

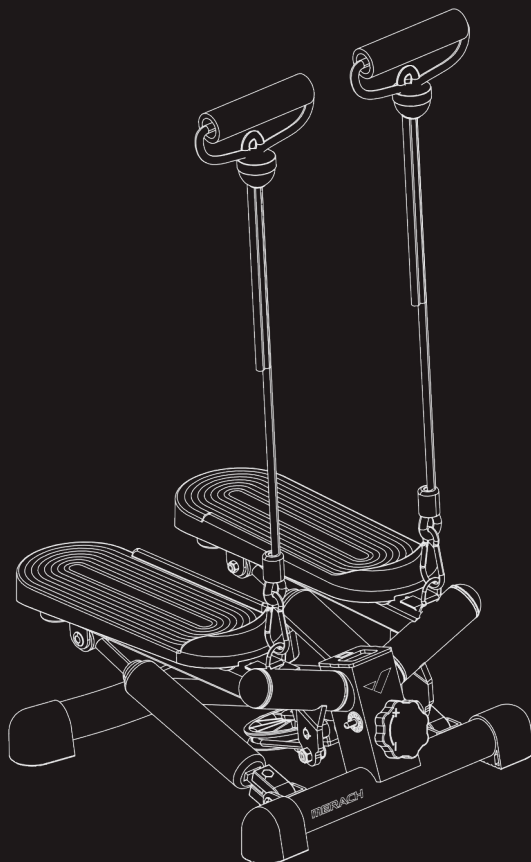
MERACH



PANTONE 2394 C

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ГІДРАВЛІЧНИЙ СТЕППЕР MERACH



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-2354

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 залишаємося 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

ЗМІСТ

Інструкції з техніки безпеки.....	01
Технічні характеристики.....	02
Посібник з монтажу.....	03
Інструкції з експлуатації виробу.....	04
Інструкція з експлуатації монітора.....	05
Технічне обслуговування та догляд.....	06
Розминка.....	07
Гарантійні відомості.....	08



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.

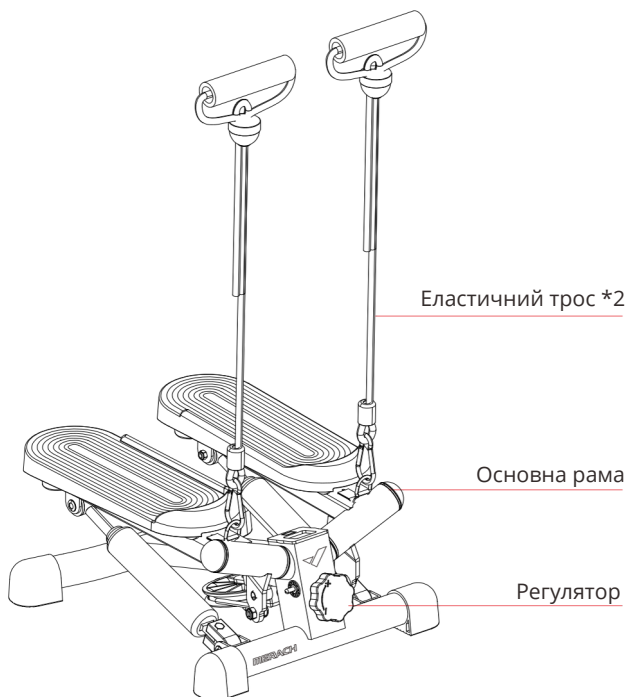
- Власник степпера несе відповідальність за інформування усіх осіб, які користуються тренажером, щодо усіх застережних заходів та суворого дотримання інструкцій.
- Використовуйте степпер в приміщенні на рівній поверхні, в захищеному від вологи і пилу місці. Покладіть під тренажер килимок, щоб запобігти пошкодженню підлогового покриття та килима. З міркувань безпеки переконайтеся, що навколо тренажера є принаймні 0,5 м вільного простору.
- Перед використанням виробу переконайтеся, що кожен гвинт і гайка щільно затягнуті. Необхідно щодня перевіряти всі деталі, щоб переконатися, що гвинти затягнуті.
- Діти не повинні знаходитися поблизу обладнання. Не залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де встановлено степпер.
- Будь ласка, одягайте відповідний спортивний одяг під час використання тренажера, не одягайте занадто вільний одяг, щоб уникнути його потрапляння у пристрій.
- Якщо ви відчули нездужання під час тренування, будь ласка, негайно припиніть заняття.
- Степпер - це тренажер для домашнього використання, максимальна допустима вага користувача: 330 фунтів.
- Це обладнання підходить тільки для використання в приміщенні та в побутових умовах, але не для використання поза приміщенням. Двоє або більше людей не можуть користуватися цим виробом одночасно. У разі погіршення самопочуття користуйтеся тренажером під наглядом лікаря.
- Дітям, людям з обмеженими можливостями та домашнім тваринам слід триматися подалі від цього обладнання, щоб уникнути нещасних випадків.
- НЕБЕЗПЕКА ПРОКОВТУВАННЯ: Цей виріб містить гудзикову або монетну батарейку.
- Проковтування може призвести до СМЕРТІ або серйозних травм.
- Проковтнута гудзикова або монетна батарейка може спричинити внутрішні хімічні опіки вже через 2 години.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або з наявними проблемами зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого обладнання, уважно ознайомтеся з усіма інструкціями.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Модель:	MR-2354
Назва:	ГІДРАВЛІЧНИЙ СТЕПЕР MERACH
Живлення:	Гудзикова батареяка 1,5 В LR44 *1
Максимальне навантаження:	330 фунтів / 150 кг
Вага нетто:	14,3 фунта / 6,5 кг
Габаритні розміри виробу:	16,1*13,7*6,9 дюйм. / 410*347* 175 мм

