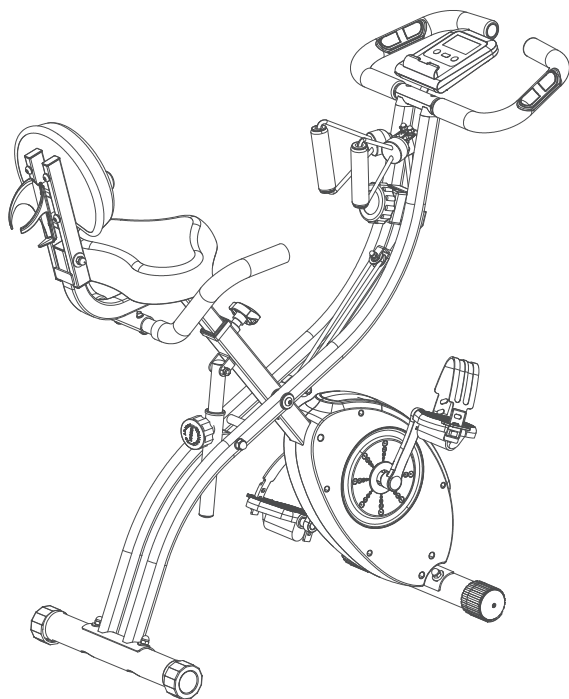


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Multifunkční rotoped – 4 v 1 MERACH MR-S15

Přečtěte si prosím všechny podrobnosti před použitím a tento návod k použití si uschovejte pro budoucí potřebu.

Tento návod uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití.

Před instalací a používáním stroje je velmi důležité si celý návod pečlivě přečíst. Bezpečný a efektivní trénink lze dosáhnout pouze při správné montáži, údržbě a používání stroje. Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními pokyny tohoto stroje.

Poradte se se svým lékařem, zda nemáte nějaké zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit v správném používání zařízení. Pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nutná konzultace s lékařem.

Vždy dávejte pozor na signály svého těla, nesprávné používání stroje může mít vliv na vaše zdraví. Pokud se u vás objeví jakékoli příznaky (včetně bolesti hlavy, bolesti na hrudi, nepravidelného srdečního rytmu, dušnosti, závratí nebo jakéhokoli nepohodlí), okamžitě přestaňte cvičit a poradte se se svým lékařem, než budete pokračovat v tréninku.

Děti a domácí zvířata udržujte vždy v bezpečné vzdálenosti od stroje. Stroj je určen výhradně pro dospělé osoby.

Používejte tento stroj na stabilním a vodorovném povrchu a na podlahu nebo koberec položte ochrannou vrstvu, aby nedošlo k poškození podlahy. Ujistěte se, že vzdálenost mezi strojem a každou překážkou je alespoň 0,5 m.

Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice správně utažené.

Bezpečné používání stroje lze zaručit pouze při pravidelné údržbě a opravách a při výměně opotřebovaných a poškozených dílů.

Při používání tohoto zařízení postupujte podle pokynů v této příručce. Pokud zjistíte jakékoli vadné díly nebo uslyšíte neobvyklé zvuky, okamžitě přestaňte zařízení používat a obsluhovat. Před dalším použitím se ujistěte, že jsou všechny problémy vyřešeny.

Noste sportovní oblečení, sportovní obuv nebo jiné vhodné oblečení. Volné oblečení se nedoporučuje, protože se může zachytit v zařízení, bránit v jeho provozu a způsobit zranění.

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost uživatele je 136 kg. Tento stroj není určen

pro profesionální lékařské ošetření.

Tento výrobek je určen pouze pro rodinné použití.

Celkový výkon stroje a všechny pohyblivé části musí být pravidelně kontrolovány, aby byla zajištěna bezpečnost stroje.

Pokud jsou pohyblivé části poškozené, stroj nepoužívejte, dokud nejsou opraveny.

Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od stroje. Zařízení není určeno pro děti ani pro jejich hraní. Mohly by se náhodně zranit.

Péče a údržba

Stroj neskladujte na místě vystaveném přímému slunečnímu záření, větru a dešti nebo vysoké vlhkosti. V případě potřeby stroj zabalte, aby se děti nemohly dotýkat stroje ani si s ním hrát.

Po delším skladování zkontrolujte, zda se na zařízení nevyskytuje rez nebo praskliny.

Vezměte prosím na vědomí, že u spotřebních dílů může dojít k opotřebení i při správné údržbě.

Pro dlouhodobé používání tohoto stroje pravidelně otírejte prach. Nestříkejte na něj vodu ani ho nečistěte benzínem, abrazivními prášky atd. Mohlo by dojít k prasknutí dílů nebo hlavního těla, úrazu elektrickým proudem nebo požáru. K údržbě používejte zředěný neutrální čisticí prostředek.



Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem, zejména pokud jste starší 35 let nebo trpíte nějakým zdravotním problémem. Před použitím stroje si přečtěte všechny pokyny.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY



Tento symbol znamená „Conformité Européene“, což znamená „Shoda s direktivami EU“. Označením CE výrobce potvrzuje, že tento výrobek splňuje příslušné evropské směrnice a předpisy.



Tento symbol znamená „UK Conformity Assessed“, což znamená „Shoda s britskými normami 11“. Označením UKCA výrobce potvrzuje, že tento výrobek splňuje platné britské normy.

Zjednodušené prohlášení o shodě EU

- Společnost Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. tímto prohlašuje, že fitness zařízení MERACH MR-S15 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.
- Úplné znění prohlášení EU o shodě je k dispozici na následující internetové adrese:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

UPOZORNĚNÍ K LIKVIDACI



Obalové materiály jsou suroviny a lze je recyklovat. Oddělte obalové materiály správně a zlikvidujte je v zájmu ochrany životního prostředí.

Další informace vám poskytne místní správní orgán.



Použitá zařízení nepatří do domovního odpadu!

Použitá zařízení likvidujte správným způsobem! Tím přispíváte k plnění naší odpovědnosti za ochranu životního prostředí. Informace o sběrných místech a otevíracích hodinách vám poskytne místní správní úřad.



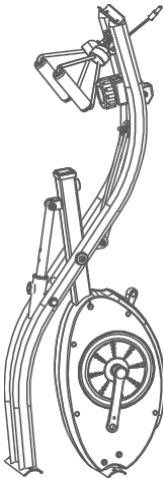
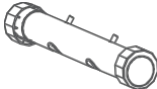
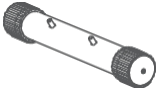
Baterie nepatří do domovního odpadu!

Jako konečný uživatel jste ze zákona povinni odevzdat vybité baterie do sběrného místa. Staré baterie můžete odevzdat ve veřejných sběrných místech, body ve vaší komunitě, nebo je můžete odnést na jakékoli místo, kde se prodávají baterie tohoto typu prodávají.

Výrobce:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Místnost 805, 8. patro, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Provincie Zhejiang, Čína
yulu_mrk@merach.com

Dovozce:

ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice,
513 01 Semily, Česká republika
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

#62 Hlavní nosič x1 	#49 Malý rychlý čep x1 	#1 Zadní trubka nohy x1 	#60 Přední nožní trubka x1 
	#33 Sedák x1 	#43 Sedlová trubka x1 	#55 Knoflík x1 
#34 Zadní polštář x1 	#101 Držák na láhev x1 	#36 Rám zadního polštáře x1 	#46 Zadní opěrka x1 
			#56 Levý pedál x1 
#56 Pravý nožní pedál x1 	#29 Madlo x1 	#31 Monitor x1 	Sada šroubů x1 
			Návod k použití x1 

Krok 1	 #49 Malý rychlý čep M16 x 1
Krok 2  #24 Pružinová podložka D8 x 4  #3 Oblouková podložka D8 x 4  #4 Krycí matice M8 x 4  #B Klíč S13, 15, 19 x 1	Krok 3  #41 Plochá podložka D8 x 3  #42 Nylonová matice M8 x 3  #55 Knoflík M16 x 1  #B Pevný klíč S13, 15, 19 x 1
Krok 4	 #39 Čtyřhranný šroub M8*50*20 x 2  #38 Šroub s šestihrannou hlavou a plochým držadlem M8* 45*15*S5 x 4  #24 Pružná podložka D8 x 4  #12 Plochá podložka D8*Φ 25*2,0 x 2  #42 Nylonová matice M8 x 2  #B Pevný klíč S13, 15, 19 x 1  #A Křížový šestihranný klíč S5*30*80 x 1
Krok 5	 #57L levá nylonová matice 1/2 "" 20L x 1  #57R pravá nylonová matice 1/2 "" 20R x 1  #25 Šestihranný šroub s válcovou hlavou M8*40*15*S5 x 2  #3 Podložka s obloukovým okem D8 x 2  #B Pevný klíč S13, 15, 19 x 2  #A Křížový šestihranný klíč S5*30*80 x 1
Krok 6	 #25 Šroub s šestihrannou hlavou a plochým držadlem M8*40*15*S5 x 2  #3 Ohnutá podložka D8 x 2  #24 Pružná podložka D8 x 2  #A Křížový šestihranný klíč S5*30*80 x 1
Krok 7	 #32 Šroub s křížovou hlavou M5*10 x 4  #61 Šroub s křížovou hlavou ST4.2*18 x 2  #A Šestihranný klíč S5*30*80 x 1

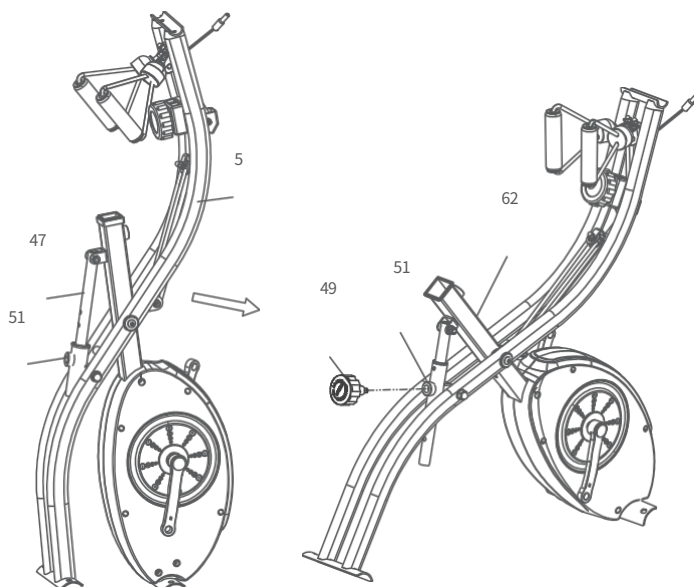


Příprava

1. Před montáží se ujistěte, že je kolem místa montáže dostatek prostoru.
2. K montáži použijte nářadí dodané s vozidlem nebo vlastní speciální nářadí.
3. Před instalací zkontrolujte, zda jsou všechny součásti kompletní (název a umístění každé součásti jsou vyznačeny v předchozím schématu rozložení produktu).

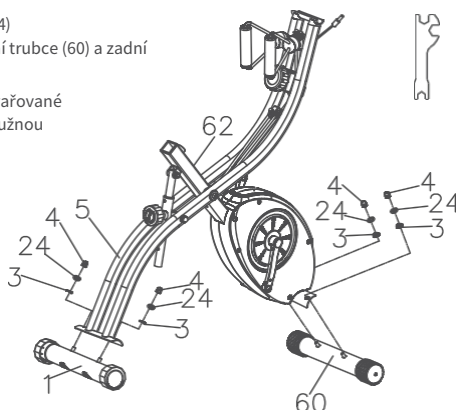
Krok 1: Otevřete hlavní rám a přední držák.

1. Vytáhněte hlavní rám (62) od přední konzoly (5) a vyrovnejte otvory ve vnitřní seřizovací trubce (47) se seřizovacími otvory (51).
2. Namontujte malý rychloupínací čep (49) podle následujícího obrázku.



Krok 2: Montáž přední a zadní trubky pro nohy

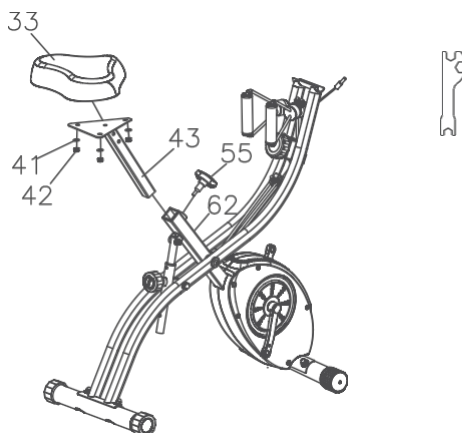
1. Pomocí klíče (B) odstraňte matici (4), pružnou podložku (24) a obloukovou podložku (3) předem zajištěné na přední spodní trubce (60) a zadní spodní trubce (1).
2. Umístěte přední a zadní trubky nohou na přední a zadní svařované držáky a poté postupně nasadte obloukovou podložku (3), pružnou podložku (24) a matice (4). Zajistěte je pevným klíčem (B).



Krok 3: Montáž sedla

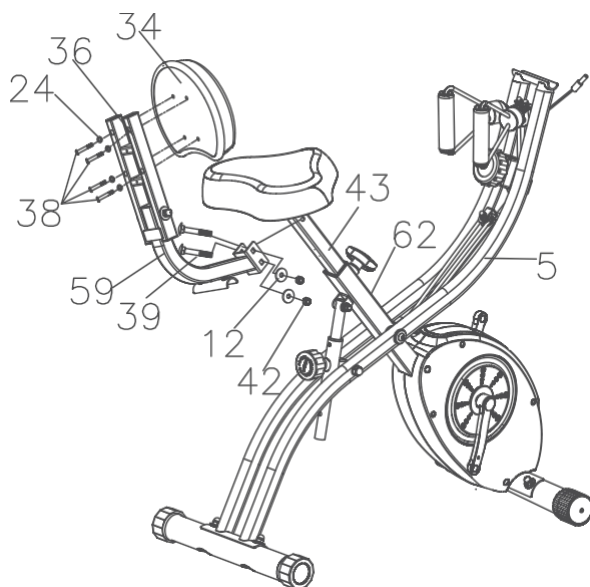
Sedadlo zajistěte na trubce sedadla a poté trubku sedadla zajistěte na hlavním rámu.

1. Pomocí pevného klíče (B) nejprve sejměte plochý polštář (41) a nylonovou matici (42) ze sedacího polštáře (33).
2. Pomocí pevného klíče (B) zajistěte sedák (33) na trubce sedla (43) pomocí ploché podložky (41) a nylonové matice (42).
3. Sedačkovou trubku (43) pevně zajistěte na hlavním rámu (62) pomocí knoflíku (55).



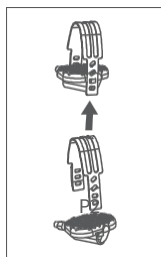
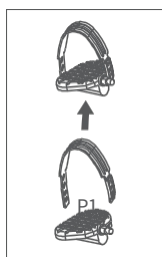
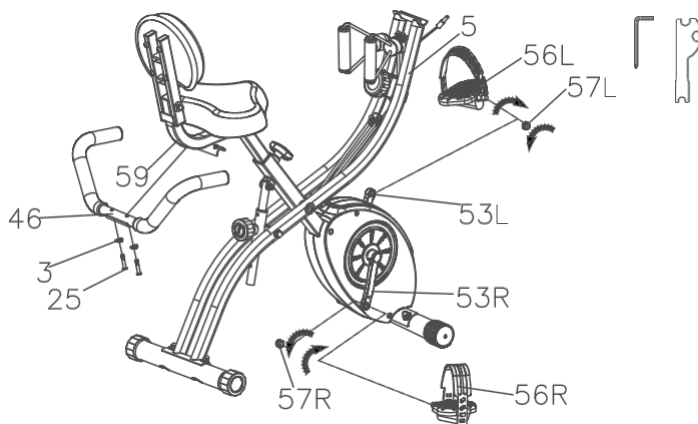
Krok 4: Montáž polštáře opěradla sedadla

1. Pomocí pevného klíče (B) zajistíte sedadlo (59) na trubce sedla (43) pomocí šroubů s čtvercovým hrdlem (39), plochých podložek (12) a nylonových matic (42).
2. Pomocí křížového imbusového klíče (A) upevníte zadní polštář (34) k rámu zadního polštáře (36) pomocí šroubů s šestihlannou hlavou (38) a pružných podložek (24).



Krok 5: Montáž pedálů

1. Pomocí křížového imbusového klíče (A) upevníte zadní opěrku rukou (46) k sedadlu (59) pomocí šroubů s šestihlannou hlavou (25) a obloukovými podložkami (3).



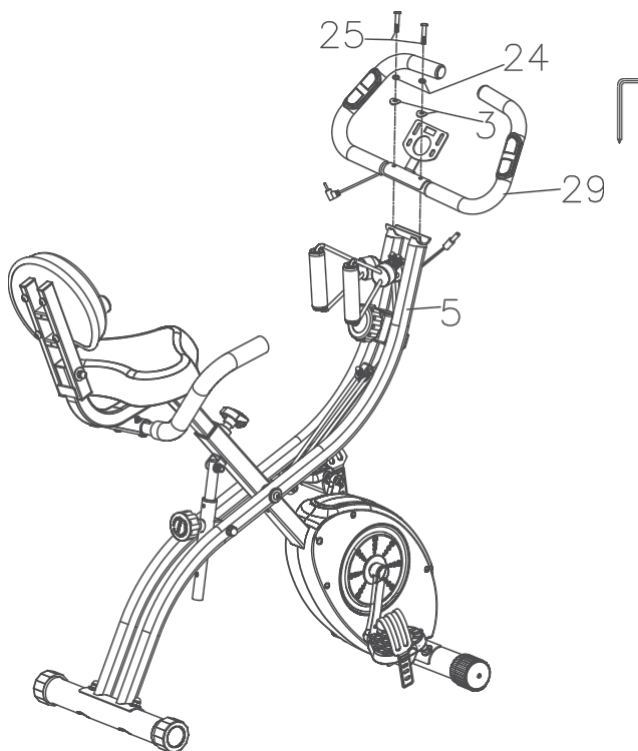
2. Levý a pravý pedálový pás jsou smontovány tak, jak je znázorněno na obrázcích P1 a P2. Pomocí pevného klíče (B) zajistíte levý a pravý pedál (56L) a (56R) na kliku (53L) a (53R) a zajistíte levou a pravou nylonovou matici (57L) a (57R).

Upozornění

1. Pravá noha (56R) by měla být zajištěna ve směru hodinových ručiček a levá noha (56L) proti směru hodinových ručiček.
2. Během cvičení musí být levý a pravý pedál (56L) a (56R) vždy zablokovány, jinak dojde k poškození zubů levého a pravého pedálu (56L) a (56R).

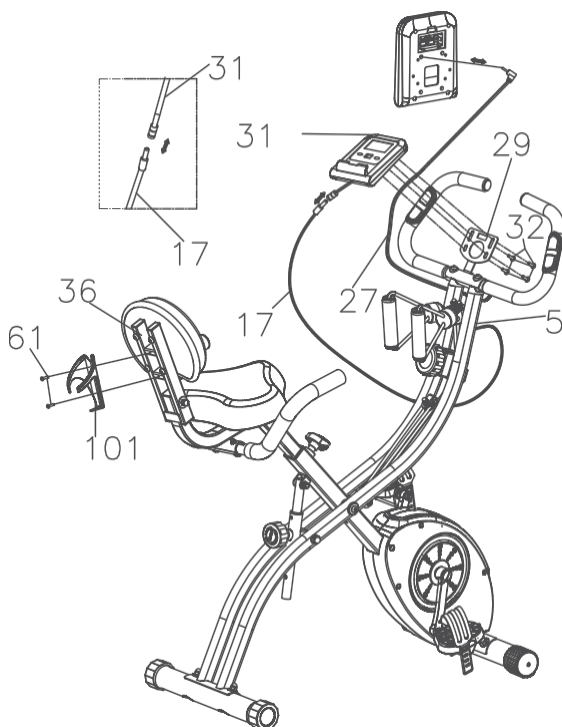
Krok 6: Montáž madla

1. Namontujte opěrku ruky (29) do madla předního držáku (5) a vyrovnejte otvory.
2. Namontujte obloukové těsnění (3), pružnou podložku (24) a šestihranný šroub (25) v uvedeném pořadí a zajistěte je šestihranným klíčem (A), jak je znázorněno na následujícím obrázku.



