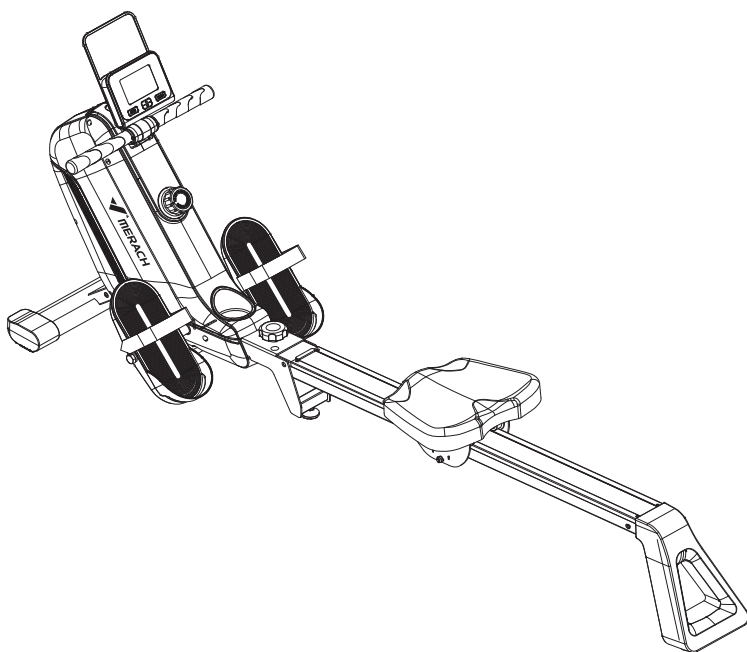


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Magnetický veslovací trenažér MERACH R15

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Ušchovejte tento návod na bezpečném místě pro budoucí použití.

- Před instalací a používáním zařízení s aplikací je velmi důležité si pečlivě přečíst celý návod. Bezpečný a efektivní trénink je možný pouze při správné montáži, údržbě a používání zařízení. Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními opatřeními pro toto zařízení.
- Poradte se s lékařem, zda nemáte zdravotní nebo tělesné potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo bránit správnému používání zařízení. Pokud užíváte léky ovlivňující srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nutné se poradit s lékařem.
- Vždy dávejte pozor na signály svého těla, nesprávné používání zařízení může mít vliv na vaše zdraví. Pokud se objeví příznaky jako bolesti hlavy, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, halo, závratě a nevolnost, okamžitě přerušete trénink a vyhledejte lékařskou pomoc. Před obnovením tréninku si vyžádejte souhlas lékaře.
- Udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od zařízení. Zařízení je určeno pouze pro použití dospělými.
- Používejte zařízení na stabilním a vodorovném povrchu a na podlahu nebo koberec položte ochrannou vrstvu, aby nedošlo k poškození podlahy. Zajistěte, aby vzdálenost mezi zařízeními a jakoukoli překážkou byla minimálně 0,5 m.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené.
- Bezpečné používání zařízení lze zaručit pouze při pravidelné údržbě a opravách a při výměně opotřebovaných a poškozených dílů.
- Při používání tohoto zařízení postupujte podle pokynů v tomto návodu. Pokud zjistíte vadné díly nebo uslyšíte neobvyklý zvuk, okamžitě přestaňte zařízení používat. Před dalším použitím zařízení se ujistěte, že jsou všechny problémy vyřešeny.
- Noste sportovní oblečení, sportovní obuv nebo jiné vhodné oblečení. Volné oblečení se nedoporučuje, protože se může zachytit v zařízení, což může bránit jeho správné funkci a způsobit zranění.
- Tento tréninkový přístroj není určen pro lékařské použití.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení postupujte bezpečně a v případě potřeby použijte správné metody manipulace nebo pomoc jiné osoby.
- Při postavení tréninkového zařízení do svislé polohy jej vždy opřete o zeď nebo pevnou plochu a umístěte jej na bezpečné místo mimo dosah dětí, aby nedošlo ke zranění.
- Nenechávejte zařízení používat dvěma nebo více osobami současně. Veslovací trenažér je tréninkové zařízení závislé na rychlosti.
- Tento přístroj je určen pouze pro domácí použití a jeho maximální nosnost je 158 kg.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Tento přístroj mohou používat děti od 8 let a osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud byly poučeny o bezpečném používání přístroje a rozumějí nebezpečí.
- Děti se nesmí se zařízením hrát.
- Čištění a údržba zařízení nesmí být prováděna dětmi bez dozoru.
- Aby si váš veslařský trenažér zachoval svůj vzhled a funkčnost, je nutné jej pravidelně čistit. Povrch kolejnice musí být čistý, aby se do koleček sedadla nedostal prach. Povrch kolejnice lze čistit vlhkým hadříkem. Povrch nádrže na vodu lze také čistit, ale nejprve si přečtěte návod k použití čisticího prostředku. Nepoužívejte čisticí prostředky obsahující chloráty nebo amoniak.
- Lana, kladky a spojovací body jsou opotřebitelné díly a je třeba je pravidelně kontrolovat a v případě opotřebení vyměnit, aby byl zajištěn normální a bezpečný provoz.
- Pokud jsou některé části veslařského trenažéru poškozené, je nutné je okamžitě vyměnit.

Bezpečnostní opatření

- Testování a bezpečnostní opatření před použitím.
- Vodicí lišty: Před usednutím na veslařský trenažér zkontrolujte, zda nejsou sedací kolečka a vodicí lišty znečištěné. Malé předměty mohou zablokovat sedací kolečka a vodicí lišty a poškodit jejich povrch. Vodicí lišty je třeba před každým použitím zkontrolovat, zda nejsou znečištěné, a pravidelně čistit.
- Upevňovací prvky: pravidelně kontrolujte, zda nejsou rámové šrouby uvolněné. Kontrolujte je na konci prvního měsíce používání a poté každých 12 měsíců.
- Pokud rotační trenažér skladujete ve svislé poloze, vyberte vhodné místo.
- Vyberte rovnou podlahu, na které budete veslovací trenažér používat, aby se zabránilo kolísání a předčasnému opotřebení.

Upozornění



Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny.



Tento symbol znamená „Conformité Européene“, což znamená „Shoda s evropskými směnicemi“. 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 příslušné britské normy.

ZPRŮSTROJNĚNÉ PROHLÁŠENÍ O SHODĚ S EU

- Zde společnost Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. že fitness zařízení MR-R15 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



Obalový materiál je neupravený a lze jej recyklovat. Oddělte obalové materiály správným způsobem a zlikvidujte je v zájmu ochrany životního prostředí.
Další informace získáte u svého obecního úřadu.



Použité přístroje nepatří do domácího odpadu!

Použité přístroje zlikvidujte správným způsobem! Informace o sběrných místech a otevíracích hodinách vám poskytne vaše obecní úřad.



Baterie nepatří do domácího odpadu!

Jako konečný uživatel jste ze zákona povinni odevzdat použité baterie do sběrného místa. Staré baterie můžete odevzdat do veřejných sběrných míst ve vaší obci nebo do jakéhokoli místa, kde se prodávají baterie tohoto typu.

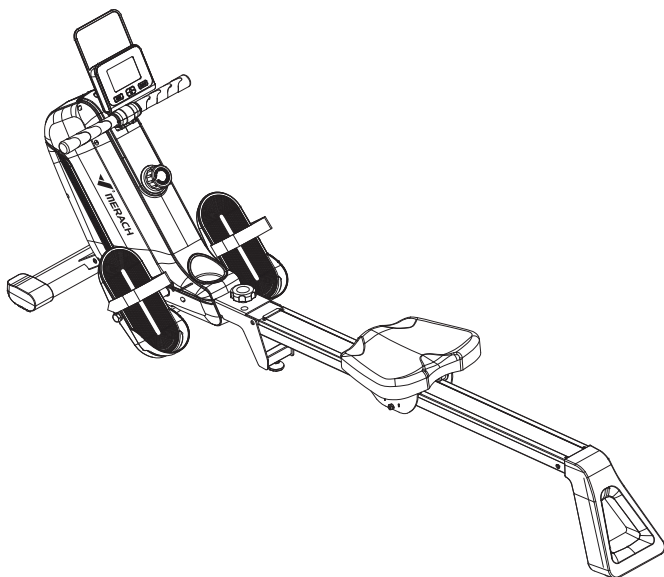
Výrobce:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Dovozce:

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

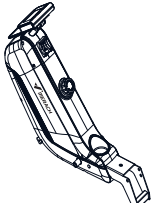
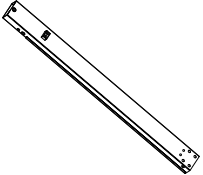
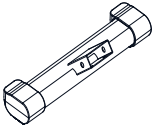
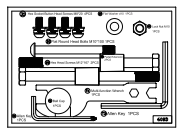
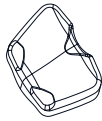
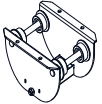
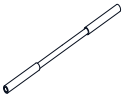
SPECIFIKACE



Model:	MR-R15
Název:	MERACH magnetický veslovací тренаžér
Odpor:	Magnetický odpor (1–16 úrovní)
Napájení:	2× baterie AAA
Maximální zatížení:	350 lbs / 158 kg
Rozměry produktu:	Délka 73,7" × šířka 18,4" × výška 29,7" (D 1872 × Š 468 × V 754 mm)
Hmotnost netto:	43,7 lbs / 19,8 kg

SEZNAM DÍLŮ A PŘÍSLUŠENSTVÍ

Zkontrolujte, zda jsou všechny části a příslušenství součástí balení.

 A1 – Hlavní rám	 A2 – Kolejnice (pojezdová lišta)	 A3 – Přední opěrná trubka
 A4 – Zadní opěrná trubka	 A5 – Sada šroubů a příslušenství	 A6 – Podložka (polstrování)
 A7 – Sestava sedlového polštáře	 A8 – Omezovací hřídel pedálu	 A9 – Levý pedál
 A10 – Právý pedál	 A11 – Otočné upevňovací kolečko („plum knob“)	 A12 – Uživatelský manuál

NÁVOD K POUŽITÍ



TIP: Naskenujte QR kód pro sledování instalačního videa

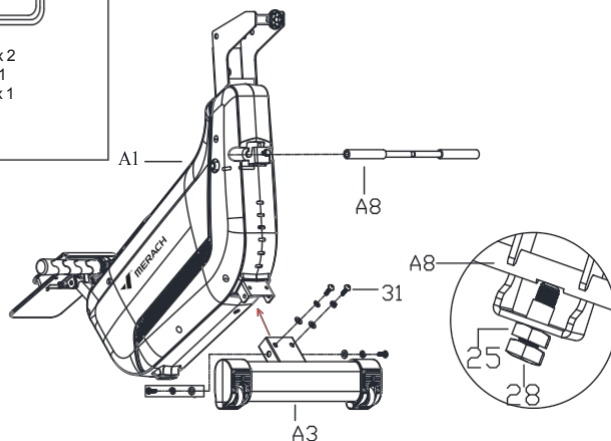
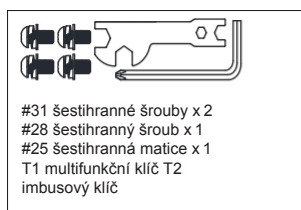
KROK 1

A. Namontujte přední trubku (A3) na hlavní rám (A1) pomocí 2 šroubů s vnitřním šestihranem (31) a imbusového klíče (T2).

B. Pomocí multifunkčního klíče (T1) namontujte pedálovou osu (A8) na hlavní rám (A1).

POZNÁMKA:

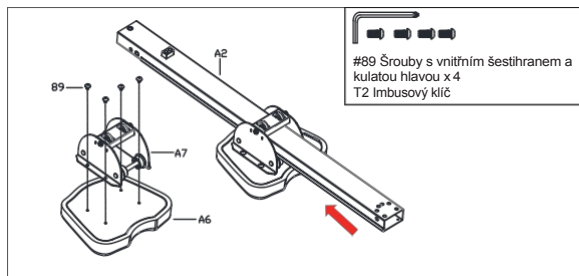
- * Šestihranné šrouby (28) a šestihranné matice (25) jsou předem namontovány na hlavním rámu (A1).
- * Po instalaci zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utažené.
- * Šestihranné šrouby s válcovou hlavou (31) obsahují pružné podložky a ploché podložky.
- * Aby nedošlo k poškrábání, nastavte úhel monitoru až během instalace v kroku 1.



KROK 2

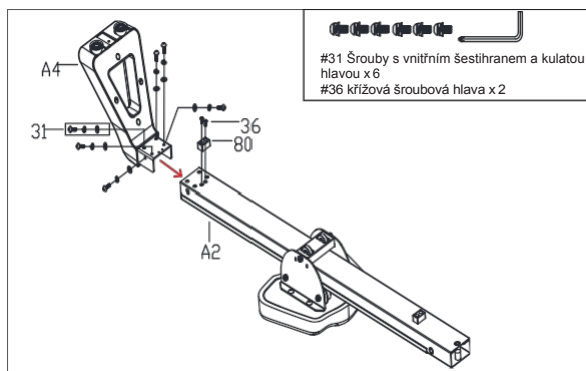
- A. Nejprve odstraňte 4 šestihranné šrouby s kulatou hlavou (89) z polštáře (A6).
 B. Pomocí imbusového klíče (T2) připevněte sedák (A7) k polštáři (A6).
 C. Po utažení šroubu nainstalujte polštář (A6) na vodící lištu (A2).

Poznámka: šrouby s vnitřním šestihranem a kulatou hlavou (89) jsou předem namontovány na polštáři (A6).

**KROK 3:**

- A. Pomocí imbusového klíče (T2) odstraňte omezovací blok (80) a 6 předem namontovaných šestihranné šrouby s kulatou hlavou (31) z zadní nohy (4).
 B. Pomocí imbusového klíče (T2) a 6 šroubů s vnitřním šestihranem a kulatou hlavou (31) upevněte zadní
 Nainstalujte patní trubku (A4) s vodící lištou (A2) ve směru šipky.
 C. Pomocí imbusového klíče (T2) a 2 křížových šroubů (36) upevněte omezovací blok (80) k vodící liště (A2).

POZNÁMKA: 6 předem nainstalovaných šroubů s vnitřním šestihranem a kulovou hlavou (31) je včetně pružných kroužků a plochých podložek.



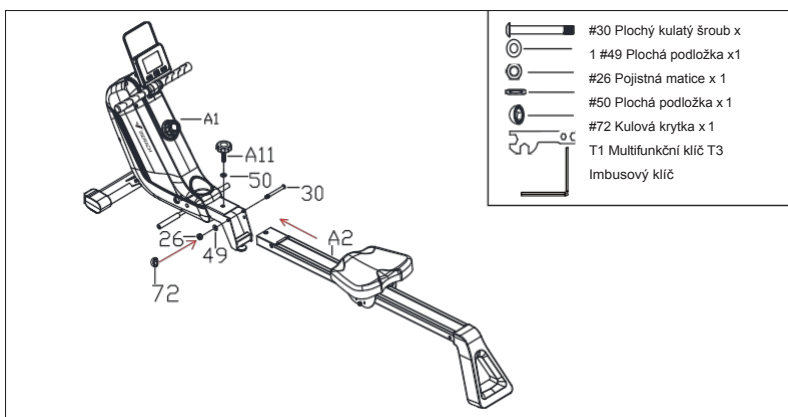
KROK 4:

A. Namontujte vodicí lištu (A2) na hlavní rám (A1) ve směru šipky, jak je znázorněno na obrázku, a upevněte ji 1 plochým šroubem s kulatou hlavou (30), 1 podložkou (49) a 1 pojistnou maticí (26).

B. Pro zpevnění upevnění použijte 1 knoflík Plum Knob (A11) a 1 plochou podložku (50) a provlečte je hlavním rámem (A1) k vodicí liště (A2).

C. Nakonec nasadte kulovou krytku (72) na pojistnou matici (26).

POZNÁMKA: Doporučujeme utáhnout plochý šroub s kulatou hlavou (30) a pojistnou matici (26) pomocí multifunkčního klíče (T1) a imbusového klíče (T3).

