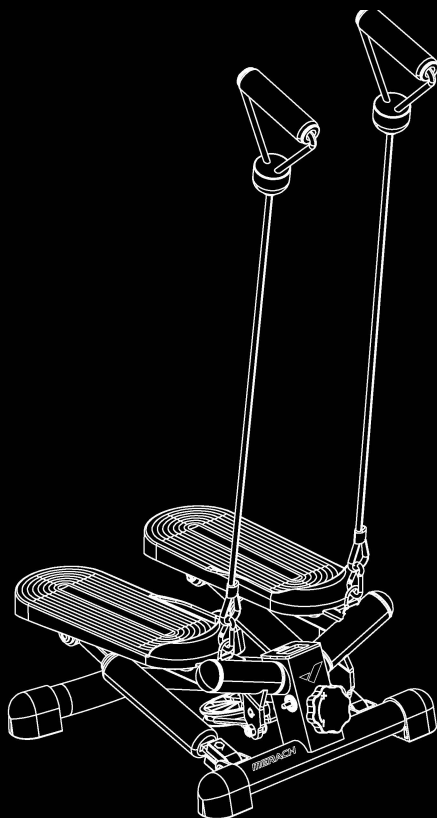


INSTRUKCJA OBSŁUGI



MODEL: MR-2354

O NAS

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

Dzięki wysokiej jakości sprzętowi fitness wspomagającemu spalanie tłuszczu i budowę mięśni, takiemu jak nasze wysokiej jakości wioślarze i rowery treningowe, a także naszej innowacyjnej aplikacji MERACH i kursom cyfrowym, 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



DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP!



Odkryj

Przeglądaj kursy fitness

UE: merachfit.eu

DE: merachfit.de

FR: fr.merachfit.com

UK: uk.merachfit.com

(Możesz znaleźć adres oficjalnej strony internetowej odpowiedni dla swojego regionu. Jeśli Twojego regionu nie ma na poniższej liście, skontaktuj się z obsługą klienta.)

Ciesz się



Zapraszamy na cotygodniowe, specjalnie przygotowane zajęcia prowadzone wyłącznie przez naszego wewnętrznego instruktora fitness



Trening

Odblokuj nieograniczony dostęp do zajęć z instruktorem i dzięki MERACH już nigdy nie będziesz trenować sam.

REJESTRACJA GWARANCJI

Zarejestruj swoją gwarancję, aby zapewnić sobie ochronę!



Wyślij model swojego produktu na adres e-mail
register@merach.com

Jeśli produkt został zakupiony u autoryzowanego dystrybutora, prosimy o bezpośredni kontakt z nim w celu zarejestrowania gwarancji.



INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przechowuj niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu do przyszłego użytku.

- Właściciel steppera jest odpowiedzialny za poinformowanie wszystkich użytkowników o zasadach bezpieczeństwa oraz za dopilnowanie, aby instrukcje były ściśle przestrzegane.
- Używaj steppera wyłącznie w pomieszczeniach, na równej powierzchni, z dala od wilgoci i kurzu. Zaleca się umieszczenie maty pod urządzeniem w celu ochrony podłogi lub dywanu. Ze względów bezpieczeństwa należy zachować co najmniej 0,5 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.
- Przed użyciem produktu upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone.
- Codziennie sprawdzaj wszystkie elementy, aby upewnić się, że śruby są odpowiednio dokręcone.
- Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu urządzenia. Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się stepper.
- Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią odzież sportową. Nie zakładaj zbyt luźnych ubrań, aby uniknąć ich wciągnięcia przez urządzenie.
- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia podczas ćwiczeń należy natychmiast przerwać trening.
- Stepper jest sprzętem fitness przeznaczonym do użytku domowego w pomieszczeniach. Maksymalne obciążenie: 330 lb / 150 kg.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku wewnętrznego i domowego, nie do użytku na zewnątrz.
- Zabrania się korzystania z urządzenia przez dwie lub więcej osób jednocześnie.
- Jeśli nie czujesz się dobrze, korzystaj z urządzenia wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- Dzieci, osoby z niepełnosprawnościami oraz zwierzęta domowe powinny trzymać się z dala od urządzenia, aby uniknąć wypadków.



OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Przed użyciem sprzętu dokładnie zapoznaj się z instrukcjami.



