le contrôleur. Veuillez contacter le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.
E06--Erreur d'auto-test interne du contrôleur	1 Vérifiez que le câblage d'alimentation se connecte normalement. 2. Si l'erreur persiste, envisagez de remplacer le contrôleur. Veuillez contacter le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.
E07-Anomalie des données	Le contrôleur fonctionne de manière anormale. Si l'erreur persiste, envisagez de remplacer le contrôleur. Contactez le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.
E08-Dommage de l'EEPROM	Le contrôleur fonctionne de manière anormale. Si l'erreur persiste, envisagez de remplacer le contrôleur. Veuillez contacter le service clientèle ou un technicien professionnel pour obtenir de l'aide.

ENTRETIEN

Guide d'Entretien

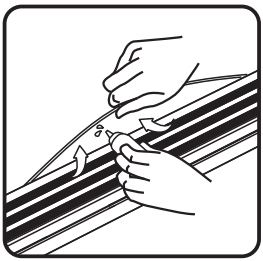
AVERTISSEMENT: Toujours débrancher le tapis roulant motorisé avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
NETTOYAGE: Un nettoyage complet prolongera la durée de vie de votre tapis roulant motorisé. Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres. Assurez-vous de balayer régulièrement les parties exposées des deux côtés de la courroie du tapis roulant, car cela réduira l'accumulation d'impuretés sous la courroie. Assurez-vous que vos baskets sont propres pour éviter de transporter des objets étrangers sous la courroie de course qui pourraient user la planche et la courroie de course. La surface de la courroie de course doit être nettoyée avec un chiffon humide savonneux, veuillez faire attention de ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques et sous la courroie de course.

Lubrifiant spécial pour la courroie de course et le tapis roulant motorisé

Ce tapis roulant motorisé est pré-lubrifié entre la planche de course et la courroie de course. La friction entre la courroie de course et la planche de course a un impact significatif sur la durée de vie et les performances du tapis roulant motorisé, donc une lubrification régulière est nécessaire. Nous recommandons une inspection régulière de la plaque. En cas de dommages à la surface du tapis roulant, veuillez contacter notre service client.
Nous recommandons d'appliquer du lubrifiant entre la courroie de course et la planche de course du tapis roulant motorisé selon le calendrier suivant :
(l'utilisation est indiquée ci-dessous)

Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine) : une fois par an ;
Utilisateurs moyens (3 à 5 heures par semaine) : une fois tous les 6 mois ;
Utilisateurs intensifs (plus de 5 heures par semaine) : tous les 3 mois.

Lorsque le lubrifiant est épuisé, nous vous recommandons d'acheter le lubrifiant auprès de votre revendeur local ou de nous contacter directement.
Remarque: Tout autre entretien doit être effectué par un spécialiste.



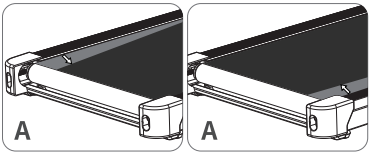
Réglage de la courroie de course

1. Pour mieux entretenir votre tapis roulant motorisé et prolonger sa durée de vie, il est recommandé d'éteindre l'alimentation après 1,5 heures d'utilisation continue et de laisser le tapis reposer pendant 10 minutes avant de l'utiliser à nouveau.

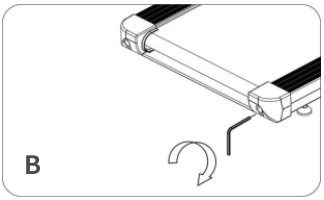
2. Si la courroie de course est trop lâche, il y aura un phénomène de glissement lors de la course ; si elle est trop serrée, un serrage excessif peut réduire les performances du moteur et augmenter l'usure du rouleau et de la courroie de course. Lorsque la courroie de course est prête à être desserrée ou resserrée, vous pouvez soulever les deux côtés de la courroie de course loin de la planche de course à la main d'environ 50 à 75 mm.

Recentrage de la courroie du tapis roulant

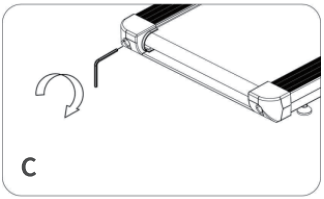
1. Placez le tapis roulant motorisé sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis roulant motorisé à environ 6-8Km/h et observez le décalage de la courroie de course. Positions latérales maximales autorisées sur la surface de course. Figure A.



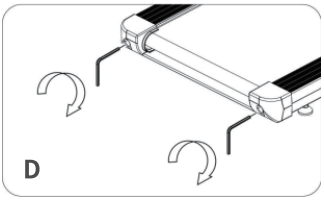
2. Si la courroie de course est décalée vers la droite, débran -chez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant et observez le décalage de la courroie de course. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la courroie de course soit centrée. Figure A.



3. Si la courroie de course est décalée vers la gauche, débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimen -tation, tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant et observez le décalage de la courroie de course. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la courroie de course soit centrée. Figure B.



4. La courroie du tapis roulant se desserrera après les ajustements ci-dessus ou après une période d'utilisation, et doit être ajustée. Débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez les boulons de réglage gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, branchez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis roulant, puis montez sur la courroie de course pour vérifier la tension. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la courroie de course soit à la bonne tension. Figure C.



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

Nom du produit	Tapis de Course MERACH
Modèle	MR-T12
Période de garantie par défaut	12 mois
Pour votre propre référence, nous vous recommandons fortement d'enregistrer votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politique

Les produits MERACH sont des produits de qualité supérieure en termes de matériaux, de fabrication et de service.
La garantie limitée d'un an de MERACH prend effet à la date d'achat.
MERACH remplacera les produits défectueux en fonction de leur éligibilité. Les remboursements sont disponibles pour les acheteurs de produits originaux dans les 30 premiers jours de l'achat.
Cette garantie s'applique uniquement à l'usage personnel et ne s'applique pas à l'usage commercial, à la location ou à tout autre usage pour lequel le produit n'est pas prévu.
Il n'y a pas d'autres garanties que celles qui sont expressément énoncées avec chaque produit.

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

Cette garantie ne s'applique pas aux situations suivantes :

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

MERACH et ses filiales sont uniquement responsables des dommages causés par l'utilisation prévue ou selon les instructions du manuel d'utilisation.
Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des pertes accidentelles ou consécutives, de sorte que la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.
Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui peuvent varier d'un état à l'autre.

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

Garantie supplémentaire de 12 mois:

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

Produits défectueux et retours :

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

Assistance à la clientèle

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

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Boutique TikTok Service Après-Vente Exclusif : **service@merach.com**

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea detenidamente el manual antes de usarlo y preste atención a los siguientes aspectos de seguridad.

- Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de usar el aparato.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, siempre que estén bajo supervisión o hayan recibido instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprendan los peligros que conlleva.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento del usuario sin supervisión.
- Su salud puede verse afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento. Él puede definir el ajuste máximo (Pulso, Duración del entrenamiento, etc.) al que puede entrenarse y puede obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuada para fines terapéuticos.
- Cuando la máquina se detenga, acérquese y salga de la máquina en la dirección indicada por la salida de seguridad. Si desea bajarse de este equipo, debe detenerlo por completo.
- Debe proporcionarse un área de seguridad despejada de al menos 2000 mm de largo y al menos tan ancha como la cinta de correr detrás del equipo cuando esté en uso.
- El enchufe de alimentación debe estar debidamente conectado a tierra, y el tomacorriente debe tener un circuito especial para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos. Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por el fabricante, su departamento de mantenimiento, o por personal profesional de un departamento similar.
- Cuando no esté utilizando la cinta de correr, coloque el bloqueo de seguridad fuera del alcance de los niños; si no se utiliza durante mucho tiempo, desconecte el cable de alimentación.
- Guarde el paquete de accesorios en un lugar donde los niños no puedan alcanzarlo, para evitar accidentes innecesarios.
- Este producto no es adecuado para personas con discapacidades o niños; como molestias físicas o deficiencias mentales, y falta de sentido común están prohibidos, excepto bajo la supervisión o guía de una persona responsable de su seguridad. Si no cumple, puede haber riesgo de lesiones.
- No use la cinta de correr en un espacio polvoriento y mantenga cierta humedad en la habitación para evitar la estática fuerte, para no interferir con el trabajo normal del medidor electrónico y el controlador.
- Utilice los accesorios originales, está estrictamente prohibido el reemplazo privado.
- Evite todas las partes móviles con ambas manos, prohíba poner manos y pies en la brecha debajo de la cinta de correr.
- No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes o en movimiento; no use el producto al aire libre, bajo alta humedad y luz solar.
- Desconecte la cinta de correr antes de moverla. No desmonte la máquina sin permiso si no es personal profesional, de lo contrario, pueden ocurrir consecuencias graves.
- Antes de usar la cinta de correr, verifique si la ropa está abrochada o con cremallera, o si la ropa está demasiado suelta.

- Este producto no debe usarse durante mucho tiempo, el uso prolongado es fácil de causar sobrecalentamiento eléctrico de la cinta de correr y provocar fallas eléctricas.
- Use enchufes calificados para evitar peligros. Si el enchufe y el tomacorriente no son compatibles, por favor no mueva el enchufe, pida a un profesional que lo maneje.
- El producto es adecuado para uso doméstico, no es adecuado para entrenamiento y pruebas profesionales, y no puede usarse con fines médicos.
- No lo use si la carcasa está agrietada, rota (estructura interna expuesta) o si las partes soldadas están agrietadas.
- No salte arriba o abajo de la máquina durante el ejercicio, lo que puede provocar lesiones por una caída.
- No lo use después de comer y beber, estando fatigado o en mal estado físico, lo que puede provocar daños en la salud.
- La carga máxima del producto es de 136kg.
- El valor del nivel de presión acústica de emisión ponderado A en el oído del entrenador es de alrededor de 56dB(A).
- La emisión de ruido con carga es mayor que sin carga.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe todos los pernos, tuercas y otras conexiones antes de utilizar la máquina por primera vez para asegurarse de que la máquina se encuentra en condiciones seguras.
- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y desgaste.
- Reemplace los componentes defectuosos de inmediato y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta que se repare.
- Preste especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste (correa, eje, cojinete, rueda guía, pedal). Cuando las piezas del producto estén dañadas, deben reemplazarse de inmediato.
- No almacene la máquina en un lugar expuesto a la luz solar directa, viento y lluvia, o con alta humedad. Si es necesario, embale la máquina para mantener a los niños alejados de tocarla o jugar con ella.
- Verifique si hay óxido o grietas después de un almacenamiento a largo plazo.
- Entienda que para las partes consumibles, el desgaste puede ocurrir incluso con un mantenimiento adecuado.
- Para un uso a largo plazo de esta máquina, limpie el polvo regularmente. No lo moje directamente ni lo limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc. De lo contrario, podría causar grietas en las piezas o el cuerpo principal, descarga eléctrica o incendio.
- Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien.

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

CE	Este símbolo corresponde a "Conformité Européene" que significa "Conformidad con las directivas europeas". Con el marcaje CE, el fabricante confirma que este producto cumple con las normas y directivas europeas aplicables.
UK CA	Este símbolo corresponde al marcaje "UK Conformity Assessed", que significa "De conformidad con los estándares británicos". Con el marcaje UKCA, el fabricante confirma que este producto cumple con los estándares británicos aplicables.

DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

- Por la presente, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que el tipo de equipo fitness MERACH MR-T12 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.

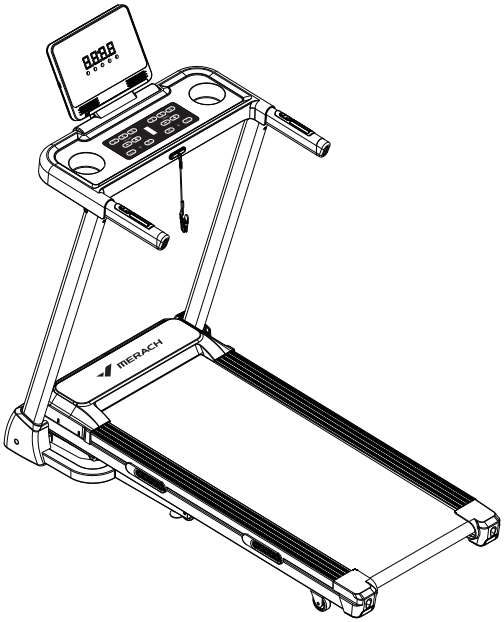
¡No tire las pilas a los residuos domésticos!

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

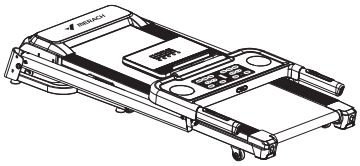
DETALLES TÉCNICOS



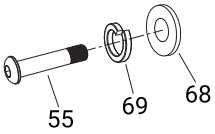
Nombre del producto:	Cinta de Correr MERACH
Modelo:	MR-T12
Voltaje:	220-240V~50/60Hz
Potencia máxima:	2.5HP
Espacio para correr:	1080*420mm
Rango de velocidad:	0.8-12km/h
Max. Peso de carga:	136kg
Tamaño del producto:	1360*700*1250mm
Peso neto:	48kg

LISTA DE EMBALAJE

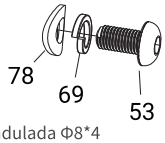
Veuillez vérifier que chaque pièce et accessoire est complet avant l'assemblage.



#1 Marco principal*1



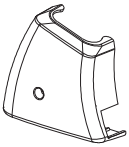
#68 Arandela Φ8*2
#69 Arandela elástica Φ8*6
#55 Tornillos hexagonales de cabeza plana M8*45*2



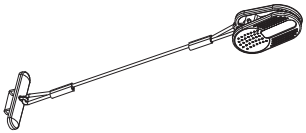
#78 Arandela ondulada Φ8*4
#69 Arandela elástica Φ8*6
#53 Tornillos hexagonales de cabeza plana M8*16*4



#23 Cubierta inferior derecha *1



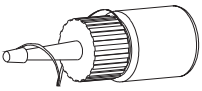
#24 Cubierta inferior izquierda *1



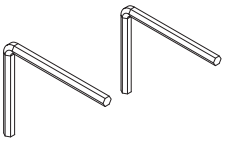
#45 Cierre de seguridad *1



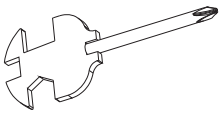
#60 Tornillos de chapa de cabeza Phillips ST4.2*19*2



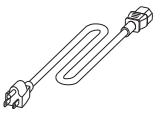
#48 Aceite lubricante *1



#74 5mm Llave Allen*1
#75 6mm Llave Allen*1



#76 Llave en cruz *1



Cable de alimentación *1



Instrucciones de uso *1

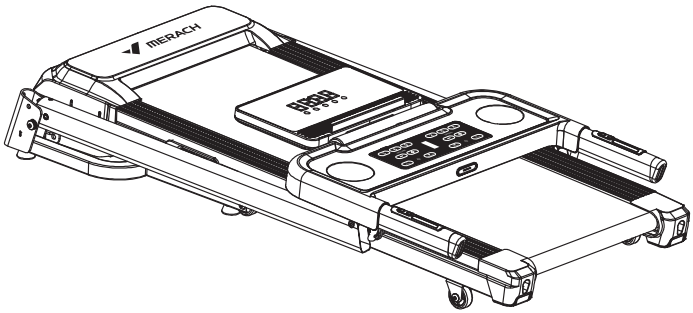
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Coloque todas las piezas en la zona vacía y retire el material de embalaje. No tire el material de embalaje hasta que haya completado el montaje.

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

Paso 1:

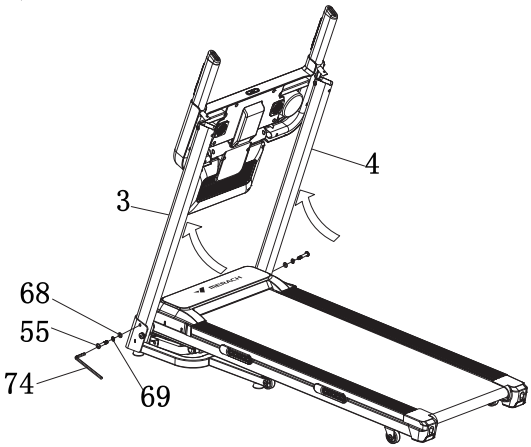
Abra la caja de embalaje, retire los componentes enumerados anteriormente y coloque el marco principal (#1) en posición horizontal sobre el suelo.



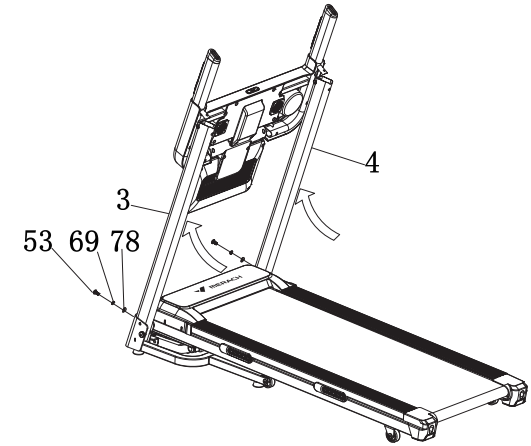
Paso 2:

A. Como se muestra en la ilustración, empuje el monitor y el tubo de la columna (#3 y #4) hacia arriba.

B. Inserte los tornillos hexagonales de cabeza plana (#55) en la arandela elástica (#69) y la arandela (#68) a través del orificio de la base y el orificio de la columna izquierda y fíjelos con los llave Allen (#74).



