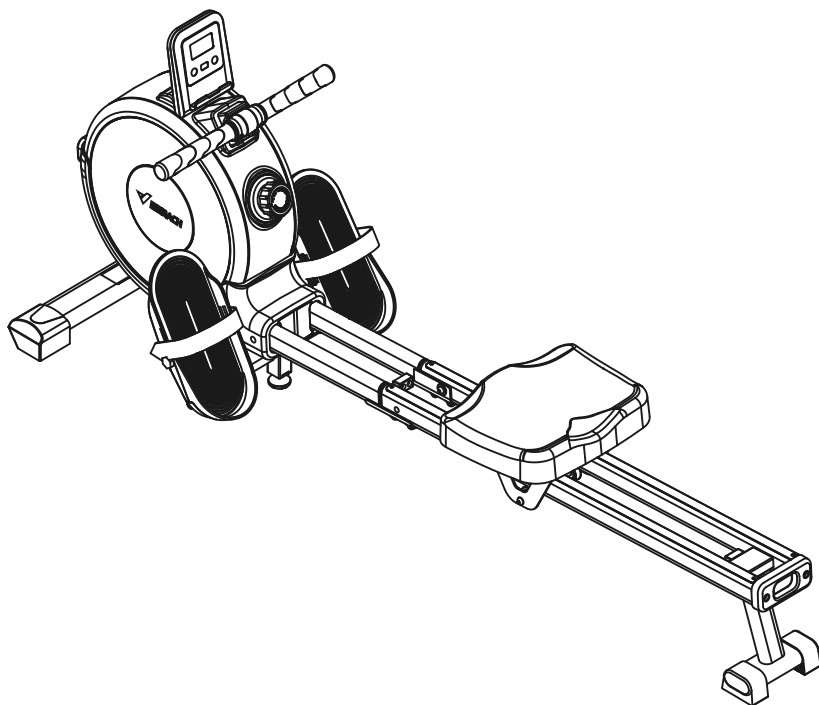


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Veslovací trenažér MERACH Q1S

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 montáží a používáním tréninkového zařízení je velmi důležité pečlivě si přečíst návod k použití. Bez správné instalace, údržby a používání tréninkového zařízení nelze dosáhnout bezpečného a efektivního tréninku. Je důležité, aby všichni uživatelé byli seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními pokyny tréninkového zařízení.

Před použitím tréninkového zařízení by měl uživatel konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, aby se předešlo bezpečnostním nehodám během tréninku, které by mohly znemožnit jeho normální průběh. Pokud uživatel podstupuje léčbu srdečních onemocnění, vysokého krevního tlaku, cholesterolu atd., je důležité před tréninkem konzultovat svého lékaře.

Při tréninku vždy dávejte pozor na stav svého těla, nesprávné tréninkové metody mohou mít vliv na vaše zdraví.

Pokud se u vás objeví následující příznaky (včetně bolesti hlavy, tísně na hrudi, nepravidelného srdečního rytmu, dušnosti, halucinací, závratí a nevolnosti atd.), okamžitě přerušte trénink a vyhledejte lékařskou pomoc. Před pokračováním v tréninku je nutné získat souhlas lékaře.

Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah tréninkového zařízení, které je určeno pouze pro dospělé.

Umístěte tréninkové zařízení na tvrdý, rovný povrch s ochrannou vrstvou na podlaze nebo koberci, aby nedošlo k poškození podlahy, a zajistěte, aby byl obvod tréninkového zařízení vzdálen alespoň 1,6 ft/0,6 m od každé překážky.

Před použitím tréninkového zařízení zkontrolujte všechny šrouby a matice, které je třeba zajistit, aby byly správně utažené a bezpečné pro použití.

Bezpečné používání tréninkového zařízení lze zajistit pouze pravidelnou opravou a údržbou částí, které jsou náchylné k poškození, opotřebení a zlomení.

Je nutné zajistit, aby zařízení bylo používáno v souladu s pokyny v návodu k použití. Pokud během montáže nebo údržby zjistíte vadné díly nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky, okamžitě přestaňte zařízení používat a zajistěte, aby byly všechny problémy vyřešeny, než budete pokračovat. Před pokračováním se ujistěte, že jsou všechny problémy vyřešeny.

Při používání tréninkového zařízení dbejte na oblečení, snažte se nosit jednoduché oblečení, vyhněte se širokému oblečení, protože široké oblečení se může zachytit v zařízení.

Tento tréninkový přístroj není určen pro lékařské účely.

Při zvedání nebo přemísťování zařízení postupujte bezpečně a v případě potřeby použijte vhodné manipulační metody nebo pomoc jiné osoby.

Při umístění tréninkového zařízení do svislé polohy jej vždy opřete o zeď nebo před pevnou plochu a vždy jej umístěte do bezpečné polohy mimo dosah dětí, aby nedošlo ke zranění.

Nenechte zařízení používat více osob současně. Veslařský trenažér je

tréninkové zařízení závislé na rychlosti.

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití a jeho maximální nosnost je 350 lb/158 kg.

Tento přístroj mohou používat děti ve věku od 14 let a osoby se sníženou fyzickou, smyslovou nebo mentální schopností nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud byly poučeny o bezpečném používání přístroje a rozumí souvisejícím rizikům.

Děti si s přístrojem nesmějí hrát.

Čištění a údržba přístroje nesmí být prováděna dětmi bez dozoru.

Když se stroj zastaví, přistupte k němu a opusťte jej ve směru označeném bezpečnostním východem. Pokud chcete toto zařízení demontovat, musíte jej nejprve zcela zastavit.

Toto zařízení je určeno pouze pro spotřebitele.

Péče a údržba

Neskladujte stroj na místě vystaveném přímému slunečnímu záření, větru a dešti nebo vysoké vlhkosti. V případě potřeby stroj zabalte, aby se k němu děti nedostaly a nehrály si s ním.

Po dlouhodobém skladování zkontrolujte, zda se na stroji nevyskytuje rez nebo praskliny.

U spotřebních dílů může i při správné údržbě dojít k opotřebení.

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

Lana, kladky a spojovací body jsou opotřebitelné díly a měly by být pravidelně kontrolovány a v případě opotřebení vyměněny, aby bylo zajištěno normální a bezpečné používání.

Pokud jsou části vesla poškozené, je třeba je okamžitě vyměnit.

Stroj umístěte na suché rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou.

UPOZORNĚNÍ: Zařízení musí být instalováno na stabilním podkladu a správně vyrovnáno.



Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem, zejména pokud jste starší 35 let nebo trpíte již existujícími zdravotními problémy. Před použitím stroje si přečtěte všechny 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“. Označením UKCA výrobce potvrzuje, že tento výrobek splňuje platné britské normy.

Zjednodušené prohlášení o shodě EU

Tímto společnost Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. prohlašuje, že zařízení Q1S je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.

Úplné znění prohlášení o shodě EU je k dispozici na následující internetové adrese:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

POZNÁMKY K LIKVIDACI

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

Další informace vám poskytne místní správní úřad.



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 úřad.



Baterie nepatří do domovního odpadu!

Jako konečný uživatel jste ze zákona povinni odevzdat vybitou baterii do sběrného místa. Staré baterie můžete odevzdat ve veřejných sběrných místech ve vaší obci nebo v jakémkoli místě, kde se prodávají baterie tohoto typu.

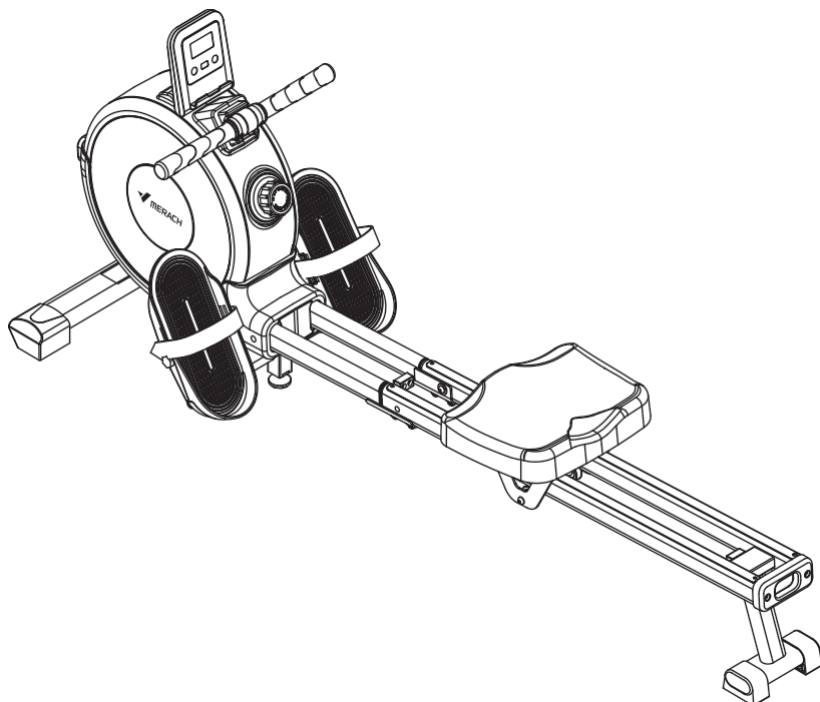


Výrobce:

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

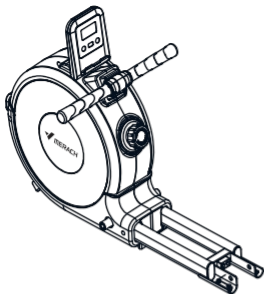
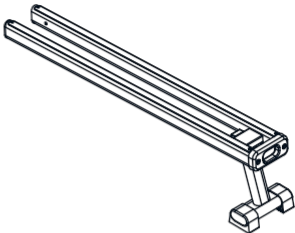
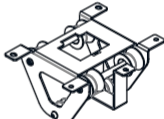
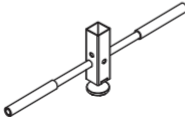
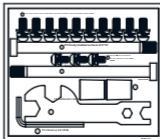
Dovozce:

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



Napájení:	2× AAA baterie
Vhodná výška uživatele:	150 cm až 200 cm
Nosnost:	158 kg (350 liber)
Doporučená doba používání:	do 60 minut
Rozměry zařízení:	1642 × 476 × 643 mm (64,6 × 18,7 × 25,3 palce)
Čistá hmotnost:	19,1 kg (42,1 lb)
Rádiová frekvence:	2,4 GHz
Rádiové frekvenční pásmo:	2402 — 2480 MHz
Maximální výkon RF:	1,48 dBm

Zkontrolujte, zda jsou v balení všechny díly a příslušenství.

	
A1 Sestava hlavního rámu	A2 Sestava posuvné kolejnice
	 
A3 Sestava přední nožní trubky	A4 Levý pedál A5 Pravý pedál
	
	#32 baterie
	
	A6 Sestava sedacího polštáře
	
A7 Polštář	A8 Sestava podpěrné trubky
	
	Šrouby a sady
	
	A9 Návod k použití



TIP: Naskenujte QR kód pro sledování instalačního videa

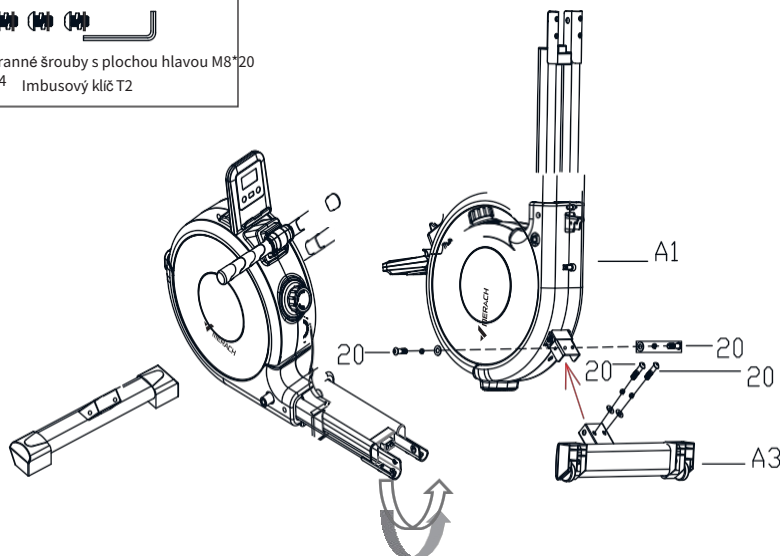
Krok 1:

Namontujte přední nožní trubku (A3) na hlavní rámovou sestavu (A1) pomocí 4 ks šestihranných šroubů s plochou hlavou (20) a imbusového klíče (T2).

POZNÁMKA: Šestihranné šrouby s plochou hlavou (20) zahrnují pružné podložky a ploché podložky.



Šestihranné šrouby s plochou hlavou M8*20
X 4 Imbusový klíč T2

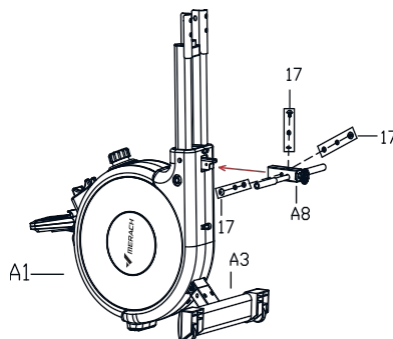
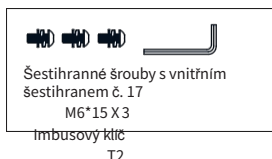


Krok 2:

Šroubujte sestavu podpěrné trubky (A8) do sestavy hlavního rámu (A1) pomocí 3 ks šestihranných šroubů s vnitřním šestihranem (17) a utáhněte je imbusovým klíčem (T2).

POZNÁMKA:

Šestihranné šrouby s vnitřním šestihranem (17) obsahují pružné podložky a ploché podložky.

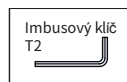
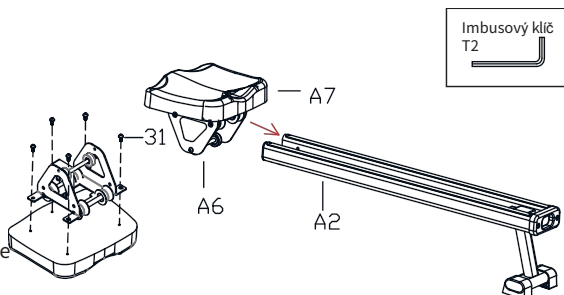


Krok 3:

- Odšroubujte předem smontované 4 ks šrouby s šestihrannou hlavou (31) ze sestavy sedáku (A6) pomocí imbusového klíče (T2).
- Namontujte polštář (A7) na sestavu sedáku (A6) pomocí 4 šestihranných šroubů (31).
- Vložte sestavu sedacího polštáře (A6) do sestavy kluzné lišty (A2).

POZNÁMKA:

- Šestihranné šrouby s vnitřním šestihranem (31)
- jsou předem namontovány n . Jak je znázorněno, udržujte sestavu sedacího polštáře (A6) ve správném směru. Umístěte sestavu sedacího polštáře (A6) na zadní stranu kolem kolejničky tak, aby se dala snadno přesunout do kroku 4.



Krok 4:

A. Držte stroj ve svislé poloze a zašroubujte 2 ks šestihranných šroubů s plochou hlavou (20) do vnitřní strany sestavy kluzné lišty (A2) a hlavního rámu (A1), jak je znázorněno.

POZNÁMKA:

- Jednou rukou přidržte polštář (A7), aby nespadl. Šrouby v SETPA
- neutahujte úplně.

B. Zašroubujte další 4 ks šestihranných šroubů s plochou hlavou (20) do sestavy posuvné kolejnice (A2) a hlavního rámu (A1).

