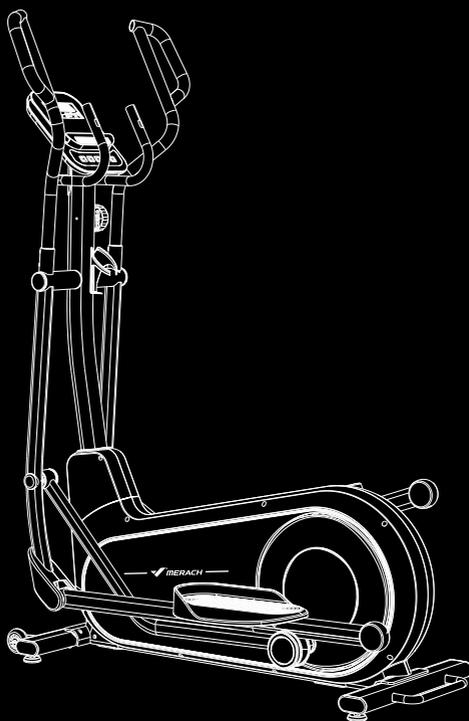


# BENUTZERHANDBUCH

MACHINE ELLIPTICAL MACHINE

MODEL:MR-E27

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)



## **WER 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
Spezifikationen.....	05
Liste Der Einzel Teile.....	06
Teilewerkzeugliste.....	07
Installationsschritte.....	08
Gebrauchsanweisung .....	16
Monitor-Anleitungen .....	18
Anleitung Zur App-Einrichtung.....	22
Aufwärmen.....	23
Wartungshandbuch.....	24
Garantieinformationen.....	25



# 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 späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.**

- Es ist sehr wichtig, dass Sie die gesamte Bedienungsanleitung gründlich durchlesen, bevor Sie das Gerät installieren und benutzen. Ein sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für dieses Gerät vertraut sind.
- Bitte fragen Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie bitte immer auf Ihre Körpersignale, denn eine unsachgemäße Verwendung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie irgendwelche Symptome feststellen (einschließlich Kopfschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Beschwerden), beenden Sie das Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie erneut trainieren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere immer von der Maschine fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät auf einem stabilen und waagerechten Untergrund und legen Sie eine Schutzschicht auf den Boden oder einen Teppich, damit der Boden nicht beschädigt wird. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 0,6 m (2,0 Fuß) beträgt.
- Überprüfen Sie bitte, ob alle schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn die Maschine regelmäßig gewartet und repariert wird und abgenutzte und defekte Teile ausgetauscht werden
- Befolgen Sie bitte die Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung, um das Gerät zu benutzen. Wenn Sie defekte Teile finden oder ungewöhnliche Geräusche hören, unterbrechen Sie bitte sofort die Benutzung und den Betrieb. Stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Bitte tragen Sie Sportkleidung, Sportschuhe oder andere angemessene Kleidung. Locker sitzende Kleidung wird nicht empfohlen, da sich lose Kleidung in der Maschine verfangen kann, was den Betrieb behindert und möglicherweise zu Verletzungen führt.
- Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 180kg (400lbs).
- Dieses Gerät ist nicht für die professionelle medizinische Behandlung geeignet.
- Diese Maschine ist nur für den Gebrauch durch Verbraucher bestimmt.

- Die Gesamtleistung der Maschine und alle beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit der Maschine zu gewährleisten.
- Wenn die beweglichen Teile beschädigt sind, benutzen Sie das Gerät bitte nicht, bis die Teile repariert sind.
- Halten Sie Kinder von der Maschine fern. Das Gerät ist nicht für Kinder geeignet, die sich versehentlich verletzen können.
- Wenn Sie das Gerät benutzen, stellen Sie bitte das Pedal in die unterste Position, damit Sie leicht auf das Gerät aufsteigen können.
- Stellen Sie vor dem Auf- oder Abbau das Pedal auf der Auf- oder Abbauseite in die unterste Position und bringen Sie die Maschine zum Stillstand.
- Wenn das Produkt in Gebrauch ist, folgt es einer elliptischen Bewegungsbahn, die durch die Trägheit des internen Schwungrads angetrieben wird. Der Widerstand muss während der Benutzung manuell mit dem Drehknopf eingestellt werden.
- Dieses Produkt ist nicht geschwindigkeitsabhängig, die Geschwindigkeit hängt von der Frequenz der Bewegungsbahn ab. Bevor Sie die Nutzung des Geräts beenden, tritt eine gewisse Trägheit auf. Bitte vergewissern Sie sich, dass die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie das Gerät verlassen.

## Pflege & Wartung

- Bewahren Sie das Gerät nicht an einem Ort auf, der direkter Sonneneinstrahlung, Wind und Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist. Verpacken Sie das Gerät bei Bedarf so, dass Kinder es nicht berühren oder damit spielen können.
- Bitte überprüfen Sie, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei den Verschleißteilen auch bei ordnungsgemäßer Wartung Verschleiß auftreten kann.
- Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum verwenden, wischen Sie den Staub regelmäßig ab. Wischen Sie das Gerät nicht direkt mit Wasser, 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 für die Pflege verdünntes, neutrales Reinigungsmittel.



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



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



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

### SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hiermit erklärt Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd., dass der Fitnessgeräte MERACH MR-E27 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.

