# MERACH
# 2519 外髂扩展机
# （欧洲）说明书

尺寸：148*210mm

 PANTONE 2394 C

工艺：A5,157g铜板+80g双胶，四色印刷


EN 01
DE 01
FR 01
ES 01
IT 01
NL 01
PL 01
PT 01


(本页不打印)

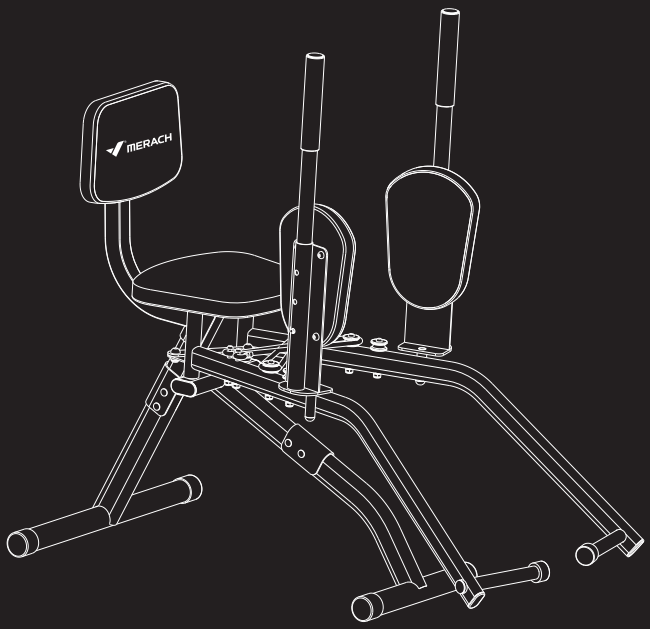

01 EN
01 DE
01 FR
01 ES
01 IT
01 NL
01 PL
01 PT

MERACH

# USER MANUAL

MERACH Hip Abductor Machine

EN • DE • FR • ES • IT • NL • PL • PT




## Questions or Concerns?

**IMPORTANT!**

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

PLEASE FEEL FREE TO CONTACT US: ***support.eu@merach.com***

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

MODEL: MR-2519



# 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

# THANK YOU FOR YOUR PURCHASE!

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

**https://merachfit.eu/pages/user-manuals**

Access the electronic user manual

## Explore

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

## Enjoy

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

## Train

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

# WARRANTY REGISTRATION

Please register your warranty to keep yourself protected !

Email your item model to
**register@merach.com**

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

# SELF-SERVICE CUSTOMER SUPPORT FAQ

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

Please contact us via the after-sales email in time.

**2. This was the first time I bought your product, is there a user manual?**

A detailed user manual is included in the package.

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

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

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

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

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

# CONTENTS


Safety Instructions ..... 01
Care & Maintenance ..... 02
Product Information ..... 04
Package List ..... 05
Parts Tool List ..... 06
Installation Guide ..... 07
Resistance Adjustment Instructions ..... 15
Height Adjustment Instructions ..... 16
Instructions for Use ..... 17
Warm-up ..... 18
Warranty Information ..... 19


# INHALT


Sicherheitshinweise ..... 21
Pflege und Wartung ..... 22
Produktinformationen ..... 24
Lieferumfang ..... 25
Teile-Werkzeugliste ..... 26
Installationsanleitung ..... 27
Anweisungen zur Widerstandseinstellung ..... 35
Anweisungen zur Höhenverstellung ..... 36
Gebrauchsanweisung ..... 37
Aufwärmen ..... 38
Garantieinformationen ..... 39

# CONTENU


Consignes de sécurité ..... 41
Soin et entretien ..... 42
Fiche technique du produit ..... 44
Contenu de l'emballage ..... 45
Liste d'outils de pièces ..... 46
Guide de montage ..... 47
Instructions pour régler la résistance ..... 55
Instructions pour régler la hauteur ..... 56
Mode d'emploi ..... 57
Conseils d'échauffement ..... 58
Informations sur la garantie ..... 59


# CONTENIDO


Instrucciones de seguridad ..... 61
Cuidado y mantenimiento ..... 62
Información sobre el producto ..... 64
Volumen de suministro ..... 65
Lista de herramientas de piezas ..... 66
Instrucciones de instalación ..... 67
Instrucciones para ajustar la resistencia ..... 75
Instrucciones para ajustar la altura ..... 76
Instrucciones de uso ..... 77
Calentamiento ..... 78
Garantía ..... 79

# CONTENUTI


Istruzioni di sicurezza ..... 81
Cura e manutenzione ..... 82
Informazioni sul prodotto ..... 84
Elenco della confezione ..... 85
Elenco degli strumenti delle parti ..... 86
Guida all'installazione ..... 87
Istruzioni per la regolazione della resistenza ..... 95
Istruzioni per la regolazione dell'altezza ..... 96
Istruzioni per l'uso ..... 97
Riscaldamento ..... 98
Informazioni sulla garanzia ..... 99


# CATALOGUS


Veiligheidsinstructies ..... 101
Onderhoud ..... 102
Productinformatie ..... 104
Pakketlijst ..... 105
Lijst met onderdelengereedschap ..... 106
Installatiehandleiding ..... 107
Instructies voor Weerstandsverstelling ..... 115
Instructies voor Hoogteverstelling ..... 116
Gebruiksaanwijzing ..... 117
Warming-up ..... 118
Garantie-informatie ..... 119

# SPIS TREŚCI


Instrukcje bezpieczeństwa ····· 121
Konserwacja i pielęgnacja ····· 122
Informacje o produkcie ····· 124
Lista zawartości opakowania ····· 125
Lista części i narzędzi ····· 126
Instrukcja instalacji ····· 127
Instrukcje regulacji oporu ····· 135
Instrukcje regulacji wysokości ····· 136
Instrukcja użytkowania ····· 137
Rozgrzewka ····· 138
Informacje o gwarancji ····· 139


# ÍNDICE


Instruções de Segurança ····· 141
Cuidado e Manutenção ····· 142
Informação do Produto ····· 144
Lista de Embalagem ····· 145
Lista de peças e ferramentas ····· 146
Guia de Instalação ····· 147
Instruções de Ajuste de Resistência ····· 155
Instruções de Ajuste de Altura ····· 156
Instruções de Utilização ····· 157
Aquecimento ····· 158
Informação de Garantia ····· 159


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

# SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Before using this product, please always read this manual carefully.
- Children, the elderly or people with physical disabilities shall use the goods under the supervision of the guardian according to the doctor's advice.
- Use with caution old injuries to the waist, elbow, shoulder or other joints and muscles.
- Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure.
- Please confirm whether the parts are loose, detached, damaged or cracked before each use. If there is any damage, do not use it.
- Please ensure that the distance between the perimeter of the training equipment and each obstacle is no less than 50cm/19.68in.
- Please avoid ground cracks, slippery ground and uneven areas when using.
- The company shall not be responsible for the damage to the personal damage caused by the use of the product in violation of the operating rules.
- This equipment is a non-competitive equipment, limited to fitness exercise, beyond the scope of use will cause physical injury.
- Before the use, you should do a warm-up exercise, please take exercise with your own condition, strengthen the exercise load step by step, if you have any discomfort, please stop practicing.
- The equipment can only be used for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- The user must weigh no more than 330lbs/150kg.
- CHOKING HAZARD-Small Parts, not for children under 3yrs.

# CARE & MAINTENANCE

- Do not store the machine in a place exposed to direct sunlight, wind and rain, or with high humidity. If needed, please pack the machine to keep children away from touching or playing with it.
- Please check if there's rust or cracks after long-term storage.
- Please understand that for the consumable parts, the wear and tear may also occur even with proper maintenance.
- For long-term use of this machine, please wipe the dust regularly. Do not water it directly, or wipe with gasoline, abrasive powder, etc. Otherwise, it might cause cracks on the parts or main body, electric shock or fire. Please use Dilute neutral detergent for maintenance.

| | |
|---|---|
| CE | This symbol stands for "Conformité Européene", which means "Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufactuer confirms that this poduct complies with applicable European directives and regulations. |
| UKCA | 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-2519 is in compliance with Di ective 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. Sepaate the packaging materials corectly and dispose of them properly in the interest of the environment.
Your local administration can provide additional information.

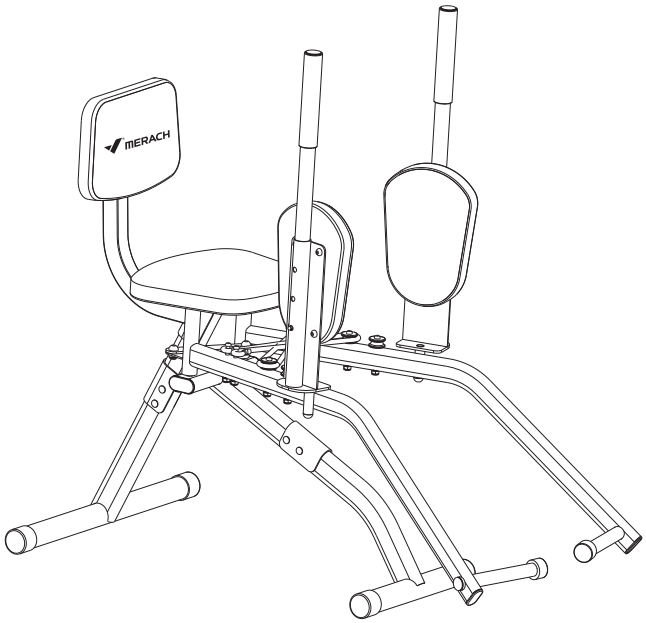
**Used devices do not belong in household waste!**
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

**Batteries do not belong in household waste!**
As the end use, you ae 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 ae being sold.

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

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

# PRODUCT INFORMATION

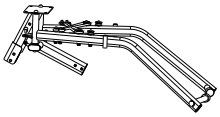
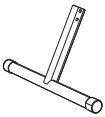
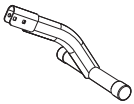
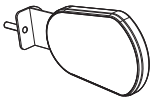
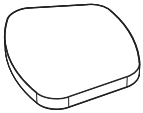
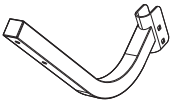
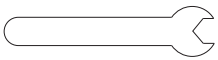



| | |
|---|---|
| Name | MERACH Hip Abductor Machine |
| Model | MR-2519 |
| Product Dimensions | 29.5*20.1*32.3inch/750*510*820mm |
| Material | PP,steel pipe |
| Net Weight | 20.7lbs/9.4kg |
| Weight Capacity | 330lbs/150kg |

# PACKAGE LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

**NOTE:** Two grey Elastic Ropes (#25) are already pre-installed on the Main Frame (#1).

| | | |
|---|---|---|
|  # 1 Main Frame *1 |  #2 Rear Support *1 |  #3 Front Support *1 |
|  #4 Leg Pads *2 |  #5 Handlebars *2 |  #6 Cushion *1 |
|   #7 Backrest *1 |  #8 Backrest Support Tube *1 |  #9 Carriage Bolts (M8*40) *6 |
|  #10 Nuts M8 *6 |  #11 Hexagon Socket Bolts (M8*16) *2 |  #12 Flat Shims Φ8 *2 |
|  #13 Hexagon Socket Bolts (M6*16) *4 |  #14 Hexagon Socket Bolts (M6*40) *2 |  #15 Allen Key *1 |
|  #16 Open-end Wrench *1 |   #17 User Manual *1 |  #25 Elastic Ropes *2 |

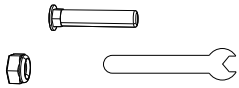
# PARTS TOOL LIST

**Step 1**



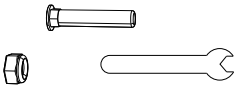
#15 Allen Key *1
#16 Open-end Wrench *1

**Step 2**



#9 Carriage Bolts (M8*40) *2
#10 Nuts M8 *2
#16 Open-end Wrench *1

**Step 3**



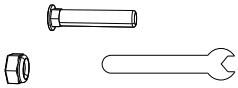
#9 Carriage Bolts (M8*40) *2
#10 Nuts M8 *2
#16 Open-end Wrench *1

**Step 4**



#13 Hexagon Socket Bolts (M6*16) *4
#15 Allen Key *1

**Step 5**



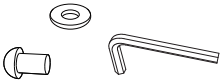
#9 Carriage Bolts (M8*40) *2
#10 Nuts M8 *2
#16 Open-end Wrench *1

**Step 6**



#14 Hexagon Socket Bolts (M6*40) *2
#15 Allen Key *1

**Step 7**



#12 Flat Shims Φ8 *2
#11 Hexagon Socket Bolts (M8*16) *2
#15 Allen Key *1

# INSTALLATION GUIDE

**Tips** Scan the QR code to download the app and watch the assembly video.

**Finding Your Product Assembly Video**

To locate the assembly video for your MERACH product, please follow these steps within the MERACH App:

1. **Open the App** and go to the "**Profile**" page, then tap the **Settings icon** (⚙) in the top right corner.
2. In the Settings menu, scroll to find "**Assembly Guides**" under the **Support & Services** section.
3. Browse the list to find your specific product model (e.g., Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Tap on your product name to view the step-by-step assembly video or guide.

**NOTE:** Ensure your app is updated to the latest version for full access to all guides.

**NOTE:**

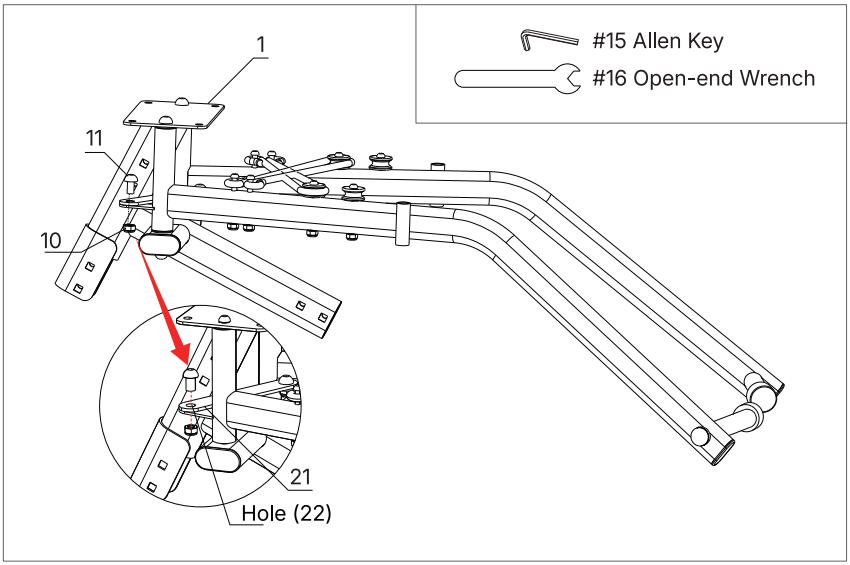
The dotted lines in all the installation step diagrams below indicate the corresponding installation position of each part.

## STEP 1: Install the Connecting Strip

A. Remove the pre-installed Hexagon Socket Bolt (11) and Nut (10) from the Main Frame (1).

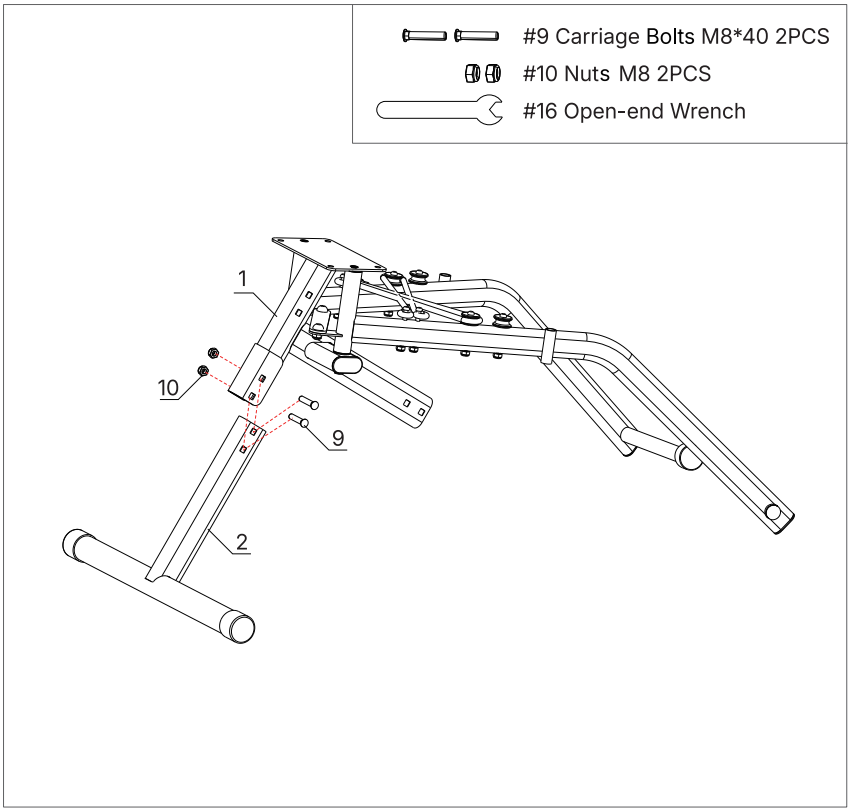
B. Align the Connecting Strip (21) with the holes (22) on the Main Frame (1).

C. Secure this hole using the Hexagon Socket Bolt (11) and Nut (10), tighten with Open-end Wrench (16) and Allen Wrench (15).



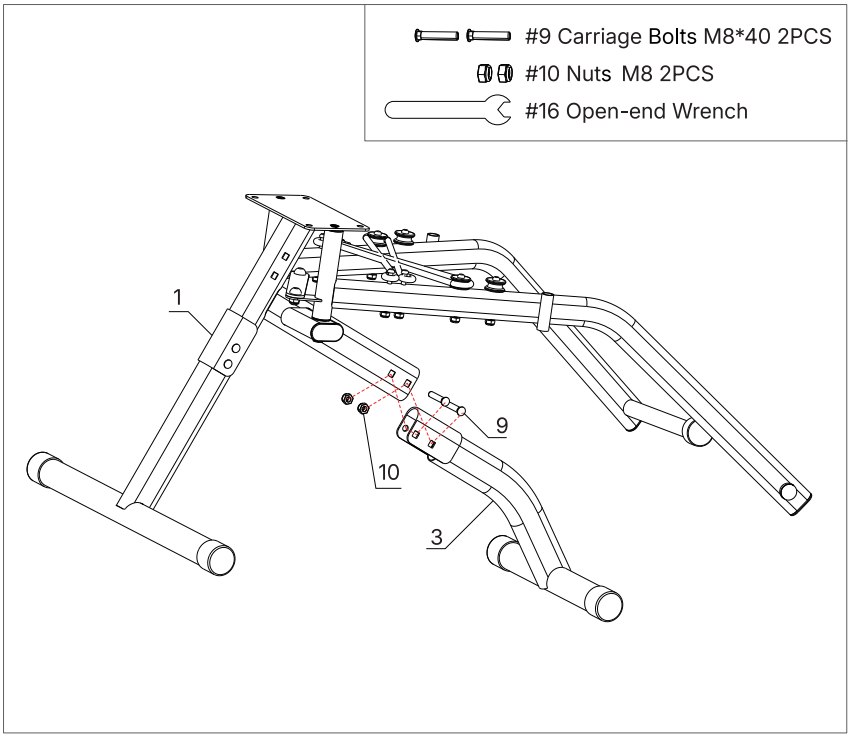
## STEP 2: Install the Rear Support

Install the Rear Support (2) to the Main Frame (1) using 2PCS Carriage Bolts (9) and 2PCS Nuts (10), and tighten with Open-end Wrench (16).



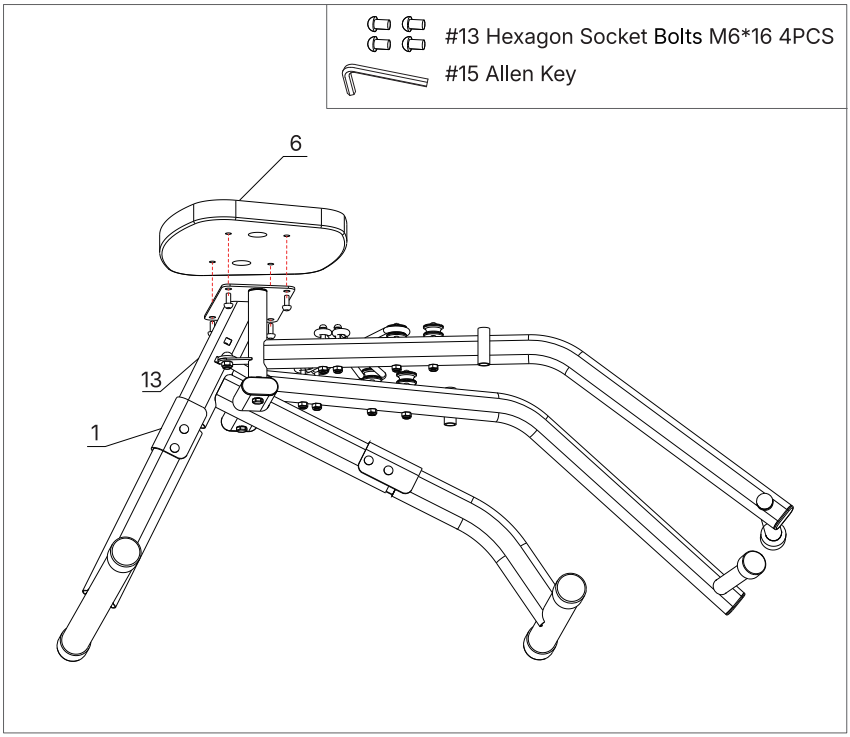
## STEP 3: Install the Front Support

Install the Front Support (3) to the Main Frame (1) using 2PCS Carriage Bolts (9) and 2PCS Nuts (10), and tighten with Open-end Wrench (16).



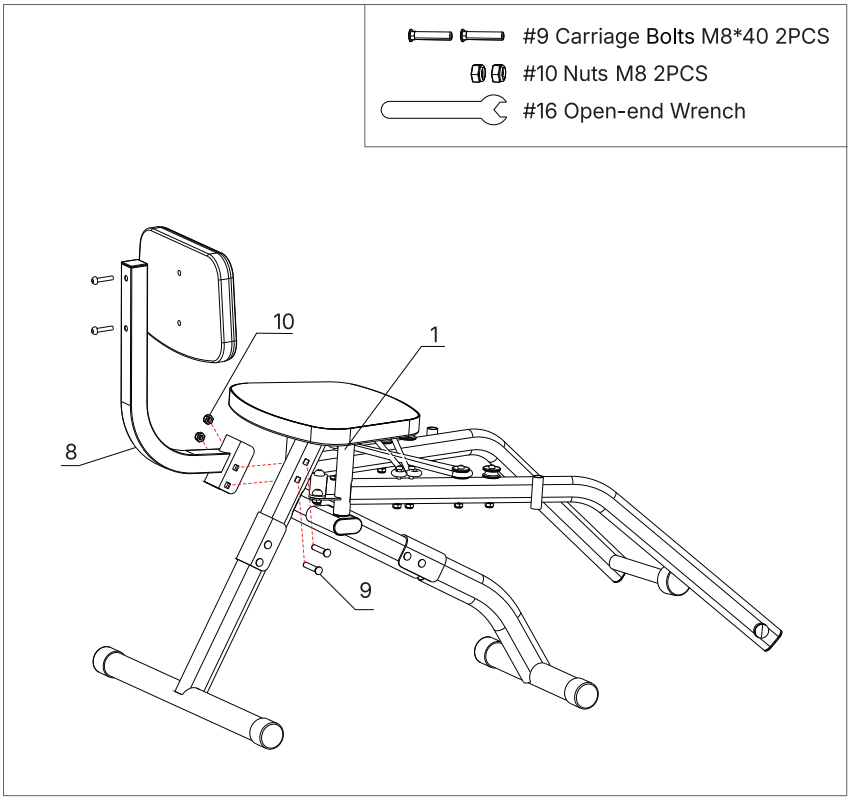
## STEP 4: Install the Cushion

Install the Cushion (6) to the Main Frame (1) using 4PCS Hexagon Socket Bolts (13), and tighten with Allen Key (15).



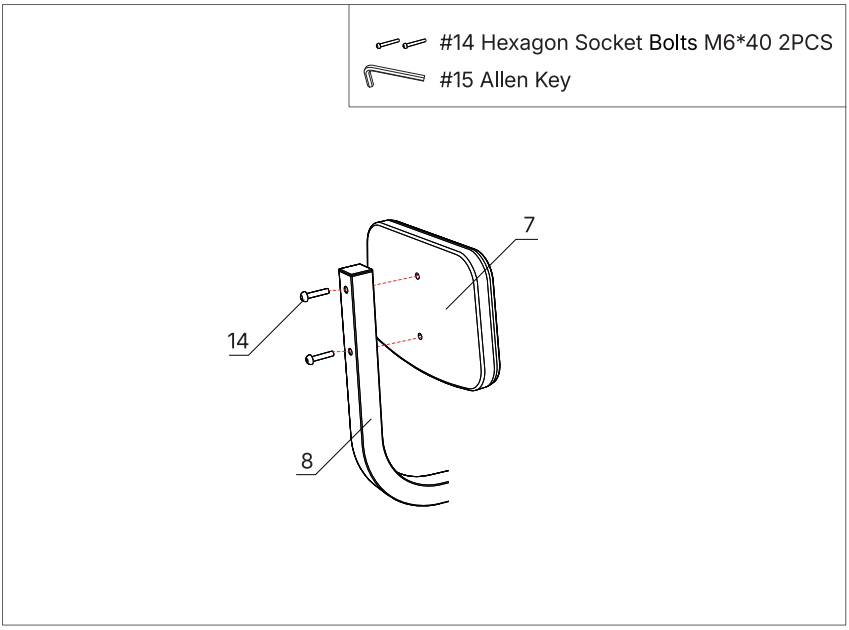
## STEP 5: Install the Backrest Support Tube

Install the Backrest Support Tube (8) to the Main Frame (1) using 2PCS Carriage Bolts (9) and 2PCS Nuts (10), and tighten with Open-end Wrench (16).



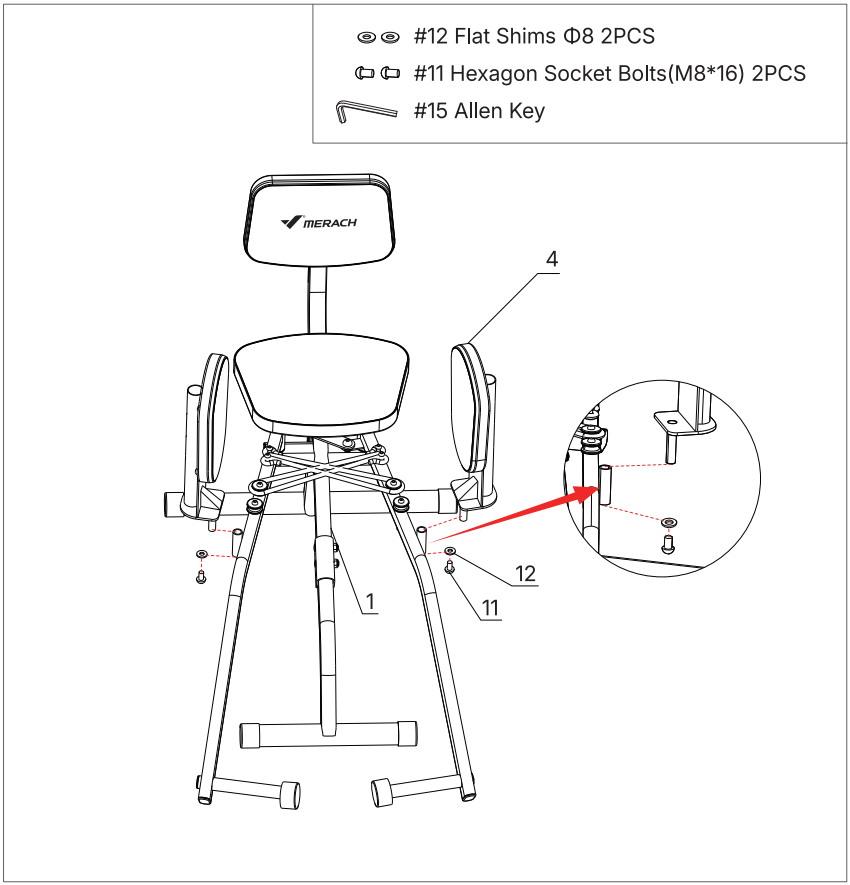
## STEP 6: Install the Backrest

Install the Backrest (7) onto the Backrest Support Tube (8) using 2PCS Hexagon Socket Bolts (14), and tighten with Allen Key (15).



## STEP 7: Install the Leg Pad

A. Insert 2PCS Leg Pads (4) to the Main Frame (1).
B. Secure 2PCS Leg Pads (4) with 2PCS Flat Shims (12) and 2PCS Hexagon Socket Bolts (11).
C. Tighten them with Allen Key (15).



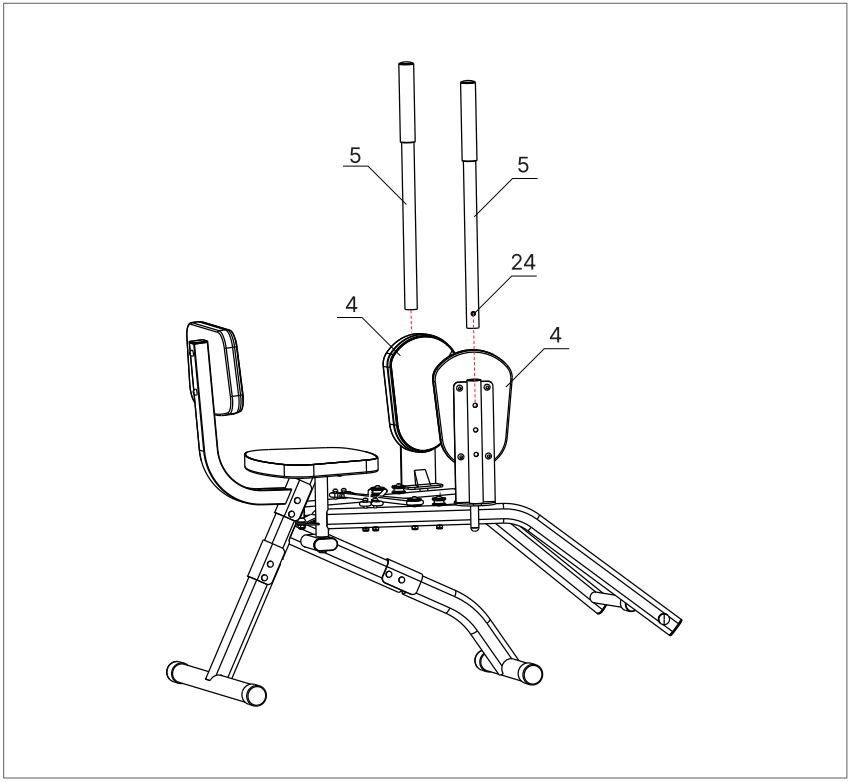
## STEP 8: Install the Handlebar

Insert 2PCS Handlebars (5) into 2PCS Leg Pads (4).

**NOTE:**

A. The installation height of the Handlebar (5) can be adjusted by pressing the Marble (24) on the Handlebar (5).

B. For detailed adjustment instructions, please refer to the height adjustment instructions in this manual.

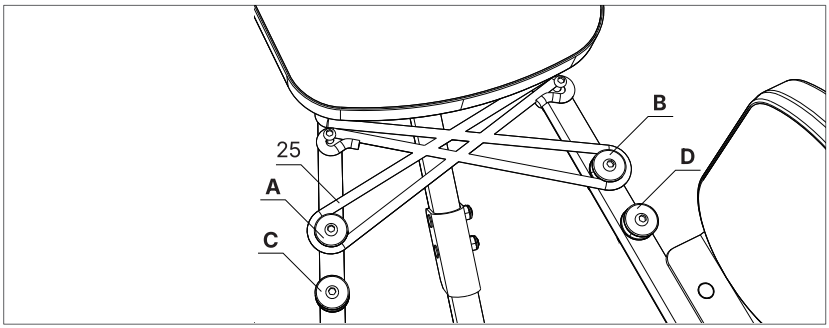


# RESISTANCE ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

**Adjust to resistance level 1**:
Hook two Elastic Ropes (25) into positions A and B.

**Adjust to resistance level 2**:
Hook two Elastic Ropes (25) into positions C and D.

**NOTE**:
There are two types of elastic ropes to choose from. The gray one is an elastic rope with less resistance, and the black one is an elastic rope with greater resistance.

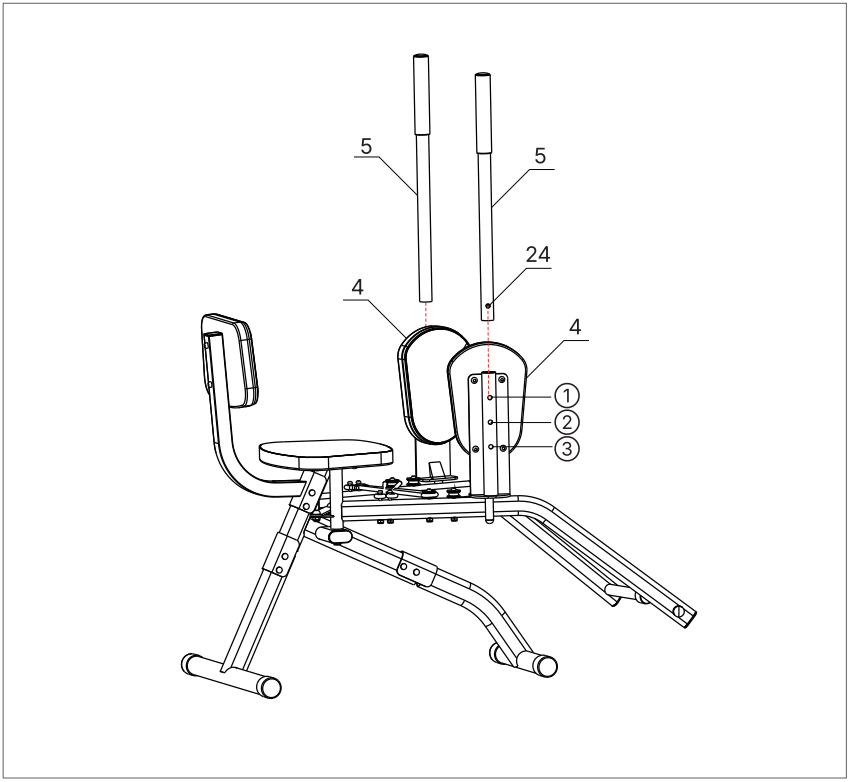


# HEIGHT ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

There are 3 holes on the Leg Pad (4) for adjusting the Handlebar (5). Press the Marble (24) on the Handlebar (5) and insert the Handlebar (5) into the Leg Pad (4).

