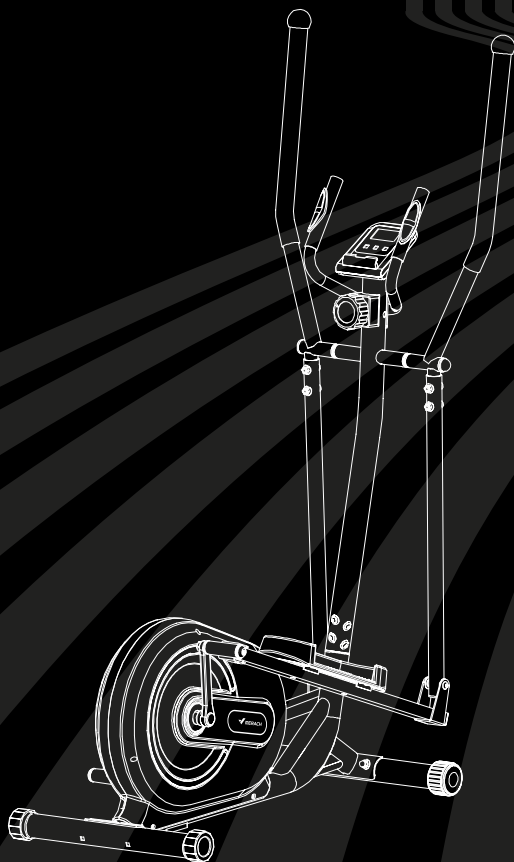


Керівництво користувача

ПОРТАТИВНА БІГОВА ДОРІЖКА MERACH

Модель: MR-E07



Questions or Concerns?

ВАЖЛИВО!

Будь ласка, ознайомтеся з усіма подробицями перед використанням і збережіть цей посібник користувача для подальшого використання.

БУДЬ ЛАСКА, ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З НАМИ ПЕРЕД ПОВЕРНЕННЯМ: support.eu@merach.com



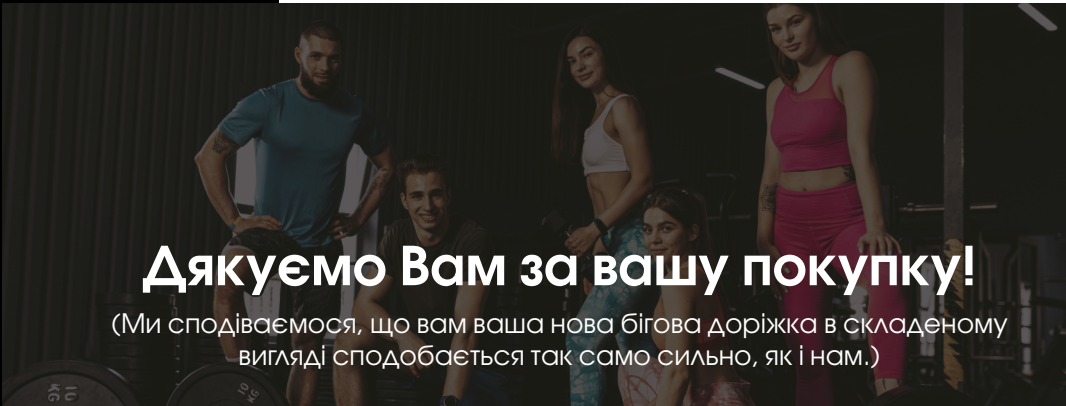
ХТО МИ ТАКІ



Наші клієнти не просто важливі; їхнє здоров'я, фізична форма та чисте задоволення від життя лежать в основі всього, що ми робимо в MERACH. Починаючи з інноваційних досліджень фітнесу та розробки передових продуктів, закінчуючи нашими винятковими закупівлями та післяпродажним обслуговуванням, ми є постійним партнером наших клієнтів у створенні кращого майбутнього фітнесу.

Завдяки якісному обладнанню для спалювання жиру та нарощування м'язів, такому як наші якісні гребні тренажери та велотренажери, а також нашому інноваційному додатку MERACH та цифровим курсам, ми надаємо всім можливість та підтримку у досягненні своїх цілей у галузі здоров'я та фітнесу та відкриваємо для себе новий спосіб здорового способу життя.

Ласкаво просимо до MERACH



Дякуємо Вам за вашу покупку!

(Ми сподіваємося, що вам ваша нова бігова доріжка в складеному вигляді сподобається так само сильно, як і нам.)



Приєднуйтесь

до спільноти MERACH Fitness у Facebook
facebook.com/groups/merachfitness



Вивчить

фітнес-курси
merachfit.com/blogs/courses



Насолоджуйтесь

щотижневими тренуваннями,
розробленими виключно нашим власним
фітнес-інструктором

Поширені запитання щодо самообслуговування служби підтримки клієнтів

1. Зовнішня упаковка була розірвана, що змушує мене побоюватися, що товар може бути пошкоджений.

Будь ласка, зв'яжіться з нами електронною поштою після продажу, щоб вчасно подати запит на безкоштовне повернення / заміну.

2. Я вперше купив ваш продукт, чи є в наявності посібник користувача чи навчальне відео?

У комплект поставки входить докладний посібник користувача, а також ви можете подивитися відео по установці, відсканувавши QR-код на упаковці.

3. Я тільки сьогодні отримав посилку, але до неї не додаються аксесуари.

Ви отримаєте відшкодування вартості аксесуарів у подвійному розмірі, якщо відсутні аксесуари не вплинуть на ваш користувацький досвід, або ви можете зв'язатися з нами для повернення грошей або отримання безкоштовних аксесуарів через службу післяпродажного обслуговування по електронній пошті.

4. Купив його півроку тому, хочу повернути, але не можу знайти вікно повернення. Що я повинен робити?

Відмінне післяпродажне обслуговування, включаючи обмін або повернення Товару протягом 12 місяців, support@merach.com або Чат Amazon live.

5. Де я можу отримати найновішу інформацію про ваш продукт та пов'язані з ним акції?

Знайдіть наші товари на Amazon або відвідайте наш веб-сайт Facebook, Twitter, Instagram @merachfit, а також ви можете надіслати нам список товарів, які Вас цікавлять, і запитати, чи є у вас пропозиції знижки.