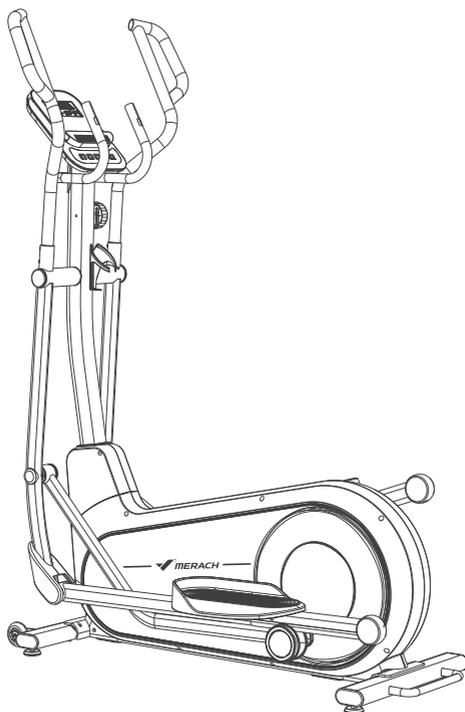
#### **Manufactured by:**

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)

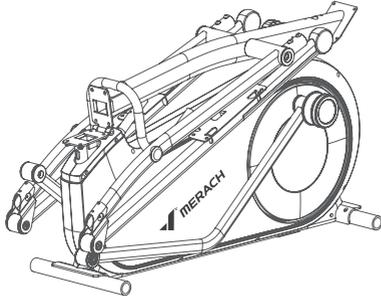
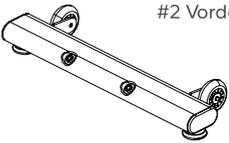
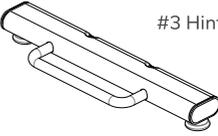
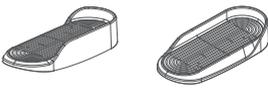
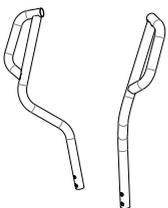
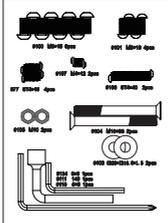
## SPEZIFIKATIONEN



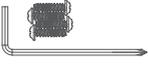
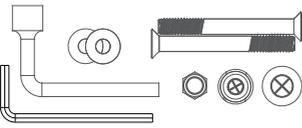
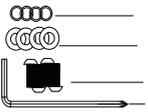
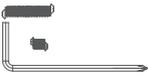
Name:	MERACH Magnetisches Ellipsentrainer
Modell:	MR-E27
Widerstand:	Magnetische Widerstände (1-8)
Empfohlenes Höchstgewicht:	180 kg
Nettogewicht:	59.6 kg
Produktabmessungen:	1488*566*1653mm
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402-2480MHz
Maximale HF-Leistung:	3,09dBm

# LISTE DER EINZELTEILE

Bitte stellen Sie sicher, dass alle Teile und Zubehöerteile vorhanden sind.

<p>#1 Hauptrahmen</p> 	<p>#2 Vorderes fußrohre</p> 		
<p>#3 Hinteres fußrohre</p> 	<p>#45 Linkes pedal #46 Rechtes pedal</p> 		
<p>#15 Linker lenker #16 Rechter lenker</p> 	<p>#38 Linke lenkerrohr- abdeckung x2 #39 Rechte lenkerrohr- abdeckung x2</p> 	<p>#41 Monitor</p> 	<p>#63 Getränkehalter</p> 
<p>#40 Lenkerpostendichtung #36 Dekorative abdeckung der linken säule #37 Dekorative abdeckung der rechten säule</p> 	 <p>Schraubendreher- Werkzeugsatz</p>	 <p>Bedienungsanleitung</p>	

# TEILEWERKZEUGLISTE

<b>Schritt 1</b>		#96 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*20×4 #110 Inbusschlüssel×1
<b>Schritt 2</b>		#77 Selbstschneidende schrauben ST4*16×4 #110 Inbusschlüssel×1
<b>Schritt 3</b>		#111 Steckschlüssel #14×1 #105 Ni-Kappe M10 ×2 #134 Inbusschlüssel×1 #103 Unterlegscheibe ×2 #104 Flachkopf-Innensechskantschraube ×2 #108 Dekorative schraubenabdeckung ×2 #109 Schraubenlochstopfen ×2
<b>Schritt 4</b>		#96 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*20×4 #121 Gebogene Unterlegscheibe×4 #102 Elastische Unterlegscheibe×4 #110 Inbusschlüssel ×1
<b>Schritt 5</b>		#100 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*15×8 #110 Inbusschlüssel×1
<b>Schritt 6</b>		#69 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*16×2 #110 Inbusschlüssel×1
<b>Schritt 7</b>		#101 Rundkopf-Innensechskantschrauben M6*16×4 #110 Inbusschlüssel×1
<b>Schritt 8</b>		#96 Flachkopf-Innensechskantschrauben M8*20×4 #110 Inbusschlüssel×1
<b>Schritt 9</b>		#106 Selbstschneidende schrauben ST4*40×2 #107 Kreuzschlitz-Rundkopfschraube M4*12 ×2 #110 Inbusschlüssel×1

