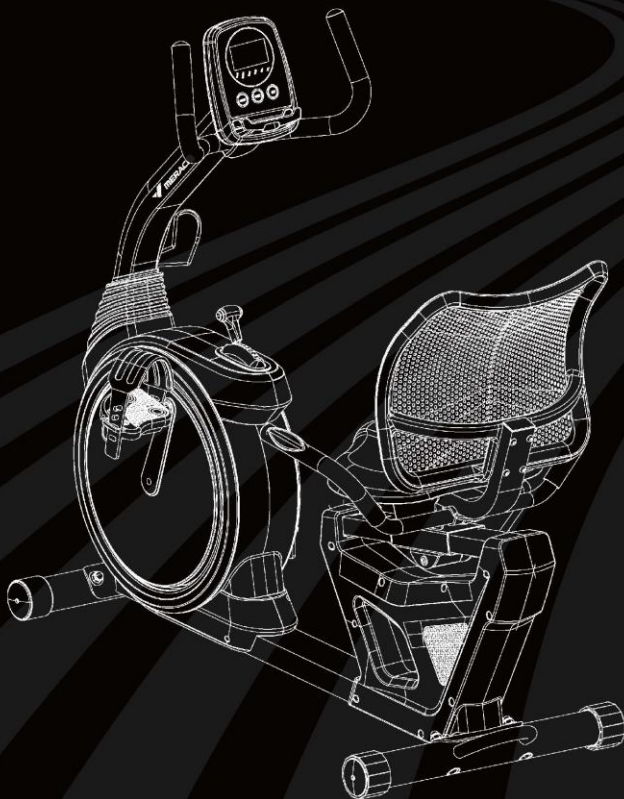


INSTRUKCJA OBSŁUGI

ROWER POZIOMY MERACH MR - S19

EN • DE • FR • ES • IT • NL



Pytania lub uwagi?

WAŻNE!

Prosimy o dokładne przeczytanie wszystkich informacji przed użyciem oraz o zachowanie niniejszej instrukcji jako dokumentu referencyjnego.

PROSIMY O KONTAKT PRZED ZWROTEM: support.eu@merach.com

44-1315070255 Poniedziałek – Piątek 10:00–19:00 PST UK / DE / FR / ES / IT / NL

A blue icon consisting of two downward-pointing chevrons stacked vertically.

O NAS

Nasi klienci to dla nas znacznie więcej niż tylko użytkownicy; ich zdrowie, kondycja i prawdziwa radość życia stanowią fundament wszystkiego, co robimy w MERACH. Od innowacyjnych badań nad fitness, przez nowatorski rozwój produktów, aż po wyjątkową obsługę podczas zakupu i po nim – jesteśmy długoterminowym partnerem klientów w budowaniu lepszej przyszłości fitness.

Dostarczając wysokiej jakości sprzęt do spalania tłuszczu i budowania mięśni, taki jak zaawansowane ergometry wioślarskie i rowery treningowe, oraz oferując innowacyjną aplikację MERACH i cyfrowe kursy, umożliwiamy każdemu realizację celów zdrowotnych i kondycyjnych oraz odkrycie nowego, zdrowego stylu życia.

Witamy w MERACH

Witamy

Prosimy o rejestrację gwarancji,
aby zapewnić sobie pełną ochronę.



Wyślij model swojego urządzenia na adres
support.eu@merach.com



Zarejestruj gwarancję
merachfit.com/pages/warranty-europe

Instrukcje bezpieczeństwa

Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do przyszłego użytku.

Bardzo ważne jest, aby dokładnie przeczytać całą instrukcję przed instalacją i użyciem maszyny. Bezpieczny i skuteczny trening jest możliwy tylko wtedy, gdy maszyna jest prawidłowo zmontowana, odpowiednio konserwowana i wykorzystywana. Upewnij się, że wszyscy użytkownicy są zaznajomieni ze wszystkimi ostrzeżeniami i środkami ostrożności dotyczącymi tej maszyny.

Należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy masz jakiegokolwiek schorzenia medyczne lub fizyczne, które mogłyby zagrozić Twojemu zdrowiu i bezpieczeństwu lub uniemożliwić korzystanie ze sprzętu poprawnie. Wskazówki lekarza są niezbędne, jeśli przyjmujesz leki wpływające na rytm serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.

Zawsze zwracaj uwagę na sygnały płynące z organizmu - nieprawidłowe użycie maszyny może negatywnie wpłynąć na zdrowie. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek objawy (takie jak ból głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub dyskomfort), natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem; przed ponownym treningiem uzyskaj jego zgodę.

Zawsze trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od maszyny. Maszyna jest przeznaczona wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

Proszę używać tej maszyny na stabilnym, poziomym podłożu i położyć warstwę ochronną na podłodze lub dywanie, aby zapobiec uszkodzeniom podłogi. Upewnij się, że odległość między urządzeniem a każdą przeszkodą wynosi co najmniej 0,5 m (1,6 stopy).

Przed użyciem maszyny sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.

Bezpieczne użytkowanie maszyny można zapewnić tylko dzięki regularnym przeglądom i naprawom oraz wymianie zużytych i uszkodzonych części.

Proszę postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w tym podręczniku, aby korzystać z tego urządzenia. Należy natychmiast przerwać używanie i obsługę, jeśli zauważą Państwo wadliwe części lub usłyszą nietypowe dźwięki. Przed ponownym użyciem upewnij się, że wszystkie problemy zostały usunięte.

Zaleca się noszenie ubrań sportowych, sportowych butów lub innego odpowiedniego stroju. Nie zaleca się luźnych ubrań, ponieważ mogą one wpłatać się w urządzenie, utrudniając jego obsługę i potencjalnie powodując obrażenia.

To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 300 funtów (136 kg).

Urządzenie nie jest przeznaczone do profesjonalnego leczenia medycznego.

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Instrukcje bezpieczeństwa

Należy regularnie kontrolować ogólną sprawność maszyny oraz wszystkich ruchomych części, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie urządzenia.

W przypadku uszkodzenia ruchomych elementów nie należy korzystać z maszyny do czasu ich naprawy.

Należy trzymać dzieci z dala od urządzenia. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku ani zabawy przez dzieci. Dzieciomogą nieumyślnie doznać obrażeń.

Konserwacja i pielęgnacja

Nie przechowuj urządzenia w miejscach narażonych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wiatru, deszczu ani w warunkach o wysokiej wilgotności. W razie potrzeby zapakuj urządzenie, aby uniemożliwić dzieciom dostęp i zabawę nim.