C. Introduzca los tornillos hexagonales de cabeza plana (#53) en la arandela elástica (#69) y en la arandela ondulada (#78) a través del orificio de la base y del orificio de la columna izquierda y fíjelos con la llave Allen (#74).



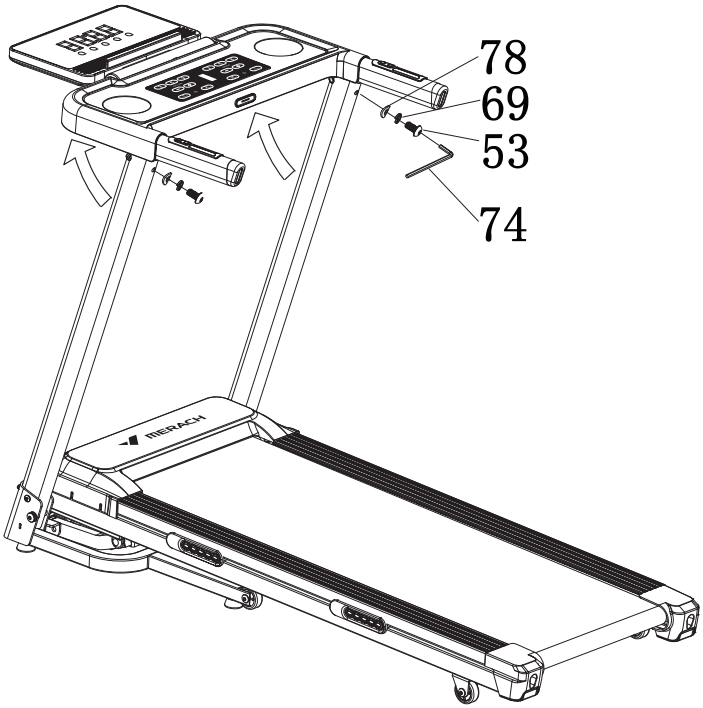
D. El montaje en el lado derecho se realiza de la misma manera que en el lado izquierdo. Una vez que los tornillos de ambos lados de las columnas izquierda y derecha estén completamente asegurados, apriete los tornillos izquierdo y derecho uniformemente.

Paso 3:

1. Inserte la arandela elástica (#69) y la arandela ondulada (#78) con los tornillos hexagonales de cabeza plana (#53) y fije el reloj electrónico a la columna con la llave Allen (#74).

2. El método de montaje a la izquierda es el mismo que a la derecha.

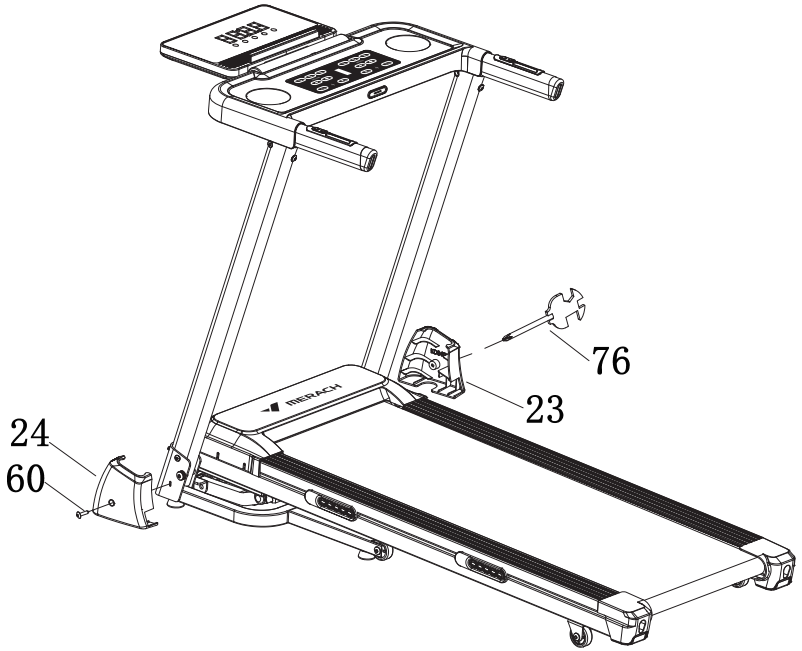
3. Después de que todos los tornillos de la izquierda y de la derecha estén bloqueados, apriete los tornillos de la izquierda y de la derecha uniformemente.



Paso 4:

A. Inserte los tornillos de chapa con cabeza Phillips (#60) uno a uno a través de la cubierta inferior derecha (#23), el orificio del tornillo del tubo de la columna y el orificio del tornillo de la base y fíjelos con la llave Phillips (#76).

B. La cubierta inferior izquierda (#24) se monta de la misma manera que la derecha.

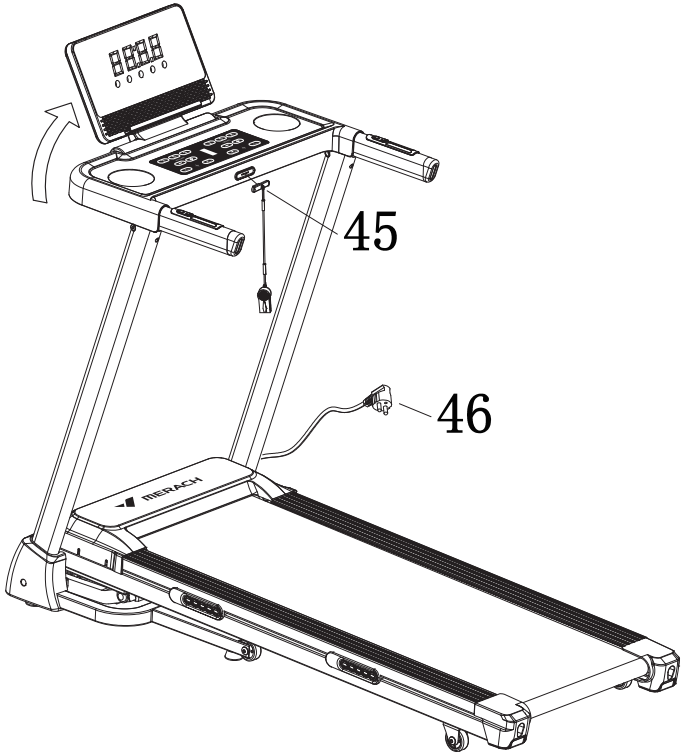


Paso 5:

A. Gire la pantalla aproximadamente 65° en el sentido de las agujas del reloj.

B. Inserte el cierre de seguridad (#45) en la abertura para el cierre de seguridad.

C. Conecte el cable de alimentación (#46) a la fuente de alimentación.

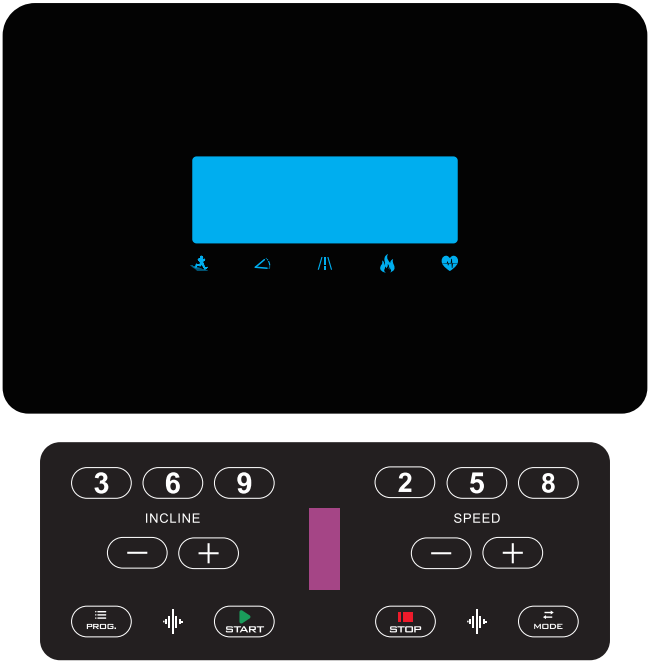


Nota:

• Asegúrese de haber completado todos los pasos de instalación indicados antes de apretar todos los tornillos uniformemente. No conecte la alimentación eléctrica hasta que haya comprobado que no se ha olvidado nada.

• Para obtener instrucciones sobre el uso de la cinta de correr, lea atentamente la información pertinente de las secciones siguientes.

GUIDE D'UTILISATION DU PRODUIT



A. DESCRIPCIÓN DE VENTANAS Y BOTONES

1. Descripciones de las ventanas de visualización:

- Ventana: Muestra el valor de la velocidad.
- Ventana: Muestra el valor del tiempo.
- Ventana: Muestra el valor de la distancia.
- Ventana: Muestra el valor de calorías.
- Ventana: Muestra el valor de la frecuencia cardiaca.

Estos valores se alternan cada 5 segundos, acompañados del indicador luminoso LED correspondiente.

2. Botones de función:

PROG, START, STOP, MODE, botones para aumentar y disminuir la inclinación, atajos de inclinación (3, 6, 9), botones para aumentar y disminuir la velocidad, atajos de velocidad (2, 5, 8).

3. Descripción de los botones de función:

Botón «PROG»:
Botones de selección de programas. La selección se realiza en el orden siguiente: modo manual, programa automático P01-P15, FAT.

Botón «START»:
Botón de inicio. Al pulsar este botón se inicia una cuenta atrás de 3 segundos, tras la cual la cinta empieza a funcionar a la velocidad más baja o a la velocidad estándar del programa.

Botón «STOP»:
Botón de parada. Cuando esté haciendo ejercicio, al pulsar este botón se reduce gradualmente la velocidad de la cinta hasta que se detiene, mientras se mantienen todos los contadores.
Si pulsa de nuevo el botón de parada mientras la cinta está parada, volverá al modo de espera.

Botón «MODE»:
Botón de selección del modo. La selección se realiza en el siguiente orden: modo manual, cuenta atrás de tiempo, cuenta atrás de distancia, cuenta atrás de calorías.
1. Cuando el reloj electrónico está en modo de espera, pulse este botón para entrar en el modo de cuenta atrás. La secuencia de selección es: modo manual, cuenta atrás de tiempo, cuenta atrás de distancia y ciclo de cuenta atrás de calorías.
2. En el estado de ajuste de la prueba de grasa corporal, seleccione los botones de los parámetros de medición de la grasa: El orden de selección es: «Gender», «Age», «Height», «Weigh».

Botón «SPEED +/-»:
Botón para ajustar el valor de la velocidad.
1 Cuando el reloj electrónico está en marcha, se puede ajustar el valor de la velocidad de marcha.
2. En el estado de ajuste de parámetros, se puede ajustar el tamaño del valor del parámetro establecido.
(2,5,8) —Tecla rápida de velocidad.

Botón «INCLINE +/-»:
Botón para ajustar el valor de inclinación.
Instrucciones:
1. Cuando el reloj electrónico está en marcha, se puede ajustar el valor de inclinación.
2. En el estado de ajuste de parámetros, se puede ajustar el tamaño del valor del parámetro establecido.
(3,6,9) —Tecla rápida de inclinación.

Botón en el pasamanos derecho:
Tecla de acceso rápido Velocidad + o -.

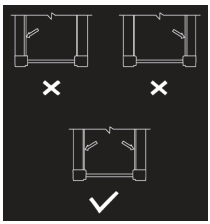
Botón en el pasamanos izquierdo:
Tecla de acceso rápido a la inclinación + o -.

Nota: Si se pulsa un botón y es válido, suena una señal acústica. Si el ajuste del parámetro supera el valor límite, suena una señal acústica larga. Si el botón no se pulsa correctamente, no suena ninguna señal acústica.

B. Instrucciones de inicio:

1. Coloque el bloqueo de seguridad en la posición «Bloqueo de seguridad» del panel de control.
2. Enchufe el cable de alimentación en la toma frontal de la cinta de correr, conecte la alimentación y pulse el interruptor de encendido situado en la parte frontal del aparato. La cinta de correr pasa al modo de espera.
3. Controle la cinta de correr a través del panel de control.

Nota:
*Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y se sujete de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr. No es necesario que se pare sobre la cinta cuando comience a usar la cinta de correr a una velocidad muy lenta. Una vez que haya aprendido a operar la máquina, párese sobre la cinta cuando acelere desde una velocidad lenta.
*Desmontaje de emergencia: En caso de que deba escapar del equipo en una situación de emergencia durante el ejercicio, sujétese de los pasamanos y coloque ambos pies en la plataforma derecha e izquierda al lado de la cinta de correr.
*NUNCA suba ni baje de la cinta de correr mientras la cinta esté en movimiento.



C. Ajustes de modo:

1. Modo manual:

- Coloque el cierre de seguridad, pulse el botón START y tras una cuenta atrás de 3 segundos la cinta se pondrá en marcha a la velocidad más baja.
- Ajuste la velocidad con los botones SPEED +/-.
- Ajuste la inclinación con los botones INCLINE +/-.
- Para detener la cinta de correr, pulse el botón STOP o simplemente desconecte el cierre de seguridad.

Nota: La velocidad inicial de la cinta es de 0,8 km/h.

2. Modo cuenta atrás:

En el modo de espera, pulse el botón MODO para seleccionar el tiempo, la distancia y la cuenta atrás de calorías en secuencia. Utilice los botones SPEED +/- e INCLINE +/- para alcanzar el valor deseado. Pulse el botón START para entrar en el modo cuenta atrás.

Nota: Cuando el tiempo establecido llegue a cero, el aparato se detendrá gradualmente.

D. Modo programa:

1. Programa automático: En modo de espera o en estado de ajuste del modo, pulse el botón de programa para acceder al programa automático. Están disponibles los programas P01-P15. En este momento, la ventana de tiempo muestra 30:00 minutos y parpadea (puede ajustar el tiempo de entrenamiento deseado con los botones SPEED +/- e INCLINE +/- en el rango de 5:00 a 99:00 minutos). Pulse el botón START para pasar al modo de programa automático.

Divida el tiempo designado por 20 intervalos de tiempo para obtener el tiempo de ejecución para los intervalos de tiempo superior e inferior																						
Programa \ Tiempo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED(km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE(%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE(%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED(km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED(km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED(km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE(%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED(km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED(km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE(%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED(km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE(%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED(km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE(%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED(km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE(%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED(km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE(%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED(km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE(%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED(km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED(km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Instrucciones de uso:

1.Cada programa consta de 20 segmentos, siendo el tiempo de cada segmento 1/20 del tiempo ajustado. La ventana de tiempo comienza la cuenta atrás a partir del tiempo de entrenamiento fijado, mientras que las ventanas de distancia y calorías cuentan hacia arriba desde cero.

2.Suena una señal acústica en la transición entre los segmentos. Utilice los botones de ajuste de la VELOCIDAD para modificar la velocidad de carrera. Cuando el programa alcanza el siguiente segmento, la velocidad se ajusta automáticamente al valor estándar del siguiente segmento.

3.Cuando el tiempo ajustado llega a cero, la velocidad disminuye gradualmente hasta que se detiene y suena la señal acústica.

E. Modo de prueba de la grasa corporal:

El índice de masa corporal (FAT) mide la relación entre la altura y el peso de una persona, no las proporciones corporales. El FAT es adecuado tanto para hombres como para mujeres y, junto con otros indicadores de salud, proporciona una base para el ajuste del peso.

Para acceder al modo de prueba de grasa corporal:

1. En el modo de espera de la cinta de correr o en el ajuste de modo, pulse el botón de programa. Si aparece "FAT" en la ventana, significa que se encuentra en el modo de prueba de grasa corporal.
2. Pulse el botón «MODE» para seleccionar una categoría de parámetros («Gender», «Age», «Height», «Weight»). «F-1», "F-2-", "F-3-", "F-4" aparecen en la ventana correspondiente.
3. Utilice los botones SPEED +/- o INCLINE +/- para ajustar el valor seleccionado.

Ajustes y rangos de los parámetros:

Sexo (F-1) Ajuste:	Valor inicial 1 (rango 0-1, 0 significa hombre, 1 mujer).
Edad (F-2) Ajuste:	Valor inicial 25 (rango 10-99 años).
Altura (F-3) Ajuste:	Valor inicial 170 (rango 100-240cm).
Peso (F-4) Ajuste:	Valor inicial 70 (rango 20-160kg).

4. Después de completar los ajustes, pulse el botón «MODE» de nuevo para iniciar la medición. mostrará 'F-5' y '—' En este punto, mantenga ambas manos en la placa de prueba de ritmo cardíaco durante unos 5 segundos, y se mostrará el índice de prueba de grasa corporal.

Índice de grasa corporal(IMC)	Grado de obesidad
GRASA<19	Delgado
19<GRASA≤26	Normal
26<GRASA≤30S	obrepeso
>30	Obeso

Nota especial:

Estos datos son para referencia de su rutina de fitness y no pretenden ser datos médicos.

