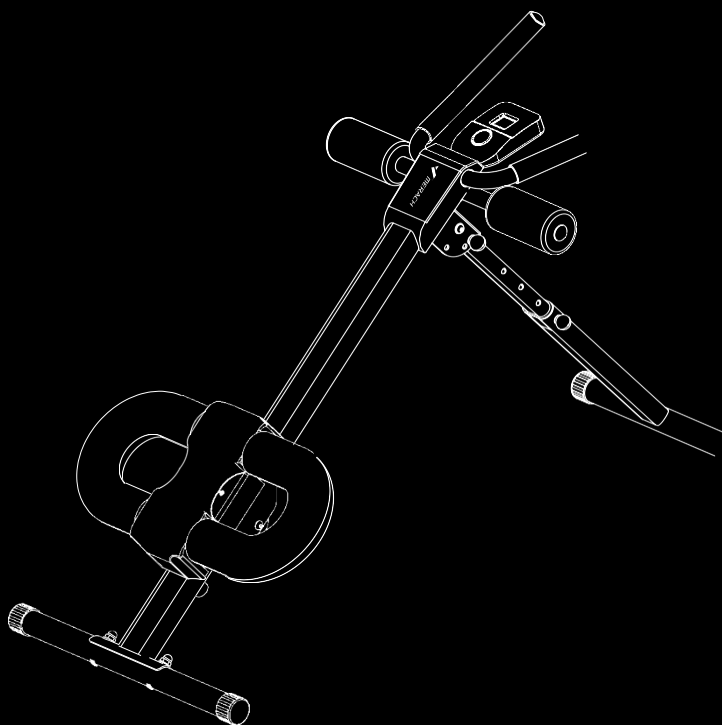


INSTRUKCJA OBSŁUGI

URZĄDZENIE MERACH MR-2314 AB



Pytania lub wątpliwości?

MODEL: MR-2314



Nasi klienci są dla nas nie tylko ważni; ich zdrowie, kondycja fizyczna i radość z życia stanowią sedno wszystkiego, co robimy w firmie MERACH. Od innowacyjnych badań w dziedzinie fitnessu i rozwoju najnowocześniejszych produktów, po naszą wyjątkową obsługę zakupów i serwis posprzedażowy – jesteśmy partnerem naszych klientów na całe życie w tworzeniu lepszej przyszłości fitnessu.

Dzięki wysokiej jakości sprzętowi fitness do spalania tłuszczu i budowania mięśni, takiemu jak nasze wysokiej jakości wioślarze i rowery treningowe, a także naszej innowacyjnej aplikacji MERACH i kursom dig it al, dajemy wszystkim możliwość i wsparcie w dążeniu do osiągnięcia celów związanych ze zdrowiem i kondycją fizyczną oraz odkrywaniu nowego sposobu zdrowego życia.

Witamy w MERACH



Przed montażem i użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję i zachować ją do dalszego użytku.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Proszę przechowywać niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na przyszłość.

- Przed użyciem tego produktu należy zawsze uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.
 - Dzieci i osoby starsze powinny korzystać z urządzenia pod nadzorem opiekuna zgodnie z zaleceniami lekarza.
 - Należy zachować ostrożność w przypadku starych urazów talii, łokcia, barku lub innych stawów i mięśni.
 - Nie należy wystawiać sprzętu na działanie wilgoci, ponieważ może to spowodować awarię.
 - Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części nie są poluzowane, odłączone, uszkodzone lub pęknięte. W przypadku jakichkolwiek uszkodzeń nie należy używać urządzenia.
 - Przed użyciem należy sprawdzić otoczenie; zaleca się, aby wolna przestrzeń wynosiła 3 x 3 m.
Podczas użytkowania należy unikać pęknięć w podłożu, śliskiej nawierzchni i nierówności.
 - Firma nie ponosi odpowiedzialności za szkody osobowe spowodowane użyciem produktu z naruszeniem zasad obsługi.
 - Urządzenie to nie jest przeznaczone do zawodów, a jedynie do ćwiczeń fitness; wykraczanie poza zakres użytkowania spowoduje obrażenia fizyczne.
 - Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę, ćwiczyć zgodnie z własną kondycją, stopniowo zwiększać obciążenie, a w przypadku odczucia dyskomfortu należy przerwać ćwiczenia.
 - Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym przez producenta; nie wolno modyfikować urządzenia ani używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
Urządzenie umożliwia regulację intensywności ćwiczeń poprzez zmianę wysokości; można ją regulować w zakresie od niskiej do wysokiej, wybierając odpowiedni poziom oporu.
- ° Waga użytkownika nie może przekraczać 440 funtów/200 kg.
- ° NIEBEZPIECZEŃSTWO ZADŁAWIENIA – małe elementy, nie dla dzieci poniżej 3 lat.

Wskazówki:

- ° Przed ćwiczeniami należy się rozgrzać.
- ° Intensywność treningu powinna być stopniowa.
- ° Nadmierny trening może spowodować kontuzję.