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



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

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

- Niniejszym firma Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. oświadcza, że sprzęt fitness MERACH MR-2354 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>

INFORMACJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI



Materiały opakowaniowe są surowcami i mogą być poddane recyklingowi. W trosce o środowisko należy prawidłowo segregować materiały opakowaniowe i odpowiednio je utylizować. Dodatkowe informacje można uzyskać u lokalnych władz.



Zużytych urządzeń nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

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



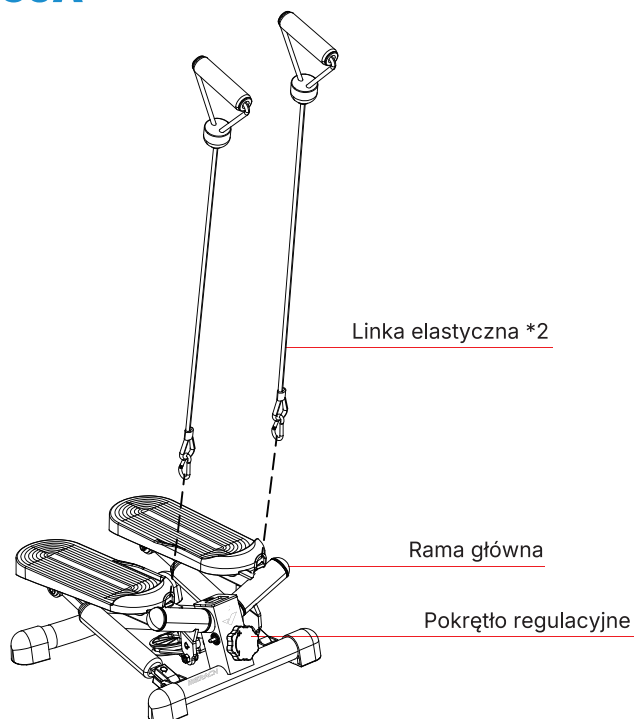
Baterii nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi!

Jako użytkownik końcowy masz prawny obowiązek zwrotu zużytych baterii do punktu zbiórki. Zużyte baterie można oddawać do publicznych punktów zbiórki w okolicy lub do dowolnego miejsca, w którym sprzedawane są baterie tego typu.

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

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

SPECYFIKACJA



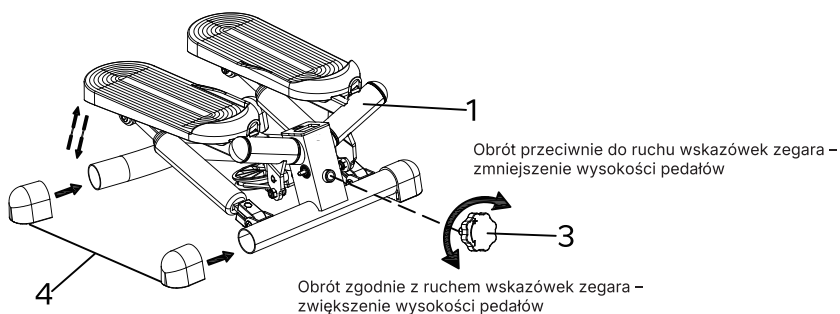
Nazwa:	Hydrauliczny Stepper MERACH
Model:	MR-2354
Zasilanie:	Bateria guzikowa LR44 1,5 V ×1
Maksymalne obciążenie:	330 lb / 150 kg
Waga netto:	14,3 lb / 6,5 kg
Wymiary produktu:	16,1 × 13,7 × 6,9 cala / 410 × 347 × 175 mm

INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 1:

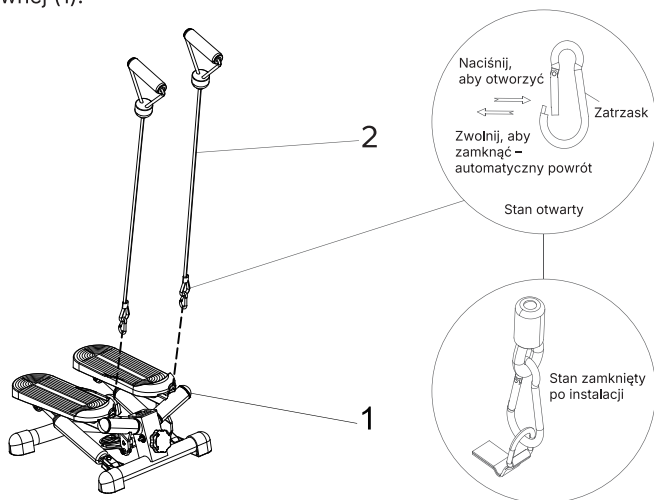
A. Zamontuj cztery osłony stóp (4) na lewym i prawym końcu przedniej oraz tylnej rury podstawy, osobno.