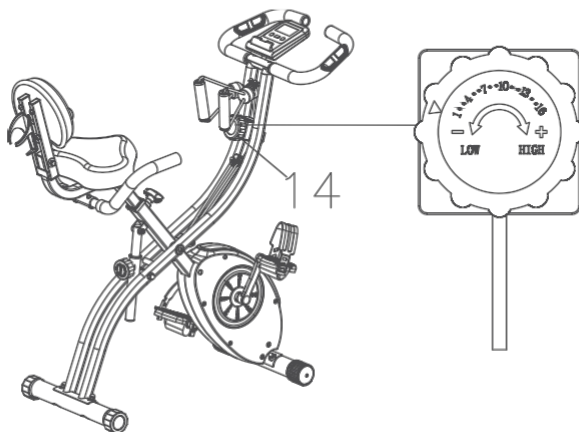
Krok 7: Instalace monitoru

1. Pomocí křížového imbusového klíče (A) odstraňte křížový šroub s plochou hlavou (32) z monitoru (31).
2. Poté pomocí křížového imbusového klíče (A) zajistěte monitor (31) na desce držáku monitoru (29) pomocí šroubů s křížovou hlavou (32).
3. Připojte kabel monitoru (31) ke snímači (17) a poté kabel (27) zasuňte do zadního krytu monitoru.
4. Pomocí křížového imbusového klíče (A) odstraňte křížový šroub s plochou hlavou (61) ze zadního rámu polštáře (36).
5. Pomocí křížového imbusového klíče (A) zajistěte rám konvice (101) na zadním rámu polštáře (36) pomocí křížových šroubů (61).



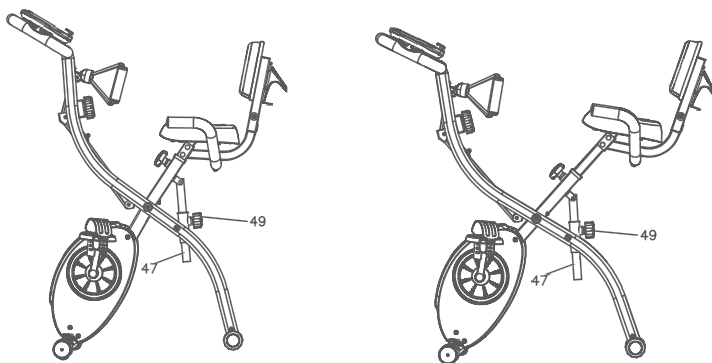
Pokyny pro nastavení odporu:

1. Otáčením ve směru hodinových ručiček odpor postupně zvyšujete.
2. Otáčením proti směru hodinových ručiček odpor postupně snižujete.
3. Číslo 16 představuje nejvyšší odpor a číslo 1 nejnižší odpor.



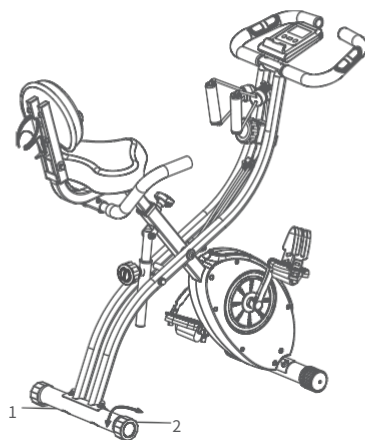
Návod k použití regulátoru rotopedu:

1. Když je malý rychloupínací čep (49) v první poloze vnitřní nastavovací trubky (47), je rotoped v kombinovaném stavu.
2. Když je malý rychlý čep (49) ve druhé poloze vnitřní nastavovací trubky (47), je rotoped zcela otevřený.



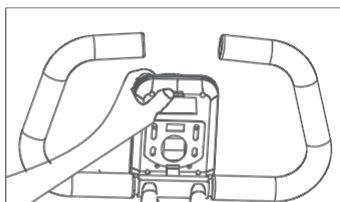
Pokyny k nastavení zadní nožní trubky:

Nastavte dvanáct excentrických objímků nohou (2) na zadní trubce nohou (1) podle potřeby tak, aby byl rotoped stabilní a neviklal se.

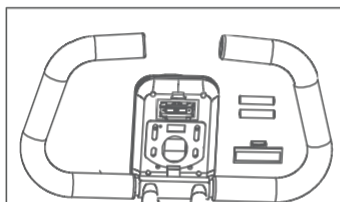


Pokyny k instalaci baterií

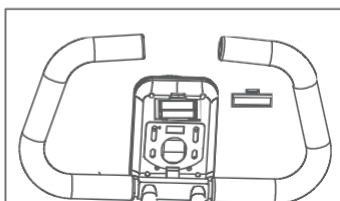
Ručně sejměte zadní kryt (obrázek A), připravte baterie (obrázek B), vložte dvě baterie, nasadte zadní kryt (obrázek C) a montáž baterií je dokončena (obrázek D).



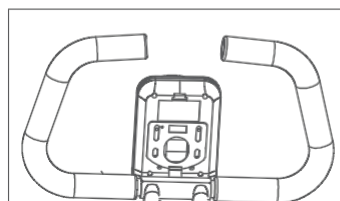
Obrázek A



Obrázek B



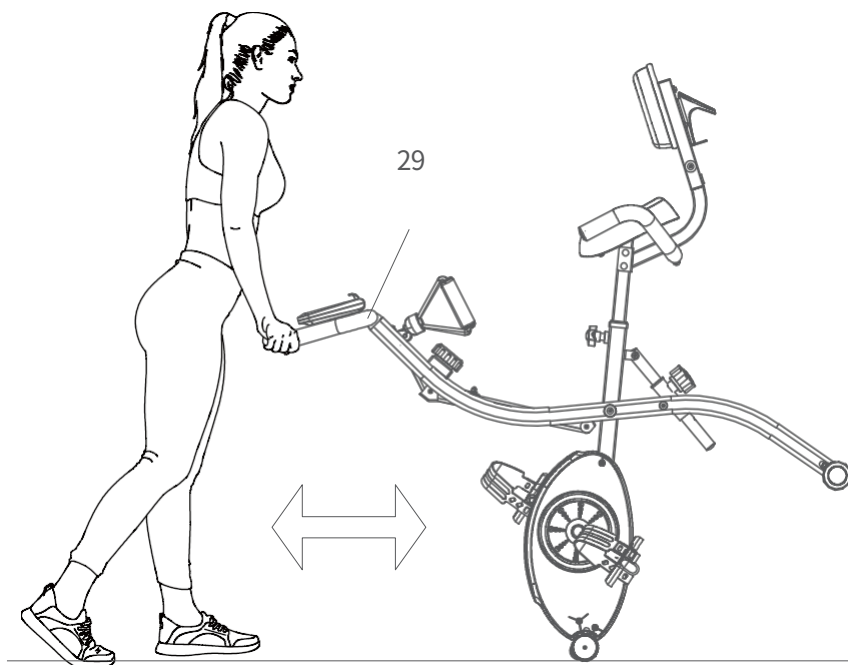
Obrázek C



Obrázek D

Pokyny k pohybu stroje

Pokud je nutné cvičební kolo přemístit, jak je znázorněno na obrázku, uchopte oběma rukama opěrku (29) ve směru šipky a posuňte dopředu nebo dozadu.





FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

MODE – Stisknutím vyberete funkci. Dlouhým stisknutím resetujete čas/vzdálenost/kalorie.

SET – Pro nastavení hodnot času, kalorií a pulsu, když není zařízení v režimu skenování. **RESET** – Stisknutím resetujete kalorie a puls.

FUNKCE A OVLÁDÁNÍ:

1. SKENOVÁNÍ:

Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „SCAN“. Monitor bude každých 6 sekund přepínat zobrazení v následujícím pořadí: čas, rychlost, vzdálenost, ODO, kalorie, puls.

2. TIME:

(1) Počítá celkový čas od začátku cvičení do konce.

(2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „TIME“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení času cvičení. Když je „SET“ nulový, monitor se zastaví 1 sekundu po spuštění času.

3. RYCHLOST: Zobrazuje aktuální rychlost.

4. DIST:

(1) Počítá vzdálenost od začátku do konce cvičení. (2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „DIST“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení vzdálenosti cvičení.

Když je „SET“ nulové, monitor se zastaví asi 1 sekundu po spuštění času.

5. ODO:

Celková vzdálenost, ke které se tato funkce vztahuje, od doby, kdy byla baterie naplněna.

6. CALORIES:

(1) Počítá celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení. (2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „CAL“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení kalorií cvičení.

kalorií.

Když je „SET“ nulové, monitor se zastaví asi 1 sekundu po spuštění času.

7. PULZ:

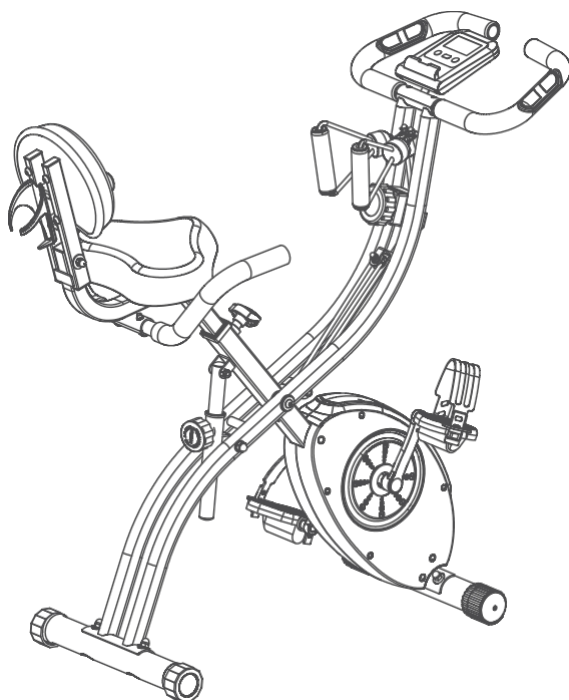
(1) Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „PULSE“. Před měřením tepové frekvence položte dlaně na obě kontaktní podložky a monitor po 6–7 sekundách zobrazí aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (, BPM) na displeji LCD po . **Poznámka:** Během měření pulsu může být naměřená hodnota v důsledku zablokování kontaktu během prvních 2–3 sekund vyšší než skutečná tepová frekvence, poté se vrátí na normální úroveň. Naměřená hodnota nemůže být považována za základ pro lékařské ošetření.

(2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „pulse“, stiskněte tlačítko „SET“ a nastavte kalorie cvičení. Když je „SET“ na nule, počítač se zastaví asi 1 sekundu po spuštění času.

FUNKCE	Automatické skenování	Každých 5 sekund
	Čas	0:00-99:59
	Aktuální rychlost	Maximální rychlost 999,9 km/h
	Ujetá vzdálenost	0,00~9999 (ML) KM
	Celková vzdálenost (ODO)	0,0~9999 (ML) KM
	Kalorie	0,0~9999 Kcal
	Puls	40~240 BPM
Typ baterie		2 ks velikosti AAA nebo UM 4
Provozní teplota		0 °C až +40 °C
Skladovací teplota		-10 °C až +60 °C

POZNÁMKA:

1. Pokud je displej slabý nebo nezobrazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
2. Pokud monitor po 4 minutách nepřijme žádný signál, automaticky se vypne.
3. Monitor se automaticky zapne po restartování cvičení nebo stisknutí tlačítka.
4. Monitor automaticky začne počítat, když začnete cvičit, a přestane počítat, když přestanete cvičit na 4 sekundy.



Název produktu:	Rotoped
Model:	MR-S15
Max. hmotnost uživatele:	136 kg
Hmotnost:	18 kg
Rozměry výrobku:	42.72*20.87*45.47 inch(108.5*53*115.5cm)
Rozměry balení:	45.87*15.55*9.06 inch(116.5*39.5*23cm)

Stažení a použití MERACH

- * Naši zákazníci mohou získat 180denní členství v MERACH. Po obdržení produktu nás kontaktujte na adresesupport.eu@merach.com a získáte exkluzivní kód pro uplatnění. Uveďte prosím číslo objednávky a uživatelské jméno aplikace MERACH.

1. Chcete-li stáhnout aplikaci MERACH, naskenujte QR kód nebo vyhledejte „MERACH“ v Apple App Store® nebo Google Play Store.



Stáhnout aplikaci MERACH



Průvodce připojením aplikace

2. Otevřete aplikaci MERACH. Přihlaste se nebo se zaregistrujte.
3. Upozornění: Pokud používáte telefon Apple iPhone, po přihlášení přejděte do nastavení: Profil> Nastavení> Jazyk a přepněte na požadovaný jazyk.
4. Nastavte zařízení podle pokynů v aplikaci.

Poznámka

1. Pomocí aplikace MERACH získáte bezplatné tréninkové kurzy a přístup k dalším funkcím a vlastnostem.
2. Tréninkové kurzy jsou k dispozici pouze v angličtině.

Stažení a používání aplikace KINOMAP



1. Chcete-li stáhnout aplikaci Kinomap, naskenujte QR kód nebo vyhledejte „Kinomap“ v Apple App Store® nebo Google Play Store.
2. Otevřete aplikaci Kinomap. Přihlaste se nebo se zaregistrujte.
3. Vyberte odpovídající fitness zařízení
4. Zapněte Bluetooth a vyberte Merach.
5. Vyberte „Rotoped“ a najděte svůj „MR-S15-XXXX“.
6. Začněte trénovat a vyzkoušejte různé tréninkové metody.

Před cvičením se protáhněte. Zahřáté svaly se lépe protahují, proto začněte 5–10 minutovým rozcvičením a poté proveďte níže uvedené protahovací cviky – 5krát, 10 sekund nebo déle na každou nohu. Po cvičení cviky zopakujte.

1. Protahení dolů

Mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena a snažte se dotknout rukama prstů na nohou.

Vydržte 10–15 sekund a pak se uvolněte.

Opakujte 3krát (viz obrázek 1).



2. Protahení hamstringů v sedě

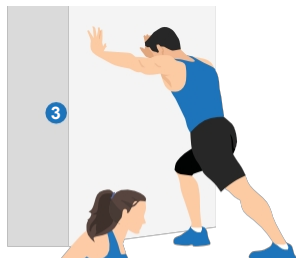
Posadte se s jednou nohou nataženou. Druhou nohu přitáhněte tak, aby přiléhala k vnitřní straně natažené nohy. Pokuste se dotknout prsty ruky chodidla. Vydržte 10–15 sekund, pak se uvolněte.

Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 2).



3. Protahení lýtkových svalů a Achillovy šlachy

Postavte se oběma rukama o zeď nebo strom, jednu nohu dejte za druhou. Zadní nohu držte rovně a patu na zemi, předkloňte se směrem ke zdi nebo stromu. Vydržte 10–15 sekund, pak se uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 3).



4. Protahení čtyřhlavého svalu

Natáhněte pravou ruku dozadu, uchopte pravou nohu a pomalu ji přitáhněte k bokům, až ucítíte napětí svalů v přední části stehna. Vydržte 10–15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 4).



5. Protahení sartoria (vnitřní stehenní sval)

Posadte se s chodidly otočenými k sobě a koleny směřujícími ven. Uchopte chodidla oběma rukama a přitáhněte je k rozkroku. Vydržte 10–15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3krát (viz obrázek 5).



Problém	Možné řešení
Celý stroj se během pohybu mírně třese nebo naklání na jednu stranu.	Zkontrolujte, zda jsou přední a zadní trubky nohou dostatečně pevně uchyceny.
	Zkontrolujte, zda jsou gumové návleky přední a zadní nožní trubky nainstalovány hladce, a otočte je, aby byly hladké.
Pedál je uvolněný	Zkontrolujte, zda jsou levý a pravý pedál dostatečně pevně namontovány.
Monitor se nezobrazuje	Zkontrolujte, zda jsou kladné a záporné elektrody baterie správně nainstalovány, nebo vyměňte baterii za novou.
Nezobrazuje se srdeční frekvence, nezobrazuje se rychlost	Zkontrolujte, zda je rozhraní pro měření srdečního tepu na zadní straně monitoru a výstup na rukojeti správně nainstalováno.
	Zkontrolujte, zda je rychlostní vedení monitoru a výstupní vedení těla stroje nainstalováno na správném místě.

ZÁRUČNÍ LIST

Na toto zboží se vztahuje zákonná záruční lhůta 24 měsíců, pokud není uvedeno jinak. U označených druhů zboží je, nad rámec zákonné záruční lhůty poskytována záruční lhůta prodloužená na 10 let, která se vztahuje na konstrukci rámu daného druhu zboží. Plněním záručních podmínek se pak u prodloužené záruční lhůty rozumí bezplatné provedení oprav všech výrobních vad, které se v této záruční lhůtě vyskytnou na konstrukci rámu, a to v servisních střediscích, společnosti ACRA, s.r.o. Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

Reklamace

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.

Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (úctenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

Záruka se nevztahuje na:

Opotřebení výrobku způsobené jeho obvyklým užíváním. (Obvyklým užíváním se rozumí používání k účelu, ke kterému je výrobek určen a způsobem, který je popsán v přiloženém návodu k použití)

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování);

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

Je-li vytykána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.

Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA s. r. o.

Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F06020112.

Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
--------------------------	---

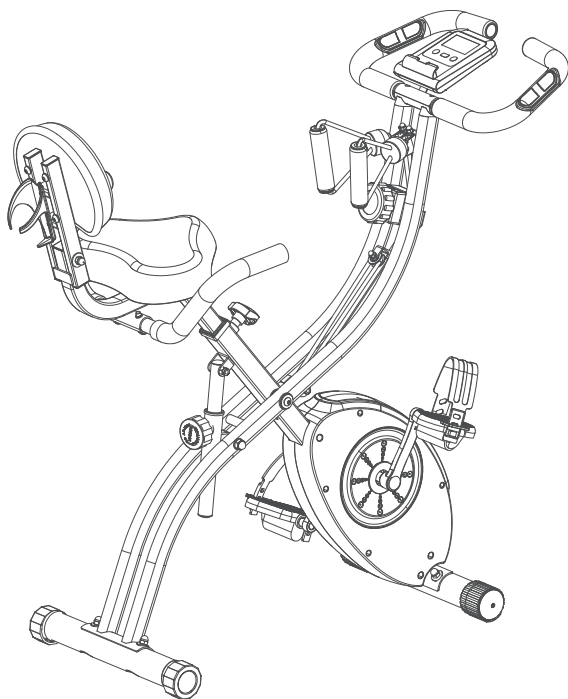
Datum reklamace	Vytykána vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA, s. r. o. (IČ: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily

Reklamační oddělení – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA



Multifunkčný rotoped – 4 v 1 MERACH MR-S15

Prečítajte si prosím všetky podrobnosti pred použitím a tento návod na použitie si uschovajte pre budúcu potrebu.

Tento návod uchovajte na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

Pred inštaláciou a používaním stroja je veľmi dôležité si pozorne prečítať celý návod. Bezpečné a efektívne tréningovanie je možné dosiahnuť len v prípade, že je stroj správne zmontovaný, udržiavaný a používaný. Uistite sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými varovnými a bezpečnostnými pokynmi tohto stroja.

Poradte sa so svojím lekárom, či nemáte zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je nevyhnutné poradiť sa s lekárom.

Vždy venujte pozornosť signálom svojho tela, nesprávne používanie zariadenia môže ovplyvniť vaše zdravie. Ak sa u vás vyskytnú akékoľvek príznaky (vrátane bolesti hlavy, bolesti na hrudi, nepravidelného srdcového tepu, dýchavičnosti, závratov alebo akéhokoľvek nepohodlia), okamžite prestaňte cvičiť a poradte sa so svojím lekárom, pred ďalším tréningom si vyžiadať povolenie.