Ten symbol oznacza „Conformité Européene”, co oznacza „Zgodność z dyrektywami UE”. Poprzez oznaczenie CE producent potwierdza, że produkt ten 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 ten jest zgodny z obowiązującymi normami brytyjskimi.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MERACH MR-2314 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE.
- Pełny tekst unijnej deklaracji zgodności jest dostępny pod następującym adresem internetowym <https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

UWAGI DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i nadają się do recyklingu. W trosce o środowisko należy je odpowiednio segregować i utylizować.

Więcej informacji można uzyskać w lokalnych władzach.



Zużytych urządzeń nie wolno wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

Prosimy o właściwą utylizację zużytych urządzeń! W ten sposób pomagają Państwo wypełniać 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 oddać w publicznych punktach zbiórki w swojej gminie lub w dowolnym miejscu, gdzie sprzedawane są baterie tego typu.

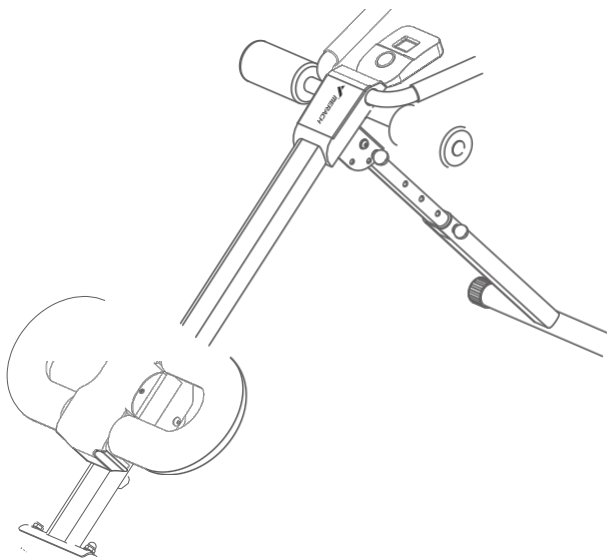
Producent:

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

Importer oraz podmiot odpowiedzialny:

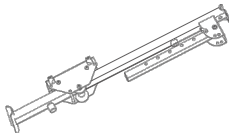
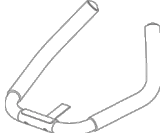
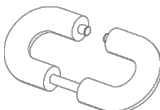
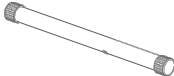
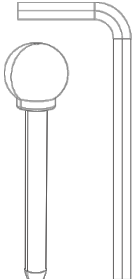
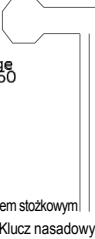
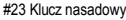
INNPRO Robert Błędowski Sp. z o.o.
ul. Rudzka 65c
44-200 Rybnik, Polska
www.innpro.pl

INFORMACJE O PRODUKCIE



Nazwa	MERACH AB
Model	MR-2314
Materiał	ABS, rura stalowa, pianka bawełniana
Wymiary po złożeniu	49,8*19,9*7,1 cala/1265*505*180 mm
Waga netto	171 funtów/7,7 kg
Maksymalne obciążenie:	440 funtów/200 kg
Zasilanie:	Akumulator *1

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

 # 1 Rama główna *1	 # 2 Pokrowiec na podłokietnik *1	 # 3 Poduszki piankowe *2
 # 4 Pręt podtrzymujący *1	 # 7 Kierownica *1	 # 8 Monitor *1
 # 19 Podkładka pod kolana w kształcie litery U *1	 # 17 Tylna rura na stopy *1	 # 13 Przednia rura podnóżka *1
 # 21 Pokrowiec na podkładkę pod kolana *1	 Instrukcja obsługi	
 #11 Szpilka zabezpieczająca  #22 Carriage bolts M8*40  #10 Podkładka płaska  #9 Nakrętka M8  #24 Klucz imbusowy  #6 Śruby sześciokątne #10 i #16 Śruby z łbem walcowym  #5 Łukowata  #16 Nakrętki z łbem stożkowym  #23 Klucz nasadowy		
Śruby i elementy montażowe *1		

INSTRUKCJA MONTAŻU



Tips

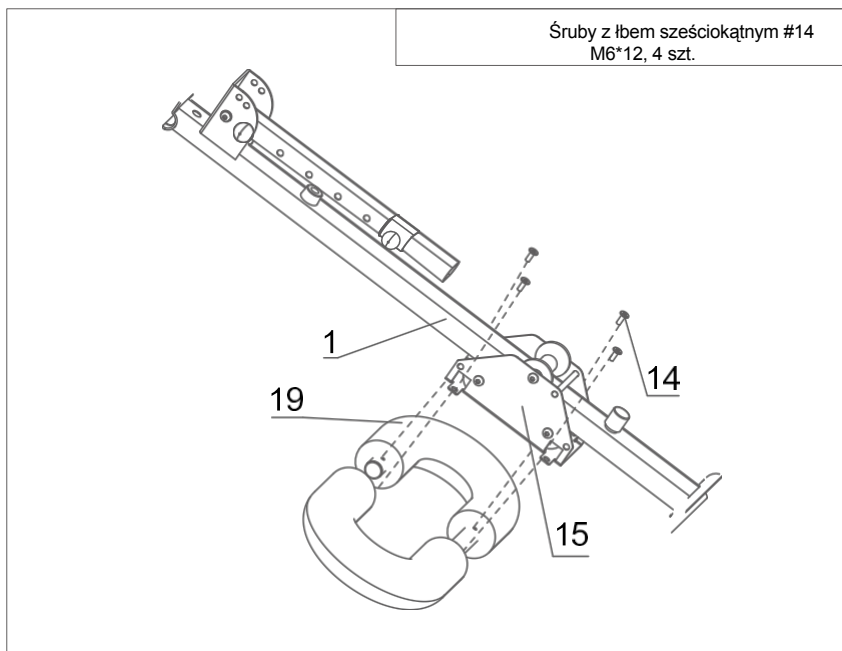
Scan QR code to watch installation video