Інструкції з техніки безпеки.....	06
Технічні характеристики.....	08
Пакувальний лист.....	09
Інструменти.....	10
Інструкції по збірці	11
Інструкції щодо використання продукту.	18
Інструкції до монітора	20
Налаштування Програми MERACH	22
Налаштування Програми KINOMAP	23
Розминка	24
Усунення несправностей.....	25

Цей пристрій містить модуль радіопередавача з кодом офіційного затвердження типу
FCC ID: 2A6QWMMR-BLE001 IC: 29678- MRBLE001 HVIN: MRBLE001



Будь ласка, уважно прочитайте весь посібник перед установкою та використанням пристрою та збережіть його для подальшого використання.

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Щоб забезпечити вашу безпеку і уникнути нещасних випадків, будь ласка, уважно прочитайте керівництво перед використанням і зверніть увагу на наступні питання безпеки.

- Бігова доріжка повинна бути встановлена на рівній поверхні; бігову доріжку можна встановлювати в приміщенні, уникаючи попадання вологи і бризок води на бігову доріжку. Не ставте на бігову доріжку сторонні предмети. Відстань між біговою доріжкою та її передньою частиною має становити 1 метр, а між задньою частиною - 6,6 3,3 фута безпечного простору для використання, щоб полегшити аварійний стрибок.
- Вилка мережевого шнура повинна бути надійно заземлена, а розетка повинна мати спеціальну схему, що дозволяє уникнути підключення до іншого електрообладнання. Якщо шнур живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки він повинен бути замінений виробником, його відділом технічного обслуговування або фахівцями аналогічного відділу.
- Якщо бігова доріжка не використовується, зберігайте запобіжник у недоступному для дітей місці; якщо вона не використовується протягом тривалого часу, будь ласка, від'єднайте шнур живлення.
- Упаковку з аксесуарами, будь ласка, покладіть в недоступне для дітей місце, щоб уникнути непотрібних нещасних випадків.
- Цей виріб не підходить для людей з обмеженими можливостями або дітей; наприклад, при фізичному дискомфорті або розумових вадах, а також відсутності здорового глузду його використання заборонено, за винятком випадків, коли воно знаходиться під наглядом або керівництвом особи, відповідальної за їх безпеку.
- Якщо ви не будете дотримуватися цієї вимоги, може виникнути небезпека отримання травм.
- Не використовуйте бігову доріжку в запилених приміщеннях і підтримуйте в приміщенні певну вологість, щоб уникнути сильної статичної електрики і не заважати нормальній роботі електронного лічильника і контролера.
- Будь ласка, використовуйте оригінальні аксесуари, приватна Заміна суворо заборонена. Обома руками уникайте всіх рухомих частин, не допускайте попадання рук і ніг в зазор під ходовою стрічкою.
- Не кладіть шнур живлення близько до гарячих або рухомих предметів; не використовуйте пристрій на відкритому повітрі, при високій вологості і сонячному світлі.
- Перед переміщенням бігової доріжки відключіть її від мережі. Непрофесійний персонал не повинен розбирати машину без дозволу, в іншому випадку можуть виникнути серйозні наслідки.
- Будь ласка, закріпіть знімач троса запобіжника на одязі під час тренування, щоб запобігти зупинці в разі виникнення аварійної ситуації.
- Перед використанням бігової доріжки, будь ласка, перевірте, чи застібнута одяг на гудзики або блискавку, а також чи не занадто вона вільна.
- Цей виріб не слід використовувати протягом тривалого часу, так як тривале використання може легко привести до перегріву бігової доріжки і виходу її з ладу.
- Використовуйте кваліфіковані розетки, щоб уникнути небезпеки. Якщо вилка і розетка несумісні, будь ласка, не рухайте вилку, зверніться за допомогою до професіонала.
- Продукт підходить для домашнього використання, не підходить для професійного навчання і тестування і не може бути використаний в медичних цілях.
- Не використовуйте в тріснутому корпусі, відламаному стані (оголена внутрішня структура) або при зварюванні деталей з тріщинами.
- Чи не підстрибуйте на тренажері під час тренування, це може привести до травм при падінні.

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Не використовуйте після їжі і пиття, перевтоми або поганого фізичного стану, які можуть привести до пошкодження здоров'я.
- Максимальне навантаження виробу становить 265 фунтів.

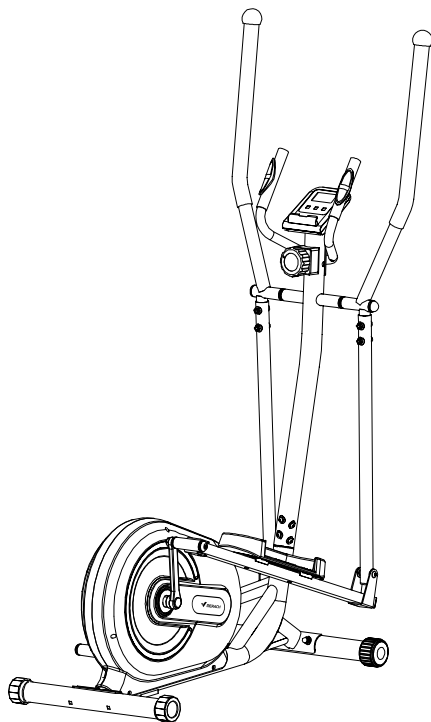
Догляд і техобслуговування

- Не зберігайте пристрій в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, вітру і дощу, а також в місцях з високою вологістю. При необхідності, будь ласка, упакуйте пристрій таким чином, щоб діти не могли торкатися до нього або грати з ним.
- Будь ласка, перевірте, чи немає іржі або тріщин після тривалого зберігання.
- Будь ласка, майте на увазі, що витрачаються деталі також можуть піддаватися зносу навіть при належному технічному обслуговуванні.
- При тривалому використанні даного пристрою, будь ласка, регулярно протирайте його від пилу. Не поливайте його безпосередньо водою і не протирайте бензином, абразивним порошком і т. д. В іншому випадку це може призвести до тріщин на деталях або основному корпусі, ураження електричним струмом або пожежі. Будь ласка, використовуйте розведений нейтральний миючий засіб для догляду.