Po długim okresie przechowywania należy sprawdzić, czy nie pojawiła się rdza lub uszkodzenia.

Należy pamiętać, że części eksploatacyjne mogą ulegać zużyciu mimo prawidłowej konserwacji.

Do długotrwałego użytkowania urządzenia zaleca się regularne usuwanie kurzu. Nie polewać bezpośrednio wodą, ani nie czyścić benzyną, środkami ściernymi itp. W przeciwnym razie może to spowodować pęknięcia elementów lub korpusu, porażenie prądem elektrycznym bądź pożar. Do konserwacji należy używać rozcieńzonego neutralnego detergentu.



Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza osoby powyżej 35. roku życia lub z istniejącymi schorzeniami. Proszę uważnie przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem urządzenia.



Ten symbol oznacza „Conformité Européene”, co oznacza „Zgodność z dyrektywami europejskimi”. Znakowanie CE potwierdza, że ten produkt spełnia obowiązujące normy i dyrektywy europejskie.

Wielka Brytania

Kanada

Ten symbol odpowiada oznaczeniu „UK Conformity Assessed”, które oznacza „Zgodność ze standardami brytyjskimi”.

Poprzez znak UKCA producent potwierdza, że ten produkt spełnia obowiązujące brytyjskie normy.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. oświadcza, że typ sprzętu fitness MERACH MR – S19 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>

INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddane ponownemu wykorzystaniu. Oddziel opakowania według ich rodzaju i usuń je prawidłowo, kierując się zasadami ochrony środowiska. Prosimy o kontakt z właściwym urzędem, jeśli chcą Państwo uzyskać więcej informacji.



Nie wyrzucaj starych urządzeń do odpadów komunalnych!

Usuń stare urządzenia w sposób profesjonalny! W ten sposób przyczyniasz się do ochrony środowiska. Uzyskaj informacje o punktach zbiórki oraz godzinach otwarcia w swoim lokalnym urzędzie.



Nie wyrzucaj baterii do odpadów komunalnych!

Jako konsument masz prawny obowiązek zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie możesz oddać w punktach zbiórki w swojej społeczności lub tam, gdzie są one sprzedawane.

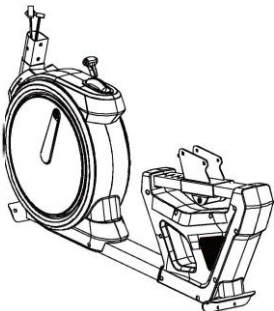
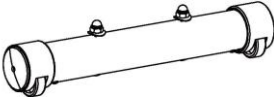
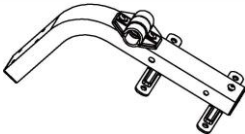
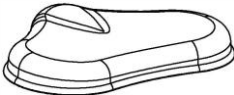
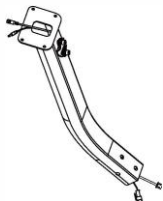
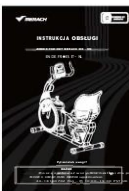
Wyprodukowano przez:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd.
Pokój 805, 8. piętro, budynek Xianfeng Technology, 298 Weiye Road, dzielnica Binjiang, Hangzhou, prowincja Zhejiang, Chiny
yulu_mrk@merach.com

Importowane przez:

HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD
Pomieszczenie 1205, Xianfeng Technology Budynek,
298 Weiye Road, Poddzielnicza Puyan, Dzielnica Binjiang, Hangzhou, Prowincja Zhejiang, Chiny
jingge_mrk@163.com

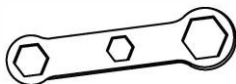
Zawartość opakowania

		
# 8 Główna rama X 1	# 22 Tylna rura pedału X 1	# 21 Przednia rura pedału X 1
		
	# 18 Wspornik oparcia X 1	# 10 Poduszka siedziska X 1
		
# 9 Poręcz X 1	# 5 Słupek kierownicy X 1	# 15 Tylna rękojeść X 1
	 	
# 4 Zaślepka kierownicy X 1	# 20R Pedał prawy X 1 # 20L Pedał lewy X 1	# 1 Monitor X 1 Bateria AA X 2
		
# 7 Dekoracyjna osłona X 1	# 25 Poduszka siedziska Dźwignia regulacji X 1	
		Zestaw śrub X 1
		
		Instrukcja obsługi X 1

Lista narzędzi oraz części

Proszę sprawdzić, czy wszystkie części i narzędzia znajdują się w opakowaniu.