F. Función del bloqueo de seguridad

1. Cuando se retira el bloqueo de seguridad, la ventana LED de la pantalla electrónica muestra '---', acompañado de una señal acústica. Si se retira el bloqueo de seguridad mientras la cinta está en funcionamiento, la cinta se detendrá inmediatamente y todos los datos se pondrán a cero.

Cada vez que se aplique correctamente el bloqueo de seguridad, la pantalla se iluminará por completo y, a continuación, volverá al estado de funcionamiento predeterminado del sistema. Todos los contadores se pondrán a cero, los valores establecidos se restablecerán a los valores predeterminados y la cinta de correr estará en modo de programa manual con sincronización positiva.

Nota:

*La función de bloqueo de seguridad es de parada de seguridad.
*Sujete el clip de la llave de seguridad a su ropa cuando utilice la cinta de correr.
*Para finalizar su entrenamiento de forma segura, presione el botón STOP (PARADA) o tire del bloqueo de seguridad para que la cinta de correr se detenga de inmediato.
*Desconecte el bloqueo de seguridad para evitar el uso no autorizado de la cinta de correr cuando no esté en uso y guárdela fuera del alcance de los niños.

G. Función de frecuencia cardiaca:

Con la cinta rodante encendida, coloque las palmas de ambas manos en las placas de acero de los pasamanos izquierdo y derecho. Transcurridos unos 5 segundos, la ventana LCD de visualización de la frecuencia cardiaca mostrará el valor inicial de la frecuencia cardiaca. Por favor, mantenga las manos quietas. La ventana de visualización de la frecuencia cardiaca se actualizará gradualmente con datos y se aproximará al valor actual de la frecuencia cardiaca después de aproximadamente 60 segundos.

Nota: Los datos de la prueba de frecuencia cardiaca son para referencia de entrenamiento y no deben considerarse como datos médicos.

"¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente".

H. Visualización y rango de ajuste de los parámetros de entrenamiento (como se muestra en la tabla siguiente):

Cuando ajuste un parámetro específico, utilice los botones de aumento y disminución de la velocidad para realizar los ajustes y podrá recorrer los ajustes.

Ajustar parámetros	Rango de visualización	Ajustar rango	Ajustar valores iniciales
Velocidad(km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Incline(%)	0-15	0-15	0
Tiempo(min:sec)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Distancia(km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Calorías(kcal)	0-999.9	10-990	50
Frecuencia cardiaca(bpm)	60-200	/	/

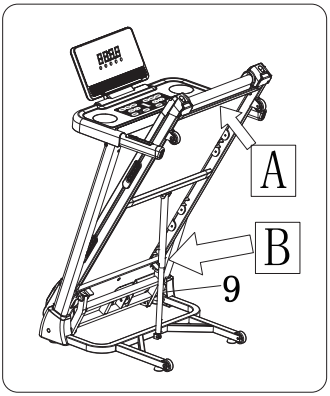
I. Función de reposo:

Si la cinta de correr no se utiliza durante más de 10 minutos, entrará en modo de reposo y la pantalla electrónica se apagará automáticamente. Pulse cualquier botón para despertar la pantalla electrónica. A continuación, se encenderá por completo antes de volver al estado de reposo inicial. display, and it will fully illuminate before returning to the initial standby state.

J. Apagado

Apague la cinta de correr utilizando el interruptor de encendido.

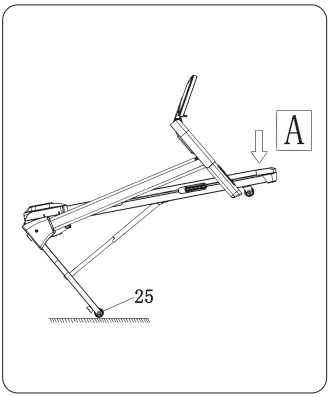
K. Plegar y guardar la cinta de correr:



Como se muestra en la ilustración, sujete los pasamanos con la mano izquierda y apoye la posición A con la mano derecha para levantar la cinta de correr hacia arriba. Levántela con fuerza hasta que oiga el sonido del nivel de seguridad en el punto B.

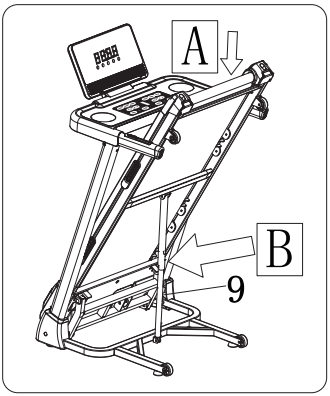
Nota:
*Al levantar la cinta de correr, sujétela firmemente de los pasamanos para evitar que el armazón se mueva hacia adelante.
*Advertencia: Deje que la superficie para correr se detenga por completo antes de plegarla.
*Advertencia: No utilice la cinta de correr plegada.

L. Mover la cinta de correr



Si necesita mover la cinta de correr como se muestra en la ilustración, agarre el punto A con ambas manos y empuje hacia abajo. Muévala hacia delante o hacia atrás siguiendo la dirección de la flecha.

M. Desplegar la cinta de correr:



Una vez que la cinta esté bien colocada, agarre los pasamanos con la mano izquierda y apoye la posición A con la mano derecha para elevar ligeramente la cinta. Apóyese con el pie en el escalón de seguridad del punto B mientras tira simultáneamente del armazón principal hacia abajo con la mano derecha para que el armazón se desplace lentamente hacia abajo.

Nota: Asegúrese de que no haya personas ni animales domésticos en las proximidades del aparato mientras se baja la cinta de correr para evitar posibles lesiones.

INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DE LA APLICACIÓN

Descarga y uso de MERACH

Nuestros clientes pueden obtener una membresía MERACH de 180 días. Por favor, contáctanos a través de support.eu@merach.com después de recibir el producto para obtener un código exclusivo de canje. Por favor, incluye tu ID de pedido y nombre de usuario de la aplicación MERACH.

1. Para descargar la aplicación 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. Sigue las instrucciones dentro de la aplicación para configurar tu dispositivo.
4. Actualiza la aplicación a la última versión.En un futuro cercano, actualizaremos la función de la aplicación, agregando un modo de ejercicios gratuitos, cursos y varios modos de entrenamiento a la aplicación. Si recibes una notificación de actualización al conectar, por favor, actualiza la aplicación a la última versión.

Descarga y uso de KINOMAP

App Store

Google Play

1.Para descargar la aplicación Kinomap, escanea el código QR o busca "Kinomap" en la App Store® de Apple o en Google Play Store.
2. Abre la aplicación Kinomap. Inicia sesión o regístrate.
3. Selecciona el equipo de fitness correspondiente.
4. Enciende el Bluetooth y elige Merach.
5. Selecciona "Cinta de correr" y encuentra tu "MRK-T12S-XXXX".

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

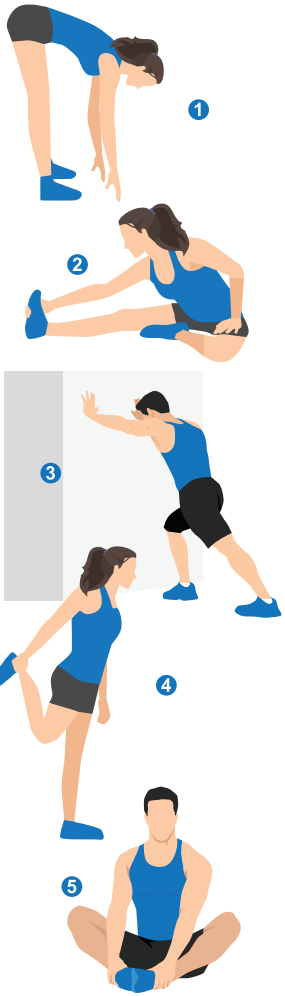
Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).

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).



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Código de fallo	Solución de problemas
E01-Fallo del panel de control electrónico	1.Compruebe la integridad y fiabilidad de la línea de comunicación entre el panel de control electrónico y el controlador del motor. 2.Si el fallo persiste, compruebe si las conexiones del motor son normales. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda.
E02 Anomalía de tensión	1. Compruebe si la tensión está dentro del rango de funcionamiento 2. Apague el aparato y vuelva a ponerlo en marcha. 3. Si el error persiste, compruebe si las conexiones del motor son normales. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda.
E03--Anomalía en la señal del sensor	1. Compruebe si el sensor está insertado correctamente o si el sensor magnético está dañado. 2. Si el error persiste, compruebe si las conexiones del motor son normales. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda.
E05--Protección contra sobrecorriente	1. Compruebe si la corriente está dentro del rango de funcionamiento. 2. Apague el aparato y vuelva a encenderlo. 3. Si el error persiste, sustituya el controlador. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda.
E06--Error de autotest interno del controlador	1. Compruebe que los cables de alimentación están bien conectados. 2. Si el error persiste, debe sustituir el controlador. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda.
E07-Anomalía de datos	El controlador no funciona correctamente. Si el error persiste, debe sustituir el controlador. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda
E08-EEPROM dañada	El controlador no funciona correctamente. Si el error persiste, debe sustituir el controlador. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un técnico profesional para obtener ayuda.

MANTENIMIENTO

Guía de Mantenimiento

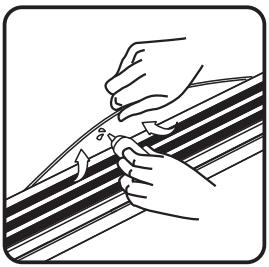
ADVERTENCIA: Siempre desconecte la cinta de correr motorizada antes de limpiar o realizar mantenimiento en el producto.
LIMPIEZA: Una limpieza exhaustiva prolongará la vida útil de su cinta de correr motorizada. Retire el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de barrer las porciones expuestas de ambos lados de la correa de la cinta de correr, ya que esto minimizará la acumulación de impurezas debajo de la correa. Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias para evitar llevar objetos extraños debajo de la correa de carrera que podrían desgastar la tabla de carrera y la correa de la cinta de correr. La superficie de la correa de carrera debe limpiarse con un paño húmedo y jabonoso, tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la correa de carrera.

Lubricante especial para la correa de carrera y la cinta de correr motorizada**

Esta cinta de correr motorizada está prelubricada entre la tabla de correr y la correa de carrera. La fricción entre la correa de carrera y la tabla de correr tiene un impacto significativo en la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr motorizada, por lo que se requiere una lubricación regular. Recomendamos inspeccionar regularmente la placa. Si hay algún daño en la superficie de la cinta de correr, por favor, póngase en contacto con nuestro centro de atención al cliente.
Recomendamos aplicar lubricante entre la correa de carrera y la tabla de correr de la cinta de correr motorizada según el siguiente horario: (El uso se muestra a continuación)

Usuarios ligeros (menos de 3 horas por semana): Una vez al año;
Usuarios de peso medio (3-5 horas por semana): Una vez cada 6 meses;
Usuarios de trabajo pesado (más de 5 horas por semana): cada 3 meses.

Cuando se haya agotado el lubricante, le recomendamos que compre el lubricante en su distribuidor local o se ponga en contacto con nosotros directamente.
Nota: Cualquier otro mantenimiento debe ser realizado por un especialista.



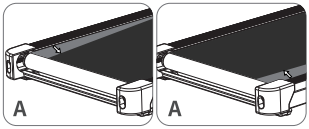
Ajuste de la correa de carrera:

1. Para mantener mejor su cinta de correr motorizada y prolongar la vida útil de la máquina, se recomienda apagar la energía después de 1.5 horas de uso continuo y dejar descansar la máquina durante 10 minutos antes de volver a usarla.

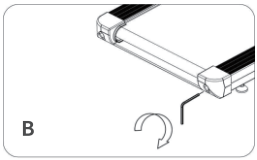
2. Si la correa de carrera está demasiado suelta, habrá fenómenos de deslizamiento al correr; si está demasiado apretada, un ajuste excesivo puede reducir el rendimiento del motor y aumentar el desgaste de los rodillos y la correa de carrera. Cuando la correa de carrera esté lista para aflojarse o apretarse, puede levantar ambos lados de la correa de carrera lejos de la tabla de correr con las manos unos 50-75 mm.

Centrado de la correa de la cinta de correr

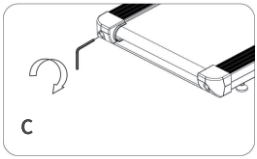
1. Coloque la cinta de correr motorizada sobre una superficie nivelada. Haga funcionar la cinta de correr motorizada a aproximadamente 6-8Km/h y observe la desviación de la correa de carrera. **Posiciones laterales máximas permitidas en la superficie de carrera.** Figura A.



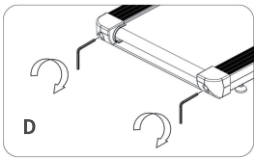
2. Si la correa de carrera está hacia la derecha, desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en sentido horario, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la correa de carrera. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de carrera esté centrada. Figura A.



3. Si la correa de carrera está hacia la izquierda, desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario, inserte el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la correa de carrera. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de carrera esté centrada. Figura B.



4. La correa de la cinta de correr se aflojará después de los ajustes anteriores o después de un período de uso, y necesitará ser ajustada. Desenchufe el bloqueo de seguridad y el interruptor de encendido, gire los pernos de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en sentido horario, enchufe el interruptor de encendido y el bloqueo de seguridad, haga funcionar la cinta de correr, y luego párese sobre la correa de carrera para verificar la tensión. Repita los pasos anteriores hasta que la correa de carrera esté en el nivel correcto de tensión. Figura C."



INFORMACIÓN DE GARANTÍA

Nombre del producto	Cinta de Correr MERACH
Modelo	MR-T12
Período de garantía estándar	12 meses
Para su propia referencia, le recomendamos encarecidamente que registre su número de pedido y la fecha de compra.	
Fecha de compra	
Número de serie	

Condiciones y directrices

Los productos MERACH destacan por la calidad de los materiales, la fabricación y el servicio. La garantía limitada de 1 año de MERACH es válida desde la fecha de compra.
MERACH sustituirá los productos defectuosos en función de su elegibilidad. Las devoluciones están disponibles para los compradores iniciales de nuestros productos dentro de los primeros 30 días de la compra.
Esta garantía cubre únicamente el uso personal y no se aplica al uso comercial, de alquiler o cualquier otro uso para el que el producto no esté destinado.
No hay más garantías que las que se dan expresamente con cada producto.

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

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

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

MERACH y sus filiales sólo son responsables de los daños causados por el uso previsto o de acuerdo con las instrucciones del manual del propietario.
Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes, por lo que es posible que la exención de responsabilidad anterior no se aplique en su caso. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro.

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

Garantía adicional de 12 meses:

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

Productos defectuosos y devoluciones:

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

Servicio de atención al cliente

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

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

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

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Per garantire la tua sicurezza e evitare incidenti, leggi attentamente il manuale prima dell'uso e presta attenzione ai seguenti aspetti di sicurezza.

- Tutte le avvertenze e le istruzioni devono essere lette e seguite prima dell'uso.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 14 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con mancanza di esperienza e conoscenza se sono state supervisionate o hanno ricevuto istruzioni sull'uso sicuro dell'apparecchio e hanno compreso i pericoli coinvolti.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- La tua salute può essere compromessa da un allenamento errato o eccessivo. Consulta un medico prima di iniziare il programma di allenamento. Può definire l'impostazione massima (impulso, durata dell'allenamento, ecc.) a cui puoi allenarti e può ottenere informazioni precise durante l'allenamento. Questa macchina non è adatta a scopi terapeutici.
- Quando la macchina si ferma, avvicinati e scappa dalla macchina nella direzione indicata dall'uscita di sicurezza. Se vuoi smontare questa attrezzatura, devi fermarla completamente.
- Un'area di sicurezza libera di almeno 2000 mm di lunghezza e almeno larga quanto il tapis roulant deve essere fornita dietro l'attrezzatura quando è in uso.
- La spina di alimentazione deve essere collegata a terra in modo affidabile, e la presa
- deve avere un circuito speciale per evitare di condividere con altri apparecchi elettrici. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per evitare pericoli, deve essere sostituito dal produttore, dal suo reparto manutenzione o da personale professionale di un reparto simile.
- Quando non si utilizza il tapis roulant, mettere il blocco di sicurezza fuori dalla portata dei bambini; se non utilizzato per lungo tempo, scollegare il cavo di alimentazione.
- Mettere il pacchetto degli accessori in un luogo dove i bambini non possono raggiungerlo, per evitare incidenti non necessari.
- Questo prodotto non è adatto per persone con disabilità o bambini; come disagio fisico o carenze mentali, e la mancanza di senso comune è proibita, tranne sotto la supervisione o la guida di una persona responsabile della loro sicurezza. Se non si rispetta, può esserci un rischio di lesioni.
- Non utilizzare il tapis roulant in uno spazio polveroso e mantenere una certa umidità nella stanza per evitare forti scariche elettriche, in modo da non interferire con il normale funzionamento del contachilometri e del controller elettronico.
- Utilizzare gli accessori originali, è strettamente vietata la sostituzione privata.

  Evitare tutte le parti in movimento con entrambe le mani, vietare di mettere mani e piedi nello spazio sotto il nastro trasportatore.
- Non mettere il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi o in movimento; non utilizzare il prodotto all'aperto, in condizioni di alta umidità e alla luce diretta del sole.
- Scollegare il tapis roulant prima di spostarlo. Il personale non professionale non deve smontare la macchina senza permesso, altrimenti possono verificarsi conseguenze gravi.
- Prima di utilizzare il tapis roulant, controllare se i vestiti sono allacciati o chiusi con la zip, o se i vestiti sono troppo larghi.

