

# Ποδήλατο γυμναστικής MERACH με οριζόντια θέση (μαύρο)

MERACH · EAN 5905156103610

Αυτόματη μετάφραση από τα English. Σε περίπτωση αμφιβολίας ισχύει το πρωτότυπο έγγραφο του κατασκευαστή.

ΤΡΟΦΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

MERACH MR-S23 ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΑΝΑΚΛΙΝΟΜΕΝΟ

Ερωτήσεις ή ανησυχίες; ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Παρακαλώ διαβάστε όλες τις λεπτομέρειες πριν από τη χρήση και κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο χρήστη για μελλοντική αναφορά. ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: [support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com)

44-1315070255 Δευ-Πα 10πμ-7μμ PST HB/ΓΕ/ΓΑ/ΙΣ/ΙΤ/ΟΛ

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι πελάτες μας δεν είναι απλώς σημαντικοί; η υγεία, η φυσική κατάσταση και η καθαρή απόλαυση της ζωής τους είναι στον πυρήνα όλων όσων κάνουμε στη MERACH. Από την καινοτόμο έρευνα φυσικής κατάστασης και την αιχμή της ανάπτυξης προϊόντων, μέχρι την εξαιρετική εξυπηρέτηση αγορών και μετά την πώληση, είμαστε ο δια βίου συνεργάτης των πελατών μας στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος φυσικής κατάστασης. Μέσω ποιοτικού εξοπλισμού φυσικής κατάστασης που καίει λίπος και χτίζει μυς, όπως οι ποιοτικές κωπηλατικές μηχανές και τα ποδήλατα άσκησης μας, καθώς και η καινοτόμος MERACH APP και τα ψηφιακά μαθήματα, δίνουμε την ευκαιρία και υποστήριξη σε όλους να επιδιώξουν τους στόχους υγείας και φυσικής κατάστασης και να ανακαλύψουν έναν νέο τρόπο υγιούς ζωής. Καλώς ήρθατε στη MERACH

EN

[support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com)

[merachfit.com/pages/warranty-europe](https://merachfit.com/pages/warranty-europe)

001

Οδηγίες Ασφαλείας

Παρακαλώ κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά. Είναι πολύ σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο προσεκτικά πριν από την εγκατάσταση και τη χρήση της μηχανής. Ασφαλής και αποτελεσματική εκπαίδευση μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν η μηχανή είναι σωστά συναρμολογημένη, σωστά συντηρημένη και

χρησιμοποιούμενη. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες είναι εξοικειωμένοι με όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις αυτής της μηχανής. Παρακαλώ συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να προσδιορίσετε αν έχετε οποιαδήποτε ιατρική ή φυσική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει την υγεία και την ασφάλειά σας σε κίνδυνο ή να σας εμποδίσει να χρησιμοποιήσετε σωστά τον εξοπλισμό. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό σας ρυθμό, την αρτηριακή σας πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας. Παρακαλώ δώστε πάντα προσοχή στα σήματα του σώματός σας, η ακατάλληλη χρήση της μηχανής μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας. Εάν εμφανίσετε οποιαδήποτε συμπτώματα (συμπεριλαμβανομένων πονοκεφάλων, θωρακικού πόνου, αρρυθμίας, δύσπνοιας, ζάλης ή οποιασδήποτε δυσφορίας), σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, αποκτήστε την άδεια πριν προχωρήσετε ξανά στην εκπαίδευση. Διατηρήστε πάντα τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τη μηχανή. Η μηχανή προορίζεται μόνο για χρήση από ενήλικες. Παρακαλώ χρησιμοποιήστε αυτή τη μηχανή σε σταθερό και οριζόντιο επίπεδο έδαφος και τοποθετήστε μια προστατευτική στρώση στο πάτωμα ή το χαλί για να αποτρέψετε ζημιές στο πάτωμα. Βεβαιωθείτε ότι η απόσταση μεταξύ της μηχανής και κάθε εμποδίου είναι τουλάχιστον 1,6 πόδια (0,5μ). Παρακαλώ ελέγξτε ότι όλες οι βίδες και οι παξιμάδια είναι σωστά σφιγμένες πριν χρησιμοποιήσετε τη μηχανή. Η ασφαλής χρήση της μηχανής μπορεί να διασφαλιστεί μόνο εάν πραγματοποιούνται τακτικές συντηρήσεις και επισκευές, και εάν αλλάζουν φθαρμένα και σπασμένα μέρη. Παρακαλώ ακολουθήστε τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη μηχανή. Παρακαλώ σταματήστε να τη χρησιμοποιείτε και να τη λειτουργείτε αμέσως όταν βρείτε οποιαδήποτε ελαττωματικά μέρη ή ακούσετε οποιονδήποτε ανώμαλο ήχο. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ζητήματα έχουν επιλυθεί πριν τη χρησιμοποιήσετε ξανά. Παρακαλώ φορέστε αθλητικά ρούχα, αθλητικά παπούτσια ή άλλα κατάλληλα ρούχα. Τα χαλαρά ρούχα δεν συνιστώνται, καθώς μπορεί να πιαστούν στη μηχανή, εμποδίζοντας τη λειτουργία και ενδεχομένως προκαλώντας τραυματισμό.

