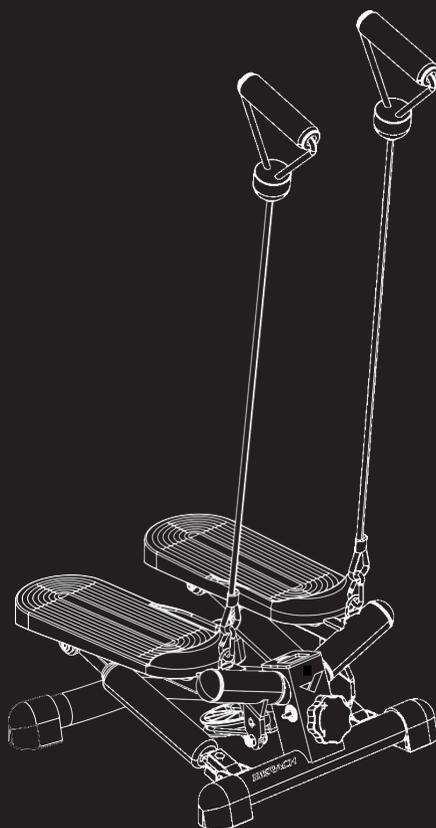


РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ



Въпроси или забележки?

МОДЕЛ: MR-2354

КОИ СМЕ

Нашите клиенти не са просто важни за нас; тяхното здраве, физическа форма и чисто удоволствие от живота са в основата на всичко, което правим в **MERACH**. От иновативни проучвания в областта на фитнеса и разработване на най-модерни продукти до нашето изключително обслужване при покупка и следпродажбено обслужване, ние сме дългогодишен партньор на нашите клиенти в изграждането на по-добро бъдеще за фитнеса.

Чрез качествени уреди за изгаряне на мазнини и изграждане на мускули, като нашите висококачествени гребни машини и велоергометри, както и чрез иновативното ни приложение MERACH APP и дигиталните курсове, ние даваме възможност и подкрепа на всички да преследват своите цели за здраве и фитнес и да открият нов начин на здравословен живот.

Добре дошли в MERACH



СЪДЪРЖАНИЕ

Safety Instructions	01
Specification	03
Assembly Guide	05
Product Usage Linstructions	06
Monitor Instructions	07
Maintenance & Care	08
Warm-up	10
Warranty Information	23

A Моля, прочетете внимателно цялото ръководство преди да инсталирате и използвате машината и го запазете за бъдеща употреба.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Моля, съхранявайте това ръководство на сигурно място за бъдеща справка.

- Собственикът на степера е длъжен да информира всички лица, които използват степера, за всички предпазни мерки и да спазва стриктно инструкциите.
- Моля, използвайте степера на закрито, върху равна повърхност, далеч от влага и прах. Поставете подложка под уреда, за да предпазите пода и килима. От съображения за безопасност, моля, се уверете, че около уреда има поне 0,5 м свободно пространство.
- Преди да използвате продукта, моля, уверете се, че всички винтове и гайки са здраво затегнати. Необходимо е ежедневно да проверявате всички части, за да се уверите, че винтовете са затегнати.
- Децата не трябва да се намират в близост до уреда. Не оставяйте деца без надзор в стаята, в която е поставен степърът.
- Моля, носете подходящо спортно облекло, когато използвате машината, не носете прекалено широки дрехи, за да не се заплетат в машината.
- Ако се почувствате зле по време на тренировка, моля, спрете веднага.
- Степърът е фитнес уред за домашна употреба, с максимално тегло: 330 lbs/150 kg.
- Този уред е подходящ само за вътрешна употреба и за дома, а не за употреба на открито.
- Не се разрешава използването на уреда от двама или повече души едновременно.
- Моля, използвайте го под наблюдението на лекар, ако не се чувствате добре.
- Децата, хората с увреждания и домашните любимци трябва да стоят далеч от този уред, за да се избегнат инциденти.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Моля, консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете каквито и да е упражнения. Това е особено важно за лица над 35-годишна възраст или с съществуващи здравословни проблеми. Моля, прочетете всички инструкции, преди да използвате оборудването.

UK

Този символ означава „Conformité Européene“, което означава „Съответствие с директивите на ЕС“. С маркировката CE производителят потвърждава, че този продукт отговаря на приложимите европейски директиви и регламенти.