C. Nakonec všechny šrouby utáhněte imbusovým klíčem (T2).

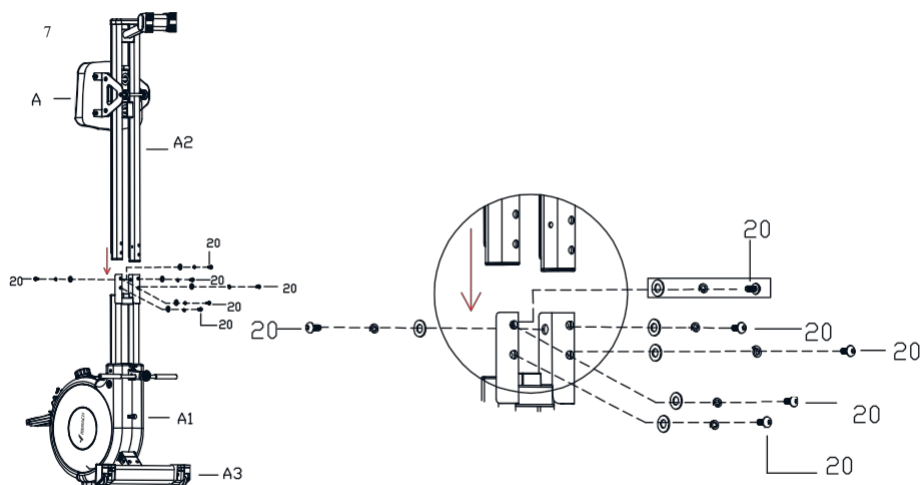
POZNÁMKA:

- je doporučeno ,aby dva lidé sestavili to dohromady.
- Šestihranné šrouby s plochou hlavou (20) zahrnují pružnou podložku a plochou podložku.
-

Šestihranné šrouby s plochou hlavou M8*20 X 6 T2



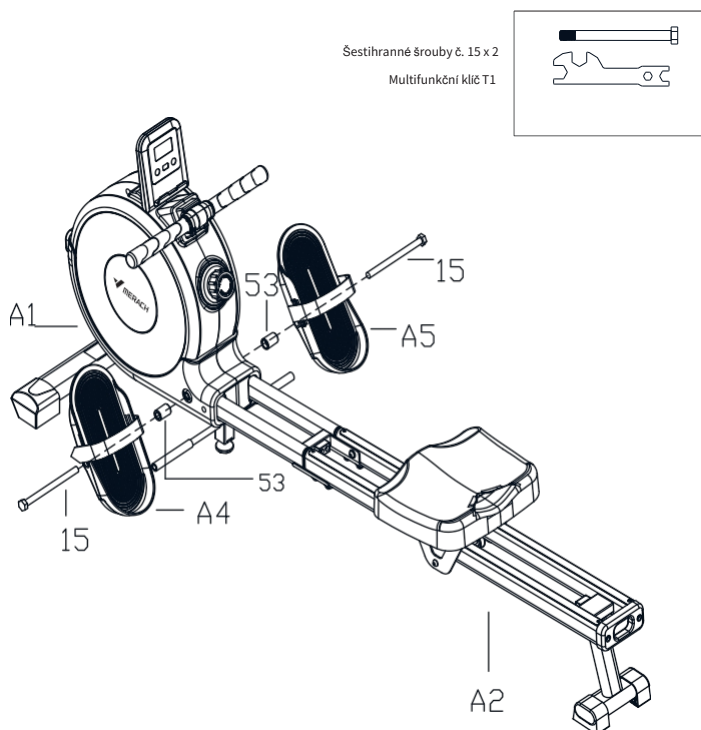
imbusový klíč

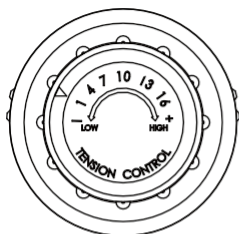


Krok 5:

Nainstalujte nožní pedál (A4 a A5) a prodlužovací trubku (53) do hlavní rámové sestavy (A1) pomocí šestihranných šroubů (15) a multifunkčního klíče (T1).

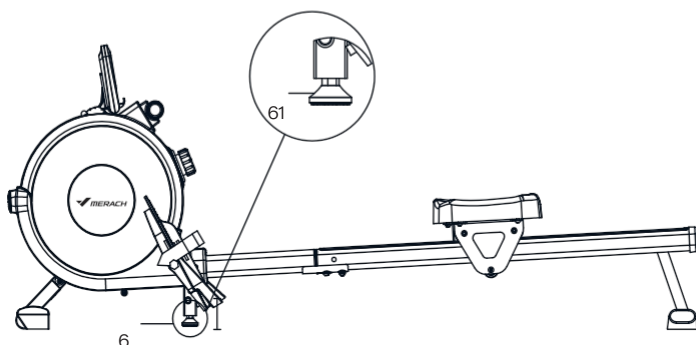
POZNÁMKA: Velký otvor prodlužovací trubky (53) směřuje k hlavnímu rámu (A1).





Šestnáctistupňové jemné nastavení odporu:

Uživatelé mohou nastavit tlumení pro cvičení podle svých vlastních potřeb. Tento produkt nabízí 16stupňové nastavení (1–16).

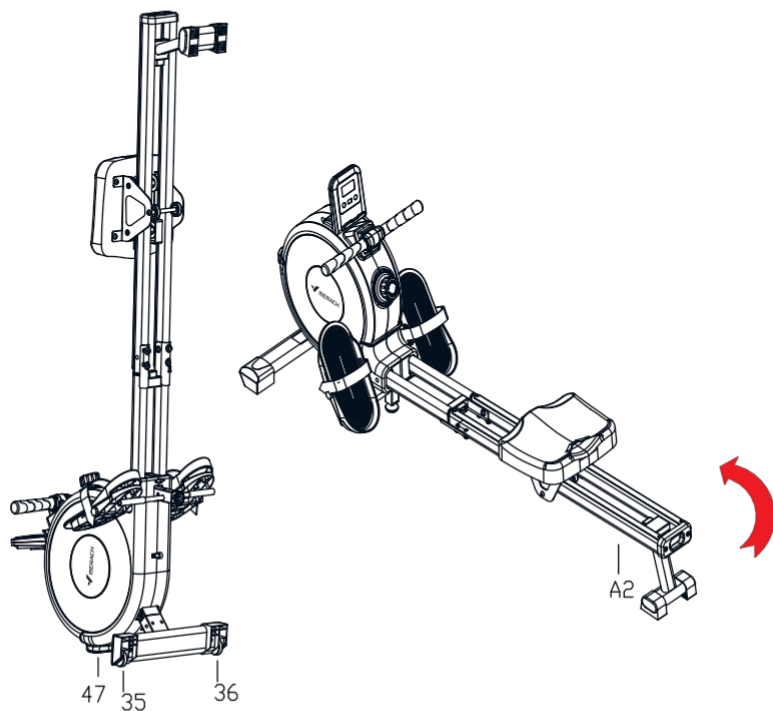


Nastavitelná opěrka nohou:

Položte platformu stroje rovně na zem a nastavte nastavitelné nožní (61) do výšky 5–10 mm od země.

Skladování:

Držte zadní nohu (A2) oběma rukama, zvedněte stroj ve směru šipky a současně se dotkněte země levou přední rohovou ochranou (35), pravou rohovou ochranou (36) a přední podložkou (47).





Funkce tlačítek

MODE – krátkým stisknutím vyberete, dlouhým stisknutím resetujete čas/počet opakování/kalorie

SET – Nastavení času/počítání/kalorií v režimu bez skenování

RESET – stisknutím resetujete nastavený čas/počet a kalorie.

Pokyny k obsluze

1. SCAN (Skenování):

Stiskněte tlačítko „MODE“ pro přepnutí na zobrazení „SCAN“. Monitor bude každé 4 sekundy přepínat zobrazení v následujícím pořadí: TIME, CNT, T-CNT, DIST a CAL.

2. TIME (Čas):

(1) Čas od začátku do konce cvičení.

(2) Stiskněte tlačítko „MODE“ pro přepnutí na zobrazení „TIME“ a poté tlačítko „SET“ pro nastavení cílového času cvičení.

Když nastavený čas odpočítá na 0, zastaví se přibližně na 1 sekundu a poté začne počítat čas směrem nahoru.

3. CNT:

(1) Zobrazí aktuální časy cvičení.

(2) Stisknutím tlačítka „MODE“ přepnete zobrazení na „CNT“ a stisknutím tlačítka „SET“ nastavíte cílový počet cvičení.

Když se nastavený počet opakování odpočítá na 0, zastaví se na přibližně 1 sekundu a začne se počítat nahoru.

4. T—CNT:

Celkový počet cvičení od vložení baterie.

5. DIST:

Měří vzdálenost od začátku do konce pohybu.

6. CAL:

(1) Vypočítá *kalorie* spálené od začátku do konce cvičení.

(2) Stisknutím tlačítka „MODE“ přepnete na zobrazení „CAL“ a stisknutím tlačítka „SET“ nastavíte cílovou spotřebu kalorií.

Když odpočítávání nastaveného počtu kalorií dosáhne 0, zastaví se na přibližně 1 sekundu a začne počítat nahoru.

Upozornění

1. Pokud se na monitoru nic nezobrazuje nebo je zobrazení rozmazané, vyměňte baterii.

2. Po 4 minutách nečinnosti se monitor automaticky vypne.

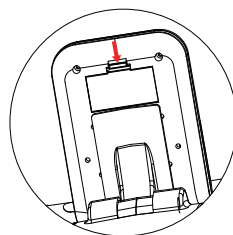
3. Po restartování cvičení nebo stisknutí tlačítka se monitor automaticky zapne.

4. Po zahájení cvičení monitor automaticky vypočítá údaje o cvičení a po 4 sekundách od zastavení cvičení přestane údaje o cvičení počítat.

UPOZORNĚNÍ: Zařízení je vybaveno dvěma zkušebními bateriemi AAA, které prošly certifikací MSDS. Tyto baterie nemusí mít stejnou životnost jako standardní baterie. Aby bylo zajištěno správné fungování, vyměňte je včas.

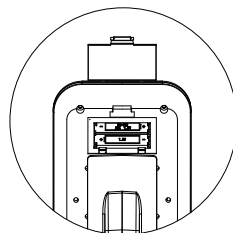
Krok 1:

Na zadní straně monitoru najdete místo znázorněné na obrázku vpravo, stiskněte sponu krytu baterií směrem dolů (ve směru šipky) a lehce jej vytáhněte.



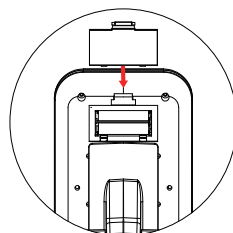
Krok 2:

Po sejmutí krytu baterie vložte baterii. Dbejte na správnou polohu baterie podle obrázku vpravo a vložte ji správně.



Krok 3:

Jemně vložte kryt baterie zpět do elektronických hodinek ve směru znázorněném na obrázku vpravo a zatlačte jej dovnitř, aby byla instalace dokončena.



Stažení a použití MERACH

***Naši zákazníci mohou získat 180denní členství v MERACH. Po obdržení produktu nás kontaktujte na adresesupport.eu@merach.com a získajte 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 máte telefon Apple – iPhone, přejděte po přihlášení do profilu> Nastavení> Jazyk a přepněte na požadovaný jazyk.
4. Nastavte zařízení podle pokynů v aplikaci.

POUŽÍVÁNÍ VESLOVACÍHO TRENAŽÉRU

Poznámka

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

Download and use of KINOMAP



1. Chcete-li si 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 FTMS.
5. Vyberte „Veslovací trenažér“ a najděte „MRK-CRYDN-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

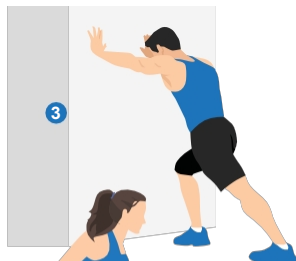
Posadte se s jednou nohou nataženou. Druhou nohu přitáhněte tak, aby přiléhala k vnitřní straně natažené nohy. Pokuste se dotknout prsty ruky chodidla. Vydržte 10–15 sekund, pak se uvolněte.

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).

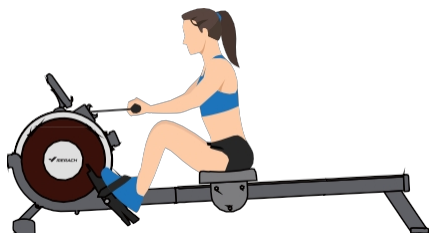


5. Protahení sartoria (vnitřní stehenní sval)

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

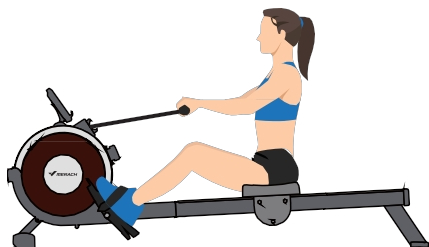


Poznámka: Tento stroj je zařízení pro trénink celého těla, před cvičením se prosím rozcvičte podle výše uvedených pokynů.



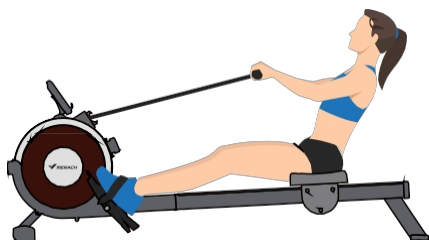
Chyt'te

Zápěstí držte rovně a uchopte rukojeť. Nohy položte na opěrky a mírně se předkloňte. Záda a paže držte rovně.



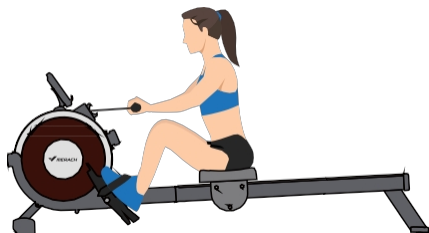
Pohon

Začněte používat nohy. Se vzpřímeným držením těla zatlačte na pedály. Když jsou nohy téměř úplně natažené, začněte tahat za rukojeť.



Dokončení

Táhněte rukojeť do prostoru mezi hrudníkem a pupkem.



Zpět

Obráťte pohyb a vraťte se do výchozí polohy. Poté opakujte.

Co dělat, když je monitor zapnutý, ale nezaznamenává tréninková data?

- Ujistěte se, že je připojen alespoň jeden z kabelů konzole na zadní straně konzole.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Co dělat, když je monitor vypnutý?

- Otevřete kryt baterie na zadní straně monitoru a zkontrolujte, zda jsou kladný a záporný pól baterie správně nainstalovány, nebo baterii vyměňte.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Co dělat, když se nelze připojit k aplikaci?

- Zkontrolujte, zda nejsou k Bluetooth současně připojeni jiní uživatelé. Pokud ano, odpojte a znovu připojte.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Rozsah použití:

- Doporučená výška je přibližně 150 cm až 200 cm. Pokud je pro vás sedadlo příliš malé, kontaktujte nás kvůli zakoupení prodloužené kolejnice. Děti musí přístroj používat pouze pod dohledem dospělých.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Co dělat, když při veslování vzniká hluk?

- Můžete nanést trochu vosku na auta na pás.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Co dělat, když necítíte odpor při veslování?

- Zkontrolujte, zda rukojeť během pohybu nevypadává. Pás může být zaseknutý v drážce klady. Upravte pás tak, aby byl ve středu klady.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Co dělat, když se celý stroj při cvičení mírně třese nebo se zvedají opěrky nohou?

- Zkontrolujte, zda jsou přední a zadní trubky noh upevněny.
- Upravte vyrovnávací podložky pod trubkami, dokud nebude stroj stabilní.
- Používejte veslovací trenažér na povrchu, který má lepší přilnavost, nebo si pořídte podložku pod cvičební stroje, aby byl stroj na místě.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

Co dělat, když se pedály kývou nebo jsou volné popruhy?

- Zkontrolujte, zda jsou levý a pravý popruh na nohy dostatečně utažené.
- Zkontrolujte, zda je upevňovací šroub středové osy pedálu dostatečně utažený.
- Veslovací trenažér stále nefunguje správně. Kontaktujte prosím zákaznickou podporu.

