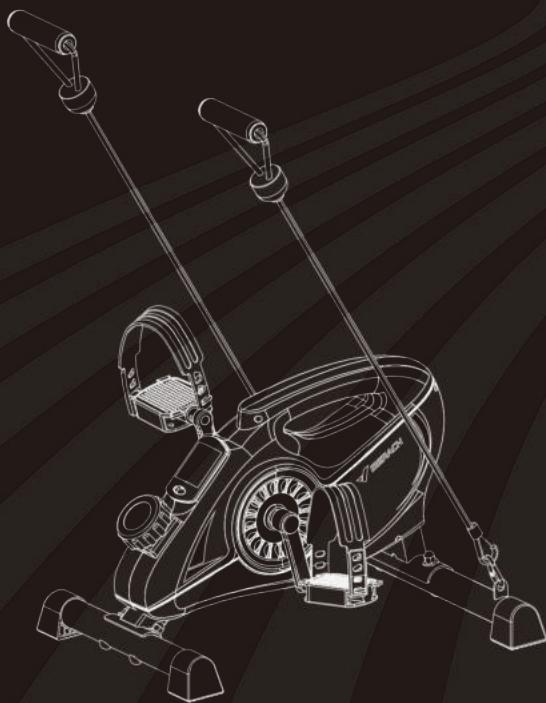


# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Міні велотренажер MERACH MR-S04



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) [support@merach.com](mailto:support@merach.com) | (213) 672-298



# ***ХТО МИ ТАКІ***



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 вашого нового міні велотренажера так само, як і ми).



## Приєднуйтесь

Приєднуйтесь до фітнес-спільноти MERACH  
на Facebook: [facebook.com/groups/merachfitness](https://facebook.com/groups/merachfitness)



## Вивчайте

Вивчайте наші курси з фітнесу  
[merachfit.com/blogs/courses](https://merachfit.com/blogs/courses)



## Насолоджуйтесь

Насолоджуйтесь щотижневими улюбленими курсами  
розроблені виключно нашими власними фітнес-  
інструкторами



# Привіт!

**Зареєструйте свою гарантію,  
щоб захистити себе!**



Надішліть модель вашого товару  
на адресу електронної пошти  
[register@merach.com](mailto:register@merach.com)



Надішліть модель вашого товару  
на номер телефона  
(213) 672-2298



Зареєструйте свою гарантію за  
посиланням  
[merachfit.com/pages/warranty](http://merachfit.com/pages/warranty)

# ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| Інструкції з техніки безпеки.....                                    | 01 |
| Перелік комплектуючих.....   | 03 |
| Посібник з монтажу.....  | 04 |
| Інструкція з експлуатації монітора.....                              | 06 |
| Технічні характеристики та пошук і усунення несправностей.....       | 07 |
| Інструкції щодо підключення та ВИКОРИСТАННЯ застосунку [MERACH]..... | 08 |
| Розминка.....  | 09 |
| Гарантійні відомості.....  | 10 |

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



Перед встановленням і використанням пристрою 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 прислухайтесь 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 наближатися 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 1,6 фути (0,5 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 280 фунтів (127 кг).



# Інструкції з техніки безпеки

- 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.

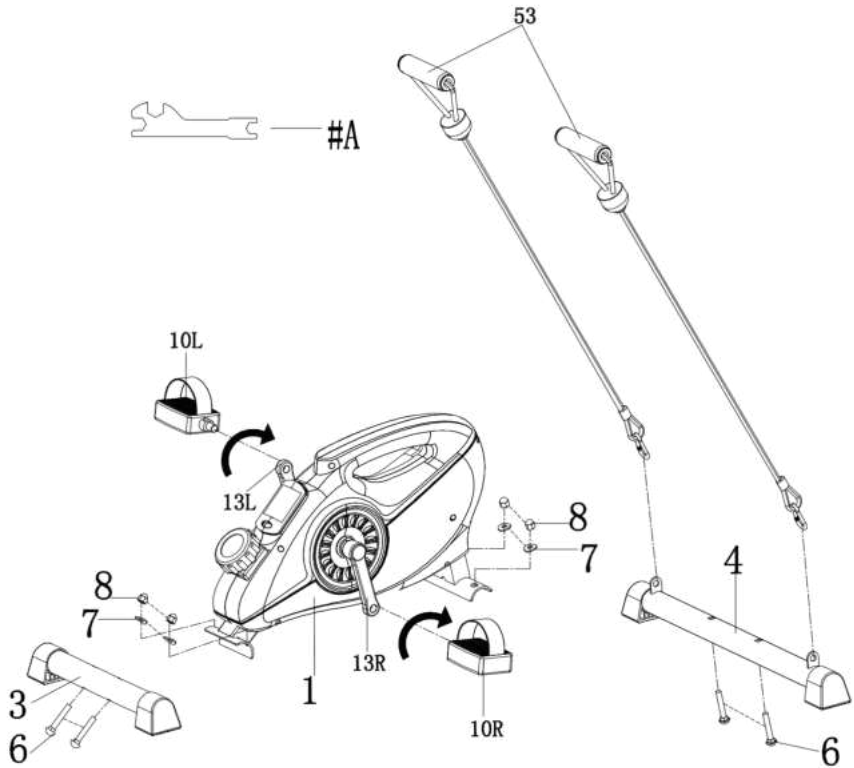
## Догляд та технічне обслуговування

- 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.

