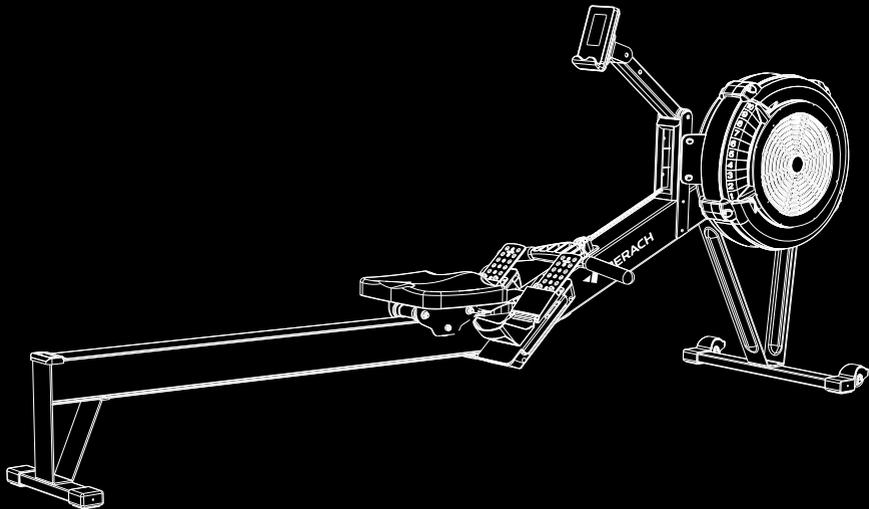


# BENUTZERHANDBUCH

MERACH AIR ROWING MACHINE  
MODEL:MR-R11  
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

Wichtige Sicherheitsinweise.....	02
Spezifikationen.....	05
Lieferumfang.....	06
Teileliste.....	07
Montageanleitung.....	08
Betriebsanleitung.....	11
Monitoranleitung.....	13
App-Einrichtungsanleitung.....	21
Aufwärmen.....	22
Garantieinformationen.....	23



# 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>.

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.**

- Ein sicheres und effektives Training kann nur erreicht werden, wenn die Maschine ordnungsgemäß zusammengebaut, ordnungsgemäß gewartet und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer mit allen Warnhinweisen und Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen für dieses Gerät vertraut sind.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. ordnungsgemäßen Gebrauch des Geräts hindern. 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, eine unsachgemäße Benutzung des Geräts kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie irgendwelche Symptome feststellen (einschließlich Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Brustschmerzen, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein), beenden Sie das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie erneut trainieren.
- Verwenden Sie das Gerät auf einem stabilen und waagerechten Untergrund und legen Sie eine Schutzschicht auf den Boden oder Teppich, um eine Beschädigung des Bodens zu verhindern. Stellen Sie sicher, dass der Abstand Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem Gerät und jedem Hindernis mindestens 0,6 m (2,0 ft) beträgt.
- Tragen Sie bitte Sportkleidung, Sportschuhe oder andere geeignete Kleidung. Locker sitzende Kleidung wird nicht empfohlen, da sich lose Kleidung in der Maschine verfangen kann, Dadurch wird der Betrieb behindert und es kann zu Verletzungen kommen.
- Bitte befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um dieses Gerät zu benutzen. Bitte unterbrechen Sie den Betrieb sofort ein, wenn Sie defekte Teile finden oder ein abnormale Geräusche hören. Stellen Sie sicher, dass alle Probleme behoben sind, bevor Sie das Gerät wieder benutzen.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn die regelmäßige Wartung und Reparaturen durchgeführt und abgenutzte und defekte Teile ausgewechselt werden.
- Überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Maschine fern. Die Maschine ist nur für Erwachsene nur für Erwachsene.
- Diese Maschine ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 158 kg und maximale Benutzerhöhe von 195 cm/6,7 Fuß.
- Die Gesamtleistung des Geräts und alle beweglichen Teile müssen regelmäßig überprüft werden. regelmäßig überprüft werden, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
- Halten Sie Kinder von der Maschine fern. Das Gerät ist nicht für die Benutzung durch Kinder oder spielen. Sie können sich versehentlich verletzen.

- Wenn die beweglichen Teile beschädigt sind, benutzen Sie das Gerät bitte nicht, bis die Teile repariert sind.
- Dieses Gerät ist nicht für die professionelle medizinische Behandlung geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für den Familiengebrauch bestimmt.
- Das Rudergerät ist ein nicht geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät.
- Achten Sie beim Anheben oder Bewegen des Trainingsgeräts auf die Sicherheit. Falls nötig, verwenden Sie die korrekten Bedienungsmethoden oder lassen Sie sich von anderen helfen.
- Wenn Sie das Trainingsgerät aufrecht lagern, achten Sie darauf, dass es an einer Wand oder auf einer festen Unterlage steht, auf einer festen Oberfläche. Stellen Sie es außerdem an einem sicheren Ort auf, der von Kindern entfernt ist, um mögliche Verletzungen durch Herunterfallen zu vermeiden.