ПОСІБНИК З МОНТАЖУ



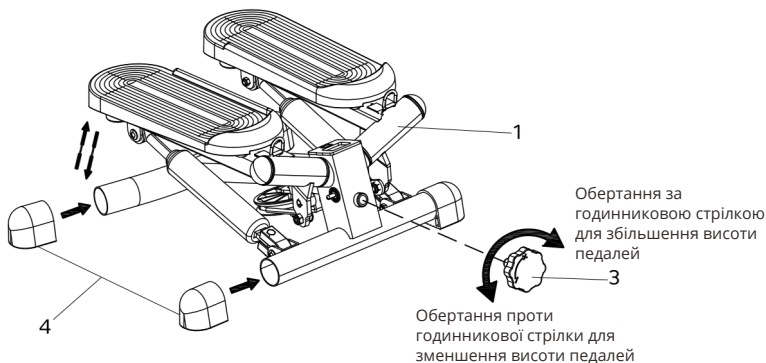
Поради

Відскануйте QR-код,
щоб переглянути
відео з монтажу

Крок 1:

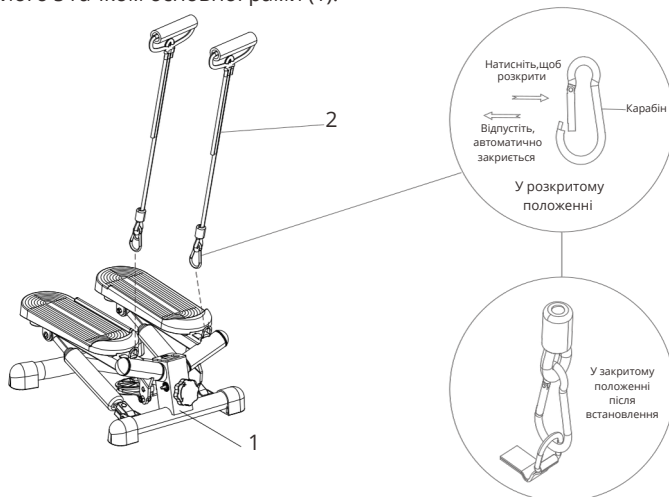
А. Встановіть чотири заглушки підніжок (4) на лівому та правому кінцях передньої та задньої підніжки окремо.

В. З'єднайте регулятор (3) з основною рамою (1), поверніть за годинниковою стрілкою, щоб збільшити висоту педалей, і проти годинникової стрілки, щоб зменшити висоту педалей, і відрегулюйте її до відповідного положення для використання.



Крок 2:

Як показано на правому малюнку, розкрийте карабін еластичного троса (2), з'єднайте його з гачком основної рами (1).



