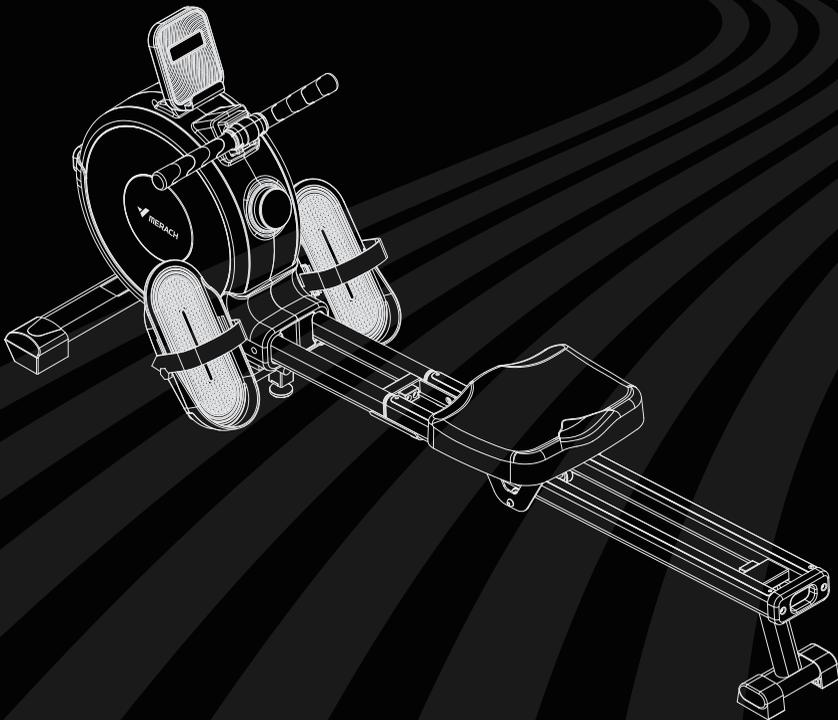


# BENUTZERHANDBUCH

MERACH ELECTROMAGNETIC ROWING MACHINE

Modell: MR-R02(Q1S)

DE



## Fragen oder Bedenken?

### WICHTIG!

Kontaktieren Sie uns: +44 7704 580120, 9 a.m.- 6 p.m. (GMT+2)  
Bitte lesen Sie vor dem Gebrauch alle Einzelheiten durch und bewahren Sie diese  
Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. **BITTE KONTAKTIEREN  
SIE UNS VOR DER RÜCKSENDUNG: [info@merachfit.de](mailto:info@merachfit.de)**



**EWR  
WIR SIND**



Unsere Kunden sind nicht nur wichtig, sondern ihre Gesundheit, Fitness und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt unseres Handelns bei MERACH. Von innovativer Fitnessforschung und modernster Produktentwicklung bis hin zu unserem außergewöhnlichen Einkaufs- und Kundendienst sind wir für unsere Kunden ein lebenslanger Partner bei der Gestaltung einer besseren Fitnesszukunft.

Mit hochwertigen Fitnessgeräten zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau, wie z. B. unseren hochwertigen Rudergeräten und Heimtrainern, sowie unserer innovativen MERACH APP und unseren digitalen Kursen, geben wir allen die Möglichkeit und Unterstützung, ihre Gesundheits- und Fitnessziele zu verfolgen und eine neue Art des gesunden Lebens zu entdecken.

**Willkommen bei MERACH**

DE • Deutsch

# Inhalt

Sicherheitshinweise.....	02
Teileliste.....	06
Werkzeugliste.....	07
Montageanleitung.....	08
Anleitung zur Produktnutzung.....	14
Monitor-Anweisungen.....	16
Technische Daten.....	17
MERACH APP Einrichtung.....	18
KINOMAPAPP Einrichtung.....	19
Aufwärmen.....	20
Fehlersuche.....	21
Garantieinformationen.....	22



# Hallo!



Senden Sie Ihr Artikelmodell per E-Mail an  
[info@merachfit.de](mailto:info@merachfit.de)



Die genauen Garantiebedingungen entnehmen  
Sie bitte den Garantiebestimmungen auf der Website  
<https://merachfit.de/pages/garantiebestimmungen>.

