

MERACH MR-526

Rower treningowy eliptyczny - orbitrek



Instrukcja obsługi

(12.2021)

Spis treści

| | |
|---|----|
| 1. Wprowadzenie | 03 |
| 1.1 Zasady bezpieczeństwa | 04 |
| 2. Anatomia roweru MR-526 | 06 |
| 3. Instrukcja montażu | 08 |
| 4. Instrukcja użytkowania | 17 |
| 5. Rozwiązywanie problemów | 22 |
| 6. Informacja o gwarancji | 22 |
| 7. Informacja o recyklingu i utylizacji | 24 |
| Karta gwarancyjna | 24 |

Action S.A.
ul. Dawidowska 10
Zamienie, 05-500 Piaseczno

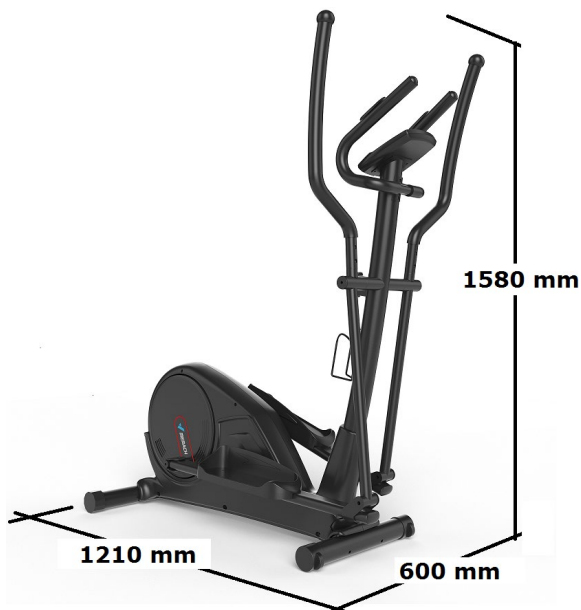
1. Wprowadzenie.

MERACH MR-526 Rower treningowy

Dziękujemy za zakup produktu naszej firmy. Prawidłowe, zgodne z instrukcją korzystanie z roweru gwarantuje pełne bezpieczeństwo i wygodę. Prosimy dokładnie zapoznać się z poniższymi informacjami przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

Rower treningowy MERACH MR-526 przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

Podstawowe cechy produktu.



| | |
|--|-----------------------------------|
| Model: | MR-526 |
| Wymiary po rozłożeniu (dł * sz * wys): | 1210 x 600 x 1580 mm |
| Typ produktu: | eliptyczny rower magnetyczny |
| Regulacja obciążenia: | analogowa, 8 stopniowa (pokrętło) |
| System pomiarowy: | mini komputer z ekranem LCD |
| Transmisja danych: | Bluetooth |
| Kompatybilne aplikacje: | Kinomap, Zwift |
| Masa koła zamachowego: | 6 kg |
| Masa całkowita: | 41 kg |
| Maksymalna waga użytkownika: | 150 kg |
| Wymiary opakowania: | 1760 x 890 x 370 mm |
| Kategoria produktu: | HB = do użytku domowego |

W związku z ciągłym doskonaleniem produktów, producent zastrzega sobie prawo do zmian w wyglądzie, parametrach technicznych i wyposażeniu, bez wcześniejszego powiadomienia.

1.1. Zasady bezpieczeństwa

MERACH MR-526 jest sprzętem treningowego klasy HB przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Maksymalne obciążenie: 150 kg.

Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.

Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne.

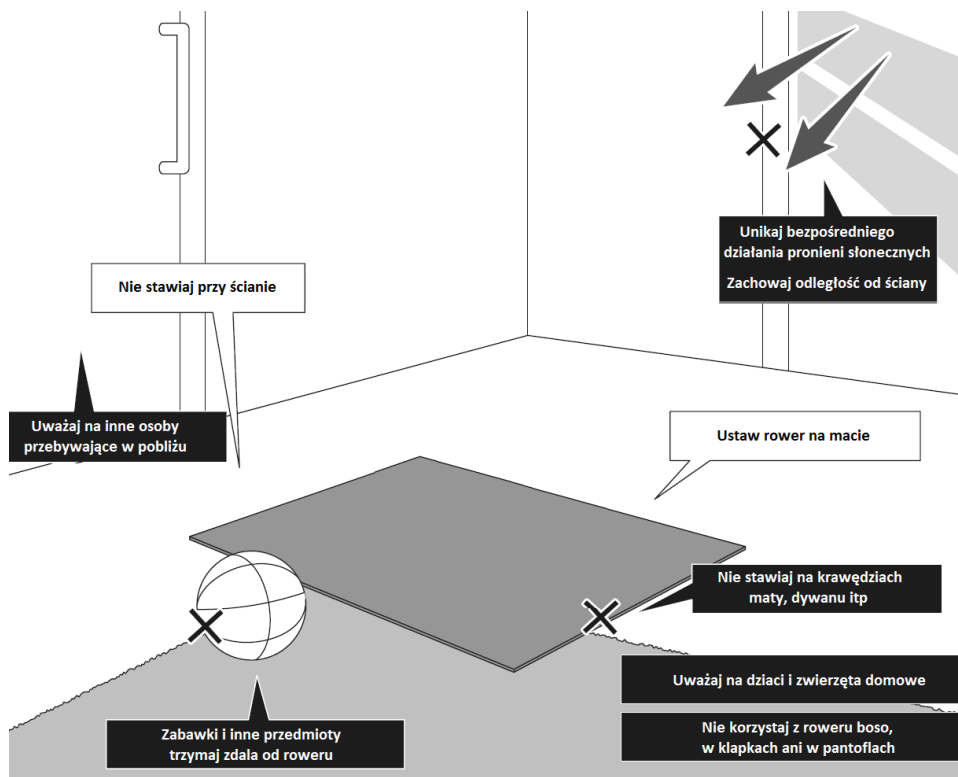
Importer i dystrybutor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.

Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

Aby zminimalizować prawdopodobieństwo urazu lub wypadku, należy przestrzegać kilku , prostych zasad:

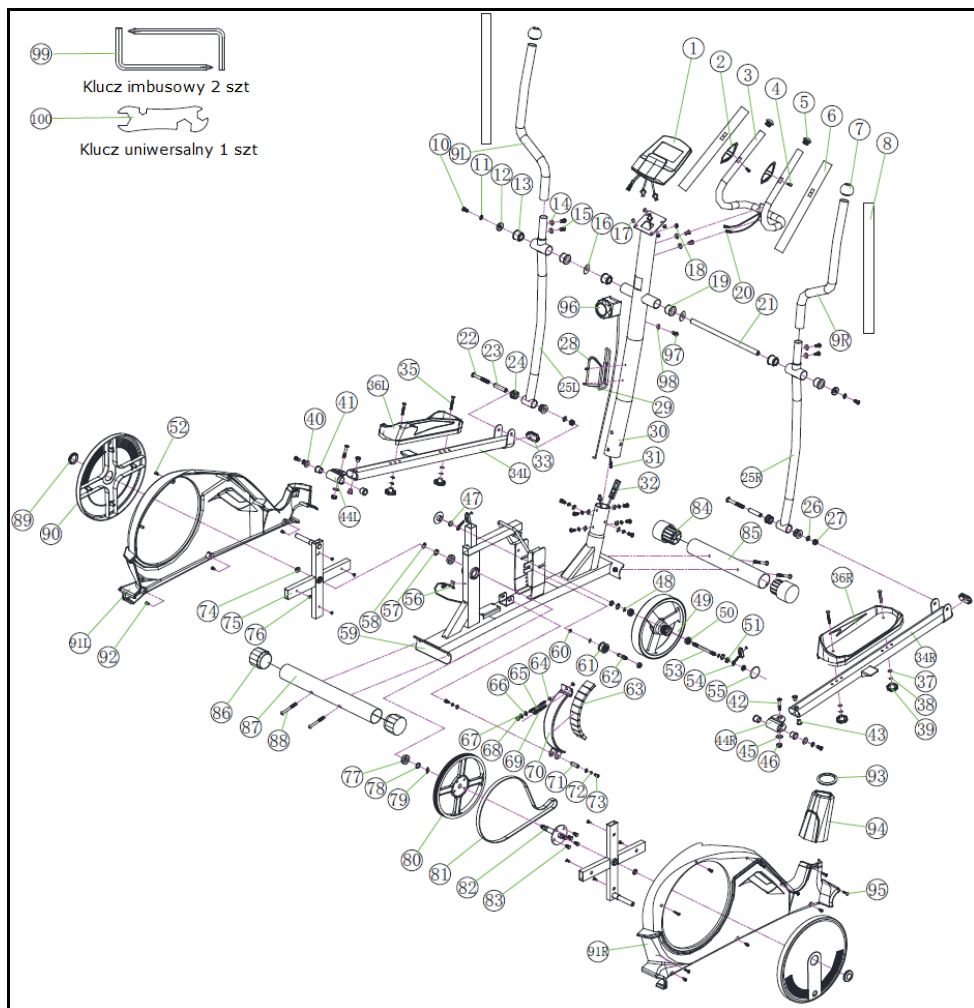
- Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
- Przed użyciem, początkujący powinni zapoznać się z przyciskami funkcyjnymi na panelu sterującym.
- Z każdej strony roweru musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
- Sprzęt stawiaj na stabilnym i równym podłożu.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
- Podczas korzystania z roweru należy uważać na dzieci i trzymać je w bezpiecznej odległości.
- Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
- Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
- Niezwłocznie wymieniaj wszystkie uszkodzone części.
- Nie używaj sprzętu jeśli zauważysz jakąś niesprawność.
- Unikaj wysokich temperatur, wilgoci lub kontaktu z wodą.
- Nie trenuj bezpośrednio przed lub po posiłku.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu typu fitness zaleca się konsultację z lekarzem specjalistą.
- Rower MR-526 to sprzęt treningowy i nigdy nie powinien być traktowany jako zabawka.
- Nie stawaj na obudowie.
- Przed treningiem najlepiej przebrać się w strój sportowy. Nie zaleca się noszenia dżinsów, kapci ani skórzanych butów.
- Zawsze trenuj w obuwiu.
- Aby zapobiec kontuzji, trening powinien składać się z rozgrzewki, treningu właściwego oraz etapu rozprężenia.
- Rozgrzewka powinna trwać 5 do 10 minut z wolnym pedałowaniem.
- Trening właściwy to 15 do 40 minut intensywnej jazdy, na miarę swoich możliwości.
- Wyhamowanie - 5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz duszność w klatce piersiowej lub ból, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawrót głowy lub jakiegokolwiek inne niepokojące objawy, natychmiast przerwij ćwiczenie. Przed ich wznowieniem skonsultuj się z lekarzem.



Rower treningowy należy umieścić na podkładce, macie chroniącej podłogę. Zabezpieczy to przed uszkodzeniem lub zadrapaniem podłogi przez nóżki podstawy. Podkładka powinna być płaska i niezbyt gruba, tak aby rower mógł stać stabilnie. Z każdej strony należy zapewnić minimum 0,5m wolnej przestrzeni.

2. Anatomia roweru MERACH MR-526



| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|---|-------|
| 1 | Komputer pomiarowy JS-10327 | 1 |
| 2 | Czujniki tętna | 2 |
| 3 | Kierownica stała | 1 |
| 4 | Wkręty M4*20 | 2 |
| 5 | Zaślepki rury kierownicy $\varnothing 25$ | 2 |

| Nr | Nazwa | Ilość |
|----|--|-------|
| 49 | Koło hamulca magnetycznego $\varnothing 250$ | 1 |
| 50 | Łożyska 6000-2RS | 2 |
| 51 | Nakrętki kontruujące M10 | 2 |
| 52 | Wkręty M5*20 | 3 |
| 53 | Ośka koła hamulca magnetycznego | 1 |

| | | | | | |
|------|---|----|------|--|---|
| 6 | Pianki osłonowe kierownicy | 2 | 54 | Element regulacyjny | 2 |
| 7 | Zaślepki górne ruchomych ramion $\varnothing 25$ | 2 | 55 | Oslona ośki | 2 |
| 8 | Pianki osłonowe górne ruchomych ramion | 2 | 56 | Sensor z przewodem 1100mm | 1 |
| 9R | Ramię ruchome, część górna prawa | 1 | 57 | Podkładka sprężysta 17*22*2 | 2 |
| 9L | Ramię ruchome, część górna lewa | 1 | 58 | Pierścień rozprężny $\varnothing 15$ | 1 |
| 10 | Śruby imbusowe ramion M8 * 20 | 2 | 59 | Rama główna roweru | 1 |
| 11 | Podkładki sprężyste $\varnothing 8$ | 10 | 60 | Pierścień rozprężny | 3 |
| 12 | Podkładki sprężyste $\varnothing 8 \varnothing 36$ | 2 | 61 | Rolka dociskowa $\varnothing 37 * 20.5$ | 1 |
| 13 | Tulejki dystansowe 18.8*38 | 2 | 62 | Trzpień koła dociskowego $\varnothing 10*42$ | 1 |
| 14 | Podkładka wypukła 8*19 | 12 | 63 | Zestaw magnesów hamujących | |
| 15 | Śruby imbusowe M8 * 20 | 10 | 64 | Nakrętka kontrolująca M6 | 2 |
| 16 | Podkładki sprężyste $\varnothing 19,5 \varnothing 38$ | 2 | 65 | Śruba z dwustronnym gwintem M6*80 | 1 |
| 17 | Śruba z płaskim łbem M5*12 | 4 | 66 | Podkładka 8*16 | 1 |
| 18 | Zaślepka $\varnothing 12$ | 1 | 67 | Podkładki sprężyste $\varnothing 6*14$ | 3 |
| 19 | Tulejki dystansowe 19*38 | 2 | 68 | Nakrętka kontrolująca M6 | 1 |
| 20 | Przewody czujników pulsu 650mm | 2 | 69 | Sprężyna | 1 |
| 21 | Oś centralna ramion ruchomych | 1 | 70 | Element nośny magnesów | 1 |
| 22 | Śruba imbusowa M10*78 | 2 | 71 | Obrotowy trzpień $\varnothing 12*33,2$ | 1 |
| 23 | Tuleje łączące ramiona i korby $\varnothing 14*59$ | 2 | 72 | Podkładka sprężysta $\varnothing 6$ | 2 |
| 24 | Tuleje 32*14 | 4 | 73 | Śruba imbusowa M6*15 | 2 |
| 25 R | Ramię ruchome, część dolna prawa | 1 | 74 | Nakrętka kołnierзова | 2 |
| 25 L | Ramię ruchome, część dolna lewa | 1 | 75 | Krzyżak korby | 2 |
| 26 | Podkładka sprężysta 10*19*2 | 2 | 76 | Wkręty z płaskim łbem M4.5*15 | 8 |
| 27 | Nakrętka M10 | 2 | 77 | Łożyska 60032RS | 2 |
| 28 | Uchwyt na bidon | 1 | 78 | Podkładka sprężysta 17*22*1 | 3 |
| 29 | Wkręty uchwytu bidonu M5*15 | 2 | 79 | Podkładka falista | 2 |
| 30 | Kolumna przednia, wspornik kierownicy | 1 | 80 | Koło pasowe 260*17.1 | 1 |
| 31 | Przewód czujnika 1100mm | 1 | 81 | Pasek 460J6 | 1 |
| 32 | Łącznik dolnej linki hamulca | 1 | 82 | Zespół osi koła pasowego | 1 |
| 33 | Zaślepki ramion korby | 2 | 83 | Śruba M8*12 | 4 |
| 34 L | Ramię korby, wspornik pedału lewy | 1 | 84 | Końcówki wspornika frontowego z kółkami | 2 |
| 34 R | Ramię korby, wspornik pedału prawy | 1 | 85 | Przedni wspornik- stabilizator | 1 |
| 35 | Śruby montażowe pedałów M6*50 | 4 | 86 | Końcówki wspornika tylnego | 2 |
| 36 L | Pedał lewy | 1 | 87 | Tylny wspornik- stabilizator | 1 |
| 36 R | Pedał prawy | 1 | 88 | Śruby podstawy przedniej i tylnej M8*70 | 4 |
| 37 | Podkładki sprężyste pedałów 6*14 | 4 | 89 | Zaślepki tarcz | 2 |
| 38 | Podkładki sprężyste $\varnothing 6$ | 4 | 90 | Tarcze koła zam. | 2 |
| 39 | Nakrętka M6 z pokrętłem plastikowym | 4 | 91 R | Obudowa koła zamachowego prawa | 1 |
| 40 | Podkładki płaskie łącznika 8*24*2 | 2 | 91 L | Obudowa koła zamachowego lewa | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 41 | Tulejki półosi korby $\varnothing 16$ | 4 |
| 42 | Śruba imbusowa M8*50 | 2 |
| 43 | Tuleje pedałów 11.5*8*15 | 4 |
| 44 L | Łącznik korby lewy | 1 |
| 44 R | Łącznik korby prawy | 1 |
| 45 | Podkładki sprężyste 8*16*1,5 | 2 |
| 46 | Nakrętki kontrolujące M8 | 2 |
| 47 | Podkładka sprężysta | 2 |
| 48 | Podkładka falista $\varnothing 17.5*22$ | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 92 | Wkręt do plastiku M5*15 | 6 |
| 93 | Pierścień uszczelniający $\varnothing 60$ | 1 |
| 94 | Ośłona ozdobna kolumny przedniej | 1 |
| 95 | Wkręty M4.5*25 | 6 |
| 96 | Regulator obciążenia z linką | 1 |
| 97 | Śruba z łbem okrągłym M5*55 | 1 |
| 98 | Podkładka wypukła 5*16 | 1 |
| 99 | Klucz imbus 5mm / wkrętak krzyżak | 2 |
| 100 | Klucz uniwersalny do nakrętek | 1 |

