

MERACH MR-2417B1 Πολυλειτουργική μηχανή για κατακόρυφα καθίσματα

MERACH · EAN 5905156108967

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

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

MERACH MR-2417 ΜΗΧΑΝΗ ΒΑΘΥ ΣΚΟΥΑΤ

EN·DE·FR·ES·IT·NL

Ερωτήσεις ή Ανησυχίες; ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Παρακαλώ διαβάστε όλες τις λεπτομέρειες πριν από τη χρήση και κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης για μελλοντική αναφορά. ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ Δευτ-Παρ, 9:00 π.μ.-5:00 μ.μ. PST/PDT

Τηλέφωνο: 44-1315070255 Δευτ-Παρ 10 π.μ.-7 μ.μ. PST HB/ΓΕ/ΓΑ/ΙΣ/ΙΤ/ΟΛ

ΜΟΝΤΕΛΟ: MR-2417

support.eu@merach.com

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΣΑΣ! (Ελπίζουμε να αγαπήσετε τη νέα σας Μηχανή Βαθιού Σκουάτ όσο και εμείς.)

Εγγραφείτε

Εγγραφείτε στην Κοινότητα Fitness MERACH στο Facebook

facebook.com/groups/merachfitness

Εξερευνήστε

Εξερευνήστε μαθήματα fitness

merachfit.com/blogs/courses

Απολαύστε

Απολαύστε εβδομαδιαία, επιλεγμένα μαθήματα

δημιουργημένα αποκλειστικά από τον εσωτερικό μας εκπαιδευτή fitness

ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Παρακαλώ εγγραφείτε την εγγύησή σας για να διασφαλίσετε την προστασία σας!

Εγγραφείτε την εγγύησή σας μέσω

merachfit.com/pages/warranty

Στείλτε το μοντέλο του προϊόντος σας στο

support.eu@merach.com

Αν αγοράστηκε εκτός ΗΠΑ/Καναδά: Για να εγγραφείτε την εγγύηση του προϊόντος σας,

επικοινωνήστε με τον τοπικό διανομέα σας. Για λεπτομέρειες σχετικά με την εγγύηση του προϊόντος ή αν έχετε ερωτήσεις ή προβλήματα με το προϊόν σας, παρακαλώ επικοινωνήστε με τον τοπικό διανομέα σας. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΛΑΤΩΝ ΜΕ ΑΥΤΟ-ΥΠΗΡΕΣΙΑ FAQ

1. Η εξωτερική συσκευασία ήταν σπασμένη, γεγονός που με ανησυχεί ότι το προϊόν μπορεί να έχει υποστεί ζημιά. Παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας μέσω του email εξυπηρέτησης μετά την πώληση εγκαίρως.
2. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που αγόρασα το προϊόν σας, υπάρχει διαθέσιμο εγχειρίδιο χρήσης ή εκπαιδευτικό βίντεο; Ένα λεπτομερές εγχειρίδιο χρήσης περιλαμβάνεται στη συσκευασία και μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε το βίντεο εγκατάστασης σαρώνοντας τον κωδικό QR στη συσκευασία.
3. Μόλις παρέλαβα το πακέτο σήμερα, αλλά δεν περιλαμβάνει αξεσουάρ. Θα λάβετε επιστροφή χρημάτων ίση με δύο φορές την τιμή των αξεσουάρ αν τα ελλείποντα αξεσουάρ δεν επηρεάζουν την εμπειρία χρήσης σας. Ή μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω της υπηρεσίας email μετά την πώληση.
4. Πού μπορώ να βρω τις τελευταίες πληροφορίες προϊόντος και σχετικές προωθήσεις; Αναζητήστε τα προϊόντα μας στην Ιστοσελίδα Γραφείου ή επισκεφθείτε το Facebook, Twitter, TikTok, Instagram @merachfit, και επίσης μπορείτε να μας στείλετε τη λίστα προϊόντων που σας ενδιαφέρει και να ρωτήσετε αν υπάρχει κάποια έκπτωση. Επικοινωνήστε μαζί μας στο support.eu@merach.com

