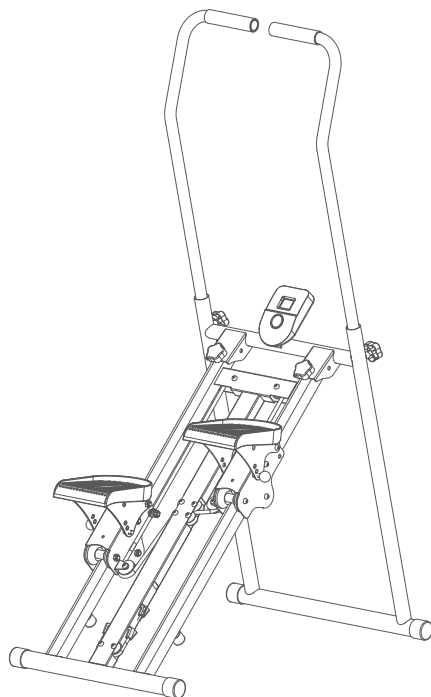


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



Vertikální stepper MERACH MR-2448

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

VAROVÁNÍ

Uschovejte tento manuál pro budoucí použití.

Před použitím tohoto výrobku si prosím vždy pečlivě přečtěte tento návod.

Děti, starší osoby nebo osoby s fyzickým postižením by měly výrobek používat pouze pod dohledem opatrovníka a na základě doporučení lékaře.

Pokud máte starší zranění bederní páteře, lokte, ramene či jiných kloubů a svalů, používejte výrobek opatrně.

Nevystavujte zařízení vlhkému prostředí, mohlo by dojít k poruše.

Ověřte, zda nejsou části zařízení uvolněné, poškozené nebo prasklé. Pokud zaznamenate jakékoli poškození, zařízení nepoužívejte.

Před použitím zkontrolujte okolní prostředí. Doporučený prostor bez překážek je 3x3 m.

Vyhnete se prasklinám v podlaze, kluzkému povrchu a nerovnostem při používání.

Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím výrobku v rozporu s tímto návodem.

Toto zařízení je nekompetitivní fitness vybavení. Používání mimo stanovený rozsah může způsobit zranění.

Před cvičením byste měli provést rozcvičení. Cvičte podle svých možností, postupně zvyšujte zátěž a pokud se objeví jakýkoli diskomfort, přestaňte.

Zařízení používejte pouze k účelu stanovenému výrobcem. Neměňte jej a nepoužívejte neoriginální doplňky.

Maximální hmotnost uživatele je 150 kg (330 lbs).

NEBEZPEČÍ UDUŠENÍ – malé části. Nevhodné pro děti do 3 let.

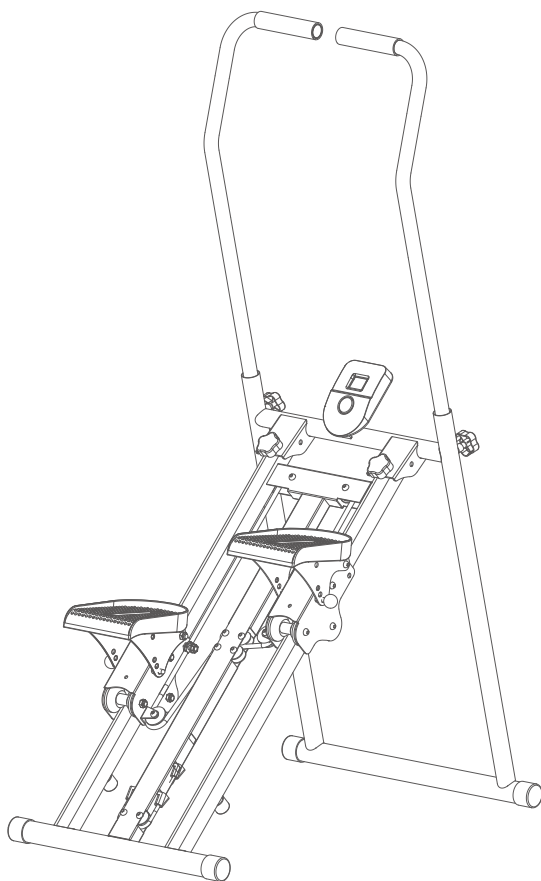
Užitečné tipy:

Zahřejte se před cvičením.

Zátěž zvyšujte postupně.

Nadměrné cvičení může způsobit zranění.

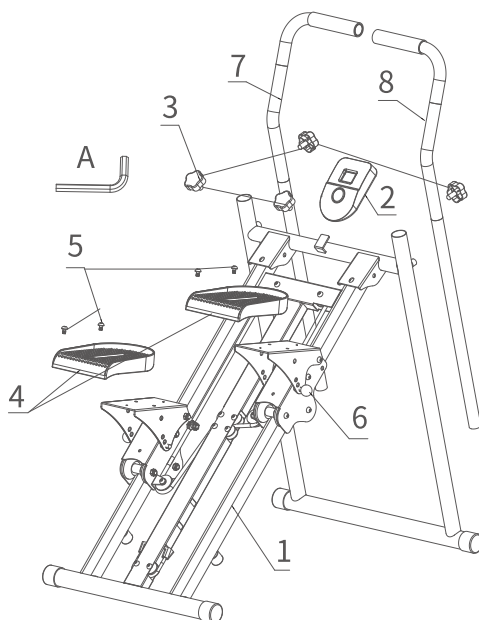
INFORMACE O PRODUKTU



Název:	MERACH Sliding Machine
Model:	MR-2448
Rozměry produktu:	36.2 × 22.1 × 52.0 inch / 920 × 560 × 1320 mm
Materiál:	Železo, ABS
Čistá hmotnost:	26.9 lbs / 12.2 kg
Nosnost:	330 lbs / 150 kg

SEZNAM BALENÍ

Zkontrolujte, zda jsou v balení všechny díly a příslušenství.

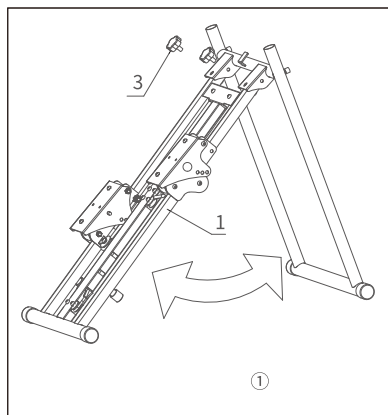


Číslo	Název / Specifikace	Součást	Množství
1	Hlavní rám		1
2	Monitor		1
3	Upínací knoflíky		4
4	Pedály		2
5	Šrouby s vnitřním šestihranem M8×20 mm		4
6	Kolíky držáku nohou		2
7	Levá trubka madla		1
8	Pravá trubka madla		1
A	Imbusový klíč		1

NÁVOD K INSTALACI

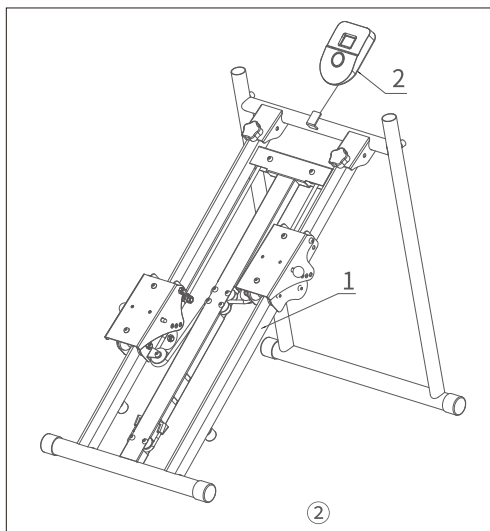
Krok 1:

Vyjměte hlavní rám (#1) z balení, rozevřete přední a zadní příčné trubky a postavte je do stabilní polohy. Vyjměte 2 ks upínacích knoflíků (#3) a upevněte je postupně do levého a pravého otvoru, jak je znázorněno na obrázku (1).



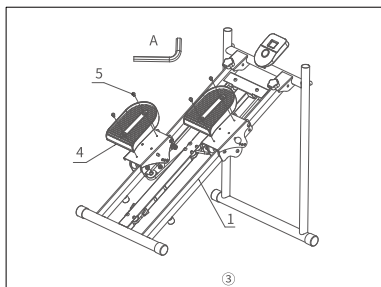
Krok 2:

A. Vyjměte monitor (#2), vložte 1 ks baterie AA do přihrádky podle vyznačené polarizace, jak je ukázáno na obrázku (2), a poté nasadte zpět kryt baterie.
B. Připojte kabel monitoru a zasuňte jej do hlavního rámu (1), jak je znázorněno na obrázku.



Krok 3:

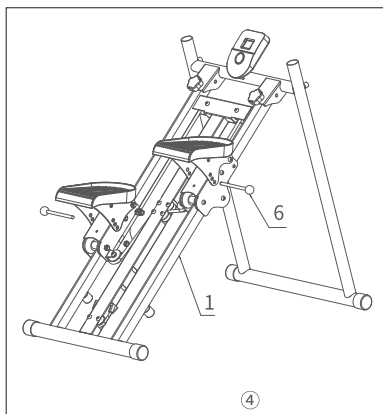
A. Jak je znázorněno na obrázku (3), vyjměte jeden pedál (#4) a zarovnejte jej s otvorem pro pedálovou trubku. Pomocí nástroje A zarovnejte 1 ks pedálu (#4) a 2 ks šroubů s vnitřním šestihranem (#5) s otvorem v trubce a utáhněte je.