3. Instrukcja montażu.



Montaż roweru powinien być wykonywany przez co najmniej dwie dorosłe osoby.

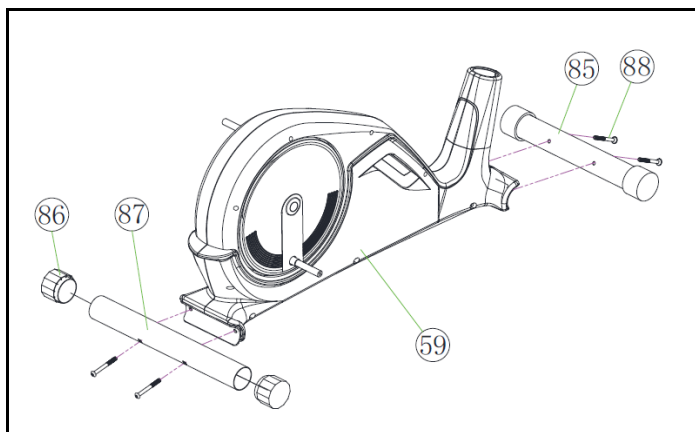
Wszystkie śruby najpierw wkręcaj tymczasowo, wstępnie, a dokręcaj dopiero po kontroli prawidłowości montażu. Uważaj na palce i trzymaj je z dala od ruchomych części.



Krok 1.

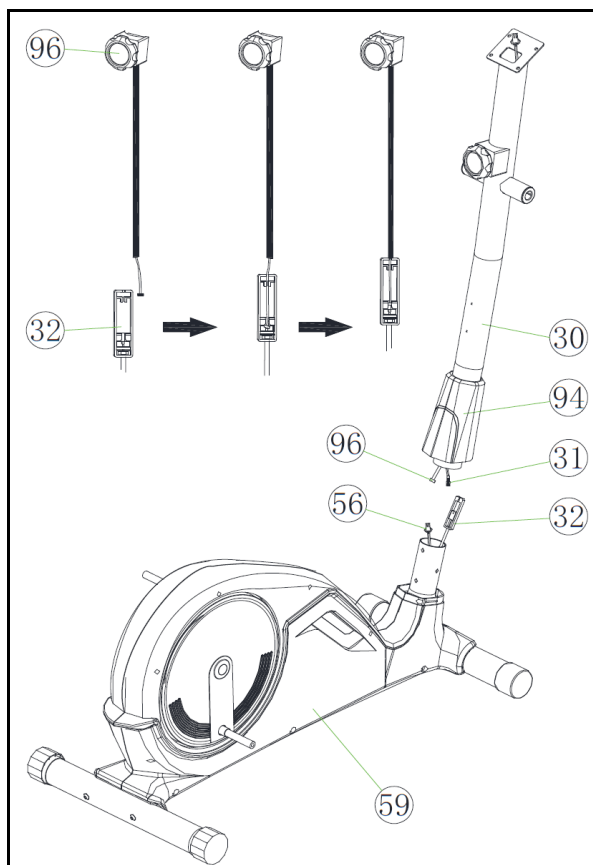
Montaż podstawy - stabilizatorów z przodu i z tyłu.

- Zamontuj dwie końcówki (86) w rurze wspornika tylnego (87).
- Przymocuj do ramy głównej (59) za pomocą dwóch śrub M8 (88)
- W analogiczny sposób zamontuj dwie końcówki (84) w rurze wspornika przedniego (85).
- Przymocuj do ramy głównej (59) za pomocą kolejnych dwóch śrub M8 (88)



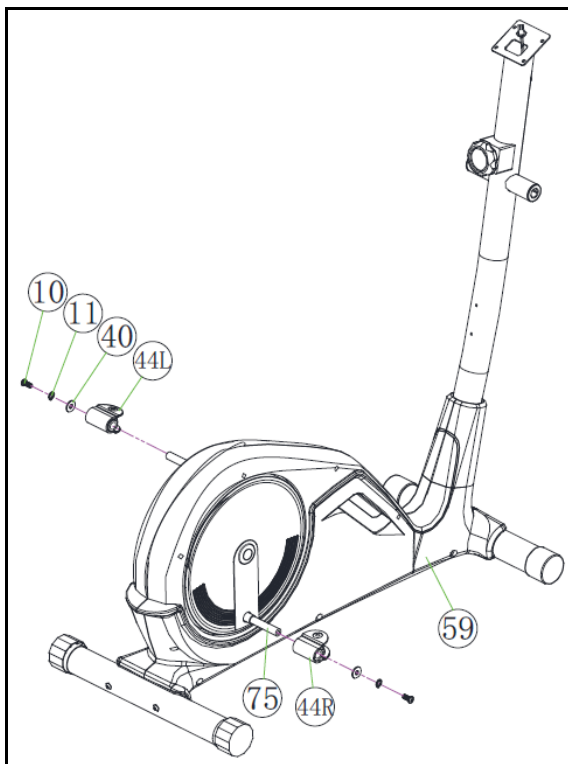
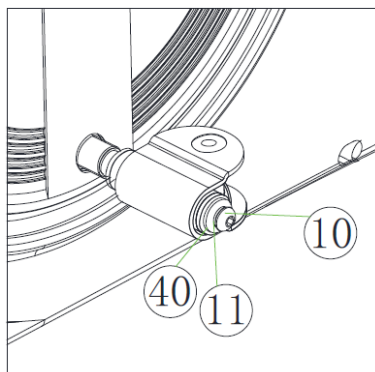
Krok 2. Montaż kolumny kierownicy.

