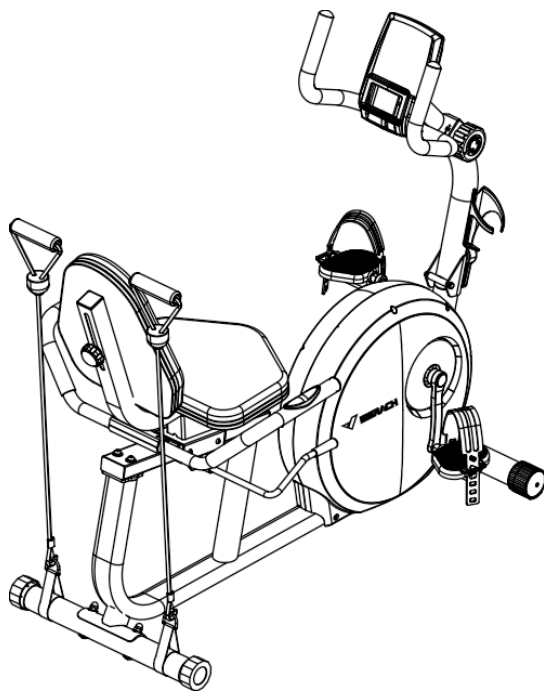


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Horizontální rotoped MERACH MR-S23-B1

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

Tento návod uchovejte na bezpečném místě pro budoucí použití.

Před instalací a používáním stroje je velmi důležité si celý návod pečlivě přečíst. Bezpečný a efektivní trénink lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je stroj správně sestaven, udržován a používán. Ujistěte se, že všichni uživatelé jsou seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními opatřeními tohoto stroje.

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

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

Děti a domácí zvířata vždy udržujte v dostatečné vzdálenosti od stroje. Stroj je určen pouze pro

dospělé osoby. Stroj používejte na stabilním a vodorovném povrchu a na podlahu nebo koberec

položte ochrannou vrstvu

na podlahu nebo koberec, aby nedošlo k poškození podlahy. Ujistěte se, že vzdálenost mezi strojem a každou překážkou je alespoň 0,5 m.

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

Bezpečné používání stroje lze zaručit pouze v případě, že je prováděna pravidelná údržba a opravy a opotřebované a poškozené díly jsou vyměněny.

Při používání tohoto stroje postupujte podle pokynů v této příručce. Pokud zjistíte jakékoli vadné součásti nebo uslyšíte neobvyklý zvuk, okamžitě přestaňte stroj používat a obsluhovat. Před dalším použitím se ujistěte, že jsou všechny problémy vyřešeny.

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

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost uživatele je 158 kg.

Tento stroj není určen pro profesionální lékařské ošetření.

Tento produkt je určen pouze pro rodinné použití.

Celkový výkon stroje a všech pohyblivých částí musí být pravidelně kontrolován, aby byla zajištěna bezpečnost stroje.

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

Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od stroje. Zařízení není určeno k použití nebo hraní pro děti. Mohly by se náhodně zranit.

Péče a údržba

Neskladujte stroj na místě vystaveném přímému slunečnímu záření, větru a dešti nebo s vysokou vlhkostí. V případě potřeby stroj zabalte, aby se k němu děti nemohly dostat a hrát si s ním.

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

Uvědomte si prosím, že u spotřebních dílů může dojít k opotřebení i při správné údržbě.

Pro dlouhodobé používání tohoto stroje pravidelně utírejte prach. Neoplachujte jej přímo vodou ani neutírejte benzínem, abrazivním práškem atd. V opačném případě by mohlo dojít k prasknutí dílů nebo hlavního těla, úrazu elektrickým proudem nebo požáru. K údržbě používejte zředěný neutrální čisticí prostředek.



Před zahájením jakéhokoli tréninku se poraďte se svým lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let nebo trpíte již existujícími zdravotními problémy. Před použitím stroje si přečtěte všechny pokyny.



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



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

Zjednodušené prohlášení o shodě EU

- Společnost Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. tímto prohlašuje, že fitness zařízení MERACH MR-S23 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 úřad.



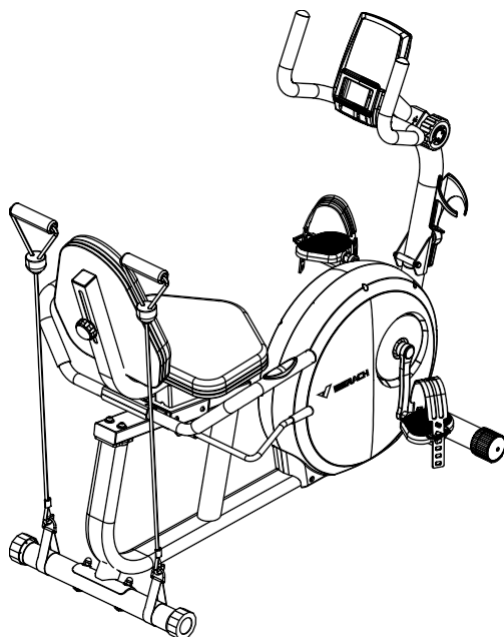
Použité přístroje nepatří do domovního odpadu!
Použitá zařízení likvidujte správným způsobem! Tím pomáháte plnit naši odpovědnost za ochranu životního prostředí. Informace o sběrných místech a otevíracích hodinách vám poskytne místní úřad.



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 ve vaší obci nebo je můžete odnést na jakékoli místo, kde se baterie tohoto typu prodávají.

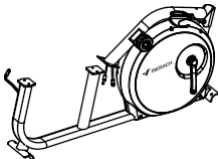
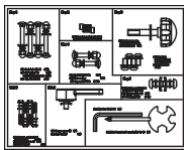
Výrobce:
Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd.
Místnost 805, 8. patro, Xianfeng
Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang
District, Hangzhou,
provincie Zhejiang, Čína yulu_mrk@merach.com

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



Model:	MR-S23
Název:	MERACH RECUMBENT BIKE
Odpor:	8 úrovní magnetického odporu
Napájení:	2 baterie AA
Maximální zatížení:	350 lb/158 kg
Rozměry	Délka 44,7*Šířka 9,4*Výška 20 palců / Délka 1135*Šířka 240*Výška 585 mm
Čistá hmotnost:	56,9 lb/25,8 kg
Rádiová frekvence:	2,4 GHz
Rádiové frekvenční pásmo:	2402–2480 MHz
Maximální výkon RF:	5,40 dBm

Zkontrolujte, zda jsou v balení všechny díly a příslušenství.

		
#71 Hlavní rám x1	#86 Zadní nožní trubka x1	#22 Přední nožní trubka x1
		
#64 Sestava sedáku x1 #63 Trubka sedáku x1	#59 Polštář x1	#60 Opěradlo x1
		
#78 Páka pro nastavení sedáku x1	#81 Zadní rukojeť x1	#12 Madlo x1
		
#96 Odporové tréninkové lano x2		
		
#45L Levý pedál x1 #45R Právý pedál x1	#1 Monitor x1 AA baterie x2	Šrouby a sady x1
		
		Uživatelská příručka x1

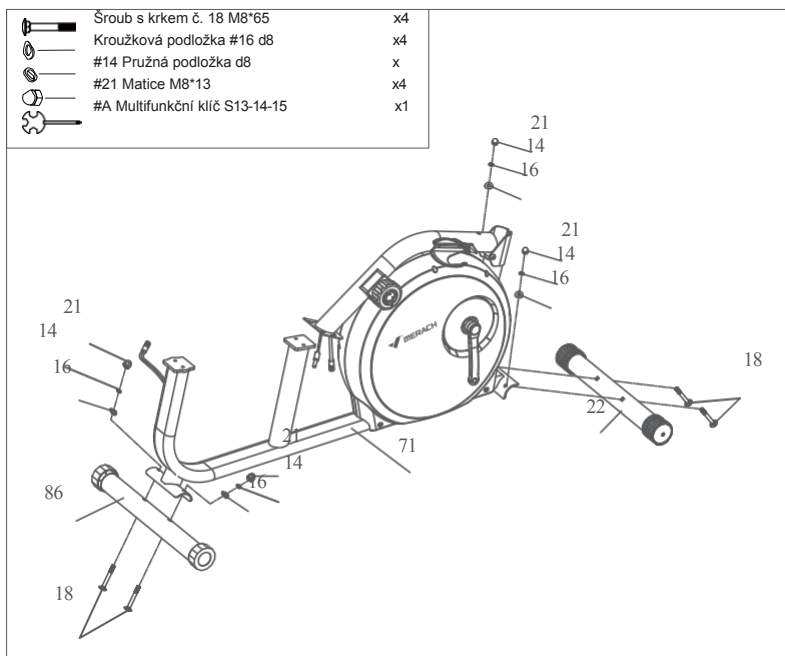


Tips

Scan QR code to watch installation video

KROK 1: INSTALACE NOŽNÍ TRUBKY

- A. Namontujte přední nožní trubku (č. 22) a zadní nožní trubku (č. 86) na hlavní rám (č. 71) pomocí 4 ks šroubů s krkem (č. 18), 4 ks obloukových podložek (č. 16), 4 ks pružných podložek (č. 14) a 4 ks matic (č. 21).
- B. Utáhněte je pomocí multifunkčního klíče (č. A).

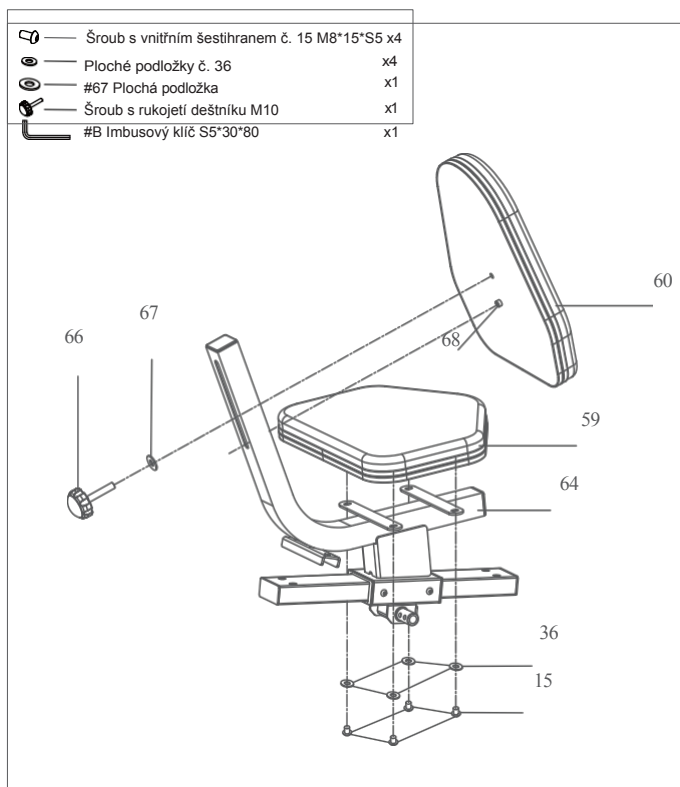


KROK 2: MONTÁŽ SEDÁVKY

A. Pomocí imbusového klíče (#B) namontujte polštář (#59) na sestavu sedacího polštáře (#64) pomocí 4 ks šestihranných šroubů (#15) a 4 ks plochých podložek (#36).

B. Jak je znázorněno, namontujte opěradlo (#60) na sedací polštář (#64) pomocí 1 ks šroubu s deštníkovou hlavou (#66) a 1 ks ploché podložky (#67).

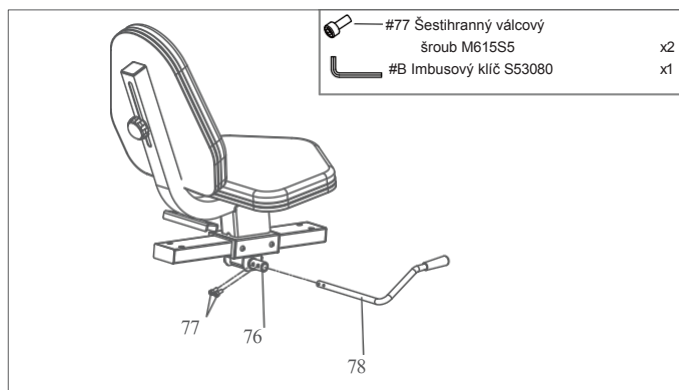
UPOZORNĚNÍ: Šrouby s šestihrannou hlavou (#68) plní funkci dorazu a měly by být zaseknuté na dně drážky.



KROK 3: INSTALACE PÁČKY PRO NASTAVENÍ SEDÁVKY

- A. Vložte páku pro nastavení sedáku (č. 78) do otvoru excentrické hřídele (č. 76).
- B. Pomocí imbusového klíče (#B) utáhněte páku pro nastavení sedáku (#78) pomocí šroubu s válcovou hlavou (#77) na excentrickém hřídeli (#76).

UPOZORNĚNÍ: Šrouby je třeba utáhnout.

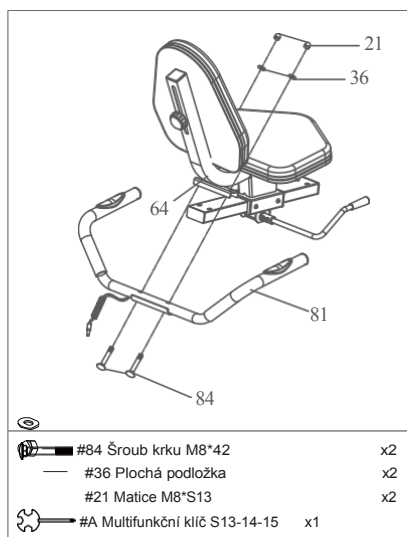


KROK 4: MONTÁŽ ZADNÍHO MADLA

Připevněte zadní rukojeť (#81) k sedadlu (#64) pomocí 2 ks šroubů (#84), 2 ks plochých podložek (#36) a 2 ks matic (#21) a utáhněte je multifunkčním klíčem (#A).

UPOZORNĚNÍ:

Šrouby krku (č. 84) musí být před použitím zcela utaženy.

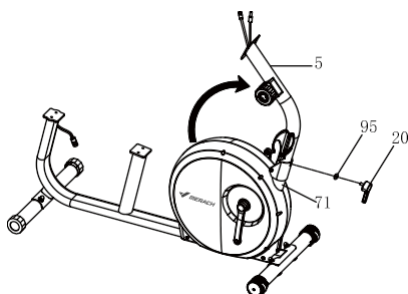


KROK 5: INSTALACE SLOUPKU ZÁBRADLÍ

A. Držte sloupek zábradlí (č. 5) směrem nahoru, jak je znázorněno.

B. Připevněte sloupek zábradlí (č. 5) k hlavnímu rámu (č. 71) pomocí šroubu typu L (č. 20) a podložky (č. 95).

	Šroub typu L č. 20 M8	x1
	#95 Podložka d8	x1

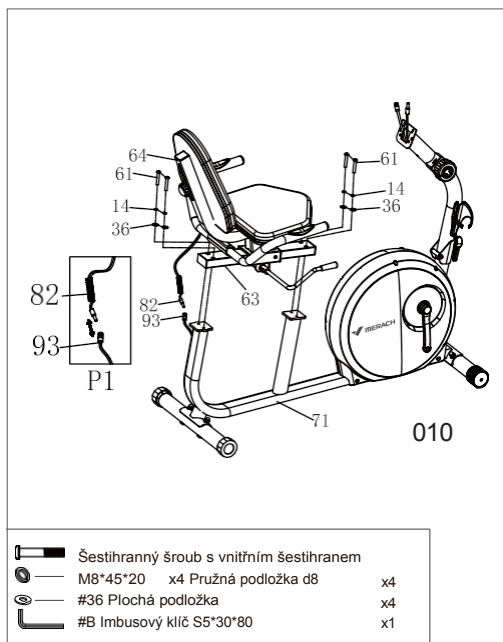


KROK 6: MONTÁŽ PÁKY PRO NASTAVENÍ SEDÁVKY

A. Připevněte sestavu sedáku (#64) a trubku základny sedáku (#63) k hlavnímu rámu (#71) pomocí 4 ks šestihrannými šrouby (#61), 4 ks pružnými podložkami (#14) a 4 ks plochými podložkami (#36) a nakonec je utáhněte imbusovým klíčem (č. B).

UPOZORNĚNÍ: Vyrovnajte otvor trubky základny sedadla (č. 63) a hlavního rámu (č. 71).

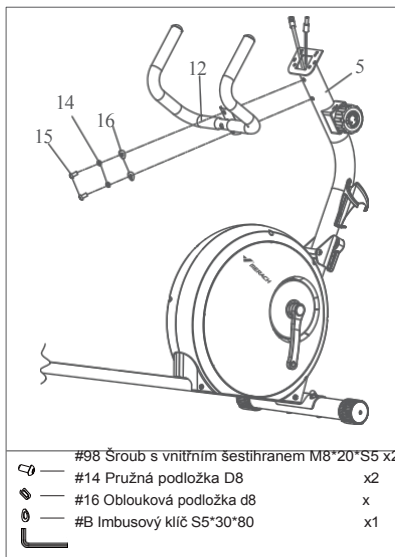
B. Jak je znázorněno na obrázku P1, připojte indukční vodič (č. 82) a vodič (č. 93).



	Šestihranný šroub s vnitřním šestihranem	
	M8*45*20 x4 Pružná podložka d8	x4
	#36 Plochá podložka	x4
	#B Imbusový klíč S5*30*80	x1

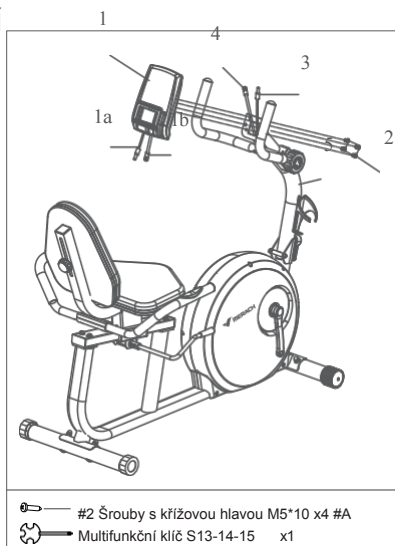
KROK 7: INSTALACE ZÁBRADLÍ

Namontujte malé madlo (#12) na sloupek madla (#5) pomocí 2 ks šestihranných šroubů (#98), 2 ks pružných podložek (#14) a 2 ks obloukových podložek (#16) pomocí imbusového klíče (#B).



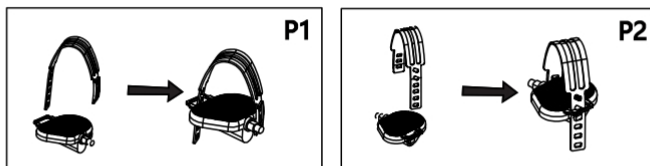
KROK 8: INSTALACE A MONITOROVÁNÍ

- A. Odšroubujte předem namontované 4 kusy křížových šroubů s zapuštěnou hlavou (#2) ze zadní strany monitoru (#1) pomocí multifunkčního klíče (#A).
- B. Spojte indukční vodič monitoru (č. 1a) s vodičem řídket (č. 4) a indukční vodič monitoru (č. 1b) s vodičem (č. 3).
- C. Namontujte monitor (č. 1) na desku sloupku zábradlí (č. 5) pomocí 4 ks křížových šroubů s zapuštěnou hlavou (č. 2) a multifunkčním klíčem (č. A).