# Sicherheitshinweise

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

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

# Sicherheitshinweise

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

# Sicherheitshinweise

## Pflege und Wartung

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



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

# Sicherheitshinweise



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



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

## Simplified EU Declaration of Conformity

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MR-R02(Q1S) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:  
<https://merachfit.de/pages/bedingungen-und-konditionen>

## 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.

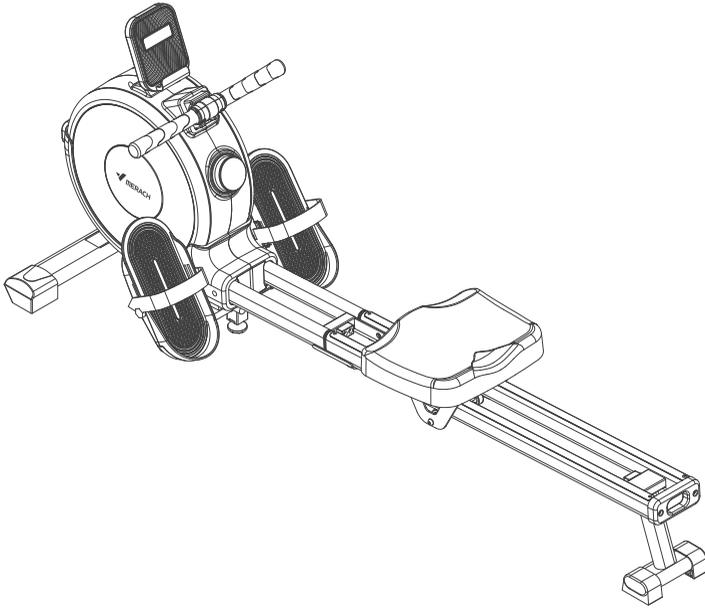
#### Manufactured by:

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](mailto: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](mailto:jingge_mrk@163.com)

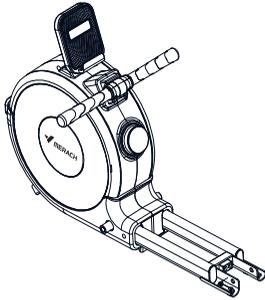
# Spezifikation



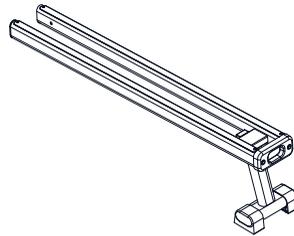
Anwendbare Höhe	411" bis 67"
Gewichtskapazität	158kg
Empfohlene Nutzungsdauer	innerhalb von 60 Minuten
Abmessungen des Geräts:	1667*499*650mm
Nettogewicht	19.3kg