Перед початком будь-яких тренувань, будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, особливо з тими, хто старше 35 років або у кого вже є проблеми зі здоров'ям. Будь ласка, прочитайте всі інструкції перед використанням апарату.

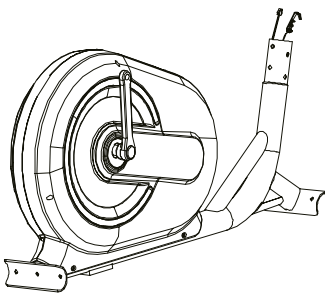
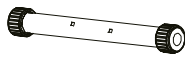
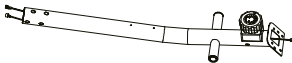
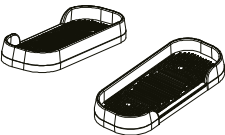
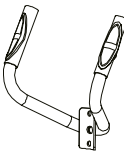
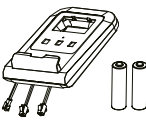
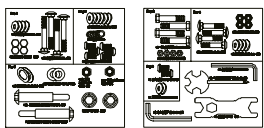
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Режим	MR-E07
Ім'я:	Магнітний еліптичний верстат MERACH
Рекомендована Максимальна вага:	265 фунтів
Вага нетто:	59,08 фунтів
Розміри виробу:	43.9*22.24*61.42 дюйм

ПАКУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

Перевірте, чи всі деталі і приналежності входять в комплект поставки.

 #33 основна рама x 1	 # 35A передня трубка ноги x 1	 # 35b задня трубка ноги x 1
	 #12 стійка керма X 1	
	 # 41Л 3' єднувальна трубка лівої ножної педалі X 1 # 41П 3' єднувальна трубка правої ножної педалі X 1	
 # 16Л лівий поручень X 1 #16R правий поручень X 1	 #15 довга вісь X 1	 # 38Л ліва педаль x 1 #38П Права педаль x 1
 #92 опорна пластина педалі x 4	 #5 середній поручень X 1	 # 1 монітор x 1 батарея типу AA x 2
 #90 Клітка для пляшок x 1	 Комплект гвинтів X 1	
	 Керівництво користувача X 1	

ІНСТРУМЕНТИ

Перевірте, чи всі болти та інструменти в комплекті.

Крок 1

-  # 36 Болт з квадратною шийкою M8 * 62 * 60 X 4
-  #6 плоска шайба d8 * ф20 * 1,5 X 4
-  #20 запасна шайба D8 x 4
-  # 23 накидна гайка M8 * S13 X 4
-  # Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X 1

Крок 2

-  # 7 болт з шестигранною головкою M8 * 15 * 56 X 6
-  #6 плоска шайба d8 * ф20 * 1,5 X 6
-  #20 пружинна шайба D8 x 6
-  Шестигранний ключ #B S6*30 * 80 X 1

Крок 3

-  #37 маленький шестигранний болт M10 * 45 * 15 X 4
-  # 43 Нейлонова гайка M10 * S17 x 4
-  #92 опорна пластина педалі x 4
-  # D Відкритий гайковий ключ S17-19 X 1

Крок 4

-  #24 Болт з квадратною горловиною M8*42* 15 X 4
-  # 6 плоска шайба d8 * ф20 *1,5 X 4
-  #20 запасна шайба D8 x 4
-  # 39 Нейлонова гайка M8 * S13 X 4
-  # Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X 1

Крок 5

-  #14 хвильова шайба d20 * ф26 * 0,3 X 2
-  #19 плоска шайба d8,5*ф28*2,0 *2
-  #20 запасна шайба D8 x 2
-  # 21 зовнішній шестигранний болт M8 * 20 * S14 x 2
-  # 22 ковпачок для сферичної гайки S13 x 2
-  Болт кріплення лівої педалі d45Л X 1
-  # 45П болт кріплення правої педалі x 1
-  # D Відкритий гайковий ключ S17-19 X 1
-  #46 хвильова шайба d16 * ф26 * 0,3 X 2
-  # 49 плоска шайба d16 * ф26 * 0,3 X 2
-  # 50Л Ліва нейлонова гайка об'ємом X 1
-  # 50П права нейлонова гайка x 1
-  # Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X 1
-  # С шестигранний ключ S8 * 30 * 80 X 1

Крок 6

-  # 7 гвинти з шестигранною головкою M8 * 15 * 56 x 2
-  #6 хвильова шайба d8 * ф20 * 1,5 X 2
-  #20 запасна шайба D8 x 2
-  Шестигранний ключ #B S6*30 * 80 X 1

Крок 7

-  # 2 гвинт з поперечною головкою M5 * 10 X 2
-  #91 гвинти з хрестоподібною головкою S
-  # Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X 1

ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ



Tips

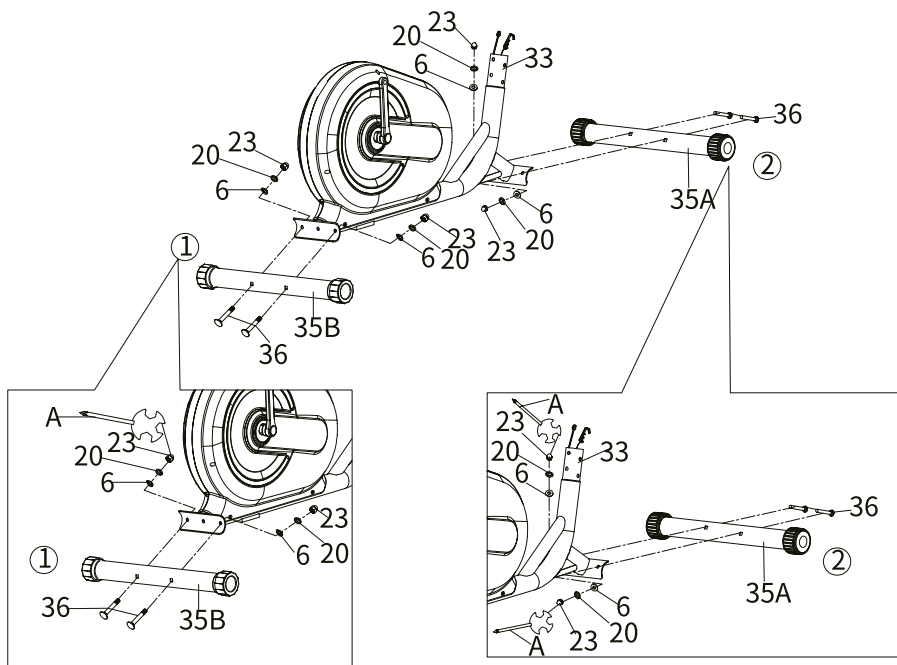
Scan QR code to watch installation video

Примітка: Будь ласка, встановіть машину на стійкому горизонтальному рівні землі.