**NOTE**:

The Handlebar(5) is highest when the Marble is in hole ① and lowest when it is in hole ③.

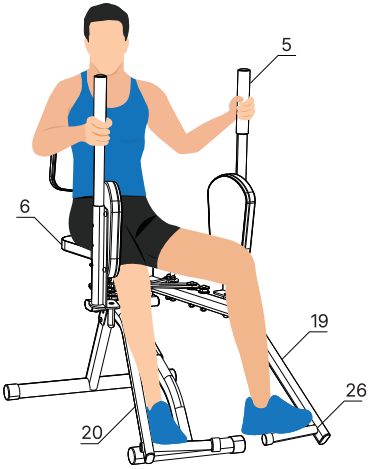


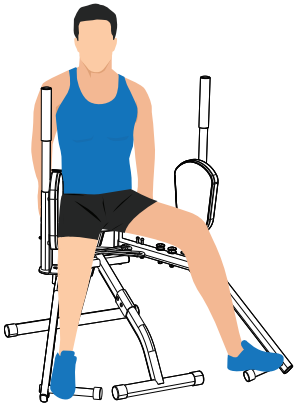
# INSTRUCTIONS FOR USE

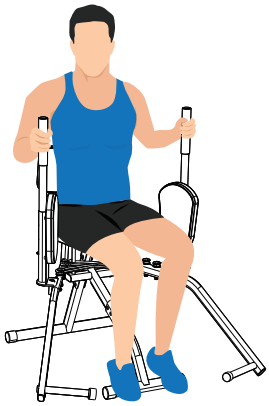
**STEP 1:** Sit on the Cushion (6) and place feet on the Foot Tube (26) of the Left Swing Arm (19) and the Right Swing Arm (20).

**STEP 2:** Hold two Handlebars (5) with both hands and stretch feet to the left and right.

*The above movements can effectively exercise your buttocks and outer thighs, providing a complete lower body exercise.





# WARM-UP

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

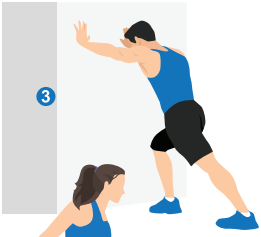
**1. Stretch down**
Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times (see Figure 1).



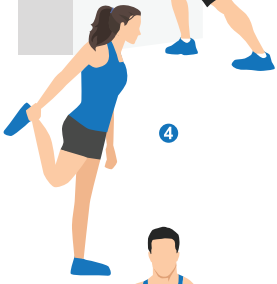

**2. Seated hamstring stretch**
Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).




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




**4. Quadriceps stretch**
Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure4).




**5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch**
Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times(see Figure5).




**NOTE:** This machine is full body training equipment, please follow the above steps to warmup.

# WARRANTY INFORMATION

| | |
|---|---|
| Product Name | MERACH Hip Abductor Machine |
| Model | MR-2519 |
| 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*** and enter your order number within the first 14 days of purchase to register your new product for the extended warranty. If you are unable to provide the order number for your product, please type a short note in the order number field along with the date you received your product.

## Defective Products:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via ***support.eu@merach.com*** with your invoice and order number. ***DO NOT*** dispose of your product before contacting us.

## Customer Support

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

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

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

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung dieses Produkts sorgfältig durch.
- Kinder, ältere Personen oder Personen mit körperlichen Einschränkun sollten das Produkt nur unter Aufsicht eines Betreuers und gemäß den Anweisungen eines Arztes verwenden.
- Bei alten Verletzungen an Hüfte, Ellbogen, Schulter oder anderen Gelenken und Muskeln ist Vorsicht geboten.
- Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Bitte überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob Teile locker, abgelöst, beschädigt oder rissig sind. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Bitte stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Umfang des Trainings-geräts und jedem Hindernis nicht weniger als 50 cm beträgt.
- Bitte vermeiden Sie bei der Verwendung Bodenrisse, rutschigen Boden und unebene Flächen.
- Das Unternehmen haftet nicht für Schäden an Personen, die durch die Verwendung des Produkts unter Verstoß gegen die Betriebsvorschriften entstehen.
- Dieses Gerät ist ein Gerät für den nicht-wettbewerbsorientierten Gebrauch, das auf Fitnessübungen beschränkt ist. Eine Verwendung außerhalb des Verwend-ungszwecks kann zu Verletzungen führen.
- Vor der Verwendung sollten Sie sich aufwärmen. Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung und steigern Sie die Trainingsintensität schrittweise. Bei Beschwerden sollten Sie das Training sofort beenden.
- Das Gerät darf nur für den vom Hersteller beschriebenen Verwendungszweck verwendet werden. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Der Benutzer darf nicht mehr als 150kg (330lbs) wiegen.
- ERSTICKUNGSGEFAHR-enthält Kleinteile, nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

# PFLEGE UND WARTUNG

- Lagern Sie die Maschine nicht an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit. Verpacken Sie die Maschine bei Bedarf so, dass Kinder sie nicht berühren oder damit spielen können.

- Bitte überprüfen Sie die Maschine nach längerer Lagerung auf Rost oder Risse.

- Bitte beachten Sie, dass Verschleißteile auch bei ordnungsgemäßer Wartung Verschleißerscheinungen aufweisen können.

- Bei längerem Gebrauch der Maschine regelmäßig Staub entfernen. Nicht direkt mit Wasser oder Benzin, Scheuerpulver usw. abwischen. Andernfalls kann es zu Rissen an den Teilen oder am Gehäuse, Stromschlägen oder Bränden kommen. Verwenden Sie zur Pflege verdünntes Neutralreiniger.

| | |
|---|---|
| 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. |
| UKCA | Dieses Symbol steht fur „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. |

## SIMPLIFIEDEU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-2519 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfugbar:
  **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.

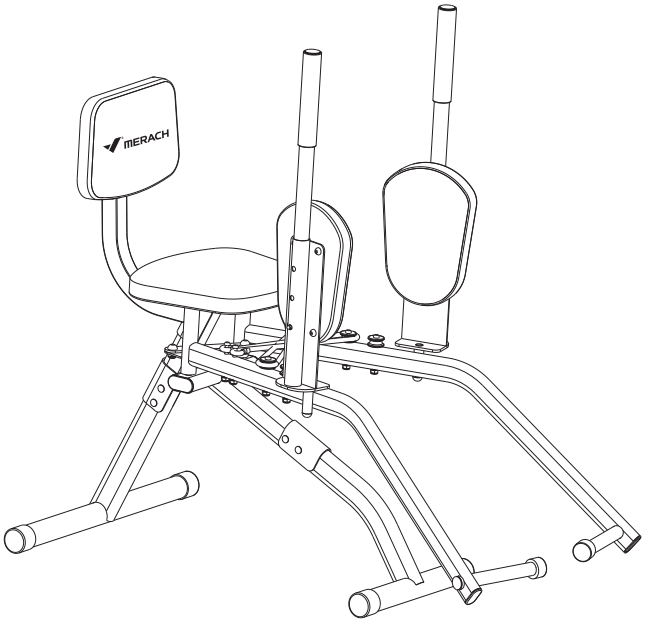
**Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!**
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

**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

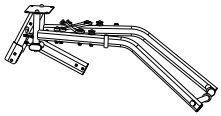
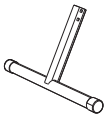
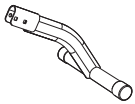
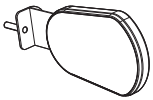
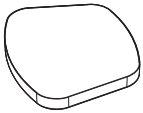
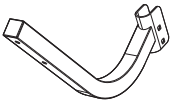
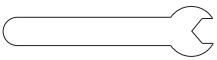
# PRODUKTINFORMATIONEN




| | |
|---|---|
| Name | MERACH Hüftabduktionsgerät |
| Modell | MR-2519 |
| Produktabmessungen | 750*510*820mm/29.5*20.1*32.3 Zoll |
| Material | PP, Stahlrohr |
| Nettogewicht | 9.4kg/20.7lbs |
| Tragkraft | 150kg/330lbs |

# LIEFERUMFANG

Bitte überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile im Lieferumfang enthalten sind.
**HINWEIS:** Zwei graue elastische Seile (#25) sind bereits am Hauptrahmen (#1) vorinstalliert.

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Hauptrahmen *1 |  #2 Hintere Stütze *1 |  #3 Vordere Stütze *1 |
|  #4 Beinpolster *2 |  #5 Lenker *2 |  #6 Polster *1 |
|   #7 Rückenlehne *1 |  #8 Rückenlehnenstütz-rohr *1 |  #9 Schlossschrauben (M8*40) *6 |
|  #10 Mutter M8 *6 |  #11 Sechskantschrauben (M8*16) *2 |  #12 Flache Unterlegscheibe Φ8 *2 |
|  #13 Sechskantschrauben (M6*16) *4 |  #14 Sechskantschrauben (M6*40) *2 |  #15 Innensechskants-chlüssel *1 |
|  #16 Gabelschlüssel *1 |   #17 Bedienungsanleitung *1 |  #25 Elastisches Seil *2 |

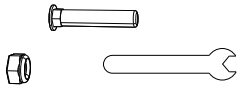
# TEILE-WERKZEUGLISTE

**Schritt 1**



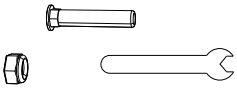
#15 Innensechskantschlüssel
#16 Gabelschlüssel

**Schritt 2**



#9 Schlossschrauben M8*40 2Stück
#10 Mutter M8 2Stück
#16 Gabelschlüssel

**Schritt 3**



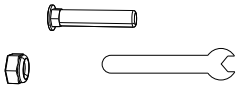
#9 Schlossschrauben M8*40 2Stück
#10 Mutter M8 2Stück
#16 Gabelschlüssel

**Schritt 4**



#13 Sechskantschrauben (M6*16) 4Stück
#15 Innensechskantschlüssel

**Schritt 5**



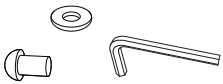
#9 Schlossschrauben M8*40 2Stück
#10 Mutter M8 2Stück
#16 Gabelschlüssel

**Schritt 6**



#14 Sechskantschrauben M6*40 2Stück
#15 Innensechskantschlüssel

**Schritt 7**



#12 Flache Unterlegscheibe Φ8 2Stück
#11 Sechskantschrauben M8*16 2Stück
#15 Innensechskantschlüssel

# INSTALLATIONSANLEITUNG

**Tipps** Scannen Sie den QR-Code, um die App herunterzuladen und das Montagevideo anzusehen.

**So finden Sie das Montagevideo für Ihr Produkt**

Um das Montagevideo für Ihr MERACH-Produkt zu finden, folgen Sie bitte diesen Schritten in der MERACH App:

1. **Öffnen Sie die App** und gehen Sie zur Seite „**Profil**". Tippen Sie anschließend oben rechts auf das **Einstellungssymbol** (⚙).
2. Scrollen Sie im Einstellungsmenü zu „**Montageanleitungen**" im Bereich „**Support & Services**".
3. Durchsuchen Sie die Liste und wählen Sie Ihr spezifisches Produktmodell (z. B. Q1S Rower, R7 Trainer usw.).
4. Tippen Sie auf den Produktnamen, um das Schritt-für-Schritt-Montagevideo oder die Anleitung anzusehen.

**HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass Ihre App auf die neueste Version aktualisiert ist, um vollen Zugriff auf alle Anleitungen zu erhalten.

**HINWEIS:**

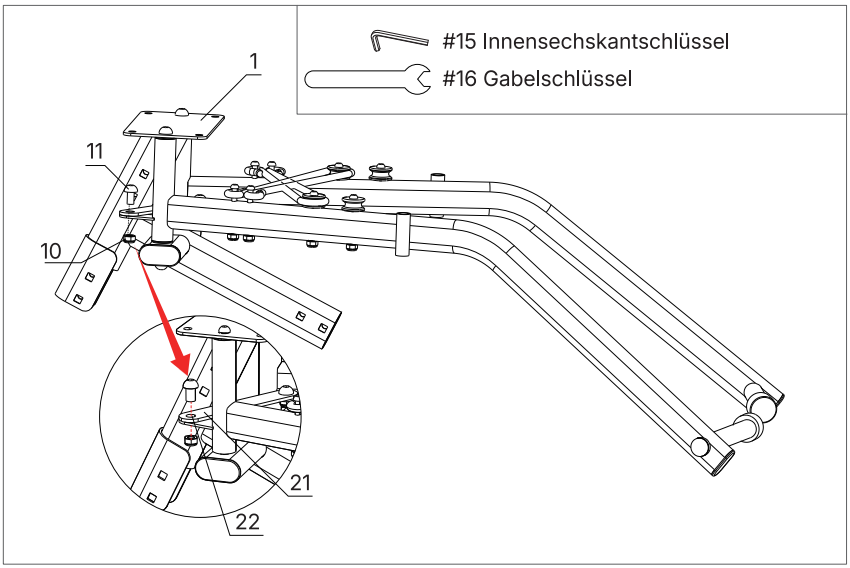
Die gepunkteten Linien in allen folgenden Installationsschrittdiagrammen zeigen die entsprechende Installationsposition jedes Teils an.

## SCHRITT 1: Installieren Sie die Verbindungsleiste

A. Entfernen Sie die vorinstallierte Sechskantschraube (11) und die Mutter (10) vom Hauptrahmen (1).

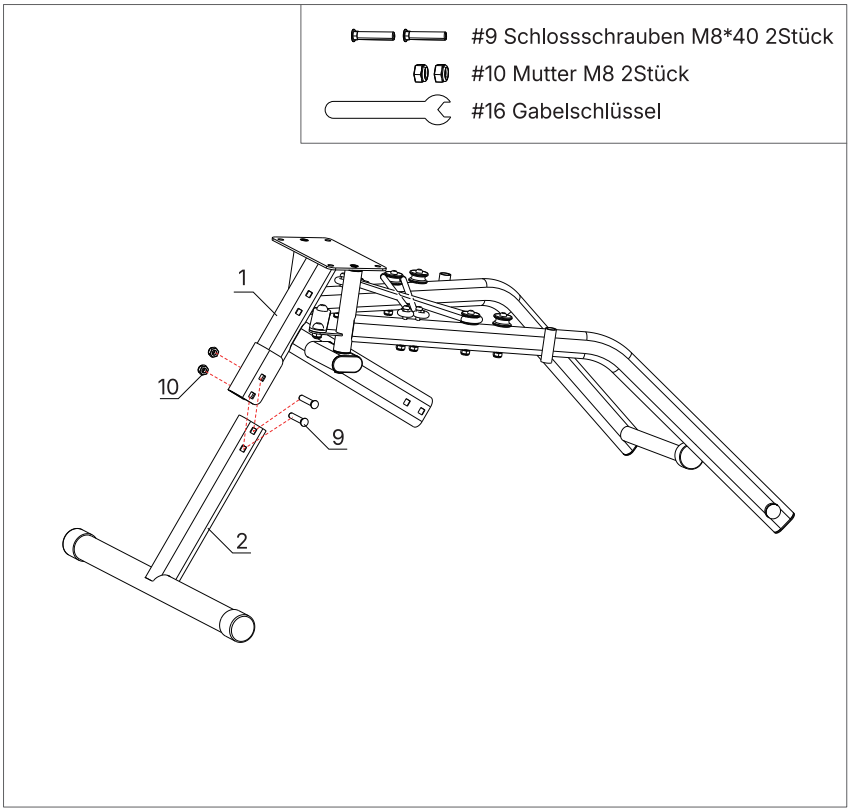
B. Richten Sie die Verbindungsleiste (21) an den Bohrungen (22) am Hauptrahmen (1) aus.

C. Befestigen Sie diese mit der Sechskantschraube (11) und der Mutter (10) und ziehen Sie sie mit dem Gabelschlüssel (16) und dem Inbusschlüssel (15) fest.



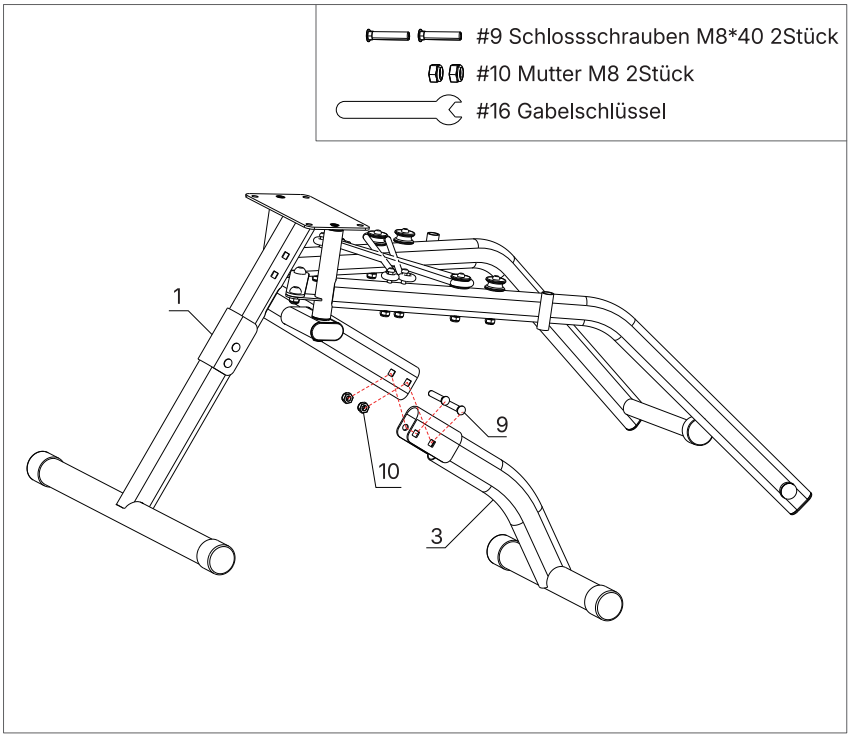
## SCHRITT 2: Die hintere Stütze montieren

Befestigen Sie die hintere Stütze (2) mit zwei Schlossschrauben (9) und zwei Muttern (10) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese mit einem Gabelschlüssel (16) fest.



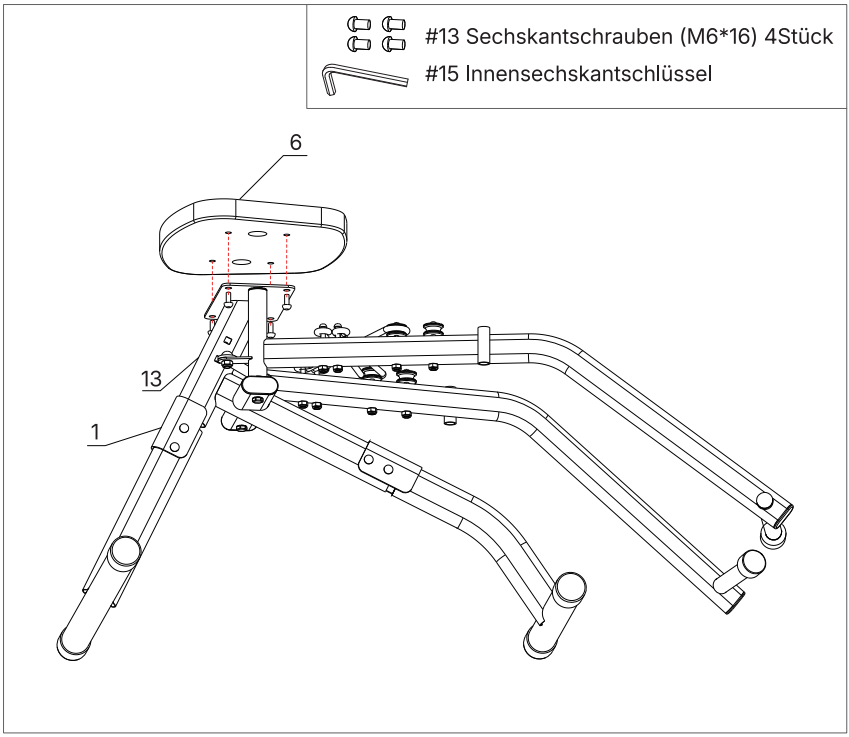
## SCHRITT 3: Die vordere Stütze montieren

Befestigen Sie die vordere Stütze (3) mit zwei Schlossschrauben (9) und zwei Muttern (10) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese mit einem Gabelschlüssel (16) fest.



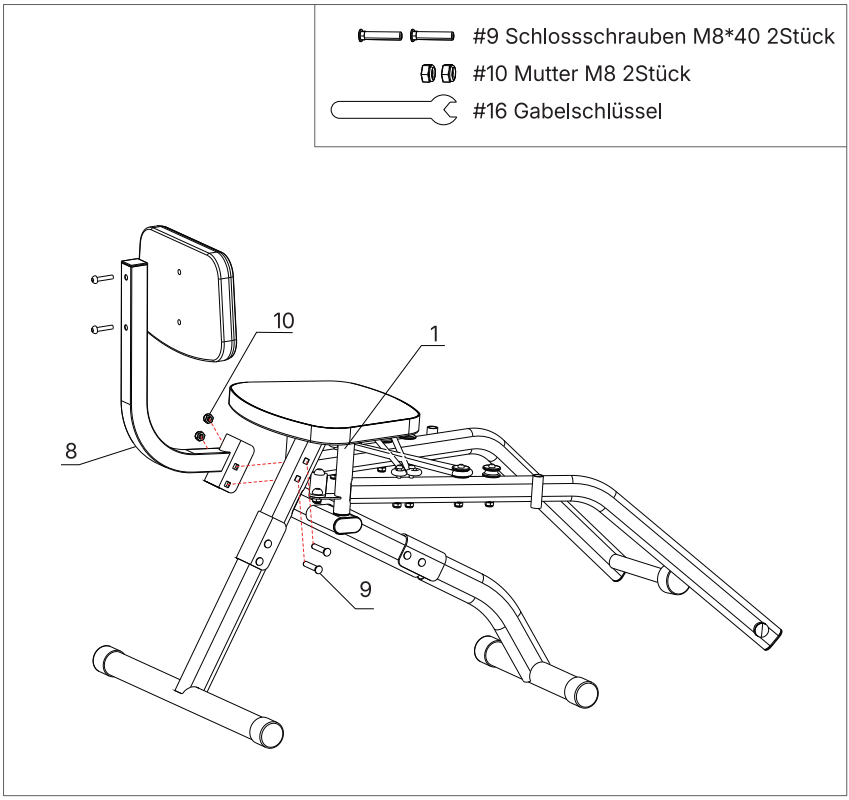
## SCHRITT 4: Das Polster installieren

Befestigen Sie das Polster (6) mit 4 Sechskantschrauben (13) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie diese mit dem Innensechskantschlüssel (15) fest.



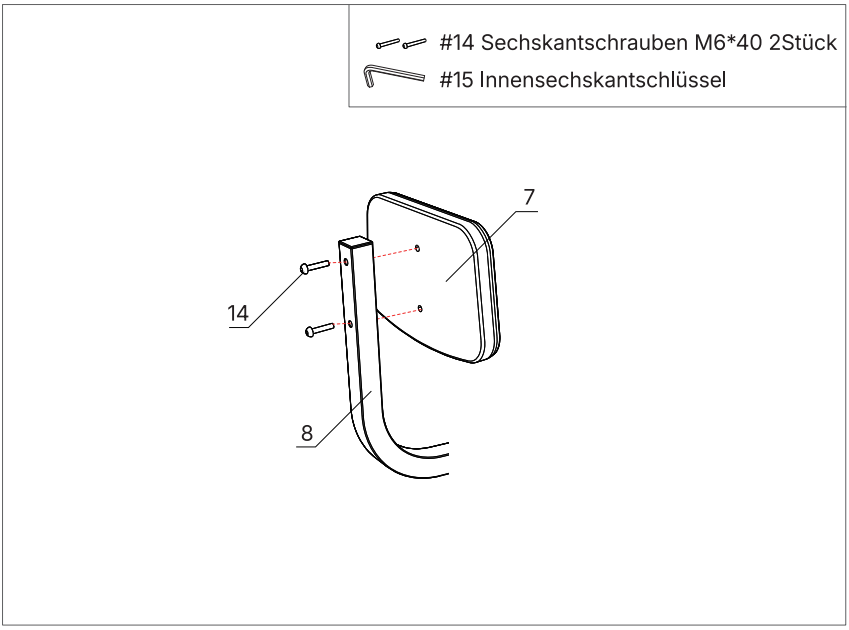
## SCHRITT 5: Das Rückenlehnenstützrohr montieren

Befestigen Sie das Rückenlehnenstützrohr (8) mit 2 Schlossschrauben (9) und 2 Muttern (10) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie es mit einem Gabelschlüssel (16) fest.



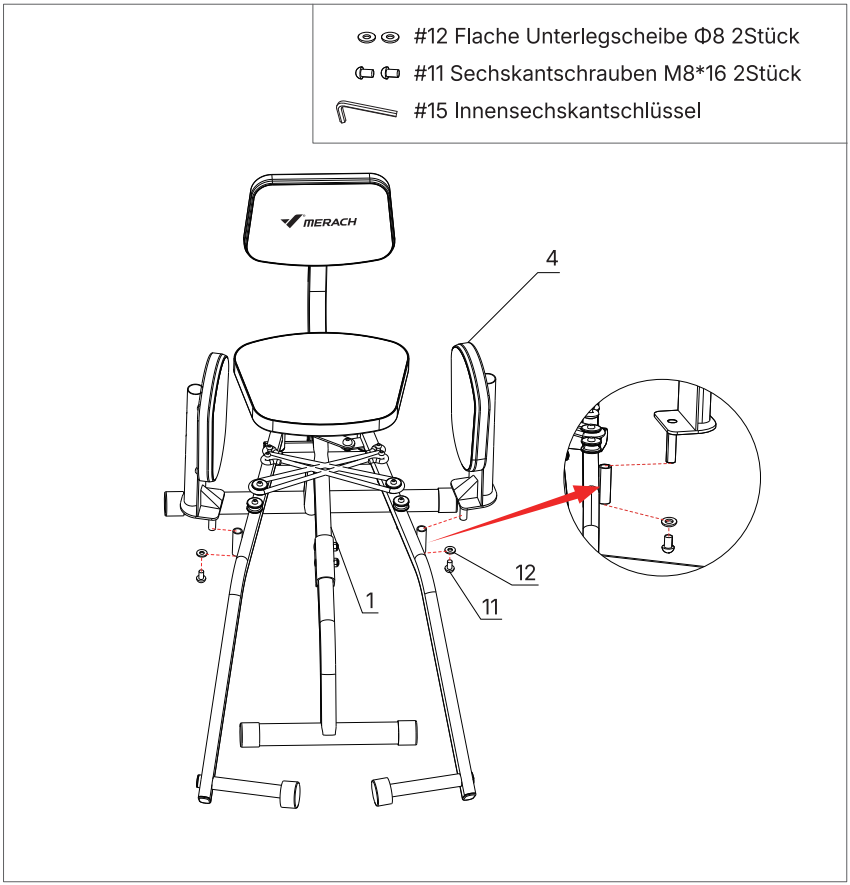
## SCHRITT 6: Die Rückenlehne montieren

Befestigen Sie die Rückenlehne (7) mit zwei Sechskantschrauben (14) am Rückenlehnenstützrohr (8) und ziehen Sie diese mit einem Innensechskantschlüssel (15) fest.



## SCHRITT 7: Beinpolster montieren

A. Setzen Sie die 2 Beinpolster (4) in den 2 Hauptrahmen (1) ein.
B. Befestigen Sie die 2 Beinpolster (4) mit den 2 flachen Unterlegscheiben (12) und den 2 Sechskantschrauben (11).
C. Ziehen Sie diese mit einem Innensechskantschlüssel (15) fest.



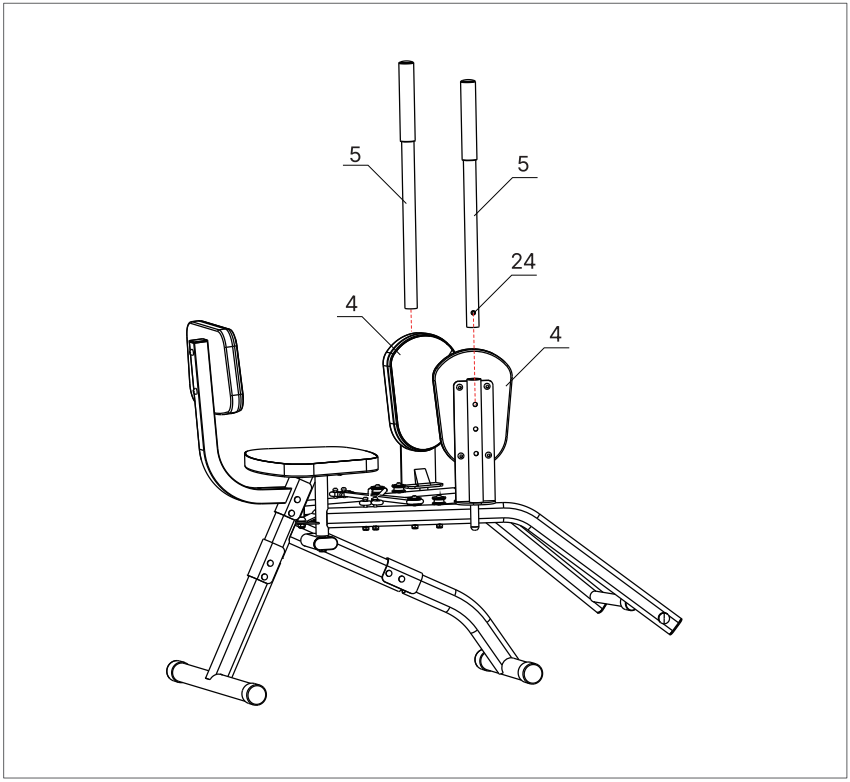
## SCHRITT 8: Den Lenker montieren

Setzen Sie die 2 Lenker (5) in die 2 Beinpolster (4) ein.

**HINWEIS:**

A. Die Einbauhöhe des Lenkers (5) kann durch Drücken der Kugeln (24) am Lenker (5) eingestellt werden.

B. Detaillierte Anweisungen zur Einstellung finden Sie in den Anweisungen zur Höheneinstellung in dieser Bedienungsanleitung.

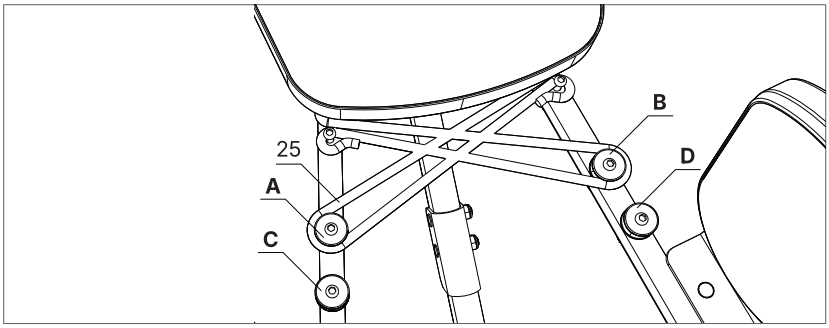


# ANWEISUNGEN ZUR WIDERSTANDSEINSTELLUNG

**Widerstandstufe 1 einstellen:**
Befestigen Sie zwei elastische Seile (25) an den Positionen A und B.

**Widerstandstufe 2 einstellen:**
Befestigen Sie zwei elastische Seile (25) an den Positionen C und D.

**HINWEIS:**
Es stehen zwei Arten von elastischen Seilen zur Auswahl. Das graue Seil ist ein elastisches Seil mit geringerem Widerstand, während das schwarze Seil ein elastisches Seil mit höherem Widerstand darstellt.

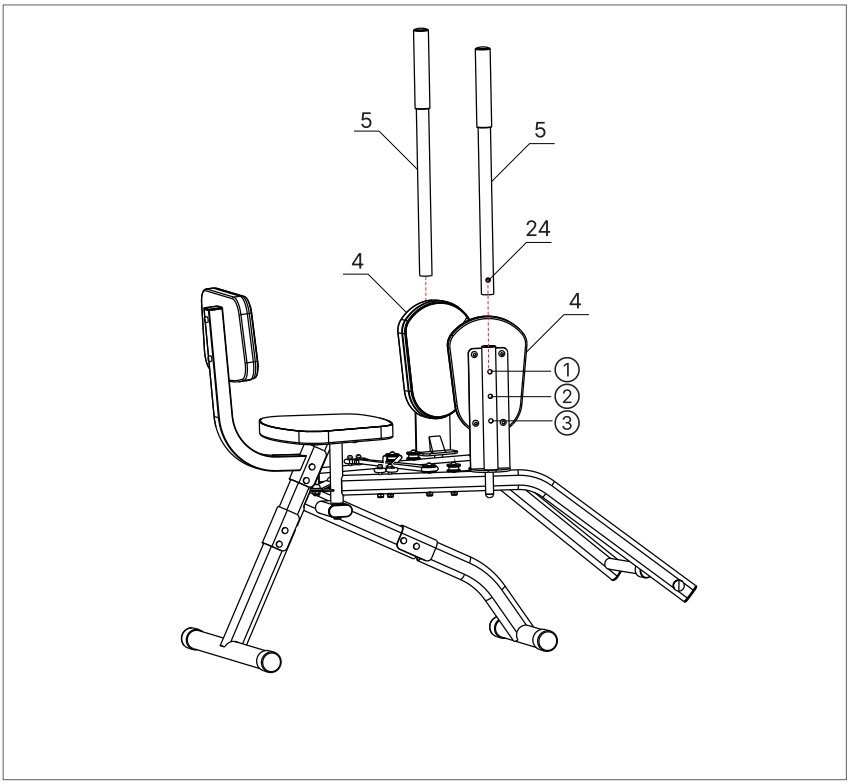


# ANWEISUNGEN ZUR HÖHENVERSTELLUNG

Das Beinpolster (4) verfügt über drei Löcher zur Einstellung des Lenkers (5). Drücken Sie die Kugel (24) am Lenker (5) und führen Sie den Lenker (5) in das Beinpolster (4) ein.