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 (účtenkou) 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:
--------------------------	---

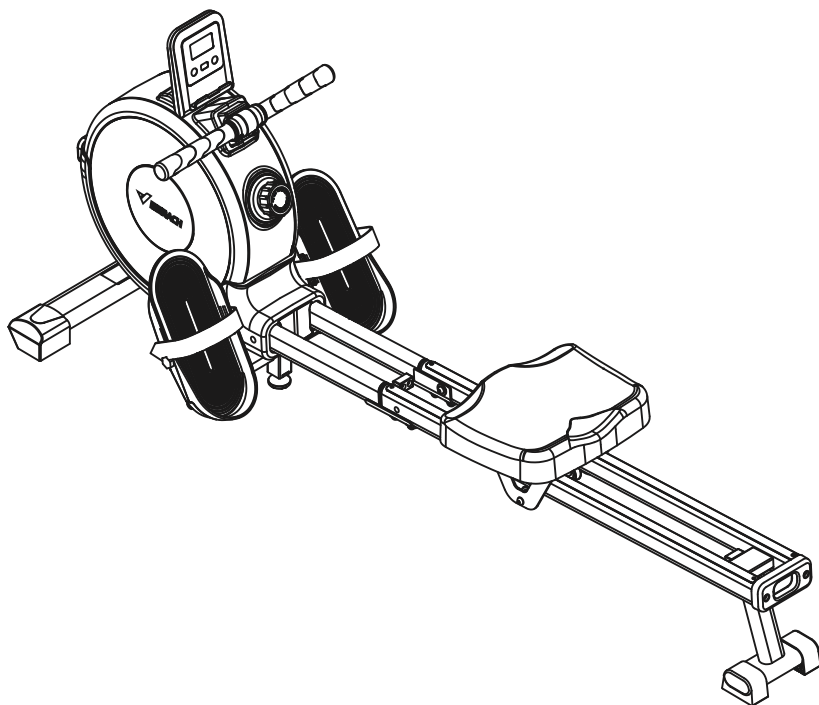
Datum reklamace	Vytykána vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

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



Veslovací trenažér MERACH Q1S

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

Tento návod uchovávajte na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

Pred montážou a používaním tréningového zariadenia je veľmi dôležité si pozorne prečítať návod na použitie. Bez správnej inštalácie, údržby a používania tréningového zariadenia nie je možné dosiahnuť bezpečný a efektívny tréning. Je dôležité, aby všetci používatelia boli oboznámení so všetkými varovnými a bezpečnostnými pokynmi tréningového zariadenia.

Pred použitím tréningového zariadenia by sa mal používateľ poradiť s lekárom o svojom zdravotnom stave, aby sa predišlo úrazom počas tréningu, ktoré by mohli znemožniť normálny priebeh tréningu. Ak používateľ podstupuje liečbu srdcových ochorení, vysokého krvného tlaku, cholesterolu atď., je dôležité poradiť sa s lekárom pred začatím tréningu.

Pri tréningu vždy venujte pozornosť stavu svojho tela, nesprávne tréningové metódy môžu ovplyvniť vaše zdravie.

Ak sa u vás vyskytnú nasledujúce príznaky (vrátane bolesti hlavy, tlaku na hrudníku, nepravidelného srdcového tepu, dýchavičnosti, haló, závratov a nevoľnosti), okamžite prerušte tréning a včas vyhľadajte lekárske vyšetrenie a potvrdenie. Pred pokračovaním v tréningu je potrebné získať povolenie lekára.

Deti a domáce zvieratá držte ďalej od tréningového zariadenia, ktoré je určené výhradne pre dospelých.

Trénovacie zariadenie umiestnite na tvrdú, rovnú podlahu s ochrannou vrstvou na podlahe alebo koberci, aby nedošlo k poškodeniu podlahy, a zabezpečte, aby bol okraj trénovacieho zariadenia vzdialený najmenej 1,6 ft/0,6 m od každej prekážky.

Pred použitím tréningového zariadenia skontrolujte všetky skrutky a matice, ktoré je potrebné zaistiť, aby boli správne upevnené a zariadenie bolo bezpečné.

Bezpečné používanie tréningového zariadenia je možné zabezpečiť len pravidelnou opravou a údržbou častí, ktoré sú náchylné na poškodenie, opotrebenie a zlomenie.

Je potrebné zabezpečiť, aby sa zariadenie používalo v súlade s pokynmi v návode na použitie. Ak sa počas montáže alebo údržby zistia vadné časti alebo ak sa počas používania ozývajú nezvyčajné zvuky, okamžite zastavte prevádzku a používanie a pred pokračovaním sa uistite, že všetky problémy sú vyriešené. Pred pokračovaním sa uistite, že všetky problémy sú vyriešené.

Pri používaní tréningového zariadenia venujte pozornosť oblečeniu, snažte sa nosiť jednoduché oblečenie, vyhnite sa noseniu širokého oblečenia, pretože široké oblečenie sa môže zachytiť v zariadení.

Tento tréningový prístroj nie je určený na lekárske použitie.

Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia postupujte bezpečným spôsobom a v prípade potreby použite vhodné metódy manipulácie alebo pomoc iných osôb.

Pri umiestňovaní tréningového zariadenia do vertikálnej polohy ho vždy oprite o stenu alebo pred pevnú plochu a vždy ho umiestnite do bezpečnej polohy mimo dosahu detí, aby nedošlo k zraneniu.

Neumožnite, aby zariadenie používalo súčasne viac ako jedna osoba.

Veslovací trenažér je tréningové zariadenie, ktoré pracuje na princípe rýchlosti.

Tento stroj je určený iba na domáce použitie a maximálna nosnosť je 350 libier/158 kg.

Tento prístroj môžu používať deti vo veku od 14 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, ak boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumie nebezpečenstvám, ktoré s ním súvisia.

Deti sa nesmú hrať so zariadením.

Čistenie a údržba zariadenia nesmú vykonávať deti bez dozoru.

Keď sa stroj zastaví, priblížte sa k nemu a vzdialte sa od neho smerom k bezpečnostnému východu. Ak chcete toto zariadenie demontovať, musíte ho úplne zastaviť.

Toto zariadenie je určené výhradne na použitie spotrebiteľmi.

Starostlivosť a údržba

Stroj neskladujte na mieste vystavenom priamemu slnečnému žiareniu, vetru a dažďu alebo s vysokou vlhkosťou. V prípade potreby stroj zabaľte, aby sa deti nemohli dotýkať stroja ani si 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 zriadený neutrálny čistiaci prostriedok.

Lana, kladky a spojovacie body sú opotrebovateľné časti a mali by sa pravidelne kontrolovať a v prípade opotrebenia vymeniť, aby bolo zabezpečené normálne a bezpečné používanie.

Ak sú časti veslovacieho trenažéra poškodené, mali by sa ihneď vymeniť.

Stroj umiestnite na suché rovné miesto a chráňte ho pred vlhkosťou a vodou.

UPOZORNENIE: Zariadenie musí byť inštalované na stabilnom podklade a správne vyrovnané.



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



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



Tento symbol znamená „UK Conformity Assessed“, čo znamená „Súladi s britskými normami“. Označením UKCA výrobca potvrdzuje, že tento výrobok spĺňa platné britské normy.

Zjednodušené vyhlásenie o zhode EÚ

Týmto spoločnosť Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. vyhlasuje, že zariadenie Q1S je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.

Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

POZNÁMKY K LIKVIDÁCII

Obalové materiály sú suroviny a môžu byť recyklované. Oddel'te obalové materiály správne a zlikvidujte ich riadne v záujme ochrany životného prostredia.

Ďalšie informácie vám poskytne miestna samospráva.



Použité zariadenia nepatria do domového odpadu!

Použité 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 vybitú batériu odovzdať do zberného miesta. Staré batérie môžete odnieť do verejných zberných miest vo vašej obci alebo na akékoľvek miesto, kde sa predávajú batérie tohto typu.

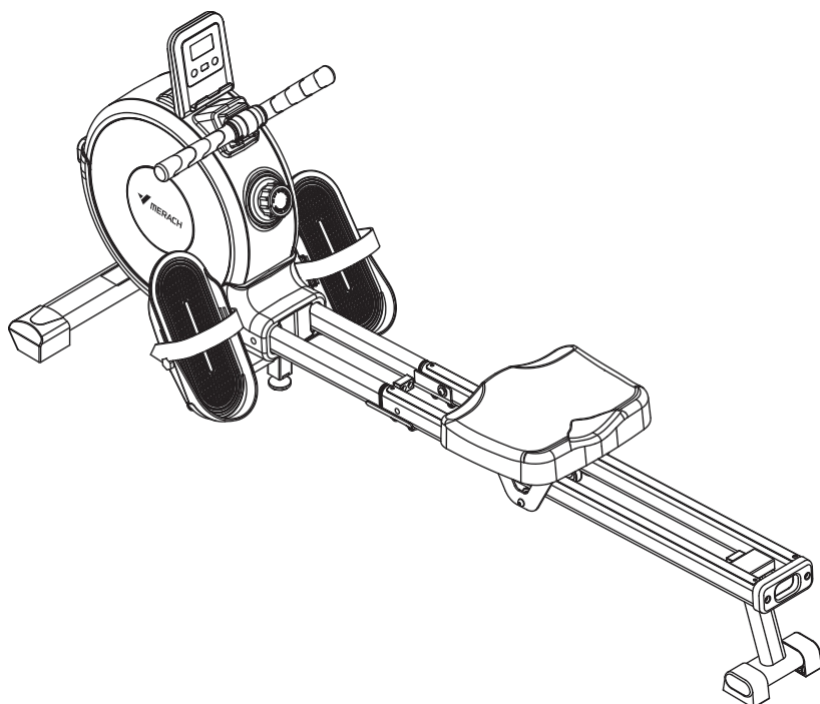


Výrobca:

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

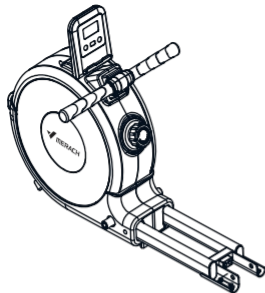
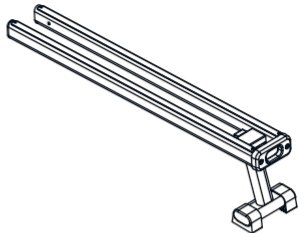
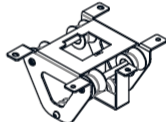
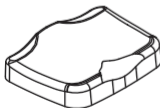
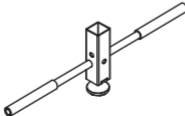
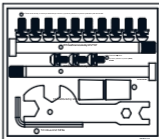
Dovozca:

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



Napájanie:	2× AAA batéria
Vhodná výška užívateľa:	150 cm až 200 cm
Nosnosť:	158 kg (350 liber)
Odporúčaná doba používania:	do 60 minút
Rozmery zariadenia:	1642 × 476 × 643 mm (64,6 × 18,7 × 25,3 palce)
Čistá hmotnosť:	19,1 kg (42,1 lbs)
Rádiofrekvencia:	2,4 GHz
Rádiofrekvenčné pásmo:	2402 — 2480 MHz
Maximálny RF výkon:	1,48 dBm

Skontrolujte, či sú všetky časti a príslušenstvo v balení.

			
A1 Montáž hlavného rámu	A2 Sklzová lišta		
			
A3 Predná nožná trubica	A4 Ľavý pedál A5 Pravý pedál	#32 batéria	A6 Montáž sedadla
			
A7 Vankúš	A8 Montážna podpera	Skrutky a sady	A9 Návod na použitie

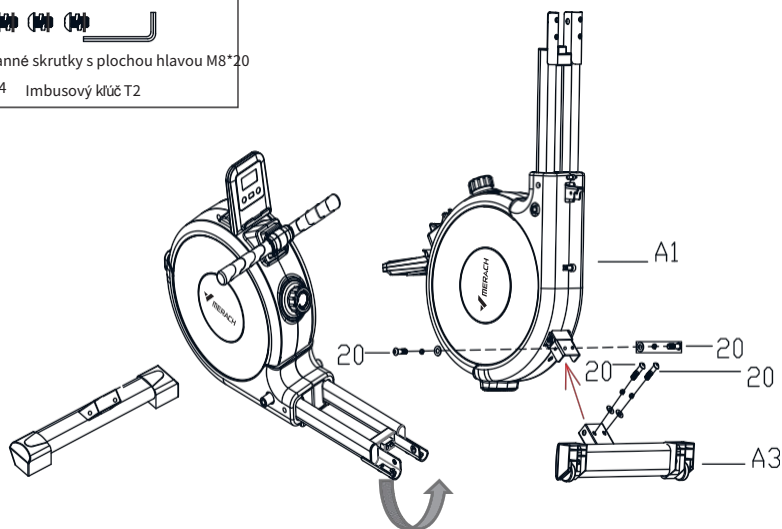
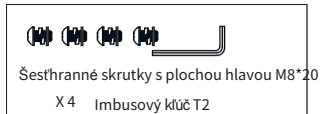


TIP: Naskenujte QR kód pre sledovanie inštalačného videa

Krok 1:

Namontujte prednú nožnú rúrku (A3) na hlavný rám (A1) pomocou 4 ks imbusových skrutiek s plochou hlavou (20) a imbusového kľúča (T2).

POZNÁMKA: Šesťhranné skrutky s plochou hlavou (20) obsahujú pružné podložky a ploché podložky.

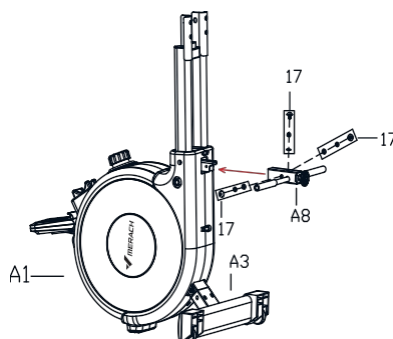
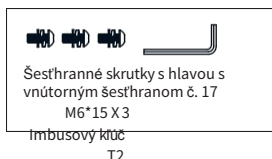


Krok

Prišraubujte zostavu podporných rúrok (A8) k hlavnej rámovej zostave (A1) pomocou 3 ks imbusových skrutiek (17) a utiahnite imbusovým kľúčom (T2).

POZNÁMKA:

Šesťhranné skrutky s hlavou s vnútorným šesťhranným otvorom (17) obsahujú pružné podložky a ploché podložky.



Krok 3

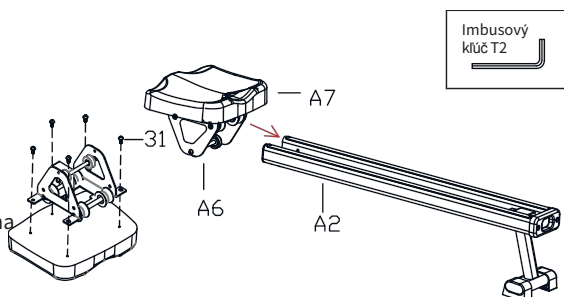
A. Odskrutkujte 4 ks predmontovaných skrutiek s imbusovou hlavou (31) zo sedacej podložky (A6) pomocou imbusového kľúča (T2).

B. Namontujte vankúš (A7) na sedadlo (A6) pomocou 4 ks imbusových skrutiek (31).

C. Vložte zostavu sedadla (A6) do zostavy posuvnej koľajnice (A2).

POZNÁMKA:

- Šesťhranné skrutky s hlavou s vnútorným šesťhranom (31)
- sú predmontované na
- Ako je znázornené, udržiavajte zostavu sedadla (A6) v správnom smere.
- Súprava sedadla (A6) sa umiestni na zadnú stranu koľajnice tak, aby sa dala ľahko presunúť do kroku 4.



Krok 4:

A. Držte stroj smerom nahor a potom skrutkujte 2 ks šesťhranných skrutiek s plochou hlavou (20) do vnútornej časti zostavy posuvnej koľajnice (A2) a hlavného rámu (A1), ako je znázornené.

POZNÁMKA:

- Jednou rukou pridržte vankúš (A7), aby nespadol. Skrutky v SETPA
- neutiahnite úplne.

B. Zavírajte ďalšie 4 ks šesťhranné skrutky s plochou hlavou (20) do zostavy posuvnej koľajnice (A2) a hlavného rámu (A1).