## INSTALLATIONSSCHRITTE



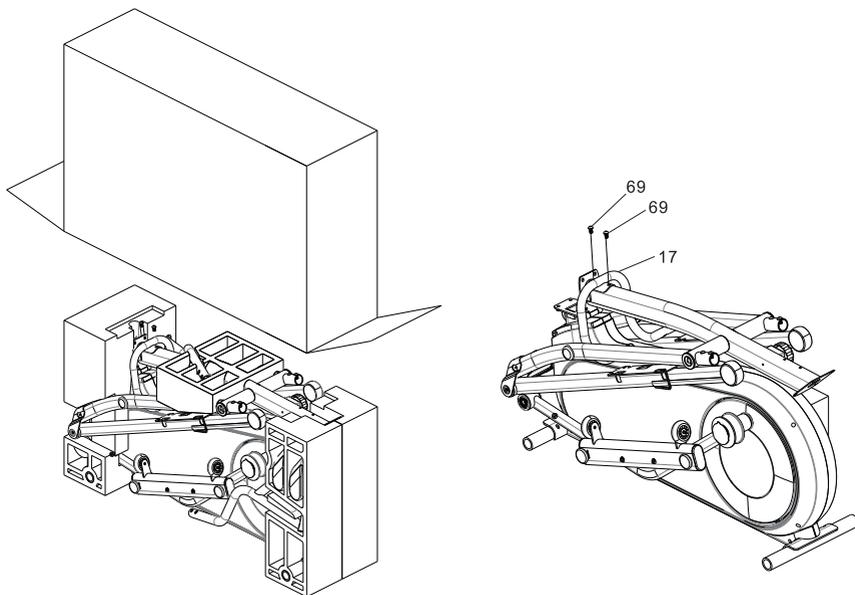
### Tips

Scan QR code to watch installation video

**WARME TIPPS:** Es wird empfohlen, dass zwei Personen das Gerät zusammenbauen, da das Gerät relativ groß ist.

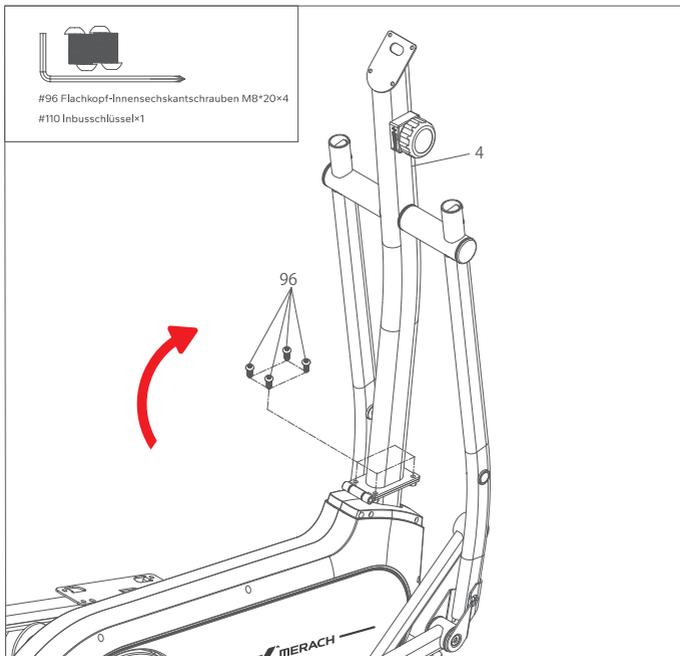
### Unboxing Anleitung

- A. Öffnen Sie den Karton von unten und gießen Sie das Produkt heraus.
- B. Entfernen Sie die Schraube (69) mit einem Inbusschlüssel (110) und nehmen Sie das Mittlere Handlaufrohr (17) heraus.



### Schritt 1: Verriegeln der Lenkerpfosten

- A. Heben Sie den Lenkerpfosten (4) wie in der Abbildung gezeigt in Pfeilrichtung an.
- B. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (110) und 4PCS Flachkopf-Innensechskantschrauben (96), um die Lenkerpfosten (4) zu befestigen.



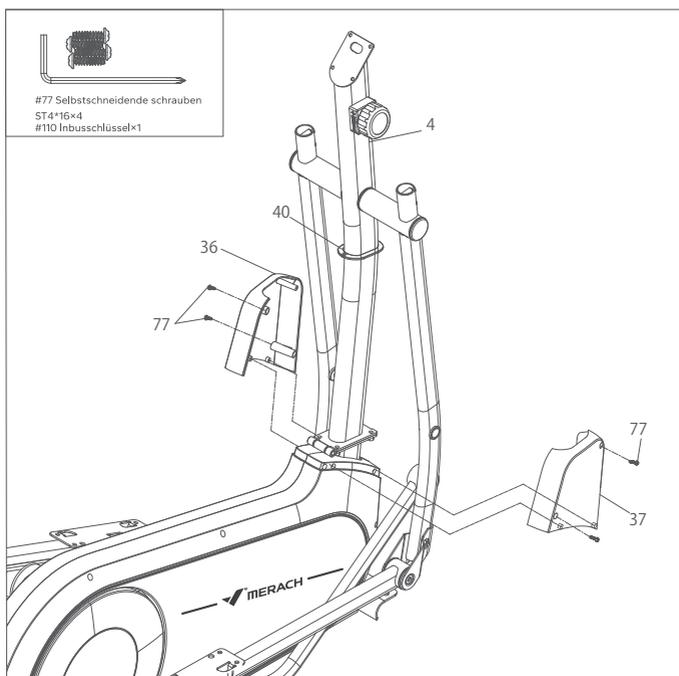
## Schritt 2: Anbringen der Dekorativen abdeckung des Lenkerpfostens

A. Platzieren Sie die Dekorative abdeckung der linken und rechten säule (36 & 37) auf den jeweiligen Seiten des Lenkerpfostens (4).

B. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (110) und 4PCS Selbstschneidende schrauben (77), um die Dekorative abdeckung der linken und rechten säule (36 & 37) festzuziehen.