B. Stejným způsobem (podle obrázku (3)) upevněte i druhý pedál.

Krok 4:

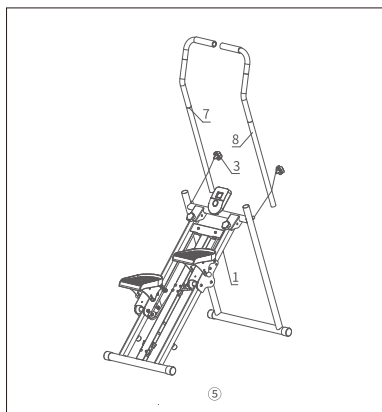
Vyjměte 2 ks kolíků držáku nohou (#6), jak je uvedeno na obrázku (4). Otočte pedál do požadované polohy a vložte 2 ks kolíků držáku nohou (#6) do otvoru.



Krok 5:

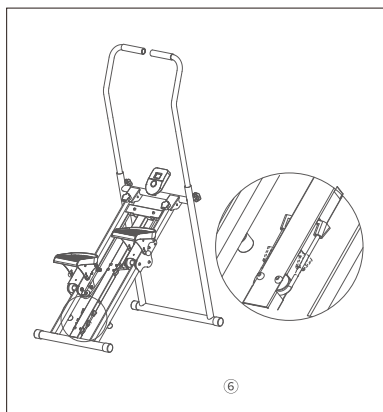
Levá trubka madla (#7) a pravá trubka madla (#8) se pomocí 2 ks upínacích knoflíků (#3) připevní k hlavnímu rámu (#1).

Výšku si nastavte podle vlastní potřeby. Viz obrázek.



Krok 6:

Podle vlastní potřeby si nastavte odpor. Viz obrázek.



INSTRUKCE K MONITORU

FUNKCE

TIME (ČAS)	0:00' ~ 99:59'
COUNT (POČET KROKŮ)	0 ~ 9999
CALORIE (KALORIE)	0 ~ 9999 KCAL
REPS/MIN (KROKY/MIN)	0 ~ 9999

ROZSAH

TLAČÍTKO FUNKCE

MODE/SELECT:

Pro výběr požadované funkce použijte toto tlačítko.

Podržte tlačítko 4 sekundy pro reset všech hodnot.

POSTUPY PROVOZU

AUTO ON/OFF:

Monitor se automaticky vypne, pokud během 4 minut neobdrží žádný signál.

Automaticky se zapne při zahájení cvičení nebo stisknutím tlačítka.

FUNKCE

1. TIME (TMR)

Automaticky zaznamenává čas cvičení.

2. COUNT (CNT)

Sčítá celkový počet kroků během cvičení.

3. CALORIES (CAL)

Automaticky zaznamenává spálené kalorie během cvičení.

4. REPS/MIN (CN/M)

Zobrazuje počet kroků za minutu.

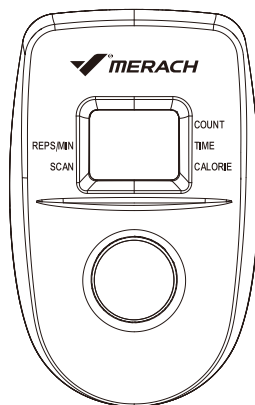
5. SCAN

Automaticky prochází všechny funkce v pořadí:

1 - TIME

2 - CAL

3 - REPS/MIN



BATERIE

Pokud se na displeji objeví nesprávné hodnoty, vyměňte baterii pro přesné měření.

Monitor používá 1 ks AA baterie.

ROZCVIČENÍ

Protahujte se před cvičením. Zahřáté svaly se lépe protahují, proto začněte 5–10minutovým zahřátím a poté proveďte níže uvedené protahovací cviky – 5×, 10 sekund nebo déle na každou nohu. Po tréninku je zopakujte.

1. Předklon

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



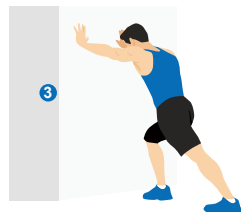
2. Protážení hamstringů vsedě

Sedněte si s jednou nohou nataženou. Druhou nohu přitáhněte k vnitřní straně natažené nohy. Snažte se dotknout chodidla rukou. Vydržte 10–15 sekund, poté uvolněte. Opakujte 3× pro každou nohu (viz obr. 2).



3. Protážení lýtek a Achillovy šlachy

Opřete se oběma rukama o zeď nebo strom, jednu nohu dejte za druhou. Zadní nohu mějte nataženou a patu na zemi. Nakloňte se směrem ke zdi nebo stromu. Vydržte 10–15 sekund, poté uvolněte. Opakujte 3× pro každou nohu (viz obrázek 3).



4. Protážení kvadricepsu

Natáhněte se dozadu pravou rukou, chyťte pravou nohu a pomalu ji přitahujte k hýždím, dokud neucítíte napětí v přední části stehna. Vydržte 10–15 sekund, poté uvolněte. Opakujte 3× pro každou nohu (viz obrázek 4).



5. Protážení sartoria (vnitřní stehenní sval)

Sedněte si tak, aby vaše chodidla byla proti sobě a kolena směřovala ven. Uchopte chodidla oběma rukama a jemně je přitahujte ke třísmům. Vydržte 10–15 sekund, poté uvolněte. Opakujte 3× (viz obrázek 5).



ZÁRUČNÍ LIST

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

Reklamace

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

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

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

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

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

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

Záruka se nevztahuje na:

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

Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

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

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

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

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

Placená oprava:

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

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

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

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

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

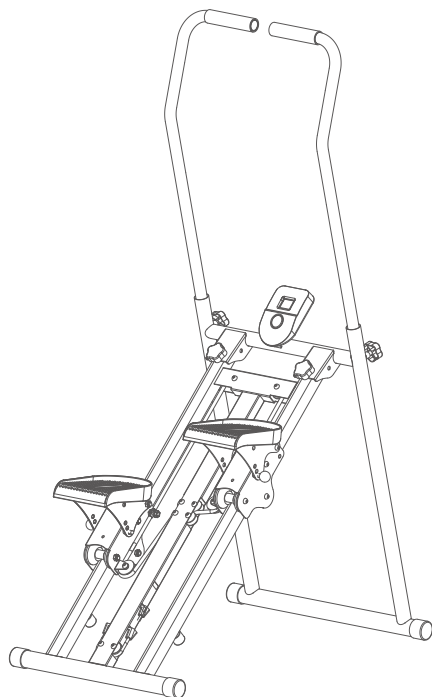
Datum reklamace	Vytýkána vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

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

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

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA



Vertikálny stepper MERACH MR-2448

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

UPOZORNENIA

Tento manuál si uschovajte pre budúce použitie.

Pred použitím tohto výrobku si vždy pozorne prečítajte tento návod.

Deti, starší ľudia alebo osoby s telesným postihnutím by mali výrobok používať len pod dohľadom opatrovníka a na odporúčanie lekára.

Ak máte staršie zranenia spodného chrbta, lakťa, ramena alebo iných kĺbov a svalov, používajte výrobok opatrne.

Nevystavujte zariadenie vlhkému prostrediu, môže to spôsobiť poruchu.

Skontrolujte, či nie sú časti zariadenia uvoľnené, poškodené alebo prasknuté. Ak zistíte akékoľvek poškodenie, zariadenie nepoužívajte.

Pred použitím skontrolujte okolie. Odporúčaný priestor bez prekážok je 3×3 m.

Vyhňte sa trhlinám, šmykľavému povrchu a nerovnostiam pri používaní.

Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním v rozpore s týmto návodom.

Toto zariadenie je nekompetitívne fitness vybavenie. Používanie mimo stanovený rozsah môže spôsobiť zranenie.

Pred cvičením sa rozohrejte. Cvičte podľa svojich možností, postupne zvyšujte záťaž a ak pocítite diskomfort, prestaňte.

Zariadenie používajte len na účel určený výrobcom. Nemeňte ho a nepoužívajte neoriginálne príslušenstvo.

Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg (330 lbs).

NEBEZPEČENSTVO UDUSENIA – malé časti. Nevhodné pre deti do 3 rokov.

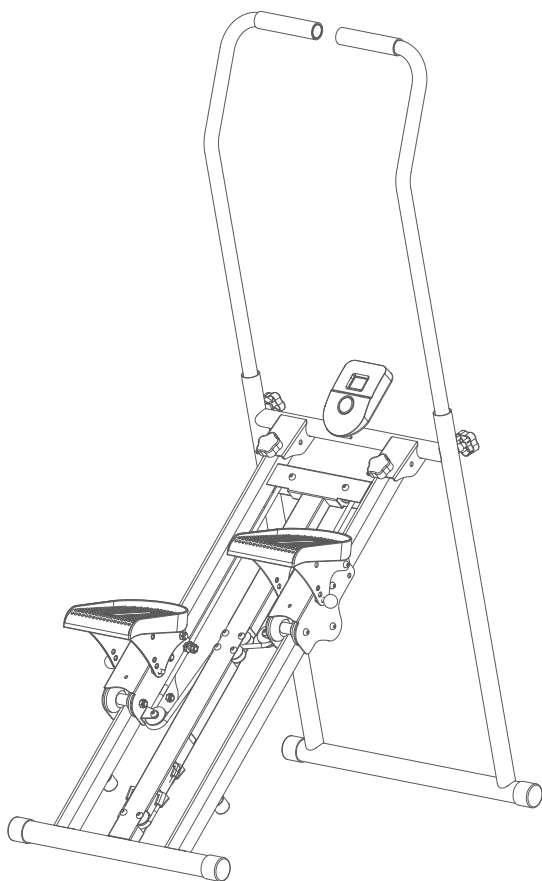
Tipy:

Pred cvičením sa zahrejte.

Zvyšujte intenzitu postupne.

Nadmerné cvičenie môže spôsobiť zranenie.