Krok 1



#C Klucz oczkowy X 1

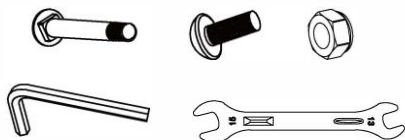
Krok 2



14 Śruba sześciokątna z łbem stożkowym M6*45 X 4

#B Klucz sześciokątny krzyżowy X 1

Krok 3



#11 Śruby montażowe M8 * 66 X 2

#12 Śruby z łbem walcowym sześciokątnym z pełnym uzębieniem M6 * 13 X 5

#13 Nakrętki M8 X 2

#A Klucz imbusowy X 1

#D Klucz płaski X 1

Krok 4



#12 Śruby z łbem walcowym sześciokątnym z pełnym uzębieniem M6 * 13 X 2

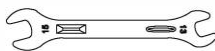
#B Klucz sześciokątny krzyżowy X 1

Krok 5



#B Klucz sześciokątny krzyżowy X 1

Krok 6



#D Klucz płaski X 1

Krok 7



#B Klucz sześciokątny krzyżowy X 1

Krok 8



#28 Śruby z łbem krzyżakowym walcowym M5 * 13 X 2

#B Klucz sześciokątny krzyżowy X 1

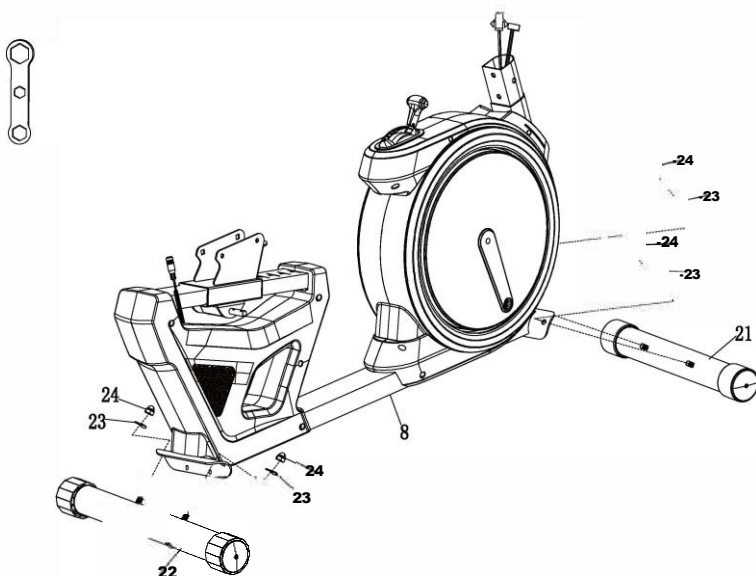
Instrukcje montażu



Zeskanuj kod QR, aby
obejrzeć film z instrukcją
montażu

KROK 1: Przymocuj przednią i tylną rurę do głównej ramy

- A. Usuń wstępnie zamontowane podkładki (# 23) i nakrętki (# 24) z przedniej rury z kołem (# 21) oraz tylnej rury (# 22).
- B. Zamontuj przednią rurę z kołem (# 21) oraz tylną rurę (# 22) na głównej ramie (# 8).
UWAGA: Sprawdź ilustrację, aby upewnić się, że obie rury zostały zamontowane we właściwych miejscach.
- C. Załóż podkładki (# 23) i dokręć nakrętki (# 24).



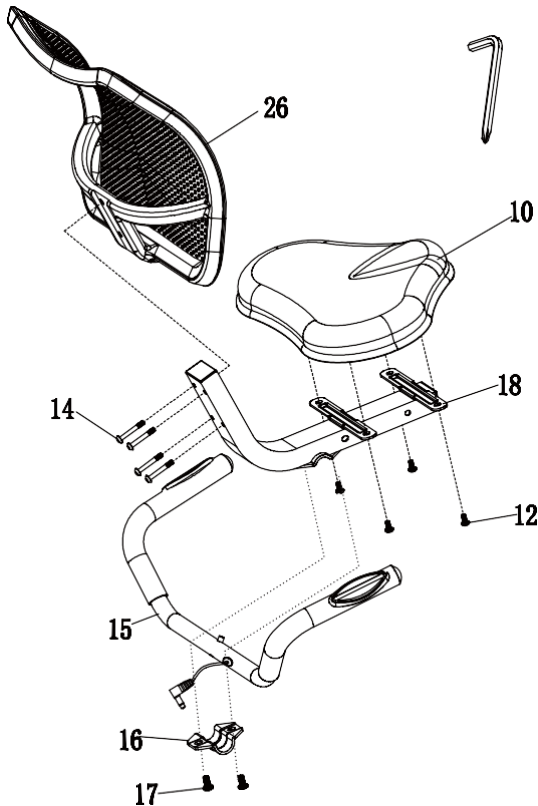
Instrukcje montażu

KROK 2: Zamocuj oparcie na spawanym siedzisku

A. Przymocuj wspornik oparcia (# 18) do przesuwnej siedziska na głównej ramie (# 8) za pomocą śrub montażowych (# 11) i nakrętek (# 13), oraz śruby montażowej (# 12) od spodu przesuwnej siedziska.

B. Przymocuj siedzisko (nr 10) do wspornika oparcia (nr 18) za pomocą śrub montażowych (nr 12).

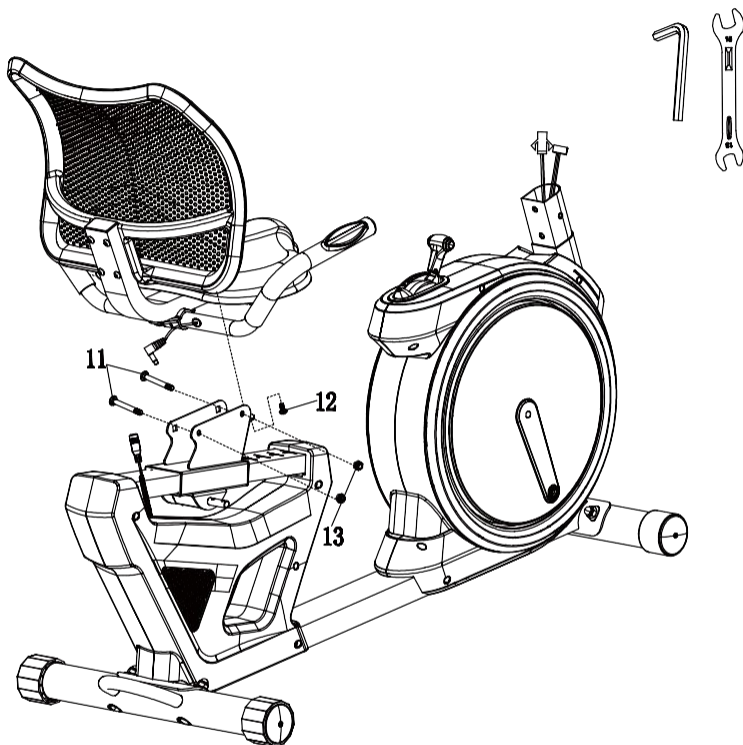
C. Przymocuj oparcie (nr 26) do wspornika oparcia (nr 18) za pomocą śrub montażowych (nr 14).



INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 3: Zamocuj tylną rączkę do spawanej części siedziska

A. Przymocuj rączkę siedziska (nr 15) do wspornika oparcia (nr 18) za pomocą haka rączki siedziska (nr 16) oraz śrub montażowych (nr 17).



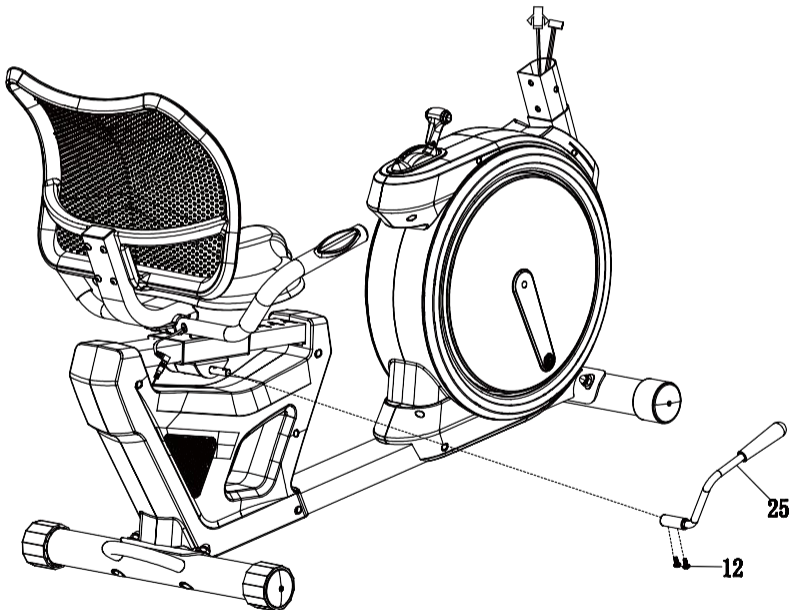
Instrukcje montażu

KROK 4: Dokładnie dokręć rurę regulacyjną do głównej ramy

A. Nasuń dźwignię (nr 25) na łącznik dźwigni znajdujący się pod siedziskiem (nr 10) i zabezpiecz śrubami montażowymi (nr 12).