# Packliste

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



A1 Hauptrahmenmontage



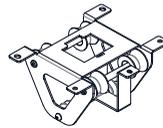
A2 Gleitschienen-Baugruppe



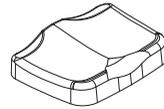
A3 Vordere Fußrohr



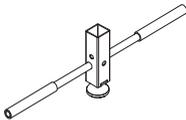
A4 Linkes Pedal  
A5 Rechtes Pedal



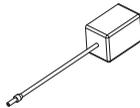
A6 Sitzkissenassemblage



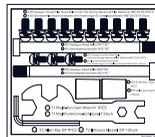
A7 Kissen



A8 Stützrohrmontage



Adapter



Schrauben & Zubehör



A9 Benutzerhandbuch

# Installationsverfahren



## Tips

Scan QR code to watch installation video

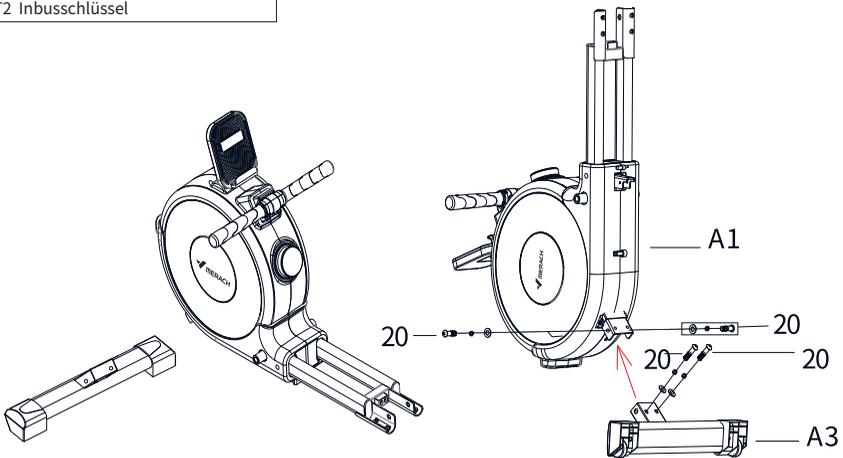
## Schritt 1:

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

**HINWEIS:** Die Sechskantflachkopfschrauben(20) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.



#20 Sechskantflachkopfschrauben  
M8\*20 X 4  
T2 Inbusschlüssel

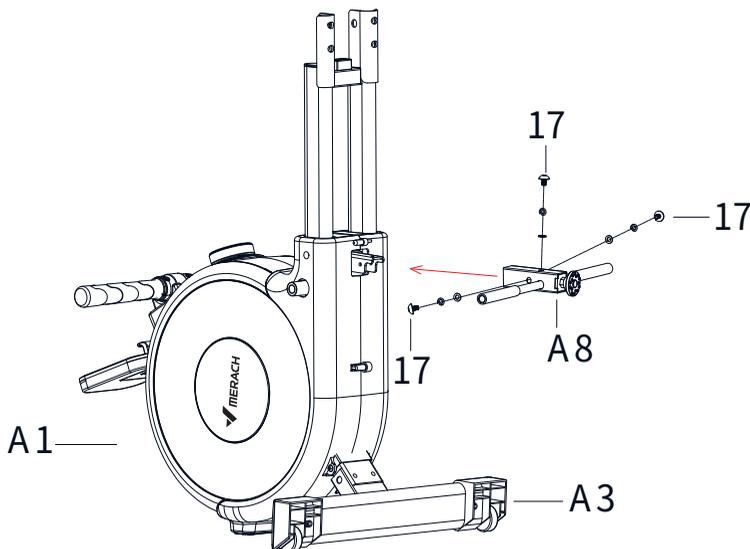


# Installationsverfahren

## Schritt 2:

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

**HINWEIS:** Die Innensechskantschrauben(17) beinhalten die Federringe und Unterlegscheiben.

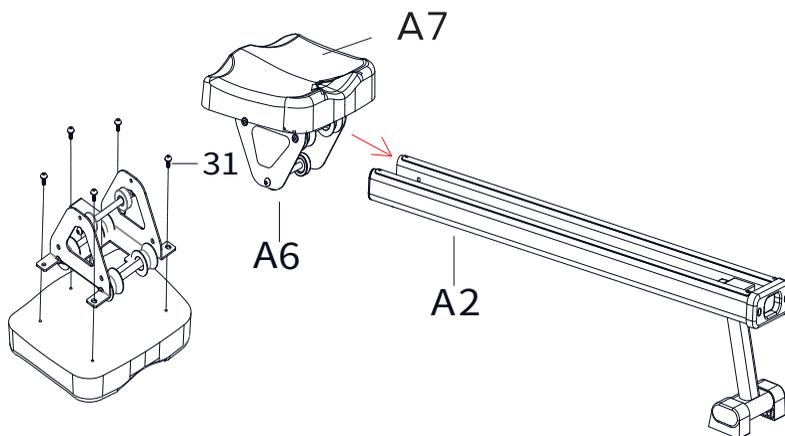


## Schritt 3:

- Schrauben Sie die vormontierten 4 Stück Innensechskantschrauben(31) aus der Sitzkissenassemblage(A6) mit dem Inbusschlüssel(T2) heraus.
- Befestigen Sie das Kissen(A7) an der Sitzkissenassemblage(A6) mit den 4 Stück Innensechskantschrauben(31).
- Setzen Sie die Sitzkissenassemblage(A6) in die Schienenschiene(n)montage(A2) ein.