Този символ означава „UK Conformity Assessed“, което означава „Съответствие с британските стандарти 11“. С маркировката UKCA

на този продукт отговаря на
a pliaabueBtureh St n'da dsh

Опростена декларация за съответствие на ЕС

- С настоящото Zhejiang Yulu Electronic Technology Co.,Ltd. декларира, че фитнес уредът MERACH MR-2354 е в съответствие с Директива 2014/53/ЕС.
- 0 Пълният текст на декларацията за съответствие на ЕС е достъпен на следния интернет адрес:
<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ЗАБЕЛЕЖКИ ОТНОСНО ИЗХВЪРЛЯНЕТО



Опаковъчните материали са суровини и могат да бъдат рециклирани. Разделете опаковъчните материали правилно и ги изхвърлете по подходящ начин в интерес на околната среда.

Допълнителна информация можете да получите от местната администрация.



Използваните устройства не се изхвърлят с битовите отпадъци!

Изхвърляйте използваните устройства по подходящ начин! По този начин помагате за изпълнението на нашата отговорност за опазване на околната среда. Местната администрация може да ви предостави информация за пунктовете за събиране и работното им време.



Батериите не се изхвърлят с битовите отпадъци!

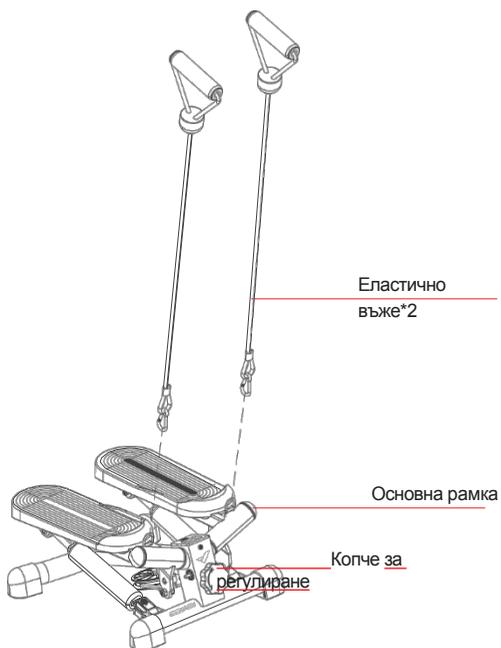
Като краен потребител, Вие сте длъжни по закон да връщате изразходваните батерии в пункт за събиране. Можете да занесете старите си батерии в обществения пункт за събиране

в твоята община или на всяко място, където се продават батерии от този тип.

Произведено от:
Zhejiang Yulu Electronic Technology
Co.,Ltd.
Стая 805, 8-ми етаж, Xianfeng Technology
Building, 298 Weiye Road, Binjiang District,
Hangzhou,
провинция Zhejiang, Китай
yulu_mrk@merach.com

Вносител:
ХАНДЖОУ ДЖИНГЕ Е-КОМЪРС ЛТД
Стая 1205, сграда Xianfeng Technology,
298 Weiye Road, Puyan Subdistrict, Binjiang
District, Hangzhou, Zhejiang Province,
Китай jingge_mrk@163.com

СПЕЦИФИКАЦИИ



Модел:	MR-2354
Име	MERACH Хидравличен степър
Захранване:	1,5 V LR44 бутонна батерия*1
Максимално натоварване:	330lbs / 150kg
Нетно тегло:	14,3 lbs / 6,5 kg
Размери на продукта:	16,1*03,7*6,9 инча/410*347*175 мм