B. Podłącz przewód czujnika tętna zamontowany w ręczce siedziska (nr 15) do przedłużacza przewodu czujnika tętna.

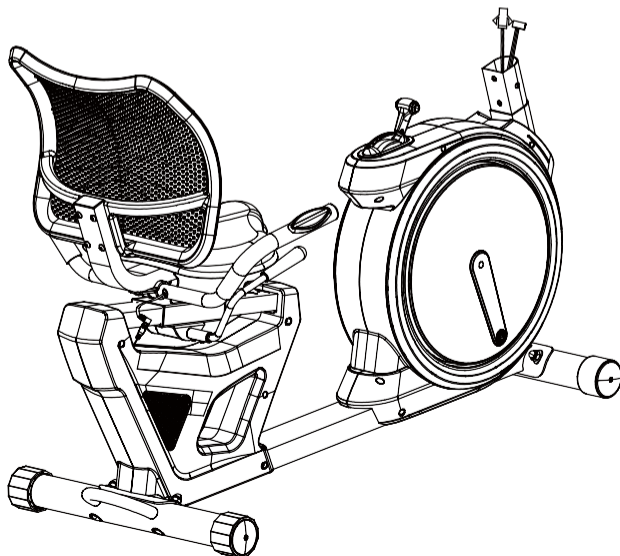
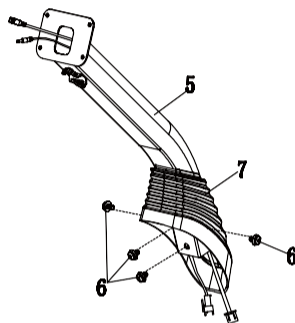
7



Instrukcje montażu

KROK 5: Zamontuj gałkę regulacji oporu

- A. Przesuń Dekoracyjną osłonę (# 7) na Rurę wsporczą (# 5) zgodnie z ilustracją poniżej.
- B. Podłącz Przewód środkowego miernika na Rurze wsporczej (# 5) do Dolnego przewodu miernika na Głównej ramie (# 8).
- C. Podłącz Przewód czujnika tętna na Rurze wsporczej (# 5) do Przewodu czujnika tętna na Głównej ramie (# 8).
- D. Włóż Rurę wsporczą (# 5) na Główną ramę (# 8) i zabezpiecz Śrubami montażowymi (# 6).
- E. Zsuń Dekoracyjną osłonę (# 7) w dół, aby zakryć śruby montażowe.



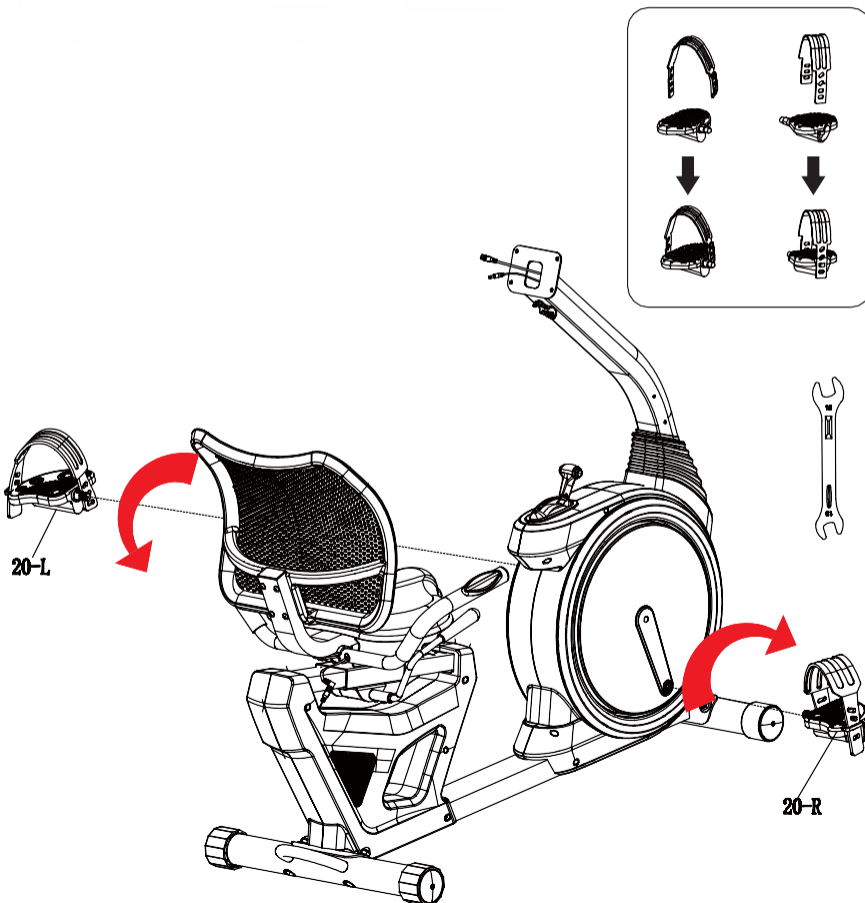
Instrukcje montażu

KROK 6: Montaż Poręczy i Monitora

A. Przymocuj Kierownicę (# 9) do Rury wsporczej (# 5) za pomocą Śrub montażowych (# 3).
Zatrzaśnij Zaślepkę kierownicy (# 4) na Kierownicę (# 9), aby zakryć Śruby montażowe (# 3).

B. Proszę podłączyć przewód środkowego miernika do rury wsporczej (#5) oraz przewód czujnika tętna do przewodów łączących miernik (#1), a następnie umieścić nadmiar przewodów z powrotem w rurze wsporczej (# C. Proszę przymocować miernik (#1) do płyty na rurze wsporczej (#5) za pomocą śrub montażowych (#2).

