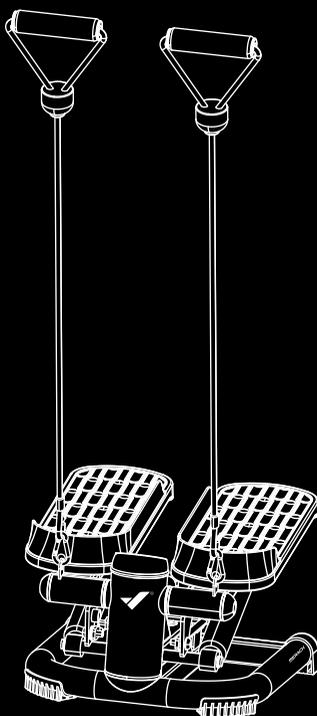


# BENUTZERHANDBUCH

MERACH 2 IN 1 HYDRAULIC STEPPER

MODELL:MR-2403

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

Sicherheitshinweise.....	02
Technical Details.....	04
Montageanleitung.....	05
Produktverwendungshinweise.....	07
Monitoranleitung.....	08
Wartung & Pflege.....	09
Aufwärmen.....	10
Garantieinformationen.....	11



# 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 liegt in der Verantwortung des Besitzers des Steppers, alle Personen, die den Stepper benutzen, über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren und die Anweisungen genau zu befolgen.
- Verwenden Sie den Stepper bitte in Innenräumen auf einer ebenen Fläche, die vor Feuchtigkeit und Staub geschützt ist. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um den Boden und den Teppich zu schützen. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 2 m vorhanden ist.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Geräts, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Kinder sollten sich nicht in der Nähe des Geräts aufhalten. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem der Stepper aufgestellt ist.
- Bitte tragen Sie angemessene Sportkleidung, wenn Sie das Gerät benutzen, tragen Sie keine zu weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie in das Gerät hineingezogen werden.
- Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, beenden Sie bitte sofort das Training.
- Der Stepper ist ein Fitnessgerät für den Heimgebrauch, das maximale Gewicht beträgt 150KG (330 lbs).
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause geeignet, nicht für den Gebrauch im Freien.
- Das Gerät darf nicht von zwei oder mehr Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Bitte benutzen Sie das Gerät unter Anleitung eines Arztes, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
- Kinder, Menschen mit Behinderungen und Haustiere sollten sich von diesem Gerät fernhalten, um Unfälle zu vermeiden.



## **WARNUNG**

Bitte fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einer Übung beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Bitte lesen Sie **alle** Anweisungen sorgfältig durch, 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-2403 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.



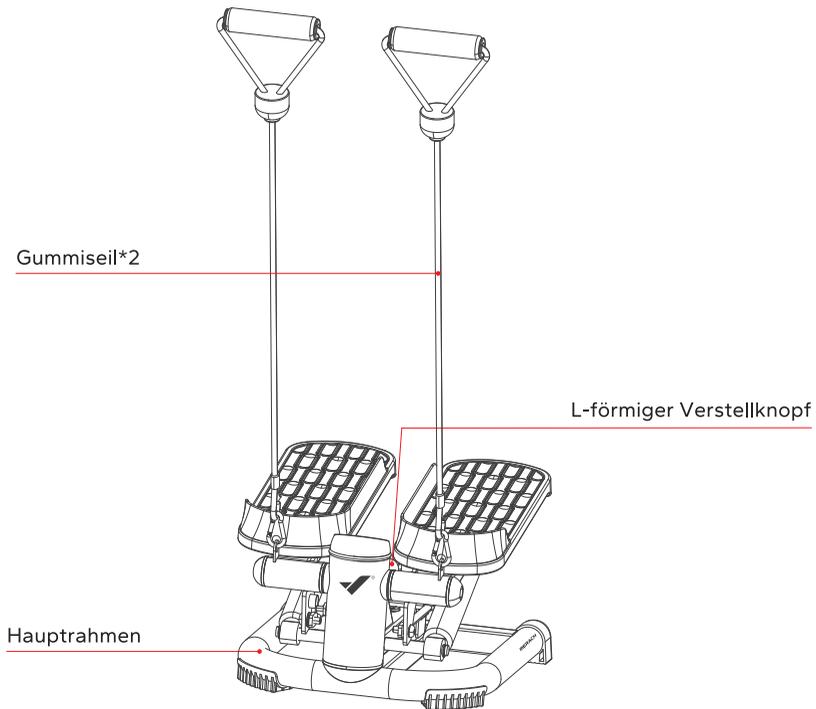
#### **Batterien gehören nicht in den Hausmüll!**