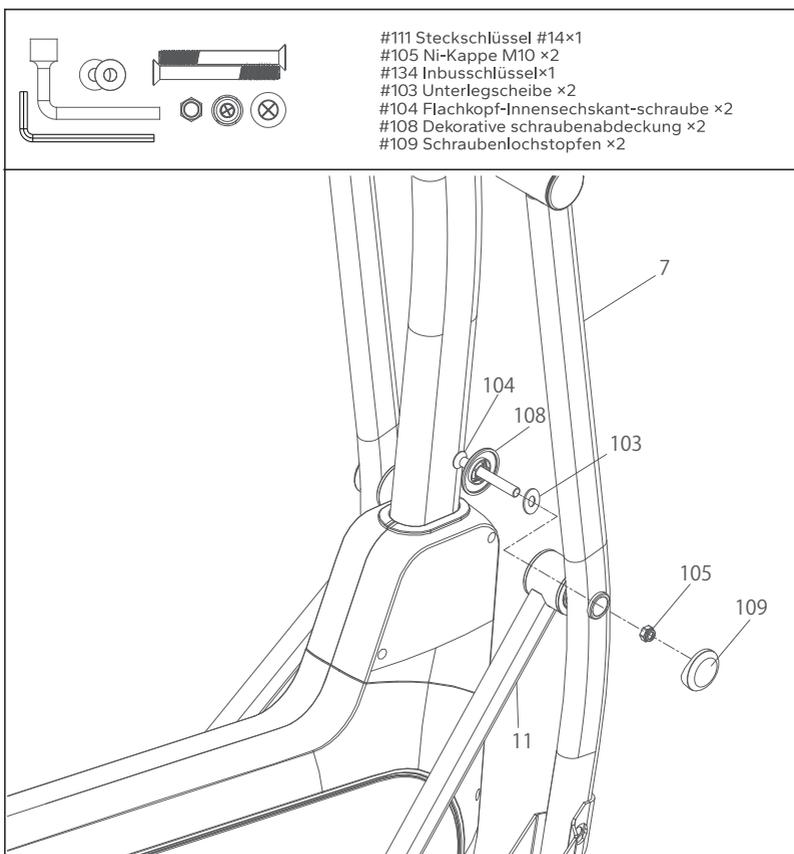
C. Platzieren Sie die Lenkerpfostens (40) über der Säulendekorationsabdeckung.

Hinweis: An der Innen- und Unterseite der Dekorative abdeckung der linken und rechten säule (36 & 37) befinden sich zwei Säulen, die mit den Löchern in der Außenabdeckung ausgerichtet werden müssen, bevor sie geschlossen werden können (wie in der Abbildung gezeigt).



### Schritt 3: Installieren des Pleuelrohrs

- A. Heben Sie das Rechte pleuelrohrs (11) an und richten Sie es an den Löchern am Rechten unteren griffrohr (7) aus.
- B. schrauben Sie 1PCS Flachkopf-Innensechskantschraube (104) nacheinander durch die Dekorative schraubenabdeckung (108) und die Unterlegscheibe (103) und ziehen Sie die Flachkopf-Innensechskantschraube (104) mit einem Inbusschlüssel (134) fest.
- C. Ziehen Sie die 1PCS Ni-Kappe (105) mit einem Steckschlüssel (111) fest und setzen Sie schließlich den Schraubenlochstopfen (109) ein.
- D. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um das Linke pleuelrohr (12) anzuschließen.

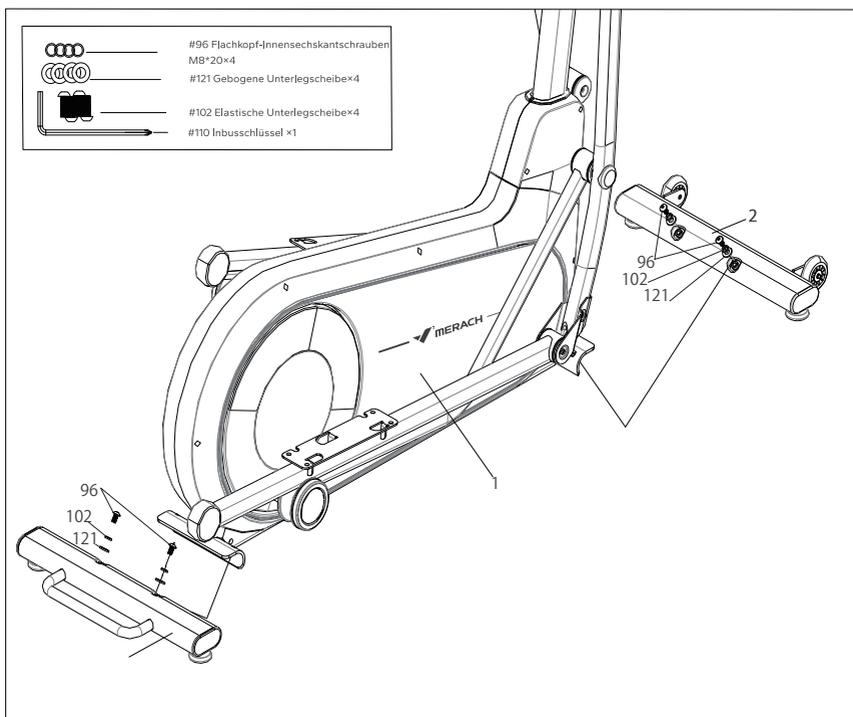


### Schritt 4: Installieren der Fußrohre

A. Richten Sie die Vorderen und Hinteren fußrohre (2 & 3) an den schraubenlöchern am vorderen bzw. hinteren Ende des Hauptrahmens (1) aus.

B. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (110), 4PCS Flachkopf-Innensechskantschrauben (96) und 4PCS Gebogene Unterlegscheibe (121) and 4PCS Elastische Unterlegscheibe (102), um die Vorderen und Hinteren fußrohre (2 & 3) getrennt festzuziehen.

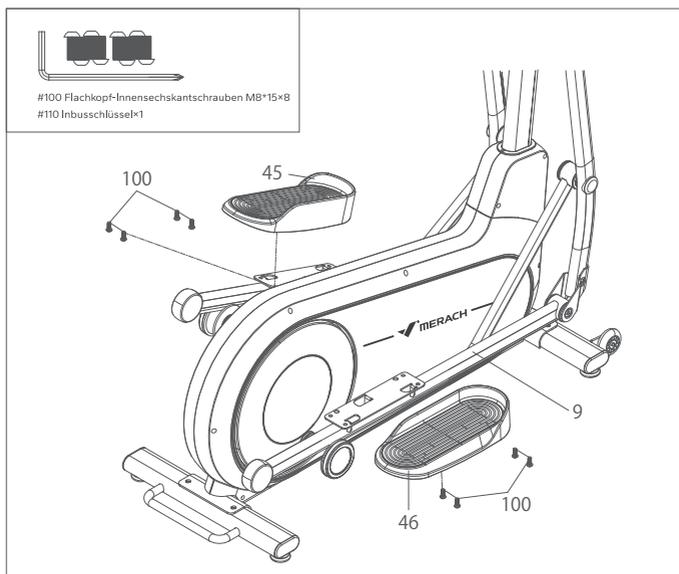
**Hinweis:** Bitte unterscheiden Sie die Richtung der Vorderen und Hinteren fußrohre (wie in der Abbildung gezeigt).



## Schritt 5: Installation der Pedale

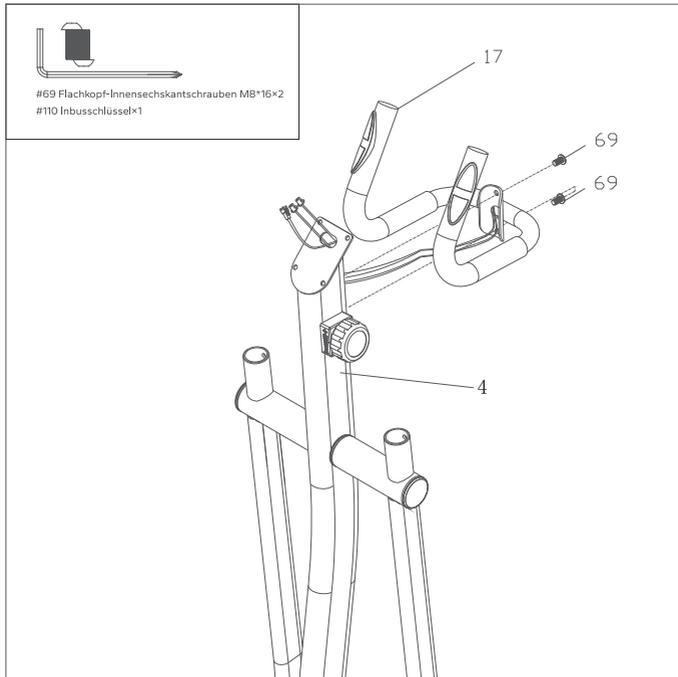
- A. Platzieren Sie das Rechtes pedal (46) auf der Montagehalterung des Rechten pedalrohrs (9) und richten Sie die Löcher aus.
- B. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (110) und 4PCS Flachkopf-Innensechskantschrauben (100), um das Rechtes pedal (46) festzuziehen.
- C. Installieren Sie das Linkes pedal (45) auf die gleiche Weise.

Hinweis: Heben Sie das Pedalrohr an, um die Flachkopf-Innensechskantschrauben (100) bequem in das Fußpedal einschrauben zu können.



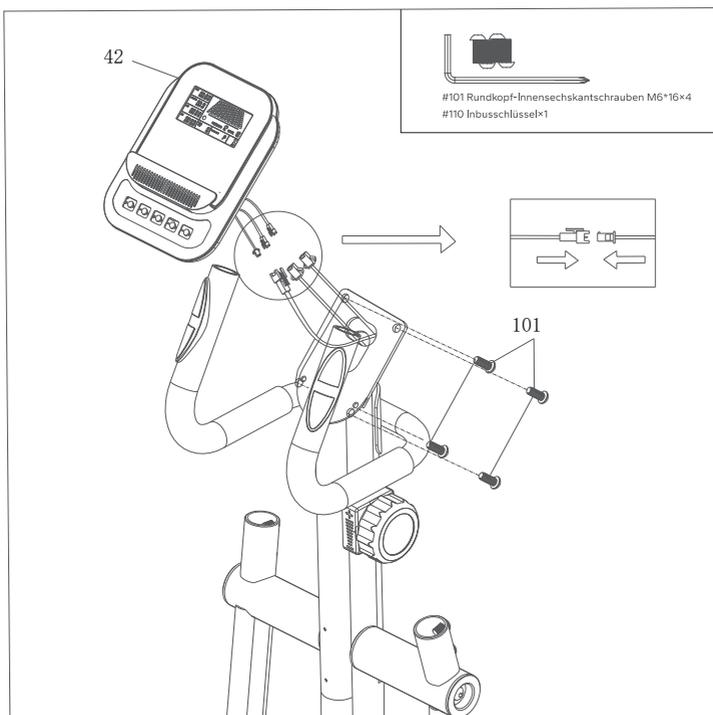
## Schritt 6: Installieren Sie das Mittlere Handlaufrohr

- A. Richten Sie das Mittlere Handlaufrohr (17) und das Säulenrohr (4) mit den Löchern aus.  
B. Befestigen Sie das Mittlere Handlaufrohr (17) mit dem Inbusschlüssel (110) und den 2 zuvor entfernten Schrauben (69).