- Najpierw nałóż osłonę ozdobną (94) na rurę kolumny przedniej (30).
- Podczas gdy druga, pomagająca osoba trzyma kolumnę przednią (30) w pobliżu ramy głównej (59), połącz przewód elektryczny (31) z przewodem czujnika obrotów (56).
- Następnie połącz linkę regulatora obciążenia (96) z linką dolną biegnącą od zespołu magnesów hamujących (32) w następujący sposób: ustaw regulator obciążenia na maksimum, włóż końcówkę linki górnej do zaczepu wewnątrz metalowego łącznika na lince dolnej zgodnie z rysunkiem.
- Na koniec nasuń rurę kolumny kierownicy (30) na wystający koniec ramy głównej (59). Uważaj na linkę i przewód czujnika !



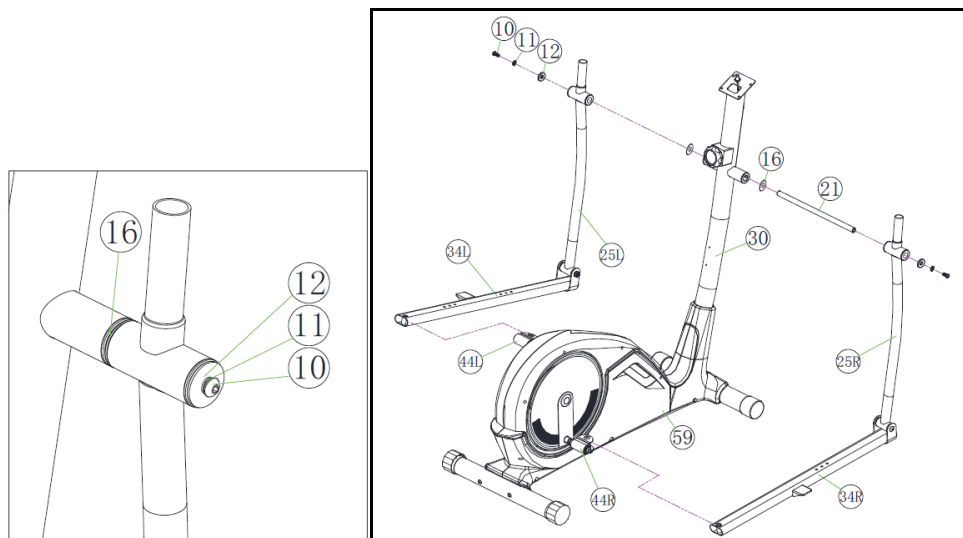
Krok 3. Montaż łączników korby.

- Nałóż łącznik korby prawy (44 R) na oś korby (75) wychodzącą z koła, z prawej strony jednostki głównej (59). Nie pomył łącznika prawego z lewym. Są wyraźnie oznakowane na opakowaniu.
- Przykręć łącznik za pomocą śruby imbusowej M8 (10) z podkładką sprężynującą (11) i podkładką płaską (40). Nie pomył kolejności.
- Dokręć mocno kluczem imbusowym (99).
- Analogicznie zamontuj łącznik lewy (44 L) z lewej strony i również dobrze dokręć.



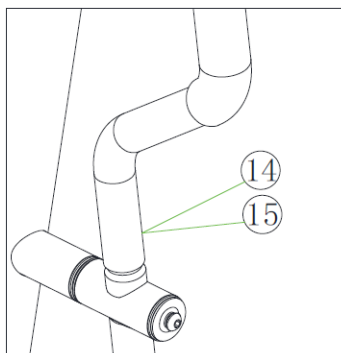
Krok 4. Montaż osi centralnej i dolnych części ramion ruchomych.

- Najpierw wsuń w kolumnę kierownicy (30) oś ramion ruchomych (21) i załóż po jednej podkładce sprężystej (16) z każdej strony.
- Trzymając oś (21), żeby się nie wysunęła, nasuń z prawej strony, prawe dolne ramie ruchome (25 R), fabrycznie wstępnie zmontowane z prawym ramieniem/wspornikiem pedału prawego (34 R).
- W analogiczny sposób załóż elementy po stronie lewej (25 L) wraz z (34 L).
- Po obu stronach, wkręć w otwory na końcach osi (21) śruby imbusowe M8 (10) z podkładkami sprężystymi (11) i podkładkami (12).
- Dokręć mocno kluczem imbusowym (99).

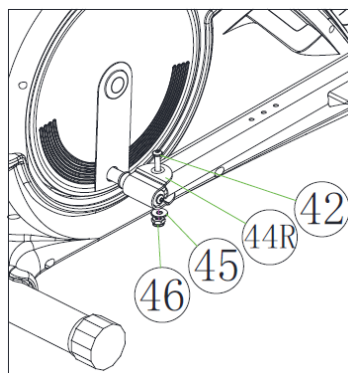
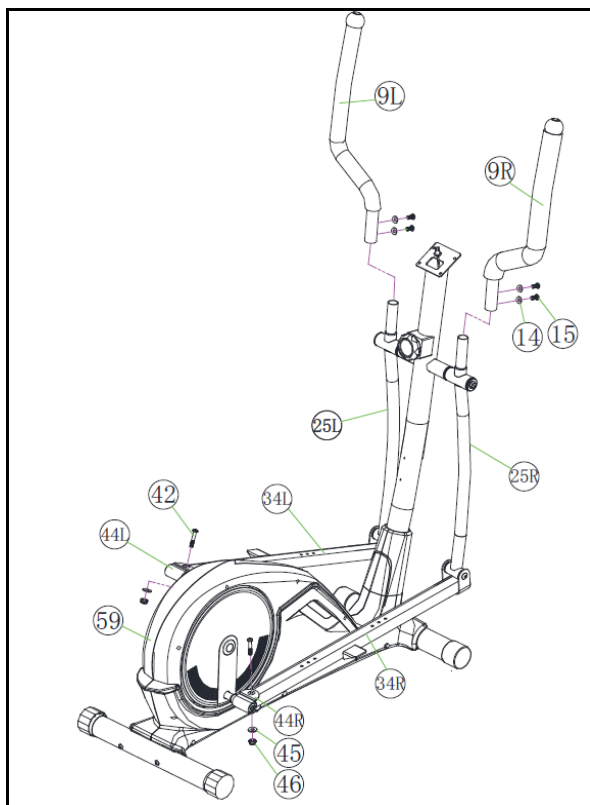


Krok 5. Montaż górnych części ramion ruchomych i łączników wsporników pedałów.

- Załóż górną część prawego ramienia ruchomego (9 R) na końcówkę części prawej dolnej (25 R).
- Załóż górną część lewego ramienia ruchomego (9 L) na końcówkę części dolnej lewej (25 L).
- Wkręć po każdej stronie dwie śruby imbusowe M8(15) z podkładkami wypukłymi (14).
- Dobrze dokręć.

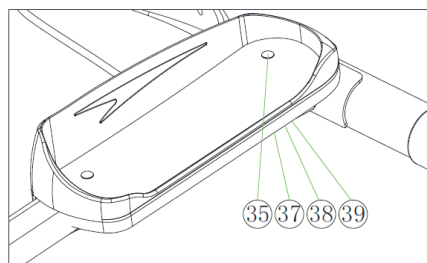
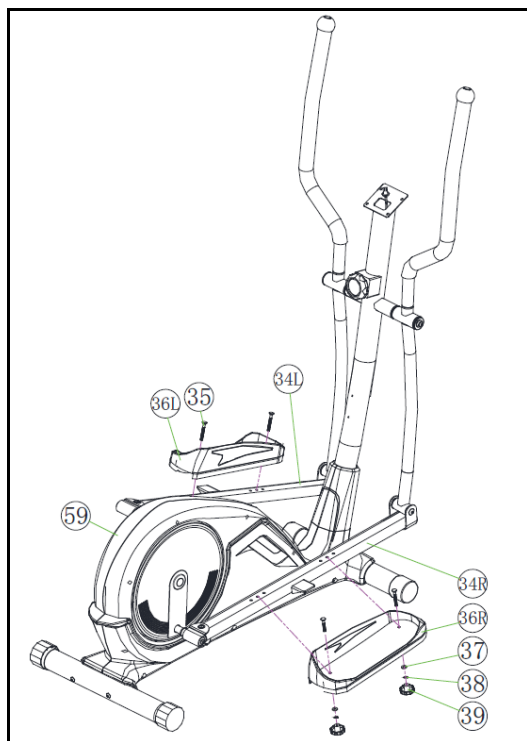


- Wsuń końcówkę prawego ramienia/wspornika pedału prawego (34 R) w otwartą przestrzeń łącznika (44 R).
- Dopasuj otwory i wsuń od góry śrubę imbusową M8 (42).
- Od spodu załóż podkładkę sprężystą M8 (45) i nakrętkę kontruującą M8 (46).
- Dobrze dokręć kluczem imbusowym (99), przytrzymując nakrętkę kluczem uniwersalnym (100).
- Analogicznie zmontuj elementy z lewej strony.



