

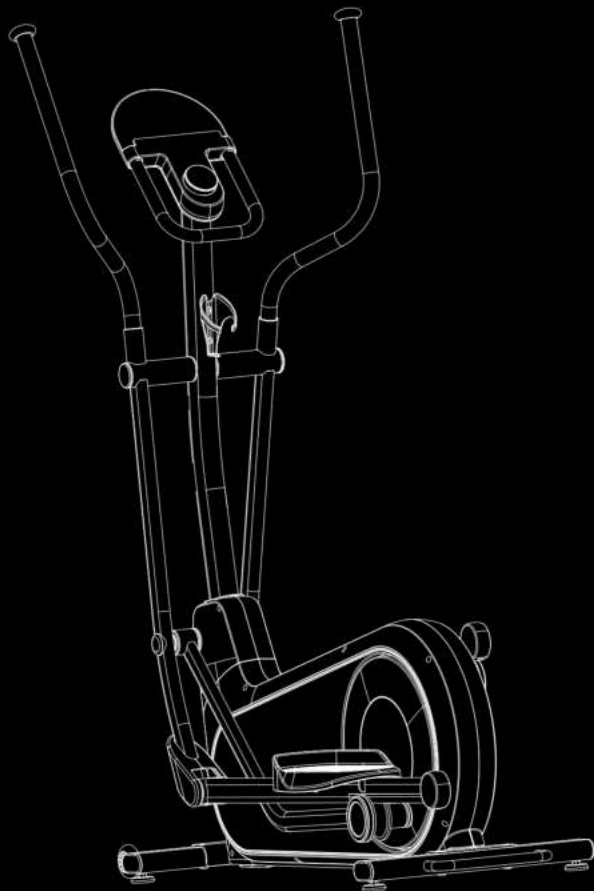
MERACH



PANTONE 2394 C

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

САМОГЕНЕРУЮЧИЙ ЕЛЕКТРОННИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



Маєте запитання чи побоювання?

ВАЖЛИВО!

Перед використанням ознайомтеся з усією детальною інформацією та збережіть цей посібник користувача для подальшого звернення до нього.

ПЕРШ НІЖ ПОВЕРТАТИ ВИРІБ, ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З НАМИ: пн-пт, 9:00 до 17:00 за тихоокеанським літнім/денним часом (PST/PDT)

Телефон: 1-(877) 3563730 пн-пт з 8:00 до 17:00 (PST)

support@merach.com

МОДЕЛЬ: MR-E27



ПРО НАС

Ми не просто дбаємо про наших клієнтів – їхнє здоров'я, фізична форма та задоволення від життя є основою всього, чим ми займаємось у компанії MERACH / МЕРАШ/. Починаючи з інноваційних досліджень у сфері фітнесу та розробки передових виробів, закінчуючи винятковим сервісом при придбанні та післяпродажному обслуговуванні, ми на все життя залишаємось партнером наших клієнтів у побудові успішного майбутнього у сфері фітнесу.

Завдяки якісним тренажерам для спалювання жиру та нарощування м'язової маси, наприклад, якісним гребним тренажерам і велотренажерам, а також інноваційному застосунку MERACH APP і цифровим навчальним курсам, ми надаємо можливість і підтримку всім бажаючим у досягненні їхніх цілей у сфері здоров'я та фітнесу, а також відкриваємо для них новий шлях до здорового способу життя.

Ласкаво просимо до MERACH

ЩИРО ДЯКУЄМО ЗА ВАШУ ПОКУПКУ!

(Сподіваємося, ви будете у захваті від вашої нової степ-платформи так само, як і ми).



Приєднуйтесь

Приєднуйтесь до фітнес-спільноти MERACH на Facebook
facebook.com/groups/merachfitness



Вивчайте

Вивчайте наші курси з фітнесу
merachfit.com/blogs/courses



Насолоджуйтесь

Насолоджуйтесь щотижневими улюбленими курсами
розроблені виключно нашими власними фітнес-інструкторами

РЕЄСТРАЦІЯ ГАРАНТІЇ

Зареєструйте свою гарантію, щоб захистити себе!



Зареєструйте свою гарантію за посиланням
merachfit.com/pages/warranty



Надішліть модель вашого товару на адресу
електронної пошти
register@merach.com

У разі придбання за межами США/Канади: Щоб зареєструвати гарантію на виріб, зверніться до місцевого дистриб'ютора

Для отримання більш докладної інформації про гарантію на виріб або у разі виникнення запитань чи труднощів з вашим виробом, зверніться до місцевого дистриб'ютора.

ЧАСТІ ЗАПИТАННЯ ПІДТРИМКИ КОРИСТУВАЧІВ ЗА СИСТЕМОЮ САМООБСЛУГОВУВАННЯ

1. Зовнішня упаковка була пошкоджена, і я побоююся, що виріб може бути пошкоджений.

Будь ласка, зв'яжіться з нами електронною поштою післяпродажного обслуговування, щоб вчасно запросити БЕЗКОШТОВНЕ повернення / заміну.

2. Я вперше придбав ваш продукт, чи надається до нього інструкція з експлуатації?

У комплект поставки входить докладний посібник користувача.

3. Я тільки сьогодні отримав посилку, але в ній відсутні приналежності.

Ви отримаєте відшкодування вартості приналежностей у подвійному розмірі, якщо відсутні аксесуари не впливають на ваш користувацький досвід. Або можете зв'язатися з нами для отримання відшкодування чи безкоштовних приналежностей за допомогою електронної пошти післяпродажного обслуговування.

4. Я придбав товар півроку тому, хочу його повернути, але не можу знайти вікно повернення. Що мені робити?

Відмінне післяпродажне обслуговування, включаючи 12-місячний обмін або повернення, **support@merach.com** або живий чат на Amazon.

5. Де я можу отримати актуальну інформацію про вашу продукцію та поточні акції?

Шукайте наші товари на Amazon або відвідайте наші сторінки на **Facebook, Twitter, TikTok, Instagram @merachfit**, а також можете надіслати нам список товарів, які вас зацікавили, і запитати про наявність знижок.