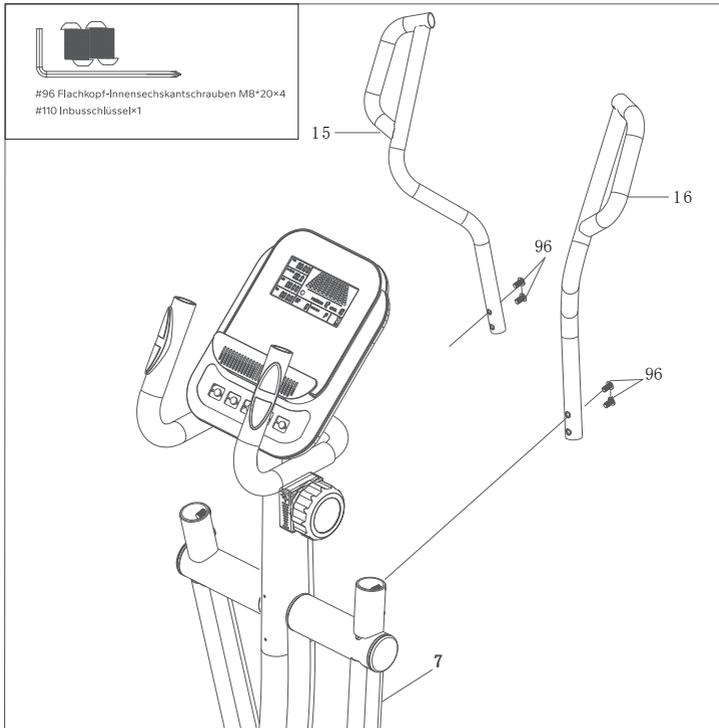
## Schritt 7: Installieren des Monitor

- A. Schließen Sie das Sensorkabel an, wie in der rechten Abbildung gezeigt.
- B. Platzieren Sie den Monitor (42) auf der Montagehalterung des Lenkerpfostens (4) und richten Sie die Löcher aus.
- C. Benutzen Sie einen Inbusschlüssel (110) und 4PCS Rundkopf-Innensechskantschrauben (101), um den Monitor (42) festzuziehen.



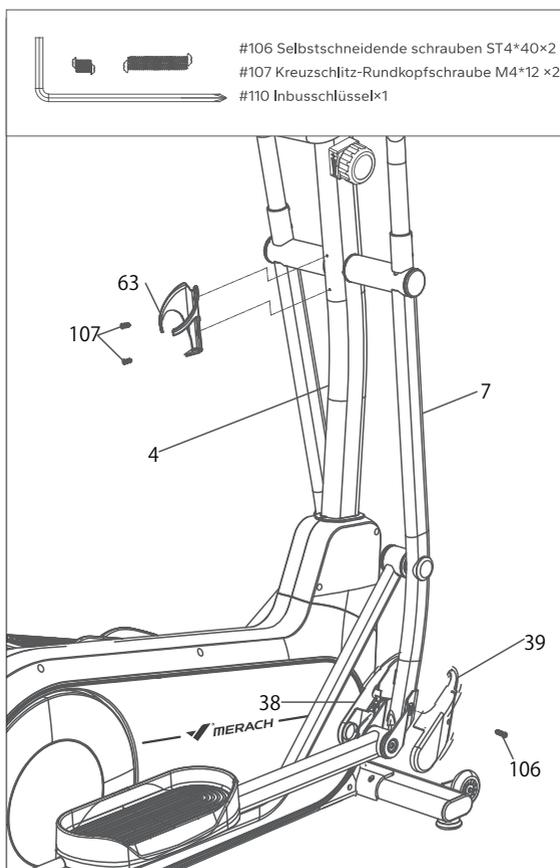
## Schritt 8: Montage des Lenkers

- A. Verbinden Sie den mit "R" gekennzeichneten Rechten Lenker (16) mit dem Rechten unteren griffrohr (7) und richten Sie die Löcher aus.
- B. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (110) und 2PCS Flachkopf-Innensechskantschrauben (96), um das Rechter lenker (16) festzuziehen.
- C. Installieren Sie den mit "L" gekennzeichneten Linken lenker (15) nach dem gleichen Verfahren.



## Schritt 9: Anbringen des Getränkehalters und der Lenkerabdeckungen

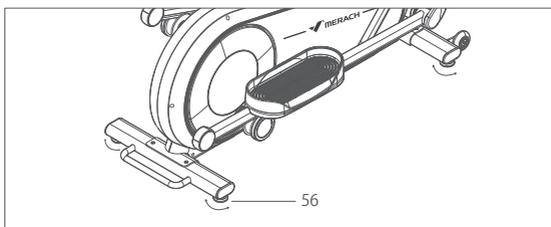
- A. Richten Sie den Getränkehalter (63) an den Löchern am Lenkerpfosten (4) aus.
- B. Verwenden Sie einen Inbusschlüssel (110) und zwei Kreuzschlitz-Rundkopfschraube (107), um den Getränkehalter (63) festzuziehen.
- C. Richten Sie die Rechte lenkerrohrabdeckung (38&39) an den Löchern am Rechten unteren griffrohr (7) aus und lassen Sie sie einrasten.
- D. Benutzen Sie einen Inbusschlüssel (110) und 1PCS Selbstschneidende schrauben (106), um die Rechte lenkerrohrabdeckung (38&39) festzuziehen.
- E. Installieren Sie die Linke lenkerrohrabdeckung auf die gleiche Weise.