B. Wkręć pokrętkę regulacyjną (3) w ramę główną (1). Obracaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć wysokość pedałów, oraz przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby zmniejszyć wysokość pedałów. Ustaw odpowiednią pozycję do użytkowania.



Krok 2:

Jak pokazano na rysunku, otwórz zatrzask linki elastycznej (2) i połącz go z hakiem ramy głównej (1).



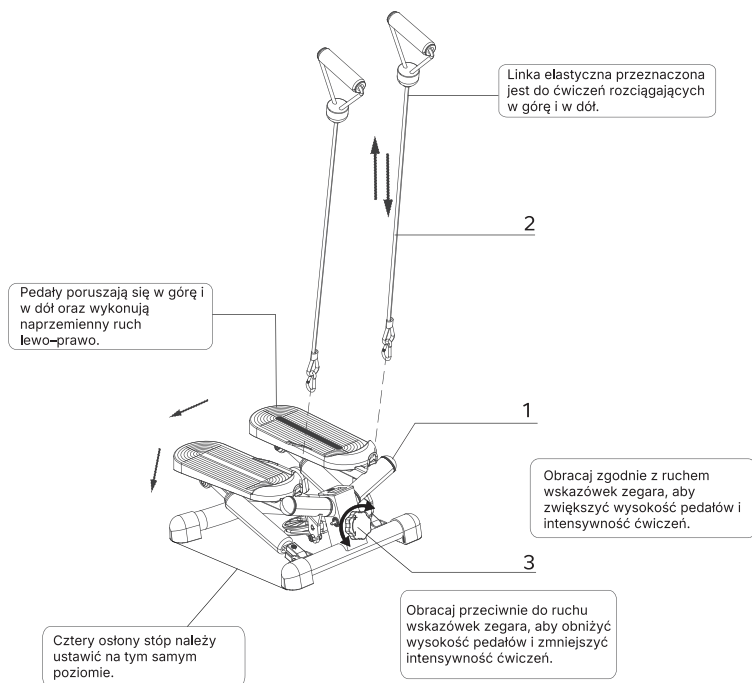
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA PRODUKTU

A. Po zmontowaniu produktu zgodnie z instrukcją, jeśli stopki nie są wypoziomowane, wyreguluj stopki przedniej i tylnej dolnej rury, aby upewnić się, że wszystkie cztery stopki znajdują się na tym samym poziomie (w jednej płaszczyźnie).

B. Po zakończeniu montażu i rozpoczęciu ćwiczeń wysokość pedałów można regulować za pomocą pokrętła regulacyjnego (3), aby zwiększyć lub zmniejszyć intensywność treningu. Zaleca się najpierw wypróbować urządzenie, a następnie dostosować pozycję w celu znalezienia odpowiedniej wysokości pedałów.

C. Linka elastyczna (2) jest używana razem ze stepperem. Jeśli nie ma potrzeby jej używania, można ją odłączyć i korzystać wyłącznie ze steppera.

D. Zaleca się, aby ciągły czas ćwiczeń dziennie nie przekraczał 20 minut, ponieważ część cylindryczna może się nagrzewać i powodować oparzenia lub nieprawidłowe działanie. Aby skuteczniej osiągnąć zamierzone efekty treningowe, zaleca się również kontrolowanie prędkości i rytmu ćwiczeń, unikając zbyt szybkiego tempa, które może być szkodliwe dla organizmu.



Uwaga: Jeśli wyświetlacz nie zlicza danych podczas użytkowania, dokręć pokrętło regulacyjne (3) lub sprawdź, czy wysokość pedałów wynosi co najmniej 9,1 cala / 230 mm, aby zapewnić prawidłowy odczyt danych przez czujnik.

INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA

Sposób użytkowania

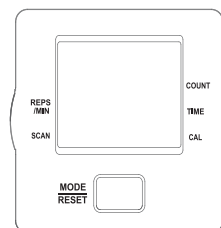
Włączanie: Naciśnij pedał dwa razy, aby uruchomić urządzenie.

Wyłączanie: Po 4 minutach braku aktywności wyświetlacz wyłączy się automatycznie, a wartości funkcji nie zostaną zapisane.

MODE/RESET:

- Krótkie naciśnięcie przycisku MODE powoduje przełączanie wyświetlanych funkcji.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie funkcje do zera.