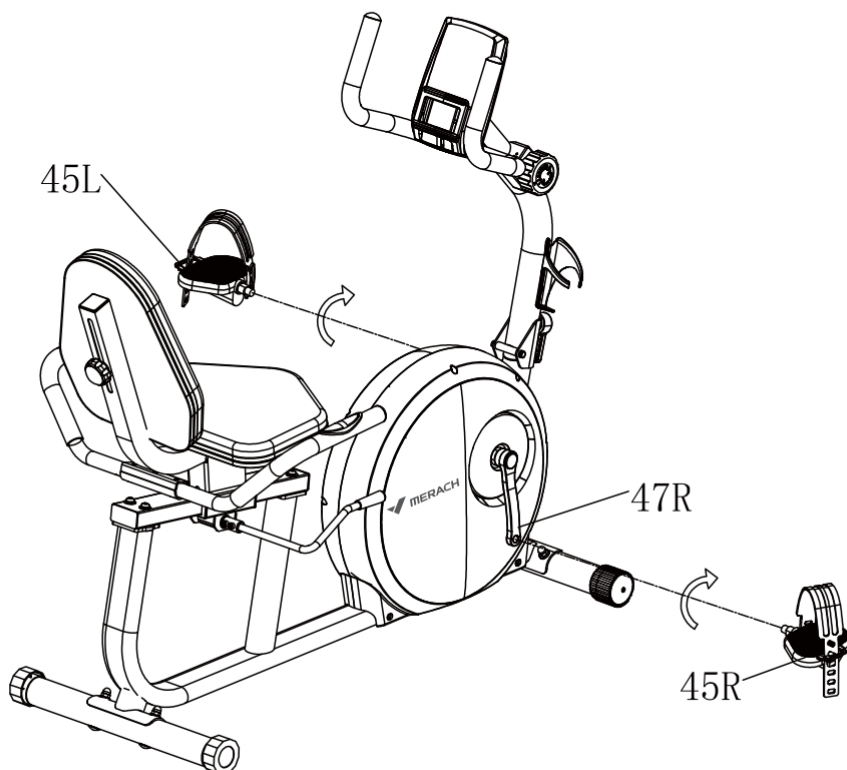
KROK 9: INSTALACE PEDÁLŮ

A. Jak je znázorněno na obrázcích P1 a P2, namontujte levý a pravý pedál (#45L-R) pomocí popruhů.



B. Levý a pravý pedál (#45L-R) upevněte na levou a pravou kliku (#47L/R).

 #A Multifunkční klíč S13-14-15 x1

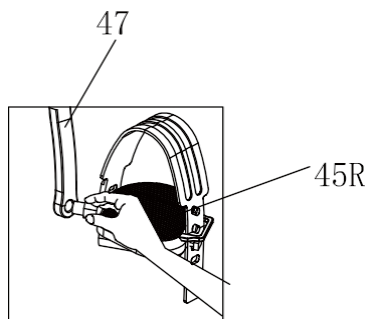


UPOZORNĚNÍ:

Jak je znázorněno na obrázku P3, ručně otočte šroub pravého pedálu (č. 45R) ve směru hodinových ručiček o 3 závitů do pravé kliky (č. 47R) a poté jej utáhněte ve směru hodinových ručiček pomocí multifunkčního klíče (č. A).

Ručně otočte šroub levého pedálu (č. 45L) proti směru hodinových ručiček o 3 závitů do levé kliky (č. 47L) a poté jej utáhněte proti směru hodinových ručiček pomocí multifunkčního klíče (č. A).

Během cvičení udržujte levý a pravý pedál (#45L a #45R) vždy v zajištěném stavu.

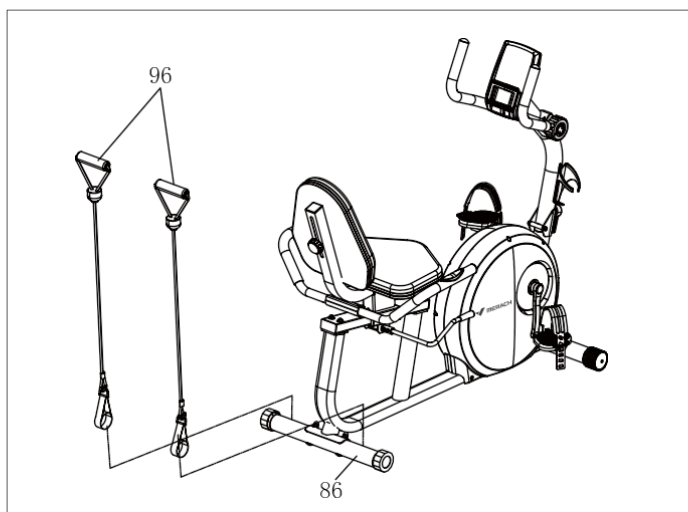


P3

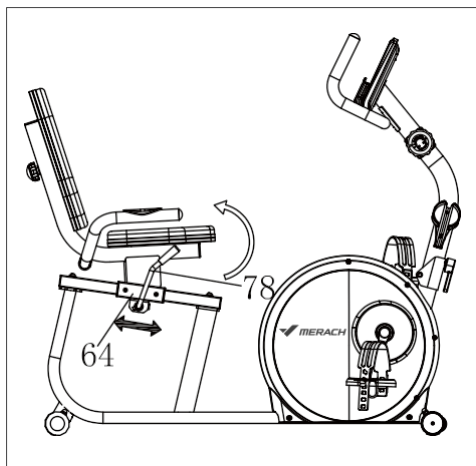
KROK 10: INSTALACE LANOVÉHO ZÁTĚŽOVÉHO TRÉNINKU

Namontujte odporové tréninkové lano (č. 96) na obě strany zadní trubky pro nohy (č. 86), abyste jej mohli používat.

UPOZORNĚNÍ: Před použitím odporového tréninkového lana (#96) se ujistěte, že je správně nainstalováno.



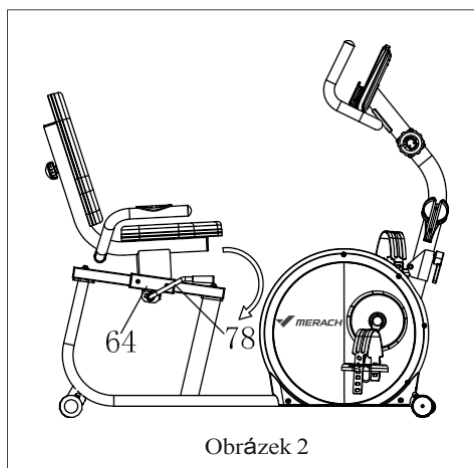
Pokyny k nastavení sedadla



Obrázek 1

Vytáhněte páčku pro nastavení sedáku (č. 78) nahoru, aby se uvolnila, a poté lze sestavu sedáku (č. 64) posunout dopředu nebo dozadu.

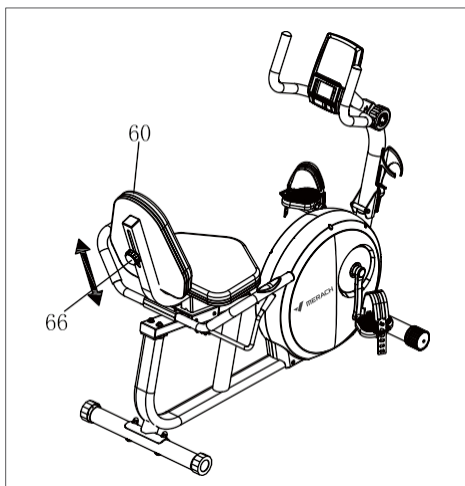
Zvolte vhodnou výšku (viz obrázek 1) a poté zatlačte páčku pro nastavení sedáku (č. 78), aby se zajistila, a sestavu sedáku (č. 64) bude zajištěna (jak je znázorněno na obrázku 2).



Obrázek 2

Pokyny k nastavení opěradla

Povolte šroubovou rukojeť deštníku (č. 66), abyste mohli nastavit opěradlo (č. 60) nahoru a dolů do požadované polohy, a poté utáhněte šroubovou rukojeť deštníku (č. 66), aby se zajistil pro použití.

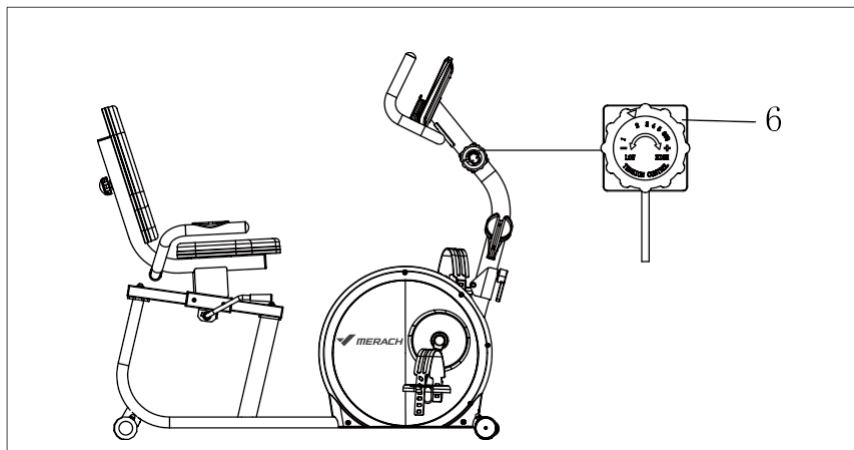


Pokyny k nastavení odporu

Otočením nastavovacího knoflíku (č. 6) srovnajte šipku s číslem úrovně odporu, jak je znázorněno.

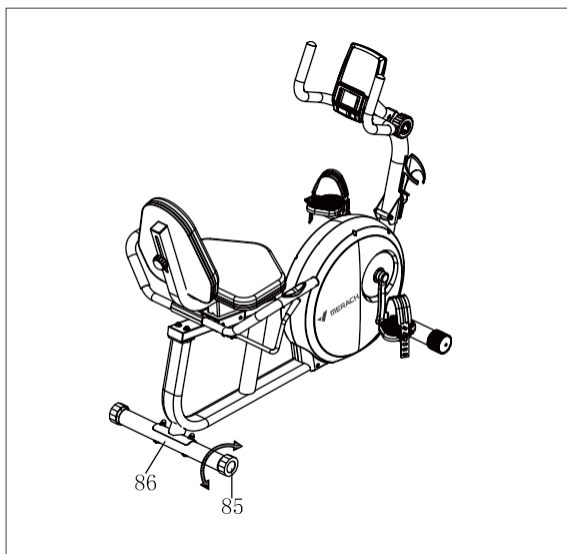
- Otáčením ve směru hodinových ručiček se odpor postupně zvyšuje, otáčením proti směru hodinových ručiček se odpor postupně snižuje.

Úroveň 8 představuje maximální odpor a úroveň 1 představuje minimální odpor.



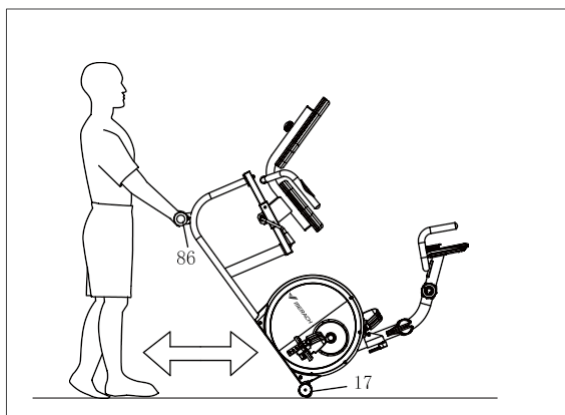
Pokyny k nastavení zadní nožní trubky

Uživatelé mohou podle potřeby nastavit nožní manžety (č. 85) na zadní nožní trubce (č. 86), aby zajistili stabilitu zařízení a zabránili jeho chvění.

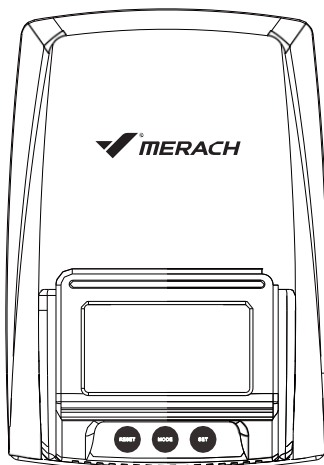


Pokyny pro pohyb stroje

Uchopte zadní nožní trubku (č. 86) oběma rukama tak, aby váleček (č. 17) přední nožní trubky byl v kontaktu se zemí, a poté lze produkt přemístit.



FUNKČNÍ TLAČÍTKA



MODE – Stisknutím tlačítka vyberete funkce. Pokud tlačítko MODE podržíte déle stisknuté, resetujete čas, vzdálenost a kalorie.

SET – Nastavení hodnot času, vzdálenosti a kalorií, když není aktivní režim skenování.

RESET – Stisknutím tlačítka resetujete čas, vzdálenost a kalorie.

FUNKCE A OVLÁDÁNÍ

1. SKENOVÁNÍ:

Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „SCAN“ (skenování), monitor bude procházet všech 6 funkcí

: Čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, ODO (Každý údaj se zobrazí na 6 sekund).

2. TIME:

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

(2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „TIME“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení času cvičení. Když je „SET“ na nule, počítač se zastaví 1 sekundu po zahájení měření času.

3. **RYCHLOST:** Zobrazuje aktuální rychlost.

4. DIST:

- (1) Počítejte vzdálenost od začátku do konce cvičení.
- (2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „DIST“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení vzdálenosti cvičení. Když je „SET“ na nule, počítač se zastaví asi 1 sekundu po zahájení měření času.

5. CALORIES:

- (1) Počítá celkový počet kalorií od začátku do konce cvičení.
- (2) Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se nezobrazí „CAL“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení kalorií cvičení. Když je „SET“ na nule, počítač se zastaví asi 1 sekundu po zahájení měření času.

6. ODO:

Celková vzdálenost, na kterou se tato funkce vztahuje, je měřena od doby nabití baterie.

7. PULSE:

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí „PULSE“. Před měřením pulsu položte dlaně na obě kontaktní podložky a monitor po 6–7 sekundách zobrazí na LCD displeji vaši aktuální srdeční frekvenci v tepech za minutu (BPM). Poznámka: Během měření pulsu může být naměřená hodnota v důsledku zablokování kontaktu během prvních 2–3 sekund vyšší než skutečná tepová frekvence, poté se vrátí k normálu.

na normální úroveň. Naměřená hodnota nemůže být považována za základ pro lékařské ošetření.

POZNÁMKA:

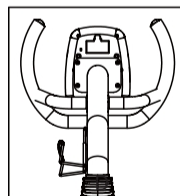
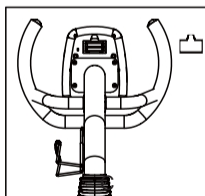
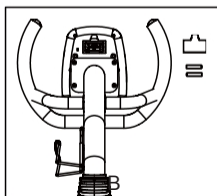
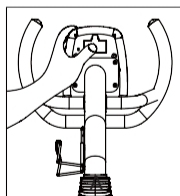
1. Pokud je displej slabý nebo nezobrazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
2. Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách nepřijme žádný signál.
3. Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit a stisknete tlačítko signálu.
4. Monitor automaticky začne počítat, když začnete cvičit, a přestane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

SPECIFIKACE

FUNKCE	AUTOMATICKÉ SKENOVÁNÍ	Každých 6 sekund
	ČAS	0:00'~99:59'
	AKTUÁLNÍ RYCHLOST	Maximální signál, který lze zachytit, je 999,9 km/h.
	UJETÁ VZDÁLENOST	0,00~9999 km
	KALORIE	0,0~9999 kcal
	ODO	0,0~9999 KM
TYP BATERIE		2 ks velikosti AA nebo UM-3
PROVOZNÍ TEPLOTA		0 °C ~ +40 °C
SKLADOVACÍ TEPLOTA		-10 °C ~ +60 °C

NÁVOD K INSTALACI BATERIÍ

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



Stažení a použití aplikace MERACH

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



Aplikace MERACH ke stažení



Průvodce připojením aplikace



2. Otevřete aplikaci MERACH. Přihlaste se nebo se zaregistrujte.
3. Postupujte podle pokynů v aplikaci a nastavte své zařízení.

Stažení a používání aplikace KINOMAP



1. Chcete-li stáhnout aplikaci Kinomap, naskenujte QR kód nebo vyhledejte „Kinomap“ v Apple App Store® nebo Google Play Store.
2. Otevřete aplikaci Kinomap. Přihlaste se nebo se zaregistrujte.
3. Vyberte odpovídající fitness zařízení
4. Zapněte Bluetooth a vyberte Merach.
5. Vyberte „Recumbent Bike“ (Lehátkové kolo) a najděte „MR-S23-XXXX“.
6. Začněte trénovat a vyzkoušejte různé tréninkové metody.

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

1. Protážení dolů

Mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena a zkuste se dotknout prstů u nohou.

rukama. Vydržte 10–15 sekund, pak se uvolněte.

Opakujte 3krát (viz obrázek 1).



2. Protážení hamstringů v sedě

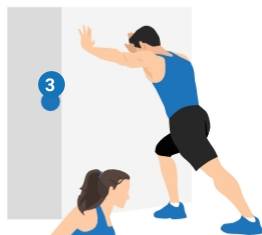
Posadte se s jednou nohou nataženou. Druhou nohu přitáhněte tak, aby pohodlně na vnitřní straně natažené nohy. Snažte se dotknout se dotknout chodidla rukou. Vydržte 10–15 sekund, pak uvolněte.

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



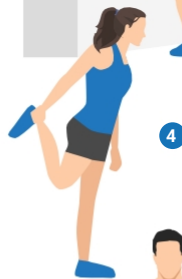
3. Protážení lýtky a Achillovy šlachy

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 a pak se uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 3).



4. Protážení čtyřhlavého svalu

Natáhněte pravou ruku dozadu, uchopte pravou nohu a pomalu ji přitáhněte k bokům, dokud neucítíte svaly v přední část stehna napněte. Vydržte 10–15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 4).



5. Protážení sartoria (vnitřního stehenního svalu)

Posadte se s chodidly otočenými k sobě a koleny otočenými ven. Oběma rukama uchopte chodidla a přitáhněte je k sobě. rozkroku. Vydržte 10–15 sekund, pak uvolněte.

Opakujte 3krát (viz obrázek 5).



Problém	Možné řešení
Na monitoru se nezobrazují žádná data	Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.
	Vyměňte baterie.
	Pokud ležaté kolo stále nefunguje správně, kontaktujte zákaznickou podporu.
Co dělat, když se rukojeť mírně viklá?	Zkontrolujte, zda jsou spojovací šrouby rukojeti a přední trubky sloupku pevně utažené.
	Pokud ležaté kolo stále nefunguje správně, obraťte se na zákaznickou podporu.
Uvolněné pedály při jízdě	Zkontrolujte, zda jsou přední a zadní trubky pro nohy dostatečně utažené.
	Pokud ležaté kolo stále nefunguje správně, obraťte se na zákaznickou podporu.