## GEBRAUCHSANWEISUNG

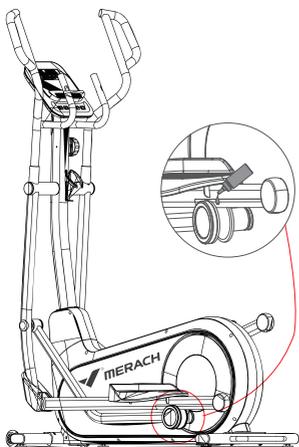
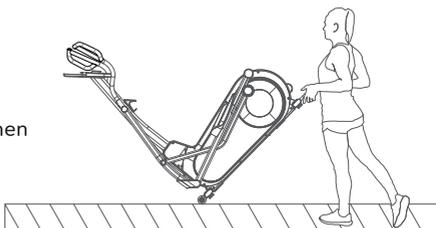
### Fußpads einstellen:

Wenn das Gleichgewicht des Geräts insgesamt schlecht ist, können Sie es mit den 4 Einstellfußpads (56) an den vorderen und hinteren fußrohren einstellen. Drehen Sie die Fußpolster so, dass sie den Boden vollständig stützen, und das Gerät wackelt nicht mehr.



### Gerät bewegen:

Wenn Sie das Gerät bewegen, heben Sie die hintere fußrohre an, bis die Transporträder am vorderen Stützrahmen den Boden berühren. Wenn die Räder auf dem Boden stehen, können Sie die Maschine leicht an den gewünschten Ort bewegen.

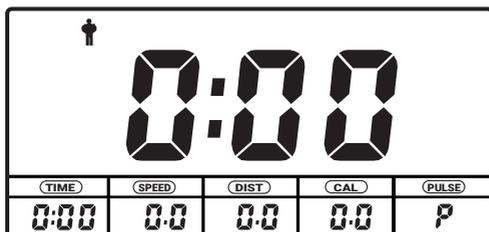


### Wartungstipps:

Nach längerem Gebrauch des Crosstrainers können die PU-Rollen leichte Reibungsgeräusche erzeugen. Tragen Sie in diesem Fall bitte das beigegefügte Schmiermittel auf die PU-Rollen oder die Schiene auf, um die Lebensdauer der PU-Rollen zu verlängern.

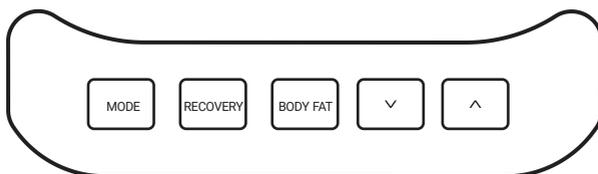
## MONITOR-ANWEISUNGEN

### Fensteranzeige Beschreibung:



1. **"TIME"**: Zeigt die Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00-99M:59S.
2. **"SPEED"**: Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit an.  
Geschwindigkeitsbereich: 0.0-99.9KMH.
3. **"DIST"**: Zeigt die Trainingsdistanz an. Distanzbereich: 0.0-999.9KM.
4. **"CAL"**: Zeigt die verbrannten Kalorien an. Kalorienbereich: 0.0-999KCAL.
5. **"PULSE"**: Zeigt den Herzfrequenzbereich an. Herzfrequenzbereich: 0-220BPM.
6. **"BODY FAT"**: Zeigt den Körperfettanteil, den Body-Mass-Index und den Grundumsatz während des Trainings an.

### Tastenfunktionsbeschreibung:



#### 1. **"MODE": Auswahl- & Reset-Taste.**

- Kurzes Drücken dieser Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen und das zu justierende Element auszuwählen.
- Drücken Sie diese Taste 3 Sekunden lang, um alle Trainingswerte zurückzusetzen.

#### 2. **"RECOVERY": Herzfrequenz-Wiederherstellungstaste.**

- Kurzes Drücken dieser Taste, um den Herzfrequenzindex zurückzusetzen.

#### 3. **"BODY FAT": Körperfett-Testtaste.**

- Kurzes Drücken dieser Taste, um den Körperfett-Funktionstest zu starten.

#### 4. **"∨": - Taste.**

- Im Einstellungsmodus, kurzes Drücken dieser Taste, um den Wert zu verringern.
- Im Arbeitszustand, kurzes Drücken dieser Taste, um den Anzeigewert des Hauptfensters nacheinander zu ändern.

### 5. "▲": + Taste.

- Im Einstellungsmodus, kurzes Drücken dieser Taste, um den Wert zu erhöhen.
- Im Arbeitszustand, kurzes Drücken dieser Taste, um den Anzeigewert des Hauptfensters nacheinander zu ändern.

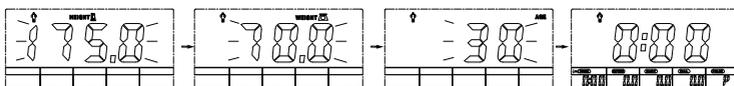
### Betriebsanleitung:

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Bildschirm zu aktivieren.
2. Drücken Sie die Taste **"MODE"**, um die Moduseinstellungen in folgender Reihenfolge zu wechseln: **TIME-DISANCE-CALORIES-PULSE**.
3. Drücken Sie die Taste **"▲"** und die Taste **"▼"**, um die entsprechenden Parameter einzustellen.