## Pflege und Wartung

- Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, der direkter Sonneneinstrahlung, Wind und Regen ausgesetzt ist, oder mit hoher Luftfeuchtigkeit. Falls erforderlich, verpacken Sie das Gerät so, dass Kinder es nicht berühren oder mit ihr spielen.
- Überprüfen Sie bitte, ob nach längerer Lagerung Rost oder Risse vorhanden sind.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Verschleißteilen auch bei ordnungsgemäßer Wartung Verschleiß auftreten kann.
- Bei langfristiger Nutzung dieses Geräts wischen Sie bitte regelmäßig den Staub ab. Nicht mit Wasser direkt bewässern oder mit Benzin, Scheuerpulver usw. abwischen. Andernfalls könnte es zu Rissen an den Teilen oder am Gehäuse, zu einem elektrischen Schlag oder zu einem Brand kommen. Bitte verwenden Sie verdünntes neutrales Reinigungsmittel für die Wartung.

## Vorsichtsmaßnahmen vor dem Gebrauch :

- ▲ **Gleitschiene:** Bevor Sie sich auf die Maschine setzen, überprüfen Sie bitte zuerst, ob die Sitzräder und die Gleitschiene auf Staub und Fremdkörper. Kleine Gegenstände können die Sitzräder und Gleitschienen blockieren und Gleitschienen verstopfen und deren Oberfläche beschädigen. Die Gleitschienen müssen vor jedem Gebrauch auf Verunreinigungen überprüft und regelmäßig gereinigt werden.
- ▲ **Befestigungselemente:** Die Schrauben müssen am Ende des ersten Monats nach der Benutzung und alle 12 Monate auf festen Sitz überprüft werden.
- ▲ **Aufstellung:** Wenn Sie Ihr Rudergerät vertikal lagern, wählen Sie einen geeigneten Ort. Wählen Sie eine ebene Fläche, auf der Sie Ihr Rudergerät benutzen, um Erschütterungen und vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.



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



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-R11 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.



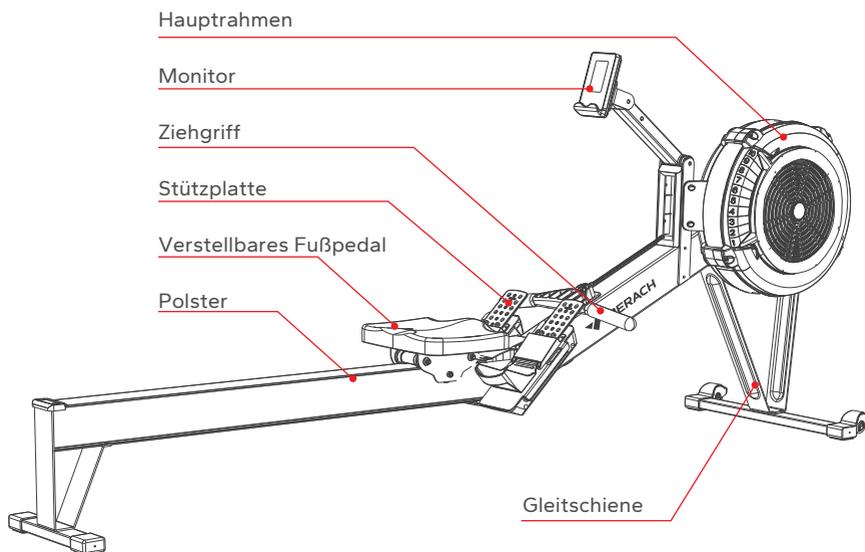
#### **Batterien gehören nicht in den Hausmüll!**

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)

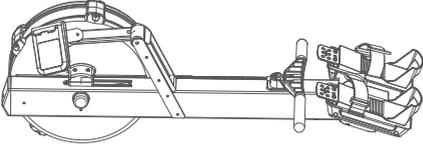
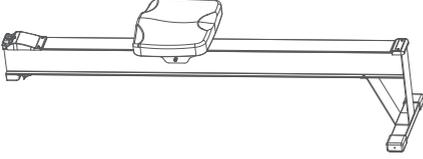
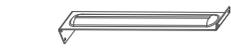
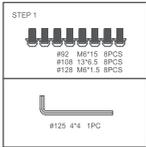
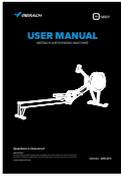
## SPEZIFIKATIONEN



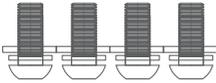
Modell:	MR-R11
Name:	MERACH Rudergerät mit Luftwiderstand
Widerstand:	10 Stufen
Stromversorgung:	2 x AA-Batterie
Maximale Belastung:	350 lbs/158 kg
Produktabmessungen:	L95.3*W24*H40.2 Zoll / L2420*W610*H1020mm
Nettogewicht:	73.4lbs/33.3kg
e Funkfrequenz:	2,4GHz
eFunkfrequenzband:	2402-2480MHZ
Maximale HF-Leistung:	5,40dBm

# LIEFERUMFANG

Bitte überprüfen Sie zunächst, ob alle Teile und Zubehörteile im Paket enthalten sind.