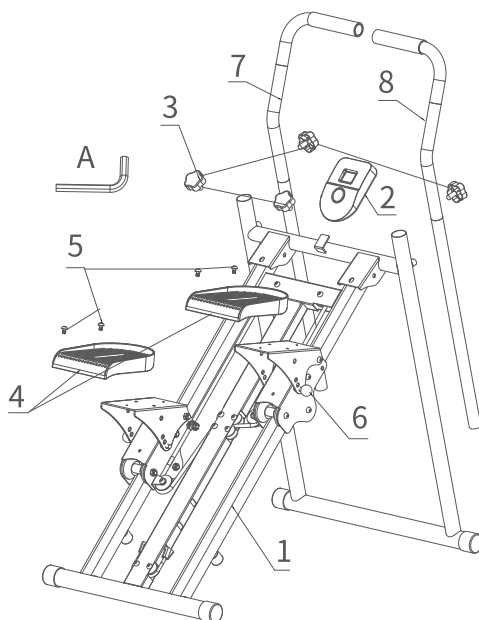
INFORMÁCIE O PRODUKTE



Názov:	MERACH Sliding Machine
Model:	MR-2448
Rozmery produktu:	36.2 × 22.1 × 52.0 inch / 920 × 560 × 1320 mm
Materiál:	Železo, ABS
Čistá hmotnosť:	26.9 lbs / 12.2 kg
Nosnosť:	330 lbs / 150 kg

ZOZNAM BALENIA

Skontrolujte, či sú v balení všetky diely a príslušenstvo.

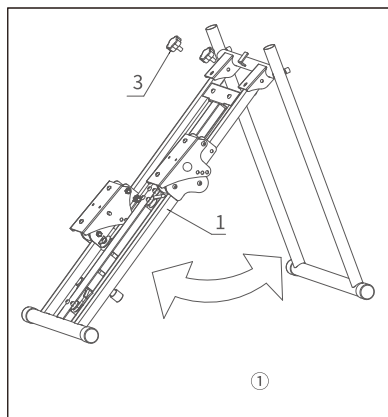


Číslo	Názov / Špecifikácia	Súčasť	Množstvo
1	Hlavný rám		1
2	Monitor		1
3	Upínacie gombíky		4
4	Pedále		2
5	Skrutky s vnútorným šesťhranom M8x20 mm		4
6	Kolíky držiaka nôh		2
7	Ľavá rúra madla		1
8	Pravá rúra madla		1
A	Imbusový kľúč		1

INŠTALAČNÝ NÁVOD

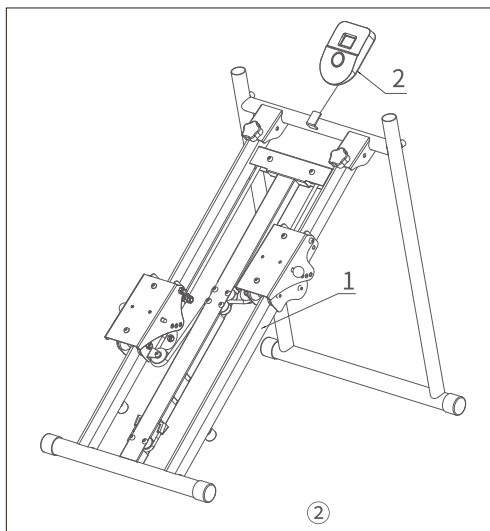
Krok 1:

Vyberte hlavný rám (#1) zo stroja, rozložte prednú a zadnú priečnu rúrku a postavte ich do stabilnej polohy. Vyberte 2 ks upínacích gombíkov (#3) a upevnite ich do ľavého a pravého otvoru podľa obrázka (1).



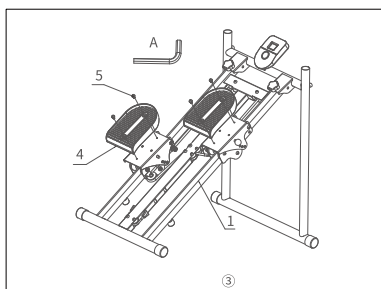
Krok 2:

A. Vyberte monitor (#2), vložte 1 ks AA batérie do priehradky podľa polaritu uvedenej v návode a podľa obrázka (2), potom nasadte späť kryt batérie.
B. Pripojte kábel monitora a zasuňte ho do hlavného rámu (1), ako je znázornené na obrázku.



Krok 3:

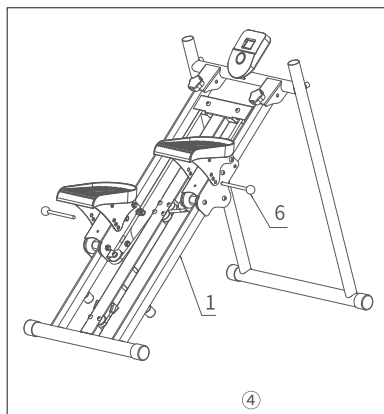
A. Ako je znázornené na obrázku (3), vyberte jeden pedál (#4) a zarovnajte ho s otvorom na pedálovej trubke. Pomocou nástroja A zarovnajte 1 ks pedálu (#4) a 2 ks skrutiek s vnútorným šesťhranom (#5) s otvorom a upevnite ich.



B. Rovnako (podľa obrázka (3)) zopakujte postup aj pre druhý pedál.

Krok 4:

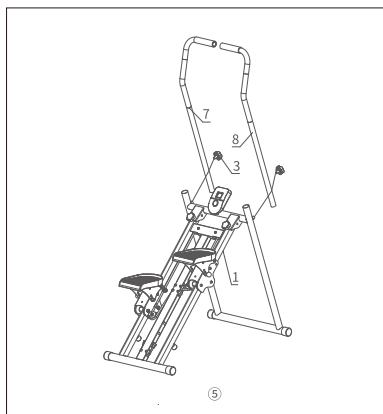
Vyberte 2 ks kolíkov držiaka nôh (#6), ako je znázornené na obrázku (4). Natočte pedál do vhodnej polohy a vložte 2 ks kolíkov držiaka nôh (#6) do otvoru.



Krok 5:

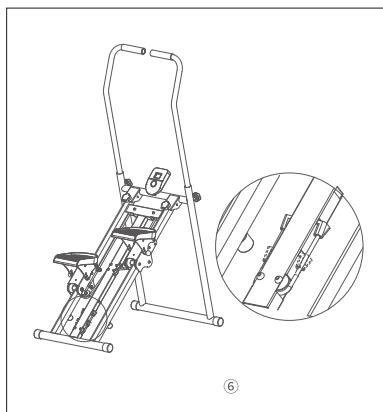
Ľavá rúra madla (#7) a pravá rúra madla (#8) sa pomocou 2 ks upínacích gombíkov (#3) pripevnia k hlavnému rámu (#1).

Výšku si nastavte podľa vlastnej potreby. Pozri obrázok.



Krok 6:

Podľa vlastných potrieb si nastavte odpor. Pozri obrázok.



POKYNY K MONITORU

FUNKCIA

TIME (ČAS)	0:00' ~ 99:59'
COUNT (POČET KROKOV)	0 ~ 9999
CALORIE (KALÓRIE)	0 ~ 9999 KCAL
REPS/MIN (KROKY/MIN)	0 ~ 9999

ROZSAH

TLAČIDLO FUNKCIE

MODE/SELECT:

Stlačením vyberiete požadovanú funkciu.

Podržaním tlačidla 4 sekundy resetujete všetky hodnoty.

PREVÁDZKOVÉ POSTUPY

AUTO ON/OFF:

Monitor sa automaticky vypne, ak 4 minúty nedostane žiadny signál.

Zapne sa automaticky pri začatí cvičenia alebo pri stlačení tlačidla.

FUNKCIE

1. TIME (TMR)

Automaticky zaznamenáva čas cvičenia.

2. COUNT (CNT)

Počíta celkový počet krokov počas cvičenia.

3. CALORIES (CAL)

Automaticky zaznamenáva spálené kalórie.

4. REPS/MIN (CN/M)

Zobrazuje kroky za minútu.

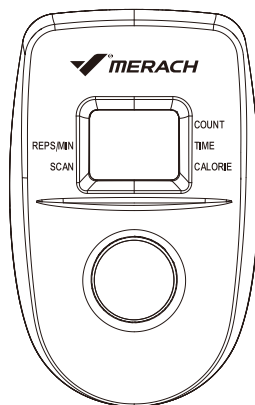
5. SCAN

Automaticky prepína medzi funkciami:

1 - TIME

2 - CAL

3 - REPS/MIN



BATÉRIA

Ak monitor zobrazuje nesprávne údaje, vymeňte batériu.

Monitor používa 1 ks AA batériu.

ROZCVIČKA

Naťahujte sa pred cvičením. Zohriate svaly sa ľahšie naťahujú, preto začnite 5–10 minútovým zahriatím a potom urobte nižšie uvedené cviky – 5×, 10 sekúnd alebo viac na každú nohu. Po tréningu ich zopakujte.

1. Predklon

Mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte, uvoľnite chrbát a ramená a skúste sa dotknúť prstov na nohách. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3× (pozri obrázok 1).



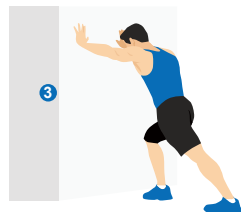
2. Naťahovanie hamstringov v sede

Sadnite si s jednou nohou vystretou. Druhú nohu pritiahnite k vnútornej strane vystretej nohy. Skúste sa dotknúť chodidla rukou. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3× na každú nohu (pozri obrázok 2).



3. Naťahovanie lýtok a Achillovej šľachy

Oprite obe ruky o stenu alebo strom, jednu nohu dajte za druhú. Zadná noha je vystretá a päta na zemi. Nakloňte sa smerom k stene alebo stromu. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3× na každú nohu (pozri obrázok 3).