Deti a domáce zvieratá držte vždy v dostatočnej vzdialenosti od stroja. Stroj je určený výhradne pre dospelých.

Stroj používajte na stabilnej a vodorovnej podlahe a na podlahu alebo koberec položte ochrannú vrstvu, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Uistite sa, že vzdialenosť medzi strojom a každou prekážkou je minimálne 0,5 m.

Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice správne utiahnuté.

Bezpečné používanie stroja je možné zaručiť len v prípade pravidelnej údržby a opráv a výmeny opotrebovaných a poškodených dielov.

Pri používaní tohto zariadenia postupujte podľa pokynov v tejto príručke. Ak zistíte akékoľvek poškodené časti alebo počujete nezvyčajné zvuky, ihneď prestaňte zariadenie používať a obsluhovať. Pred ďalším použitím sa uistite, že všetky problémy sú vyriešené.

Noste športové oblečenie, športovú obuv alebo iné vhodné oblečenie. Voľné oblečenie sa neodporúča, pretože sa môže zachytiť v zariadení, brániť v prevádzke a spôsobiť zranenie.

Tento stroj je určený iba na domáce použitie. Maximálna hmotnosť používateľa je 136 kg. Tento stroj nie je určený na

profesionálne lekárske ošetrovanie.

Tento produkt je určený iba na rodinné použitie.

Celkový výkon stroja a všetkých pohyblivých častí je potrebné pravidelne kontrolovať, aby bola zaistená bezpečnosť stroja.

Ak sú pohyblivé časti poškodené, stroj nepoužívajte, kým nebudú opravené.

Deti držte v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia. Zariadenie nie je určené na používanie alebo hranie detí. Deti sa môžu náhodne poraniť.

Starostlivosť a údržba

Stroj neskladujte na mieste vystavenom priamemu slnečnému žiareniu, vetru a dažďu alebo s vysokou vlhkosťou. V prípade potreby stroj zabalte, aby sa deti nemohli dotknúť stroja ani s ním hrať.

Po dlhodobom skladovaní skontrolujte, či nie je zariadenie hrdzavé alebo prasknuté.

Upozorňujeme, že spotrebné diely sa môžu opotrebovať aj pri správnej údržbe.

Pre dlhodobé používanie tohto zariadenia pravidelne utierajte prach. Nezmáčajte ho priamo vodou ani neutierajte benzínom, abrazívnym práškom atď. V opačnom prípade môže dôjsť k prasknutiu častí alebo hlavného tela, úrazu elektrickým prúdom alebo požiaru. Na údržbu používajte zriedený neutrálny čistiaci prostriedok.



Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte zdravotnými problémami. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.



Tento symbol znamená „Conformité Européene“, čo znamená „Súlád s smernicami EÚ“. Označením CE výrobca potvrdzuje, že tento výrobok spĺňa platné Európske smernice a nariadenia.



Tento symbol znamená „UK Conformity Assessed“ (posúdenie zhody v Spojenom kráľovstve), čo znamená „Súlád s britskými normami 11“. Označením UKCA výrobca potvrdzuje, že tento výrobok spĺňa platnými britskými normami.

Zjednodušené vyhlásenie o zhode EÚ

- Týmto spoločnosť Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. vyhlasuje, že fitness zariadenie MERACH MR-S15 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.
- Úplné znenie vyhlásenia EÚ o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

POZNÁMKY K LIKVIDÁCII



Obalové materiály sú suroviny a môžu sa recyklovať. Oddeľujte obalové materiály správne a likvidujte ich riadne v záujme ochrany životného prostredia. Ďalšie informácie vám poskytne miestna samospráva.



Použitá zariadenia nepatria do domového odpadu!

Použitá zariadenia likvidujte správne! Tým pomáhate plniť našu zodpovednosť za ochranu životného prostredia. Informácie o zberných miestach a otváracích hodinách vám poskytne miestna samospráva.



Batérie nepatria do domového odpadu!

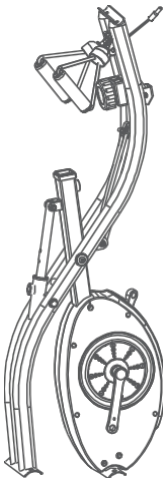
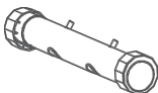
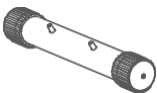
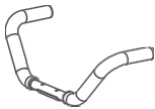
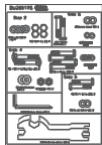
Ako konečný používateľ ste zo zákona povinní vrátiť vybitú batériu do zberného miesta. Staré batérie môžete odnieť do verejných zberných vo vašej obci alebo na akékoľvek miesto, kde sa predávajú batérie tohto typu.

Výrobca:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd.
Izba 805, 8. poschodie, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, provincia Zhejiang, Čína yulu_mrk merach.com

Dovozca:

ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice, 513 01 Semily, Česká republika
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

#62 Hlavný stojan x1 	#49 Malý rýchly čap x1 	#1 Zadná nožná rúrka x1 	#60 Predná nožná trubica x1 
	#33 Sedák x1 	#43 Rúrka sedadla x1 	#55 Gombík x1 
#34 Zadný vankúš x1 	#101 Držiak na fľaše x1 	#36 Rám zadného vankúša x1 	#46 Zadná opierka rúk x1 
			#56 Ľavý pedál x1 
#56 Pravý pedál x1 	#29 Madlo x1 	#31 Monitor x1 	Sada skrutiek x1 
			Návod x1 

Krok 1	 #49 Malý rýchly čap M16 x 1
Krok 2  #24 Pružná podložka D8 x 4  #3 Oblúková podložka D8 x 4  #4 Matica s hlavou M8 x 4  #B Masívny kľúč S13, 15, 19 x 1	Krok 3  #41 Plochá podložka D8 x 3  #42 Nylonová matica M8 x 3  #55 Gombík M16 x 1  #B Masívny kľúč S13, 15, 19 x 1
Krok 4	 #39 Skrutka s štvorcovým krkom M8*50*20 x 2  #38 Šesthranná skrutka s plochou hlavou M8* 45*15*S5 x 4  #24 Pružná podložka D8 x 4  #12 Ploché podložky D8*Φ 25*2,0 x 2  #42 Nylonová matica M8 x 2  #B Pevný kľúč S13, 15, 19 x 1  #A Krížový imbusový kľúč S5*30*80 x 1
Krok 5	 #57L ľavá nylonová matica 1/2 " 20L x 1  #57R pravá nylonová matica 1/2 " 20R x 1  #25 Šesthranná skrutka s plochou hlavou M8*40*15*S5 x 2  #3 Oblúková podložka D8 x 2  #B Masívny kľúč S13, 15, 19 x 2  #A Krížový imbusový kľúč S5*30*80 x 1
Krok 6	 #25 Šesthranná skrutka s plochou hlavou M8*40*15*S5 x 2  #3 Oblúková podložka D8 x 2  #24 Pružná podložka D8 x 2  #A Krížový imbusový kľúč S5*30*80 x 1
Krok 7	 #32 Krížová skrutka s plochou hlavou M5*10 x 4  #61 Krížová skrutka s panovou hlavou ST4.2*18 x 2  #A Kľúč s krížovou hlavou S5*30*80 x 1

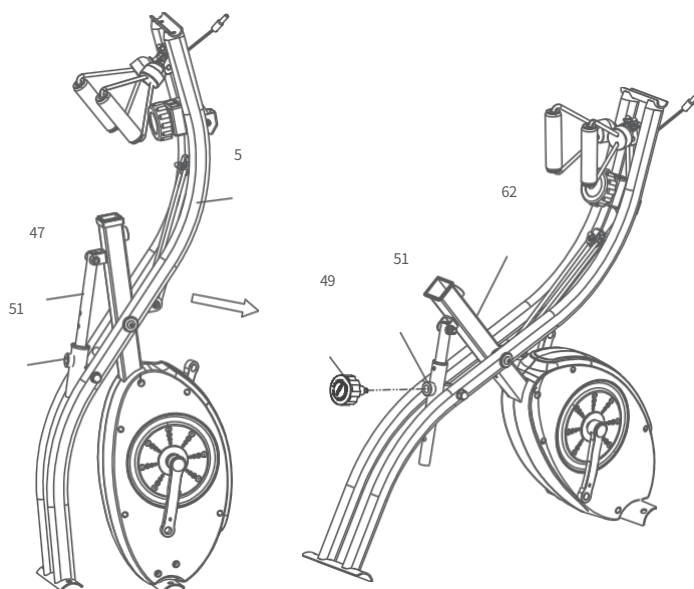


Príprava

1. Pred montážou sa uistite, že je okolo miesta montáže dostatok priestoru.
2. Na montáž použite náradie dodané s vozidlom alebo vlastné špeciálne náradie.
3. Pred inštaláciou skontrolujte, či sú všetky komponenty kompletne (názov a umiestnenie každého komponentu je označené v predchádzajúcom schéme rozloženia produktu).

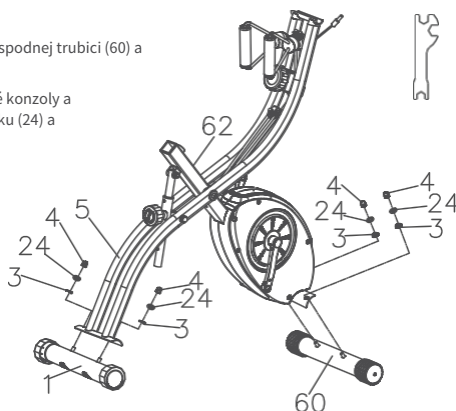
Krok 1: Otvorte hlavný rám a predný držiak.

1. Vytiahnite hlavný rám (62) z prednej konzoly (5) a vyrovnejte otvory vo vnútornej nastavovacej trubici (47) s nastavovacími otvormi (51).
2. Namontujte malý rýchly čap (49) tak, ako je znázornené na nasledujúcom obrázku.



Krok 2: Montáž prednej a zadnej nožnej trubice

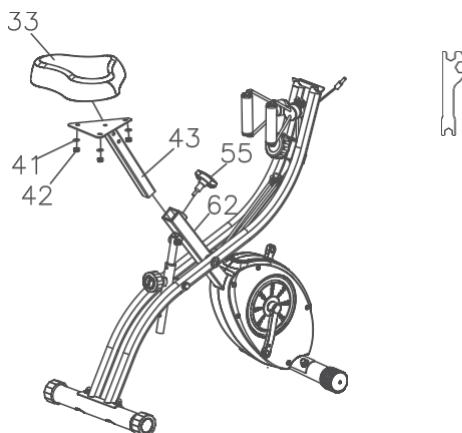
1. Pomocou kľúča (B) odstráňte maticu (4), pružnú podložku (24) a oblúkovú podložku (3), ktoré sú predbežne upevnené na prednej spodnej trubici (1) a zadnej spodnej trubici (60).
2. Umístite predné a zadné nožné rúrky na predné a zadné zvárané konzoly a potom postupne umiestnite oblúkovú podložku (3), pružnú podložku (24) a matice (4). Zaisťte ich pevným kľúčom (B).



Krok 3: Inštalácia sedla

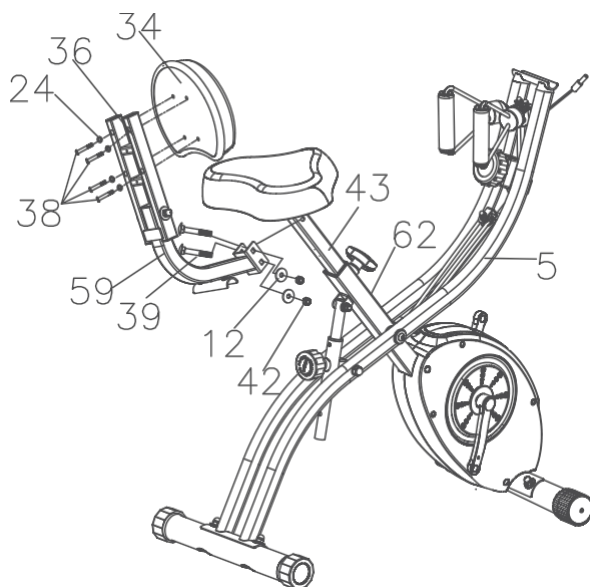
Zatlačte sedlo na sedlovú trubicu a potom zatlačte sedlovú trubicu na hlavný rám.

1. Pomocou pevného kľúča (B) najskôr odstráňte plochý vankúš (41) a nylonovú maticu (42) zo sedadla (33).
2. Pomocou pevného kľúča (B) upevnite sedadlo (33) na sedlovú rúrku (43) pomocou plochého podložky (41) a nylonovej matice (42).
3. Trubicu sedadla (43) pevne zaisťte na hlavnom ráme (62) pomocou gombíka (55).



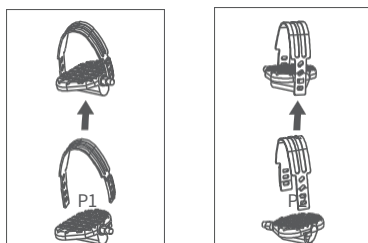
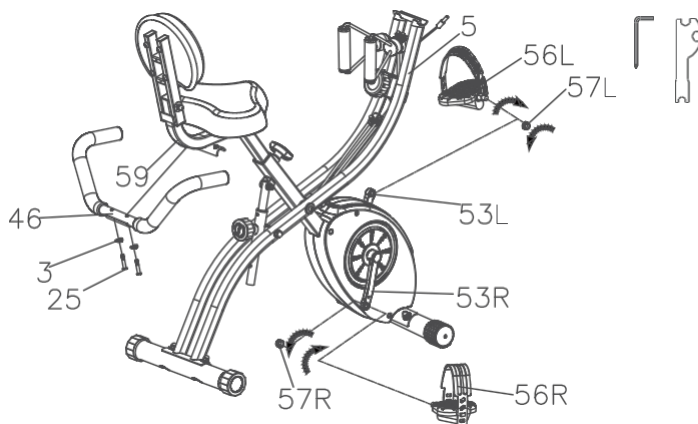
Krok 4: Inštalácia opierky chrbta sedadla

1. Pomocou pevného kľúča (B) upevníte sedadlo (59) na sedlovú rúrku (43) pomocou skrutiek so štvorcovým krkom (39), plochých podložiek (12) a nylonových matíc (42).
2. Pomocou krížového imbusového kľúča (A) upevníte zadný vankúš (34) na rám zadného vankúša (36) pomocou skrutiek s imbusovou hlavou (38) a pružných podložiek (24).



Krok 5: Montáž pedálov

1. Pomocou krížového imbusového kľúča (A) upevníte zadnú opierku ruky (46) na sedadlo (59) pomocou skrutiek s imbusovou hlavou (25) a oblúkovitých podložiek (3).



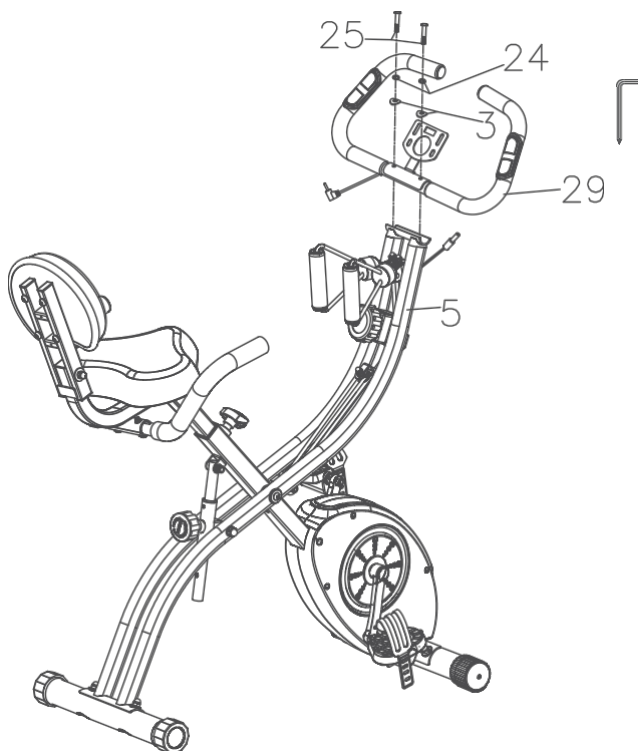
2. Ľavý a pravý pedálový pás sú montované tak, ako je znázornené na obrázkoch P1 a P2. Pomocou pevného kľúča (B) zaistíte ľavý a pravý pedál (56L) a (56R) na kľuke (53L) a (53R) a zaistíte ľavú a pravú nylonovú maticu (57L) a (57R).

Upozornenie

1. Pravá noha (56R) sa musí zaistiť v smere hodinových ručičiek a ľavá noha (56L) proti smeru hodinových ručičiek.
2. Počas cvičenia musia byť ľavý a pravý pedál (56L) a (56R) vždy zablokované, inak dôjde k poškodeniu zubov ľavého a pravého pedálu (56L) a (56R).

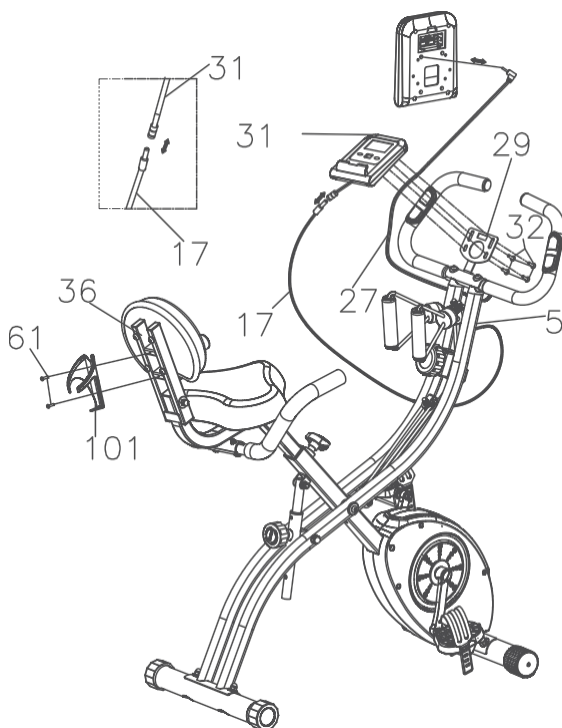
Krok 6: Inštalácia madla

1. Nainštalujte opierku ruky (29) do madla predného držiaka (5) a vyrovnejte otvory.
2. Nainštalujte oblúkové tesnenie (3), pružnú podložku (24) a imbusovú skrutku (25) v uvedenom poradí a zaistite ich imbusovým kľúčom (A), ako je znázornené na nasledujúcom obrázku.



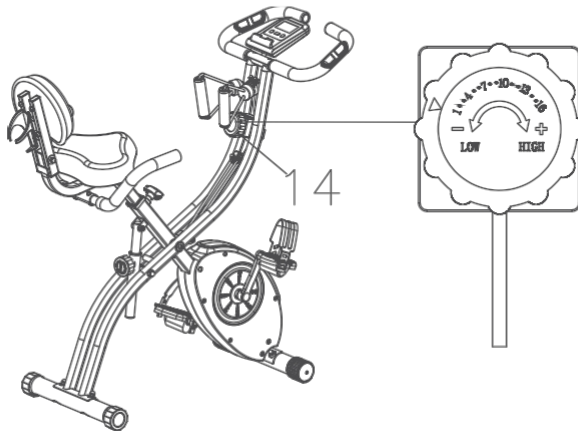
Krok 7: Inštalácia monitora

1. Pomocou krížového imbusového kľúča (A) odskrutkujte krížovú skrutku (32) z monitora (31).
2. Potom pomocou krížového imbusového kľúča (A) upevnite monitor (31) na dosku držača monitora (29) pomocou krížových skrutiek s plochou hlavou (32).
3. Pripojte kábel monitora (31) k snímaciemu káblu (17) a potom vložte kábel (27) do zadného krytu monitora.
4. Pomocou krížového imbusového kľúča (A) odskrutkujte krížovú skrutku s plochou hlavou (61) z rámu zadného vankúša (36).
5. Pomocou krížového imbusového kľúča (A) upevnite rám kanvice (101) na rám zadného vankúša (36) pomocou krížových skrutiek s plochou hlavou (61).