	#1 Haupttrahmen x1
	#11 Gleitschiene x1
	#2 Vorderes Fußrohr x1
	#3 Lange Stützplatte x1
	#4 Kurze Stützplatte x1
	AA-Batterie x2
 <p>STEP 1</p> <ul style="list-style-type: none"><li>#92 M6x15 8PCS</li><li>#108 13x6,5 8PCS</li><li>#128 M6x1,5 8PCS</li></ul> <p>#125 4x 1PC</p>	 <p>USER MANUAL</p>

## TEILELISTE



### SCHRITT 1

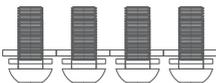
#92 Flachkopf-Sechskantschrauben M16\*15 x4

#108 Unterlegscheibe 13\*6,5 x4

#128 Federscheibe M6\*1,5 x4



#125 Inbusschlüssel 4\*4 x1



### SCHRITT 2

#92 Flachkopf-Sechskantschrauben M16\*15 x4

#108 Unterlegscheibe 13\*6,5 x4

#128 Federscheibe M6\*1,5 x4



#125 Inbusschlüssel 4\*4 x1

# MONTAGEANLEITUNG

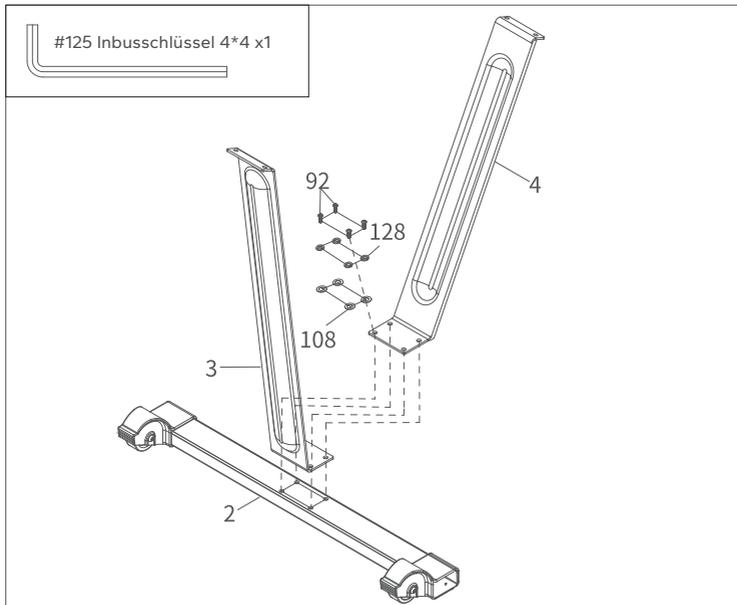


**Tips** | Scan QR code to watch installation video

## Schritt 1

A. Montieren Sie die lange Stützplatte (#3) und die kurze Stützplatte (#4) mit vier Flachkopf-Sechskantschrauben (#92), einer flachen Unterlegscheibe (#108) und einer Federscheibe (#128) am vorderen Fußrohr (#2).

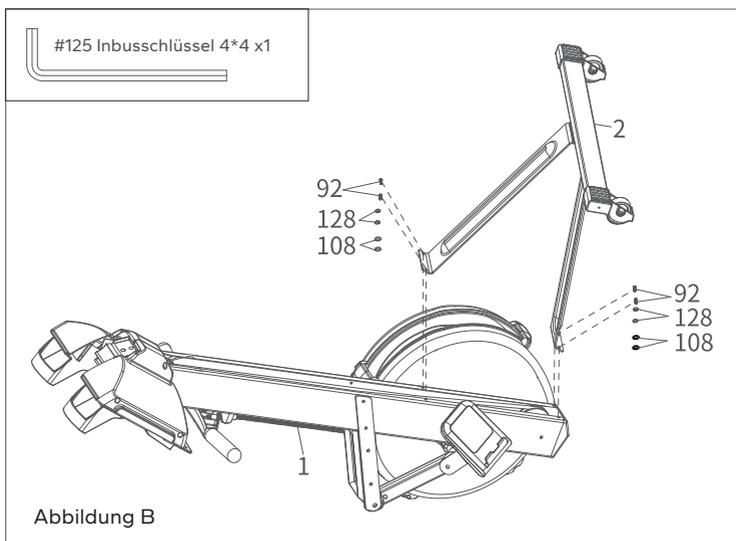
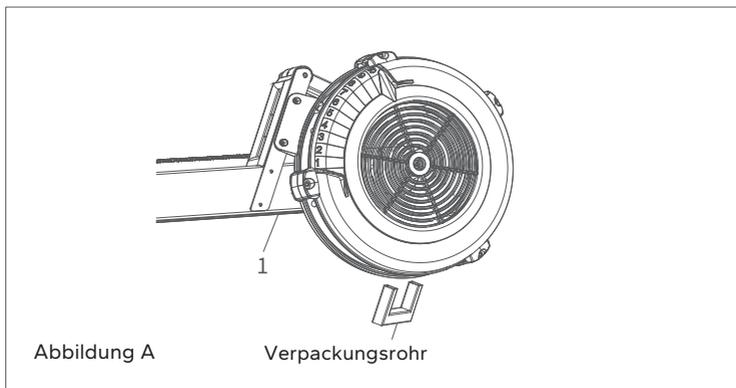
**Hinweis:** Beachten Sie die Reihenfolge der langen Stützplatte (#3) und der kurzen Stützplatte (#4).



## Schritt 2

- A. Entfernen Sie, wie in Abbildung A dargestellt, das Verpackungsrohr vom Lüfter des Hauptrahmens (#1).
- B. Montieren Sie das vordere Fußrohr (#2) mit vier Flachkopf-Innensechskantschrauben (#92), einer flachen Unterlegscheibe (#108) und einer Federscheibe (#128) am Hauptrahmen (#1).