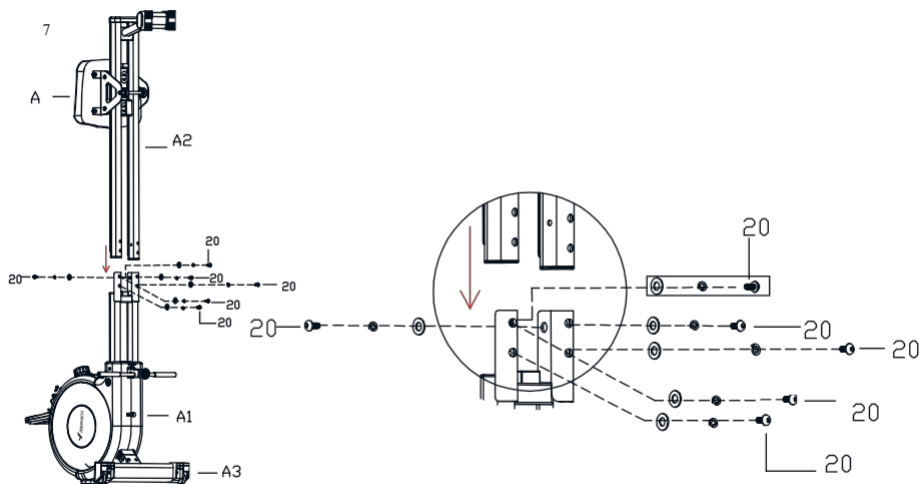
C. Na záver utiahnite všetky skrutky imbusovým kľúčom (T2).

POZNÁMKA:

- je odporúčané , aby dve osoby zmontovali to dohromady.
- Šesťhranné skrutky s plochou hlavou (20) obsahujú pružnú podložku a plochú podložku.
-

#20 Šesťhranné skrutky s plochou hlavou M8*20 X

6 T2 imbusový kľúč

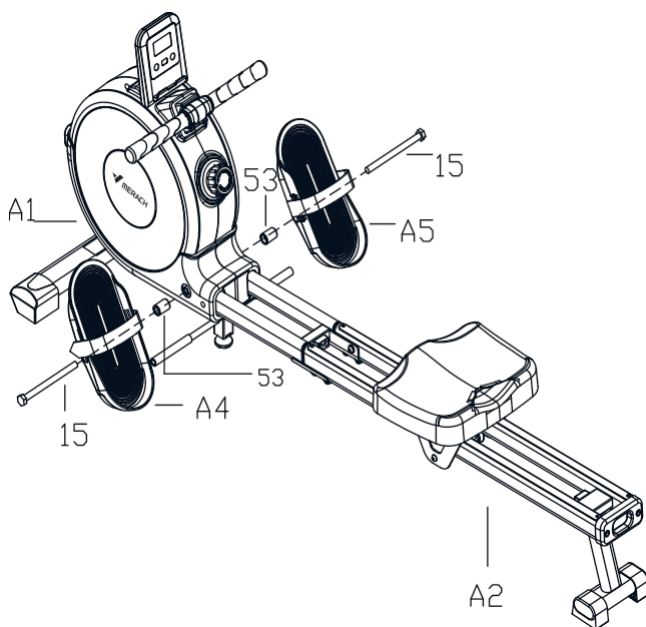
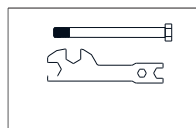


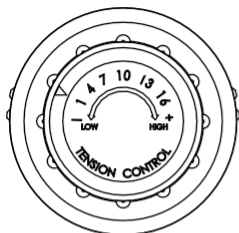
Krok 5:

Nainštalujte nožný pedál (A4 a A5) a predlžovaciu rúrku (53) do hlavného rámu (A1) pomocou šesťhranných skrutiek (15) a multifunkčného kľúča (T1).

POZNÁMKA: Veľký otvor predĺženej rúrky (53) je otočený smerom k hlavnému rámu (A1).

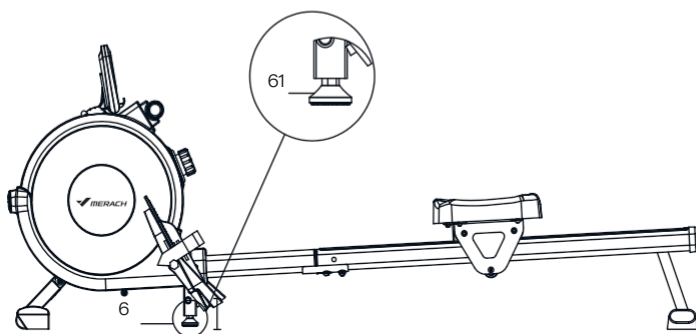
#15 imbusové skrutky x2 T1
multifunkčný kľúč





Šestnásťsegmentové jemné nastavenie odporu:

Používatelia môžu nastaviť tlmenie cvičenia podľa svojich potrieb. Tento produkt ponúka 16-stupňové nastavenie (1-16).

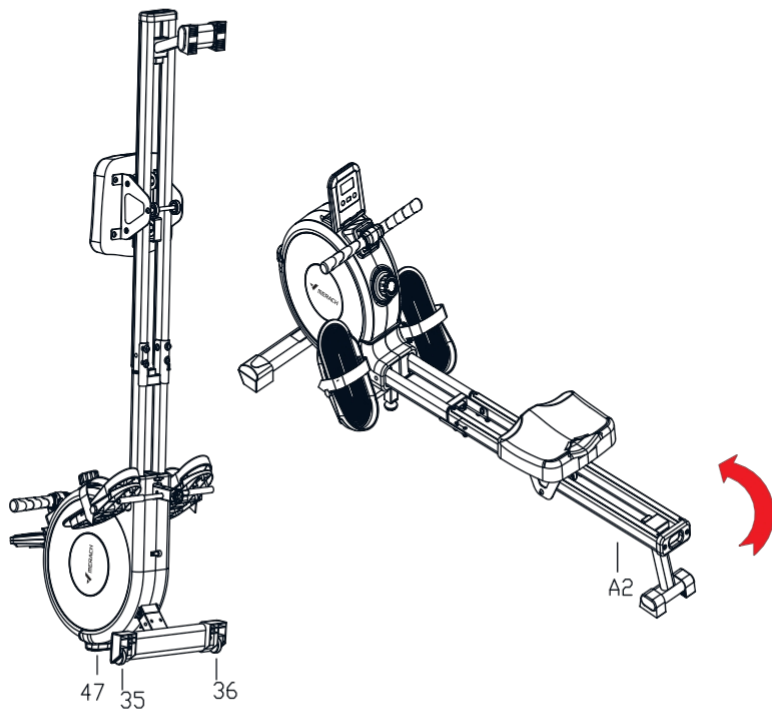


Nastaviteľná opierka nôh:

Položte platformu stroja rovno na zem a nastavte nastaviteľné podložky pod nohy (61) nastavte do výšky 5-10 mm od zeme.

Skladovanie:

Držite zadnú nohu (A2) oboma rukami, zdvihnite stroj v smere šípky a nechajte ľavý predný rohový kryt (35), pravý rohový kryt (36) a prednú podložku (47) dotknúť sa súčasne zeme.





Funkcia tlačidla

MODE – Krátkym stlačením vyberte; dlhým stlačením vynulujte čas/počty/kalórie

SET – Nastavenie času/počítadla/kalórií v režime bez skenovania

RESET – stlačte pre vynulovanie nastaveného času/počtu a kalórií.

Pokyny k obsluhu

1. SCAN (Skenovanie):

Stlačte tlačidlo „MODE“ pre prepnutie na zobrazenie „SCAN“. Monitor bude každé 4 sekundy prepínať zobrazenie v nasledujúcom poradí: TIME, CNT, T-CNT, DIST a CAL.

2. TIME (Čas):

(1) Čas od začiatku do konca cvičenia.

(2) Stlačte tlačidlo „MODE“ pre prepnutie na zobrazenie „TIME“ a potom tlačidlo „SET“ pre nastavenie cieľového času cvičenia.

Keď nastavený čas odpočítava do 0, zastaví sa približne na 1 sekundu a potom začne počítať čas smerom nahor.

3. CNT:

(1) Zobrazuje aktuálny čas cvičenia.

(2) Stlačte tlačidlo „MODE“, aby sa displej prepnul na „CNT“, a stlačte tlačidlo „SET“, aby ste nastavili cieľový počet cvičení.

Keď sa nastavený počet odpočítava do 0, zastaví sa na približne 1 sekundu a začne odpočítavať.

4. T—CNT:

Celkový počet cvičení od inštalácie batérie.

5. DIST:

Meranie vzdialenosti od začiatku do zastavenia pohybu.

6. CAL:

(1) Vypočítajte *kalórie* spálené od začiatku do konca cvičenia.

(2) Stlačte tlačidlo „MODE“ pre prepnutie na zobrazenie „CAL“ a stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie cieľovej spotreby kalórií.

Keď odpočítavanie nastaveného počtu kalórií dosiahne hodnotu 0, zastaví sa na približne 1 sekundu a začne odpočítavať.

Bezpečnostné opatrenia

1. Ak sa na monitore nezobrazuje obraz alebo je obraz rozmazaný, vymeňte batériu.

2. Po 4 minútach nečinnosti sa monitor automaticky vypne.

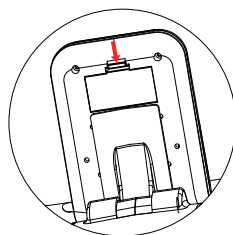
3. Po opätovnom spustení cvičenia alebo stlačení tlačidla sa monitor automaticky zapne.

4. Po začatí cvičenia monitor automaticky vypočíta údaje o cvičení a po 4 sekundách od zastavenia cvičenia prestane počítat údaje o cvičení.

UPOZORNENIE: Zariadenie je vybavené dvoma skúšobnými batériami typu AAA, ktoré prešli certifikáciou MSDS. Tieto batérie nemusia mať rovnakú životnosť ako štandardné batérie. Aby ste zabezpečili správne fungovanie, vymeňte ich včas.

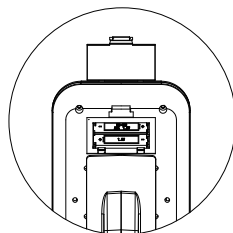
Krok 1:

Na zadnej strane monitora nájdite polohu znázornenú na obrázku vpravo, stlačte sponu krytu batérií smerom nadol (v smere šípky) a jemne ju vytiahnite.



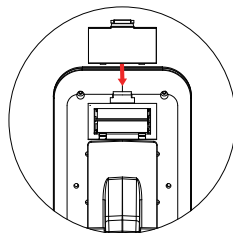
Krok 2:

Po odstránení krytu batérie nainštalujte batériu. Dávajte pozor na polohu inštalácie, ako je znázornené na obrázku vpravo, a nainštalujte ju správne.



Krok 3:

Jemne vložte kryt batérie späť do elektronických hodín v smere znázornenom na obrázku vpravo a zatlačte ho dovnútra, čím dokončíte inštaláciu.



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. Uved'te číslo objednávky a používateľské meno aplikácie MERACH.**

1. Ak si chcete stiahnuť aplikáciu MERACH, naskenujte QR kód alebo vyhľadajte „MERACH“ v obchode 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.

POUŽÍVANIE VÁŠHO VESLOVACIEHO TRENAŽÉRA

Poznámka

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

Download and use of KINOMAP



1. Ak chcete stiahnuť aplikáciu Kinomap, naskenujte QR kód alebo vyhľadajte „Kinomap“ v 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 FTMS.
5. Vyberte „Veslovací trenažér“ a nájdite „MRK-CRYDN-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.

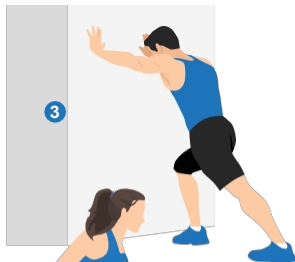
Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 2).



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).



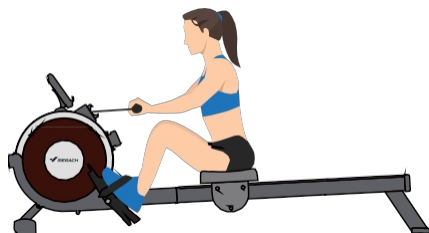
5. Strečing sartoria (vnútorný stehenný sval)

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).

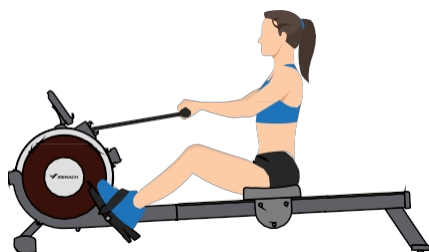


Poznámka: Tento stroj je zariadenie na tréning celého tela, na rozcvičenie postupujte podľa vyššie uvedených krokov.



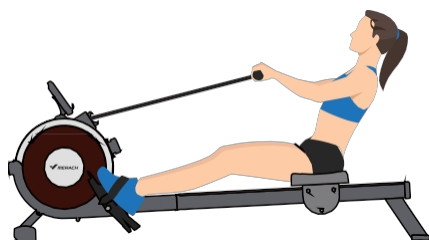
Chytenie

Zdržiavajte zápästia v rovnej polohe a uchopte rukoväť. Nohy položte na opierky a mierne sa nakloňte dopredu. Chrbát a ruky držte rovno.



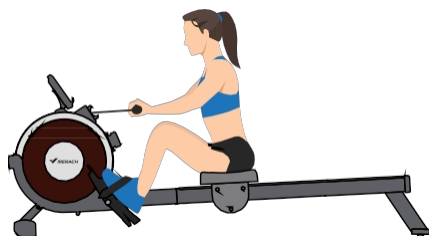
Pohyb

Začnite používať nohy. Stlačte pedále s pevným a vzpriameným držaním tela. Keď sú nohy takmer úplne vystreté, začnite ťahať rukoväť.



Dokončenie

Tiahnite rukoväť do priestoru medzi hrudníkom a pupkom.



Vrátenie

Obráťte pohyb a vráťte sa do východiskovej polohy. Potom opakujte.

Čo robiť, ak je monitor zapnutý, ale nezaznamenáva tréningové údaje?

- Uistite sa, že je pripojený aspoň jeden z káblov konzoly na zadnej strane konzoly.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Čo robiť, ak je monitor vypnutý?

- Otvorte kryt batérie na zadnej strane monitora a skontrolujte, či sú kladný a záporný pól batérie správne nainštalované, alebo batériu vymeňte.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Čo robiť, ak sa nedá pripojiť k aplikácii?

- Skontrolujte, či nie sú k Bluetooth pripojení iní používatelia. Ak áno, odpojte ich a pripojte znovu.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Rozsah použitia:

- Odporúčaná výška je približne 150 cm až 200 cm. Ak je sedadlo pre vás príliš malé, kontaktujte nás kvôli zakúpeniu predĺženej koľajnice. Deti musia prístroj používať iba pod dohľadom dospelých.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Čo robiť, ak pri veslovaní vzniká hluk?

- Môžete naniesť trochu vosku na auta na pás.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Čo robiť, ak necítite odpor pri veslovaní?

- Skontrolujte, či sa rukoväť počas pohybu nevypadáva. Pás môže byť zaseknutý v drážke kladky. Upravte pás tak, aby bol v strede kladky.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Čo robiť, ak sa celý stroj počas cvičenia mierne trasie alebo sa zdvíhajú opierky nôh?

- Skontrolujte, či sú predné a zadné rúrky nôh upevnené.
- Upravte vyrovnávacie podložky pod rúrkami, kým stroj nebude stabilný.
- Používajte veslovací trénažér na povrchu, ktorý má lepšiu priľnavosť, alebo si zaobstarajte podložku pod cvičebné stroje, aby bol stroj na mieste.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

Čo robiť, ak sa pedále kývajú alebo sú voľné popruhy?

- Skontrolujte, či sú ľavý a pravý popruh na nohy dostatočne utiahnuté.
- Skontrolujte, či je upevňovací skrutka stredovej osi pedálu dostatočne utiahnutá.
- Veslovací trénažér stále nefunguje správne. Kontaktujte prosím zákaznickú podporu.

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.