**HINWEIS:**

Der Lenker (5) befindet sich in der höchsten Position, wenn sich die Kugel in Loch ① befindet, und in der niedrigsten Position, wenn sie sich in Loch ③ befindet.

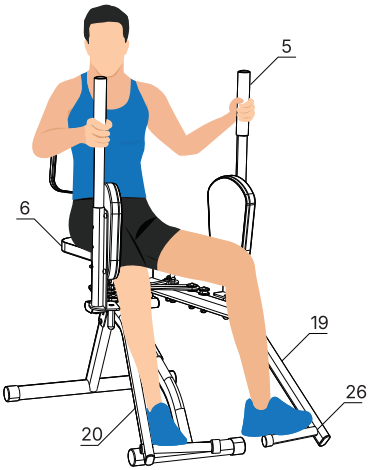


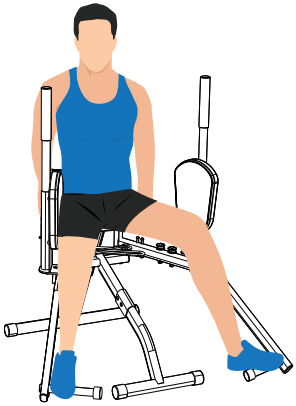
# GEBRAUCHSANWEISUNG

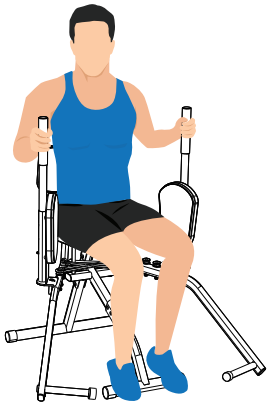
**SCHRITT 1:** Setzen Sie sich auf das Kissen (6) und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstütze (26) des linken Schwenkarms (19) und des rechten Schwenkarms (20).

**SCHRITT 2:** Halten Sie bitte die beiden Lenker (5) mit beiden Händen fest und strecken Sie die Füße nach links und rechts.

*Die oben genannten Bewegungen trainieren effektiv Ihr Gesäß und Ihre Oberschenkelaußenseiten und bieten ein umfassendes Training für den Unterkörper.





# 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 danneinige der unten aufgeführten Dehnungen aus: 5 Mal, 10 Sekunden oder längerpro Bein. Wiederholen Sie sie nach dem Training.

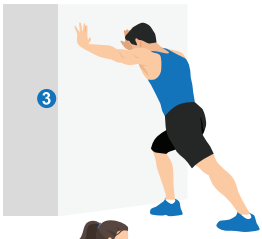
**1. Abwärts strecken**
Beugen Sie Ihre Knie leicht, lehnen Sie Ihren Körper langsamnach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern- und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden undentspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Äbung 3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




**2. Kniesehneim Sitzen dehnen**
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie dasandere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beinsanliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und e ntspannen Siesich 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 einenBaum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sielhr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnenSie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Positionfür 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. WiederholenSie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 3).




**4. Quadrizeps dehnen**
Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, fassen Sie Ihrenrechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam zur Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkelsanspannen. Halten Sie die Spannungfür 10-15 Sekunden undentspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein(siehe Abbildung 4).







**5. Sartorius dehnen(innerer Oberschenkelmuskel)**
Setzen Sie sich mit den FüBen zueinanderund den Knien nach au Ben. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Handen und ziehen Sie sie in RichtungLeiste. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannenSie sich dann. Wiederholen Sie die Äbung3 Mal (siehe Abbildung 5).

# GARANTIEINFORMATIONEN

| | |
|---|---|
| Produktname | MERACH Hüftabduktionsgerät |
| Modell | MR-2519 |
| Standard-Garantiezeit | 12 Months |
| 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 sichnur auf den persönlichen und gilt nicht für den kommerziellen, den Mietoder 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 Benutzer-handbuch 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 Benutzerhandbuchverursacht wurden. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von zufälligen oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie gilt. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie können auch andere Rechte haben, die von Staat zu Staat variieren können.

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

## Zusätzliche 12-Monats-Garantie:

Sie können eine zusätzliche 12-monatige Garantie in Anspruch nehmen. Aktivieren Sie einfach Ihre Garantie, indem Sie die Modellbezeichnung des Produkts an ***register@merach.com*** und innerhalb der ersten 14 Tage nach dem Kauf Ihre Bestellnummer 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:

Wenn Ihr Produkt innerhalb der angegebenen Garantiezeit defekt sein sollte, wenden Sie sich bitte unter Angabe Ihrer Rechnungs- und Bestellnummeran den Kundendienst unter ***support.eu@merach.com*** Entsorgen Sie Ihr Produkt ***NICHT***, bevor Sie sich mit uns in Verbindung gesetzt haben

## 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

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

**Gardez ce manuel en lieu sûr pour consultation future.**

- Consultez toujours ce manuel avant d'utiliser le produit.
- Les enfants, les personnes âgées ou celles ayant un handicap doivent utiliser cet appareil sous surveillance, en suivant les recommandations médicales.
- Soyez prudent en cas de blessures antérieures à la taille, au coude, à l'épaule ou à d'autres articulations.
- Évitez d'exposer l'équipement à l'humidité afin d'éviter les pannes.
- Inspectez les pièces avant chaque utilisation pour détecter tout desserrage, détachement, dommage ou fissure. Ne pas l'utiliser si vous constatez un défaut.
- Assurez-vous que la distance entre le périmètre de l'équipement d'entraînement et tout obstacle est d'au moins 50 cm/19,68 pouces.
- Évitez les sols fissurés, glissants ou inégaux lors de l'utilisation.
- L'entreprise n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation non conforme.
- Cet appareil est conçu pour l'exercice physique. Une utilisation inappropriée peut entraîner des blessures.
- Échauffez-vous avant chaque séance et adaptez l'effort à votre condition physique. Augmentez progressivement l'intensité et arrêtez en cas de douleur.
- Utilisez l'équipement uniquement comme prévu par le fabricant. Ne le modifiez pas et n'utilisez que les accessoires recommandés.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 330 lbs (150 kg).
- RISQUE D'ÉTOUFFEMENT – Petites pièces, non adapté aux enfants de moins de 3 ans.

# SOIN ET ENTRETIEN

- Ne rangez pas l'appareil dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, au vent, à la pluie ou à une forte humidité. Si nécessaire, emballez-le pour empêcher les enfants de le toucher ou de jouer avec.

- Vérifiez l'absence de rouille ou de fissures après un stockage prolongé.

- Veuillez noter que les pièces consommables peuvent s'user même avec un entretien approprié.

- Pour une utilisation prolongée de cet appareil, veuillez le dépoussiérer régulièrement. Ne l'arrosez pas directement, ne l'essuyez pas avec de l'essence, de la poudre abrasive, etc. Cela pourrait provoquer des fissures sur les pièces ou le corps principal, une électrocution ou un incendie. Veuillez utiliser un détergent neutre dilué pour l'entretien.

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

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

## DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE

- Le soussigné, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., déclare que l'équipement fitness du type MERACH MR-2519 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

**nformation des consommateurs sur la regle 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.

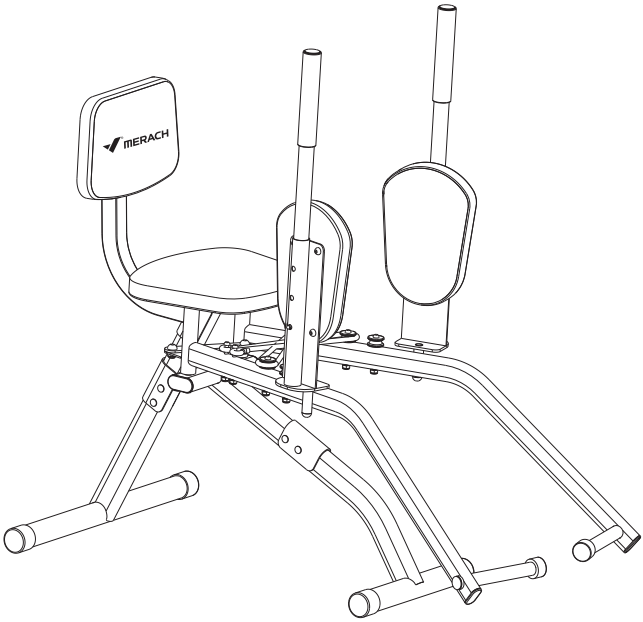


**Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères!**
En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout ou les piles de ce type 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

# FICHE TECHNIQUE DU PRODUIT

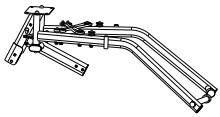
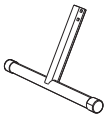
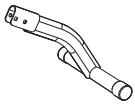
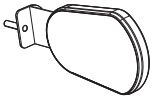
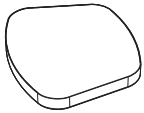
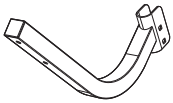
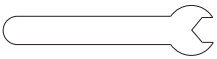



| | |
|---|---|
| Nom | MERACH – Machine pour abduction de la hanche |
| Modèle | MR-2519 |
| Dimensions du produit | 750x510x820mm/29.5x20.1x32.3pouces |
| Matière | PP, tube en acier |
| Poids net | 9.4kg/20.7lbs |
| Capacité de poids | 150kg/330lbs |

# CONTENU DE L'EMBALLAGE

Vérifiez si toutes les pièces et accessoires sont dans le colis.

**REMARQUE :** Deux cordes élastiques grises (# 25) sont déjà pré-installées sur le cadre principal (# 1).

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Cadre principal *1 |  #2 Support arrière *1 |  #3 Support avant *1 |
|  #4 Coussins pour jambes *2 |  #5 Guidons *2 |  #6 Coussin *1 |
|   #7 Dossier *1 |  #8 Tube de support pour dossier *1 |  #9 Boulons de carrosserie (M8x40) *6 |
|  #10 Écrou M8 *6 |  #11 Boulons à douille hexagonale (M8*16) *2 |  #12 Rondelle plate Φ8 *2 |
|  #13 Boulons à douille hexagonale (M6*16) x4 |  #14 Boulons à douille hexagonale (M6*40) *2 |  #15 Clé Allen *1 |
|  #16 Clé à molette *1 |   #17 Manuel de l'utilisateur *1 |  #25 Corde élastique *2 |

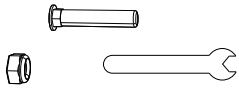
# LISTE DES PIÈCES ET DES OUTILS

**Étape 1**



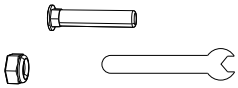
#15 Clé Allen
#16 Clé à molette

**Étape 2**



#9 Boulons de carrosserie M8x40 2PCS
#10 Écrou M8 2PCS
#16 Clé à molette

**Étape 3**



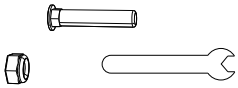
#9 Boulons de carrosserie M8x40 2PCS
#10 Écrou M8 2PCS
#16 Clé plate

**Étape 4**



#13 Boulons à douille hexagonale (M6x16) 4PCS
#15 Clé Allen

**Étape 5**



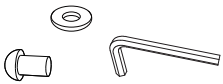
#9 Boulons de carrosserie M8x40 2PCS
#10 Écrou M8 2PCS
#16 Clé à molette

**Étape 6**



#14 Boulons à douille hexagonale M6x40 2PCS
#15 Clé Allen

**Étape 7**



#12 Rondelle plate Φ8 2PCS
#11 Boulons à douille hexagonale M8x16 2PCS
#15 Clé Allen

# GUIDE DE MONTAGE

**Conseils**

Scannez le code QR pour télécharger l'application et regarder la vidéo de montage.

**Trouver la vidéo de montage de votre produit**

Pour localiser la vidéo de montage de votre produit MERACH, veuillez suivre ces étapes dans l'application MERACH :

1. **Ouvrez l'application** et accédez à la page « **Profil** », puis appuyez sur **l'icône Paramètres** ( ⚙ ) en haut à droite.
2. Dans le menu Paramètres, faites défiler jusqu'à « **Guides de montage** » dans la section « **Support & Services** ».
3. Parcourez la liste pour trouver votre modèle de produit spécifique (par ex. Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Appuyez sur le nom du produit pour voir la vidéo de montage étape par étape ou le guide.

**REMARQUE :** Assurez-vous que votre application est mise à jour vers la dernière version pour un accès complet à tous les guides.

**REMARQUE :**

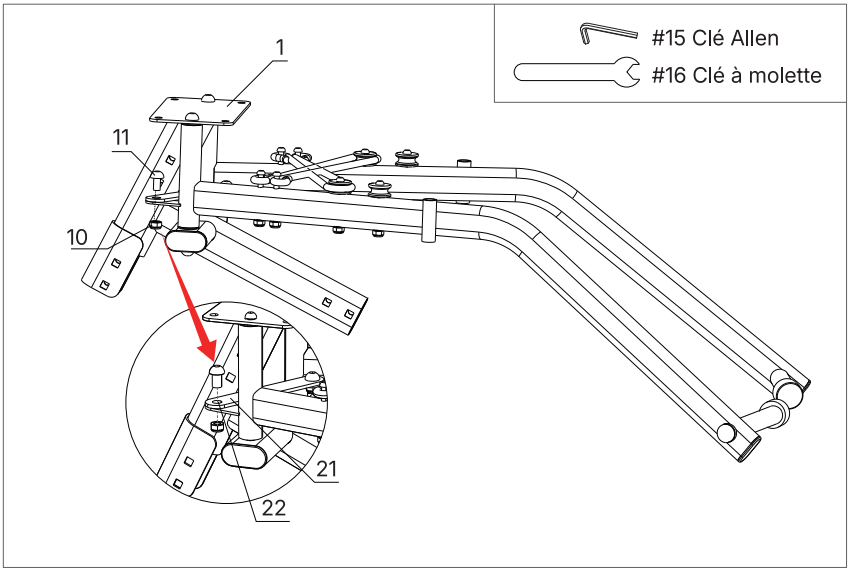
Les lignes en pointillés dans tous les schémas des étapes d'installation ci-dessous indiquent la position d'installation correspondante de chaque pièce.

## ÉTAPE 1 : Installer la bande de connexion

A. Retirez le boulon à six pans creux (11) et l'écrou (10) préinstallés du cadre principal (1).

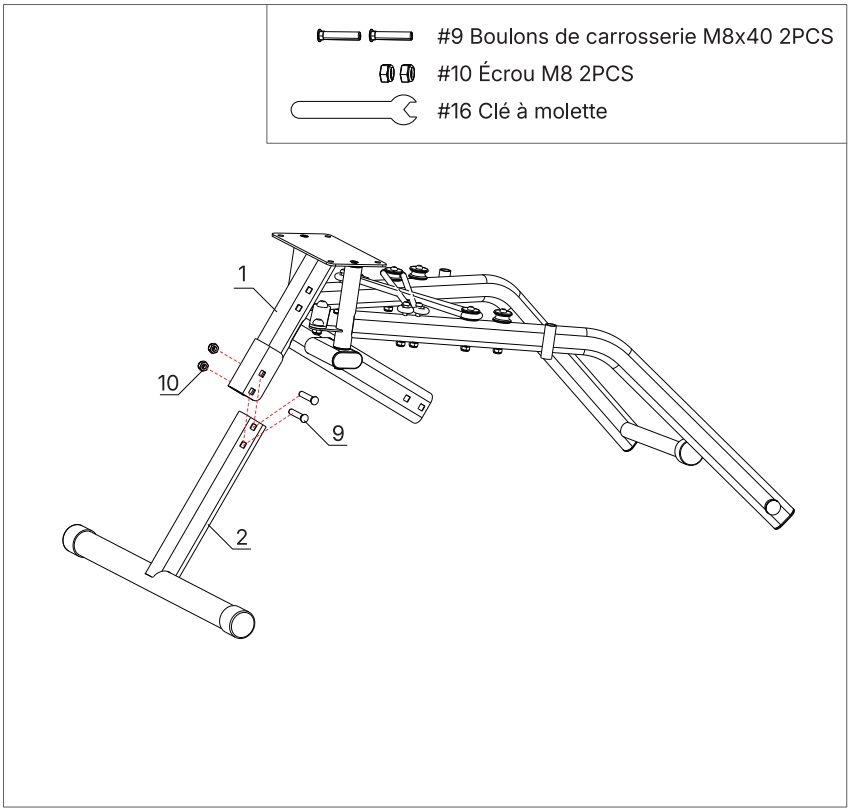
B. Alignez la barre de liaison (21) avec les trous (22) du cadre principal (1).

C. Fixez cette bande à l'aide du boulon à six pans creux (11) et de l'écrou (10), puis serrez à l'aide d'une clé plate (16) et d'une clé Allen (15).



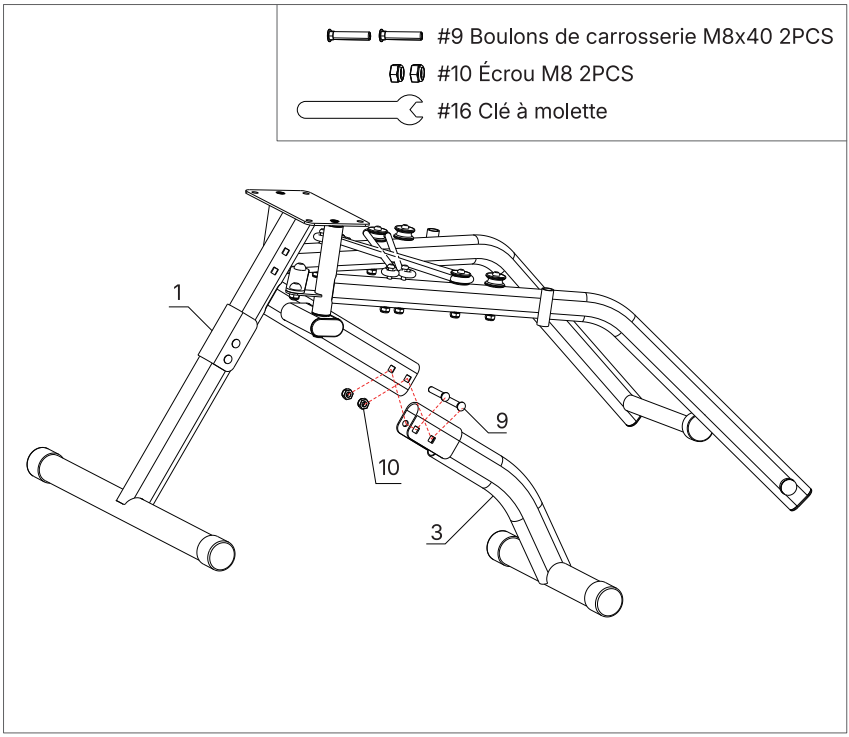
## ÉTAPE 2 : Installer le support arrière

Installez le support arrière (2) sur le cadre principal (1) en utilisant 2 boulons de carrosserie (9) et 2 écrous (10), et serrez avec la clé à molette (16).



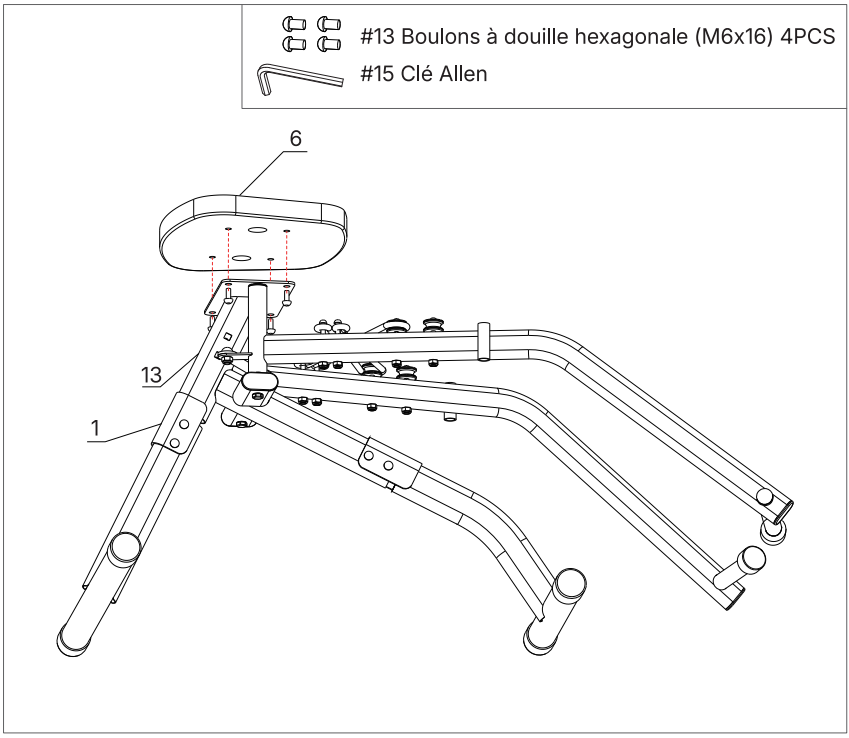
## ÉTAPE 3 : Installer le support avant

Installez le support avant (3) sur le cadre principal (1) en utilisant 2 boulons de carrosserie (9) et 2 écrous (10), et serrez avec la clé à molette (16).



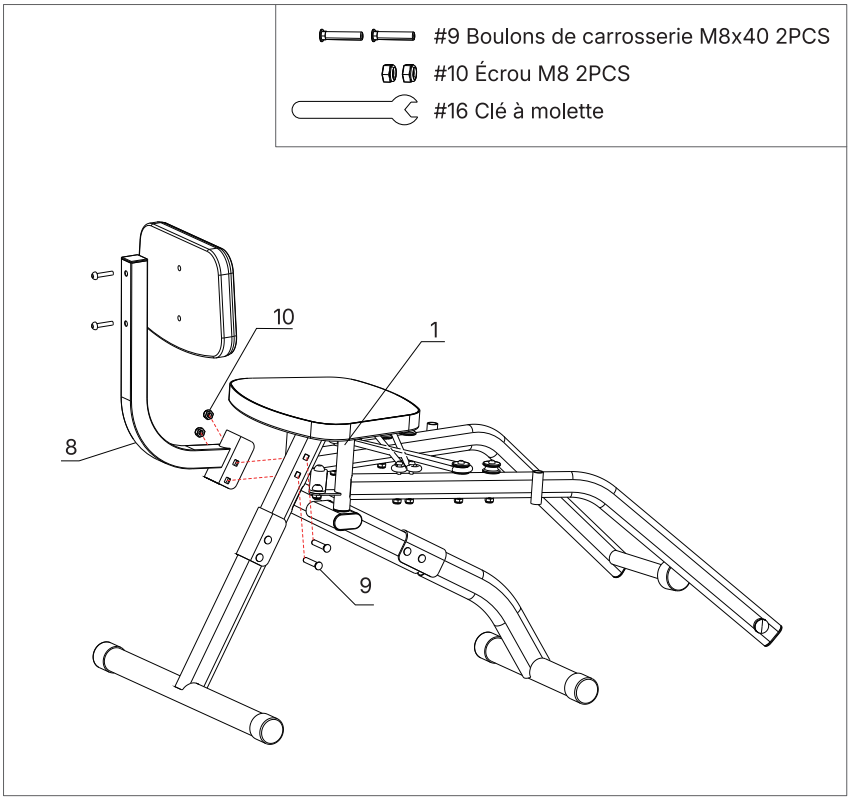
## ÉTAPE 4 : Installer le coussin

Installez le coussin (6) sur le cadre principal (1) en utilisant 4 boulons à douille hexagonale (13), et serrez avec la clé Allen (15).



## ÉTAPE 5 : Installer le tube de support de dossier

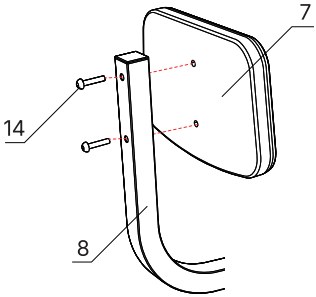
Installez le tube de support de dossier (8) sur le cadre principal (1) en utilisant 2 boulons de carrosserie (9) et 2 écrous (10), et serrez avec une clé à molette (16).



## ÉTAPE 6 : Installer le dossier

Installez le dossier (7) sur le tube de support de dossier (8) en utilisant 2 boulons à douille hexagonale (14), et serrez avec une clé Allen (15).

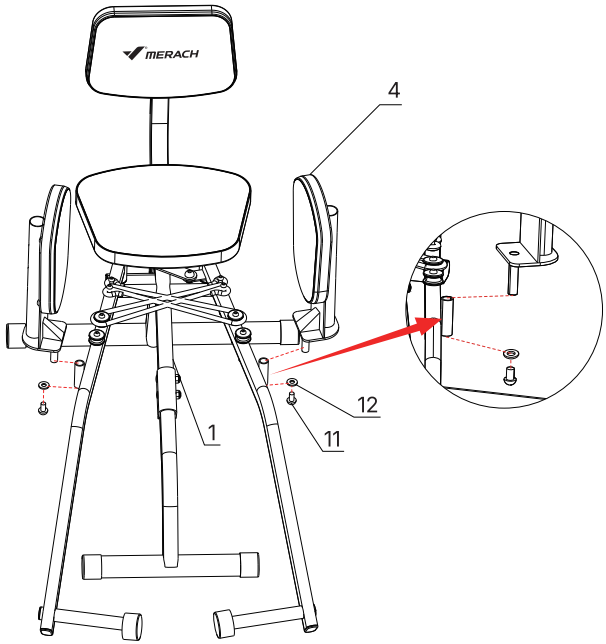
#14 Boulons à douille hexagonale M6x40 2PCS
#15 Clé Allen



## ÉTAPE 7 : Installer le coussinet pour jambes

A. Insérez 2 coussinets pour jambes (4) dans les 2 cadres principaux (1).
B. Fixez 2 coussins pour jambes (4) avec 2 rondelles plates (12)
et 2 boulons à douille hexagonale (11).
C. Serrez-les avec une clé Allen (15).

#12 Rondelle plate Φ8 2PCS
#11 Boulons à douille hexagonale M8x16 2PCS
#15 Clé Allen



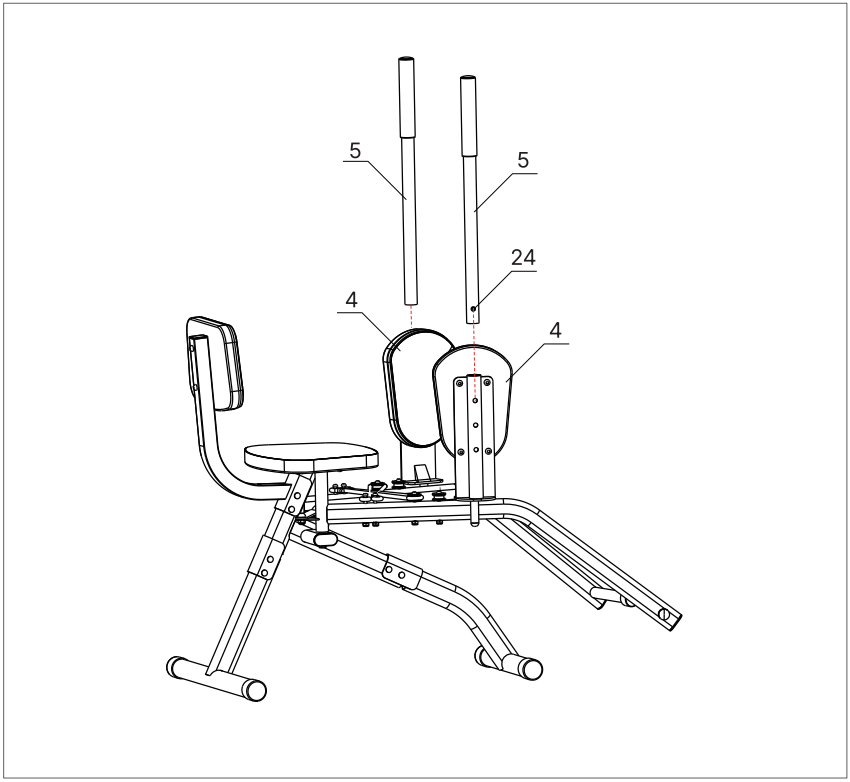
## ÉTAPE 8 : Installer le guidon

Insérez 2 guidons (5) dans 2 coussins pour jambes (4).

**REMARQUE :**

A. La hauteur d'installation du guidon (5) peut être ajustée en appuyant sur les billes (24) sur le guidon (5).

B. Pour des instructions d'ajustement détaillées, veuillez vous référer aux instructions de réglage de la hauteur dans ce manuel.

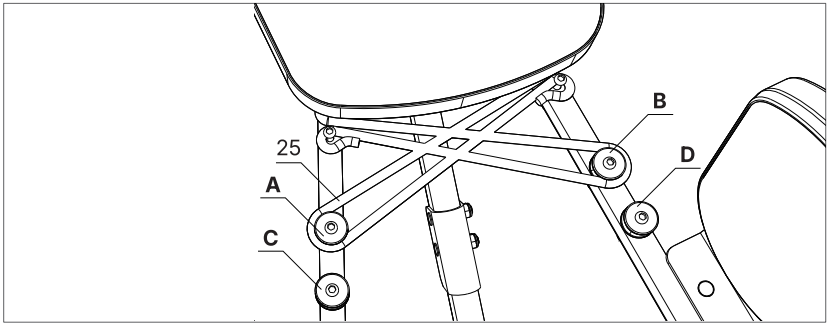


# INSTRUCTIONS POUR RÉGLER LA RÉSISTANCE

**Réglez sur le niveau de résistance 1 :**
Accrochez deux cordes élastiques (25) dans les positions A et B.

**Réglez sur le niveau de résistance 2 :**
Accrochez deux cordes élastiques (25) dans les positions C et D.

**REMARQUE :**
Vous avez le choix entre deux cordes élastiques. La corde grise est pour une résistance légère, et la corde noire est pour une résistance plus forte.

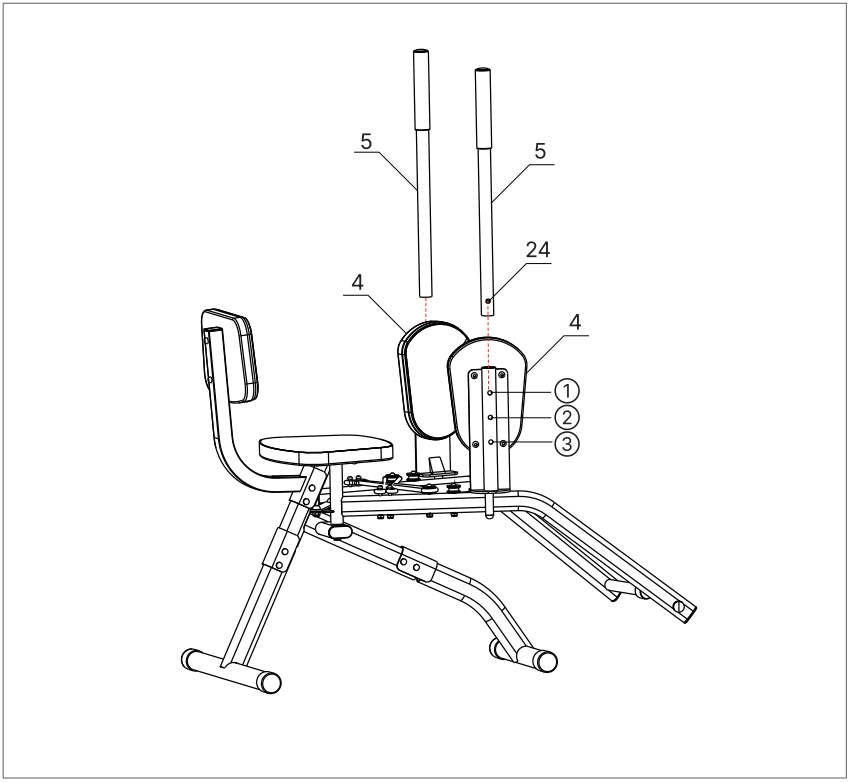


# INSTRUCTIONS POUR RÉGLER LA HAUTEUR

Il y a 3 trous sur le coussin pour jambes (4) pour ajuster le guidon (5). Appuyez sur la bille (24) sur le guidon (5) et insérez le guidon (5) dans le coussin pour jambes (4).

**REMARQUE :**

Le guidon (5) est à sa hauteur maximale lorsque la bille est dans le trou ① et à sa hauteur minimale lorsqu'elle est dans le trou ③.