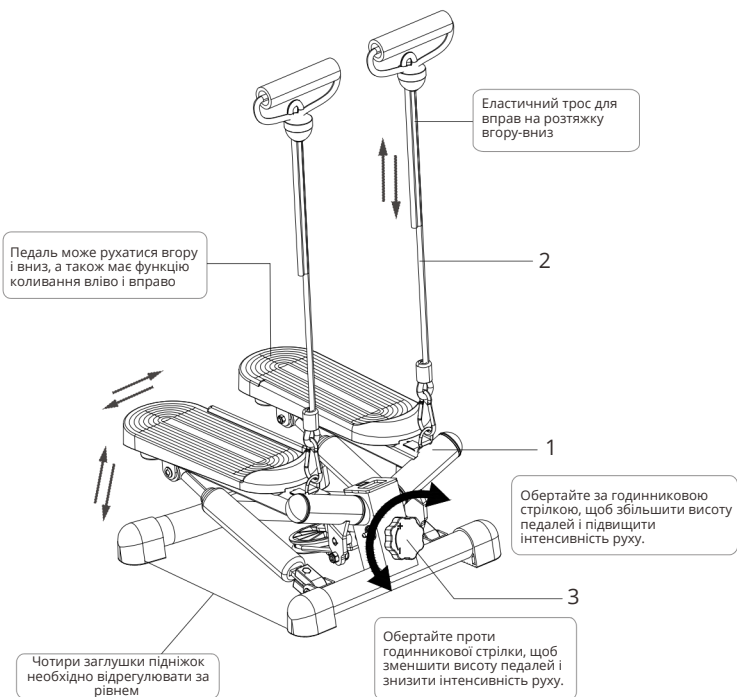
ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ВИРОБУ

А. Після монтажу виробу відповідно до інструкцій, якщо підніжки не рівні, можете відрегулювати положення заглушок передньої та задньої підніжки, щоб переконатися, що всі чотири кути відрегульовані за рівнем (в одній площині).

В. Після монтажу виробу для початку руху можете відрегулювати висоту педалей за допомогою регулятора (3), щоб збільшити або зменшити інтенсивність руху, спочатку рекомендуємо спробувати, а потім відрегулювати положення, щоб знайти висоту педалей, яка підходить для вашого руху.

С. Еластичний трос (2) використовується разом зі степпером, якщо вам не потрібен еластичний трос, його можна зняти і використовувати тільки степпер.

Д. Рекомендується займатися не перериваючись щодня не більше 20 хвилин, секція циліндра може нагріватися і викликати опіки або несправності. І для того, щоб більш результативно досягти бажаного ефекту від тренувань. Але в процесі тренувань ми рекомендуємо вам контролювати швидкість і ритм виконання вправ, щоб уникнути занадто швидкого перевищення швидкості, яке може завдати шкоди вашому організму.



Примітка: Якщо дисплей не відображає дані під час використання, затягніть регулятор (3) або перевірте висоту педалей (не менше 9,1 дюйма/230 мм), щоб переконатися, що сенсорний пристрій може отримувати дані.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА

Як користуватись

Увімкнення: Натисніть на педаль два рази, щоб увімкнути тренажер.

Power off: Через 4 хвилини бездіяльності дисплей автоматично вимикається, а значення функцій не зберігаються.

Режим: Коротко натисніть на клавішу режиму, щоб переключити відображення функцій.

Скидання: натисніть і утримуйте протягом 3 секунд, щоб скинути всі функції на нуль.

Примітка: висота чутливості датчика становить 9,2 дюйма/230 мм (відстань між заднім кінцем педалі та землею).

Функція

Count [Лічильник]: Запис показань, що відображають загальну кількість зроблених кроків у діапазоні від 0 до 9999.

Scan [Сканування]: Автоматичне сканування послідовно кількості разів/хвилин, часу та калорій для кожної функції, що змінюється кожні шість секунд. Натискайте і відпускайте кнопку, доки на дисплеї не з'явиться стрілка, що вказує на сканування.

Frequency [Частота]: Відображення кількості кроків за хвилину.

Time [Час]: Відображення часу кроку від 0 секунд до 99:59 хвилин. Через 3 секунди бездіяльності секундомір автоматично зупинить відлік часу. Перезапустіть час тренування, рухаючи педаль.

Calories [Калорії]: Кількість калорій є приблизною для середньостатистичного користувача і надається лише для довідки.

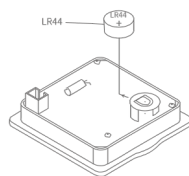
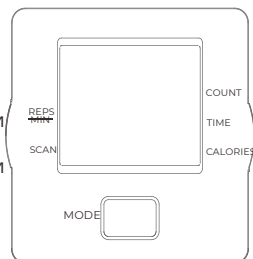
Батарея

Для роботи дисплея використовується ґудзикова 1,5 В батарейка типу LR44. Якщо дані на дисплеї нечіткі, замініть батарейку.