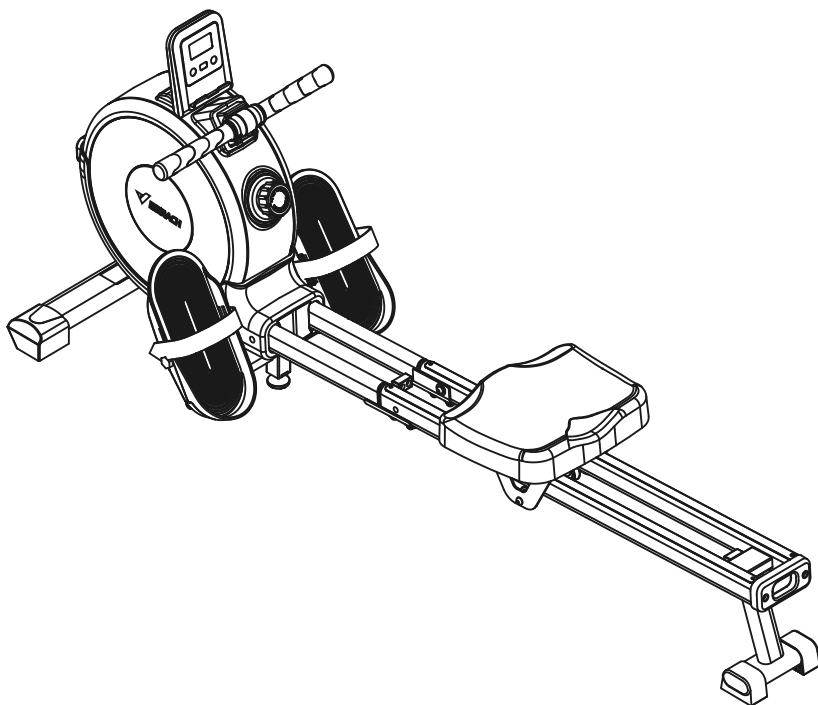
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

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



Evezőgép MERACH Q1S

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 készülék összeszerelése és használata előtt feltétlenül olvassa el figyelmesen a használati utasítást. A készülék biztonságos és hatékony használatához elengedhetetlen a megfelelő összeszerelés, karbantartás és használat, valamint fontos, hogy minden felhasználó ismerje a készülékre vonatkozó figyelmeztetéseket és óvintézkedéseket.

A edzőgép használata előtt a felhasználónak orvoshoz kell fordulnia fizikai állapotáról, hogy elkerülje a biztonsági baleseteket az edzés során, amelyek megakadályozhatják a normális edzés folytatását. Ha a felhasználó szív-, vérnyomás-, koleszterin- vagy más egészségügyi problémával küzd, fontos, hogy edzés előtt orvoshoz forduljon.

Edzés közben mindig figyeljen a testének állapotára, mert a helytelen edzés módszer káros hatással lehet az egészségére.

Ha a következő kellemetlen tünetek jelentkeznek (pl. fejfájás, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés, hányinger stb.), azonnal hagyja abba az edzést, és időben forduljon orvoshoz, hogy megvizsgálja és megerősítse az állapotát, és csak orvosi engedéllyel folytathatja az edzést.

Tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat az edzőeszközöktől, amelyek kizárólag felnőttek számára készültek.

Helyezze az edzőeszközt kemény, sík felületre, a padlóra vagy szőnyegre védőréteget helyezve, hogy ne sérüljön a talaj, és ügyeljen arra, hogy az edzőeszköz körül legalább 1,6 láb/0,6 m távolság legyen minden akadálytól.

Az edzőeszköz használata előtt ellenőrizze az összes rögzítendő csavart és anyát, hogy azok biztonságosan rögzítve vannak-e és biztonságosan használhatók-e.

Az edzőeszköz biztonságos használata csak a sérülésre, kopásra és törésre hajlamos alkatrészek rendszeres javításával és karbantartásával biztosítható.

Gondoskodjon arról, hogy az eszközt a használati utasításban szereplő irányelveknek megfelelően használják. Ha az összeszerelés vagy karbantartás során hibás alkatrészeket talál, vagy használat közben rendellenes zajokat hall, azonnal állítsa le a működést, és gondoskodjon arról, hogy minden probléma megoldódjon, mielőtt folytatná a használatot.

A tréningeszközök használata során ügyeljen a ruházatára, próbáljon egyszerű ruhát viselni, kerülje a széles ruhák viselését, mert azok beakadhatnak a berendezésbe.

Ez az edzőgép nem orvosi célra készült.

A készüléket emeléskor vagy mozgatáskor biztonságosan, szükség esetén megfelelő kezelési módszerekkel, mások segítségével vagy más személy segítségével emelje.

Az edzőeszközt függőleges helyzetbe állításakor mindig falhoz vagy rögzített felülethez kell támasztani, és mindig biztonságos helyen, gyermekektől távol kell elhelyezni a sérülések elkerülése érdekében.

Ne engedje, hogy két vagy több személy egyszerre használja a berendezést.

Az evezőgép sebességfüggő edzőgép.

Ez a gép kizárólag otthoni használatra alkalmas, maximális terhelhetősége 350 font/158 kg.

A készüléket 14 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott, illetve tapasztalat és ismeretek hiányában lévő személyek is használhatják, ha felügyeletet biztosítanak számukra, és megismertették velük a készülék biztonságos használatával kapcsolatos előírásokat, valamint a használat során felmerülő veszélyeket.

A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.

A tisztítást és a karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.

Amikor a gép leáll, kérjük, közlítsen meg és hagyja el a gépet a biztonsági kijárat irányába. Ha le szeretne szállni a berendezésről, először teljesen állítsa le a berendezést.

Ez a berendezés kizárólag fogyasztói használatra szolgál.

Gondozás 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 érhessék el és ne játszhassanak vele.
- Hosszú tárolás után ellenőrizze, hogy nincs-e rozsva vagy repedés.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a fogyó alkatrészek megfelelő karbantartás mellett is kopásnak és elhasználódásnak lehetnek kitéve.
- A gép hosszú távú használata érdekében rendszeresen törölje le a port. Ne öntse vízzel, és ne törölje benzinnel, csiszolóporral stb. Ellenkező esetben repedések keletkezhetnek az alkatrészekben vagy a főtesten, áramütés vagy tűz keletkezhet. A karbantartáshoz hígított semleges tisztítószerrel használjon.
- A kötelek, csigák és csatlakozási pontok kopó alkatrészek, ezért rendszeresen ellenőrizni kell őket, és kopás esetén ki kell cserélni a normális és biztonságos használat érdekében.
- Ha az evezőgép alkatrészei megsérülnek, azonnal cserélje ki őket.
- A gépet száraz, sík felületre állítsa, és tartsa távol nedvességtől és víztől.
- FIGYELMEZTETÉS: A berendezést stabil alapra kell felszerelni és megfelelően vízszintesen beállítani.



Bármilyen edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát, különösen 35 év felettiek vagy meglévő egészségügyi problémákkal rendelkezők. A gép használata előtt olvassa el az összes utasítást.



Ez a szimbólum a „Conformité Européene” rövidítése, amely „EU-irányelveknek való megfelelést” jelent. A CE-jelöléssel a gyártó igazolja, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó európai irányelveknek és előírásoknak.



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

EGYSZERŰSÍTETT EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

A Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. kijelenti, hogy a Q1S fitnessberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek.

Az EU megfelelési nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el:

<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

MEGJEGYZÉSEK AZ ELHELYEZÉSRE



A csomagolóanyagok nyersanyagok és újrahasznosíthatók. A környezet védelme érdekében a csomagolóanyagokat válogassa szét és ártalmatlanítsa megfelelően.

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 önkormányzatától kaphat információt.



Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékbba!

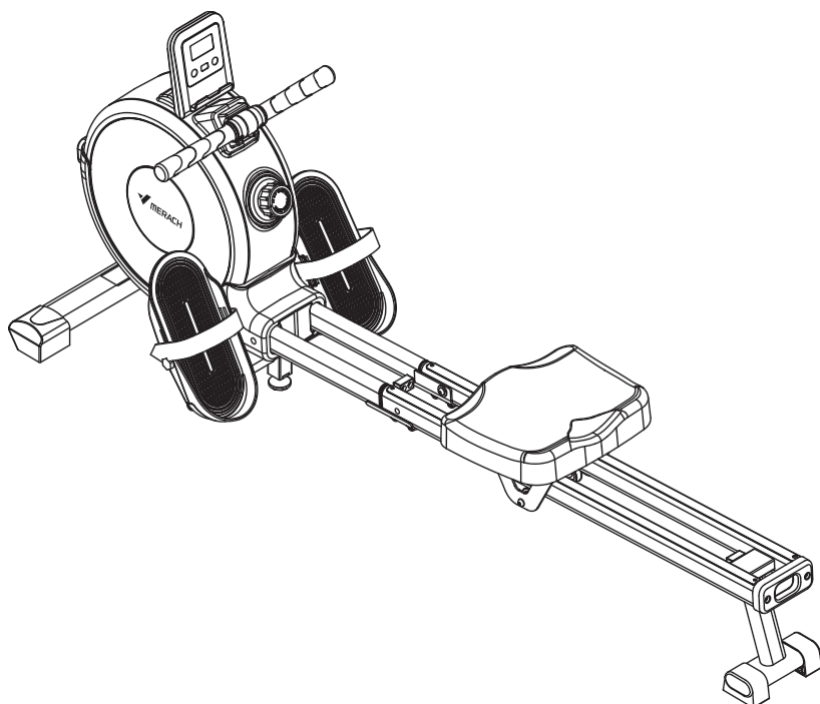
Végfelhasználóként Ön törvényesen köteles a lemerült elemeket gyűjtőhelyre visszajuttatni. A régi elemeket elviheti a településén található nyilvános gyűjtőhelyekre, vagy bármely olyan helyre, ahol az adott típusú elemeket értékesítik.

Gyártó:

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

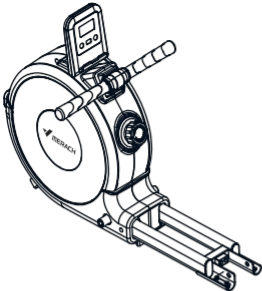
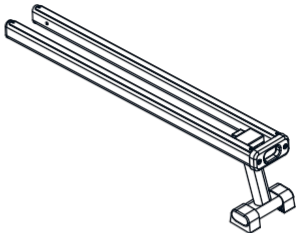
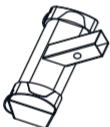
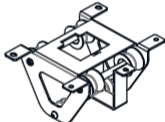
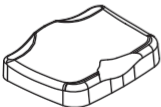
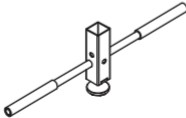
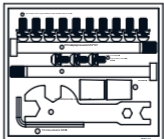
Importőr

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



Tápegység:	2 db AAA elem
Megfelelő felhasználó magassága:	150 cm-től 200 cm-ig
Teherbírási:	158 kg (350 font)
Ajánlott használati idő:	60 percen belül
Eszköz méretei:	1642 × 476 × 643 mm (64,6 × 18,7 × 25,3 hüvelyk)
Nettó súly:	19,1 kg (42,1 font)
Rádiófrekvencia:	2,4 GHz
Rádiófrekvencia sáv:	2402 — 2480 MHz
Maximális RF teljesítmény:	1,48 dBm

Ellenőrizze, hogy a csomagban minden alkatrész és tartozék megtalálható-e.

	
A1 Főváz szerelvény	A2 Csúszósín szerelvény
	
A3 Első lábtartó csőszerelvény	A4 Bal pedál A5 Jobb pedál
	
#32 Akkumulátor	A6 Ülőpárna szerelvény
	
A7 párna	A8 Támcső szerelvény
	
Csavarok és készletek	A9 felhasználói kézikönyv



TIPP: Olvassa be a QR-kódot a telepítési videó megtekintéséhez

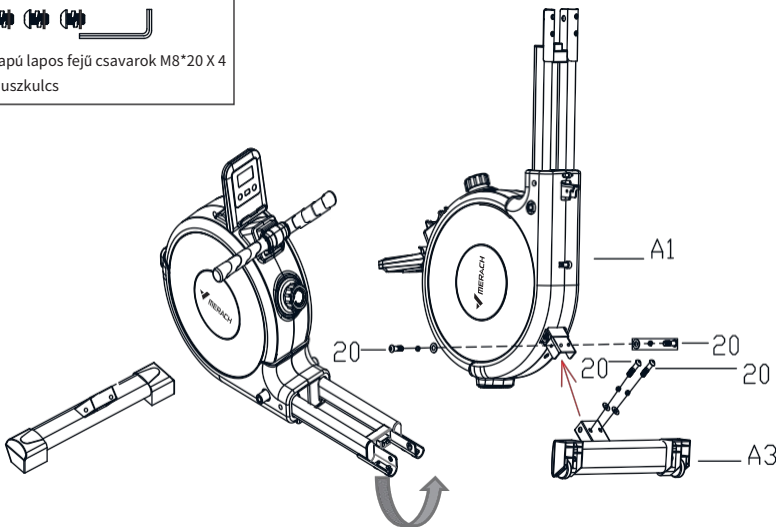
1. lépés

Szerelje fel az első lábtartó csövet (A3) a fő vázszerkezetre (A1) 4 db hatlapú lapos fejű csavarral (20) és a T2 imbuszkulccsal.

MEGJEGYZÉS: A hatlapú lapos fejű csavarok (20) tartalmaznak rugós alátéteket és lapos alátéteket.



#20 hatlapú lapos fejű csavarok M8*20 X 4
T2 imbuszkulcs

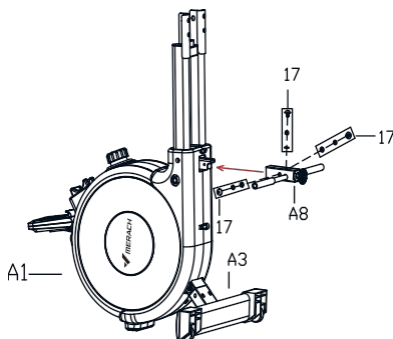
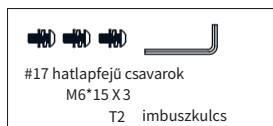


2. lépés:

Csavarozza a tartócső szerelvényt (A8) a fő vázszerelvénybe (A1) 3 db hatlapfejű csavarral (17), és húzza meg az imbuszkulccsal (T2).

MEGJEGYZÉS:

A hatlapfejű csavarok (17) tartalmaznak rugós alátéteket és lapos alátéteket.

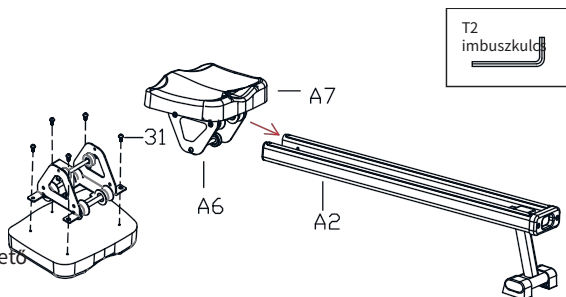


3. lépés

- A. Csavarja ki az előre összeszerelt 4 db hatlapfejű csavarokat (31) az ülés párná szerelvényéből (A6) a T2 imbuszkulccsal.
- B. Szerelje fel a párnát (A7) az ülés párná szerelvényre (A6) a 4 db hatlapfejű csavarral (31).
- C. Helyezze az ülés párná szerelvényt (A6) a csúszósín szerelvénybe (A2).

MEGJEGYZÉS:

- A hatlapfejű csavarok (31) előre összeszerelve.
- Az ábra szerint tartsa a ülés párná szerelvényt (A6) a megfelelő irányban. Helyezze az ülés párná szerelvényt (A6) a sín hátsó részére, hogy a 4. lépés könnyen elvégezhető legyen.



4. lépés:

A. Tartsa a gépet felfelé, majd csavarozza be a 2 db hatlapú lapos fejű csavart (20) a csúszósín-szerelvény (A2) és a főváz (A1) belsejébe az ábra szerint.

MEGJEGYZÉS:

Tartsa az A7 párnát egy kézzel, hogy ne essen le. Ne húzza meg teljesen a SETPA csavarokat.