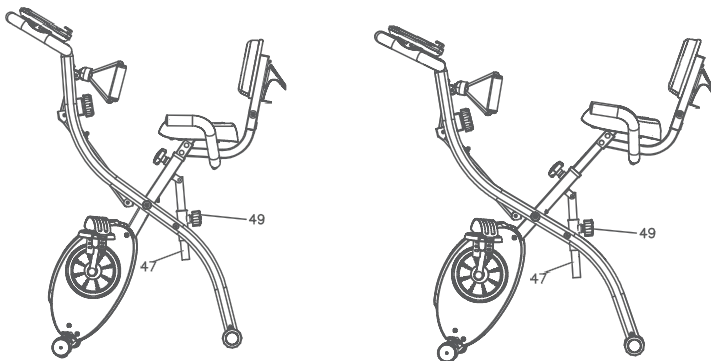
Pokyny na nastavenie odporu:

1. Otáčaním v smere hodinových ručičiek postupne zvyšujete odpor.
2. Otáčaním proti smeru hodinových ručičiek odpor postupne znižujete.
3. Číslo 16 označuje najvyšší odpor a číslo 1 najnižší odpor.



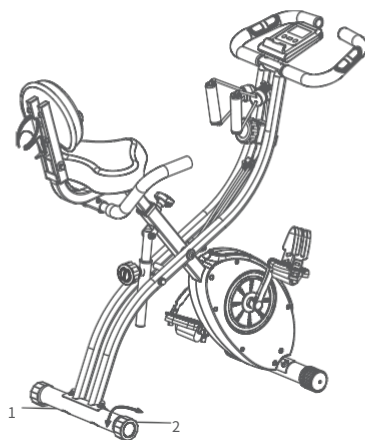
Pokyny k regulátoru cvičebného bicykla:

1. Keď je malý rýchly čap (49) v prvej polohe vnútornej nastavovacej trubice (47), cvičný bicykel je v kombinovanom stave.
2. Keď je malý rýchly čap (49) v druhej polohe vnútornej nastavovacej rúrky (47), cvičný bicykel je úplne otvorený.



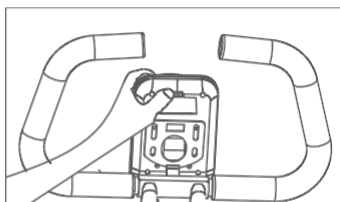
Pokyny na nastavenie zadnej nožnej trubice:

Podľa potreby nastavte dvanásť excentrických pätných objímok (2) na zadnej nožnej trubici (1), aby bol rotoped stabilný a nekolísal.

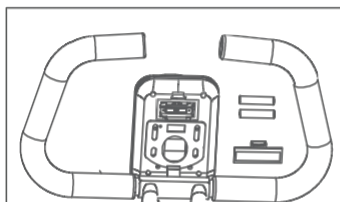


Pokyny na inštaláciu batérií

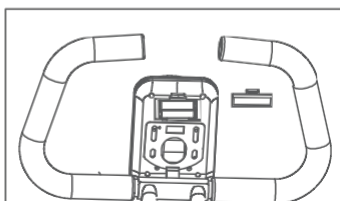
Ručne odstráňte zadný kryt (obrázok A), pripravte batérie (obrázok B), vložte dve batérie, nasadte zadný kryt (obrázok C) a montáž batérií je dokončená (obrázok D).



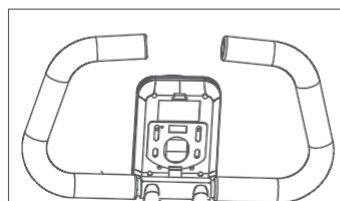
Obrázok A



Obrázok B



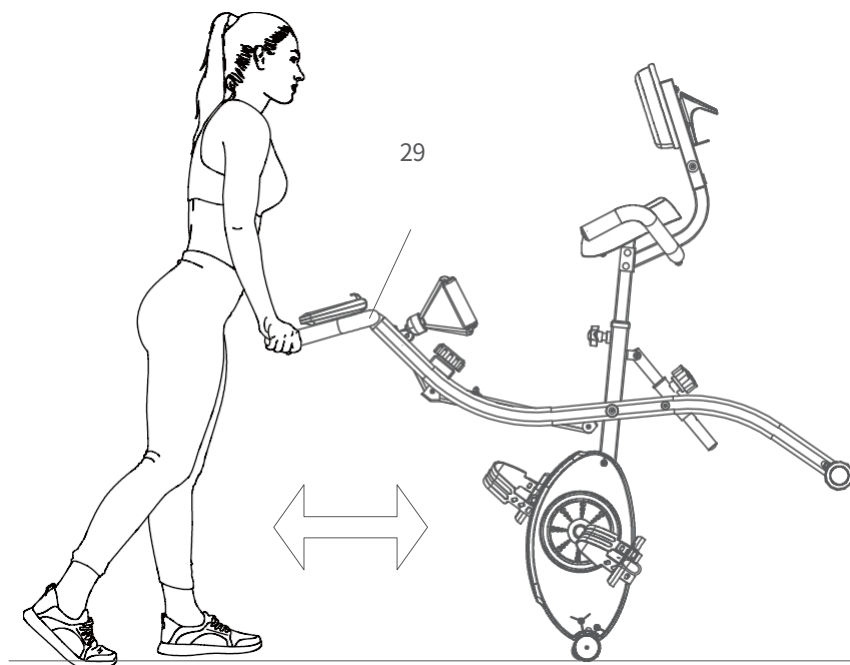
Obrázok C



Obrázok D

Pokyny na presun stroja

Ak je potrebné posunúť cvičebný bicykel, ako je znázornené na obrázku, pridržiňte oboma rukami opierku (29) v smere šípky, aby sa posunul dopredu alebo dozadu.





FUNKČNÉ TLAČIDLÁ:

MODE – Stlačte pre výber funkcie. Dlhým stlačením vynulujete čas/vzdialenosť/kalórie.

SET – Nastavenie hodnôt čas/vzdialenosť a pulzu, ak nie je zariadenie v režime skenovania. **RESET** – Stlačte pre vynulovanie kalórií a pulzu.

FUNKCIE A OVLÁDANIE:

1. SKENOVANIE:

Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „SCAN“. Monitor bude každých 6 sekúnd prepínať zobrazenie v nasledujúcom poradí: čas/rýchlosť/vzdialenosť/ODO/kalórie/pulz.

2. TIME:

(1) Počítajte celkový čas od začiatku cvičenia do konca.

(2) Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „TIME“, stlačte tlačidlo „SET“, aby ste nastavili čas cvičenia. Keď je „SET“ na nule, monitor sa zastaví 1 sekundu po začatí času.

3. RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

4. DIST:

(1) Počítanie vzdialenosti od začiatku cvičenia do konca. (2) Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „DIST“, stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie vzdialenosti cvičenia.

Keď je „SET“ nulový, monitor sa zastaví približne 1 sekundu po začatí merania času.

5. ODO:

Celková vzdialenosť, na ktorú sa táto funkcia vzťahuje, meraná od momentu vybitia batérie.

6. CALORIES:

(1) Počítajte celkový počet kalórií od začiatku cvičenia do konca. (2) Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „CAL“, stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie cvičenia

kalórií cvičenia.

Keď je „SET“ nulový, monitor sa zastaví približne 1 sekundu po začatí merania času.

7. PULZ:

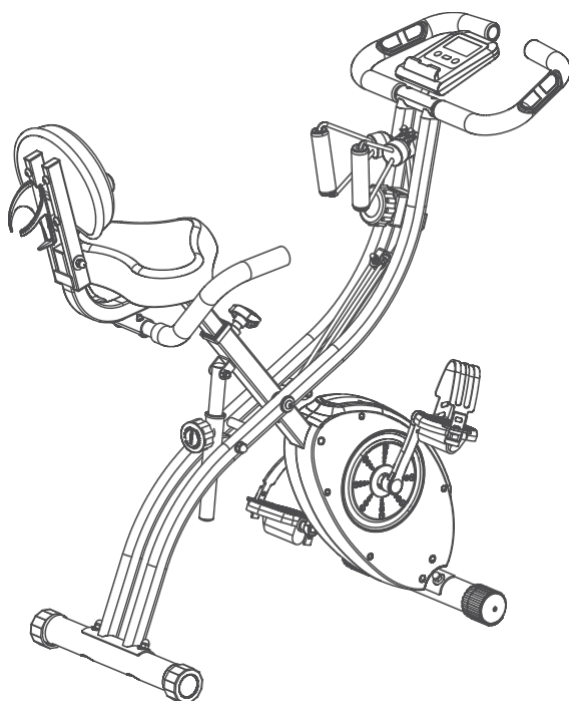
(1) Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí „PULSE“ (pulz). Pred meraním pulzovej frekvencie položte dlane na obe kontaktné podložky a monitor po 6 až 7 sekundách zobrazí vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (, BPM) na displeji LCD po . **Poznámka:** Počas merania pulzu môže byť nameraná hodnota v dôsledku zablokovania kontaktu počas prvých 2~3 sekúnd vyššia ako skutočná pulzová frekvencia, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameraná hodnota nemôže slúžiť ako základ pre lekárske ošetrovanie.

(2) Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „pulse“, stlačte tlačidlo „SET“ a nastavte kalórie cvičenia. Keď je „SET“ na nule, počítač sa zastaví približne 1 sekundu po začatí merania času.

FUNK	Automatické skenovanie	Každých 5 sekúnd
	Čas	0:00-99:59
	Aktuálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť 999,9 km/h
	Vzdialenosť cesty	0,00~9999 (ML) KM
	Celková vzdialenosť (ODO)	0,0~9999 (ML) KM
	Kalórie	0,0~9999 Kcal
	Pulz	40~240 BPM
Typ batérie		2 ks veľkosti AAA alebo UM 4
Prevádzková teplota		0 °C až +40 °C
Skladovacia teplota		-10 °C až +60 °C

POZNÁMKA :

1. Ak je displej slabý alebo nezobrazuje žiadne čísla, vymeňte batérie.
2. Monitor sa automaticky vypne, ak po 4 minútach nie je prijatý žiadny signál.
3. Monitor sa automaticky zapne po obnovení cvičenia alebo stlačení tlačidla.
4. Monitor automaticky začne počítat, keď začnete cvičiť, a prestane počítat, keď prestanete cvičiť na 4 sekundy.



Názov produktu:	Cvičebný bicykel
Model	MR-S15
Max. hmotnosť používateľa:	136 kg
Hmotnosť:	18 kg
Rozmery výrobku:	42.72*20.87*45.47 inch(108.5*53*115.5cm)
Rozmery balenia:	45.87*15.55*9.06 inch(116.5*39.5*23cm)

Stiahnutie a používanie MERACH

- * Naši zákazníci môžu získať 180-dňové členstvo v MERACH. Po doručení produktu nás kontaktujte na adresesupport.eu@merach.com, aby ste získali exkluzívny kód na uplatnenie. Uveďte číslo objednávky a používateľské meno aplikácie MERACH.

1. Ak chcete stiahnuť aplikáciu MERACH, naskenujte QR kód alebo vyhľadajte „MERACH“ v Apple App Store® alebo Google Play Store.



Stiahnutie aplikácie MERACH



Návod na pripojenie aplikácie



2. Otvorte aplikáciu MERACH. Prihláste sa alebo zaregistrujte.
3. Poznámka: Ak máte telefón Apple – iPhone, po prihlásení prejdite na cestu: Profil> Nastavenia> Jazyk, kde môžete zmeniť jazyk.
4. Postupujte podľa pokynov v aplikácii a nastavte svoje zariadenie.

Poznámka

1. Pomocou aplikácie MERACH získate bezplatné tréningové kurzy a prístup k ďalším funkciám a vlastnostiam.
2. Trénerské kurzy sú k dispozícii len v angličtine.

Stiahnutie a používanie aplikácie KINOMAP



1. Ak si chcete stiahnuť aplikáciu Kinomap, naskenujte QR kód alebo vyhľadajte „Kinomap“ v obchode Apple App Store® alebo Google Play Store.
2. Otvorte aplikáciu Kinomap. Prihláste sa alebo zaregistrujte.
3. Vyberte príslušné fitness zariadenie
4. Zapnite Bluetooth a vyberte Merach.
5. Vyberte „Exercise bike“ a nájdite „MR-S15-XXXX“.
6. Začnite trénovať a vyskúšajte rôzne tréningové metódy.

Pred cvičením sa rozcvičte. Rozohriate svaly sa ľahšie rozťahujú, preto začnite 5-10 minútovým rozcvičením a potom urobte niekoľko strečingových cvikov uvedených nižšie – 5-krát, 10 sekúnd alebo viac na každú nohu. Po cvičení cvičenie zopakujte.

1. Predĺžte sa smerom nadol

Mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená a pokúste sa dotknúť prstami rúk špičiek nôh. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite.

Opakujte 3-krát (pozri obrázok 1).



2. Sedenie s natiahnutými zadnými stehnami

Sadnite si s jednou nohou vystretou. Druhú nohu pritiahnite tak, aby priliehala k vnútornej strane vystretých nôh. Skúste sa dotknúť prstami rúk chodidiel. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite.

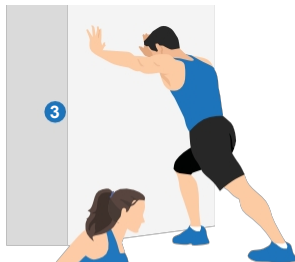
Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 2).



3. Strečing lýtka a Achillovej šľachy

Postavte sa oboma rukami o stenu alebo strom, jednu nohu dajte za druhú. Zadnú nohu držte rovnú a pätu na zemi, nakloňte sa smerom k stene alebo stromu. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite.

Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 3).



4. Strečing štvorhlavého svalu

Pravou rukou siahnite dozadu, uchopte pravú nohu a pomaly ju ťahajte smerom k bokom, kým neucítite napätie svalov v prednej časti stehna. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 4).



5. Strečing sartoria (vnútorný stehenný sval)

Sadnite si s nohami otočenými k sebe a kolenami smerujúcimi von. Chyťte sa oboma rukami za nohy a ťahajte ich smerom k slabínam. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite.

Opakujte 3-krát (pozri obrázok 5).



Problém	Možné riešenie
Celý stroj sa počas pohybu mierne trasie alebo nakláňa na nohy.	Skontrolujte, či sú predné a zadné nožné rúrky dostatočne pevne upevnené.
	Skontrolujte, či sú predné a zadné gumové manžety trubiek na nohy nainštalované hladko, a otočte ich, aby boli hladké.
Pedál je voľný	Skontrolujte, či sú ľavý a pravý pedál dostatočne pevne namontované.
Monitor sa nezobrazuje	Skontrolujte, či sú kladné a záporné elektródy batérie správne nainštalované, alebo batériu vymeňte za novú.
Nezobrazuje sa srdcová frekvencia, nezobrazuje sa rýchlosť	Skontrolujte, či je rozhranie pre meranie srdcovej frekvencie na zadnej strane monitora a výstup na rukoväti správne nainštalované.
	Skontrolujte, či je rýchlostná linka monitora a výstupná linka tela stroja nainštalovaná na správnom mieste.

ZÁRUČNÝ LIST

Na tento tovar sa vzťahuje zákonná záručná lehota 24 mesiacov, pokiaľ nie je uvedené inak. U označených druhov tovaru je, nad rámec zákonnej záručnej lehoty poskytovaná záručná lehota predĺžená na 10 rokov, ktorá sa vzťahuje na konštrukciu rámu daného druhu tovaru. Plnením záručných podmienok sa potom pri predĺženej záručnej lehote rozumie bezplatné vykonanie opráv všetkých výrobných chýb, ktoré sa v tejto záručnej lehote vyskytnú na konštrukcii rámu, a to v servisných strediskách, spoločnosti ACRA, s.r.o. Záručný list spolu s dokladom o zakúpení a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

Reklamácia

Práva z zodpovednosti za vady je možné uplatňovať len u predávajúceho, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné vytknúť vadu - tzn. dostatočne presne označiť vadu, poprípade to, ako sa vada navonok prejavuje. Všeobecne formulované oznámenie, že výrobok má vadu, nestačí!

Vytknutie musí obsahovať aj oznámenie konkrétneho práva z zodpovednosti za vady, ktorého sa kupujúci domáha, a treba ho doložiť vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o zakúpení (účtenkou) s dátumom predaja. Výrobok je zároveň nutné opatriť vyhovujúcim obalom, najlepšie originálnym.

Kupujúci má právo, aby bola vada odstránená bezplatne, riadne a včas (najneskôr v 30-dňovej lehote od uplatnenia reklamácie, ak sa nedohodne kupujúci s predávajúcim na dlhšiu dobu), poprípade výrobok vymenený.

Doba od uplatnenia práva z zodpovednosti za vady až do doby, kedy kupujúci po skončení opravy bol povinný výrobok prevziať (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec fakticky prevzal) sa do záručnej doby nepočíta.

Práva z zodpovednosti za vady veci zaniknú, ak neboli uplatnené v záručnej dobe (tzn. najneskôr posledného dňa záručnej doby).

Záruka sa nevzťahuje na:

Opotrebenie výrobku spôsobené jeho obvyklým užívaním. (Obvyklým užívaním sa rozumie používanie na účel, ku ktorému je výrobok určený a spôsobom, ktorý je popísaný v priloženom návode na použitie)

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

Mechanickým poškodením; (napríklad vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti pri rozbaľovaní);
 Neodborným zásahom (opravou) užívateľa, aj tretích osôb;
 Nesprávnym zaobchádzaním či zaobchádzaním v rozpore s návodom na použitie;
 Nevykonávaním nutnej údržby popísanej v návode na použitie;
 Vystavením nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nevhodným skladovaním;
 Neodvratiteľnou udalosťou – živelnou pohromou;

Platená oprava:

Ak sa vytýka vada, na ktorú sa záruka nevzťahuje, alebo už uplynula záručná doba, a kupujúci požaduje opravu, jedná sa o opravu platenú.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti ACRA s. r. o. Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zák. č. 40/1964 Zb., Občianskeho zákonníka, najmä § 612 a nasl.

Za obaly od vyššie uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za využitie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Zb., o obaloch, do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK – F06020112.

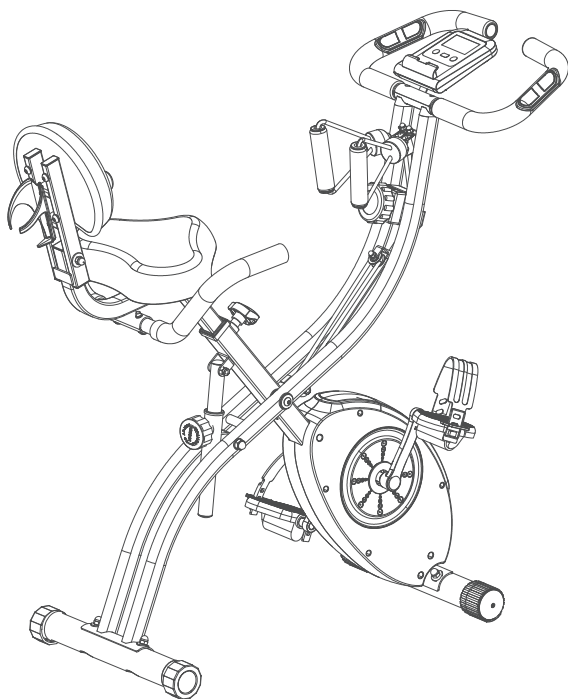
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

ACRA, s. r. o. (IČO: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamačné oddelenie – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ



Multifunkciós szobakerékpár – 4 az 1-ben MERACH MR-S15

Használat előtt kérjük, olvassa el az összes részletet, és őrizze meg ezt a használati útmutatót későbbi felhasználás céljából.

Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet biztonságos helyen a későbbi használatra.