4. Naťahovanie štvorhlavého svalu stehna

Natiahnite sa dozadu pravou rukou, chyťte pravú nohu a pomaly ju ťahajte k zadku, až kým nepocítite napätie v prednej časti stehna. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3× na každú nohu (pozri obrázok 4).



5. Naťahovanie vnútornej strany stehien (sval sartorius)

Sadnite si s chodidlami oproti sebe a kolenami smerom von. Uchopte chodidlá oboma rukami a jemne ich ťahajte k trieslam. Vydržte 10–15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3× (pozri obrázok 5).



ZÁRUČNÝ LIST

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

Reklamácia

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

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

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

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

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

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

Záruka sa nevzťahuje na:

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

Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

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

Platená oprava:

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

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

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

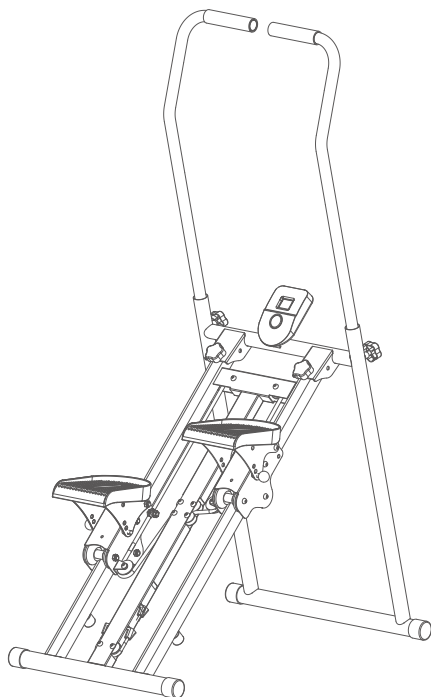
Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

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

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ



Vertikális stepper MERACH MR-2448

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

FIGYELMEZTETÉSEK

Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi használatra.

A termék használata előtt mindig figyelmesen olvassa el a kézikönyvet.

A gyermekek, idősek vagy mozgáskorlátozott személyek csak felügyelet mellett és orvosi tanács alapján használhatják a terméket.

Régi sérülések esetén (derék, könyök, váll, egyéb ízületek vagy izmok) fokozott óvatossággal használja a készüléket.

Ne tegye ki a berendezést nedvességnek, mert meghibásodhat.

Ellenőrizze, hogy a berendezés részei nem lazák-e, sérültek-e vagy repedtek-e. Ha bármilyen hibát talál, ne használja.

Használat előtt ellenőrizze a környezetet. Az akadálymentes ajánlott tér 3×3 m.

Kerülje a repedezett, csúszós vagy egyenetlen talajt.

A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

Ez a berendezés nem versenysport célú, kizárólag rekreációs fitness eszköz. A rendeltetéstől eltérő használat sérülést okozhat.

Használat előtt melegítsen be. Edzen saját fizikai állapotának megfelelően, fokozatosan növelje a terhelést, és ha bármilyen kellemetlenséget érez, hagyja abba.

A berendezést csak az előírt módon használja. Ne módosítsa, és ne használjon nem gyári kiegészítőket.

A maximális felhasználói súly: 150 kg (330 lbs).

FULLADÁSVESZÉLY – apró alkatrészek. 3 év alatt nem ajánlott.

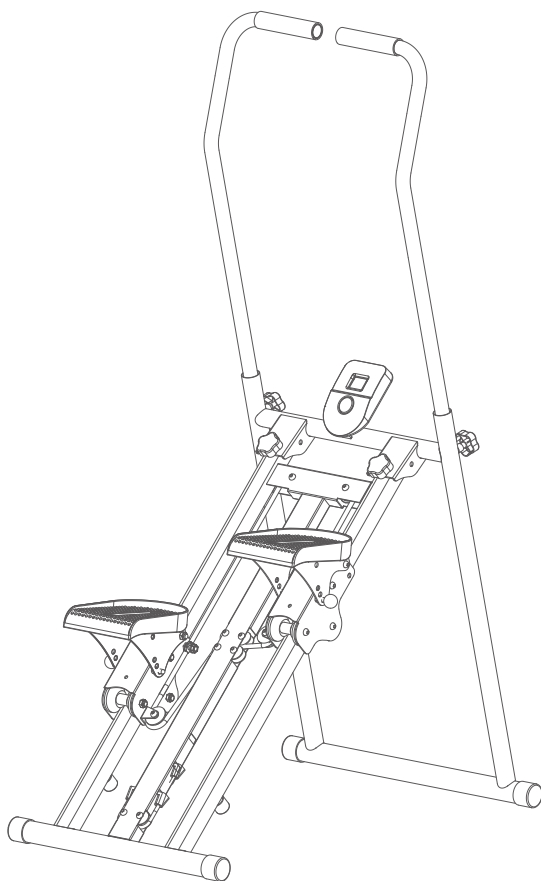
Tippek:

Melegítsen be edzés előtt.

Az edzés intenzitása legyen fokozatos.

A túlzásba vitt edzés sérülést okozhat.

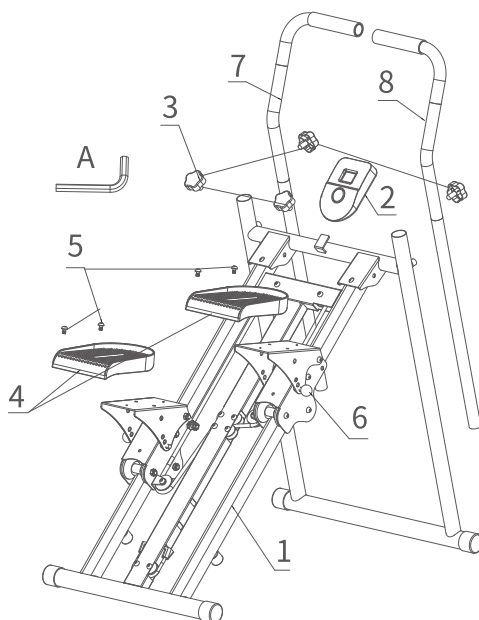
TERMÉKADATOK



Név:	MERACH Sliding Machine
Modell:	MR-2448
Termékméret:	36.2 × 22.1 × 52.0 inch / 920 × 560 × 1320 mm
Anyag:	Vas, ABS
Nettó súly:	26.9 lbs / 12.2 kg
Teherbírási:	330 lbs / 150 kg

CSOMAG TARTALMA

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



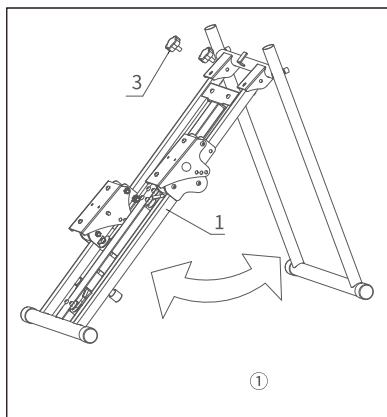
Szám	Megnevezés	Alkatrész	Mennyiség
1	Fő keret		1
2	Monitor		1
3	Rögzítő gombok		4
4	Pedálok		2
5	Hatlapfejú csavarok M8×20 mm		4
6	Lábkonzol csapok		2
7	Bal kapaszkodócső		1
8	Jobb kapaszkodócső		1
A	Imbuszkulcs		1

TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

1. lépés:

Vegye ki a főkeretet (#1) a csomagból, nyissa szét az első és hátsó keresztcsöveket, és állítsa stabil pozícióba.

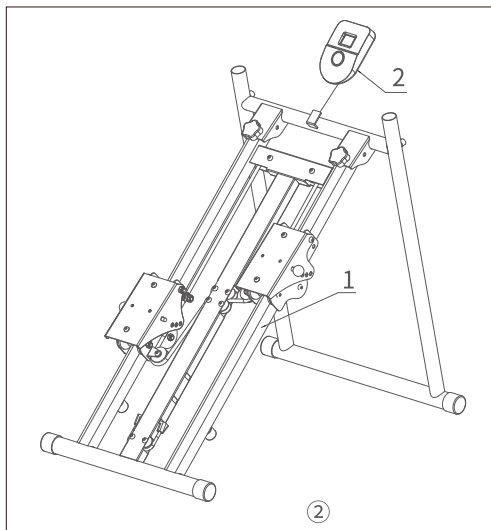
Vegyen ki 2 db rögzítő gombot (#3), majd rögzítse őket a bal és jobb oldali furatokba az (1) ábra szerint.



2. lépés:

A. Vegye ki a monitort (#2), tegyen be 1 db AA elemet az elemtartóba a pozitív és negatív pólus jelölésének megfelelően, ahogy a (2) ábrán látható, majd tegye vissza az elemfedelelet.

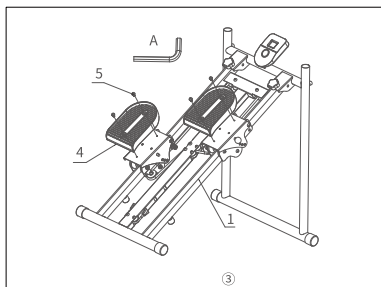
B. Csatlakoztassa a monitor kábelét, és dugja be a főkeret (1) aljzatába, a rajz szerint.



3. lépés:

A. A (3) ábra szerint vegyen ki 1 db pedált (#4), majd igazítsa a pedálcső nyílásához.

Az A jelű imbuszkulccsal igazítsa össze az 1 db pedált (#4) és a 2 db hatlapfejű csavart (#5) a cső nyílásával, majd húzza meg őket.