### HINWEIS:

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



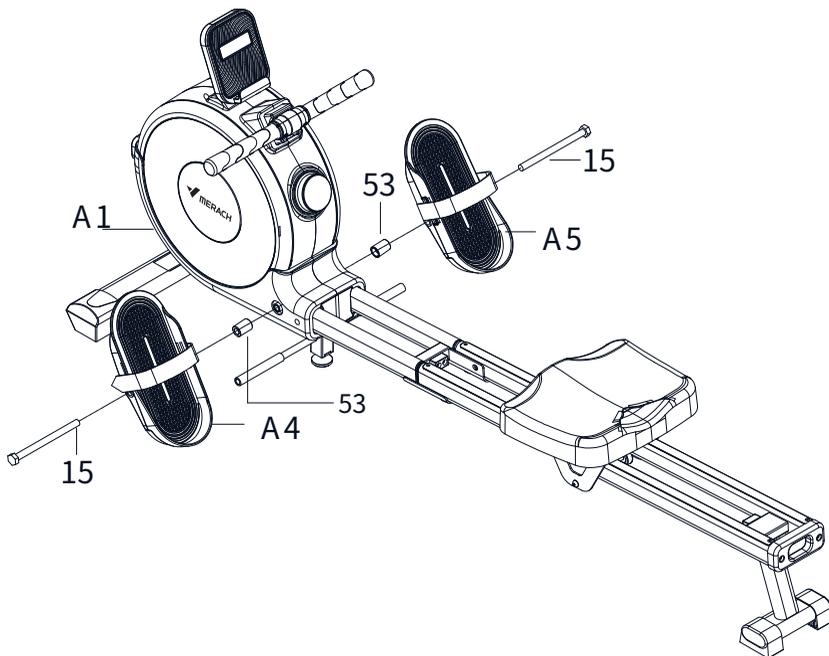


# Installationsverfahren

## Schritt 5:

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

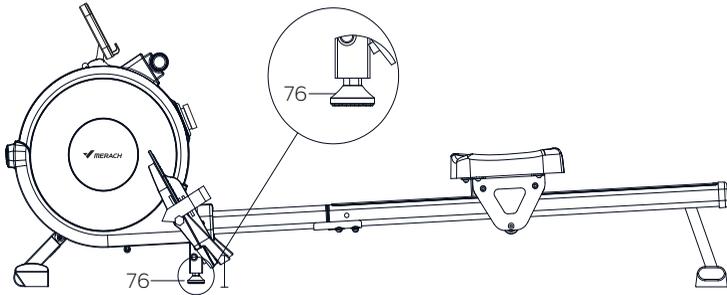
**HINWEIS:** Das große Loch des Verlängerungsrohrs(53) zeigt zum Hauptrahmenmontage(A1).



# Einstellanweisungen

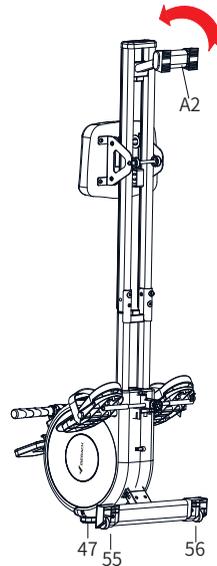
## Einstellbare Fußpolstereinstellung:

Legen Sie die Maschinenplattform flach auf den Boden und stellen Sie die einstellbaren Fußpolster (76) ein, um die Maschine stabil zu halten.