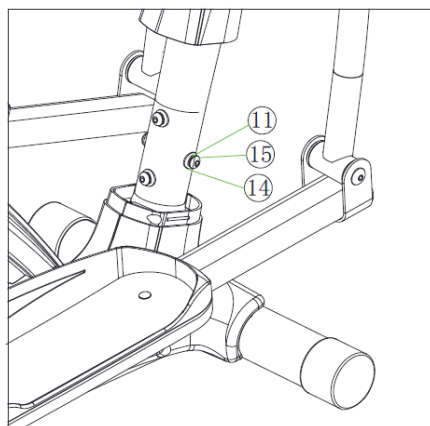
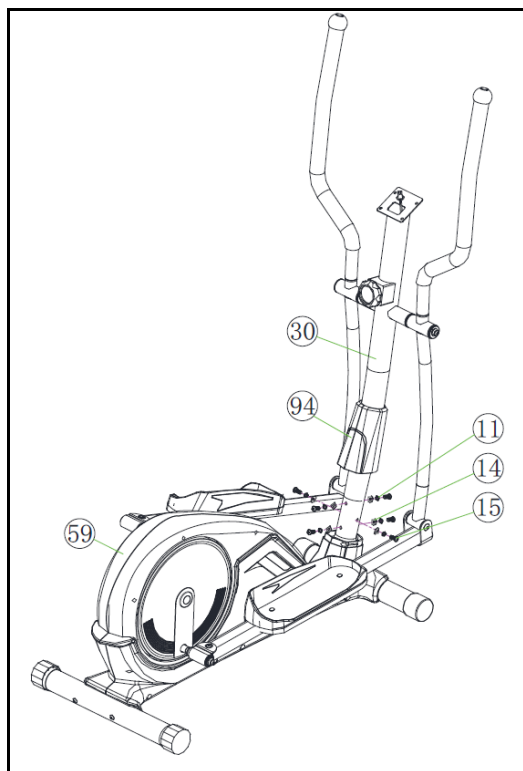
Krok 6. Montaż pedałów.

- Przygotuj prawy pedał (36 R), ustaw go na wsporniku prawym (34 R).
- Dopasuj otwory i włóż dwie, specjalne śruby M6 x 45mm (35).
- Od spodu załóż podkładki M6 (37), podkładki sprężyste (38) i specjalne nakrętki (39), z dużym plastikowym pokrętłem do ręcznego dokręcania. Pozwala to na późniejszą, łatwą zmianę pozycji pedałów (przód/tył) bez użycia narzędzi.
- Lewy pedał (36 L) przymocuj do lewego ramienia/wspornika (34 L) dokładnie w ten sam sposób.



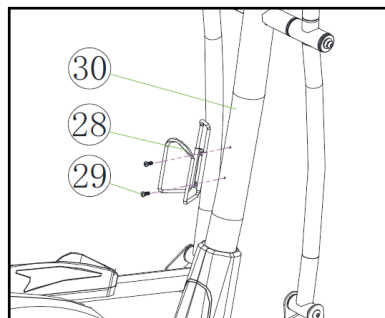
Krok 7. Unieruchomienie kolumny kierownicy.

- Trwałe połączenie kolumny kierownicy (30) z ramą główną odbywa się za pomocą sześciu śrub z (15) z podkładkami sprężystymi M8 (11) i podkładkami wypukłymi (14). Nie pomył kolejności podkładek.
- Zamontuj dwie śruby z przodu, dwie z tyłu i po jednej na bokach.
- Wkręć wstępnie wszystkie śruby i dopiero na koniec wszystkie dokładnie dokręć kluczem imbusowym (99).



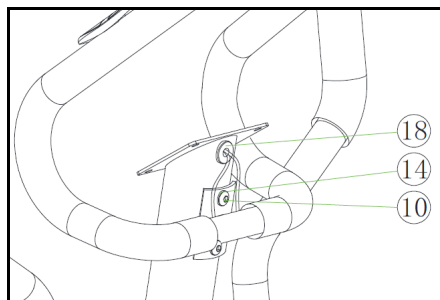
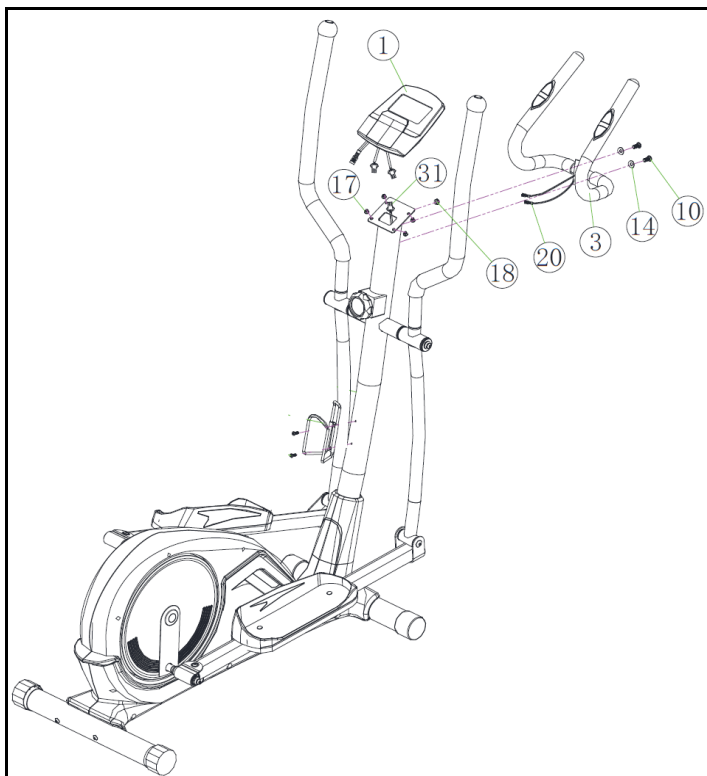
Krok 8. Montaż uchwytu na bidon.

Najpierw wykręć dwie śruby (29) z rury kolumny kierownicy (30), przyłóż do niej uchwyt na bidon (28), wyrównaj otwory i przykręć go wykręconymi wcześniej dwoma śrubami (29).



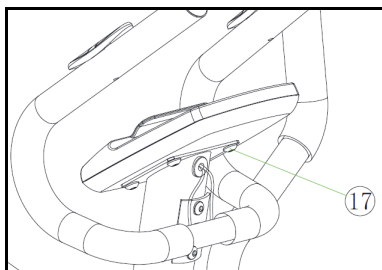
Krok 9. Montaż kierownicy stałej.

- Zamocuj kierownicę stałą (3) na rurze kolumny przedniej za pomocą dwóch śrub (10) z podkładkami sprężystymi (14). Dokręć kluczem imbusowym (99).
- Przełóż przewody czujników tętna (20) przez otwór w rurze kolumny kierownicy.
- Zabezpiecz za pomocą zatyczki (18).