РЪКОВОДСТВО ЗА СЪБИРАНЕ



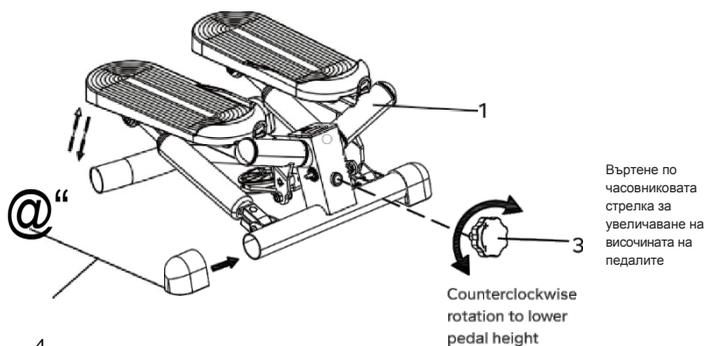
СЪВЕ
ТИ

Сканирайте QR кода, за да гледате видеоклипа за монтажа

Стъпка 1

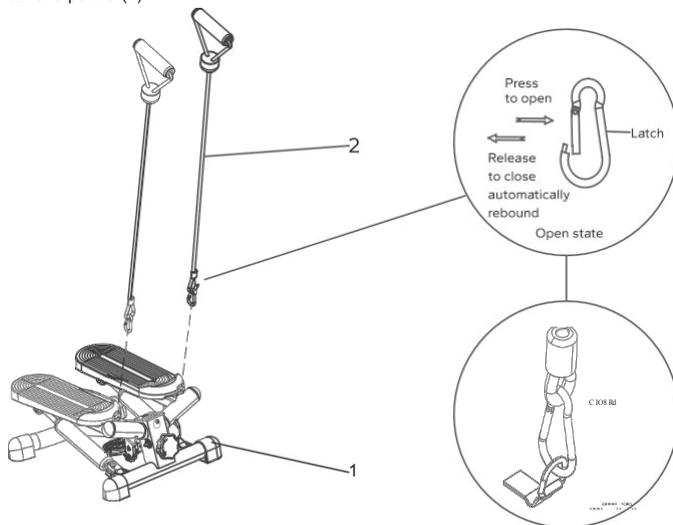
А. Сглобете четирите капака за краката (4) в лявата и дясната част на предната и задната тръба за краката поотделно.

В. Завийте регулиращия бутон (3) с основната рамка (1), завъртете по часовниковата стрелка, за да увеличите височината на педалите, и обратно на часовниковата стрелка, за да я намалите, и я настройте в подходящата позиция за употреба.



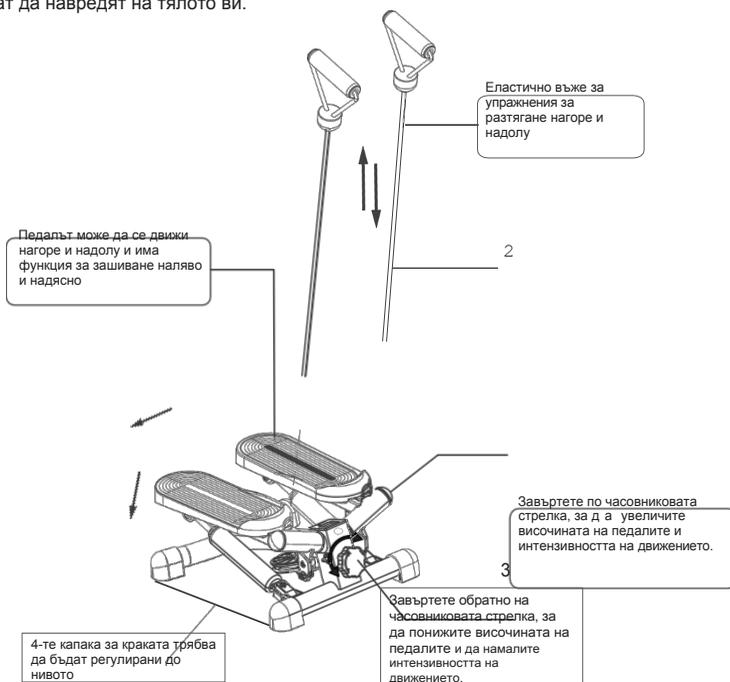
Стъпка 2:

Както е показано на фигурата вдясно, отворете закопчалката на еластичното въже (2) и го свържете с куклата на основната рамка (1).



ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА НА ПРОДУКТА

- A.** След като сте сглобили продукта според инструкциите, ако краката не са равни, можете да регулирате краката на предната и задната долна тръба, за да се уверите, че четирите крака са регулирани на едно ниво (в една равнина).
- B.** След като сте сглобили продукта, за да започнете движението, можете да регулирате височината на педалите с помощта на регулаторния бутон **(3)**, за да увеличите или намалите интензивността на движението. Препоръчваме ви първо да го изпробвате, а след това да регулирате позицията, за да намерите подходящата височина на педалите за движението.
- C.** Еластичното въже **(2)** се използва заедно със степера, когато не е необходимо да го използвате, можете да го махнете и да използвате само степера.
- D.** Препоръчително е да тренирате всеки ден непрекъснато не повече от 20 минути, тъй като цилиндричната част може да се нагрее и да причини изгаряния или неизправности. И за да постигнете по-ефективно желаните фитнес ефект. Но по време на тренировката ви препоръчваме да контролирате скоростта и ритъма на упражненията, за да избегнете прекалено бързи упражнения, които могат да навредят на тялото ви.



Забележка: Ако дисплеят не отчита по време на употреба, моля, затегнете копчето за регулиране **(3)** или проверете височината на педала (не по-малко от 9,1 инча/230 мм), за да се уверите, че сензорното устройство може да приема данни.