ΕΝ

Αυτή η μηχανή προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 350 lbs (158 kg). Αυτή η μηχανή δεν προορίζεται για επαγγελματική ιατρική θεραπεία. Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικογενειακή χρήση.

002

#### Οδηγίες Ασφαλείας

Η συνολική απόδοση της μηχανής και όλων των κινούμενων μερών πρέπει να ελέγχεται τακτικά για να διασφαλιστεί η ασφάλεια της μηχανής. Εάν τα κινούμενα μέρη είναι κατεστραμμένα, παρακαλώ μην χρησιμοποιείτε τη μηχανή μέχρι να επισκευαστούν τα μέρη.

Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τη μηχανή. Ο εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση ή παιχνίδι από παιδιά. Μπορούν να τραυματιστούν κατά λάθος. Φροντίδα & Συντήρηση

Μην αποθηκεύετε τη μηχανή σε μέρος εκτεθειμένο σε άμεσο ηλιακό φως, άνεμο και βροχή, ή με υψηλή υγρασία. Εάν χρειαστεί, παρακαλώ συσκευάστε τη μηχανή για να κρατήσετε τα παιδιά μακριά από το να την αγγίζουν ή να παίζουν με αυτήν. Παρακαλώ ελέγξτε αν υπάρχει σκουριά ή ρωγμές μετά από μακροχρόνια αποθήκευση. Παρακαλώ κατανοήστε ότι για τα αναλώσιμα μέρη, η φθορά μπορεί επίσης να συμβεί ακόμη και με σωστή συντήρηση. Για μακροχρόνια χρήση αυτής της μηχανής, παρακαλώ σκουπίστε τη σκόνη τακτικά. Μην την ποτίζετε απευθείας, ή σκουπίζετε με βενζίνη, αβραστική σκόνη κ.λπ. Διαφορετικά, μπορεί να προκαλέσει ρωγμές στα μέρη ή στο κύριο σώμα, ηλεκτροπληξία ή φωτιά. Παρακαλώ χρησιμοποιήστε αραιωμένο ουδέτερο απορρυπαντικό για τη συντήρηση.

EN

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε εκπαίδευση, παρακαλώ συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ειδικά για εκείνους που είναι άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχουσες ιατρικές καταστάσεις. Παρακαλώ διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τη μηχανή.

003

Οδηγίες Ασφαλείας

MR-S23

EN

????????????? □

?□

□

□□

□

□□□

□□□

? ??

□□

?

□□

?

??

??

@?@ @?@???

004

Προδιαγραφές Προϊόντος

Μοντέλο: MR-S23

Όνομα: MERACH RECUMBENT BIKE

Αντίσταση: 8 Επίπεδα Μαγνητικής Αντίστασης

Ικανότητα: AA Μπαταρία x 2

Μέγιστο Φορτίο: 350 lbs/158 kg

Διαστάσεις: L44.7\*W9.8\*H23.8inch /L1135\*W250\*H605mm

EN

Καθαρό Βάρος: 61.7lbs/28 kg

Ραδιοσυχνότητα: 2.4GHz

Ζώνη Ραδιοσυχνότητας: 2402-2480MHz

Μέγιστη Ικανότητα RF: 5.40dBm

005

Λίστα Μερών & Αξεσουάρ

Ελέγξτε αν όλα τα μέρη και τα αξεσουάρ είναι στη συσκευασία. #71 Κύριο Πλαίσιο x1 #86