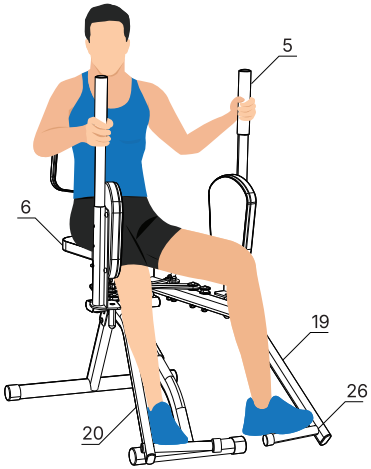


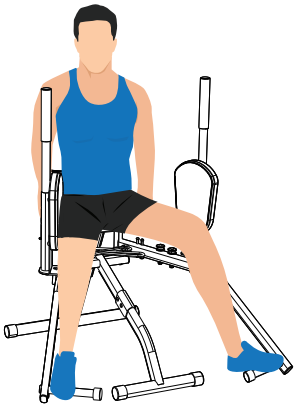
# MODE D'EMPLOI

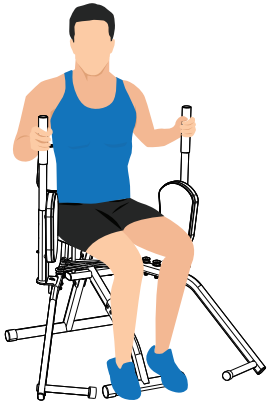
**ÉTAPE 1 :** Asseyez-vous sur le coussin (6) et placez les pieds sur le tube pour pieds (26) du bras oscillant gauche (19) et du bras oscillant droit (20).

**ÉTAPE 2 :** Tenez les deux guidons (5) avec les deux mains et étirez les pieds vers la gauche et la droite.

*Ces exercices renforcent les fessiers et les muscles latéraux des cuisses, pour un entraînement optimal du bas du corps.





# CONSEILS D'ÉCHAUFFEMENT

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

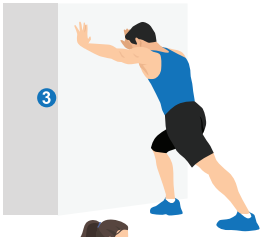
**1. Étirement vers le bas**
Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avecvos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puisrelÃchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).



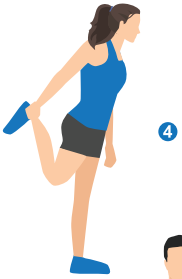

**2. Étirement des ischio-jambiers en position assise**
Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe de manière àce qu'elle soit bien calée sur l'intérieur de la jambe tendue. Essayez detouchervos pieds avec votre main. Maintenez la position pendant 10 à15 secondes, puis relÃchez. Répétez 3 fois pour chaquejambe (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 mettezun 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 pendant10 à 15 secondes, puis relÃchez. 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-lelentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les musclesde l'avant de votre cuisse se tendre. Maintenez cette position pendant10 à 15 secondes, puis relÃchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voirfigure 4).




**5. Étirement du muscle sartorius (muscleintérieurde la cuisse)**
Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez vospieds à deux mains et tirez-les vers votre aine. Maintenez cette position pendant 10 à 15 seondes, puis relÃchez. Répétez 3fois (voir figure 5).



# INFORMATIONS SUR LA GARANTIE

| | |
|---|---|
| Nom du produit | MERACH – Machine pour abduction de la hanche |
| Modèle | MR-2519 |
| 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 of Purchase | |
| 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*** et d'entrer votre numéro de commande 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:

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.

## Assistance à la clientèle

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

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

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

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

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Antes de utilizar este producto, lea siempre detenidamente este manual de instrucciones.
- Los niños, las personas mayores o las personas con discapacidades físicas sólo deben utilizar el producto bajo la supervisión de un cuidador y de acuerdo con las instrucciones de un médico.
- Utilice el aparato con precaución en caso de lesiones antiguas en la cintura, el codo, el hombro u otras articulaciones y músculos.
- No exponga el aparato a lugares húmedos, ya que esto puede provocar un mal funcionamiento.
- Antes de cada uso, compruebe si las piezas están sueltas, flojas, dañadas o rotas. Si están dañadas, no las utilice.
- Por favor, asegúrese de que la distancia entre la circunferencia del aparato de ejercicio y cualquier obstáculo es de al menos 50cm/19,68 pulgadas.
- Evite el uso sobre suelos agrietados, resbaladizos o irregulares.
- La empresa no se hace responsable de los daños personales que se produzcan por el uso del aparato si no se respetan las instrucciones de funcionamiento.
- Este aparato no está diseñado para competiciones, sino que está limitado a ejercicios de fitness; exceder el ámbito de aplicación puede provocar daños físicos.
- Antes de utilizarlo, debe realizar un ejercicio de calentamiento; por favor, entrene de acuerdo con su condición física; aumente la carga paso a paso; si se siente mal, por favor, deje de entrenar.
- El aparato solo debe utilizarse para el fin descrito por el fabricante, no lo modifique y no utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- El usuario no debe pesar más de 150 kg (330 lbs).
- PELIGRO DE ASFIXIA: contiene piezas pequeñas, no apto para niños menores de 3 años.

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- No guarde la máquina en un lugar expuesto a la luz solar directa, viento, lluvia o con alta humedad. Si es necesario, empaquétela para evitar que los niños la toquen o jueguen con ella.
- Revise si presenta óxido o grietas después de un almacenamiento prolongado.
- Tenga en cuenta que las piezas consumibles pueden desgastarse incluso con un mantenimiento adecuado.
- Si va a usar esta máquina durante un tiempo prolongado, limpie el polvo con regularidad. No la riegue directamente ni la limpie con gasolina, polvo abrasivo, etc., ya que podría causar grietas en las piezas o el cuerpo principal, descargas eléctricas o incendios. Utilice detergente neutro diluido para el mantenimiento.

| | |
|---|---|
| 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 estandáres 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-2519 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 elíminelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.

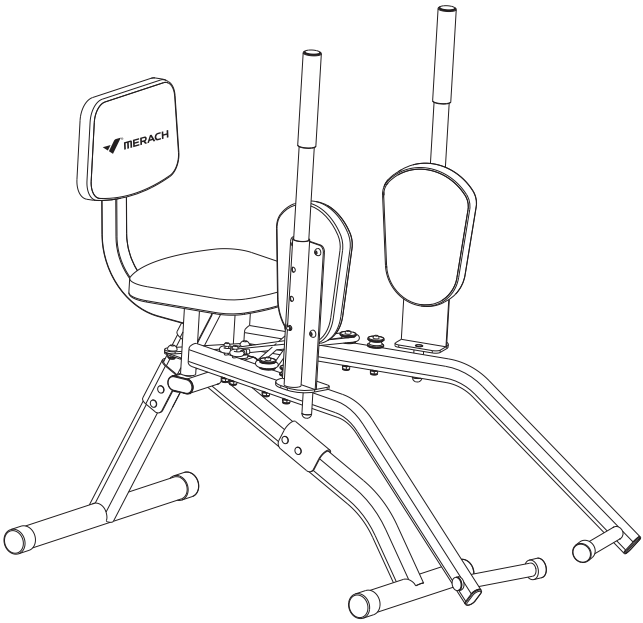
**¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!**
¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

**¡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

# INFORMACIONES SOBRE EL PRODUCTO

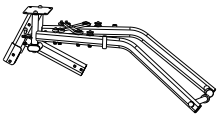
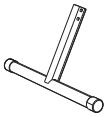
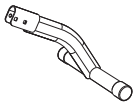
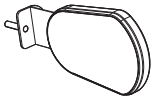
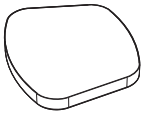
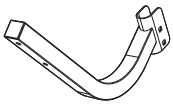



| | |
|---|---|
| Nombre | Máquina abducción de cadera MERACH |
| Modelo | MR-2519 |
| Dimensiones del producto | 750*510*820mm/29.5*20.1*32.3 Pulgadas |
| Material | PP, tubo de acero |
| Peso neto | 9.4kg/20.7lbs |
| Capacidad de carga | 150kg/330lbs |

# VOLUMEN DE SUMINISTRO

Compruebe que todas las piezas y accesorios estén incluidos en el volumen de suministro.

**NOTA:** Dos cuerdas elásticas grises (#25) ya están preinstaladas en el marco principal (#1).

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Marco principal *1 |  #2 Soporte trasero *1 |  #3 Soporte delantero *1 |
|  #4 Almohadillas para las piernas *2 |  #5 Manillar *2 |  #6 Almohadillas *1 |
|   #7 Respaldo *1 |  #8 Tubo de soporte del respaldo *1 |  #9 Tornillos de cabeza hexagonal (M8*40) *6 |
|  #10 Tuerca M8 *6 |  #11 Tornillos hexagonales (M8*16) *2 |  #12 Arandela plana Φ8 *2 |
|  #13 Tornillos hexagonales (M6*16) *4 |  #14 Tornillos hexagonales (M6*40) *2 |  #15 Llave Allen *1 |
|  #16 Llave de tuercas *1 |   #17 Manual de instrucciones *1 |  #25 Cuerda elástica *2 |

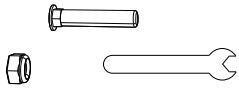
# LISTA DE HERRAMIENTAS Y PIEZAS

**Paso 1**



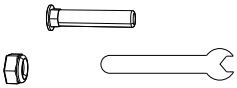
#15 Llave Allen
#16 Llave de tuercas

**Paso 2**



#9 Tornillos de cabeza hexagonal M8*40 2unidades
#10 Tuerca M8 2unidades
#16 Llave de tuercas

**Paso 3**



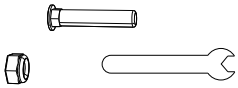
#9 Tornillos de cabeza hexagonal M8*40 2unidades
#10 Tuerca M8 2unidades
#16 Llave de tuercas

**Paso 4**



#13 Tornillos hexagonales (M6*16) 4unidades
#15 Llave Allen

**Paso 5**



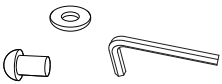
#9 Tornillos de cabeza hexagonal M8*40 2unidades
#10 Tuerca M8 2unidades
#16 Llave de tuercas

**Paso 6**



#14 Tornillos hexagonales M6*40 2unidades
#15 Llave Allen

**Paso 7**



#12 Arandela plana Φ8 2unidades
#11 Tornillos hexagonales M8*16 2unidades
#15 Llave Allen

# INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

**Consejos**

Escanee el código QR para descargar la aplicación y ver el video de montaje.

**Cómo encontrar el video de montaje de su producto**

Para localizar el video de montaje de su producto MERACH, siga estos pasos en la aplicación MERACH:

1. **Abra la aplicación** y vaya a la página «**Perfil**», luego toque el **icono de Configuración** (⚙) en la esquina superior derecha.
2. En el menú de Configuración, desplácese hasta encontrar «**Guías de montaje**» en la sección «**Support & Services**».
3. Busque en la lista su modelo específico de producto (p. ej., Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Toque el nombre del producto para ver el video de montaje paso a paso o la guía.

**NOTA:** Asegúrese de que su aplicación esté actualizada a la última versión para acceder a todas las guías.

**NOTA:**

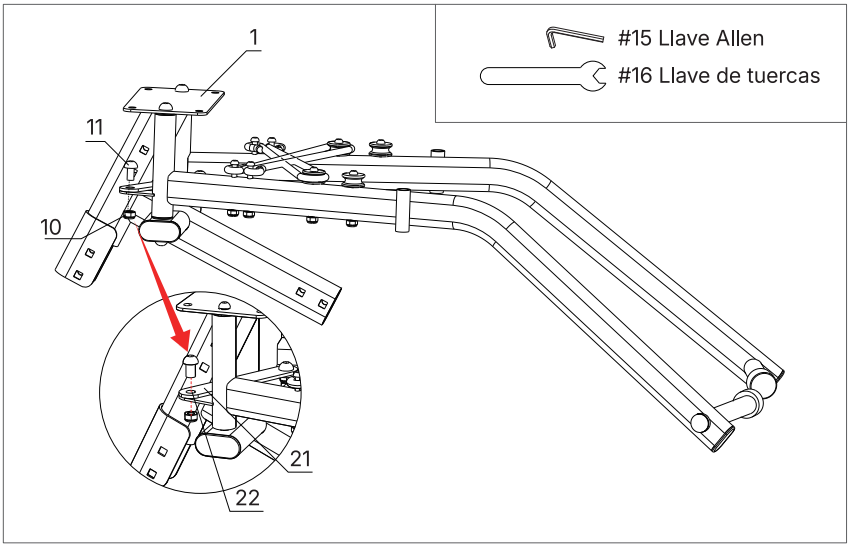
Las líneas punteadas en todos los siguientes diagramas de pasos de instalación indican la posición de instalación correspondiente de cada pieza.

## PASO 1: Instale la barra de conexión

A. Retire el perno de tornillo hexagonal (11) y la tuerca (10) preinstalados del marco principal (1).

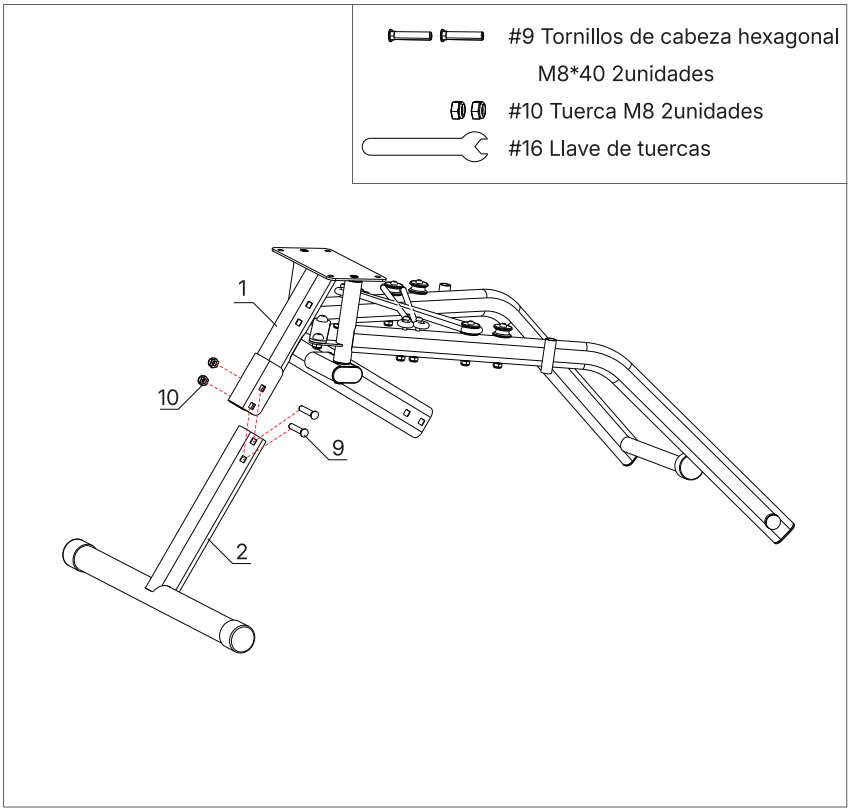
B. Alinee la regleta de conexión (21) con los orificios (22) del marco principal (1).

C. Fije este orificio con el perno de tornillo hexagonal (11) y la tuerca (10), apriete con la llave fija (16) y la llave Allen (15).



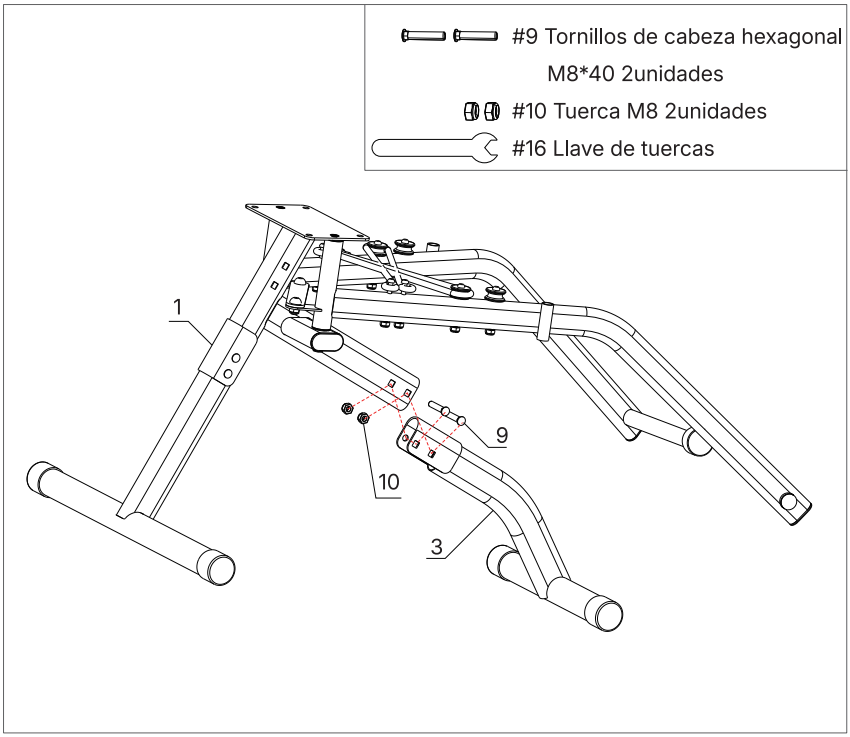
## PASO 2: Montar el soporte trasero

Fije el soporte trasero (2) al marco principal (1) con dos tornillos de cabeza hexagonal (9) y dos tuercas (10) y apriételos con una llave de tuercas (16).



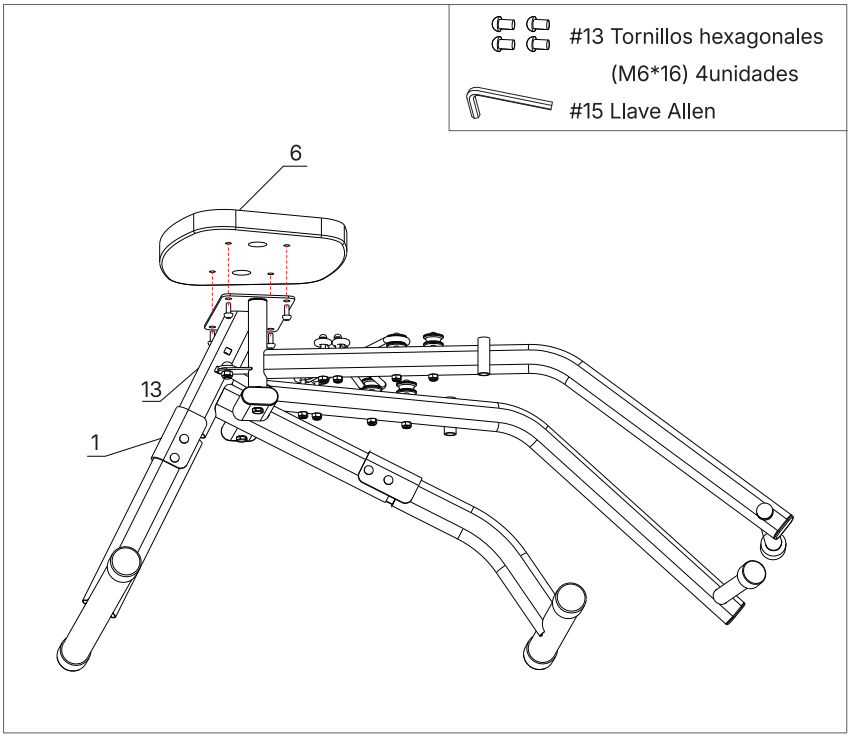
## PASO 3: Montar el soporte delantero

Fije el soporte delantero (3) al marco principal (1) con dos tornillos de cabeza hexagonal (9) y dos tuercas (10) y apriételos con una llave de tuercas (16).



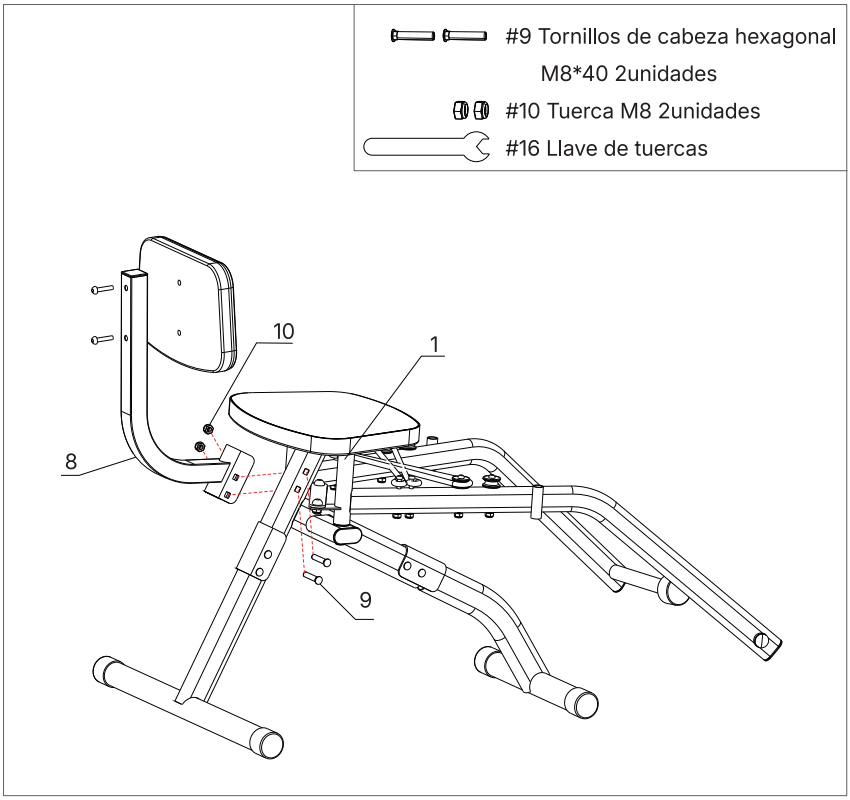
## PASO 4: Instalar el acolchado

Fije el acolchado (6) al marco principal (1) con 4 tornillos hexagonales (13) y apriételos con la llave Allen (15).



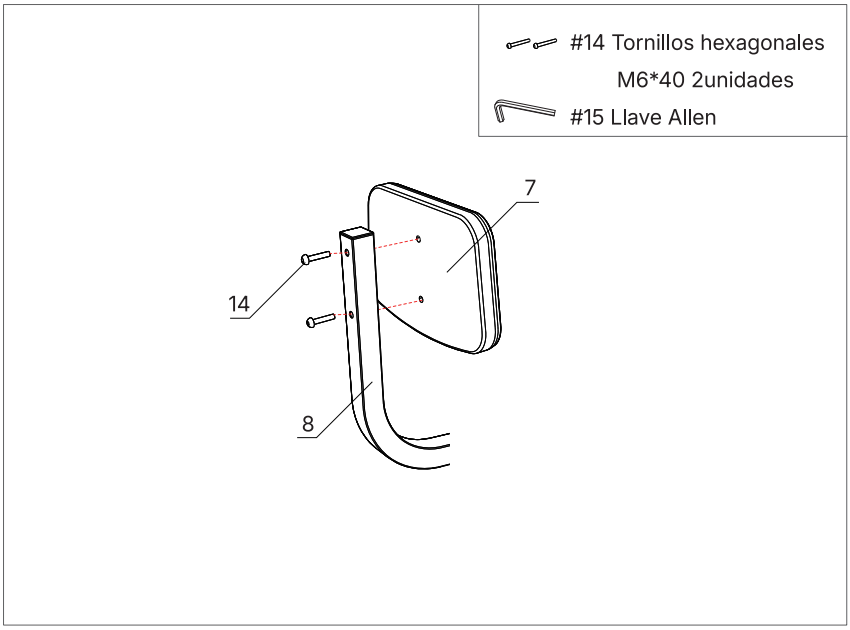
## PASO 5: Montar el tubo de soporte del respaldo

Fije el tubo de soporte del respaldo (8) al marco principal (1) con 2 tornillos de cabeza hexagonal (9) y 2 tuercas (10) y apriételos con una llave de tuercas (16).



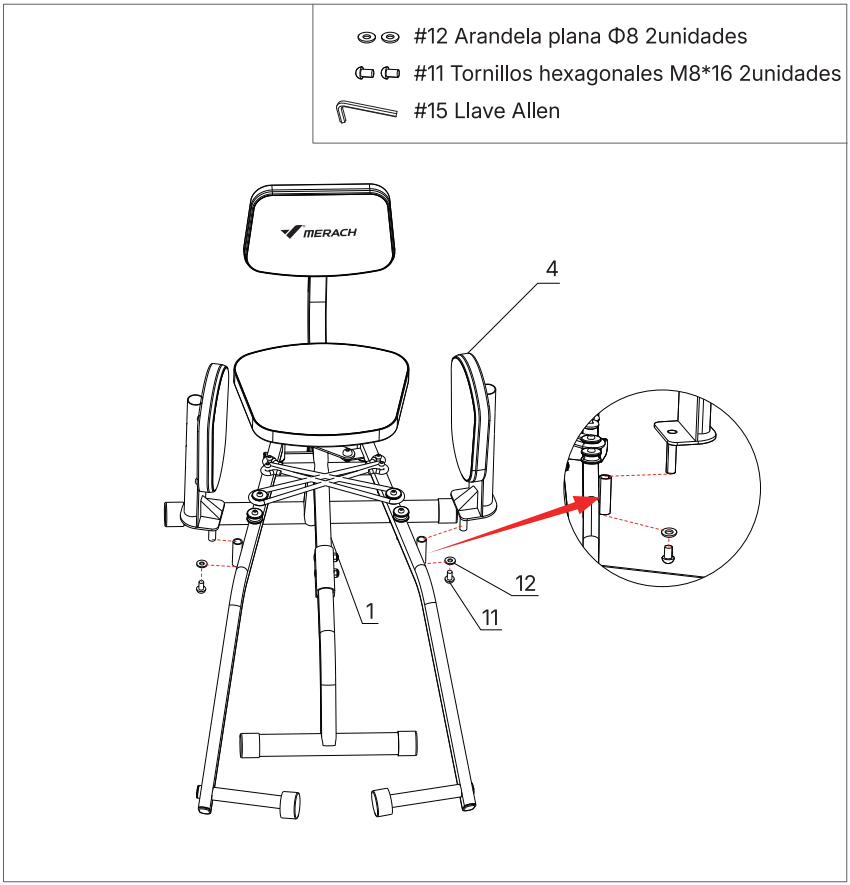
## PASO 6: Montar el respaldo

Fije el respaldo (7) con dos tornillos hexagonales (14) al tubo de soporte del respaldo (8) y apriételos con una llave Allen (15).



## PASO 7: Montar las almohadillas para las piernas

A. Coloque las 2 almohadillas para las piernas (4) en los 2 marcos principales (1).
B. Fije las 2 almohadillas para las piernas (4) con las 2 arandelas planas (12) y los 2 tornillos hexagonales (11).
C. Apriételos con una llave Allen (15).



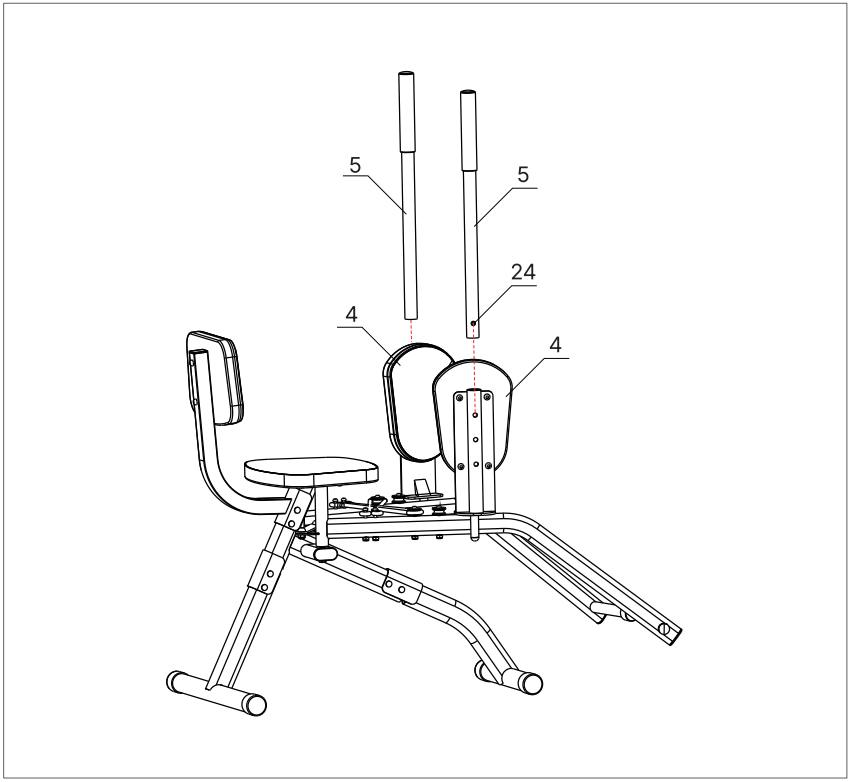
## PASO 8: Montar el manillar

Inserte los 2 manillares (5) en las 2 almohadillas para las piernas (4).

**NOTA:**

A. La altura de montaje del manillar (5) se puede ajustar presionando las bolas (24) del manillar (5).

B. Encontrará instrucciones detalladas sobre el ajuste en las instrucciones para el ajuste de la altura de este manual de instrucciones.

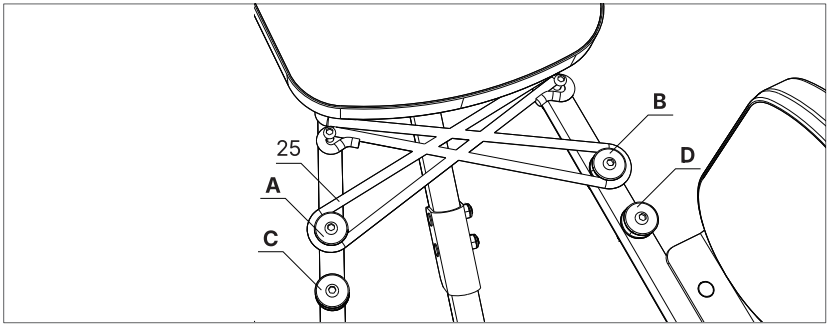


# INSTRUCCIONES PARA AJUSTAR LA RESISTENCIA

**Ajustar el nivel de resistencia 1:**
Fije dos cuerdas elásticas (25) en las posiciones A y B.

**Ajustar el nivel de resistencia 2:**
Fije dos cuerdas elásticas (25) en las posiciones C y D.

**NOTA:**
Hay dos tipos de cuerdas elásticas para elegir. La cuerda gris es una cuerda elástica con menor resistencia, mientras que la cuerda negra es una cuerda elástica con mayor resistencia.

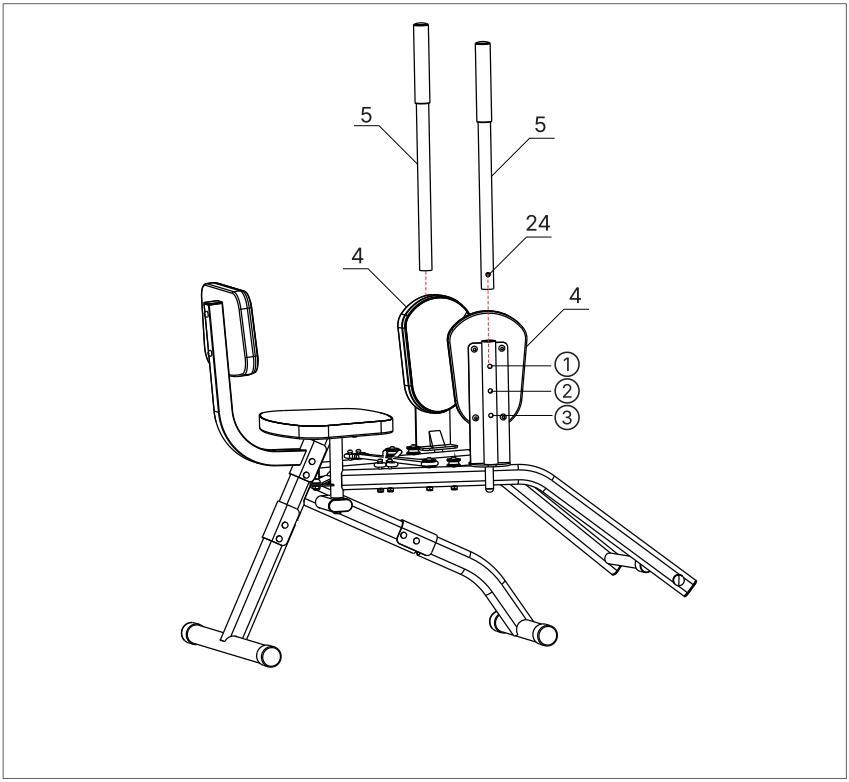


# INSTRUCCIONES PARA EL AJUSTE DE LA ALTURA

La almohadilla para la pierna (4) tiene tres orificios para ajustar el manillar (5). Presione la bola (24) del manillar (5) e inserte el manillar (5) en la almohadilla para la pierna (4).

**NOTA:**

El manillar (5) se encuentra en la posición más alta cuando la bola está en el orificio ① y en la posición más baja cuando está en el orificio ③.

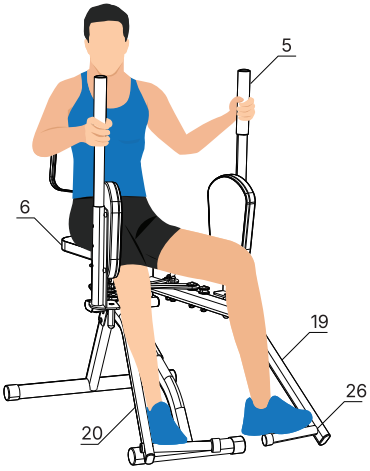


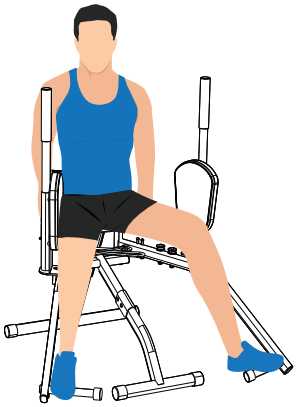
# INSTRUCCIONES DE USO

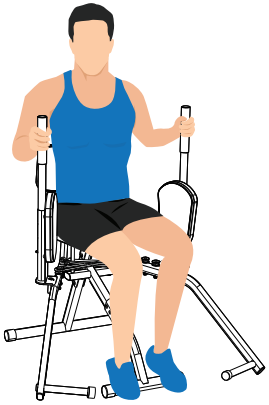
**PASO 1:** Siéntese en la almohadilla (6) y coloque los pies en el reposapiés (26) del brazo giratorio izquierdo (9) y del brazo giratorio derecho (20).