Зв'яжіться з нами за адресою: **support@merach.com**

Інструкції з техніки безпеки.....	01
Технічні характеристики.....	03
Перелік комплектуючих.....	04
Перелік інструментів для комплектуючих.....	05
Посібник з монтажу.....	06
Інструкції з експлуатації виробу.....	14
Інструкція з експлуатації монітора.....	16
Інструкція з налаштування застосунку.....	21
Розминка.....	22
Гарантійні відомості.....	23

Цей пристрій містить модуль радіопередавача з кодом затвердження
типу FCC ID: 2A6QWMR-BLE001 IC: 29678-MRBLE001 HVIN: MRBLE001



Перед встановленням і використанням приладу уважно
ознайомтеся з цим посібником і збережіть його для
подальшого використання

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Зберігайте цей посібник у надійному місці для подальшого використання.

- Дуже важливо уважно ознайомитися з цим посібником перед встановленням та використанням обладнання. Досягти безпечного та ефективного тренування можна лише за умови належного монтажу, технічного обслуговування та використання пристрою. Переконайтеся, що всі користувачі ознайомлені з усіма попередженнями та застереженнями стосовно цього виробу.
- Проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас медичні або фізичні захворювання, які можуть загрожувати вашому здоров'ю та безпеці або перешкоджати належному використанню обладнання. Особливо важлива консультація лікаря, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
- Завжди прислухайтеся до сигналів свого організму, оскільки неналежне використання пристрою може вплинути на ваше здоров'я. При появі будь-яких симптомів (включаючи головний біль, біль у грудях, неритмічне серцебиття, задишку, запаморочення або будь-який дискомфорт) негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем, отримайте його дозвіл, перш ніж відновити тренування.
- Не дозволяйте дітям і домашнім тваринам наблизитися до пристрою. Пристрій призначений виключно для використання дорослими.
- Використовуйте обладнання на сталій і горизонтальній поверхні, а також покладіть захисний шар на підлогу або килим, щоб запобігти пошкодженню підлогового покриття. Переконайтеся, що відстань між обладнанням та будь-якою перешкодою становить щонайменше 2,0 фути (0,6 м).
- Перед використанням приладу переконайтеся, що всі гвинти та гайки затягнуті належним чином.
- Безпечне використання виробу можна гарантувати лише за умови проведення регулярного технічного обслуговування та ремонту, а також заміни зношених і зламаних деталей.
- Для використання цього пристрою дотримуйтесь інструкцій, наведених у наявному посібнику. Негайно припиніть використання та експлуатацію, у разі виявлення будь-яких дефектних деталей або появи будь-яких нетипових звуків. Перш ніж використовувати обладнання знову, переконайтеся, що усі несправності усунені.
- Вдягайте спортивний одяг, спортивне взуття або інший відповідний одяг. Не рекомендується носити вільний одяг, оскільки він може застрягти в пристрої, що перешкоджатиме його функціонуванню та може призвести до отримання фізичних травм.
- Цей пристрій призначений виключно для домашнього використання. Максимальна вага користувача становить 400 фунтів (180 кг). Обладнання не призначене для професійного медичного лікування.
- Цей виріб призначений лише для сімейного використання.

- Для забезпечення безпечної експлуатації пристрою необхідно регулярно перевіряти загальний стан виробу та всіх його рухомих частин.
- Якщо рухомі частини пошкоджені, не використовуйте обладнання до повного усунення несправностей.
- Не дозволяйте дітям наближатися до пристрою. Обладнання не призначене для використання дітьми або гри з ним. Вони можуть випадково травмуватися.
- Під час експлуатації виробу, встановіть педаль в найнижче положення, для полегшення доступу до нього.
- Під час експлуатації виробу, встановіть педаль в найнижче положення, для полегшення доступу до нього.
- Перед монтажем або демонтажем перемістіть педаль з того боку, на якому проводиться монтаж або демонтаж, в найнижче положення і повністю зупиніть пристрій.
- Під час роботи виріб рухається по еліптичній траєкторії під дією інерції внутрішнього маховика. В процесі тренування опір потрібно регулювати вручну за допомогою регулятора. Цей виріб не залежить від кількості обертів; кількість обертів є відображенням частоти траєкторії руху. Перед припиненням використання обладнання, виникне певний рівень інерції. Перед тим, як залишити пристрій, переконайтеся, що педаль повністю зупинилася.

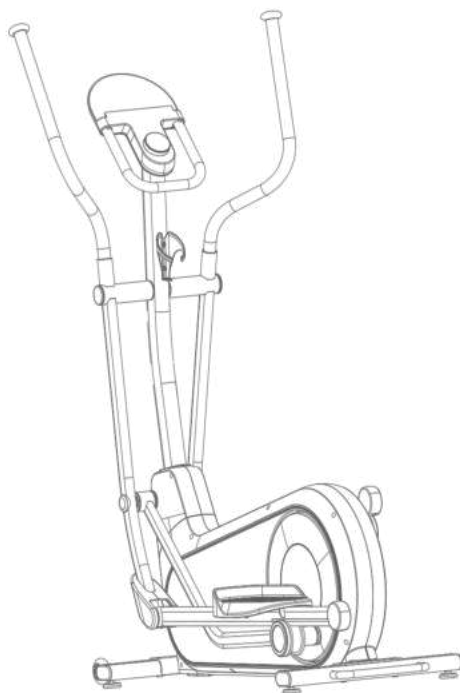
Догляд та технічне обслуговування

- Не зберігайте обладнання в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, вітру та дощу, або в місцях з підвищеною вологістю. За необхідності упакуйте пристрій таким чином, щоб діти не могли до нього доторкнутися або погратися з ним.
- Після тривалого зберігання переконайтеся у відсутності іржі або тріщин.
- Пам'ятайте, що витратні деталі можуть зношуватися навіть при належному обслуговуванні.
- При тривалому використанні цього пристрою, регулярно витирайте з нього пил. Забороняється поливати його безпосередньо водою, протирати бензином, абразивним порошком тощо. Це може призвести до появи тріщин на деталях або корпусі, до ураження електричним струмом або виникнення загоряння. Для догляду використовуйте розбавлений нейтральний миючий засіб.



Перед початком будь-яких тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, особливо це стосується осіб старше 35 років або тих, хто вже має певні проблеми зі здоров'ям. Перед використанням пристрою, уважно прочитайте усі інструкції.

