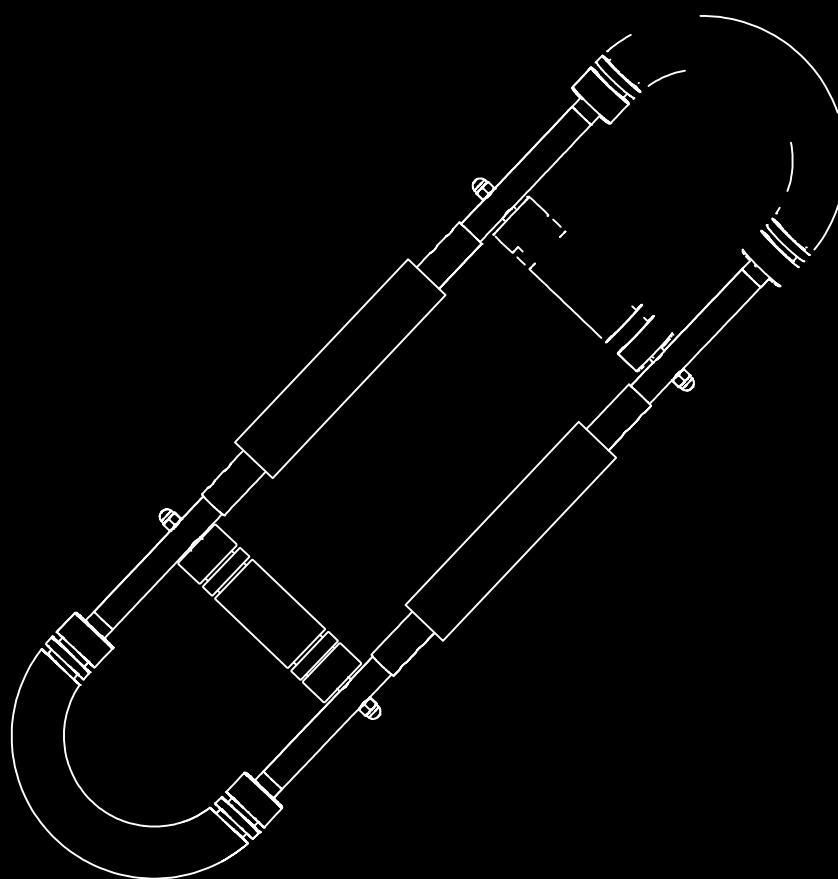


INSTRUKCJA OBSŁUGI

Trenażer klatki piersiowej



Masz pytania lub wątpliwości?
WAŻNE!

Przed użyciem zapoznaj się ze wszystkimi informacjami i zachowaj
niniejszą instrukcję obsługi na przyszłość.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU: support.eu@merach.com

Telefon: +44 1942 946399 poniedziałek-piątek, godz. 10:00-19:00 czasu brytyjskiego
(PST) UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL

MODEL: MR-2500



KIM JESTEŚMY

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 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!

(Mamy nadzieję, że nowa bieżnia spodoba się Państwu tak samo jak nam.)



Dołącz

Dołącz do społeczności MERACH Fitness na Facebooku facebook.com/groups/merachfitness



Odkrywaj

Zapoznaj się z ofertą zajęć fitness



Ciesz się

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

REJESTRACJA GWARANCYJNA

Zarejestruj swoją gwarancję, aby zapewnić sobie ochronę!



Zarejestruj swoją gwarancję na stronie merachfit.com/pages/warranty



Wyślij model produktu na adres register@merach.com

W przypadku zakupu poza Stanami Zjednoczonymi lub Kanadą: Aby zarejestrować gwarancję na produkt, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

W przypadku pytań lub problemów dotyczących gwarancji produktu, prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem.

SAMOPOMOC DLA KLIENTÓW – CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

1. Opakowanie zewnętrzne było uszkodzone, co budzi moje obawy, że produkt mógł ulec uszkodzeniu.

Prosimy o kontakt poprzez adres e-mail działu obsługi posprzedażowej w celu złożenia wniosku o BEZPŁATNY zwrot/wymianę w odpowiednim terminie.