КРОК 1:

А. за допомогою болта з квадратною головкою (#36), плоскої Шайби (#6), пружинної Шайби (#20) і накидної гайки (#23) закріпіть передню опорну трубу (#35A) і задню опорну трубу (#35B) на основній рамі (#33) за допомогою Багатофункціональний поперечний ключ (#а), як показано нижче.

-  #36 Болт з квадратною горловиною M8 * 62 * 60 X 4
-  # 6 плоска шайба d8 * ф20 * 1,5 X 4
-  #20 запасна шайба D8 x 4
-  # 23 накидна гайка M8 * S13 X 4



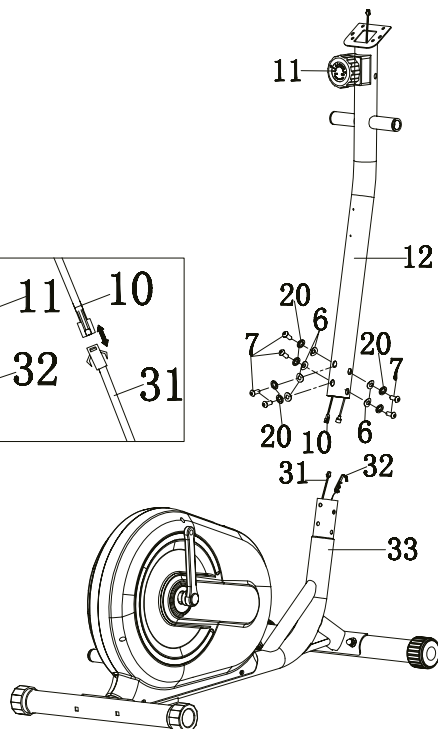
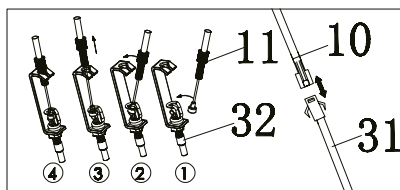
КРОК 2:

А. Підключіть з'єднувальну лінію (#10) монітора до індукційного дроту (#31), а потім з'єднайте ручку опору (#11) і дріт (#32), як показано на малюнку.

В. Встановіть стійку керма (№12) в основну раму (33), вирівнявши отвори для болтів.

С. За допомогою болта з шестигранною головкою (#7), пружинної Шайби (#20) і плоскої Шайби (#6) затягніть стійку керма (#12) на основній рамі (#33) шестигранним ключем (#b).

- | | |
|---|---|
|  | # 7 болт з шестигранною головкою M8 * 15 * 56 X 6 |
|  | #6 плоска шайба d8 * ф20 * 1,5 X 6 |
|  | # 20 пружинна шайба D8 x6 |
|  | # шестигранний ключ B |



КРОК 3:

А. Закріпіть ліву педаль (№38Л) і опорну пластину педалі (№92) на з'єднувальній трубці лівої ножної педалі (№41Л) за допомогою невеликого болта з шестигранною головкою (№37) і нейлонової гайки (№43).

В. Закріпіть праву педаль (№38П) і опорну пластину педалі (№92) на з'єднувальній трубці правої ножної педалі (№41П) за допомогою невеликого болта з шестигранною головкою (№37) і нейлонової гайки (№43).



#37 маленький шестиграний болт M10*45»15 X 4



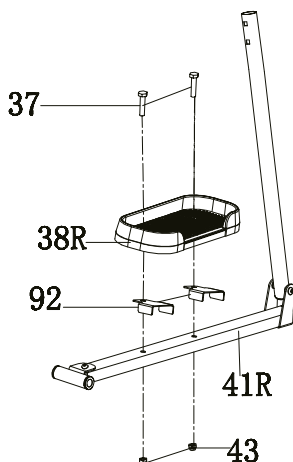
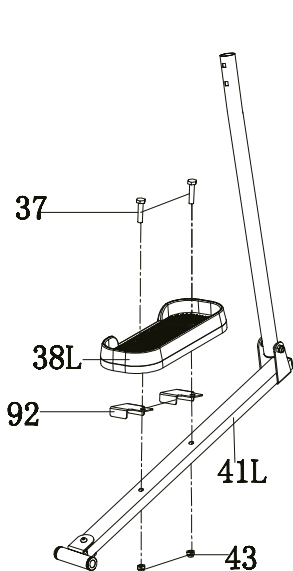
43 Нейлонова гайка M10 * S17 x 4



#92 опорна пластина педалі x 4



D Відкритий гайковий ключ S17-19 X 1



КРОК 4:

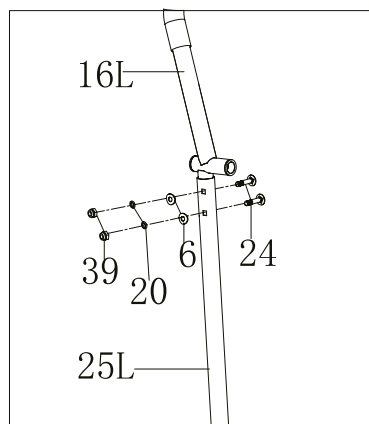
A. Вставте лівий поручень (№16Л) в ліве коромисло (№25Л), вирівняйте отвори для болтів.

B. За допомогою багатофункціонального поперечного ключа (#A) затягніть лівий поручень (#16Л) за допомогою болта з квадратною шийкою (#24), плоскої Шайби (#6), пружинної Шайби (#20) і нейлонової гайки (#39).