- Questo prodotto non dovrebbe essere utilizzato per lungo tempo, l'uso prolungato è facile causare il surriscaldamento elettrico del tapis roulant e portare a guasti elettrici.
- Utilizzare prese qualificate per evitare pericoli. Se la spina e la presa non sono compatibili, non spostare la spina, chiedere a un professionista di occuparsi.
- Il prodotto è adatto per uso domestico, non adatto per addestramento e test professionale e non può essere utilizzato per scopi medici.
- Non utilizzare in caso di guscio rotto, stato di distacco (struttura interna esposta) o parti saldate rotte.
- Non saltare su e giù sulla macchina durante l'esercizio, il che può portare a lesioni dovute a una caduta.
- Non utilizzare dopo aver mangiato e bevuto, affaticamento o cattive condizioni fisiche, il che può portare a danni alla salute.
- Il carico massimo del prodotto è di 136kg.
- Il valore del livello di pressione sonora di emissione ponderato A all'orecchio dell'allenatore è di circa 56dB(A).
- L'emissione di rumore sotto carico è superiore a quella senza carico.

Cura e manutenzione

- Controllare tutti i bulloni, i dadi e gli altri collegamenti prima di utilizzare la macchina per la
- prima volta per assicurarsi che la macchina sia in condizioni di sicurezza.
  Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per danni e usura.
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o tenere l'attrezzatura fuori uso fino alla riparazione.
- Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura (cinghia, albero, cuscinetto, tenditore, pedale). Quando le parti del prodotto sono danneggiate, devono essere sostituite immediatamente.
- 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.

CE	Questo simbolo indica la "Conformité Européene", che corrisponde alla "Conformità alle direttive UE". Con il marchio CE il produttore conferma che questo prodotto e conforme alle direttive e ai regolamenti europei in vigore.
UKCA	Questo simbolo indica l'attestazione "UK Conformity Assessed", che corrisponde alla "Conformità alle norme inglesi". Con il marchio UKCA il produttore conferma che questo prodotto è conforme alle norme inglesi in vigore.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-T12 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.



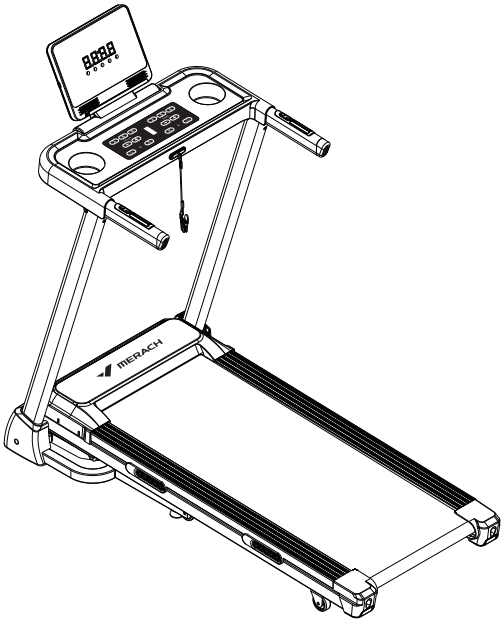
Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

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

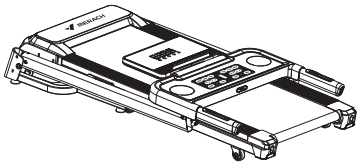
DETTAGLI TECNICI



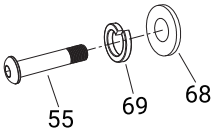
Nome prodotto:	Tapis Roulant MERACH
Modello:	MR-T12
Tensione:	220-240V~50/60Hz
Potenza massima:	2.5HP
Area di corsa:	1080*420mm
Gamma di velocità:	0.8-12 km/h
Max. Peso de carga:	136kg
Tamaño del producto:	1360*700*1250mm
Peso neto:	48kg

ELENCO DEGLI IMBALLAGGI

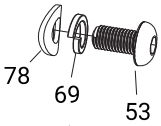
Si prega di verificare che ogni parte e accessorio sia completo prima dell'assemblaggio.



#1 Telaio principale*1



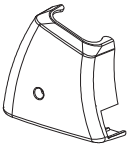
#68 Rondella piatta Φ8*2
#69 Rondella elastica Φ8*6
#55 Viti a testa tonda piatta esagonale M8*45*2



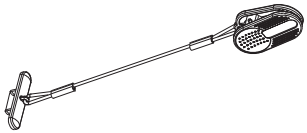
#78 Rondella ad arco Φ8*4
#69 Rondella elastica Φ8*6
#53 Viti a testa tonda piatta esagonale M8*16*4



#23 Coperchio inferiore destro *1



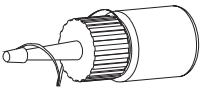
#24 Coperchio inferiore sinistro *1



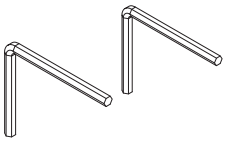
#45 Blocco di sicurezza *1



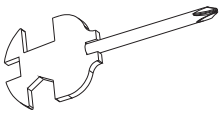
#60 Viti autofilettanti con testa a croce ST4.2*19*2



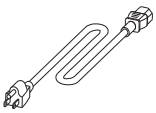
#48 Olio lubrificante *1



#74 5mm Chiave esagonale interna*1
#75 6mm Chiave esagonale interna*1



#76 Chiave a croce *1



Cavo di alimentazione *1



Manuale d'uso *1

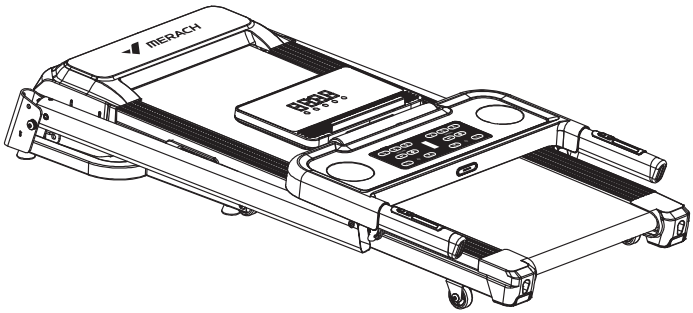
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Mettere tutte le parti nell'area vuota e rimuovere i materiali di imballaggio; non gettare i materiali di imballaggio prima di aver terminato l'assemblaggio.

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

Fase 1:

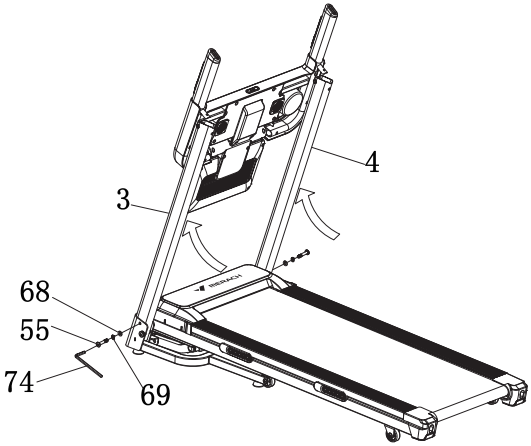
Aprire la scatola di imballaggio, rimuovere i componenti sopra elencati e posizionare il telaio principale(1) in piano sul terreno.



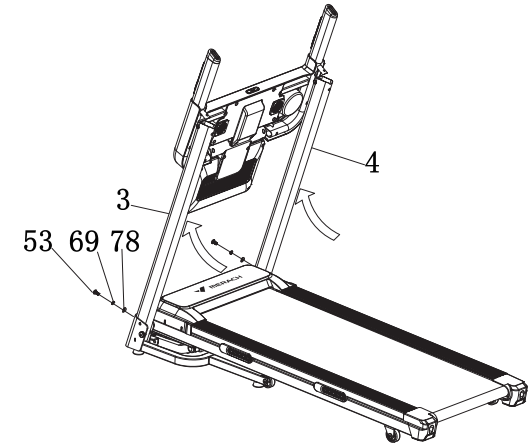
Fase 2:

A. Come mostrato nella figura, spingere verso l'alto il monitor e il tubo della colonna (3&4).

B. Inserire le viti a testa tonda piatta esagonale(55) sulla rondella elastica (69) e sulla rondella piatta (68) attraverso il foro della base e il foro della colonna sinistra e bloccare con la chiave esagonale interna (74).



C. Inserire le viti a testa tonda piatta esagonale(53) sulla rondella elastica (69) e sulla rondella ad arco (78) attraverso il foro della base e il foro della colonna sinistra e bloccarle con la chiave esagonale interna (74).



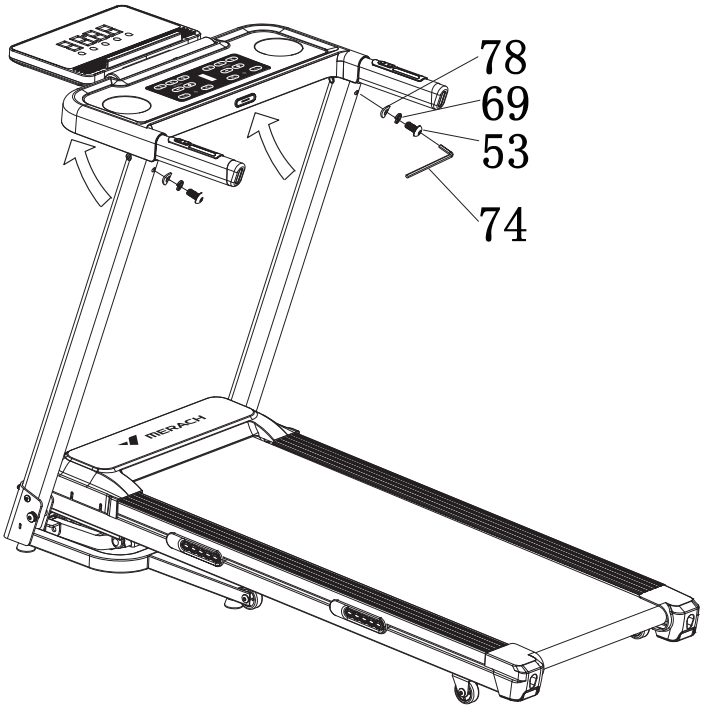
D. L'installazione sul lato destro è identica a quella sul lato sinistro. Dopo aver bloccato completamente le viti su entrambi i lati delle colonne destra e sinistra, serrare uniformemente le viti destra e sinistra.

Fase 3:

A. Utilizzando le viti a testa tonda piatta esagonale (53) per inserire la rondella elastica (69) e la rondella ad arco (78), utilizzare la chiave esagonale interna (74) per bloccare l'orologio elettronico sulla colonna.

B. Il metodo di montaggio a sinistra è lo stesso di quello a destra.

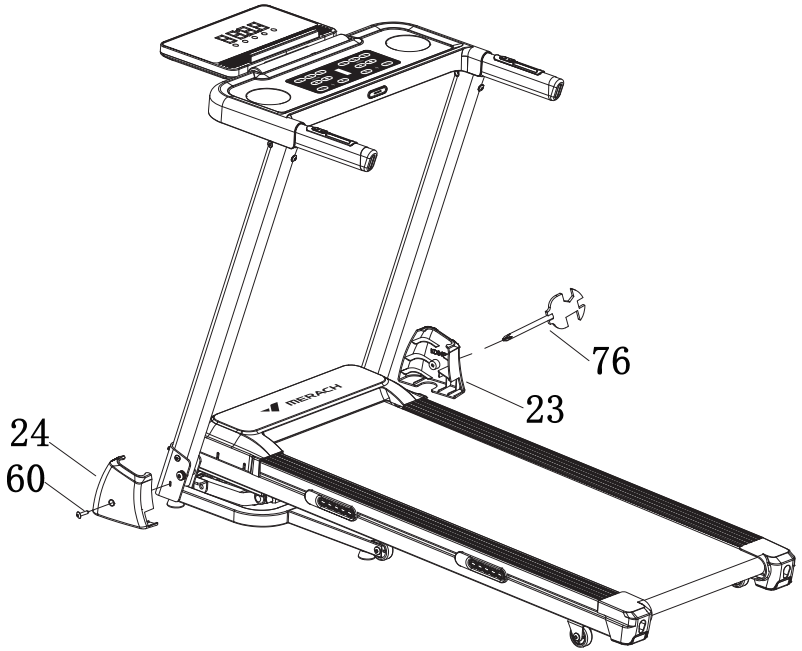
C. Dopo aver bloccato tutti i bulloni di destra e di sinistra, serrare uniformemente le viti di destra e di sinistra.



Fase 4:

A. Collegare le viti autofilettanti con testa a croce (60) attraverso il coperchio inferiore destro (23), il foro della vite del tubo della colonna e il foro della vite della base in sequenza e fissarle con la chiave a croce (76).

B. Il metodo di montaggio del coperchio inferiore sinistro (24) è identico a quello del coperchio destro.

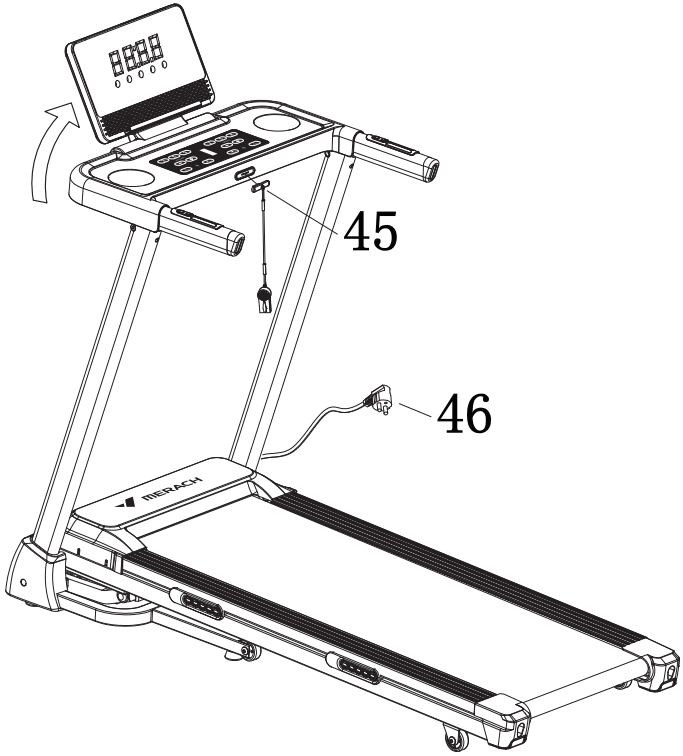


Fase 5:

A. Ruotare il display di circa 65° in senso orario.

B. Inserire il blocco di sicurezza (45) nell'apposito foro.

C. Collegare il cavo di alimentazione (46) alla fonte di alimentazione.

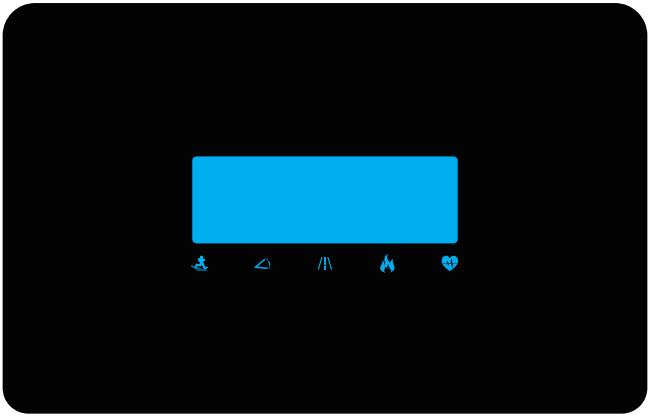


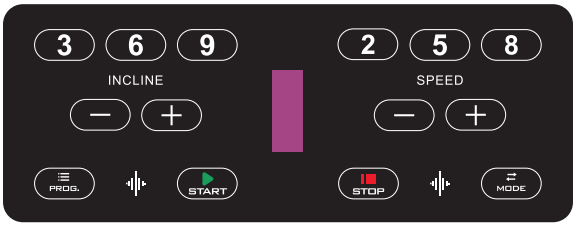
Nota:

• Assicurarsi che tutte le fasi di installazione sopra menzionate siano state completate come specificato prima di serrare uniformemente tutti i bulloni. Solo dopo aver verificato che non sia stato trascurato nulla si può procedere al collegamento dell'alimentazione.

• Per le istruzioni sull'uso del tapis roulant, leggere attentamente le informazioni pertinenti fornite nelle sezioni seguenti.

ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO





A. DESCRIZIONI DELLE FINESTRE E DEI PULSANTI

1.Descrizioni delle finestre del display:

- Finestra: Visualizza il valore della velocità.
- Finestra: Visualizza il valore del incline.
- Finestra: Visualizza il valore della distanza.
- Finestra: Visualizza il valore delle calorie.
- Finestra: Visualizza il valore della frequenza cardiaca.

Questi valori si alternano ogni 5 secondi, accompagnati dalla corrispondente spia LED.

2. Pulsanti funzione:

PROG, START, STOP, MODE, pulsanti di aumento e diminuzione dell'INCLINE, scorciatoie INCLINE (3, 6, 9), pulsanti di aumento e diminuzione della SPEED, scorciatoie SPEED (2, 5, 8).