2. To mój pierwszy zakup | waszego produktu, czy dostępna jest instrukcja obsługi lub film instruktażowy?

Szczegółowa instrukcja obsługi znajduje się w opakowaniu.

3. Właśnie dzisiaj otrzymałem przesyłkę, ale nie ma w niej akcesoriów.

Otrzymasz zwrot dwukrotności ceny akcesoriów, jeśli brakujące akcesoria nie wpływają na komfort użytkowania. Możesz też skontaktować się z nami w sprawie zwrotu pieniędzy lub bezpłatnych akcesoriów za pośrednictwem serwisu obsługi posprzedażowej.

4. Kupiłem to sześć miesięcy temu, chcę to zwrócić, ale nie mogę znaleźć terminu zwrotu. Co mam zrobić?

Świetna obsługa posprzedażowa, w tym 12-miesięczna wymiana lub zwrot, support@merach.com.

5. Gdzie mogę uzyskać najnowsze informacje o produktach i powiązane promocje?

Wyszukaj nasze produkty na stronie internetowej Office lub odwiedź nas na Facebooku, Twitterze, TikToku, Instagramie @merachfit, a także możesz przesłać nam listę produktów, które Cię interesują, i zapytać, czy są dostępne zniżki.

SPIS TREŚCI

Ostrzeżenia	01
Dane techniczne produktu	02
Instrukcja obsługi	03
Sposób użycia	04
Rozgrzewka	05
Informacje dotyczące gwarancji	06

OSTRZEŻENIA

Proszę przechowywać niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na przyszłość.

Przed użyciem produktu należy zawsze uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

Dzieci, osoby starsze lub niepełnosprawne fizycznie 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 urządzenia 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; zalecana przestrzeń bez przeszkód wynosi 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; użytkowanie wykraczające poza ten zakres może spowodować obrażenia ciała.

Przed użyciem należy wykonać rozgrzewkę, ćwiczyć zgodnie z własną kondycją, stopniowo zwiększać obciążenie treningowe, a w przypadku odczucia dyskomfortu należy przerwać ćwiczenia.

Sprzęt może być używany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym przez producenta; nie należy modyfikować sprzętu ani używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.

ZAGROŻENIE ZADŁAWIENIEM – Małe elementy, nie dla dzieci poniżej 3 lat

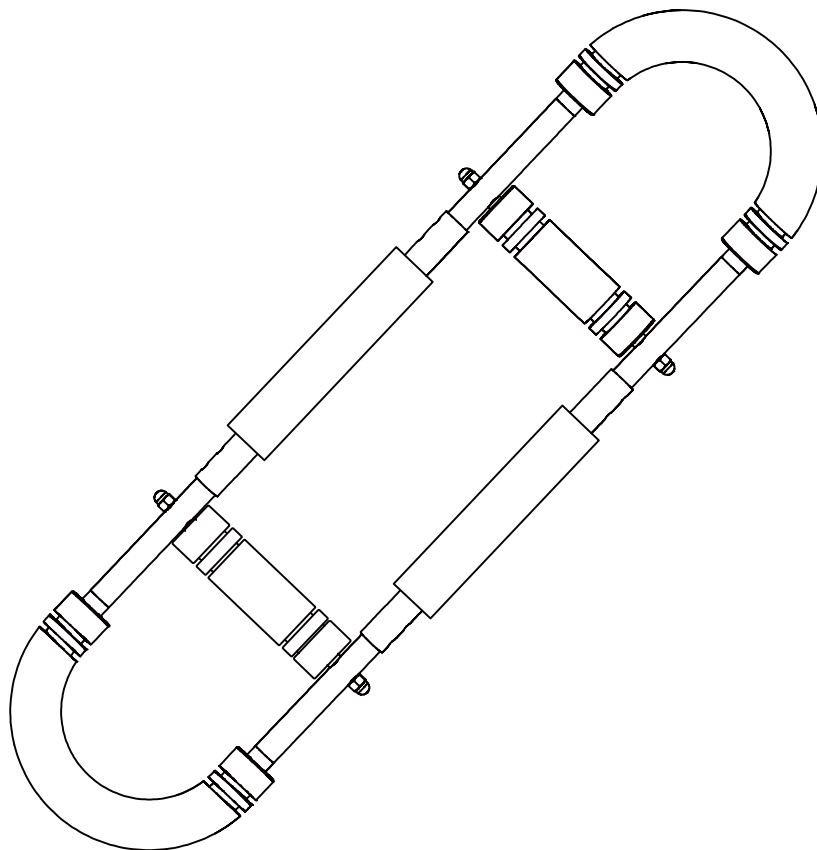
Wskazówki:

Przed ćwiczeniami należy się rozgrzać.

Intensywność treningu powinna być stopniowa.

Nadmierny trening może spowodować kontuzję.

DANE TECHNICZNE PRODUKTU

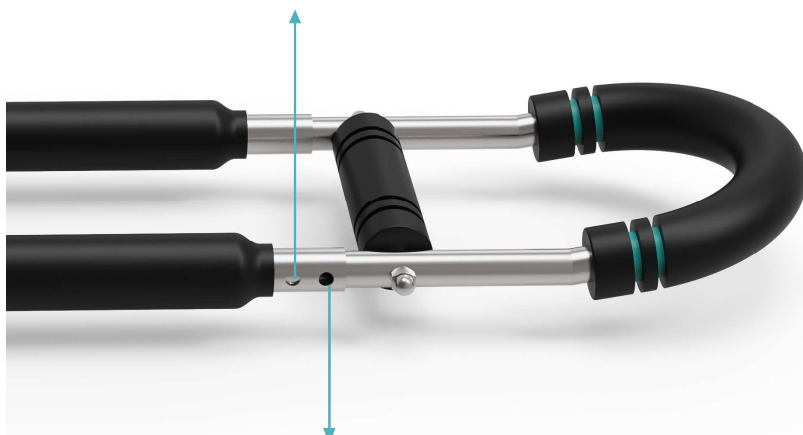


Model:	MR-2500
Nazwa:	MERACH Twister – trenażer klatki piersiowej
Materiał:	Rura stalowa, sprężyna, pianka NBR
Wymiary:	25,6 × 6,9 × 2,0 cala / 650 × 175 × 50 mm
Waga netto:	3,42 funta / 1,55 kg

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Poziom: 60–110 funtów

zmniejszona długość,
zwiększony opór



Zwiększona długość
i zmniejszony opór



KROK 1

Trzymaj uchwyt i rurkę sprężyny obiema rękami, naciśnij kciukiem przycisk na uchwycie, a następnie wsuń uchwyt do rurki sprężyny.



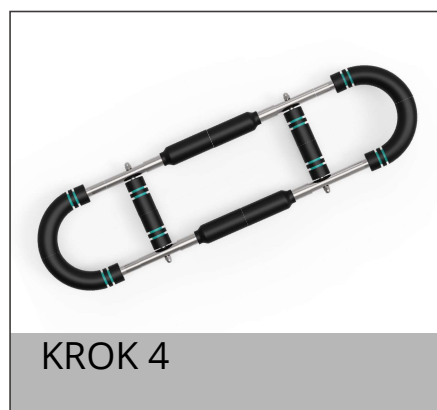
KROK 2

Wsuń uchwyt do rurki sprężynowej, wybierz odpowiednią długość i całkowicie wyciągnij przycisk z otworu.



KROK 3

Na koniec upewnij się, że wszystkie cztery przyciski całkowicie się podniosły i są solidnie zamocowane.