A gép telepítése és használata előtt nagyon fontos, hogy a kézikönyvet teljes egészében elolvassa. A biztonságos és hatékony edzés csak akkor lehetséges, ha a gép megfelelően van összeszerelve, karbantartva és használva.

Győződjön meg arról, hogy minden felhasználó ismeri a gép összes figyelmeztetését és óvintézkedését.

Kérdezze meg orvosát, hogy van-e olyan egészségügyi vagy fizikai állapota, amely veszélyeztetheti egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosi tanácsra van szükség, ha szívfrekvenciát, vérnyomást vagy koleszterinszintet befolyásoló gyógyszert szed.

Kérjük, mindig figyeljen a test jelzéseire, a gép helytelen használata káros hatással lehet az egészségére. Ha bármilyen tünetet észlel (beleértve fejfájást, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy bármilyen kellemetlen érzést), azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához, mielőtt újra edzeni kezdene.

Gyermekeket és háziállatokat mindig tartson távol a géptől. A gép kizárólag felnőttek számára készült.

A gépet stabil, vízszintes felületen használja, és a padló vagy szőnyeg megrongálódásának elkerülése érdekében helyezzen rá védőréteget. Győződjön meg arról, hogy a gép és az akadályok közötti távolság legalább 0,5 m (1,6 láb).

A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.

A gép biztonságos használata csak akkor garantálható, ha rendszeresen karbantartják és javítják, valamint a kopott és törött alkatrészeket kicserélik.

Kérjük, kövesse a kézikönyvben szereplő utasításokat a készülék használata során. Ha bármilyen hibás alkatrészt talál, vagy rendellenes hangot hall, azonnal hagyja abba a használatot és a működést. A készülék újra használata előtt győződjön meg arról, hogy minden probléma megoldódott.

Kérjük, viseljen sportruházatot, sportcipőt vagy más megfelelő ruházatot. A laza ruházat nem ajánlott, mivel a laza ruhadarabok beakadhatnak a gépbe, akadályozva a működést és sérülést okozva.

Ez a gép kizárólag otthoni használatra alkalmas. A maximális felhasználói súly 136 kg. Ez a gép nem alkalmas

professzionális orvosi kezelésre.

Ez a termék kizárólag családi használatra alkalmas.

A gép és minden mozgó alkatrészének teljesítményét rendszeresen ellenőrizni kell a gép biztonsága érdekében.

Ha a mozgó alkatrészek megsérültek, kérjük, ne használja a gépet, amíg az alkatrészeket meg nem javították.

Tartsa távol a gyermekeket a géptől. A berendezés nem gyermekek számára készült, nem játszhatnak vele. Véletlenül megsérülhetnek.

Ápolás és karbantartás

Ne tárolja a gépet közvetlen napfénynek, szélnek és esőnek kitett helyen, vagy magas páratartalom mellett. Szükség esetén csomagolja be a gépet, hogy gyermekek ne érhessek el és ne játszassanak vele.

Hosszú tárolás után ellenőrizze, hogy nincs-e rozsdás vagy repedés.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a fogyó alkatrészek esetében a kopás és elhasználódás megfelelő karbantartás mellett is előfordulhat.

A készülék hosszú élettartama érdekében rendszeresen törölje le a port. Ne öntsön rá vizet, és ne törölje le benzinnel, csiszolóporral stb. Ellenkező esetben repedések keletkezhetnek az alkatrészekon vagy a készülék testén, ami áramütést vagy tüzet okozhat. A karbantartáshoz hígított semleges tisztítószert használjon.



Bármilyen edzés megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával, különösen 35 év felettiek vagy meglévő egészségügyi problémákkal rendelkezők esetében. A gép használata előtt olvassa el az összes utasítást.



Ez a szimbólum a „Conformité Européene” rövidítése, ami „EU-irányelveknek való megfelelést” jelent. A CE-jelöléssel a gyártó igazolja, hogy a termék megfelel a vonatkozó Európai irányelvek és rendeletek.



Ez a szimbólum a „UK Conformity Assessed” (brit megfelelési értékelés) jelölést jelenti, ami azt jelenti, hogy „megfelel a brit szabványoknak 11”. Az UKCA-jelöléssel a gyártó igazolja, hogy ez a termék megfelel vonatkozó brit szabványoknak.

EGYSZERŰSÍTETT EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

- A Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. kijelenti, hogy a MERACH MR-S15 megfelel a 2014/53/EU irányelvnek.
- Az EU megfelelési nyilatkozatának teljes szövege a következő internetcímen található: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

MEGJEGYZÉSEK AZ ÁRTALMATLANÍTÁSRÓL



A csomagolóanyagok nyersanyagok és újrahasznosíthatók. A környezet védelme érdekében a csomagolóanyagokat megfelelően válassza szét és ártalmatlanítsa. További információkat a helyi hatóságoktól kaphat.



A használt készülékek nem tartoznak a háztartási hulladékbba!

A használt készülékeket megfelelően ártalmatlanítsa! Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez. A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről helyi hatóságától kaphat információt.



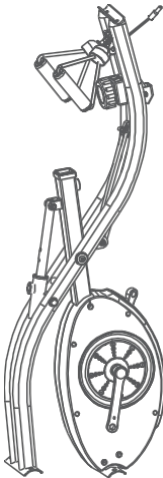
Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékbba!

Végfelhasználóként Ön törvényi kötelezettsége, hogy a lemerült elemeket gyűjtőhelyre vigye. A régi elemeket a településén található nyilvános gyűjtőhelyekre viheti, vagy bármely olyan helyre, ahol az adott típusú elemeket árulják.

vagy bármely olyan helyre, ahol az adott típusú elemeket értékesítik.

Gyártó:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd.
805-ös szoba, 8. emelet, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang tartomány, Kína yulu_mrk merach.com

Importőr
ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice, 513 01 Semily, Cseh Köztársaság
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

#62 Fő állvány x1	#49 Kicsi gyorscsap x1	#1 Hátsó lábtartó cső x1	#60 Első lábtartó cső x1
	#33 Üléspárna x1	#43 Nyeregcső x1	#55 Gomb x1
			
#34 Háttámla párna x1	#101 Palack tartó x1	#36 háttámla keret x1	#46 Hátsó kartámasz x1
			
#56 Jobb lábtartó x1	#29 Korlát x1	#31 Monitor x1	Csavarok x1
			
			Kézikönyv x1
			

1. lépés	#49 Kis gyorscsap M16 x 1
2. lépés  #24 Rugós alátét D8 x 4  #3 Íves alátét D8 x 4  #4 Sapkás anya M8 x 4  #B Szilárd csavarkulcs S13, 15, 19 x 1	3. lépés  #41 Lapos alátét D8 x 3  #42 Nylon anya M8 x 3  #55 Gomb M16 x 1  #B Szilárd csavarkulcs S13, 15, 19 x 1
4. lépés	 #39 Négyzetes nyakú csavar M8*50*20 x 2  #38 Hatszögletű alátétcsavar M8* 45*15*S5 x 4  #24 Rugós alátét D8 x 4  #12 Lapos alátét D8*Φ 25*2,0 x 2  #42 Nylon anya M8 x 2  #B Szilárd csavarkulcs S13, 15, 19 x 1  #A Kereszt alakú hatlapú kulcs S5*30*80 x 1
5. lépés	 #57L bal oldali nylon anya 1/2 " 20L x 1  #57R jobb oldali nylon anya 1/2 " 20R x 1  #25 Hatszögletű alátétfejű csavar M8*40*15*S5 x 2  #3 Íves alátét D8 x 2  #B Szilárd csavarkulcs S13, 15, 19 x 2  #A Keresztfejű hatlapú csavarkulcs S5*30*80 x 1
6. lépés	 #25 Hatszögletű alátétcsavar M8*40*15*S5 x 2  #3 Íves alátét D8 x 2  #24 Rugós alátét D8 x 2  #A Keresztfejű hatlapú csavarkulcs S5*30*80 x 1
7. lépés	 #32 Keresztfejű csavar M5*10 x 4  #61 Keresztfejű csapszeg ST4.2*18 x 2  #A Keresztfejű hatlapú kulcs S5*30*80 x 1

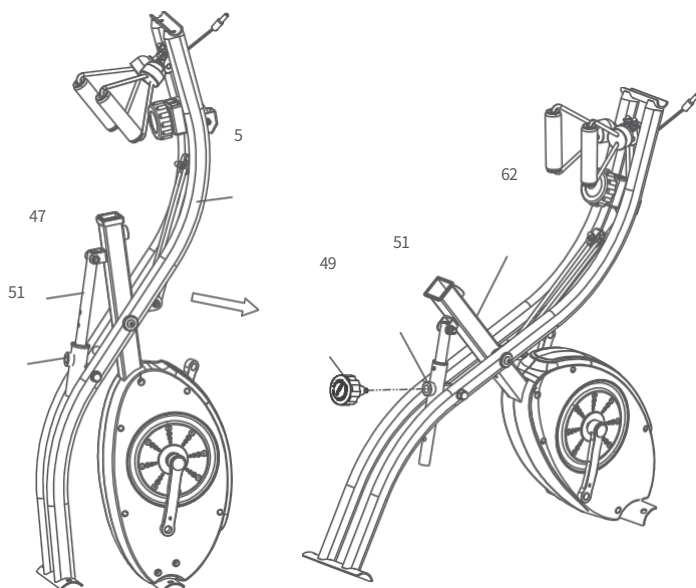


Előkészítés

1. A beszerelés előtt ellenőrizze, hogy a szerelési hely körül elegendő hely áll-e rendelkezésre.
2. A beszereléshez használja a járművel együtt szállított szerszámokat vagy saját speciális szerszámokat.
3. A beszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e (az egyes alkatrészek neve és helye a korábbi termékbontási ábrán van feltüntetve).

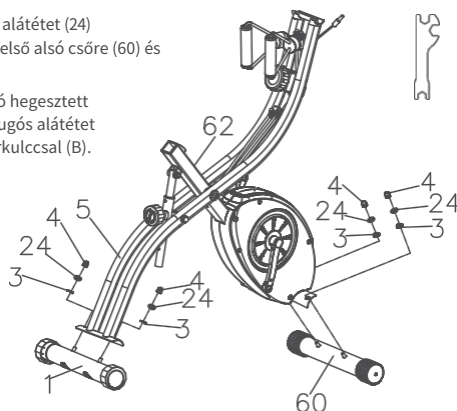
1. lépés: Nyissa ki a főkeretet és az elülső tartót.

1. Húzza el a főkeretet (62) az elülső konzolról (5), és igazítsa a belső beállítócső (47) furatait a beállító furatokhoz (51).
2. Helyezze be a kis gyorscsapot (49) az alábbi ábra szerint.



2. lépés: Első és hátsó lábtartó csövek felszerelése

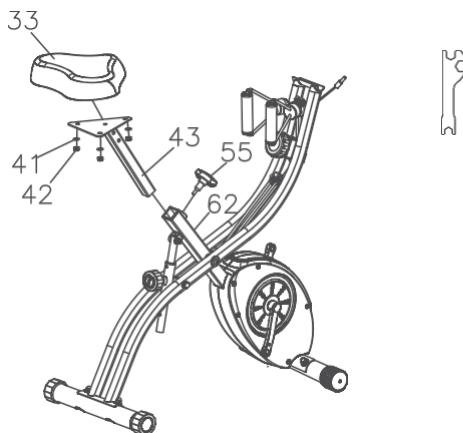
1. Csavarkulccsal (B) távolítsa el a kupakos anyát (4), a rugós alátétet (24) és az íves alátétet (3), amelyek előzetesen rögzítve vannak az első alsó csőre (60) és a hátsó alsó csőre (1).
2. Helyezze az első és hátsó lábtartó csöveket az első és hátsó hegesztett konzolokra, majd helyezze sorrendben az íves alátétet (3), a rugós alátétet (24) és a kupakos anyákat (4). Rögzítse őket egy szilárd csavarkulccsal (B).



3. lépés: A nyereg felszerelése

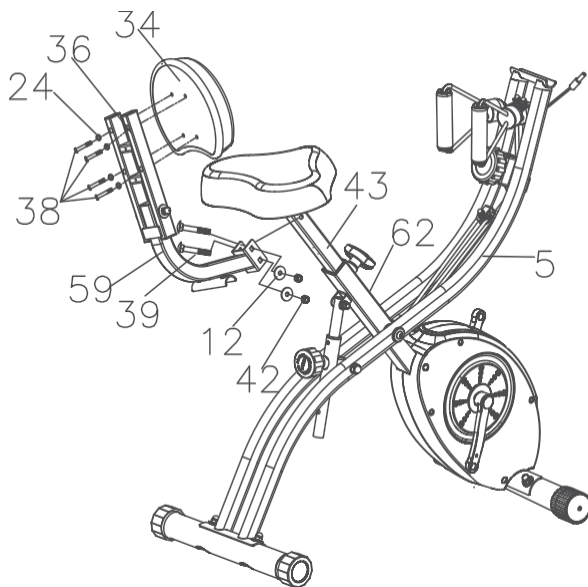
Rögzítse a nyeret a nyeregcsőre, majd rögzítse a nyeregcsövet a fővázra.

1. Egy szilárd csavarkulccsal (B) először távolítsa el a lapos párnát (41) és a nylon anyát (42) az üléspárnáról (33);
2. Használjon szilárd csavarkulcsot (B) az üléspárna (33) rögzítéséhez a nyeregcsőre (43) egy lapos alátét (41) és egy nylon anya (42) segítségével;
3. Rögzítse a nyeregcsövet (43) a fővázhoz (62) egy gombbal (55).



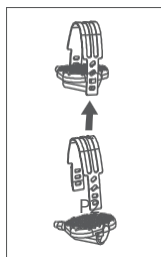
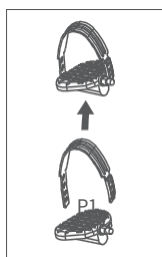
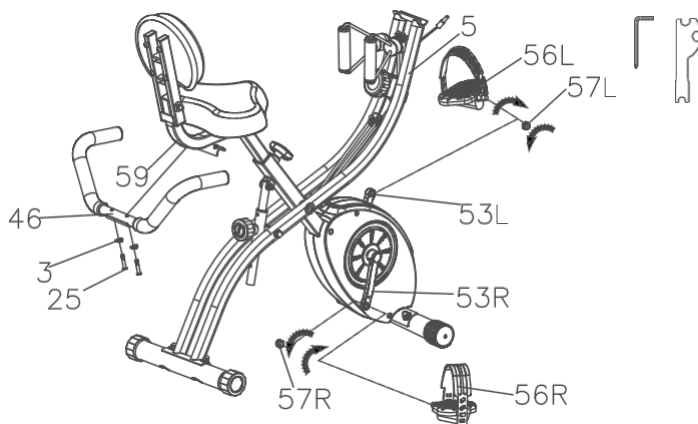
4. lépés: A háttámla párna felszerelése

1. Használjon egy szilárd csavarkulcsot (B) az ülés (59) rögzítéséhez a nyeregcsőhöz (43) négyzetes nyakú csavarokkal (39), lapos alátétekkel (12) és nejlon anyákkal (42);
2. Használjon keresztfejű imbuszkulcsot (A) a háttámla párna (34) rögzítéséhez a háttámla párna kerethez (36) hatlapfejű csavarokkal (38) és rugós alátétekkel (24).



5. lépés: Pedálok felszerelése

1. Használjon keresztfejű imbuszkulcsot (A) a hátsó kartámasz (46) rögzítéséhez az üléshez (59) hatlapfejű csavarokkal (25) és íves alátéttekkel (3).



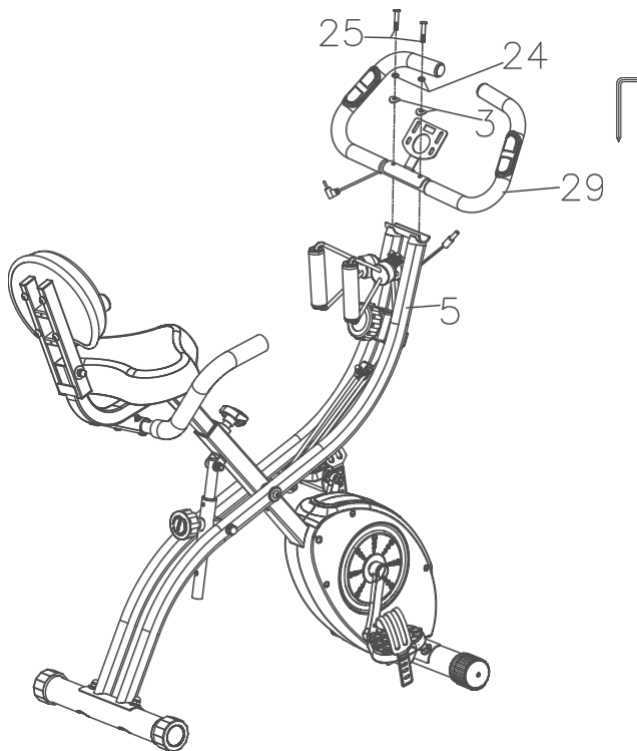
2. A bal és jobb pedálcsikokat az P1 és P2 ábrák szerint szerelje össze. Szilárd csavarkulccsal (B) rögzítse a bal és jobb pedált (56L) és (56R) a hajtókarra (53L) és (53R), majd rögzítse a bal és jobb nylon anyákat (57L) és (57R).

Figyelem

1. A jobb láb (56R) óramutató járásával megegyező irányba, a bal láb (56L) pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell rögzíteni.
2. Gyakorlás közben a bal és jobb pedálokat (56L) és (56R) mindig rögzítve kell tartani, ellenkező esetben a bal és jobb pedálok (56L) és (56R) fogai megsérülhetnek.

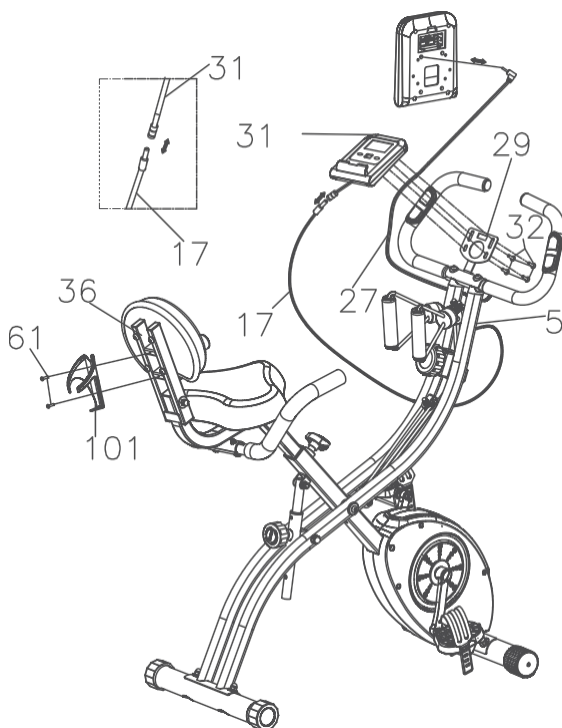
6. lépés: Korlát felszerelése

1. Helyezze a kartámaszt (29) az első konzol (5) korlátjába, igazítsa a lyukakat.
2. Szerelje be az íves tömítést (3), a rugós alátétet (24) és a hatlapfejű csavart (25) a sorrendben, majd rögzítse őket egy keresztfejű hatlapfejű csavarkulccsal (A), az alábbi ábra szerint.