3. Descrizione dei pulsanti funzione:

Pulsante "PROG." :
Pulsanti di selezione del programma. L'ordine di selezione è: modalità manuale, programma automatico P01-P15, FAT.

Pulsante "START" :
Pulsante di avvio. Premendo questo pulsante si avvia un conto alla rovescia di 3 secondi, al termine del quale il tapis roulant inizia a correre alla velocità più bassa o alla velocità predefinita del programma.

Pulsante "STOP" :
Pulsante di avvio. Durante l'esercizio, premendo questo pulsante si riduce gradualmente la velocità del tapis roulant fino a fermarsi, mantenendo tutti i conteggi.
Durante la pausa, premendo nuovamente il pulsante di arresto il tapis roulant torna in modalità standby.

Pulsante "MODE" :
Pulsante di selezione della modalità. L'ordine di selezione è: modalità manuale, conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie.
1. Quando l'orologio elettronico è in modalità standby, premere questo pulsante per accedere all'impostazione della modalità di conto alla rovescia; la sequenza di selezione è: modalità manuale, conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza e ciclo di conto alla rovescia delle calorie.
2. Nello stato di impostazione del test del grasso corporeo, selezionare i tasti per i parametri di misurazione del grasso: l'ordine di selezione è: "Gender", "Age", "Height", "Weight".

Pulsante "SPEED +/-" :
Pulsante di regolazione del valore della velocità.
1. Quando l'orologio elettronico è in funzione, è possibile regolare il valore della velocità di marcia.
2. Nello stato di impostazione dei parametri, è possibile regolare la dimensione del valore del parametro impostato.
(2,5,8) –Pulsante di scelta rapida della velocità.

Pulsante "INCLINE +/-" :
Pulsante di regolazione del valore di inclinazione.
Istruzioni:
1. Quando l'orologio elettronico è in funzione, è possibile regolare il valore dell'inclinazione.
2. Nello stato di impostazione dei parametri, è possibile regolare la dimensione del valore del parametro impostato.
(3,6,9) — Pulsante di scelta rapida dell'inclinazione.

Pulsante del corrimano destro:
Pulsante di scelta rapida della velocità + o -.

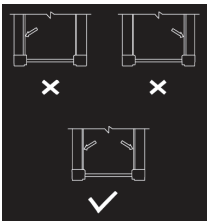
Pulsante del corrimano sinistro:
Pulsante di scelta rapida Inclinazione + o -.

Nota: quando si preme un pulsante valido, viene emesso un segnale acustico. Quando la regolazione del parametro supera il limite, viene emesso un lungo segnale acustico. Quando il pulsante viene premuto in modo inefficace, non viene emesso alcun segnale acustico.

B. Istruzioni per l'avvio:

1. Posizionare il blocco di sicurezza nella posizione dell'interruttore di sicurezza sul pannello.
2. Collegare il cavo di alimentazione alla presa anteriore del tapis roulant, accendere l'apparecchio e inserire l'interruttore di alimentazione sul lato anteriore della macchina. Il tapis roulant entra in standby.
3. Controllare il tapis roulant tramite il pannello di controllo.

Nota:
*Ti consigliamo di mantenere una velocità lenta all'inizio di una sessione e di tenerti ai corrimano finché non ti senti a tuo agio e non hai familiarità con il tapis roulant. Non devi salire sul nastro quando avvii il tapis roulant a una velocità molto lenta. Una volta imparato a usare la macchina, sali sul nastro quando acceleri da una velocità lenta.
*Scendi di emergenza: nel caso in cui dovessi uscire dall'attrezzatura in una situazione di emergenza durante l'esercizio, afferra i corrimano e appoggia entrambi i piedi sulla pedana destra e sinistra accanto al nastro di corsa.
*NON salire o scendere MAI dal tapis roulant mentre il nastro è in movimento.



C. Impostazioni della modalità:

1. Modalità manuale:

- Agganciare il blocco di sicurezza, premere il pulsante START e, dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizierà a funzionare dalla velocità più bassa.
- Regolare la velocità con i pulsanti SPEED +/-.
- Regolare l'inclinazione con i pulsanti INCLINE +/-.
- Per fermarsi, premere il pulsante STOP o semplicemente scollegare il blocco di sicurezza.

Nota: la velocità iniziale è di 0,8 km/h.

2. Modalità conto alla rovescia:
In modalità standby, premere il pulsante MODE per selezionare in ordine il conto alla rovescia del tempo, il conto alla rovescia della distanza e il conto alla rovescia delle calorie. Utilizzare i pulsanti SPEED +/- e INCLINE +/- per raggiungere il valore desiderato. Premere il pulsante START per entrare in modalità conto alla rovescia.

Nota: quando il tempo impostato raggiunge lo zero, la macchina smette gradualmente di funzionare.

D. Modalità programma:

1. Programma automatico: In stato di standby iniziale o di impostazione della modalità, premere il pulsante di programma per accedere al programma automatico. Sono disponibili i programmi P01-P15. A questo punto, la finestra temporale visualizza 30:00 minuti e lampeggia (è possibile impostare il tempo di esercizio desiderato utilizzando i pulsanti SPEED +/- e INCLINE +/- in un intervallo compreso tra 5:00 e 99:00 minuti). Premere il pulsante START per accedere alla modalità di programmazione automatica.

Dividere il tempo designato per 20 intervalli di tempo per ottenere il tempo di esecuzione per gli intervalli di tempo superiore e inferiore																						
Programma \ Tempo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED(km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE(%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE(%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED(km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED(km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED(km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE(%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED(km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED(km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE(%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED(km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE(%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED(km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE(%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED(km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE(%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED(km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE(%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED(km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE(%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED(km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED(km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Istruzioni per l'uso:

1. Ciascun programma è composto da 20 segmenti, il cui tempo corrisponde a 1/20 del tempo impostato. La finestra del tempo inizia a contare alla rovescia a partire dal tempo di esercizio impostato, mentre le finestre della distanza e delle calorie iniziano a contare da zero.

2. Il passaggio da un segmento all'altro viene segnalato da un segnale acustico. Utilizzare i pulsanti di regolazione della velocità per modificare la velocità di corsa. Quando il programma raggiunge il segmento successivo, la velocità si regola automaticamente sul valore predefinito del segmento successivo.

3. Non appena il tempo impostato si riduce a zero, la velocità diminuisce gradualmente fino a fermarsi e il cicalino emette un segnale acustico.

E. Modalità del test del grasso corporeo:

L'indice di massa corporea (FAT) misura il rapporto tra altezza e peso di una persona, non le proporzioni corporee. Il FAT è adatto sia agli uomini che alle donne e, insieme ad altri indicatori di salute, fornisce una base per la regolazione del peso.

Accesso alla modalità di test della massa grassa:

1. Quando il tapis roulant è in standby o in modalità di impostazione, premere il pulsante di programma. Quando la finestra visualizza “FAT”, indica l'ingresso nella modalità di test della massa grassa.
2. Premere il pulsante “MODE” per selezionare una categoria di parametri (“Gender”, “Age”, “Height”, “Weight”). Nella finestra corrispondente vengono visualizzati “F-1”, “F-2-”, “F-3-”, “F-4”.
3. Utilizzare il pulsante SPEED +/- o INCLINE +/- per regolare il valore impostato.

Impostazioni e intervalli dei parametri:

Genere (F-1) Impostazione:	Valore iniziale 1 (intervallo 0-1, 0 rappresenta il maschio; 1 rappresenta la femmina).
Età (F-2) Impostazione:	Valore iniziale 25 (intervallo 10-99 anni).
Altezza (F-3) Impostazione:	Valore iniziale 170 (intervallo 100-240cm).
Peso (F-4) Impostazione:	Valore iniziale 70 (intervallo 20-160kg).

4. Dopo aver completato le impostazioni, premere nuovamente il pulsante “MODE” per avviare la misurazione. visualizzerà 'F-5' e '—' A questo punto, a questo punto, tenere entrambe le mani sulla piastra di misurazione della frequenza cardiaca per circa 5 secondi e verrà visualizzato l'indice di misurazione del grasso corporeo.

Indice di massa grassa (BMI)	Livello di obesità
GRASSO<19	Magro
19<FAT≤26	Normale
26<FAT≤30	Sovrappeso
>30	Obeso

Nota speciale:

questi dati servono come riferimento per la vostra routine di fitness e non sono intesi come dati medici.

F. Funzione di blocco di sicurezza:

1. Quando il blocco di sicurezza viene tolto, il display elettronico a LED visualizza "---", accompagnato da un segnale acustico. Se il blocco di sicurezza viene rimosso mentre il tapis roulant è in funzione, il tapis roulant si arresta rapidamente e tutti i dati si azzerano.
2. Ad ogni posizionamento corretto del blocco di sicurezza, lo schermo si illumina completamente e passa allo stato di funzionamento predefinito del sistema. Tutti i contatori si azzerano, i valori impostati tornano ai valori predefiniti e il tapis roulant si trova in modalità di programmazione manuale con temporizzazione positiva.

Nota:
*La funzione di blocco di sicurezza è l'arresto di sicurezza.
*Attaccare la clip della chiave di sicurezza ai vestiti quando il tapis roulant è in uso.
*Per terminare l'allenamento in sicurezza, premere il pulsante STOP o estrarre il blocco di sicurezza, quindi il tapis roulant si fermerà immediatamente.
*Scollegare il blocco di sicurezza per impedire l'uso non autorizzato del tapis roulant quando il tapis roulant non è in uso e conservare fuori dalla portata dei bambini.

G. Funzione frequenza cardiaca:

All'accensione del tapis roulant, appoggiare i palmi di entrambe le mani sulle piastre d'acciaio situate sui corrimano destro e sinistro. Trascorsi circa 5 secondi, il display LCD della frequenza cardiaca mostrerà il valore iniziale della frequenza cardiaca. Mantenendo le mani ferme, la finestra di visualizzazione della frequenza cardiaca si aggiornerà gradualmente con i dati, avvicinandosi al valore attuale della frequenza cardiaca dopo circa 60 secondi.

Nota: i dati del test della frequenza cardiaca sono forniti come riferimento per l'esercizio e non devono essere considerati dati medici.

"ATTENZIONE! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero essere imprecisi. Un esercizio eccessivo potrebbe causare gravi lesioni o morte. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio".

H. Visualizzazione e impostazione dell'intervallo dei parametri dell'esercizio (come indicato nel grafico seguente):

Al momento di impostare un parametro specifico, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione della velocità per effettuare le regolazioni e scorrere le impostazioni.

Parametri di impostazione	Intervallo di visualizzazione	Gamma impostata	Impostazione dei valori iniziali
Velocità(km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Incline(%)	0-15	0-15	0
Tempo(min:sec)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Distanza(km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Calorie(kcal)	0-999.9	10-990	50
Frequenza cardica(bpm)	60-200	/	/

I. Funzione Sleep Spiegazione:

In caso di inattività per più di 10 minuti, il tapis roulant entra in modalità sleep e il display elettronico si spegne automaticamente. Per risvegliare il display elettronico, premere un tasto qualsiasi, che si illuminerà completamente prima di tornare allo stato di standby iniziale.

J. Spegnimento:

Spegnere il tapis roulant utilizzando l'interruttore di alimentazione.

K. Ripiegamento e stoccaggio del tapis roulant:

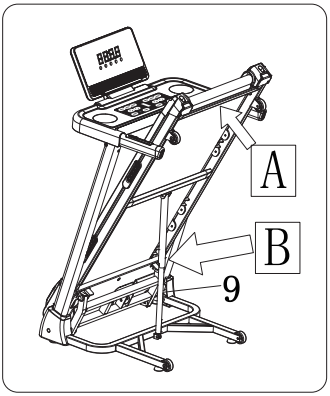
Come indicato nella figura, afferrare i corrimano con la mano sinistra e sostenere la posizione A con la mano destra per sollevare il tapis roulant verso l'alto. Applicare la forza per sollevarlo fino a quando non si sente il battistrada di sicurezza nel punto B emettere un suono.

Nota:

*Quando si solleva il tapis roulant, assicurarsi di afferrare saldamente i corrimano per evitare che il telaio si muova in avanti.

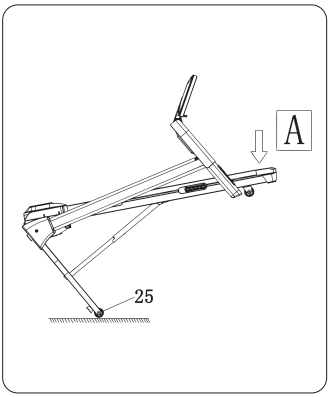
*Avvertenza: consentire alla superficie di corsa di fermarsi completamente prima di piegarlo.

*Avvertenza: che un tapis roulant piegato non deve essere utilizzato.



L. Spostamento del tapis roulant:

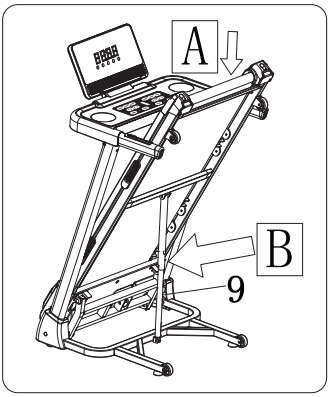
Per spostare il tapis roulant, come illustrato nel diagramma, afferrare il punto A con entrambe le mani e spingerlo verso il basso. Spostarlo in avanti o indietro seguendo la direzione della freccia.



M. Unfolding the Treadmill:

Non appena il tapis roulant è saldamente in posizione, afferrare i corrimano con la mano sinistra e sostenere la posizione A con la mano destra per sollevare leggermente il tapis roulant verso l'alto. Utilizzare il piede per calciare la pedana di sicurezza nel punto B e contemporaneamente tirare verso il basso il telaio principale con la mano destra, consentendo al telaio di scendere lentamente.

Nota: durante la discesa del tapis roulant, assicurarsi che le persone e gli animali domestici siano lontani dalla macchina per evitare potenziali lesioni.



ISTRUZIONI PER LA CONFIGURAZIONE DELL'APP

Scarica l'utilizzo di MERACH

Il nostro cliente può ottenere una membership 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 il proprio ID ordine e l'username dell'app MERACH."

1.Per scaricare l'app MERACH, scannerizza il codice QR o cerca "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'applicazione MERACH. Accedere o registrarsi.
3. Seguite le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.
4.Aggiorna l'app all'ultima versione disponibile.In futuro prossimo, aggiorneremo la funzionalità dell'app, aggiungendo la modalità di esercizio gratuita, corsi e vari modi di allenamento all'app. Se ricevi una notifica di aggiornamento durante la connessione, ti preghiamo di aggiornare l'app all'ultima versione disponibile.

Scarica l'utilizzo di KINOMAP

App Store Google Play

1. Per scaricare l'app Kinomap, scannerizza il codice QR o cerca ""Kinomap"" sull'Apple App Store® o Google Play Store.
2. Apri l'app Kinomap. Accedi o Registrati.
3. Seleziona l'attrezzatura fitness corrispondente.
4. Attiva il Bluetooth e scegli Merach.
5. Seleziona "Tapis roulant" e trova il tuo "MRK-T12S-XXXX".

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.

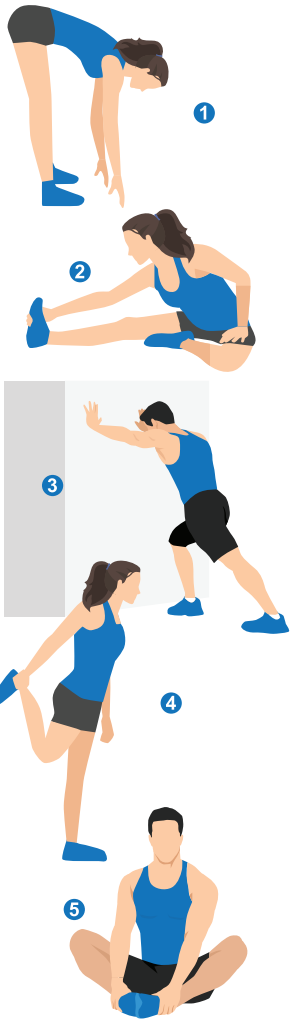
1. Allungamento verso il basso
Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).

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).



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Codice errore	Risoluzione dei problemi
E01-Inadeguatezza della comunicazione del pannello elettronico	1. Verificare l'integrità e l'affidabilità della linea di comunicazione tra il pannello elettronico e il controllore del motore. 2. Se l'errore persiste, verificare che i collegamenti del motore siano normali. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista per ricevere assistenza.
E02-Anormalità di tensione	1.Controllare se la tensione rientra nell'intervallo di funzionamento. 2.Spegnere e riavviare. 3.Se l'errore persiste, verificare che i collegamenti del motore siano normali. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista per ricevere assistenza.
E03 - Anomalia del segnale del sensore	1. Controllare se il sensore è inserito correttamente o se il sensore magnetico è danneggiato. 2. Se l'errore persiste, verificare che i collegamenti del motore siano normali. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista per ricevere assistenza.
E05--Protezione da sovracorrente	1.Controllare se la corrente rientra nell'intervallo di funzionamento. 2. Spegnere e riavviare. 3. Se l'errore persiste, si consiglia di sostituire il controllore. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista per ricevere assistenza.
E06- Errore di autotest interno del controllore	1. Verificare che il cablaggio di alimentazione sia collegato normalmente. 2. Se l'errore persiste, si consiglia di sostituire il controllore. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista per ricevere assistenza.
E07-Anormalità dei dati	Il controller funziona in modo anomalo. Se l'errore persiste, si consiglia di sostituire il controllore. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista.
E08-Danneggiamento della EPROM	Il controller funziona in modo anomalo. Se l'errore persiste, si consiglia di sostituire il controllore. Contattare l'assistenza clienti o un tecnico professionista.