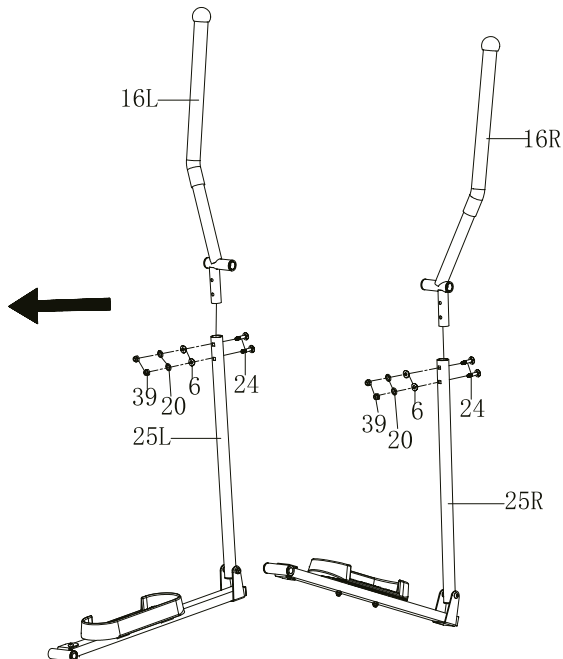
C. Вставте правий поручень (#16П) в праве коромисло (#25П), вирівняйте отвори для болтів.

D. За допомогою багатофункціонального поперечного ключа (#A) затягніть правий поручень (#16П) за допомогою болта з квадратною шийкою (#24), плоскої Шайби (#6), пружинної Шайби (#20) і нейлонової гайки (#39).

- | | |
|---|--|
|  | #24 Болт з квадратною горловиною M8 * 42 * 15 X 4 |
|  | # 6 плоска шайба d8 * ф20 * 1,5 X 4 |
|  | #20 запасна шайба D8 x 4 |
|  | # 39 Нейлонова гайка M8 * S13 x 4 |
|  | # Багатофункціональний торцевий ключ S13-14-15 X 1 |



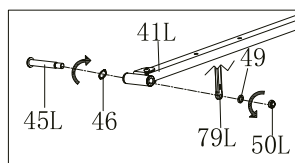
P1



КРОК 5:

- A. Зніміть попередньо зібрані хвильову шайбу (#14), плоску шайбу (#19), пружну шайбу (#20) та зовнішній шестигранний болт (#21) з довгої осі (#15).
- B. Вставте довгу вісь (#15) у ручку (#12) горизонтально, а потім окремо зберіть хвильову шайбу (#14), ліву ручку (#16L) і праву ручку (#16R) на довгу вісь (#15).
- C. Використовуйте багатофункціональний хрестовий ключ (#A), щоб затягнути ручки до ручки (#12) з плоскою шайбою (#19), пружною шайбою (#20), зовнішнім шестигранним болтом (#21), а потім встановіть сферичну гайку (#22).
- D. Використовуйте шестигранний ключ (#C) і відкритий ключ (#D), щоб прикріпити ліву з'єднувальну трубку педалі (#41L) до лівого шатуну (#79L) за допомогою болта педалі (#45L), хвильової шайби (#46) і плоскої шайби (#49). Одночасно руками загвинтіть болт педалі (#45L) у лівий шатун (#79L), а потім затягніть його лівою нейлоною гайкою (#50L), як показано на малюнку 1.
- E. Встановіть праву з'єднувальну трубку педалі (#41R) на правий шатун (#79R) таким самим способом.

	#14 Хвильова шайба d20 * ф26 * 0.3 x 2		#46 Хвильова шайба d16 * ф26 * 0.3 x 2
	#19 Плоска шайба d8.5 * ф28 * 2.0 x 2		#49 Плоска шайба d16 * ф26 * 0.3 x 2
	#20 Запасна шайба D8 x 2		#50L Ліва нейлонова гайка x 1
	#21 Зовнішній шестигранний болт M820S14 x 2		#50R Права нейлонова гайка x 1
	#22 Сферична гайка S13 x 2		#45L Болт лівої педалі x 1
	#A Багатофункціональний хрестоподібний ключ S13-14-15 x 1		#45R Болт правої педалі x 1
	#C Шестигранний ключ S8 * 30 * 80 x 1		#D Відкритий гайковий ключ S17-19 x 1



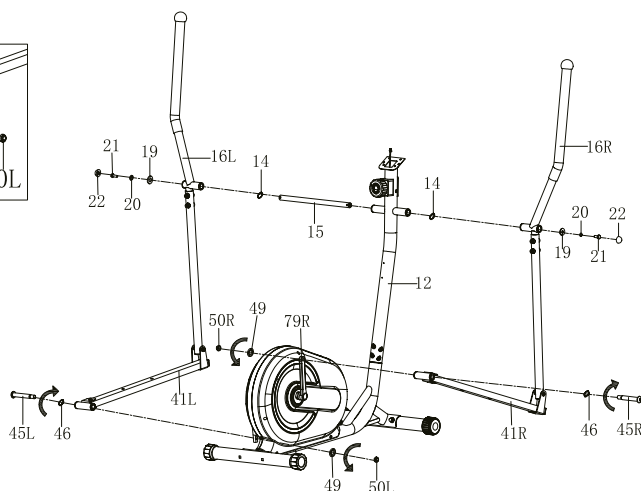
P1

Примітка:

Педалі мають праву і ліву сторону.

- Позначення «R»: загвинчіть за годинниковою стрілкою.
- Позначення «L»: загвинчіть проти годинникової стрілки.

Поверніть лівий/правий шатун (#79L/R), щоб підібрати кут для легкого загвинчування болта.



ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБІРЦІ

КРОК 6:

А. Зніміть попередньо зібраний обмежувач (#52) з отвору для дроту на стійці керма (#12).

В. Протягніть дроти для вимірювання пульсу (#51) від середнього поручня (#5) через отвір для дроту на стійці керма (#12) і витягніть їх через пластину монітора.

С. Прикріпіть середній поручень (#5) до стійки керма (#12) за допомогою гвинта з шестигранною головкою (#7), хвильової шайби (#6), пружинної шайби (#20) та затягніть все за допомогою шестигранного ключа (#В).