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 2 in 1 Hydraulischer Stepper
MODELL:	MR-2403
Stromversorgung:	AAA-Batterie *2
Maximale Belastung:	330lbs/150kg
Nettogewicht:	21.8lbs/9.9 kg
Produktabmessungen:	16.9*13.4*10.4 Zoll/428*340*265 mm
Funkfrequenz:	2,4GHz
Funkfrequenzband:	2402 – 2480MHz
Maximale HF-Leistung:	5,40dBm

# MONTAGEANLEITUNG

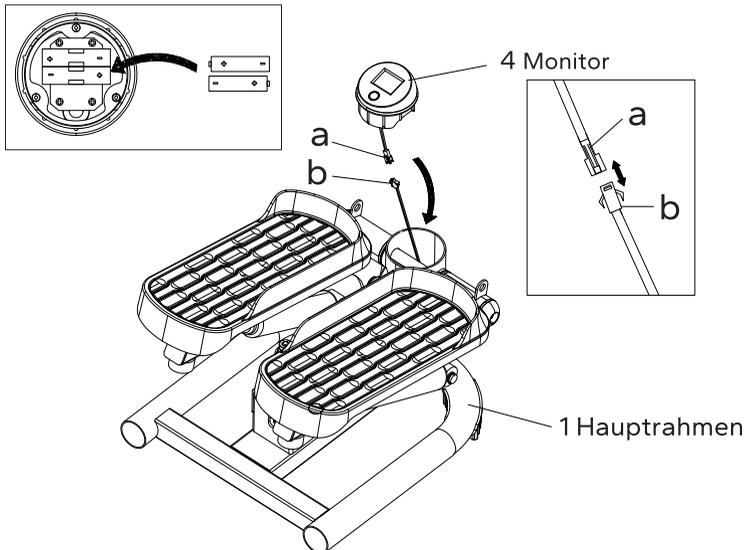


## Tipps

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

### Schritt 1:

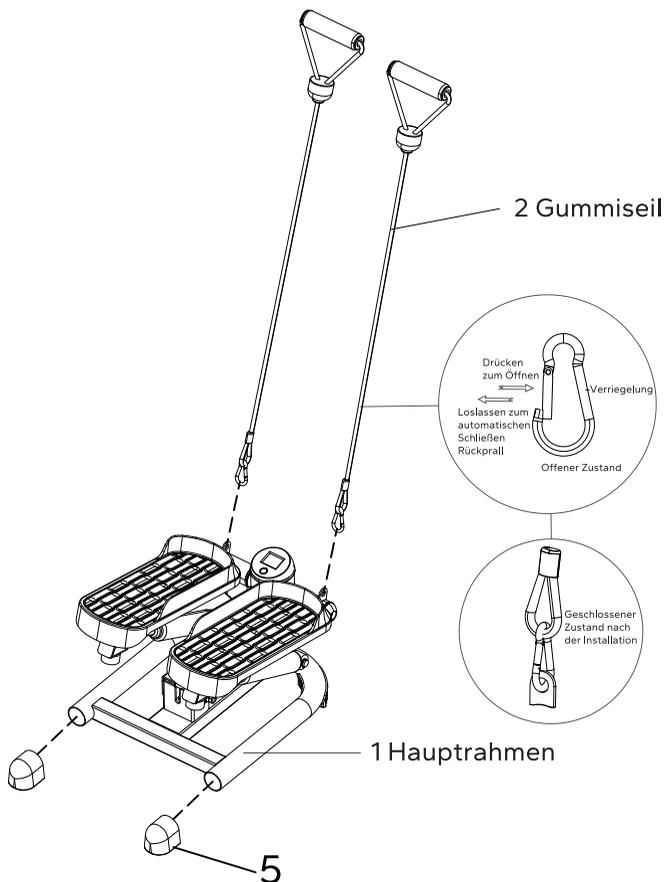
- A. Legen Sie die beiliegenden Batterien in das Batteriefach des Monitors (4).
- B. Verbinden Sie das Induktionskabel (a) mit dem Kabel (b).
- C. Montieren Sie den Monitor (4) wieder im Hauptrahmen (1), wie in der Abbildung gezeigt.