B. Csavarozza be a másik 4 db hatlapú lapos fejű csavart (20) a csúszósín-szerelvénybe (A2) és a fővázba (A1).

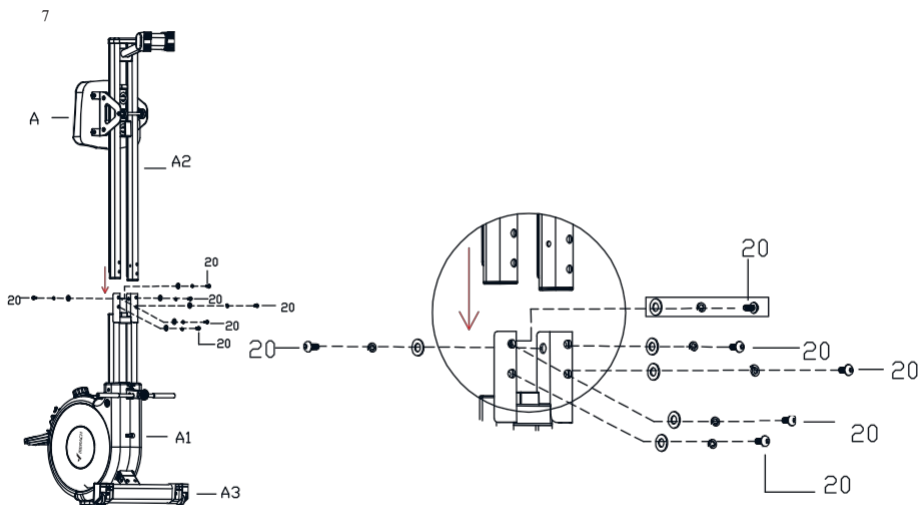
C. Végül húzza meg az összes csavart a T2 imbuszkulccsal.

MEGJEGYZÉS:

ajánlott, hogy két ember szerelje össze együtt. A hatlapú lapos fejű csavarok (20) tartalmaznak rugós alátétet és lapos alátétet.

-
-

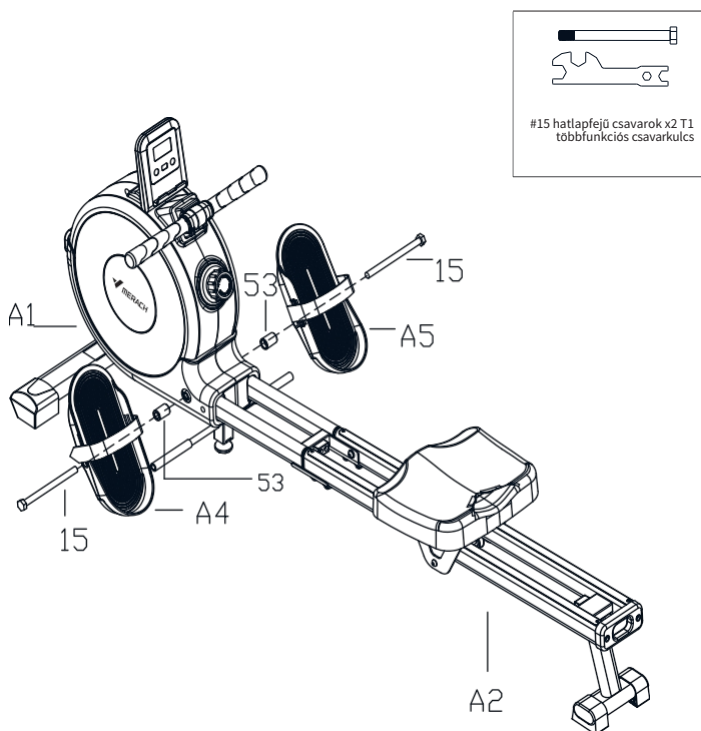
#20 hatszögletű lapos fejű csavarok M8*20 X 6 T2
imbuszkulcs

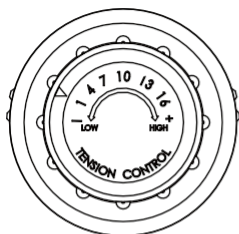


5. lépés:

Szerelje be a lábtartót (A4 és A5) és a hosszabbító csövet (53) a fő vázszerkezetbe (A1) a hatlapfejű csavarokkal (15) és a többfunkciós csavarkulccsal (T1).

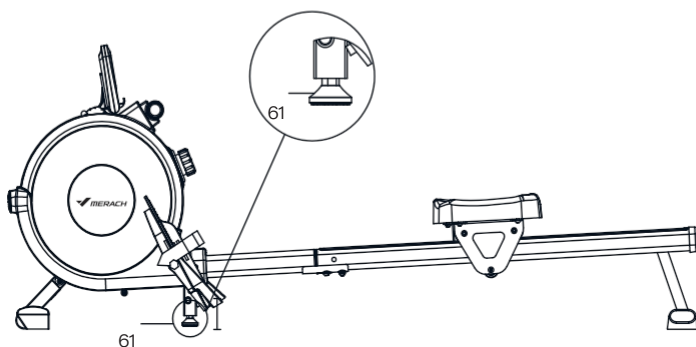
MEGJEGYZÉS: A hosszabbító cső (53) nagy furata a főkeret (A1) felé néz.





Tizenhat fokozatú finomhangolású ellenállás-beállítás:

A felhasználók saját igényeiknek megfelelően állíthatják be a gyakorlatokhoz szükséges ellenállást. A termék 16 fokozatú (1-16) állítási lehetőséget kínál.

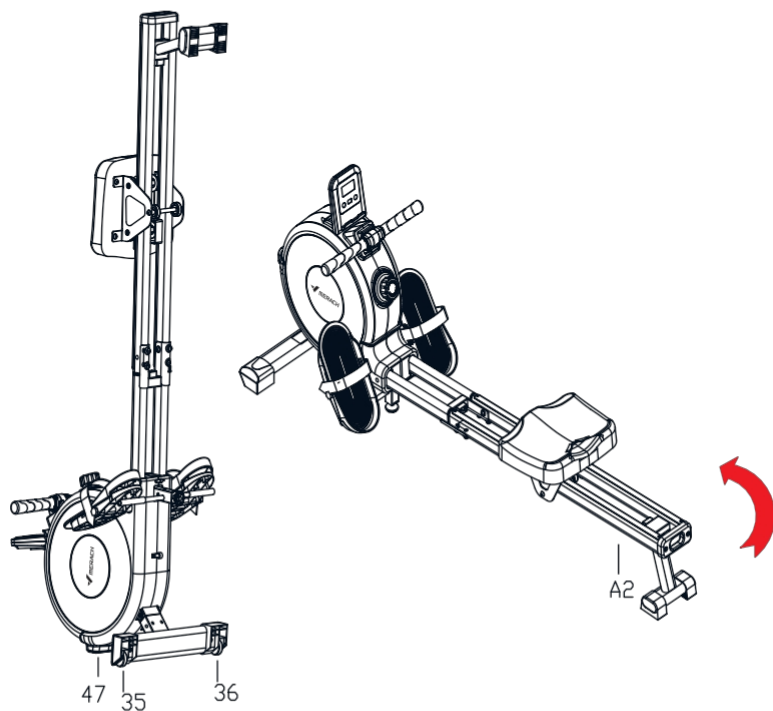


Állítható lábtartó:

Helyezze a gépet vízszintesen a földre, és állítsa be az állítható lábtámaszt (61) 5-10 mm-re a talajtól.

Tárolási mód:

Fogja meg mindkét kezével a hátsó láb szerelvényt (A2), emelje meg a gépet a nyíl irányába, és úgy, hogy a bal első sarokvédő (35), a jobb sarokvédő (36) és az első talppárna (47) egyszerre érjenek a talajhoz.





Gomb funkció

MODE – Rövid nyomással válasszon, hosszú nyomással állítsa vissza az időt/alkalmak számát/kalóriákat

SET – Idő/számlálás/kalória beállítása nem szkennelési módban

RESET – A beállított idő/alkalmak és kalóriák visszaállításához nyomja meg.

Használati utasítás

1. SCAN:

Nyomja meg a „MODE” gombot a „SCAN” kijelzőre váltáshoz. A monitor 4 másodpercenként a következő sorrendben váltja a kijelzőt: TIME, CNT, T-CNT, DIST és CAL.

2. TIME:

(1) Az edzés kezdetétől a végéig eltelt idő.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot az „TIME” kijelzőre váltáshoz, majd a „SET” gombot a célzott edzésidő beállításához.

Amikor a beállított idő 0-ig visszaszámol, körülbelül 1 másodpercre megáll, majd elkezdi visszaszámolni.

3. CNT:

- (1) Az aktuális edzésidőket jeleníti meg.
- (2) Nyomja meg a „MODE” gombot, hogy a kijelző „CNT”-re váltson, majd nyomja meg a „SET” gombot a célgyakorlatok számának beállításához. Amikor a beállított szám 0-ra csökken, a készülék körülbelül 1 másodpercig megáll, majd újra elkezdi a számlálást.

4. T—CNT:

Az akkumulátor behelyezése óta elvégzett gyakorlatok összesen száma.

5. DIST:

A mozgás kezdetétől a végéig megtett távolságot méri.

6. CAL:

- (1) Számítja ki a gyakorlat kezdetétől a végéig elégetett *kalóriákat*.
- (2) Nyomja meg a „MODE” gombot a „CAL” kijelzésre váltáshoz, majd a „SET” gombot a cél kalóriefogyasztás beállításához. Amikor a beállított kalória számláló 0-ra ér, körülbelül 1 másodpercre leáll, majd újra elkezdi a számolást.

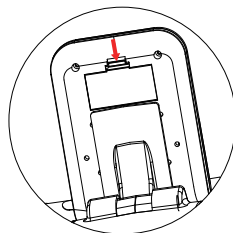
Óvintézkedések

1. Ha a monitor nem jelenik meg, vagy a kijelző homályos, cserélje ki az elemet.
2. 4 perc inaktivitás után a monitor automatikusan kikapcsol.
3. A gyakorlat újraindítása vagy a gomb megnyomása után a monitor automatikusan bekapcsol.
4. A gyakorlat megkezdése után a monitor automatikusan kiszámítja a gyakorlati adatokat, és a gyakorlat leállítása után 4 másodperc múlva leállítja a számolást.

FIGYELEM: A készülék két MSDS tanúsítvánnyal rendelkező AAA próbaelemmel van ellátva. Ezek az elemek nem biztosítják a szokásos elemekkel megegyező élettartamot. A megfelelő működés érdekében kérjük, időben cserélje ki őket.

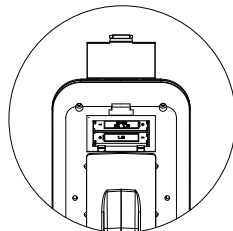
1. lépés

A monitor hátulján keresse meg a jobb oldalon látható pozíciót, nyomja lefelé az elemek fedelének reteszét (a nyíl irányába), majd húzza ki kissé.



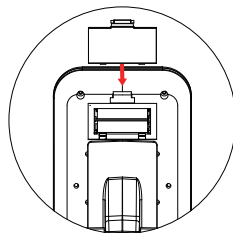
2. lépés:

Az akkumulátor fedelének eltávolítása után helyezze be az akkumulátort. Kérjük, figyeljen a jobb oldali képen látható behelyezési pozícióra, és helyezze be helyesen.



3. lépés

Óvatosan helyezze vissza az akkumulátor fedelét az elektronikus órába a jobb oldalon látható irányban, majd nyomja be, hogy befejezze a beszerelést.



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” nevet 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.

AZ Evezőgép használata

Megjegyzés

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

Download and use of KINOMAP



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 az FTMS lehetőséget.
5. Válassza a „Evezőgép” lehetőséget, és keresse meg az „MRK-CRYDN-XXXX” jelölést.
6. Kezdje el az edzést, és fedezze fel a különböző edzésmodszereket.

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

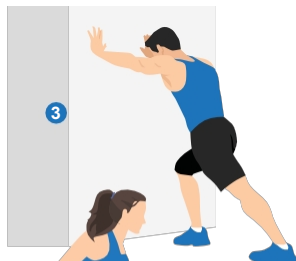
Üljön le egy lábbal egyenesen. Húzza be a másik lábát úgy, hogy az a kiegyenesített láb belső oldalához szorosan illeszkedjen. Próbálja meg a lábujjaival megérinteni a lábát. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson.

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. Négyzetleges 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

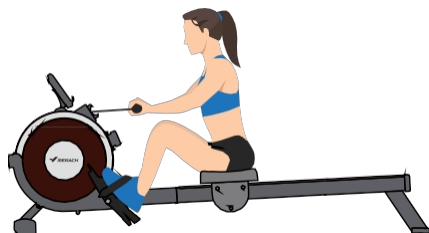
Üljön le úgy, hogy a lábai egymással szemben álljanak, a térdei pedig kifelé nézzenek. Fogja meg mindkét lábát, és húzza a lágyék felé.

Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson.

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

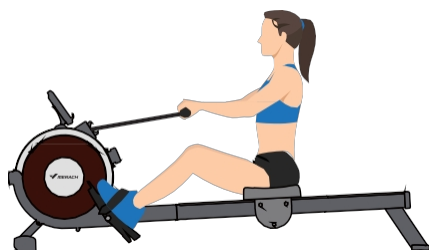


Megjegyzés: Ez a gép teljes testet edző eszköz, ezért a bemelegítéshez kövesse a fenti lépéseket.



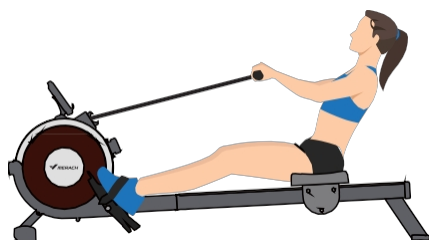
A fogás

Tartsa a csuklóját laposan és fogja meg a fogantyút. Helyezze a lábát a lábtartókra és hajoljon kissé előre. Tartsa egyenesen a hátát és a karját.



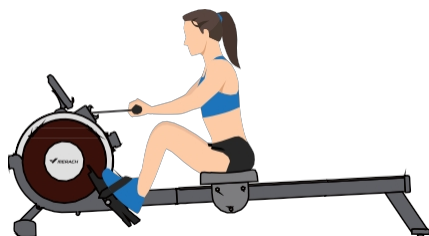
A hajtás

Kezdje a lábával. Szilárd, egyenes testtartással nyomja le a pedált. Amikor a lába szinte teljesen kinyúlik, kezdje el húzni a fogantyút.



A befejezés

Húzza a fogantyút a mellkas és a köldök közötti térbe.



Visszatérés

Fordítsa meg a mozgulatot, és térjen vissza a kiindulási pontra. Ezután ismétlje meg.

Mi a teendő, ha a monitor be van kapcsolva, de nem rögzíti az edzésadatokat?

- Győződjön meg arról, hogy legalább az egyik konzolkábel csatlakozik a konzol hátulján.
- Az evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Mit tegyek, ha a monitor ki van kapcsolva?

- Nyissa ki a monitor hátulján található elemtartót, és ellenőrizze, hogy az elemek pozitív és negatív pólusai megfelelően vannak-e behelyezve, vagy cserélje ki az elemeket.
- A evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Mi a teendő, ha nem lehet csatlakozni az alkalmazáshoz?

- Ellenőrizze, hogy nincs-e más felhasználó csatlakoztatva a Bluetooth-hoz. Ha igen, válassza le és csatlakozzon újra.
- A evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Használati terület.

- Az ajánlott magasság körülbelül 150 cm és 200 cm között van. Ha az ülés túl kicsi Önnek, vegye fel velünk a kapcsolatot egy hosszabb sínek beszerzése érdekében. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- Az evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Mit tegyek, ha evezés közben zaj hallatszik?

- Kenjen egy kevés autóviaszt a szalagra.
- Az evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Mi a teendő, ha evezés közben nem érez ellenállást?

- Ellenőrizze, hogy a fogantyú nem csúszik-e ki mozgás közben. A szalag beszorulhatott a görgő hornyába. Állítsa be a szalagot úgy, hogy a görgő közepén legyen.
- Az evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Mi a teendő, ha az egész gép edzés közben enyhén remeg, vagy a lábtámaszok emelkednek?