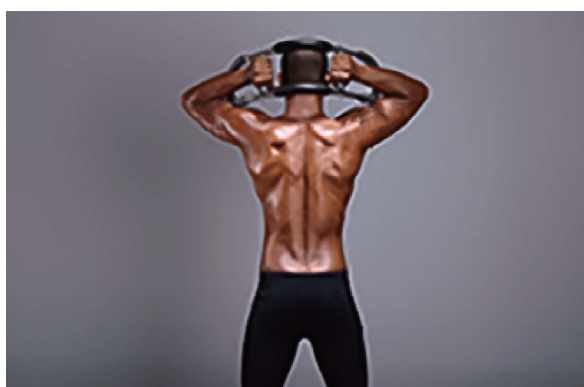
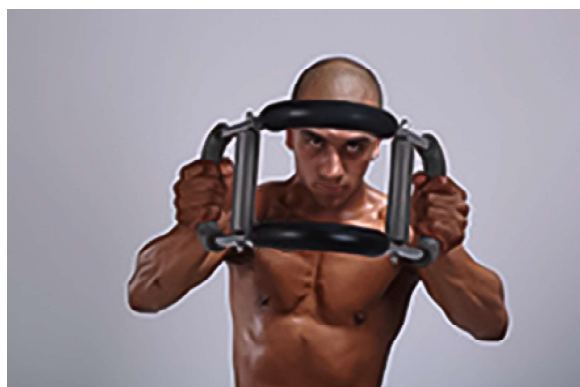
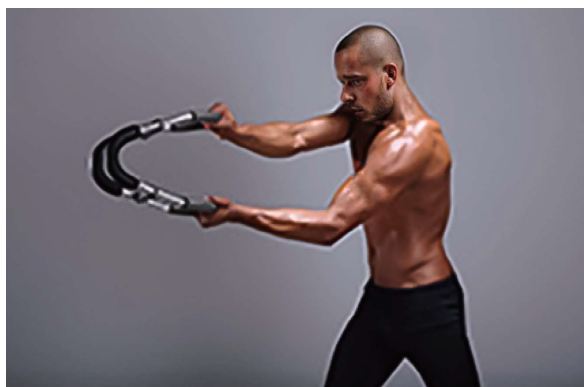
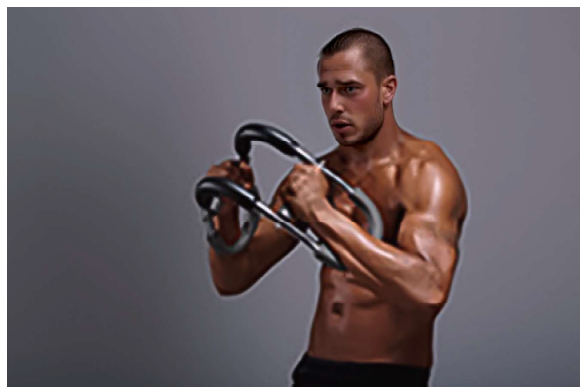


KROK 4

Wyrównaj i zamontuj uchwyt po drugiej stronie, postępując w ten sam sposób.

SPOSÓB UŻYCIA

Ćwiczenia wielokierunkowe



ROZGRZEWKĄ

Przed treningiem wykonaj rozciąganie. Rozciągnięcie rozgrzanych mięśni jest łatwiejsze, dlatego zacznij od 5–10-minutowej rozgrzewki, a następnie wykonaj przedstawione poniżej ćwiczenia rozciągające – po 5 powtórzeń, trwających co najmniej 10 sekund na każdą nogę. Powtórz je po treningu.

1. Rozciąganie w dół

Ugnij lekko kolana, powoli pochyl się do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, a następnie spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a potem rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz rysunek 1).



2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych w pozycji siedzącej

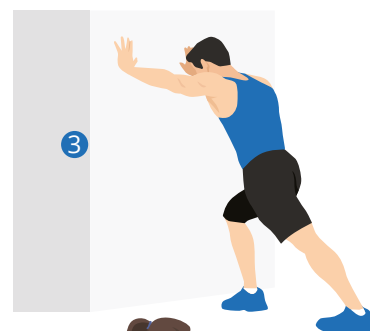
Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przesuń drugą nogę tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć stopy palcami dłoni. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 2).



3. Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa

Stań, opierając obie dłonie o ścianę lub drzewo, i ustaw jedną stopę za drugą.