**PASO 2:** Sujete los dos manillares (5) con ambas manos y estire los pies hacia la izquierda y hacia la derecha.

*Los movimientos mencionados anteriormente entrenan eficazmente los glúteos y la parte exterior de los muslos, y proporcionan un entrenamiento completo para la parte inferior del cuerpo.





# CALENTAMIENTO

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

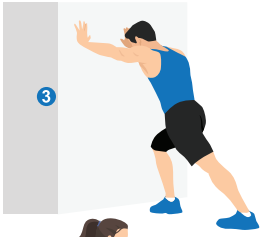
**1.Estiramiento hacia abajo**
Doble ligeramente las rodillas, inclinelentamente el cuerpo hacia delante. relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con lasmanos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos yluego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 1).




**2.Estiramiento de los tendones sentado**
Siéntese con una pierna estirada. Coloque la otra pierna de forma que quedeajustada a la parte interior de la piera estirada. Intente tocar los pies conla mano. Mantenga la posición durante 10-15 segundos yluego 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 pongaun pie detrÃás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en elsuelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundosyluego 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 tirelentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los musculosde la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga la tensión durante 10-15 segundos yluego relÍjese. Repita 3 veces con cada pierna (véasela figura 4).




**5.Estiramiento del sartorio (musculo interno del muslo)**
Siéntese con los pies enfrentados y las rodillas hacia fuera. Agarre los pies conambas manos y tire hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita elejercicio 3 veces (véase la figura 5).



# GARANTÍA

| | |
|---|---|
| Nombre del producto | MERACH Máquina abducción de cadera |
| Modelo | MR-2519 |
| 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:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Mantenimiento incorrecto o inadecuado.
- Damage in return transit.
- Uso no supervisado por menores de 14 años.
- MERACH y sus merachfit sólo son responsables de los daños causados por el uso previsto o de acuerdo Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes, por loque 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*** e introduciendo su número de pedido 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:

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.

## Servicio de atención al cliente

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

***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***
Servicio postventa exclusivo de TikTok: ***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

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

- Prima di utilizzare questo prodotto, leggere sempre attentamente il presente manuale.
- I bambini, gli anziani o le persone con disabilità fisiche devono utilizzare il prodotto sotto la supervisione di un tutore e secondo le indicazioni del medico.
- Usare con cautela in caso di vecchie lesioni alla vita, al gomito, alla spalla o ad altre articolazioni e muscoli.
- Non esporre l'attrezzatura a luoghi umidi, che potrebbero causarne il guasto.
- Prima di ogni utilizzo, verifica che le parti non siano allentate, stac cate, danneggiate o incrinate. In caso di danni, non utilizzare.
- Assicurarsi che la distanza tra il perimetro dell'attrezzatura da allena mento e ogni ostacolo sia di almeno 50 cm/19,68 pollici.
- Durante l'uso, evitare crepe nel terreno, superfici scivolose e aree irregolari.
- L'azienda non sarà responsabile per i danni alle persone causati dall'uso del prodotto in violazione delle regole di funzionamento.
- Questa attrezzatura non è competitiva, è limitata all'esercizio fisico, oltre l'ambito di utilizzo causerà lesioni fisiche.
- Prima dell'uso, dovresti fare un esercizio di riscaldamento, per favore fai esercizio in base alle tue condizioni, aumenta il carico di esercizio passo dopo passo, se hai qualche fastidio, per favore smetti di fare esercizio.
- L'attrezzatura può essere utilizzata solo per lo scopo previsto descrit to dal produttore, non modificare l'attrezzatura o utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- L'utente non deve pesare più di 150 kg.
- RISCHIO DI SOFFOCAMENTO - Piccole parti, non adatto a bambini di età inferiore a 3 anni.

# CURA E MANUTENZIONE

- Non riporre la macchina in un luogo esposto alla luce solare diretta, al vento e alla pioggia o con elevata umidità. Se necessario, imballare la macchina per evitare che i bambini la tocchino o la utilizzino.

- Verificare la presenza di ruggine o crepe dopo un lungo periodo di inutilizzo.

- Si prega di comprendere che, anche con una corretta manutenzione, le parti soggette a usura possono usurarsi.

- Per un utilizzo prolungato della macchina, si prega di spolverarla regolarmente. Non bagnarla direttamente, né pulirla con benzina, polvere abrasiva, ecc. In caso contrario, potrebbero verificarsi crepe sui componenti o sul corpo principale, scosse elettriche o incendi. Per la manutenzione, utilizzare un detergente neutro diluito.

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

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA

- Il fabbricante, Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dichiara che il tipo di apparecchiatura fitness MERACH MR-2519 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**

## ISTRUZIONIPER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Isolare il materiale di imballaggio e smaltire nel rispetto dellambiente. 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.

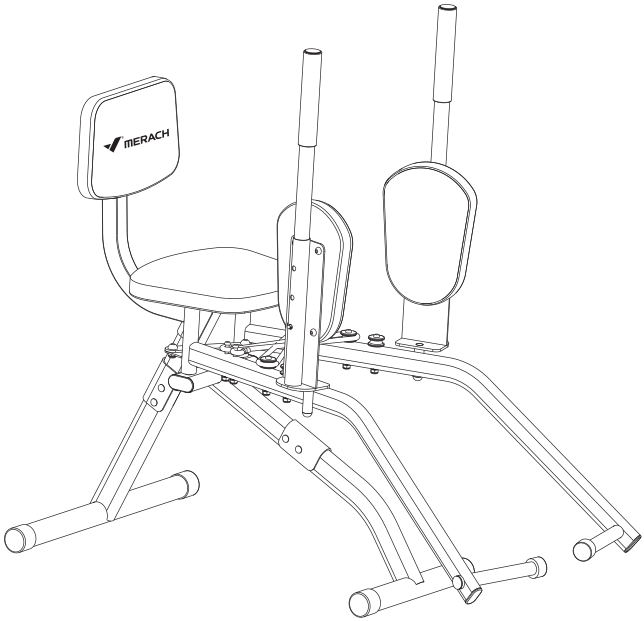


**Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!**
L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

**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

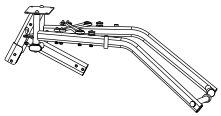
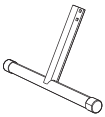
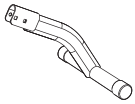
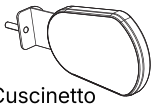
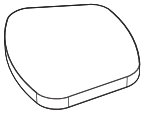
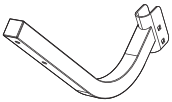
# INFORMAZIONI SUL PRODOTTO




| | |
|---|---|
| Nome | MERACH Hip Abductor Machine |
| Modello | MR-2519 |
| Dimensioni del prodotto | 750*510*820mm/29,5*20,1*32,3 pollici |
| Materiale | PP, tubo d'acciaio |
| Peso netto | 9,4 kg / 20,7 lbs |
| Capacità di carico | 150 kg / 330 lbs |

# ELENCO DEI COMPONENTI

Verifica che tutte le parti e gli accessori siano presenti nella confezione.
**NOTA:** Due corde elastiche grigie (#25) sono già preinstallate sul telaio principale (#1).

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Telaio principale *1 |  #2 Supporto posteriore *1 |  #3 Supporto anteriore *1 |
|  #4 Cuscinetto per gambe *2 |  #5 Manubrio *2 |  #6 Cuscino *1 |
|   #7 Schienale *1 |  #8 Tubo di supporto dello schienale 1 |  #9 Bulloni a carro (M8*40) *6 |
|  #10 Dado M8 *6 |  #11 Bulloni a testa esagonale con incavo (M8*16) *2 |  #12 Rondella piatta Φ8 *2 |
|  #13 Bulloni a testa esagonale con incavo (M6*16) *4 |  #14 Bulloni a testa esagonale con incavo (M6*40) *2 |  #15 Chiave a brugola *1 |
|  #16 Chiave inglese aperta *1 |   #17 Manuale utente *1 |  #25 Corda elastica *2 |

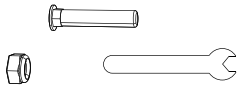
# ELENCO DEGLI ATTREZZI DEI RICAMBI

**Fase 1**



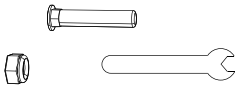
#15 Chiave a brugola
#16 Chiave inglese aperta

**Fase 2**



#9 Bulloni a carro M8*40 2pz
#10 Dado M8 2pz
#16 Chiave inglese aperta

**Fase 3**



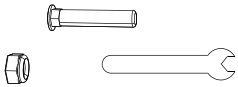
#9 Bulloni a carro M8*40 2pz
#10 Dado M8 2pz
#16 Chiave inglese aperta

**Fase 4**



#13 Bulloni a testa esagonale con incavo (M6*16) 4pz
#15 Chiave a brugola

**Fase 5**



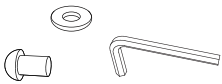
#9 Bulloni a carro M8*40 2pz
#10 Dado M8 2pz
#16 Chiave inglese aperta

**Fase 6**



#14 Bulloni a testa esagonale con incavo M6*40 2pz
#15 Chiave a brugola

**Fase 7**



#12 Rondella piatta Φ8 2pz
#11 Bulloni a testa esagonale con incavo M8*16 2pz
#15 Chiave a brugola

# GUIDA ALL'INSTALLAZIONE

**Suggerimenti**

Scansiona il codice QR per scaricare l'app e guardare il video di montaggio.

**Come trovare il video di montaggio del prodotto**

Per individuare il video di montaggio del tuo prodotto MERACH, segui questi passaggi nell'app MERACH:

1. **Apri l'app** e vai alla pagina «**Profilo**», quindi tocca **l'icona Impostazioni** (⚙) in alto a destra.
2. Nel menu Impostazioni, scorri fino a «**Guide di montaggio**» nella sezione «**Support & Services**».
3. Sfoglia l'elenco per trovare il modello specifico del tuo prodotto (es. Q1S Rower, R7 Trainer, ecc.).
4. Tocca il nome del prodotto per visualizzare il video di montaggio passo dopo passo o la guida.

**NOTA:** Assicurati che l'app sia aggiornata all'ultima versione per avere accesso completo a tutte le guide.

**NOTA:**

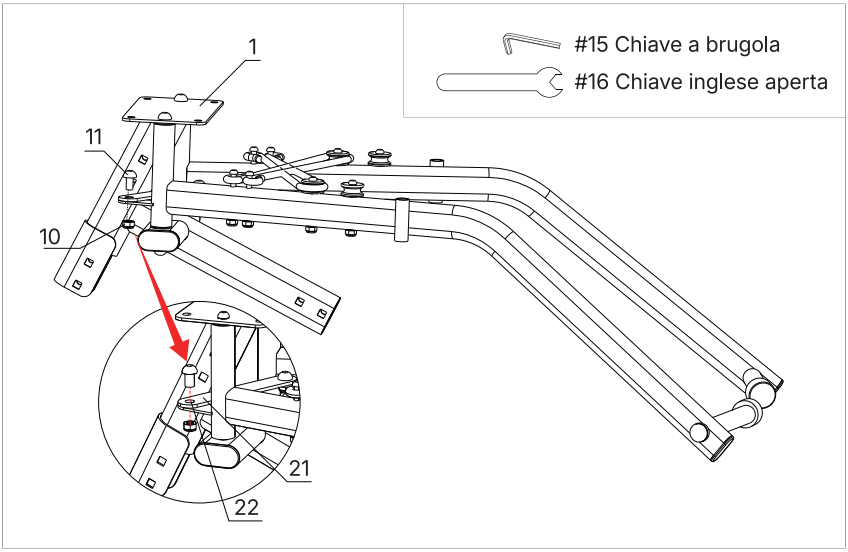
Le linee tratteggiate in tutti i diagrammi dei passaggi di installazione indicano la posizione corrispondente di ciascun componente.

## FASE 1: Installare la barra di collegamento

A. Rimuovere il bullone a testa esagonale con incavo (11) e il dado (10) preinstallati dal telaio principale (1).

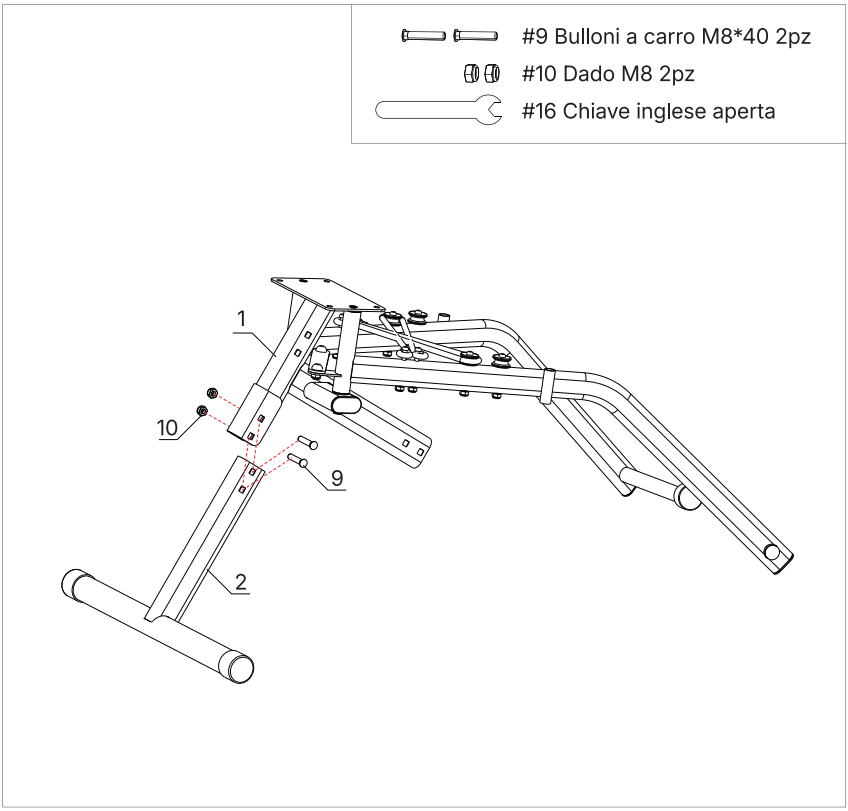
B. Allineare la striscia di collegamento (21) con i fori (22) presenti sul telaio principale (1).

C. Fissare questo foro utilizzando il bullone a testa esagonale con incavo (11) e il dado (10), serrare con la chiave inglese aperta (16) e la chiave a brugola (15).



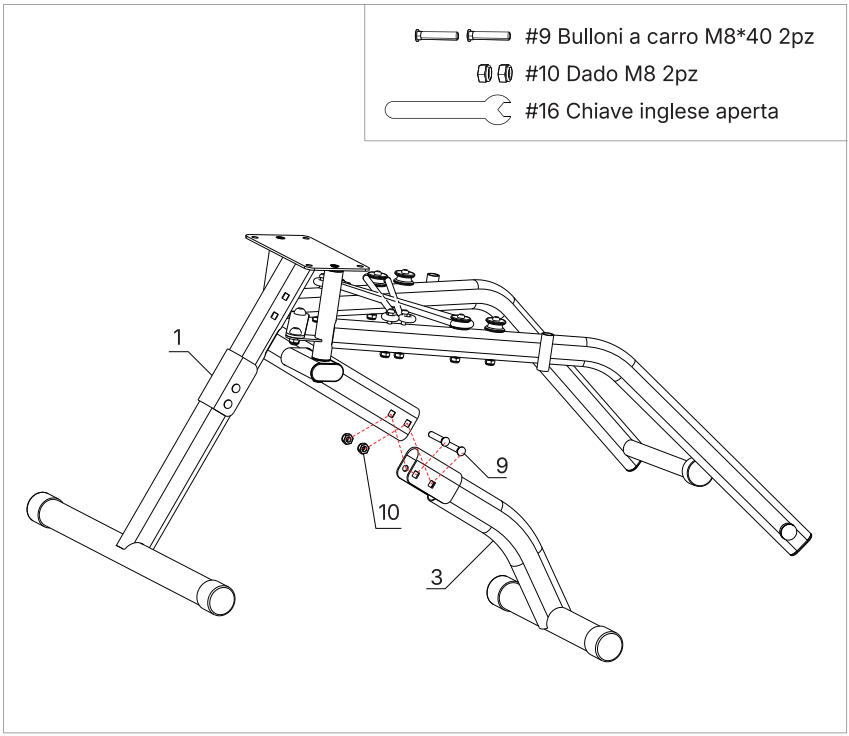
## FASE 2: Installare il supporto posteriore

Fissare il supporto posteriore (2) al telaio principale (1) utilizzando 2 bulloni a carro (9) e 2 dadi (10), quindi serrare con la chiave inglese aperta (16).



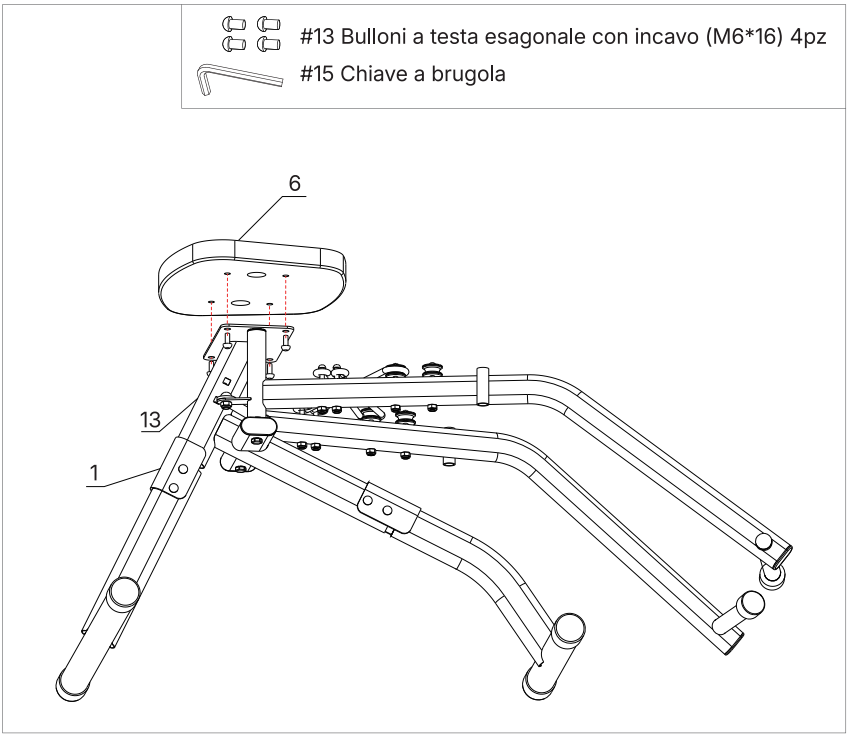
## FASE 3: Installare il supporto anteriore

Fissare il supporto anteriore (3) al telaio principale (1) utilizzando 2 bulloni a carro (9) e 2 dadi (10), quindi serrare con la chiave inglese aperta (16).



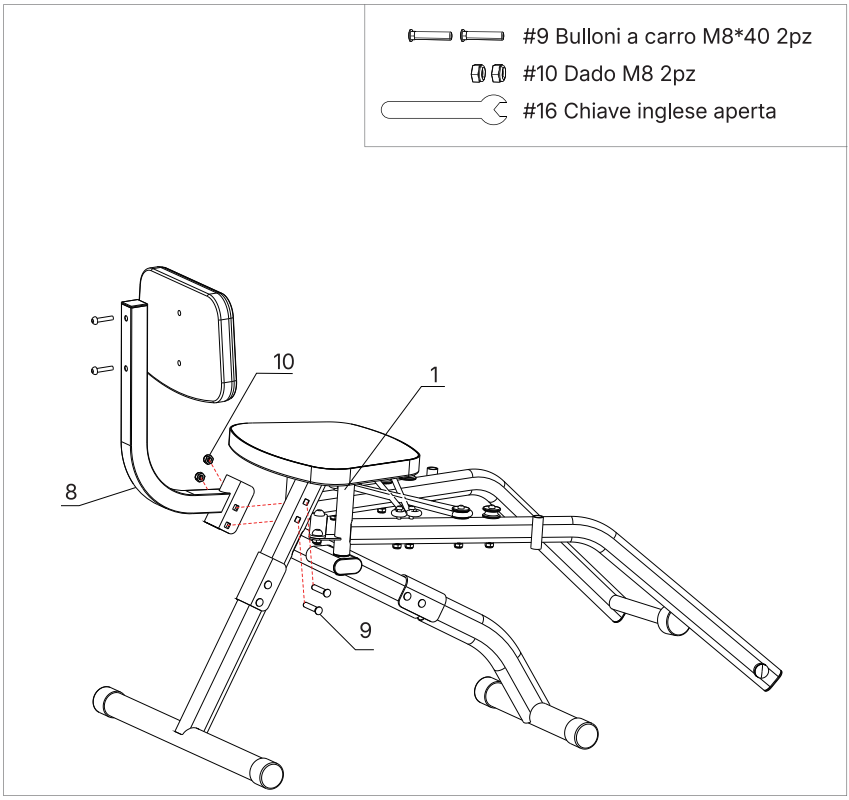
## FASE 4: Installare il cuscino

Fissare il cuscino (6) al telaio principale (1) utilizzando 4 bulloni a testa esagonale con incavo (13), quindi serrare con la chiave a brugola (15).



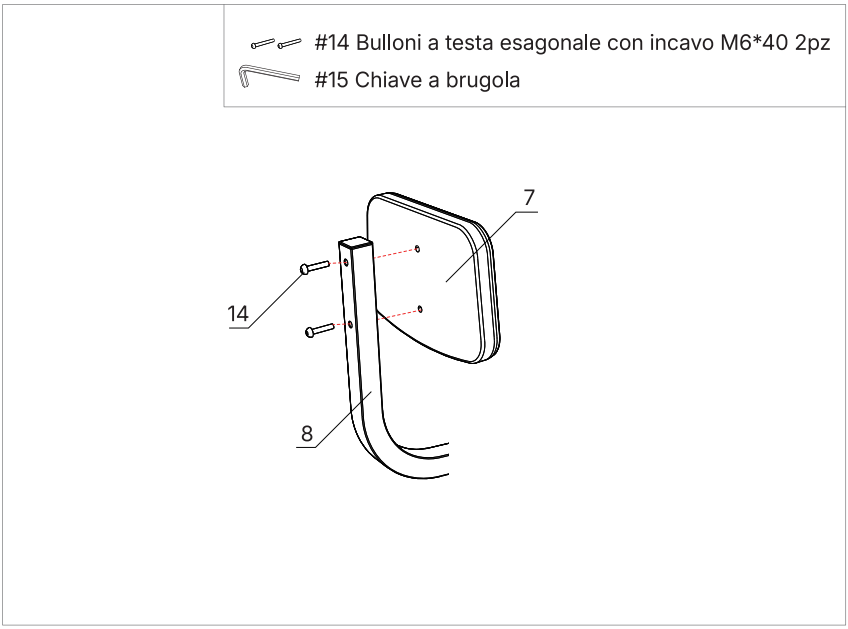
## FASE 5: Installare il tubo di supporto dello schienale

Fissare il tubo di supporto dello schienale (8) al telaio principale (1) utilizzando 2 bulloni a carro (9) e 2 dadi (10), quindi serrare con la chiave inglese aperta (16).



## FASE 6: Installare lo schienale

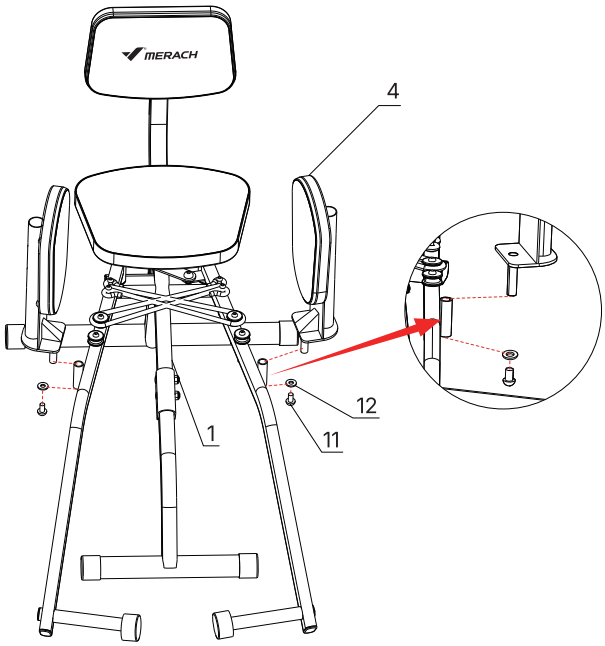
Fissare lo schienale (7) al tubo di supporto dello schienale (8) utilizzando 2 bulloni a testa esagonale con incavo (14), quindi serrare con la chiave a brugola (15).



## FASE 7: Installare i cuscinetti per le gambe

A. Inserire i 2 cuscinetti per le gambe (4) nei 2 telai principali (1).
B. Fissare i 2 cuscinetti per le gambe (4) con 2 rondelle piatte (12)
e 2 bulloni a testa esagonale con incavo (11).
C. Serrare il tutto con la chiave a brugola (15).

#12 Rondella piatta Φ8 2pz
#11 Bulloni a testa esagonale con incavo M8*16 2pz
#15 Chiave a brugola

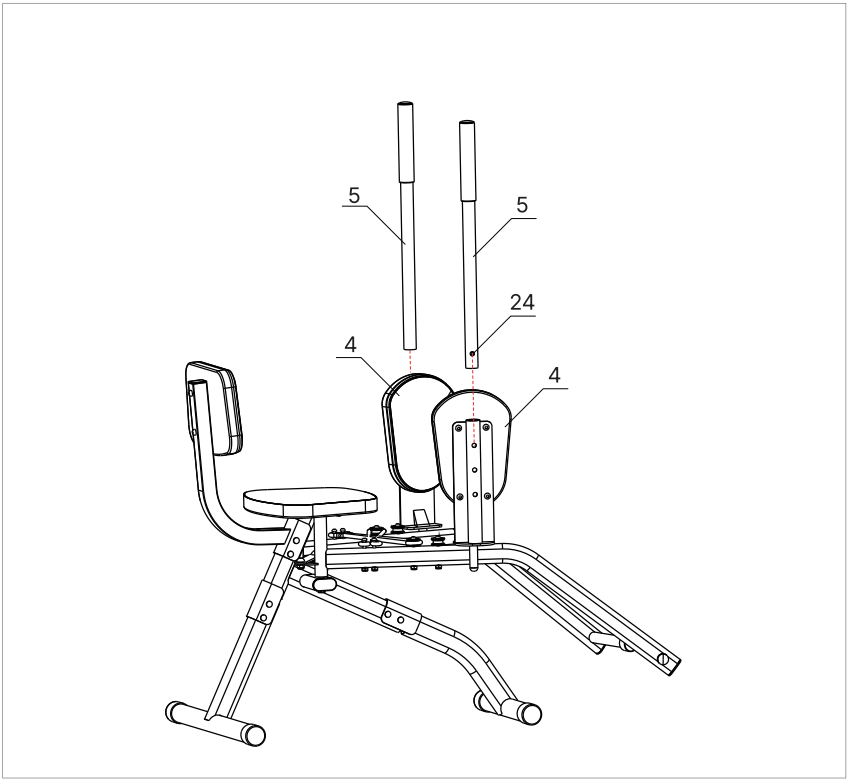


## FASE 8: Installare il manubrio

Inserire i 2 manubri (5) nei 2 cuscinetti per le gambe (4).

**NOTA:**

* L'altezza di installazione del manubrio (5) può essere regolata premendo le sfere (24) presenti sul manubrio (5).
* Per istruzioni dettagliate sulla regolazione, fare riferimento alla sezione dedicata alla regolazione dell'altezza in questo manuale.

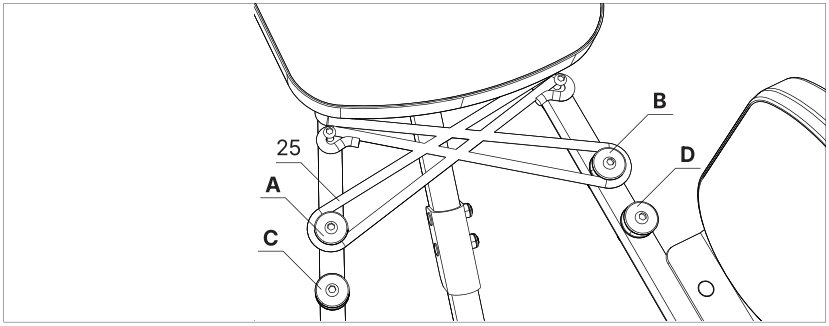


# ISTRUZIONI PER LA REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

**Regolazione al livello di resistenza 1:**
Agganciare due corde elastiche (25) nelle posizioni A e B.

**Regolazione al livello di resistenza 2:**
Agganciare due corde elastiche (25) nelle posizioni C e D.

**NOTA:**
Sono disponibili due tipi di corde elastiche tra cui scegliere. Quella grigia è una corda con minore resistenza, mentre quella nera è una corda con maggiore resistenza.

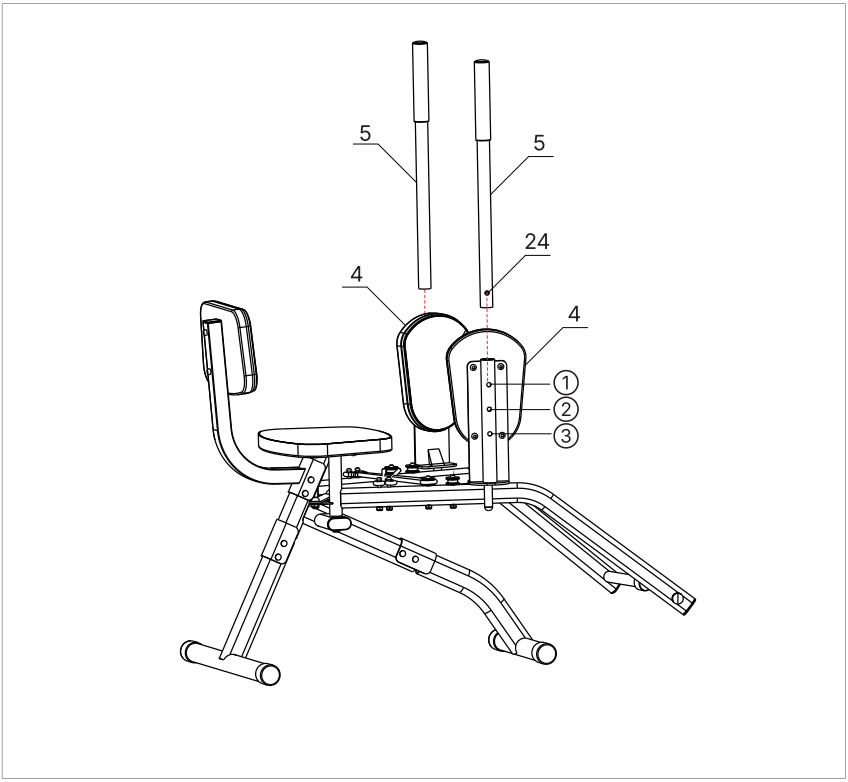


# ISTRUZIONI PER LA REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA

Sono presenti 3 fori sul cuscinetto per le gambe (4) per regolare il manubrio (5). Premere la sfera (24) sul manubrio (5) e inserire il manubrio (5) nel cuscinetto per le gambe (4).

**NOTA:**

Il manubrio (5) si trova alla massima altezza quando la sfera è nel foro ① e alla minima altezza quando è nel foro ③.

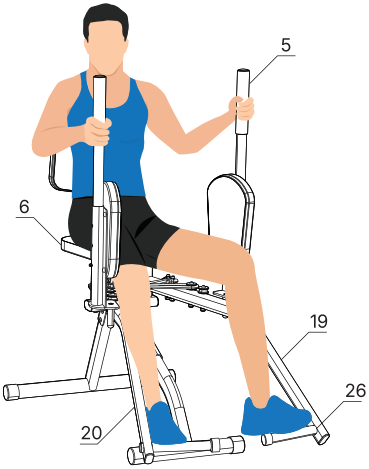


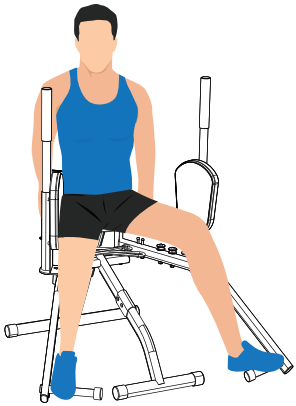
# ISTRUZIONI PER L'USO

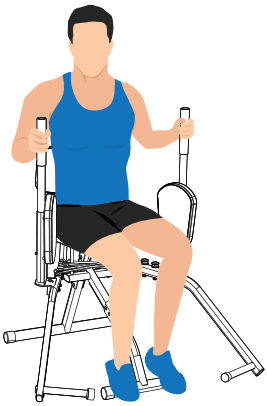
**FASE 1:** Sedersi sul cuscino (6) e posizionare i piedi sul tubo poggiapiedi (26) del braccio oscillante sinistro (19) e del braccio oscillante destro (20).

**FASE 2:** Afferrare i due manubri (5) con entrambe le mani ed estendere i piedi verso sinistra e verso destra.

* I movimenti sopra descritti consentono di allenare efficacemente glutei e parte esterna delle cosce, offrendo un esercizio completo per la parte inferiore del corpo.



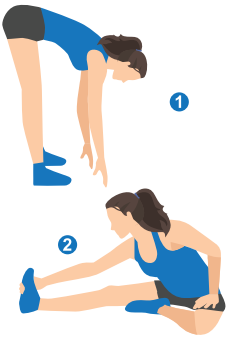





# RISCALDAMENTO

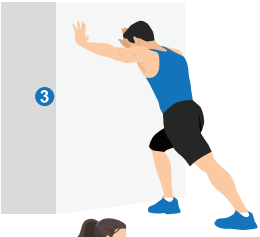
Fai stretching prima di allenarti. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindiinizia con un riscaldamento di 5-10 minuti, poi esegui gli allungamenti mostrati quisotto -5 volte, 10 secondi o più per gamba. Ripetili dopo l'allenamento.