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ · ΑΓΓΛΙΚΑ

Οδηγίες Ασφαλείας.....	01
Προδιαγραφές.....	03
Λίστα Εξαρτημάτων	04
Οδηγός Εγκατάστασης	05
Οδηγός Λειτουργίας Προϊόντος	12
Οδηγίες Για Άσκηση Κάμψης	14
Ζέσταμα	15
Πληροφορίες Εγγύησης.....	16

Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από την εγκατάσταση και τη χρήση της μηχανής, και κρατήστε το για μελλοντική χρήση. ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλώ κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά. ·Πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν, παρακαλώ διαβάστε πάντα προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο. ·Τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι ή άτομα με φυσικές αναπηρίες θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα προϊόντα υπό την επίβλεψη του κηδεμόνα σύμφωνα με τις συμβουλές του

γιατρού. ·Χρησιμοποιήστε με προσοχή αν έχετε παλιούς τραυματισμούς στη μέση, τον αγκώνα, τον ώμο ή άλλες αρθρώσεις και μύες. ·Μην εκθέτετε τον εξοπλισμό σε υγρούς χώρους, καθώς αυτό θα προκαλέσει βλάβη. ·Παρακαλώ επιβεβαιώστε αν τα εξαρτήματα είναι χαλαρά, αποσπασμένα, κατεστραμμένα ή ραγισμένα πριν από κάθε χρήση. Αν υπάρχει οποιαδήποτε ζημιά, μην το χρησιμοποιήσετε. ·Ελέγξτε το περιβάλλον γύρω σας πριν από τη χρήση, και συνιστάται ο χώρος χωρίς εμπόδια να είναι 3x3μ. ·Παρακαλώ αποφύγετε ρωγμές στο έδαφος, ολισθηρές επιφάνειες και ανώμαλες περιοχές κατά τη χρήση. ·Η Εταιρεία δεν θα είναι υπεύθυνη για ζημιές σε άτομα που προκύπτουν από τη χρήση του προϊόντος σε παραβίαση των κανόνων λειτουργίας. ·Αυτός ο εξοπλισμός είναι μη ανταγωνιστικός, περιορισμένος σε ασκήσεις fitness, η υπέρβαση του πεδίου χρήσης θα προκαλέσει σωματική βλάβη. ·Πριν από τη χρήση, θα πρέπει να κάνετε μια άσκηση ζεστάματος, παρακαλώ ασκηθείτε σύμφωνα με την κατάσταση σας, ενισχύστε το φορτίο άσκησης σταδιακά, αν έχετε οποιαδήποτε δυσφορία, παρακαλώ σταματήστε την άσκηση. ·Ο εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τον προορισμό που περιγράφεται από τον κατασκευαστή, μην αλλάξετε τον εξοπλισμό ή χρησιμοποιήσετε αξεσουάρ που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή. ·Ο χρήστης δεν πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από 136 κιλά (300 lbs). ·ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ - Μικρά μέρη, όχι για παιδιά κάτω των 3 ετών

01

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Αυτό το σύμβολο σημαίνει "Conformité Européene", που σημαίνει "Συμμόρφωση με τις οδηγίες της ΕΕ". Με την σήμανση CE, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τις εφαρμοστέες ευρωπαϊκές οδηγίες και κανονισμούς. Αυτό το σύμβολο σημαίνει "UK Conformity Assessed", που σημαίνει "Συμμόρφωση με τα Βρετανικά Πρότυπα 11".

Με την σήμανση UKCA, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με τις ισχύουσες Βρετανικές Προδιαγραφές. ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΕ
Με την παρούσα, η Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. δηλώνει ότι ο εξοπλισμός γυμναστικής MERACH MR-2417 συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/EU. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση:

<https://merachfit.com/pages/declarations-of-conformity>

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Τα υλικά συσκευασίας είναι πρώτες ύλες και μπορούν να ανακυκλωθούν. Διαχωρίστε τα υλικά συσκευασίας σωστά και απορρίψτε τα κατάλληλα προς όφελος του περιβάλλοντος. Η τοπική σας διοίκηση μπορεί να παρέχει πρόσθετες πληροφορίες. Οι χρησιμοποιημένες

συσκευές δεν ανήκουν στα οικιακά απόβλητα! Απορρίψτε τις χρησιμοποιημένες συσκευές σωστά! Αυτό βοηθά στην εκπλήρωση της ευθύνης μας να προστατεύουμε το περιβάλλον. Η τοπική σας διοίκηση μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα σημεία συλλογής και τις ώρες λειτουργίας. Οι μπαταρίες δεν ανήκουν στα οικιακά απόβλητα! Ως τελικός χρήστης, είστε νομικά υποχρεωμένοι να επιστρέψετε τις αποφορτισμένες μπαταρίες σε σημείο συλλογής. Μπορείτε να πάρετε τις παλιές σας μπαταρίες στα δημόσια σημεία συλλογής στην κοινότητά σας ή μπορείτε να τις πάρετε σε οποιοδήποτε μέρος όπου πωλούνται μπαταρίες αυτού του τύπου. Κατασκευαστής: Εισαγωγέας:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. HANGZHOU JINGGE E-COMMERCE LTD.
Δωμάτιο 805, 8ος Όροφος, Xianfeng Δωμάτιο 1205, Κτίριο Τεχνολογίας Xianfeng, 02
Κτίριο Τεχνολογίας, 298 Οδός Weiye, 298 Οδός Weiye, Υποπεριοχή Puyan,
Περιοχή Binjiang, Χανγκζού, Περιοχή Binjiang, Χανγκζού,
Επαρχία Ζετζιάνγκ, Κίνα Επαρχία Ζετζιάνγκ, Κίνα
yulu_mrk@merach.com jingge_mrk@163.com

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Όνομα: MERACH DEEEP SQUAT MACHINE

Μοντέλο: MR-2417

Μέγεθος: 31.1*23.6*30.3 ίντσες/790*600*770 χιλιοστά

Υλικό: Σίδερο, Πλαστικό

Καθαρό Βάρος: 18.5 λίβρες/8.4 κιλά

Μέγιστο Φορτίο: 300 λίβρες/136 κιλά

ΜΕΡΗ ΛΙΣΤΑ

ΜΕΡΗ ΛΙΣΤΑ

Ελέγξτε αν όλα τα μέρη και τα αξεσουάρ είναι στη συσκευασία. #A1 Σασί *1 #A2 Σωλήνας Μπλοκ *1 #A3 Σωλήνας Πίσω Πόδι *1

#A4 Πλάτη *1 #29 Καμπυλωτό Στρώμα *4 #12 Μηχανισμός Μάρμαρο Φ8 *1

#A5 Πεντάλ Ποδιού *1 #8 Σωλήνας Πόδι Γάντζου *1 #9 Σωλήνας Πόδι *1

#33 Στρογγυλός Σωλήνας #28 Κλειδί Κλειδώματος M8×33 *2 #14 Συνδυασμένο Καπάκι Σταμάτημα *4 Παξιμάδια M8 *2

#T1 Ανοιχτού τύπου κλειδί *1 #T2 L-σχήματος Κλειδί *1 #15 Σαμπρέλα M8 *1

#18 Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα #19 Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα #20 Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα M8×12 *3 M8×45 *2 M8×55 *1

#41 Εξάγωνη

Συναρμολόγηση Σωλήνα #22 Εξάγωνες Βίδες #24 Καμπύλες

Βίδα M8*20 *1 Βίδες M10x40 *1 Σαμπρέλες *2 Εγχειρίδιο Χρήστη *1

ΟΔΗΓΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1: Εγκατάσταση του Σωλήνα Πίσω Πόδι

Εισάγετε 2PCS Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα (19) μέσω του Σωλήνα Πίσω Πόδι (A3) και συνδέστε το με το Σασί (A1). Βιδώστε 2PCS Καμπύλες Σαμπρέλες (24) και 2PCS Συνδυασμένα Παξιμάδια (14) πάνω στις Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα (19) για να το σταθεροποιήσετε. ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Χρησιμοποιήστε το L-σχήματος Κλειδί (T2) και το Ανοιχτού τύπου Κλειδί (T1) για να σφίξετε τις

βίδες. #19 Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα M8*45 2PCS

#24 Καμπύλες Σαμπρέλες 2PCS

#14 Συνδυασμένα Παξιμάδια M8 2PCS

#T1 Ανοιχτού τύπου κλειδί 1PC

#T2 L-σχήματος Κλειδί 1PC

19 A3

24

ΟΔΗΓΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΒΗΜΑ 2: Εγκατάσταση Σωλήνα Μπλοκ και Πεντάλ Ποδιού

A. Ευθυγραμμίστε την τρύπα (æ) του Πεντάλ Ποδιού (A5) με την τρύπα (●) του Σασί (A1). Χρησιμοποιήστε το L-σχήματος Κλειδί (T2) και 1PC Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα (18) για να εγκαταστήσετε το Πεντάλ Ποδιού (A5) πάνω στο Σασί (A1). ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

1. Μην σφίξετε πλήρως τις βίδες σε αυτό το στάδιο. 2. Η Τρύπα του Πεντάλ Ποδιού (æ) βρίσκεται στο πίσω μέρος. #18 Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα M8*12 1PC

#T2 L-σχήματος Κλειδί 1PC

A1

A5

ΟΔΗΓΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Εγκαταστήστε τον Σωλήνα Μπλοκ (A2) στο Σασί (A1), και αφού οι τρύπες είναι

B. ευθυγραμμισμένες, περάστε 1PC Εξάγωνη Βίδα Σωλήνα (18) μέσω του Σωλήνα Μπλοκ (A2)

και του Σασί (A1). Περάστε την Εξάγωνη Συναρμολόγηση Σωλήνα (41)

μέσω του Σωλήνα Μπλοκ (A2) και κλειδώστε την στο Σασί (A1). #41 Εξάγωνη

Συναρμολόγηση Σωλήνα

M8*20 1PC

#18 Εξάγωνες Βίδες Σωλήνα M8*12 1PC A2

#T2 L-σχήματος Κλειδί 1PC

41

18

A1

Περάστε 1PC Εξάγωνη Βίδα Σωλήνα (20) μέσω του Σωλήνα Μπλοκ (A2) και C. Σασί (A1), και προ-κλειδώστε την με 1PC Σαμπρέλα (15). Τέλος, χρησιμοποιήστε το L-σχήματος Κλειδί (T2) και το Ανοιχτού τύπου Κλειδί (T1) για να σφίξετε όλες τις βίδες στη θέση τους χωρίς σημάδια χαλαρότητας. #20 Εξάγωνη Βίδα Σωλήνα M8*55 1PC

#T2 L-σχήματος Κλειδί 1PC

#15 Σαμπρέλα M8 1PC

#T1 Ανοιχτού τύπου Κλειδί 1PC

A2

15

A1

20

ΟΔΗΓΟΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΒΗΜΑ 3: Εγκατάσταση Πλάκας Σταθεροποίησης Ελατηρίου

Χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για να κρατήσετε την Πλάκα Σταθεροποίησης Ελατηρίου (7) στην τρύπα στο Σασί.

(A1), και χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι για να περάσετε 1PC Hexagon Socket Bolt (22) μέσω του Block Pipe (A2) και να το βιδώσετε στο Chassis (A1) και να το εγκαταστήσετε στη θέση του χρησιμοποιώντας το L-shaped Wrench (T2). Χρησιμοποιήστε το Marble Latch (12) για να περάσετε μέσω του Block Pipe (A2), και επιλέξτε τον κατάλληλο αριθμό ελαστικών σχοινιών για να περάσετε ανάλογα με την απαιτούμενη τιμή δύναμης και εγκαταστήστε το στη θέση του. #22 Hexagon Socket Bolt M10*40 1PC #T2 L-shaped Wrench 1PC 22 A2 7 12 22 A1 7

A5 08 ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΗΜΑ 4: Εγκατάσταση του σωλήνα ποδιού A. Πρώτα,

περάστε τον σωλήνα ποδιού (8) μέσω των δύο άκρων του Chassis (A1) συμμετρικά, με το ίδιο μήκος στα αριστερά και δεξιά. B. Χρησιμοποιήστε το L-shaped Wrench (T2) και το 1PC Hexagon Socket Bolt (18) για να κρατήσετε τον σωλήνα ποδιού (8) ενάντια στο Chassis (A1). C. Εγκαταστήστε το Curved Foam (29) και στις δύο άκρες του σωλήνα ποδιού (8), και στη συνέχεια εγκαταστήστε το Round Tube Stopper (33) και στις δύο άκρες του σωλήνα ποδιού (8). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλα τα Round Tube Stopper (33) πρέπει να συναρμολογηθούν στη

θέση τους, και οι άκρες των σταματητών πρέπει να είναι κοντά στις άκρες των σωλήνων.

#18 Hexagon Socket Bolts 8*12 1PC #T2 L-shaped Wrench 1PC 8 A1 18 8 09 A1 33 29

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΗΜΑ 5: Εγκατάσταση του σωλήνα ποδιού Α. Εγκαταστήστε τον σωλήνα ποδιού (9) στο Block Pipe (A2) και στερεώστε τον με το Lock Knob (28). Β.

Εγκαταστήστε το Curved Foam (29) στον σωλήνα ποδιού (9), και οι εξωτερικές δύο άκρες του Curved Foam (29) είναι στο ίδιο επίπεδο με τις δύο άκρες του σωλήνα ποδιού (9).

Συνεχίστε να χτυπάτε το Round Tube Stopper (33) και στις δύο άκρες του σωλήνα ποδιού (9). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλα τα Round Tube Stopper (33) πρέπει να συναρμολογηθούν στη θέση

τους, και οι άκρες των σταματητών πρέπει να είναι κοντά στις άκρες των σωλήνων. 9 28

A2 A1 33 9 29 A2 10 A1 ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΗΜΑ 6: Εγκατάσταση της πλάτης Εγκαταστήστε την πλάτη (A4) στο Block Pipe (A2) και στερεώστε την με το Lock Knob (28).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μετά την εγκατάσταση, ελέγξτε προσεκτικά αν κάθε βίδα είναι πλήρως κλειδωμένη στη θέση της, και δεν κουνιέται πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. A4 A2 28 A2

28 11 ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ Ρύθμιση

Αντίστασης Χρησιμοποιήστε το Marble Latch (12) για να περάσετε το Block Pipe (A2) και το ελαστικό κορδόνι. Επιλέξτε έναν αριθμό ελαστικών σχοινιών για να περάσετε ανάλογα με

την απαιτούμενη αντίσταση. Όσο περισσότερα ελαστικά σχοινιά περάσετε, τόσο

μεγαλύτερη είναι η αντίσταση. 12 ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ Ρύθμιση Μεγέθους 1.

Ρύθμιση Ύψους Ρυθμίστε το ύψος του σωλήνα ποδιού (9) μέσω των Οπών (1 ή 2) στο Block Pipe (A2). Ευθυγραμμίστε τις οπές του σωλήνα ποδιού (9) και του Block Pipe (A2).

Στερεώστε τα με το Lock Knob (28). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ύψος του σωλήνα ποδιού (9) δεν πρέπει να υπερβαίνει την κοιλότητα του γόνατος, ώστε να μπορεί να παρέχει υποστήριξη στο

γόνατο κατά την κατά squat. 9 28 A2 A1 2. Ρύθμιση Μήκους Ρυθμίστε το ύψος της πλάτης

(A4) μέσω των Οπών (1 ή 2 ή 3) στην πλάτη (A4). Ευθυγραμμίστε τις οπές της πλάτης (A4)

και του Block Pipe (A2). Στερεώστε χρησιμοποιώντας το Lock Knob (28). A4 13 A2 28 A2 28

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ

Κάμψη Push-Up Κλίση Push-Up 1214 ΖΕΣΤΑΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Κάντε διατάσεις πριν από την άσκηση. Οι ζεστοί μύες είναι πιο εύκολο να διαταθούν, οπότε ξεκινήστε με 5-10 λεπτά

προθέρμανσης, στη συνέχεια κάντε μερικές διατάσεις όπως φαίνονται παρακάτω - 5 φορές,

10 δευτερόλεπτα ή περισσότερα 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, και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των

ποδιών σας με τα χέρια σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε. 1

Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Σχήμα 1). 2. Διάταση ισχίου καθιστή Καθίστε με το ένα πόδι ίσιο.

Φέρτε το άλλο πόδι κοντά ώστε να είναι σφιχτό στο εσωτερικό του ίσιου ποδιού.

Προσπαθήστε να αγγίξετε τα πόδια σας με το δάχτυλο του χεριού σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Σχήμα 2).

3. Διάταση γάμπας και τένοντα Αχιλλέα Σταθείτε με τα δύο χέρια ενάντια στον τοίχο ή σε ένα δέντρο, βάλτε το ένα πόδι πίσω από το άλλο. Κρατήστε το πίσω πόδι ίσιο και τη φτέρνα σας στο έδαφος, γείρετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Σχήμα 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 στο μπροστινό μέρος του μηρού σας να σφίγγουν. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Σχήμα 4). 5. Διάταση του Sartorius (μυς εσωτερικού μηρού) Καθίστε με τα πόδια σας να κοιτάζουν το ένα το άλλο και τα γόνατά σας να κοιτάζουν έξω. Πιάστε τα πόδια σας με τα δύο χέρια και τραβήξτε προς τη βουβωνική χώρα σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε. 15 Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Σχήμα 5).

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Όνομα προϊόντος MERACH DEEEP SQUAT MACHINE

Μοντέλο MR-2417

Προκαθορισμένη περίοδος εγγύησης 12 Μήνες

Για τη δική σας αναφορά, σας συνιστούμε έντονα να καταγράψετε

τον αριθμό παραγγελίας σας και την ημερομηνία αγοράς. Ημερομηνία Αγοράς

Αριθμός Σειράς

Όροι & Πολιτική

Τα προϊόντα MERACH είναι κορυφαία σε υλικά, κατασκευή και υπηρεσίες. Η περιορισμένη εγγύηση 1 έτους της MERACH ισχύει από την ημερομηνία αγοράς. Η MERACH θα αντικαταστήσει ελαττωματικά προϊόντα βάσει επιλεξιμότητας. Επιστροφές είναι διαθέσιμες στους αρχικούς αγοραστές των προϊόντων μας εντός των πρώτων 30 ημερών από την αγορά. Αυτή η εγγύηση επεκτείνεται μόνο για προσωπική χρήση, δεν ισχύει για εμπορική, ενοικιαζόμενη ή οποιαδήποτε άλλη χρήση για την οποία το προϊόν δεν προορίζεται. Δεν υπάρχουν άλλες εγγυήσεις εκτός από τις εγγυήσεις που αναφέρονται ρητά με κάθε προϊόν. Αυτή η εγγύηση δεν είναι μεταβιβάσιμη. Η MERACH δεν είναι υπεύθυνη για οποιαδήποτε ζημιά, απώλειες ή ταλαιπωρίες που προκύπτουν από αποτυχία του εξοπλισμού, αμέλεια του χρήστη, κακή χρήση από τον χρήστη ή ακατάλληλη λειτουργία που δεν ακολουθεί το συμπεριλαμβανόμενο εγχειρίδιο χρήσης. Αυτή η εγγύηση δεν ισχύει για τις εξής

καταστάσεις:

Ζημιά λόγω κακής χρήσης, ατυχήματος, τροποποίησης ή βανδαλισμού. Ακατάλληλη ή ανεπαρκής συντήρηση. Ζημιά κατά την επιστροφή. Μη επιτηρούμενη χρήση από παιδιά κάτω των 14 ετών. Η MERACH και οι θυγατρικές της είναι υπεύθυνες μόνο για ζημιές που προκύπτουν από τη σκοπούμενη χρήση ή όπως καθορίζεται στο εγχειρίδιο χρήσης.

Ορισμένες πολιτείες δεν επιτρέπουν αυτή την εξαίρεση ή περιορισμό των παρεπόμενων ή συνεπακόλουθων ζημιών, επομένως η παραπάνω απαλλαγή μπορεί να μην ισχύει για εσάς. Αυτή η εγγύηση σας παρέχει συγκεκριμένα νομικά δικαιώματα και μπορεί επίσης να έχετε άλλα δικαιώματα, τα οποία μπορεί να διαφέρουν από πολιτεία σε πολιτεία. Όλες οι ρητές και σιωπηρές εγγυήσεις, συμπεριλαμβανομένης της εγγύησης εμπορευσιμότητας, περιορίζονται στην περίοδο της περιορισμένης εγγύησης. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Επιπλέον εγγύηση 12 μηνών:

Μπορείτε να απολάσετε μια επιπλέον εγγύηση 12 μηνών. Απλώς ενεργοποιήστε την εγγύησή σας στέλνοντας το όνομα μοντέλου του προϊόντος στο register@merach.com, ή συνδεθείτε στο merachfit.com/pages/warranty και εισάγετε τον αριθμό παραγγελίας σας εντός των πρώτων 14 ημερών από την αγορά για να καταχωρίσετε το νέο σας προϊόν για την επεκτεινόμενη 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 λάβατε το προϊόν σας. Ελαττωματικά Προϊόντα: Εάν το προϊόν σας αποδειχθεί ελαττωματικό εντός της καθορισμένης περιόδου εγγύησης, παρακαλώ επικοινωνήστε με την Υποστήριξη Πελατών μέσω support.eu@merach.com με την απόδειξή σας και τον αριθμό παραγγελίας. ΜΗΝ απορρίψετε το προϊόν σας πριν επικοινωνήσετε μαζί μας. 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 ή Υποστήριξη μέσω Τηλεφώνου:

44-1315070255 Δευ-Παρ 10πμ-7μμ PST Ηνωμένο

Βασίλειο/Γερμανία/Γαλλία/Ισπανία/Ιταλία/Ολλανδία

TikTok Shop Exclusive after-sales: service@merach.com

* Παρακαλώ έχετε έτοιμο τον Αριθμό Παραγγελίας σας και τον αριθμό σειράς (συνήθως πάνω στον εξοπλισμό) πριν επικοινωνήσετε με την Υποστήριξη Πελατών.

@Merachfit

@merach

Επικοινωνήστε μαζί μας: 44-1315070255 Δευ-Παρ 10πμ-7μμ PST Ηνωμένο

Βασίλειο/Γερμανία/Γαλλία/Ισπανία/Ιταλία/Ολλανδία

Υπηρεσία Πελατών: support.eu@merach.com

Επίσημη Ιστοσελίδα: merachfit.com