Krok 1: Zamontuj podkładkę pod kolana w kształcie litery U

Umieść rurę podkładki pod kolana w kształcie litery U (19) na ziemi, a stojak koła pasowego (15) na niej. Przymocuj rurę podkładki pod kolana w kształcie litery U (19) do stojaka koła pasowego (15) za pomocą 4 sztuk śrub z łbem sześciokątnym (14).

UWAGA:

- Podkładkę pod kolana w kształcie litery U można montować bezpośrednio, bez rozróżniania strony górnej i dolnej.
- 4 sztuki śrub z łbem sześciokątnym (14) są wstępnie zamontowane w rurze podkładki pod kolana w kształcie litery U (19).

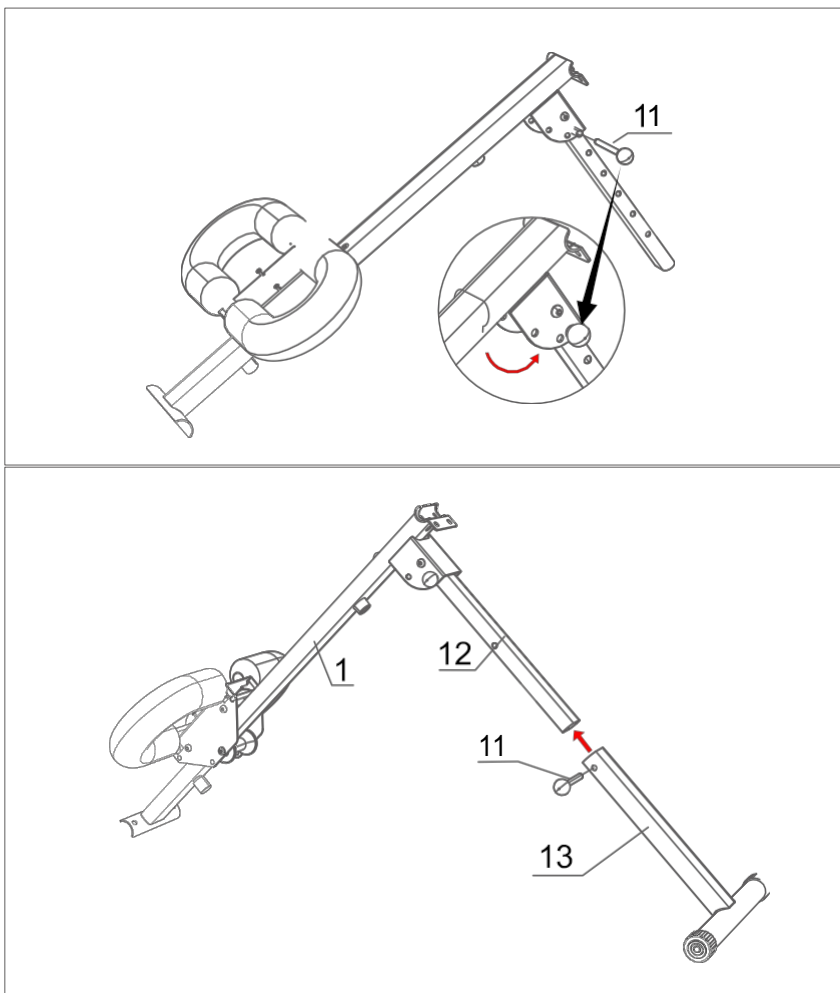


Krok 2: Zamontuj przednią rurę nożną

Wyjmij sworzeń zabezpieczający (11), a następnie obróć rurę przekładniową (12) na zewnątrz. Po wyrównaniu z otworami włóż sworzeń zabezpieczający (11), aby ją zamocować. Następnie włóż przednią rurę podstawy (13) do rury przekładniowej (12) i zabezpiecz ją, wkładając sworzeń zabezpieczający (11).