**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 lemani. Tienilo per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).

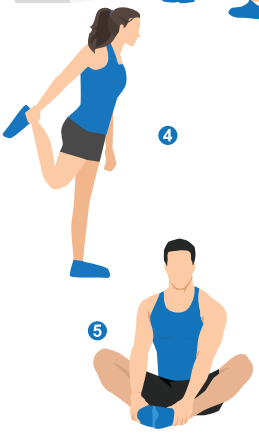



**2. Stiramento dei tendini del ginocchio da seduti**
Siediti con una gamba dritta. Porta l'altra gamba in modo che siaaderente all'interno della gamba dritta. Cerca di toccare i piedi conla mano. Tieni premuto per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 2).

**3. Stiramento del polpaccio e del tendine d'Achille**
Mettiti in piedi con entrambe le mani contro il muro o un albero emetti un piede dietro l'altro. Tieni la gamba posteriore dritta e iltallone a terra e appoggiati al muro o a un albero. Tieni premutoper 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 tiralolentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli della parteanteriore 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 versol'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).

# INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

| | |
|---|---|
| Nome Prodotto | MERACH Hip Abductor Machine |
| Modello | MR-2519 |
| 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 eta 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*** e inserire il numero d'ordine 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 :

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.

## Assistenza Clienti

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

***+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT***
Negozio TikTok Servizio di Assistenza Post-Vendita Esclusivo: ***service@merach.com***

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

# VOORZORGSMAATREGELEN

## Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

- Lees deze handleiding altijd zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt.
- Kinderen, ouderen of personen met een lichamelijke beperking mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een begeleider en op advies van een arts.
- Gebruik met voorzichtigheid oude verwondingen aan de taille, elleboog, schouder of andere gewrichten en spieren.
- Stel het apparaat niet bloot aan vochtige plaatsen, omdat dit tot storingen kan leiden.
- Controleer voor elk gebruik of de onderdelen loszitten, loszitten, beschadigd zijn of gebarsten zijn. Als er schade is, gebruik het dan niet.
- Zorg ervoor dat de afstand tussen de omtrek van het trainingsapparaat en obstakels minimaal 50 cm/19,68 inch.
- Vermijd scheuren in de grond, gladde grond en oneffen gebieden bij gebruik.
- Het bedrijf is niet aansprakelijk voor schade aan de persoonlijke schade die wordt veroorzaakt door het gebruik van het product in strijd met de bedieningsregels.
- Deze apparatuur is een niet-competitieve apparatuur, beperkt tot fitnessoefeningen, buiten het bereik van het gebruik zal fysiek letsel veroorzaken.
- Voor gebruik dient u een warming-up oefening te doen, oefen met uw eigen conditie, versterk de trainingsbelasting stap voor stap, als u ongemak ervaart, stop dan met oefenen.
- De apparatuur mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel zoals beschreven door de fabrikant, verander de apparatuur niet en gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevo len.
- Het maximale gebruikersgewicht is 150 kg.
- VERSTIKKINGSGEVAAR - Kleine onderdelen, niet voor kinderen jonger dan 3 jaar.

# ONDERHOUD

- Bewaar het apparaat niet op een plaats die is blootgesteld aan direct zonlicht, wind en regen, of een hoge luchtvochtigheid. Verpak het apparaat indien nodig zodanig dat kinderen het niet kunnen aanraken of ermee kunnen spelen.

- Controleer na langdurige opslag op roest of scheuren.

- Houd er rekening mee dat de verbruiksartikelen, zelfs bij goed onderhoud, slijtage kunnen vertonen.

- Veeg het apparaat regelmatig af bij langdurig gebruik. Maak het apparaat niet direct nat en veeg het niet af met benzine, schuurpoeder, enz. Dit kan leiden tot scheuren in de onderdelen of de behuizing, elektrische schokken of brand. Gebruik een verdund neutraal reinigingsmiddel voor onderhoud.

| | |
|---|---|
| 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. |
| UKCA | 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-2519 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.

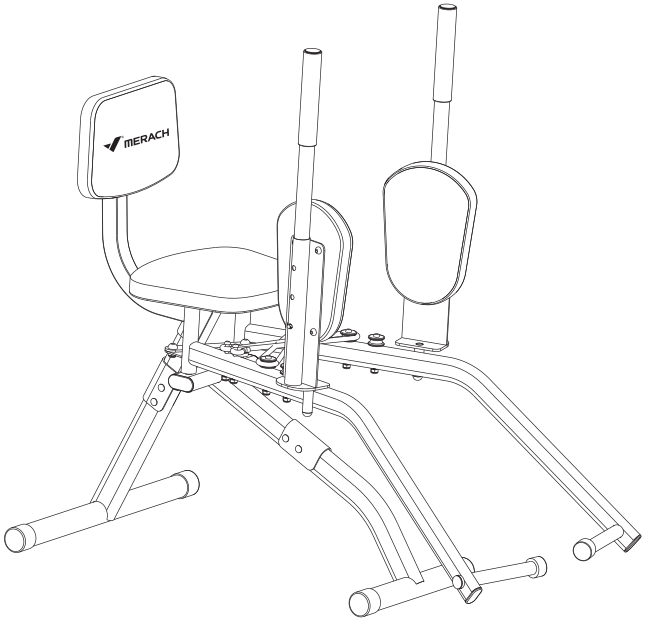
**Gebruikte apparaten horen niet bij het huishoudelijk afval!**
Gooi gebruikte apparaten op de juiste manier weg! Uw gemeente kan u informatie geven over inzamelpunten en openingstijden.

**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

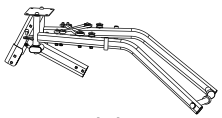
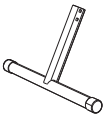
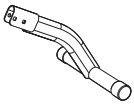
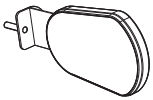
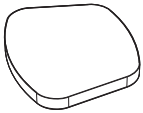
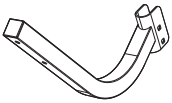
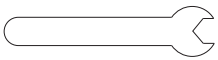
# PRODUCTINFORMATIE




| | |
|---|---|
| Naam | MERACH Hip Abductor Machine |
| Model | MR-2519 |
| Productafmetingen | 750*510*820mm/29,5*20,1*32,3inch |
| Materiaal | PP, stalen buis |
| Nettogewicht | 9,4kg/20,7lbs |
| Gewichtscapaciteit | 150kg/330lbs |

# PAKKETLIJST

Controleer of alle onderdelen en accessoires in de verpakking aanwezig zijn.
**OPMERKING:** Twee grijze Elastische Touwen (#25) zijn al vooraf geïnstalleerd op het Hoofdframe (#1).

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Hoofdframe *1 |  #2 Achtersteun *1 |  #3 Voorsteun *1 |
|  #4 Bovenbeenrol *2 |  #5 Stuur *2 |  #6 Zitkussen *1 |
|   #7 Rugleuning *1 |  #8 Rugleunings-teunbuis *1 |  #9 Slotbouten (M8*40) *6 |
|  #10 Moer M8 *6 |  #11 Zeskantige Inbusbouten (M8*16) *2 |  #12 Platte Ring Φ8 *2 |
|  #13 Zeskantige Inbusbouten (M6*16) *4 |  #14 Zeskantige Inbusbouten (M6*40) *2 |  #15 Inbussleutel *1 |
|  #16 Steeksleutel *1 |   #17 Gebruikershand-leiding *1 |  #25 Elastisch Touw *2 |

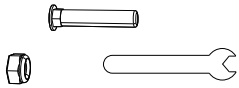
# LIJST MET ONDERDELENGEREEDSCHAP

**Stap 1**



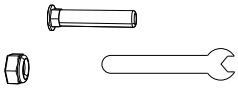
#15 Inbussleutel
#16 Steeksleutel

**Stap 2**



#9 Slotbouten M8*40 2st.
#10 Moer M8 2st.
#16 Steeksleutel

**Stap 3**



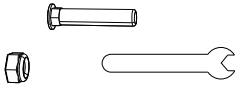
#9 Slotbouten M8*40 2st.
#10 Moer M8 2st.
#16 Steeksleutel

**Stap 4**



#13 Zeskantige Inbusbouten (M6*16) 4st.
#15 Inbussleutel

**Stap 5**



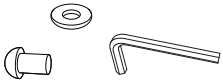
#9 Slotbouten M8*40 2st.
#10 Moer M8 2st.
#16 Steeksleutel

**Stap 6**



#14 Zeskantige Inbusbouten M6*40 2st.
#15 Inbussleutel

**Stap 7**



#12 Platte Ring Φ8 2st.
#11 Zeskantige Inbusbouten M8*16 2st.
#15 Inbussleutel

# INSTALLATIEHANDLEIDING

**Tips** Scan de QR-code om de app te downloaden en de montagevideo te bekijken.

**De montagevideo van uw product vinden**

Volg deze stappen in de MERACH-app om de montagevideo van uw MERACH-product te vinden:

1. **Open de app** en ga naar de pagina «**Profiel**». Tik vervolgens rechtsboven op **het pictogram Instellingen** ( ).
2. Scroll in het menu Instellingen naar «**Montagehandleidingen**» onder de sectie «**Support & Services**».
3. Blader door de lijst en zoek uw specifieke productmodel (bijv. Q1S Rower, R7 Trainer, enz.).
4. Tik op de productnaam om de stapsgewijze montagevideo of handleiding te bekijken.

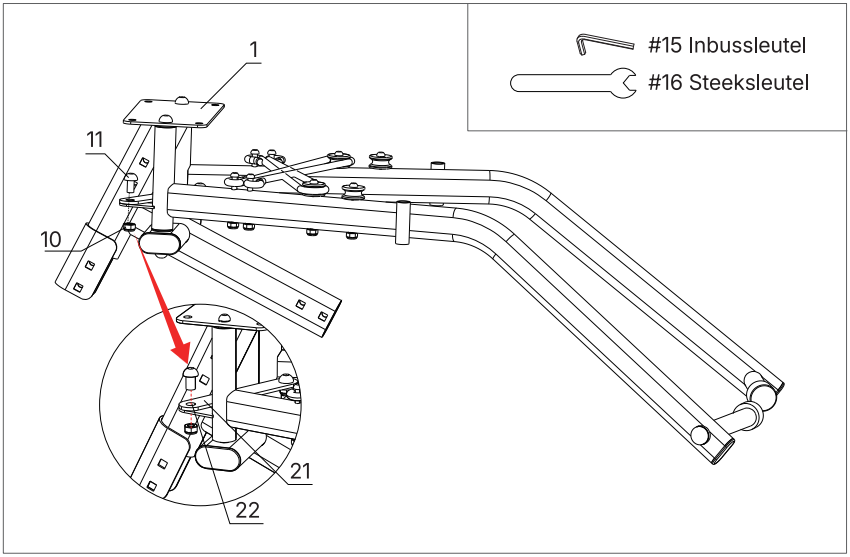
**OPMERKING:** Zorg ervoor dat uw app is bijgewerkt naar de nieuwste versie voor volledige toegang tot alle handleidingen.

**OPMERKING:**

De stippellijnen in alle onderstaande installatie-diagrammen geven de bijbehorende montagepositie van ieder onderdeel aan.

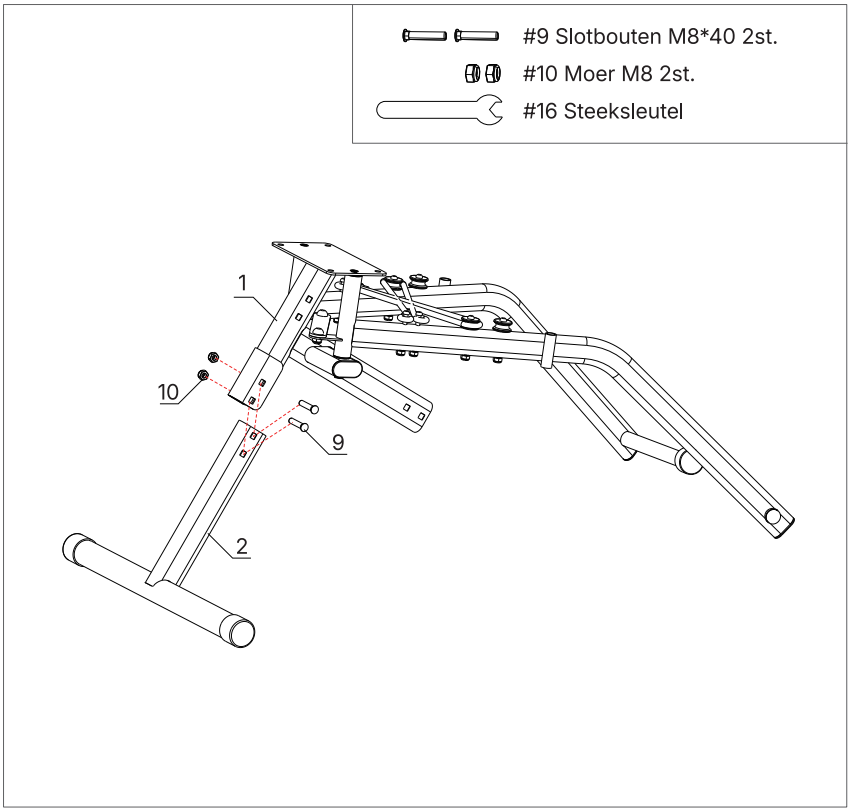
## STAP 1: Monteer de Verbindingsstrip

A. Verwijder de vooraf gemonteerde inbusbout (11) en moer (10) van het hoofdframe (1).
B. Lijn de verbindingsstrip (21) uit met de gaten (22) in het hoofdframe (1).
C. Zet deze verbinding vast met de zeskantbout inbusbout (11) en moer (10), draai ze vast met de steeksleutel (16) en inbussleutel (15).



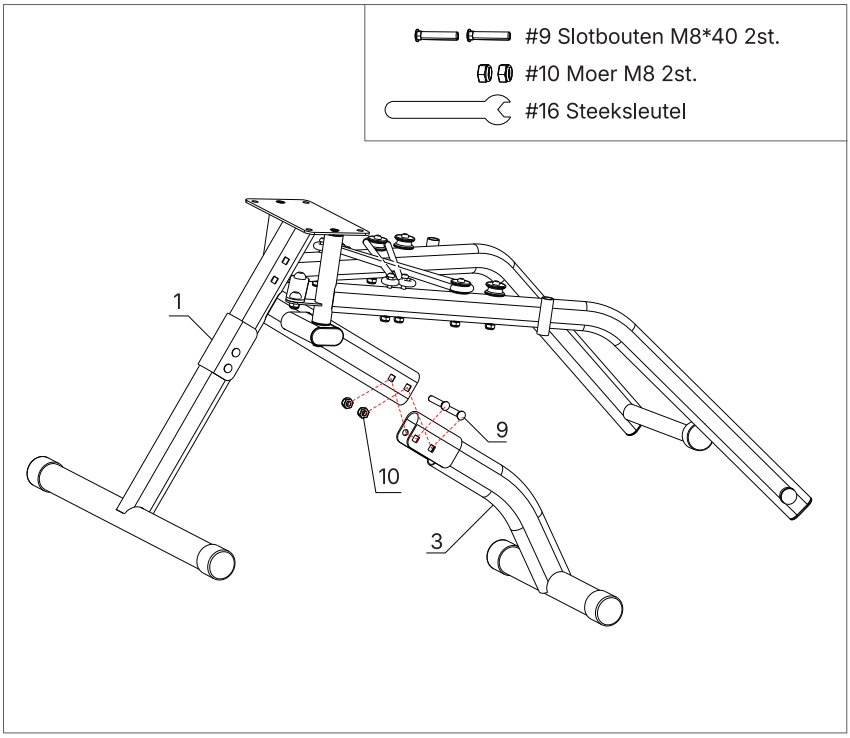
## STAP 2: Monteer de Achtersteun

Monteer de Achtersteun (2) op het Hoofdframe (1) met behulp van 2 Slotbouten (9) en 2 Moeren (10), en draai vast met de Steeksleutel (16).



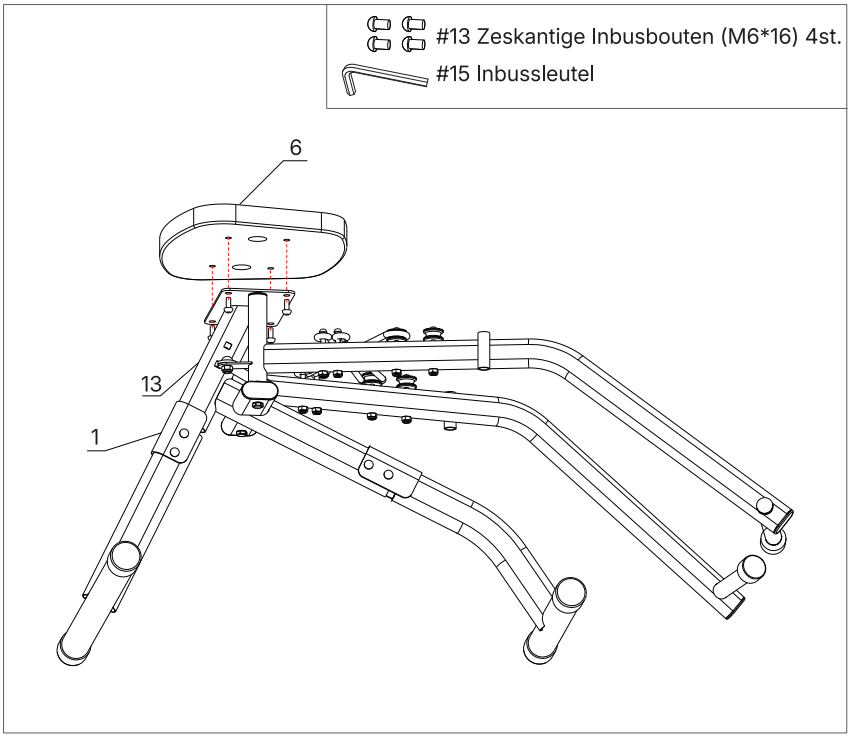
## STAP 3: Monteer de Voorsteun

Monteer de Voorsteun (3) op het Hoofdframe (1) met behulp van 2 Slotbouten (9) en 2 Moeren (10), en draai vast met de Steeksleutel (16).



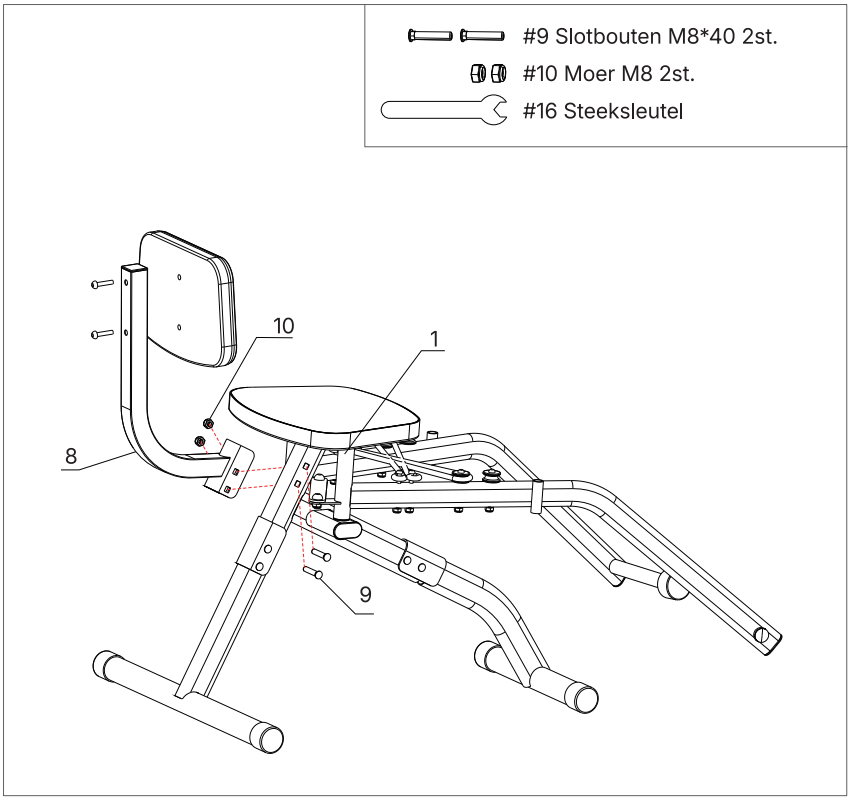
## STAP 4: Monteer het Zitkussen

Monteer het Zitkussen (6) op het Hoofdframe (1) met behulp van 4 Zeskantige Inbusbouten (13), en draai vast met de Inbussleutel (15).



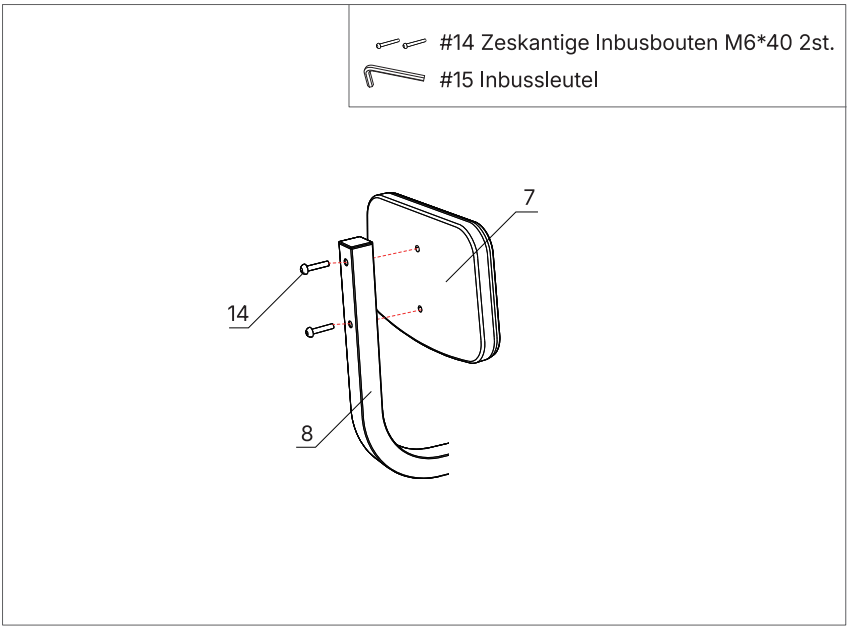
## STAP 5: Monteer de Rugleuningsteunbuis

Monteer de Rugleuningsteunbuis (8) op het Hoofdframe (1) met behulp van 2 Slotbouten (9) en 2 Moeren (10), en draai vast met de Steeksleutel (16).



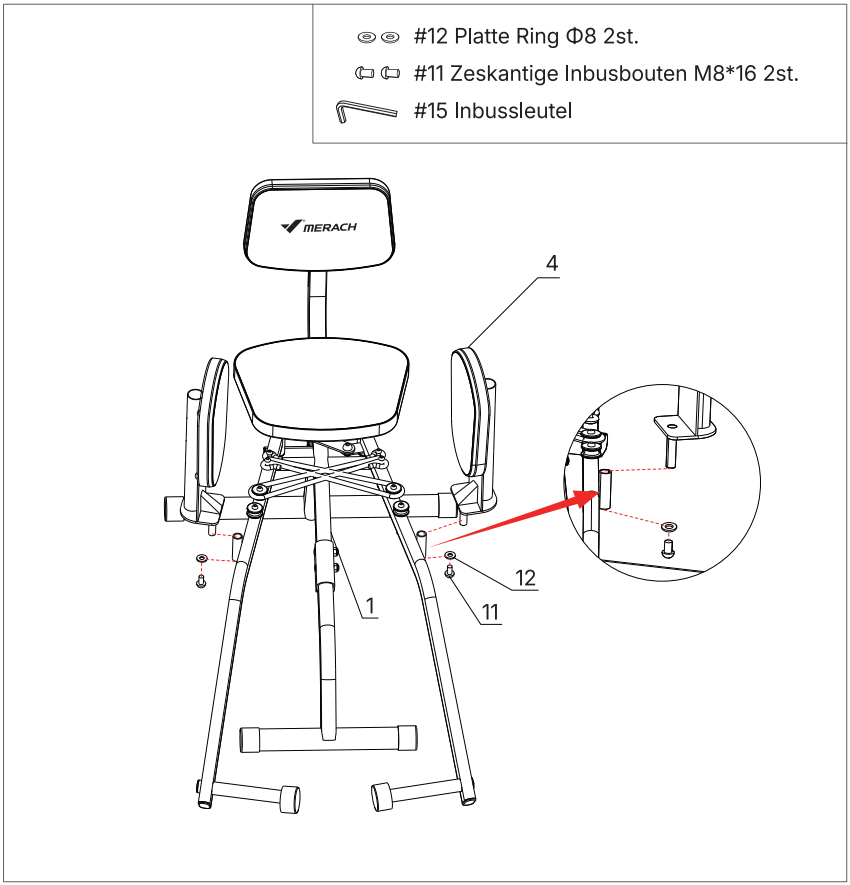
## STAP 6: Monteer de Rugleuning

Monteer de Rugleuning (7) op de Rugleuningsteunbuis (8) met behulp van 2 Zeskantige Inbusbouten (14), en draai vast met de Inbussleutel (15).



## STAP 7: Monteer de Bovenbeenrollen

A. Plaats 2 Bovenbeenrollen (4) in de Hoofdframe (1).
B. Bevestig de 2 Bovenbeenrollen (4) met 2 Platte Ringen (12) en 2 Zeskantige Inbusbouten (11).
C. Draai alles vast met de Inbussleutel (15).

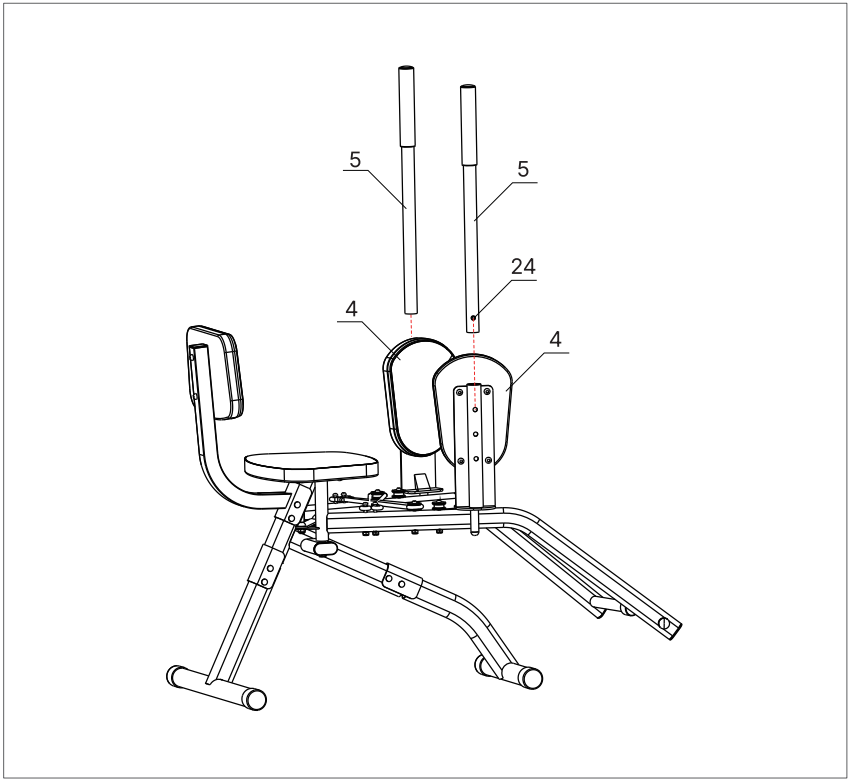


## STAP 8: Monteer de Sturen

Plaats 2 Sturen (5) in de 2 Bovenbeenrollen (4).

**OPMERKING:**

* De montagehoogte van het Stuur (5) kan worden aangepast door de Kogels (24) op het Stuur (5) in te drukken.
* Voor gedetailleerde afstellingsinstructies, raadpleeg de hoogteverstellingsinstructies in deze handleiding.

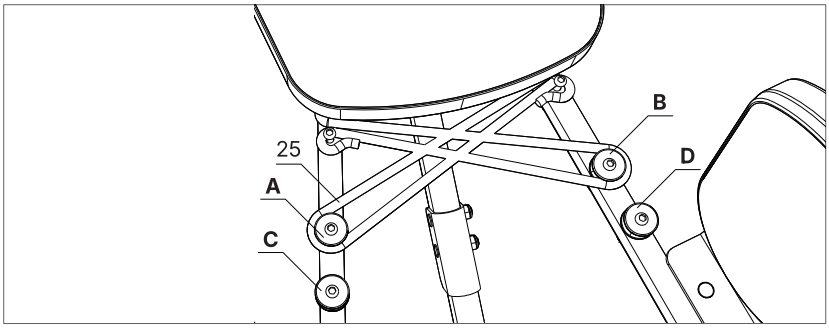


# INSTRUCTIES VOOR WEERSTANDSVERS-TELLING

**Instellen op weerstandsniveau 1:**
Haak twee Elastische Touwen (25) in posities A en B.

**Instellen op weerstandsniveau 2:**
Haak twee Elastische Touwen (25) in posities C en D.

**OPMERKING:**
Er zijn twee soorten Elastische Touwen om uit te kiezen. Het grijze is een Elastisch Touw met minder weerstand, en het zwarte is een Elastisch Touw met meer weerstand.

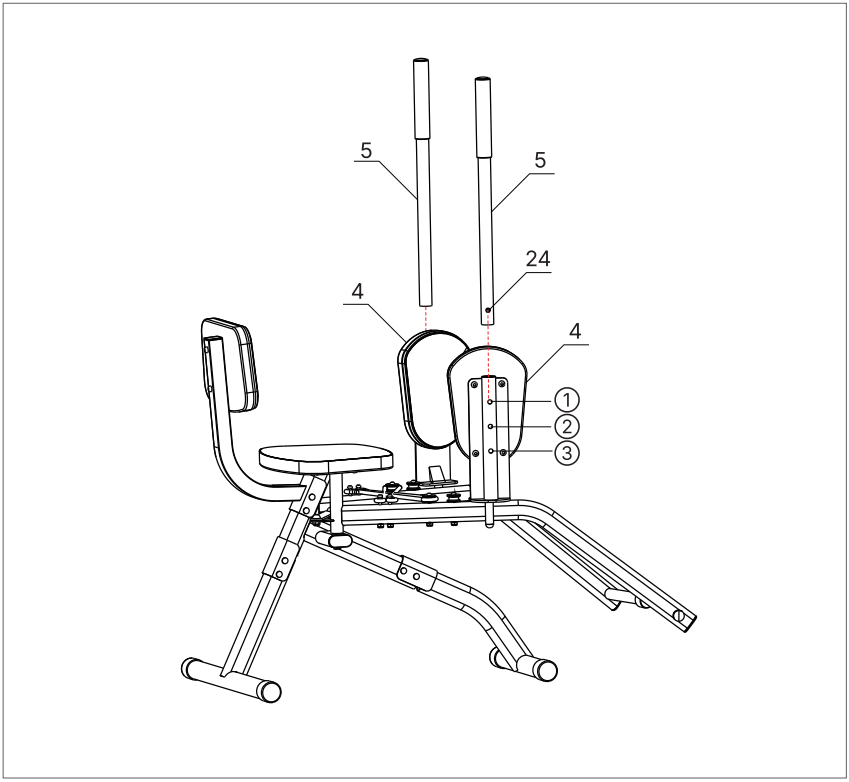


# INSTRUCTIES VOOR HOOGTEVERSTELLING

Er zitten 3 gaten in de Bovenbeenrol (4) voor het verstellen van het Stuur (5). Druk de Kogel (24) op het Stuur (5) in en plaats het Stuur (5) in de Bovenbeenrol (4).

**OPMERKING:**

Het Stuur (5) staat het hoogst wanneer de Kogel in gat ① zit en het laagst wanneer deze in gat ③ zit.

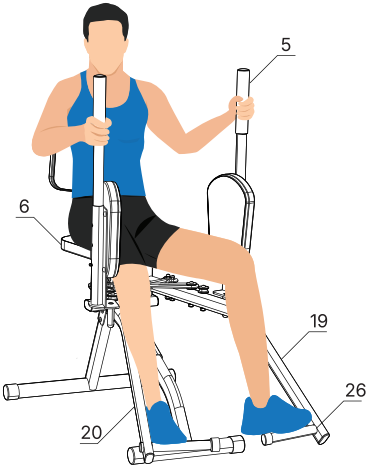


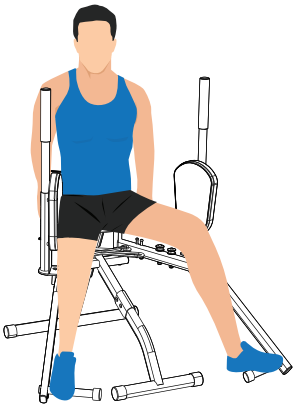
# GEBRUIKSAANWIJZING

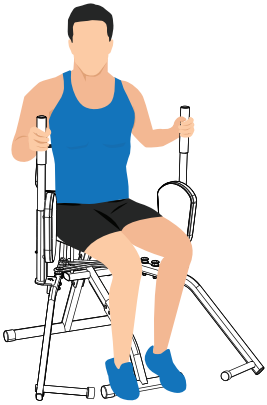
**STAP 1:** Ga op het Zitkussen (6) zitten en plaats je voeten op de Voetbuis (26) van de Linkerzwaaiarm (19) en de Rechterzwaaiarm (20).

**STAP 2:** Houd beide Sturen (5) met beide handen vast en beweeg je voeten naar links en rechts.

*De bovenstaande bewegingen trainen effectief je billen en buitenste dijen, en zorgen voor een complete onderlichaamstraining.