Uwaga: Wysokość wykrywania monitora wynosi 9,2 cala / 230 mm (odległość między tylną krawędzią pedału a podłożem).



Funkcje

REPS/MIN: Wyświetla liczbę kroków na minutę.

SCAN: Automatycznie wyświetla kolejno kroki/minutę, czas i kalorie, zmieniając się co 6 sekund. Naciśnij i zwolnij przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się strzałka wskazująca funkcję SCAN.

COUNT: Rejestruje całkowitą liczbę kroków od 0 do 9999.

TIME: Wyświetla czas ćwiczeń od 0 sekund do 99:59 minut. Po 3 sekundach bez ruchu licznik czasu automatycznie się zatrzyma. Ruch pedału ponownie uruchomi pomiar czasu.

CAL: Wartość kalorii jest jedynie szacunkowa dla przeciętnego użytkownika i służy wyłącznie jako informacja orientacyjna.

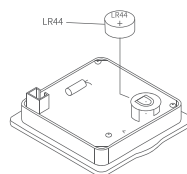
Bateria

Wyświetlacz wykorzystuje baterię guzikową 1,5V LR44.

Jeśli dane na wyświetlaczu są nieczytelne, należy wymienić baterię.

Instalacja i wymiana baterii

1. Zdejmij monitor ze steppera i odłącz przewód czujnika.
2. Zgodnie z ilustracją wyjmij zużyty baterię i włóż nową baterię guzikową.



⚠ OSTRZEŻENIE

- **ZAGROŻENIE POŁKNIECIA:** Produkt zawiera baterię guzikową/monetową.
- Połknięcie może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.
- Połknięta bateria guzikowa może spowodować wewnętrzne oparzenia chemiczne już w ciągu 2 godzin.
- Nowe i zużyte baterie należy trzymać POZA ZASIĘGIEM DZIECI.
- W przypadku podejrzenia połknięcia lub umieszczenia baterii w ciele należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.
- Zużyte baterie należy natychmiast wyjąć, poddać recyklingowi lub zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami oraz przechowywać z dala od dzieci i zwierząt.
- Nie wyrzucać baterii do odpadów domowych ani nie spalać.
- Nawet zużyte baterie mogą powodować poważne obrażenia lub śmierć.
- Skontaktuj się z lokalnym centrum zatruc w celu uzyskania informacji medycznych.
- Bateria nierozbieralna: LR44, 1,5V.
- Baterii jednorazowych nie wolno ładować.
- Nie rozładowywać na siłę, nie ładować, nie demontować, nie podgrzewać powyżej temperatury określonej przez producenta ani nie spalać. Może to spowodować wyciek, eksplozję lub oparzenia chemiczne.



KONSERWACJA I PIELĘGNACJA

Stepper to proste, ale bardzo skuteczne urządzenie fitness. Nie wymaga zasilania elektrycznego i umożliwia łatwe ćwiczenie całego ciała w domu. Poniżej przedstawiono zalecenia dotyczące konserwacji steppera.

Czyszczenie: Po każdym użyciu wytrzyj powierzchnię steppera oraz wszystkie miejsca styku wilgotną ściereczką, aby usunąć pot i kurz.

Smarowanie: Okresowo sprawdzaj, czy układ napędowy steppera wymaga smarowania. W razie potrzeby użyj odpowiedniego smaru na rolkach lub mechanizmie korbowym, aby zapewnić płynną pracę. (Środek smarny należy zapewnić we własnym zakresie.)

Regulacja: W razie potrzeby dokonuj regulacji, na przykład ustawienia kąta lub pozycji użytkownika urządzenia, aby zapewnić prawidłową postawę i maksymalny komfort.

Sprawdzanie śrub: Regularnie kontroluj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. Jeśli zauważysz poluzowanie, natychmiast je dokręć.

Kontrola części: Regularnie sprawdzaj elementy steppera pod kątem zużycia lub uszkodzeń i w razie potrzeby wymieniaj je na nowe.

Wilgoć: Przechowuj stepper w suchym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniom spowodowanym wilgocią.

Powyższe zalecenia pomogą utrzymać stepper w dobrym stanie technicznym i wydłużyć jego żywotność.

Uwaga: Poszczególne modele stepperów mogą mieć nieco odmienne wymagania konserwacyjne. Zapoznaj się z instrukcją obsługi swojego urządzenia lub skontaktuj się z producentem w celu uzyskania szczegółowych informacji.