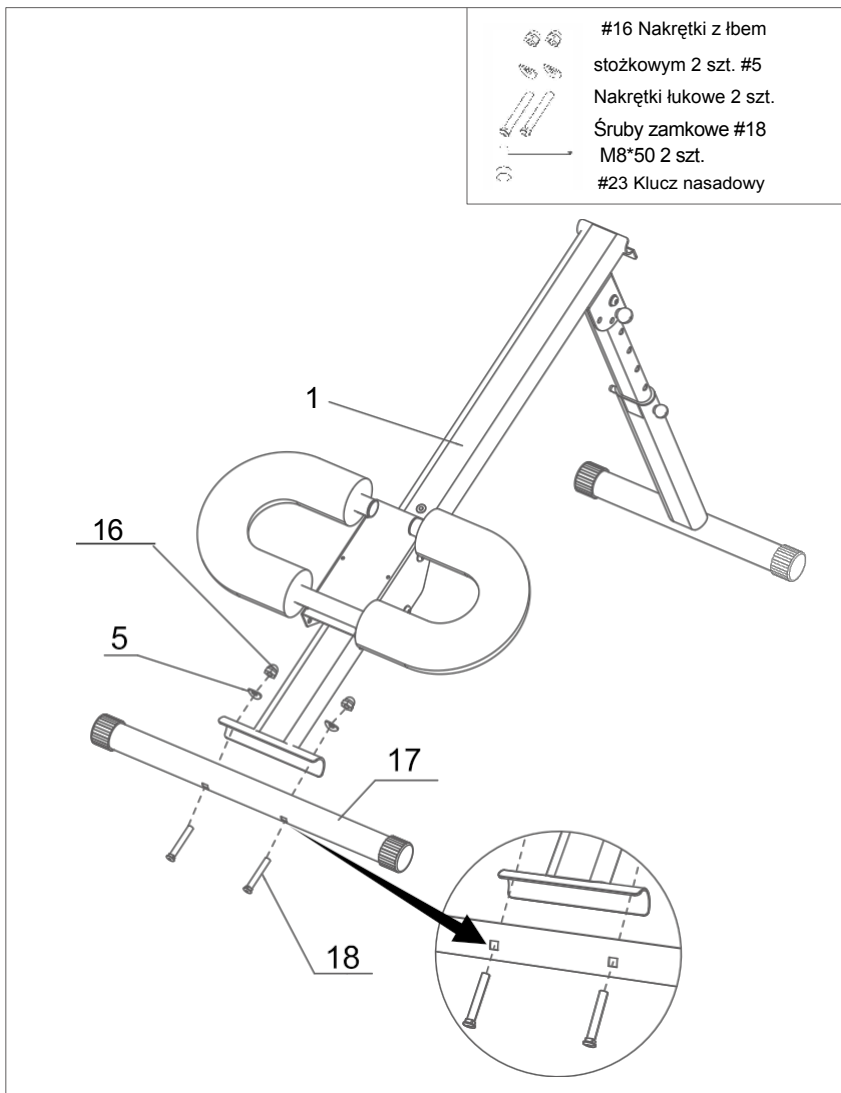
UWAGA:

- Nie ma określonej orientacji przedniej rury podstawy (13).
- Jeden ze sworzni zabezpieczających (11) jest wstępnie zamontowany w ramie głównej (1).



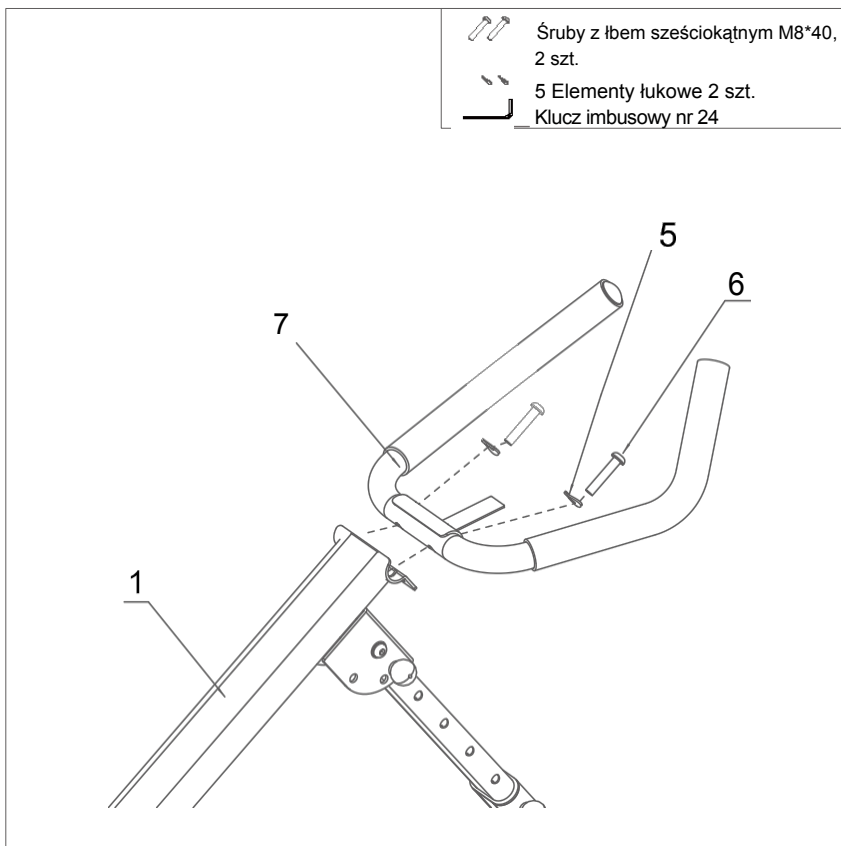
Krok 3: Zamontuj tylną rurę podstawy

Zamontuj tylną rurę podnóżka (17) za pomocą 2 sztuk śrub z łbem walcowym (18), elementów łukowych (5) i nakrętek z łbem stożkowym (16) na ramie głównej (1), a następnie dokręć kluczem nasadowym (23).