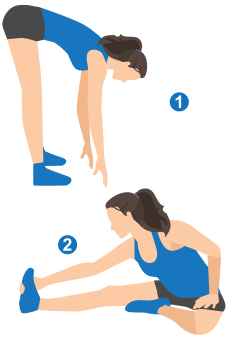





# WARMING-UP

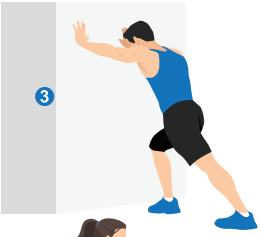
Doe stretchoefeningen voordat u gaat trainen. Warme spieren zijn gemakkelijker te rekken, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten en doe dan de hieronder getoonde stretchoefeningen - 5 keer, 10 seconden of meer per been. Doe het nog een keer na de training.

**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).



# GARANTIE-INFORMATIE

| | |
|---|---|
| Productnaam: | MERACH Hip Abductor Machine |
| Standaard Garantieperiode: | MR-2519 |
| Default Warranty Period | 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 en voer uw bestelnummer in 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:

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.

## Klantenservice

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

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

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

# INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

## Prosimy zachować niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości.

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać całą instrukcję.
- Dzieci, osoby starsze oraz osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi powinny korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem opiekuna i zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Osoby z wcześniejszymi urazami kręgosłupa, łokci, barków lub innych stawów i mięśni powinny korzystać z urządzenia ze szczególną ostrożnością.
- Nie należy wystawiać urządzenia na działanie wilgoci, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić czy elementy nie są poluzowane, odłączone, uszkodzone lub pęknięte. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń nie wolno korzystać z urządzenia.
- Należy zapewnić minimalną odległość 50cm pomiędzy obwodem sprzętu treningowego a wszelkimi przeszkodami.
- Podczas użytkowania należy unikać pęknięć podłoża, śliskich nawierzchni oraz nierównych powierzchni.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała wynikające z użytkowania produktu niezgodnie z zasadami eksploatacji.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku wyczynowego, służy wyłącznie do ćwiczeń fitness. Korzystanie z niego niezgodnie z przeznaczeniem może prowadzić do urazów.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę. Intensywność treningu należy dostosować do własnych możliwości i stopniowo ją zwiększać. W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem określonym przez producenta. Nie wolno modyfikować sprzętu ani stosować akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Maksymalna waga użytkownika nie może przekraczać 150kg.
- ZAGROŻENIE ZADŁAWIENIEM - Małe elementy. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 roku życia.

# KONSERWACJA I PIELĘGNACJA

- Nie przechowuj urządzenia w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie światła słonecznego, wiatru i deszczu lub o wysokiej wilgotności. W razie potrzeby zabezpiecz urządzenie, aby uniemożliwić dzieciom dotykanie lub zabawę nim.

- Po długim okresie przechowywania sprawdź, czy nie występuje rdza lub pęknięcia.

- Należy rozumieć, że w przypadku części zużywalnych, zużycie może wystąpić nawet przy właściwej konserwacji.

- Przy długotrwałym użytkowaniu tego urządzenia regularnie usuwaj kurz. Nie polewaj go bezpośrednio wodą ani nie czyść za pomocą benzyny, proszków ściernych itp. W przeciwnym razie może to spowodować pęknięcia części lub korpusu, porażenie prądem lub pożar. Do konserwacji używaj rozcieńczonego, neutralnego detergentu.

| | |
|---|---|
| CE | Ten symbol oznacza "Conformité Européenne", co oznacza "zgodność z dyrektywami UE". Oznakowanie CE potwierdza, że producent deklaruje zgodność tego produktu z obowiązującymi europejskimi dyrektywami i przepisami. |
| UKCA | Ten symbol oznacza "UK Conformity Assessed", co oznacza "zgodność z normami brytyjskimi". Oznakowanie UKCA potwierdza, że producent deklaruje zgodność tego produktu z obowiązującymi normami brytyjskimi. |

## UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- 1. Niniejszym Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MR-2519 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.

- 2. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:
  **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

## INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



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



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

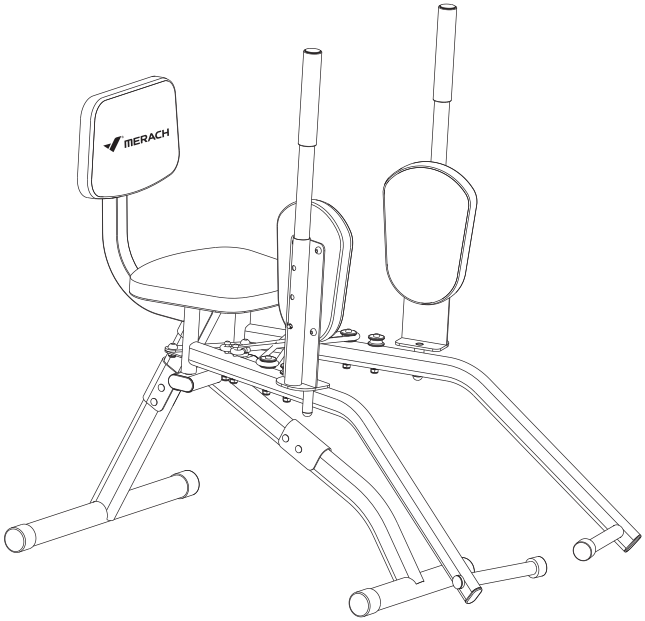


**Baterie nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi!**
Jako użytkownik końcowy jesteś prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii do odpowiedniego punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddać w publicznych punktach zbiórki w swojej okolicy lub w miejscach, w których sprzedawane są baterie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

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

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

# INFORMACJE O PRODUKCIE

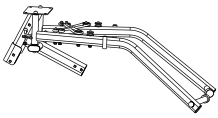
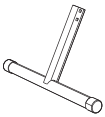
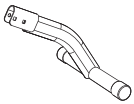
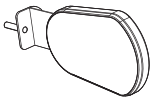
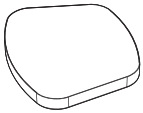
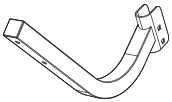



| | |
|---|---|
| Nazwa | MERACH Maszyna do odwodzenia bioder |
| Model | MR-2519 |
| Wymiary produktu | 750*510*820 mm / 29.5*20.1*32.3 cala |
| Materiał | PP, rura stalowa |
| Waga netto | 9.4 kg / 20.7 funta |
| Nośność | 150 kg / 330 funtów |

# LISTA ZAWARTOŚCI OPAKOWANIA

Sprawdź, czy wszystkie części i akcesoria znajdują się w opakowaniu.

**UWAGA:** Dwie szare linki elastyczne (#25) są już wstępnie zamontowane na ramie głównej (#1).

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Ramy główna *1 |  #2 Tylne podparcie *1 |  #3 Przednie podparcie *1 |
|  #4 Poduszki na nogi *2 |  #5 Drążki *2 |  #6 Poduszka siedzenia *1 |
|   #7 Oparcie *1 |  #8 Rurka podparcia oparcia *1 |  #9 Śruby oczkowe (M8*40) *6 |
|  #10 Nakrętki M8 *6 |  #11 Śruby imbusowe (M8*16) *2 |  #12 Podkładki płaskie Φ8 *2 |
|  #13 Śruby imbusowe (M6*16) *4 |  #14 Śruby imbusowe (M6*40) *2 |  #15 Klucz imbusowy *1 |
|  #16 Klucz płaski *1 |   #17 Instrukcja obsługi *1 |  #25 Linki elastyczne *2 |

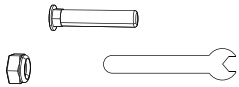
# LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

**Krok 1**



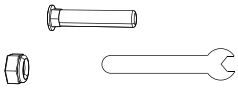
#15 Klucz imbusowy *1
#16 Klucz płaski *1

**Krok 2**



#9 Śruby oczkowe M8*40 *2
#10 Nakrętka M8 *2
#16 Klucz płaski *1

**Krok 3**



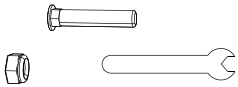
#9 Śruby oczkowe M8*40 *2
#10 Nakrętki M8 *2
#16 Klucz płaski *1

**Krok 4**



#13 Śruby imbusowe (M6*16) *4
#15 Klucz imbusowy *1

**Krok 5**



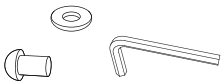
#9 Śruby oczkowe M8*40 *2
#10 Nakrętki M8 *2
#16 Klucz płaski *1

**Krok 6**



#14 Śruby imbusowe M6*40 *2
#15 Klucz imbusowy *1

**Krok 7**



#12 Podkładki płaskie Φ8 *2
#11 Śruby imbusowe M8*16 *2
#15 Klucz imbusowy *1

# INSTRUKCJA INSTALACJI

**Wskazówki**

Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację i obejrzeć film montażowy.

### Jak znaleźć film montażowy produktu

Aby znaleźć film montażowy produktu MERACH, wykonaj poniższe kroki w aplikacji MERACH:

1. **Otwórz aplikację** i przejdź do strony „**Profil**", a następnie stuknij **ikonę Ustawień** ( ⚙ ) w prawym górnym rogu.
2. W menu Ustawienia przewiń do pozycji „**Instrukcje montażu**" w sekcji „**Support & Services**".
3. Przeglądaj listę, aby znaleźć konkretny model produktu (np. Q1S Rower, R7 Trainer itp.).
4. Stuknij nazwę produktu, aby wyświetlić film montażowy krok po kroku lub instrukcję.

**UWAGA:** Upewnij się, że aplikacja jest zaktualizowana do najnowszej wersji, aby uzyskać pełny dostęp do wszystkich instrukcji.

**UWAGA:**

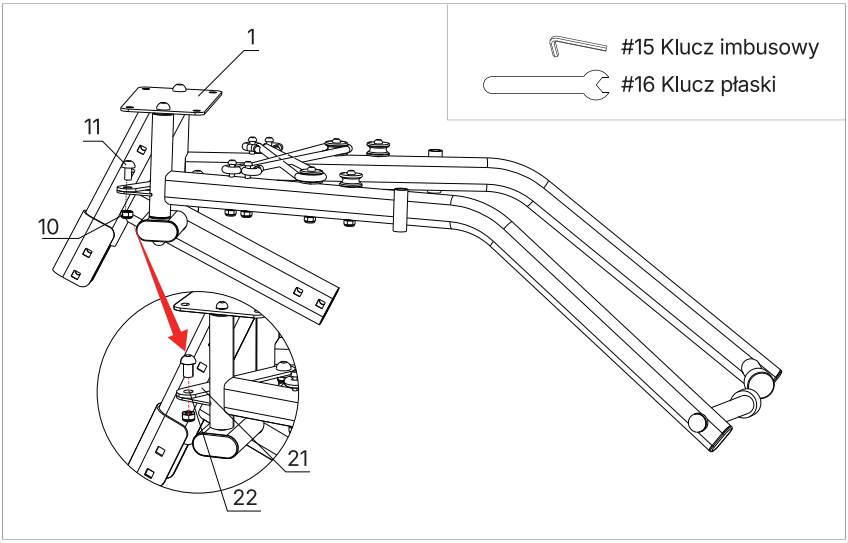
Linie przerywane na wszystkich poniższych diagramach kroków montażowych wskazują odpowiednie pozycje montażowe każdej części.

## KROK 1: Zamontuj listwę łączącą

A. Wykręć fabrycznie zamontowaną śruba imbusowa (11) i nakrętka zabezpieczająca (10) z ramy głównej (1).

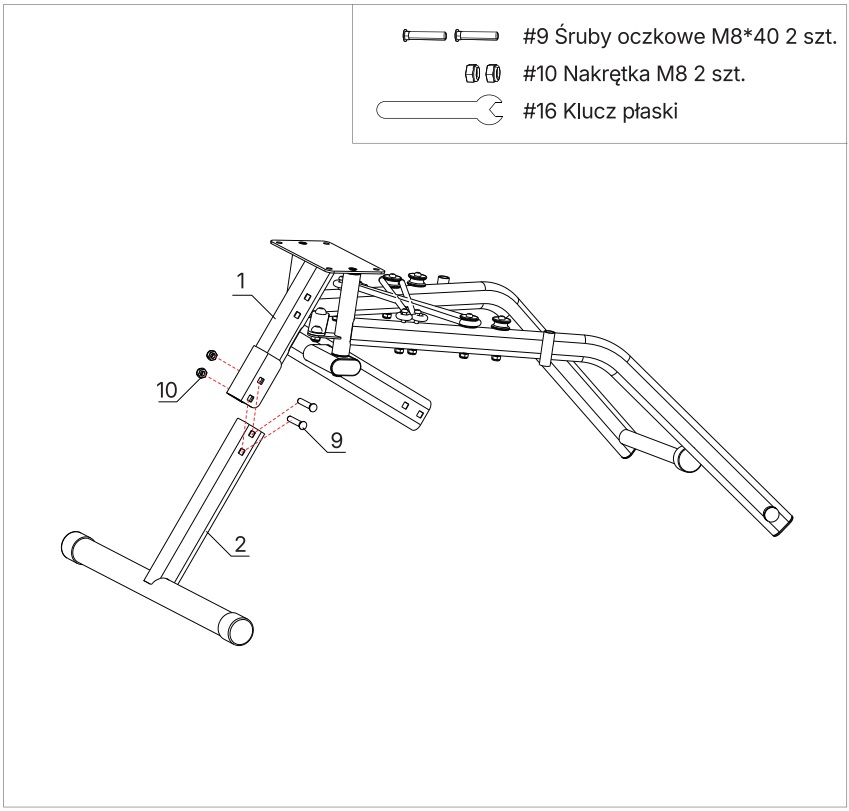
B. Wyrównaj listwę łączącą (21) z otworami (22) w ramie głównej (1).

C. Zamocować tę listwę za pomocą śruba imbusowa (11) i nakrętka zabezpieczająca (10), dokręcić klucz płaskis (16) i klucz imbusowym (15).



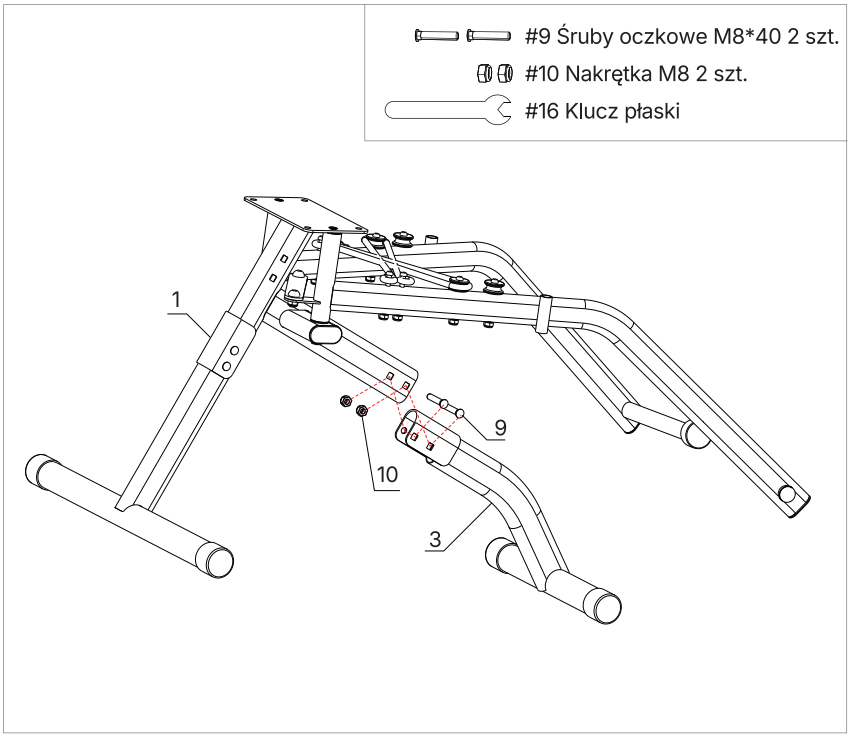
## KROK 2: Zamontuj tylne podparcie

Zamontuj tylne podparcie (2) do ramy głównej (1) za pomocą 2 szt. śrub oczkowych (9) i 2 szt. nakrętek (10), i dokręć kluczem płaskim (16).



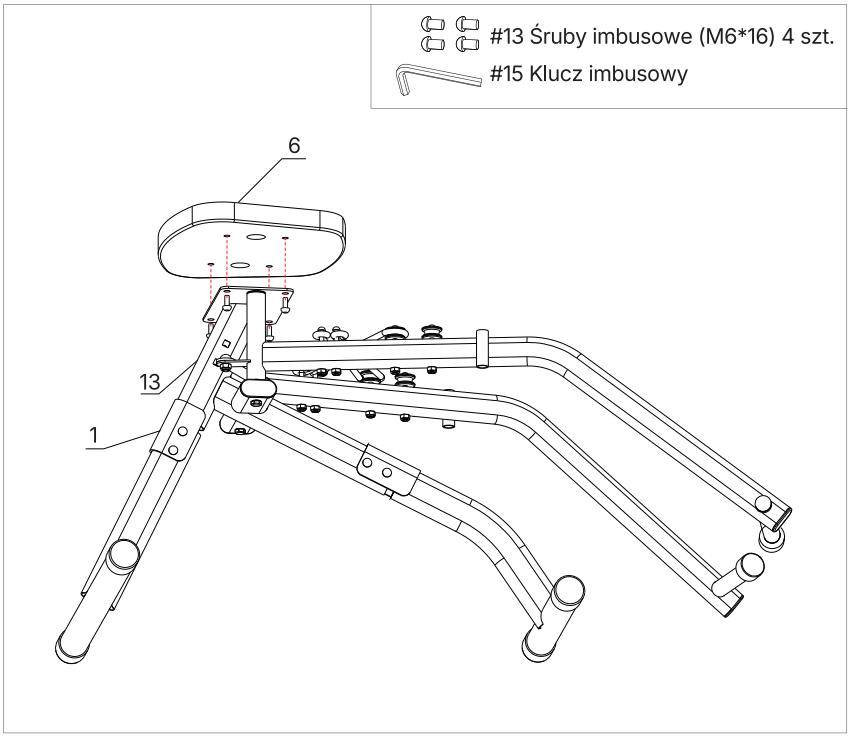
## KROK 3: Zamontuj przednie podparcie

Zamontuj przednie podparcie (3) do ramy głównej (1) za pomocą 2 szt. śrub oczkowych (9) i 2 szt. nakrętek (10), i dokręć kluczem płaskim (16).



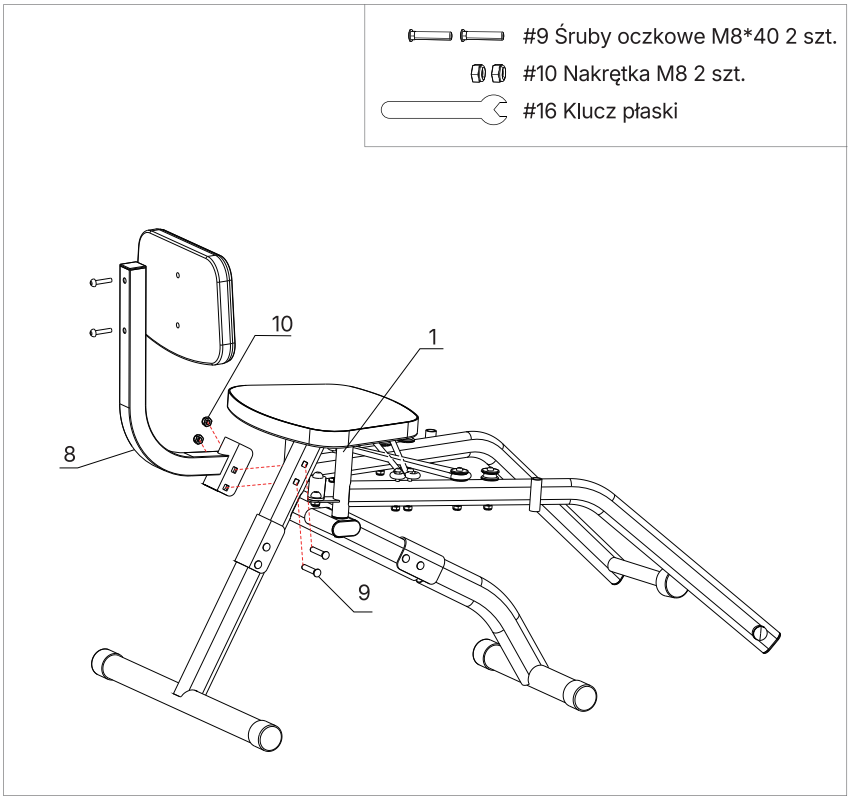
## KROK 4: Zamontuj poduszkę siedzenia

Zamontuj poduszkę siedzenia (6) do ramy głównej (1) za pomocą 4 szt. śrub imbusowych (13) i dokręć kluczem imbusowym (15).



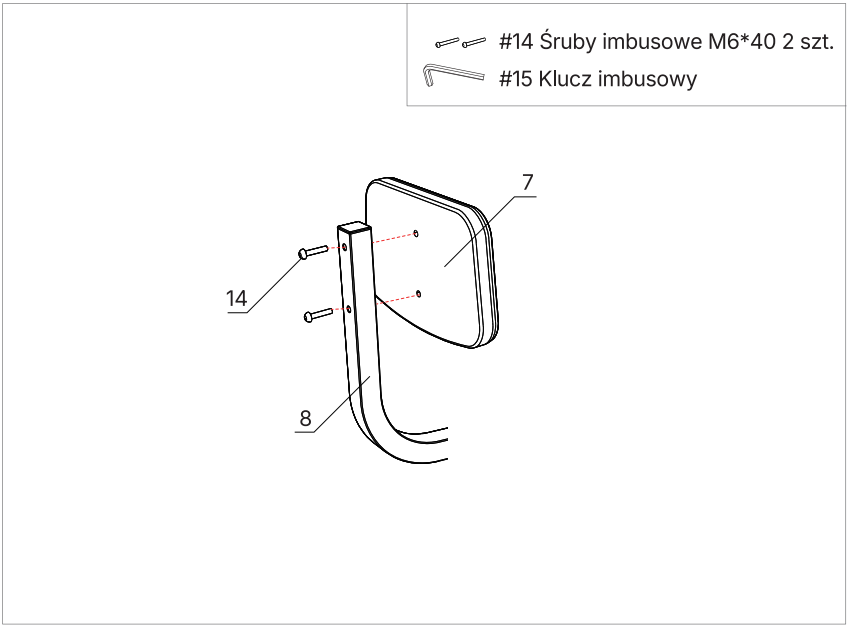
## KROK 5: Zamontuj rurkę podparcia oparcia

Zamontuj rurkę podparcia oparcia (8) do ramy głównej (1) za pomocą 2 szt. śrub oczkowych (9) i 2 szt. nakrętek (10), i dokręć kluczem płaskim (16).



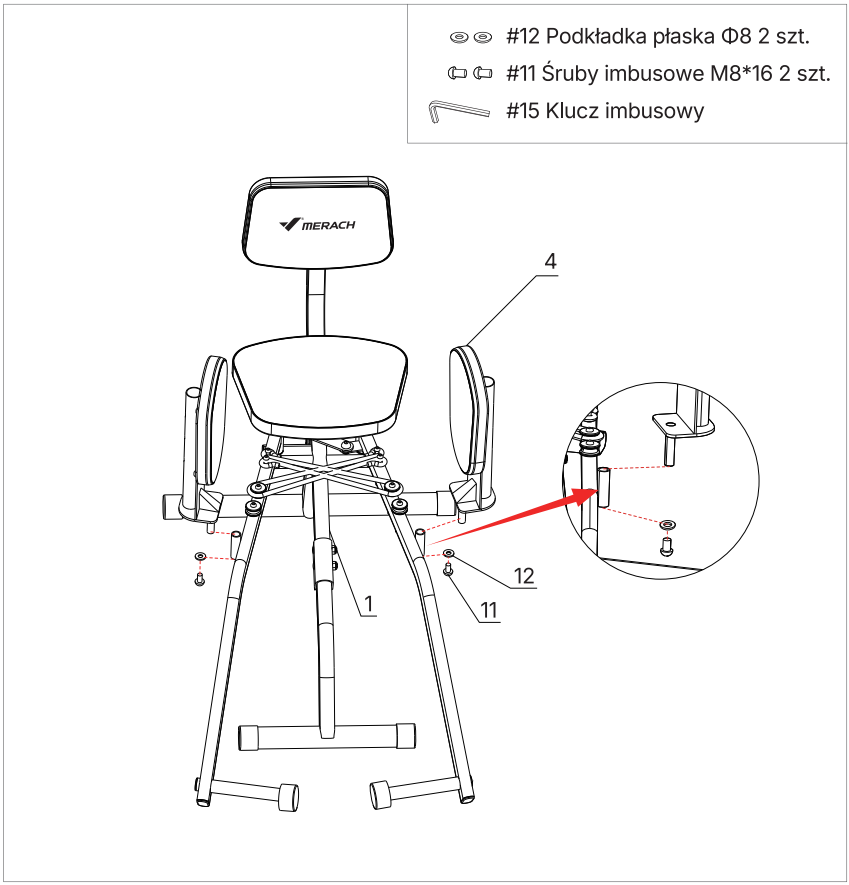
## KROK 6: Zamontuj oparcie

Zamontuj oparcie (7) na rurce podparcia oparcia (8) za pomocą 2 szt. śrub imbusowych (14) i dokręć kluczem imbusowym (15).



## KROK 7: Zamontuj poduszkę na nogę

A. Włóż 2 szt. poduszki na nogi (4) do 2 szt. ramy głównej (1).
B. Zabezpiecz 2 szt. poduszki na nogi (4) za pomocą 2 szt. podkładek płaskich (12) i 2 szt. śrub imbusowych (11).
C. Dokręć je kluczem imbusowym (15).



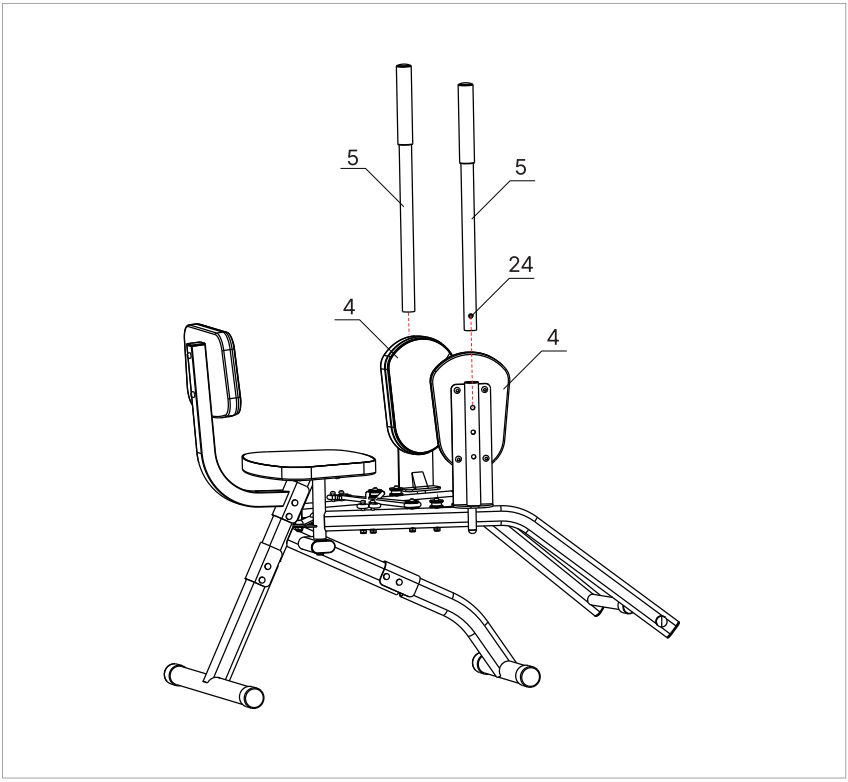
## KROK 8: Zamontuj drążek

Włóż 2 szt. drążków (5) do 2 szt. poduszek na nogi (4).

**UWAGA:**

* Wysokość montażu drążka (5) można regulować poprzez wciśnięcie kulek (24) na drążku (5).

* Szczegółowe instrukcje regulacji znajdują się w instrukcji regulacji wysokości w niniejszej instrukcji.

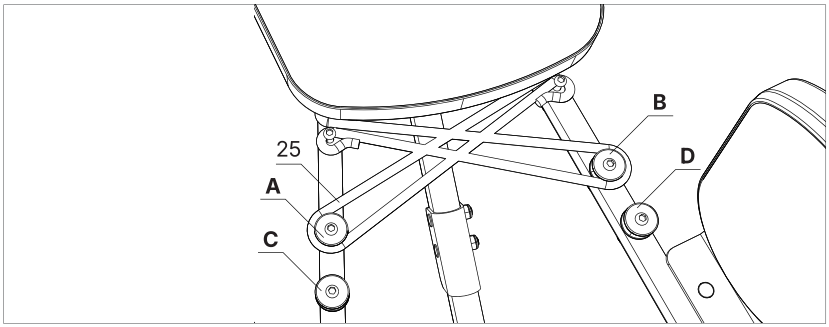


# INSTRUKCJE REGULACJI OPORU

**Regulacja na poziom oporu 1:**
Zaczep dwie linki elastyczne (25) na pozycjach A i B.

**Regulacja na poziom oporu 2:**
Zaczep dwie linki elastyczne (25) na pozycjach C i D.

**UWAGA:**
Do wyboru są dwa typy linek elastycznych. Szara to linka o mniejszym oporze, a czarna to linka o większym oporze.

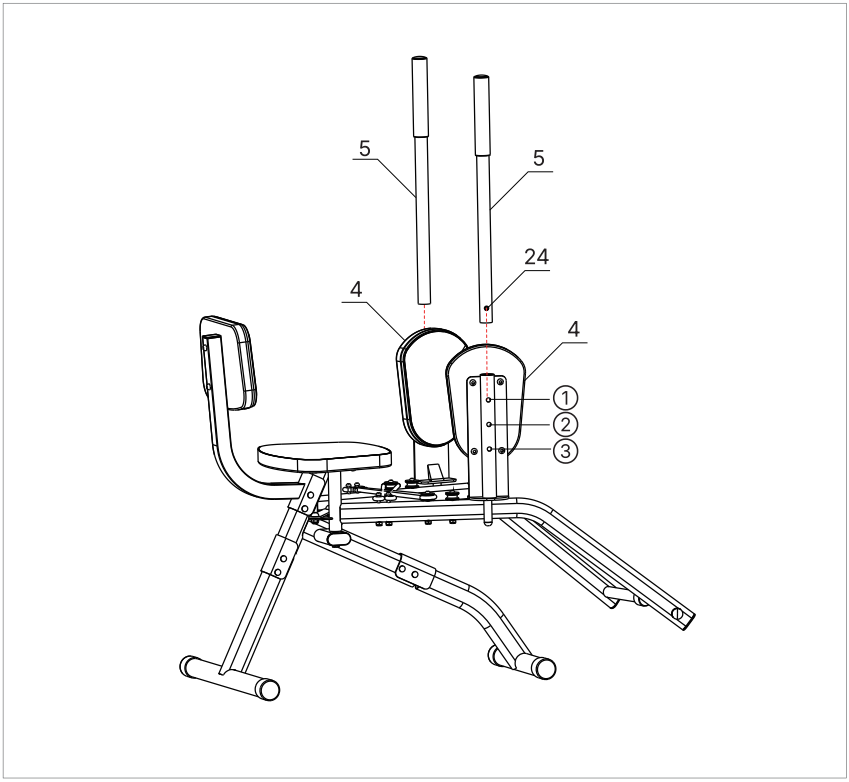


# INSTRUKCJE REGULACJI WYSOKOŚCI

Na poduszce na nogę (4) znajdują się 3 otwory do regulacji drążka (5). Wciśnij kulkę (24) na drążku (5) i włóż drążek (5) w poduszkę na nogę (4).

**UWAGA:**

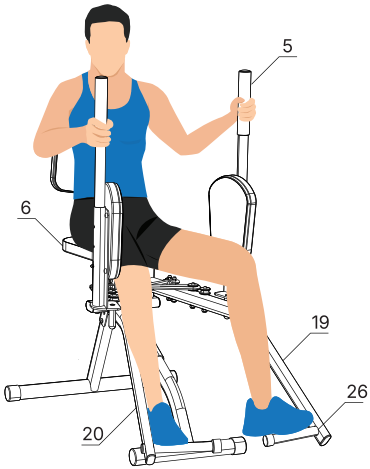
Drążek (5) jest najwyżej, gdy kulka znajduje się w otworze ①, a najniżej, gdy znajduje się w otworze ③.

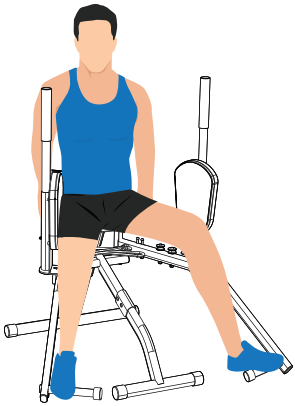


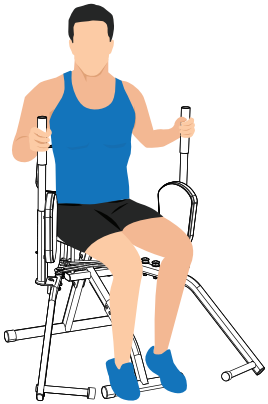
# INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

**KROK 1:** Usiądź na poduszce siedzenia (6) i oprzyj stopy na rurce nożnej (26) lewego ramienia wahadłowego (19) i prawego ramienia wahadłowego (20).
**KROK 2:** Chwyć oburącz dwa drążki (5) i rozciągaj nogi na boki.

* Powyższe ruchy mogą skutecznie ćwiczyć twoje pośladki i zewnętrzną część ud, zapewniając kompleksowy trening dolnej części ciała.