ZÁRUČNÍ LIST

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

Reklamace

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

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

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

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

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

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

Záruka se nevztahuje na:

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

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

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

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

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

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

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

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

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

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

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

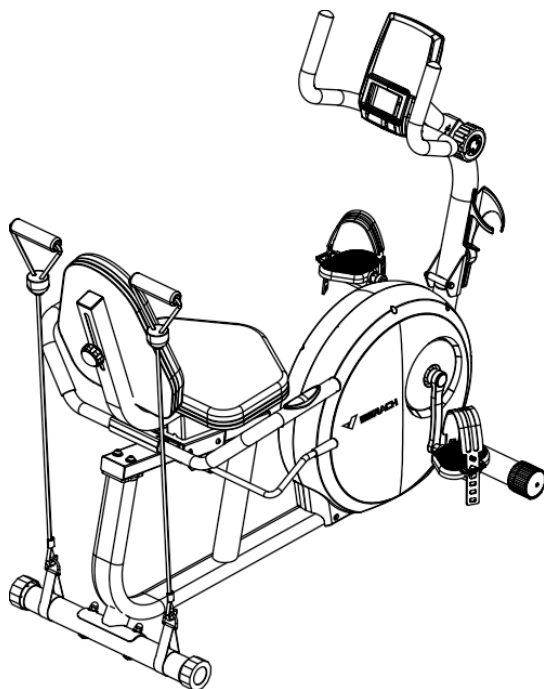
Datum reklamace	Vytykána vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

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

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

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA



Horizontálny rotoped MERACH MR-S23-B1

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

Tento návod uchovávajte na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

Pred inštaláciou a používaním stroja je veľmi dôležité si dôkladne prečítať celý návod. Bezpečné a efektívne tréningovanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je stroj správne zmontovaný, udržiavaný a používaný. Uistite sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými varovaniami a bezpečnostnými opatreniami týkajúcimi sa tohto stroja.

Porozprávajte sa so svojím lekárom, aby ste zistili, či nemáte žiadne zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Poradenstvo vášho lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.

Vždy venujte pozornosť signálom svojho tela, nesprávne používanie zariadenia môže ovplyvniť vaše zdravie. Ak pocítite akékoľvek príznaky (vrátane bolesti hlavy, bolesti na hrudníku, nepravidelného srdcového tepu, dýchavičnosti, závratov alebo akéhokoľvek nepohodlia), okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom, aby ste získali povolenie pred ďalším tréningom.

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

dospelých. Stroj používajte na stabilnej a vodorovnej podlahe a na podlahu alebo koberec položte

ochrannú vrstvu

na podlahu alebo koberec, aby nedošlo k poškodeniu podlahy. Uistite sa, že vzdialenosť medzi strojom a každou prekážkou je aspoň 0,5 m.

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

Bezpečné používanie stroja je možné zaručiť len v prípade, ak sa vykonáva pravidelná údržba a opravy a opotrebované a poškodené diely sa vymieňajú.

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

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

Tento stroj je určený iba na domáce použitie. Maximálna hmotnosť používateľa je 158 kg.

Tento stroj nie je určený na profesionálne lekárske ošetrovanie.

Tento produkt je určený iba na rodinné použitie.

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

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

Držte deti ďalej od stroja. Toto zariadenie nie je určené na používanie alebo hranie detí. Mohli by sa náhodne zraniť.

Starostlivosť a údržba

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

Po dlhodobom skladovaní skontrolujte, či nie je zariadenie poškodené hrdzou alebo prasklinami.

Uvedomte si, prosím, že pri spotrebných dieloch môže dôjsť k opotrebeniu aj pri správnej údržbe.

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



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



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



Tento symbol znamená „UK Conformity Assessed“, čo znamená „Súlád 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-S23 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 LIKVIDÁCI



Obalové materiály sú suroviny a môžu sa recyklovať. Oddelujte 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!

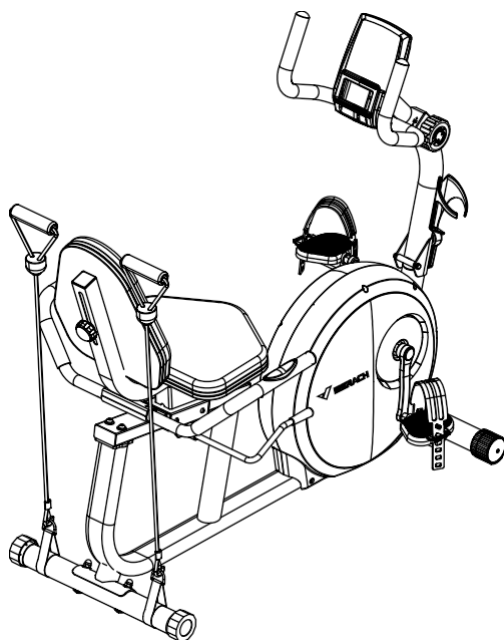
Ako konečný používateľ ste zo zákona povinní vrátiť vybitú batériu do zberného miesta. Staré batérie môžete odnieť do verejného zberného vo vašej komunite alebo ich môžete odnieť na akékoľvek miesto, kde sa predávajú batérie tohto typu.

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

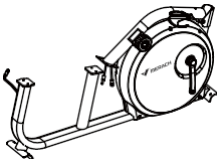
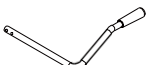
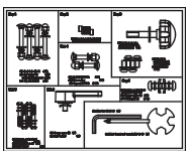
Dovozca:

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



Model:	MR-S23
Názov:	MERACH RECUMBENT BIKE
Odpor:	8 úrovní magnetického odporu
Napájanie:	2 AA batérie
Maximálne zaťaženie:	350 lbs/158 kg
Rozmery	Dĺžka 44,7*Šírka 9,4*Výška 20 palcov / Dĺžka 1135*Šírka 240*Výška 585 mm
Čistá hmotnosť:	56,9 lbs/25,8 kg
Rádiofrekvencia:	2,4 GHz
Rádiofrekvenčné pásmo:	2402–2480 MHz
Maximálny RF výkon:	5,40 dBm

Skontrolujte, či sú všetky diely a príslušenstvo v balení.

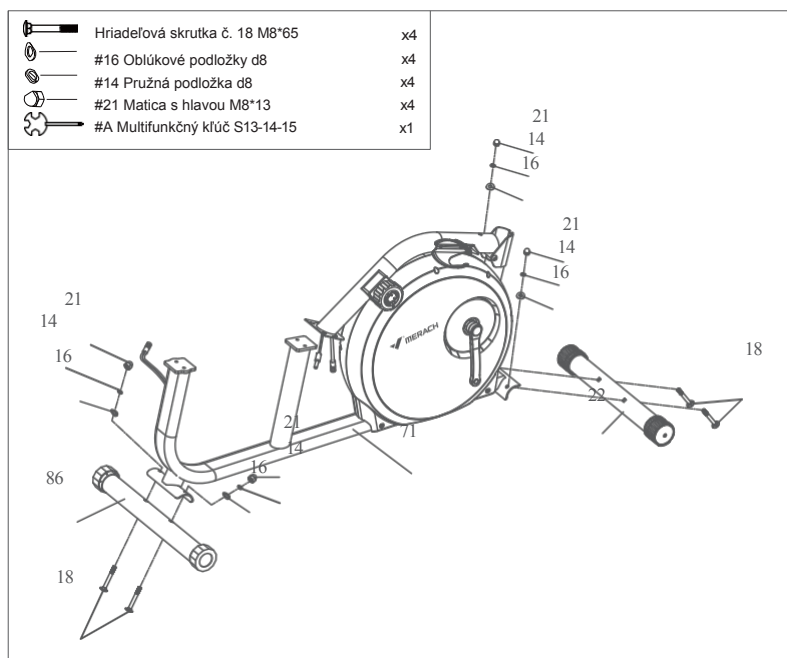
		
#71 Hlavný rám x1	#86 Zadná nožná trubica x1	#22 Predná nožná trubica x1
		
#64 Sedadlo s vankúšom x1 #63 Zadná trubica sedadla x1	#59 Vankúš x1	#60 Operadlo x1
		
#78 Páka na nastavenie sedacieho vankúša x1	#81 Zadná rukoväť x1	#12 Madlo x1
		
#96 Laná na silový tréning x2		
		
#45L Ľavý pedál x1 #45R Pravý pedál x1	#1 Monitor x1 AA batéria x2	Skrutky a súpravy x1
		
		Návod na použitie x1


Tips

Scan QR code to watch installation video

KROK 1: INŠTALÁCIA NOŽNÝCH TRUBIEK

- A. Namontujte prednú nožnú trubicu (č. 22) a zadnú nožnú trubicu (č. 86) na hlavný rám (č. 71) pomocou 4 ks krkových skrutiek (č. 18), 4 ks oblúkových podložiek (č. 16), 4 ks pružných podložiek (č. 14) a 4 ks matíc (č. 21).
- B. Utiahnite ich multifunkčným kľúčom (č. A).

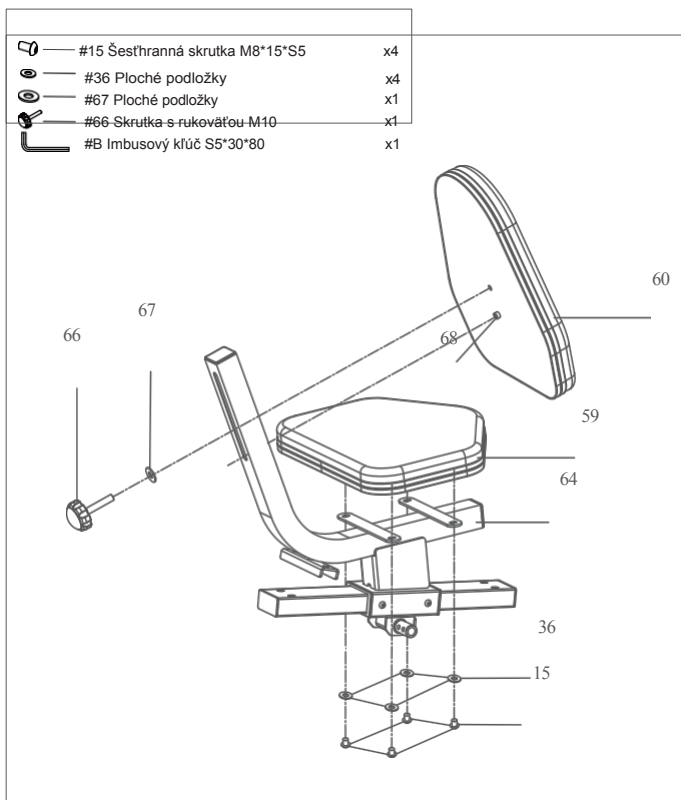


KROK 2: MONTÁŽ SEDACIEHO VANKÚŠA

A. Pomocou imbusového kľúča (#B) namontujte vankúš (#59) na zostavu sedacieho vankúša (#64) pomocou 4 ks šesťhranných skrutiek (#15) a 4 ks plochých podložiek (#36).

B. Ako je znázornené, namontujte operadlo (#60) na zostavu sedacieho vankúša (#64) pomocou 1 ks skrutky s rukoväťou v tvare dáždnika (#66) a 1 ks plochých podložiek (#67).

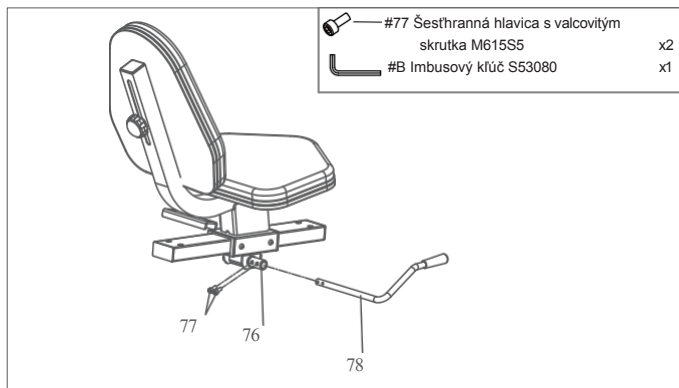
UPOZORNENIE: Šesťhranné skrutky s vnútorným šesťhranom (č. 68) plnia obmedzujúcu funkciu a mali by byť zasadené na dne drážky.



KROK 3: INŠTALÁCIA PÁKY NA NASTAVENIE SEDADLA

- A. Vložte páku na nastavenie sedadla (#78) do otvoru excentrického hriadeľa (#76).
- B. Pomocou imbusového kľúča (#B) utiahnite páku na nastavenie sedadla (#78) pomocou šesťhranného skrutky s valcovitou hlavou (#77) na excentrickom hriadeľi (#76).

UPOZORNENIE: Skrutky je potrebné dotiahnuť.

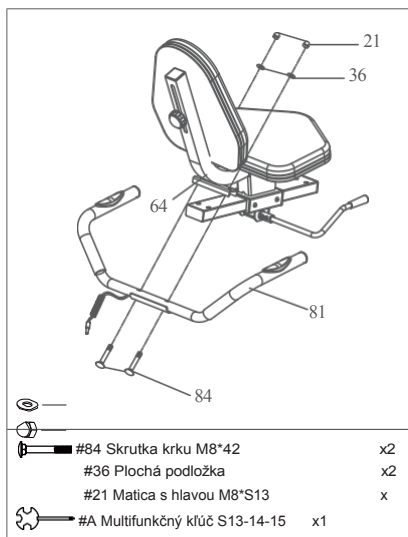


KROK 4: INŠTALÁCIA ZADNÉHO MADLA

Pripevnite zadnú rukoväť (#81) k sedadlu (#64) pomocou 2 ks krčných skrutiek (#84), 2 ks plochých podložiek (#36) a 2 ks matic (#21) a utiahnite ich multifunkčným kľúčom (#A).

UPOZORNENIE:

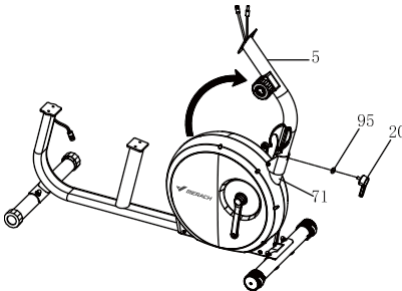
Skrutku krku (č. 84) je potrebné pred použitím úplne dotiahnuť.



KROK 5: INŠTALÁCIA SLÚPKA ZÁBRADLIA

- A. Držte stĺpik zábradlia (č. 5) smerom nahor, ako je znázornené.
- B. Pripevnite stĺpik zábradlia (č. 5) k hlavnému rámu (č. 71) pomocou skrutky typu L (č. 20) a podložky (č. 95).

	L-skrutka č. 20 M8	x1
	#95 Oblúčková podložka d8	x1

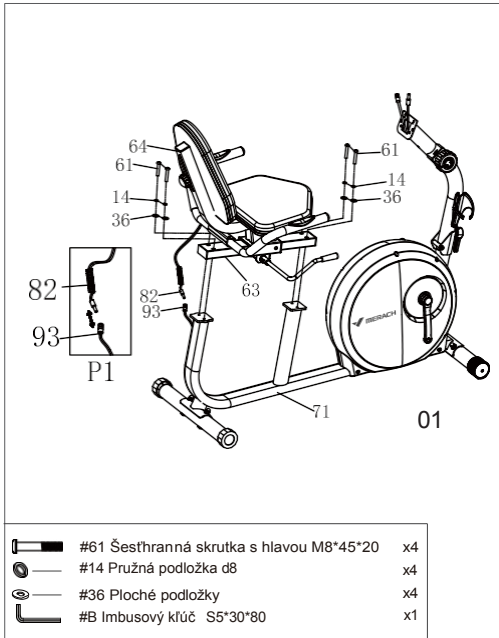


KROK 6: INŠTALÁCIA PÁKY NA NASTAVENIE SEDACIEHO VANKÚŠA

- A. Pripevnite zostavu sedacieho vankúša (#64) a základnú rúrku sedadla (#63) k hlavnému rámu (#71) pomocou 4 ks šesťhrannými skrutkami (#61), 4 ks pružnými podložkami (#14) a 4 ks plochými podložkami (#36) a nakoniec ich utiahnite imbusovým kľúčom (#B).

UPOZORNENIE: Zarovnajte otvor základnej rúrky sedadla (č. 63) a hlavného rámu (č. 71).

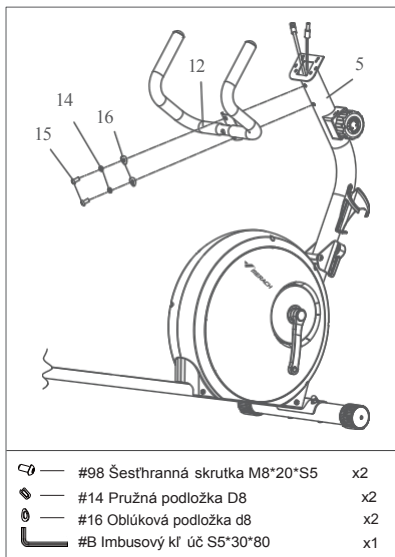
- B. Ako je znázornené na obrázku P1, pripojte indukčný vodič (č. 82) a vodič (č. 93).



	#61 Šesťhranná skrutka s hlavou M8*45*20	x4
	#14 Pružná podložka d8	x4
	#36 Ploché podložky	x4
	#B Imbusový kľúč S5*30*80	x1

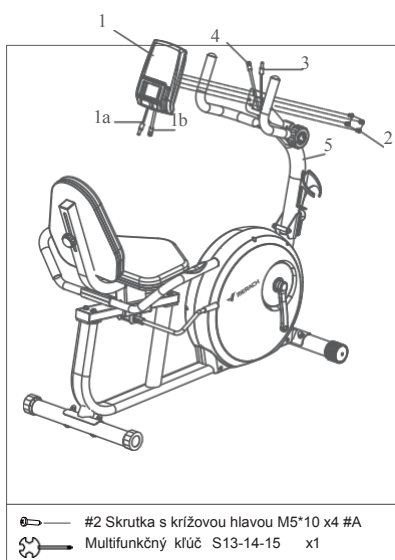
KROK 7: INŠTALÁCIA MADLA

Namontujte malé madlo (#12) na stĺpik madla (#5) pomocou 2 ks imbusových skrutiek (#98), 2 ks pružných podložiek (#14) a 2 ks oblúkových podložiek (#16) pomocou imbusového kľúča (#B).



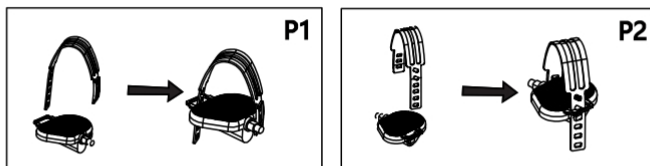
KROK 8: INŠTALÁCIA A MONITOROVANIE

- A. Odskrutkujte predmontované 4 ks krížové skrutky s zapustenou hlavou (#2) zo zadnej strany monitora (#1) pomocou multifunkčného kľúča (#A).
- B. Pripojte indukčný vodič monitora (č. 1a) k vodiču riadičiel (č. 4) a indukčný vodič monitora (č. 1b) k vodiču (č. 3).
- C. Nainštalujte monitor (č. 1) na dosku stĺpika zábradlia (č. 5) pomocou 4 ks krížových skrutiek s zapustenou hlavou (č. 2) a multifunkčným kľúčom (č. A).