**Hinweis:** Das Rad des vorderen Fußrohrs ist nach vorne gerichtet.



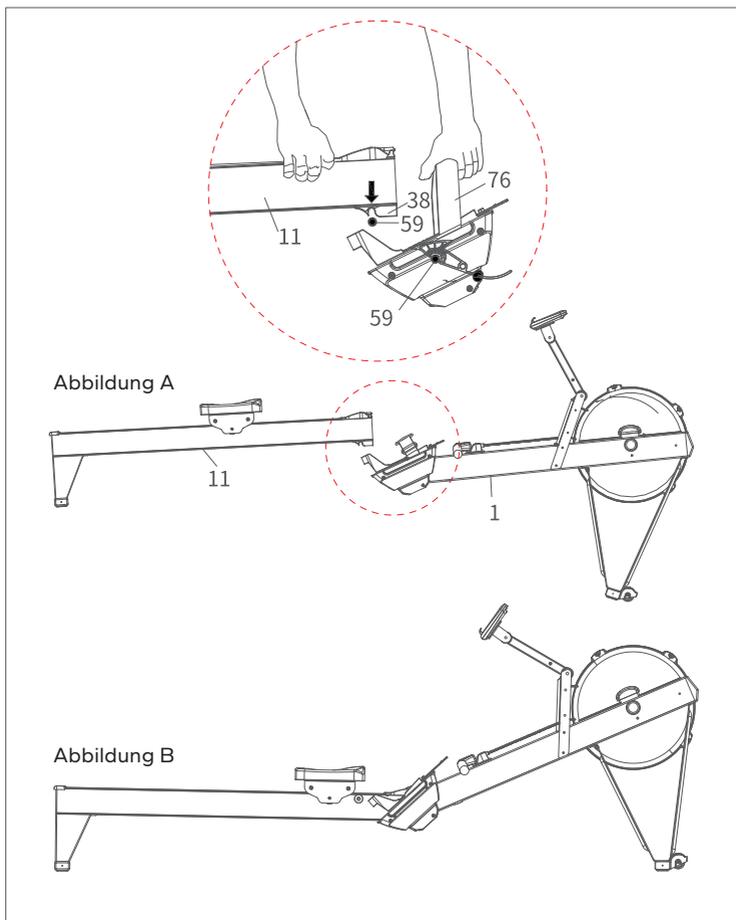
### Schritt 3

A: Wenn Sie die Gleitschiene (#11) mit dem Hauptrahmen (#1) verbinden, wie in Abbildung A dargestellt, heben Sie den Hauptrahmen (#1) mit dem Pedalgurt (#76) an. Achten Sie gleichzeitig darauf, dass die untere Nut der unteren Abdeckung der Schiene (#38) auf der Gleitschiene (#11) mit der Verbindungsachse (#59) des Hauptrahmens zwischen den Fußpedalen ausgerichtet ist.

B: Drücken Sie die Teile nach unten, um die Montage abzuschließen, wie in Abbildung B dargestellt.

#### HINWEIS:

- Zum Trennen oder Verbinden der Gleitschiene (#11) sind mindestens zwei Personen erforderlich.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Finger und Hände vom Klappmechanismus fern.



## BETRIEBSANLEITUNG

### Einstellung des Windrads

Passen Sie den Windwiderstand an und regeln Sie die Geschwindigkeit, indem Sie das Netzverstellteil umschalten.

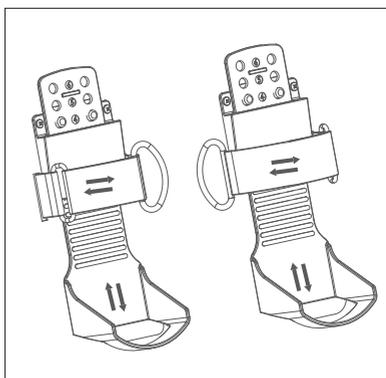


Je höher die Zahl, desto größer der Widerstand;  
je niedriger die Zahl, desto geringer der Widerstand.

### Einstellung des Fußpedals

Es gibt verschiedene Positionen, in denen Sie Ihre Füße platzieren können. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie bitte die Fußpedale richtig ein.

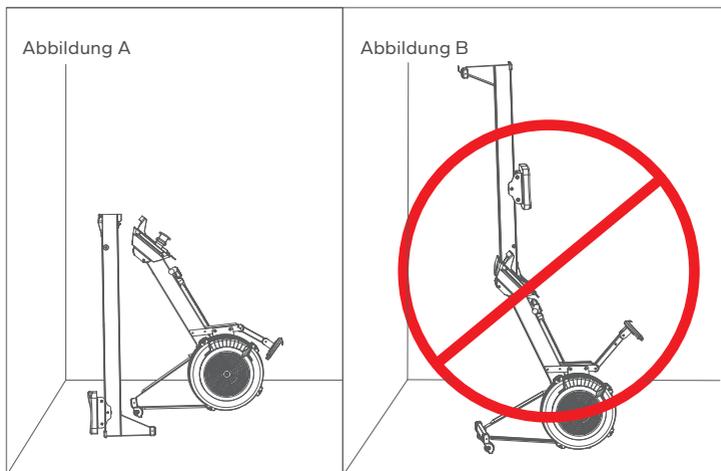
- A. Öffnen Sie den Klettverschluss, lösen Sie den Fußriemen und stellen Sie Ihre Füße durch den Riemen auf das Fußpedal.
- B. Passen Sie die Höhe des Fußpedals nach oben oder unten an, bis die Ferse gestützt wird und der Riemen an der breitesten Stelle Ihres Fußes positioniert ist.
- C. Ziehen Sie den Riemen fest und sichern Sie den Klettverschluss.