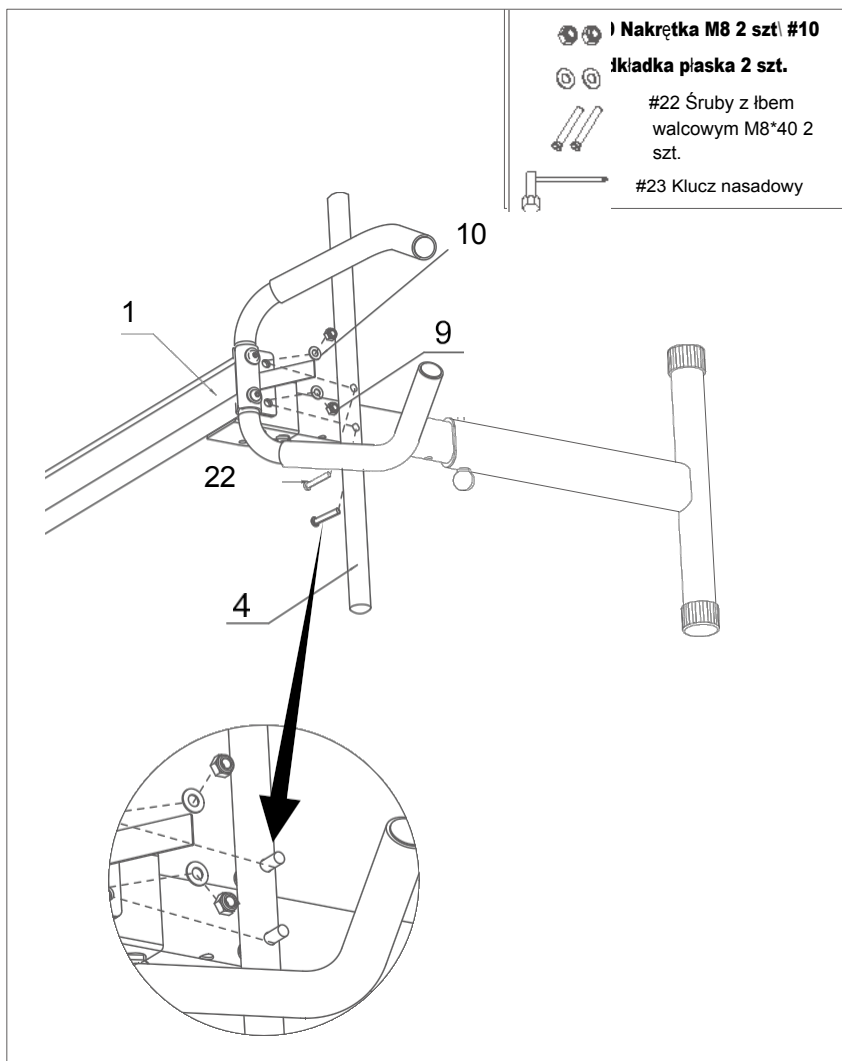
Krok 4: Zamontuj kierownicę

Zamontuj kierownicę (7) za pomocą 2 sztuk śrub z łbem sześciokątnym (6) i elementu łukowego (5) na ramie głównej (1), a następnie dokręć kluczem imbusowym (24).



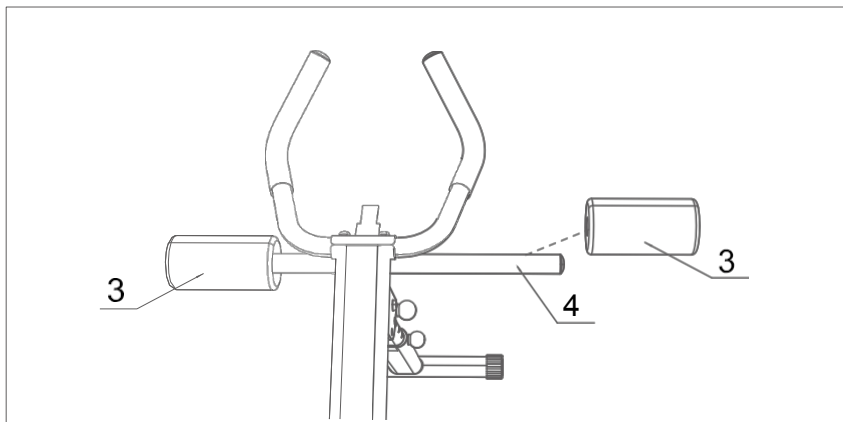
Krok 5: Zamontuj pręt nośny

Zamontuj pręt nośny (4) za pomocą 2 nakrętek (9), śrub z łbem walcowym (22) i podkładki płaskiej (10) do ramy głównej (1) i dokręć kluczem nasadowym (23).