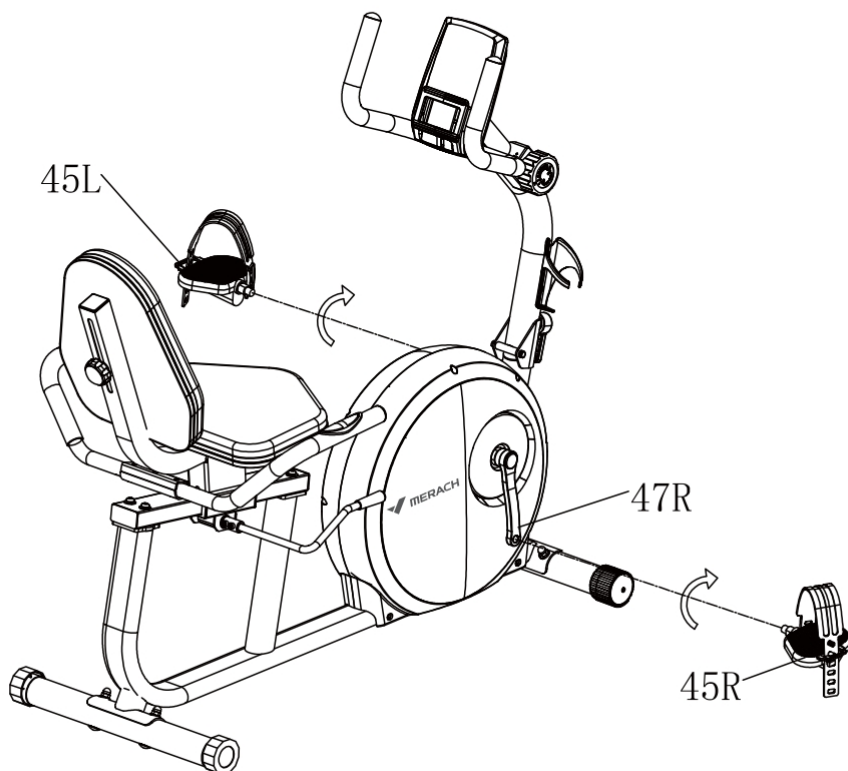
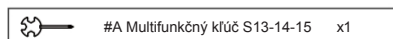


KROK 9: INŠTALÁCIA PEDÁLOV

A. Ako je znázornené na obrázkoch P1 a P2, namontujte ľavý a pravý pedál (#45L a #45R) pomocou remienkov.



B. Ľavý a pravý pedál (#45L a #45R) pripevnite na ľavú a pravú kľuku (#47L a #47R).

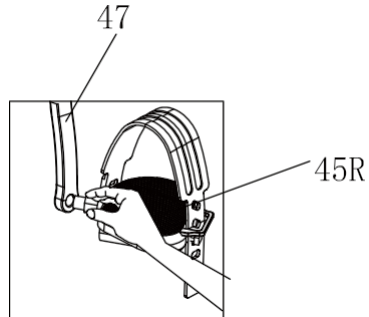


UPOZORNENIE

Ako je znázornené na obrázku P3, ručne otočte skrutku pravého pedála (#45R) v smere hodinových ručičiek o 3 závitý do pravej kľuky (#47R) a potom ju utiahnite v smere hodinových ručičiek pomocou multifunkčného kľúča (#A).

Ručne otočte skrutku ľavého pedála (#45L) proti smeru hodinových ručičiek o 3 závitý do ľavej kľuky (#47L) a potom ju utiahnite proti smeru hodinových ručičiek pomocou multifunkčného kľúča (#A).

Počas cvičenia vždy udržiavajte ľavý a pravý pedál (#45L a #45R) v uzamknutom stave.

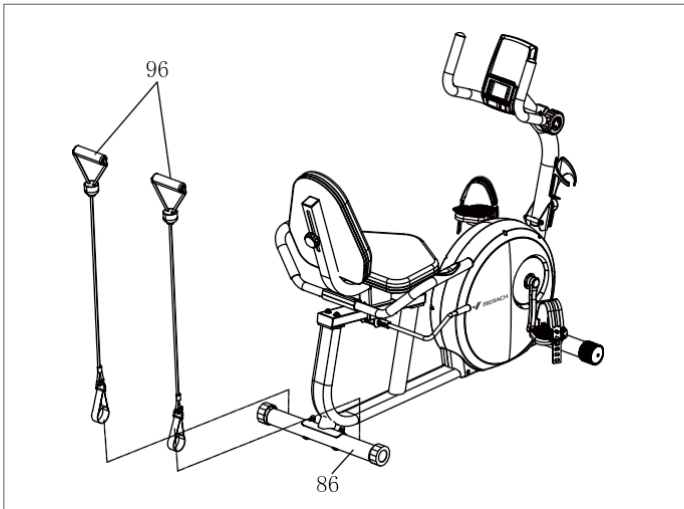


P3

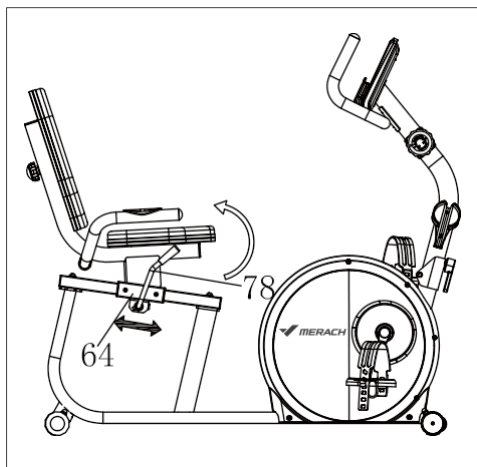
KROK 10: INŠTALÁCIA LANKA NA TRÉNING S ODPOROM

Inštalujte odporové tréningové lano (#96) na oboch stranách zadnej nožnej trubice (#86), aby ste ho mohli používať.

UPOZORNENIE: Pred použitím odporového tréningového lana (#96) sa uistite, že je správne nainštalované.



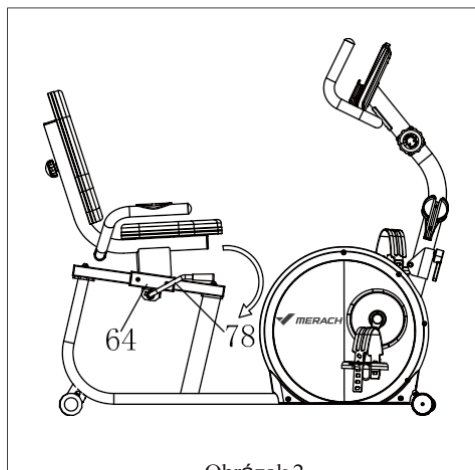
Pokyny na nastavenie sedadla



Obrázok 1

Potiahnite páčku na nastavenie sedadla (č. 78) nahor, aby sa uvoľnila, a potom môžete posunúť sedadlo (č. 64) dopredu alebo dozadu. posunúť dopredu alebo dozadu.

Zvoľte vhodnú výškovú vzdialenosť (ako je znázornené na obrázku 1) a potom zatlačte páčku na nastavenie sedadla (č. 78), aby sa zaistila, a zostavu sedadla (č. 64) bude zaistená (ako je znázornené na obrázku 2).

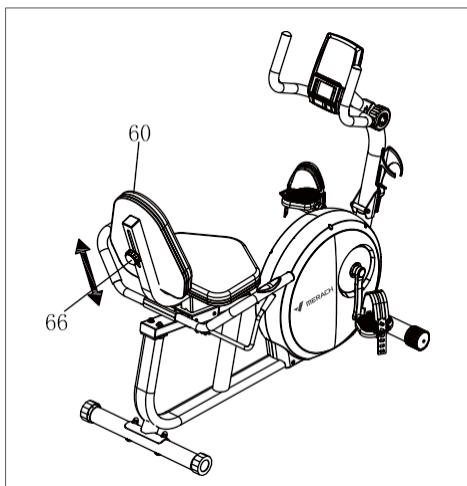


Obrázok 2

Pokyny na nastavenie operadla

Povoľte skrutku na rukoväti dáždnika (č. 66), aby ste mohli nastaviť operadlo (č. 60) do požadovanej polohy, a potom skrutku na rukoväti dáždnika (č. 66) dotiahnite, aby ste ju zaistili pre použitie.

(č. 66), aby ste ho zaistili pre použitie.



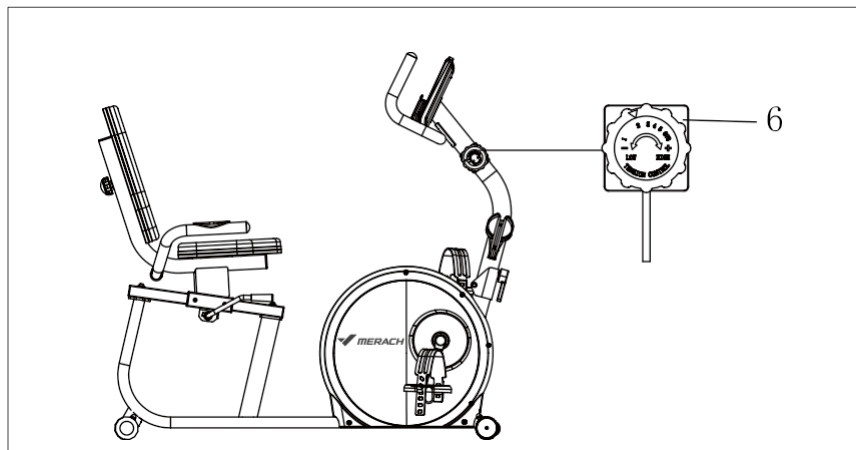
Pokyny na nastavenie odporu

Otočte nastavovacím gombíkom (#6) tak, aby sa šípka zarovnala s číslom úrovne odporu, ako je znázornené.

- Otáčaním v smere hodinových ručičiek sa odpor postupne zvyšuje, otáčaním proti smeru hodinových ručičiek sa odpor postupne znižuje.

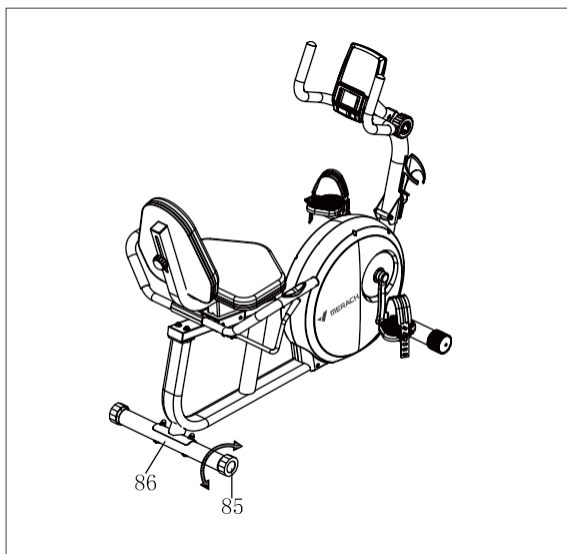
Úroveň 8 predstavuje maximálny odpor a úroveň 1 predstavuje minimálny odpor.

•



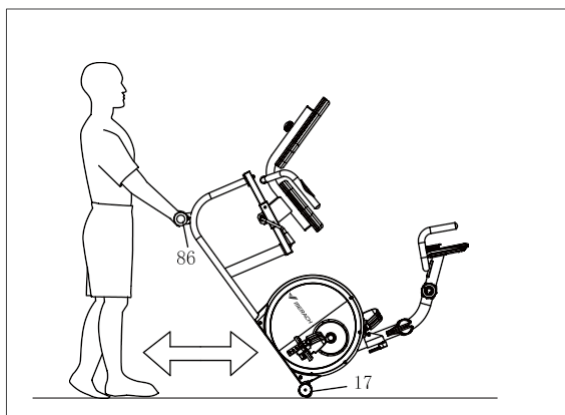
Pokyny na nastavenie zadnej nožnej trubice

Používatelia môžu podľa potreby nastaviť pätné manžety (č. 85) na zadnej nožnej trubici (č. 86), aby zabezpečili stabilitu zariadenia a zabránili jeho otrasom.

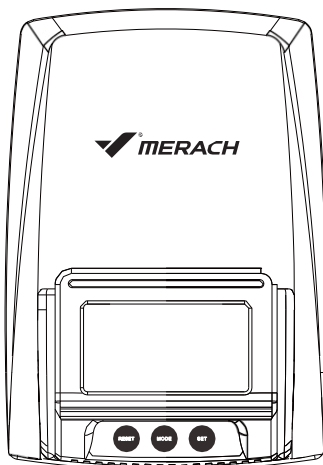


Pokyny na pohyb zariadenia

Chyťte zadnú nožnú trubicu (č. 86) oboma rukami tak, aby sa valček (č. 17) prednej nožnej trubice dotýkal zeme, potom je možné produkt presunúť.



FUNKČNÉ TLAČIDLÁ



MODE – Stlačte pre výber funkcií. Ak podržíte tlačidlo MODE stlačené dlhší čas, resetuje sa čas, vzdialenosť a kalórie.

SET – Nastavenie hodnôt času, vzdialenosti a kalórií, keď nie je zariadenie v režime skenovania.

RESET – Stlačte pre vynulovanie času, vzdialenosti a kalórií.

FUNKCIE A OVLÁDANIE

1. SKENOVANIE:

Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „SCAN“ (skenovanie), monitor prejde všetkými 6 funkciami : Čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, ODO (Každý displej sa zobrazí na 6 sekúnd).

2. ČAS:

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

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

3. RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

4. DIST:

- (1) Počítajte vzdialenosť od začiatku cvičenia do konca.
- (2) Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „DIST“, stlačte tlačidlo „SET“ na nastavenie vzdialenosti cvičenia. Keď je „SET“ nulové, počítač sa zastaví približne 1 sekundu po začatí merania času.

5. CALORIES:

- (1) Počítajte celkové kalórie od začiatku do konca cvičenia.
- (2) Stlačte tlačidlo „MODE“, kým sa nezobrazí „CAL“, stlačte tlačidlo „SET“ pre nastavenie kalórií cvičenia. Keď je „SET“ na nule, počítač sa zastaví približne 1 sekundu po začatí merania času.

6. ODO:

Celková vzdialenosť, na ktorú sa táto funkcia vzťahuje, sa počíta od doby kapacity batérie.

7. PULSE:

Stlačte tlačidlo MODE, kým sa nezobrazí „PULSE“. Pred meraním pulzu položte dlane na obe kontaktné podložky a monitor po 6 až 7 sekundách zobrazí na LCD displeji vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM). Poznámka: Počas merania pulzu môže byť nameraná hodnota v dôsledku zablokovania kontaktu počas prvých 2 až 3 sekúnd vyššia ako skutočná pulzová frekvencia, potom sa však vráti k normálu.

na normálnu úroveň. Nameraaná hodnota nemôže slúžiť ako základ pre lekárske ošetrenie.

POZNÁMKA :

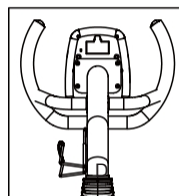
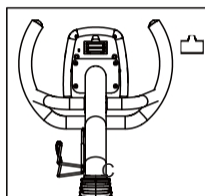
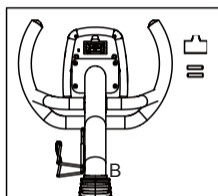
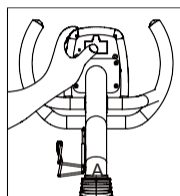
1. Ak je displej slabý alebo nezobrazuje žiadne čísla, vymeňte batérie.
2. Monitor sa automaticky vypne, ak po 4 minútach nie je prijatý žiadny signál.
3. Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť a stlačíte tlačidlo signálu.
4. Monitor automaticky začne počítať, keď začnete cvičiť, a prestane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

ŠPECIFIKÁCIE

FUNKCIE	AUTOMATICKÉ SKENOVANIE	Každých 6 sekúnd
	ČAS	0:00'~99:59'
	AKTUÁLNA RÝCHLOSŤ	Maximálny signál, ktorý je možné zachytiť, je 999,9 km/h.
	VZDIAĽENOSŤ	0,00~9999 km
	KALÓRIE	0,0~9999 kcal
	ODO	0,0~9999 km
TYP BATÉRIE		2 ks veľkosti –AA alebo UM-3
PREVÁDZKOVÁ TEPLOTA		0 °C ~ +40 °C
SKLADOVACIA TEPLOTA		-10 °C ~ +60 °C

NÁVOD NA INŠTALÁCIU BATÉRIÍ

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



Stiahnutie a používanie aplikácie MERACH

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



Stiahnuť aplikáciu MERACH



Príručka pre pripojenie aplikácie



2. Otvorte aplikáciu MERACH. Prihláste sa alebo zaregistrujte.
3. Postupujte podľa pokynov v aplikácii a nastavte svoje zariadenie.

Stiahnutie a používanie aplikácie KINOMAP



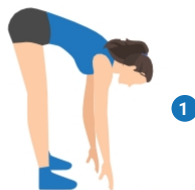
1. Ak chcete stiahnuť aplikáciu Kinomap, naskenujte QR kód alebo vyhľadajte „Kinomap“ v obchode Apple App Store® alebo Google Play Store.
2. Otvorte aplikáciu Kinomap. Prihláste sa alebo zaregistrujte.
3. Vyberte príslušné fitness zariadenie
4. Zapnite Bluetooth a vyberte Merach.
5. Vyberte „Recumbent Bike“ (Ležadlový bicykel) a nájdite svoj „MR-S23-XXXX“.
6. Začnite trénovať a vyskúšajte rôzne tréningové metódy.

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

1. Strečing smerom nadol

Mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená a pokúste sa dotknúť prstov na nohách. 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 prikladala k vnútornej strane vystretej nohy. Skúste sa dotknúť nohy prstami ruky. Vydržte 10–15 sekúnd, potom sa uvoľnite.

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



3. Strečing lýtky a Achillovej šľachy

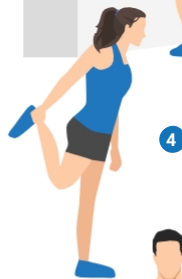
Postavte sa oboma rukami o stenu alebo strom, jednu nohu dajte za druhú. Zadnú nohu držte rovnú a

päťu 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

Natiahnite sa pravou rukou dozadu, uchopte pravú nohu a pomaly ju potiahnite smerom k bokom, kým neucítite svaly v prednú časť stehna napnite. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3-krát pre každú nohu (pozri obrázok 4).



5. Strečing sartoriusa (vnútorného stehenného svalu)

Sadnite si s nohami otočenými k sebe a kolenami smerujúcimi von.

Chyťte si obe nohy oboma rukami a ťahajte ich smerom k sebe.

slabín. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite.

Opakujte 3-krát (pozri obrázok 5).



Problém	Možné riešenie
Na monitore sa nezobrazujú žiadne údaje	Skontrolujte, či sú batérie správne nainštalované.
	Vymeňte batérie.
	Ak ležaté kolo stále nefunguje správne, kontaktujte zákaznícku podporu.
Čo robiť, keď sa rukoväť mierne trasie?	Skontrolujte, či sú spojovacie skrutky rukoväte a prednej rúrky pevne uchytené.
	Ak ležaté kolo stále nefunguje správne, kontaktujte zákaznícku podporu.
Voľné pedále počas jazdy	Skontrolujte, či sú predné a zadné nožné rúrky dostatočne upevnené.
	Ak ležaté kolo stále nefunguje správne, kontaktujte zákaznícku podporu.