MANUTENZIONE

Guida alla Manutenzione

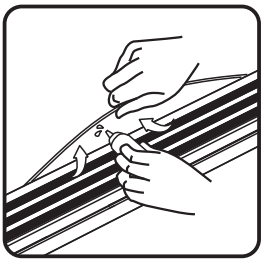
AVVERTENZA: Prima di pulire o eseguire la manutenzione del tapis roulant motorizzato, scollegare sempre la spina.
PULIZIA: Una pulizia accurata prolungherà la durata del tuo tapis roulant motorizzato. Rimuovi regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti. Assicurati di spazzare regolarmente le porzioni esposte di entrambi i lati della cinghia del tapis roulant, poiché ciò ridurrà al minimo l'accumulo di impurità sotto la cinghia. Assicurati che le tue scarpe da ginnastica siano pulite per evitare di trasportare corpi estranei sotto la cinghia di corsa che potrebbero usurare la tavola di corsa e la cinghia di corsa. La superficie della cinghia di corsa deve essere pulita con un panno umido saponato, facendo attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto la cinghia di corsa.

Lubrificante Speciale per Cinghia di Corsa e Tapis Roulant Motorizzato

Questo tapis roulant motorizzato è pre-lubrificato tra la tavola di corsa e la cinghia di corsa. L'attrito tra la cinghia di corsa e la tavola di corsa ha un impatto significativo sulla durata e sulle prestazioni del tapis roulant motorizzato, quindi è necessaria una lubrificazione regolare. Consigliamo un'ispezione periodica della piastra. Se c'è qualche danneggiamento alla superficie del tapis roulant, ti preghiamo di contattare il nostro servizio clienti.
Consigliamo di applicare il lubrificante tra la cinghia di corsa e la tavola di corsa del tapis roulant motorizzato secondo il seguente programma: (L'uso è indicato di seguito)

Utenti leggeri (meno di 3 ore a settimana) Una volta all'anno;
Utenti di peso medio (da 3 a 5 ore a settimana) Una volta ogni 6 mesi;
Utenti pesanti (più di 5 ore a settimana) ogni 3 mesi.

Quando il lubrificante è stato esaurito, ti consigliamo di acquistare il lubrificante dal tuo rivenditore locale o di contattarci direttamente.
Nota: Eventuali altre operazioni di manutenzione devono essere eseguite da un esperto.



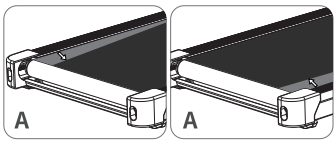
Regolazione della cinghia di corsa:

1. Per mantenere meglio il tuo tapis roulant motorizzato e prolungarne la durata, si consiglia di spegnere l'alimentazione dopo 1,5 ore di utilizzo continuo e far riposare la macchina per 10 minuti prima di utilizzarla di nuovo.

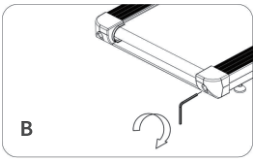
2. Se la cinghia di corsa è troppo allentata, ci sarà un fenomeno di scivolamento durante la corsa; se è troppo stretta, un'eccessiva tensione potrebbe ridurre le prestazioni del motore e aumentare l'usura del rullo e della cinghia di corsa. Quando la cinghia di corsa è adatta per allentarsi o stringersi, è possibile sollevare entrambi i lati della cinghia di corsa dalla tavola di corsa manualmente di circa 50 - 75mm.

Centratura della cinghia del tapis roulant

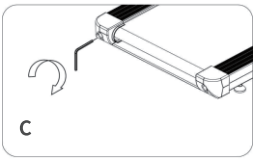
1. Posizionare il tapis roulant motorizzato su una superficie livellata. Far funzionare il tapis roulant motorizzato a circa 6-8Km/h e osservare la deviazione della cinghia di corsa. **Massime posizioni laterali consentite della superficie di corsa. Figura A.**



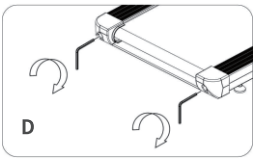
2. Se la cinghia di corsa è a destra, scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, girare il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso orario, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant e osservare la deviazione della cinghia di corsa. Ripetere i passaggi sopra descritti fino a quando la cinghia di corsa non è centrata. Figura A.



3. Se la cinghia di corsa è spostata a sinistra, scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, girare il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso orario, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant e osservare la deviazione della cinghia di corsa. Ripetere i passaggi sopra descritti fino a quando la cinghia di corsa non è centrata. Figura B.



4. La cinghia del tapis roulant si allenta dopo le suddette regolazioni o dopo un periodo di utilizzo, e deve essere regolata. Scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, girare i bulloni di regolazione sinistro e destro di 1/4 di giro in senso orario, collegare l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant e quindi mettersi sulla cinghia di corsa per controllare la tensione. Ripetere i passaggi sopra descritti fino a quando la cinghia di corsa non è alla giusta tensione. Figura C.



INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Nome Prodotto	Tapis Roulant MERACH
Modello	MR-T12
Periodo di Garanzia Predefinito	12 Mesi
Per riferimento personale, ti consigliamo vivamente di registrare il numero d'ordine e la data di acquisto.	
Data di acquisto	
Numero di serie	

Termini e Condizioni

I prodotti MERACH sono di qualità superiore per quanto riguarda i materiali, l'artigianato e il servizio. La garanzia limitata di 1 anno di MERACH decorre dalla data di acquisto.
MERACH sostituirà i prodotti difettosi in base all'idoneità. I rimborsi sono disponibili per gli acquirenti originali dei nostri prodotti entro i primi 30 giorni dall'acquisto.
Questa garanzia si estende solo all'uso personale e non si applica agli usi commerciali, di noleggio o a qualsiasi altro uso per cui il prodotto non è destinato.
Non ci sono altre garanzie oltre a quelle espressamente indicate in ogni prodotto.

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

La presente garanzia non si applica alle seguenti situazioni:

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

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

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

Garanzia aggiuntiva di 12 mesi:

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

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

Prodotti Difettosi e Resi:

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

Assistenza Clienti

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

44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Negozio TikTok Servizio di Assistenza Post-Vendita Esclusivo: **service@merach.com**

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

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Om je veiligheid te garanderen en ongelukken te voorkomen, moet je vóór gebruik de handleiding zorgvuldig doorlezen en aandacht besteden aan de volgende veiligheidsaspecten.

- Alle waarschuwingen en instructies moeten worden gelezen en opgevolgd vóór gebruik.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis als ze toezicht of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat op een veilige manier en de betrokken gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.
- Uw gezondheid kan worden beïnvloed door onjuiste of overmatige training. Raadpleeg een arts voordat u met het trainingsprogramma begint. Hij kan de maximale instelling (Pulse, Duur van de training etc.) bepalen waarmee u zelf kunt trainen en kan tijdens de training nauwkeurige informatie krijgen. Deze machine is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wanneer de machine stopt, nadert u de machine en verlaat u deze in de richting die wordt aangegeven door de veiligheidsuitgang. Als u van dit apparaat wilt afstappen, moet u het apparaat volledig stoppen.
- Er moet een vrije veiligheidszone van ten minste 2000 mm lang en ten minste zo breed als de loopband achter het apparaat worden geplaatst wanneer het in gebruik is.
- De stroomstekker moet betrouwbaar geaard zijn en het stopcontact moet een speciaal circuit hebben om te voorkomen dat het wordt gedeeld met andere elektrische apparatuur. Als het elektriciteitssnoer beschadigd is, moet het om gevaar te voorkomen worden vervangen door de fabrikant, zijn onderhoudsafdeling of de professionele medewerkers van een soortgelijke afdeling.
- Wanneer je de loopband niet gebruikt, zet het veiligheidsslot dan buiten bereik van kinderen. Wanneer je de loopband langere tijd niet gebruikt, haal dan de stekker uit het stopcontact.
- Leg de accessoires op een plaats waar kinderen er niet bij kunnen om onnodige ongelukken te voorkomen.
- Dit product is niet geschikt voor mensen met een beperking of kinderen. Kinderen en mensen met een beperking zouden alleen gebruik moeten maken van de machine in aanwezigheid van een ander persoon die hulp en advies kan geven Als je hier niet aan voldoet, bestaat het risico op letsel.
- Gebruik de loopband niet in een stoffige ruimte en zorg voor een bepaalde luchtvochtigheid in de ruimte om sterke statische elektriciteit te voorkomen, zodat de normale werking van de elektronische meter en controller niet wordt verstoord.
- Gebruik de originele accessoires, zelf vervangen is ten strengste verboden.
- Vermijd alle bewegende delen met beide handen, verbied het plaatsen van handen en voeten in de opening onder de lopende riem.
- Plaats het elektriciteitssnoer niet in de buurt van hete of bewegende voorwerpen; gebruik het product niet buitenshuis, bij hoge vochtigheid en in het zonlicht.
- Haal de stekker uit het stopcontact voordat je de loopband verplaatst. Het apparaat mag niet zonder toestemming door ondeskundig personeel gedemonteerd worden, anders kan dit ernstige gevolgen hebben.
- Klem de veiligheidskabeltrekker aan je kleding wanneer je traint om veiligheidsstops te voorkomen wanneer je in een noodgeval terechtkomt.

- Controleer voordat je de loopband gebruikt of de kleding dichtgeknoopt of dichtgeritst is of dat de kleding niet te los zit.
- Dit product mag niet voor lange tijd gebruikt worden, bij langdurig gebruik kan de loopband gemakkelijk oververhit raken en elektrische storingen veroorzaken.
- Gebruik gekwalificeerde stopcontacten om gevaar te voorkomen. Als de stekker en het stopcontact niet compatibel zijn, verplaats de stekker dan niet.
- Het product is geschikt voor thuisgebruik en niet voor professionele training en testen. Het product kan niet worden gebruikt voor medische doeleinden.
- Gebruik het product niet als de behuizing gebarsten of gebroken is (interne structuur blootgelegd) of als lasonderdelen gebarsten zijn.
- Spring tijdens het trainen niet op of neer op het apparaat, dit kan leiden tot letsel door een val.
- Niet gebruiken na eten en drinken, vermoeidheid of een slechte lichamelijke conditie, dit kan leiden tot schade aan de gezondheid.
- De maximale belasting van het product is 136kg.
- De waarde van het A-gewogen emissiegeluidsdrukniveau bij het oor van de trainer is ongeveer 56dB(A).
- Geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.

Onderhoud & Verzorging

- Controleer alle bouten, moeren en andere verbindingen voordat u de machine voor het eerst gebruikt om ervoor te zorgen dat de machine in een veilige staat verkeert.
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Vervang defecte componenten onmiddellijk en/of houd de apparatuur buiten gebruik totdat deze is gerepareerd.
- Besteed speciale aandacht aan componenten die het meest vatbaar zijn voor slijtage (riem, as, lager, geleiderol, pedaal). Wanneer de onderdelen van het product beschadigd zijn, moeten ze onmiddellijk worden vervangen.
- Bewaar het apparaat niet op een plaats die blootstaat aan direct zonlicht, wind en regen of met een hoge vochtigheidsgraad. Pak het apparaat zo nodig in zodat kinderen het niet kunnen aanraken of ermee kunnen spelen.
- Controleer of er roest of scheurtjes zijn na langdurige opslag.
- Houd er rekening mee dat slijtage van verbruiksartikelen ook kan optreden bij goed onderhoud.
- Veeg het stof regelmatig af voor langdurig gebruik van dit apparaat. Giet geen water op het apparaat en veeg het niet schoon met benzine, schuurpoeder, etc om scheurtjes in het apparaat te voorkomen. Gebruik voor reiniging een verdund neutraal schoonmaakmiddel.

⚠ Raadpleeg uw arts voordat u met een training begint, vooral voor degenen die ouder zijn dan 35 jaar of ouder reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat u de machine gebruikt.

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

VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING

- Hierbij verklaart Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. dat het fitnessapparaat MR-T12 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.



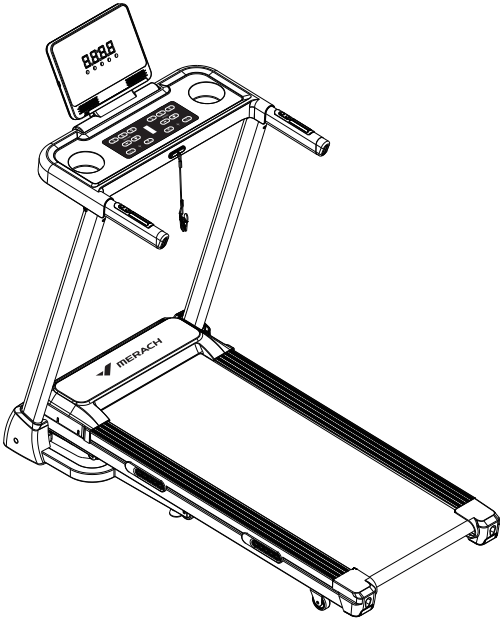
Batterijen horen niet bij het huishoudelijk afval!

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

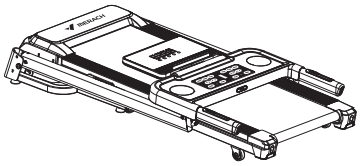
TECHNISCHE DETAILS



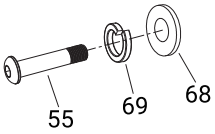
Productnaam:	Merach Loopband
Model:	MR-T12
Spanning:	220-240V~ 50/60Hz
Maximaal Vermogen:	2.5PK
Loopoppervlak:	1080*420mm
Snelheidsbereik:	0.8-12km/h
Max. Gebruikersgewicht:	136kg
Afmetingen Product:	1360*700*1250mm
Netto Gewicht:	48kg

PAKLIJST

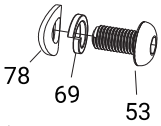
Zorg ervoor dat alle onderdelen en accessoires compleet zijn.



#1 Hoofdframe *1



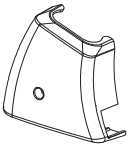
#68 Platte ring Φ8*2
#69 Veerring Φ8*6
#55 Zeskantige platte ronde schroeven M8*45*2



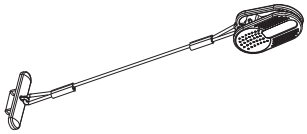
#78 Boogring Φ8*4
#69 Veerring Φ8*6
#53 Zeskantige platte ronde schroeven M8*16*4



#23 Rechter onderkap *1



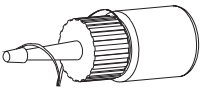
#24 Linker onderkap *1



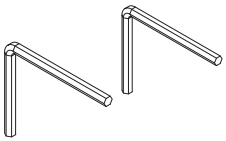
#45 Veiligheidsslot *1



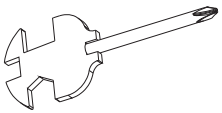
#60 Zelftappende schroeven met kruiskop ST4.2*19*2



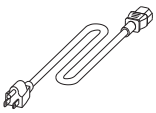
#48 Smeerolie *1



#74 5mm Inbussleutel *1
#75 6mm Inbussleutel *1



#76 Kruissleutel *1



Netsnoer *1



Gebruikershandleiding *1

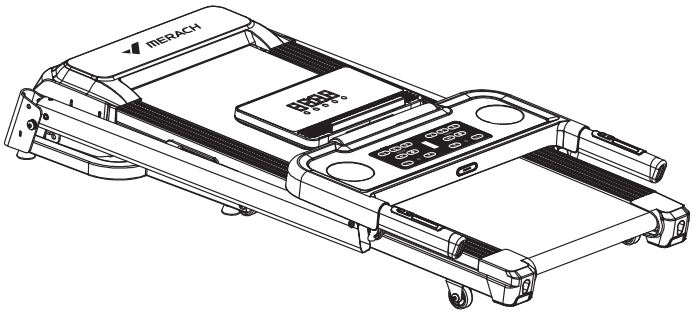
MONTAGE INSTRUCTIES

Leg alle onderdelen in een lege ruimte en verwijder het verpakkingsmateriaal, maar gooi het verpakkingsmateriaal niet weg voordat de assemblage is voltooid.