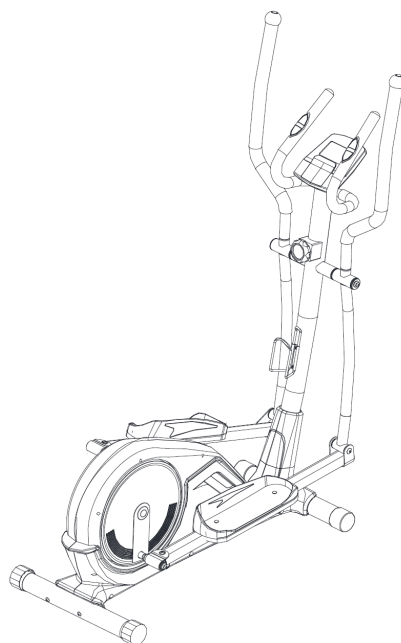


Krok 10. Montaż komputera pomiarowego.

- Najpierw wykręć cztery śruby (17) z tyłu komputera pomiarowego (1).
- Połącz płaski kabel (31) wychodzący z kolumny kierownicy z płaskim kablem wychodzącym z komputera (1).
- Połącz przewody czujników tętna (20) z przewodami wychodzącymi z komputera.
- Na koniec przymocuj komputer pomiarowy (1) do podstawy przy kierownicy (31) za pomocą wcześniej wykręconych czterech śrub (17).



Włóż baterie do pojemnika na baterie, z tyłu komputera pomiarowego.



Po kontroli i dokręceniu wszystkich śrub montaż urządzenia jest zakończony.

4. Instrukcja użytkowania.

4.1. Komputer pomiarowy.



| | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Funkcja | SPEED - Bieżąca prędkość | 0.0~999.9 (ML)KM |
| | TIME - Czas ćwiczenia | 00:00-99:59 (min:sec) |
| | DIS. - Bieżący dystans | 0.00~9999 (ML)KM |
| | CAL. - Kalorie | 0.0~9999 Kcal |
| | PULSE - Tętno | 40~240BPM |
| Zasilanie | 2 baterie AAA (UM-4) | |
| Zakres temperatury pracy | 0°C~+40°C | |
| Temperatura przechowywania | -10°C~+60°C | |

Przyciski sterujące.

MODE - Wybór parametru do ustawienia lub zresetowania. Aktualnie wybrany miga.

UP/RECOVERY - W trakcie programowania parametrów, zwiększa ustawiany parametr (planowany czas treningu, dystans do pokonania, ilość kalorii do spalania) w odpowiednim, migającym okienku.

Tryb RECOVERY.

Tryb RECOVERY to funkcja, która pomaga określić zdolność organizmu do zmiany rytmu bicia serca. Ocena wykonywana jest w oparciu o tętno osiągnięte podczas treningu i tętno mierzone przez jedną minutę bezpośrednio po treningu, kiedy tętno powinno spadać i zbliżać się do stanu normalnego. Test generuje wyniki w skali sześciostopniowej. Funkcja powinna być używana tylko zaraz po osiągnięciu ustalonej, zaprogramowanej docelowej wartości tętna (po usłyszeniu sygnału dźwiękowego).

DOWN - W DÓŁ - W trakcie programowania parametrów, zmniejsza ustawiany parametr (planowany czas treningu, dystans do pokonania, ilość kalorii do spalania) w odpowiednim, migającym okienku.

RESET/GO - W trybie ustawiania powoduje wyzerowanie aktualnie aktywowanego parametru (w odpowiednim, migającym oknie). W trybie pomiaru (treningu) przytrzymanie klawisza RESET przez 3 sekundy powoduje wyczyszczenie wszystkich wartości.

GO - W trybie obliczania poziomu tkanki tłuszczowej, naciśnięcie tego przycisku rozpoczyna pomiar.

BODY FAT - Podczas postoju włącza/wyłącza funkcję pomiaru tkanki tłuszczowej.

Funkcje pomiarowe.

1. Wyświetlacz główny **SPEED** posiada trzy funkcje:
 - Bieżąca prędkość 0,0 ~ 99,9 km/h.
 - Obroty na minutę (RPM) - prędkość pedałowania, zakres 0 ~ 1500 obr/min.
 - W trybie pomiaru tkanki tłuszczowej tutaj pojawi procent tkanki tłuszczowej.
2. Wyświetlacz **TIME** posiada trzy funkcje:
 - Bieżący czas od rozpoczęcia treningu, od 0 do 99:59.
 - Po zaprogramowaniu przewidywanego czasu ćwiczenia, czas będzie odliczany wstecz do 00:00. Po dojściu do zera pojawi się sygnał dźwiękowy.
 - W trybie pomiaru tkanki tłuszczowej tutaj pojawi się wskaźnik masy ciała BMI.
3. Wyświetlacz **DIS.** posiada trzy funkcje:
 - Pokonana odległość od rozpoczęcia treningu, 0,00~99,9 km.
 - Po zaprogramowaniu planowanej do pokonania odległości, dystans będzie liczony wstecz do 0,00. Po dojściu do zera pojawi się sygnał dźwiękowy.
 - W trybie pomiaru tkanki tłuszczowej tutaj pojawi się wskaźnik podstawowej przemiany materii BMR.

4. Wyświetlacz **CAL**. posiada trzy funkcje:

- Bieżąca ilość spalonych kalorii od rozpoczęcia treningu, od 0 do 999 kcal.
- Po zaplanowaniu i zaprogramowaniu ilości kalorii do spalenia podczas treningu, kalorie będą odliczane do 000. Po dojściu do zera pojawi się sygnał dźwiękowy.
- W trybie pomiaru tkanki tłuszczowej tutaj temperatura ciała użytkownika.

5. Wyświetlacz **PULSE**

- Pokazuje aktualne tętno w zakresie od 40 do 240 uderzeń na minutę. Jeśli nie ma sygnału z czujników przez 60 sekund, pojawi się symbol „P”, wskazując, że pomiar tętna jest wstrzymany.
- Jednokrotne naciśnięcie klawisza UP lub DOWN uruchomi ponowną próbę pomiaru pulsu.

6. **AUTO START/STOP**

- Komputer pomiarowy włączy się automatycznie po wykryciu ruchu urządzenia lub po naciśnięciu przycisku.
- Komputer pomiarowy wyłączy się automatycznie po kilku minutach bezczynności urządzenia i braku naciskania przycisków. Dane z bieżącego treningu zostaną skasowane, z wyjątkiem zapisanych parametrów ciała użytkownika.

Korzystanie z komputera pomiarowego.

- Wejść na urządzenie i po prostu zacznij ćwiczyć. Komputer pomiarowy włączy się automatycznie i zacznie pokazywać aktualne parametry ćwiczenia i aktualne osiągnięcia.
- Naciskając, przed rozpoczęciem treningu przycisk MODE, możesz wybrać okno wyświetlacza, które chcesz zaprogramować lub wyzerować. Cyfry w aktualnie wybranym migają. Naciskając przycisk W GÓRĘ/W DÓŁ, możesz zaplanować odpowiednio czas treningu, odległość do pokonania lub ilość kalorii jaką chcesz spalić podczas treningu.
- Naciśnięcie klawisza RESET czyści wpis w aktywnym oknie.
- Pomiar tętna: kliknij przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ i złap rękami za czujniki pomiarowe.
- Gdy zostanie wykryty prawidłowo sygnał bicia serca, ikona serca zacznie migać.
- Po 3 ~ 4 sekundach pojawi się wynik pomiaru tętna w uderzeniach na minutę.

Uwaga:

- Każda dłoń powinna jednocześnie dotykać obydwóch metalowych płytek czujnika.
- Aby zapewnić dokładny pomiar tętna, a ruchy rąk nie wpływały na pomiar, sugeruje się wykonanie pomiaru tętna po zatrzymaniu się.
- Ponieważ czasami dochodzi do zakłóceń sygnału, gdy dłonie chwytają za czujniki, wartość tętna wyświetlana w pierwszych 2-3 sekundach mogą być niedokładne i zawyżone, co jest zjawiskiem normalnym. Po chwili wynik powróci do normalnego pomiaru.
- Monitorowanie tętna w ten sposób jest pomocne głównie w planowaniu ćwiczeń.
- Nie może być wykorzystywane do celów medycznych.