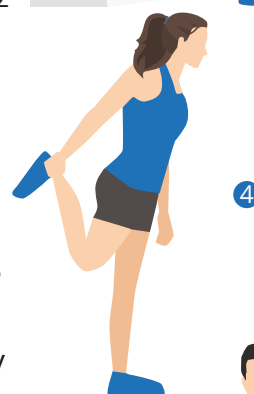
Trzymaj tylną nogę wyprostowaną, a piętę na ziemi, pochyl się w kierunku ściany lub drzewa. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz rysunek 3).



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Wyciągnij prawą rękę do tyłu, chwyć prawą stopę i powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz napięcie mięśni z przodu 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 i kolanami skierowanymi 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).



INFORMACJE DOTYCZĄCE GWARANCJI

Nazwa produktu:	Trenażer klatki piersiowej
Model:	MR-2500
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 wyróżniają się najwyższą jakością materiałów, wykonania oraz obsługi. 1-letnia ograniczona gwarancja MERACH obowiązuje od daty zakupu. MERACH wymieni wadliwe produkty zgodnie z warunkami kwalifikowalności. Zwroty pieniędzy przysługują wyłącznie pierwotnym nabywcom w ciągu pierwszych 30 dni od daty zakupu. Gwarancja obejmuje wyłącznie użytek prywatny i nie ma zastosowania do użytku komercyjnego, wynajmu ani innych zastosowań niezgodnych z przeznaczeniem produktu. Poza gwarancjami wyraźnie określonymi dla każdego produktu nie obowiązują żadne inne gwarancje.

Gwarancja nie może być przenoszona. MERACH nie ponosi odpowiedzialności za szkody, straty ani niedogodności spowodowane awarią sprzętu, zaniedbaniem użytkownika, niewłaściwym użytkowaniem lub obsługą niezgodną z instrukcją obsługi dołączoną do produktu.

Gwarancja nie obejmuje następujących przypadków:

- Uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użytkowania, wypadku, modyfikacji lub wandalizmu,
- Nieprawidłowej lub niewystarczającej konserwacji,
- Uszkodzeń powstałych podczas transportu zwrotnego,
- Użytkowania przez dzieci poniżej 14 roku życia bez nadzoru.

MERACH oraz jej spółki zależne ponoszą odpowiedzialność wyłącznie za szkody wynikające z użytkowania produktu zgodnie z jego przeznaczeniem lub instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi. W niektórych krajach lub regionach nie jest dozwolone wyłączenie lub ograniczenie odpowiedzialności za szkody uboczne lub następne, dlatego powyższe zastrzeżenie może nie mieć zastosowania. Niniejsza gwarancja przyznaje określone prawa ustawowe, a Ty jako użytkownik możesz również posiadać inne prawa, które mogą się różnić w zależności od kraju lub regionu.

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

Wadliwe produkty:

Jeżeli w okresie obowiązywania gwarancji produkt okaże się wadliwy, skontaktuj się z Obsługą Klienta pod adresem support.eu@merach.com dołączając fakturę oraz numer zamówienia. NIE wyrzucaj produktu przed skontaktowaniem się z nami.

Obsługa Klienta

Twoje zadowolenie jest dla nas priorytetem! W przypadku jakichkolwiek problemów lub pytań dotyczących nowego produktu skontaktuj się z naszym zespołem Obsługi Klienta pod adresem mailowym support.eu@merach.com lub skorzystaj ze wsparcia telefonicznego.

☎ +44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PL/PT

Wyłączna obsługa posprzedażowa TikTok Shop: service@merach.com

* Przed kontaktem z Obsługą Klienta przygotuj numer zamówienia oraz numer seryjny (zazwyczaj umieszczony na tylnej rurze podstawy urządzenia).

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 Błedowski
Rudzka 65c
44-200 Rybnik
Polska
zgloszenia@innpro.pl



@Merachfit



@merach

Contact Us: 1- (877) 3563730 Mon-Fri 8am-5pm(PST) US/CA

Customer Service: support@merach.com

Official Website: merachfit.com