UWAGA: Proszę zachować ostrożność, aby nie uszkodzić przewodów podczas mocowania miernika (#1).



Instrukcje montażu

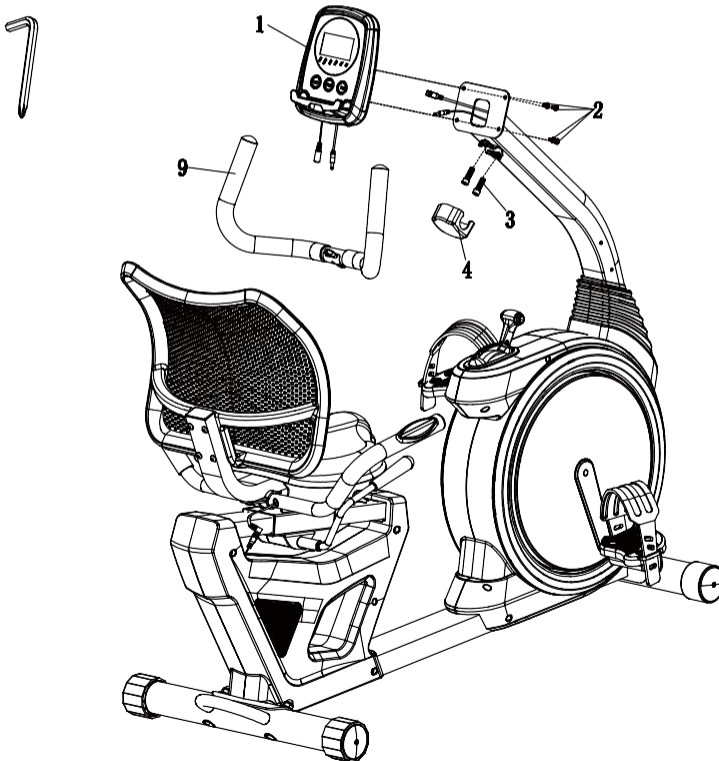
KROK 7: Montaż pedałów

A. Przymocuj lewe i prawe pedały (#20L i #20R) wraz z paskami, zgodnie z rysunkami P1 i P2.

B. Zablokuj pedały lewe (#20L) i prawe (#20R) na korbie.

Jak pokazano na Rysunku P3, obróć ręcznie śrubę prawego pedału (#20R) zgodnie z ruchem wskazówek zegara o trzy zwoje do korby, a następnie dokręć ją kluczem krzyżowym, obracając zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Podobnie obróć ręcznie śrubę lewego pedału (#20L) o trzy zwoje przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a następnie dokręć ją kluczem krzyżowym.

UWAGA: Pedały lewe (#20L) i prawe (#20R) powinny być zawsze utrzymywane w stanie zablokowanym podczas ćwiczeń.

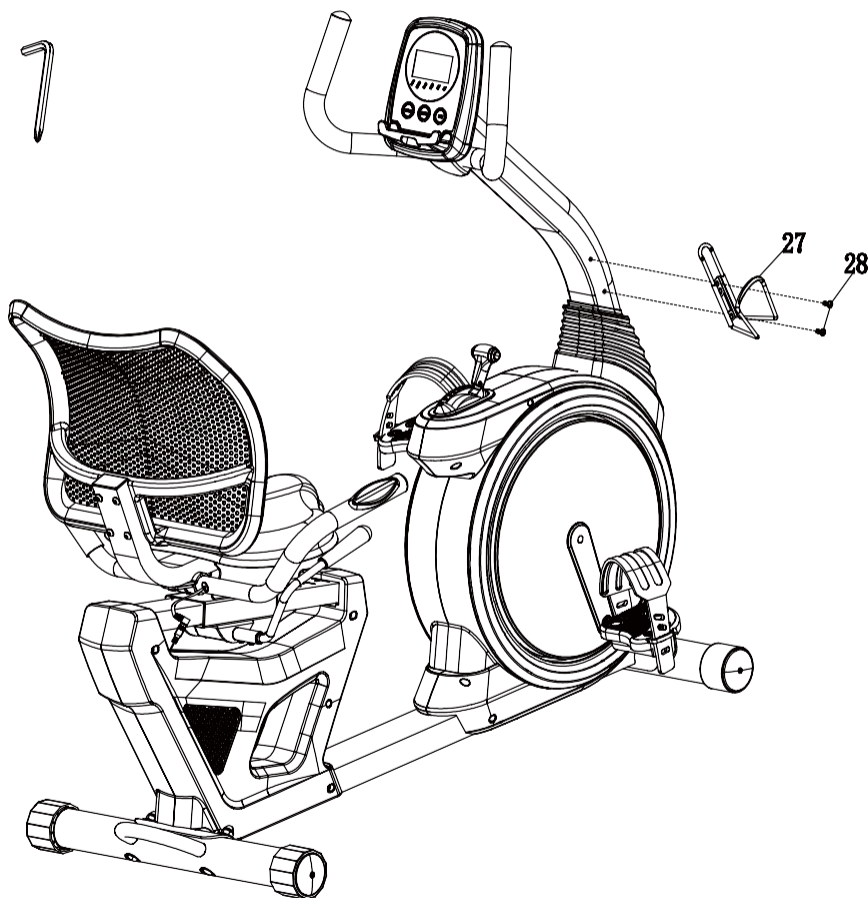


Instrukcje montażu

KROK 8: Zamocuj uchwyt na bidon

A. Usuń wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym, wstępnie zamontowany na słupku kierownicy, za pomocą klucza krzyżakowego.