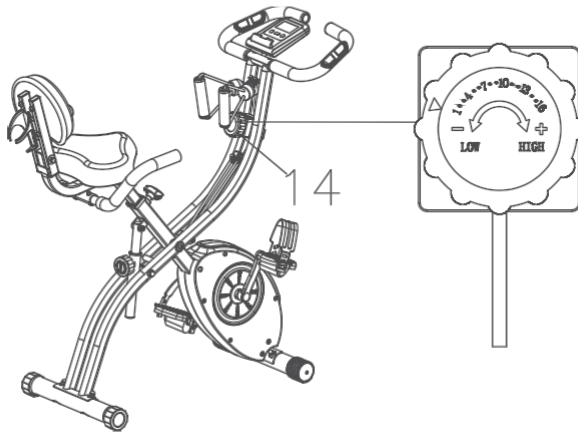
7. lépés: Monitor felszerelése

1. Csillagfejű imbuszkulccsal (A) távolítsa el a keresztfejű csavart (32) a monitorról (31).
2. Ezután egy keresztfejű imbuszkulccsal (A) rögzítse a monitort (31) a monitor tartólemezen (29) a keresztfejű csavarokkal (32).
3. Csatlakoztassa a monitor kábelt (31) az érzékelő kábelhez (17), majd helyezze be a kábelt (27) a monitor hátlapjába.
4. A keresztfejű imbuszkulccsal (A) távolítsa el a keresztfejű csapszeget (61) a háttámla keretéről (36).
5. Használjon keresztfejű imbuszkulcsot (A) a vízforraló keretének (101) rögzítéséhez a háttámla keretéhez (36) keresztfejű csapszeggel (61).



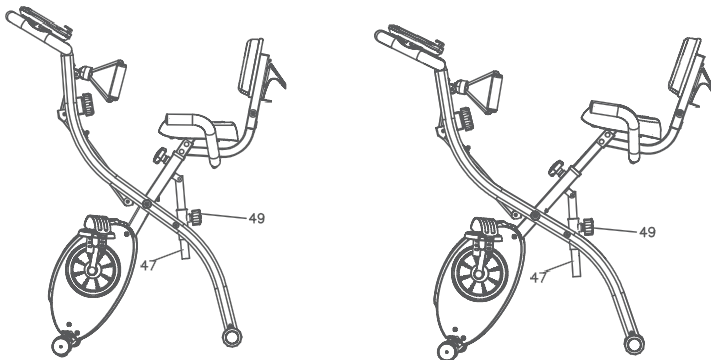
Az ellenállás beállításának utasításai:

1. Az ellenállás fokozatos növeléséhez forgassa az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Az ellenállás fokozatos csökkentéséhez forgassa az óramutató járásával ellentétes irányba.
3. A 16-os szám jelenti a legnagyobb ellenállást, az 1-es szám a legkisebb ellenállást.



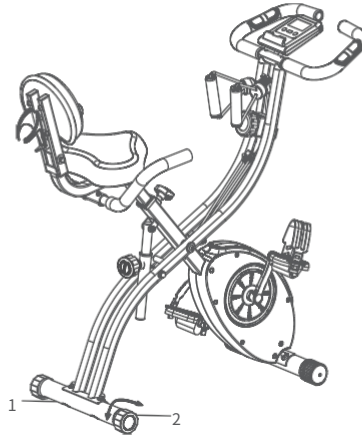
Kerékpár szabályozó utasítások:

1. Amikor a kis gyorscsap (49) a belső beállítócső (47) első fokozatában van, az edzőkerékpár kombinált állapotban van.
2. Amikor a kis gyorscsap (49) a belső beállítócső (47) második fokozatában van, az edzőkerékpár teljesen nyitott állapotban van.



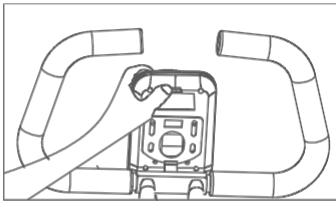
Hátsó lábtartó cső beállítási utasítások:

A hátsó lábtartó cső (1) tizenkét excentrikus lábtartó hüvelyét (2) szükség szerint állítsa be, hogy az edzőkerékpár stabilan álljon és ne rázkódjon.

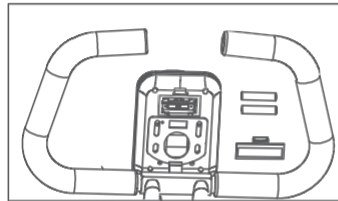


Akkumulátorok beszerelési utasítás

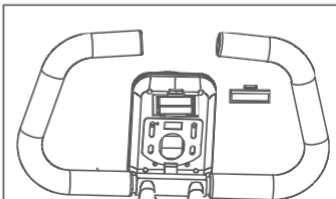
Vegye le kézzel a hátsó fedelet (A ábra), majd készítse elő az elemeket (B ábra), helyezzen be két elemet, helyezze vissza a hátsó fedelet (C ábra), és az elem behelyezése befejeződött (D ábra).



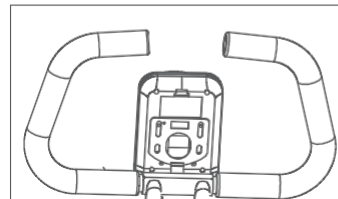
A ábra



B ábra



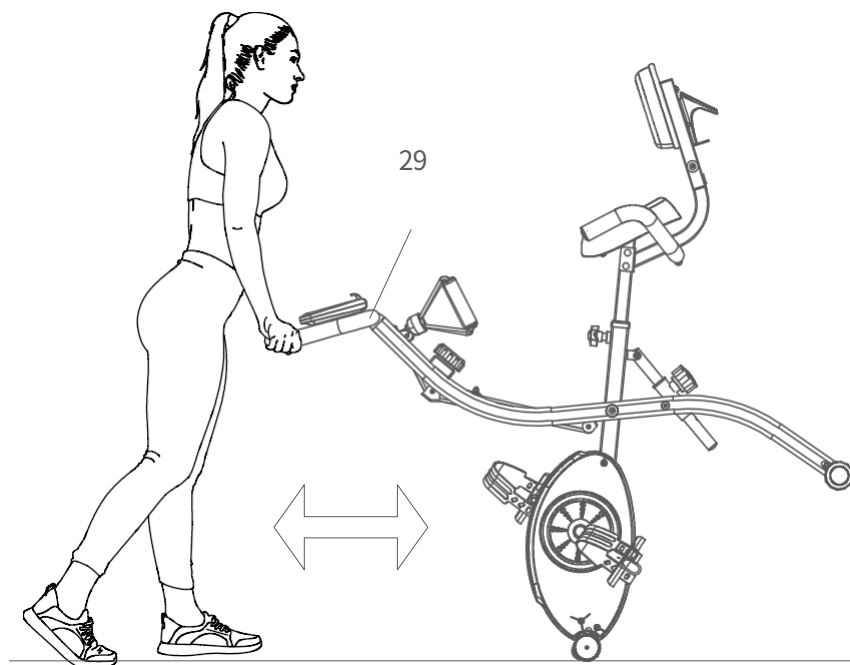
C ábra



D ábra

A gép mozgatójának utasításai

Ha az edzőkerékpárt el kell mozgatni, az ábra szerint tartsa mindkét kezével a kartámaszt (29) a nyíl irányába, hogy előre vagy hátra mozduljon.





FUNKCIÓGOMBOK:

MODE (MÓD) - Nyomja meg a funkció kiválasztásához. Hosszan nyomva tartva visszaállítja az időt/távolságot/kalóriát.

SET - Az időtávolságkalória és pulzus értékek beállítása, ha a készülék nem szkennel. **RESET** - Az időtávolságkalória és pulzus visszaállításához nyomja meg.

FUNKCIÓK ÉS MŰKÖDÉS:

1. SCAN:

Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „SCAN” felirat, a monitor 6 másodpercenként vált a következő sorrendben: idősebességtávolságODOkalóriapulzus.

2. TIME:

(1) Számolja meg a teljes időt az edzés kezdetétől a végéig.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik az „I TIME” felirat, majd nyomja meg a „SET” gombot az edzésidő beállításához. Amikor a „SET” értéke nulla, a monitor az idő elindulásától számított 1 másodperc elteltével leáll.

3. SPEED: Az aktuális sebesség megjelenítése.

4. DIST:

(1) A gyakorlat kezdetétől a végéig megtett távolságot számolja. (2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „DIST” fel nem jelenik, majd nyomja meg a „SET” gombot a gyakorlat távolságának beállításához.

Amikor a „SET” nulla, a monitor az idő elindulásától számított körülbelül 1 másodperc múlva leáll.

5. ODO:

A funkció által mért teljes távolság az akkumulátor kapacitásának ideje alatt.

6. CALORIES:

(1) Számolja meg a teljes kalóriát a gyakorlat kezdetétől a végéig. (2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg a „CAL” fel nem jelenik, majd nyomja meg a „SET” gombot a kalória beállításához.

kalóriák beállításához.

Amikor a „SET” értéke nulla, a monitor az idő elindulásától számított körülbelül 1 másodperc múlva leáll.

7. PULZUS:

(1) Nyomja meg a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a „PULSE” felirat. A pulzusszám mérését megelőzően helyezze tenyerét mindkét érintkezőre, és a monitor 6–7 másodperc múlva megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésekben (, BPM) a LCD-kijelzőn .

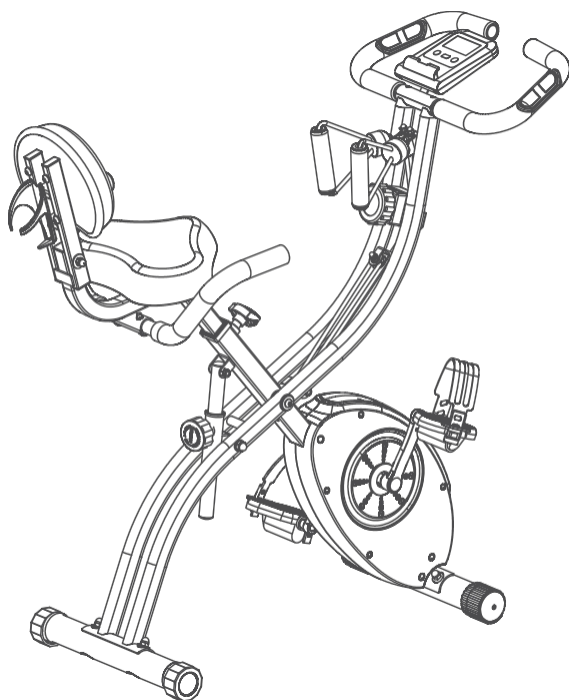
Megjegyzés: A pulzuszmérés során az érintkezés zavara miatt az első 2-3 másodpercben a mérési érték magasabb lehet, mint a virtuális pulzusszám, majd visszatér a normális szintre. A mérési érték nem tekinthető orvosi kezelés alapjául.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik az „impulzus” felirat, majd nyomja meg a „SET” gombot a gyakorlati kalóriák beállításához. Ha a „SET” értéke nulla, a számítógép körülbelül 1 másodperccel az idő elindulása után leáll.

FUNKCIÓ	Automatikus keresés	5 másodpercenként
	Idő	0:00-99:59
	Aktuális sebesség	Maximális sebesség 999,9 km/h
	Utazási távolság	0,00-9999 (ML) km
	Teljes távolság (ODO)	0,0-9999 (ML) km
	Kalória	0,0-9999 kcal
	Pulzusszám	40~240 BPM
Elem típus		2 db AAA vagy UM 4-es méretű
Üzemi hőmérséklet		0°C~+40°C
Tárolási hőmérséklet		-10°C~+60

MEGJEGYZÉS:

1. Ha a kijelző halvány vagy nem jelenik meg rajta szám, cserélje ki az elemeket.
2. A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érkezik jel.
3. A monitor automatikusan bekapcsol, ha újraindítja a gyakorlatot vagy megnyomja a gombot.
4. A monitor automatikusan elkezd a számolást, amikor elkezd a gyakorlatot, és leáll, ha 4 másodpercig nem végez gyakorlatot.



Termék neve:	Edzőkerékpár
Modell	MR-S15
Maximális felhasználói súly:	136 kg
Súly:	18 kg
Termék méretei:	42.72*20.87*45.47 inch(108.5*53*115.5cm)
Termék csomag méretei:	45.87*15.55*9.06 inch(116.5*39.5*23cm)

A MERACH letöltése és használata

- * Ügyfeleink 180 napos MERACH tagságot kapnak. A termék kézhezvétele után kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot asupport.eu@merach.com címen, hogy megkapja az exkluzív beváltási kódot. Kérjük, adja meg a rendelési azonosítóját és a MERACH alkalmazás felhasználónevét.

1. A MERACH alkalmazás letöltéséhez olvassa be a QR-kódot, vagy keresse meg a „MERACH” alkalmazást az Apple App Store® vagy a Google Play Store áruházban.



MERACH APP letöltés



APP csatlakozási útmutató



2. Nyissa meg a MERACH alkalmazást. Jelentkezzen be vagy regisztráljon.
3. Megjegyzés: Ha Apple iPhone készüléket használ, a bejelentkezés után válassza a következő útvonalat: Profil> Beállítások> Nyelv, és válassza ki a kívánt nyelvet.
4. Kövesse az alkalmazás utasításait a készülék beállításához.

Megjegyzés

1. A MERACH alkalmazás használatával ingyenes edzésprogramokat kaphat, valamint hozzáférhet további funkciókhoz és szolgáltatásokhoz.
2. Az edzői tanfolyamok csak angol nyelven érhetők el.

A KINOMAP letöltése és használata



1. A Kinomap alkalmazás letöltéséhez olvassa be a QR-kódot, vagy keresse meg a „Kinomap” alkalmazást az Apple App Store® vagy a Google Play Store áruházban.
2. Nyissa meg a Kinomap alkalmazást. Jelentkezzen be vagy regisztráljon.
3. Válassza ki a megfelelő fitnessberendezést
4. Kapcsolja be a Bluetooth-t, és válassza a Merach lehetőséget.
5. Válassza az „Exercise bike” (Kerékpár) lehetőséget, és keresse meg az „MR-S15-XXXX” készüléket.
6. Kezdje el az edzést, és fedezze fel a különböző edzőmódszereket.

Edzés előtt végezzen nyújtó gyakorlatokat. A bemelegített izmok könnyebben nyújthatók, ezért kezdje 5-10 perces bemelegítéssel, majd végezzen az alábbi nyújtó gyakorlatokat – 5-5 alkalommal, 10 másodpercig vagy annál hosszabban minden lábon. Az edzés után ismételje meg a gyakorlatokat.

1. Nyújtson lefelé

Hajlítsa meg kissé a térdét, lassan hajoljon előre, lazítsa el a hátát és a vállait, és próbálja meg a kezével megérinteni a lábujjait. Tartsa meg a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor (lásd 1. ábra).



2. Ülő helyzetben végzett hátsó combizom nyújtás

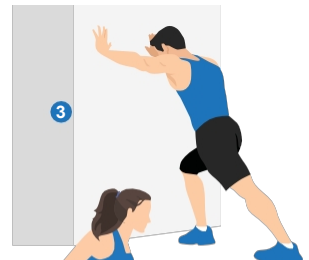
Üljön le egy lábbal egyenesen. Húzza be a másik lábát úgy, hogy az a kiegyenesített láb belső oldalához szorosan illeszkedjen. Próbálja meg a lábujjaival megérinteni a lábát. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd 2. ábra).



3. Vádli és Achilles-ín nyújtás

Álljon mindkét kezével a falnak vagy egy fának támaszkodva, egyik lábát tegye a másik mögé. Tartsa egyenes a hátsó lábát és a sarkát a földön, hajoljon a fal vagy a fa felé. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd 3. ábra).



4. Négyzetes combizom nyújtás

Nyújtsa hátra a jobb kezét, fogja meg a jobb lábát, és lassan húzza a csípő felé, amíg nem érez feszülést a comb elülső izmaiban. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd 4. ábra).



5. Sartorius (belső combizom) nyújtás

Üljön le úgy, hogy a lábai egymással szemben álljanak, a térdei pedig kifelé nézzenek. Fogja meg mindkét lábát, és húzza a lágyék felé.

Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor (lásd az 5. ábrát).



Probléma	Lehetséges megoldás
A teljes gép enyhén rázkódik vagy megdől a mozgás közben	Ellenőrizze, hogy az első és hátsó lábtartó csövek elég szorosan vannak-e rögzítve.
	Ellenőrizze, hogy az első és hátsó lábtartó csövek gumiburkolatai simán vannak-e felszerelve, és forgassa meg őket, hogy simák legyenek.
A pedál laza	Ellenőrizze, hogy a bal és jobb oldali pedálok elég szorosan vannak-e rögzítve.
A monitor nem jelenik meg	Ellenőrizze, hogy az akkumulátor pozitív és negatív pólusai helyesen vannak-e behelyezve, vagy cserélje ki az akkumulátort egy újra.
Nincs pulzus kijelzés, nincs sebesség kijelzés	Ellenőrizze, hogy a monitor hátulján található pulzus interfész és a fogantyú kivezetése a helyére van-e szerelve.
	Ellenőrizze, hogy a monitor sebességcsatornája és a készülék testének kimeneti csatornája megfelelően van-e felszerelve.

JÓTÁLLÁSI LEVÉL

Erre a termékre 24 hónapos törvényes jótállás vonatkozik, hacsak másként nem szerepel. A megjelölt árutípusokra a törvényi szavatossági időn túlmenően 10 évre kiterjesztett jótállási idő jár, amely az adott árutípus vázszerkezetére vonatkozik. A garanciális feltételek meghosszabbított garanciális időszakra való teljesítése a vázszerkezeten a jelen garanciális idő alatt előforduló összes gyártási hiba ingyenes kijavítását jelenti, nevezetesen az ACRA, s.r.o. szervizközpontjaiban. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati útmutatóval együtt gondosan őrizze meg!

Panaszok

A kellékszavatossági jogokat csak azzal az eladóval lehet gyakorolni, akitől a terméket vásárolta.

Szükséges rámutatni egy hibára - pl. kellően pontosan meg kell jelölni a hibát, vagy azt, hogy a hiba hogyan jelenik meg kívülről. Nem elég egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás!

A kifogásnak tartalmaznia kell a vevő által érvényesített konkrét kellékszavatossági jogról szóló értesítést is, valamint az eladó pecséttel ellátott, kitöltött jótállási jegyével és az eladás dátumát tartalmazó vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával). Ugyanakkor a terméket megfelelő, lehetőleg eredeti csomagolással kell ellátni.

A Vevőnek joga van a hibát díjmentesen, szabályszerűen és időben (legkésőbb a reklamáció benyújtásától számított 30 napon belül, ha a vevő és az eladó hosszabb határidőben nem állapodnak meg), vagy a terméket kicseréltetni.

Nem számít bele a jótállási időbe az az idő, amely a kellékszavatossági jog gyakorlásától addig az időpontig tart, amikor a vevő a javítás befejezését követően köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő ténylegesen mikor vette át a terméket).

A tételhibákért való felelősség elévül, ha azt a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási időszak utolsó napjáig) nem gyakorolták.

A garancia nem vonatkozik:

A termék szokásos használatából eredő kopása. (Normál használat a termék rendeltetésének és a mellékelt használati útmutatóban leírt módon történő használatot jelenti)

A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágásából eredő hibák);

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó részéről, beleértve a harmadik feleket is;

szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

Kedvezőtlen külső hatásoknak való kitettség, alacsony/magas hőmérséklet, nem megfelelő tárolás;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

Ha olyan hiba van, amelyre nem vonatkozik a garancia, vagy a jótállási idő már lejárt, és a vevő javítást kér, ez fizetett javítás.

Az árat és a feltételeket az ACRA r.o.

Az egyéb jogokra és kötelezettségekre a törvény rendelkezései az irányadók. A Polgári Törvénykönyv 40/1964. sz., különösen a 612. és azt követő §.

A fent említett termék felhasználásra és visszavételre történő csomagolásáért a törvény 10. és 12. §-a szerint díjat kellett fizetni. 477/2001 Coll. számú, csomagoláson, az EKO-KOM rendszerhez EK azonosító számon – F06020112.