## Lagerungshinweise

Lagern Sie die Gleitschiene und den Hauptrahmen nach dem Auseinanderbauen an einem Ort in der Nähe einer Wand, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren. (Abbildung A)

**HINWEIS:** Legen Sie das hintere Ende der Gleitschiene während des Transports oder der Lagerung nach unten, um Verletzungen zu vermeiden.



## Transport und Lagerung

Beachten Sie beim Transport oder bei der Lagerung die Abbildungen a, b und c zur Platzierung und seien Sie vorsichtig, da das Sitzkissen herunterrutschen kann.

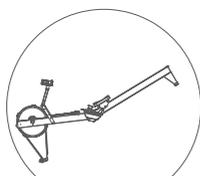


Abbildung A

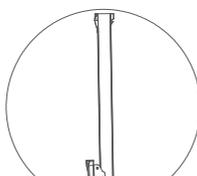


Abbildung B

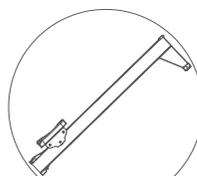


Abbildung C



# MONITORANWEISUNGEN

## Tastenfunktionen

**SET:** Einmal drücken, um um eins zu erhöhen;  
lang drücken, um die Einstellung schnell zu erhöhen.

### MODE:

1. Dient zur Funktions- und Einstellungsbestätigung.
2. Dient als Pausentaste im Trainingsmodus.

### RESET:

1. Im Funktionsauswahlmodus:  
Zur vorherigen Funktion zurückkehren.
2. Im Einstellungsmodus:  
Aktuellen Einstellungswert löschen.
3. Im Pausenmodus:  
Zur Standby-Oberfläche zurückkehren.
4. 3 Sekunden lang gedrückt halten, um einen vollständigen Reset durchzuführen und alle aktuellen Trainingsdaten mit Ausnahme des Werts "GESAMTSCHLÄGE" zu löschen.



**Der Wert "GESAMTSCHLÄGE" wird automatisch gelöscht, wenn die Stromversorgung unterbrochen wird.**

## Funktionsbeschreibungen

<b>TIMME :</b>	Zeigt die Trainingszeit des Benutzers an (0:00~99:00)
<b>TIME/500m :</b>	Zeigt die Zeit an, die der Benutzer zum Rudern von 500 Metern benötigt.
<b>DIST :</b>	Zeigt die Trainingsdistanz an (0 ~ 9990).
<b>CAL :</b>	Zeigt die verbrannten Kalorien an (0 ~ 9990).
<b>SPM :</b>	Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an.
<b>STROKES :</b>	Zeigt die Anzahl der Anschläge während der Trainingseinheit an.
<b>TOTAL STROKES :</b>	Zeigt die kumulierte Gesamtzahl der Schläge an.
<b>WATT:</b>	Zeigt die tatsächliche Leistungsabgabe während des Trainings an.
<b>PULSE :</b>	Überwacht die Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings (0-30~240BPM).
<b>ManuellesProgramm:</b>	Wenn es sich nicht in einem bestimmten Modus befindet, fungiert es als manuelles Programm, wenn ein RPM-Signal erkannt wird.
<b>INTERVAL 20-10:</b>	Intermittierender Trainingsmodus mit 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause.
<b>INTERVALL 10-20:</b>	Intermittierender Trainingsmodus mit 10 Sekunden Training und 20 Sekunden Pause.
<b>INTERVALL CUSTOM:</b>	Intermittierender Trainingsmodus, bei dem der Benutzer die Trainings- und Ruhezeiten selbst festlegen kann.
<b>ZIELZEIT:</b>	Vom Benutzer eingestellte Trainingszeit.
<b>TARGETDISTANCE:</b>	Vom Benutzer eingestellte Trainingsdistanz.
<b>ZIEL-KALORIEN:</b>	Vom Benutzer festgelegtes Kalorienziel.
<b>TARGET STROKES:</b>	Vom Benutzer festgelegtes Schlagzahlziel.
<b>TARGET PULSE:</b>	Vom Benutzer festgelegte Zielherzfrequenz. (Das Gerät selbst verfügt nicht über einen Herzfrequenzmesser)

## Betrieb

### 1. Einschalten

Nach dem Einschalten der Anzeige (oder durch Drücken von MODE/RESET für 3 Sekunden), einem 2-sekündigen Summertone und einer 2-sekündigen vollständigen LCD-Anzeige wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.