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНИТОРА

Как да използвате

Включване: Натиснете педала два пъти, за да активирате машината.

Изключване: След 4 минути бездействие дисплеят автоматично се изключва и стойността на функцията не се запазва.

MODE/RESET:

• Натиснете кратко бутона за режим, за да превключите дисплея на функциите.

• Натиснете и задръжте за 3 секунди, за да нулирате всички функции.

Забележка: Височината на сензора на монитора е 9,2 инча/230 мм (разстояние между задния край на педала и земята).

Функция

REPS/MIN: Показване на стъпки в минута.

SCAN: Автоматично сканира броя пъти/минути, времето и калориите за всяка функция последователно, като се променя на всеки шест секунди. Натиснете и освободете бутона, докато на дисплея се появи стрелка, сочеща към сканирането.

COUNT: Записва показанията, показващи общата дължина на крачката от 0 до 9999 стъпки.

TIME: Показва времето за стъпките от 0 секунди до 99:59 минути. След 3 секунди без упражнения, уредът автоматично спира отчитането на времето. Рестартирайте времето за тренировка, като движите педала.

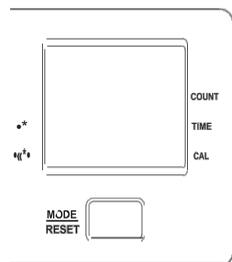
КАЛОРИИ: Показанията за калориите са приблизителни за средния потребител и са само за справка.

Батерия

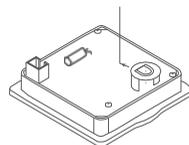
Дисплеят използва 1,5 V LR44 батерия тип бутон. Когато данните на дисплея не са ясни, сменете батерията.

Как да инсталирате и замените батерията

1. Извадете измервателния уред от степера. Изключете кабела на сензора.
2. Следвайки схемата, извадете старата батерия и поставете нова батерия тип монета.



%



⚠ PLEASE NOTE:

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours.
- **KEEP new and used batteries OUT OF REACH of CHILDREN.**
- Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.
- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children and pet. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Non-replaceable battery contained, LR44, 1.5V.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above (manufacturer's specified temperature rating) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.



ПОДДРЪЖКА И ГРИЖИ

Степърът е просто, но мощно фитнес оборудване, което не се нуждае от хранване и ви позволява **лесно да тренирате цялото тяло у дома. По-долу са дадени съвети за поддръжка на степъра.**

Почистване: След всяка употреба избършете повърхността на степера и всички контактни повърхности с влажна кърпа, за да премахнете потта и праха.

Смазване: Периодично проверявайте дали задвижващата система на степера се нуждае от смазване. Можете да използвате подходящо смазочно средство върху ролката или манivelата, за да се движи гладко.

(Смазката трябва да бъде осигурена от вас)

Регулиране: Направете необходимите настройки, например регулирайте ъгъла, под който използвате уреда, за да осигурите правилна стойка и максимален комфорт.

Проверка на болтовете: Периодично проверявайте всички болтове и гайки за стегнатост. Ако се установи, че са разхлабени, те трябва да бъдат незабавно затегнати.

Проверка на частите: Периодично проверявайте частите на степера за повреди или износване и ги сменяйте, ако е необходимо.

Влага: Съхранявайте степера на сухо място, за да предотвратите повреда на машината от влага.

Тези съвети ще ви помогнат да поддържате степера в добро работно състояние и да удължите неговия живот.

Моля, имайте предвид: Всеки степър може да има леко различни изисквания за поддръжка, затова се обърнете към ръководството за експлоатация на оборудването или потърсете съвет от производителя относно конкретните изисквания за поддръжка.

Следвайки тези стъпки за поддръжка, можете да се уверите, че вашата фитнес техника остава в отлично състояние и удължите живота му за много тренировки напред.

Ако по време на редовната проверка забележите износване на машината, което може да наложи подмяна, моля, свържете се с нас nasupport.eu@merach.com.

ЗАГРЯВАНЕ

Преди тренировка направете разтягания. Загретите мускули се разтягат по-лесно, затова започнете с 5-10 минути загрявка, след което направете няколко разтягания, показани по-долу - 5 пъти, 10 секунди или повече за всеки крак. Повторете ги след тренировката.

1. Разтягане надолу

Сгънете леко коленете, бавно наведете тялото напред, отпуснете гърба и раменете и се опитайте да докоснете пръстите на краката си с ръце. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте фигура 1).