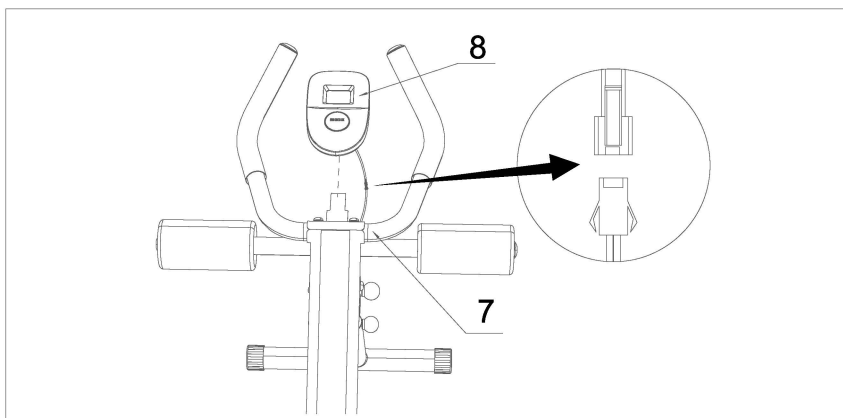
Krok 6: Zamontuj podkładki piankowe

Wsuń podkładki piankowe (3) na pręt nośny (4). (UWAGA: odpowiednio dokręć po prawej i lewej stronie.)



Krok 7: Zamontuj monitor

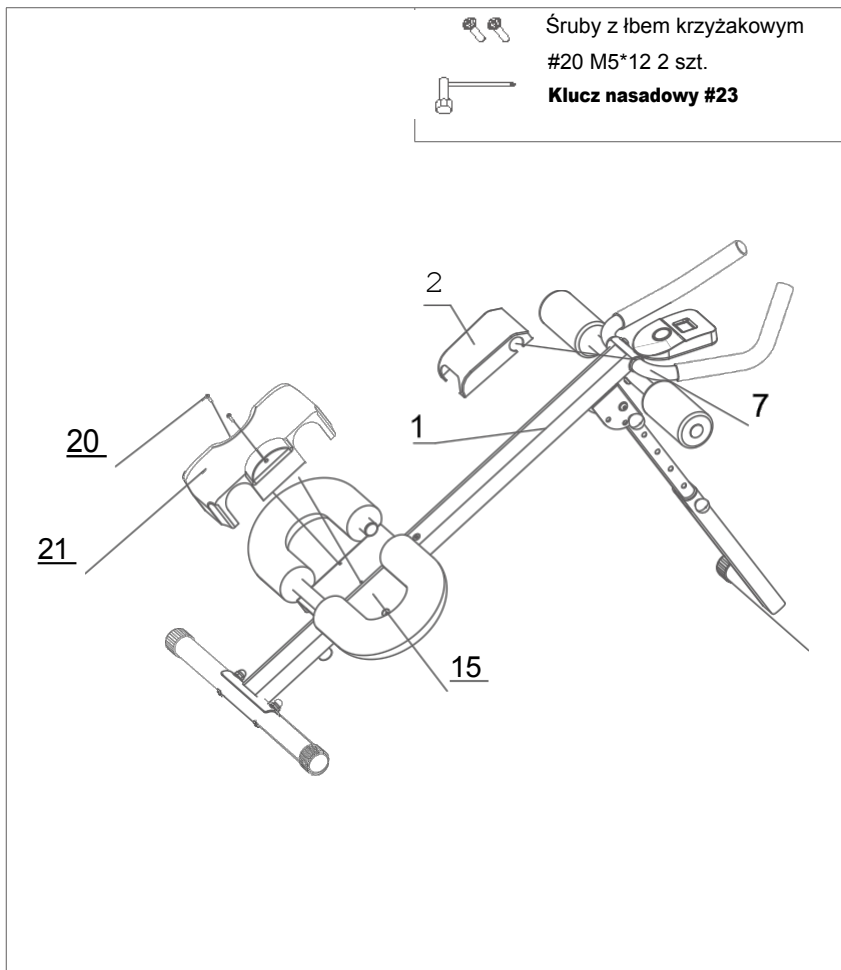
Włóż monitor (8) do elementu mocującego na kierownicy (7). Na koniec podłącz przewody czujników zgodnie z rysunkiem.



Krok 8: Zamontuj osłony podkładek

Wyrównaj osłonę podłokietnika (2) z rurą i wbij ją na miejsce. Użyj 2 sztuk śrub z łbem krzyżakowym (20) i za pomocą klucza nasadowego (23) dokręć osłonę podkładki do klęczenia (21) do ramy głównej (1).

UWAGA: 2 sztuki śrub z łbem krzyżakowym (20) są wstępnie zamontowane na stojaku koła pasowego (15), należy je odkręcić za pomocą klucza nasadowego (23).



INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITORA

SPECYFIKACJA

CZAS	0:00–99:59
LICZBA	0–9999
KALORIE	0–9999 kcal
POWTÓRZENIA/MIN	0 – 9999

FUNKCJA KŁAWISZA

TRYB/WYBÓR: Aby wybrać żadaną funkcję, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 4 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.

PROCEDURY OBSŁUGI

AUTO ON/OFF: Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli przez 4 minuty nie odbierze żadnego sygnału. Włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

FUNKCJA

<1>. CZAS (TMR)

Automatyczne zapisywanie czasu treningu podczas ćwiczeń.

<2>. LICZNIK (CNT)

Zliczanie kroków podczas ćwiczeń.

<3>. KALORIE (CAL)

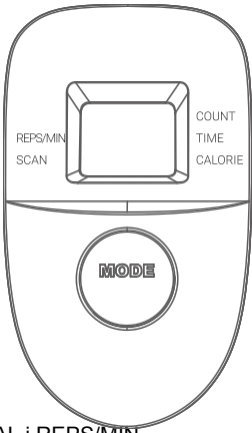
Automatyczne zapisywanie ilości spalonych kalorii podczas ćwiczeń.

<4>. POWTÓRZENIA/MIN (CN/M)

Wyświetl liczbę kroków na minutę podczas ćwiczeń.

<5>. SCAN

Automatyczne przełączanie między funkcjami @TIME, 2DCAL i REPS/MIN.



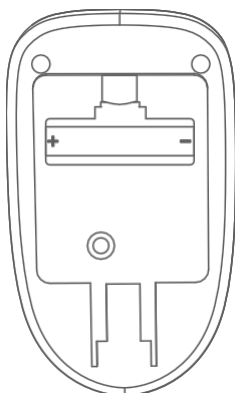
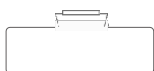
UWAGA:

BATERIA: Ten monitor wykorzystuje jedną baterię typu „AA”. Jeśli wystąpi problem z wyświetlaczem monitora, najpierw wymień baterię. Zużyta baterię należy utylizować zgodnie z lokalnymi wytycznymi.

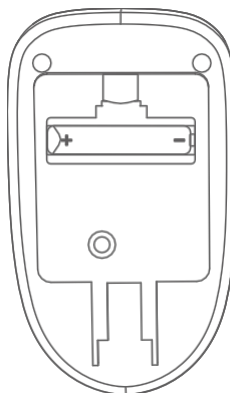
Instrukcja montażu baterii

Zdejmij tylną pokrywę ręcznie (rysunek A), następnie włóż jedną baterię AA, załóż tylną pokrywę (rysunek B) i montaż baterii jest zakończony. **UWAGA:**

W zestawie znajduje się jedna bateria typu „AA”.