# Parts List



| NO. | Назва та к-ть                      | NO. | Назва та к-ть        |
|-----|------------------------------------|-----|----------------------|
| A   | Багатофункціональний інструмент *1 | 7   | Шайби *4             |
| 1   | Корпус велотренажера *1            | 8   | Ковпачкові гайки *4  |
| 3   | Короткий стабілізатор *1           | 10L | Ліва педаль *1       |
| 4   | Довгий стабілізатор *1             | 10R | Права педаль *1      |
| 6   | Болти *4                           | 53  | Еластичні стрічки *2 |



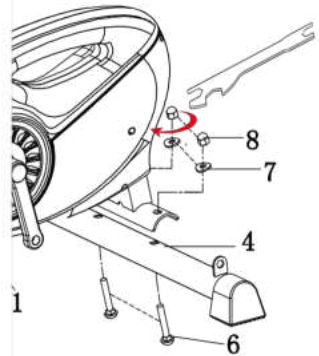


## Поради

Відскануйте QR-код,  
щоб переглянути  
відео з монтажу

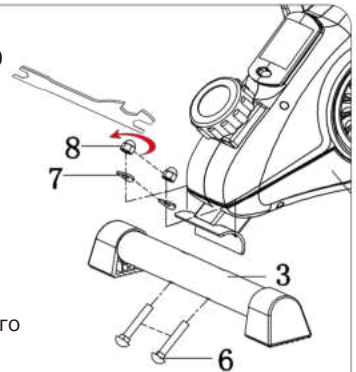
### Прикріпіть довгий стабілізатор

1. Сумістіть довгий стабілізатор (4) з металевою точкою кріплення в передній частині велотренажера. Переконайтеся, що отвори для гвинтів співпадають.
2. Просуньте два болти (6) через нижню частину стабілізатора і через металеву точку кріплення.
3. Надягніть шайбу (7) на кожен болт.
4. Накрутіть ковпачкову гайку (8) на кінець кожного болта.
5. За допомогою комплектного багатофункціонального інструменту (А) затягніть обидві ковпачкові гайки.



### Прикріпіть короткий стабілізатор

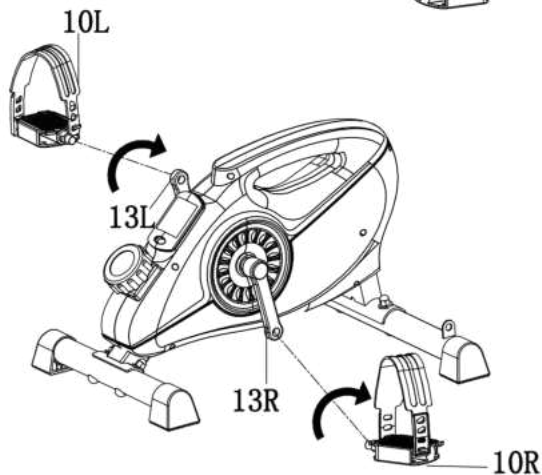
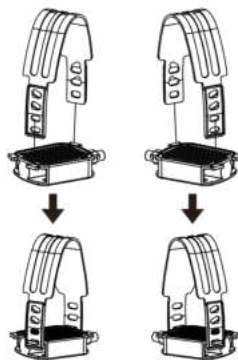
1. Сумістіть короткий стабілізатор (3) з металевою точкою кріплення в задній частині велотренажера. Переконайтеся, що отвори для гвинтів співпадають.
2. Просуньте два болти (6) через нижню частину стабілізатора і через металеву точку кріплення.
3. Надягніть шайбу (7) на кожен болт.
4. Накрутіть ковпачкову гайку (8) на кінець кожного болта.
5. За допомогою комплектного багатофункціонального інструменту (А) затягніть обидві ковпачкові гайки.



# Посібник з монтажу

## Прикріпіть педалі

1. Як показано на малюнку праворуч, лівий і правий ремені кріпляться до виступаючих частин педалей відповідно до розміру стоп.
2. Вкрутіть педалі (10 L/R) в різьбові отвори на кожному важелі педалей (13 L/R).
3. За допомогою комплектного багатофункціонального інструменту затягніть гайки на обох педалях, як показано на малюнку. Затягуйте гайки якомога сильніше, щоб вони не ослабли під час використання.