Funkcja **RECOVERY**.

- Podczas treningu, po osiągnięciu docelowego tętna, zatrzymaj się i wybierz funkcję RECOVERY.
- Trzymaj obie dłonie na czujnikach tętna w kierownicy, przez cały czas odliczania od 0:00 do 00:60 (rys. 19).
- Po minucie na wyświetlaczu pojawi się rezultat (rys. 20) – jedna z sześciu możliwych ocen stanu organizmu:
 - F1 Doskonała
 - F2 Bardzo dobra
 - F3 Dobra
 - F4 Standardowa
 - F5 Poniżej średniej
 - F6 Niska
- Ponowne naciśnięcie RECOVERY/UP, powoduje wyjście z tej funkcji.

Test tkanki tłuszczowej, BMI i BMR.

Test ten przeprowadza się w trybie zatrzymania. Naciśnij przycisk tkanki tłuszczowej, aby rozpocząć pomiar. Przed rozpoczęciem pomiaru, należy poinformować komputer o parametrach swojego ciała:

Naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć programowanie i podaj swoją wagę w kg, (przyciskami UP/DOWN), następnie podaj wzrost w cm, wiek i płeć.

Naciśnięcie przycisku RESET/GO rozpocznie pomiar.

Trzymaj rękami oba czujniki tętna, wynik wyświetli się po ok. 6 sekundach.

Podczas testu użytkownik musi stać nieruchomo i trzymać dokładnie czujniki pulsu w kierownicy.

Uwaga: jeśli w ciągu 10 sekund nie zostanie wykonana żadna operacja, nastąpi automatycznie wyjście z trybu ustawienia parametrów ciała.

Jeśli w trakcie pomiaru nie zostanie wykryte żaden sygnał z czujników przez 10 sekund błąd [ER.1].

Informacyjna tabela porównawcza zawartości tłuszczu i otyłości.

| Płeć / wiek | Szczupły | Normalny | Niewielka nadwaga | Nadwaga | Otyłość |
|-------------|----------|----------|-------------------|-----------|---------|
| M /< 30 | < 14% | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | >35% |
| M /> 30 | < 17% | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | >38% |
| K /< 30 | < 17% | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | >40% |
| K /> 30 | < 20% | 20%~27% | 27.1%~33% | 33.1%~43% | >43% |

7. Wymiana baterii

Gdy wyświetlacz przygasa lub nic nie wyświetla, otwórz komorę baterii i zainstaluj nowe baterie. Sprawdź prawidłowość kierunku "plus" / "minus" montowanych baterii.

Nie zapomnij zamknąć komory baterii.

4.2. Dodatkowe możliwości treningowe.

Dane pomiarowe generowane przez orbitrek podczas treningu mogą być transmitowane za pomocą Bluetooth do inteligentnych urządzeń zewnętrznych, takich jak smartfon, tablet czy laptop. Połączenie Bluetooth odbywa się jak zwykle poprzez włączenie odbiornika Bluetooth, skanowanie aktywach urządzeń w zasięgu i wybór konkretnego urządzenia treningowego. Dane z roweru są odpowiednio interpretowane przez kompatybilne aplikacje.

Rower treningowy eliptyczny - orbitrek MERACH MR-526 współpracuje z wszechstronnymi aplikacjami np. Zwift lub Kinomap, pozwalającymi ćwiczyć na różnych urządzeniach



<https://www.zwift.com/eu/get-zwifting>

<https://www.kinomap.com/en/>

Aplikacje są dostępne w App Store lub Google Play.



Tablet, smartfon



Duży monitor / telewizor.

Szczegóły funkcjonalności aplikacji są dostępne na stronach ich producentów.

Przenoszenie roweru.

Aby przenieść rower na niewielką odległość, można go pochylić do przodu, trzymając za kierownicę i przesunąć po podłodze korzystając z kółek wmontowanych w przednią, dolnej podstawę. Upewnij się, że poruszasz się po płaskiej i gładkiej podłodze.

Do przeniesienia roweru na większą odległości np. z jednego pokoju do drugiego, zaleca się skorzystanie z pomocy drugiej dorosłej osoby.

5. Rozwiązywanie problemów.

| PROBLEM | ROZWIĄZANIE |
|------------------------------------|--|
| Problem z pomiarem tętna | • Czujnik nie działa prawidłowo, jeśli dłonie są mokre lub zbyt suche. |
| | • Trzymaj obie ręce na czujnikach. |
| Rower kołysze się i/lub grzechocze | • Sprawdź, czy nie ma poluzowanych śrub, czy oba pedały są dokręcone. |
| | • Wykonaj dokładną regulację czterech nóżek na których stoi rower. |
| Pedały w ogóle nie działają | • Poluzuj pokrętło regulacji obciążenia. |

6. Informacja o gwarancji.

WARUNKI GWARANCJI

1. Poniższe terminy, w braku odmiennego określenia w dalszej części Warunków Gwarancji, oznaczają będą odpowiednio:
 - a) Gwarant – firma Action S.A. z siedzibą w Zamieniu, Dystrybutor produktów MERACH na terenie Polski;
 - b) Serwis – Autoryzowany Serwis Urządzeń; dane adresowe Serwisu zostały wskazane poniżej.
 - c) Urządzenie - produkt, do którego wydana została niniejsza Karta Gwarancyjna;
 - d) Użytkownik - osoba fizyczna, która nabywa Urządzenie w celu niezwiązanym z działalnością zawodową lub gospodarczą (konsument w rozumieniu art. 22¹ k.c.).
2. Udzielenie gwarancji.
 - a) Gwarant udziela Użytkownikowi gwarancji dobrej jakości i sprawnego działania Urządzenia pod warunkiem użytkowania go przez Użytkownika zgodnie z instrukcją obsługi. Wszelkie wady fizyczne Urządzenia ujawnione w okresie trwania gwarancji, z wyjątkiem przypadków opisanych w dalszych punktach gwarancji, będą usuwane na koszt Gwaranta, pod warunkiem postępowania przez Użytkownika zgodnie z procedurą reklamacyjną.
 - b) Warunkiem uwzględnienia roszczenia gwarancyjnego jest przedstawienie wraz ze zgłoszeniem gwarancyjnym dowodu zakupu, który wyraźnie określa nazwę i adres

sprzedawcy, datę i miejsce zakupu, rodzaj nabytego urządzenia wraz z oryginalną Kartą Gwarancyjną.