- Ellenőrizze, hogy az első és hátsó lábtartó csövek rögzítve vannak-e.
- Állítsa be a csövek alatti kiegyenlítő alátéteket, amíg a gép stabil nem lesz.
- Használja az evezőgépet egy jobb tapadású felületen, vagy szerezzen be egy edzőgép alátétet, hogy a gép a helyén maradjon.
- Az evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Mit tegyek, ha a pedálok imbolyognak vagy a hevederek lazaak?

- Ellenőrizze, hogy a bal és jobb lábszíj megfelelően van-e meghúzva.
- Ellenőrizze, hogy a pedál középső tengelyének rögzítőcsavarja megfelelően van-e meghúzva.
- A evezőgép továbbra sem működik megfelelően. Kérjük, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

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:		

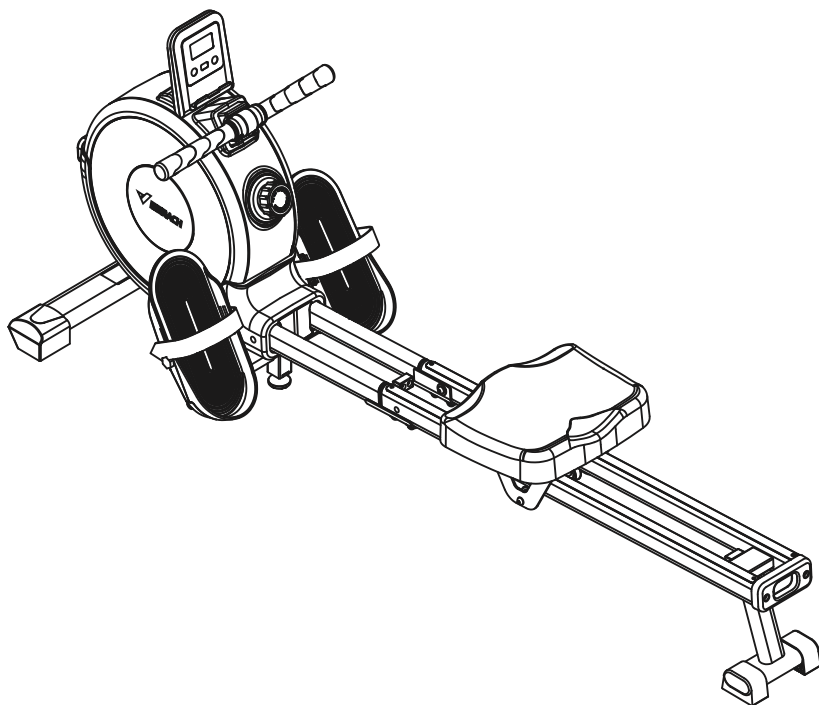
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

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



Trenażer wioślarski MERACH Q1S

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 przyszłość

Przed montażem i użyciem sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi. Tylko prawidłowy montaż, konserwacja i użytkowanie sprzętu treningowego zapewniają bezpieczeństwo i skuteczność treningu. Ważne jest, aby wszyscy użytkownicy zapoznali się ze wszystkimi ostrzeżeniami i środkami ostrożności dotyczącymi sprzętu treningowego.

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzeń treningowych użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem w sprawie swojego stanu zdrowia, aby zapobiec wypadkom podczas treningu, które mogłyby uniemożliwić normalne wykonywanie ćwiczeń. Jeśli użytkownik jest w trakcie leczenia schorzeń takich jak choroby serca, nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu itp., przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem.

Podczas treningu należy zawsze zwracać uwagę na stan swojego ciała, ponieważ nieprawidłowe metody treningowe mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie. W przypadku wystąpienia następujących objawów (w tym: bólu głowy, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, aureoli, zawrotów głowy i nudności itp.), należy natychmiast przerwać trening i zgłosić się do lekarza w celu przeprowadzenia badań i uzyskania potwierdzenia, a przed wznowieniem treningu należy uzyskać zgodę lekarza.

Należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu treningowego, który jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Umieścić sprzęt treningowy na twardej, płaskiej powierzchni z warstwą ochronną na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniu podłoża, i upewnij się, że obwód sprzętu treningowego jest oddalony od każdej przeszkody o co najmniej 1,6 stopy/0,6 m.

Przed użyciem sprzętu treningowego należy sprawdzić wszystkie śruby i nakrętki, które wymagają dokręcenia, aby upewnić się, że są dobrze zamocowane i bezpieczne w użyciu.

Bezpieczne użytkowanie urządzenia treningowego można zapewnić wyłącznie poprzez regularną naprawę i konserwację części podatnych na uszkodzenia, zużycie i zniszczenie.

Należy upewnić się, że urządzenie jest używane zgodnie z wytycznymi zawartymi w instrukcji obsługi. W przypadku stwierdzenia wadliwych części podczas montażu lub konserwacji lub w przypadku usłyszenia nietypowych dźwięków podczas użytkowania, należy natychmiast przerwać pracę i upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane przed kontynuowaniem. Przed kontynuowaniem należy upewnić się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane.

Podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy zwrócić uwagę na ubiór, starać się nosić proste ubrania, unikać noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one utknąć w sprzęcie.

To urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku medycznego.

Podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia należy postępować w bezpieczny sposób i, jeśli to konieczne, stosować odpowiednie metody przenoszenia lub pomoc innych osób.

Urządzenie treningowe należy ustawić w pozycji pionowej, zawsze opierając je o ścianę lub przed stałą powierzchnią, w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci, aby zapobiec obrażeniom.

Nie wolno używać sprzętu przez dwie lub więcej osób jednocześnie. Wioślarz

jest urządzeniem treningowym związanym z prędkością.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, a jego maksymalne obciążenie wynosi 350 funtów/158 kg.

Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 14 lat oraz osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem że są nadzorowane lub otrzymały instrukcję dotyczącą bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.

Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.

Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.

Po zatrzymaniu maszyny należy podejść do niej i oddalić się w kierunku wskazanym przez wyjście awaryjne. Aby zdjąć urządzenie, należy całkowicie zatrzymać maszynę.

Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku konsumenckiego.

Konserwacja i pielęgnacja

- Nie przechowuj urządzenia w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru i deszczu lub o wysokiej wilgotności. W razie potrzeby zapakuj urządzenie, aby dzieci nie miały do niego dostępu i nie bawiły się nim.
- Po długim okresie przechowywania sprawdź, czy nie ma śladów rdzy lub pęknięć.
- Należy pamiętać, że w przypadku części eksploatacyjnych zużycie może wystąpić nawet przy prawidłowej konserwacji.
- W celu zapewnienia długotrwałego użytkowania 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 elektrycznym lub pożaru. Do konserwacji należy używać rozcieńczonego neutralnego detergentu.
- Liny, koła pasowe i punkty połączeń są częściami zużywającymi się i należy je regularnie sprawdzać oraz wymieniać, gdy są zużyte, aby zapewnić normalne i bezpieczne użytkowanie.
- W przypadku uszkodzenia części wiosłarza należy je natychmiast wymienić.
- Ustaw urządzenie w suchym, równym miejscu i trzymaj z dala od wilgoci i wody.
- **OSTRZEŻENIE:** Urządzenie należy zainstalować na stabilnej podstawie i odpowiednio wypoziomować.



Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza osoby powyżej 35 roku życia lub z istniejące schorzenia. 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 dyrektywami i przepisami europejskimi.



Ten symbol oznacza „UK Conformity Assessed”, co oznacza „Zgodność z normami brytyjskimi”. Oznakowanie UKCA oznacza, że producent potwierdza, iż produkt jest zgodny z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. oświadcza, że sprzęt urządzenie fitness Q1S jest zgodne 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 rozdzielić 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! Dzięki temu wypełniamy 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 domowymi!

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.

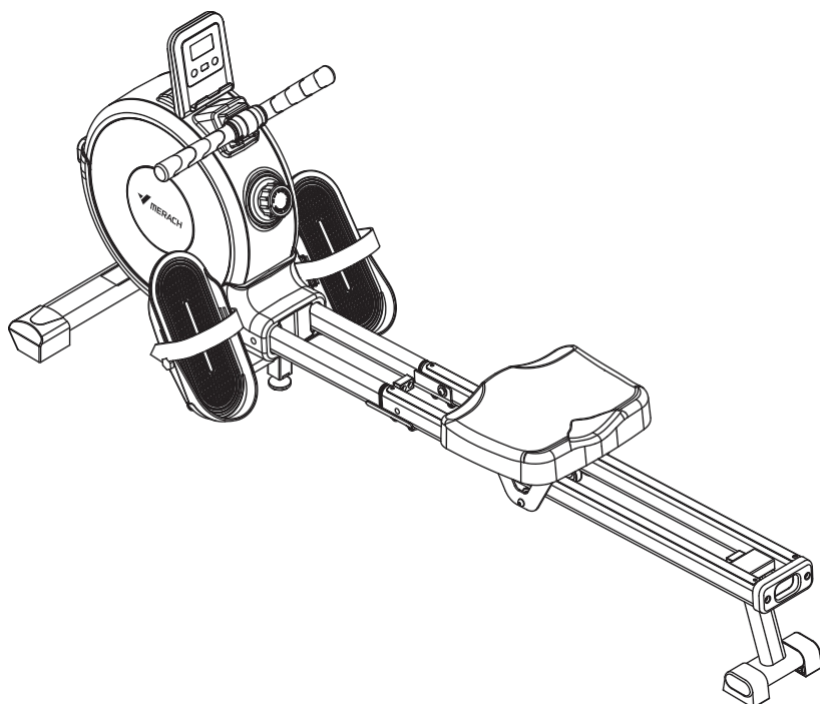


Producent:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Pokój 805, 8. piętro, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang
District, Hangzhou,
Prowincja Zhejiang, Chiny
yulu_mrk@merach.com

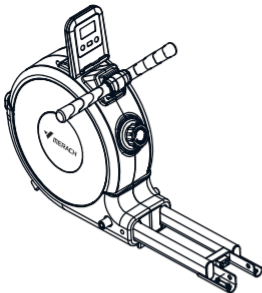
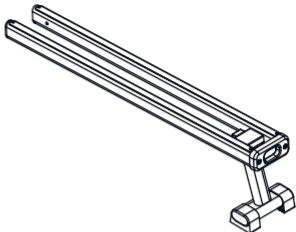
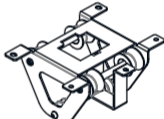
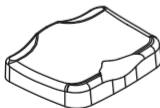
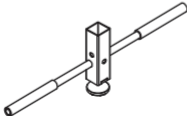
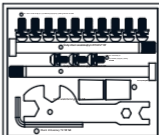
Importer

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



Zasilanie:	2 baterie AAA
Odpowiedni wzrost użytkownika:	150 cm do 200 cm
Nośność:	158 kg (350 funtów)
Zalecany czas stosowania:	do 60 minut
Wymiary urządzenia:	1642 × 476 × 643 mm (64,6 × 18,7 × 25,3 cala)
Waga netto:	19,1 kg (42,1 funta)
Częstotliwość radiowa:	2,4 GHz
Pasmo częstotliwości radiowej:	2402 — 2480 MHz
Maksymalna moc RF:	1,48 dBm

Sprawdź, czy wszystkie części i akcesoria znajdują się w opakowaniu.

			
A1 Zestaw ramy głównej	A2 Zespół szyny ślizgowej		
	 		
A3 Zespół przedniej rury nożnej	A4 Lewy pedał A5 Prawy pedał	#32 Akumulator	A6 Zespół poduszki siedziska
			
A7 Poduszka	Zestaw rurki wspierającej A8	Śruby i zestawy	A9 Instrukcja obsługi



WSKAZÓWKA: Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć film instruktażowy dotyczący instalacji.

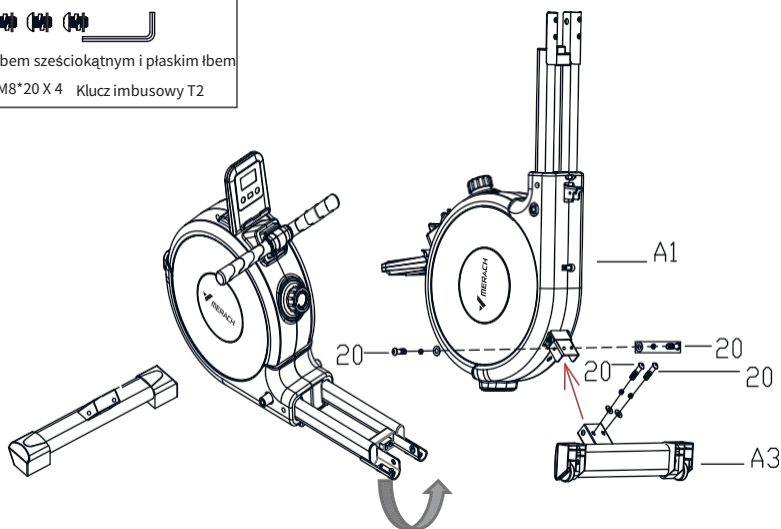
Krok 1:

Zamontować przednią rurę nożną (A3) do zespołu ramy głównej (A1) za pomocą 4 śrub z łbem sześciokątnym i płaskim (20) oraz klucza imbusowego (T2).

UWAGA: Śruby z łbem sześciokątnym i płaską łebem (20) zawierają podkładki i podkładki płaskie.



Śruby z łbem sześciokątnym i płaskim łebem
#20 M8*20 X 4 Klucz imbusowy T2

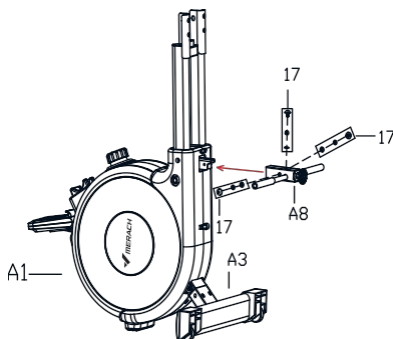
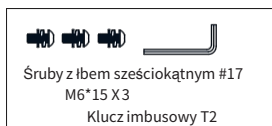


Krok 2:

Wkręć zespół rury wspornikowej (A8) do zespołu ramy głównej (A1) za pomocą 3 śrub z łbem sześciokątnym (17) i dokręć kluczem imbusowym (T2).

UWAGA:

Śruby z łbem sześciokątnym (17) zawierają podkładki sprężystą i płaską.



Krok 3

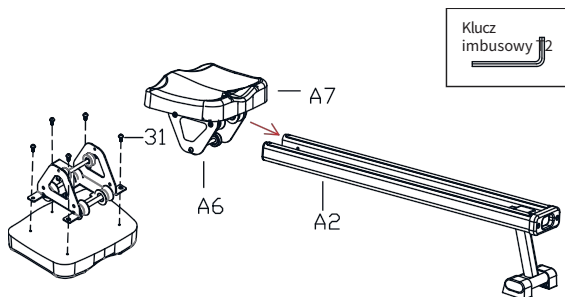
A. Odkręć 4 sztuki wstępnie zmontowanych śrub z łbem sześciokątnym (31) z zespołu poduszki siedziska (A6) za pomocą klucza imbusowego (T2).

B. Zamontować poduszkę (A7) na zespole poduszki siedzenia (A6) za pomocą 4 śrub z łbem sześciokątnym (31).

C. Umieść zespół poduszki siedziska (A6) w zespole szyny ślizgowej (A2).

UWAGA:

- Śruby z łbem sześciokątnym (31) są wstępnie zamontowane w . Jak pokazano, utrzymuj zespół poduszki siedziska (A6) we właściwym kierunku.
- Umieść zespół poduszki siedzenia (A6) z tyłu szyny, tak aby ułatwić wykonanie kroku 4.



Krok 4:

A. Trzymając urządzenie w pozycji pionowej, wkręć 2 śruby z łbem sześciokątnym i płaskim (20) do wnętrza zespołu szyny ślizgowej (A2) i ramy głównej (A1), jak pokazano na rysunku.

UWAGA:

- Jedną ręką przytrzymaj poduszkę (A7), aby nie spadła. Nie dokręcaj całkowicie śrub w zestawie SETPA.