### 2. Bereitschaftsmodus

- A. Nach dem Einschalten wechselt die Anzeige in den Bereitschaftsmodus und durchläuft die **Optionen MANUELL, INTERVALL, ZIEL, ZEIT, ZEIT/50, DISTANZ, KALORIEN, PULS, SPM.WATT, GESAMTSCHLÄGE, SCHLÄGE** im **SCAN**-Modus, wobei jeder Wert 1 Sekunde lang angezeigt wird.
- B. Wenn im Bereitschaftsmodus keine Taste gedrückt wird, kein U/min-Signal empfangen wird und kein Herzschlagsignal eingeht, wechselt das Gerät nach 4 Minuten in den Ruhemodus.

### 3. Abschlussbildschirm

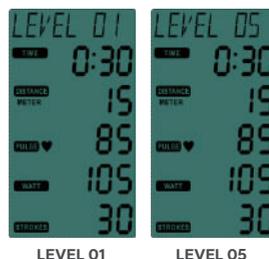
- A. Nach Abschluss des Trainings blinkt auf den Zählern „STOP“. Die Anzeige zeigt die Werte für den Abschluss des Trainings an, wobei sie 5 Sekunden lang durch diese Werte blättert und die Echtzeit-Pulswerte anzeigt.
- B. Wenn Sie nach Abschluss des Trainings die MODE-TASTE drücken, können Sie eine weitere Trainingseinheit durchführen.
- C. Wenn Sie nach Abschluss des Trainings die RESET-TASTE drücken, kehren Sie zum Bereitschaftsbildschirm zurück.
- D. Wenn Sie keine Taste drücken oder das Training nicht innerhalb von 4 Minuten fortsetzen, kehrt die Anzeige zum Bereitschaftsbildschirm zurück.

### 4. Bildschirm für Trainingspausen

- A. Während des Trainings werden durch Drücken der MODE-Taste alle Berechnungen auf der Anzeige angehalten und PULS zeigt die Herzschlagwerte in Echtzeit an (Abbildungen 4-5).
- B. Während der Pause können Sie durch Drücken der MODE-Taste die Zählung fortsetzen. Durch Drücken der RESET-Taste während der Pause kehren Sie zum Bereitschaftsbildschirm zurück. Wenn Sie keine Taste drücken oder das Training nicht innerhalb von 4 Minuten fortsetzen, kehrt die Anzeige zum Bereitschaftsbildschirm zurück.

### 5. VR-Anzegebildschirm einstellen

- A. Drücken Sie im Bereitschafts- und Trainingsmodus die SET-Taste, um den Widerstandsanzegebildschirm aufzurufen. Die Anzeige zeigt den aktuellen Widerstandswert "LEVEL 01~10" (LEVEL 01). Der Widerstandswert ändert sich mit der Einstellung von VR (LEVEL 05). Drücken Sie die SET-Taste erneut, um den Widerstandsanzegebildschirm zu verlassen und zum Bereitschafts- oder Trainingsbildschirm zurückzukehren.
- B. Geben Sie im Trainingsbildschirm die Widerstandseinstellung ein, ohne die Trainingsfunktionalität zu beeinträchtigen, und die Trainingswerte werden weiter gezählt.



## 6. MANUELL

- A. Wenn Sie sich im Bereitschaftsmodus befinden, schalten Sie sofort auf die MANUELLE Funktion um, sobald Sie ein Drehzahlsignal erhalten (Abbildung 2 bis 3).
- B. Alternativ können Sie im Bereitschaftsmodus zweimal die MODE-Taste drücken, um die MANUELLE Funktion zu aktivieren.
- C. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und die Anzeige wechselt in einem gemeinsamen Fenster alle 5 Sekunden (Abbildung 2 bis 3).
- D. Wenn während der Ausführung des Trainings keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben werden, wechselt das Gerät nach 4 Minuten in den Bereitschaftsmodus.



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4

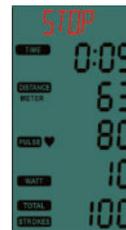


Abbildung 5

## 7. INTERVALL

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus die MODE-TASTE und dann die SET-Taste, um die INTERVALL-Funktion auszuwählen (Abbildung 6). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die INTERVALL-Funktion auszuwählen.



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11

### (1)INTERVALL 10/20

- A. Drücken Sie SET, um umzuschalten und 10/20 auszuwählen (Abbildung 7). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die 10/20-Funktion zu starten; "READY" blinkt und das ZEIT-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an (Abbildung 8).
- B. Nachdem READY 3 Sekunden lang angezeigt wurde, erscheint auf dem Bildschirm "WORK 0108" (Abbildung 9) und der Countdown beginnt für 10 Sekunden. Alle Werte beginnen auf der Basis der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden.
- C. Auf dem Bildschirm erscheint "REST 01/08" (Abb. 10), und der Countdown beginnt für 20 Sekunden. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden. In den letzten 3 Sekunden blinkt auf der Anzeige "READY" (Abbildung 11).

- D. Die Schritte C und D werden zyklisch wiederholt, wobei jeder Zyklus um 1 erhöht wird, bis nach dem 8. Zyklus die Anzeige "WORK 08/08" erscheint und der Endbildschirm angezeigt wird.
- E. Während der Ausführung der WORK-Funktion geht das Gerät nach 4 Minuten in den Bereitschaftsmodus über, nachdem keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben wurden.
- F. Die REST-Funktion geht nicht in den Ruhezustand über, wenn keine Tasten gedrückt oder Signale eingegeben werden.