Д. Вставте обмежувач (#52) назад.



#7 Гвинти з шестигранною головкою M8 * 15 * 56 x 2



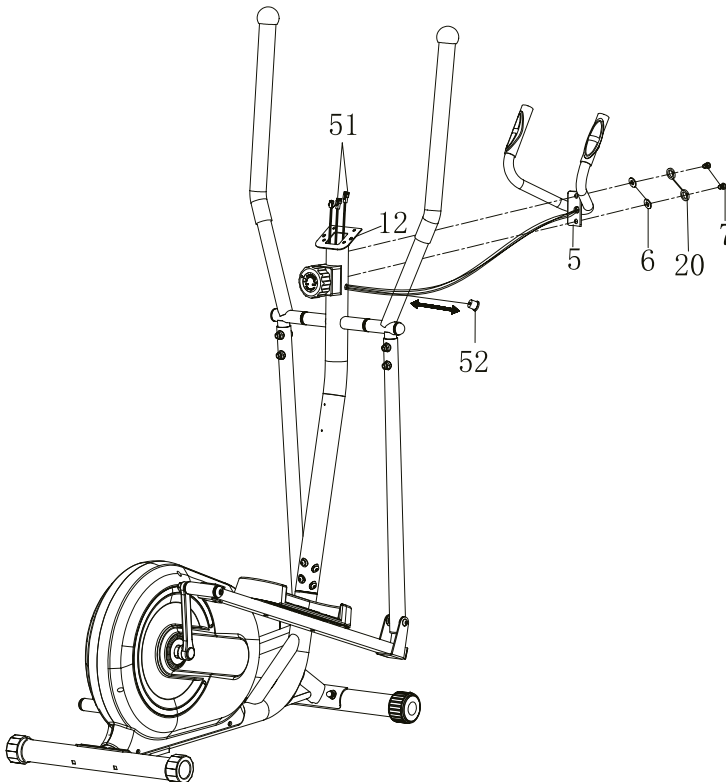
#6 Хвильові шайби d8 * Ф20 * 1.5 x 2



#20 Пружинні шайби D8 x 2

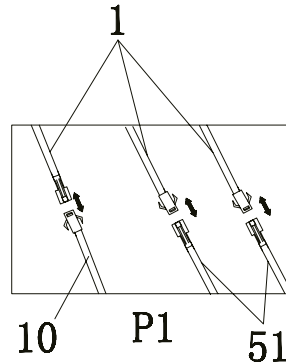
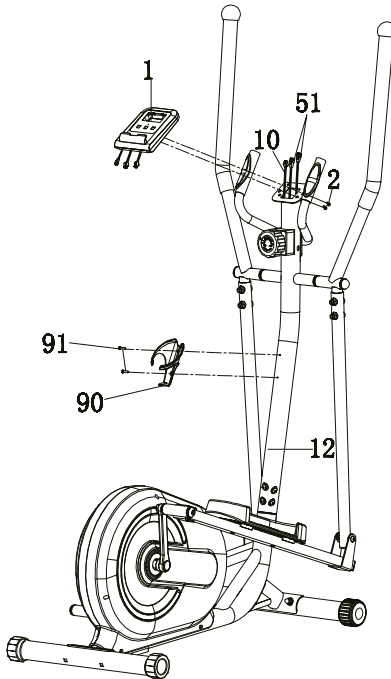
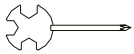


#В Шестигранний ключ S6 * 30 * 80 x 1



КРОК 7:

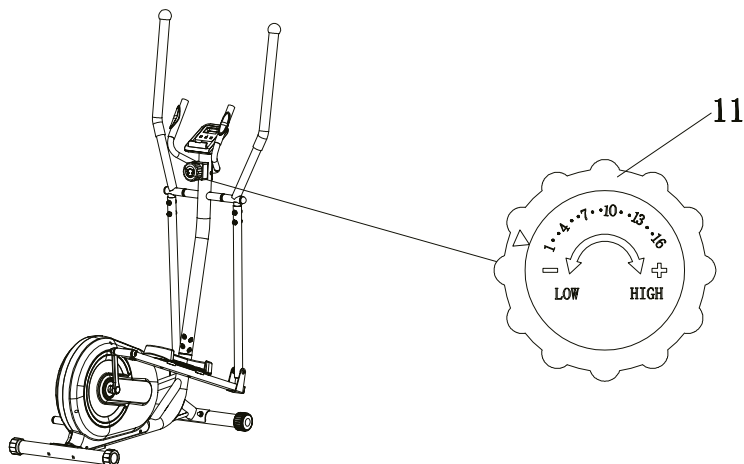
- A. Викрутіть попередньо закручені гвинти з хрестоподібним шліцом (#2) з Монітора (#1) за допомогою багатофункціонального хрестоподібного ключа (#A).
- B. Викрутіть попередньо закручені хрестоподібні гвинти для листового металу (#91) з Стійки керма (#12).
- C. Під'єднайте дроти Монітора (#1) до дротів магістралі (Trunks) (#10) та дротів вимірювання пульсу (#51), після чого прикрутіть Монітор (#1) за допомогою гвинта з хрестоподібним шліцом (#2) та багатофункціонального хрестоподібного ключа (#A).
- D. Прикріпіть Тримач для пляшки (#90) до Стійки керма (#12) за допомогою хрестоподібних гвинтів для листового металу (#91) та багатофункціонального хрестоподібного ключа (#A).



ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

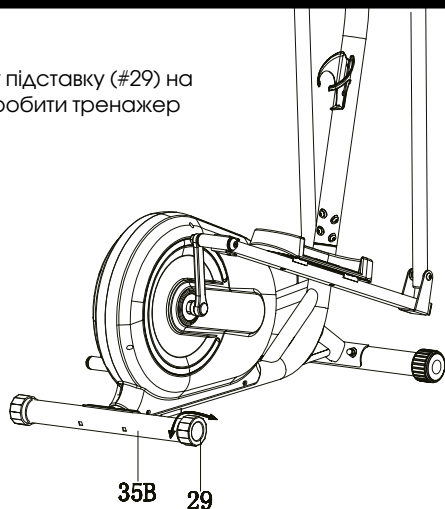
ІНСТРУКЦІЯ З РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

Поверніть ручку регулювання опору (#11) так, щоб стрілка співпадала з цифрою на шкалі, як показано на малюнку. Обертайте за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір, і проти годинникової — щоб зменшити опір (від 1 до 16).