## Speichermethode:

Halten Sie die gleitschienen-baugruppe (A2) mit beiden Händen und heben sie die maschine in pfeilrichtung an, sodass der linke eckenschutz (55), der rechte eckenschutz (56) und das vordere fußpolster (47) den boden berühren.



## Anleitung für Konsole



Bild mit allen Bedienknöpfen in der Mitte

### A. Hauptbedienungsanleitung:

- Wenn der Maschinenständer nicht eingeschaltet ist, ist der Bildschirm des zentralen Steuerknopfs leer. (Abbildung 2)
- Wenn der Knopf eingeschaltet ist, ertönt ein SIGNALTON, das Display ist eingeschaltet und bereit (Abbildung 1); Nach dem Einschalten wird der Widerstand automatisch auf Gang "1" zurückgesetzt. Wenn es für 3 Minuten keine Bedienung oder Bewegung gibt, wird das Display ausgeschaltet, und die Maschine befindet sich im Ruhezustand (Abbildung 2).
- Ein kurzer Druck auf den Knopf oder das Ziehen der Lenkstange führt in den Sportzustand. Die Zahl im Fenster zeigt den Widerstand "LEVEL" an (Abbildung 3).



Abbildung 1

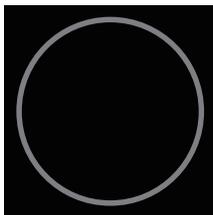


Abbildung 1



Abbildung 3

- Beim Rudern zeigt die Figur auf dem Hauptbildschirm nacheinander an, dass das "SCAN"-Symbol aktiv ist und die folgenden Funktionen alle 3 Sekunden abwechselnd angezeigt werden: Geschwindigkeit, Dauer, Entfernung, Kalorien, Ruderschläge und Geschwindigkeitsaufteilung für 500m. Das Fenster zeigt abwechselnd die Schlagrate und den Widerstandslevel an (Abbildung 4/5/6/7).



Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

## Anleitung für Konsole

- Um den Modus zu sperren, drücken Sie während des normalen Gebrauchs kurz auf den Knopfbildschirm, dann können die erforderlichen Funktionen umgeschaltet werden. (Abbildung 8/9/10/11)



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11

- Während des Sports kann der Widerstandslevel durch Drehen der Richtung des zentralen Steuerknopfs angepasst werden. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Level; Level 16 ist das Maximum. Eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert den Level; Level 1 ist das Minimum. (Abbildung 12)



Abbildung 12

- **Vorsichtsmaßnahmen:** Bitte verwenden Sie die Stromversorgung korrekt. Wenn die Maschine nicht benutzt wird, ziehen Sie bitte den Stecker. Wenn die Maschine von Jugendlichen verwendet wird, muss ein Erziehungsberechtigter dabei sein, um Fehlbedienungen zu verhindern, die zu Schäden am Maschinenständer und persönlichen Verletzungen führen könnten.
- Die Firmware-Version dieser Anleitung wird aktualisiert. Im Falle von Abweichungen hat das materielle Objekt Vorrang.
- **Hinweis:** Achten Sie auf die korrekte Verwendung der Stromversorgung. Bei Nichtbenutzung muss der Netzstecker gezogen werden. Minderjährige müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden, um Fehlbedienungen zu vermeiden, die zu Schäden an der Maschine und versehentlichen Verletzungen führen könnten.
- Die Version dieser Anleitung wird aktualisiert, falls es Unterschiede gibt. Besuchen Sie uns auf [merachfit.com](http://merachfit.com).

# Anweisungen zum Monitor

## Anleitung zum Knauf

### B. Anweisungen für die Datenanzeige

Nr.	Projekt	Anzeigefenster	Anzeige-Anweisung
1	Widerstandslevel		1 ~ 16
2	SCAN-Karussell		Anzeige: Zeigt an, dass die Daten im Karussellmodus nicht angezeigt werden. Keine Anzeige: Zeigt an, dass die Daten gesperrt sind.
3	Geschwindigkeit		0.0 ~ 9999 km/h
4	Zeit		00:00 ~ 99:59
5	Entfernung		0.0 ~ 9999 km
6	Kalorien		0.0 ~ 9999 Kcal
7	Bluetooth-Symbol		Anzeige: Bluetooth wurde verbunden. Keine Anzeige: Bluetooth ist nicht verbunden.