ZÁRUČNÝ LIST

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

Reklamácia

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

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

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

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

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

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

Záruka sa nevzťahuje na:

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

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

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

Platená oprava:

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

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

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

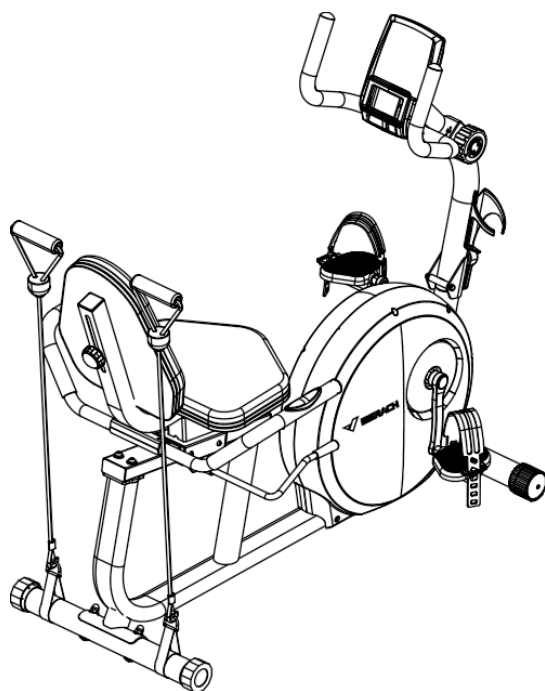
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

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

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ



Vízszintes szobakerékpár MERACH MR-S23-B1

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

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

A gép telepítése és használata előtt nagyon fontos, hogy a kézikönyvet teljes egészében elolvassa. A biztonságos és hatékony edzés csak akkor érhető el, ha a gépet megfelelően szerelik össze, karbantartják és használják. Győződjön meg arról, hogy minden felhasználó ismeri a gép összes figyelmeztetését és óvintézkedését.

Kérjük, konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan egészségügyi vagy fizikai állapota, amely veszélyeztetheti egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsát feltétlenül kérje ki, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a pulzusát, vérnyomását vagy koleszterinszintjét.

Kérjük, mindig figyeljen testének jelzéseire, a gép nem megfelelő használata hatással lehet egészségére. Ha bármilyen tünetet tapasztal (beleértve fejfájást, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy bármilyen kellemetlenséget), azonnal hagyja abba a gyakorlást, és forduljon orvosához, és kérjen engedélyt, mielőtt újra edzeni kezdene.

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

Kérjük, a gépet stabil, vízszintes talajon használja, és a padló vagy szőnyeg védelme érdekében helyezzen rá

védőréteget

a padlóra vagy szőnyegre, hogy megakadályozza a padló károsodását. Győződjön meg arról, hogy a gép és az akadályok közötti távolság legalább 0,5 m legyen.

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

A gép biztonságos használata csak akkor garantálható, ha rendszeresen elvégzik a karbantartást és a javításokat, valamint kicserélik a kopott és törött alkatrészeket.

Kérjük, kövesse a kézikönyvben szereplő utasításokat a készülék használatához. Ha hibás alkatrészt talál vagy rendellenes hangot hall, azonnal hagyja abba a használatot és a működtetést. Mielőtt újra használná, győződjön meg arról, hogy minden probléma megoldódott.

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

Ez a gép kizárólag otthoni használatra alkalmas. A maximális felhasználói súly 350 font (158 kg). Ez a

gép nem alkalmas professzionális orvosi kezelésre.

Ez a termék kizárólag családi használatra alkalmas.

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

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

Tartsa távol a gyermekeket a géptől. A berendezés nem alkalmas gyermekek általi használatra vagy játékra. A gyermekek véletlenül megsérülhetnek.

Ápolás és karbantartás

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

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

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

A készülék hosszú távú használata érdekében rendszeresen törölje le a port. Ne öntsön rá közvetlenül vizet, és ne törölje le benzinnel, csiszolóporral stb. Ellenkező esetben repedések keletkezhetnek az alkatrészekeken vagy a főtesten, áramütés vagy tűz keletkezhet. A karbantartáshoz hígított semleges tisztítószerrel használjon.



Bármilyen edzés megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával, különösen, ha 35 évnél idősebb vagy meglévő egészségügyi problémákkal. A gép használata előtt olvassa el az összes utasítást.



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



Ez a szimbólum a „UK Conformity Assessed” (brit megfelelőségi értékelés) rövidítése, ami azt jelenti, hogy „megfelel a brit szabványoknak”. 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 a MERACH MR-S23 fitneszberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek.
- Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen érhető el: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

MEGJEGYZÉSEK A MEGSEMMISÍTÉSRŐL



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

További információkat a helyi önkormányzat adhat.



A használt eszközök nem tartoznak a háztartási hulladékbba!

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



Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékbba!

Végfelhasználóként Önnek jogilag kötelessége a lemerült elemeket gyűjtőhelyre visszavinni. A régi elemeket elviheti a közösségében található nyilvános gyűjtőhelyekre

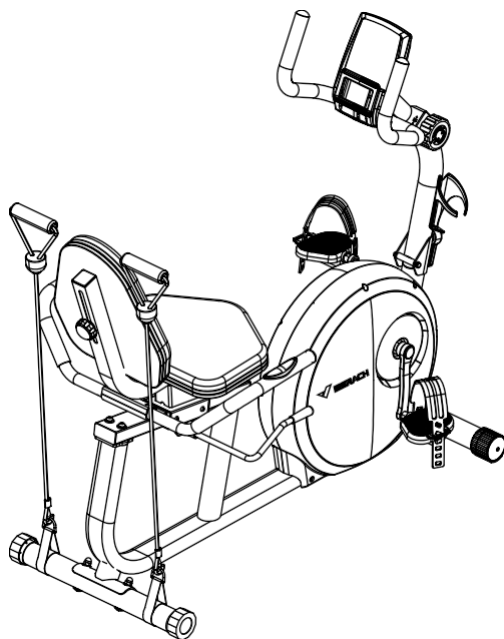


gyűjtőhelyekre, vagy bármely olyan helyre, ahol az adott típusú elemeket árulnak.

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

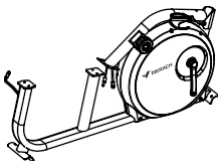
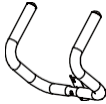
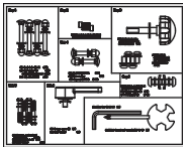
Importőr

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



Modell:	MR-S23
Név:	MERACH FEKVŐKERÉKPÁR
Ellenállás:	8 szintű mágneses ellenállás
Tápellátás:	2 db AA elem
Maximális terhelés:	350 lbs/158 kg
Méretek	H44,7*Sz9,4*M20 hüvelyk / H1135*Sz240*M585 mm
Nettó súly:	56,9 lbs/25,8 kg
Rádiófrekvencia:	2,4 GHz
Rádiófrekvencia sáv:	2402–2480 MHz
Maximális RF teljesítmény:	5,40 dBm

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

			
#71 Főváz x1	#86 Hátsó lábtartó cső x1	#22 Első lábtartó cső x1	
			
#64 Üléspárna szerelvény x1 #63 Ülésalap cső x1	#59 Párna x1	#60 Háttámla x1	
			
#78 Üléspárna állítókár x1	#81 Hátsó fogantyú x1	#12 Koriát x1	#96 Ellenállás edző kötél x2
			
#45L Bal lábtartó x1 #45R Jobb lábtartó x1	#1 Monitor x1 AA elem x 2	Csavarok és készletek x1	Felhasználói kézikönyv x1

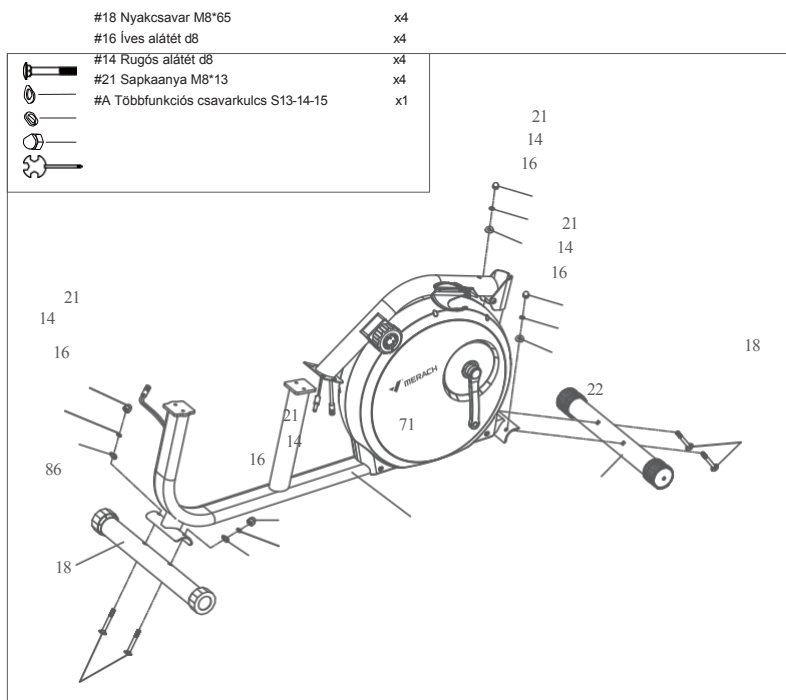


Tips

Scan QR code to watch installation video

1. LÉPÉS: LÁBTUBA TELEPÍTÉSE

- A. Szerelje fel az első lábtartót (#22) és a hátsó lábtartót (#86) a fővázra (#71) 4 db nyakcsavarral (#18), 4 db íves alátéttel (#16), 4 db rugós alátéttel (#14) és 4 db kupakos anyával (#21).
- B. Húzza meg őket a multifunkciós csavarkulccsal (#A).

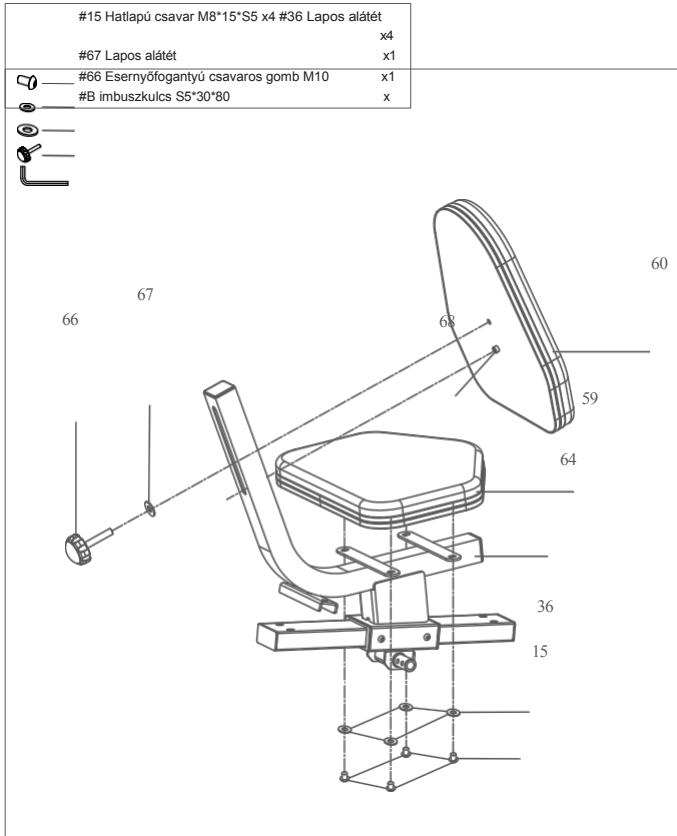


2. LÉPÉS: AZ ÜLÉSPÁRNA ÖSSZESZERELÉSE

A. Az imbuszkulccsal (#B) rögzítse a párnát (#59) az ülés párna szerelvényéhez (#64) 4 db hatlapfejú csavarral (#15) és 4 db lapos alátéttel (#36).

B. Az ábrán látható módon szerelje fel a háttámlát (#60) az ülés párna szerelvényre (#64) 1 db esernyőfogantyús csavaros gombbal (#66) és 1 db lapos alátéttel (#67).

FIGYELEM: A hatlapfejú csavarok (#68) korlátozó szerepet töltenek be, és a horony alján kell rögzíteni őket.

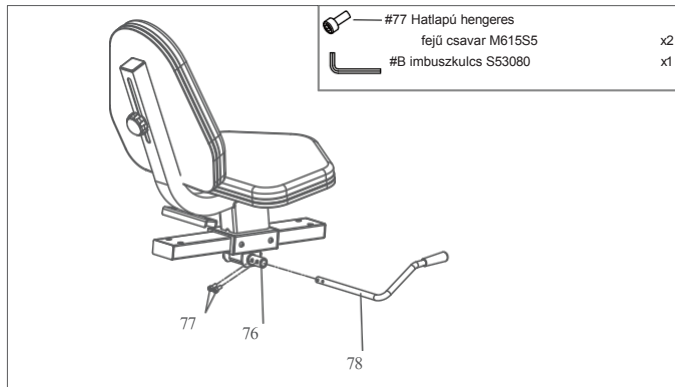


3. LÉPÉS: AZ ÜLÉSPÁRNA BEÁLLÍTÓ KARJÁNAK FELSZERELÉSE

A. Helyezze be az ülés párna állító kart (#78) az excenteres tengely (#76) furatába.

B. Az imbuszkulccsal (#B) húzza meg az ülés párna állítókarját (#78) a hatlapfejű hengeres csavarral (#77) az excenteres tengelyen (#76).

FIGYELEM: A csavarokat meg kell húzni.

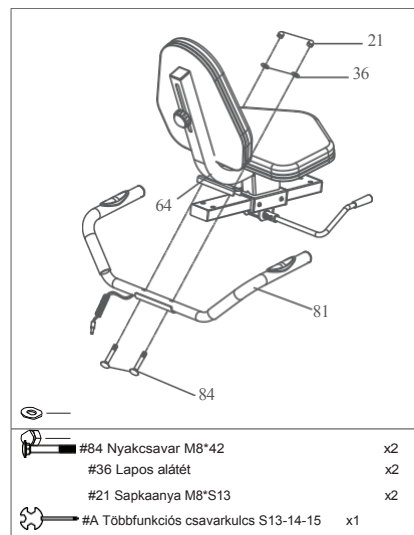


4. LÉPÉS: A HÁTSÓ KORLÁT FELSZERELÉSE

Rögzítse a hátsó fogantyút (#81) az ülés párna szerelvényéhez (#64) 2 db nyakcsavarral (#84), 2 db lapos alátéttel (#36) és 2 db kupakos anyával (#21), majd húzza meg őket a többfunkciós csavarkulccsal (#A).

FIGYELEM:

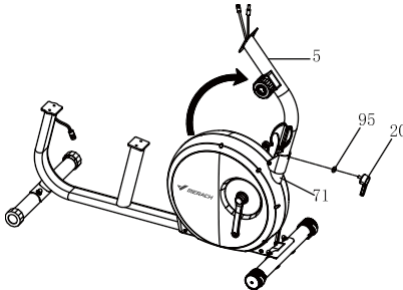
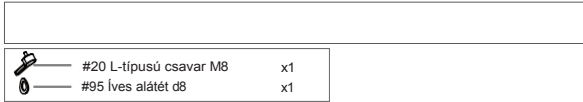
A nyakcsavart (#84) teljesen meg kell húzni a használat előtt.



5. LÉPÉS: A KORLÁTOZÁR TELEPÍTÉSE

A. Tartsa a korlátozslopot (#5) a képen látható módon felfelé.

B. Rögzítse a korlátozslopot (#5) az L-típusú csavarral (#20) és az íves alátéttel (#95) a főkerethez (#71).

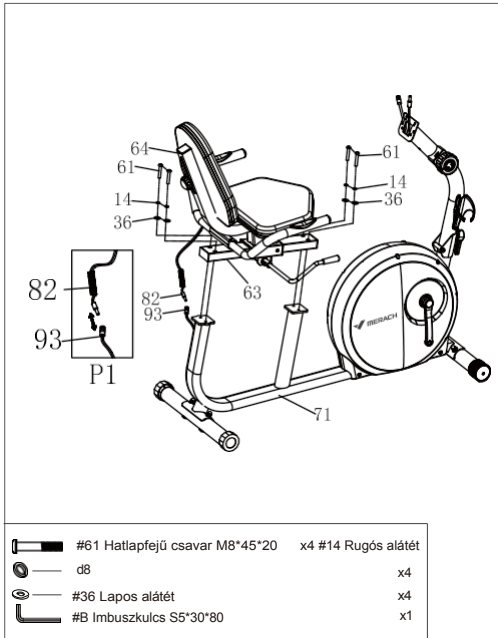


6. LÉPÉS: AZ ÜLÉSPÁRNA BEÁLLÍTÓ KARJÁNAK FELSZERELÉSE

A. Rögzítse az ülés párna szerelvényét (#64) és az ülés alap csövet (#63) a főkerethez (#71) 4 db hatlapfejű csavarral (#61), 4 db rugós alátéttel (#14) és 4 db lapos alátéttel (#36), és végül húzza meg őket a hatlapú kulccsal (#B).

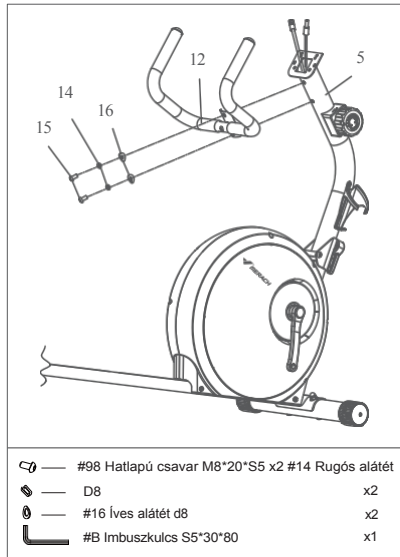
FIGYELEM: Igazítsa össze az ülés alapcső (#63) és a főváz (#71) furatait.

B. A P1 ábrán látható módon csatlakoztassa az indukciós vezetékét (#82) és a vezetékét (#93).



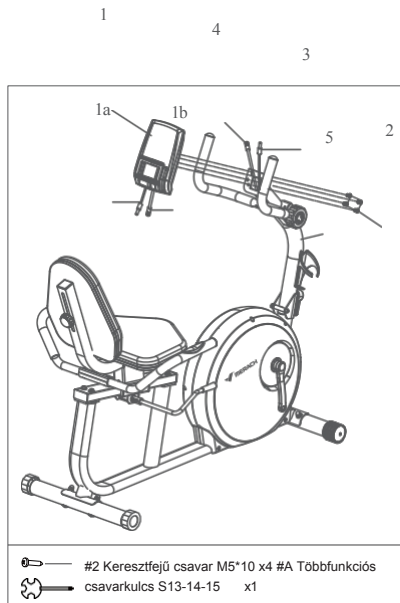
7. LÉPÉS: A KORLÁT TELEPÍTÉSE

Szerelje fel a kis korlátot (#12) a korlátooszlopra (#5) 2 db hatlapfejű csavarral (#98), 2 db rugós alátéttel (#14) és 2 db íves alátéttel (#16) az imbuszkulccsal (#B).



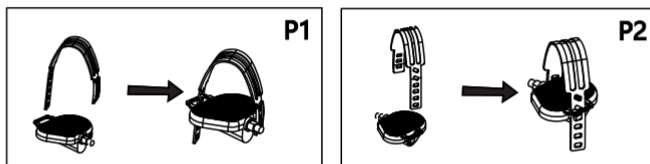
8. LÉPÉS: TELEPÍTÉS, MAJD FIGYELEM

- A. Csavarja ki az előre összeszerelt 4 db keresztfejű csavart (#2) a monitor (#1) hátljáról a multifunkciós csavarkulccsal (#A).
- B. Csatlakoztassa a monitor indukciós vezetékeit (#1a) a kormányvezetékekhez (#4), és csatlakoztassa a monitor indukciós vezetékeit (#1b) a vezetékekhez (#3).
- C. Szerelje fel a monitort (#1) a korlátooszlop (#5) lemezére 4 db keresztfejű süllyesztett fejű csavarral (#2) és többfunkciós csavarkulccsal (#A).