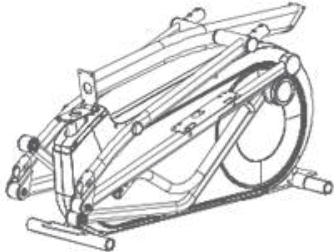
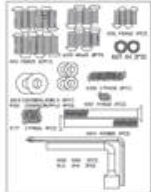
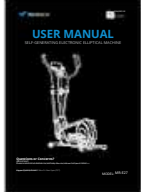
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ



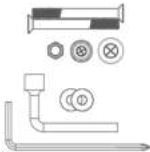
Назва:	Самогенеруючий електронний еліптичний тренажер MERACH
Модель:	MR-E27
Опір:	Магнітні опори (1-16)
Рекомендована макс. вага:	400 фунтів / 180 кг
Вага нетто:	123 фунтів / 55,8 кг
Габаритні розміри виробу:	58,6*22,3*65,1 дюйм. / 1488*566*1653 мм

ПЕРЕЛІК КОМПЛЕКТУЮЧИХ

Переконайтеся, що всі деталі та приналежності є в комплекті.

№1 Основна рама 	№2 Передня підніжка 		
	№3 Задня підніжка 		
	№45 Ліва педаль №46 Права педаль  		
№15 Ліве руків'я №16 Праве руків'я 	№38 Кожух лівого руків'я x2 №39 Кожух правого руків'я x2 	№41 Монітор 	№63 Підскляник 
№40 Ущільнювач стійки руків'я №36 Декоративний кожух лівого руків'я №37 Декоративний кожух правого руків'я 	Кріплення та комплект інструментів 	Посібник користувача 	

ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ КОМПЛЕКТУЮЧИХ

Крок 1		№96 Гвинти з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ M8*20×4 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1
Крок 2		№77 Самонарізні гвинти ST4*16×4 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1 №111 Накидний торцевий ключ №14 ×1 №105 Нікельований ковпачок M10 ×2
Крок 3		№110 Шестигранний торцевий ключ × 1 №103 Плоска шайба ×2 №104 Гвинт із напівкруглою головкою під шестигранний торцевий ключ ×2 №108 Декоративна кришка гвинта ×2 №109 Заглушка для різьбового отвору ×2
Крок 4		№96 Гвинти з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ M8*20×4 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1 №102 Плоска шайба ×4
Крок 5		№100 Гвинти з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ M8*15×8 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1
Крок 6		№101 Гвинти з круглою головкою під шестигранний торцевий ключ M6*16×4 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1
Крок 7		№96 Гвинти з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ M8*20×4 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1
Крок 8		№106 Самонарізні гвинти ST4*38×2 №107 гвинт з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцем M4*12 ×2 №110 Шестигранний торцевий ключ ×1

ПОСІБНИК З МОНТАЖУ



Поради

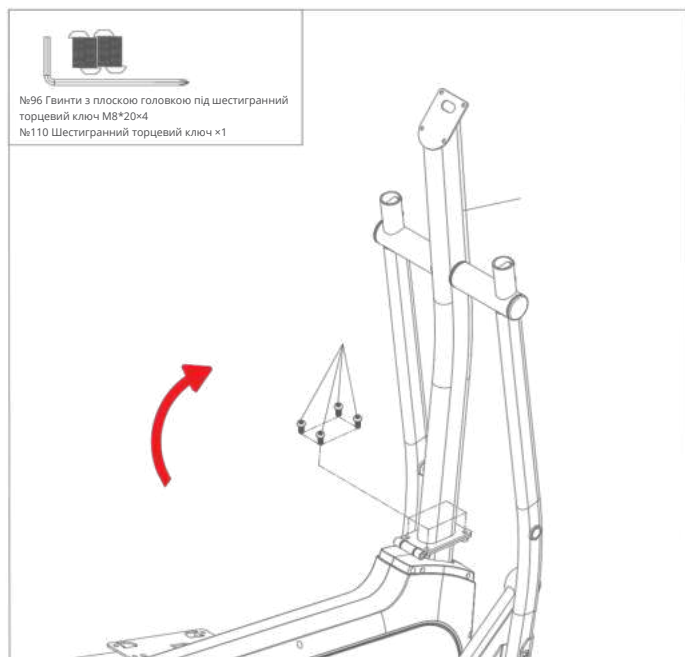
Відскануйте QR-код,
щоб переглянути
відео з монтажу

КОРИСНІ ПОРАДИ: Рекомендується збирати обладнання удвох, оскільки воно має відносно великі розміри.

Крок 1: Фіксація стійки руків'я

А. Як показано на малюнку, підніміть стійку руків'я (4) вгору в напрямку, вказаному стрілкою.

В. Використовуйте шестигранний торцевий ключ (110) і 4 гвинти з плоскою головкою під шестигранний торцевий гайковий ключ (96), щоб зафіксувати стійку руків'я (4).



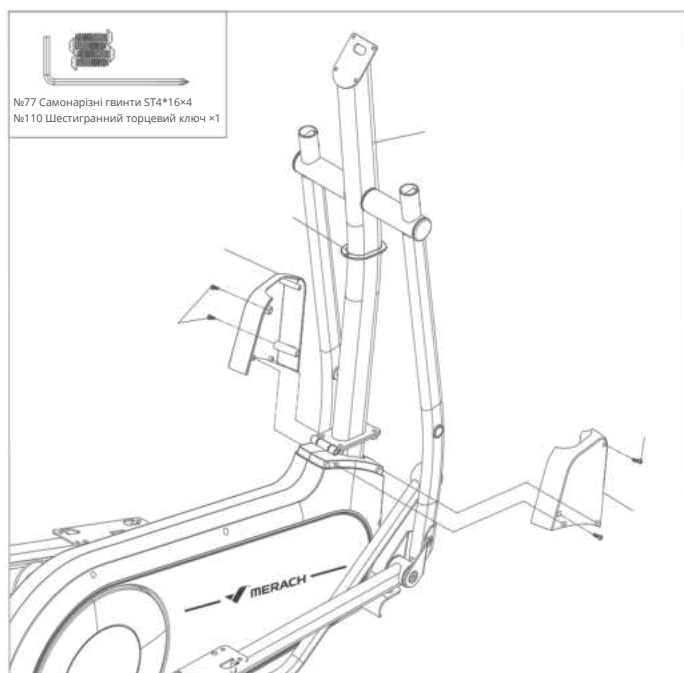
Крок 2: Встановлення декоративного кожуха стійки руків'я

А. Розмістіть лівий та правий декоративні кожухи на лівій та правій штангах (36 та 37) на відповідних сторонах стійки руків'я (4).

В. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110) та 4 шт. самонарізних гвинтів (77) прикрутіть декоративний кожух лівої та правої штанги (36 та 37).

С. Помістіть ущільнювач стійки руків'я (40) на декоративний кожух штанги (36 та 37).

ПРИМІТКА: На внутрішньому та нижньому боці декоративного кожуха лівої і правої штанги (36 та 37) є два штирі, які потрібно сумістити з отворами в зовнішньому кожусі, перш ніж їх можна буде закрити (як показано на Малюнку).



Крок 3: Встановлення шатуна

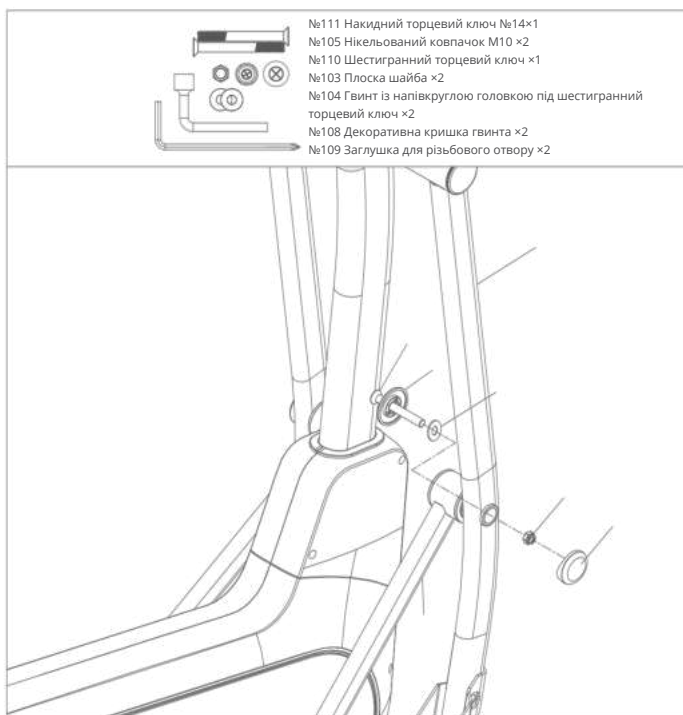
A. Підніміть правий шатун (11) і сумістіть його з отворами на штанзі руків'я (7) внизу праворуч.

B. Просуньте гвинт із напівкруглою головкою під шестигранний торцевий ключ 1 шт. (104) послідовно через декоративну кришку гвинта (108) та плоску шайбу (103), затягніть гвинт із напівкруглою головкою під шестигранний торцевий ключ (104) за допомогою шестигранного торцевого ключа (110).

C. Затягніть нікельований ковпачок 1 шт. (105) накидним торцевим гайковим ключем (111) і, нарешті, вставте заглушку для різьбового отвору (109).

D. Повторіть той самий процес, щоб під'єднати лівий шатун (12).

ПРИМІТКА: Зверніть увагу на напрямок передньої та задньої підніжок (як показано на Малюнку).

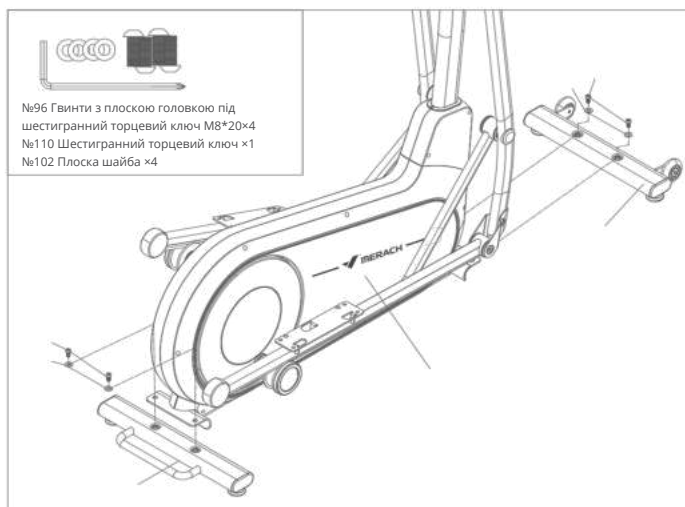


Крок 4: Встановлення підніжок

А. Сумістіть передню та задню підніжки (2 та 3) відповідно з отворами для гвинтів на передньому та задньому кінцях основної рами (1).

В. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110), гвинтів з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ 4 шт. (96) та плоских шайб 4 шт. (102) зафіксуйте окремо передню і задню підніжки (2 та 3).

ПРИМІТКА: Зверніть увагу на напрямок передньої та задньої підніжок (як показано на Малюнку).



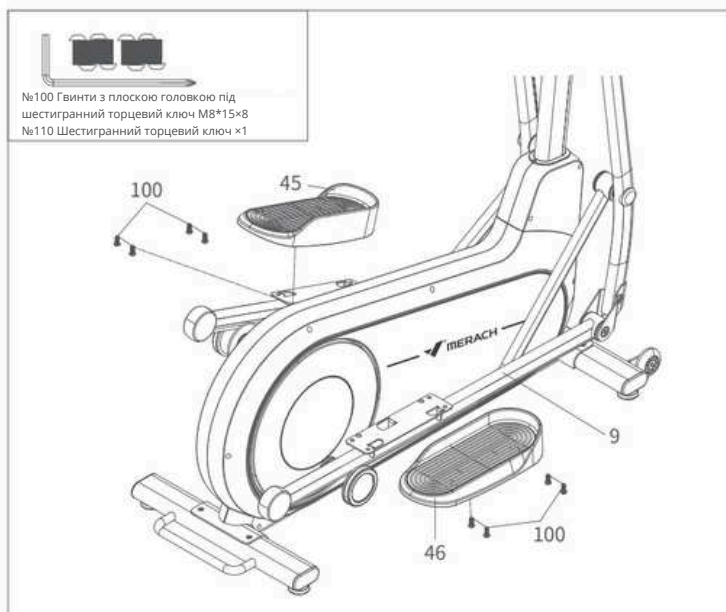
Крок 5: Встановлення педалей

А. Помістіть праву педаль (46) на монтажний кронштейн на правій педальній трубі (9) і сумістіть отвори.

В. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110) та гвинтів з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ 4 шт. (100) зафіксуйте праву педаль (46).

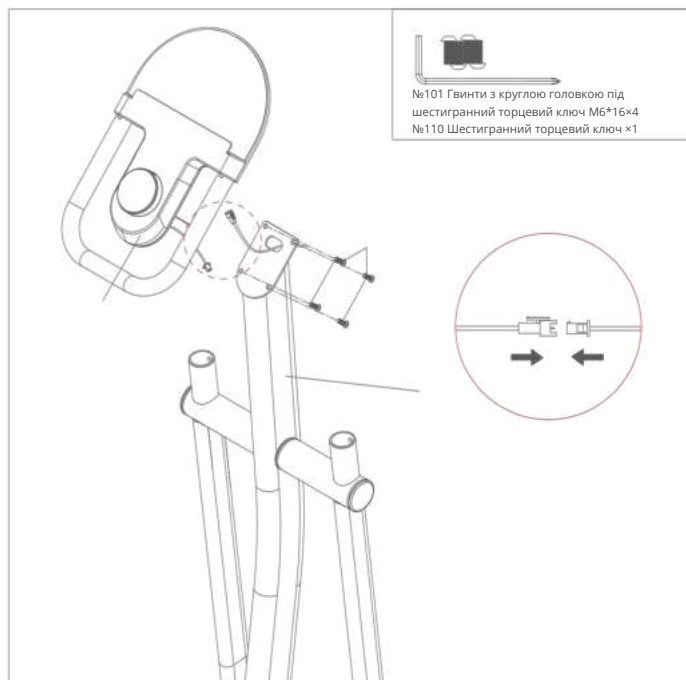
С. Аналогічним чином встановіть ліву педаль (45).

ПРИМІТКА: Підніміть педальну трубу вгору, щоб зручно вкрутити гвинт з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ (100) в педаль.



Крок 6: Встановлення монітора

- А. Як показано праворуч на малюнку, підключіть дрід датчика.
- В. Встановіть монітор (41) на монтажний кронштейн стійки руків'я (4) і сумістіть отвори.
- С. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110) та гвинтів з круглою головою під шестигранний торцевий ключ 4 шт. (101) затягніть монітор (41).

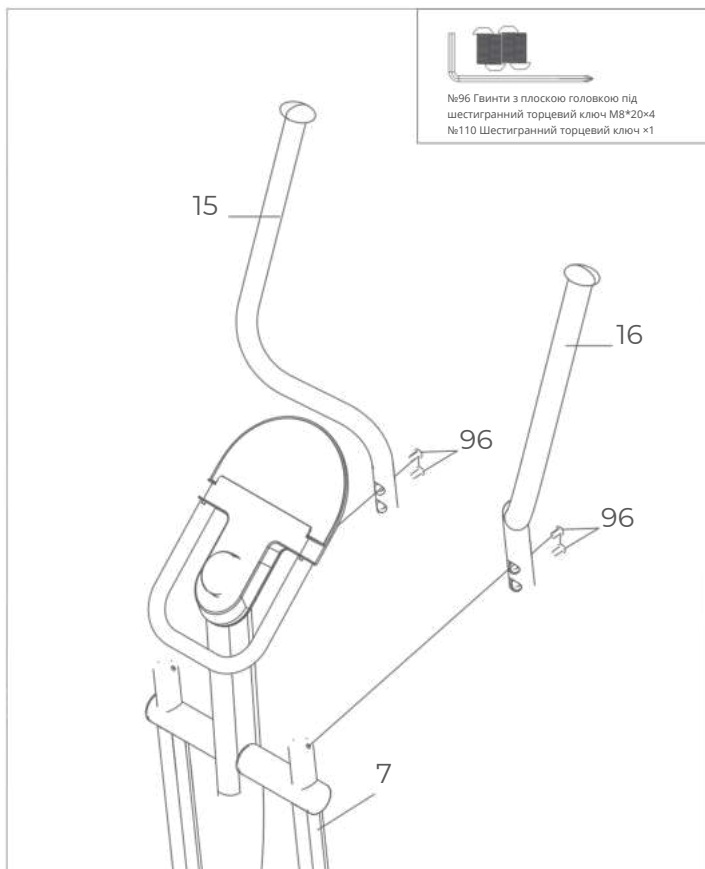


Крок 7: Встановлення руків'я

А. З'єднайте праве руків'я (16), позначене літерою "R", зі штангою руків'я (7) внизу праворуч і сумістіть отвори.

В. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110) та гвинтів з плоскою головкою під шестигранний торцевий ключ 2 шт. (96) зафіксуйте праву стійку руків'я (16).

С. Встановіть ліве руків'я (15), позначене літерою "L", дотримуючись того ж порядку дій.



Крок 8: Встановлення підсклянника та кожухів руків'я

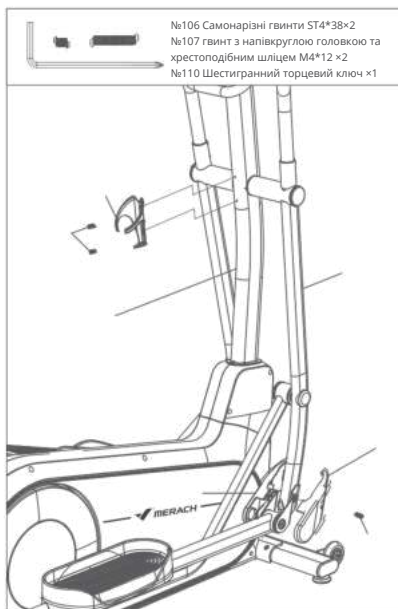
А. Сумістіть підсклянник (63) з отворами на стійці руків'я (4).

В. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110) та гвинтів з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцем 2 шт. (107) зафіксуйте підсклянник (63).

С. Сумістіть правий кожух руків'я (39) з отворами внизу на правій штанзі руків'я (7) і натисніть на нього до клацання.

Д. За допомогою шестигранного торцевого ключа (110) та самонарізного гвинта 1 шт. (106) зафіксуйте правий кожух руків'я (39).