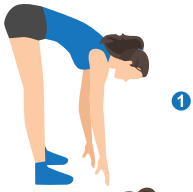


# ROZGRZEWKA

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

## 1. Skłon w dół

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



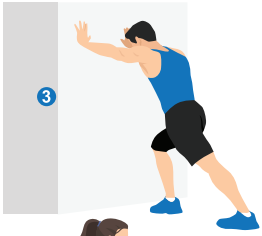

## 2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w siadzie

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




## 3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

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




## 4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

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




## 5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona uda)

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



# INFORMACJE O GWARANCJI

| | |
|---|---|
| Nazwa produktu: | MERACH Maszyna do odwodzenia bioder |
| Model: | MR-2519 |
| Standardowy okres gwarancji: | 12 miesięcy |
| Dla własnej wygody i bezpieczeństwa zalecamy zapisanie numeru zamówienia oraz daty zakupu. | |
| Data zakupu: | |
| Numer seryjny: | |

## Warunki i Polityka

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

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

## Gwarancja nie obejmuje następujących przypadków:

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

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

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

## Dodatkowe 12 miesięcy gwarancji:

Możesz skorzystać z dodatkowej 12-miesięcznej gwarancji. Aby aktywować gwarancję, wystarczy przesłać model produktu na adres ***register@merach.com*** lub zalogować się na stronie i wprowadzić numer zamówienia (np. Amazon) w ciągu 14 dni od daty zakupu, co umożliwi zarejestrowanie nowego produktu i objęcie go przedłużoną gwarancją.
Jeśli nie jesteś w stanie podać numeru zamówienia produktu, wpisz krótką notatkę w polu numeru zamówienia wraz z datą otrzymania produktu.

## Wadliwe produkty:

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

## Obsługa Klienta

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

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

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

# INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Antes de utilizar este produto, leia sempre este manual com atenção.
- As crianças, os idosos ou as pessoas com deficiências físicas devem utilizar os produtos sob a supervisão de um responsável, de acordo com as recomendações médicas.
- Tenha cuidado ao utilizar o produto se tiver lesões antigas na cintura, cotovelo, ombro ou outras articulações e músculos.
- Não exponha o equipamento a locais húmidos, uma vez que pode provocar avarias.
- Verifique se as peças estão soltas, desencaixadas, danificadas ou rachadas antes de cada utilização. Se se verificar algum dano, não utilize o equipamento.
- Certifique-se de que a distância entre o perímetro do equipamento de treino e cada obstáculo não é inferior a 50cm.
- Evite utilizar o equipamento em locais com fissuras no solo, piso escorregadio ou irregulares.
- A Empresa não se responsabiliza por danos pessoais causados pelo uso do produto em incumprimento das regras de funcionamento.
- Este equipamento não é de competição, sendo limitado a exercícios de fitness. O uso fora do âmbito de utilização pode causar lesões físicas.
- Antes da utilização, deve realizar exercícios de aquecimento. Por favor, faça exercícios de acordo com a sua condição física, aumentando a carga de exercício de forma gradual. Se sentir algum desconforto, interrompa o treino.
- O equipamento só pode ser utilizado para os fins descritos pelo fabricante. Não altere o equipamento nem utilize acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.
- O utilizador não deve pesar mais de 150kg.
- RISCO DE ASFIXIA - Contém peças pequenas, não é recomendado para crianças com menos de 3 anos.

# CUIDADO E MANUTENÇÃO

- Não guarde a máquina num local exposto à luz solar direta, vento e chuva, ou com elevada humidade. Se necessário, embale a máquina para manter as crianças afastadas, evitando que a toquem ou brinquem com ela.

- Verifique se há ferrugem ou fissuras após um armazenamento de longo prazo.

- Por favor, compreenda que, no caso das peças consumíveis, o desgaste também pode ocorrer mesmo com uma manutenção adequada.

- Para uma utilização prolongada desta máquina, limpe o pó regularmente. Não a molhe diretamente com água, nem limpe com gasolina, pós abrasivos, etc. Caso contrário, poderá causar fissuras nas peças ou no corpo principal, choque elétrico ou incêndio. Utilize detergente neutro diluído para a manutenção.

Este símbolo significa “Conformité Européene”, ou seja, “Conformidade com as diretivas da UE”. Com a certificação CE, o fabricante confirma que este produto está em conformidade com as diretivas e regulamentos europeus em vigor.

Este símbolo significa “UK Conformity Assessed”, ou seja, “Conformidade com as Normas Britânicas”. Com a marcação UKCA, o fabricante confirma que este produto está em conformidade com as normas britânicas em vigor.

## DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA DA UE

- 1. Por este meio, a Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. declara que o equipamento de fitness MR-2519 está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE.

- 2. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço da Internet:
  **https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity**

## NOTAS SOBRE A ELIMINAÇÃO

Os materiais de embalagem são matérias-primas e podem ser reciclados. Separe os materiais de embalagem de forma adequada e elimine-os de forma correta, em prol do ambiente.
A sua administração local pode disponibilizar informações adicionais.

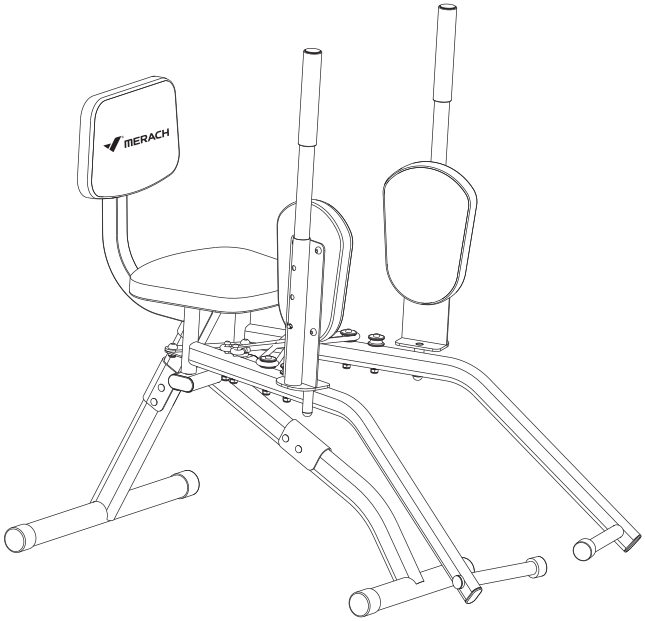
**Os dispositivos usados não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico.**
Elimine os dispositivos usados de forma responsável! Ao fazê-lo, contribui para cumprir a nossa responsabilidade de proteger o ambiente. A sua administração local pode fornecer informações sobre pontos de recolha e horários de funcionamento.

**As pilhas não devem ser descartadas no lixo doméstico!**
Como utilizador final, é legalmente obrigado a devolver as pilhas gastas a um ponto de recolha. Pode levar as suas pilhas usadas aos pontos de recolha públicos da sua comunidade ou a qualquer local onde sejam vendidas pilhas do mesmo 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

# INFORMAÇÃO DO PRODUTO

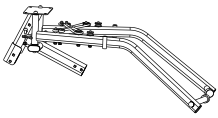
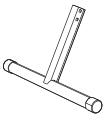
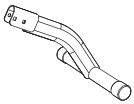
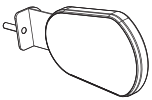
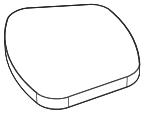
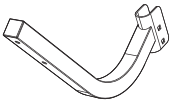



| | |
|---|---|
| Nome | MERACH Máquina Abdutora de Anca |
| Modelo | MR-2519 |
| Dimensões do Produto | 750*510*820 mm / 29.5*20.1*32.3 pol. |
| Material | PP, tubo de aço |
| Peso Líquido | 9.4 kg / 20.7 lb |
| Capacidade de Peso | 150 kg / 330 lb |

# LISTA DE EMBALAGEM

Verifique se todas as peças e acessórios estão na embalagem.

**NOTA:** Duas cordas elásticas cinzentas (#25) já vêm pré-instaladas no Chassi Principal (#1).

| | | |
|---|---|---|
|  #1 Chassi Principal *1 |  #2 Suporte Traseiro *1 |  #3 Suporte Dianteiro *1 |
|  #4 Almofadas para Pernas *2 |  #5 Barras de Apoio *2 |  #6 Acolchoamento *1 |
|   #7 Encosto *1 |  #8 Tubo de Suporte do Encosto *1 |  #9 Parafusos de Carruagem (M8*40) *6 |
|  #10 Porcas M8 *6 |  #11 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (M8*16) *2 |  #12 Anilhas Planas Φ8 *2 |
|  #13 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (M6*16) *4 |  #14 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (M6*40) *2 |  #15 Chave Allen *1 |
|  #16 Chave de Boca Aberta *1 |   #17 Manual do Utilizador *1 |  #25 Cordas Elásticas *2 |

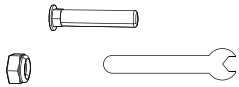
# LISTA DE PEÇAS E FERRAMENTAS

**Passo 1**



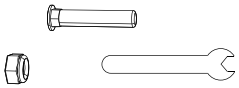
#15 Chave Allen *1
#16 Chave de Boca Aberta *1

**Passo 2**



#9 Parafusos de Carruagem M8*40 *2
#10 Porca M8 *2
#16 Chave de Boca Aberta *1

**Passo 3**



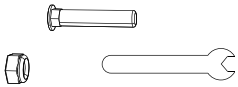
#9 Parafusos de Carruagem M8*40 *2
#10 Porcas M8 *2
#16 Chave de Boca Aberta *1

**Passo 4**



#13 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (M6*16) *4
#15 Chave Allen *1

**Passo 5**



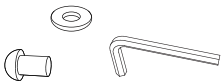
#9 Parafusos de Carruagem M8*40 *2
#10 Porcas M8 *2
#16 Chave de Boca Aberta *1

**Passo 6**



#14 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto M6*40 *2
#15 Chave Allen *1

**Passo 7**



#12 Anilhas Planas Φ8 *2
#11 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto M8*16 *2
#15 Chave Allen *1

# GUIA DE INSTALAÇÃO

**Dicas** Digitalize o código QR para transferir a aplicação e ver o vídeo de montagem.

**Encontrar o vídeo de montagem do seu produto**

Para localizar o vídeo de montagem do seu produto MERACH, siga estes passos na aplicação MERACH:

1. **Abra a aplicação** e vá à página «**Perfil**», depois toque no **ícone Definições** (⚙) no canto superior direito.
2. No menu Definições, deslize até encontrar «**Guias de Montagem**» na secção «**Support & Services**».
3. Percorra a lista para encontrar o modelo específico do seu produto (por ex., Q1S Rower, R7 Trainer, etc.).
4. Toque no nome do produto para ver o vídeo de montagem passo a passo ou o guia.

**NOTA:** Certifique-se de que a aplicação está atualizada para a versão mais recente para ter acesso completo a todos os guias.

**Nota:**

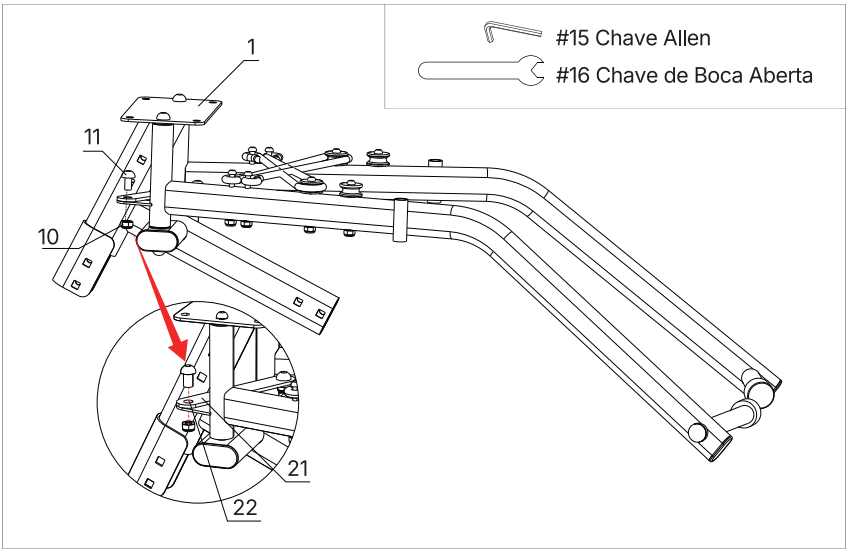
As linhas pontilhadas em todos os diagramas de etapas de instalação abaixo indicam a posição de instalação correspondente de cada peça.

## PASSO 1: Instalar a Tira de Ligação

A. Retire o Parafuso de Cabeça Hexagonal com Encosto (11) e a Porca de Segurança (10) pré-instalados da Chassi Principal (1).

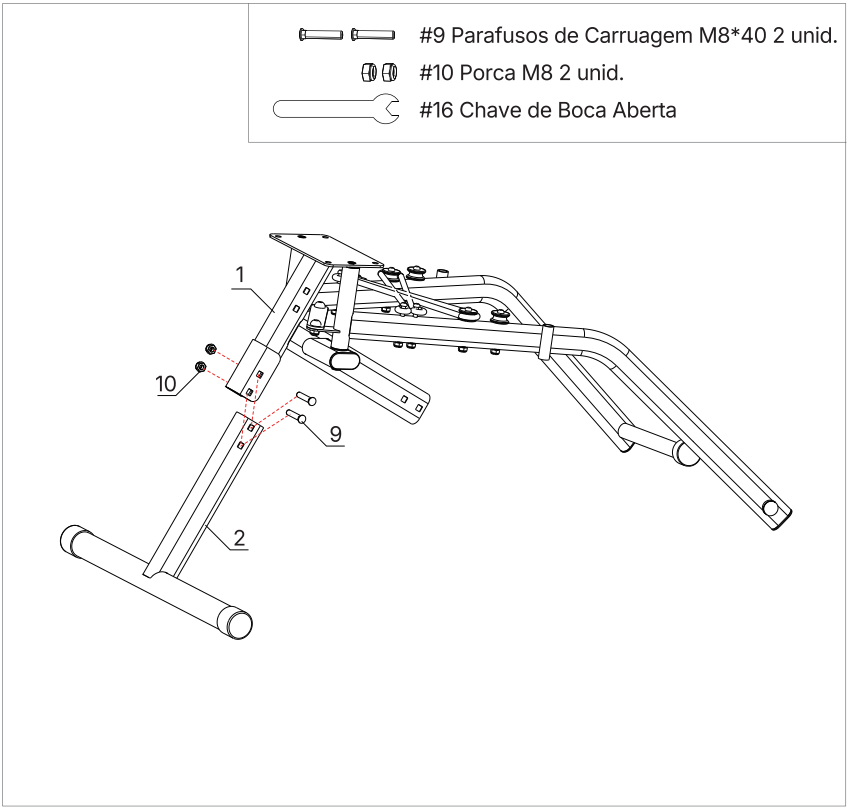
B. Alinhe a Régua de Lligação (21) com os Orifícios (22) da Chassi Principal (1).

C. Fixe este orifício utilizando o Parafuso de Cabeça Hexagonal com Encosto (11) e Porca de Segurança (10), apertando com a Chave de Boca Aberta (16) e a Chave Allen (15).



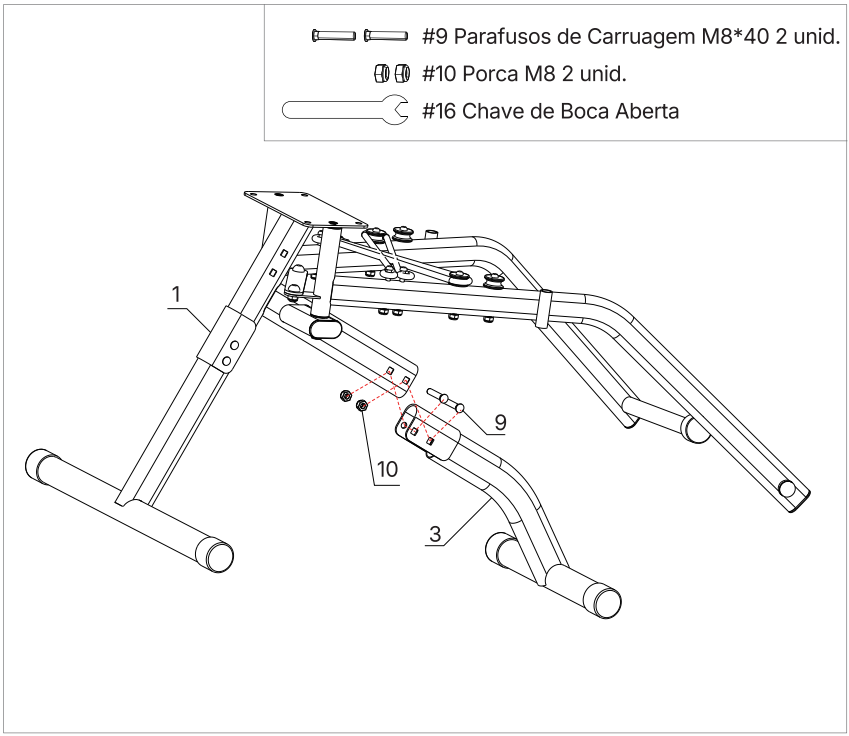
## PASSO 2: Instalar o Suporte Traseiro

Instale o Suporte Traseiro (2) no Chassi Principal (1) utilizando 2 unid. de Parafusos de Carruagem (9) e 2 unid. de Porcas (10), e aperte com a Chave de Boca Aberta (16).



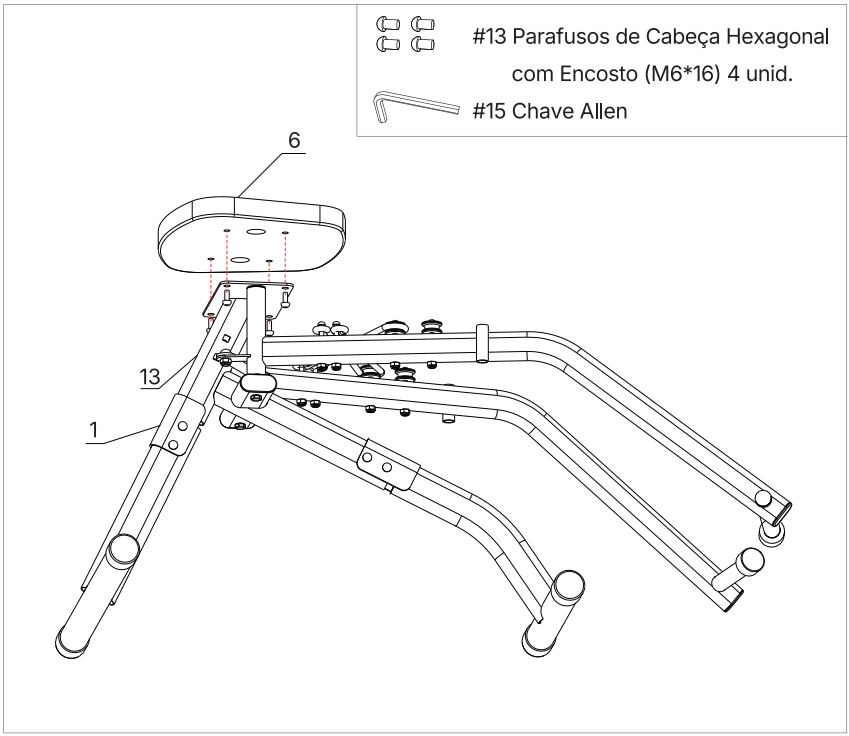
## PASSO 3: Instalar o Suporte Dianteiro

Instale o Suporte Dianteiro (3) no Chassi Principal (1) utilizando 2 unid. de Parafusos de Carruagem (9) e 2 unid. de Porcas (10), e aperte com a Chave de Boca Aberta (16).



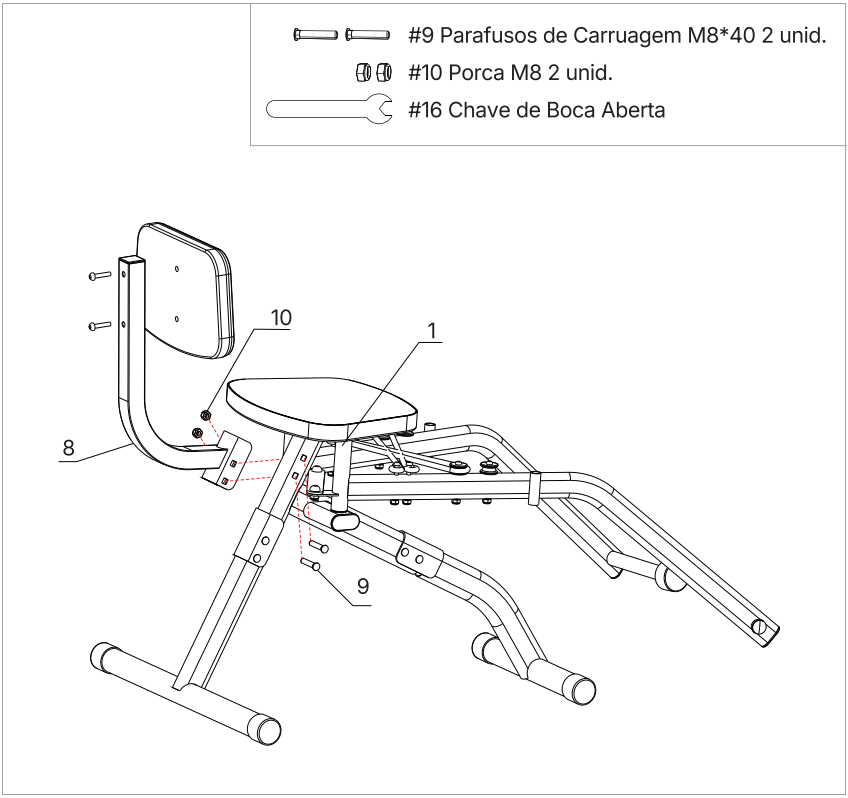
## PASSO 4: Instalar o Acolchoamento

Instale o Acolchoamento (6) no Chassi Principal (1) utilizando 4 unid. de Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (13), e aperte com a Chave Allen (15).



## PASSO 5: Instalar o Tubo de Suporte do Encosto

Instale o Tubo de Suporte do Encosto (8) no Chassi Principal (1) utilizando 2 unid. de Parafusos de Carruagem (9) e 2 unid. de Porcas (10), e aperte com uma Chave de Boca Aberta (16).

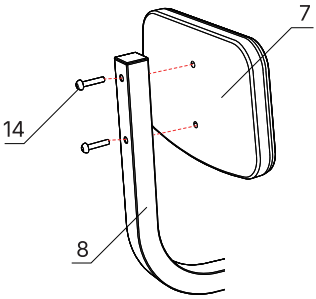


## PASSO 6: Instalar o Encosto

Instale o Encosto (7) no Tubo de Suporte do Encosto (8) utilizando 2 unid. de Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (14), e aperte com uma Chave Allen (15).

#14 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto M6*40 2 unid.

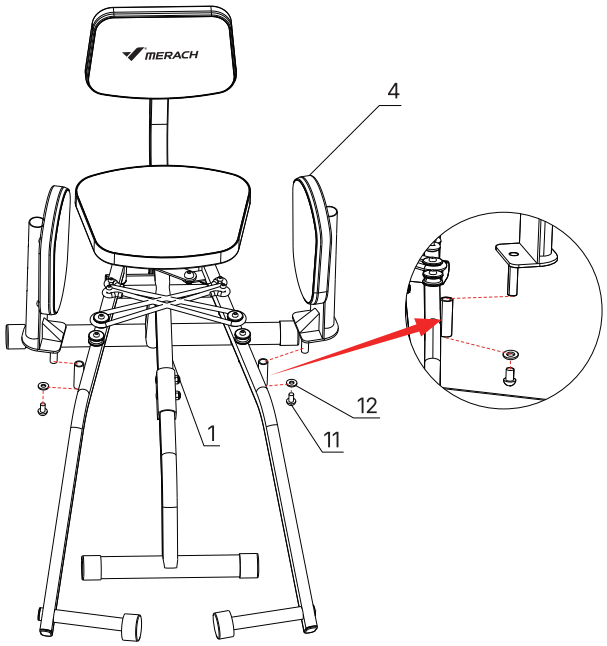
#15 Chave Allen



## PASSO 7: Instalar a Almofada para Pernas

A. Insira 2 unid. de Almofadas para Pernas (4) nas 2 unid. do Chassi Principal (1).
B. Fixe as 2 unid. de Almofadas para Pernas (4) com 2 unid. de Anilhas Planas (12) e 2 unid. de Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto (11).
C. Aperte-os com uma Chave Allen (15).

#12 Anilha Plana Φ8 2 unid.
#11 Parafusos de Cabeça Hexagonal com Encosto M8*16 2 unid.
#15 Chave Allen



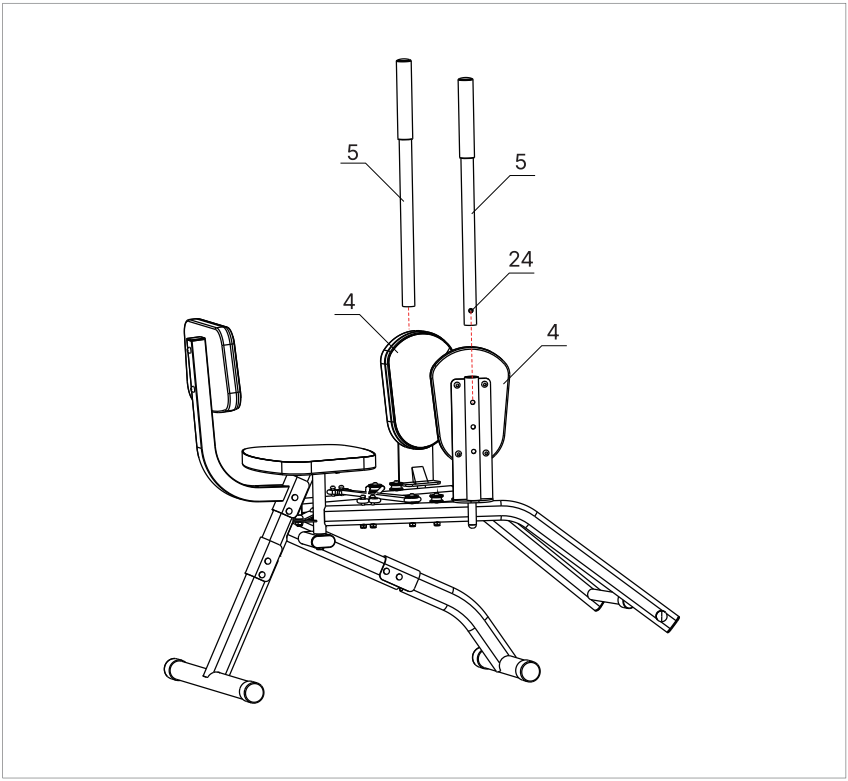
## PASSO 8: Instalar a Barra de Apoio

Insira 2 unid. de Barras de Apoio (5) nas 2 unid. de Almofadas para Pernas (4).

**NOTA:**

* A altura de instalação da Barra de Apoio (5) pode ser ajustada pressionando as Esferas (24) na Barra de Apoio (5).

* Para instruções de ajuste detalhadas, consulte as instruções de ajuste de altura neste manual.

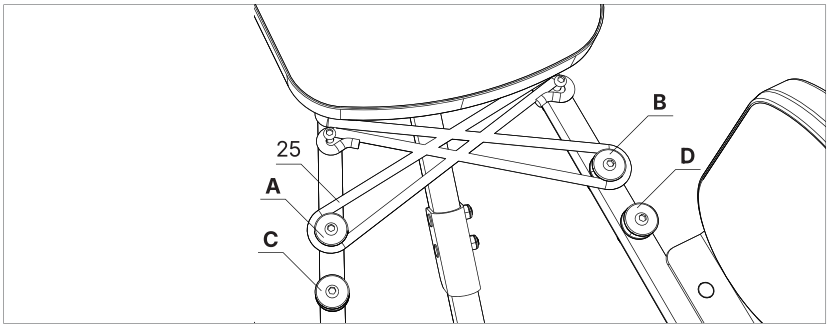


# INSTRUÇÕES DE AJUSTE DE RESISTÊNCIA

**Ajustar para o nível de resistência 1:**
Engate duas Cordas Elásticas (25) nas posições A e B.

**Ajustar para o nível de resistência 2:**
Engate duas cordas elásticas (25) nas posições C e D.

**NOTA:**
Existem dois tipos de Cordas Elásticas para escolher. A cinzenta é uma Corda Elástica com menor resistência, e a preta é uma Corda Elástica com maior resistência.

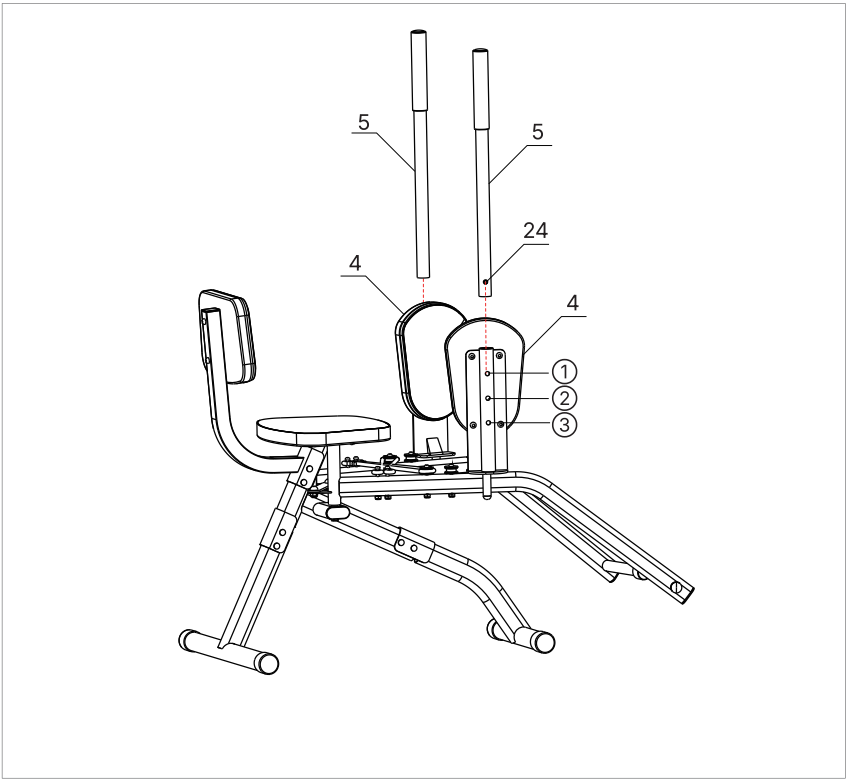


# INSTRUÇÕES DE AJUSTE DE ALTURA

Existem 3 orifícios na Almofada para Pernas (4) para ajustar a Barra de Apoio (5). Pressione a Esfera (24) na Barra de Apoio (5) e insira a Barra de Apoio (5) na Almofada para Pernas (4).

**NOTA:**

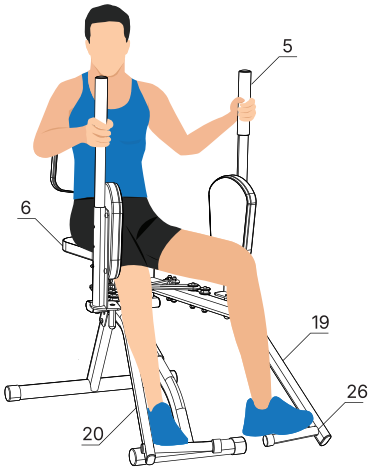
A Barra de Apoio (5) está mais alta quando a Esfera está no orifício ① e mais baixa quando está no orifício ③.

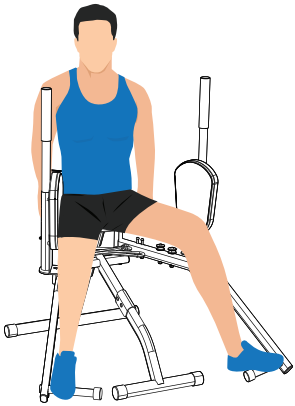


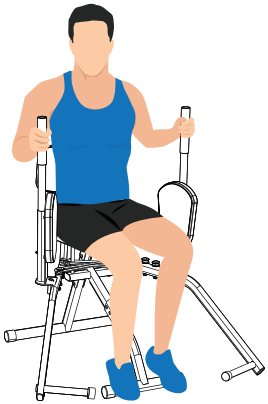
# INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

**PASSO 1:** Sente-se no Acolchoamento (6) e coloque os pés no Tubo para os Pés (26) do Braço Oscilante Esquerdo (19) e do Braço Oscilante Direito (20).
**PASSO 2:** Segure as duas Barras de Apoio (5) com ambas as mãos e estique os pés para a esquerda e para a direita.

*Os movimentos acima podem exercitar eficazmente os seus glúteos e coxas externas, proporcionando um exercício completo para a parte inferior do corpo.





# AQUECIMENTO

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

## 1. Alongamento inferior

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



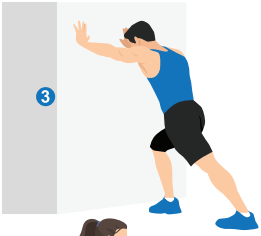

## 2. Alongamento sentado dos isquiotibiais

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




## 3. Alongamento dos gémeos e do tendão de Aquiles

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




## 4. Alongamento do quadríceps

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




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

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




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

# INFORMAÇÃO DE GARANTIA

| | |
|---|---|
| Nome do produto: | MERACH Máquina Abdutora de Anca |
| Modelo: | MR-2519 |
| Período Padrão de Garantia: | 12 Meses |
| Para sua referência, recomendamos que anote o número da sua encomenda e a data da compra. | |
| Data da Compra | |
| Número de Série | |

## Termos e Política de Utilização

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

## Esta garantia não se aplica às seguintes situações:

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

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

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

## Garantia Adicional de 12 Meses:

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

## Produtos Defeituosos:

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

## Apoio ao Cliente

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

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

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

@merach

@Merachfit

Contact Us
Customer Service

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

Official Website

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