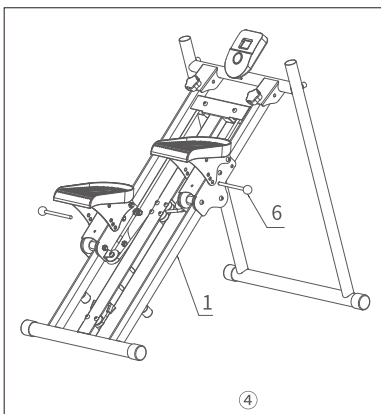


B. Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik pedállal is (a (3) ábra alapján).

4. lépés:

Vegyen ki 2 db lábtartó csapot (#6), ahogy a (4) ábrán látható.

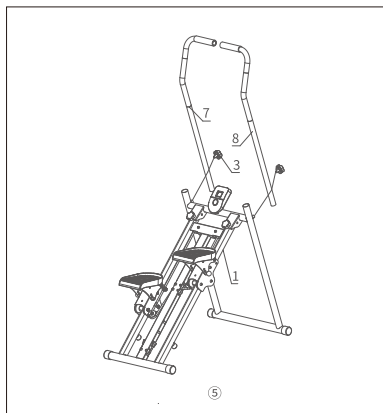
Állítsa a pedált megfelelő pozícióba, majd helyezze be a 2 db lábtartó csapot (#6) a nyílásba.



5. lépés:

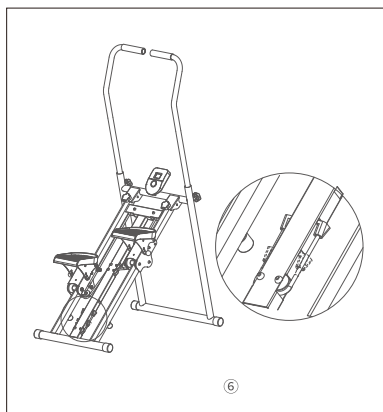
A bal kapaszkodócső (#7) és a jobb kapaszkodócső (#8) a 2 db rögzítő gombbal (#3) rögzíthető a főkerethez (#1).

A magasságot igény szerint állítsa be. Lásd az ábrát.



6. lépés:

Állítsa be az ellenállást igényeinek megfelelően. Lásd az ábrát.



MONITOR ÚTMUTATÓ

FUNKCIÓ

TIME (IDŐ)
COUNT (LÉPÉSSZÁM)
CALORIE (KALÓRIA)
REPS/MIN (LÉPÉS/MIN)

TARTOMÁNY

0:00' ~ 99:59'
0 ~ 9999
0 ~ 9999 KCAL
0 ~ 9999

GOMB FUNKCIÓJA

MODE/SELECT:

A kívánt funkció kiválasztására szolgál.

A gomb 4 másodpercig tartó nyomva tartásával minden értéket visszaállít.

MŰKÖDÉSI ÚTMUTATÓ

AUTO ON/OFF:

A monitor automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem érkezik jel.

Automatikusan bekapcsol edzés megkezdésekor vagy gombnyomásra.

FUNKCIÓK

1. TIME (TMR)

Automatikusan rögzíti az edzés időtartamát.

2. COUNT (CNT)

Összegyűjti a lépések számát edzés közben.

3. CALORIES (CAL)

Automatikusan számolja az elégetett kalóriákat.

4. REPS/MIN (CN/M)

Megjeleníti az egy perc alatt megtett lépések számát.

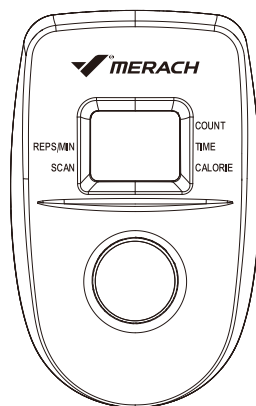
5. SCAN

Automatikusan végiglépked a funkciókon:

1 - TIME

2 - CAL

3 - REPS/MIN



ELEM

Ha a kijelző hibás értékeket mutat, cserélje ki az elemet.

A monitor 1 db AA elemmel működik.

BEMELEGÍTÉS

Végezzen nyújtást edzés előtt. A bemelegített izmok rugalmasabbak, ezért kezdjen 5–10 perc bemelegítéssel, majd végezze el az alábbi nyújtásokat – 5×, 10 másodperc vagy több lábanként. Edzés után ismételje meg.

1. Előrehajlás

Enyhén hajlítsa be a térdét, lassan hajoljon előre, lazítsa el a hátát és a vállát, és próbálja megérinteni a lábujjait. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje 3× (lásd 1. ábra).



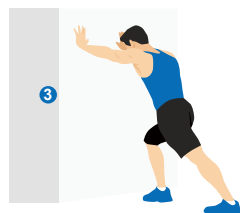
2. Ülő combhajlító nyújtás

Üljön le egyenes lábbal. A másik lábát húzza a kinyújtott láb belső oldalához. Próbálja elérni a lábfejét a kezével. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje 3× mindkét lábbal (lásd 2. ábra).



3. Vádli és Achilles-ín nyújtás

Támaszkodjon mindkét kezével a falnak vagy egy fának, az egyik láb legyen hátul. A hátsó láb legyen egyenes, a sarok a földön. Dőljön a fal vagy a fa felé. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje 3× lábanként (lásd 3. ábra).



4. Combfesztő (quadriceps) nyújtás

Nyúljon hátra jobb kézzel, fogja meg a jobb lábát, és húzza óvatosan a fenéke felé, amíg érzi a comb elülső részének feszülését. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje 3× lábanként (lásd 4. ábra).



5. Szárkapcsi izom (sartorius) nyújtás

Üljön úgy, hogy talpai összeérjenek, térdei pedig kifelé nézzenek. Fogja meg a lábfejeit, és húzza őket a lágyéka felé. Tartsa 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje 3× (lásd 5. ábra).



JÓTÁLLÁSI LEVÉL

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

Panaszok

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

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

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

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

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

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

A garancia nem vonatkozik:

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

A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

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

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

szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

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

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

Fizetett javítás:

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

Az árat és a feltételeket az ACRA r.o.

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

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

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

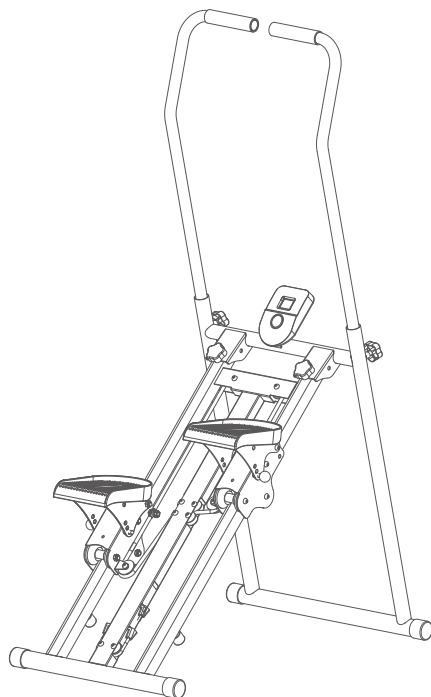
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

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

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

BENUTZERHANDBUCH



Vertikaler Stepper MERACH MR-2448

Bitte lesen Sie alle Details vor der Anwendung und bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung für zukünftige Zwecke auf.

WARNHINWEISE

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Verwendung auf.

Lesen Sie dieses Handbuch vor der Verwendung des Produkts sorgfältig durch.

Kinder, ältere Personen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht und nach ärztlichem Rat verwenden.

Bei alten Verletzungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, des Ellbogens, der Schulter oder anderer Gelenke und Muskeln verwenden Sie das Gerät mit Vorsicht.

Setzen Sie das Gerät keiner Feuchtigkeit aus – dies kann zu Fehlfunktionen führen.

Prüfen Sie vor jeder Nutzung, ob Teile locker, beschädigt oder gerissen sind. Bei Schäden das Gerät nicht verwenden.

Überprüfen Sie die Umgebung vor der Nutzung. Empfohlene freie Fläche: 3×3 m.

Vermeiden Sie Risse im Boden, rutschige oder unebene Flächen.

Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Nutzung entgegen den Anweisungen entstehen.

Dieses Gerät ist kein Wettkampf-Fitnessequipment. Nutzung außerhalb der vorgesehenen Zwecke kann zu Verletzungen führen.

Führen Sie vor dem Training Aufwärmübungen durch. Trainieren Sie entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung, steigern Sie die Belastung schrittweise und stoppen Sie bei Beschwerden.

Das Gerät darf nur gemäß den Vorgaben des Herstellers verwendet werden. Keine Änderungen oder nicht zugelassenes Zubehör verwenden.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg (330 lbs).

ERSTICKUNGSGEFAHR – Kleinteile. Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

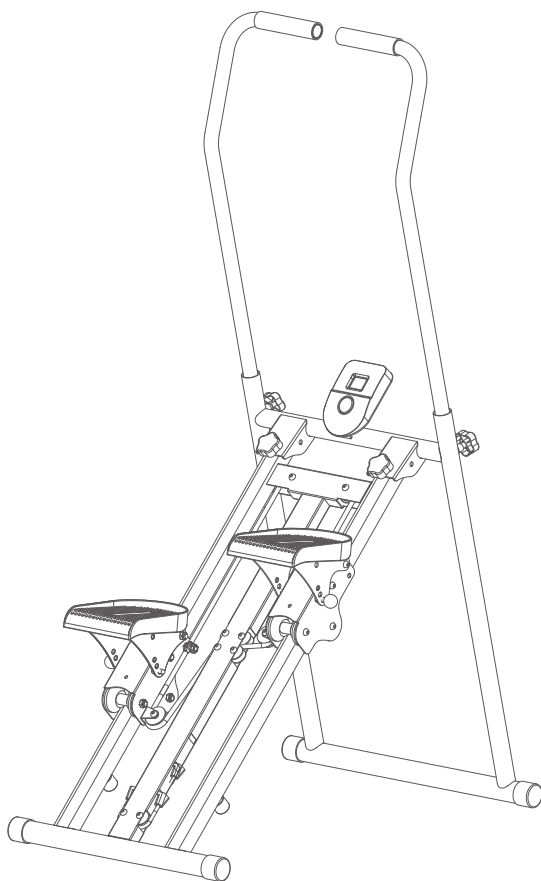
Praktische Tipps:

Vor dem Training aufwärmen.