Е. Встановіть лівий кожух руків'я (38), використовуючи той самий метод.



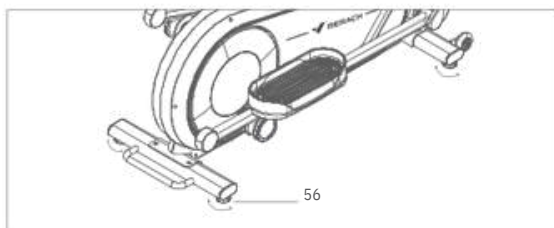
На цьому встановлення завершено, перед використанням ознайомтесь з відповідними інструкціями.

КОРИСНІ ПОРАДИ: Цей пристрій обладнано вбудованою системою самогенерації. Якщо світлодіодний індикатор не горить під час першого використання, це означає, що рівень заряду акумулятора занадто низький. Рекомендується зарядити його протягом 30 хвилин перед використанням.

ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ВИРОБУ

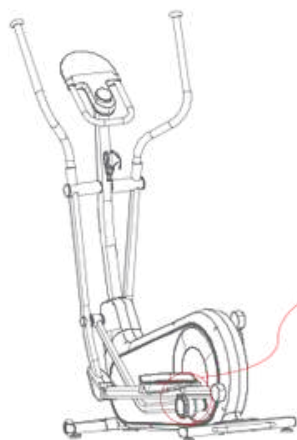
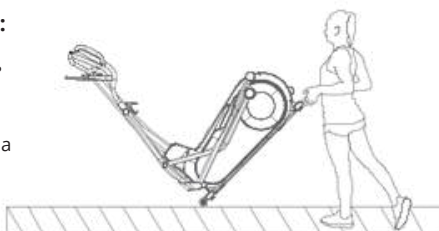
Регулювання підніжки:

Якщо тренажер погано збалансований, можете відрегулювати його за допомогою 4 регулювальних підніжок (56) на передній і задній ніжках. Поверніть підніжки таким чином, щоб вони повністю опиралися на землю, і пристрій більше не буде трястися.



Інструкції з переміщення виробу:

Під час переміщення пристрою підніміть задні ніжки, доки транспортні колеса спереду опорної рами не торкнуться землі. Коли колеса стоять на землі, можна легко перемістити пристрій у потрібне місце.



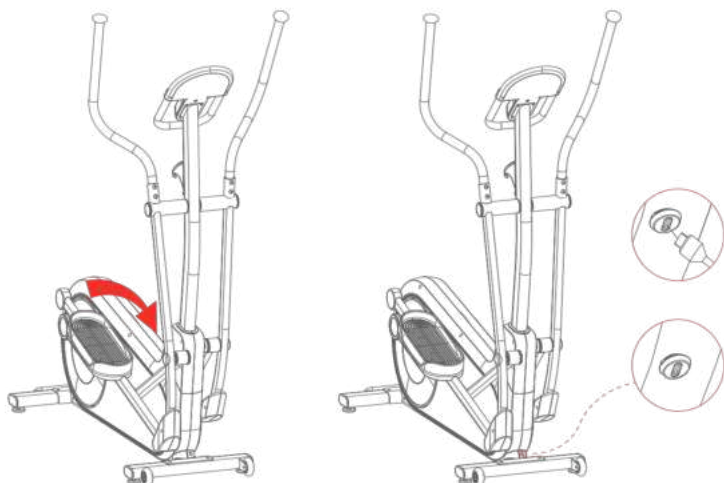
Поради з технічного обслуговування:

Після використання еліптичного тренажера протягом певного періоду часу, поліуретанові ролики можуть видавати незначні звуки тертя. У цьому випадку нанесіть комплектне мастило на поліуретанові ролики або рейку, щоб подовжити термін служби поліуретанових роликів.

Інструкції з експлуатації системи самогенерації

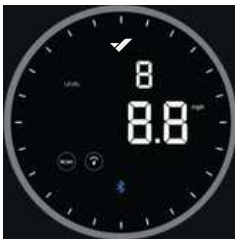
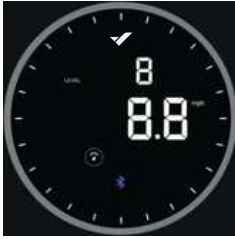
1. Після повного обертання педалей тренажера на одне коло система отримує сигнал, регулятор вмикається, і тренажер переходить у режим очікування. Ви можете підключитися до застосунку Bluetooth APP або безпосередньо розпочати тренування. Натискання на регулятор або продовження натискання на педалі тренажера призведе до початку звичайної роботи тренажера. На моніторі відображатимуться параметри тренування, а обертанням регулятора можна регулювати рівень опору.
2. Під час тренування вбудований генератор тренажера виробляє електроенергію, яка подається на дисплей монітора і систему регулювання опору. Надлишок електроенергії інтелектуально конвертується і зберігається у вбудованому акумуляторі.
3. Після припинення тренування вбудований акумулятор продовжує живити регулятор і систему регулювання опору. Якщо протягом 3 хвилин не виконується жодних дій, монітор переходить у режим сну, а система живлення від акумулятора відключає живлення монітора і переходить у режим гібернації, щоб зберегти ємність акумулятора.
4. Якщо пристрій не використовується протягом тривалого часу, може спостерігатися незначне витрачання енергії акумулятора, що може призвести до його недостатнього заряду. Якщо монітор не висвітлюється або блимає після безперервного натискання на педалі тренажера, для заряджання акумуляторної батареї можна безперервно швидко натискати на педалі тренажера протягом більше 10 хвилин або зарядити акумуляторну батарею через універсальний зарядний порт тренажера Type-C. Це гарантує, що акумулятор матиме достатню ємність для роботи монітора. Заряджання також можна виконувати під час тренування.

Примітка: Кабель передачі даних і роз'єм для підключення до зарядного порту Type-C повинен придбати сам користувач. Вони не входять до комплексу постачання пристрою.