2. Разтягане на задната част на бедрото в седнало положение

Седнете с едно крак изправено. Приведете другото крак, така че да е плътно до вътрешната страна на изправеното крак. Опитайте се да докоснете стъпалото си с пръстите на ръката си. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 2).



3. Разтягане на прасеца и ахилесовото сухожилие

Застанете с двете ръце на стената или на дърво, поставете единия крак зад другия. Дръжте задния крак изправен и петата на земята, наведете се към стената или дървото. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 3).



4. Разтягане на четириглавия мускул

Протегнете се назад с дясната ръка, хванете десния крак и бавно го дръпнете към бедрата, докато почувствате напрежение в мускулите в предната част на бедрото. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 4).



5. Разтягане на сарториус (вътрешен мускул на бедрото)

Седнете с краката един срещу друг и коленете навън. Хванете краката си с двете ръце и ги дръпнете към слабините. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте фигура 5).



ИНФОРМАЦИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ

Име на продукта	MERACH Хидравличен степър
Модел	MR-2354
Стандартен гаранционен срок	12 месеца
За ваша информация, настоятелно ви препоръчваме да запишете номера на поръчката и датата на покупката.	
Дата на покупката	
Сериен номер	

Условия и политика

Продуктите на MERACH са с високо качество на материалите, изработката и обслужването. Едногодишната ограничена гаранция на MERACH влиза в сила от датата на покупката. MERACH ще замени дефектните продукти въз основа на правото на участие. Възстановяването на сумата е възможно за първоначалните купувачи на нашите продукти в рамките на първите 30 дни от покупката. Тази гаранция се отнася само за лична употреба и не се прилага за търговска, наемна или друга употреба, за която продуктът не е предназначен. Няма други гаранции освен изрично посочените за всеки продукт.

Тази гаранция не е прехвърляема. MERACH не носи отговорност за никакви щети, загуби или неудобства, причинени от повреда на оборудването, небрежност от страна на потребителя, злоупотреба от страна на потребителя или неправилна експлоатация, която не съответства на включеното ръководство за употреба.

Тази гаранция не се отнася за следните ситуации: е Повреда в резултат

на злоупотреба, инцидент, промяна или вандализъм.

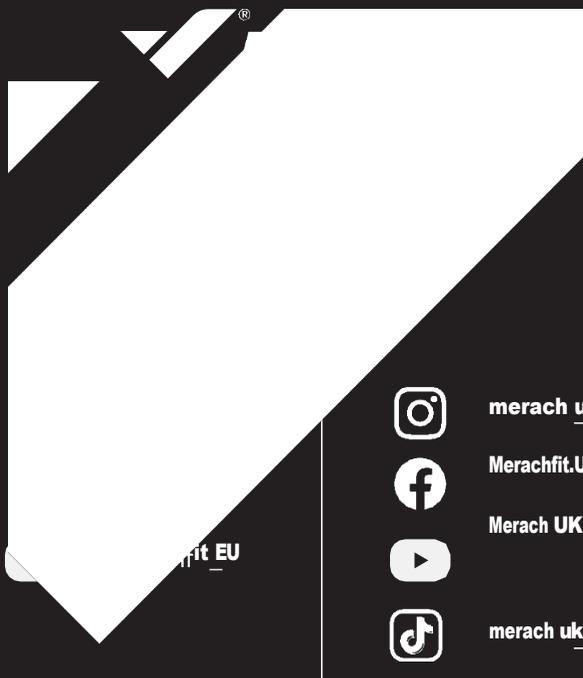
е Неправилна или неадекватна поддръжка.

• Повреда при обратния транспорт.

0 Ненадзиравана употреба от деца под 14-годишна възраст.

MERACH и нейните дъщерни дружества носят отговорност само за щети, причинени при употреба по предназначение или съгласно инструкциите в ръководството за употреба. Някои държави не допускат това изключване или ограничаване на инцидентни или последващи загуби, така че горното изключение може да не се отнася за вас. Тази гаранция ви дава конкретни законни права и може да имате и други права, които могат да варират в зависимост от държавата.

Всички изрични и подразбиращи се гаранции, включително гаранцията за продаваемост, са ограничени до периода на ограничената гаранция.



merachfit EU



merach_uk



Merachfit.UK



Merach UK



merach_uk

Поддръжка по имейл

ЕС: **info.eu@merachfit.com** Обединено
кралство: **info.uk@merachfit.com**

Нашият уебсайт ЕС:
merachfit.eu

Обединено кралство: **uk.merachfit.com**