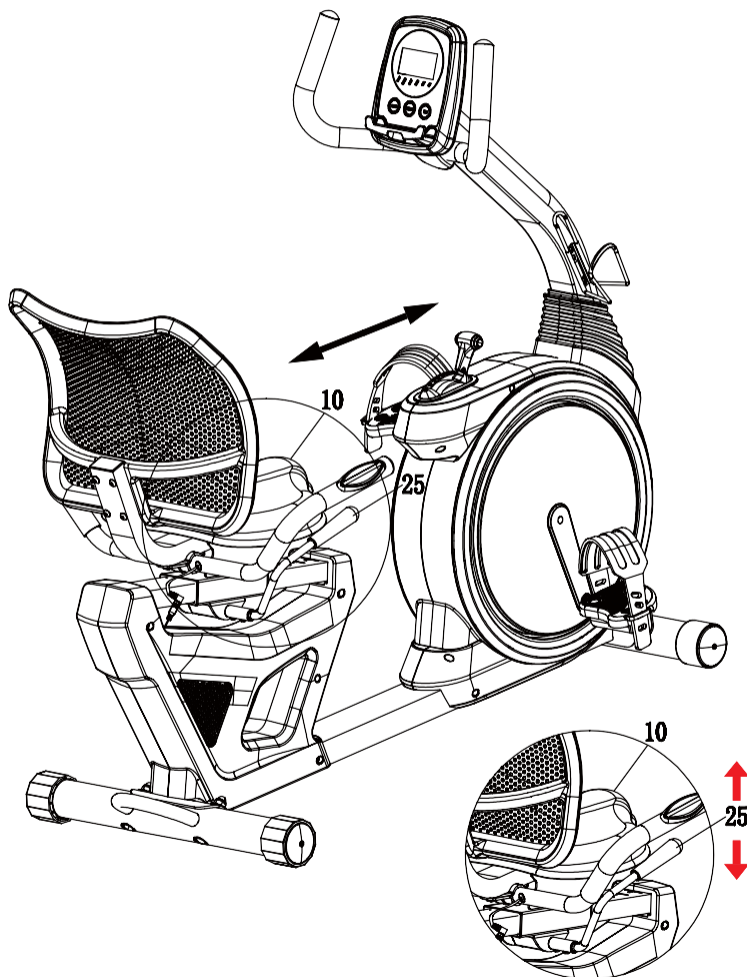
B. Użyj klucza krzyżakowego (A) do dokręcenia uchwyty na bidon za pomocą samogwintującej śruby z łbem krzyżakowym, mocując go do wspornika kierownicy.



Instrukcja regulacji poduszki siedziska

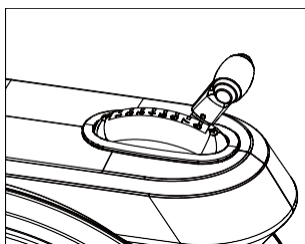
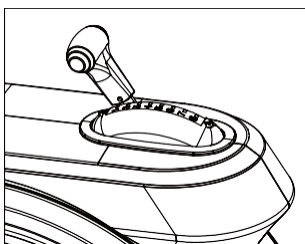
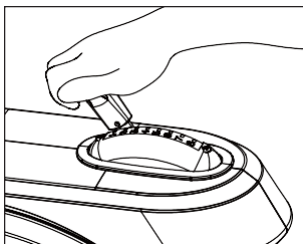
A. Podnieś dźwignię regulacji siodełka (#25), a następnie przesun poduszkę siedziska (#10) do przodu lub do tyłu, aby wybrać odpowiednią pozycję dla użytkownika.

B. Naciśnij całkowicie dźwignię regulacji siodełka (# 25).



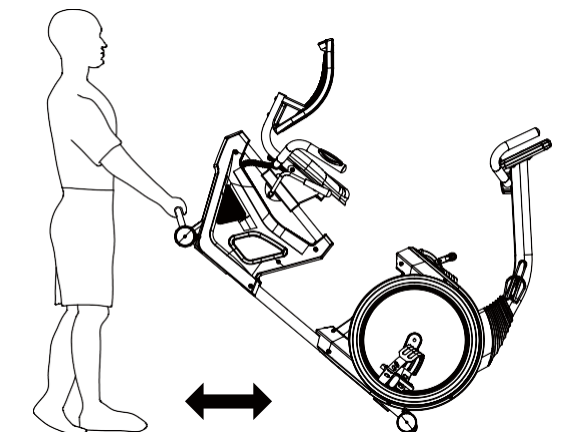
Instrukcje regulacji tylnej rury podnóżka

- A. Reguluj rękojeść zmiany oporu, aby zmienić bieg roweru zgodnie z ilustracją. Należy wyregulować dwunastostopniową ekscentryczną tuleję nożną (#30) na tylnej rurze nożnej (#22), aby zapewnić stabilność roweru treningowego i zapobiec drganiom.
- B. Pociągnij dźwignię zmiany biegów do tyłu, aby zwiększyć opór (liczba 8 oznacza maksymalny opór).
- C. Przesuń dźwignię zmiany biegów do przodu, aby zmniejszyć opór (liczba 1 oznacza minimalny opór).



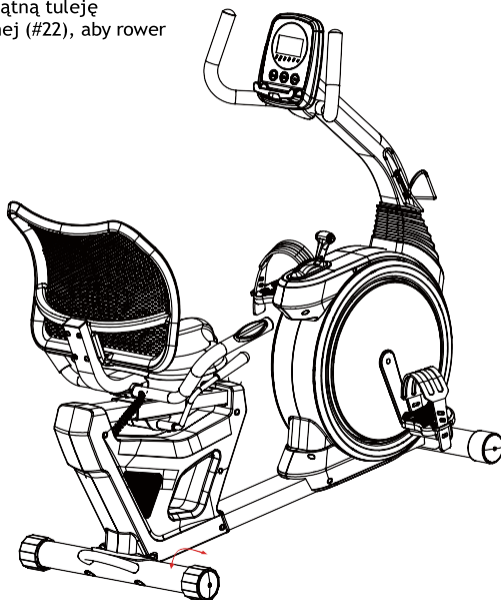
Instrukcje dotyczące przemieszczania urządzenia

Przeciągnij w przód i w tył, chwytając zakrzywioną rączkę tylnej rury nożnej (#22) jedną ręką, podczas gdy przednia rura nożna (#21) styka się z podłożem.



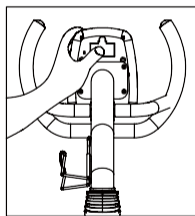
Instrukcje regulacji tylnej rury podnóżka

Proszę odpowiednio wyregulować dwunastokątną tuleję ekscentryczną stopy (#30) na tylnej rurze nożnej (#22), aby rower treningowy był stabilny i nie chwiał się.

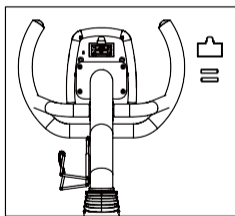


Instrukcja instalacji baterii

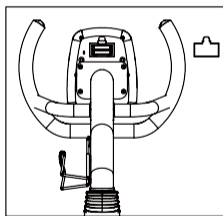
Zdejmij tylną pokrywę ręką (Rysunek A), przygotuj baterie (Rysunek B), zamontuj dwie baterie, załóż tylną pokrywę (Rysunek C) i zakończ montaż baterii (Rysunek D).