Omschrijving	Scan de qr-code om de installatie video te bekijken

Stap 1:

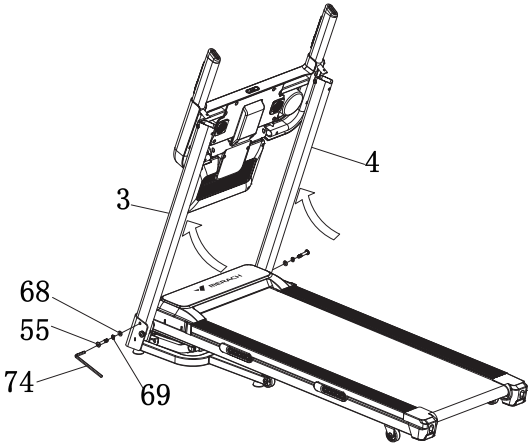
Open de verpakkingsdoos, haal de hierboven genoemde onderdelen eruit en leg het Hoofdframe (#1) plat op de grond.



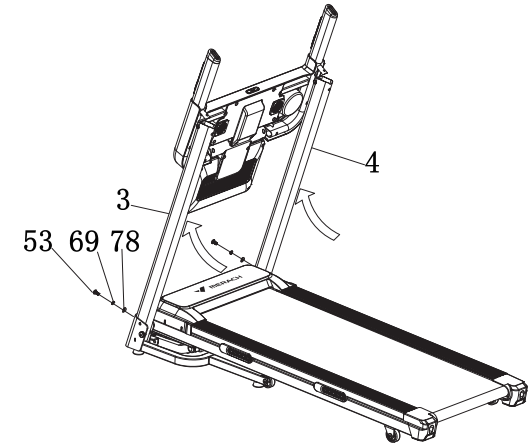
Stap 2:

A. Zoals weergegeven in de afbeelding, duw de Monitor en de Kolombuis (#3 en #4) omhoog.

B. Plaats de Zeskantige Platte Ronde Schroeven (#55) op de Veerring (#69) en de Platte Ring (#68). Leid deze door het basisgat en het gat van de linker kolom, en gebruik de Inbussleutel (#74) om het vast te zetten.



C. Plaats de Zeskantige Platte Ronde Schroeven (#53) op de Veerring (#69) en de Boogring (#78). Leid deze door het basisgat en het gat van de linker kolom, en zet het vast met de Inbussleutel (#74).



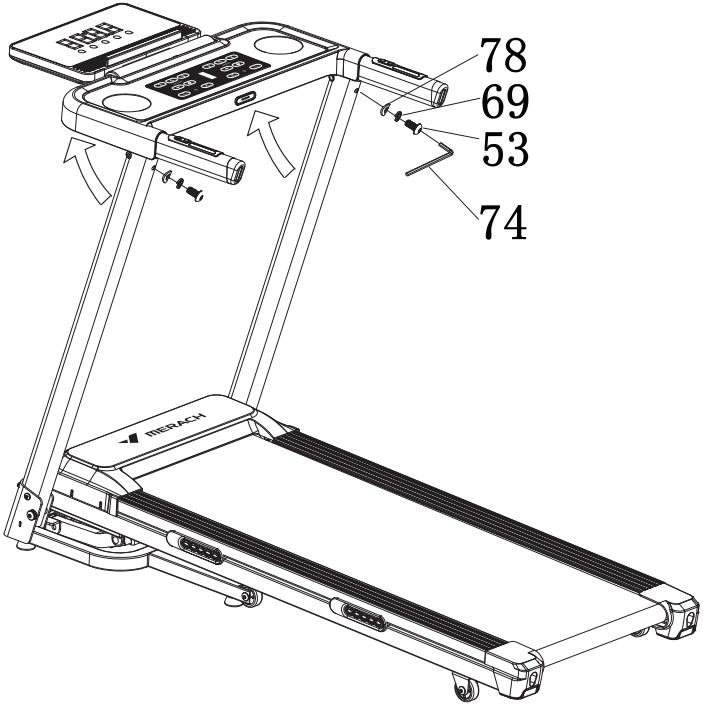
D. De installatie aan de rechterzijde is hetzelfde als aan de linkerzijde. Nadat de schroeven aan beide zijden van de linker- en rechterkolommen volledig zijn vastgedraaid, draai je de linker- en rechterschroeven gelijkmatig aan.

Stap 3:

A. Gebruik de Zeskantige Platte Ronde Schroeven (#53) en plaats de Veerring (#69) en de Boogring (#78). Zet de elektronische klok vast op de kolom met de Inbussleutel (#74).

B. De montagemethode aan de linkerzijde is hetzelfde als aan de rechterzijde.

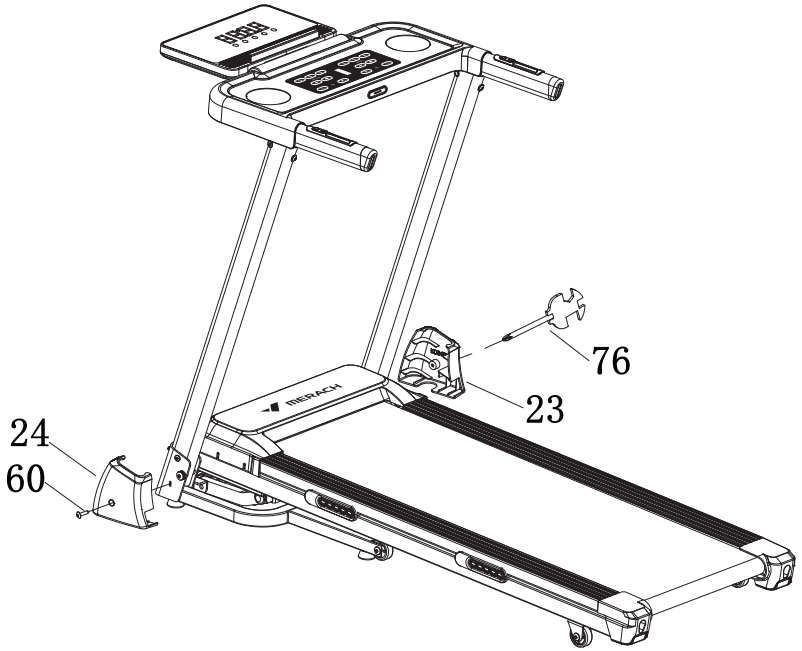
C. Nadat alle schroeven aan de linker- en rechterzijde zijn vastgedraaid, draai je de linker- en rechterschroeven gelijkmatig aan.



Stap 4:

A. Verbind de Zelftappende Schroeven met Kruiskop (#60) door de Rechter Onderkap (#23), het schroefgat van de kolombuis en het schroefgat van de basis in volgorde, en zet het vast met de Kruissleutel (#76).

B. De montagemethode van de Linker Onderkap (#24) is hetzelfde als die van de rechterkap.

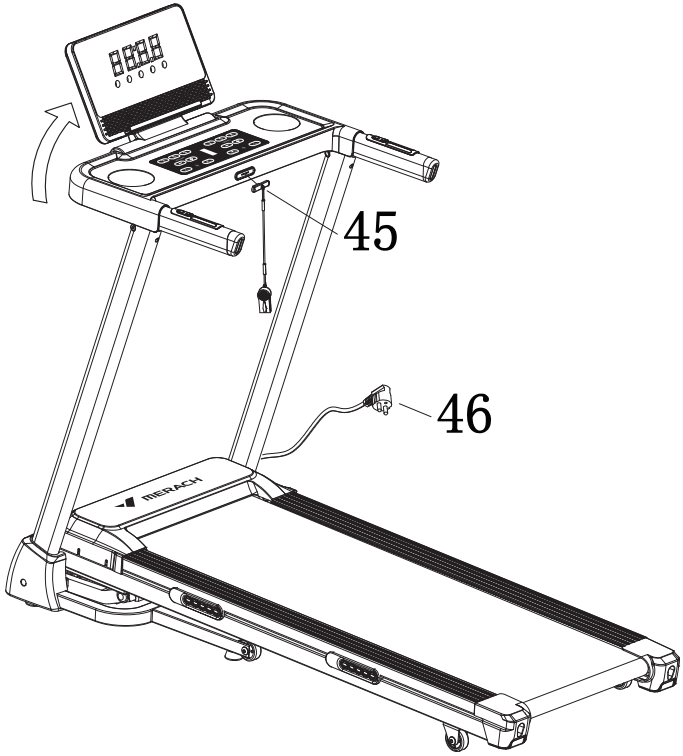


Stap 5:

A. Draai het display ongeveer 65° met de klok mee.

B. Steek het Veiligheidsslot (#45) in het veiligheidsslotgat.

C. Sluit het Netsnoer (#16) aan op de stroombron.

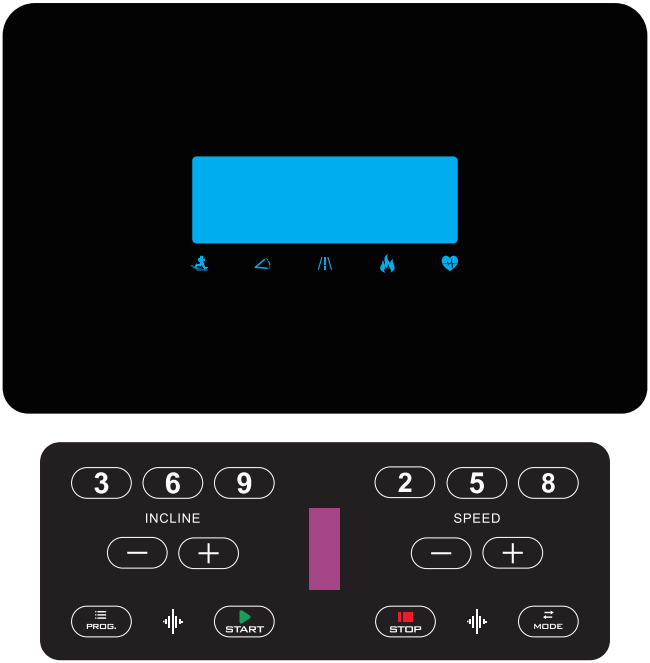


Opmerking:

• Zorg ervoor dat alle bovengenoemde installatie stappen zoals aangegeven zijn voltooid voordat je alle schroeven gelijkmatig aandraait. Pas nadat je hebt bevestigd dat er niets over het hoofd is gezien, kun je de stroom aansluiten.

• Voor instructies over het gebruik van de loopband, raadpleeg zorgvuldig de relevante informatie in de volgende secties.

INSTRUCTIES VOOR PRODUCTGEBRUIK



A. BESCHRIJVINGEN VAN HET DISPLAY EN DE KNOPPEN

1. Beschrijvingen van de displayvensters:

Venster: Toont de snelheid.
Venster: Toont de incline.
Venster: Toont de afstand.
Venster: Toont de calorieën.
Venster: Toont de hartslag.

Deze waarden wisselen iedere 5 seconden, vergezeld van de bijbehorende LED-indicatorlampjes.

2. Functies van de knoppen:

PROG, START, STOP, MODE, INCLINE verhoging en verlaging knoppen, INCLINE sneltoetsen (3, 6, 9), SPEED verhoging en verlaging knoppen, SPEED sneltoetsen (2, 5, 8).

3. Beschrijvingen van de functiekoppen:

"PROG."-knop:
Programma selectieknoppen. De volgorde van selectie is: Handmatige modus, P01-P15 automatisch programma, VET.

"START"-knop:
Startknop. Door deze knop in te drukken wordt een aftelklok van 3 seconden gestart, waarna de loopband begint te lopen met de laagste snelheid of de standaard programma-snelheid.

"STOP"-knop:
Stopknop. Tijdens het trainen vermindert het indrukken van deze knop geleidelijk de snelheid van de loopband tot deze stopt, terwijl alle tellingen behouden blijven.
Wanneer de loopband gepauzeerd is, brengt het indrukken van de stopknop de loopband terug naar de stand-bymodus.

"MODE"-knop:
Modus selectieknop. De volgorde van selectie is: Handmatige modus, tijd aftellen, afstand aftellen, calorieën aftellen.
1. Wanneer de elektronische klok in stand-bymodus staat, druk dan op deze knop om in de aftellenmodus te komen; de volgorde van selectie is: handmatige modus, tijd aftellen, afstand aftellen en calorieën aftellen in een cyclus.
2. In de vetmetingstestinstelling, selecteer de toetsen voor de vetmetingparameters: de selectie volgorde is: "Gender", "Age", "Height", "Weight".

"SPEED +/-"-knop:
Snelheidswaarde aanpassingsknop.
1. Wanneer de elektronische klok draait, kan de loopsnelheid worden aangepast.
2. In de parameterinstellingsstaat kan de grootte van de ingestelde parameterwaarde worden aangepast.
(2,5,8) — Snelheids-sneltoetsknop.

"INCLINE +/-"-knop:
Incline waarde aanpassingsknop.
Instructies:
1. Wanneer de elektronische klok draait, kan de incline-waarde worden aangepast.
2. In de parameterinstellingsstaat kan de grootte van de ingestelde parameterwaarde worden aangepast.
(3,6,9) — Incline-sneltoetsknop.

Rechter Handrail-knop:
Snelheid + of - sneltoetsknop.

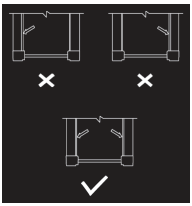
Linker handrail-knop:
Incline + of - sneltoetsknop.

Let op: Wanneer een knop wordt ingedrukt en deze geldig is, zal er een geluidssignaal klinken. Wanneer de parameterinstelling de limiet overschrijdt, klinkt er een lang piepsignaal. Er klinkt geen piep als de knop ineffectief wordt ingedrukt.

B. Opstartinstructies:

1. Plaats het veiligheidsslot in de veiligheidsslotschakelaarpositie op het paneel.
2. Steek het netsnoer in de voorste aansluiting van de loopband, zet de stroom aan en zet de stroomschakelaar aan de voorkant van de machine aan. De loopband gaat in de stand-bymodus.
3. Bedien de loopband via het bedieningspaneel.

Let op:
*We raden u aan om aan het begin van een sessie een lage snelheid aan te houden en de leuningen vast te houden totdat u vertrouwd bent met de loopband. U hoeft niet op de band te staan wanneer u de loopband op een zeer lage snelheid start. Zodra u hebt geleerd hoe u de machine moet bedienen, gaat u op de band staan wanneer u versnelt vanaf een lage snelheid.
*Noodafstap: : Als u tijdens het trainen in een noodsituatie van het apparaat moet ontsnappen, pakt u de leuningen vast en zet u beide voeten op het rechter- en linkervoetplatform naast de loopband.
*Klim NOOIT op of af van de loopband terwijl de band beweegt.



C. Modusinstellingen:

1. Handmatige Modus:

- Bevestig het veiligheidsslot, druk op de START-knop en na een 3-seconden aftelling begint de loopband te draaien vanaf de laagste snelheid.
- Pas de snelheid aan met de SPEED +/- knoppen.
- Pas de helling aan met de INCLINE +/- knoppen.
- Om te stoppen, druk op de STOP-knop of koppel simpelweg het veiligheidsslot los.

Let op: De initiële loopsnelheid is 0,8 km/h.

2. Aftelmodus:

In stand-bymodus, druk op de MODE-knop om de tijdaftelling, afstandaftelling en calorieaftelling in volgorde te selecteren. Gebruik de SPEED +/- knoppen en INCLINE +/- knoppen om de gewenste waarde in te stellen. Druk op de START-knop om de aftelmodus in te schakelen.

Let op: Wanneer de ingestelde tijd op nul komt, stopt de machine geleidelijk met draaien.

D. Programmamodus:

1. Automatisch Programma: in de oorspronkelijke stand-bystand of de modusinstelling druk je op de programmatoets om naar het automatische programma te gaan. De programma's P01-P15 zijn beschikbaar. Op dit moment geeft het tijdvenster 30.00 minuten weer en knippert (je kunt de gewenste trainingstijd instellen met de toetsen SPEED +/- en INCLINE +/- binnen een bereik van 5.00 tot 99.00 minuten). Druk op de toets START om naar de automatische programmamodus te gaan.

Deel de aangegeven tijd door 20 tijdsintervallen om de looptijd voor de bovenste en onderste tijdsintervallen te verkrijgen																						
Programma \ Tijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED(km/h)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE(%)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE(%)	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED(km/h)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED(km/h)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE(%)	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED(km/h)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED(km/h)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE(%)	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED(km/h)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED(km/h)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE(%)	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED(km/h)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE(%)	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED(km/h)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE(%)	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED(km/h)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE(%)	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED(km/h)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE(%)	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED(km/h)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE(%)	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED(km/h)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE(%)	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED(km/h)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE(%)	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Gebruiksaanwijzing:

1. Elk programma bestaat uit 20 segmenten, waarbij de tijd van elk segment 1/20 van de ingestelde tijd is. Het venster voor de tijd begint af te tellen vanaf de ingestelde trainingstijd, terwijl de vensters voor afstand en calorieën vanaf nul aftellen.
2. Er klinkt een zoemgeluid bij de overgang tussen segmenten. Gebruik de toetsen voor het aanpassen van de SNELHEID om de loopsnelheid te wijzigen. Wanneer het programma het volgende segment bereikt, wordt de snelheid automatisch aangepast aan de standaardwaarde van het volgende segment.
3. Als de ingestelde tijd afneemt tot nul, neemt de snelheid geleidelijk af totdat deze stopt en de zoemer een alarm geeft.

E. Lichaamsvet Test Modus:

De Body Mass Index (FAT) meet de relatie tussen iemands lengte en gewicht, niet de lichaamsverhoudingen. FAT is voor zowel mannen als vrouwen geschikt en biedt samen met andere gezondheidsindicatoren een basis om iemands gewicht aan te passen.