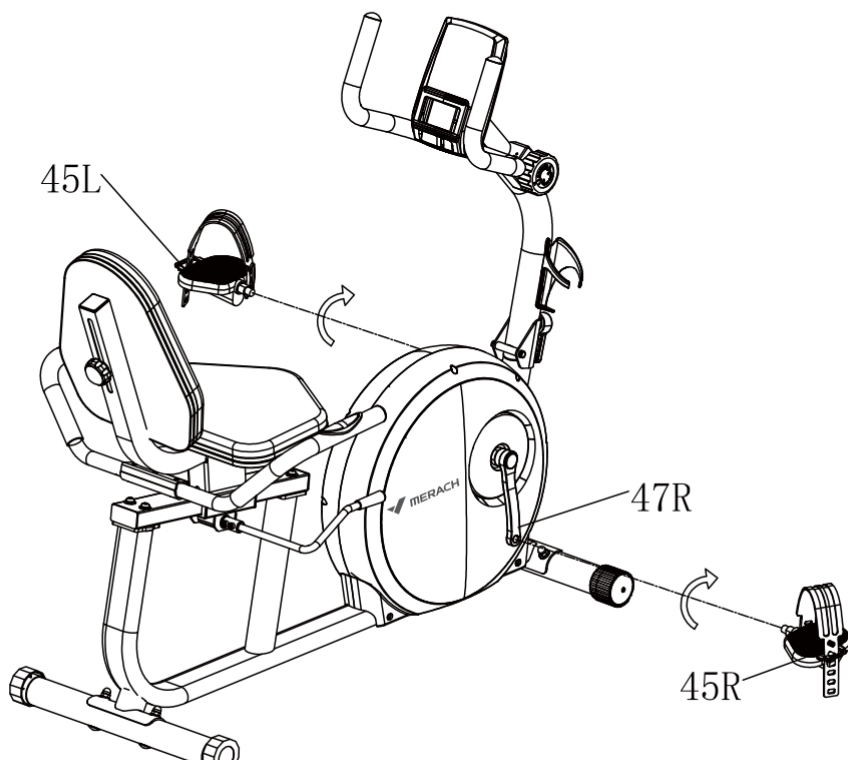
9. LÉPÉS: PEDÁLOK TELEPÍTÉSE

A. A P1 és P2 ábrákon látható módon szerelje össze a bal és jobb pedált (#45L és #45R) a pántokkal.



B. Rögzítse a bal és jobb pedált (#45L-R) a bal és jobb hajtókarra (#47L/R).

 #A Többfunkciós csavarkulcs S13-14-15 x1

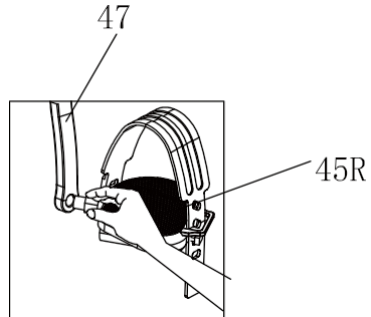


FIGYELEM

A P3 ábrán látható módon forgassa el a jobb pedál (#45R) csavarját óramutató járásával megegyező irányba 3 menetnyit a jobb hajtókarba (#47R), majd húzza meg óramutató járásával megegyező irányba a multifunkciós kulccsal (#A).

Forgassa el a bal pedál (#45L) csavarját 3 menetnyit balra a bal hajtókarba (#47L), majd húzza meg balra a multifunkciós kulccsal (#A).

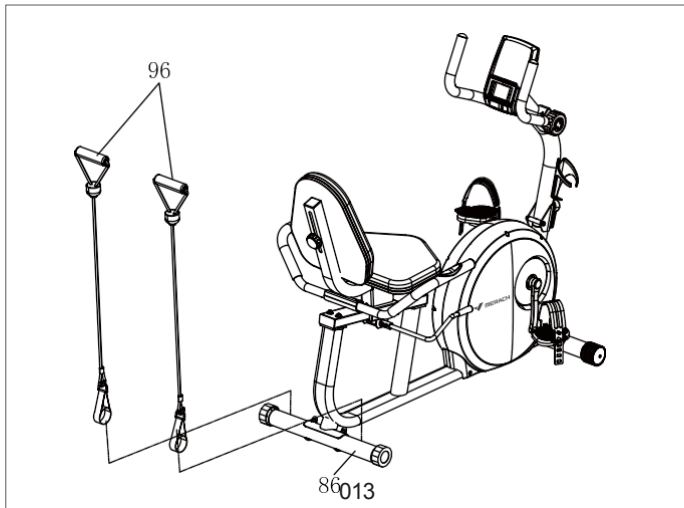
Edzés közben mindig tartsa a bal és jobb pedált (#45L és #45R) reteszelve.



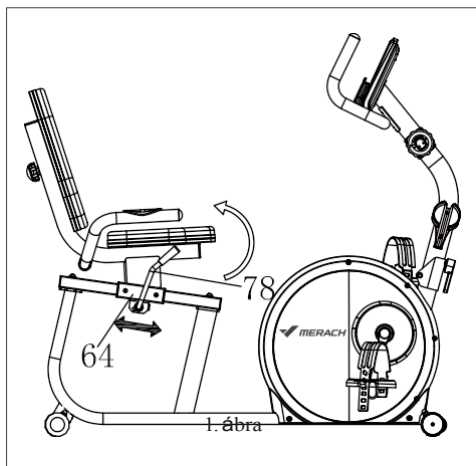
10. LÉPÉS: AZ ELLENÁLLÁS-EDZŐ KÖTÉL FELSZERELÉSE ^{P3}

A használatához szerelje fel az ellenállás edző kötelet (#96) a hátsó lábtartó cső (#86) mindkét oldalára.

FIGYELEM: Az ellenállás-edző kötélt (#96) használata előtt győződjön meg arról, hogy megfelelően van felszerelve.

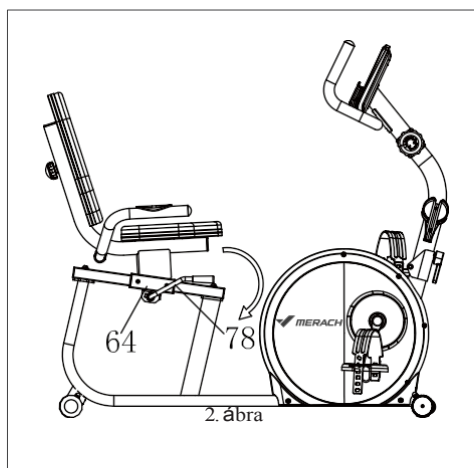


Ülésbeállítási utasítások



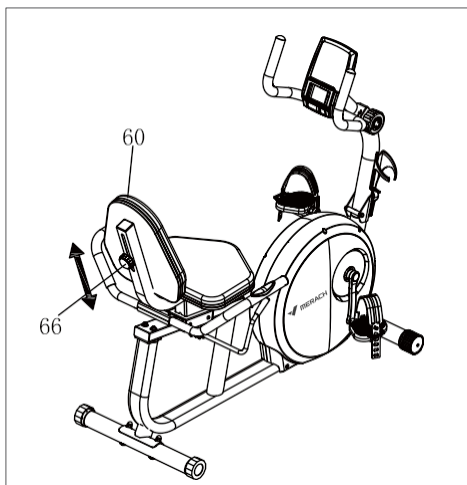
Húzza felfelé az üléspárna beállító kart (#78), hogy meglazítsa, és az üléspárna szerelvényt (#64) előre vagy hátra mozgatható.

Válassza ki a megfelelő magassági távolságot (az 1. ábrán látható módon), majd nyomja le az üléspárna beállító kart (#78) a rögzítéshez, és az üléspárna szerelvényt (#64) rögzül (a 2. ábrán látható módon).



A háttámla beállításának útmutatója

Lazítsa meg az esernyőfogantyú csavarját (#66), hogy a háttámlát (#60) a kívánt pozícióba állítsa, majd húzza meg az esernyőfogantyú csavarját (66) csavart, hogy rögzítse a használathoz.

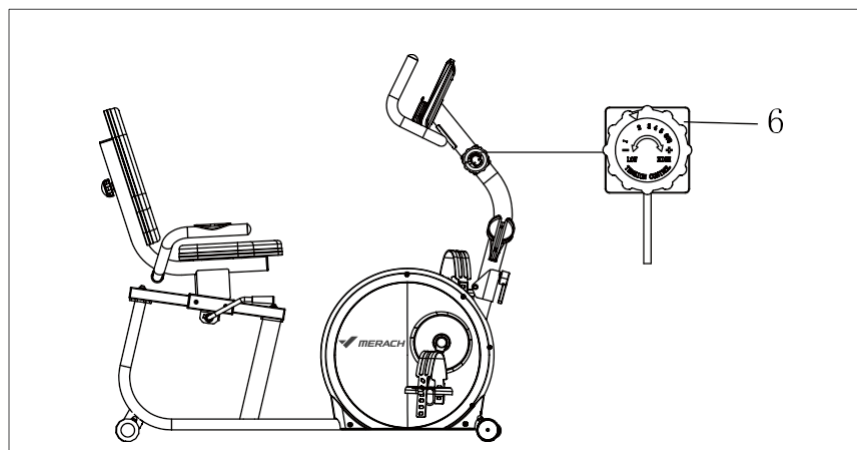
**Az ellenállás beállításának útmutatója**

Forgassa el a beállító gombot (#6), hogy a nyíl a ellenállás szintjének számával egy vonalba kerüljön, az ábra szerint.

Az óramutató járásával megegyező irányba forgatva fokozatosan növeli az ellenállást, az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva fokozatosan csökk.

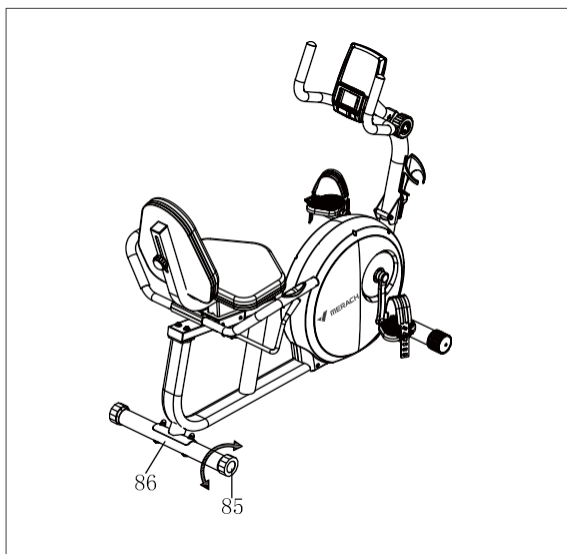
• A 8. szint a maximális ellenállást, az 1. szint pedig a minimális ellenállást jelenti.

-
-



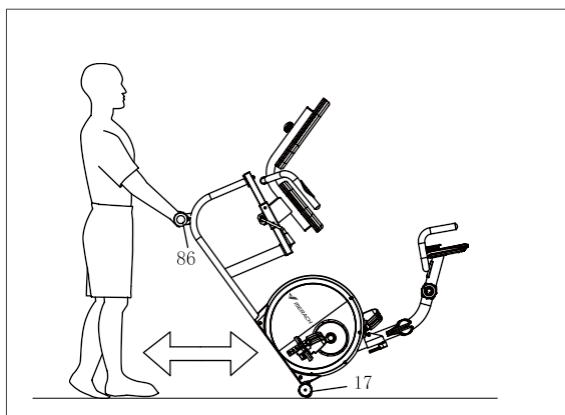
A hátsó lábtartó cső beállítási utasításai

A felhasználók szükség szerint beállíthatják a hátsó lábtartón (#86) található lábtartó hüvelyeket (#85), hogy biztosítsák a berendezés stabilitását és megakadályozzák a rázkódást.

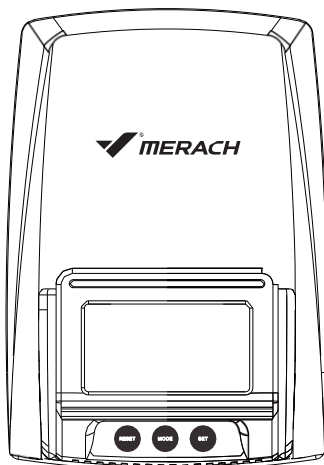


A gép mozgatásának utasításai

Fogja meg mindkét kezével a hátsó lábtartót (#86), úgy, hogy az első lábtartó görgője (#17) érintkezzen a talajjal, majd mozgassa a terméket.



FUNKCIÓS GOMBOK



MODE – Nyomja meg a funkciók kiválasztásához. Ha hosszabb ideig lenyomva tartja a MODE gombot, az idő, a távolság és a kalória értékek visszaállnak.

SET - Az idő, távolság és kalória értékek beállítása, ha nem szkennelési módban van.

RESET (Visszaállítás) – Nyomja meg a gombot az idő, távolság és kalória visszaállításához.

FUNKCIÓK ÉS MŰKÖDÉS

1. SCAN:

Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „SCAN” felirat, a kijelző az összes 6 funkciót végigpörgeti

: Idő, sebesség, távolság, kalória, ODO (Minden kijelzés 6 másodpercig látható).

2. TIME:

(1) Számolja a teljes időt a gyakorlat kezdetétől a végéig.

(2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „TIME” felirat, majd nyomja meg a „SET” gombot a gyakorlási idő beállításához. Ha a „SET” nulla, a számítógép 1 másodperccel az idő elindítása után leáll.

3. SPEED: A jelenlegi sebességet jeleníti meg.

4. TÁVOLSÁG:

- (1) Számolja meg a gyakorlat kezdetétől a végéig megtett távolságot.
- (2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „DIST” felirat, majd nyomja meg a „SET” gombot a gyakorlat távolságának beállításához. Ha a „SET” értéke nulla, a számítógép körülbelül 1 másodperccel a időmérés kezdete után leáll.

5. CALORIES:

- (1) Számolja meg a gyakorlat kezdetétől a végéig eltelt teljes kalóriát.
- (2) Nyomja meg a „MODE” gombot, amíg meg nem jelenik a „CAL” felirat, majd nyomja meg a „SET” gombot a gyakorlat kalóriáinak beállításához. Amikor a „SET” értéke nulla, a számítógép körülbelül 1 másodperccel az időmérés kezdete után leáll.

6. ODO:

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

7. PULSE:

Nyomja meg a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a „PULSE” felirat. A pulzusmérés előtt helyezze tenyerét mindkét érintkezőpárnára, és a monitor 6–7 másodperc múlva megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésekben (BPM) az LCD-képernyőn. Megjegyzés: A pulzusmérés során az érintkezési zavarok miatt az első 2-3 másodpercben a mért érték magasabb lehet a virtuális pulzusszámnál, majd visszatér a normális értékre. normális szintre. A mérési érték nem tekinthető orvosi kezelés alapjául.

MEGJEGYZÉS:

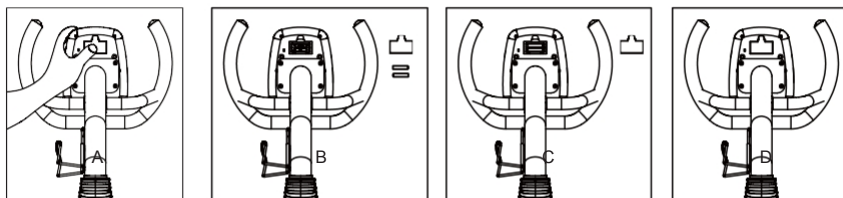
1. Ha a kijelző halvány vagy nem jelenik meg rajta szám, cserélje ki az elemeket.
2. A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 perc elteltével nem érkezik jel.
3. A monitor automatikusan bekapcsol, amikor elkezd a gombnyomással jelzett edzést.
4. A monitor automatikusan elkezd a számolást, amikor elkezd a gyakorlatot, és leállítja a számolást, ha 4 másodpercig nem végez gyakorlatot.

MŰSZAKI

FUNKCIÓ	AUTOMATIKUS KERESÉS	6 másodpercenként
	IDŐ	0:00'~99:59'
	JELENLEGI SEBESSÉG	A maximális jel 999,9 km/h
	UTAZÁSI TÁVOLSÁG	0,00~9999 km
	KALÓRIA	0,0~9999 kcal
	ODO	0,0~9999 km
AKKUMULÁTOR TÍPUS		2 db méret –AA vagy UM-3
MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET		0 °C ~ +40 °C
TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET		-10 °C ~ +60 °C

ELEMENK BESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

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



A MERACH letöltése és használata

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



MERACH APP letöltése



APP csatlakozási útmutató



2. Nyissa meg a MERACH alkalmazást. Jelentkezzen be vagy regisztráljon.
3. Kövesse az alkalmazás utasításait a készülék beállításához.

A KINOMAP letöltése és használata



1. A Kinomap alkalmazás letöltéséhez olvassa be a QR-kódot, vagy keresse meg a „Kinomap” alkalmazást az Apple App Store® vagy a Google Play Store áruházban.
2. Nyissa meg a Kinomap alkalmazást. Jelentkezzen be vagy regisztráljon.
3. Válassza ki a megfelelő fitnessberendezést
4. Kapcsolja be a Bluetooth-t, és válassza ki a Merach-ot.
5. Válassza a „Recumbent Bike” (Fekvőkerékpár) lehetőséget, és keresse meg az „MR-S23-XXXX” készüléket.
6. Kezdje el az edzést, és próbálja ki a különböző edzésmodszereket.

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 kezeddel. Tartsd meg 10-15 másodpercig, majd engedd el.

Ismételje meg 3-szor (lásd 1. ábra).



2. Ülő helyzetben végzett hátsó combizom nyújtás

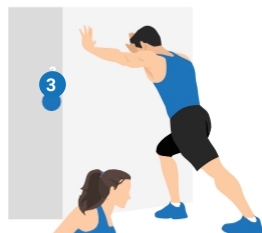
Üljön le egy lábbal kinyújtva. Húzza be a másik lábát úgy, hogy szorosan illeszkedjen a kinyújtott láb belső oldalához. Próbálja megérinteni a lábát a keze ujjával. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson.

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



3. Vádli és Achilles-ín nyújtás

Álljon mindkét kezével a falnak vagy egy fának támaszkodva, tegye az egyik lábát a másik mögé. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, és sarkát a földön tartva, dőljön a fal vagy a fa felé. Tartsa meg ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábbal (lásd a 3. ábrát).



4. Négyfejű izom nyújtás

Nyújtsa hátra a jobb kezét, fogja meg a jobb lábát, és lassan húzza a csípőjéhez, amíg nem érez feszülést a a combja elülső részét feszítse meg. Tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon (lásd a 4. ábrát).



5. Sartorius (belső combizom) nyújtás

Üljön le úgy, hogy a lábfejek egymás felé nézzenek, a térdék pedig kifelé. Fogja meg mindkét lábát mindkét kezével, és húzza maga felé.

Álljon fel egyenes háttal, és hajtsa hátra a fejét.