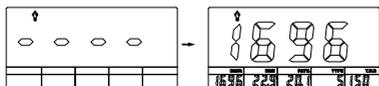
Hinweise:

- Wenn Sie keinen Wert einstellen müssen, können Sie direkt die Taste **"MODE"** drücken, um zu überspringen.
  - Nachdem das Training begonnen hat, zählen die eingestellten Anzeigepunkte herunter. Wenn der Countdown 0 erreicht, ertönen drei **"didi"**-Geräusche.
  - Wenn das Herzfrequenzlimit eingestellt ist und die Herzfrequenz das eingestellte Limit überschreitet, ertönt kontinuierlich das **"didi"**-Geräusch und das Herzfrequenz-Anzeigefenster blinkt.
4. Während des Trainings drücken Sie die Taste **"▲"** und die Taste **"▼"**, um den Anzeigewert des Hauptfensters nacheinander zu ändern: **TIME→SPEED→DISANCE→CALORIES→PULSE**.

### Körperfett-Testfunktion:



1. Bedienungsanleitung: Wenn die Übung gestoppt wird, drücken Sie die Taste **"BODY FAT"**, um den Körperfetttest aufzurufen.
2. Drücken Sie die Taste "MODE", um die Moduseinstellungen nacheinander zu wechseln: **GENDER-HEIGHT-WEIGHT- AGE**.
3. Drücken Sie die Tasten "▲" und "▼", um die entsprechenden Parameter einzustellen.
4. Mit dem Herzfrequenzmesser wird der Körperfetttest automatisch durchgeführt, wenn Herzfrequenzdaten erkannt werden.



M.I (Body-Mass-Index)					
Geschlecht /Alter	Untergewichtig	Gesund	Leicht über gewichtig	Übergewichtig	Fettleibig
Männlich/ ≤30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Männlich/ >30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Weiblich/ ≤30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Weiblich/ >30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

FAT% (Körperfett)				
Gender	Niedrig	Mittel	Etwas hoch	Hoch
Männlich	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Weiblich	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

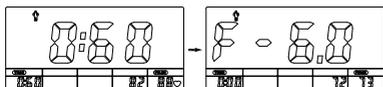
**M.R (Grundumsatz)**

Die durchschnittliche Anzahl der pro Tag verbrannten Kalorien zum Überleben.

Ref: 1300±100 (22-40 Jahre)

Körpertyp					
1	2	3	4	5	6
Dünn	Schlank	Gesund	Übergewichtig	Fettleibig	Fettleibigkeit

**Herzfrequenz-Wiederherstellungsfunktion:**



1. Drücken Sie während des Trainings die Taste **RECOVERY**, um die Herzfrequenz-Wiederherstellungsfunktion zu starten.
2. Ein 60-Sekunden-Countdown beginnt, und nach Ablauf des Countdowns wird das Herzfrequenz-Wiederherstellungsniveau angezeigt.
3. Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen fest, bis der Countdown endet.
4. Vergleichstabelle der Herzfrequenz-Wiederherstellungsniveaus:

F1=1.0	Beste Zustand
1.0 < F2 < 2.0	Sehr Gut
2.0 < F3 < 2.9	Gut
3.0 < F4 < 3.9	Gewöhnlich
4.0 < F5 < 5.9	Relativ Schlecht
F6=6.0	Schlecht

## ANLEITUNG ZUR APP-EINRICHTUNG

### Herunterladen und Verwenden von MERACH

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



MERACH APP Download



APP Connection Guide



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

### Herunterladen und Verwenden von KINOMAP



1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store® oder Google Play Store.
2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Auswahl des entsprechenden Fitnessgeräts
4. Schalten Sie Bluetooth ein und wählen Sie MERACH aus.
5. Wählen Sie "Laufband" aus und suchen Sie Ihr "MRK-E27L-XXXX".

# AUFWÄRMEN

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

## 1. Abwärts strecken

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



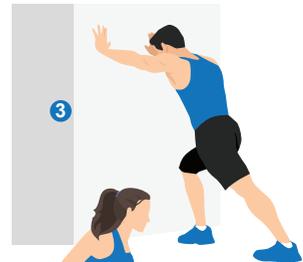
## 2. Kniesehne im Sitzen dehnen

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



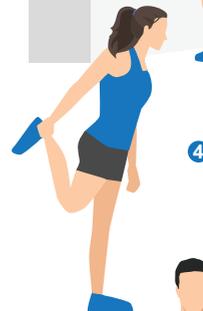
## 3. Achillessehne dehnen

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



## 4. Quadrizeps dehnen

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



## 5. Sartorius dehnen (innerer Oberschenkelmuskel)

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



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

## WARTUNGSHANDBUCH

Wenn Sie ein Fitness-Enthusiast sind, ist es wichtig, Ihre Fitnessgeräte in gutem Zustand zu halten, um optimale Leistung und Langlebigkeit zu gewährleisten.

Hier sind einige wichtige Wartungsschritte, die Sie befolgen sollten:

### **Halten Sie das Gerät sauber:**

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

### **Überprüfen Sie regelmäßig bewegliche Teile:**

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

### **Inspektion der elektronischen Komponenten:**

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

### **Überprüfen und Festziehen von Befestigungselementen:**

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

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

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

## GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Magnetisches Ellipsentrainer
Modell	MR-E27
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.**

## 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

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 ***info@merachfit.de*** or Phone Support:

 **1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm(PST)**

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.**



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)