Πίσω Σωλήνας Ποδιού x1 #22 Μπροστινός Σωλήνας Ποδιού x1

#64 Συναρμολόγηση Μαξιλαριού Καθίσματος x1 #59 Μαξιλάρι x1 #60 Πλάτη x1

#63 Σωλήνας Βάσης Καθίσματος x1

#78 Μαξιλάρι Καθίσματος #81 Πίσω Χερούλι x1 #12 Χερούλι x1 #96 Μηχανισμός Ρύθμισης

Αντίστασης x1 Σχοινί Εκπαίδευσης x2

POWERED BY

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

MERACH RECUMBENT BIKE

EN

Ερωτήσεις ή Ανησυχίες; ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Παρακαλώ διαβάστε όλες τις λεπτομέρειες πριν από

τη χρήση και κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης για μελλοντική αναφορά.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: Δευ-Παρ, 9:00 π.μ.-5:00 μ.μ. PST/PDT ΜΟΝΤΕΛΟ: MR-S23

support@merach.com

#45L Πεντάλ Αριστερού Ποδιού x1

#45R Πεντάλ Δεξιού Ποδιού x1

Μπαταρία AA x 2

Βίδες & Κιτ x1

Εγχειρίδιο Χρήσης x1

006

Οδηγός Εγκατάστασης

ΒΗΜΑ 1: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Α. Εγκαταστήστε τον Εμπρόσθιο Τροχό Ποδιού (#22) και τον Οπίσθιο Τροχό Ποδιού (#86) στο Κύριο Πλαίσιο (#71) αντίστοιχα με 4 ΤΜΧ Βίδες Λαιμού (#18), 4 ΤΜΧ Αψιδωτές Ροδέλες (#16), 4 ΤΜΧ Ελατήρια

Πλυντήρια (#14) και 4PCS Καπάκια Μηχανικών Νυχιών (#21). Β. Σφίξτε τα με το

Πολυλειτουργικό Κλειδί (#Α). #18 Μπουλόνι λαιμού M8\*65 x4

#16 Αψιδωτό πλυντήριο d8 x4

#14 Ελατήριο πλυντήριο d8 x4

#21 Καπάκι μπουλονιού M8\*13 x4

#Α Πολυλειτουργικό Κλειδί S13-14-15 x1

21

14

16

21

14

16

21

14

16 18

22

21 71

16 14

86 EN

18

007

Οδηγίες Εγκατάστασης

#### ΒΗΜΑ 2: ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΟΥ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ

A. Πάρτε το Κλειδί Allen (#B) για να εγκαταστήσετε το Μαξιλάρι (#59) στη Συγκέντρωση Μαξιλαριού Καθίσματος (#64) με 4PCS Μπουλόνια Εξάγωνης Υποδοχής (#15) και 4PCS Πλακέ Πλυντήρια (#36). B. Όπως φαίνεται, εγκαταστήστε την Πλάτη (#60) στη Συγκέντρωση Μαξιλαριού Καθίσματος (#64) με 1PCS Κουμπί Βίδας Χειρολαβής Ομπρέλας (#66) και 1PCS Πλακέ Πλυντήρια (#67). ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι Βίδες Εξάγωνης Υποδοχής (#68) παίζουν τον ρόλο του περιορισμού και πρέπει να κολλήσουν στο κάτω μέρος της αυλάκωσης. #15 Μπουλόνι εξάγωνης υποδοχής M8\*15\*S5 x4

#36 Πλακέ πλυντήριο x4

#67 Πλακέ πλυντήριο x1

#66 Κουμπί βίδας χειρολαβής ομπρέλας M10 x1

#B Κλειδί Allen S5\*30\*80 x1

60

67

66 68

59

64

36

15

EN

008

Οδηγίες Εγκατάστασης

#### ΒΗΜΑ 3: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ

A. Εισάγετε τον Μηχανισμό Ρύθμισης Μαξιλαριού Καθίσματος (#78) στην τρύπα του Εκκεντρικού Άξονα (#76). B. Χρησιμοποιήστε το Κλειδί Allen (#B) για να σφίξετε τον Μηχανισμό Ρύθμισης Μαξιλαριού Καθίσματος (#78) με τη Βίδα Εξάγωνης Υποδοχής Κυλινδρικής Κεφαλής (#77) στον Εκκεντρικό Άξονα (#76). ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι βίδες πρέπει να σφίγγονται. #77 Βίδα εξάγωνης υποδοχής κυλινδρικής κεφαλής M6\*15\*S5 x2

#B Κλειδί Allen S5\*30\*80 x1

77 76

78

#### ΒΗΜΑ 4: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΙΣΩ ΧΕΙΡΟΛΑΒΟΥ

Συνδέστε την Πίσω Χειρολαβή (#81) στη Συγκέντρωση Μαξιλαριού Καθίσματος (#64) με 2PCS Μπουλόνια Λαιμού (#84), 2PCS Πλακέ Πλυντήρια (#36) και 2PCS Καπάκια Μηχανικών Νυχιών (#21), σφίξτε τα με το Πολυλειτουργικό Κλειδί (#A). ΠΡΟΣΟΧΗ: Το Μπουλόνι Λαιμού (#84) πρέπει να σφίγγεται εντελώς πριν από τη λειτουργία. 81

84 EN

#84 Μπουλόνι λαιμού M8\*42 x2

#36 Πλακέ πλυντήριο x2

#21 Καπάκι μπουλονιού M8\*S13 x2

#A Πολυλειτουργικό Κλειδί S13-14-15 x1

009

Οδηγίες Εγκατάστασης

#### ΒΗΜΑ 5: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΥΜΕΡΟΥΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΟΥ

A. Κρατήστε τον Πόλο Χειρολαβής (#5) προς τα πάνω όπως φαίνεται. B. Συνδέστε τον Πόλο Χειρολαβής (#5) με το Κύριο Πλαίσιο (#71) με τη Βίδα L-type (#20) και το Πλακέ Πλυντήριο (#95). #20 Βίδα L-type M8 x1

#95 Πλακέ πλυντήριο d8 x1

#### ΒΗΜΑ 6: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ

A. Συνδέστε τη Συγκέντρωση Μαξιλαριού Καθίσματος (#64) και τον Σωλήνα Βάσης Καθίσματος (#63) στο Κύριο Πλαίσιο (#71) με 4PCS Μπουλόνια Εξάγωνης Υποδοχής (#61), 4PCS Ελατήρια Πλυντήρια (#14) και 4PCS Πλακέ Πλυντήρια (#36), σφίξτε τα με το Κλειδί Allen (#B) τελευταίο. ΠΡΟΣΟΧΗ: Ευθυγραμμίστε την τρύπα του Σωλήνα Βάσης Καθίσματος (#63) και του Κύριου Πλαισίου (#71). #61 Μπουλόνι εξάγωνης υποδοχής M8\*45\*20 x4 B. Όπως φαίνεται στην Εικόνα P1, συνδέστε το Καλώδιο Επαγωγής (#82) και το Καλώδιο (#93). #B Κλειδί Allen S5\*30\*80 x1

010

Οδηγίες Εγκατάστασης

#### ΒΗΜΑ 7: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΟΥ

Εγκαταστήστε τη Μικρή Χειρολαβή (#12) στον Πόλο Χειρολαβής (#5) με 2PCS Μπουλόνια Εξάγωνης Υποδοχής (#98), 2PCS Ελατήρια Πλυντήρια (#14) και 2PCS Αψιδωτά Πλυντήρια (#16) με το Κλειδί Allen (#B). #98 Μπουλόνι εξάγωνης υποδοχής M8\*20\*S5 x2

#14 Ελατήριο πλυντήριο D8 x2

#16 Αψιδωτό πλυντήριο d8 x2

#B Κλειδί Allen S5\*30\*80 x1

#### ΒΗΜΑ 8: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ MONITOR

A. Ξεβιδώστε τις προεγκατεστημένες 4PCS Βίδες Σταυρού (#2) από την πίσω πλευρά του

Μόνιτορα (#1) με το Πολυλειτουργικό Κλειδί (#A). Β. Συνδέστε το Καλώδιο Επαγωγής του Μόνιτορα (#1a) με το Καλώδιο Χειρολαβής (#4), και συνδέστε το Καλώδιο Επαγωγής του Μόνιτορα (#1b) με το Καλώδιο (#3). C. Εγκαταστήστε το Μόνιτορα (#1) στην πλάκα του Πόλου Χειρολαβής (#5) με 4PCS Βίδες Σταυρού (#2) και το Πολυλειτουργικό Κλειδί (#A).

#2 Βίδα με σταυρωτή κεφαλή M5\*10 x4

#A Πολυλειτουργικό κλειδί S13-14-15 x1

011

Οδηγός Εγκατάστασης

ΒΗΜΑ 9: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

A. Όπως φαίνεται στις εικόνες P1 και P2, συναρμολογήστε τα Αριστερά και Δεξιά Πέταλα (#45L&#45R) με τις ζώνες. Β. Στερεώστε τα Αριστερά και Δεξιά Πέταλα (#45L&#45R) αντίστοιχα στους Αριστερούς και Δεξιούς Κρίκους (#47L&#47R). #A Πολυλειτουργικό κλειδί S13-14-15 x1

EN

012

Οδηγός Εγκατάστασης

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Όπως φαίνεται στην Εικόνα P3, γυρίστε την βίδα του Δεξιού Πέταλου (#45R) δεξιόστροφα κατά 3 σπείρες μέσα στον Δεξιό Κρίκο (#47R) χειροκίνητα, στη συνέχεια σφίξτε την δεξιόστροφα χρησιμοποιώντας το Πολυλειτουργικό Κλειδί (#A). Γυρίστε την βίδα του αριστερού πέταλου (#45L) αριστερόστροφα κατά 3 σπείρες μέσα στον Αριστερό Κρίκο (#47L) χειροκίνητα, στη συνέχεια σφίξτε την αριστερόστροφα χρησιμοποιώντας το Πολυλειτουργικό Κλειδί (#A). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, διατηρήστε πάντα τα Αριστερά και Δεξιά πέταλα (#45L&#45R) σε κλειστή κατάσταση. ΒΗΜΑ 10: ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΙΝΙΟΥ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Εγκαταστήστε το Σχοινί Αντίστασης (#96) και στις δύο πλευρές του Πίσω Τροχού (#86) για χρήση. ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν χρησιμοποιήσετε το Σχοινί Αντίστασης (#96), βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά εγκατεστημένο. EN

013

Οδηγός Λειτουργίας Προϊόντος

Οδηγίες Ρύθμισης Καθίσματος

Τραβήξτε το Μοχλό Ρύθμισης Καθίσματος (#78) προς τα πάνω για να το χαλαρώσετε, και η Συναρμολόγηση Καθίσματος (#64) μπορεί να μετακινηθεί προς τα εμπρός ή προς τα πίσω.

Εικόνα 1



Επιλέξτε την κατάλληλη απόσταση ύψους (όπως φαίνεται στην εικόνα 1), στη συνέχεια πιέστε προς τα κάτω τον Μοχλό Ρύθμισης Καθίσματος (#78) για να το κλειδώσετε, και η Συναρμολόγηση Καθίσματος (#64) θα σταθεροποιηθεί (όπως φαίνεται στην εικόνα 2).

Εικόνα 2

014

Οδηγός Λειτουργίας Προϊόντος

Οδηγίες Ρύθμισης Πλάτης

Χαλαρώστε το Κουμπί Βίδας Χειρολαβής (#66) για να ρυθμίσετε την Πλάτη (#60) προς τα πάνω και προς τα κάτω στην επιθυμητή θέση, στη συνέχεια σφίξτε το Κουμπί Βίδας Χειρολαβής (#66) για να το ασφαλίσετε για χρήση. Οδηγίες Ρύθμισης Αντίστασης  
Γυρίστε το Κουμπί Ρύθμισης (#6) για να ευθυγραμμίσετε το βέλος με τον αριθμό επιπέδου αντίστασης, όπως φαίνεται. Γυρίζοντας δεξιόστροφα αυξάνετε σταδιακά την αντίσταση, Γυρίζοντας αριστερόστροφα μειώνετε σταδιακά την αντίσταση. Το επίπεδο 8 αντιπροσωπεύει τη μέγιστη αντίσταση, και το επίπεδο 1 αντιπροσωπεύει την ελάχιστη αντίσταση. EN

015

Οδηγός Λειτουργίας Προϊόντος

Οδηγίες Ρύθμισης Πίσω Τροχού

Οι χρήστες μπορούν να ρυθμίσουν τις Θήκες Ποδιών (#85) στον Πίσω Τροχό (#86) όπως απαιτείται για να εξασφαλίσουν τη σταθερότητα του εξοπλισμού και να αποτρέψουν την κίνηση. Οδηγίες Κίνησης Μηχανής

Πιάστε τον Πίσω Τροχό (#86) με τα δύο χέρια, έτσι ώστε ο Ρόλος (#17) του μπροστινού τροχού να έρχεται σε επαφή με το έδαφος, στη συνέχεια το προϊόν μπορεί να μετακινηθεί.

EN

016

Οδηγίες Οθόνης

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΚΟΥΜΠΙΑ

MODE - Πιέστε προς τα κάτω για να επιλέξετε λειτουργίες. Αν κρατήσετε πατημένο το κουμπί MODE για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα επαναφέρει τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες.

SET - Για να ρυθμίσετε τις τιμές του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων όταν δεν είστε σε λειτουργία σάρωσης.

RESET - Πιέστε προς τα κάτω για να επαναφέρετε τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

### 1. SCAN:

Πιέστε το κουμπί “MODE” μέχρι να εμφανιστεί το “SCAN”, η οθόνη θα εναλλάσσεται σε όλες τις 6 λειτουργίες: Χρόνος, ταχύτητα, απόσταση, θερμίδες, ODO (Κάθε οθόνη θα κρατά 6 δευτερόλεπτα).

### 2. ΧΡΟΝΟΣ:

(1) Μετρήστε τον συνολικό χρόνο από την αρχή μέχρι το τέλος της άσκησης.

(2) Πιέστε το κουμπί “MODE” μέχρι να εμφανιστεί το “TIME”, πιέστε το κουμπί “SET” για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης. EN

Όταν το “SET” είναι μηδέν, ο υπολογιστής θα σταματήσει 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη του χρόνου.

3. ΤΑΧΥΤΗΤΑ: Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.

017

Οδηγίες Οθόνης

### 4. ΑΠΟΣΤΑΣΗ:

(1) Μετρήστε την απόσταση από την αρχή μέχρι το τέλος της άσκησης.

(2) Πιέστε το κουμπί “MODE” μέχρι να εμφανιστεί το “DIST”, πιέστε το κουμπί “SET” για να ρυθμίσετε την απόσταση άσκησης. Όταν το “SET” είναι μηδέν, ο υπολογιστής θα σταματήσει περίπου 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη του χρόνου.

### 5. ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

(1) Μετρήστε τις συνολικές θερμίδες από την αρχή μέχρι το τέλος της άσκησης.

(2) Πιέστε το κουμπί “MODE” μέχρι να εμφανιστεί το “CAL”, πιέστε το κουμπί “SET” για να ρυθμίσετε τις θερμίδες άσκησης. Όταν το “SET” είναι μηδέν, ο υπολογιστής θα σταματήσει περίπου 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη του χρόνου.

### 6.ODO:

Η διάρκεια της χωρητικότητας της μπαταρίας τρέχει. Η συνολική απόσταση στην οποία αναφέρεται αυτή η λειτουργία είναι από 0a

### 7.PULSE:

Πατήστε το κουμπί MODE μέχρι να εμφανιστεί “PULSE”. Πριν μετρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό, παρακαλώ τοποθετήστε τις παλάμες σας και στις δύο επιφάνειες επαφής και η οθόνη θα δείξει τον τρέχοντα καρδιακό σας ρυθμό σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) στην LCD μετά από 6~7 δευτερόλεπτα. Σημείωση: Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης του καρδιακού ρυθμού, λόγω της επαφής, η τιμή μέτρησης μπορεί να είναι υψηλότερη από τον εικονικό καρδιακό ρυθμό κατά τα πρώτα 2~3 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια θα επιστρέψει σε

κανονικό επίπεδο. Η τιμή μέτρησης δεν μπορεί να θεωρηθεί ως βάση ιατρικής θεραπείας.

#### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Αν η οθόνη είναι αχνή ή δεν δείχνει αριθμούς, παρακαλώ αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
2. Ο παρακολούθησης θα απενεργοποιηθεί αυτόματα αν δεν ληφθεί σήμα μετά από 4 λεπτά.
3. Ο παρακολούθησης θα ενεργοποιηθεί αυτόματα όταν αρχίσετε να ασκείστε πιέζοντας το κουμπί σήματος.
4. Ο παρακολούθησης θα αρχίσει αυτόματα να υπολογίζει όταν αρχίσετε να ασκείστε και θα σταματήσει να υπολογίζει όταν σταματήσετε να ασκείστε για 4 δευτερόλεπτα.

EN

018

Οδηγίες Χρήσης Παρακολούθησης

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

AUTO SCAN Κάθε 6 δευτερόλεπτα

ΧΡΟΝΟΣ 0:00'~99:59'

ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ Η μέγιστη σήμα που μπορεί να

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ληφθεί είναι 999.9KM/H

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΑΞΙΔΙΟΥ 0.00~9999KM

ΘΕΡΜΙΔΕΣ 0.0~9999KCAL

ODO 0.0~9999KM

ΤΥΠΟΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ 2 τεμάχια SIZE -AA ή UM-3

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 0°C ~ +40°C

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ -10°C ~ +60°C

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Αφαιρέστε το πίσω κάλυμμα με το χέρι (Εικόνα Α), στη συνέχεια προετοιμάστε τις μπαταρίες (Εικόνα Β),

στη συνέχεια εγκαταστήστε δύο μπαταρίες, καλύψτε το πίσω κάλυμμα (Εικόνα Γ), και η συναρμολόγηση της μπαταρίας έχει ολοκληρωθεί (Εικόνα Δ).

EN

A B C D

019

Οδηγίες Ρύθμισης APP

Κατεβάστε και χρησιμοποιήστε το MERACH

1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή MERACH, σαρώστε τον κωδικό QR ή αναζητήστε "MERACH" στο Apple

App Store® ή στο Google Play Store. Κατέβασμα MERACH APP Οδηγίες Σύνδεσης APP

2. Ανοίξτε την εφαρμογή MERACH. Συνδεθείτε ή Εγγραφείτε.

3. Ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής για να ρυθμίσετε τη συσκευή σας. Κατεβάστε και χρησιμοποιήστε το KINOMAP

1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή Kinomap, σαρώστε τον κωδικό QR ή αναζητήστε "Kinomap" στο

Apple App Store® ή στο Google Play Store.

2. Ανοίξτε την εφαρμογή Kinomap. Συνδεθείτε ή Εγγραφείτε.

3. Επιλέξτε τον αντίστοιχο εξοπλισμό γυμναστικής

EN 4. Ενεργοποιήστε το Bluetooth και επιλέξτε Merach.

5. Επιλέξτε "Recumbent Bike" και βρείτε το "MR-S23-XXXX".

6. Ξεκινήστε την προπόνηση και εξερευνήστε διαφορετικές μεθόδους προπόνησης.

020

### Ζέσταμα

Κάντε διατάσεις πριν από την άσκηση. Οι ζεστοί μύες είναι πιο εύκολοι να διαταθούν, οπότε ξεκινήστε

με μια ζέσταμα 5-10 λεπτών, στη συνέχεια κάντε μερικές διατάσεις που φαίνονται παρακάτω - 5 φορές,

10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο ανά πόδι. Κάντε το ξανά μετά την προπόνηση.

1. Διάταση προς τα κάτω

Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατά σας, λυγίστε αργά το σώμα σας προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας

με τα χέρια σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Εικόνα 1).

2. Διάταση ισχίου καθιστή

Καθίστε με το ένα πόδι ίσιο. Φέρτε το άλλο πόδι κοντά έτσι ώστε να είναι σφιχτό στην εσωτερική πλευρά του ίσιου ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα πόδια σας με τα δάχτυλα των χεριών σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 2).

3. Διάταση γάμπας και τένοντα Αχιλλέα

Σταθείτε με τα δύο χέρια κατά του τοίχου ή ενός δέντρου, βάλτε το ένα πόδι πίσω από το άλλο. Κρατήστε το πίσω πόδι ίσιο και τη φτέρνα σας στο έδαφος, γείρετε προς έναν τοίχο ή ένα δέντρο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 3).

#### 4. Διάταση τετρακέφαλου

Φτάστε πίσω με το δεξί σας χέρι, πιάστε το δεξί σας πόδι και τραβήξτε το αργά προς τους γοφούς σας μέχρι να νιώσετε τους μύες στην μπροστινή πλευρά του μηρού σας να σφίγγουν. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια

χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 4).

#### 5. Διάταση σαρκώδους (εσωτερικός μυς του μηρού)

Καθίστε με τα πόδια σας να κοιτάζουν το ένα το άλλο και τα γόνατά σας να κοιτούν έξω. Πιάστε τα πόδια σας με τα δύο χέρια και τραβήξτε προς την βουβωνική χώρα σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

ΕΝ

Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Εικόνα 5).

021

#### Αντιμετώπιση Προβλημάτων

##### Πρόβλημα

##### P Πιθανή Λύση

Ελέγξτε αν οι μπαταρίες είναι εγκατεστημένες σωστά. Ο παρακολούθησης δεν εμφανίζει δεδομένα Αντικαταστήστε τις μπαταρίες. Αν η ανακλινόμενη ποδήλατο εξακολουθεί να έχει πρόβλημα, παρακαλώ

επικοινωνήστε με την Υποστήριξη Πελατών

Ελέγξτε αν οι συνδετικοί βίδες της λαβής και

του μπροστινού σωλήνα είναι σφιχτά στερεωμένες. Τι να κάνετε όταν η λαβή

κουνιέται ελαφρώς; Αν η ανακλινόμενη ποδήλατο εξακολουθεί να έχει πρόβλημα, παρακαλώ επικοινωνήστε με την Υποστήριξη Πελατών

Ελέγξτε αν οι μπροστινοί και πίσω σωλήνες ποδιών είναι

αρκετά σφιχτοί. Χαλαρά πεντάλ κατά την οδήγηση

Αν η ανακλινόμενη ποδήλατο εξακολουθεί να έχει πρόβλημα, παρακαλώ

επικοινωνήστε με την Υποστήριξη Πελατών

ΕΝ

022

#### Πληροφορίες Εγγύησης

MERACH RECUMBENT BIKE

MR-S23

4

ΕΝ

023

Πληροφορίες Εγγύησης

Επιπλέον 12 μήνες Εγγύηση:

Μπορείτε να απολάσετε μια επιπλέον 12 μήνες εγγύηση.

Απλά ενεργοποιήστε την εγγύησή σας στέλνοντας το όνομα μοντέλου του προϊόντος στο [register@merach.com](mailto:register@merach.com), ή συνδεθείτε στο [merachfit.com/pages/warranty-europe](https://merachfit.com/pages/warranty-europe) και εισάγετε τον αριθμό παραγγελίας σας (δηλαδή Amazon) εντός των πρώτων 14 ημερών από την αγορά για να καταχωρίσετε το νέο σας προϊόν για την εκτενή εγγύηση. Εάν δεν μπορείτε να παρέχετε τον αριθμό παραγγελίας για το προϊόν σας, παρακαλώ πληκτρολογήστε μια σύντομη σημείωση στο πεδίο αριθμού παραγγελίας μαζί με την ημερομηνία που παραλάβατε το προϊόν σας. Ελαττωματικά Προϊόντα & Επιστροφές: Εάν το προϊόν σας αποδειχθεί ελαττωματικό εντός της καθορισμένης περιόδου εγγύησης, παρακαλώ επικοινωνήστε με την Υποστήριξη Πελατών μέσω [support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com) με το τιμολόγιο και τον αριθμό παραγγελίας σας. ΜΗΝ απορρίψετε το προϊόν σας πριν επικοινωνήσετε μαζί μας. Μόλις η ομάδα Υποστήριξης Πελατών μας εγκρίνει το αίτημά σας, παρακαλώ επιστρέψτε το προϊόν με ένα αντίγραφο του τιμολογίου σας και τον αριθμό παραγγελίας σας. Υποστήριξη Πελατών Η ικανοποίησή σας είναι ο στόχος μας! Εάν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα ή έχετε οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με το νέο σας προϊόν, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ομάδα Υποστήριξης Πελατών μας μέσω [support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com). Κατάστημα TikTok Αποκλειστική εξυπηρέτηση μετά την πώληση: [service@merach.com](mailto:service@merach.com) 44-1315070255 Δευ-Πα 10πμ-7μμ PST ΗΒ/ΓΕ/ΓΑ/ΙΣ/ΙΤ/ΟΛ \* Παρακαλώ έχετε έτοιμο τον Αριθμό Παραγγελίας και τον σειριακό αριθμό (συνήθως στην πίσω σωλήνα ποδιού) πριν επικοινωνήσετε με την Υποστήριξη Πελατών. EN 024 @merachfit @Merachfit @Merachfit @Merachfit 44-1315070255 Δευ-Πα 10πμ-7μμ PST ΗΒ/ΓΕ/ΓΑ/ΙΣ/ΙΤ/ΟΛ Υπηρεσία Πελατών: [support.eu@merach.com](mailto:support.eu@merach.com) Επίσημη Ιστοσελίδα: [merachfit.com](https://merachfit.com)