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА

1.1 Опис основного дисплея

№	Відображення	Вікно	Опис
1	Згідно з оглядом		1. Відображення "Heart rate" [Частота серцевих скорочень], одиниця виміру: УД./ХВ. 2. Відображення "LEVEL" - РІВЕНЬ опору, значення опору «1~16». 3. Відображення стану режиму кругової трансляції. 4. Відображення даних «швидкість» «час» «відстань» «калорії» під час вправи. 5. Відображення стану з'єднання Bluetooth. Зовнішнє кільце має 24 світлові ефекти.
2	Шаблон перемішування		1. Всі дані ротуються та перемикаються кожні 3 секунди. 2. У маленькому віконці "LEVEL" відображається значення РІВНЯ опору в цифровому вигляді. 3. Цифрова ротація «швидкості», «часу», «відстані» та «калорій» у головному вікні. 4. Індикатор Bluetooth показує стан з'єднання Bluetooth. Якщо індикатор горить, з'єднання Bluetooth активне, якщо ні - неактивне. 5. Зовнішнє кільце світиться за замовчуванням.
3	Режим фіксації		1. Натисніть на регулятор, щоб переключити режим відображення та зафіксувати дані, які необхідно побачити. 2. У головному вікні можна заблокувати відображення даних «швидкість», «час», «відстань», «калорії». 3. У маленькому віконці "LEVEL" відображається значення РІВНЯ опору в цифровому вигляді. 4. Зовнішнє кільце світиться за замовчуванням.

1.2 Основні інструкції з експлуатації

№	Відображення	Вікно	Опис
1	Вихід з режиму сну		1. Стан гібернації вимкнено 2. Коротке натискання на регулятор або виявлення руху тренажера призводить до активації регулятора.
2	Натискання на кнопку		1. За відсутності дій або руху, регулятор перейде в сплячий режим через 3 хвилини. 2. У стані сну натисніть на регулятор, щоб вивести пристрій з режиму сну. 3. У стані очікування коротким натисканням на регулятор можна перевести пристрій у робочий стан. 4. У робочому стані натисніть на регулятор, щоб переключити режим відображення. 5. У робочому стані утримуйте регулятор натиснутим протягом 2 секунд, щоб скинути дані і перейти в режим очікування. 6. При натисканні на регулятор з'являється підказка у вигляді звукового сигналу.
3	Обертання регулятора		1. Поверніть за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір. 2. Поверніть проти годинникової стрілки, щоб зменшити опір. При обертанні регулятора лунає звукова підказка.

1.3 Докладні інструкції з експлуатації Інструкції

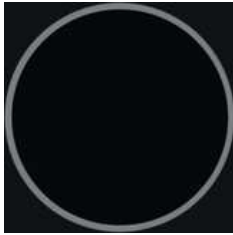
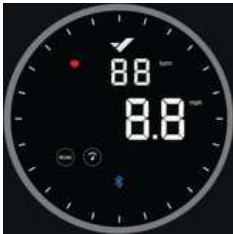
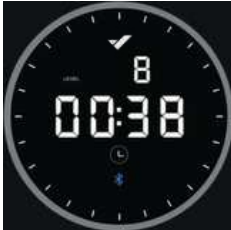
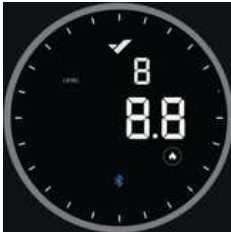
Інструкції	Вікно
1) Коли на регулятор подається напруга, ЗВУКОВИЙ СИГНАЛ лунає протягом тривалого часу, а дисплеї регулятора загоряються і переходять у стан ГОТОВНОСТІ (Малюнок 1); 2) Після увімкнення живлення опір автоматично скидається на «1». Відсутність дій протягом 3 хвилин - індикація повного вимкнення та перехід у стан очікування (Малюнок 2)	 Figure 1  Figure 2
(2) Стан ГОТОВНОСТІ, коротке натискання на регулятор або рух еліптичного тренажера може безпосередньо перевести його в стан руху. Якщо підтримується вимірювання частоти серцевих скорочень, у маленькому віконці буде цифровим чином змінюватися «частота серцевих скорочень» і РІВЕНЬ опору, а також кожні 3 секунди буде змінюватися група даних (Малюнок 3 і Малюнок 4). Якщо вимірювання частоти серцевих скорочень не підтримується, у маленькому віконці відобразатиметься лише РІВЕНЬ опору.	 Figure 3  Figure 4
(3) У головному вікні за замовчуванням використовується цифрова ротація, загоряється іконка "SCAN", а відображення «швидкості», «часу», «відстані» та «калорій» (Малюнок 5, Малюнок 6, Малюнок 7 та Малюнок 8) перемикається кожні 3 секунди.	 Figure 5  Figure 6

	 Figure 7  Figure 8
(4) Натисканням на регулятор можна заблокувати режим відображення. Іконка "SCAN" не відображається, а дані відображаються фіксовано: «швидкість», «час», «відстань» або «калорії» (Мал. 9, Мал. 10, Мал. 11, Мал. 12).	 Figure 9  Figure 10  Figure 11  Figure 12

№	Відображення	Вікно відображення	Опис відображення
1	Рівень опору		1 ~ 16
2	Ротація SCAN		Відображається: Вказує на те, що дані не будуть відображатися у режимі ротації: Вказує на те, що дані зафіксовано
3	Швидкість		0,00 ~ 999,9 миль/год
4	Час		0:00 ~ 99:59
5	Відстань		0,00 ~ 999,9 миль
6	Калорії		0,00 ~ 999,9 Ккал
7	Значок Bluetooth		Відображається: Bluetooth підключений Не відображається: Bluetooth не підключений

ІНСТРУКЦІЯ З НАЛАШТУВАННЯ ЗАСТОСУНКУ

Завантаження та використання застосунку MERACH

Наш клієнт може отримати підписку MERACH на 180 днів. Будь ласка, зв'яжіться з нами за адресою електронної пошти support@merach.com після отримання товару, щоб отримати ексклюзивний промокод. Вкажіть ідентифікаційний номер свого замовлення та ім'я користувача в застосунку MERACH.

1. Щоб завантажити застосунок MERACH, відскануйте QR-код або виконайте пошук за запитом "MERACH" в магазинах Apple App Store® або Google Play Store.



Завантажити застосунок MERACH



Посібник з підключення застосунку

2. Відкрийте застосунок MERACH. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Дотримуйтесь інструкцій у застосунку, щоб налаштувати свій пристрій.