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



Probléma	Lehetséges megoldás
A monitoron nem jelenik meg adat	Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve.
	Cserélje ki az elemeket.
	Ha a fekvőkerékpár továbbra is hibásan működik, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.
Mit kell tenni, ha a fogantyú kissé remeg?	Ellenőrizze, hogy a fogantyú és az első oszlopcső összekötő csavarjai szilárdan rögzítve vannak-e.
	Ha a fekvőkerékpár továbbra is hibásan működik, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.
Lazák a pedálok vezetés közben	Ellenőrizze, hogy az első és hátsó lábtartó csövek megfelelően vannak-e rögzítve.
	Ha a fekvőkerékpár továbbra is hibásan működik, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

JÓTÁLLÁSI LEVÉL

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

Panaszok

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

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

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

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

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

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

A garancia nem vonatkozik:

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

A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

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

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

szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

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

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

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

Az árat és a feltételeket az ACRA r.o.

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

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

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

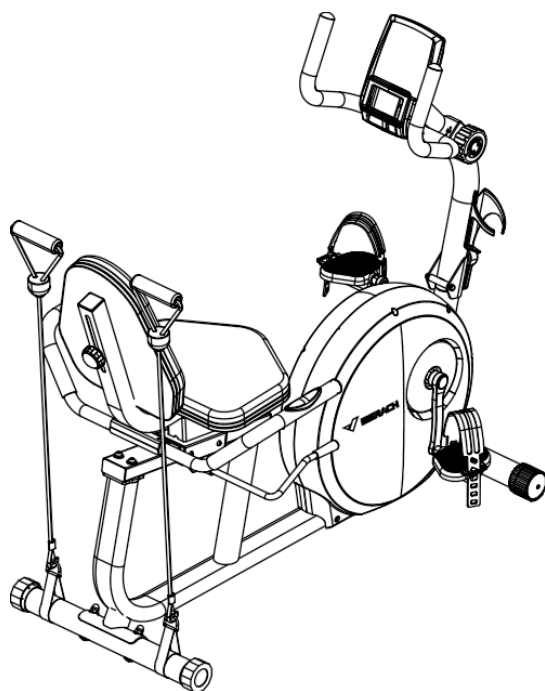
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

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

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

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA



Rower poziomy MERACH MR-S23-B1

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

Proszę przechowywać niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu, aby móc się z nią zapoznać w przyszłości.

Przed zainstalowaniem i użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Bezpieczny i skuteczny trening jest możliwy tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i użytkowane. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy zapoznali się ze wszystkimi ostrzeżeniami i środkami ostrożności dotyczącymi tego urządzenia.

Skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy nie występują u Ciebie schorzenia lub dolegliwości fizyczne, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z 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 niewłaściwe użytkowanie urządzenia może mieć wpływ na Twoje zdrowie. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy (w tym ból głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, zawroty głowy lub inne dolegliwości), natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać zgodę na wznowienie treningu.

Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do

użytku przez osoby dorosłe. Używaj urządzenia na stabilnej i poziomej powierzchni oraz połóż warstwę

ochronną

na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi. Upewnij się, że odległość między urządzeniem a każdą przeszkodą wynosi co najmniej 0,5 m (1,6 ft).

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

Bezpieczne użytkowanie urządzenia można zagwarantować tylko wtedy, gdy przeprowadza się regularną konserwację i naprawy oraz wymienia zużyte i uszkodzone części.

Aby korzystać z tego urządzenia, postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń lub usłyszenia nietypowych dźwięków należy natychmiast przerwać użytkowanie i obsługę urządzenia. 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 potencjalnie powodując obrażenia.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga

użytkownika wynosi 158 kg (350 funtów). Urządzenie nie jest przeznaczone do

profesjonalnego leczenia medycznego.

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

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

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

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

Pielęgnacja i konserwacja

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

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

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

Aby zapewnić długotrwałe użytkowanie urządzenia, należy regularnie wycierać z niego kurz. Nie należy spryskiwać go bezpośrednio wodą ani wycierać benzyną, proszkiem ściernym itp. W przeciwnym razie może to spowodować pęknięcia części lub korpusu, porażenie prądem lub pożar. Do konserwacji należy używać rozcieńczonego neutralnego detergentu.



Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza osoby powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi schorzeniami. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.



Ten symbol oznacza „Conformité Européene”, co oznacza „Zgodność z dyrektywami UE”. Umieszczając oznaczenie CE, producent potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi dyrektywami i przepisami europejskimi.



Ten symbol oznacza „UK Conformity Assessed”, co oznacza „Zgodność z normami brytyjskimi 11”. Umieszczając oznaczenie UKCA, producent potwierdza, że produkt jest zgodny z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MERACH MR-S23 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.
- Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

UWAGI DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddane recyklingowi. W trosce o środowisko należy prawidłowo segregować materiały opakowaniowe i odpowiednio je utylizować.

Dodatkowe informacje można uzyskać w lokalnych władzach.



Zużytych urządzeń nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

Zużyte urządzenia należy utylizować w odpowiedni sposób! Pomaga to wypełnić nasz obowiązek ochrony środowiska. Informacje na temat punktów zbiórki i godzin otwarcia można uzyskać w lokalnych władzach.



Baterie nie powinny być wyrzucane wraz z odpadami komunalnymi!

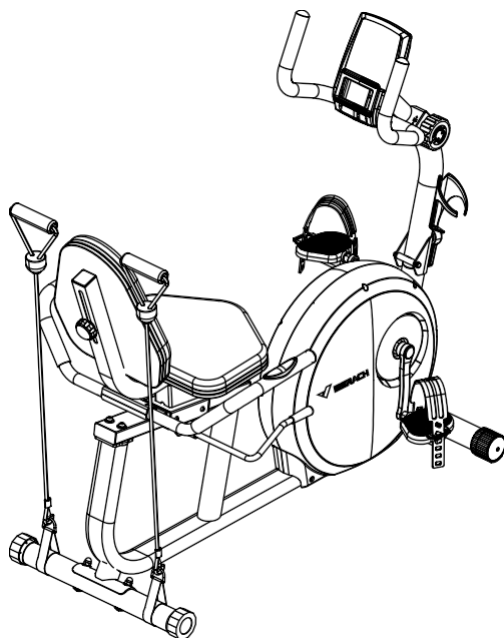
Jako użytkownik końcowy masz prawny obowiązek zwrotu zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddawać do publicznych punktów zbiórki

■ w swojej okolicy lub do dowolnego miejsca, w którym sprzedawane są baterie tego typu.

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

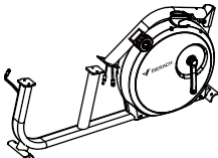
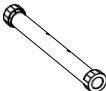
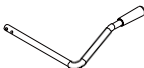
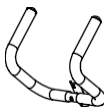
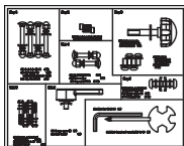
Importer

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



Model:	MR-S23
Nazwa:	ROWER RECUMBENT MERACH
Opór:	8 poziomów oporu magnetycznego
Zasilanie:	2 baterie AA
Maksymalne obciążenie:	350 funtów/158 kg
Wymiary	Dł. 44,7 x szer. 9,4 x wys. 20 cali / dł. 1135 x szer. 240 x wys. 585 mm
Waga netto:	56,9 funtów/25,8 kg
Częstotliwość radiowa:	2,4 GHz
Pasma częstotliwości radiowej:	2402–2480 MHz
Maksymalna moc RF:	5,40 dBm

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

 #71 Rama główna x1	 #86 Tylna rura nożna x1	 #22 Przednia rura nożna x1	
 #64 Zespół poduszki siedziska x1 #63 Rura podstawy siedziska x1	 #59 Poduszka x1	 #60 Oparcie x1	
 #78 Dźwignia regulacji poduszki siedziska x1	 #81 Tylny uchwyt x1	 #12 Poręcz x1	 #96 Lina do treningu oporowego x2
 #45L Lewy pedał x1 #45R Prawy pedał x1	 #1 Monitor x1 Baterie AA x2	 Śruby i zestawy x1	 Instrukcja obsługi x1

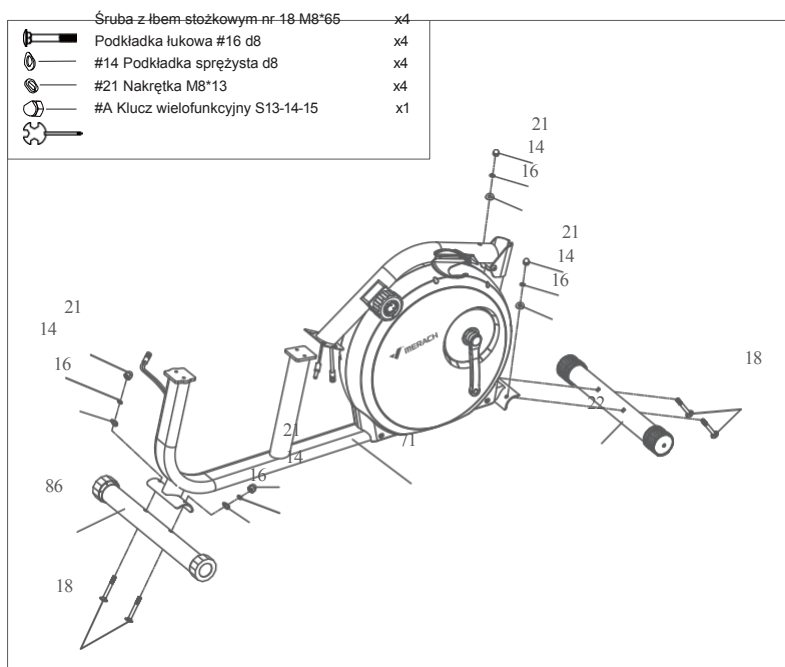


Tips

Scan QR code to watch installation video

KROK 1: MONTAŻ RURKI NA NOGI

- A. Zamontuj przednią rurkę nożną (nr 22) i tylną rurkę nożną (nr 86) odpowiednio na ramie głównej (nr 71) za pomocą 4 śrub z łbem stożkowym (nr 18), 4 podkładek łukowych (nr 16), 4 podkładek sprężystych (nr 14) i 4 nakrętek kołpakowych (nr 21).
- B. Dokręć je za pomocą klucza wielofunkcyjnego (nr A).

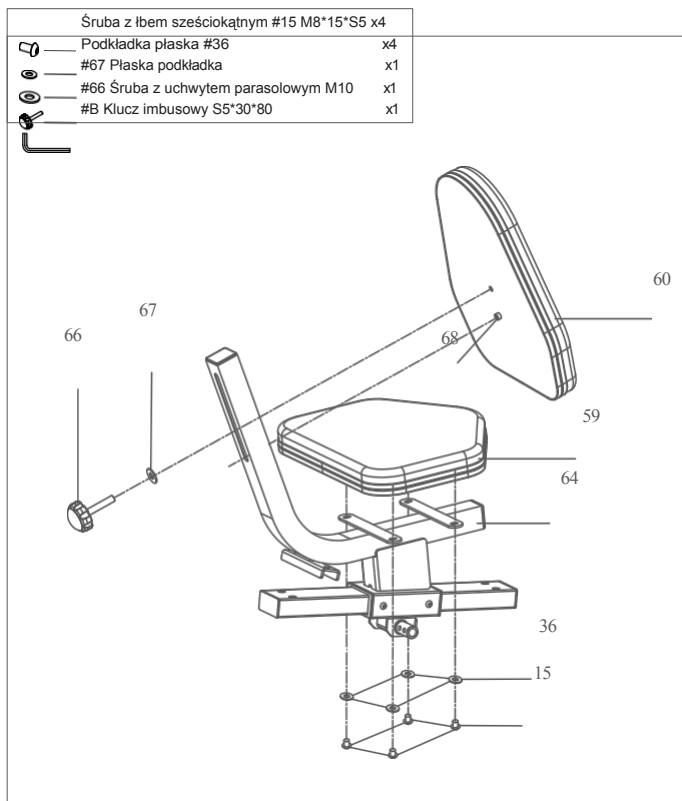


KROK 2: MONTAŻ PODUCHY SIEDZENIA

A. Za pomocą klucza imbusowego (#B) zamontować poduszkę (#59) na zespole poduszki siedziska (#64) za pomocą 4 śrub z łbem sześciokątnym (#15) i 4 podkładek płaskich (#36).

B. Jak pokazano na rysunku, zamontuj oparcie (#60) na zespole poduszki siedziska (#64) za pomocą 1 śruby z łbem sześciokątnym (#66) i 1 płaskiej podkładki (#67).

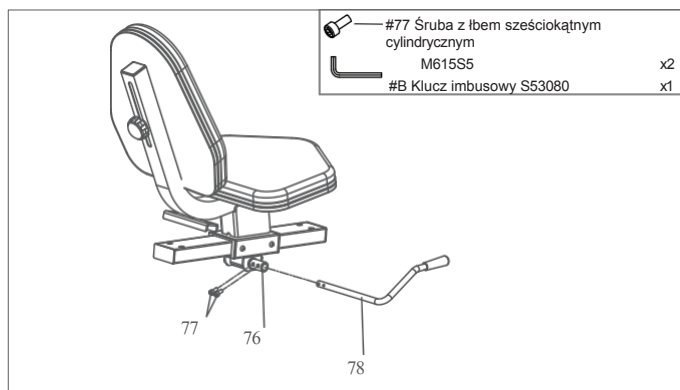
UWAGA: Śruby z łbem sześciokątnym (#68) pełnią rolę ogranicznika i powinny być wkręcone do końca rowka.



KROK 3: ZAINSTALUJ DŹWIGNIĘ REGULACYJNĄ PODUSZKI SIEDZENIA

- A. Włóż dźwignię regulacji poduszki siedzenia (#78) do otworu wału mimośrodowego (#76).
- B. Za pomocą klucza imbusowego (nr B) dokręć dźwignię regulacji poduszki siedzenia (nr 78) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (nr 77) na wałku mimośrodowym (nr 76).

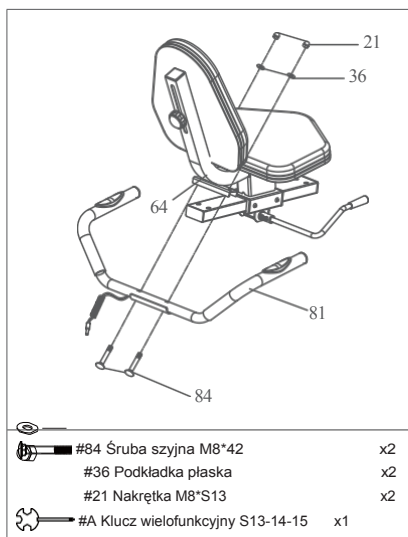
UWAGA: Należy dokręcić śruby.

**KROK 4: MONTAŻ TYLNEJ PORĘCZY**

Przymocuj tylny uchwyt (#81) do zespołu poduszki siedzenia (#64) za pomocą 2 sztuk śrub z łbem walcowym (#84), 2 sztuk płaskich podkładek (#36) i 2 sztuk nakrętek #21, dokręcając je za pomocą klucza wielofunkcyjnego (#A).

UWAGA:

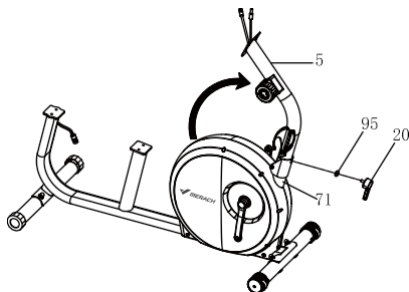
Przed rozpoczęciem pracy należy całkowicie dokręcić śruby szyjne (nr 84).



KROK 5: MONTAŻ SŁUPKA PORĘCZY

- A. Trzymaj słupek poręczy (nr 5) w pozycji pionowej, jak pokazano na rysunku.
- B. Przymocuj słupek poręczy (nr 5) do ramy głównej (nr 71) za pomocą śruby typu L (nr 20) i podkładki łukowej (nr 95).

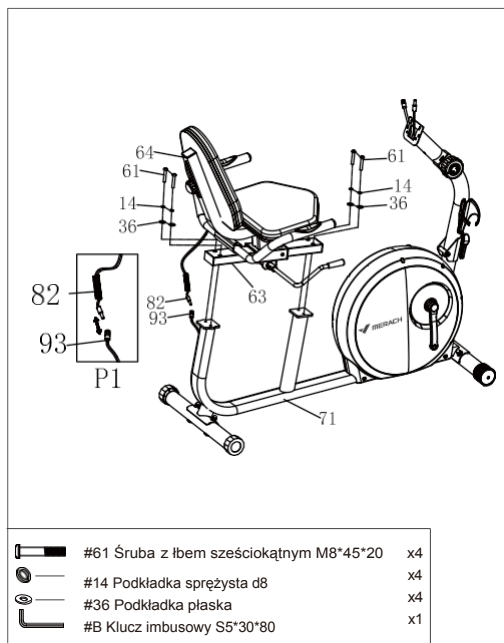
	Śruba typu L nr 20-M8	x1
	Podkładka łukowa nr 95 d8	x1

**KROK 6: MONTAŻ DŹWIGNI REGULACYJNEJ PODUCHY SIEDZENIA**

- A. Przymocuj zespół poduszki siedziska (#64) i rurę podstawy siedziska (#63) do ramy głównej (#71) za pomocą 4 sztuk śrubami z łbem sześciokątnym (#61), 4 podkładkami sprężystymi (#14) i 4 podkładkami płaskimi (#36), a na koniec dokręć je kluczem imbusowym (nr B).

UWAGA: Wyrównaj otwór rury podstawy siedzenia (nr 63) i ramy głównej (nr 71).

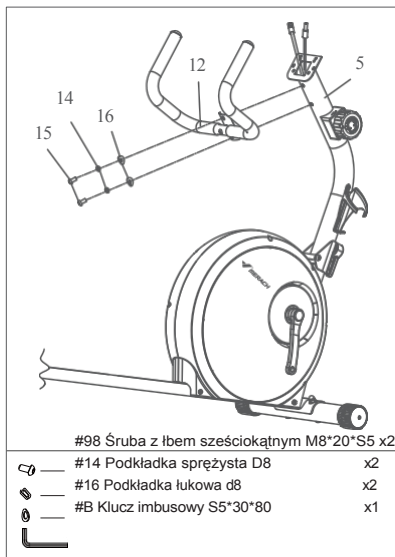
- B. Jak pokazano na rysunku P1, podłącz przewód indukcyjny (nr 82) i przewód (nr 93).



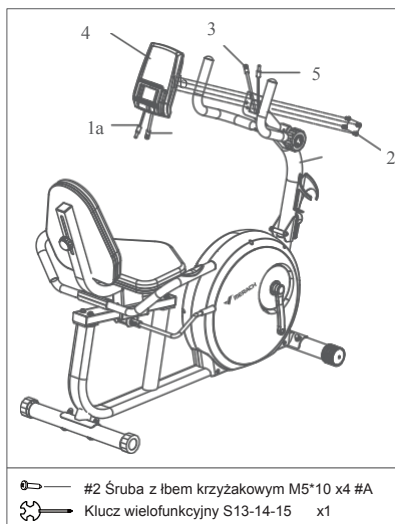
	#61 Śruba z łbem sześciokątnym M8*45*20	x4
	#14 Podkładka sprężysta d8	x4
	#36 Podkładka płaska	x4
	#B Klucz imbusowy S5*30*80	x1

KROK 7: MONTAŻ PORĘCZY

Zamontuj małą poręcz (#12) na słupku poręczy (#5) za pomocą 2 śrub z łbem sześciokątnym (#98), 2 podkładek sprężystych (#14) i 2 podkładek łukowych (#16) za pomocą klucza imbusowego (#B).