De Lichaamsvet Test Modus openen:

1. Druk in de stand-bystand of de modusinstelling van de loopband op de programmatoets. Wanneer het venster 'FAT' toont, betekent dit dat je in de lichaamsvet test modus bent.
2. Druk op de “MODE” knop om een parametercategorie te selecteren (“Gender”, “Age”, “Height”, “Weight”). “F-1”, ‘F-2-’, ‘F-3-’, ‘F-4’ worden weergegeven in het corresponderende venster.
3. Gebruik de SNELHEID +/- knop of INCLINE +/- knop om de ingestelde waarde aan te passen.

Parameterinstellingen en Bereiken:

Geslacht (F-1) Instelling:	beginwaarde 1 (bereik 0-1, 0 staat voor man; 1 staat voor vrouw).
Leeftijd (F-2) Instelling:	beginwaarde 25 (bereik 10-99 jaar).
Lengte (F-3) Instelling:	beginwaarde 170 (Bereik 100-240cm).
Gewicht (F-4) Instelling:	initiële waarde 70 (Bereik 20-160kg).

4. Druk na het voltooien van de instellingen nogmaals op de “MODE”-knop om de meting te starten. wordt 'F-5' en '—' weergegeven, houd beide handen ongeveer 5 seconden op de hartslagtestplaat en de lichaamsvet testindex wordt weergegeven.

Lichaamsvetindex (BMI)	Obesitasniveau
VET<19	Dun
19<VET⩽26	Normaal
26<VET⩽30	Overgewicht
>30	Zwaarlijvig

Speciale opmerking:

deze gegevens zijn slechts bedoeld als referentie in je fitnessroutine en zijn niet bedoeld als medische gegevens.

F. Functie Veiligheidsvergrendeling:

1. Op elk moment dat de veiligheidsvergrendeling wordt uitgetrokken, zal het LED-venster van de elektronische weergave '---' tonen, vergezeld van een zoemersignaal. Als het veiligheidsslot wordt verwijderd terwijl de loopband in werking is, stopt de loopband snel met lopen en worden alle gegevens op nul gezet.
2. Telkens wanneer het veiligheidsslot correct wordt geplaatst, zal het scherm volledig oplichten en vervolgens de standaard werkstatus van het systeem openen. Alle tellers worden gereset, de ingestelde waarden worden teruggezet op de standaardwaarden en de loopband staat in de handmatige programmamodus met positieve timing.

Let op:
*De veiligheidsvergrendelingsfunctie is een veiligheidsstop.
*Bevestig de veiligheidssleutelclip aan uw kleding wanneer de loopband in gebruik is.
*Om uw training veilig te beëindigen, drukt u op de STOP-knop of trekt u de veiligheidsvergrendeling eruit, dan stopt de loopband onmiddellijk.
*Haal de veiligheidsvergrendeling los om ongeoorloofde bediening van de loopband te voorkomen wanneer de loopband niet in gebruik is, en berg hem buiten bereik van kinderen op.

G. Hartslagfunctie:

Plaats, terwijl de loopband is ingeschakeld, de handpalmen van beide handen op de stalen platen die zich op de linker en rechter handrails bevinden. Na ongeveer 5 seconden zal het LCD hartslagdisplay de initiële hartslagwaarde tonen. Houd je handen stil en het hartslagdisplay zal geleidelijk worden bijgewerkt met gegevens en na ongeveer 60 seconden de huidige actuele hartslagwaarde benaderen.
Opmerking: hartslagtestgegevens zijn uitsluitend bedoeld als referentie voor oefeningen en mogen niet als medische gegevens worden beschouwd.
"WAARSCHUWING! Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich flauw voelt, stop dan onmiddellijk met trainen".

H. Weergave en instelbereik van trainingsparameters (zoals weergegeven in de onderstaande grafiek):

Wanneer je een specifieke parameter instelt, gebruik je de toetsen voor snelheidsverhoging en -verlaging om aanpassingen te maken en kun je door de instellingen bladeren.

Parameters instellen	Weergavebereik	Ingesteld bereik	Beginwaarden
Snelheid (km/h)	0.8-12	0.8-12	/
Incline(%)	0-15	0-15	0
Tijd (min:sec)	0:00-99:59	5:00-99:00	30:00
Afstand (km)	0.00-99.9	0.5-99.9	1.0
Calorieën (kcal)	0-999.9	10-990	50
Hartslag (bpm)	60-200	/	/

I. Uitleg Slaapfunctie:

Wanneer de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, schakelt deze over naar de slaapstand en wordt het elektronische display automatisch uitgeschakeld. Druk op een willekeurige toets om het elektronische display te wekken en het zal volledig oplichten voordat het terugkeert naar de oorspronkelijke stand-bystand.

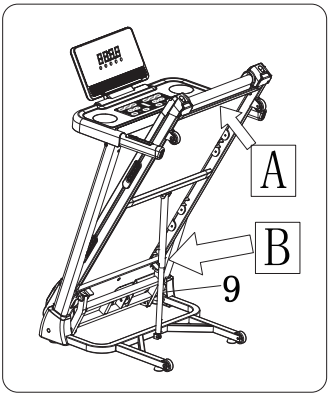
J. Uitschakelen:

Schakel de loopband met behulp van de aan/uit-schakelaar uit.

K. Inklappen & Opbergen Loopband:

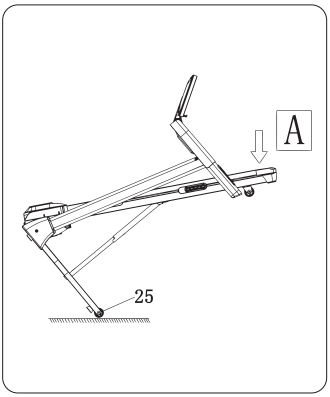
1. Zoals aangegeven in het diagram, pak je de handgrepen vast met je linkerhand en ondersteun je positie A met je rechterhand om de loopband omhoog te tillen. Oefen kracht uit om de loopband op te tillen totdat je het veiligheidsprofiel op punt B een geluid hoort maken.

Let op:
*Tijdens het optillen van de loopband, zorg voor een stevige grip op de leuningen om te voorkomen dat het frame naar voren beweegt.
*Waarschuwing: Om het loopoppervlak volledig tot stilstand te laten komen voordat u het opvouwt.
*Waarschuwing: Dat een opgevouwen loopband niet gebruikt mag worden.



L. Verplaatsen Loopband:

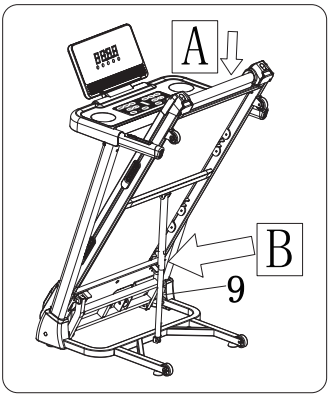
Als je de loopband moet verplaatsen, zoals geïllustreerd in het diagram, pak je punt A met beide handen vast en duw je het naar beneden. Beweeg de loopband naar voren of naar achteren volgens de richting van de pijl."



M. Uitklappen Loopband:

1. Zodra de loopband stevig op zijn plaats staat, pak je de handgrepen met je linkerhand vast en ondersteun je met je rechterhand positie A om de loopband iets omhoog te tillen. Gebruik je voet om het veiligheidsprofiel op punt B in te trappen terwijl je tegelijkertijd met je rechterhand het hoofdframe naar beneden trekt, waardoor het frame langzaam naar beneden komt.

Let op: zorg er tijdens het dalen van de loopband voor dat mensen en huisdieren uit de buurt van het apparaat zijn om mogelijk letsel te voorkomen.



APP INSTRUCTIES INSTELLEN

MERACH Downloaden & 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 ontvangen. Vermeld uw bestel-ID en de gebruikersnaam van de MERACH app.

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

MERACH APP Download

APP Connection Guide

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

2. Open de MERACH app. Log in of meld u aan.
3. Let op: Als uw telefoon een Apple - iPhone is, raadpleeg dan het pad: Profiel > Instellingen >Taal na het inloggen om de gewenste taal te wijzigen.
4. Volg de instructies in de app om uw apparaat in te stellen.

KINOMAP Downloaden & Gebruiken

App Store

Google Play

1. Om de Kinomap app te downloaden, scant u de QR-code of zoekt u “Kinomap” in de Apple App Store® of Google Play Store.
2. Open de Kinomap app. Log in of meld u aan.
3. Selecteer de bijbehorende fitnessapparatuur
4. Schakel Bluetooth in en kies Merach.
5. Selecteer "Roeitrainer" en zoek uw "MRK-T12S-XXXX".
6. Start de training en ontdek verschillende trainingsmethoden.

WARMING-UP

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

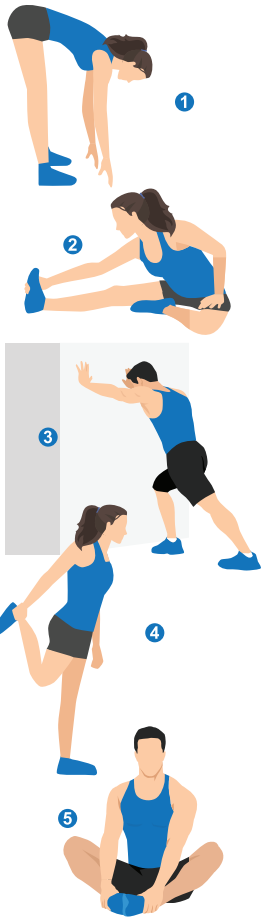
Ga met beide handen tegen de muur of een boom staan, plaats een voet achter een andere. Houd het achterste been recht en uw hiel op de grond. grond, leun naar een muur of een boom. Houd 10-15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been (zie Figuur 3).

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.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Codice errore	Risoluzione dei problemi
E01- Elektronische communicatie storing	1. Controleer de communicatie tussen het elektronische paneel en de motorbesturing op integriteit en betrouwbaarheid. 2. Als de fout blijft bestaan, controleer dan of de aansluitingen van de motor in orde zijn. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.
E02 - Abnormale Netspanning	1. Controleer of de spanning binnen het bedrijfsbereik ligt. 2. Schakel uit en start opnieuw op. 3. Als de fout blijft bestaan, controleer dan of de aansluitingen van de motor in orde zijn. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.
E03 - Afwijking Sensorsignaal	1. Controleer of de sensor correct is geplaatst of dat de magnetische sensor beschadigd is. 2. Als de fout blijft bestaan, controleer dan of de aansluitingen van de motor in orde zijn. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.
E05 - Bescherming tegen overbelasting	1. Controleer of de stroom binnen het bedrijfsbereik ligt. 2. Schakel uit en start opnieuw op. 3. Als de fout blijft bestaan, overweeg dan om de regelaar te vervangen. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.
E06 - Fout Interne Zelftest Regelaar	1. Controleer of de stroombedrading goed is aangesloten. 2. Als de fout zich blijft voordoen, overweeg dan om de regelaar te vervangen. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.
E07- Data Abnormaliteit	De controller werkt abnormaal. Als de fout zich blijft voordoen, moet je overwegen om de controller te vervangen. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.
E08 - EEPROM Beschadigd	De controller werkt abnormaal. Als de fout zich blijft voordoen, moet je overwegen de controller te vervangen. Neem contact op met de klantenservice of een professionele technicus voor assistentie.

ONDERHOUD

Onderhoudshandleiding

WAARSCHUWING: haal altijd de stekker van de gemotoriseerde loopband uit het stopcontact voordat je het product schoonmaakt of onderhoudt.
REINIGING: een grondige schoonmaakbeurt verlengt de levensduur van je gemotoriseerde loopband. Verwijder regelmatig stof om de onderdelen schoon te houden. Veeg de blootgestelde delen aan beide zijden van de band van de loopband schoon om de ophoping van vuil onder de band tot een minimum te beperken. Zorg ervoor dat je sportschoenen schoon zijn om te voorkomen dat er vreemde voorwerpen onder de loopband terechtkomen die de loopplank en de loopband kunnen aantasten. Het oppervlak van de loopriem moet worden gereinigd met een vochtige zeepdoek, let op dat er geen water op de elektrische componenten en onder de loopriem spat.

Speciaal smeermiddel voor loopband en gemotoriseerde loopband

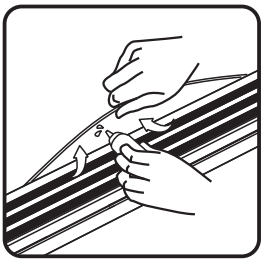
Deze gemotoriseerde loopband is voorgesmeerd tussen de treeplank en de loopband. De wrijving tussen de loopband en de treeplank heeft een aanzienlijke invloed op de levensduur en prestaties van de gemotoriseerde loopband, dus regelmatig smeren is vereist. Wij raden aan de plaat regelmatig te inspecteren. Als het loopoppervlak beschadigd is, neem dan contact op met onze klantenservice. Wij raden aan smeermiddel aan te brengen tussen de loopband en de loopplank van de gemotoriseerde loopband volgens het volgende schema: (Het gebruik wordt hieronder weergegeven)

Lichtgewicht gebruikers (minder dan 3 uur per week) eenmaal per jaar.

Middelzware gebruikers (3-5 uur per week) eenmaal per 6 maanden.

Zwaardere gebruikers (meer dan 5 uur per week) om de 3 maanden.

Als het smeermiddel op is, raden wij je aan om het smeermiddel bij je plaatselijke dealer te kopen of rechtstreeks contact met ons op te nemen.
Let op: elk ander onderhoud moet door een specialist worden uitgevoerd.

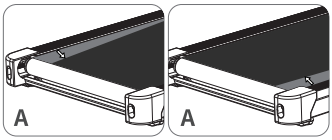


AFSTELLEN LOOPBAND

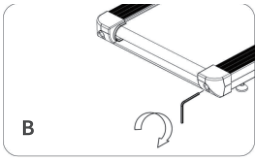
1. Om je gemotoriseerde loopband beter te onderhouden en de levensduur van het apparaat te verlengen, is het aan te raden de stroom na 1,5 uur continu gebruik uit te schakelen en het apparaat 10 minuten te laten rusten voordat je het weer gebruikt.
2. Als de loopband te los zit, zal het apparaat tijdens het lopen gaan slippen. Als de loopband te strak zit, kan het te strak aantrekken de prestaties van de motor verminderen en de slijtage van de rol en de loopband bevorderen. Als de loopband losser of strakker moet, kun je beide kanten van de loopband met de hand ongeveer 50 - 75mm van de loopband tillen.
Loopband Centreren.

Loopband Centreren

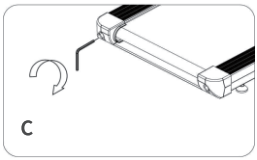
1. Plaats de gemotoriseerde loopband op een vlakke ondergrond. Laat de gemotoriseerde loopband met ongeveer 4-5km/u lopen en observeer de afwijking van de loopband.Maximaal toegestane laterale posities voor het loopoppervlak. Afbeelding A.



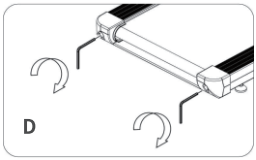
2. Als de loopband naar rechts afwijkt, verwijder dan de veiligheidsvergrendeling en de stroomschakelaar en draai de rechter afstelbout 1/4 slag met de klok mee.
Plaats de stroomschakelaar en het veiligheidsslot terug, laat de loopband lopen en observeer de afwijking van de loopband. Herhaal bovenstaande stappen totdat de loopband gecentreerd is. Figuur A.



3. Als de loopband naar links afwijkt, verwijder dan de veiligheidsvergrendeling en de stroomschakelaar en draai de linker afstelbout 1/4 slag met de klok mee. Steek de stroomschakelaar en de veiligheidsvergrendeling erin, laat de loopband lopen en observeer de afwijking van de loopband. Herhaal bovenstaande stappen totdat de loopband gecentreerd is. Figuur B.



4. De loopband zal na de bovenstaande aanpassingen of na een periode van gebruik losser worden en moet dan worden afgesteld. Haal het veiligheidsslot en de stroomschakelaar uit het stopcontact, draai de linker en rechter stelbout 1/4 slag met de klok mee, steek de stroomschakelaar en het veiligheidsslot weer in het stopcontact, laat de loopband lopen en ga vervolgens op de loopband staan om de spanning te controleren. Herhaal de bovenstaande stappen totdat de loopband de juiste spanning heeft.
Afbeelding C.



INFORMATIE OVER DE GARANTIE

Productnaam:	Merach Loopband
Model:	MR-T12
Standaard Garantieperiode:	12 Maanden
Voor uw eigen referentie raden we u sterk aan om uw bestelnummer en aankoopdatum te noteren.	
Aankoopdatum	
Serienummer	

Voorwaarden & Beleid

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

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

Deze garantie is niet van toepassing op de volgende situaties:

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

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

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

Extra Garantie van 12 maanden:

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

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

Defecte Producten & Retourzendingen:

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

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

Klantenservice

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

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

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

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

@Merachfit

@merach.us

Contact Us: 44-1315070255 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL
Customer Service: support.eu@merach.com
Official Website: merachfit.com