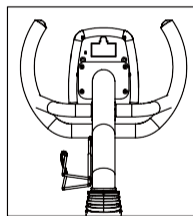
A



B



C



D

PRZYCISKI FUNKCJI:



TRYB: Naciśnij, aby wybrać funkcje. Jeśli przytrzyma się długo przycisk MODE, wszystkie wartości zostaną całkowicie wyzerowane.

USTAW: Umożliwia ustawienie wartości czasu, dystansu, tętna oraz kalorii, gdy nie jest aktywny tryb skanowania.

RESET: Przytrzymaj, aby zresetować wartości czasu, dystansu i kalorii. Aktualna zmiana danych wynosi 0. Jeśli przytrzyma się długo przycisk RESET, z wyjątkiem wartości ODO, wszystkie dane zostaną całkowicie wyzerowane.

FUNKCJE I OBSŁUGA:

· SKANOWANIE:

Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się „SKAN”, monitor będzie automatycznie przewijał wszystkie 5-6 funkcji.

Czas, prędkość, dystans, kalorie, ODO oraz tętno. Każda z tych informacji będzie wyświetlana przez 6 sekund.

· CZAS:

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

(2) Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się „CZAS”, następnie użyj przycisku USTAW, aby ustawić czas ćwiczenia.

Gdy ustawiona wartość czasu wynosi zero, komputer wyemituje alarm przez 10 sekund.

· SZYBKOŚĆ : Wyświetla aktualną prędkość.

· DYSTANS :

(1) Liczy dystans od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczenia.

(2) Naciśnij przycisk "MODE", aż pojawi się „DIST”, następnie naciśnij przycisk "SET", aby ustawić dystans ćwiczenia.

Gdy wartość „SET” wynosi zero.

KALORIE:

(1) Liczy całkowitą ilość spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczenia.

(2) Naciśnij przycisk "MODE", aż pojawi się „CAL”, następnie naciśnij przycisk "SET", aby ustawić ilość kalorii do spalania.

Uwaga: Gdy wartość „SET” wynosi zero, monitor będzie wydawał alarm przez 10 sekund.

· ODO : Całkowity dystans mierzony podczas okresu pracy baterii.

· PULS :

Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się „PULSE”. Przed pomiarem tętna proszę położyć dłoń na obu padach kontaktowych; monitor po 6-7 sekundach wyświetli aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM).

Uwaga: Podczas pomiaru pulsu, z powodu zakłóceń w kontakcie, wartość pomiaru może być wyższa niż rzeczywista częstość pulsu w ciągu pierwszych 2-3 sekund, następnie wróci do normalnego poziomu. Wartość pomiaru nie może być traktowana jako podstawa do leczenia medycznego.

· ALARM;

Komputer będzie wydawał „piknięcie” przy naciśnięciu przycisków „MODE”, „SET” oraz „RESET”.

· AUTO WŁ./WYŁ. oraz AUTO START/STOP:

Jeśli przez 4 minuty nie zostanie wykryty żaden sygnał, urządzenie wyłączy się automatycznie. Monitor działa dopóki koło jest w ruchu lub naciśnięty zostanie jakikolwiek przycisk.

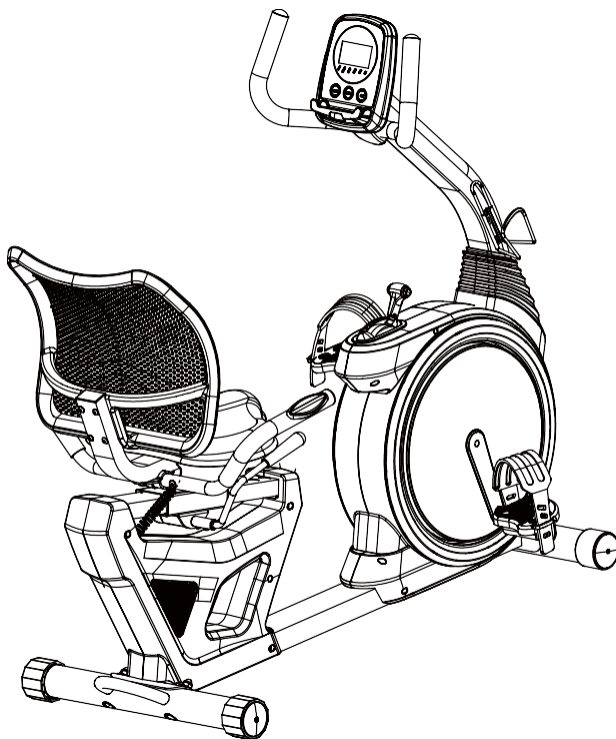
INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA

FUNKCJA	Auto Scan	Co 6 sekund
	Czas	0:00-99:59
	Aktualna prędkość	Maksymalna prędkość 999,9 km/h
	Dystans przejazdu	0,00- 9999 KM
	Całkowity dystans (ODO)	0,0 ~ 9999 km
	Kalorie	0,0 ~ 9999 kcal
	Tętno	40 ~ 240 uderzeń na minutę (BPM)
Typ baterii		2 sztuki baterii typu AA lub UM-3
Zakres temperatury pracy		0°C~+40°C
Zakres temperatury przechowywania		-10°C~+60°C

UWAGA:

1. Jeżeli wyświetlacz jest słabo widoczny lub nie wyświetla żadnych cyfr, należy wymienić baterie.
2. Wyświetlacz automatycznie wyłączy się po 4 minutach braku sygnału.
3. Wyświetlacz włączy się automatycznie po wznowieniu ćwiczenia lub naciśnięciu przycisku.
4. Wyświetlacz automatycznie rozpocznie pomiar po rozpoczęciu ćwiczeń i zatrzyma go po 4 sekundach przerwy.

DANE TECHNICZNE



Mechanizm oporu:	Magnetyczny
Nazwa modelu:	MR-S19
Maksymalna waga użytkownika:	150 kg (330 funtów)
Waga produktu:	38,8 kg (85,5 funtów)
Wymiary produktu:	1220 × 600 × 1180 mm (48,03 × 23,62 × 46,46 cala)
Wymiary opakowania:	1295 × 280 × 630 mm (51 × 11,1 × 24,8 cala)
Częstotliwość radiowa:	2,4 GHz
Pasma częstotliwości radiowej:	2402 – 2480MHz
Maksymalna moc RF:	8,59dBm

Pobierz i używaj MERACH

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



Pobierz aplikację MERACH



Przewodnik połączenia z aplikacją

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

Pobierz i korzystaj z aplikacji 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 model „MR - S19 - XXXX”.
6. Rozpocznij trening i wypróbuj różne metody ćwiczeń.