Trainingsintensität schrittweise steigern.

Übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.

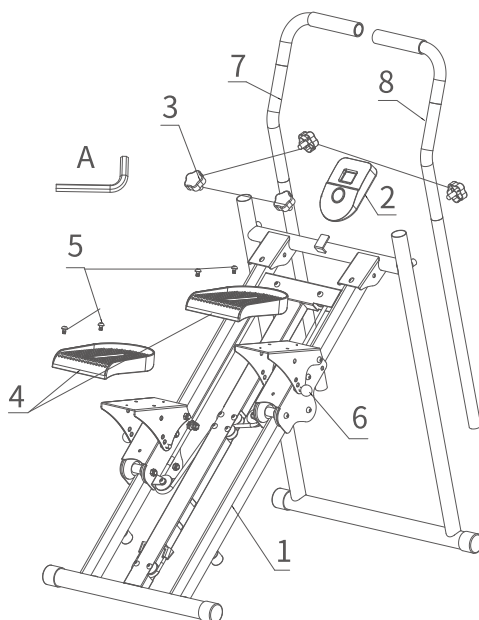
PRODUKTINFORMATIONEN



Name:	MERACH Sliding Machine
Modell:	MR-2448
Produktabmessungen:	36.2 × 22.1 × 52.0 inch / 920 × 560 × 1320 mm
Material:	Eisen, ABS
Nettogewicht:	26.9 lbs / 12.2 kg
Tragfähigkeit:	330 lbs / 150 kg

VERPACKUNGSLISTE

Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile im Paket enthalten sind.

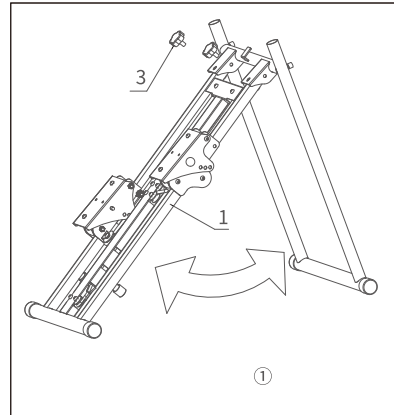


Nummer	Bezeichnung	Komponente	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Monitor		1
3	Einstellknöpfe		4
4	Pedale		2
5	Innensechskantschrauben M8×20 mm		4
6	Beinhalter-Stifte		2
7	Linkes Handlaufrohr		1
8	Rechtes Handlaufrohr		1
A	Sechskantschlüssel		1

INSTALLATIONSANLEITUNG

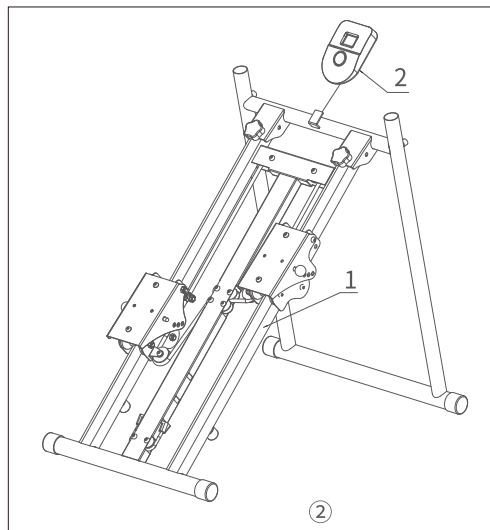
Schritt 1:

Nehmen Sie den Hauptrahmen (#1) aus der Verpackung, klappen Sie die vordere und hintere Querstrebe aus und stellen Sie diese stabil auf. Nehmen Sie 2 Stück Einstellknöpfe (#3) heraus und befestigen Sie sie nacheinander in den linken und rechten Öffnungen, wie in Abbildung (1) gezeigt.



Schritt 2:

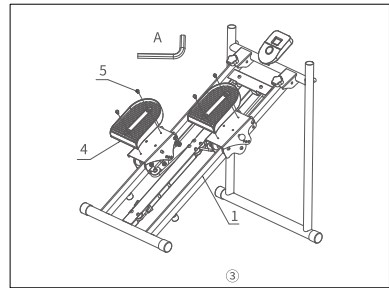
A. Nehmen Sie den Monitor (#2) heraus, setzen Sie 1 Stück AA-Batterie gemäß der angegebenen Polarität in das Batteriefach ein, wie in Abbildung (2) gezeigt, und setzen Sie anschließend die Abdeckung wieder auf.
B. Schließen Sie das Monitorkabel an und stecken Sie es in den Hauptrahmen (1), wie in der Abbildung dargestellt.



Schritt 3:

A. Wie in Abbildung (3) gezeigt, nehmen Sie ein Pedal (#4) heraus und richten Sie es am Öffnungspunkt des Pedalrohres aus.

Benutzen Sie Werkzeug A, um das Pedal (#4) und die 2 Innensechskantschrauben (#5) mit der Öffnung auszurichten und festzuziehen.

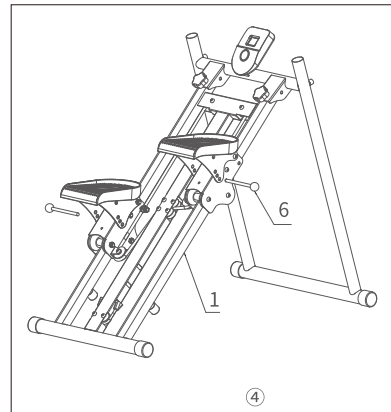


B. Wiederholen Sie dieselben Schritte für das zweite Pedal (siehe Abbildung (3)).

Schritt 4:

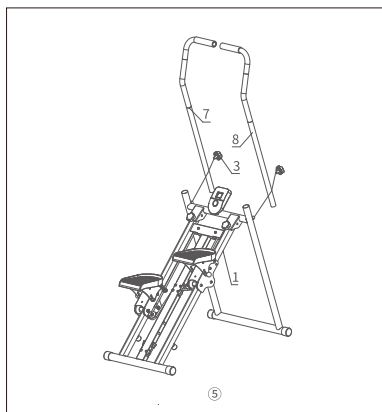
Nehmen Sie 2 Stück Beinhalter-Stifte (#6) heraus, wie in Abbildung (4) dargestellt.

Drehen Sie das Pedal in die gewünschte Position und setzen Sie beide Beinhalter-Stifte (#6) in die Öffnung ein.

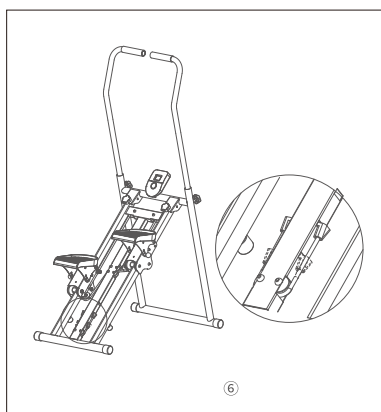


Schritt 5:

Das linke Handlaufrohr (#7) und das rechte Handlaufrohr (#8) werden mit 2 Stück Einstellknöpfen (#3) am Hauptrahmen (#1) befestigt. Die Höhe kann je nach Bedarf eingestellt werden. Siehe Abbildung.

**Schritt 6:**

Stellen Sie den Widerstand nach Ihrem Bedarf ein. Siehe Abbildung.



MONITOR ANLEITUNG

FUNKTION

TIME (ZEIT)	0:00' ~ 99:59'
COUNT (SCHRITTE)	0 ~ 9999
CALORIE (KALORIEN)	0 ~ 9999 KCAL
REPS/MIN (SCHRITTE/MIN)	0 ~ 9999

BEREICH

TASTENFUNKTION

MODE/SELECT:

Zur Auswahl der gewünschten Funktion.

Zum Zurücksetzen aller Werte die Taste 4 Sekunden gedrückt halten.

BETRIEBSVERFAHREN

AUTO ON/OFF:

Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird.

Er schaltet sich automatisch ein, sobald das Training beginnt oder eine Taste gedrückt wird.

FUNKTIONEN

1. TIME (TMR)

Speichert automatisch die Trainingszeit.

2. COUNT (CNT)

Zählt die Schritte während des Trainings.

3. CALORIES (CAL)

Speichert automatisch die verbrauchten Kalorien.

4. REPS/MIN (CN/M)

Zeigt die Schritte pro Minute an.

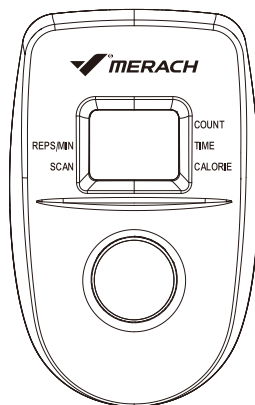
5. SCAN

Wechselt automatisch zwischen den Funktionen:

1 - TIME

2 - CAL

3 - REPS/MIN



BATTERIE

Bei fehlerhafter Anzeige bitte die Batterie austauschen.

Der Monitor verwendet 1× AA Batterie.

AUFWÄRMEN

Dehnen Sie sich vor dem Training. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher beginnen Sie mit einem 5–10-minütigen Aufwärmen und führen Sie anschließend die folgenden Dehnübungen durch – 5×, jeweils 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie sie nach dem Training.

1. Vorbeuge

Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie 10–15 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 3× (siehe Abbildung 1).