3. Okres gwarancji.
 - a) Okres gwarancji trwa 24 miesiące - z zastrzeżeniem postanowień punktu b) poniżej. Okres gwarancji rozpoczyna bieg z chwilą zakupu Urządzenia przez Użytkownika w oficjalnej sieci dystrybucji Gwaranta w Polsce.
 - b) Okres gwarancji na części oraz akcesoria podlegające zużyciu takie jak: Akumulator, akcesoria wynosi 12 miesięcy od daty zakupu.
4. Zasięg terytorialny. Gwarancją objęte są Urządzenia pochodzące bezpośrednio z dystrybucji ACTION S.A.
5. Karta Gwarancyjna jest nieważna:
 - a) bez numeru seryjnego
 - b) jeżeli niemożliwe będzie odczytanie znajdujących się w niej danych
 - c) jeżeli numer seryjny widniejący na Karcie Gwarancyjnej różni się od numeru seryjnego Urządzenia.
6. Użytkownik ma obowiązek zapoznać się z instrukcją obsługi Urządzenia oraz przestrzegać zasad jego prawidłowego użytkowania.
7. Naprawa gwarancyjna nie obejmuje czynności przewidzianych w instrukcji obsługi, do wykonania których Użytkownik zobowiązany jest we własnym zakresie.
8. Gwarancji nie podlegają:
 - a) uszkodzenia mechaniczne, termiczne, chemiczne i wszystkie inne spowodowane działaniem bądź zaniechaniem działania Użytkownika albo działaniem czynników zewnętrznych;
 - b) uszkodzenia powstałe w wyniku niewłaściwego lub niezgodnego z instrukcją obsługi użytkowania, przechowywania i transportu Urządzenia;
 - c) uszkodzenia powstałe w wyniku nieprawidłowego podłączenia Urządzenia do sieci zasilającej;
 - d) części i akcesoria podlegające normalnemu zużyciu w czasie eksploatacji, w szczególności zarysowania, trudno do usunięcia zabrudzenia, wytarcia napisów, w przypadku robotów – odkurzaczy: części eksploatacyjne, takie jak szczotki, filtry, lampy, itp.;
 - e) uszkodzenia powstałe w wyniku zabrudzenia lub zalania Urządzenia, a także wywołane przez przedmioty obce, które dostały się do wnętrza Urządzenia, pyły, itp.;
 - f) uszkodzenia wynikające z wgrania do pamięci Urządzenia wadliwego, uszkodzonego bądź niekompatybilnego oprogramowania;
 - g) nieprawidłowości we współpracy Urządzenia z oprogramowaniem i sprzętem innych producentów;
9. Utrata gwarancji następuje w przypadku:
 - a) zerwania lub naruszenia plomb lub nalepek z numerami seryjnymi;
 - b) dokonania napraw i przeróbek bez pisemnej zgody Gwaranta;
 - c) wgrania do pamięci Urządzenia wbudowanego oprogramowania (firmware) innego niż oryginalne, pochodzące od producenta/ dystrybutora;
 - d) zgubienia, zniszczenia lub utraty ważności Karty Gwarancyjnej.
10. Uprawnienia z tytułu gwarancji nie obejmują prawa Użytkownika do domagania się zwrotu korzyści utraconych w związku z nieprawidłowym działaniem Urządzenia. Gwarant wyłącza swoją odpowiedzialność za wszelkie szkody wynikłe z użytkowania lub niemożności użytkowania Urządzenia, w tym za szkody wynikłe z jego wad.
11. Gwarant może uchylić się od odpowiedzialności gwarancyjnej, jeżeli zaistnieją zakłócenia w działalności jego przedsiębiorstwa spowodowane nieprzewidywalnymi okolicznościami, np. niepokojami społecznymi, klęskami żywiołowymi, ograniczeniami importowymi lub innymi ograniczeniami wprowadzonymi przez obowiązujące przepisy prawne.
12. Realizacja gwarancji będzie następowała poprzez naprawę towaru lub wymianę urządzenia na nowe.
13. W przypadku braku możliwości dokonania naprawy lub wymiany Urządzenia na wolne od wad z powodu wycofania określonego modelu z oferty dystrybutora, Gwarant zastrzega sobie możliwość wymiany wadliwego Urządzenia na inny model o porównywalnych parametrach technicznych, a w razie braku w ofercie takiego modelu, Gwarant może dokonać - za zgodą

- Użytkownika - wymiany na urządzenie o lepszych parametrach technicznych, za dopłatą różnicy ceny.
14. W przypadku stwierdzenia usterki Użytkownik może zgłosić usterkę w miejscu zakupu lub wysłać Urządzenie w oryginalnym, fabrycznym opakowaniu na adres Serwisu. Urządzenie przekazane do Serwisu musi być czyste i wyczyszczone.
 15. Jeżeli zostanie ujawniona usterka w pilocie do urządzenia, należy przekazać do reklamacji samego pilota wraz z kartą gwarancyjną jak i dowodem zakupu całego urządzenia.
 16. Czas i koszty naprawy gwarancyjnej.
 - a) Ujawnione usterki będą usuwane nieodpłatnie w terminie do 21 dni roboczych od dnia dostarczenia Urządzenia do Serwisu, z zastrzeżeniem pkt 16. lit. b).
 - b) Okres naprawy wyjątkowo może ulec wydłużeniu, jeżeli naprawa będzie wymagała skorzystania ze specjalistycznego serwisu producenta poza granicami kraju, Gwarant dołoży jednak wszelkich starań, aby dokonać naprawy w jak najkrótszym czasie.
 - c) Koszty robocizny, części zamiennych oraz koszty transportu naprawionego lub wymienionego Urządzenia ponosi Gwarant z wyłączeniem przypadków o których mowa w punkcie 13.
 17. W sprawach nieuregulowanych warunkami niniejszej karty gwarancyjnej zastosowanie mają odpowiednie przepisy Kodeksu Cywilnego.
 18. Gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z przepisów o rękojmi za wady rzeczy sprzedanej.

7. Informacja o recyklingu i utylizacji. (WEEE).

Unia Europejska



Wszystkie produkty oznaczone tym symbolem są uznane za odpady sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE zgodnie z Dyrektywą 2012/19/UE) i nie mogą być wyrzucane po zakończeniu okresu użytkowania wraz z innymi odpadami. W celu ochrony zdrowia ludzi oraz środowiska naturalnego należy przekazać zużyty sprzęt do wyznaczonego punktu utylizacji wyznaczonego przez instytucje rządowe lub lokalne. Prawidłowe usunięcie zużytego produktu pomaga w zapobieganiu potencjalnym negatywnym skutkom oddziaływania na środowisko naturalne i zdrowie ludzi. Więcej informacji można uzyskać w urzędzie lokalnym lub od instalatora. Umieszczenie tego symbolu na urządzeniu informuje, że użytkownik musi pozbyć się go zgodnie z ustanowionymi procedurami krajowymi. Zgodnie z prawem Unii Europejskiej, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, który ma podlegać utylizacji, musi być traktowany zgodnie z przyjętymi procedurami.

KARTA GWARANCYJNA

Gwarancja jest ważna wyłącznie z dowodem zakupu

| | |
|------------------------|----------------------|
| Model | MERACH MR-526 |
| Nr seryjny | |
| Data sprzedaży r/m/d | |
| Nr dokumentu sprzedaży | |

1. Zapoznaj się z dołączoną do urządzenia Instrukcją Obsługi
2. Skontaktuj się telefonicznie lub e-mailowo z działem Serwisu:
tel. (+48 22) 332 16 75,
e-mail: serwis.zamienie@action.pl
3. Pracownik Pomocy postara się rozwiązać problem zdalnie, a jeżeli nie będzie to możliwe, wówczas:
 - a) przydziel Ci Numer Zgłoszenia Reklamacyjnego RMA (ważny 14 dni),
 - b) uzgodni warunki dostarczenia Urządzenia do Serwisu.

PRZYGOTOWANIE URZĄDZENIA DO WYSYŁKI

1. Koniecznie dołącz:
 - a) **kopię** dowodu zakupu
 - b) **oryginał** Karty Gwarancyjnej
 - c) wszystkie elementy zakupione w komplecie (sterowniki, kable, zasilacz, itp.)
 - d) dokładny opis problemu.
2. Użytkownik zobowiązany jest do przesyłania sprzętu w oryginalnym opakowaniu fabrycznym. W przypadku wysyłania urządzenia w opakowaniu zastępczym ryzyko uszkodzenia podczas transportu ponosi klient.
3. Umieść w widocznym miejscu na opakowaniu Numer Zgłoszenia Reklamacyjnego
4. Pamiętaj o podaniu adresu zwrotnego

UWAGA! przesyłki nie spełniające powyższych warunków nie będą przyjmowane!

ADRES WYSYŁKI:
ACTION S.A. Zamienie,
ul. Dawidowska 10,
05-500 Piaseczno



To urządzenie jest zgodne z dyrektywami europejskimi mającymi zastosowanie do tego typu produktów.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w urządzeniu bez specjalnego powiadomienia.

MERACH 12 floor, No.298 Weiye Road, Binjiang District,
Hangzhou City, Zhejiang Province, China
<https://en.merach.com/>

Dystrybutor na Polskę:
Action S.A. ul. Dawidowska 10, Zamienie, 05-500 Piaseczno