ІНСТРУКЦІЯ З РЕГУЛЮВАННЯ ЗАДНЬОЇ ТРУБКИ

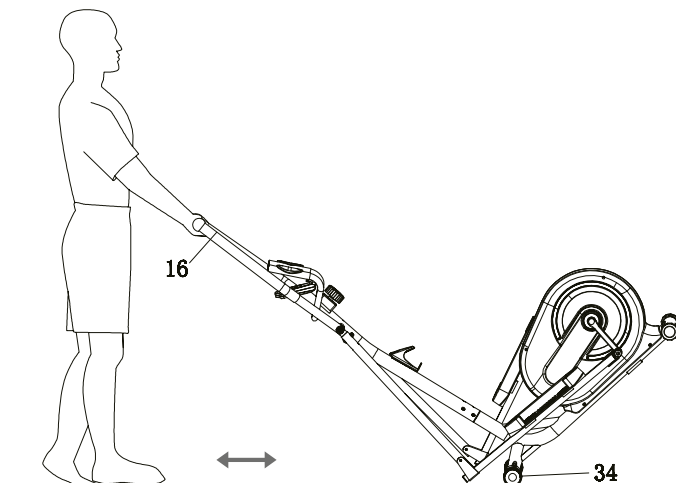
Будь ласка, відрегулюйте ексцентрик підставку (#29) на задній трубці (#35B) за потребою, щоб зробити тренажер стійким без хитання.



ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

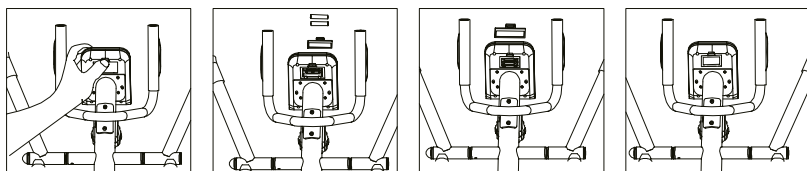
ІНСТРУКЦІЯ З ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Переміщуйте тренажер вперед і назад, тримаючись руками за ліву та праву ручки (#16L/R), при цьому передня ніжка (#34) повинна торкатися підлоги.



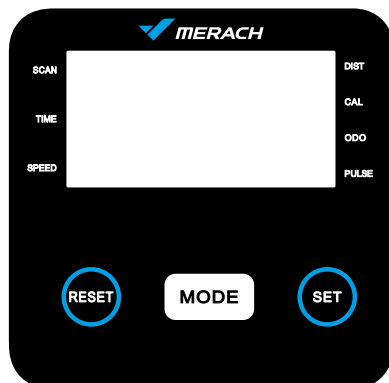
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ВСТАНОВЛЕННЯ БАТАРЕЙОК

Зніміть задню кришку вручну (Рисунок А), підготуйте батарейки (Рисунок В), вставте дві батарейки, встановіть кришку назад (Рисунок С), і збирання батарейного відсіку завершено (Рисунок D).



ЗАУВАЖЕННЯ: Пристрій оснащено двома пробними батарейками типу AA, які пройшли сертифікацію MSDS. Ці батарейки можуть мати менший термін служби порівняно зі стандартними батарейками. Для забезпечення належної роботи, будь ласка, замініть їх на час експлуатації.

ІНСТРУКЦІЇ ДО МОНІТОРА



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

РЕЖИМ-Натисніть, щоб вибрати функцію. Тривале натискання дозволяє скинути час / дистанцію / кількість калорій.

Встановити-для встановлення значень часу/відстані / калорій та пульсу, коли вони не перебувають у режимі сканування. Скидання-натисніть, щоб скинути час / дистанцію / кількість калорій і пульс.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. СКАН:

Натискайте кнопку « MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» SCAN», монітор буде перемикати відображення кожні 6 секунд в наступному порядку: час/швидкість/відстань/ОДО/калорії/пульс.

2. ЧАС

(1) Підрахуйте загальний час від початку вправи до його закінчення.

(2) Натискайте кнопку « MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» TIME», потім натисніть кнопку» SET», щоб встановити час тренування. Коли значення « SET « дорівнює нулю, монітор зупиниться через 1 секунду після початку відліку часу.

3. ШВИДКІСТЬ: відображення поточної швидкості.

4. ВИДАЛЕНІЙ:

(1) Підрахуйте відстань від початку вправи до його кінця.

(2) Натискайте кнопку « MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» DIST», потім натисніть кнопку» SET», щоб встановити дистанцію вправи. Коли значення « SET « дорівнює нулю, монітор зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

5. ODO:

Загальна відстань, на яку розрахована ця функція, залежить від часу роботи акумулятора.

6. КАЛОРІЙНІСТЬ

(1) Підрахуйте загальну кількість калорій від початку вправи до його закінчення.

(2) Натискайте кнопку « MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» CAL», потім натисніть кнопку» SET», щоб встановити кількість калорій у вправі. Коли значення « SET « дорівнює нулю, монітор зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

ІНСТРУКЦІЇ ДО МОНІТОРА

7. ЧАСТОТА ПУЛЬСУ:

(1) Натискайте кнопку MODE до тих пір, поки не з'явиться напис «ПУЛЬС». Перед вимірюванням частоти пульсу, будь ласка, покладіть долоні на обидві контактні площадки, і після цього монітор відобразить на РК-дисплеї поточну частоту серцевих скорочень в ударах в хвилину (уд/хв).
6-7 секунд.

Примітка: в процесі вимірювання пульсу через заклинювання контакту вимірюване значення може бути вище віртуальної частоти пульсу протягом перших 2-3 секунд, потім воно повернеться до нормального рівня. Виміряне значення не може розглядатися в якості основи для медичного лікування.

(2) Натискайте кнопку «MODE «до тих пір, поки не з'явиться напис» pulse», потім натисніть кнопку» SET», щоб встановити кількість калорій у вправі. Коли значення «SET» буде дорівнює нулю, комп'ютер зупиниться приблизно через 1 секунду після початку відліку часу.

КЕРІВНИЦТВО ПО ЕКСПЛУАТАЦІЇ МОНІТОРА

Дія	Автоматичне сканування	Перемикайте дані кожні 5 секунд
	Час	
	Поточна швидкість	0:00-99:59
	Готовність до поїздки	максимальна швидкість 999,9 км / год
	ODO	0,00 9999 (МЛ) КМ
	Калорійність	0,0 9999 (МЛ) КМ
	Частота пульсу	0,09999 Ккал
Тип батареї		40 240 ударів в хвилину
Робоча температура		2 батарейки типу AAA або UM - 4
Температура зберігання		0°C + 40°C
		-10°C +60°C

Примітка:

1. Якщо дисплей тьмянний або не відображає жодних цифр, будь ласка, замініть батарейки.
2. Монітор автоматично вимкнеться, якщо через 4 хвилини сигнал не буде отриманий.
3. Монітор включиться автоматично після відновлення вправи або натискання кнопки.
4. Монітор автоматично почне обчислення, коли ви почнете тренуватися, і припинить їх, коли ви припините тренування на 4 секунди.

ЗАВАНТАЖЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ MERACH

* Наш клієнт може отримати 180-денне членство в MERACH. Будь ласка, зв'яжіться з нами через support@merach.com після отримання товару, щоб отримати ексклюзивний код для викупу. Будь ласка, вкажіть свій ідентифікатор замовлення та ім'я користувача в додатку MERACH.

1. Щоб завантажити додаток MERACH, відскануйте QR-код або знайдіть «MERACH» в Apple App Store® або Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



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

НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМИ КІНОМАР

ЗАВАНТАЖЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ КІНОМАР



1. Щоб завантажити додаток Kinomap, відскануйте QR-код або знайдіть «Kinomap» в Apple App Store® або Google Play Store.
2. Відкрийте додаток Kinomap. Увійдіть або зареєструйтесь.
3. Виберіть відповідне обладнання для фітнесу
4. Увімкніть Bluetooth і виберіть Merach.
5. Виберіть «Портативна бігова доріжка» та знайдіть свій «MR-T05-XXXX».
6. Почніть тренуватися і вивчіть різні методи тренування.

Робіть розтяжки перед тренуванням. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому почніть з 5-10-хвилинної розминки, потім виконайте кілька вправ, показаних нижче - 5 разів по 10 секунд або більше на кожную ногу. Зробіть це знову після тренування.

1. Потягніться вниз

Злегка зігніть ноги в колінах, повільно нахиліть тулуб вперед, розслабте спину і плечі і спробуйте торкнутися пальців ніг своїми руками. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 1).



2. Розтяжка підколінного сухожилля в положенні сидячи

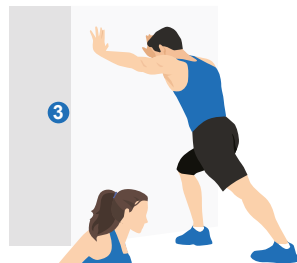
Сядьте, випрямивши одну ногу. Підтягніть іншу ногу так, щоб вона була щільно прилягає на внутрішній стороні випрямленої ноги. Спробуйте торкнутися своїх ніг носком долоні. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 2).



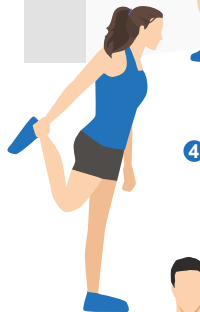
3. Розтягнення литкових м'язів і ахіллового сухожилля

Встаньте, спираючись обома руками об стіну або дерево, поставте одну ногу на іншу. Тримайте задню ногу прямо, а п'яту на підлозі, притуліться до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 3).



4. Розтяжка чотириголового м'яза

Відведіть праву руку назад, візьміться за праву ногу і повільно тягніть його до стегон, поки не відчуєте, як напружуються м'язи передньої частини стегна. 10-15 секунд потримайте в такому положенні, потім розслабтеся. Повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (див. 4).



5. Розтяжка кравецької м'язи (внутрішньої поверхні стегна)

Сядьте так, щоб ноги були звернені один до одного, а коліна - назовні. Обхопіть ноги обома руками і потягніть до паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся.

Повторіть вправу 3 рази (див.рис. 5).



УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Несправність	Діагностика
Як відрегулювати ручку і як нею користуватися?	Поверніть ручку за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір, і поверніть ручку проти годинникової стрілки, щоб зменшити опір
	Опір еліптичного верстата регулюється, Механічна ручка призначена для перемикання швидкості з декількома передачами.
	Еліптичний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зв'яжіться з нами Служба підтримки клієнтів (див.стор. 22).
Що слід робити, якщо поручні злегка тремтять?	Перевірте, чи надійно закріплені чотири болти, що з'єднують лівий і правий підлокітники.
	Еліптичний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів.
Що слід робити, якщо машина трясеться в процесі використання?	Перевірте, чи вирівняні дванадцять кутів двох кінців задньої опорної труби.
	Еліптичний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів.
Що слід робити, якщо педалі ослабли?	Переконайтеся, що два болти на педалі щільно затягнуті.
	Еліптичний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів.
Що слід робити, якщо на моніторі немає дисплея?	Замініть батареї.
	Перевірте, чи правильно встановлені позитивні та негативні клеми акумулятора.
	Еліптичний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів.
Що робити, якщо Bluetooth не може підключитися до пристрою?	Будь ласка, переконайтеся, що Bluetooth вашого мобільного телефону включений.
	Будь ласка, перед підключенням переконайтеся, що пристрій відключено від інших пристроїв Bluetooth.
	Пристрій може бути підключено до додатка тільки під час руху, тому при підключенні, будь ласка, натисніть на педалі більше двох разів, щоб активувати Bluetooth.
	Еліптичний тренажер все ще несправний. Будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів.

MERACH



@merachfit



@Merachfit



@Merachfit



@Merachfit



merachfit.com

Customer Service: support@merach.com

Official Website: merachfit.com