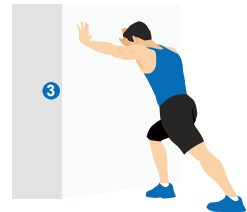
2. Sitzende Hamstring-Dehnung

Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin. Das andere Bein legen Sie an die Innenseite des gestreckten Beins. Versuchen Sie, Ihren Fuß mit der Hand zu erreichen. Halten Sie 10–15 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 3× pro Bein (siehe Abbildung 2).



3. Dehnung der Waden und Achillessehne

Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einen Baum, stellen Sie ein Bein nach hinten. Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse bleibt am Boden. Lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie 10–15 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 3× pro Bein (siehe Abbildung 3).



4. Quadrizeps-Dehnung

Greifen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam Richtung Gesäß, bis Sie die Spannung im vorderen Oberschenkel spüren. Halten Sie 10–15 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 3× pro Bein (siehe Abbildung 4).



5. Sartorius- (innerer Oberschenkelmuskel) Dehnung

Setzen Sie sich mit aneinanderliegenden Fußsohlen und nach außen zeigenden Knien hin. Greifen Sie Ihre Füße und ziehen Sie sie Richtung Leiste. Halten Sie 10–15 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 3× (siehe Abbildung 5).



GARANTIEKARTE

Das Produkt unterliegt der gesetzlichen Gewährleistungsfrist von 24 Monaten, sofern nicht anders angegeben. Für bestimmte Warenarten wird eine verlängerte Garantiezeit von bis zu 10 Jahren gewährt – zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung –, die sich auf die Rahmenkonstruktion des jeweiligen Produkttyps bezieht. Die Erfüllung der Bedingungen der verlängerten Garantie bedeutet eine kostenlose Reparatur aller Herstellungsfehler, die während der Garantiezeit an der Rahmenkonstruktion auftreten, und zwar in den Servicezentren von ACRA, s.r.o. Bewahren Sie die Garantiekarte sorgfältig zusammen mit dem Kaufbeleg und der Bedienungsanleitung auf!

Reklamation

Ansprüche aus der Mängelhaftung können ausschließlich bei dem Händler geltend gemacht werden, bei dem das Produkt gekauft wurde.

Es muss der Mangel angegeben werden – d. h. der Mangel oder die Art seines Auftretens muss ausreichend genau beschrieben werden. Eine allgemein formulierte Aussage, dass das Produkt einen Mangel habe, ist nicht ausreichend!

Die Reklamation muss außerdem einen Hinweis auf das konkrete Recht aus der Mängelhaftung enthalten, das der Käufer geltend macht. Sie muss außerdem mit einer ausgefüllten Garantiekarte mit Händlerstempel sowie dem Kaufbeleg (Quittung) mit Verkaufsdatum versehen sein. Gleichzeitig muss das Produkt in einer geeigneten Verpackung, idealerweise in der Originalverpackung, übergeben werden.

Der Käufer hat Anspruch auf die kostenlose, ordnungsgemäße und fristgerechte Beseitigung des Mangels (spätestens innerhalb von 30 Tagen ab dem Datum der Reklamation, sofern Käufer und Verkäufer keinen längeren Zeitraum vereinbaren) oder auf den Umtausch der Ware.

In die Garantiezeit wird die Zeit zwischen der Geltendmachung des Anspruchs aus der Mängelhaftung und dem Zeitpunkt, zu dem der Käufer verpflichtet war, das Produkt nach der Reparatur abzuholen (unabhängig davon, wann der Käufer die Ware tatsächlich übernommen hat), nicht eingerechnet.

Die Rechte aus der Mängelhaftung erlöschen, wenn sie nicht innerhalb der Gewährleistungsfrist geltend gemacht werden (d. h. spätestens am letzten Tag der Gewährleistungsfrist).

Die Garantie gilt nicht für:

Den Verschleiß des Produkts, der durch dessen normalen Gebrauch verursacht wird. (Normaler Gebrauch bedeutet die Nutzung entsprechend dem vorgesehenen Zweck und gemäß der im beigelegten Benutzerhandbuch beschriebenen Art und Weise.)

Garantie umfasst nicht die folgenden Mängel:

Mechanische Beschädigungen
(z. B. Mängel, die durch das Durchtrennen des Produkts oder seiner Teile beim Auspacken entstanden sind);
Nichtfachgerechter Eingriff (Reparatur) durch den Benutzer oder durch Dritte;
Unsachgemäße Handhabung oder Handhabung entgegen der Bedienungsanleitung;
Unterlassung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen notwendigen Wartungsmaßnahmen;
Aussetzung gegenüber schädlichen äußeren Einflüssen, niedrigen/hohen Temperaturen, unsachgemäßer Lagerung;
Unvermeidbare Ereignisse – Naturkatastrophen.

Kostenpflichtige Reparatur:

Wenn ein Mangel vorliegt, der nicht unter die Garantie fällt, oder wenn die Garantiezeit bereits abgelaufen ist und der Käufer dennoch eine Reparatur verlangt, handelt es sich um eine kostenpflichtige Reparatur.

Der Preis und die Bedingungen werden nach Rücksprache mit dem ACRA-Servicezentrum festgelegt.

Die übrigen Rechte und Pflichten richten sich nach den Bestimmungen des Gesetzes Nr. 40/1964 Slg. (Bürgerliches Gesetzbuch), insbesondere §§ 612 ff.

Für die Verpackung des oben genannten Produkts wurde gemäß §§ 10 und 12 des Gesetzes Nr. 477/2001 Slg. über Verpackungen eine Gebühr entrichtet – im EKO-KOM-System unter der Identifikationsnummer WE-F06020112.

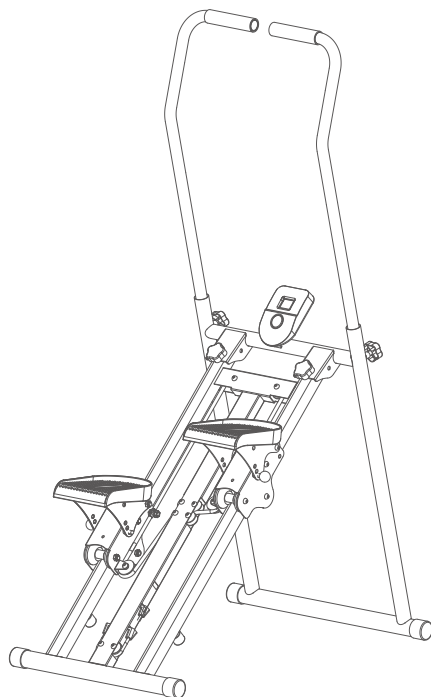
Bezeichnung des Produkttyps:	Verkaufsdatum: Stempel und Unterschrift des Verkäufers:
------------------------------	--

Datum der Forderung	Kritizierter Mangel	Dokumentation des Servicezentrums	Austausch von Teilen	Notiz

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den Service oder die Reklamationsabteilung:

ACRA, s. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily
Reklamationsabteilung – Telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

USER MANUAL



Sliding machine MERACH MR-2448

Please read all details before use and keep this instruction manual for future reference.

WARNINGS

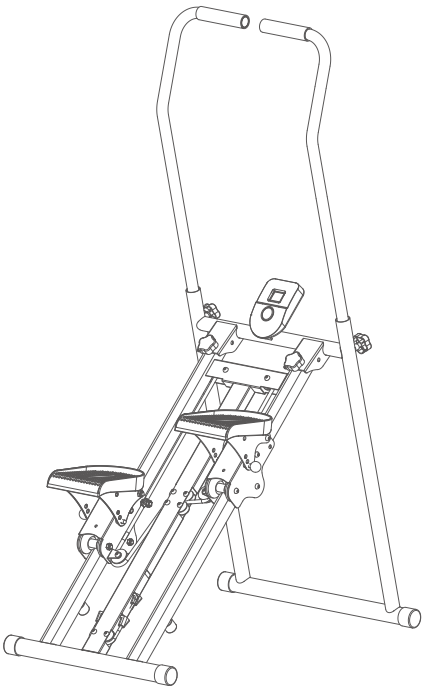
Please keep this manual in a safe place for future reference.

- Before using this product, please always read this manual carefully.
- Children, the elderly or people with physical disabilities shall use the goods under the supervision of the guardian according to the doctor's advice.
- Use with caution old injuries to the waist, elbow, shoulder or other joints and muscles.
- Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure.
- Please confirm whether the parts are loose, detached, damaged or cracked before each use. If there is any damage, do not use it.
- Check the surrounding environment before use, and it is recommended that the barrier-free space is 3x3m.
- Please avoid ground cracks, slippery ground and uneven areas when using.
- The Company shall not be responsible for the damage to the personal damage caused by the use of the product in violation of the operating rules.
- This equipment is a non-competitive equipment, limited to fitness exercise, beyond the scope of use will cause physical injury.
- Before the use, you should do a warm-up exercise, please take exercise with your own condition, strengthen the exercise load step by step, if you have any discomfort, please stop practicing.
- The equipment can only be used for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- The user must weigh no more than 330lbs.
- CHOKING HAZARD-Small Parts, Not for children under 3yrs.

Warm Tips:

- Warm up before exercising.
- The training intensity should be gradual.
- Excessive training can cause injury.