Завантаження та використання застосунку KINOMAP



1. Щоб завантажити застосунок Kinomap, відскануйте QR-код або виконайте пошук за запитом "Kinomap" в магазинах Apple App Store® або Google Play Store.
2. Відкрийте застосунок Kinomap. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Оберіть відповідне спортивне обладнання
4. Увімкніть Bluetooth і виберіть Merach.
5. Виберіть "Ellipticals" [Еліптичні тренажери] і знайдіть свою модель "MRK-E27-XXXX".
6. Розпочніть тренування та спробуйте різні методи тренувань.

РОЗМИНКА

Перед тренуванням зробіть розтяжку. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому почніть з 5-10 хвилинної розминки, потім зробіть кілька розтяжок, наведених нижче, 5 разів по 10 секунд або більше на кожну ногу. Після тренування повторіть ці вправи.

1. Потягування донизу

Злегка зігніть ноги в колінах, повільно нахиліть корпус вперед, розслабте спину і плечі та спробуйте торкнутися пальцями рук пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Виконайте 3 повтори (див. Малюнок 1).

2. Розтягування підколінного сухожилля у положенні сидячи

Сядьте, випрямивши одну ногу. Підведіть іншу ногу таким чином, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися пальцями рук пальців стопи. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Виконайте 3 повтори для кожної ноги (див. Малюнок 2).

3. Розтягування литкового та ахіллового сухожилля

Упріться обома руками в стіну або дерево, відведіть одну ногу за іншу. Тримавши задню ногу прямою, а п'яту на землі, нахиліться до стіни або дерева.

Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Виконайте 3 повтори для кожної ноги (див. Малюнок 3).

4. Розтягування квадрицепса

Потягніться правою рукою назад, візьміться за праву ногу і повільно потягніть її до стегон, поки не відчуєте, як напружуються м'язи в передній частині стегна.

Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Виконайте 3 повтори для кожної ноги (див. Малюнок 4).

5. Розтягування сарторіуса (внутрішнього м'яза стегна)

Сядьте, розташувавши стопи напроти одна одної, розгорнувши коліна назовні. Візьміть стопи обома руками і потягніть їх до паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Виконайте 3 повтори (див. Малюнок 5).



ГАРАНТІЙНІ ВІДОМОСТІ

Назва виробу	Самогенеруючий електронний еліптичний тренажер MERACH
Модель	MR-E27
Гарантійний термін за замовчуванням	12 місяців
Для вашої власної зручності ми наполегливо рекомендуємо вам записати номер свого замовлення та дату покупки.	
Дата покупки	
Серійний номер	

Умови та політика

Продукція компанії MERACH відрізняється преміальністю у використанні матеріалів, майстерності виготовлення та обслуговуванні. Обмежена гарантія від компанії MERACH терміном на 1 рік діє з дати покупки.

Компанія MERACH замінить дефектні вироби на підставі відсутності показань проти дефекту. Повернення коштів можливе для безпосередніх покупців нашої продукції протягом перших 30 днів з моменту придбання. Ця гарантія поширюється тільки на особисте використання, не поширюється на комерційне використання, оренду або будь-яке інше застосування, для якого виріб не призначений. Жодних інших гарантій, окрім тих, що чітко викладені для кожного виробу, не існує.

Ця гарантія без права передачі. Компанія MERACH не несе відповідальності за будь-які пошкодження, втрати або незручності, спричинені несправністю обладнання, недбалістю користувача, неправильним поводженням з боку користувача, або неналежною експлуатацією, що не відповідає інструкції з експлуатації, яка міститься в цьому посібнику користувача.

Ця гарантія не поширюється на наступні випадки:

- Пошкодження внаслідок неправильного поводження, нещасного випадку, внесення змін або актів вандалізму.
- Неналежне або недостатнє технічне обслуговування.
- Пошкодження при зворотньому транспортуванні.
- Використання дітьми до 18 років без нагляду дорослих.

Компанія MERACH та її дочірні компанії несуть відповідальність лише за пошкодження, спричинені використанням за призначенням або відповідно до інструкцій, наведених у посібнику користувача. У деяких державах не допускається таке виключення або обмеження випадкових або непрямих збитків, тому наведена вище відмова від відповідальності може не поширюватися на вас. Ця гарантія надає вам конкретні юридичні права, а також ви можете мати інші права, які можуть відрізнятися залежно від держави.

Усі явні та опосередковані гарантії, включно з гарантією придатності для продажу, вичерпуються періодом дії обмеженої гарантії.

Додаткова гарантія на 12 місяців:

Можете скористатися додатковою гарантією на один рік. Для цього просто активуйте гарантію, надіславши назву моделі товару на адресу електронної пошти **register@merach.com**, або перейдіть за посиланням **merachfit.com/pages/warranty** і введіть номер замовлення (наприклад, Amazon) протягом перших 14 днів після покупки, щоб зареєструвати новий продукт для отримання подовженої гарантії. Якщо ви не можете вказати номер замовлення свого виробу, введіть короткий коментар у полі з номером замовлення разом із датою отримання виробу.

Дефектні вироби та повернення:

Якщо протягом зазначеного гарантійного терміну ваш продукт виявиться дефектним, зверніться до служби підтримки клієнтів за адресою електронної пошти **support@merach.com**, вказавши рахунок-фактуру та номер замовлення. НЕ утилізуйте виріб до того, як зв'яжетеся з нами. Після того, як наша служба підтримки клієнтів схвалить ваш запит, поверніть виріб разом із копією рахунку-фактури та номером замовлення.

Служба підтримки клієнтів

Ваше задоволення – наша мета! Якщо у вас виникнуть будь-які складнощі або запитання щодо вашого нового пристрою, не вагаючись звертайтеся до нашої служби підтримки клієнтів за адресою електронної пошти **support@merach.com** або за телефоном служби підтримки:

 **1- (877) 3563730 з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00 (PST)**

Ексклюзивне післяпродажне обслуговування в магазині TikTok: **service@merach.com**

*** Перш ніж звертатися до служби підтримки клієнтів, підготуйте ідентифікаційний номер та серійний номери свого замовлення (зазвичай вказаний на обладнанні).**



@Merachfit



@merach

Зв'яжіться з нами: 1- (877) 3563730 з понеділка по п'ятницю
з 8:00 до 17:00 (PST)

Служба підтримки клієнтів: support@merach.com

Офіційний веб-сайт: merachfit.com