# Anleitung zur APP-Einrichtung

## MERACH herunterladen und verwenden

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

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



MERACH APP Herunterladen



APP Verbindungsanleitung



2. Öffnen Sie die MERACH-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple - iPhone ist, beachten Sie bitte den Pfad: Profil > Einstellungen > Sprache nach der Anmeldung, um die gewünschte Sprache zu wechseln.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Gerät einzurichten.

### IHR RUDERGERÄT BENUTZEN

Anmerkung:

1. Durch die Verwendung der MERACH-App können Sie kostenlose Trainingskurse erhalten und auf zusätzliche Funktionen und Merkmale zugreifen.
2. Die Trainingskurse sind nur auf Englisch verfügbar.

# Anleitung zur APP-Einrichtung

## KINOMAP herunterladen und verwenden



1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Loggen Sie sich ein oder melden Sie sich an.
3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät aus.
4. Schalten Sie Bluetooth ein, und wählen Sie Merach.
5. Wählen Sie "Rudergerät", und suchen Sie Ihr "MERACH-MR-R02-XXXX".
6. Starten Sie das Training und erkunden Sie verschiedene Trainingsmethoden.

# Aufwärmen

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

## 1. Abwärts strecken

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



## 2. Kniesehne im Sitzen dehnen

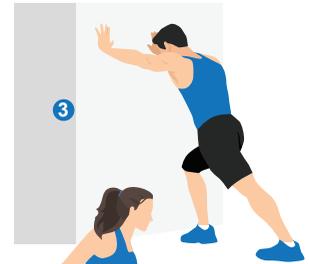
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein (siehe Abbildung 2).



## 3. Achillessehne dehnen

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



## 4. Quadrizeps dehnen

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



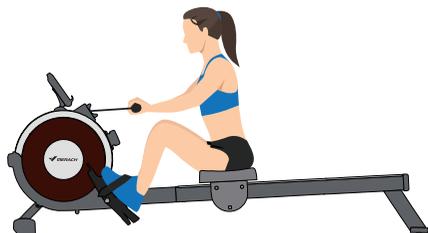
## 5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

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



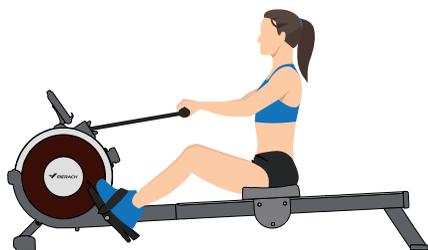
Hinweis: Dieses Gerät ist für das Ganzkörpertraining konzipiert. Bitte befolgen Sie die oben genannten Schritte zum Aufwärmen.

# Anleitungen zur Verwendung des Rudergeräts



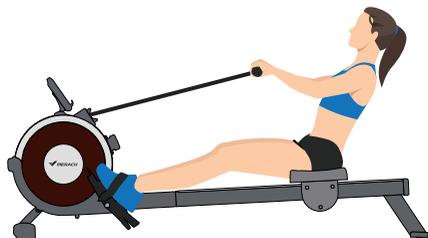
## Der Fang

Halten Sie Ihre Handgelenke flach und greifen Sie die Hand. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und lehnen Sie sich leicht nach vorne. Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Arme gerade.



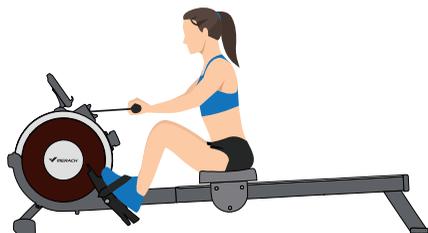
## Die Fahrt

Beginnen Sie mit Ihrem Bein. Treten Sie mit einer festen und aufrechten Körperhaltung durch die Fußpedale. Wenn Ihre Beine fast ganz durchgestreckt sind, beginnen Sie, den Griff zu ziehen.