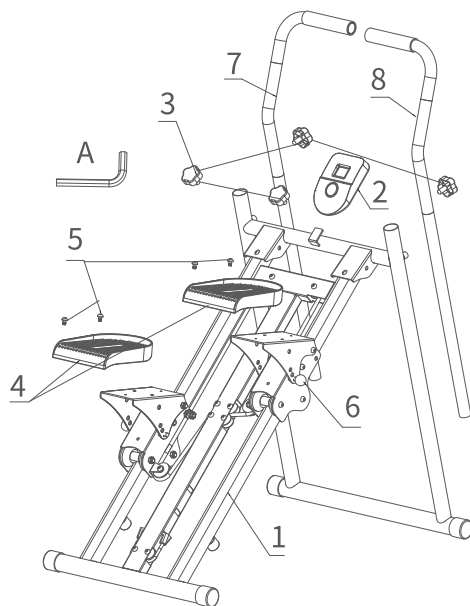
PRODUCT INFORMATION



Name:	MERACH Sliding Machine
Model:	MR-2448
Product Dimensions:	36.2*22.1*52.0inch/920*560*1320mm
Material:	Iron, ABS
Net Weight:	26.9lbs/12.2kg
Weight Capacity:	330lbs/150kg

PACKING LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

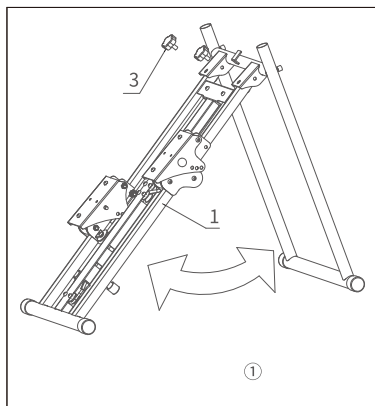


Number	Name Specification	Component	Quantity
1	Main Frame		1
2	Monitor		1
3	Knobs		4
4	Pedals		2
5	Hexagon Socket Screws M8x20mm		4
6	Leg Bracket Pins		2
7	Left Handrail Tube		1
8	Right Handrail Tube		1
A	Hexagon Wrench		1

INSTALLATION GUIDE

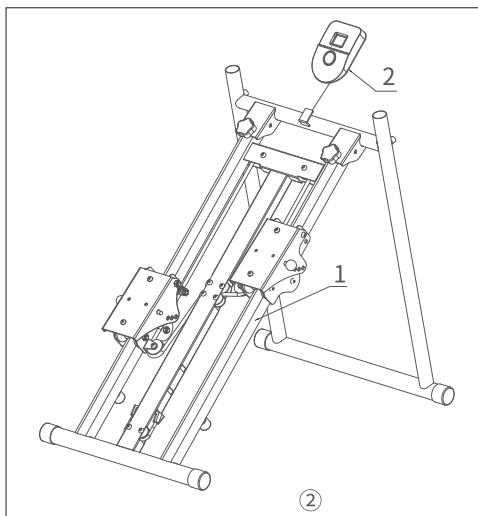
Step 1:

Take out the Main Frame(#1) of the machine, open the front and rear transverse pipes and put them in a balanced manner. Take out 2PCS knobs(#3) and lock them in the left and right holes in turn as shown in the figure ①.



Step 2:

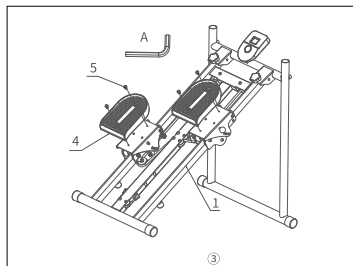
- A. Take out the Monitor(#2), install 1PCS AA batteries in the instruction manual into the battery compartment according to the positive and negative poles as shown in the figure ②, and then replace the battery cover.
- B. Then connecting cable, insert it into the main frame (1). As shown in the figure.



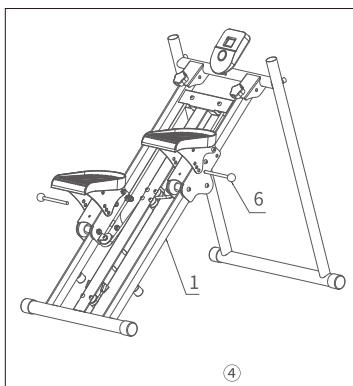
Step 3:

A. As shown in the figure ③, take out 1PCS pedal(#4) and align it with the pedal tube hole. Use tool A to align 1PCS pedal(#4) and 2PCS Hexagon Socket Screws(#5) with the pedal tube hole and lock them.

B. As shown in the figure ③, repeat the same steps for the other pedal.

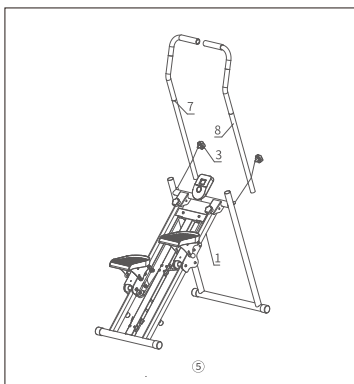
**Step 4:**

Take out 2PCS Leg Bracket Pins(#6) as shown in the figure ④, rotate the pedal to adjust the appropriate position, and insert 2PCS Leg Bracket Pins(#6) into the hole.

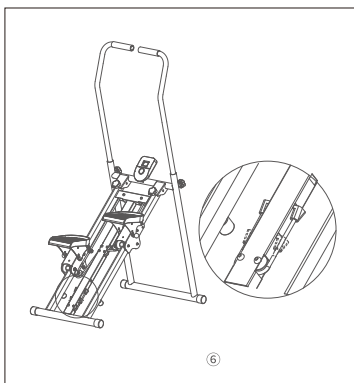


Step 5:

The Left Handrail Tube (#7), Right Handrail Tube (#8), with 2PCS knobs (#3) fixed to the Main Frame (#1), according to their own needs to adjust the height. As shown in the picture.

**Step 6:**

According to your own needs, adjust the resistance. As shown in the picture.



MONITOR INSTRUCTIONS

SPECIFICATIONS

TIME	0:00' ~ 99:59'
COUNT	0 ~ 9999
CALORIE	0 ~ 9999KCAL
REPS/MIN	0 ~ 9999

KEY FUNCTION

MODE/SELECT: To select the function you want, press and hold the key for 4 seconds to reset all function values.

OPERATION PROCEDURES

AUTO ON/OFF: The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

FUNCTION

<1>.TIME(TMR)

Auto-memorize the workout time while exercising.

<2>.COUNT(CNT)

Accumulate the steps while exercising.

<3>.CALORIES(CAL)

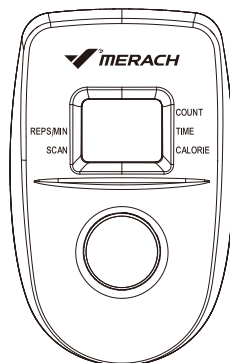
Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

<4>.REPS/MIN(CN/M)

Display the steps per minute while exercising.

<5>.SCAN

Automatically scan through each function between①TIME ②CAL
③REPS/MIN



BATTERY : If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result. This monitor uses 1PCS"AA"battery.

WARM-UP

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up, then do some stretches shown below - 5 times, 10 seconds or more per leg. Do it again after the workout.

1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with toes. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).



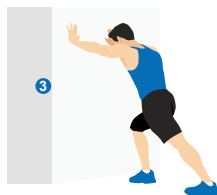
2. Seated hamstring stretch

Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



3. Calf and Achilles tendon stretch

Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4. Quadriceps stretch

Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).



5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).



WARRANTY CERTIFICATE

Unless otherwise stated, this product is covered by a statutory warranty period of 24 months. For marked types of goods, a warranty period extended to 10 years is provided in addition to the statutory warranty period, which applies to the frame construction of the given type of goods. Fulfillment of the warranty conditions for the extended warranty period means the free repair of all manufacturing defects that occur during this warranty period on the frame construction at the service centers of ACRA, s.r.o. Keep the warranty certificate together with the proof of purchase and instructions for use in a safe place!

Complaints

Rights arising from liability for defects can only be exercised with the seller from whom the product was purchased.

The defect must be reported – i.e., the defect must be described in sufficient detail, or how the defect manifests itself externally. A general statement that the product has a defect is not sufficient!

The complaint must also include a statement of the specific warranty claim that the buyer is asserting, and it must be accompanied by a completed warranty card stamped by the seller and proof of purchase (receipt) with the date of sale. The product must also be provided with suitable packaging, preferably the original packaging.

The buyer has the right to have the defect removed free of charge, properly and in a timely manner (no later than 30 days from the date of the complaint, unless the buyer and seller agree on a longer period), or to have the product replaced.

The period from the exercise of the right of liability for defects until the time when the buyer was obliged to take over the product after the repair (regardless of when the buyer actually took over the item) is not included in the warranty period.

The rights arising from liability for defects in the item shall expire if they are not exercised within the warranty period (i.e., no later than the last day of the warranty period).

The warranty does not apply to:

Wear and tear of the product caused by normal use. (Normal use means use for the purpose for which the product is intended and in the manner described in the attached instructions for use).

The warranty also does not cover defects caused by:

Mechanical damage (e.g., defects caused by cutting the product or part of it during unpacking);
 Improper intervention (repair) by the user or third parties;
 Improper handling or handling contrary to the instructions for use;
 Failure to perform the necessary maintenance described in the instructions for use;
 Exposure to adverse external influences, low/high temperatures, improper storage;
 An unavoidable event – a natural disaster;

Paid repair:

If a defect is reported that is not covered by the warranty, or if the warranty period has expired and the buyer requests a repair, the repair will be charged.

The price and conditions will be determined in agreement with the ACRA s. r. o. service center.
 Other rights and obligations are governed by the provisions of Act No. 40/1964 Coll., the Civil Code, in particular § 612 et seq.

A fee for the use and return of packaging for the above-mentioned product was paid in accordance with Sections 10 and 12 of Act No. 477/2001 Coll., on packaging, to the EKO-KOM system under identification number EK – F06020112.

Product type designation:	Date of sale: Seller's stamp and signature:
---------------------------	--

Date of complaint	The alleged defect	Service center records	Part replacement	Note

If you have any questions, please contact the service center or complaints department:

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