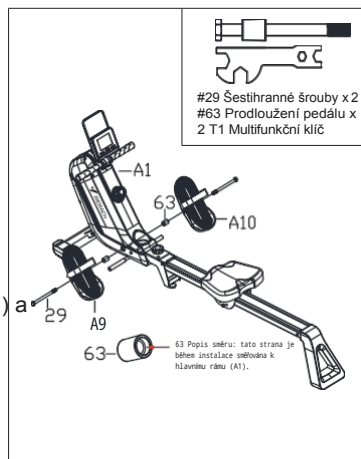
**KROK 5**

A. Pomocí 2 šestihranných šroubů (29) provlečte pedály (A9) (A10) a poté 2 ks prodloužení pedálu (63) a připevněte k hlavnímu rámu (A1).

B. K utažení šroubu použijte multifunkční klíč (T1).

POZNÁMKA:

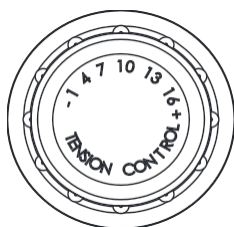
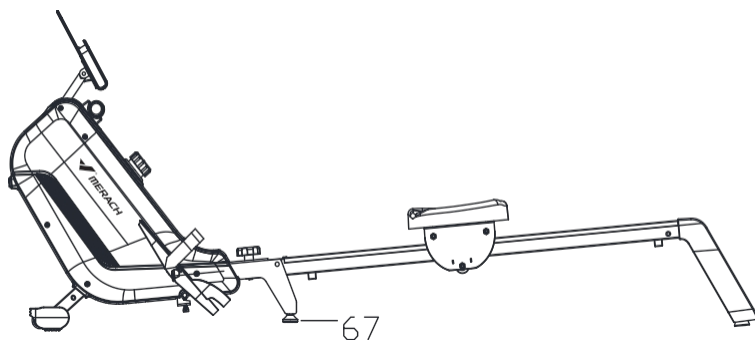
Dbejte na směr prodloužení pedálu (63) (velký kruh směřuje k hlavnímu rámu (A1) a malý kruh směřuje k pedálům (A9) (A10)).



NÁVOD K POUŽITÍ PRODUKTU

Pokyny pro nastavení chodníku

- Během používání nastavte podstavec (67) na 3–5 mm od země.
- Pokud po použití zjistíte, že je hlava stroje nakloněná, nastavte podstavec (67) na 5–10 mm od podlahy.



Pokyny pro nastavení magnetického odporu

Uživatelé mohou nastavit magnetický odpor podle svých tréninkových potřeb. Tento přístroj nabízí 16 úrovní nastavení (1 až 16 úrovní).

Pokyny pro skladování**Metoda 1:**

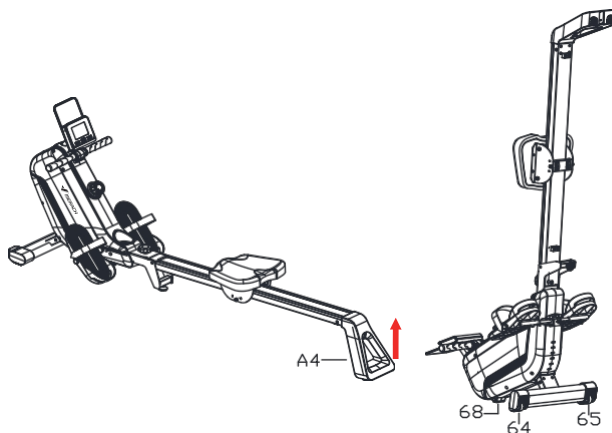
Uchopte zadní nožní trubku (A4) oběma rukama a zvedněte zařízení ve směru šipky, dokud se transportní kolečko (64) (65) a podstavec (68) současně nedotknou země.

POZNÁMKA:

* Při vertikálním postavení zařízení zajistěte, aby bylo opřeno o zeď nebo pevnou plochu.

* Ujistěte se, že je zařízení umístěno na bezpečném místě, mimo dosah dětí, aby nedošlo k jejich zranění.

* Při zvedání vodicí lišty může sedák sklouznout dolů.

**Metoda 2:**

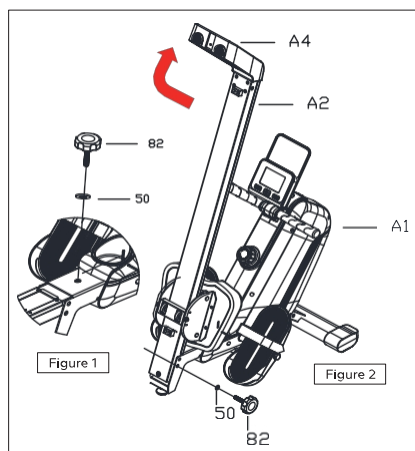
A. Nejprve odstraňte plumový knoflík (82) a plochý kroužek (50) znázorněné na obrázku 1 a uložte je pro pozdější použití.

B. Zvedněte zadní nožní trubku (A4) do polohy znázorněné na obrázku 2 podle červené šipky, poté vyjměte knoflík (82) a plochý kroužek (50) hlavním rámem (A1) a otočte je na vodicí liště (A2).

POZNÁMKA:

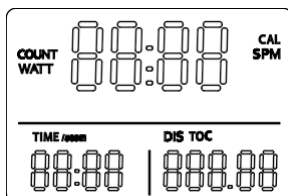
* Pracujte opatrně, dávejte pozor na poranění prstů.

* Při zvedání vodicí lišty může sedák sklouznout dolů.



POKYNY PRO MONITOR

Popis okna přístrojů



TIME:	aktuální čas cvičení	0min:00s~ 99min:59s
TIME/ 500m:	čas na 500 metrů: odhad času v reálném čase/ 500 m při aktuální rychlosti	0 min:00 s~ 99 min:59 s
DIS:	aktuální vzdálenost pro cvičení/vzdálenost se všemi cvičeními	0-99999 KM
WATT:	výkon	0-999 W
CAL:	aktuální počet spálených kalorií během tréninku	0~ 9999 C
SPM:	počet úderů za minutu s uvedením rychlosti úderů během	0~999
COUNT:	počet úderů každého tréninku při spuštění cvičení	0~9999
TOC:	celkový počet úderů ze všech tréninků	0~99999
APP	MERACH, KINOMAP	APP

Poznámka: volitelné – uživatelé si mohou vybrat, zda chtějí tuto funkci pro zařízení.

MODE	V tréninkovém režimu: Vyberte a potvrďte zobrazení funkce: ČAS nebo ČAS/500M, DIS nebo TOC; V zastaveném stavu: během tréninku přepněte všechny položky nastavení
RESET	V nastavovacím režimu: vynulujte aktuální údaje na 0; V zastaveném stavu: vynulujte všechna data na 0 (bez TOC);
 UP	V nastavovacím režimu: během nastavování posuňte nahoru; V tréninkovém režimu: vyberte nahoru a zafixujte zobrazení charakteristiky V zastaveném stavu: vyhledat údaje o pohybu;
 DOWN	V nastavovacím stavu: během nastavování upravte dolů; V režimu výkonu: vyberte dolů a zafixujte zobrazení funkce ; V zastaveném stavu: podívejte se dolů na údaje o pohybu.

1. Cvičný režim:

- (a) Zobrazení se automaticky mění každých 6 sekund podle následujícího schématu.
COUNT→ WATT→ CALORIE→ **SPM**
- (b) **UP**: vyberte nahoru a nastavte konkrétní funkci pro zobrazení v hlavním okně;
- (c) **DOLŮ**: vyberte dolů a nastavte konkrétní funkci, která se má zobrazit v hlavním okně;
- (d) **MODE**: vyberte a potvrďte zobrazení funkce: TIME nebo TIME/500M, DIS nebo TOC;

2. Režim zastavení:

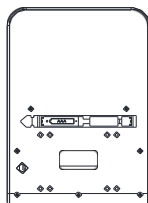
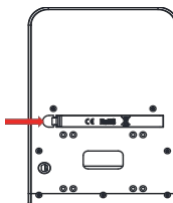
- (a) **RESET**: Vymazání všech údajů na 0;
- (b) **MODE**: přepíná jednotlivé položky nastavení: COUNT->kalorie ->čas ->vzdálenost;
- (c) V nastaveném stavu bliká aktuální položka nastavení, stisknutím tlačítka UP nebo DOWN se posunete nahoru nebo dolů, stisknutím tlačítka RESET vymažete 0.
- (d) Pokud je nastaven čas, vzdálenost nebo kalorie, zobrazí se tato položka v tréninkovém režimu jako odpočítávání. Když odpočítávání dosáhne 0, ozve se „DI DI“.

3. BATERIE

BATERIE:	FORMÁT – AAA * 2
Pracovní teplota:	0~40 °C °C (32 °°F °°C -104 °°F °°C)
Skladovací teplota:	-10~60°C (14°F -168°F)

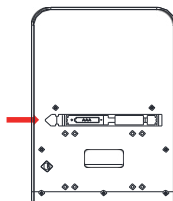
UMÍSTĚNÍ BATERIÍ

A. Na zadní straně monitoru najdete místo znázorněné na obrázku vpravo, stiskněte sponu krytu baterie směrem dolů podle šipky a opatrně kryt vysuňte, aby se uvolnil.



B. Po sejmutí krytu baterie vložte baterie. Polohu baterií najdete na obrázku vpravo a při jejich vkládání se řiďte značkami v bateriovém prostoru.

C. Opatrně zacvakněte kryt baterie do monitoru, jak je znázorněno na obrázku vpravo, a zatlačte jej dovnitř, aby byla instalace dokončena.



ZAHŘÍVÁNÍ

Před tréninkem proveďte protahovací cviky. Zahřáté svaly se lépe protahují, proto začněte 5–10minutovým rozcvičením a poté proveďte níže uvedené protahovací cviky – 5krát po 10 sekundách nebo déle na každou nohu. Po tréninku cviky zopakujte.

1. Protahování dolní části těla

Mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena a zkuste se rukama dotknout prstů u nohou. Vydržte 10–15 sekund a uvolněte se. pak. Opakujte to třikrát (viz obrázek 1).



2. Protahování hamstringů v sedě

Posadte se s jednou nohou nataženou. Druhou nohu ohněte v koleni a chodidlo položte na vnitřní stranu protilehlého stehna. Natáhněte ruce a snažte se dosáhnout rovnou nohu (nezapomeňte mírně pokrčit noze). Vydržte v této pozici 10 až 15 sekund a pak se uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 2).



3. Protahování lýtkových svalů a Achillovy šlachy

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



4. Protahování čtyřhlavého svalu

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



5. Protahování sartoria (vnitřní stehenní sval)

Posadte se s chodidly u sebe a kolena směřujícími ven. Uchopte chodidla oběma rukama a přitáhněte je k sobě rozkroku. Vydržte 10–15 sekund a pak uvolněte. Opakujte 3krát (viz obrázek 5). Poznámka: toto zařízení je určeno pro trénink celého těla, postupujte podle výše uvedených kroků pro zahřátí.



ÚDRŽBA

ÚDRŽBA

Pokud jste fitness nadšenec, je pro optimální výkon a dlouhou životnost vašeho fitness zařízení nezbytné udržovat jej v dobrém stavu. Zde je několik důležitých kroků, které byste měli dodržovat:

Udržujte zařízení v čistotě:

Je velmi důležité udržovat zařízení v čistotě otíráním povrchů jemným čisticím prostředkem, zejména částí, které přicházejí často do styku se zařízením, jako jsou rukojeti, sedadlo a kolejnice. Nepoužívejte kyselé nebo alkalické čisticí prostředky a nepoužívejte vodu ani čisticí prostředky na digitální displej. Zvláštní pozornost věnujte posuvné tyči, aby zůstala čistá a hladce se pohybovala.

Pravidelně kontrolujte pohyblivé části:

Pravidelně kontrolujte pohyblivé části, jako jsou ramena, kolečka, pedály atd., abyste se ujistili, že fungují hladce a nejsou poškozené. Pokud zjistíte poruchy, nechte je co nejdříve opravit a pohyblivé části pravidelně mazejte, aby fungovaly hladce.

Kontrolujte elektronické součásti: Pravidelně kontrolujte elektronické součásti, jako je displej, kabely a senzory, abyste se ujistili, že jsou v dobrém stavu. Pokud zjistíte poškození nebo poruchy, kontaktujte tým MERACH.

Zkontrolujte a utáhněte hardware:

Pravidelně kontrolujte hardware, jako jsou šrouby a matice, zda nejsou uvolněné, a podle potřeby je utáhněte.

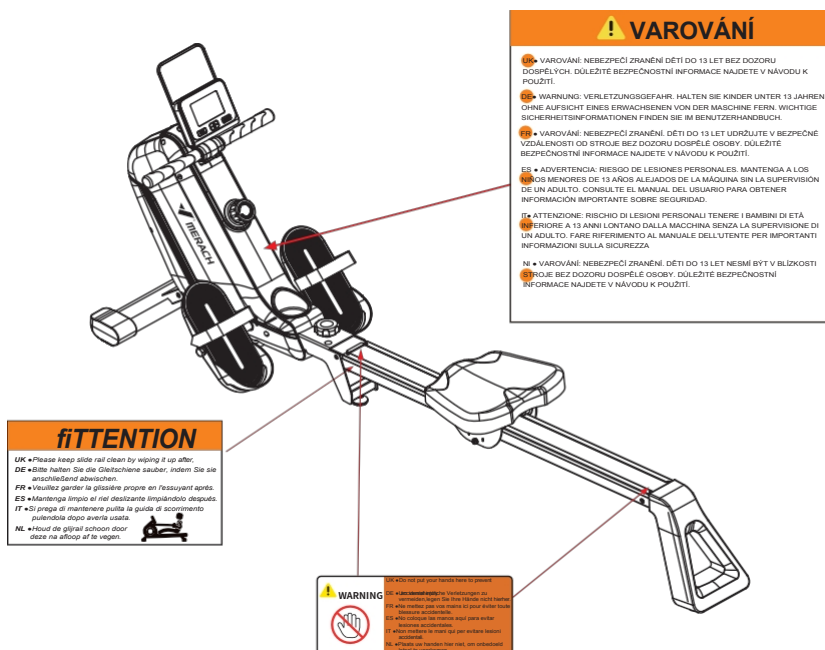
Pravidelné používání zařízení může způsobit vibrace, které mohou časem uvolnit některé části, proto je pravidelné utahování nezbytné pro udržení zařízení v optimálním stavu.

Dodržováním těchto kroků údržby zajistíte, že vaše fitness zařízení zůstane v excelentním stavu a prodloužíte jeho životnost pro mnoho dalších tréninků. Pokud při pravidelné kontrole zjistíte na svém stroji opotřebení, které může vyžadovat výměnu, kontaktujte nás na adrese support.eu@merach.com.

UPOZORNĚNÍ K UMÍSTĚNÍ NÁLEPKY USCHOVEJTE TYTO POKYNY PRO

BUDOUCÍ POUŽITÍ A REFERENCE. NEVYHAZUJTE

Tento výkres znázorňuje umístění důležitých bezpečnostních a výstražných štítků. Zajistěte, aby se každý uživatel zařízení seznámil s bezpečnostními a výstražnými pokyny pro používání.



Poznámka: Nálepky nemusí být zobrazeny v skutečné velikosti.

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:
--------------------------	---

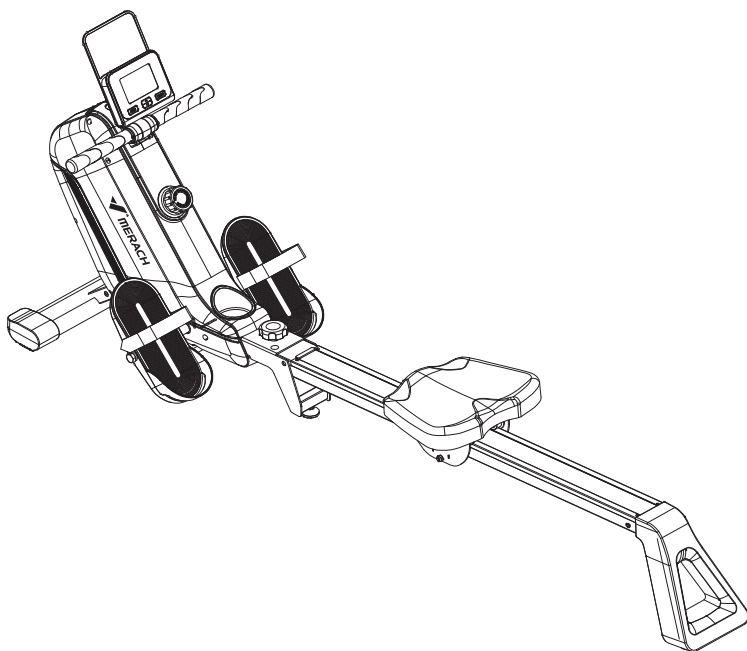
Datum reklamace	Vytykána vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

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



Magnetický veslovací trenažér MERACH R15

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

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Tento návod uchovajte na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

- Je veľmi dôležité, aby ste si pred inštaláciou a používaním zariadenia s aplikáciou dôkladne prečítali celý návod. Bezpečné a efektívne tréningovanie je možné len vtedy, ak je zariadenie správne namontované, udržiavané a používané. Uistite sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými varovnými upozoreniami a bezpečnostnými opatreniami týkajúcimi sa tohto zariadenia.
- Poradte sa s lekárom, či nemáte zdravotný alebo fyzický problém, ktorý by mohol ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo brániť správne používaniu zariadenia. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú činnosť, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je nevyhnutné poradiť sa s lekárom.
- Vždy dbajte na signály svojho tela, nesprávne používanie zariadenia môže ovplyvniť vaše zdravie. Ak pocítite príznaky ako bolesť hlavy, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, halucinácie, závraty a nevoľnosť, okamžite prerušte tréning a poraďte sa s lekárom. Pred obnovením tréningu požiadajte o povolenie.
- Deti a domáce zvieratá sa nechajte držať v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia. Zariadenie je určené výhradne na použitie dospelými osobami.
- Používajte zariadenie na stabilnej a vodorovnej podložke a na podlahu alebo koberec položte ochrannú vrstvu, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Uistite sa, že vzdialenosť medzi zariadením a akoukoľvek prekážkou je minimálne 0,5 m.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dobre utiahnuté.
- Bezpečné používanie zariadenia je možné zaručiť len v prípade pravidelnej údržby a opráv a výmeny opotrebovaných a poškodených dielov.
- Pri používaní tohto zariadenia postupujte podľa pokynov v tejto príručke. Ak zistíte poškodené časti alebo počujete nezvyčajný zvuk, ihneď prestaňte zariadenie používať. Pred ďalším použitím zariadenia sa uistite, že všetky problémy boli odstránené.
- Noste športové oblečenie, športovú obuv alebo iné vhodné oblečenie. Voľné oblečenie sa neodporúča, pretože sa môže zachytiť v zariadení, čo môže brániť jeho správnej funkcii a spôsobiť zranenie.
- Tento tréningový prístroj nie je určený na lekárske použitie.
- Keď zdvíhate alebo premiestňujete zariadenie, robte tak bezpečným spôsobom a v prípade potreby použite správne metódy manipulácie alebo pomoc inej osoby.
- Keď tréningový prístroj postavíte do vertikálnej polohy, vždy ho oprite o stenu alebo pevnú plochu a umiestnite na bezpečné miesto mimo dosahu detí, aby nedošlo k úrazu.
- Nenechajte zariadenie používať dve alebo viac osôb súčasne. Veslovací trenažér je tréningové zariadenie závislé na rýchlosti.
- Tento stroj je určený iba na domáce použitie a maximálna nosnosť je 158 kg.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Toto zariadenie môžu používať deti od 8 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, ak boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a chápu nebezpečenstvo.
- Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Čistenie a údržba zariadenia nesmú byť vykonávané deťmi bez dozoru.
- Aby ste zachovali krásu a integritu veslovacieho trenažéra, je nevyhnutné zariadenie pravidelne čistiť. Povrch koľajnice musí byť čistý, aby sa zabránilo upchatiu koliesok stoličky prachom. Povrch koľajnice možno čistiť vlhkou handričkou. Povrch vodnej nádrže sa tiež dá čistiť, ale najskôr si prečítajte návod na použitie čistiaceho prostriedku. Nepoužívajte čistiace prostriedky, ktoré obsahujú chloráty alebo amoniak.
- Lana, kladky a spojovacie body sú diely podliehajúce opotrebeniu a je potrebné ich pravidelne kontrolovať a v prípade opotrebenia vymeniť, aby bola zaručená normálna a bezpečná prevádzka.
- Ak sú niektoré časti veslovacieho trenažéra poškodené, je potrebné ich ihneď vymeniť.

Bezpečnostné opatrenia

- Testovanie a bezpečnostné opatrenia pred použitím.
- Vodiace lišty: Predtým, ako si sadnete na veslovací trenažér, skontrolujte, či nie sú kolieska sedadla a vodiace lišty znečistené. Malé predmety môžu zablokovat' kolieska sedadla a vodiace lišty a poškodiť ich povrch. Vodiace lišty je potrebné pred každým použitím skontrolovať, či nie sú znečistené, a pravidelne čistiť.
- Upevňovacie prvky: Skrutky rámu je potrebné pravidelne kontrolovať, či nie sú uvoľnené. Je potrebné ich skontrolovať na konci prvého mesiaca používania a každých 12 mesiacov.
- Ak chcete veslovací trenažér skladovať vertikálne, vyberte vhodné miesto.
- Vyberte rovnú podlahu, na ktorú umiestnite veslovací trenažér, aby sa nekolísal a nedošlo k predčasnému opotrebeniu.

Upozornenie



Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo s existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.



Tento symbol znamená „Conformité Européene“, čo znamená „Súladi s európskymi smernicami“. 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 S POŽIADAVKAMI EÚ

- Týmto Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. že fitness zariadenie MR-R15 spĺňa smernicu 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



Obalový materiál je nespracovaný a môže byť recyklovaný. Oddel'te obalové materiály správnym spôsobom a zlikvidujte ich v záujme ochrany životného prostredia.

Viac informácií získate na vašom mestskom úrade.



Použité zariadenia nepatria do domového odpadu!

Použité spotrebiče likvidujte správnym spôsobom! Informácie o zberných miestach a otváracích hodinách vám poskytne vaša obec.



Batérie nepatria do domového odpadu!

Ako konečný používateľ ste zo zákona povinní odniesť vybitú batériu do zberného miesta. Staré batérie môžete odniesť do verejných zberných miest vo vašej obci alebo do akéhokoľvek miest, kde sa predávajú batérie daného typu.

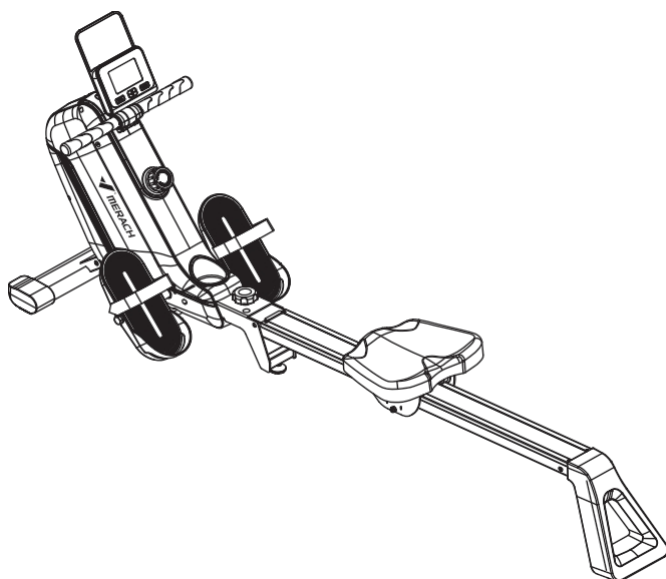
Vyrobené spoločnosťou:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Room 805, 8th Floor, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang
District, Hangzhou,
Zhejiang Province, China
yulu_mrk@merach.com

Dovozca:

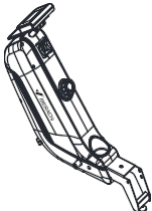
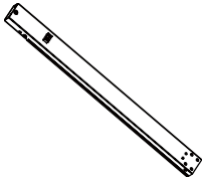
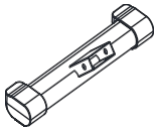
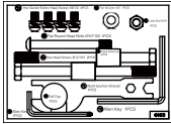
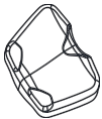
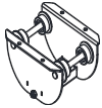
ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice,
513 01 Semily, Česká republika
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

ŠPECIFIKÁCIE



MODEL:	MR-R15
NÁZOV	MERACH MAGNETICKÝ VESLOVACÍ TRENÁŽER
ODPOR:	MAGNETICKÝ ODPOR (ÚROVEŇ 1-16)
VÝKON:	AAA BATTERIE X 2
MAX. ZÁŤAŽ:	158 KG
ROZMERY VÝROBKU:	D1619*Š519*V722MM
ČISTÁ HMOTNOSŤ:	19,8 KG

ZOZNAM SÚČIASTOKOV A PRÍSLUŠENSTVA.

 A1 HLAVNÝ RÁM	 A2 VODIACA LIŠTA	 A3 PREDNÁ NOŽNÁ RÚRKA
 A4 ZADNÁ NOŽNÁ RÚRKA	 A5 SKRUTKY A SADY	 A6 VANKÚŠE
 A7 SEDACIE VANKÚŠE	 A8 OBMEDZUJÚCA OS PEDÁLU	 A9 ĽAVÝ PEDÁL
 A10 PRAVÝ PEDÁL	 A11 PLUM TLAČIDLO	 A12 NÁVOD NA POUŽITIE

NÁVOD NA POUŽITIE



TIP: Naskenujte QR kód pre sledovanie inštalačného videa

KROK 1

A. Namontujte prednú nožnú trubicu (A3) na hlavný rám (A1) pomocou 2 vnútorných imbusových skrutiek (31) a imbusového kľúča (T2).

B. Pomocou multifunkčného kľúča (T1) namontujte pedálovú os (A8) na hlavný rám (A1).

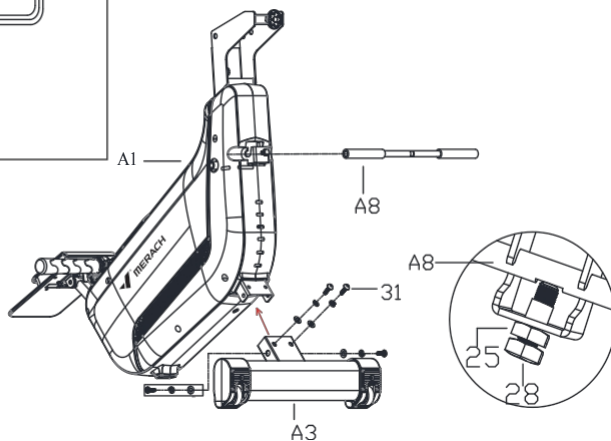
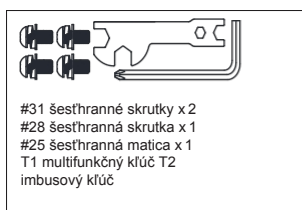
POZNÁMKA:

* Šesťhranné skrutky (28) a šesťhranné matice (25) sú vopred namontované na hlavnom ráme (A1).

* Po inštalácii skontrolujte, či sú všetky skrutky dobre utiahnuté.

* Vnútorné imbusové skrutky s guľatou hlavou (31) obsahujú pružné podložky a ploché podložky.

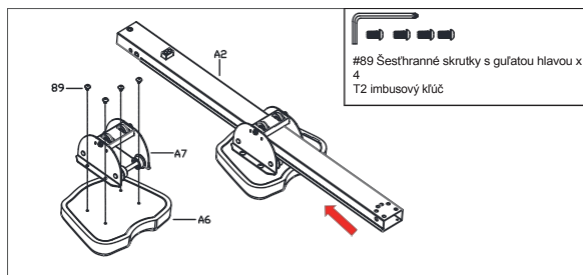
* Aby ste predišli poškrabaniu, nastavte uhol monitora až počas inštalácie v kroku 1.



KROK 2

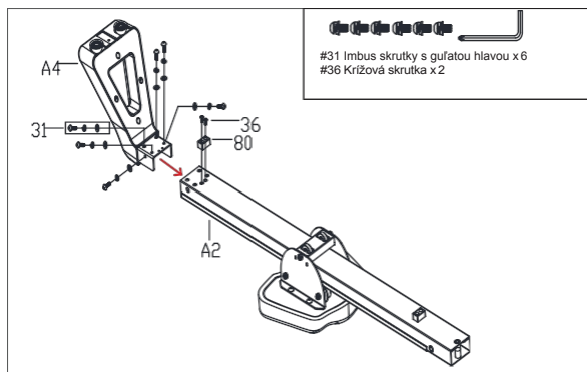
- A. Najskôr odstráňte 4 vnútorné imbusové skrutky (89) z vankúša (A6).
 B. Pomocou imbusového kľúča (T2) pripevnite sedák (A7) k vankúšu (A6).
 C. Po dotiahnutí skrutky namontujte vankúš (A6) na vodiacu lištu (A2).

Poznámka: imbusové skrutky s guľatou hlavou (89) sú vopred namontované na vankúši (A6).

**KROK 3:**

- A. Pomocou imbusového kľúča (T2) odstráňte obmedzovací blok (80) a 6 predmontovaných šesťhranných skrutiek s guľatou hlavou (31) z zadnej nohy (4).
 B. Pomocou imbusového kľúča (T2) a 6 vnútorných šesťhranných skrutiek s guľatou hlavou (31) namontujte zadnú
 Nainštalujte nožnú trubicu (A4) s vodiacou lištou (A2) v smere šípky.
 C. Pomocou imbusového kľúča (T2) a 2 krížových skrutiek (36) pripevnite obmedzovací blok (80) k vodiacej lište (A2).

POZNÁMKA: 6 vopred namontovaných imbusových skrutiek s guľatou hlavou (31) obsahuje pružné podložky a ploché podložky.



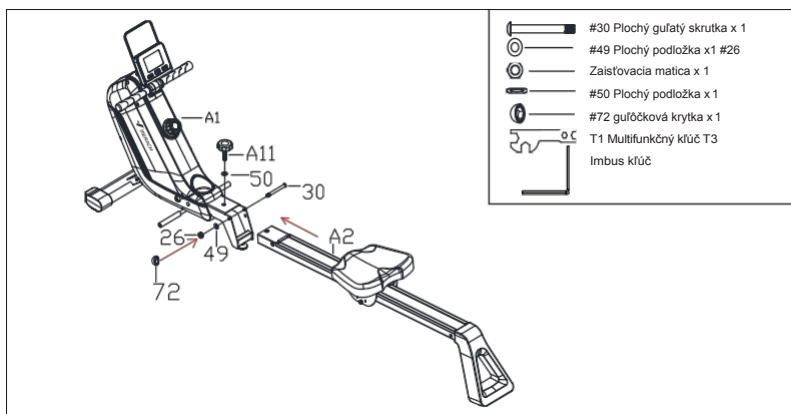
KROK 4:

A. Namontujte vodiacu lištu (A2) na hlavný rám (A1) v smere šípky, ako je znázornené na obrázku, a upevnite ju 1 plochou skrutkou s guľatou hlavou (30), 1 poistnou podložkou (49) a 1 poistnou maticou (26).

B. Použite 1 gombíkovú hlavu (A11) a 1 plochú podložku (50), aby ste prešli cez hlavný rám (A1) k vodiacej lište (A2) a upevnili upevnenie.

C. Nakoniec nasadíte guľovú krytku (72) na poistnú maticu (26).

POZNÁMKA: Odporúča sa utiahnuť plochý guľatý skrutku (30) a poistnú maticu (26) pomocou multifunkčného kľúča (T1) a imbusového kľúča (T3).

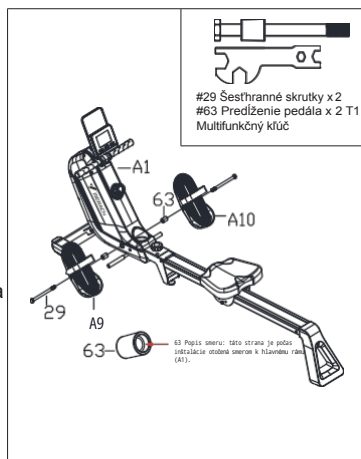
**KROK 5**

A. Použite 2 imbusové skrutky (29) na prechádzanie pedálmi (A9) (A10) a následne 2 ks predĺženie pedálu (63) na upevnenie k hlavnému rámu (A1).

B. Na utiahnutie skrutky použite multifunkčný kľúč (T1).

POZNÁMKA:

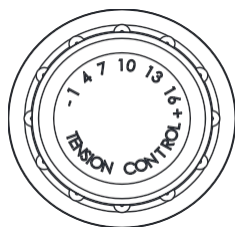
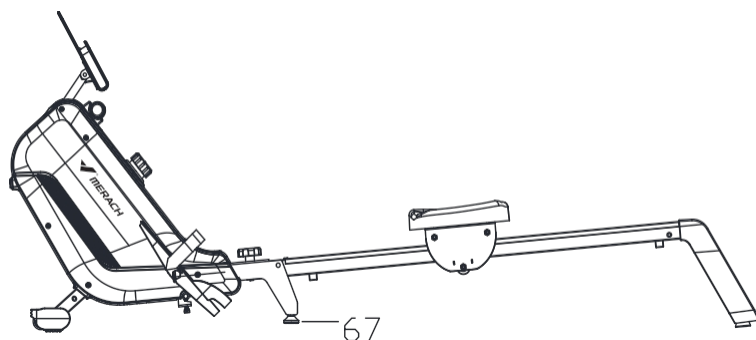
Dávajte pozor na smer predĺženia pedálu (63) (veľký kruh smeruje k hlavnému rámu (A1) a malý kruh smeruje k pedálom (A9) (A10)).



NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE PRODUKTU

Pokyny na nastavenie chodníka

- Počas používania nastavte podstavec (67) na 3–5 mm od zeme.
- Ak zistíte, že hlava stroja je po použití naklonená, nastavte podstavec (67) na 5–10 mm od podlahy.



Pokyny na nastavenie magnetického odporu

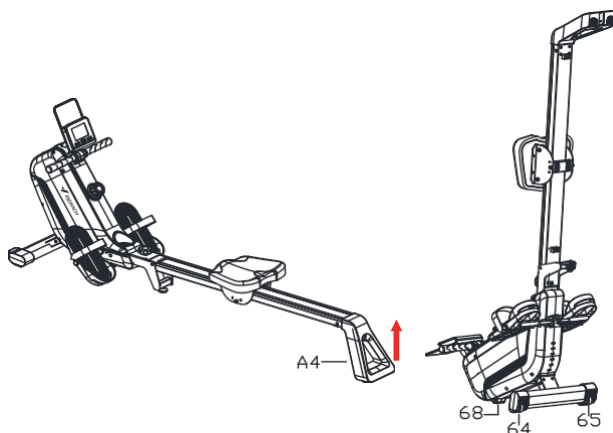
Používatelia môžu magnetický odpor prispôsobiť svojim tréningovým potrebám. Toto zariadenie ponúka 16 úrovní nastavenia (1 až 16 úrovní).

Pokyny na skladovanie Metóda**1:**

Chyťte zadnú nožnú trubicu (A4) oboma rukami a zdvihnite zariadenie v smere šípky, až sa transportné koleso (64) (65) a podstavec (68) súčasne dotknú zeme.

POZNÁMKA:

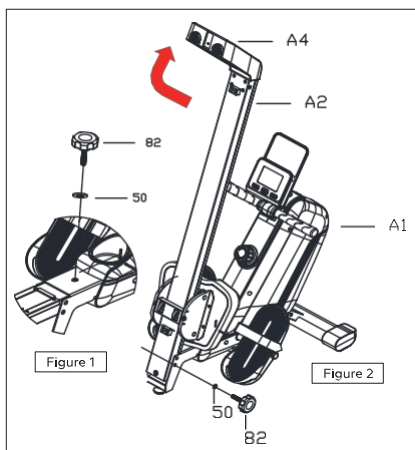
- * Ak je zariadenie umiestnené vertikálne, uistite sa, že je opreté o stenu alebo pevnú plochu.
- * Uistite sa, že je zariadenie umiestnené na bezpečnom mieste, mimo dosahu detí, aby nedošlo k ich poraneniu.
- * Pri zdvíhaní vodiacej lišty môže sedák sklznúť nadol.

**Metóda 2:**

- A. Najprv odstráňte gombík (82) a plochý krúžok (50) znázornené na obrázku 1 a odložte ich na neskoršie použitie.
- B. Zdvihnite zadnú nožnú rúrku (A4) do polohy znázornenej na obrázku 2 podľa červenej šípky, potom vytiahnite gombík (82) a plochý krúžok (50) cez hlavný rám (A1) a otočte ich na vodiacu lištu (A2).

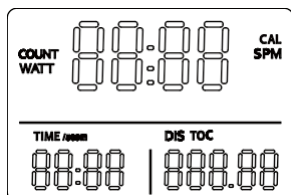
POZNÁMKA:

- * Postupujte opatrne, aby ste si nezranili prsty.
- * Pri zdvíhaní vodiacej lišty môže sedák sklznúť nadol.



INŠTRUKCIE PRE MONITOR

Popis okna prístrojov



TIME:	aktuálny čas cvičenia	0 min:00 s ~ 99 min:59 s
TIME/ 500m:	čas na 500 metrov: odhad času v reálnom čase/ 500 m pri súčasnej rýchlosti	0 min:00 s ~ 99 min:59 s
DIS:	aktuálna vzdialenosť pre cvičenie/vzdialenosť so všetkými cvičeniami	0-99999 KM
WATT:	výkon	0-999 W
CAL:	aktuálny počet spálených kalórií počas tréningu	0~ 9999 C
SPM:	počet úderov za minútu s uvedením rýchlosti úderov počas	0~999
COUNT:	úderov každého tréningu pri spustení cvičenia	0~9999
TOC:	celkový počet úderov zo všetkých tréningov	0~99999
APP	MERACH, KINOMAP	APP

Poznámka: voliteľné – používatelia si môžu zvoliť, či chcú túto funkciu pre svoje zariadenie.

MODE	V tréningovom režime: Vyberte a potvrďte zobrazenie funkcie: ČAS alebo ČAS/500M, DIS alebo TOC; V režime zastavenia: počas tréningu prepnete každú položku nastavenia
RESET	V režime nastavenia: vynulujte aktuálne údaje na 0; V zastavenom stave: vynulujte všetky údaje na 0 (bez TOC);
 UP	V režime nastavenia: počas nastavovania nastavte nahor; V režime cvičenia: vyberte nahor a potvrďte zobrazenie charakteristiky V zastavenom stave: vyhľadajte údaje o pohybe;
 DOWN	V nastavovacom stave: zníženie počas nastavovania; V režime výkonu: znížte a zafixujte zobrazenie funkcie ; V zastavenom stave: pozrite sa nadol na údaje o pohybe.

1. Cvičný režim:

(a) Zobrazenie sa automaticky mení každých 6 sekúnd podľa nasledujúceho diagramu.

COUNT (→) WATT (→) CALORIEĚN (→) SPM

(b) **UP:** vyberte hore a nastavte určitú funkciu, ktorá sa má zobraziť v hlavnom okne;

(c) **DOLŇ:** vyberte dolnú časť a nastavte konkrétnu funkciu, ktorá sa má zobraziť v hlavnom okne;

(d) **MODE:** vyberte a potvrdte zobrazenie funkcie: ČAS alebo ČAS/500M, DIS alebo TOC;

2. Režim zastavenia:

(a) **RESET:** Vymazanie všetkých údajov na 0;

(b) **MODE:** prepnutie jednotlivých položiek nastavenia: COUNT->kalórie->čas->vzdialenosť;

(c) V nastavenom stave bliká aktuálna položka nastavenia, stlačením tlačidla UP alebo DOWN prejdite nahor alebo nadol, stlačením tlačidla RESET vynulujte na 0.

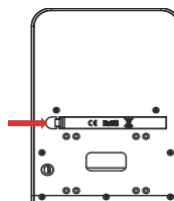
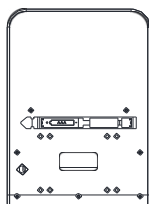
(d) Ak je nastavený čas, vzdialenosť alebo kalórie, táto položka sa v tréningovom režime zobrazí ako odpočítavanie. Keď odpočítavanie dosiahne 0, ozve sa „DI DI“.

3. BATTERIA

BATTERIE:	FORMÁT – AAA * 2
Pracovná teplota:	0~40 °C °C (32 °°F °C -104 °°F °C)
Skladovacia teplota:	-10~60°C (14°F -168°F)

UMÍSTĚNÍ BATÉRIÍ

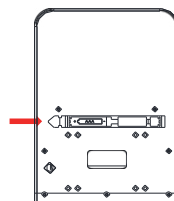
A. Na zadnej strane monitora nájdite polohu znázornenú na obrázku vpravo, stlačte sponu krytu batérie smerom nadol v smere šípky a opatrne vytiahnite kryt, aby ste ho odstránili.



B. Po odstránení krytu batérie vložte batérie. Poloha batérií je znázornená na obrázku vpravo. Pri vkladaní batérií postupujte podľa značiek v batériovom priestore.



C. Opatrne zasuňte kryt batérie do monitora, ako je znázornené na obrázku vpravo, a zatlačte ho dovnútra, aby ste inštaláciu dokončili.



ZAHRIEVANIE

Pred tréningom urobte strečingové cviky. Zahriate svaly sa ľahšie natiahnu, preto začnite 5-10 minútovým rozcvičením a potom urobte strečingové cviky uvedené nižšie – 5-krát, 10 sekúnd alebo viac na každú nohu. Po tréningu cviky zopakujte.

1. Strečing dole

Ľahko pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená a rukami sa pokúste dotknúť prstov na nohách. Vydržte 10–15 sekúnd a uvoľnite sa. Potom to zopakujte 3-krát (pozri obrázok 1).



2. Sedenie s natiahnutými zadnými stehnami

Sadnite si s jednou nohou vystretou. Ohnite druhú nohu v kolene a položte chodidlo tejto nohy na vnútornú stranu stehna opačnej nohy. Natiahnite ruky a siahnite dopredu, aby ste sa dotkli (nezabudnite mierne ohnúť nohu). Vydržte v tejto polohe 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Opakujte 3 krát pre každú nohu (pozri obrázok 2).



3. Sval lýtky a Achillova šľacha

Postavte sa oboma rukami o stenu alebo strom, položte jednu nohu za druhú. Zadnú nohu držte rovno a pätu na zemi. Oprite sa o stenu alebo strom. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 3).



4. Strečing kvadricepsu

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



5. Sartorius (vnútorný stehenný sval) Strečing

Sadnite si s nohami k sebe a kolenami smerujúcimi von. Chyťte si obe nohy oboma rukami a potiahnite ich k sebe slabiny. Vydržte 10–15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte 3-krát (pozri obrázok 5). Poznámka: toto zariadenie je určené na tréning celého tela, postupujte podľa vyššie uvedených krokov na zahriatie.



ÚDRŽBA

ÚDRŽBA

Ak ste nadšenec fitnessu, je dôležité udržiavať vaše fitness zariadenia v dobrom stave, aby ste dosiahli optimálny výkon a dlhú životnosť. Tu je niekoľko dôležitých krokov, ktoré by ste mali dodržiavať:

Udržujte zariadenie čisté:

Je veľmi dôležité udržiavať zariadenie v čistote utieraním povrchov jemným čistiacim prostriedkom, najmä častí, ktoré prichádzajú často do kontaktu so zariadením, ako sú rukoväte, sedadlo a kofajnica. Nepoužívajte kyslé ani alkalické čistiace prostriedky a nepoužívajte vodu ani čistiace prostriedky na digitálny displej. Venujte zvýšenú pozornosť posuvnej tyči, aby bola čistá a voľne sa pohybovala.

Pravidelne kontrolujte pohyblivé časti:

Pravidelne kontrolujte pohyblivé časti, ako sú ramená, kolieska, pedále atď., aby ste sa uistili, že fungujú hladko a nie sú poškodené. Ak zistíte poruchy, čo najskôr ich dajte opraviť a pohyblivé časti pravidelne mazajte, aby fungovali hladko.

Skontrolujte elektronické súčasti: Pravidelne kontrolujte elektronické súčasti, ako napríklad displej, káble a senzory, aby ste sa uistili, že sú v dobrom stave. Ak zistíte poškodenie alebo poruchu, kontaktujte tím MERACH.

Skontrolujte a utiahnite hardvér:

Pravidelne kontrolujte hardvér, ako sú skrutky a matice, či nie sú uvoľnené, a podľa potreby ich dotiahnite.

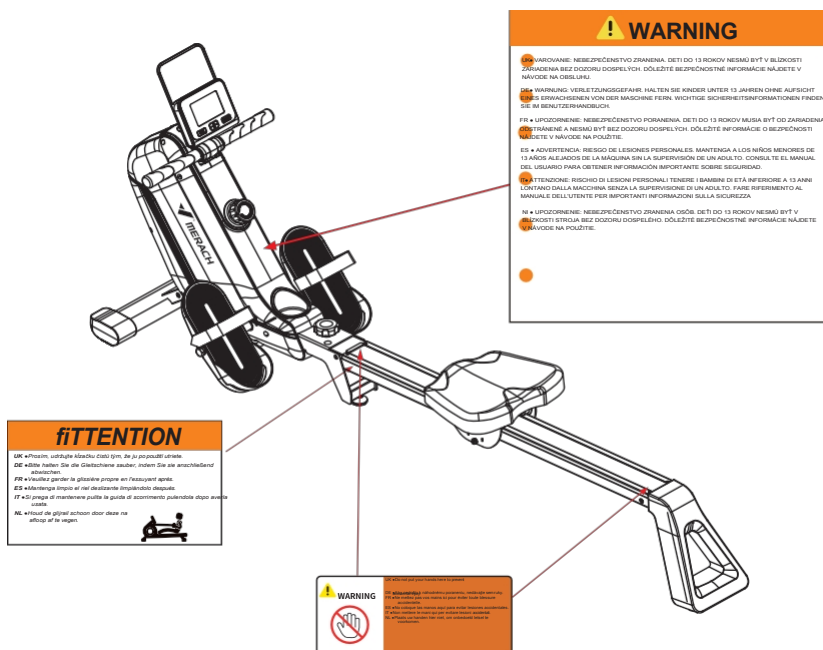
Pravidelné používanie zariadenia môže spôsobiť vibrácie, ktoré môžu časom uvoľniť niektoré časti, preto ich pravidelné utiahnutie udrží vaše zariadenie v najlepšom stave.

Dodržiavaním týchto krokov údržby zabezpečíte, že vaše fitness zariadenie zostane v excelentnom stave a predĺžite jeho životnosť na mnoho ďalších tréningov. Ak pri pravidelnej kontrole zistíte akékoľvek opotrebenie zariadenia, ktoré si vyžaduje výmenu, kontaktujte nás na adrese support.eu@merach.com.

UPOZORNENIE NA UMÍSTNENIE NÁLEPKY ULOŽTE TENTO NÁVOD PRE

BUDÚCE POUŽITIE A REFERENCIU. NEVYHAZUJTE

Tento obrázok znázorňuje umiestnenie dôležitých bezpečnostných a varovných nálepiek. Uistite sa, že každý používateľ zariadenia je oboznámený s bezpečnostnými a varovnými pokynmi pre používanie.



Poznámka: Nálepky sa nemusia zobrazovať v skutočnej veľkosti.

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.

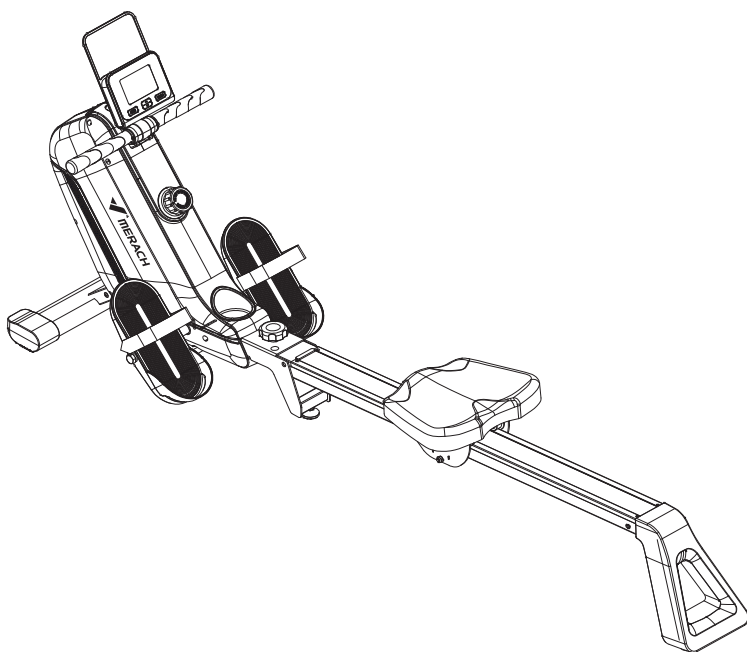
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

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



Mágneses evezőgép MERACH R15

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

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Tartsa ezt a kézikönyvet biztonságos helyen a későbbi használatra.

- Nagyon fontos, hogy az alkalmazás telepítése és használata előtt alaposan olvassa el a teljes kézikönyvet. A biztonságos és hatékony edzés csak akkor lehetséges, ha a készülék megfelelően van felszerelve, karbantartva és használva. Gondoskodjon arról, hogy minden felhasználó tisztában legyen a készülékkel kapcsolatos összes figyelmeztetéssel és óvintézkedéssel.
- Forduljon orvoshoz, hogy megállapítsa, van-e olyan egészségügyi vagy fizikai állapota, amely veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy akadályozhatja a készülék megfelelő használatát. Orvosa tanácsát feltétlenül kérje ki, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, vérnyomását vagy koleszterinszintjét.
- Mindig figyeljen a test jelzéseire, a készülék helytelen használata hatással lehet az egészségére. Ha olyan tüneteket tapasztal, mint fejfájás, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés, szédülés és hányinger, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz. Kérjen engedélyt, mielőtt újra edzeni kezdene.
- Tartsa távol a készüléket gyermekektől és háziállatoktól. A készülék kizárólag felnőttek számára készült.
- A készüléket stabil, vízszintes felületen használja, és a padló vagy szőnyeg védelme érdekében tegyen rá védőréteget, hogy ne sérüljön a padló. Gondoskodjon arról, hogy a készülék és minden akadály között legalább 0,5 m távolság legyen.
- Mielőtt a készüléket használná, ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően van-e meghúzva.
- A készülék biztonságos használata csak akkor garantálható, ha azt rendszeresen karbantartják és javítják, valamint ha a kopott és meghibásodott alkatrészeket kicserélik.
- A készülék használatához kövesse a jelen használati utasításban szereplő utasításokat. Ha hibás alkatrészeket talál vagy rendellenes hangot hall, azonnal hagyja abba a használatot. A készülék használatának folytatásához gondoskodjon minden probléma megoldásáról.
- Viseljen sportruházatot, sportcipőt vagy más megfelelő ruházatot. A laza ruházat nem ajánlott, mert a laza ruházat beakadhat a készülékbe, ami megzavarhatja a működését és sérülést okozhat.
- Ez az edzőgép nem orvosi célra készült.
- Ha a készüléket felemeli vagy áthelyezi, tegye azt biztonságos módon, és ha szükséges, használja a megfelelő kezelési módszereket, vagy kérjen segítséget másoktól vagy egy másik személytől.
- Ha a tréningkészüléket függőleges helyzetbe állítja, mindig tegye azt egy falhoz vagy egy rögzített felülethez, és mindig biztonságos helyen, gyermekektől távol, hogy sérüléseket elkerüljön.
- Ne használja a készüléket két vagy több személy egyszerre. Az evezőgép sebességfüggő edzőgép.
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra alkalmas, maximális terhelhetősége 158 kg.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Ez a készülék 8 éves kortól használható gyermekek és olyan személyek által, akiknek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességei korlátozottak, vagy akiknek nincs megfelelő tapasztalatuk és ismereteik, amennyiben felügyeletet vagy oktatást kaptak a készülék biztonságos használatáról és és megértik a veszélyeket.
- A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek nem végezhetik felügyelet nélkül.
- A rowing machine szépségének és integritásának megőrzése érdekében elengedhetetlen a készülék rendszeres tisztítása. A sínek felületét tisztán kell tartani, hogy a por ne akadályozza a szék görgőinek mozgását. A sínek felülete nedves ruhával tisztítható. A víztartály felülete is tisztítható, de előbb olvassa el a tisztítószer használati utasítását. Ne használjon klór- vagy ammóniumtartalmú tisztítószereket.
- A kötelek, görgők és csatlakozási pontok kopásnak kitett alkatrészek, ezért rendszeresen ellenőrizni kell őket, és kopás esetén ki kell cserélni a normális és biztonságos működés érdekében.
- Ha a evezőgép alkatrészei megsérültek, azokat azonnal ki kell cserélni.

Óvintézkedések

- Tesztelés és óvintézkedések a használat előtt.
- Vezetők: mielőtt leülne a evezőgépre, ellenőrizze, hogy a görgők és a vezetők nincsenek-e szennyeződve. A kis tárgyak elzárhatják a görgőket és a vezető síneket, és megsérülhet a felületük. A vezető síneket minden használat előtt ellenőrizni kell, hogy nincsenek-e szennyeződve, és rendszeresen meg kell tisztítani.
- Rögzítőelemek: a keretszavart rendszeresen ellenőrizni kell, hogy meg vannak-e húzva. Az első hónap végén és minden 12 hónap után ellenőrizni kell őket.
- Ha a evezőgépet függőlegesen tárolja, válasszon egy megfelelő helyet.
- Válasszon egy sík felületet a evezőgép használatához, hogy elkerülje a lengést és a korai kopást.

Figyelmeztetés



Kezdje el a testmozgást csak orvosi tanácsot követően. Ez különösen fontos 35 év feletti személyek vagy már meglévő egészségügyi problémák esetén. A készülék használata előtt olvassa el az összes utasítást.



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



Ez a szimbólum a „UK Conformity Assessed” (brit megfelelési értékelés) kifejezést jelenti, ami „brit szabványoknak való megfelelést” jelent. A 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 az MR-R15 fitnessgép megfelel a 2014/53/EU irányelvnek.
- Az EU-megfelelési nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen érhető el:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

MEGJEGYZÉSEK AZ ELTÁVOLÍTÁSRÓL



A csomagolóanyagok feldolgozatlanok és újrahasznosíthatók. A csomagolóanyagokat a környezet védelme érdekében megfelelően válassza szét és dobja el.

További információért forduljon önkormányzatához.



A használt készülékek nem tartoznak a háztartási hulladékba!

A használt készülékeket megfelelő módon ártalmatlanítsa! Önkormányzatától kaphat információt a gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről.



Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékba!

Végfelhasználóként Ön törvényesen köteles az üres elemeket gyűjtőhelyre vinni. A régi elemeket a településén található nyilvános gyűjtőhelyekre vagy bármely ahová az adott típusú elemeket értékesítik.

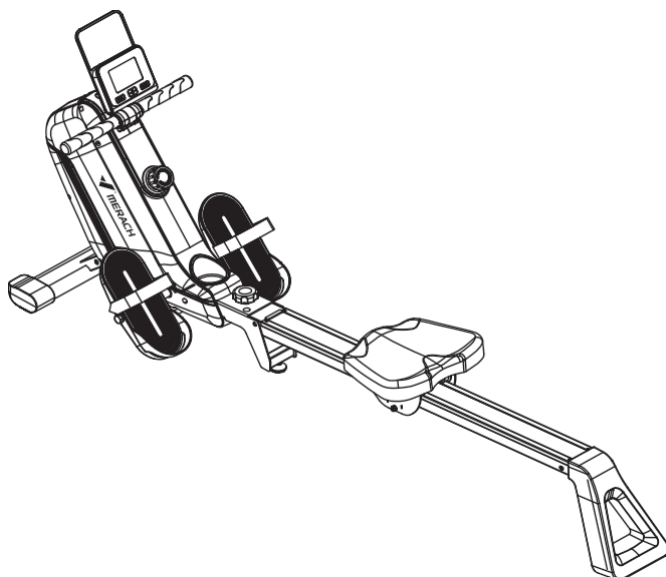
Gyártó:

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

Importőr

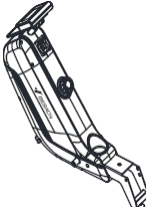
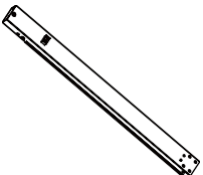
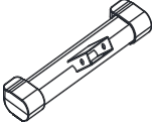
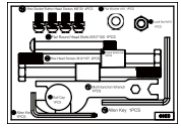
ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice,
513 01 Semily, Cseh Köztársaság
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

SPECIFIKÁCIÓK



MODELL	MR-R15
NÉV	MERACH MÁGNESES Evezőgép
ELLENÁLLÁS:	MÁGNESES ELLENÁLLÁS (1-16 SZINT)
TELJESÍTMÉNY:	2 db AAA ELEM
MAX. TERHELÉS:	158 KG
TERMÉK MÉRETEI:	L1619*W519*H722MM
NETTÓ SÚLY:	19,8 KG

ALKATRÉSZEK ÉS TARTÓLYOK LISTÁJA.

 A1 FŐKERET	 A2 VEZETŐSÍN	 A3 ELSŐ LÁBTARTÓ CSŐ
 A4 HÁTSÓ LÁBTARTÓ CSŐ	 A5 CSAPOK & KÉSZLETEK	 A6 PÁRNA
 A7 ÜLŐPÁRNA	 A8 PEDÁL KORLÁT	 A9 BAL PEDÁL
 A10 JOBB PEDÁL	 A11 PLUM GOMB	 A12 HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



TIPP: Szkennelje be a QR-kódot az installációs videó megtekintéséhez.

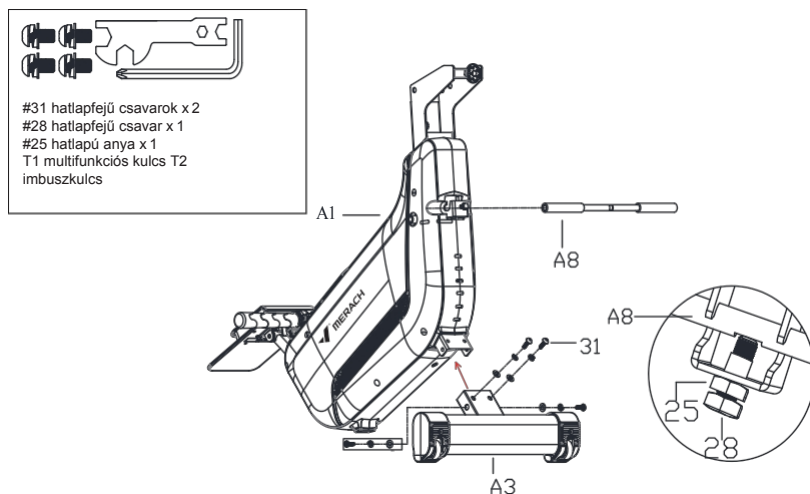
1. LÉPÉS

A. Szerelje fel az első lábtartót (A3) a fővázra (A1) 2 db belső hatlapú csavarral (31) és a csillagcsavarkulccsal (T2) .

B. A multifunkciós kulccsal (T1) szerelje a pedáltengelyt (A8) a fővázra (A1).

MEGJEGYZÉS:

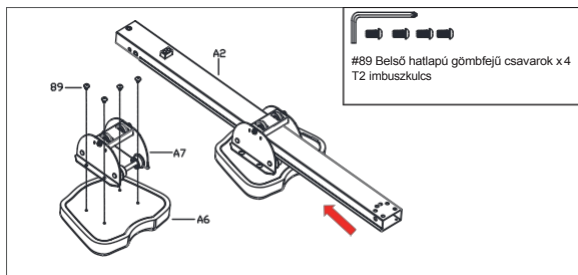
- * A hatlapfejű csavarok (28) és a hatlapfejű anyák (25) előre felszereltek a fővázra (A1).
- * A szerelés után ellenőrizze, hogy minden csavar jól rögzítve van-e.
- * A belső hatlapú gömbfejű csavarok (31) rugós alátéteket és lapos alátéteket tartalmaznak.
- * A karcolások elkerülése érdekében csak az 1. lépésben, a telepítés során állítsa be a monitor szögét.



2. LÉPÉS

- A. Először távolítsa el a 4 belső hatlapú gömbfejű csavart (89) a párnáról (A6).
- B. Az imbuszkulccsal (T2) rögzítse az ülőpárnát (A7) a párnához (A6).
- C. A csavar meghúzása után helyezze a párnát (A6) a vezető sínekre (A2).

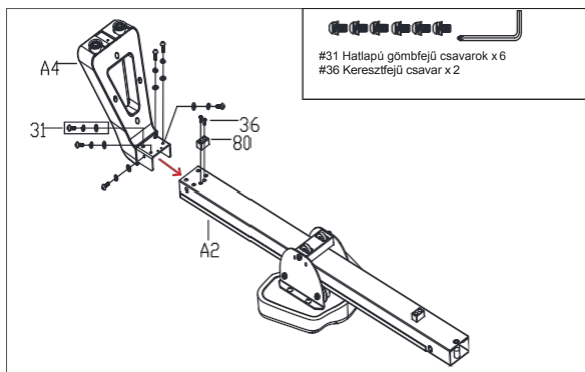
Megjegyzés: a belső hatlapú gömbfejű csavarok (89) előre felszereltek a párnára (A6).



3. LÉPÉS:

- A. Az imbuszkulccsal (T2) távolítsa el a korlátozó blokkot (80) és a 6 előre felszerelt határblokkot (80) és a 6 előre felszerelt
- B. Az imbuszkulccsal (T2) és a 6 darab belső hatlapú gömbfejű csavarral (31) szerelje le a hátsó A lábtartó csövet (A4) a vezető sínekkel (A2) együtt a nyíl irányába szerelje be.
- C. Az imbuszkulccsal (T2) és 2 keresztfejű csavarral (36) rögzítse a korlátozóblokkot (80) a vezető sínekhez (A2).

MEGJEGYZÉS: A 6 előre beszerelt belső hatlapú gömbfejű csavar (31) tartalmazza a rugós alátéteket és a lapos alátéteket.



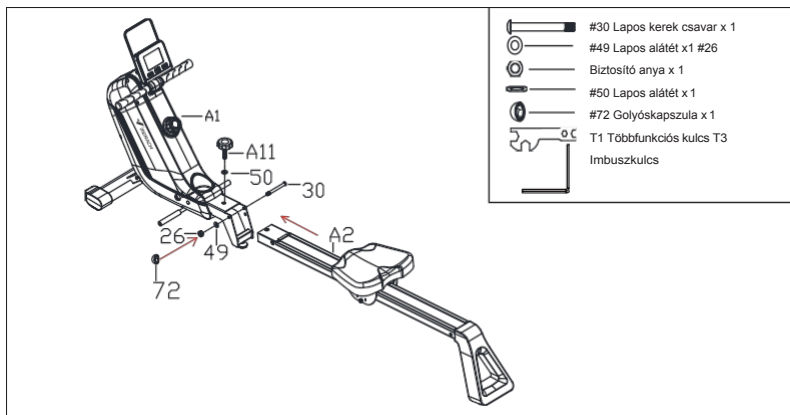
4. LÉPÉS:

A. Szerelje fel a vezető sint (A2) a főkeretre (A1) a nyíl irányába, az ábra szerint, és rögzítse 1 lapos, gömbfejű csavarral (30), 1 zárógyűrűvel (49) és 1 rögzítőanyával (26).

B. Használjon 1 Plum Knob (A11) és 1 lapos alátét (50) a főkeret (A1) és a vezető sín (A2) között a rögzítés megerősítéséhez.

C. Végül helyezze a gömb kupakot (72) a rögzítőanyára (26).

MEGJEGYZÉS: a lapos fejű csavart (30) és a rögzítőanyát (26) a multifunkciós kulccsal (T1) és a csillagkulccsal (T3) ajánlott meghúzni.



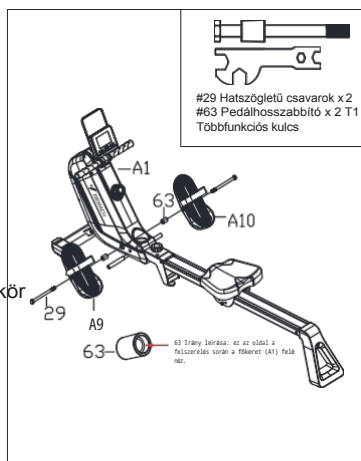
5.

A. 2 db hatlapú csavart (29) használjon, hogy átszúrja a pedálokat (A9) (A10), majd a 2 db pedálhosszabbítót (63), hogy rögzítse a fővázhoz (A1).

B. A csavart a multifunkcionális kulccsal (T1) húzza meg.

MEGJEGYZÉS:

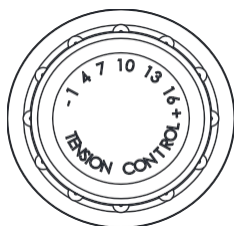
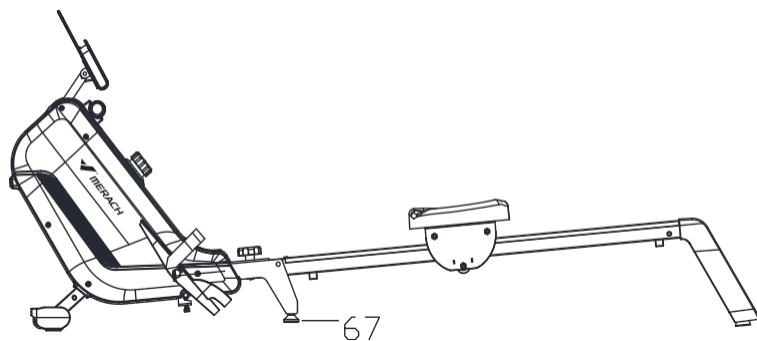
Figyeljen a pedálhosszabbító irányára (63) irányára (a nagy kör a főváz (A1) felé, a kis kör a pedálok (A9) (A10) felé mutat).



PRODUKT HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A lábtartó beállítására vonatkozó utasítások

- Használat közben állítsa be a talpát (67) 3-5 mm-re a talajtól.
- Ha használat után a gép feje ferde helyzetben van, állítsa be a talpat (67) 5-10 mm-re a talajtól.



A mágneses ellenállás beállítására vonatkozó utasítások

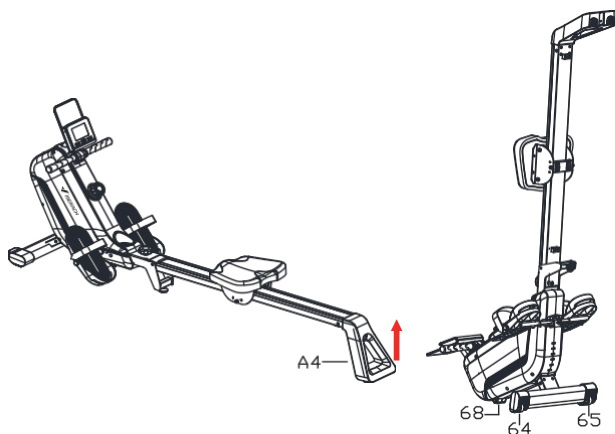
A felhasználók az edzésigényeiknek megfelelően állíthatják be a mágneses ellenállást. A készülék 16 beállítási szintet (1–16 szint) kínál.

Tárolási utasítások 1. módszer:

Fogja meg mindkét kezével a hátsó lábtartót (A4), és emelje meg a készüléket a nyíl irányába, amíg a szállítókerék (64) (65) és az alap (68) egyszerre nem érnek a talajhoz.

MEGJEGYZÉS:

- * Győződjön meg arról, hogy a készülék függőleges helyzetben áll, és egy falhoz vagy más rögzített felülethez van támasztva.
- * Győződjön meg arról, hogy a készülék biztonságos helyen áll, gyermekektől távol, hogy azok ne ütközzenek bele.
- * A vezetőkorlát felemelésekor az ülőpárna lecsúszhat.

**2. módszer:**

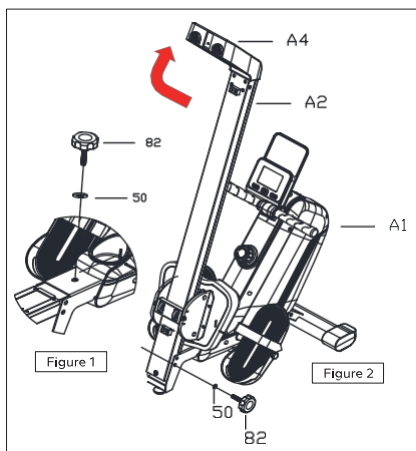
A. Először távolítsa el a plum gombot (82) és a lapos gyűrűt (50) az 1. ábrán, és őrizze meg őket későbbi felhasználás céljából.

B. Emelje fel a hátsó lábtartó csövet (A4) a 2. ábrán látható helyzetbe a piros nyíl szerint, majd húzza ki a plum gombot (82) és a lapos gyűrűt

(50) a fővázon (A1) keresztül, és csavarja rá a vezető sínre (A2).

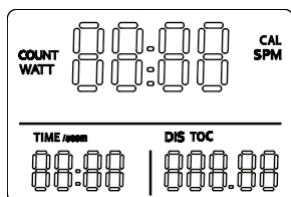
MEGJEGYZÉS:

- * Óvatosan járjon el, vigyázzon, ne sérüljön meg az ujjja.
- * A vezető sín felemelésekor az ülőpárna lecsúszhat.



MONITOR HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A műszerfal leírása



TIME:	aktuális edzésidő	0perc:00másodperc~99perc:59másodperc
TIME/500m:	idő 500 méterenként: Valós idejű becslés az időről/500 m a jelenlegi sebességgel	0 perc:00 másodperc~99 perc:59 másodperc
DIS:	jelenlegi távolság az edzéshez/távolság az összes gyakorlatokkal	0-99999 KM
WATT:	teljesítmény	0-999 W
CAL:	edzés közben elégetett kalóriák száma	0~ 9999 C
SPM:	percenkénti ütések száma, az edzés közbeni ütésgyorsaság jelzésével	0~999
COUNT:	az egyes edzések ütéseinek száma az edzés kezdetekor gyakorlat	0~9999
TOC:	az összes edzés összes ütéseinek száma	0~9999
APP	MERACH, KINOMAP	APP

Megjegyzés: opcionális – a felhasználók kiválaszthatják, hogy szeretnék-e ezt a funkciót a készülékükön.

MÓD	Edzés módban: Válasszon ki és erősítse meg a funkciók megjelenítését: IDŐ vagy IDŐ/500M, DIS vagy TOC; Állás közben: edzésen kívül minden beállítási elemet kapcsoljon ki.
RESET	Beállítási állapotban: törli az aktuális adatokat 0-ra; Leállított állapotban: az összes adatot nullázza (TOC nélkül);
 UP	Beállítási állapotban: beállítás közben felfelé állítsa; Gyakorlási állapotban: válassza ki a felfelé opciót, és rögzítse a jellemző megjelenítését Állásállás: a mozgási adatok keresése;
 DOWN	Beállítási állapotban: beállítás közben lefelé módosítja; Erőfeszítési állapotban: lefelé válassza ki és rögzítse a funkciók megjelenítését rögzítés; Állás közben: nézz lefelé a mozgási adatokra.

1. Gyakorlási mód:

(a) A kijelző 6 másodpercenként automatikusan változik a következő ábra szerint.

COUNT (→) WATT (→) CALORIEËN (→) SPM

(b) **FEL:** válassza a fel gombot, és állítson be egy adott funkciót a fő ablakban való megjelenítéshez;

(c) **LE:** válassza a le gombot, és állítson be egy bizonyos funkciót, amelyet a fő ablakban szeretne megjeleníteni a főablakban;

(d) **MODE:** válassza ki és erősítse meg a funkció megjelenítését: TIME vagy TIME/500M, DIS vagy TOC;

2. Stop állás:

(a) **RESET:** Minden adatot nulláz;

(b) **MODE:** minden beállítási elem átkapcsolása: COUNT->kalória->idő->távolság;

(c) A beállított állapotban a jelenlegi beállítási elem villog, nyomja meg a FEL vagy LE gombot a felfelé vagy lefelé lépéshez, nyomja meg a RESET gombot a 0 törléséhez.

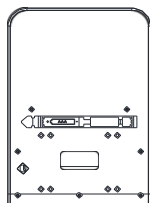
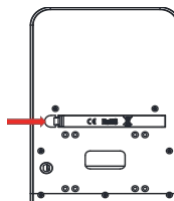
(d) Ha idő, távolság vagy kalória van beállítva, ez az elem a tréning állapotban visszaszámlálásként jelenik meg. Amikor a visszaszámlálás eléri a 0-t, a „DI DI” hang hallható.

3. ELEM

ELEM:	FORMÁTUM-AAA * 2
Használati hőmérséklet:	0~40 °C °C (32 °F °C -104 °F °C)
Tárolási hőmérséklet:	-10~60°C (14°F -168°F)

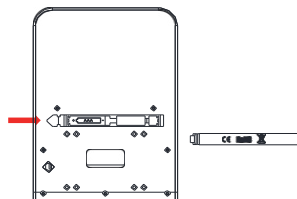
AZ ELEMÉK HELYE

A. Keresse meg a monitor hátulján a jobb oldali ábrán látható pozíciót, nyomja le a elemfedél reteszét a nyíl irányába, és óvatosan tolja ki a fedelet, hogy eltávolítsa az elemfedelelet.



B. Az akkumulátor fedél eltávolítása után helyezze be az akkumulátorokat. Az akkumulátorok helyét a jobb oldali képen láthatja, és kövesse az akkumulátorrekeszben található jelöléseket az akkumulátorok helyes behelyezéséhez.

C. Óvatosan pattintsa be az akkumulátor fedelét a monitorba a jobb oldali ábra szerint, majd nyomja be, hogy befejezze a telepítést.



WARMING-UP

Edzés előtt végezzen nyújtó gyakorlatokat. A bemelegített izmok könnyebben nyúlnak, ezért kezdje 5-10 perces bemelegítéssel, majd végezze el az alábbi nyújtó gyakorlatokat – 5-szer, 10 másodpercig vagy annál tovább, mindkét lábon. Az edzés után ismételje meg a gyakorlatokat.

1. Nyújtsd le

Hajlítsa meg kissé a térdét, hajoljon előre lassan, lazítsa el a hátát és a vállait, és próbálja meg a kezével megérinteni a lábujjait. Tartsa ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg ezt háromszor (lásd 1. ábra).



2. Ülő hamstring nyújtás

Üljön le egy lábát kinyújtva. Hajlítsa be a másik lábát a térdénél, és helyezze a talpát a szemközti belső combjára. Nyújtsa ki a karját, és nyúljon előre, hogy megérintse a egyenes láb fölét (ne feszítse túl a hátát, és ne hajoljon előre, hanem tartsa a törzsét egyenesben). a lábában). Tartsa meg ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd a 2. ábrát).



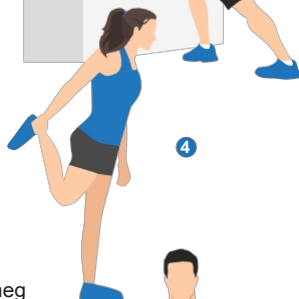
3. Vádli- és Achilles-ín nyújtás

Álljon mindkét kezével a falnak vagy egy fának, helyezze egyik láb a másik mögé. Tartsa egyenes a hátsó lábát, és a sarkát a földön. Támaszkodjon a földre, egy falhoz vagy egy fához. Tartsa meg 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd 3. ábra).



4. Quadriceps nyújtás

Nyújtsa hátra a jobb kezét, fogja meg a jobb lábát, és lassan húzza a csípőjéhez, amíg meg nem érzi a combja elülső részén lévő izmok megfeszülését érezze. Tartsa meg 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd 4. ábra).



5. Sartorius (belső combizom) nyújtás

Üljön le, a lábfejek egymás felé, a térdék kifelé irányulva. Fogja meg mindkét lábát mindkét kezével, és húzza a térdei felé. ágyékához. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor (lásd 5. ábra). Megjegyzés: ez a készülék edzéshez való. az egész testet, kövesse a fenti lépéseket a bemelegítéshez.



Karbantartás

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

Ha Ön fitnessrajongó, akkor elengedhetetlen, hogy fitneszgépeit jó állapotban tartsa az optimális teljesítmény és a hosszú élettartam érdekében. Íme néhány fontos karbantartási lépés, amelyet be kell tartania:

Tartsa tisztán a berendezéseket:

Rendkívül fontos, hogy a készüléket tisztán tartsa, a felületeket enyhe tisztítószerrel törölje le, különösen azokat a részeket, amelyek gyakran érintkeznek a készülékkel, mint például a fogantyúk, az ülés és a sín. Kerülje a savas vagy lúgos tisztítószeresek használatát, és ne használjon vizet vagy tisztítószereseket

a digitális kijelzőn. Fordítson különös figyelmet a csúszórúdra, hogy az tisztán és simán működjön.

Rendszeresen ellenőrizze a mozgó alkatrészeket:

Rendszeresen ellenőrizze a mozgó alkatrészeket, például a karokat, kerekeket, pedálokat stb., hogy azok zökkenőmentesen és sérülésmentesen működnek-e. Ha meghibásodást észlel, azt minél hamarabb javíttassa meg, és a mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg, hogy azok zökkenőmentesen működjenek.

Ellenőrizze az elektronikus alkatrészeket: Rendszeresen ellenőrizze az elektronikus alkatrészeket, például a képernyőt, a vezetékeket és az érzékelőket, hogy megbizonyosodjon azok megfelelő működéséről. Ha sérülést vagy meghibásodást észlel, vegye fel a kapcsolatot a MERACH TEAM-mel.

Ellenőrizze és húzza meg a hardvert:

Rendszeresen ellenőrizze a hardvert, például a csavarokat és anyákat, hogy nincsenek-e meglazulva, és szükség szerint húzza meg őket.

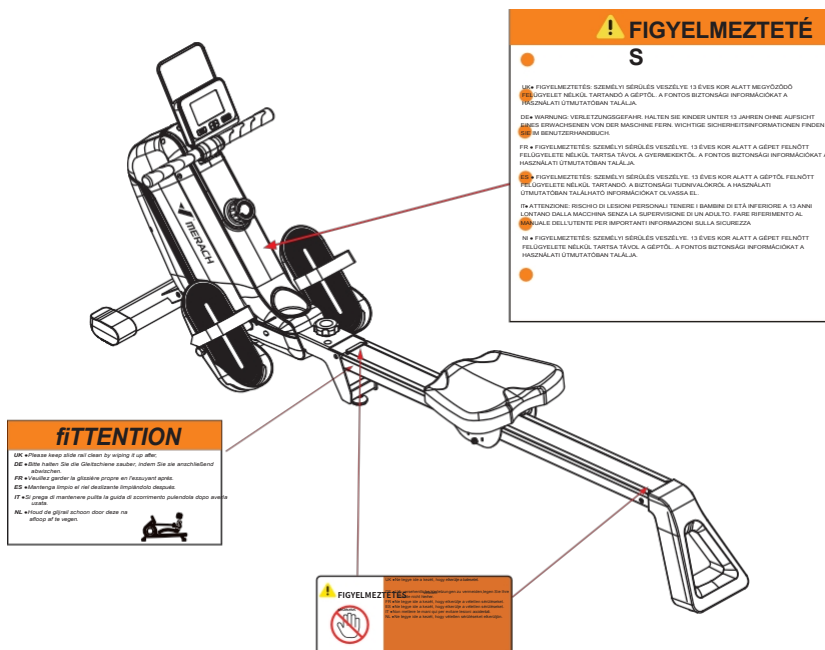
A berendezés rendszeres használata rezgéseket okozhat, amelyek idővel meglazíthatják az alkatrészeket, ezért azok rendszeres meghúzásával berendezése mindig kiváló állapotban marad.

Ezeknek a karbantartási lépéseknek a betartásával biztosíthatja, hogy fitneszberendezése kiváló állapotban maradjon, és élettartama meghosszabbodjon, így még sok edzésen használhatja. Ha a rendszeres ellenőrzés során olyan kopást észlel a gépen, amely cserét igényel, kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot a support.eu@merach.com címen.

FIGYELMEZTETÉS MATRICA ELHELYEZÉSE ŐRIZZSE MEG EZEN UTASÍTÁSOKAT

KÉSŐBBI HASZNÁLATRA ÉS Hivatkozás céljára. NE DOBJA EL!

Ez a rajz a fontos biztonsági és figyelmeztető matricák helyét mutatja. Gondoskodjon arról, hogy a készülék minden felhasználója megismerje a használatra vonatkozó biztonsági és figyelmeztető utasításokat.



Megjegyzés: A matricák nem feltétlenül valós méretben jelennek meg.

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:		

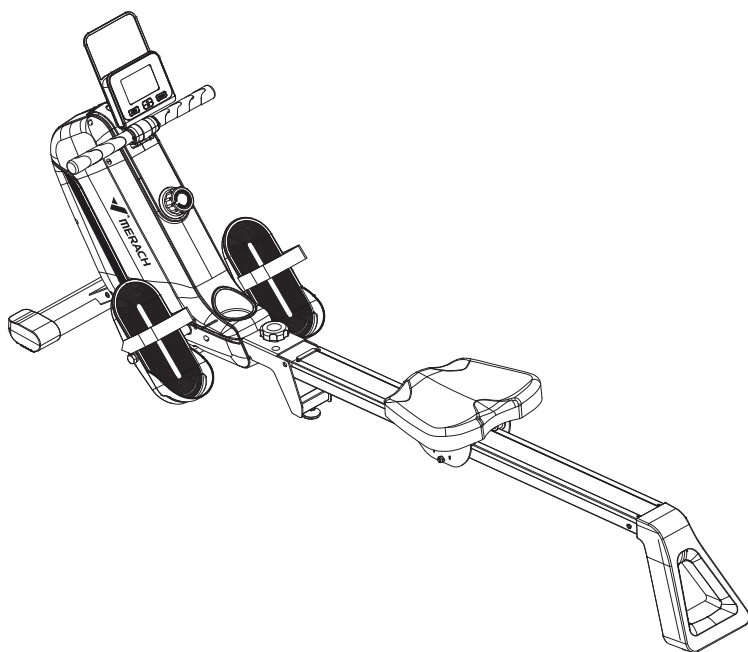
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

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



Wioślarz magnetyczny MERACH R15

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

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przechowuj niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości.

- Przed zainstalowaniem i użyciem urządzenia z aplikacją należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją obsługi. Bezpieczny i skuteczny trening jest możliwy tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zamontowane, konserwowane i użytkowane. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy znają wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące tego urządzenia.
- Skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy nie występują u Ciebie schorzenia lub dolegliwości fizyczne, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub utrudniać prawidłowe użytkowanie urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli przyjmujesz leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zawsze zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm, ponieważ nieprawidłowe użytkowanie urządzenia może mieć wpływ na zdrowie. W przypadku wystąpienia takich objawów, jak ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy i nudności, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem. Przed wznowieniem treningu należy uzyskać zgodę lekarza.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Urządzenie należy używać na stabilnej i poziomej powierzchni oraz położyć na podłodze lub dywanie warstwę ochronną, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi. Należy zapewnić, aby odległość między urządzeniem a każdą przeszkodą wynosiła co najmniej 0,5 m.
- Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Bezpieczne użytkowanie urządzenia można zapewnić wyłącznie poprzez regularną konserwację i naprawy oraz wymianę zużytych i uszkodzonych części.
- Aby korzystać z tego urządzenia, postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Natychmiast przerwij użytkowanie, jeśli zauważysz uszkodzone części lub usłyszysz nietypowe dźwięki. Przed ponownym użyciem urządzenia upewnij się, że wszystkie problemy zostały rozwiązane.
- Należy nosić odzież sportową, obuwie sportowe lub inną odpowiednią odzież. Nie zaleca się noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zaplątać się w urządzenie, utrudniając jego działanie i powodując obrażenia.
- To urządzenie treningowe nie jest przeznaczone do użytku medycznego.
- Podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia należy postępować w bezpieczny sposób i w razie potrzeby stosować odpowiednie metody przenoszenia lub poprosić o pomoc inną osobę.
- Podczas ustawiania urządzenia treningowego w pozycji pionowej należy zawsze opierać je o ścianę lub inną stabilną powierzchnię i umieszczać w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci, aby zapobiec obrażeniom.
- Nie należy używać urządzenia przez dwie lub więcej osób jednocześnie. Wioślarz jest urządzeniem treningowym zależnym od prędkości.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, a jego maksymalne obciążenie wynosi 158 kg.

**INSTRUKCJE
BEZPIECZEŃSTWA**

- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby niedoświadczone i nieposiadające wiedzy, pod warunkiem że zostały one poinformowane o zasadach bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.
- Czyszczenia i konserwacji urządzenia nie wolno wykonywać bez nadzoru osób dorosłych.
- Aby zachować piękno i integralność ergometru wiosłowego, należy regularnie czyścić urządzenie. Powierzchnia szyny musi być czysta, aby zapobiec zatykaniu się rolek siedziska przez kurz. Powierzchnię szyny można czyścić wilgotną ściereczką. Powierzchnię zbiornika na wodę również można wyczyścić, ale najpierw należy zapoznać się z instrukcją obsługi środka czyszczącego. Nie należy używać środków czyszczących zawierających chlorany lub amoniak.
- Liny, koła pasowe i punkty połączeń są częściami zużywającymi się i należy je regularnie sprawdzać i wymieniać, gdy są zużyte, aby zapewnić normalne i bezpieczne użytkowanie.
- W przypadku uszkodzenia części ergometru wiosłowego należy je natychmiast wymienić.

Środki ostrożności

- Testowanie i środki ostrożności przed użyciem.
- Prowadnice: przed rozpoczęciem ćwiczeń na wiosnarce należy sprawdzić, czy kółka i prowadnice nie są zabrudzone. Małe przedmioty mogą zablokować kółka i prowadnice oraz uszkodzić ich powierzchnię. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy prowadnice nie są zabrudzone, i regularnie je czyścić.
- Elementy mocujące: należy regularnie sprawdzać, czy śruby ramy są dobrze dokręcone. Należy je sprawdzać pod koniec pierwszego miesiąca użytkowania, a następnie co 12 miesięcy.
- Jeśli przechowujesz wiosłarz w pozycji pionowej, wybierz odpowiednie miejsce.
- Wybierz płaską powierzchnię, na której będzie stał trener wiosłowania, aby zapobiec kołysaniu się i przedwczesnemu zużyciu.

Ostrzeżenie



Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu przeczytaj wszystkie instrukcje.



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 potwierdza, że produkt spełnia obowiązujące normy brytyjskie.

UPROŚCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. że urządzenie fitness MR-R15 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 USUWANIA



Opakowanie jest nieprzetworzone i nadaje się do recyklingu. Należy odpowiednio segregować materiały opakowaniowe i wyrzucać je w sposób przyjazny dla środowiska. Więcej informacji można uzyskać w urzędzie gminy.



Zużytych urządzeń nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

Zużyte urządzenia należy utylizować w odpowiedni sposób! Informacje na temat punktów zbiórki i godzin otwarcia można uzyskać w urzędzie gminy.



Baterie nie są odpadami komunalnymi!

Jako użytkownik końcowy są Państwo prawnie zobowiązani do oddania zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddawać do publicznych punktów zbiórki w swojej gminie lub do każdego miejsca, gdzie sprzedawane są baterie tego typu.

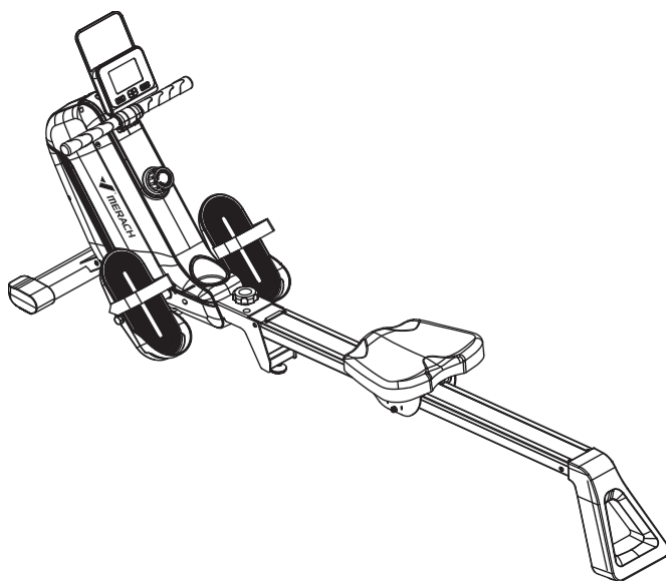
Wyprodukowano przez:

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

Importer

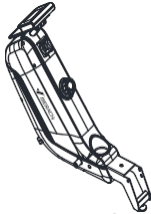
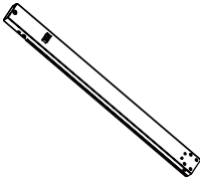
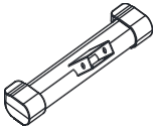
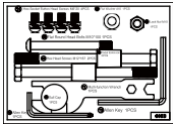
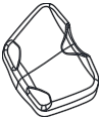
ACRA s.r.o., Brodská 161, Podmoklice,
513 01 Semily, Republika Czeska
tel.: +420 481 623 322
e-mail: obchod@acra.cz
www.acra.cz

SPECYFIKACJA



MODEL:	MR-R15
NAZWA	MERACH MAGNETYCZNY TRENER WIOŚARSKI
OPÓR:	MAGNETYCZNE OPORY (POZIOM 1-16)
MOC:	2 baterie AAA
MAKS. OBCIĄŻENIE:	158 KG
WYMIARY PRODUKTU:	DŁUGOŚĆ 1619*SZEROKOŚĆ 519*WYSOKOŚĆ 722 MM
WAGA NETTO:	19,8 KG

LISTA CZĘŚCI I AKCESORIÓW.

 A1 RAMY GŁÓWNE	 A2 SZYNA PROWADZĄCA	 A3 PRZEDNIA RURA
 A4 TYLNA RURA NOŻNA	 A5 ŚRUBY I ZESTAWY	 A6 PODUSZKI
 A7 PODUSZKA SIEDZISKA	 A8 OGRANICZNIK PEDAŁU	 A9 LEWY PEDAŁ
 A10 PRAWY PEDAŁ	 A11 PRZYCISK PLUM	 A12 INSTRUKCJA OBSŁUGI

INSTRUKCJA OBSŁUGI



TIP: Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć film instalacyjny.

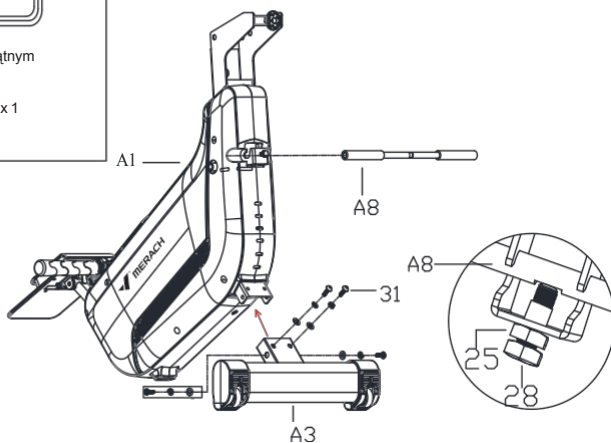
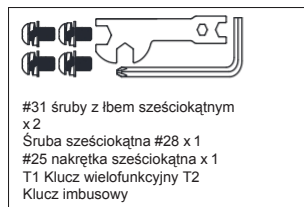
KROK 1

A. Zamontować przednią rurę nożną (A3) do ramy głównej (A1) za pomocą 2 śrub z łbem sześciokątnym (31) i klucza imbusowego (T2).

B. Za pomocą klucza wielofunkcyjnego (T1) zamontować oś pedału (A8) na ramie głównej (A1).

UWAGA:

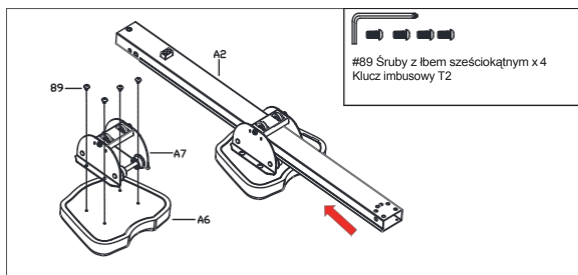
- * Śruby sześciokątne (28) i nakrętki sześciokątne (25) są wstępnie zamontowane na ramie głównej (A1).
- * Po montażu sprawdź, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
- * Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym (31) zawierają podkładki sprężystości i podkładki płaskie.
- * Aby uniknąć zarysowań, kąt nachylenia monitora należy regulować dopiero podczas instalacji w kroku 1.



KROK 2

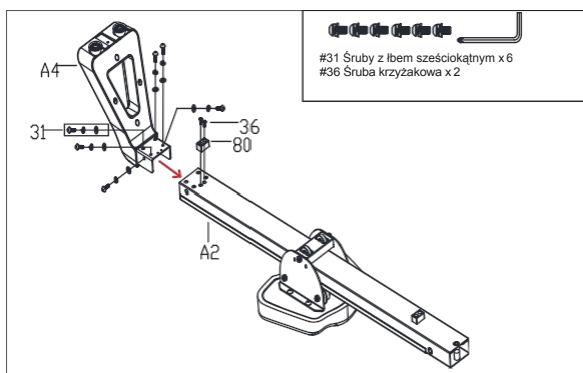
- A. Najpierw wykręć 4 śruby z łbem sześciokątnym (89) z poduszki (A6).
- B. Za pomocą klucza imbusowego (T2) przymocuj poduszkę siedziska (A7) do poduszki (A6).
- C. Po dokręceniu śruby zamontuj poduszkę (A6) na szynie prowadzącej (A2).

Uwaga: śruby z łbem sześciokątnym (89) są wstępnie zamontowane na poduszcze (A6).

**KROK 3:**

- A. Za pomocą klucza imbusowego (T2) wyjmij blok ograniczający (80) i 6 wstępnie zamontowanych śruby z łbem walcowym z sześciokątą wewnętrzną (31) z tylnej rury nośnej (4).
- B. Za pomocą klucza imbusowego (T2) i 6 śrub z łbem kulistym z gniazdem sześciokątnym (31) zamontuj tylną Rurkę stopki (A4) należy zamontować wraz z szyną prowadzącą (A2) zgodnie z kierunkiem strzałki.
- C. Za pomocą klucza imbusowego (T2) i 2 śrub krzyżakowych (36) przymocować blok ograniczający (80) do szyny prowadzącej (A2).

UWAGA: 6 wstępnie zamontowanych śrub z łbem kulistym z gniazdem sześciokątnym (31) zawiera pierścienie sprężynujące i podkładki płaskie.



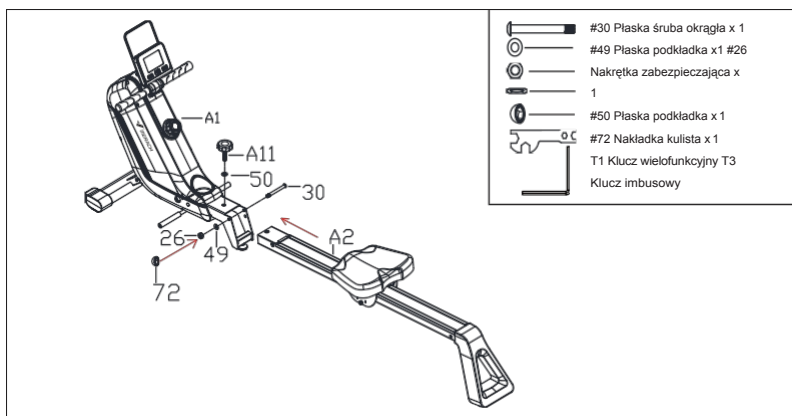
KROK 4:

A. Zamontować szynę prowadzącą (A2) na ramie głównej (A1) zgodnie z kierunkiem strzałki, jak pokazano na ilustracji, i zamocować ją za pomocą 1 płaskiego śruby z łbem okrągłym (30), 1 podkładki zabezpieczającej (49) i 1 nakrętki zabezpieczającej (26).

B. Użyj 1 gąłki Plum Knob (A11) i 1 płaskiej podkładki (50), aby przejść przez ramę główną (A1) do szyny prowadzącej (A2) w celu wzmocnienia mocowania.

C. Na koniec załóż nasadkę kulistą (72) na nakrętkę zabezpieczającą (26).

UWAGA: zaleca się dokręcenie płaskiego śruby z łbem okrągłym (30) i nakrętki zabezpieczającej (26) za pomocą klucza wielofunkcyjnego (T1) i klucza imbusowego (T3).

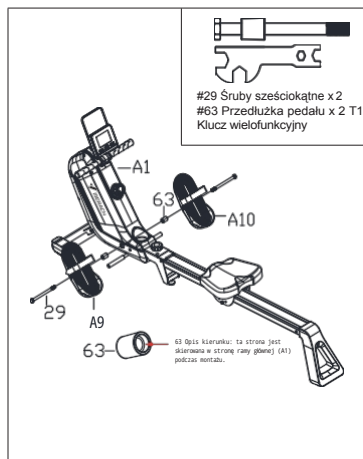
**KROK 5**

A. Za pomocą 2 śrub sześciokątnych (29) przełożyć przez pedały (A9) (A10), a następnie przez 2 sztuki przedłużenia pedału (63) i przymocować do ramy głównej (A1).

B. Użyj klucza wielofunkcyjnego (T1), aby dokręcić śrubę.

UWAGA:

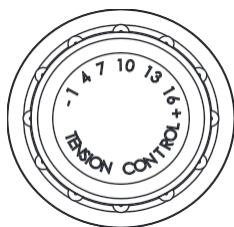
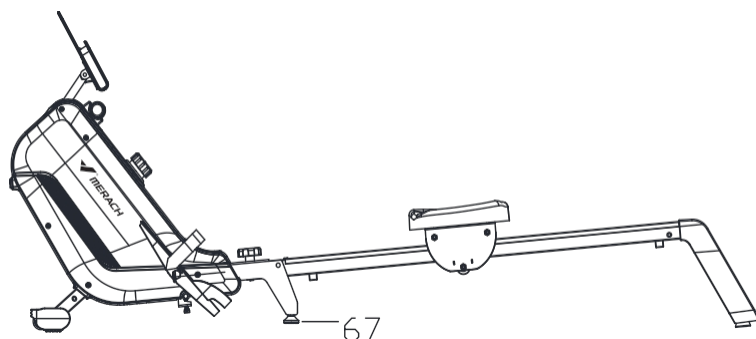
Zwróć uwagę na kierunek przedłużenia pedału (63) (duży okrąg wskazuje ramę główną (A1), a mały okrąg wskazuje pedały (A9) (A10)).



INSTRUKCJA OBSŁUGI PRODUKTU

Instrukcje dotyczące regulacji stopki

- Podczas użytkowania wyreguluj stopkę (67) tak, aby znajdowała się 3–5 mm nad podłożem.
- Jeśli po użyciu zauważysz, że głowica urządzenia jest przechylona, wyreguluj podstawę (67) tak, aby znajdowała się w odległości 5–10 mm od podłoża.



Instrukcje dotyczące regulacji oporu magnetycznego

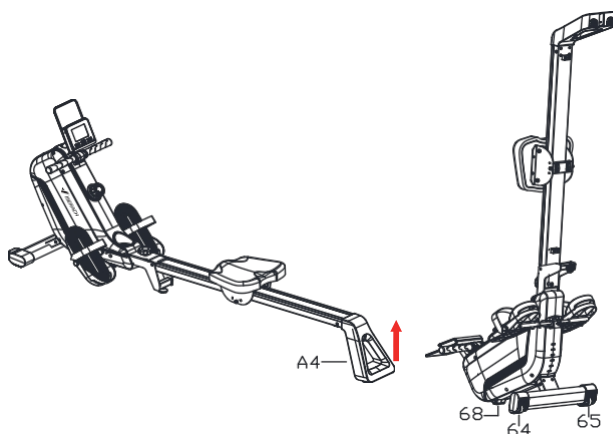
Użytkownicy mogą dostosować opór magnetyczny do swoich potrzeb treningowych. Urządzenie oferuje 16 poziomów ustawień (od 1 do 16).

Instrukcje dotyczące przechowywania Metoda 1:

Chwyć tylną rurę nożną (A4) obiema rękami i podnieś urządzenie w kierunku wskazanym strzałką, aż koło transportowe (64) (65) i podstawa (68) jednocześnie dotkną podłoża.

UWAGA:

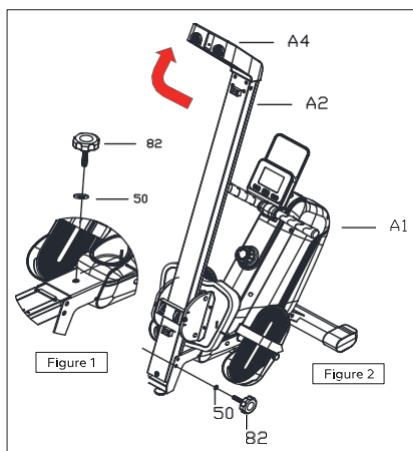
- * Upewnij się, że urządzenie jest ustawione pionowo przy ścianie lub innej stabilnej powierzchni.
- * Upewnij się, że urządzenie stoi w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci, aby uniknąć uderzenia.
- * Podczas podnoszenia szyny prowadzącej siedzisko może się przesunąć w dół.



Metoda 2:

A. Najpierw należy wyjąć przycisk typu plum (82) i płaski pierścień (50) pokazane na rysunku 1 i zachować je do późniejszego użycia.

B. Podnieś tylną rurę nożną (A4) do pozycji pokazanej na rysunku 2 zgodnie z czerwoną strzałką, a następnie wyjmij pokrętło śrubowe (82) i płaski pierścień (50) przez ramę główną (A1) i obróć je na szynie prowadzącej (A2).

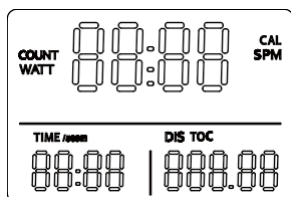


UWAGA:

- * Należy postępować ostrożnie, uważając na zranienia palców.
- * Podczas podnoszenia szyny prowadzącej siedzisko może się przesunąć w dół.

INSTRUKCJA DOTYCZĄCA MONITORA

Opis okna instrumentów



TIME:	aktualny czas ćwiczenia	0min:00s~ 99min:59s
TIME/ 500m:	czas na 500 metrów: szacunkowy czas w czasie rzeczywistym/ 500 m przy obecnej prędkości	0 min:00 s~ 99 min:59 s
DIS:	aktualna odległość do ćwiczenia/odległość z wszystkimi ćwiczeniami	0-99999 KM
WATT:	moc	0-999 W
CAL:	aktualna liczba spalonych kalorii podczas treningu	0~ 9999 C
SPM:	liczba uderzeń na minutę, z oznaczeniem prędkości uderzeń podczas	0~999
COUNT:	uderzeń każdego treningu przy rozpoczęciu ćwiczenia	0~9999
TOC:	całkowita liczba uderzeń wszystkich treningów	0~99999
APP	MERACH, KINOMAP	APP

Uwaga: opcjonalnie – użytkownicy mogą wybrać, czy chcą mieć tę funkcję w swoim urządzeniu.

TRYB	W trybie treningowym: Wybierz i potwierdź wyświetlanie funkcji: CZAS lub CZAS/500M, DIS lub TOC; W trybie zatrzymania: podczas niećwiczeń przełącz każdą pozycję ustawień
RESET	W trybie ustawień: wyzeruj bieżące dane do 0; W trybie zatrzymania: wyzeruj wszystkie dane do 0 (bez TOC);
 UP	W trybie ustawień: przesunij w górę podczas ustawień; W trybie ćwiczeń: wybierz w górę i ustal wyświetlanie cechy W trybie zatrzymania: wyszukaj dane ruchu;
 DOWN	W trybie ustawiania: skoryguj w dół podczas ustawiania; W trybie wysiłku: wybierz opuszczanie i utrwaj wyświetlanie funkcji ; W stanie zatrzymania: spójrz w dół na dane dotyczące ruchu.

1. Tryb ćwiczeń:

- (a) Wyświetlacz zmienia się automatycznie co 6 sekund zgodnie z poniższym schematem. COUNT→ WATT→ CALORIE→ **SPM**
- (b) **UP**: wybierz w górę i ustaw określoną funkcję do wyświetlania w oknie głównym;
- (c) **DOWN**: wybierz w dół i ustaw określoną funkcję, która ma być wyświetlana w oknie głównym;
- (d) **MODE**: wybierz i potwierdź wyświetlanie funkcji: CZAS lub CZAS/500M, DIS lub TOC;

2. Tryb zatrzymania:

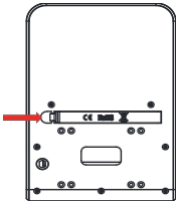
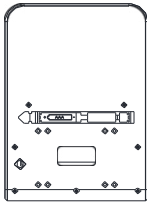
- (a) **RESET**: Usuwa wszystkie dane do stanu 0;
- (b) **MODE**: przełącza każdą pozycję ustawień: COUNT->kalorie ->czas ->odległość;
- (c) W ustawionym stanie aktualna pozycja ustawień miga, naciśnij przycisk UP lub DOWN, aby przejść w górę lub w dół, naciśnij przycisk RESET, aby skasować 0.
- (d) Jeśli ustawiono czas, dystans lub kalorie, pozycja ta będzie wyświetlana w trybie treningowym jako odliczanie. Gdy odliczanie osiągnie 0, usłyszysz sygnał „DI DI”.

3. BATERIA

BATERIA:	FORMAT AAA * 2
Temperatura użytkowania:	0~40°C (32°F -104°F)
Temperatura przechowywania:	-10~60°C (14°F -168°F)

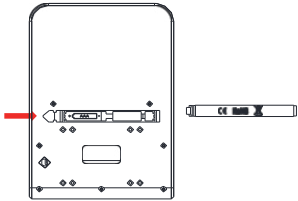
UMIESZCZENIE BATERII

A. Znajdź z tyłu monitora miejsce pokazane na prawym obrazku, naciśnij zatrzask pokrywę baterii w kierunku wskazanym strzałką i delikatnie wysuń pokrywę, aby wyjąć baterie.



B. Po zdjęciu pokrywę baterii włoż baterie. Położenie baterii pokazano na ilustracji po prawej stronie. Aby prawidłowo włożyć baterie, postępuj zgodnie z oznaczeniami w komorze baterii.

C. Delikatnie zatrzasknąć pokrywę baterii w monitorze, jak pokazano na ilustracji po prawej stronie, i wcisnąć ją do wewnątrz, aby zakończyć instalację.



ROZGRZEWANIE

Przed rozpoczęciem treningu wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc zacznij od 5–10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające – 5 razy, po 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Powtórz ćwiczenia po treningu.

1. Rozciąganie w dół

Zegnij lekko kolana, powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona i spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji 10–15 sekund i rozluźnij się. Powtórz to 3 razy (patrz rysunek 1).



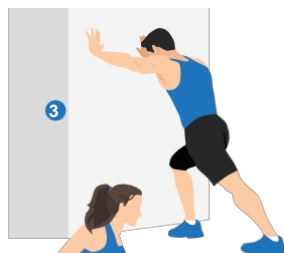
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w pozycji siedzącej

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Zegnij drugą nogę w kolanie i oprzyj podeszwę stopy o wewnętrzną stronę przeciwległego uda. Wyprostuj ręce i sięgnij do przodu, aby złapać prostą nogę (pamiętaj o niewielkim zgięciu nogi). Utrzymaj tę pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz to 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Oprzyj się obiema rękami o ścianę lub drzewo, umieść jedną stopę za drugą. Trzymaj tylną nogę prosto i piętę na podłodze. Podłoga, oprzyj się o ścianę lub drzewo. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie rozluźnij. 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. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia sartorius (wewnętrzny mięsień uda)

Usiądź z nogami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je do siebie pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5). Uwaga: to urządzenie służy do treningu całego ciała, wykonaj powyższe czynności, aby się rozgrzać.



KONSERWACJA

INSTRUKCJA KONSERWACJI

Jeśli jesteś miłośnikiem fitnessu, utrzymanie sprzętu fitness w dobrym stanie jest niezbędne dla zapewnienia optymalnej wydajności i długiej żywotności. Oto kilka kluczowych czynności konserwacyjnych, które należy wykonać:

Utrzymuj sprzęt w czystości:

Bardzo ważne jest utrzymywanie urządzenia w czystości poprzez wycieranie powierzchni łagodnym środkiem czyszczącym, zwłaszcza części często stykających się z urządzeniem, takich jak uchwyty, siedzisko i szyna. Należy unikać stosowania kwaśnych lub zasadowych środków czyszczących oraz wody lub środków czyszczących na ekranie cyfrowym. Zwróć szczególną uwagę na drążek, aby był czysty i działał płynnie.

Regularnie sprawdzaj ruchome części:

Regularnie sprawdzaj ruchome części, takie jak ramiona, koła, pedały itp., aby upewnić się, że działają płynnie i nie są uszkodzone. W przypadku stwierdzenia usterek należy je jak najszybciej naprawić i regularnie smarować ruchome części, aby zapewnić ich płynne działanie.

Sprawdź elementy elektroniczne: Regularnie sprawdzaj elementy elektroniczne, takie jak ekran, przewody i czujniki, aby upewnić się, że są w dobrym stanie. W przypadku zauważenia uszkodzeń lub awarii skontaktuj się z zespołem MERACH.

Sprawdź i dokręć elementy montażowe:

Regularnie sprawdzaj elementy montażowe, takie jak śruby i wkręty, pod kątem poluzowania i dokręć je w razie potrzeby.

Regularne użytkowanie sprzętu może powodować wibracje, które z czasem mogą spowodować poluzowanie niektórych części, dlatego regularne dokręcanie elementów pozwoli utrzymać sprzęt w doskonałym stanie.

Przestrzegając tych wskazówek dotyczących konserwacji, można zapewnić doskonały stan sprzętu fitness i przedłużyć jego żywotność, aby służył przez wiele kolejnych treningów. W przypadku zauważenia podczas regularnej kontroli zużycia lub uszkodzenia urządzenia, które może wymagać wymiany, prosimy o kontakt pod adresem support.eu@merach.com.

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