## Schritt 2:

A. Richten Sie die Fußrohrabdeckung (5) entsprechend am linken und rechten Fußrohr aus.

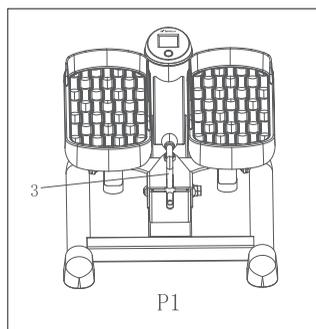
B. Öffnen Sie, wie in der rechten Abbildung gezeigt, den Riegel des elastischen Seils (2) und verbinden Sie es mit dem Haken des Hauptrahmens (1).



## PRODUKTVERWENDUNGSHINWEISE

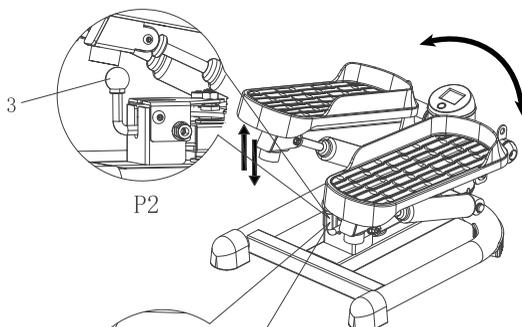
### Betriebsmodus

Es gibt 2 Betriebsarten, die mit dem L-förmigen Einstellknopf (3) umgeschaltet werden können, wenn die Pedalhöhe die gleiche ist.



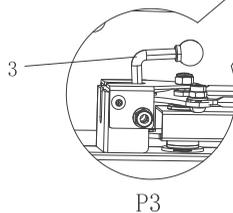
### Auf- und Abwärts-Modus :

Wenn der L-förmige Einstellknopf (3) in die untere Position gebracht wird, kann die Maschine nur nach oben und unten fahren (wie in Abbildung P2 gezeigt).



### Linker und rechter Modus:

Wenn der L-förmige Einstellknopf (3) in die obere Position gebracht wird, kann die Maschine nach links und rechts schwenken (wie in Abbildung P3 gezeigt).



**Vorsicht!** Achten Sie darauf, dass die Höhe der Pedale gleich ist, wenn Sie den Betriebsmodus wechseln.

### Verwendung des Gummiseils

Das Gummiseil (2) wird zusammen mit dem Stepper verwendet. Wenn das Gummiseil nicht benötigt wird, kann es abgenommen und der Stepper allein verwendet werden.

# MONITORANLEITUNG

COUNT	TIME	CAL	REPS/MIN
0—9999 TIMES	0:00—99:59 MIN:SEC	0—9999 KCAL	0—9999 TIMES/MIN

## TASTENFUNKTION

**MODUS/AUSWAHL:** So wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, damit alle Funktionswerte zurückgesetzt werden (Gesamtrückstellung).

## BETRIEB

**AUTO EIN/AUS:** Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal eingeht. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder die Taste drücken.

## FUNKTION

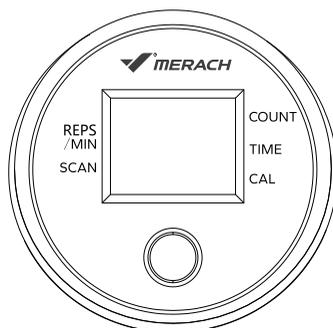
<1>. **COUNT(CNT)** Zählen Sie die Schritte, während Sie trainieren.

<2>. **TIMER(TMR)** Erinnern Sie sich automatisch an die Trainingszeit während des Trainings.

<3>. **CALORIES(CAL)** Erinnern Sie sich automatisch an die beim Training verbrauchte Kalorienmenge.