Terméktípus megnevezése:		Eladás dátuma:		
		Az eladó pecsétje és aláírása:		

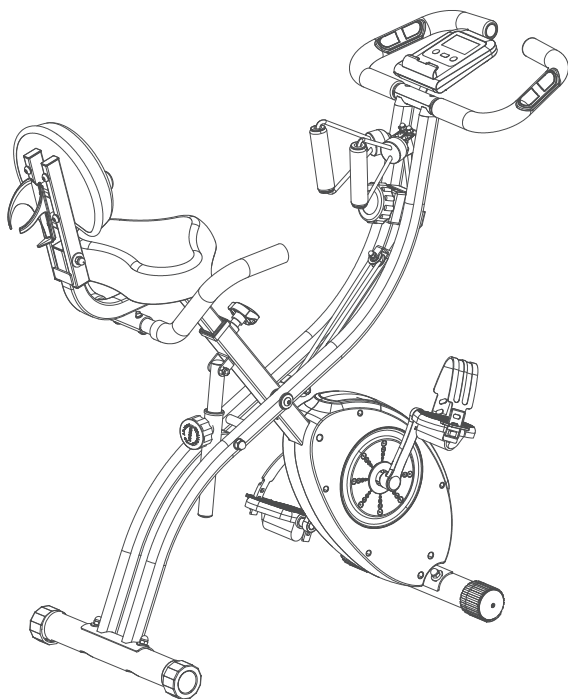
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

ACRA, s. o. (azonosító: 64254330), Brodská 161, 513 01.

Panaszügyi osztály – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA



Wielofunkcyjny rower stacjonarny – 4 w 1 MERACH MR-S15

Przed użyciem prosimy o zapoznanie się ze wszystkimi szczegółami i zachowanie niniejszej instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Niniejszą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości.

Przed zainstalowaniem i użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać całą instrukcję. Bezpieczny i skuteczny trening jest możliwy tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i użytkowane. Upewnij się, że wszyscy użytkownicy znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące tego urządzenia.

Należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy istnieją jakiegokolwiek schorzenia lub uwarunkowania fizyczne, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.

Zawsze zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm, ponieważ nieprawidłowe użytkowanie urządzenia może mieć wpływ na zdrowie. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów (w tym bólu głowy, bólu w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dyskomfortu) należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem, a przed wznowieniem treningu uzyskać jego zgodę.

Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Urządzenie należy używać na stabilnej i poziomej powierzchni, a na podłogę lub dywan położyć warstwę ochronną, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi. Należy upewnić się, że odległość między urządzeniem a każdą przeszkodą wynosi co najmniej 1,6 ft (0,5 m).

Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.

Bezpieczne użytkowanie urządzenia można zagwarantować wyłącznie poprzez regularną konserwację i naprawy oraz wymianę zużytych i uszkodzonych części.

Aby korzystać z urządzenia, postępuj zgodnie z instrukcją obsługi. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia lub usłyszenia nietypowego dźwięku, należy natychmiast przerwać użytkowanie i obsługę urządzenia. Przed ponownym użyciem upewnij się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane.

Należy nosić odzież sportową, obuwie sportowe lub inną odpowiednią odzież. Nie zaleca się noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta do urządzenia, utrudniając jego działanie i powodując obrażenia.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika wynosi

136 kg (300 funtów). Urządzenie nie jest przeznaczone do profesjonalnego leczenia.

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Aby zapewnić bezpieczeństwo urządzenia, należy regularnie sprawdzać jego ogólną wydajność oraz wszystkie ruchome części.

Jeśli ruchome części są uszkodzone, nie używaj urządzenia, dopóki nie zostaną naprawione.

Należy trzymać dzieci z dala od urządzenia. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez dzieci ani do zabawy. Dzieci mogą się przypadkowo zranić.

Konserwacja i pielęgnacja

Nie przechowuj urządzenia w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru i deszczu lub w miejscu o wysokiej wilgotności. W razie potrzeby zapakuj urządzenie, aby dzieci nie miały do niego dostępu i nie bawiły się nim.

Po długim okresie przechowywania sprawdzić, czy nie ma śladów rdzy lub pęknięć.

Proszę pamiętać, że w przypadku części eksploatacyjnych zużycie może wystąpić nawet przy prawidłowej konserwacji.

Aby zapewnić długotrwałe użytkowanie urządzenia, należy regularnie wycierać kurz. Nie należy spryskiwać urządzenia wodą ani wycierać go benzyną, proszkiem ściernym itp. W przeciwnym razie może dojść do pęknięcia części lub korpusu urządzenia, porażenia prądem lub pożaru. Do konserwacji należy używać rozcieńczonego neutralnego detergentu.



Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza osoby powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi schorzeniami. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi.



Ten symbol oznacza „Conformité Européene”, co oznacza „Zgodność z dyrektywami UE”. Oznakowanie CE potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi przepisami.
Dyrektywy i rozporządzenia europejskie.



Ten symbol oznacza „UK Conformity Assessed” (ocena zgodności w Wielkiej Brytanii), co oznacza „Zgodność z normami brytyjskimi 11”. Oznaczając produkt znakiem UKCA, producent potwierdza, że produkt ten jest zgodny z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UPROŚCIONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MERACH MR-S15 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.
- Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

UWAGI DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddane recyklingowi. Należy odpowiednio segregować materiały opakowaniowe i utylizować je w sposób właściwy dla ochrony środowiska.
Dodatkowe informacje można uzyskać w lokalnych władzach.



Zużytych urządzeń nie wolno wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!
Zużyte urządzenia należy utylizować w odpowiedni sposób! Pomaga to wypełnić nasz obowiązek ochrony środowiska. Informacje na temat punktów zbiórki i godzin otwarcia można uzyskać w lokalnych władzach.

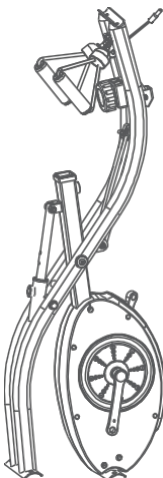
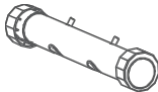
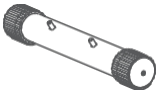
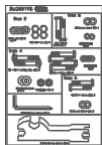


Baterie nie powinny być wyrzucane wraz z odpadami komunalnymi!
Jako użytkownik końcowy jesteś prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddawać do publicznych punktów zbiórki
w swojej okolicy lub do dowolnego miejsca, w którym sprzedawane są baterie tego typu.

Wyprodukowano przez:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd.
Pokój 805, 8. piętro, Xianfeng
Budynek Technologiczny, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Prowincja Zhejiang, Chiny yulu_mrk merach.com

Importer

ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice,
513 01 Semily, Republika Czeska
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

#62 Główny stojak x 1	#49 Mały szybki sworzeń x 1	#1 Tylna rura nożna x 1	#60 Przednia rura nożna x 1
			
	#33 Poduszka siedziska x 1	#43 Rura siodełka x 1	#55 Gałka x 1
			
#34 Poduszka oparcia x 1	#101 Stojak na butelki x 1	# 36 Rama poduszki oparcia x 1	#46 Tylny podłokietnik x 1
			
#56 Prawy pedał x 1	#29 Poręcz x 1	#31 Monitor x 1	Zestaw śrub x 1
			
			Instrukcja obsługi x 1
			

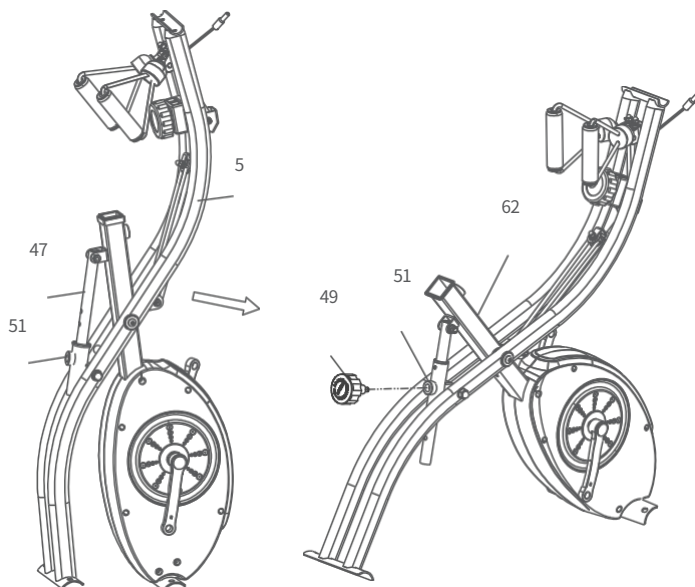
Krok 1	 #49 Mały szybki sworzeń M16 x 1	
Krok 2	 #24 Podkładka sprężysta D8 x 4  #3 Podkładka łukowa D8 x 4  #4 Nakrętka kołpakowa M8 x 4  #B Klucz płaski S13, 15, 19 x 1	Krok 3  #41 Podkładka płaska D8 x 3  #42 Nakrętka nylonowa M8 x 3  #55 Pokrętko M16 x 1  #B Klucz płaski S13, 15, 19 x 1
Krok 4		 #39 Śruba z łbem kwadratowym M8*50*20 x 2  #38 Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8* 45*15*S5  #24 Podkładka sprężysta D8 x 4  #12 Podkładka płaska D8*Φ 25*2,0 x 2  #42 Nakrętka nylonowa M8 x 2  #B Klucz płaski S13, 15, 19 x 1  #A Klucz krzyżakowy S5*30*80 x 1
Krok 5		 #57L lewa nakrętka nylonowa 1/2 " 20L x 1  #57R prawa nakrętka nylonowa 1/2 " 20R x 1  Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym #25 M8*40*15*S5 x  #3 Podkładka łukowa D8 x 2  #B Klucz płaski S13, 15, 19 x 2  #A Klucz nasadowy sześciokątny S5*30*80 x 1
Krok 6		 Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*40*15*S5 x 2  #3 Podkładka łukowa D8 x 2  #24 Podkładka sprężysta D8 x 2  #A Klucz imbusowy S5*30*80 x 1
Krok 7		 #32 Śruba z łbem krzyżowym M5*10 x 4  #61 Śruba samogwintująca z łbem krzyżowym ST4.2*18 x 2  #A Klucz sześciokątny z łbem krzyżowym S5*30*80 x 1

**Przygotowanie:**

1. Przed montażem należy upewnić się, że wokół miejsca montażu jest wystarczająca ilość miejsca.
2. Do montażu należy używać narzędzi dostarczonych wraz z pojazdem lub własnych narzędzi specjalnych.
3. Przed montażem należy sprawdzić, czy wszystkie elementy są kompletne (nazwa i położenie każdego elementu są zaznaczone na poprzednim schemacie rozłożenia produktu).

Krok 1: Otwórz ramę główną i przedni wspornik.

1. Odciągnij ramę główną (62) od przedniego wspornika (5) i wyrównaj otwory w wewnętrznej rurce regulacyjnej (47) z otworami regulacyjnymi (51).
2. Zamontuj mały sworzeń szybkiego montażu (49) zgodnie z poniższym rysunkiem.

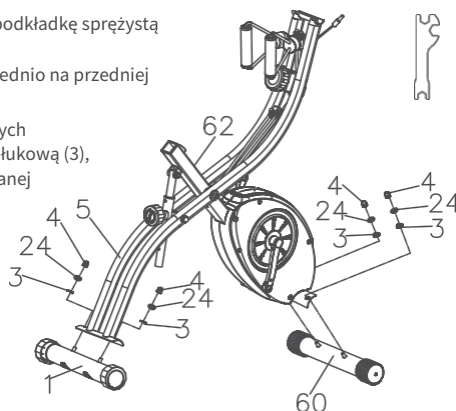


Krok 2: Montaż przedniej i tylnej rury nożnej

1. Za pomocą klucza (B) odkręć nakrętkę kołpakową (4), podkładkę sprężystą (24)

i podkładki łukowej (3) wstępnie zamocowanych odpowiednio na przedniej dolnej rurze (60) i tylnej dolnej rurze (1).

2. Umieść przednią i tylną rurę nośną na przednich i tylnych spawanych wspornikach, a następnie umieść podkładkę łukową (3), podkładkę sprężystą (24) i nakrętki kołpakowe (4) w podanej kolejności. Zabezpiecz je solidnym kluczem (B).



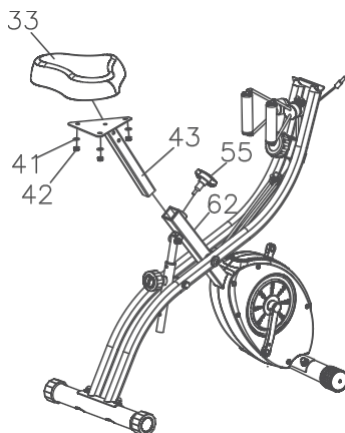
Krok 3: Montaż siodełka

Zablokuj siodełko na rurze siodełka, a następnie zablokuj rurę siodełka na ramie głównej.

1. Za pomocą solidnego klucza (B) najpierw zdejmij płaską podkładkę (41) i nylonową nakrętkę (42) z poduszki siedziska (33);

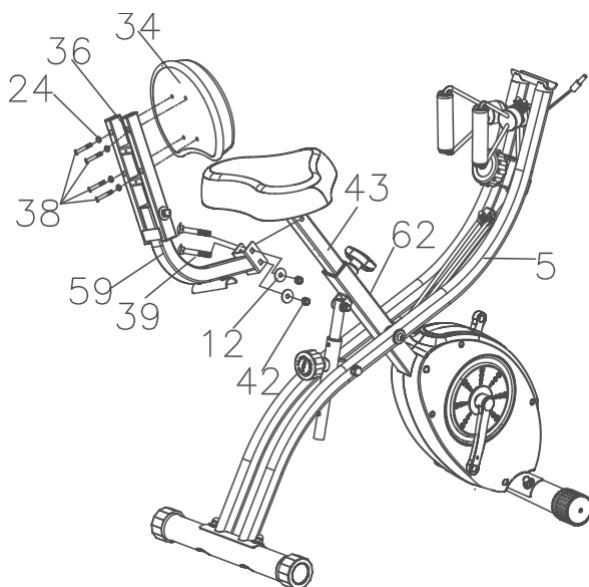
2. Za pomocą solidnego klucza (B) zamocuj poduszkę siedziska (33) do rury siodełka (43) za pomocą płaskiej podkładki (41) i nakrętki nylonowej (42);

3. Zamocuj rurę siodełka (43) mocno do ramy głównej (62) za pomocą pokręta (55).



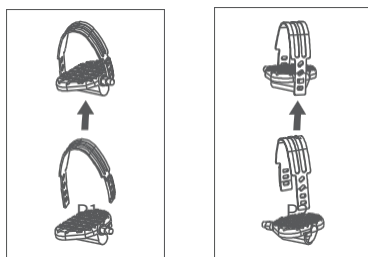
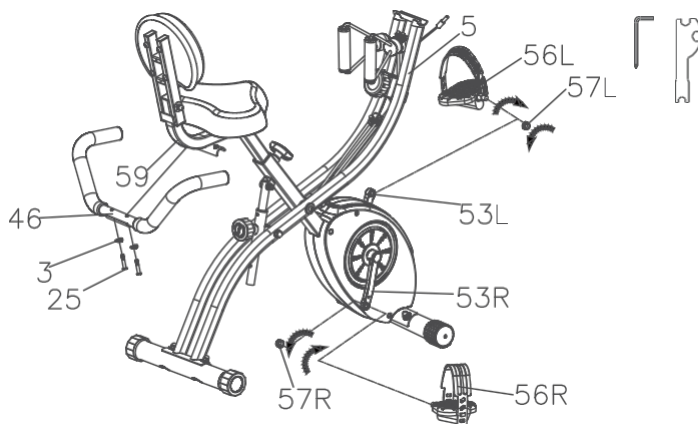
Krok 4: Montaż poduszki oparcia siedzenia

1. Za pomocą solidnego klucza (B) zamocuj siedzisko (59) do rury siodełka (43) za pomocą śrub z łbem kwadratowym (39), podkładek płaskich (12) i nakrętek nylonowych (42);
2. Za pomocą klucza imbusowego (A) zamocuj tylną poduszkę (34) do ramy tylnej poduszki (36) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (38) i podkładek sprężystych (24).



Krok 5: Montaż pedałów

1. Za pomocą klucza imbusowego (A) przykręć tylny podłokietnik (46) do siedziska (59) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (25) i podkładek łukowych (3).



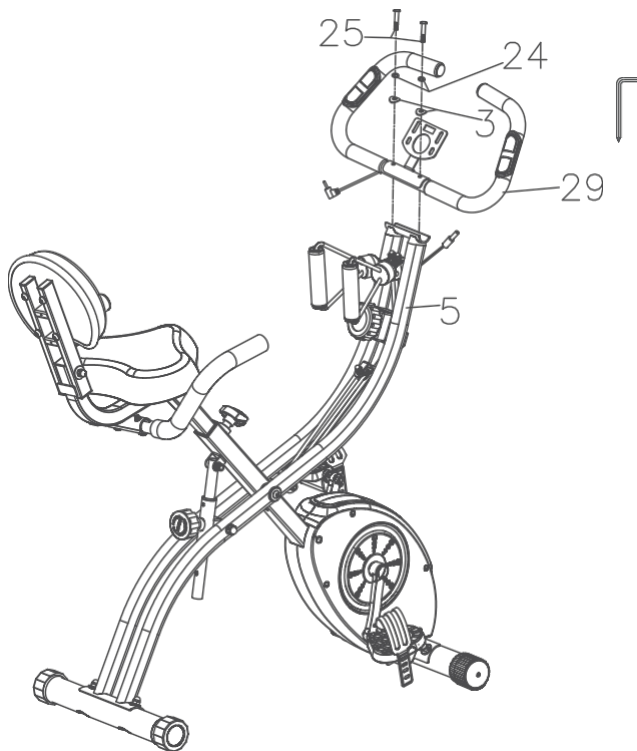
2. Lewy i prawy pasek pedału są zmontowane zgodnie z rysunkami P1 i P2. Za pomocą solidnego klucza (B) zablokuj lewy i prawy pedał (56L) i (56R) odpowiednio do korby (53L) i (53R), a następnie zablokuj lewą i prawą nakrętkę nylonową (57L) i (57R).

Uwaga

1. Prawa stopa (56R) powinna być zablokowana zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewa stopa (56L) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
2. Podczas ćwiczeń lewa i prawa pedały (56L) i (56R) powinny być cały czas zablokowane, w przeciwnym razie zęby lewej i prawej pedały (56L) i (56R) ulegną uszkodzeniu.

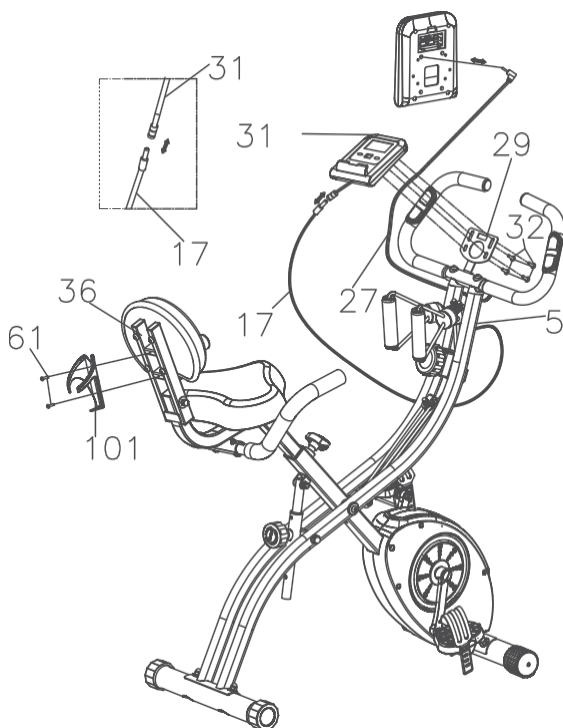
Krok 6: Montaż poręczy

1. Zamontować podłokietnik (29) w poręczy przedniego wspornika (5), wyrównując otwory.
2. Zamontuj kolejno uszczelkę łukową (3), podkładkę sprężystą (24) i śrubę z łbem sześciokątnym (25), a następnie zablokuj je kluczem krzyżakowym (A), jak pokazano na poniższym rysunku.