Stosując się do powyższych zasad konserwacji, zapewnisz swojemu sprzętowi fitness doskonały stan techniczny oraz długą żywotność, umożliwiając wiele skutecznych treningów.

Jeśli podczas regularnej kontroli zauważysz zużycie wymagające wymiany części, skontaktuj się z nami pod adresem: support.eu@merach.com.

ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego rozpocznij od 5-10 minut rozgrzewki, a następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające, po 5 powtórzeń, 10 sekund lub dłużej na każdą nogę. Po zakończeniu treningu powtórz ćwiczenia rozciągające.

1. Skłon w dół

Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy i barki, a następnie spróbuj dotknąć palców stóp dłońmi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



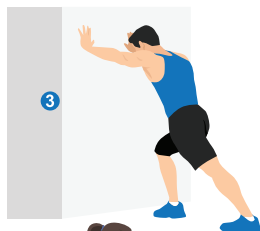
2. Rozciąganie mięśni tylnej części uda w siadzie

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Drugą nogę zegnij i oprzyj stopę o wewnętrzną stronę wyprostowanej nogi. Spróbuj sięgnąć dłonią do palców stopy wyprostowanej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa

Stań przodem do ściany lub drzewa, oprzyj o nie dłoń i wysuń jedną nogę do tyłu. Tylną nogę trzymaj wyprostowaną, a piętę dociśnij do podłoża. Pochyl się w stronę ściany lub drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Sięgnij prawą ręką do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli przyciągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu uda. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy na każdą nogę (patrz rysunek 4).



5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona uda)

Usiądź, złącz stopy podeszwami do siebie, a kolana skieruj na zewnątrz. Chwyć stopy oburącz i przyciągnij je w stronę pachwin. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, po czym rozluźnij ciało. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 5).



UWAGA: Ta maszyna jest urządzeniem do treningu całego ciała. Proszę wykonać powyższe czynności, aby się rozgrzać.

INFORMACJE O GWARANCJI

Nazwa produktu:	Hydrauliczny Stepper MERACH
Model:	MR-2354
Standardowy okres gwarancji:	12 miesięcy
Dla własnej wygody i bezpieczeństwa zalecamy zapisanie numeru zamówienia oraz daty zakupu.	
Data zakupu:	
Numer seryjny:	

Warunki i Polityka

Produkty MERACH charakteryzują się najwyższą jakością materiałów, wykonania i obsługi. Roczna ograniczona gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu. MERACH wymieni wadliwe produkty na podstawie kwalifikowalności. Zwroty kosztów są dostępne dla pierwotnych nabywców naszych produktów w ciągu pierwszych 30 dni od daty zakupu. Niniejsza gwarancja dotyczy wyłącznie użytku osobistego i nie ma zastosowania w przypadku użytkowania komercyjnego, wynajmu lub innego użytkowania, do którego produkt nie jest przeznaczony. Nie ma żadnych innych gwarancji poza gwarancjami wyraźnie określonymi dla każdego produktu.

Niniejsza gwarancja nie podlega przeniesieniu. Firma MERACH nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, straty lub niedogodności spowodowane awarią sprzętu, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub nieprawidłową obsługą niezgodną z dołączoną instrukcją obsługi.

Niniejsza gwarancja nie ma zastosowania w następujących sytuacjach:

- Szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, wypadkiem, modyfikacją lub wandalizmem.
- Niewłaściwa lub nieodpowiednia konserwacja.
- Uszkodzenia podczas transportu zwrotnego.
- Korzystanie bez nadzoru przez dzieci poniżej 14 roku życia.

MERACH i jej spółki zależne ponoszą odpowiedzialność wyłącznie za szkody spowodowane przez użytkowanie zgodne z przeznaczeniem lub zgodnie z instrukcją obsługi. Niektóre stany nie zezwalają na wyłączenie lub ograniczenie odpowiedzialności za straty przypadkowe lub wynikowe, więc powyższe wyłączenie odpowiedzialności może nie mieć zastosowania w Twoim przypadku. Niniejsza gwarancja daje użytkownikowi określone prawa, a użytkownik może również posiadać inne prawa, które mogą się różnić w zależności od stanu.

Wszystkie wyraźne i dorozumiane gwarancje, w tym gwarancja przydatności handlowej, są ograniczone do okresu obowiązywania ograniczonej gwarancji.

UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Yulu Electronic Technology Co., Ltd. niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Stepper skrętny 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

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