<4>. **REPS/MIN(CN/M)** Zeigt die Schritte pro Minute an, während Sie trainieren.

<5>. **SCAN** Automatisches Durchlaufen jeder Funktion zwischen ①Zeit ②KAL ③REPS/MIN



## BATTERIEANWEISUNGEN

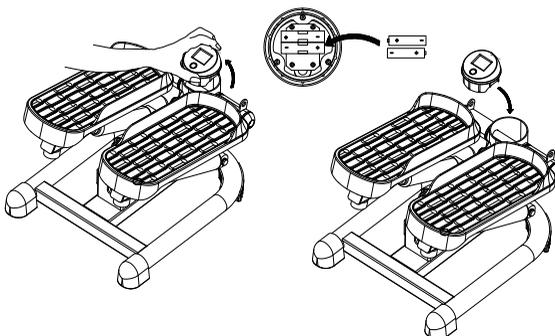
Schritt 1: Nehmen Sie den Monitor wie abgebildet aus dem Hauptrahmen heraus.

Schritt 2: Legen Sie die Batterie auf der Rückseite des Monitors ein. Achten Sie auf die Einbauposition, wie in der Abbildung gezeigt, und legen Sie sie richtig ein.

Schritt 3: Setzen Sie den Monitor wieder in den Hauptrahmen ein.

## Hinweis:

- Die endgültige Entsorgung der Batterie sollte in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften erfolgen.
- Entsorgen Sie die Batterie nicht in einem Feuer.



## WARTUNG UND PFLEGE

**Der Stepper ist eine einfache, aber leistungsstarke Fitnessausrüstung, die keine Stromversorgung benötigt und es Ihnen ermöglicht, leicht zu Hause den ganzen Körper zu trainieren. Im Folgenden finden Sie Pflegehinweise für den Stepper.**

**Reinigung:** Wischen Sie nach jeder Verwendung die Oberfläche des Steppers und alle Kontaktflächen mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Staub zu entfernen.

**Schmierung:** Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Antriebssystem des Steppers geschmiert werden muss. Sie können das geeignete Schmiermittel auf der Riemenscheibe oder der Kurbel verwenden, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten. (Das Schmiermittel sollte von Ihnen bereitgestellt werden.)

**Einstellung:** Nehmen Sie bei Bedarf Anpassungen vor, zum Beispiel den Winkel, in dem Sie die Maschine verwenden, um eine richtige Haltung und maximalen Komfort zu gewährleisten.

**Überprüfen Sie die Schrauben:** Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern auf Festigkeit. Wenn sie locker sind, sollten sie sofort angezogen werden.

**Überprüfen Sie die Teile:** Überprüfen Sie regelmäßig die Teile des Steppers auf Schäden oder Abnutzung und ersetzen Sie sie bei Bedarf.

**Feuchtigkeit:** Lagern Sie den Stepper an einem trockenen Ort, um Schäden durch Feuchtigkeit an der Maschine zu verhindern.

Diese Vorschläge helfen Ihnen sicherzustellen, dass Ihr Stepper in gutem Zustand bleibt und seine Lebensdauer verlängert wird.

**Hinweis:** Jeder Stepper hat möglicherweise leicht unterschiedliche Wartungsanforderungen. Konsultieren Sie daher das Handbuch Ihres Geräts oder fragen Sie den Hersteller nach spezifischen Wartungsanforderungen.

Durch Befolgen dieser Wartungsschritte können Sie sicherstellen, dass Ihre Fitnessausrüstung in ausgezeichnetem Zustand bleibt und ihre Lebensdauer für viele Trainingseinheiten verlängert wird.

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

# 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

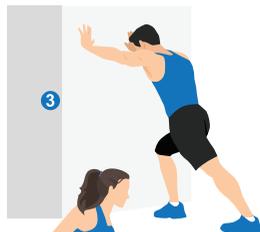
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.

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).



# GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH 2 in 1 Hydraulic Stepper
Modell	MR-2403
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**

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.

***US/CA:1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm (PST)***

Tiktok Shop Exklusiver Kundendienst: ***service@merach.com***

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



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)