Rozgrzewka

Wykonaj rozciąganie przed rozpoczęciem ćwiczeń. Rozgrzane mięśnie łatwiej poddają się rozciąganiu, dlatego zacznij od 5-10 minut rozgrzewki, następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające - po 5 powtórzeń na nogę, utrzymując pozycję przez co najmniej 10 sekund. Wykonaj ponownie po zakończeniu treningu.

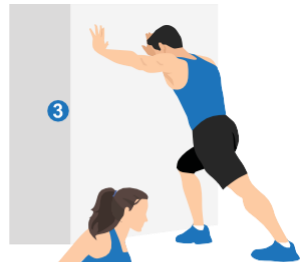
Lekko ugnij kolana i powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy oraz ramiona i postaraj się dosięgnąć palców stóp dłońmi. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, po czym się zrelaksuj. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 1).



2. Siedzące rozciąganie mięśni tylnych uda
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przyłóż drugą nogę tak, aby przylegała wewnętrzna strona do wyprostowanej nogi. Postaraj się dotknąć palców u stóp wyprostowanej nogi ręką. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, po czym się zrelaksuj. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zobacz Rysunek 2).



3. Rozciąganie mięśni tyldki i ścięgna Achillesa
Stań twarzą do ściany lub drzewa, oprzyj o nie obie ręce i ustaw jedną stopę przed drugą. Utrzymuj tylną nogę prostą z piętą przylegającą do podłoża, pochyl się delikatnie w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie trzy razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).



h h

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda
Najpierw sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją w kierunku biodra, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, po czym się zrelaksuj. Powtórz trzy razy dla każdej nogi (zobacz Rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (mięsień przyśrodkowy uda)
Usiądź z stopami skierowanymi do siebie, a kolanami odwróconymi na zewnątrz. Chwyć obie stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwiny. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, po czym się zrelaksuj. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 5).



Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwe rozwiązanie
Monitor nie wyświetla danych	Sprawdź, czy baterie są prawidłowo zainstalowane.
	Wymień baterie.
	Jeśli rower poziomy nadal działa nieprawidłowo, prosimy o kontakt z Obsługą klienta (patrz strona 27).
Jak wyregulować bieg?	Pociągnij dźwignię zmiany biegów do tyłu, aby zwiększyć opór, oraz popchnij dźwignię zmiany biegów do przodu, aby zmniejszyć opór. Opór można regulować w 8 biegach.
	Jeśli rower poziomy nadal działa nieprawidłowo, prosimy o kontakt z Obsługą klienta (patrz strona 27).
Co zrobić, gdy kierownica lekko się trzęsie?	Sprawdź, czy śruby łączące kierownicę z rurą przednią są solidnie dokręcone.
	Jeśli rower poziomy nadal działa nieprawidłowo, prosimy o kontakt z Obsługą klienta (patrz strona 27).
Luźne pedały podczas jazdy	Sprawdź, czy rury podnóżków z przodu i z tyłu są prawidłowo zamocowane.
	Jeśli rower poziomy nadal działa nieprawidłowo, prosimy o kontakt z Obsługą klienta (patrz strona 27).

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Yulu Electronic Technology Co., Ltd. niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Rower spinningowy MERACH MR-S19 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://files.innpro.pl/merach>

Adres producenta: Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. Room 805, 8th Floor, Xianfeng Technology Building, 298 Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang Province, Chiny

Częstotliwość radiowa: 2402MHz-2480MHz

Maksymalna moc częstotliwości radiowej: <20dBm

Podmiot odpowiedzialny:

INNPRO Robert Błędowski Sp. z o.o.

Rudzka 65c

44-200 Rybnik

Polska

zgloszenia@innpro.pl

Dane bateryjne:

Typ: Bateria AA alkaliczna (LR6)

Kategoria: Bateria przenośna

Waga netto (kg): 0,025 kg

Pojemność (mAh): ok. 2500 mAh

Czy przekroczono dopuszczalną zawartość kadmu (0,002%) lub ołowiu

(0,004%): Nie

Ochrona środowiska



Zużyty sprzęt elektroniczny oznakowany zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej, nie może być umieszczany łącznie z innymi odpadami komunalnymi. Podlega on selektywnej zbiórce i recyklingowi w wyznaczonych punktach. Zapewniając jego prawidłowe usuwanie, zapobiegasz potencjalnym, negatywnym konsekwencjom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego. System zbierania zużytego sprzętu zgodny jest z lokalnie obowiązującymi przepisami ochrony środowiska dotyczącymi usuwania odpadów. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać w urzędzie miejskim, zakładzie oczyszczania lub sklepie, w którym produkt został zakupiony.



Produkt spełnia wymagania dyrektyw tzw. Nowego Podejścia Unii Europejskiej (UE), dotyczących zagadnień związanych z bezpieczeństwem użytkowania, ochroną zdrowia i ochroną środowiska, określających zagrożenia, które powinny zostać wykryte i wyeliminowane.

Niniejszy dokument jest tłumaczeniem oryginalnej instrukcji obsługi, stworzonej przez producenta.

Szczegółowe informacje o warunkach gwarancji dystrybutora / producenta dostępne na stronie internetowej <https://serwis.innpro.pl/gwarancja>

Produkt należy regularnie konserwować (czyścić) we własnym zakresie lub przez wyspecjalizowane punkty serwisowe na koszt i w zakresie użytkownika. W przypadku braku informacji o koniecznych akcjach konserwacyjnych cyklicznych lub serwisowych w instrukcji obsługi, należy regularnie, minimum raz na tydzień oceniać odmienną stan fizycznego produktu od fizycznie nowego produktu. W przypadku wykrycia lub stwierdzenia jakiegokolwiek odmienności należy pilnie podjąć kroki konserwacyjne (czyszczenie) lub serwisowe. Brak poprawnej konserwacji (czyszczenia) i reakcji w chwili wykrycia stanu odmienności może doprowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia wynikające z zaniedbania.

Importer: **INNPRO**

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.
ul. Rudzka 65c
44-200 Rybnik, Polska
tel. +48 533 234 303
hurt@innpro.pl
www.innpro.pl

MERACH



@merachfit



@Merachfit



@Merachfit



@Merachfit



merachfit.com



44-1315070255 **Poniedziałek – Piątek 10:00–19:00 PST** **UK / DE / FR / ES / IT / NL**

Obsługa klienta: support.eu@merach.com

Strona oficjalna: merachfit.com