## (2)INTERVALL 20/10

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion 20/10 (Abbildung 12). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die 20/10-Funktion zu starten (auf dem Bildschirm blinkt "READY"), das ZEIT-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an und der Summer ertönt jede Sekunde für 0,5 Sekunden.
- B. Nachdem READY 3 Sekunden lang angezeigt wurde, erscheint auf dem Bildschirm "WORK 01/08", und TIME beginnt, 20 Sekunden lang rückwärts zu zählen (Abbildung 13). Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden.
- C. Auf dem Bildschirm wird "REST 0108" angezeigt, und der Countdown von TIME beginnt für 10 Sekunden (Abbildung 14). Die Anzeige beginnt mit der Zählung der Werte auf der Grundlage der Berechnungswerte, und in einem gemeinsamen Fenster schaltet die Anzeige alle 5 Sekunden um. In den letzten 3 Sekunden blinkt auf dem Bildschirm "READY".
- D. Die Schritte C und D werden zyklisch wiederholt, wobei jeder Zyklus um 1 erhöht wird, bis nach dem 8. Zyklus die Anzeige „WORK 08/08“ erscheint und der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt.
- E. Während der Ausführung der WORK-Funktion wechselt das Gerät 4 Minuten, nachdem keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben wurden, in den Bereitschaftsmodus.
- F. Die REST-Funktion geht nicht in den Ruhezustand über, wenn keine Tasten gedrückt oder Signale eingegeben werden.



Abbildung 12



Abbildung 13



Abbildung 14



Abbildung 15



Abbildung 16



Abbildung 17

## (3)INTERVALL BENUTZERDEFINIERT

- A. Wählen Sie die Funktion CUsTOM; auf dem Bildschirm erscheint CUsTOM blinkend. Drücken Sie die MODE-TASTE, um die CUsToM-Einstellungsfunktion aufzurufen (Abbildung 15).
- B. Auf dem Bildschirm erscheint "SET ROUND", und im ZEIT-Fenster blinkt 01 (Abbildung 16). Drücken Sie SET, um die RUNDE einzustellen. Der Einstellbereich der RUNDE ist 01.99 und kann zyklisch eingestellt werden. Nachdem Sie MODEKEY gedrückt haben, ertönt der Summer für 0,5 Sekunden und Sie gelangen zur nächsten Optionseinstellung.

- C. Auf dem Bildschirm erscheint "SET WORK", und im ZEIT-Fenster wird 0:05 blinkend angezeigt. Drücken Sie SET, um die TRAININGSZEIT einzustellen. Der Einstellbereich der TRAININGSZEIT liegt zwischen 0:05 und 10:00 und kann zyklisch eingestellt werden. Nachdem Sie MODE KEY gedrückt haben, ertönt der Summer für 0,5 Sekunden und Sie gelangen zur nächsten Optionseinstellung (Abbildung 17).
- D. Auf dem Bildschirm erscheint "SET REST", und im ZEIT-Fenster wird 0:05 blinkend angezeigt. Drücken Sie SET, um die RUHEZEIT einzustellen. Der Einstellbereich der RUHEZEIT beträgt 0:05~10:00 und kann zyklisch eingestellt werden. Nachdem Sie MODEKEY gedrückt haben, rufen Sie den Trainingsbildschirm auf (Abbildung 18).
- E. Auf dem LCD-Bildschirm zeigt "READY" blinkend an, und das ZEIT-Fenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an, wobei der Summer jede Sekunde 0,5 Sekunden lang ertönt.
- F. Nach 3 Sekunden READY zeigt der Bildschirm "WORK 01/XX" an, und TIME beginnt, entsprechend der eingestellten Trainingszeit herunterzuzählen. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden (Abbildung 19 bis Abbildung 20).
- G. Auf dem Bildschirm erscheint "REST 0VXX", und TIME beginnt, entsprechend der eingestellten Ruhezeit herunterzuzählen. Alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, und in einem gemeinsamen Fenster wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden. In den letzten 3 Sekunden blinkt auf dem Display "READY".
- H. Die Schritte C und D werden zyklisch wiederholt, wobei jeder Zyklus um 1 erhöht wird, bis auf dem Bildschirm nach dem XX. Zyklus "WORK XX/XX" angezeigt wird.
- I. Während der Ausführung der WORK-Funktion wechselt das Gerät 4 Minuten, nachdem keine Tasten gedrückt und keine Signale eingegeben wurden, in den Bereitschaftsmodus.
- J. Die Ruhefunktion geht nicht in den Ruhezustand über, da keine Tasten gedrückt oder Signale eingegeben werden.



Abbildung 18



Abbildung 19



Abbildung 20



Abbildung 21



Abbildung 22



Abbildung 23

## 8. ZIEL:

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus die MODE-TASTE und dann die SET-Taste, um die Funktion ZIEL auszuwählen. Auf dem Bildschirm blinkt die Anzeige TARGET (Abbildung 21). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die Funktion INTERVALL auszuwählen.