## Das Ziel

Ziehen Sie den Griff bis zum Raum zwischen Brust und Bauchnabel.



## Die Erholung

Drehen Sie die Bewegung um und kehren Sie zum Ausgangspunkt zurück. Anschließend wiederholen Sie die Übung.

# Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Lösung
Was muss ich tun, wenn der Monitor eingeschaltet ist, aber keine Trainingsdaten anzeigt?	Stellen Sie sicher, dass eines der Gerätekabel an der Rückseite des Geräts angeschlossen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .
Was ist zu tun, wenn das Rudergerät nicht mit der APP verbunden werden kann?	Prüfen Sie, ob andere Benutzer gleichzeitig mit Bluetooth verbunden sind. Wenn ja, trennen Sie die Verbindung und stellen Sie sie erneut her.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .
Anwendungsbereich.	Die anwendbare Höhe beträgt ca. 4'11" bis 6'7". Wenn Ihnen dieser Sitz zu weit ist, kontaktieren Sie uns bitte, um eine verlängerte Schiene zu erwerben. Kinder müssen ihn unter der Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .
Was ist zu tun, wenn es beim Rudern zu Geräuschen kommt?	Sie können etwas Autopoliturwachs auf den Riemen auftragen.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .
Was ist zu tun, wenn Sie keinen Ruderwiderstand spüren?	Prüfen Sie, ob der Griff während der Bewegung abfällt. Möglicherweise steckt der Riemen in der Rille der Riemenscheibe fest. Stellen Sie den Riemen auf die Mitte der Riemenscheibe ein.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .
Was ist zu tun, wenn das gesamte Gerät leicht wackelt oder die Fußpolster während des Trainings angehoben werden?	Prüfen Sie, ob die vorderen und hinteren Beinrohre befestigt sind.
	Passen Sie die Fußpolster unter den Rohren an, bis das gesamte Gerät stabil steht.
	Benutzen Sie das Rudergerät auf einer Oberfläche, die einen besseren Halt für den Bodenstabilisator bietet, oder kaufen Sie eine Trainingsmatte, um das Gerät zu fixieren.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .
Was ist zu tun, wenn die Pedale wackeln oder die Riemen locker sind?	Prüfen Sie, ob die linken und rechten Fußschlaufen fest genug angezogen sind.
	Prüfen Sie, ob die Befestigungsschraube der mittleren Pedalachse unten in der Mitte des Geräts fest genug angezogen ist.
	Das Rudergerät funktioniert immer noch nicht richtig. Bitte wenden Sie sich an den <b>Kundendienst (siehe Seite 46)</b> .

# Garantieinformationen

Produktname	MERACH Elektromagnetisches Rudergerät
Modell	MR-R02 (Q1S)
Standard-Garantiezeit	12 Monate
Wir empfehlen Ihnen dringend, zu Ihrer eigenen Information die Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

## Bedingungen & Richtlinien

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

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

## Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Fällen:

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

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

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

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

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

# Garantieinformationen

## Defekte Produkte und Rückgabe:

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

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

## Kundendienst

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

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

US/CA: 1-(877) 3563730 Mo-Fr 8-17 Uhr (PST)

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



Das beste Fitnessstudio für zu Hause beginnt hier.

## Verbinden Sie sich mit uns



<https://www.instagram.com/merachfit.de/>



[https://www.youtube.com/@Merachfit\\_DE](https://www.youtube.com/@Merachfit_DE)



<https://www.facebook.com/merachfit.de/>



[https://www.tiktok.com/@merach\\_de](https://www.tiktok.com/@merach_de)

Kontaktieren Sie uns: +44 7704 580120, 9 a.m.- 6 p.m. (GMT+2)  
Kundendienst: [info@merachfit.de](mailto:info@merachfit.de)  
Offizielle Website: [merachfit.de](https://www.merachfit.de)