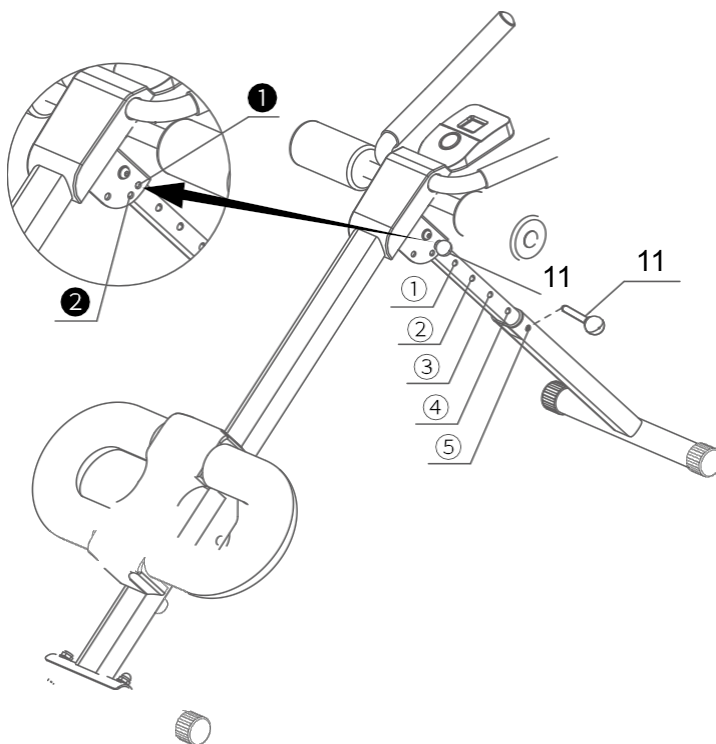
Rysunek A



Rysunek B

INSTRUKCJA REGULACJI

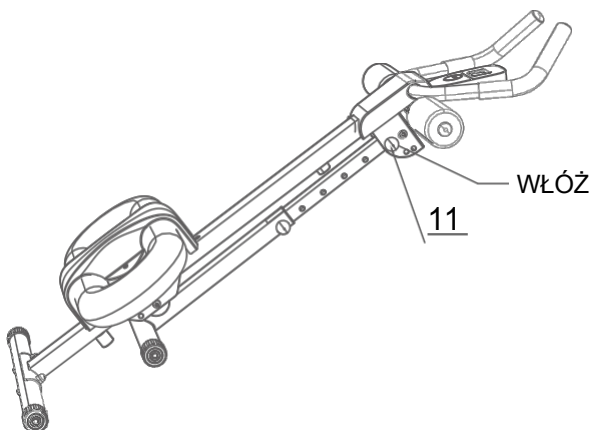
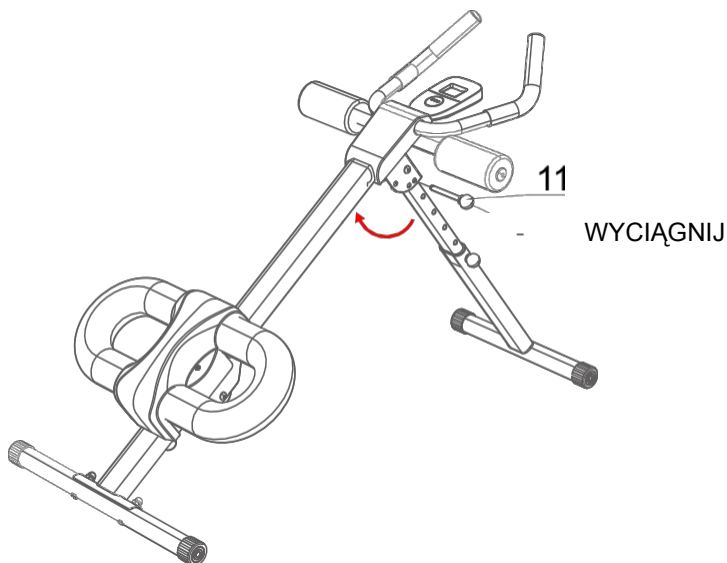
1. Wyciągnij sworzeń zabezpieczający (11) i włóż go do odpowiedniego otworu, aby wyregulować nachylenie.
2. **Minimalny opór:** Gdy sworzeń regulacji kąta (11) znajduje się w pierwszej pozycji (1) (najbardziej na zewnątrz), a sworzeń regulacji nóg (11) znajduje się w pierwszej pozycji (1) (najwyżej), czyli gdy produkt znajduje się na najniższej wysokości, poziom trudności treningu jest najniższy. Początkującym zaleca się rozpoczęcie treningu od tej pozycji.
Maksymalny opór: Gdy sworzeń regulacji kąta (11) znajduje się w drugiej (2) pozycji (najbardziej do wewnątrz), a sworzeń regulacji nóg (11) w piątej (5) pozycji (najniżej), to znaczy, gdy produkt znajduje się na najwyższej wysokości, trudność treningu jest największa. Zaleca się, aby spróbowali tego osoby z pewnym przygotowaniem treningowym.
Szczegółowe informacje znajdują się na rysunku.



INSTRUKCJA SKŁADANIA

Najpierw wyciągnij zatrzask (11), a następnie wsuń zatrzask (11), aby go zablokować po złożeniu.

Szczegółowe informacje znajdują się na rysunku.



INSTRUKCJA UŻYCIA



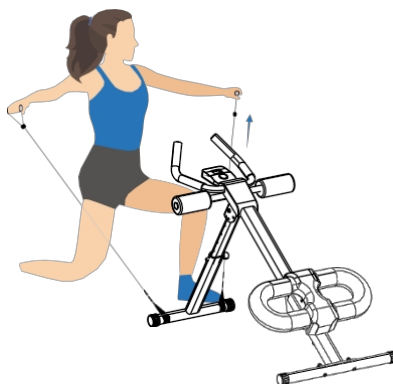
Trening mięśni
brzucha



Trening mięśni pośladkowych



Trening mięśni
bocznych brzucha



Trening ramion

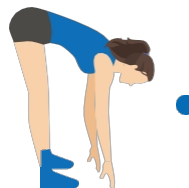
ROZGRZEWKA

Przed ćwiczeniami wykonaj rozciąganie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc zacznij od 5–10-minutowej rozgrzewki, a następnie wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających pokazanych poniżej – 5 razy, po 10 sekund lub dłużej 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 dłońmi palców stóp. 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. Przyciągnij drugą nogę tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć stopy palcami dłoni. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa

Stań, opierając obie ręce o ścianę lub drzewo, i ustaw jedną stopę za drugą. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na ziemi, i 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

Wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją do bioder, aż poczujesz napięcie mięśni przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia sartorius (mięśnia wewnętrznej strony uda)

Usiądź ze stopami skierowanymi do siebie, a kolanami na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij w kierunku pachwiny. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Yulu Electronic Technology Co., Ltd. niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Maszyna do ćwiczeń mięśni brzucha 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: Akumulator AA NiMH (HR6)

Kategoria: Akumulator przenośny

Waga netto (kg): 0,028 kg

Pojemność (mAh): ok. 2400 mAh

Moc (kWh) (jeśli ma powyżej 2 kg): Nie dotyczy

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 odmiennność stanu 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