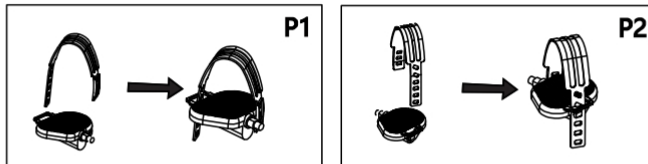
**KROK 8: INSTALACJA, A NASTĘPNIE MONITOROWANIE**

- A. Odkręć 4 sztuki wstępnie zamontowanych śrub z łbem krzyżowym (#2) z tyłu monitora (#1) za pomocą klucza wielofunkcyjnego (#A).
- B. Podłącz przewód indukcyjny monitora (nr 1a) do przewodu kierownicy (nr 4) i podłącz przewód indukcyjny monitora (nr 1b) do przewodu (nr 3).
- C. Zamontować monitor (nr 1) na płycie słupka poręczy (nr 5) za pomocą 4 śrub z łbem krzyżowym (nr 2) i kluczem wielofunkcyjnym (nr A).



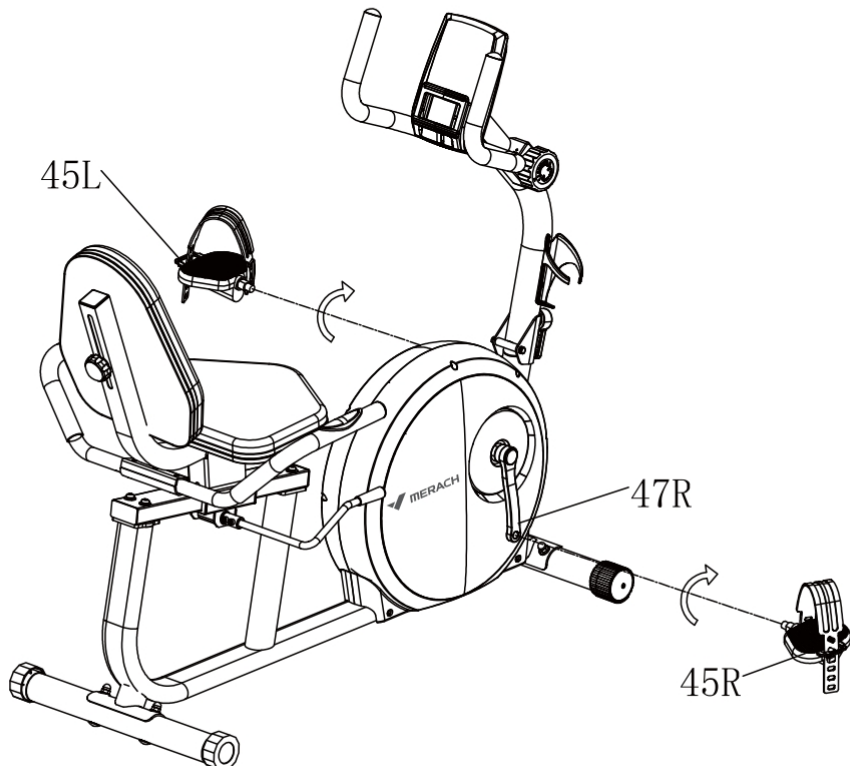
KROK 9: MONTAŻ PEDAŁÓW

A. Jak pokazano na rysunkach P1 i P2, zamontować lewy i prawy pedał (#45L i #45R) za pomocą pasków.



B. Przymocuj lewy i prawy pedał (#45L i #45R) odpowiednio do lewej i prawej korby (#47L i #47R).

 #A Klucz wielofunkcyjny S13-14-15 x1

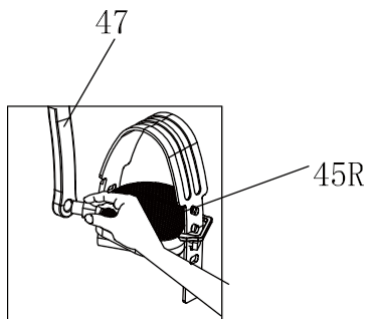


UWAGA

Jak pokazano na rysunku P3, ręcznie wkręć śrubę prawego pedału (#45R) o 3 obroty w prawo w prawą korbę (#47R), a następnie dokręć ją w prawo za pomocą klucza wielofunkcyjnego (#A).

Obróć ręcznie śrubę lewego pedału (#45L) w lewo o 3 obroty w lewą korbę (#47L), a następnie dokręć ją w lewo za pomocą klucza wielofunkcyjnego (#A).

Podczas ćwiczeń zawsze utrzymuj lewy i prawy pedał (#45L i #45R) w stanie zablokowanym.

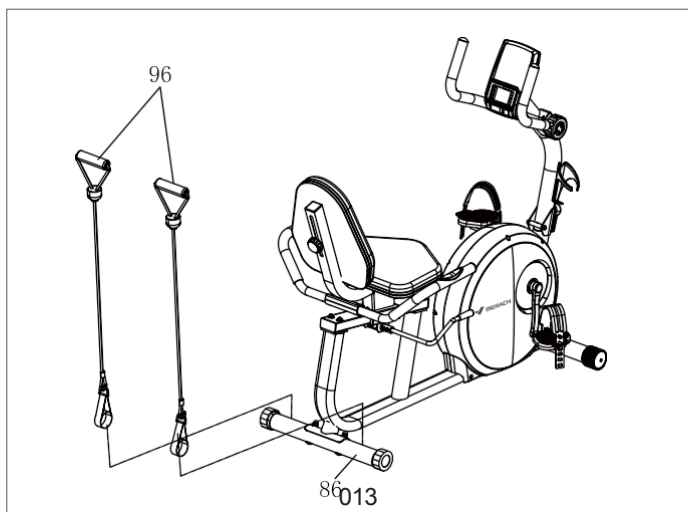


P3

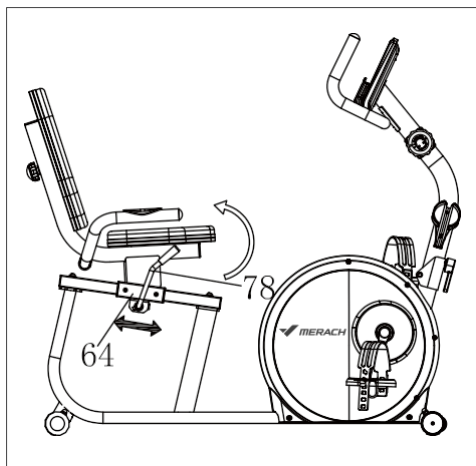
KROK 10: ZAINSTALUJ LINĘ DO TRENINGU OPOROWEGO

Aby użyć liny do treningu oporowego (#96), zamontuj ją po obu stronach tylnej rury nożnej (#86).

UWAGA: Przed użyciem liny treningowej (#96) upewnij się, że jest prawidłowo zamontowana.



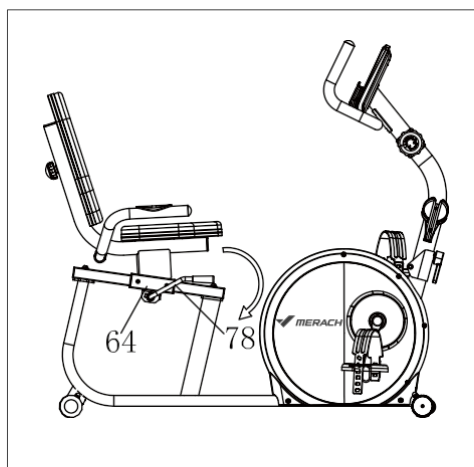
Instrukcja regulacji siedziska



Pociągnij dźwignię regulacji poduszki siedzenia (nr 78) w górę, aby ją poluzować, a następnie przesunąć zespół poduszki siedzenia (nr 64) przesunąć do przodu lub do tyłu.

Rysunek 1

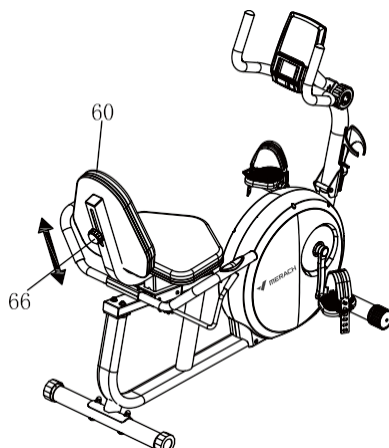
Wybierz odpowiednią wysokość (jak pokazano na rysunku 1), a następnie naciśnij dźwignię regulacji poduszki siedzenia (#78), aby ją zablokować, a zespół poduszki siedzenia (#64) zostanie zablokowany (jak pokazano na rysunku 2).



Rysunek 2

Instrukcja regulacji oparcia

Poluzuj pokrętko parasola (nr 66), aby ustawić oparcie (nr 60) w żądanej pozycji, a następnie dokręć pokrętko parasola (nr 66), aby ją zabezpieczyć do użytku.



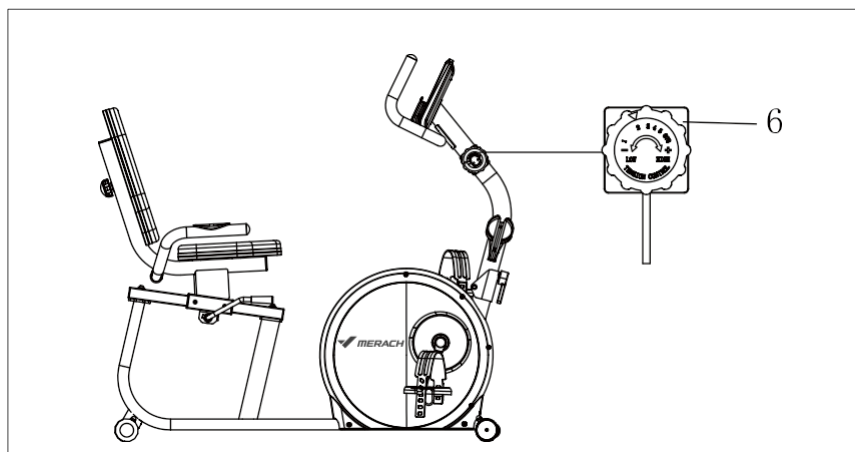
Instrukcja regulacji oporu

Obróć pokrętko regulacyjne (nr 6), aby ustawić strzałkę zgodnie z numerem poziomu oporu, jak pokazano na ilustracji.

Obrót w prawo powoduje stopniowe zwiększanie oporu, a obrót w lewo powoduje stopniowe zmniejszanie oporu.

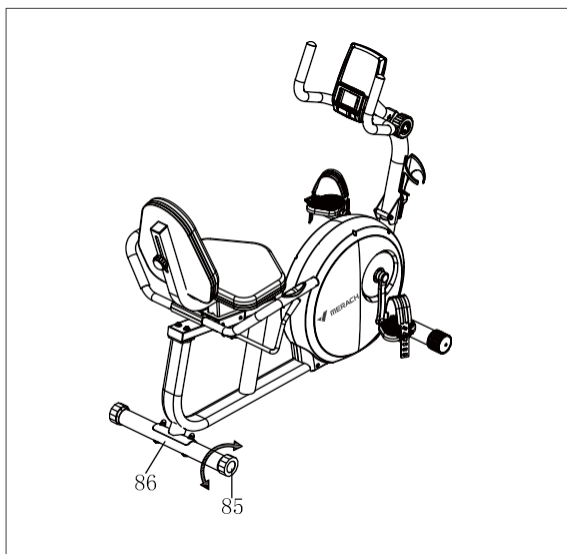
Poziom 8 oznacza maksymalny opór, a poziom 1 oznacza minimalny opór.

-
-



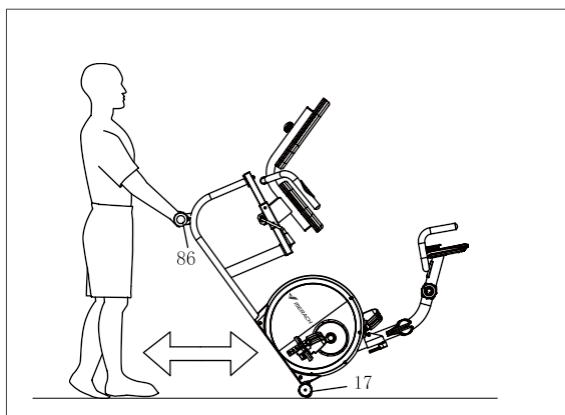
Instrukcja regulacji tylnej rurki na stopę

Użytkownicy mogą regulować rękawy na stopy (nr 85) na tylnej rurze nożnej (nr 86) w zależności od potrzeb, aby zapewnić stabilność sprzętu i zapobiec drganiom.

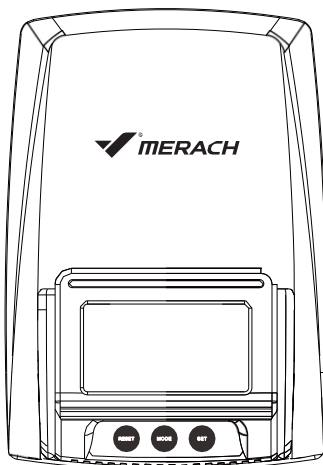


Instrukcje dotyczące przemieszczania urządzenia

Chwyć tylną rurę nożną (nr 86) obiema rękami, tak aby rolka (nr 17) przedniej rury nożnej zetknęła się z podłożem, a następnie można przenieść produkt.



PRZYCISKI FUNKCYJONALNE



MODE – naciśnij, aby wybrać funkcje. Jeśli przytrzymasz przycisk MODE przez dłuższy czas, zresetujesz czas, dystans i kalorie.

SET – Ustawianie wartości czasu, dystansu i kalorii, gdy urządzenie nie jest w trybie skanowania.

RESET – Naciśnij, aby zresetować czas, dystans i kalorie.

FUNKCJE I OBSŁUGA

1. SKANOWANIE:

Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „SCAN”, a monitor przełączy się między wszystkimi 6 funkcjami

: czas, prędkość, odległość, kalorie, ODO (każdy wyświetlacz będzie wyświetlał się przez 6 sekund).

2. CZAS:

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

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „TIME”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić czas trwania ćwiczenia. Gdy „SET” wyświetli zero, komputer zatrzyma się 1 sekundę po rozpoczęciu pomiaru czasu.

3. PRĘDKOŚĆ:

Wyświetla aktualną prędkość.

4. DIST:

(1) Zmierz odległość od początku do końca ćwiczenia.

(2) Naciśnij przycisk „MODE”, aż pojawi się „DIST”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić odległość ćwiczenia. Gdy „SET” wynosi zero, komputer zatrzyma się około 1 sekundy po rozpoczęciu pomiaru czasu.

5. CALORIES:

(1) Policz całkowitą liczbę kalorii od początku do końca ćwiczenia.

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

6. ODO:

Całkowita odległość, do której odnosi się ta funkcja, od momentu rozpoczęcia pracy baterii.

7. PULSE:

Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się napis „PULSE”. Przed pomiarem tętna połóż dłonie na obu elektrodach, a po 6–7 sekundach monitor wyświetli aktualną częstotliwość bicia serca w uderzeniach na minutę (BPM) na ekranie LCD. Uwaga: Podczas pomiaru tętna, z powodu zakłóceń w kontakcie, wartość pomiaru może być wyższa niż rzeczywiste tętno przez pierwsze 2–3 sekundy, a następnie powróci do prawidłowego poziomu.

do normalnego poziomu. Wynik pomiaru nie może być traktowany jako podstawa do leczenia.

UWAGA:

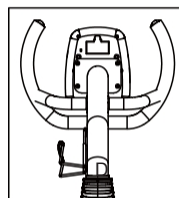
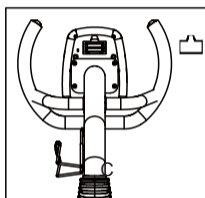
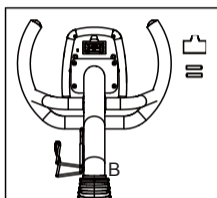
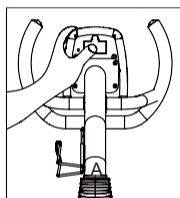
1. Jeśli wyświetlacz jest słabo widoczny lub nie pokazuje żadnych wartości, należy wymienić baterie.
2. Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli po 4 minutach nie zostanie odebrany żaden sygnał.
3. Monitor włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń i naciśnięciu przycisku sygnału.
4. Monitor automatycznie rozpocznie obliczenia po rozpoczęciu ćwiczeń i zatrzyma je po 4 sekundach od zakończenia ćwiczeń.

SPECYFIKACJA

FUNKCJA	AUTOMATYCZNE SKANOWANIE	Co 6 sekund
	CZAS	0:00'~99:59'
	AKTUALNA PRĘDKOŚĆ	Maksymalna prędkość, jaką można zarejestrować, wynosi 999,9 km/h.
	DŁUGOŚĆ PODRÓŻY	0,00~9999 km
	KALORIE	0,0~9999 kcal
	ODO	0,0~9999 KM
TYP BATERII		2 sztuki rozmiaru AA lub UM-3
TEMPERATURA PRACY		0°C ~ +40°C
TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA		-10°C ~ +60°C

INSTRUKCJA MONTAŻU BATERII

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



Pobieranie i korzystanie z aplikacji MERACH

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



Aplikacja MERACH Pobierz



Instrukcja połączenia aplikacji

2. Otwórz aplikację MERACH. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji, aby skonfigurować urządzenie.

Pobieranie i korzystanie z KINOMAP



1. Aby pobrać aplikację Kinomap, zeskanuj kod QR lub wyszukaj „Kinomap” w Apple App Store® lub Google Play Store.
2. Otwórz aplikację Kinomap. Zaloguj się lub zarejestruj.
3. Wybierz odpowiedni sprzęt fitness
4. Włącz Bluetooth i wybierz Merach.
5. Wybierz „Rower poziomy” i znajdź swój „MR-S23-XXXX”.
6. Rozpocznij trening i poznaj różne metody ćwiczeń.

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

1. Rozciąganie w dół

Ugnij lekko kolana, powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona i spróbuj dotknąć palców stóp rękami. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych w pozycji siedzącej

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę przyciągnij tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć stopę palcami dłoni. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

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



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz mięśnie w napięciu przednią część uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia sartorius (wewnętrzny mięsień uda)

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij w kierunku

Pociągnij w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



Problem	Możliwe rozwiązanie
Brak wyświetlania danych na monitorze	Sprawdź, czy baterie są prawidłowo zainstalowane.
	Wymień baterie.
	Jeśli rower poziomy nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z obsługą klienta.
Co zrobić, gdy uchwyt lekko się trzęsie?	Sprawdź, czy śruby łączące uchwyt z przednią rurą kolumny są dobrze dokręcone.
	Jeśli rower poziomy nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z obsługą klienta.
Luźne pedały podczas jazdy	Sprawdź, czy przednia i tylna rura na stopy są wystarczająco mocno dokręcone.
	Jeśli rower poziomy nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się z obsługą klienta.

KARTA GWARANCYJNA

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

Skarga

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

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

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

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

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

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

Gwarancja nie dotyczy:

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

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

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

Naprawa płatna:

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

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

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

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

Data roszczenia	Wada krytykowana	Dokumentacja centrum serwisowego	Wymiana części	Notatka

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

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