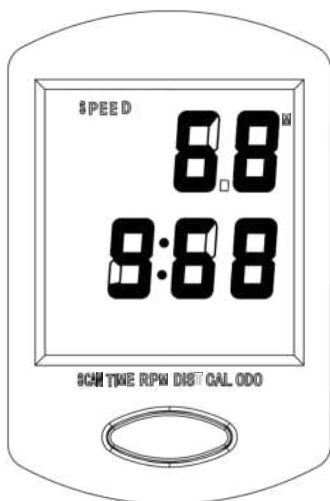
## Прикріпіть еластичні стрічки

1. Пристебніть по одній еластичній стрічці до кожної з металевих петель у верхній частині довгого стабілізатора.
2. За допомогою комплектного багатофункціонального інструменту затягніть гайки на обох педалях, як показано на малюнку. Затягуйте гайки якомога сильніше, щоб вони не ослабли під час використання.

## Вставте батарейки

1. Зніміть монітор, обережно потягнувши його за верхній край.
2. Вставте дві батарейки AAA у відсік для батарейок. Дотримуйтесь правильної полярності батарейок.
3. Ретельно заправте дроти назад, коли будете вставляти монітор. Починайте вставляти знизу.

# Інструкція з експлуатації монітора



## Кнопка

Режим: Натисніть на цю кнопку, щоб обрати потрібну функцію, а потім натисніть і утримуйте її протягом 4 секунд, щоб скинути дані після повного відображення (окрім загальної кількості повторень).

## Сплячий режим

За відсутності вхідного сигналу монітор переходить у сплячий режим через 4 хвилини, і його можна повернути до нормального стану, лише продовживши роботу або натиснувши кнопку, і зберегти дані до переходу в сплячий режим після пробудження.

## Примітка:

Якщо зображення на екрані розмите і нечітке, вчасно замініть 2 батарейки типу AAA.

# Технічні характеристики та пошук і усунення несправностей

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Живлення                        | Батарейка типу AAA *2                     |
| Контроль натягу                 | 16 рівнів вручну                          |
| Рекомендований час використання | В межах 60 хвилин                         |
| Габаритні розміри пристрою      | 21,9*21,3*12,8 дюйм.<br>(55,6*54*32,5 см) |

## Пошук і усунення несправностей

| НЕСПРАВНІСТЬ                               | МОЖЛИВЕ УСУНЕННЯ  |
|--|---|
| Ослаблення педалей під час тренування      | Переконайтеся, що стопорні гайки педалей затягнуті достатньо міцно. |
| На моніторі не відображаються дані         | Переконайтеся, що батарейки встановлені правильно                   |
|  | Замініть батарейки.   |
| Під час обертання педалей з'являється шум  | Переконайтеся, що всі з'єднувальні гайки затягнуті достатньо міцно  |
| Корпус велотренажера трясеться або брязкає | Переконайтеся, що D-подібні протиковзкі накладки встановлені рівно. |

# Інструкції щодо підключення та ВИКОРИСТАННЯ застосунку [MERACH]

## 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](mailto: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. Дотримуйтеся інструкцій у застосунку, щоб налаштувати свій пристрій

### ВИКОРИСТАННЯ ВАШОГО ЕЛІПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРА

Примітка:

1. Використання застосунку MERACH дозволяє отримати безкоштовні курси тренувань та доступ до додаткових функцій і можливостей.
2. Тренувальні курси доступні лише англійською мовою.

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 кожен 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

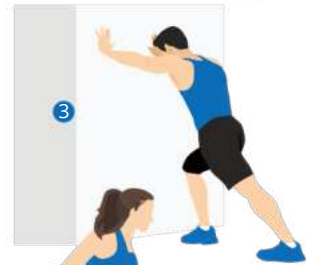
Сядьте, випрямивши одну ногу. Підведіть іншу ногу таким чином, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися пальцями рук пальців стопи. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Виконайте 3 повтори для кожної ноги (див. Малюнок 2).



## 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, розташували стопи напроти одна одній, 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   | Міні велотренажер MERACH |
| Модель   | MR-S04                   |
| 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](mailto:register@merach.com), або перейдіть за посиланням [merachfit.com/pages/warranty](http://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:

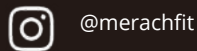
Якщо протягом зазначеного гарантійного терміну ваш продукт виявиться дефектним, зверніться до служби підтримки клієнтів за адресою електронної пошти [support@merach.com](mailto:support@merach.com), вказавши рахунок-фактуру та номер замовлення. **НЕ** утилізуйте виріб до того, як зв'яжетеся з нами. Після 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](mailto:support@merach.com)

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

# MERACH



@merachfit



@Merachfit



@Merachfit



@Merachfit



merachfit.com

Служба підтримки клієнтів: [support@merach.com](mailto:support@merach.com)

Офіційний веб-сайт: [merachfit.com](http://merachfit.com)

Безкоштовний дзвінок: (213) 672-2298