Як встановити та замінити батарею

1.Зніміть вимірювач зі степпера. Від'єднайте кабель датчика.

2.Згідно зі схемою, вийміть стару батарейку і встановіть нову монетну батарейку.



⚠ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

- НЕБЕЗПЕКА ПРОКОВТУВАННЯ: Цей виріб містить ґудзикову або монетну батарейку.
- Проковтування може призвести до СМЕРТІ або серйозних травм.
- Проквітнута ґудзикова або монетна батарейка може спричинити внутрішні хімічні опіки вже через 2 години.
- ЗБЕРІГАЙТЕ нові та використані батарейки В НЕДОСТУПНОМУ ДЛЯ ДІТЕЙ МІСЦІ.
- негайно зверніться за медичною допомогою, якщо є підозра, що батарейку проковтнули або вставили в будь-яку частину тіла.
- Виймайте та негайно переробляйте або утилізуйте використані батарейки відповідно до місцевих норм, тримайте їх подалі від дітей та домашніх тварин. НЕ викидайте батарейки разом із побутовим сміттям і не спалюйте.
- Навіть використані батарейки можуть спричинити серйозні травми або смерть.
- Зверніться до місцевого токсикологічного центру для отримання інформації про засоби лікування.
- Неперезарядна батарейка LR44, 1,5 В в комплекті.
- Неперезарядні батареї заборонено перезаряджати.
- Не розряджайте примусово, не перезаряджайте, не розбирайте, не нагрівайте вище температури, вказаної виробником, і не спалюйте.
- Це може призвести до травмування внаслідок витoku електроліту, протікання або вибуху, що може спричинити хімічні опіки.



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ДОГЛЯД

Степпер - це простий, але потужний тренажер, який не потребує електроенергії, на ньому можна легко тренувати все тіло в домашніх умовах. Нижче наведені поради щодо догляду за степпером.

Очищення: Після кожного використання протирайте поверхню степпера і всі контактні поверхні вологою ганчіркою, щоб видалити піт і пил.

Змащування: Періодично перевіряйте, чи не потребує змащення система приводу степпера. Для забезпечення безперебійної роботи можна використовувати відповідне мастило на шківі або кривошипі. (Мастило слід придбати самостійно)

Регулювання: За необхідності виконуйте регулювання, наприклад, відрегулюйте кут, під яким ви використовуєте тренажер, щоб забезпечити правильну поставу та максимальний комфорт.

Перевірка болтів: Періодично перевіряйте щільність затягування всіх болтів і гайок. Якщо вони ослаблені, їх слід негайно затягнути.

Перевірка деталей: Періодично перевіряйте деталі степпера на відсутність пошкоджень або зносу та за потреби замінійте їх.

Вологість: Зберігайте степпер у сухому місці, щоб запобігти пошкодженню пристрою через потрапляння вологи.

Ці поради допоможуть вам підтримувати степпер у належному робочому стані та продовжити термін його служби.

Зверніть увагу: Кожен степпер може мати дещо відмінні вимоги до обслуговування, тому зверніться до посібника користувача вашого обладнання або порадьтеся з виробником щодо його конкретних вимог до обслуговування.

Дотримуючись цих рекомендацій, ви зможете підтримувати тренажер у відмінному стані і продовжити термін його служби на багато тренувань.

Якщо під час регулярного огляду ви помітили знос тренажера, який може потребувати заміни, будь ласка, зв'яжіться з нами за адресою електронної пошти **support@merach.com**.

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 кожную 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.

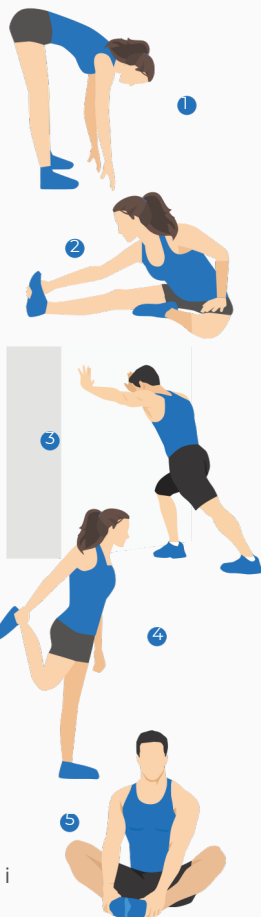
Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

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	ГІДРАВЛІЧНИЙ СТЕППЕР MERACH
Модель	MR-2354
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