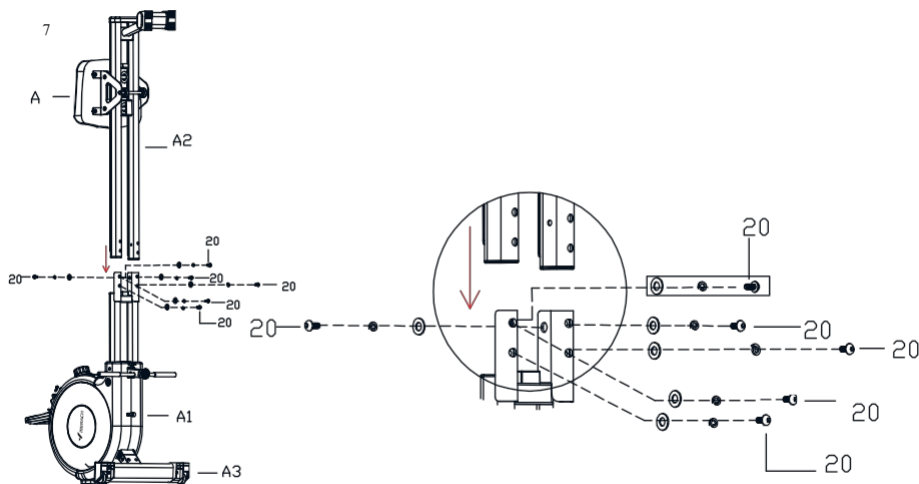
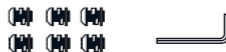
B. Wkręć pozostałe 4 śruby z łbem sześciokątnym i płaskim (20) do zespołu szyny ślizgowej (A2) i ramy głównej (A1).

C. Na koniec dokręć wszystkie śruby kluczem imbusowym (T2).

UWAGA:

- jest zalecane, aby dwie osoby złożyły to razem. Śruby z łbem płaskim i gniazdem sześciokątnym (20) zawierają podkładkę sprężystą i podkładkę płaską.

Śruby z łbem płaskim i gniazdem sześciokątnym
#20 M8*20 X 6 T2 Klucz imbusowy

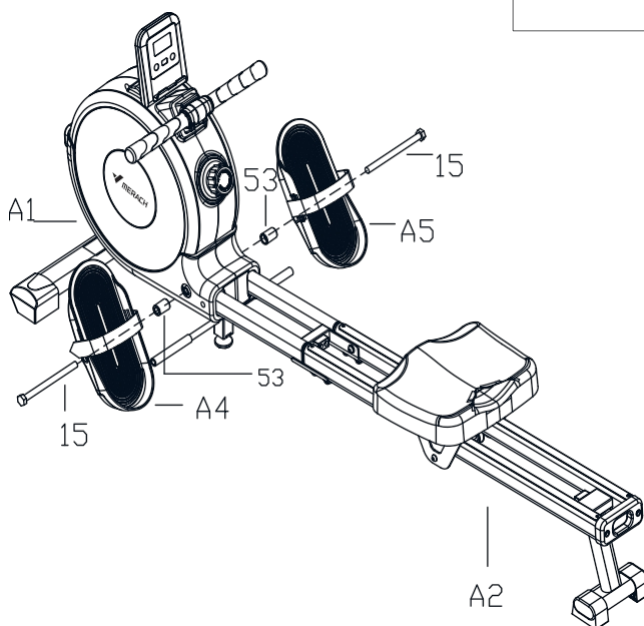
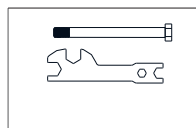


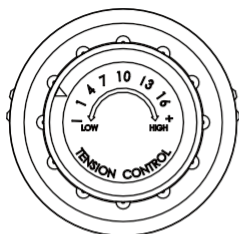
Krok 5:

Zamontuj pedały (A4 i A5) oraz rurkę przedłużającą (53) do zespołu ramy głównej (A1) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (15) i klucza wielofunkcyjnego (T1).

UWAGA: Duży otwór rury przedłużającej (53) jest skierowany w stronę ramy głównej (A1).

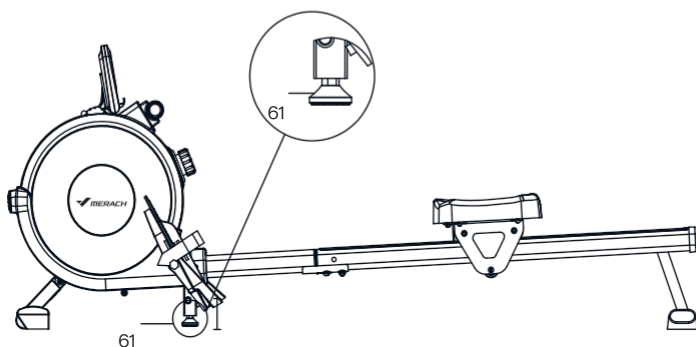
Śruby z łbem sześciokątnym
nr 15 x 2 Klucz
wielofunkcyjny T1





Szesnastopunktowa regulacja oporu:

Użytkownicy mogą dostosować tłumienie do ćwiczeń zgodnie z własnymi potrzebami. Produkt zapewnia 16-stopniową regulację (1-16).

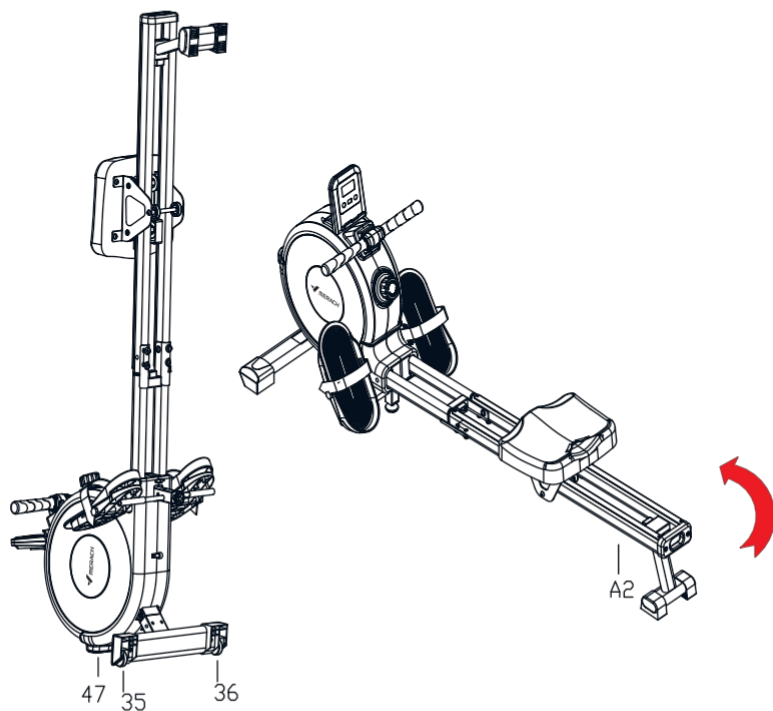


Regulacja podnóżka:

Położ platformę urządzenia płasko na podłożu i wyreguluj regulowane podnóżki (61) do wysokości 5-10 mm od podłoża.

Sposób przechowywania:

Trzymając tylny zespół nóg (A2) obiema rękami, podnieś urządzenie w kierunku wskazanym strzałką i dopuść do jednoczesnego dotknięcia podłoża lewej przedniej osłony narożnej (35), prawej osłony narożnej (36) oraz przedniej podkładki nożnej (47).





Przycisk Funkcja

MODE – krótkie naciśnięcie w celu wyboru; długie naciśnięcie w celu zresetowania czasu/liczby powtórzeń/kalorii

SET – Ustawianie czasu/liczby/kalorii w trybie bez skanowania

RESET – naciśnij, aby zresetować ustawiony czas/liczbę powtórzeń i kalorie.

Instrukcja obsługi

1. SCAN (Skanowanie):

Naciśnij przycisk „MODE”, aby przełączyć się do widoku „SCAN”. Monitor będzie co 4 sekundy przełączał się między następującymi widokami: TIME, CNT, T-CNT, DIST i CAL.

2. TIME (Czas):

(1) Czas od początku do końca ćwiczenia.

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aby przełączyć się do widoku „TIME”, a następnie przycisk „SET”, aby ustawić docelowy czas ćwiczenia.

Gdy ustawiony czas odliczy do 0, zatrzyma się na około 1 sekundę, a następnie zacznie odliczać czas w górę.

3. CNT:

(1) Wyświetla aktualny czas trwania ćwiczeń.

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aby przełączyć wyświetlacz na „CNT”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić docelową liczbę ćwiczeń.

Gdy liczba ustawień osiągnie 0, licznik zatrzyma się na około 1 sekundę, a następnie rozpocznie odliczanie od początku.

4. T—CNT:

Całkowita liczba ćwiczeń od momentu zainstalowania baterii.

5. DIST:

Mierzy odległość od rozpoczęcia do zakończenia ruchu.

6. CAL:

(1) Oblicza *kalorie* spalone od początku do końca ćwiczenia.

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aby przełączyć wyświetlacz na „CAL”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić docelowe zużycie kalorii.

Gdy odliczanie ustawionej liczby kalorii osiągnie 0, zatrzyma się na około 1 sekundę i rozpocznie odliczanie od początku.

Środki ostrożności

1. Jeśli monitor nie wyświetla obrazu lub obraz jest zamazany, należy wymienić baterię.

2. Po 4 minutach bezczynności monitor wyłączy się automatycznie.

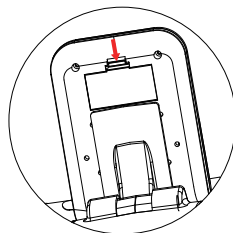
3. Po wznowieniu ćwiczeń lub naciśnięciu przycisku monitor włączy się automatycznie.

4. Po rozpoczęciu ćwiczeń monitor automatycznie oblicza dane treningowe i zatrzymuje obliczenia po 4 sekundach od zakończenia ćwiczeń.

UWAGA: Urządzenie jest wyposażone w dwie baterie AAA, które przeszły certyfikację MSDS. Baterie te mogą nie zapewniać takiej samej żywotności jak standardowe baterie. Aby zapewnić prawidłowe działanie urządzenia, należy je wymienić w odpowiednim czasie.

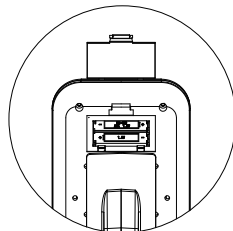
Krok 1:

Z tyłu monitora znajdź miejsce pokazane po prawej stronie, naciśnij zatrzask pokrywki baterii w dół (w kierunku strzałki) i delikatnie ją wyciągnij.



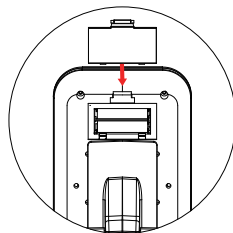
Krok 2:

Po zdjęciu pokrywki baterii należy zainstalować baterię. Należy zwrócić uwagę na położenie baterii zgodnie z ilustracją po prawej stronie i zainstalować ją prawidłowo.



Krok 3:

Delikatnie włóż pokrywę baterii do zegarka elektronicznego w kierunku pokazanym po prawej stronie i wciśnij ją do wewnątrz, aby zakończyć montaż.



Pobieranie i korzystanie z MERACH

* Nasi klienci mogą uzyskać 180-dniowe członkostwo MERACH. Po otrzymaniu produktu skontaktuj się z nami pod adresem support.eu@merach.com, aby otrzymać ekskluzywny kod aktywacyjny. 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.

KORZYSTANIE Z WIOŚARKI

Uwaga

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

Download and use of 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 FTMS.
5. Wybierz „Wioślarz” i znajdź swój „MRK-CRYDN-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).



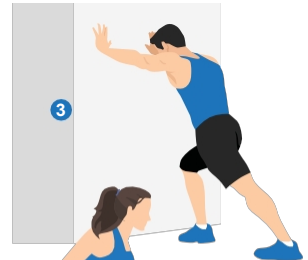
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w pozycji siedzącej

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).

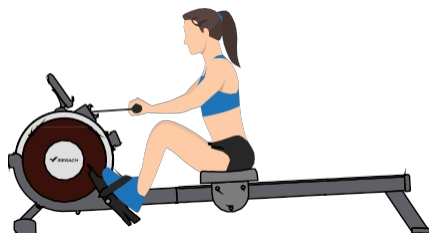


5. Rozciąganie mięśnia sartorius (wewnętrzna część uda)

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).

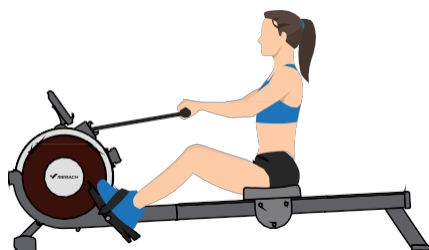


Uwaga: To urządzenie służy do treningu całego ciała, dlatego przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać powyższe czynności rozgrzewające.



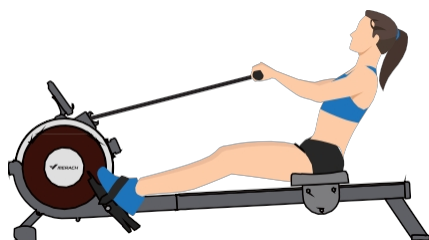
The Catch

Trzymaj nadgarstki płasko i chwyć uchwyt. Postaw stopy na podnóżkach i lekko pochyl się do przodu. Trzymaj plecy i ramiona proste.



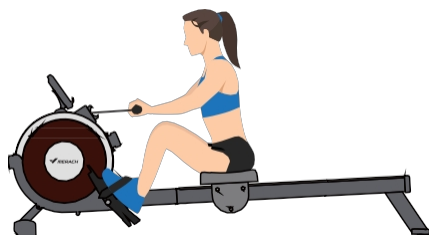
Napęd

Zacznij od użycia nóg. Naciskaj pedały, zachowując stabilną i wyprostowaną postawę. Kiedy nogi osiągną prawie pełne wyprostowanie, zacznij pociągać uchwyt.



Zakończenie

Pociągnij uchwyt do przestrzeni między klatką piersiową a pępkiem.



Powrót

Odwróć ruch i wróć do punktu wyjścia. Następnie powtórz.

Co zrobić, jeśli monitor jest włączony, ale nie rejestruje danych treningowych?

- Upewnij się, że co najmniej jeden kabel konsoli jest podłączony z tyłu konsoli.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Co zrobić, gdy monitor jest wyłączony?

- Otwórz pokrywę baterii z tyłu monitora i sprawdź, czy bieguny baterii są prawidłowo zainstalowane, lub wymień baterię.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Co zrobić, jeśli nie można połączyć się z aplikacją?

- Sprawdź, czy inni użytkownicy nie są jednocześnie połączeni z Bluetooth. Jeśli tak, odłącz się i połącz ponownie.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Zakres użytkowania:

- Zalecana wysokość wynosi około 150 cm do 200 cm. Jeśli siedzisko jest dla Ciebie za małe, skontaktuj się z nami w celu zakupu przedłużonej szyny. Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Co zrobić, jeśli podczas wiosłowania słychać hałas?

- Możesz nałożyć trochę wosku na paski.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Co zrobić, jeśli podczas wiosłowania nie czujesz oporu?

- Sprawdź, czy uchwyt nie wysuwa się podczas ruchu. Pas może być zablokowany w rowku rolki. Wyreguluj pas tak, aby znajdował się na środku rolki.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Co zrobić, jeśli podczas ćwiczeń cała maszyna lekko się trzęsie lub podnoszą się podpórki na nogi?

- Sprawdź, czy przednie i tylne rury nóg są dobrze zamocowane.
- Wyreguluj podkładki wyrównujące pod rurami, aż maszyna będzie stabilna.
- Używaj wioślarza na powierzchni o lepszej przyczepności lub kup podkładkę pod urządzenie treningowe, aby urządzenie pozostawało na miejscu.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

Co zrobić, jeśli pedały się chwieją lub paski są luźne?

- Sprawdź, czy lewy i prawy pasek na nogi są wystarczająco napięte.
- Sprawdź, czy śruba mocująca oś środkową pedału jest wystarczająco dokręcona.
- Wioślarz nadal nie działa prawidłowo. Skontaktuj się z obsługą klienta.

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:

Zużycie 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), Brodska 161, 513 01 Semily
 Dział reklamacji – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz