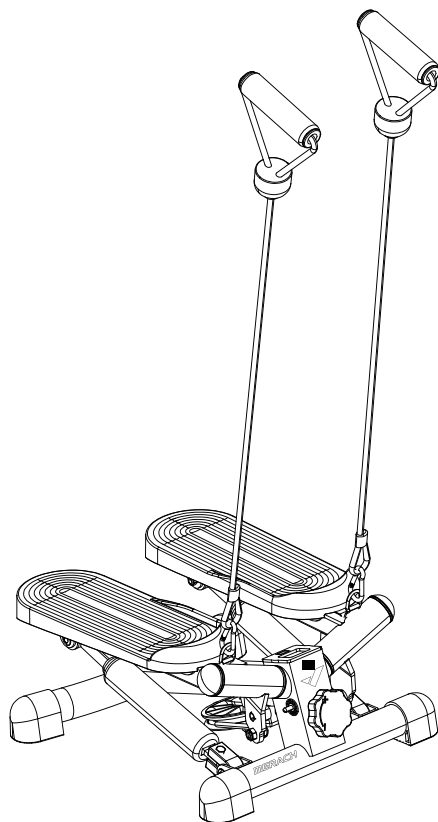


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Hydraulický stepper MERACH MR-2354

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento návod uchovejte na bezpečném místě pro budoucí použití.

- Je odpovědností majitele stepperu informovat všechny osoby, které stepper používají, o všech bezpečnostních opatřeních a přísně dodržovat pokyny.
- Používejte stepper v interiéru na rovném povrchu, mimo dosah vlhkosti a prachu. Pod stroj položte podložku, aby nedošlo k poškození podlahy a koberce. Z bezpečnostních důvodů zajistěte, aby kolem zařízení byl volný prostor alespoň 0,5 m.
- Před použitím produktu se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy. Denně kontrolujte všechny části, abyste se ujistili, že jsou šrouby utaženy.
- Děti by se neměly nacházet v blízkosti zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde je stepper umístěn.
- Při používání stroje noste vhodné sportovní oblečení, nenoste příliš volné oblečení, aby se nezachytilo ve stroji.
- Pokud se během cvičení necítíte dobře, okamžitě cvičení přerušte.
- Stepper je fitness zařízení pro domácí použití, jeho maximální nosnost je 150 kg.
- Tento stroj je vhodný pouze pro domácí použití, nikoli pro venkovní použití.
- Tento stroj nesmí používat současně více než jedna osoba.
- Pokud se necítíte dobře, používejte jej pod dohledem lékaře.
- Děti, osoby se zdravotním postižením a domácí zvířata by se měli od tohoto zařízení držet dál, aby nedošlo k nehodám.



VAROVÁNÍ

Před zahájením jakéhokoli cvičení se poraďte se svým lékařem. To platí zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli zařízení si přečtěte všechny pokyny.



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



Tento symbol znamená „UK Conformity Assessed“ (hodnocení shody ve Velké Británii), což znamená „shoda s britskými normami 11“. Označením UKCA výrobce potvrzuje, že tento výrobek splňuje platné britské normy.

Zjednodušené prohlášení o shodě EU

- Společnost Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. tímto prohlašuje, že fitness zařízení MERACH MR-2354 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU.
- Úplné znění prohlášení o shodě EU je k dispozici na následující internetové adrese: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

POZNÁMKY K LIKVIDACI



Obalové materiály jsou suroviny a lze je recyklovat. Oddělujte obalové materiály správně a likvidujte je řádným způsobem v zájmu ochrany životního prostředí. Další informace vám poskytne místní správní úřad.



Použité přístroje nepatří do domovního odpadu!

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



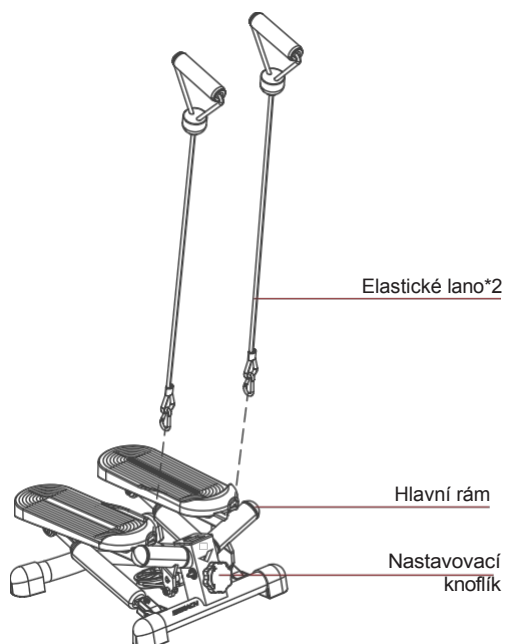
Baterie nepatří do domovního odpadu!

Jako koncový uživatel jste ze zákona povinni odevzdat vybitá baterie do sběrného místa. Staré baterie můžete odevzdat ve veřejných sběrných a vaší obci nebo je můžete odnést na jakékoli místo, kde se baterie tohoto typu prodávají.

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

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

SPECIFIKACE



Model:	MR-2354
Název:	MERACH Hydraulický krokový motor
Napájení:	1,5 V LR44 knoflíková baterie*1
Maximální zatížení:	330 lb / 150 kg
Čistá hmotnost:	14,3 lb / 6,5 kg
Rozměry produktu:	16,1 × 13,7 × 6,9 palce / 410 × 347 × 175 mm

NÁVOD K MONTÁŽI



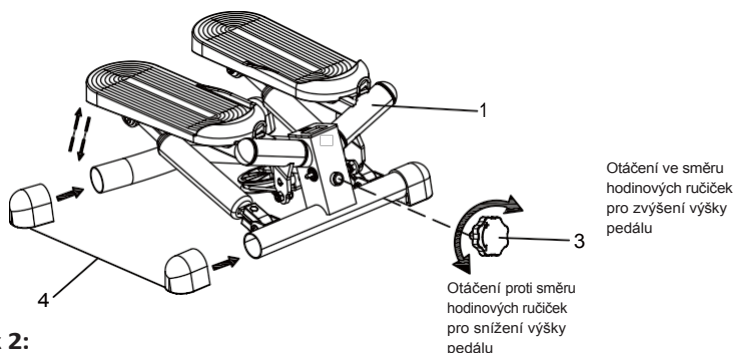
Tips

Scan QR code to watch installation video

Krok 1:

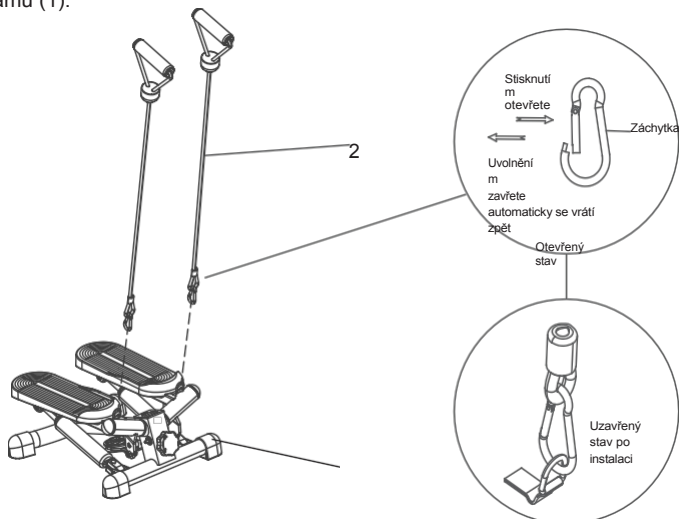
A. Namontujte čtyři kryty nohou (4) samostatně na levý a pravý konec přední a zadní trubky nohy.

B. Zašroubujte nastavovací knoflík (3) do hlavního rámu (1), otáčením ve směru hodinových ručiček zvyšujete výšku pedálu a otáčením proti směru hodinových ručiček výšku pedálu snižujete a nastavte jej do vhodné polohy pro použití.



Krok 2:

Jak je znázorněno na obrázku vpravo, otevřete západku elastického lana (2) a připojte jej k háku hlavního rámu (1).



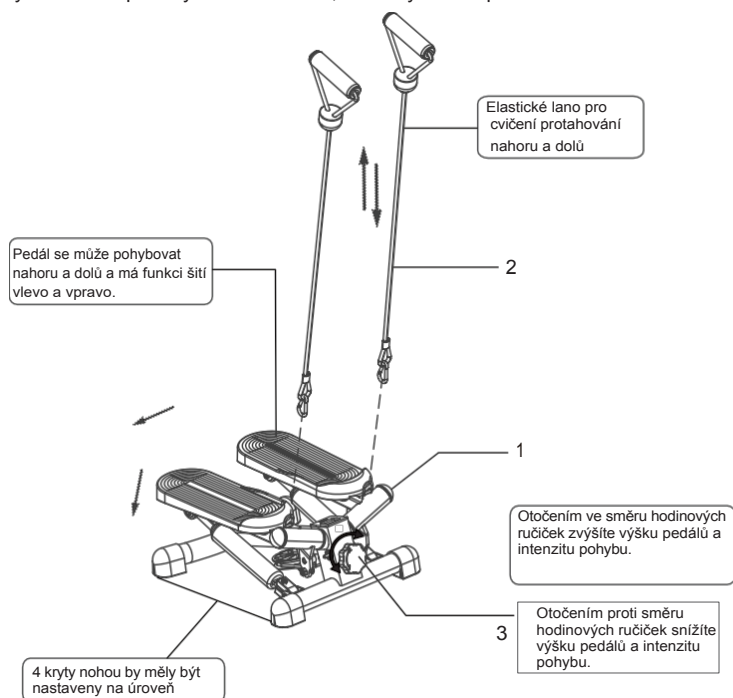
NÁVOD K POUŽITÍ VÝROBKU

A. Po sestavení produktu podle pokynů, pokud není sada nožiček rovná, můžete nastavit sadu nožiček přední a zadní spodní trubky tak, aby byly všechny čtyři sady nožiček vyrovnány do jedné roviny (stejně roviny).

B. Po sestavení produktu a zahájení pohybu můžete výšku pedálu nastavit pomocí nastavovacího knoflíku (3) a zvýšit nebo snížit intenzitu pohybu. Doporučujeme nejprve vyzkoušet a poté upravit polohu tak, abyste našli výšku pedálu vhodnou pro pohyb.

C. Elastické lano (2) se používá společně se stepperem. Pokud elastické lano nepotřebujete, můžete jej odstranit a používat pouze stepper.

D. Doporučujeme cvičit každý den nepřetržitě maximálně 20 minut, protože válcová část se může zahřát a způsobit popáleniny nebo poruchy. A aby bylo možné efektivněji dosáhnout požadovaného fitness efektu. Během cvičení však doporučujeme kontrolovat rychlost a rytmus cvičení, aby nedošlo k příliš rychlému cvičení, které by mohlo poškodit vaše tělo.



POKYNY K MONITORU

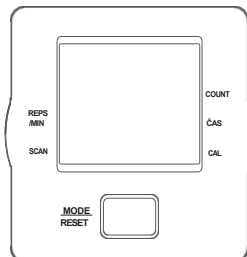
Jak používat

Zapnutí: Dvakrát sešlápněte pedál, aby se přístroj probudil.

Vypnutí: Po 4 minutách nečinnosti se displej automaticky vypne a hodnota funkce nebude uložena.

MODE/RESET:

- Krátkým stisknutím tlačítka režimu přepnete zobrazení funkcí.
- Podržením tlačítka po dobu 3 sekund resetujete všechny funkce na nulu. **Poznámka:** Snímací výška monitoru je 9,2 palce/230 mm (vzdálenost mezi zadním koncem pedálu a zemí).



Funkce

REPS/MIN: Zobrazení počtu kroků za minutu.

SCAN: Automaticky skenuje počet opakování/minut, čas a kalorie pro každou funkci v pořadí, které se mění každých šest sekund. Stiskněte a uvolněte tlačítko, dokud se na displeji neobjeví šipka směřující na skenování.

COUNT: Zaznamenává údaje o celkové délce kroku od 0 do 9999 kroků.

TIME: Zobrazuje čas chůze od 0 sekund do 99:59 minut. Po 3 sekundách bez pohybu se měřič automaticky zastaví. Čas tréninku restartujete pohybem pedálu.

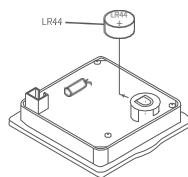
CAL: Hodnota kalorií je odhadem pro průměrného uživatele a slouží pouze jako reference.

Baterie

Displej používá 1,5V knoflíkovou baterii LR44. Pokud nejsou údaje na displeji jasné, vyměňte baterii.

Jak nainstalovat a vyměnit baterii

1. Vyjměte měřič ze stepperu. Odpojte kabel senzoru.
2. Podle schématu vyjměte starou baterii a vložte novou knoflíkovou baterii.



⚠ UPOZORNĚNÍ:

- **NEBEZPEČÍ POŽITÍ:** Tento výrobek obsahuje knoflíkovou baterii. Požití může způsobit SMRT nebo vážné zranění.
- Při požití knoflíkové baterie může dojít k vnitřním chemickým popáleninám již za 2 hodiny.
- **UCHOVÁVEJTE** nové i použité baterie MIMO DOSAH DĚTÍ.
- Pokud máte podezření, že byla baterie spolknuta nebo vložena do jakékoli části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Vyjměte a okamžitě recyklujte nebo zlikvidujte použité baterie v souladu s místními předpisy a uchovávejte je mimo dosah dětí a domácích zvířat. Baterie NEVYHAZUJTE do domácího odpadu ani je nespalujte. I použité baterie mohou způsobit vážná zranění nebo smrt.
- Informace o léčbě získáte v místním toxikologickém
- informačním středisku. Obsahuje nevyměnitelnou baterii
- LR44, 1,5 V.
- Nenabíjecí baterie se nesmí dobíjet.
- Nevytahujte, nenabíjejte, nerozebírejte, nezahřívajte nad (teplotu stanovenou výrobcem) ani nespalujte. Mohlo by dojít k úrazu v důsledku úniku, vytečení nebo výbuchu, který by mohl způsobit chemické popáleniny.



ÚDRŽBA A PÉČE

Stepper je jednoduché, ale výkonné fitness zařízení, které nevyžaduje napájení a umožňuje snadné cvičení celého těla doma. Následují rady pro údržbu stepperu.

Čištění: Po každém použití otřete povrch stepperu a všechny kontaktní plochy vlhkým hadříkem, abyste odstranili pot a prach.

Mazání: Pravidelně kontrolujte, zda pohonný systém krokového motoru vyžaduje mazání. K zajištění hladkého chodu můžete použít vhodné mazivo na řemenici nebo kliku. (Mazivo si musíte zajistit sami.)

Seřízení: Proveďte potřebná seřízení, například nastavte úhel, pod kterým stroj používáte, aby byla zajištěna správná poloha a maximální pohodlí.

Kontrola šroubů: Pravidelně kontrolujte utažení všech šroubů a matic. Pokud zjistíte, že jsou uvolněné, okamžitě je utáhněte.

Kontrola dílů: Pravidelně kontrolujte díly stepperu, zda nejsou poškozené nebo opotřebované, a podle potřeby je vyměňte.

Vlhkost: Stepper skladujte na suchém místě, aby nedošlo k poškození stroje vlhkostí.

Tyto doporučení vám pomohou zajistit, aby váš stepper zůstal v dobrém provozním stavu a prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Každý stepper může mít mírně odlišné požadavky na údržbu, proto se podívejte do návodu k obsluze vašeho zařízení nebo požádejte výrobce o radu ohledně konkrétních požadavků na údržbu.

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 opotřebení stroje, které může vyžadovat výměnu, kontaktujte nás na adrese support.eu@merach.com.

ROZCVIČKA

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

1. Protahujte se dolů

Mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena a zkuste se rukama dotknout prstů na nohou. Vydržte 10–15 sekund, pak se uvolněte. Opakujte 3krát (viz obrázek 1).



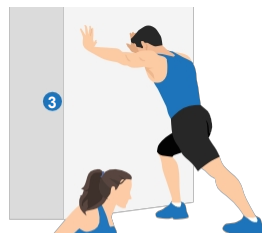
2. Protahování hamstringů v sedě

Posadte se s jednou nohou nataženou. Druhou nohu přitáhněte tak, aby přiléhal k vnitřní straně natažené nohy. Pokuste se dotknout chodidla prsty ruky. Vydržte 10–15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 2).



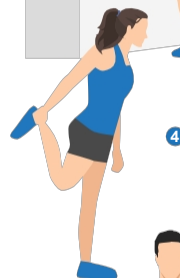
3. Protahování lýtky a Achillovy šlachy

Postavte se oběma rukama opřenými o zeď nebo strom, jednu nohu dejte za druhou. Zadní nohu držte rovnou a patu na zemi, nakloňte se ke zdi nebo stromu. 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 napětí svalů v přední části stehna. Vydržte 10–15 sekund a pak uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 4).



5. Protahování sartoria (vnitřního stehenního svalu)

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



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 vytýkána 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:
--------------------------	---

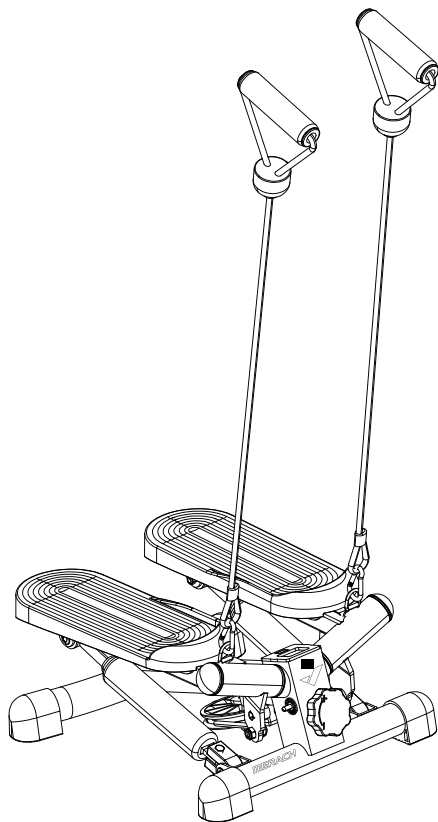
Datum reklamace	Vytýkána vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

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



Hydraulický stepper MERACH MR-2354

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

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Túto príručku uchovajte na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

- Majiteľ steppera je zodpovedný za to, aby informoval všetky osoby používajúce stepper o všetkých bezpečnostných opatreniach a aby prísne dodržiaval pokyny.
- Stepper používajte v interiéri na rovnej ploche, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Pod stroj položte podložku, aby ste chránili podlahu a koberec. Z bezpečnostných dôvodov sa uistite, že okolo zariadenia je voľný priestor minimálne 0,5 m.
- Pred použitím produktu sa uistite, že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté. Denne kontrolujte všetky časti, aby ste sa uistili, že skrutky sú utiahnuté.
- Deti by sa nemali zdržiavať v blízkosti zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru v miestnosti, kde je stepper umiestnený.
- Pri používaní stroja noste vhodné športové oblečenie, nenoste príliš voľné oblečenie, aby sa nezamotalo do stroja.
- Ak sa počas cvičenia necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.
- Stepper je vnútorné fitness zariadenie určené na domáce použitie, jeho maximálna hmotnosťová limit: 330 lbs/150 kg.
- Toto zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri a doma, nie na použitie vonku.
- Tento stroj nesmú používať súčasne dve alebo viac osôb.
- Ak sa necítite dobre, používajte ho pod dohľadom lekára.
- Deti, osoby so zdravotným postihnutím a domáce zvieratá by sa mali držať ďalej od tohto zariadenia, aby sa predišlo nehodám.



VAROVANIE

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



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



Tento symbol znamená „UK Conformity Assessed“ (hodnotená zhoda s britskými normami), čo znamená „zhoda s britskými normami 11“. Označením UKCA výrobca potvrdzuje, že tento výrobok spĺňa platné britské normy.

ZJEDNODUŠENÉ VYHLÁSENIE O ZHODE EÚ

- Týmto spoločnosť Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. vyhlasuje, že fitness zariadenie MERACH MR-2354 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ.
- Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

POZNÁMKY K LIKVIDÁCII



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



Použité zariadenia nepatria do domového odpadu!

Použité zariadenia likvidujte správnym spôsobom! Tým pomáhate plniť našu povinnosť chrániť životné prostredie. Informácie o zberných miestach a otváracích hodinách vám poskytne miestna samospráva.



Batérie nepatria do domového odpadu!

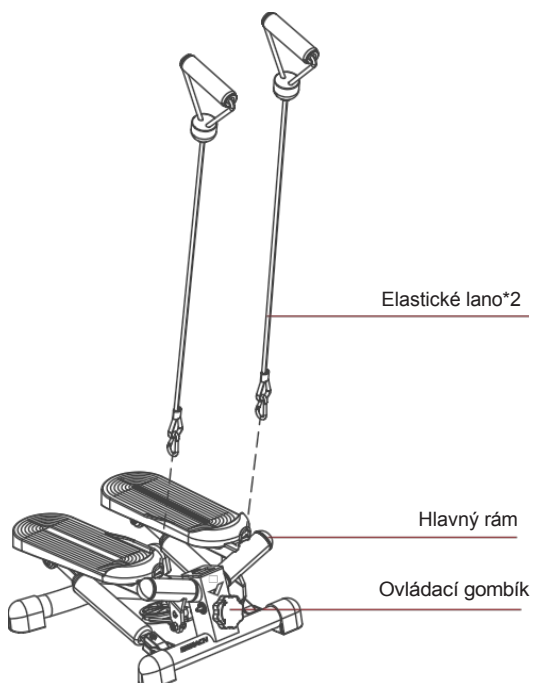
Ako konečný používateľ ste zo zákona povinní vrátiť vybitú batériu do zberného miesta. Staré batérie môžete odniesť do verejných zberných vo vašej komunite alebo ich môžete odniesť na akékoľvek miesto, kde sa predávajú batérie tohto typu.

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

Dovozca:

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

ŠPECIFIKÁCIE



Model:	MR-2354
Názov:	MERACH Hydraulický krokový motor
Napájanie:	1,5 V LR44 gombíková batéria*1
Maximálne zaťaženie:	330 libier / 150 kg
Čistá hmotnosť:	14,3 lb / 6,5 kg
Rozmery produktu:	16,1*13,7*6,9 palca / 410*347*175 mm

NÁVOD NA MONTÁŽ



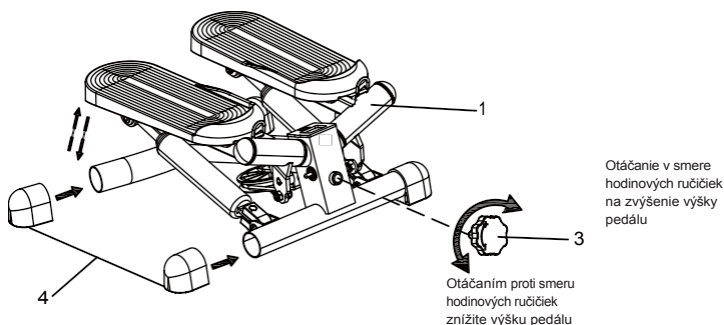
Tips

Scan QR code to watch installation video

Krok 1:

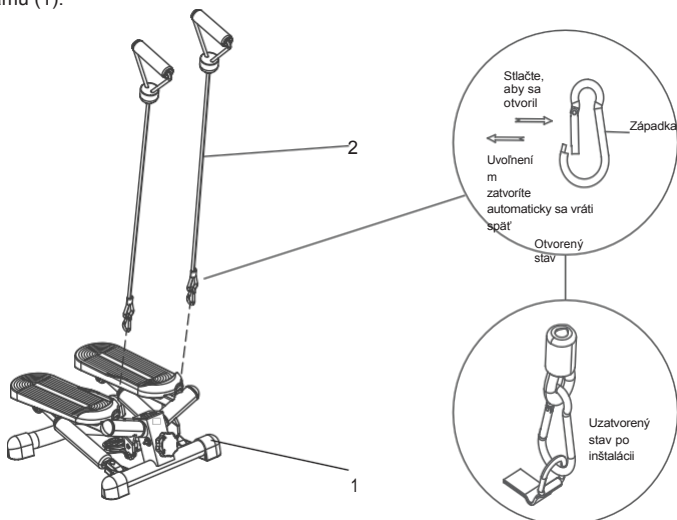
A. Namontujte štyri kryty nôh (4) samostatne na ľavý a pravý koniec prednej a zadnej rúrky nôh.

B. Pripevnite nastavovací gombík (3) k hlavnému rámu (1), otočením v smere hodinových ručičiek zvýšite výšku pedálu a otočením proti smeru hodinových ručičiek výšku pedálu znížite a nastavte ho do vhodnej polohy pre použitie.



Krok 2:

Ako je znázornené na obrázku vpravo, otvorte západku elastického lana (2) a pripojte ho k háčiku hlavného rámu (1).



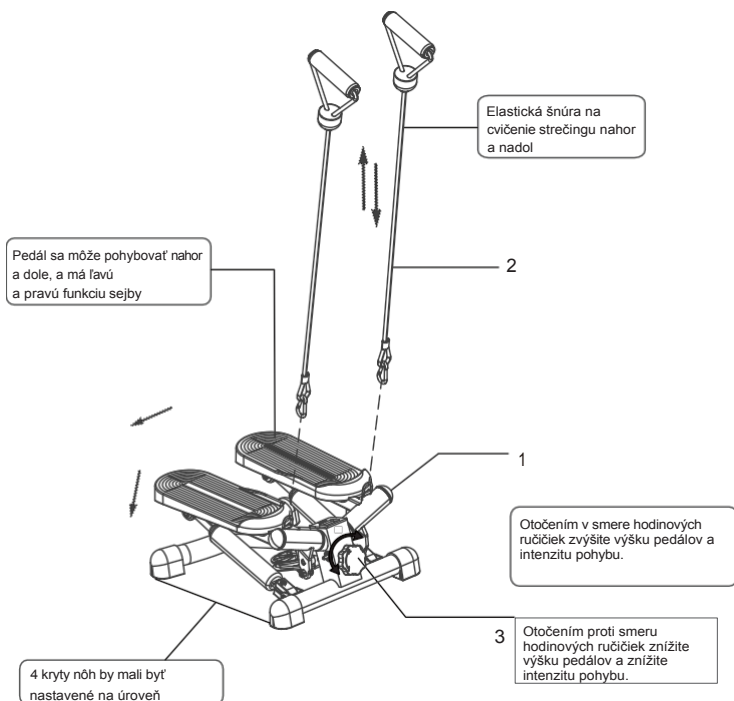
POKYNY NA POUŽÍVANIE VÝROBKU

A. Po zostavení produktu podľa pokynov, ak nie je sada nôh rovná, môžete nastaviť sadu nôh prednej a zadnej spodnej rúrky tak, aby boli všetky štyri sady nôh nastavené na rovnakú úroveň (rovnakú rovinu).

B. Po zostavení produktu a začatí pohybu môžete výšku pedálov nastaviť pomocou nastavovacieho gombíka (3), aby ste zvýšili alebo znížili intenzitu pohybu. Odporúčame vám najskôr vyskúšať a potom nastaviť polohu, aby ste našli výšku pedálov vhodnú pre pohyb.

C. Elastická šnúra (2) sa používa spolu so stepperom. Ak elastickú šnúru nepotrebujete, môžete ju odstrániť a používať len stepper.

D. Odporúča sa cvičiť každý deň nepretržite maximálne 20 minút, pretože valcová časť sa môže zahrievať a spôsobiť popáleniny alebo poruchy. A aby ste efektívnejšie dosiahli požadovaný fitness efekt. Pri cvičení vám však odporúčame kontrolovať rýchlosť a rytmus cvičenia, aby ste sa vyhli príliš rýchlemu cvičeniu, ktoré by mohlo poškodiť vaše telo.



Poznámka: Ak displej počas používania nefunguje, utiahnite nastavovacie koliesko (3) alebo skontrolujte výšku pedála (nie menej ako 9,1 palca/230 mm), aby ste sa uistili, že snímač môže prijímať údaje.

NÁVOD NA POUŽÍVANIE MONITORA

Ako používať

Zapnutie: Stlačte pedál dvakrát, aby sa stroj prebudil.

Vypnutie: Po 4 minútach nečinnosti sa displej automaticky vypne a hodnota funkcie sa neuloží.

MODE/RESET:

- Krátkym stlačením tlačidla režimu prepnete zobrazenie funkcií.
- Stlačte a podržte tlačidlo 3 sekundy, aby ste vynulovali všetky funkcie. **Poznámka:** Výška snímania monitora je 9,2 palca/230 mm (vzdialenosť medzi zadným koncom pedála a zemou).

Funkcia

REPS/MIN: Zobrazenie krokov za minútu.

SCAN: Automaticky skenuje počet opakovaní/minút, čas a kalórie pre každú funkciu v poradí, pričom sa mení každých šesť sekúnd. Stlačte a uvoľnite tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí šípka smerujúca na skenovanie.

POČET: Zaznamenáva údaje o celkovej dĺžke krokov od 0 do 9999 krokov.

ČAS: Zobrazenie času krokov od 0 sekúnd do 99:59 minút. Po 3 sekundách bez cvičenia sa meradlo automaticky zastaví. Čas cvičenia môžete reštartovať pohybom pedála.

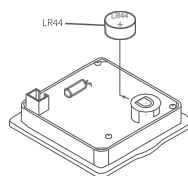
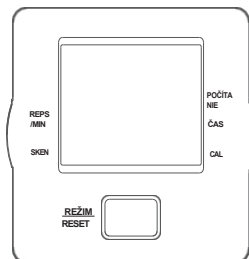
CAL: Hodnota kalórií je odhadom pre priemerného používateľa a slúži len ako orientačná.

Batéria

Displej používa 1,5 V gombíkovú batériu LR44. Ak nie sú údaje na displeji jasné, vymeňte batériu.

Ako nainštalovať a vymeniť batériu

1. Odstráňte merač zo steppera. Odpojte kábel senzora.
2. Podľa schémy vyberte starú batériu a vložte novú gombíkovú batériu.



⚠ UPOZORNENIE:

- **NEBEZPEČENSTVO POŽITIA:** Tento výrobok obsahuje gombíkovú batériu alebo mincovú batériu. Požitie môže spôsobiť SMRŤ alebo vážne zranenie.
- Prehltutie gombíkovej alebo mincovej batérie môže spôsobiť vnútorné chemické popáleniny už za 2 hodiny.
- Nové a použité batérie **UCHOVÁVAJTE MIMO DOSAHU DETÍ.**
- Ak máte podozrenie, že batéria bola prehltnutá alebo vložená do akejkoľvek časti tela, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Použité batérie vyberte a ihneď recyklujte alebo zlikvidujte v súlade s miestnymi predpismi a uchovávajte mimo dosahu detí a domácich zvierat. Batérie **NEVYHAZUJTE** do domového odpadu ani ich nespálujte. Aj použité batérie môžu spôsobiť vážne zranenia alebo smrť.
- Informácie o liečbe získate v miestnom toxikologickom stredisku.
- Obsahuje nevymeniteľnú batériu LR44, 1,5 V.
- Nenabíjateľné batérie sa nesmú nabíjať.
- Nevykonať násilné vybijanie, dobíjanie, rozoberanie, zahrievanie nad (teplotu špecifikovanú výrobcom) ani spaľovanie. Takéto konanie môže spôsobiť zranenie v dôsledku úniku plynu, vytečenia alebo výbuchu, čo môže viesť k chemickým popáleninám.



ÚDRŽBA A STAROSTLIVOSŤ O STEPPER

Stepper je jednoduché, ale výkonné fitness zariadenie, ktoré nevyžaduje napájanie a umožňuje vám ľahko cvičiť doma celé telo. Nasledujú rady týkajúce sa údržby steppera.

Čistenie: Po každom použití utrite povrch steppera a všetky kontaktné plochy vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot a prach.

Mazanie: Pravidelne kontrolujte, či pohonný systém krokového motora potrebuje mazanie. Na remenicu alebo kľuku môžete použiť vhodné mazivo, aby fungovali hladko. (Mazivo si musíte zabezpečiť sami.)

Nastavenie: Vykonajte potrebné nastavenia, napríklad nastavte uhol, v ktorom používate stroj, aby ste zabezpečili správne držanie tela a maximálny komfort.

Kontrola skrutiek: Pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek a matic. Ak zistíte, že sú uvoľnené, okamžite ich utiahnite.

Kontrola dielov: Pravidelne kontrolujte diely steppera, či nie sú poškodené alebo opotrebované, a podľa potreby ich vymeňte.

Vlhkosť: Stepper skladujte na suchom mieste, aby nedošlo k poškodeniu stroja vlhkosťou.

Tieto odporúčania vám pomôžu zabezpečiť, aby váš krokový motor zostal v dobrom prevádzkovom stave a predĺžila sa jeho životnosť.

Upozornenie: Každý stepper môže mať mierne odlišné požiadavky na údržbu, preto si prečítajte návod na použitie vášho zariadenia alebo požiadajte výrobcu o radu týkajúcu sa konkrétnych požiadaviek na údržbu.

Dodržiavaním týchto krokov údržby môžete zabezpečiť, že vaše fitness zariadenie zostane vo vynikajúcom stave a predĺžite jeho životnosť pre mnoho ďalších tréningov.

Ak pri pravidelnej kontrole zistíte opotrebenie vášho zariadenia, ktoré si môže vyžadovať výmenu, kontaktujte nás na adrese support.eu@merach.com.

ROZOHREV

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

1. Strečing smerom nadol

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

Opakujte 3-krát (pozri obrázok 1).



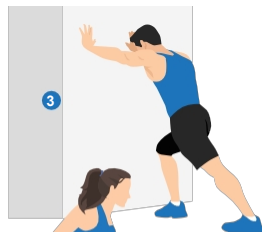
2. Strečing zadných stehenných svalov v sede

Sadnite si s jednou nohou vystretou. Druhú nohu pritiahnite tak, aby priliehala k vnútornej strane vystretej nohy. Skúste sa dotknúť chodidlom ruky. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 2).



3. Strečing lýtky a Achillovej šľachy

Postavte sa oboma rukami o stenu alebo strom, jednu nohu dajte za druhú. Zadnú nohu držte vystretú a pätu na zemi, nakloňte sa smerom k stene alebo stromu. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 3).



4. Strečing štvorhlavého svalu

Natiahni pravú ruku dozadu, uchop pravú nohu a pomaly ju ťahaj smerom k bokom, kým neucítiš napätie svalov v prednej časti stehna. Vydrž 10–15 sekúnd, potom uvoľni. Opakuj 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 4).



5. Strečing sartoria (vnútorný stehenný sval)

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

Opakujte 3-krát (pozri obrázok 5).



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.

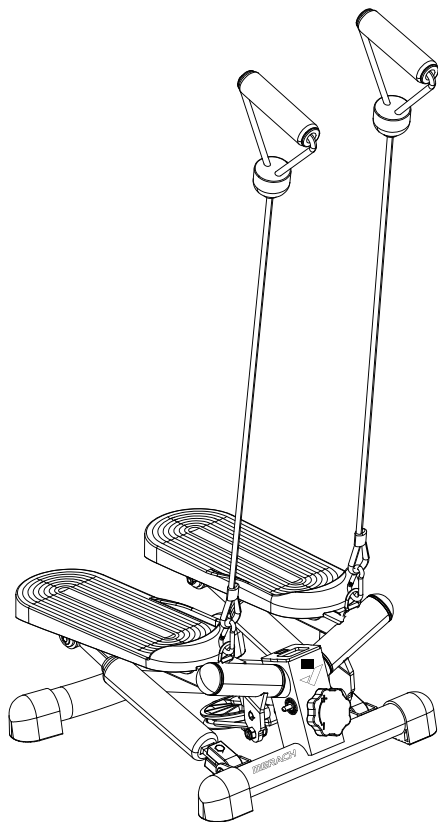
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

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



Hidraulikus stepper MERACH MR-2354

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

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet biztonságos helyen, hogy később is hozzáférhessen.

- A lépcsőfeljáró tulajdonosának felelőssége, hogy minden, a lépcsőfeljárót használó személyt tájékoztasson az összes óvintézkedésről, és hogy szigorúan betartsa az utasításokat.
- Kérjük, a steppert beltéri, sík felületen, nedvességtől és portól távol használja. Helyezzen egy szőnyeget a gép alá, hogy megvédje a padlót és a szőnyeget. Biztonsági okokból kérjük, gondoskodjon arról, hogy a berendezés körül legalább 0,5 m szabad hely legyen.
- A termék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya szorosan van-e meghúzva. Naponta ellenőrizze az összes alkatrészt, hogy a csavarok szorosan vannak-e meghúzva.
- Gyerekek ne tartózkodjanak a berendezés közelében. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyerekeket abban a helyiségben, ahol a stepper található.
- A gép használata során viseljen megfelelő sportruházatot, ne viseljen túl laza ruházatot, hogy elkerülje a gépbe való belekeveredést.
- Ha edzés közben rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.
- A stepper otthoni használatra szánt beltéri fitnessberendezés, maximális súlykorlátja: 330 lbs/150 kg.
- Ez a berendezés csak beltéri és otthoni használatra alkalmas, kültéri használatra nem.
- Két vagy több személy nem használhatja egyszerre ezt a gépet.
- Ha nem érzi jól magát, kérjük, orvosi felügyelet mellett használja.
- A gyermekek, a fogyatékkal élők és a háziállatok a balesetek elkerülése érdekében tartózkodjanak a berendezéstől.



FIGYELMEZTETÉS

Kérjük, minden edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek számára. Kérjük, olvassa el az összes utasítást, mielőtt bármelyik berendezést használná.



Ez a szimbólum a „Conformité Européene” rövidítése, ami „az EU irányelveknek való megfelelést” jelenti. 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) rövidítése, ami azt jelenti, hogy „megfelel a brit szabványok 11. pontjának”. Az UKCA-jelöléssel a gyártó igazolja, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó brit szabványoknak.

EGYSZERŰSÍTETT EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

- A Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. kijelenti, hogy a MERACH MR-2354 fitneszberendezés 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 A MEGSEMMISÍTÉSHEZ



A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. A környezet védelme érdekében válassza szét a csomagolóanyagokat, és ártalmatlanítsa azokat megfelelően.

További információkat a helyi hatóságoktól kaphat.



A használt készülékek nem tartoznak a háztartási hulladékba!

A használt eszközöket megfelelően ártalmatlanítsa! Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez. A helyi önkormányzat tájékoztatást ad a gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről.



Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékba!

Végfelhasználóként Önnek törvényi kötelezettsége, hogy a lemerült elemeket gyűjtőhelyre vigye vissza. A régi elemeket elviheti a közösségében található nyilvános gyűjtőhelyekre

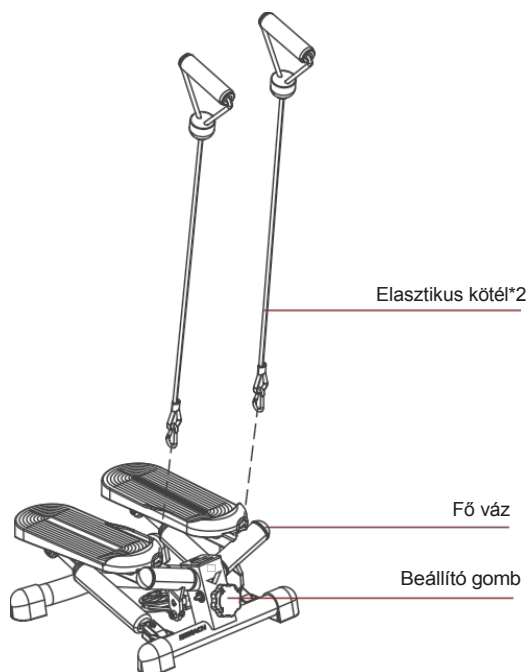
gyűjtőpontokra, vagy bármely olyan helyre, ahol az adott típusú elemeket árulják.

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

Importőr

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

MŰSZAKI ADATOK



Modell:	MR-2354
Név:	MERACH hidraulikus léptetőmotor
Teljesítmény:	1,5 V LR44 gombelem*1
Maximális terhelés:	330 font / 150 kg
Nettó súly:	14,3 lbs / 6,5 kg
Termék méretei:	16,1*13,7*6,9 hüvelyk / 410*347*175 mm

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



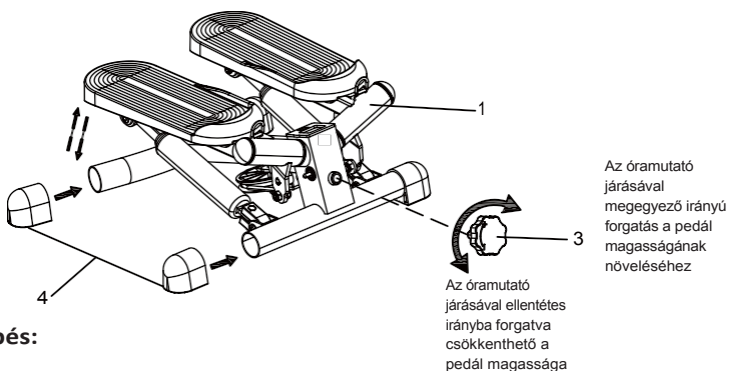
Tips

Scan QR code to watch installation video

1. lépés:

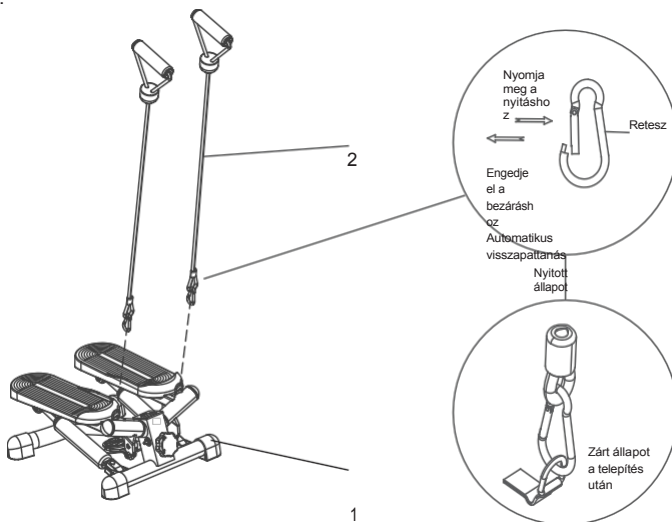
A. Szerelje össze a négy lábtartót (4) külön-külön az elülső és hátsó lábtartócső bal és jobb végére.

B. Csavarja be a beállító gombot (3) a főkerethez (1), forgassa jobbra a pedál magasságának növeléséhez, és balra a pedál magasságának csökkentéséhez, majd állítsa be a megfelelő használati pozícióba.



2. lépés:

A jobb oldali ábrán látható módon nyissa ki a rugalmas kötél (2) reteszét, és csatlakoztassa a főkeret (1) kampójához.



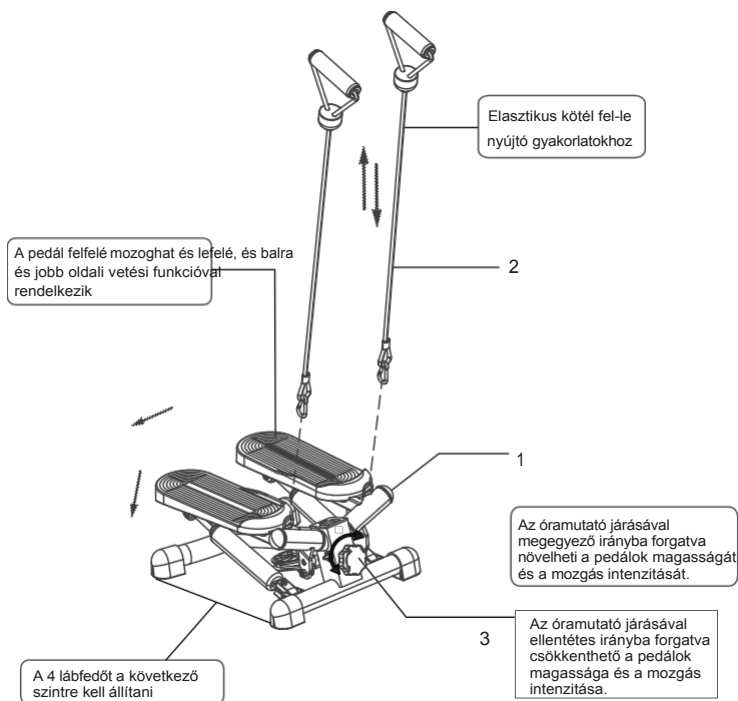
TERMÉK HASZNÁLATA UTASÍTÁSOK

A. Miután az utasításoknak megfelelően összeszerelte a terméket, ha a lábtartó nem sík, akkor beállíthatja az elülső és hátsó alsó cső lábtartóját, hogy a négy lábtartó eddig a szinthez (ugyanahhoz a síkhoz) legyen beállítva.

B. Miután összeszerelte a terméket a mozgás megkezdéséhez, a beállító gombbal (3) beállíthatja a pedál magasságát a mozgás intenzitásának növelése vagy csökkentése érdekében. Javasoljuk, hogy először próbálja ki, majd állítsa be a pozíciót, hogy megtalálja a mozgáshoz megfelelő pedálmagasságot.

C. A rugalmas kötelet (2) a lépcsőgéppel együtt használják, ha nincs szüksége a rugalmas kötélre, eltávolíthatja és a lépcsőgépet önmagában használhatja.

D. Javasoljuk, hogy minden nap folyamatosan, legfeljebb 20 percig edzzen, mivel a hengeres rész felmelegedhet és égési sérüléseket vagy meghibásodásokat okozhat. És hogy hatékonyabban elérje a kívánt fitnesszhatást. Az edzés során azonban javasoljuk, hogy szabályozza az edzés sebességét és ritmusát, hogy elkerülje a túl gyors, túlterhelő edzést, amely károsíthatja a testét.



Megjegyzés: Ha a kijelző használat közben nem számol, húzza meg a beállító gombot (3) vagy ellenőrizze a pedál magasságát (legalább 9,1 hüvelyk/230 mm), hogy az érzékelő eszköz biztosan fogadja az adatokat.

MONITOR HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Használati utasítás

Bekapcsolás: Lépjen kétszer a pedálra a készülék felébresztéséhez.

Kikapcsolás: 4 perc inaktivitás után a kijelző automatikusan kikapcsol, és a funkció értéke nem kerül mentésre.

MODE/RESET:

- A funkciókijelző váltásához nyomja meg röviden a mód gombot.
- 3 másodpercig tartsa lenyomva a gombot, hogy az összes funkciót nullázza. **Megjegyzés:** A monitor érzékelési magassága 9,2 hüvelyk/230 mm (a pedál hátsó vége és a talaj közötti távolság).

Funkció

REPS/MIN: A percenkénti lépések száma.

SCAN: Hat másodpercenként automatikusan áttekinti az egyes funkciókhoz tartozó alkalmak/percek számát, az időt és a kalóriákat. Nyomja meg és engedje el a gombot, amíg a kijelzőn megjelenik egy nyíl, amely a szkennelésre mutat.

COUNT: A teljes lépéshosszúságot 0 és 9999 lépés között mérő értékek rögzítése.

TIME: Megjeleníti a lépések idejét 0 másodperctől 99:59 percig. 3 másodpercnyi edzés nélkül a mérő automatikusan leállítja az időmérés. A pedál mozgatásával újraindíthatja az edzés időmérését.

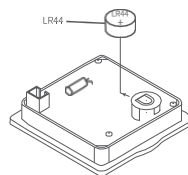
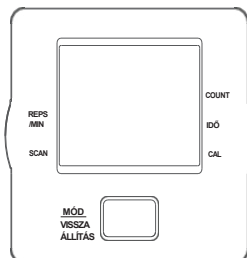
CAL: A kalóriaérték becslés az átlagos felhasználóra vonatkozik, és csak tájékoztató jellegű.

Elem

A kijelző 1,5 V-os LR44 gomelemet használ. Ha a kijelző adatai nem tiszták, cserélje ki az akkumulátort.

Az elem behelyezése és cseréje

1. Vegye le a mérőt a léptetőmotorról. Húzza ki az érzékelő kábelét.
2. Az ábra szerint vegye ki a régi elemet, és helyezzen be egy új gomelemet.



FIGYELEM:

- **LENYELÉS VESZÉLYE:** Ez a termék gomelemet vagy érmés elemet tartalmaz. Lenyelés esetén **HALÁL** vagy súlyos sérülés következhet be.
- A lenyelt gomelem vagy érmés elem akár 2 óra alatt is belső kémiai égési sérüléseket okozhat. Az új és használt elemeket **TARTSA GYERMEKEK ELÉRTÉKÉN KÍVÜL**.
- Ha gyanítja, hogy valaki lenyelte az elemet, vagy az a test bármely részébe került, azonnal forduljon orvoshoz.
- A használt elemeket távolítsa el, és azonnal újrahasznosítsa vagy ártalmatlanítsa a helyi előírásoknak megfelelően, és tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. **NE** dobja az elemeket a háztartási hulladékba, és **NE** égetse el őket. A használt elemek súlyos sérüléseket vagy halált okozhatnak.
- Kezelési információkért hívja a helyi mérgezőanyag-ellenőrző központot. Cserélhetetlen elem található benne, LR44, 1,5 V.
- A nem újratölthető elemeket nem szabad újratölteni.
- Ne próbálja meg erőszakkal lemeríteni, újratölteni, szétszerelni, a gyártó által megadott hőmérsékleten felül melegíteni vagy égetni. Ez a szivárgás, kiömlés vagy robbanás miatt sérüléseket okozhat, amelyek kémiai égési sérülésekhez vezethetnek.



Karbantartás és ápolás

A stepper egy egyszerű, de hatékony fitneszberendezés, amely nem igényel áramellátást, és segítségével otthon is könnyedén edzheti az egész testét. Az alábbiakban a stepper karbantartására vonatkozó tanácsokat találja.

Tisztítás: Minden használat után törölje le a stepper felületét és az összes érintkezési felületet egy nedves ruhával, hogy eltávolítsa az izzadságot és a port.

Kenés: Rendszeresen ellenőrizze, hogy a léptetőmotor hajtásrendszerének kenésre van-e szüksége. A sima működés érdekében használhat megfelelő kenőanyagot a tárcsán vagy a hajtókaron. (A kenőanyagot Önnek kell biztosítania.)

Beállítás: Szükség szerint végezzen beállításokat, például állítsa be a gép használatának szögét, hogy biztosítsa a megfelelő testtartást és a maximális kényelmet.

Csavarok ellenőrzése: Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya szorosságát. Ha laza csavart talál, azonnal húzza meg.

Ellenőrizze az alkatrészeket: Rendszeresen ellenőrizze a stepper alkatrészeit, hogy nincsenek-e sérülések vagy kopás, és szükség szerint cserélje ki őket.

Nedvesség: A steppert száraz helyen tárolja, hogy megakadályozza a gép nedvesség általi károsodását.

Ezek a javaslatok segítenek abban, hogy a léptetőmotor jó működési állapotban maradjon és élettartama meghosszabbodjon.

Kérjük, vegye figyelembe: minden stepper karbantartási igényei kissé eltérhetnek, ezért olvassa el a berendezés használati útmutatóját, vagy kérjen tanácsot a gyártótól a konkrét karbantartási követelményekről.

Ezeknek a karbantartási lépéseknek a betartásával biztosíthatja, hogy fitneszberendezése kiváló állapotban maradjon, és meghosszabbíthatja élettartamát, hogy még sok edzésen használhassa.

Ha a rendszeres ellenőrzés során olyan kopást észlel a gépen, amely cserét igényel, kérjük, lépjen kapcsolatba velünk asupport.eu@merach.com címen.

BEMELEGÍTÉS

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

1. Nyújtson lefelé

Hajlítsa meg kissé a térdét, lassan hajoljon előre, lazítsa el a hátát és a vállait, és próbálja megérinteni a lábujjait a kezével. Tartsa meg a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor (lásd 1. ábra).



2. Ülő helyzetben végzett hátsó combizom nyújtás

Üljön le egy lábbal kinyújtva. Húzza be a másik lábát úgy, hogy az a kinyújtott láb belső oldalához szorosan illeszkedjen. Próbálja meg a lábujjaival megérinteni a lábát. Tartsa meg a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábbal (lásd a 2. ábrát).



3. Vádli és Achilles-ín nyújtás

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



4. Négyfejű izom nyújtása

Nyújtsd hátra a jobb kezéd, fogd meg a jobb lábad, és lassan húzd a csípőd felé, amíg nem érzed, hogy a combod elülső izmai megfeszülnek. Tartsd meg 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételd meg 3-szor mindkét lábon (lásd a 4. ábrát).



5. Sartorius (belső combizom) nyújtás

Üljön le úgy, hogy a lábai egymással szemben legyenek, a térdje pedig kifelé nézzenek. Fogja meg mindkét kezével a lábait, és húzza őket az ágyék felé. Tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg 3-szor (lásd 5. ábra).



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:		

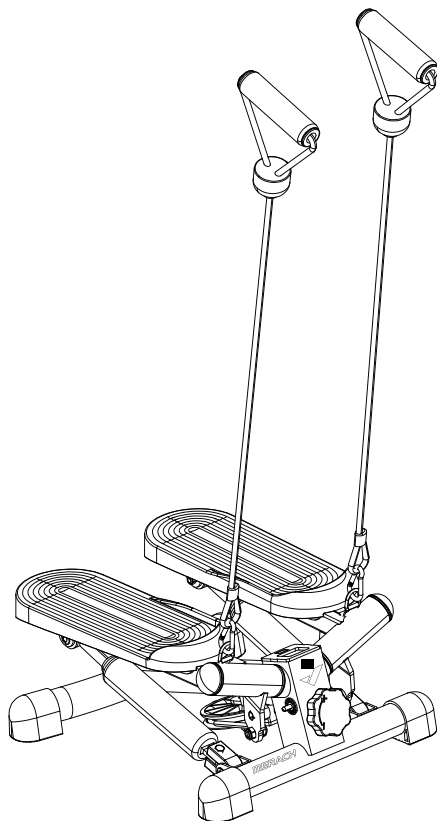
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

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

UPORABNIŠKI PRIROČNIK



Hidravlični stepper MERACH MR-2354

Pred uporabo prosimo, da se seznanite z vsemi podrobnostmi in to navodilo za uporabo shranite za morebitno poznejšo uporabo.

VARNOSTNI NASVETI ZA UPORABO

Ta priročnik shranite na varno mesto za poznejšo uporabo.

- Lastnik stepperja je odgovoren, da vse osebe, ki uporabljajo stepper, seznani z vsemi varnostnimi ukrepi in da strogo upošteva navodila.
- Steper uporabljajte v zaprtih prostorih na ravni površini, stran od vlage in prahu. Pod napravo položite podlogo, da zaščitite tla in preprogo. Zaradi varnostnih razlogov poskrbite, da je okoli naprave vsaj 0,5 m prostora.
- Pred uporabo izdelka se prepričajte, da so vsi vijaki in matice dobro priviti. Vsak dan preverite vse dele, da so vijaki dobro priviti.
- Otroci ne smejo biti v bližini opreme. Otroke ne puščajte brez nadzora v prostoru, kjer je nameščen stepper.
- Med uporabo naprave nosite ustrezna športna oblačila, ne nosite preveč ohlapnih oblačil, da se ne zapletete v napravo.
- Če se med vadbo ne počutite dobro, takoj prenehajte z vadbo.
- Steper je notranja fitnes oprema za domačo uporabo, njegova največja nosilnost je 150 kg.
- Ta oprema je primerna samo za notranjo in domačo uporabo, ne pa za uporabo na prostem.
- Dve ali več oseb hkrati ne smejo uporabljati te opreme.
- Če se ne počutite dobro, jo uporabljajte pod nadzorom zdravnika.
- Otroci, invalidi in hišne živali naj se izogibajo tej opremi, da se preprečijo nesreče.



OPOZORILO

Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let ali z obstoječimi zdravstvenimi težavami. Pred uporabo opreme preberite vsa navodila.



Ta simbol pomeni »Conformité Européene«, kar pomeni »Skladnost z direktivami EU«. Z oznako CE proizvajalec potrjuje, da je ta izdelek skladen z veljavnimi evropskimi direktivami in predpisi.



Ta simbol pomeni »UK Conformity Assessed« (ocenjena skladnost z britanskimi standardi), kar pomeni »skladnost z britanskimi standardi 11«. Z oznako UKCA proizvajalec potrjuje, da je ta izdelek skladen z veljavnimi britanskimi standardi.

POENOSTAVljena DEKLARACIJA O SKLADNOSTI EU

- Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. s tem izjavlja, da je fitnes oprema MERACH MR-2354 v skladu z Direktivo 2014/53/EU.
- Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

OPOMBE O ODSTRANJEVANJU



Emblažni materiali so surovine in se lahko reciklirajo. Embalažne materiale pravilno ločujte in jih v interesu okolja ustrezno odstranite. Dodatne informacije lahko dobite pri lokalni upravi.



Rabljene naprave ne sodijo v gospodinjstvi odpadke!
Rabljene naprave ustrezno odstranite! S tem pomagajte izpolniti našo odgovornost za varstvo okolja. Vaša lokalna uprava vam lahko posreduje informacije o zbirnih mestih in delovnem času.

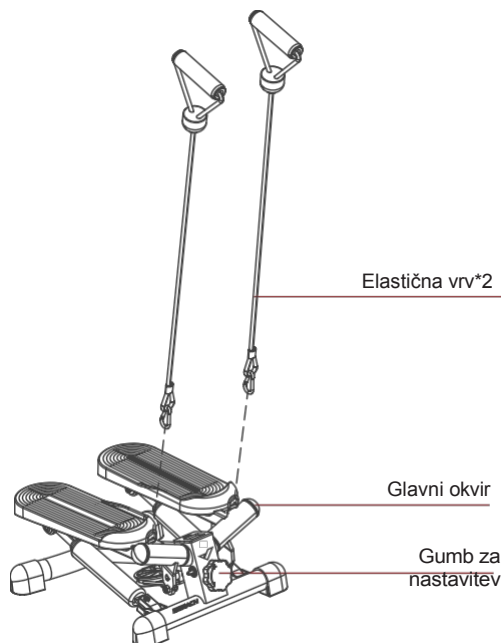


Baterije ne sodijo v gospodinjstve odpadke!
Kot končni uporabnik ste zakonsko dolžni izpraznjene baterije vrniti na zbirno mesto. Stare baterije lahko odnesete na javna zbirna v vaši občini ali na katero koli mesto, kjer se prodajajo baterije tega tipa.

Proizvajalec:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Soba 805, 8. nadstropje, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, provinca Zhejiang, Kitajska
yulu_mrk@merach.com

Uvoznik:
ACRA d.o.o., Brodská 161, Podmoklice, 513 01 Semily, Češka republika
tel.: +420 481 623 322
e-pošta: obchod@acra.cz
www.acra.cz

SPECIFIKACIJE



Model:	MR-2354
Ime:	MERACH hidravlični korak
Napajanje:	1,5 V LR44 gumbasta baterija*1
Največja obremenitev:	330 funtov / 150 kg
Neto teža:	14,3 lbs / 6,5 kg
Dimenzije izdelka:	16,1*13,7*6,9 palca / 410*347*175 mm

NAVODILA ZA SESTAVO



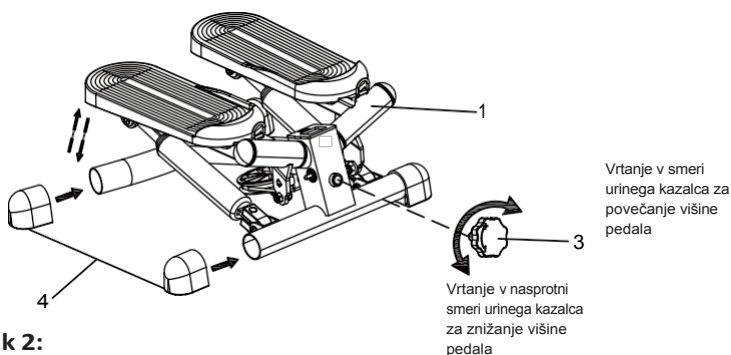
Tips

Scan QR code to watch installation video

Korak 1:

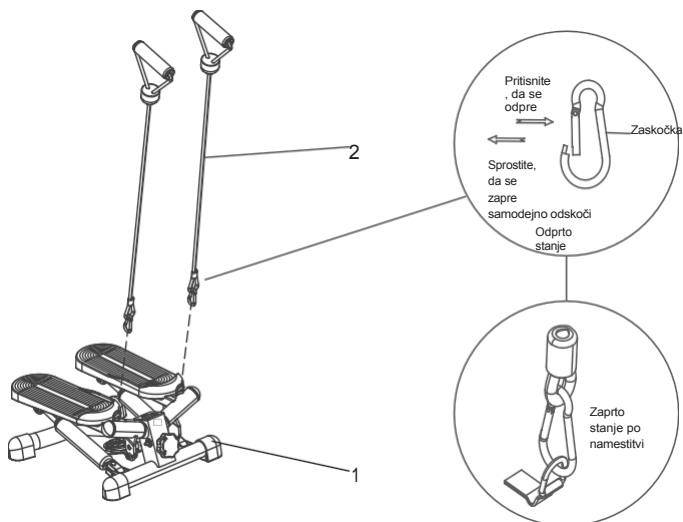
A. Sestavite štiri pokrove za noge (4) ločeno na levi in desni konec sprednje in zadnje cevi za noge.

B. Priključite nastavni gumb (3) na glavni okvir (1), zavrtite v smeri urinega kazalca, da povečate višino pedala, in v nasprotni smeri urinega kazalca, da zmanjšate višino pedala, ter ga nastavite v ustrezni položaj za uporabo.



Korak 2:

Kot je prikazano na desni sliki, odprite zaponko elastične vrvi (2) in jo povežite s kavljem glavnega okvira (1).



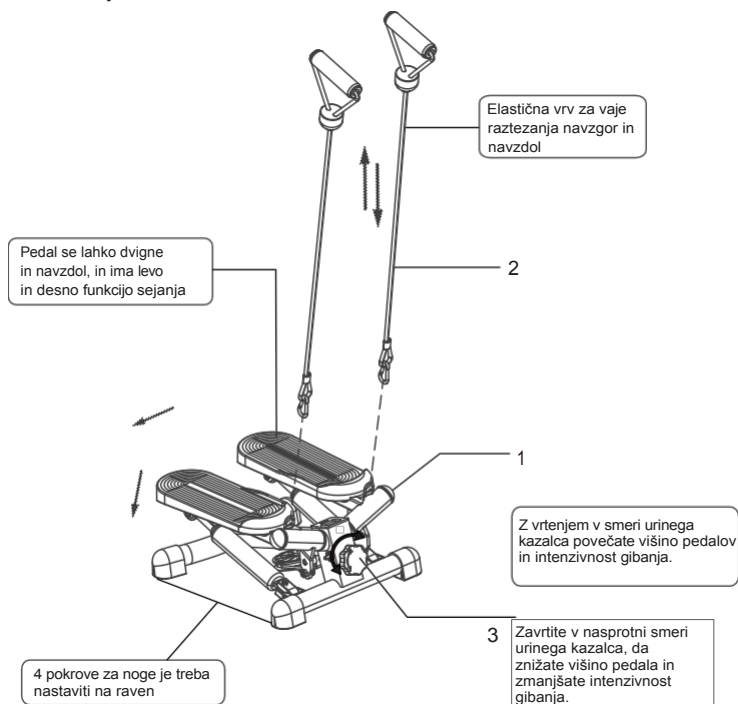
UPORABA IZDELKA NAVODILA ZA

A. Ko ste izdelek sestavili v skladu z navodili, če noge niso ravne, lahko nastavite noge sprednje in zadnje spodnje cevi, da se prepričate, da so vse štiri noge nastavljene na isto raven (isto ravnino).

B. Ko ste izdelek sestavili in začeli z gibanjem, lahko višino pedala prilagodite z nastavnim gumbom (3), da povečate ali zmanjšate intenzivnost gibanja. Priporočamo, da najprej poskusite, nato pa prilagodite položaj, da najdete višino pedala, ki je primerna za gibanje.

C. Elastična vrv (2) se uporablja skupaj s stepperjem, ko je ne potrebujete, jo lahko odstranite in uporabljate samo stepper.

D. Priporočljivo je, da vadite vsak dan neprekinjeno največ 20 minut, saj se lahko valjasti del segreje in povzroči opekline ali okvare. Da bi učinkoviteje dosegli želeni fitnes učinek. Vendar vam priporočamo, da med vadbo nadzorujete hitrost in ritem vadbe, da se izognete prehitri vadbi, ki lahko škoduje vašemu telesu.



Opomba: Če zaslon med uporabo ne šteje, zategnite nastavljen gumb (3) ali preverite višino pedala (ne manj kot 9,1 palca/230 mm), da se prepričate, da senzor lahko sprejema podatke.

NAVODILA ZA UPORABO MONITORJA

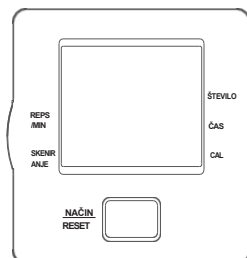
Kako uporabljati

Vklop: Dvakrat stopite na pedal, da se naprava aktivira.

Izklop: Po 4 minutah neaktivnosti se zaslon samodejno izklopi in vrednost funkcije se ne shrani.

NAČIN/RESET:

- Kratko pritisnite tipko za izbiro načina, da preklopite prikaz funkcij.
- Pritisnite in držite 3 sekunde, da ponastavite vse funkcije na nič. **Opomba:** Višina zaznavanja monitorja je 9,2 palca/230 mm (razdalja med zadnjim delom pedala in tlemi).



Funkcija

REPS/MIN: Prikaz korakov na minuto.

SCAN: Samodejno skenira število ponovitev/minut, čas in kalorije za vsako funkcijo zaporedoma, pri čemer se spreminja vsake šest sekund. Pritisnite in spustite gumb, dokler se na zaslonu ne prikaže puščica, ki kaže na skeniranje.

ŠTEVILO: Zapisuje vrednosti, ki prikazujejo skupno dolžino korakov od 0 do 9999 korakov.

ČAS: Prikaz časa korakov od 0 sekund do 99:59 minut. Po 3 sekundah brez vadbe se merilnik samodejno ustavi. Vadbo ponovno začnite z gibanjem pedala.

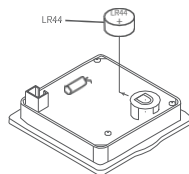
CAL: Odčitek kalorij je ocena za povprečnega uporabnika in je le informativne narave.

Baterija

Zaslon uporablja 1,5 V LR44 gumbno baterijo. Če podatki na zaslonu niso jasni, zamenjajte baterijo.

Kako namestiti in zamenjati baterijo

1. Odstranite merilnik iz koraknega motorja. Odklopite kabel senzorja.
2. Glejte diagram, odstranite staro baterijo in vstavite novo gumbno baterijo.



⚠ OPOZORILO:

- **NEVARNOST ZA POŽIRANJE:** Ta izdelek vsebuje gumbno baterijo ali baterijo v obliki kovanca. Požiranje lahko povzroči SMRT ali hude poškodbe.
- Zaužita gumbna baterija ali baterija v obliki kovanca lahko v samo 2 urah povzroči notranje kemične opekline. NOVE in rabljene baterije HRANITE IZVEN DOSEGA OTROK.
- Če sumite, da je bila baterija pogoltnjena ali vstavljena v kateri koli del telesa, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Odstranite in takoj reciklirajte ali odstranite rabljene baterije v skladu z lokalnimi predpisi in jih hranite stran od otrok in hišnih živali. Baterij NE odlagajte v gospodinjski odpad ali sežigajte. Tudi rabljene baterije lahko povzročijo hude poškodbe ali smrt.
- Za informacije o zdravljenju pokličite lokalni center za nadzor
- zastrupitev. Vsebovana je nevmenljiva baterija LR44, 1,5 V.
- Nenapolnjlive baterije se ne smejo ponovno napolniti.
- Ne poskušajte jih prisilno izprazniti, ponovno napolniti, razstaviti, segrevati nad
- (temperaturo, ki jo je določil proizvajalec) ali sežgati. To lahko povzroči poškodbe zaradi izpusta plinov, uhajanja ali eksplozije, kar lahko povzroči kemične opekline.



VZDRŽEVANJE IN SKRB ZA STEPPER

Steper je preprost, a zmogljiv fitness pripomoček, ki ne potrebuje električne energije in omogoča enostavno vadbo za celotno telo doma. V nadaljevanju so navodila za vzdrževanje stepperja.

Čiščenje: Po vsaki uporabi obrišite površino stepperja in vse stične površine z vlažno krpo, da odstranite znoj in prah.

Mazanje: Redno preverjajte, ali je treba pogonski sistem koraknega motorja namazati. Za nemoteno delovanje lahko na jermenico ali ročico nanesete ustrezno mazivo. (Mazivo morate zagotoviti sami)

Nastavitev: Po potrebi opravite nastavitve, na primer nastavite kot, pod katerim uporabljate napravo, da zagotovite pravilno držo in maksimalno udobje.

Preverjanje vijakov: Redno preverjajte, ali so vsi vijaki in matice dobro priviti. Če ugotovite, da so ohlapni, jih takoj privijte.

Preverjanje delov: Redno preverjajte dele stepperja, ali so poškodovani ali obrabljeni, in jih po potrebi zamenjajte.

Vlaga: Steper shranjujte na suhem mestu, da preprečite poškodbe stroja zaradi vlage.

Ti nasveti vam bodo pomagali zagotoviti, da bo vaš steper ostal v dobrem delovnem stanju in podaljšal svojo življenjsko dobo.

Opomba: Vsak steper ima lahko nekoliko drugačne zahteve glede vzdrževanja, zato preberite navodila za uporabo opreme ali prosite proizvajalca za nasvet glede posebnih zahtev glede vzdrževanja.

Sledite tem navodilom za vzdrževanje, da bo vaša fitness oprema ostala v odličnem stanju in podaljšala svojo življenjsko dobo za številne prihodnje vadbе.

Če med rednim pregledom opazite kakršno koli obrabo na vašem stroju, ki bi lahko zahtevala zamenjavo, nas kontaktirajte nasupport.eu@merach.com.

OGREVANJE

Pred vadbo se raztegnite. Segrete mišice se lažje raztegnejo, zato začnite z 5-10 minutno ogrevanje, nato pa izvedite nekaj razteznih vaj, prikazanih spodaj – 5-krat, 10 sekund ali več na nogo. Ponovite po vadbi.

1. Raztezanje navzdol

Rahlo upognite kolena, počasi nagnite telo naprej, sprostite hrbet in ramena ter poskusite z rokami dotakniti prstov na nogah. Zadržite 10–15 sekund, nato se sprostite. Ponovite 3-krat (glej sliko 1).



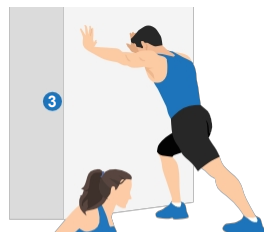
2. Raztezanje zadnje stegenske mišice v sedečem položaju

Sedite z eno nogo iztegnjeno. Drugo nogo prinesite tako, da leži tesno ob notranji strani iztegnjene noge. Poskusite se z roko dotakniti stopala. Vztrajajte 10–15 sekund, nato se sprostite. Ponovite 3-krat za vsako nogo (glej sliko 2).



3. Raztezanje meč in ahilove kite

Stojte z obema rokama ob steni ali drevesu, eno nogo postavite za drugo. Zadnjo nogo držite iztegnjeno, pete na tleh, nagnite se proti steni ali drevesu. Držite 10–15 sekund, nato se sprostite. Ponovite 3-krat za vsako nogo (glej sliko 3).



4. Raztezanje kvadricepsa

Z desno roko sežeš nazaj, primeš desno stopalo in ga počasi potegneš proti bokom, dokler ne začutiš napetosti v mišicah na sprednji strani stegna. Drži 10–15 sekund, nato se sprostite. Ponovi 3-krat za vsako nogo (glej sliko 4).



5. Raztezanje mišice Sartorius (notranja mišica stegna)

Sedite z nogami obrnjenimi druga proti drugi in koleni obrnjenimi navzven. Z obema rokama primite noge in jih potegnite proti dimljem. Držite 10–15 sekund, nato se sprostite.

Ponovite 3-krat (glej sliko 5).



GARANCIJSKI LIST

Na to blago velja zakonski garancijski rok 24 mesecev, razen če ni navedeno drugače. Pri označenih vrstah blaga je poleg zakonskega garancijskega roka zagotovljena podaljšana garancija do 10 let, ki velja za konstrukcijo okvirja določene vrste blaga. Izpolnjevanje garancijskih pogojev pri podaljšanem garancijskem roku pomeni brezplačno izvedbo popravil vseh proizvodnih napak, ki se v tem garancijskem roku pojavijo na konstrukciji okvirja, in sicer v servisnih centrih podjetja ACRA, d.o.o. Garancijski list skupaj z dokazilom o nakupu in navodili za uporabo skrbno shranite!

Reklamacija

Pravice iz naslova odgovornosti za napake je mogoče uveljavljati le pri prodajalcu, pri katerem je bil izdelek kupljen.

Napako je treba natančno opisati – tj. dovolj natančno označiti napako oziroma način, kako se napaka navzven kaže. Splošna navedba, da ima izdelek napako, ni dovolj!

Vložitev reklamacije mora vsebovati tudi navedbo konkretne pravice iz naslova odgovornosti za napake, ki jo kupec uveljavlja, in mora biti podprta z izpolnjenim garancijskim listom z žigom prodajalca ter dokazilom o nakupu (računom) z datumom prodaje. Izdelek mora biti hkrati ustrezno zapakiran, najbolje v originalni embalaži.

Kupec ima pravico, da se napaka brezplačno, pravilno in pravočasno odpravi (najpozneje v 30 dneh od vložitve reklamacije, razen če se kupec in prodajalec dogovorita za daljši rok), oziroma da se izdelek zamenja.

Čas od uveljavljanja pravice iz naslova odgovornosti za napake do trenutka, ko je bil kupec po končani popravilu dolžan prevzeti izdelek (ne glede na to, kdaj ga je dejansko prevzel), se v garancijski rok ne šteje.

Pravice iz naslova odgovornosti za napake na stvari prenehajo, če niso bile uveljavljene v garancijskem roku (tj. najpozneje zadnji dan garancijskega roka).

Garancija ne velja za:

Obrabo izdelka, ki je posledica njegove običajne uporabe. (Običajna uporaba pomeni uporabo v namene, za katere je izdelek namenjen, in na način, ki je opisan v priloženih navodilih za uporabo).

Garancija se nadalje ne nanaša na napake, ki so nastale zaradi:

Mehanske poškodbe (na primer napake, povzročene z razrezom izdelka ali njegovega dela ob razpakiranju);
 Nestrokovnega posega (popravila) uporabnika ali tretjih oseb;
 Nepravilnega ravnanja oziroma ravnanja v nasprotju z navodili za uporabo;
 Neopravljanja potrebnega vzdrževanja, opisanega v navodilih za uporabo;
 Izpostavljenosti neugodnim zunanjim vplivom, nizkim/visokim temperaturam, neustreznemu skladiščenju;
 Neodvrnljivega dogodka – naravne nesreče.

Plačljivo popravilo:

Če je uveljavljana napaka, za katero garancija ne velja, ali je garancijski rok že potekel, kupec pa zahteva popravilo, gre za plačljivo popravilo.

Cena in pogoji bodo določeni po dogovoru s servisnim centrom podjetja ACRA d.o.o.

Ostale pravice in obveznosti se urejajo v skladu z določbami Zakona št. 40/1964 Zb., civilnega zakonika, zlasti § 612 in naslednjimi.

Za embalažo zgoraj navedenega izdelka je bila plačana pristojbina za izrabo in vračilo v skladu s § 10 in § 12 Zakona št. 477/2001 Zb., o embalaži, v sistem EKO-KOM pod identifikacijsko številko EK – F06020112.

Tip označbe izdelka:	Datum prodaje: Žig in podpis prodajalca:
----------------------	---

Datum reklamacije	Uveljavljana napaka	Zapisniki servisnega centra	Zamenjava dela	Opomba

V primeru kakršnihkoli vprašanj se obrnite na servisni center ali na reklamacijski oddelek:

ACRA, d. o. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
 Reklamacijski oddelek – tel.: +420 481 623 322, e-pošta: reklamace@acra.cz