### (1)ZIELZEIT:

- A. Wechseln Sie zur Auswahl der Funktion ZIELZEIT (Abbildung 22). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die ZEIT-Einstellfunktion zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet "SET" durchgehend, und das ZEIT-Fenster blinkt 0:00 (Abbildung 23). Drücken Sie SET, um die Zielzeit einzustellen, wobei der Bereich von 0:00 bis 99:00 zyklisch eingestellt werden kann. Drücken Sie die MODE-TASTE, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "TIME" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abb. 24 bis Abb. 25), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 24



Abbildung 25

## (2)ZIELENTFERNUNG:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELENTFERNUNG; auf dem Bildschirm leuchtet konstant TARGET und das Fenster ENTFERNUNG blinkt (Abbildung 26). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die Funktion Entfernungseinstellung zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet konstant "SET" und im Fenster ENTFERNUNG blinkt 0 (Abbildung 27). Drücken Sie SET, um die Zielentfernung in einem Bereich von 0 bis 9990 zyklisch einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-TASTE; der Summer ertört für 0,5 Sekunden und schaltet in den Trainingsmodus.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "DISTANCE" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abb. 28 bis Abb. 29), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 26



Abbildung 27



Abbildung 28



Abbildung 29

## (3)ZIELKALORIEN:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELKALORIEN; auf dem Bildschirm leuchtet konstant TARGET, und das Fenster KALORIEN blinkt (Abbildung 30). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die Funktion KALORIEN einzustellen.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet konstant "SET" und im Fenster KALORIEN blinkt 0 (Abbildung 31). Drücken Sie SET, um die Ziel-KALORIEN mit einem Bereich von 0 bis 9990 zyklisch einzustellen. Drücken Sie MODEKEY, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "CALORIES" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abbildung 32 bis Abbildung 33), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 30



Abbildung 31



Abbildung 32



Abbildung 33

#### (4)ZIELSCHLÄGE:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELSCHLÄGE; auf dem Bildschirm leuchtet TARGET konstant, und das Fenster STROKES blinkt (Abbildung 34). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die SCHLÄGE-Einstellfunktion zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet konstant "SET" (Abbildung 35), und das Fenster STROKES blinkt 0. Drücken Sie SET, um die Ziel-SCHLÄGE einzustellen, wobei der Bereich von 0 bis 9990 zyklisch eingestellt werden kann. Drücken Sie die MODE-TASTE, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "STROKES" zwei Sekunden lang interaktiv angezeigt (Abbildung 36 bis Abbildung 37), und alle Werte beginnen auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 34



Abbildung 35



Abbildung 36



Abbildung 37

#### (5)ZIELPULS:

- A. Wählen Sie mit dem Schalter die Funktion ZIELPULS. Auf dem Bildschirm leuchtet die Anzeige TARGET konstant und das Fenster PULS blinkt (Abbildung 38). Drücken Sie die MODE-TASTE, um die PULS-Einstellfunktion zu starten.
- B. Auf dem Bildschirm leuchtet "SET" konstant (Abbildung 39), und im PULS-Fenster wird der voreingestellte Wert 100 blinkend angezeigt. Drücken Sie SET, um den Zielpuls (30 bis 230) zyklisch einzustellen. Drücken Sie die MODE-TASTE, um zu bestätigen und in den Trainingsmodus zu gelangen.
- C. Auf dem LCD-Bildschirm werden "TARGET" und "PULSE" interaktiv zwei Sekunden lang angezeigt (Abbildung 40 bis Abbildung 41). Dann beginnen alle Werte auf der Grundlage der Berechnungswerte zu zählen, wobei die Anzeige alle 5 Sekunden wechselt.



Abbildung 38



Abbildung 39



Abbildung 40



Abbildung 41

**VR-Kalibrierungsmodus:**

1. Drücken Sie im Bereitschaftsmodus 3 Sekunden lang "MODE+RESET", um den VR-Kalibrierungsmodus aufzurufen.
2. Im ZEIT-Fenster wird "L" angezeigt, und im ENTFERNUNGS-Fenster sehen Sie den aktuellen VRAD-Wert (Abbildung 42). Stellen Sie den VR auf das erste Segment ein und drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.
3. Nachdem Sie den VR-Wert für das erste Segment bestätigt haben, zeigt das ZEIT-Fenster "H" und das ENTFERNUNGS-Fenster den aktuellen VR-AD-Wert an (Abbildung 43). Stellen Sie den VR auf das höchste Segment ein und drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.
4. Nachdem Sie die VR-Werte für das erste Segment und das höchste Segment eingestellt haben, startet die Anzeige erneut und teilt die eingestellten Werte in 10 gleiche Segmente auf.



Abbildung 42



Abbildung 43

# APP-EINRICHTUNGSANLEITUNG

## MERACH herunterladen und verwenden

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. 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.



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 FTMS.
5. Wählen Sie "Rudergerät", und suchen Sie Ihr "MRK-R11-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. Kniekehle dehnen

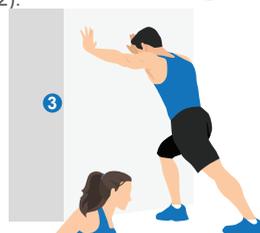
Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Positionieren Sie das andere Bein so, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann.



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.**

## GARANTIEINFORMATIONEN

Produktname	MERACH Rudergerät mit Luftwiderstand
Modell	MR-R11
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.

TikTok's Shop Exklusiver Kundendienst: **service@merach.com**

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

**\* 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](http://merachfit.de)