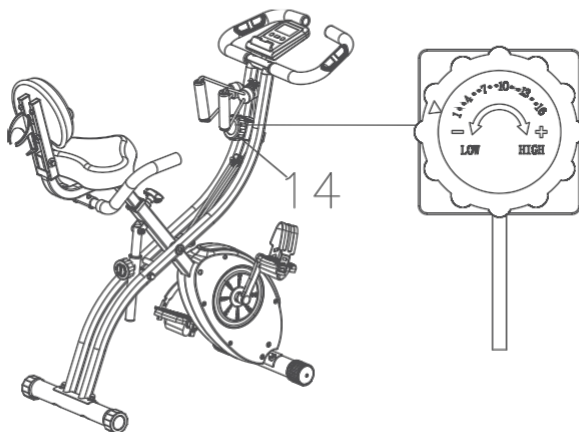
Krok 7: Montaż monitora

1. Za pomocą klucza imbusowego (A) odkręć śrubę z łbem krzyżowym (32) z monitora (31).
2. Następnie za pomocą klucza imbusowego (A) zamocuj monitor (31) do płyty mocującej monitor (29) za pomocą śrub z łbem krzyżowym (32).
3. Podłącz kabel monitora (31) do kabla czujnika (17), a następnie włóż kabel (27) do tylnej pokrywy monitora.
4. Za pomocą klucza imbusowego z łbem krzyżowym (A) wykręć śrubę z łbem krzyżowym (61) z tylnej ramy poduszki (36).
5. Za pomocą klucza imbusowego (A) przykręć ramę czajnika (101) do tylnej ramy poduszki (36) za pomocą śrub z łbem krzyżowym (61).

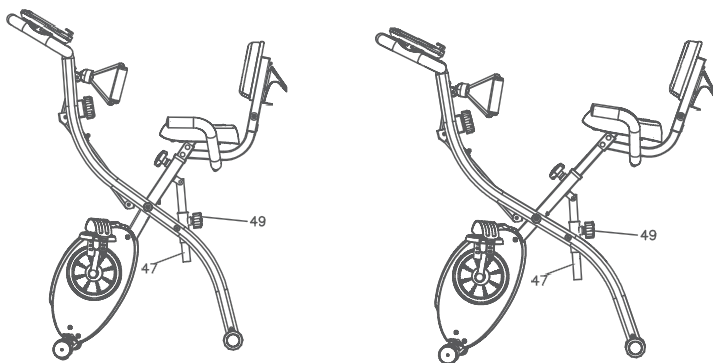


Instrukcja regulacji oporu:

1. Obróć w prawo, aby stopniowo zwiększyć opór.
2. Obróć w lewo, aby stopniowo zmniejszać opór.
3. Liczba 16 oznacza najwyższy opór, a liczba 1 oznacza najniższy opór.

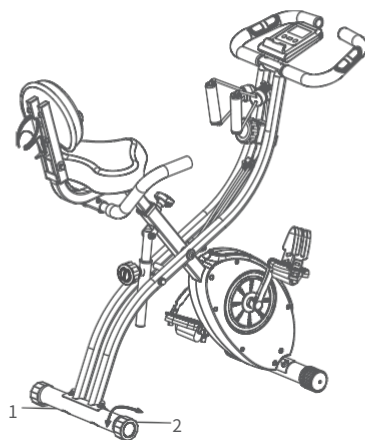
**Instrukcja obsługi regulatora roweru treningowego:**

1. Gdy mały sworzeń szybkiego montażu (49) znajduje się w pierwszym położeniu biegu wewnętrznej rurki regulacyjnej (47), rower treningowy jest w stanie połączonym.
2. Gdy mały sworzeń szybkiego montażu (49) znajduje się w drugiej pozycji biegu wewnętrznej rurki regulacyjnej (47), rower treningowy jest całkowicie otwarty.

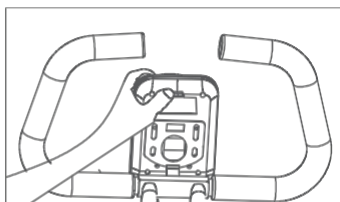


Instrukcja regulacji tylnej rury nożnej:

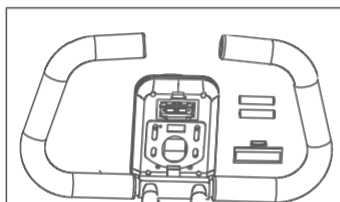
Proszę wyregulować dwanaście mimośrodowych tulei (2) na tylnej rurze (1) zgodnie z potrzebą, aby rower treningowy był stabilny i nie chwiało się.

**Instrukcja montażu baterii**

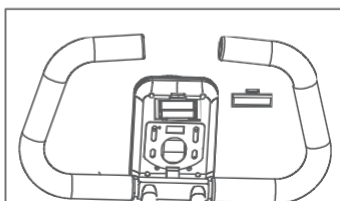
Zdejmij tylną pokrywę ręcznie (rysunek A), przygotuj baterie (rysunek B), włóż dwie baterie, załóż tylną pokrywę (rysunek C) i montaż baterii jest zakończony (rysunek D).



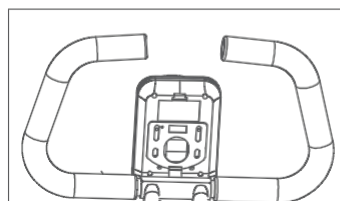
Rysunek A



Rysunek B



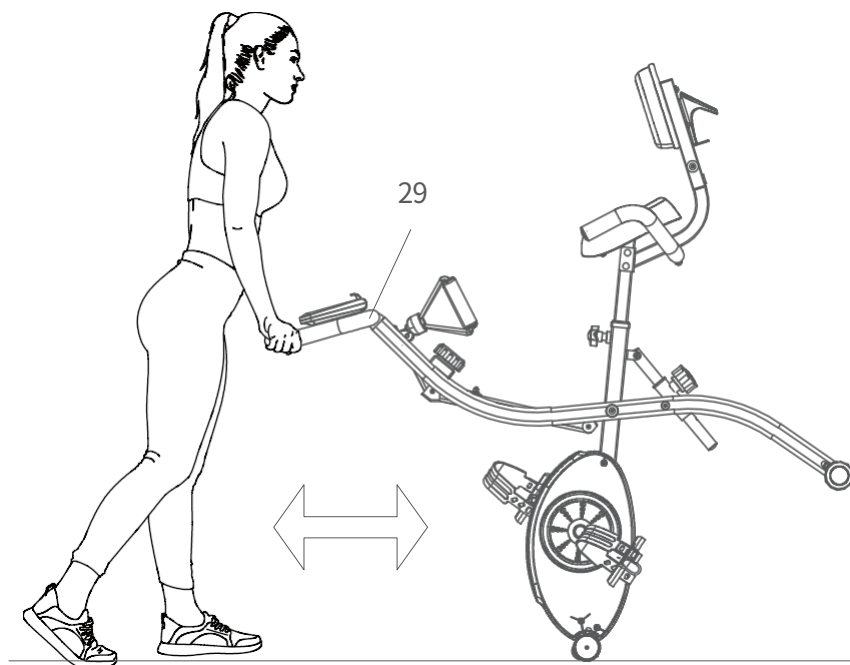
Rysunek C



Rysunek D

Instrukcja przemieszczania urządzenia

Jeśli konieczne jest przesunięcie roweru treningowego, jak pokazano na rysunku, należy chwycić podłokietnik (29) obiema rękami w kierunku wskazanym strzałką, aby przesunąć urządzenie do przodu lub do tyłu.





PRZYCISKI FUNKCJONALNE:

TRYB – Naciśnij, aby wybrać funkcję. Długie naciśnięcie powoduje zresetowanie czasu/odległości/kalorii.

SET – Służy do ustawiania wartości czasu/dystansu/kalorii i tętna, gdy urządzenie nie jest w trybie skanowania. **RESET** – Naciśnij, aby zresetować dystans/kalorie i tętno.

FUNKCJE I OBSŁUGA:

1. SKANOWANIE:

Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „SCAN”, a monitor będzie zmieniać wyświetlanie co 6 sekund w następującej kolejności: czas/prędkość/dystans/ODO/kalorie/puls.

2. TIME:

(1) Liczy całkowity czas od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „TIME”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić czas ćwiczeń. Gdy „SET” wynosi zero, monitor zatrzyma się 1 sekundę po rozpoczęciu odliczania czasu.

3. PRĘDKOŚĆ: Wyświetla aktualną prędkość.

4. DIST:

(1) Liczy odległość od początku do końca ćwiczenia. (2) Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „DIST”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić odległość ćwiczenia.

Gdy „SET” wynosi zero, monitor zatrzyma się około 1 sekundę po rozpoczęciu pomiaru czasu.

5. ODO:

Całkowita odległość, do której odnosi się ta funkcja, obliczona na podstawie pojemności baterii.

6. CALORIES:

(1) Zlicz całkowitą liczbę kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń. (2) Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „CAL”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić licznik kalorii.

kalorii.

Gdy „SET” wynosi zero, monitor zatrzyma się około 1 sekundę po rozpoczęciu pomiaru czasu.

7. CZĘSTOTLIWOŚĆ TĘTNA:

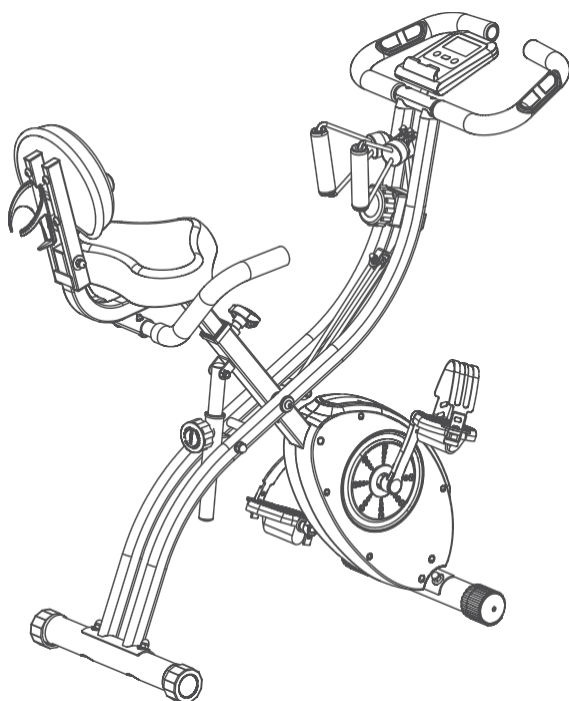
(1) Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się napis „PULSE”. Przed pomiarem tętna połóż dłonie na obu podkładkach kontaktowych, a monitor wyświetli aktualną częstotliwość bicia serca w uderzeniach na minutę (, BPM) na ekranie LCD po 6–7 sekundach. **Uwaga:** Podczas pomiaru tętna, z powodu zacinania się styków, wartość pomiarowa może być wyższa od rzeczywistej częstotliwości tętna w ciągu pierwszych 2–3 sekund, a następnie powrócić do normalnego poziomu. Wartości pomiarowe nie mogą być traktowane jako podstawa do podjęcia leczenia.

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „pulse”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić kalorie ćwiczeń. Gdy „SET” wynosi zero, komputer zatrzyma się około 1 sekundę po rozpoczęciu pomiaru czasu.

FUNKCJA	Auto Scan	Co 5 sekund
	Czas	0:00-99:59
	Aktualna prędkość	Maksymalna prędkość 999,9 km/h
	Dystans podróży	0,00-9999 (ML) km
	Całkowity dystans (ODO)	0,0~9999 (ML) KM
	Kalorie	0,0-9999 kcal
	Tętno	40~240 uderzeń na minutę
Typ baterii		2 sztuki rozmiaru AAA lub UM-4
Temperatura pracy		0°C~+40°C
Temperatura przechowywania		-10°C~+60°C

UWAGA:

1. Jeśli wyświetlacz jest słabo widoczny lub nie pokazuje żadnych cyfr, wymień baterie.
2. Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli po 4 minutach nie zostanie odebrany żaden sygnał.
3. Monitor włączy się automatycznie po wznowieniu ćwiczeń lub naciśnięciu przycisku.
4. Monitor automatycznie rozpocznie obliczenia po rozpoczęciu ćwiczeń i zatrzyma obliczenia po 4 sekundach przerwy w ćwiczeniach.



Nazwa produktu:	Rower treningowy
Model:	MR-S15
Maksymalna waga użytkownika:	136 kg
Waga:	18 kg
Wymiary produktu:	42.72*20.87*45.47 inch(108.5*53*115.5cm)
Wymiary opakowania produktu:	45.87*15.55*9.06 inch(116.5*39.5*23cm)

Pobieranie i korzystanie z MERACH

- * Nasi klienci mogą uzyskać 180-dniowe członkostwo MERACH. Po otrzymaniu produktu prosimy o kontakt pod adresemsupport.eu@merach.com w celu uzyskania ekskluzywnego kodu aktywacyjnego. Prosimy o podanie numeru zamówienia i nazwy użytkownika aplikacji MERACH.

1. Aby pobrać aplikację MERACH, zeskanuj kod QR lub wyszukaj „MERACH” w Apple App Store® lub Google Play Store.



Pobieranie aplikacji MERACH



Instrukcja połączenia z aplikacją



2. Otwórz aplikację MERACH. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Uwaga: Jeśli korzystasz z telefonu Apple iPhone, po zalogowaniu się przejdź do: Profil> Ustawienia> Język, aby zmienić język na żądany.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji, aby skonfigurować urządzenie.

Uwaga

1. Korzystanie z aplikacji MERACH umożliwia uzyskanie bezpłatnych kursów treningowych oraz dostęp do dodatkowych funkcji i opcji.
2. Kursy treningowe są dostępne wyłącznie w języku angielskim.

Pobieranie i korzystanie z KINOMAP



1. Aby pobrać aplikację Kinomap, zeskanuj kod QR lub wyszukaj „Kinomap” w Apple App Store® lub Google Play Store.
2. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Wybierz odpowiedni sprzęt fitness
4. Włącz Bluetooth i wybierz Merach.
5. Wybierz „Rower treningowy” i znajdź swój „MR-S15-XXXX”.
6. Rozpocznij trening i odkryj różne metody ćwiczeń.

Przed ćwiczeniami wykonaj rozciąganie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc zacznij od 5–10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj kilka poniższych ćwiczeń rozciągających – 5 razy, po 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Powtórz je po treningu.

1. Rozciągnij się w dół

Ugnij lekko kolana, powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona i spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



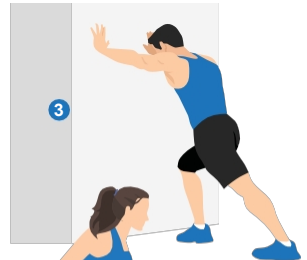
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w pozycji siedzącej

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę przyciągnij do siebie tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć stopy palcami dłoni. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie ścięgna łydki i ścięgna Achillesa

Stań obiema rękami opartymi o ścianę lub drzewo, jedną nogę postaw za drugą. Trzymaj tylną nogę prosto, piętę na ziemi i pochyl się w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją do bioder, aż poczujesz napięcie mięśni przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia sartorius (wewnętrzna część uda)

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



Problem	Możliwe rozwiązanie
Cała maszyna lekko drga lub przechyla się podczas ruchu.	Sprawdź, czy przednie i tylne rurki nożne są wystarczająco mocno zamocowane.
	Sprawdź, czy gumowe tuleje przedniej i tylnej rurki nożnej są zamontowane płynnie, i obróć je, aby były gładkie.
Pedał jest luźny	Sprawdź, czy lewy i prawy pedał są wystarczająco mocno zamontowane.
Monitor nie wyświetla obrazu	Sprawdź, czy bieguny dodatnie i ujemne baterii są prawidłowo zainstalowane lub wymień baterię na nową.
Brak wyświetlania tętna, brak wyświetlania prędkości	Sprawdź, czy interfejs tętna z tyłu monitora i gniazdo uchwytu są prawidłowo zamontowane.
	Sprawdź, czy linia prędkości monitora i linia wyjściowa korpusu urządzenia są prawidłowo zainstalowane.

KARTA GWARANCYJNA

Produkt ten podlega ustawowemu okresowi gwarancji wynoszącemu 24 miesiące, chyba że określono inaczej. Na wskazane rodzaje towarów udzielany jest okres gwarancji wydłużony do 10 lat, oprócz ustawowego okresu rękojmi, który dotyczy konstrukcji ramy danego rodzaju towaru. Spełnienie warunków gwarancji przedłużonego okresu gwarancyjnego oznacza bezpłatną naprawę wszystkich wad produkcyjnych, które wystąpią w konstrukcji ramy w okresie gwarancyjnym, a mianowicie w centrach serwisowych ACRA, s.r.o. Starannie przechowuj kartę gwarancyjną wraz z dowodem zakupu i instrukcją obsługi!

Skarga

Z praw wynikających z odpowiedzialności za wady można dochodzić wyłącznie u sprzedawcy, u którego produkt został zakupiony.

Należy wskazać wadę – tj. wystarczająco dokładnie oznaczyć wadę lub sposób, w jaki wada objawia się na zewnątrz. Ogólnie sformułowane stwierdzenie, że produkt ma wadę, nie wystarczy!

Sprzeciw musi zawierać także pouczenie o konkretnym prawie z tytułu odpowiedzialności za wady, którego domaga się kupujący, a także musi być opatrzony wypełnioną kartą gwarancyjną z pieczętą sprzedawcy oraz dowodem zakupu (paragonem) z datą sprzedaży. Jednocześnie produkt musi być zaopatrzony w odpowiednie opakowanie, najlepiej oryginalne.

Kupujący ma prawo do bezpłatnego, prawidłowego i terminowego usunięcia wady (nie później niż w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia reklamacji, chyba że kupujący i sprzedający uzgodnią dłuższy termin) lub wymiany towaru.

Do okresu gwarancji nie wlicza się czasu od skorzystania z prawa z odpowiedzialności za wady do chwili, gdy kupujący był zobowiązany odebrać produkt po naprawie (niezależnie od tego, kiedy kupujący faktycznie przejął rzecz).

Uprawnienia z tytułu odpowiedzialności za wady rzeczy wygasają, jeżeli nie zostaną wykonane w okresie rękojmi (tj. nie później niż w ostatnim dniu okresu rękojmi).

Gwarancja nie dotyczy:

Żużycie produktu spowodowane jego normalnym użytkowaniem. (Normalne użytkowanie oznacza użytkowanie zgodne z przeznaczeniem produktu i w sposób opisany w załączonej instrukcji obsługi)

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

Uszkodzenie mechaniczne; (na przykład wady powstałe w wyniku przecięcia produktu lub jego części podczas rozpakowywania);
 Nieprofesjonalna interwencja (naprawa) użytkownika, w tym osób trzecich;
 Niewłaściwe postępowanie lub postępowanie niezgodne z instrukcją obsługi;
 Niewykonując niezbędnych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi;
 Narażenie na niekorzystne wpływy zewnętrzne, niskie/wysokie temperatury, niewłaściwe przechowywanie;
 Zdarzenie nieuniknione - klęska żywiołowa;

Naprawa płatna:

Jeżeli występuje wada nie objęta gwarancją lub okres gwarancji już minął, a kupujący żąda naprawy, jest to naprawa odpłatna.

Cena i warunki zostaną ustalone po uzgodnieniu z centrum serwisowym ACRA s.o.
 Pozostałe prawa i obowiązki regulują przepisy ustawy. Nr 40/1964 Dz. Kodeksu cywilnego, w szczególności § 612 i nast.

Za opakowanie ww. produktu do wykorzystania i odbioru zgodnie z § 10 i § 12 Ustawy uiszczono opłatę. nr 477/2001 Dz.U. na opakowaniach do systemu EKO-KOM pod numerem identyfikacyjnym WE – F06020112.

Oznaczenie typu produktu:		Data wyprzedaży:		
		Pieczęć i podpis sprzedawcy:		

Data roszczenia	Wada krytykowana	Dokumentacja centrum serwisowego	Wymiana części	Notatka

W razie pytań prosimy o kontakt z serwisem lub działem reklamacji:

ACRA, s. o. (ID: 64254330), Brodka 161, 513 01 Semily
 Dział reklamacji – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz