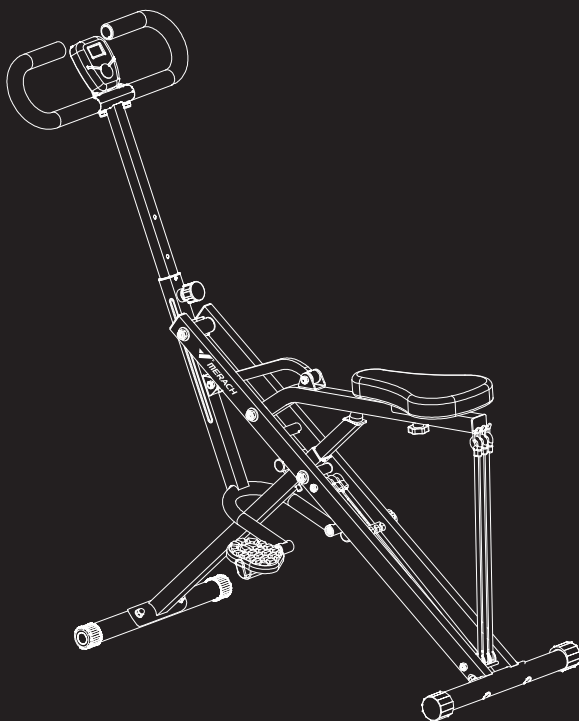


ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΜΗΧΑΝΗ MERACH MR-R07 SQUAT RIDER



Ερωτήσεις ή απορίες;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις λεπτομέρειες πριν από τη χρήση και φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

Παρακαλούμε μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας: support.eu@merach.com

Τηλέφωνο: +44 1942 946399 Δευτέρα-Παρασκευή 10πμ-7μμ PST UK/DE/FR/ES/IT/NL/PT/PL

Συνδεθείτε · Προπονηθείτε · Κατακτήστε



ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι πελάτες μας δεν είναι απλώς σημαντικοί· η υγεία, η φυσική τους κατάσταση και η απόλαυση της ζωής αποτελούν τον πυρήνα όλων όσων κάνουμε στη MERACH. Από την καινοτόμο έρευνα στον τομέα της φυσικής κατάστασης και την προηγμένη ανάπτυξη προϊόντων, έως την άριστη εξυπηρέτηση πριν και μετά την πώληση, είμαστε ο διαχρονικός συνεργάτης των πελατών μας για την προώθηση ενός καλύτερου μέλλοντος στην άσκηση.

Μέσω υψηλής ποιότητας εξοπλισμού γυμναστικής για καύση λίπους και ανάπτυξη μυϊκής μάζας, όπως οι ποιοτικές μας μηχανές κωπηλασίας και τα ποδήλατα γυμναστικής, καθώς και η καινοτόμος εφαρμογή MERACH APP και τα ψηφιακά μαθήματα, δίνουμε σε όλους την ευκαιρία και την υποστήριξη να επιδιώξουν τους στόχους υγείας και φυσικής κατάστασης και να ανακαλύψουν έναν νέο τρόπο υγιούς ζωής.

Καλώς ορίσατε στη MERACH



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΣΑΣ!

(Ελπίζουμε να λατρεύετε τη νέα σας Μηχανή Rider όσο κι εμείς.)



Εξερευνήστε

Εξερευνήστε μαθήματα φυσικής κατάστασης

EU : merachfit.eu

DE : merachfit.de

FR : fr.merachfit.com

UK : uk.merachfit.com

(Μπορείτε να βρείτε τη διεύθυνση της επίσημης ιστοσελίδας ανάλογα με την περιοχή σας. Αν η περιοχή σας δεν εμφανίζεται παρακάτω, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών.)



Απολαύστε

Απολαύστε εβδομαδιαία, επιλεγμένα μαθήματα

δημιουργημένα αποκλειστικά από τον έμπειρο γυμναστή μας



Γυμναστείτε

Εκλειδώστε απεριόριστα καθοδηγούμενα μαθήματα και ποτέ πια μην προπονείστε μόνοι, με την **MERACH**.

ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Παρακαλούμε εγγράψτε την εγγύησή σας για να παραμείνετε προστατευμένοι.



Στείλτε το μοντέλο του προϊόντος σας στο
register@merach.com

Εάν αγοράσατε το προϊόν από εξουσιοδοτημένο διανομέα, παρακαλούμε επικοινωνήστε απευθείας μαζί του για να ολοκληρώσετε την εγγραφή της εγγύησής σας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ • ΑΓΓΛΙΚΑ

Οδηγίες Ασφαλείας.....	01
Τεχνικά Χαρακτηριστικά.....	04
Κατάλογος Ανταλλακτικών.....	05
Κατάλογος Ανταλλακτικών και Αξεσουάρ.....	06
Οδηγίες Συναρμολόγησης.....	07
Οδηγίες χρήσης της Οθόνης.....	12
Οδηγίες Προσαρμογής.....	13
Οδηγίες για την Αναδίπλωση.....	14
Προθέρμανση.....	15
Πληροφορίες για την Εγγύηση.....	16



Γεια!

Παρακαλούμε καταχωρίστε την
εγγύησή σας για να προστατευθείτε!



Στείλτε email με το μοντέλο του προϊόντος σας στο
support.eu@merach.com



Καταχωρίστε την εγγύησή σας μέσω
merachfit.com/pages/warranty-europe

EN

Οδηγίες Ασφαλείας

- Παρακαλούμε φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.
- Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο προσεκτικά πριν από την εγκατάσταση και τη χρήση της μηχανής. Η ασφαλής και αποτελεσματική άσκηση επιτυγχάνεται μόνο όταν η μηχανή έχει συνταρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες γνωρίζουν όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις που αφορούν αυτή τη μηχανή.
- Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για να εξακριβώσετε εάν έχετε οποιοσδήποτε ιατρικές ή σωματικές παθήσεις που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλειά σας ή να εμποδίσουν τη σωστή χρήση του εξοπλισμού. Η συμβουλή του ιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερόλης.
- Παρακαλούμε να προσέχετε πάντα τα σημάδια του σώματός σας, καθώς η λανθασμένη χρήση της μηχανής μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας. Εάν εμφανίσετε οποιαδήποτε συμπτώματα (όπως πονοκέφαλο, πόνο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό, δύσπνοια, ζάλη ή οποιαδήποτε ενόχληση), σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Λάβετε τη συγκατάθεσή του πριν συνεχίσετε την προπόνησή σας.
- Κρατήστε πάντα τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τη μηχανή. Η μηχανή προορίζεται αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.
- Χρησιμοποιήστε τη μηχανή σε σταθερό και οριζόντιο έδαφος, και τοποθετήστε προστατευτικό στρώμα στο πάτωμα ή στο χαλί για να αποφύγετε φθορές. Βεβαιωθείτε ότι η απόσταση μεταξύ της μηχανής και κάθε εμποδίου είναι τουλάχιστον 1,6 πόδια (0,5 μ.).
- Ελέγξτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε τη μηχανή.
- Η ασφαλής χρήση της μηχανής εξασφαλίζεται μόνο με την τακτική συντήρηση και επισκευή, καθώς και την αντικατάσταση φθαρμένων ή κατεστραμμένων μερών.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες αυτού του εγχειρίδιου για τη σωστή χρήση της μηχανής. Σταματήστε αμέσως τη χρήση και τη λειτουργία εάν εντοπίσετε ελαττωματικά μέρη ή ακούσετε ασυνήθιστους θορύβους. Μεριμνήστε ώστε να έχουν επιλυθεί όλα τα ζητήματα πριν χρησιμοποιήσετε ξανά τη μηχανή.
- Φορέστε αθλητικά ρούχα, παπούτσια ή άλλη κατάλληλη ενδυμασία. Δεν συνιστάται η χρήση φαρδιών ρούχων, καθώς μπορεί να πιαστούν στη μηχανή, εμποδίζοντας τη λειτουργία και ενδεχομένως προκαλώντας τραυματισμό.
- Η μηχανή προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 350 lbs.

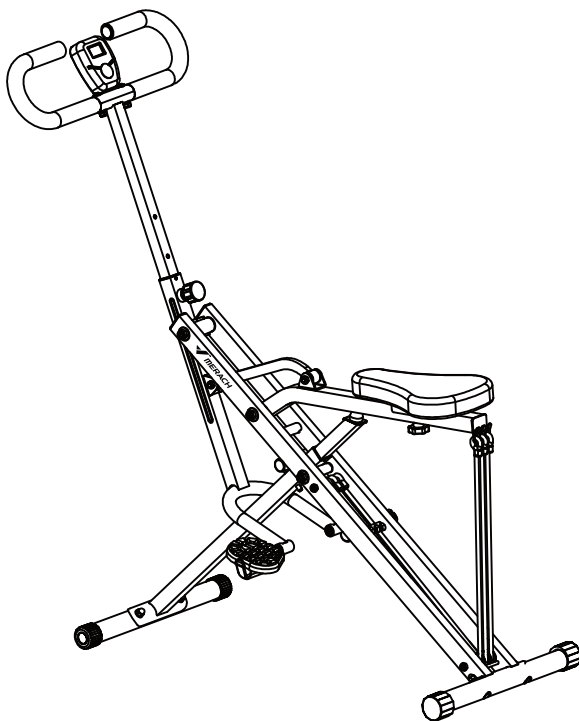
- Αυτή η μηχανή δεν προορίζεται για επαγγελματική ιατρική χρήση.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- Η συνολική απόδοση της μηχανής και όλων των κινούμενων μερών πρέπει να ελέγχεται τακτικά, προκειμένου να διασφαλίζεται η ασφάλεια της μηχανής.
- Εάν τα κινούμενα μέρη έχουν υποστεί ζημιά, μη χρησιμοποιείτε τη μηχανή μέχρι να γίνουν οι απαραίτητες επισκευές.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τη μηχανή. Ο εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ούτε για παιχνίδι. Μπορούν να τραυματιστούν αθέλιστα.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε εξαρτήματα που φθείρονται συχνότερα (π.χ. σχοινιά, τροχαλίες, πετάλια και σημεία σύνδεσης κ.ά.). Όταν τα εξαρτήματα του προϊόντος έχουν υποστεί ζημιά, πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως.
- Όταν η μηχανή σταματήσει, προσεγγίστε και απομακρυνθείτε από αυτήν σύμφωνα με την κατεύθυνση που υποδεικνύει η έξοδος ασφαλείας. Εάν θέλετε να αποβιβαστείτε από αυτόν τον εξοπλισμό, πρέπει να σταματήσετε πλήρως τη λειτουργία του.
- Η αφιερώνεται εικόνα για να απεικονίσει την ελεύθερη περιοχή και την περιοχή εκγύμνασης, με ένδειξη ότι:
 - 1) η ελεύθερη περιοχή πρέπει να είναι τουλάχιστον 0,6 μ. μεγαλύτερη από την περιοχή εκγύμνασης στις κατευθύνσεις από τις οποίες προσεγγίζεται ο εξοπλισμός·
 - 2) η ελεύθερη περιοχή πρέπει να περιλαμβάνει την περιοχή για έκτακτη αποβίβαση·
 - 3) όπου οι εξοπλισμοί τοποθετούνται δίπλα-δίπλα, η ελεύθερη περιοχή μπορεί να μοιράζεται.

Φροντίδα & Συντήρηση

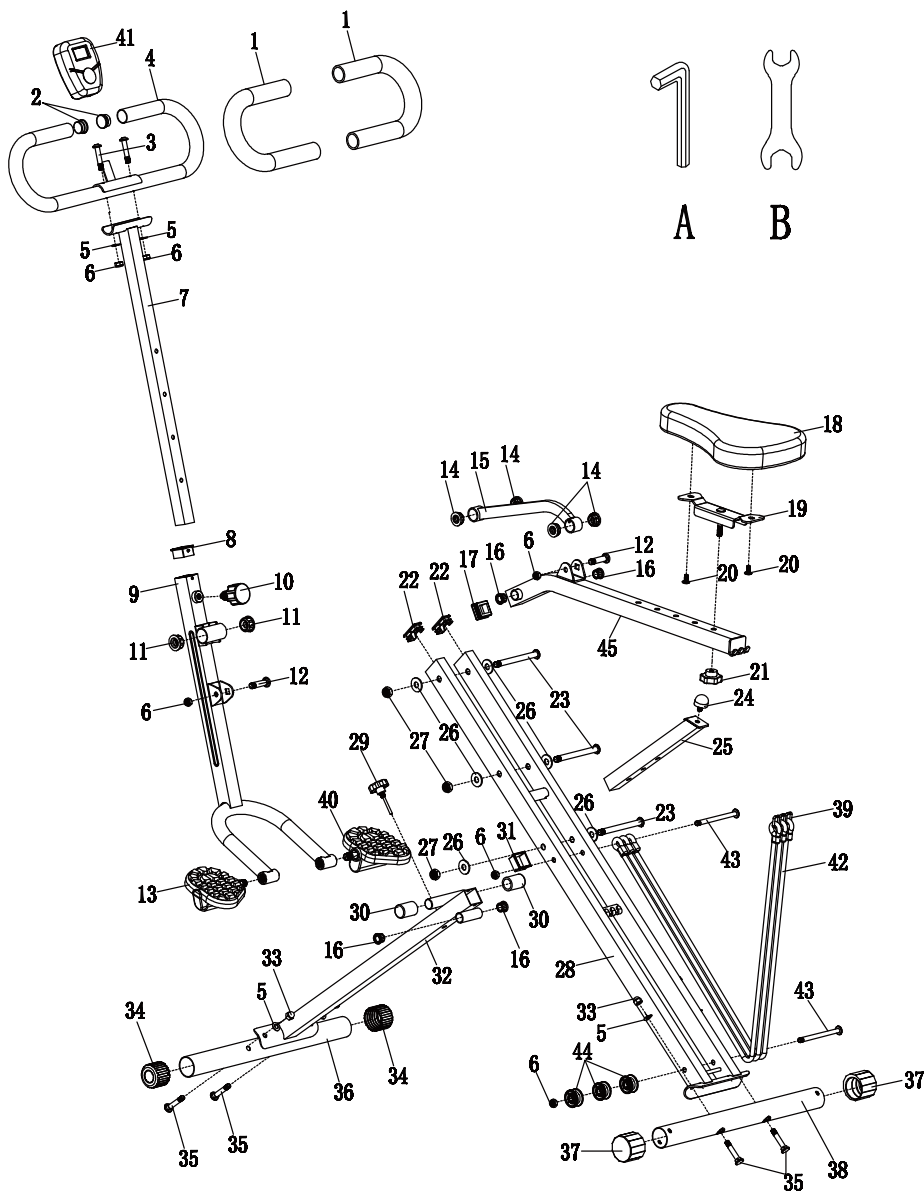
- Μην αποθηκεύετε τη μηχανή σε μέρος εκτεθειμένο σε άμεσο ηλιακό φως, άνεμο ή βροχή, ή με υψηλή υγρασία. Εάν χρειαστεί, παρακαλούμε να συσκευάσετε τη μηχανή ώστε να αποτρέψετε τα παιδιά από το να την αγγίζουν ή να παίζουν μαζί της.
- Παρακαλούμε ελέγξτε αν υπάρχουν σημεία σκουριάς ή ρωγμές μετά από μακροχρόνια αποθήκευση.
- Παρακαλούμε λάβετε υπόψη ότι τα αναλώσιμα μέρη μπορεί να φθαρούν ακόμη και με τη σωστή συντήρηση.
- Για την μακροχρόνια χρήση της μηχανής, καθαρίζετε τακτικά τη σκόνη. Μην βρέχετε τη μηχανή απευθείας και μην τη σκουπίζετε με βενζίνη, λειαντικές σκόνες ή παρόμοια υλικά, καθώς αυτό ενδέχεται να προκαλέσει ρωγμές στα εξαρτήματα ή στο κύριο σώμα, ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά. Χρησιμοποιείτε αραιωμένο ουδέτερο απορρυπαντικό για τη συντήρηση.



Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας, ιδιαίτερα αν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις. Παρακαλούμε να διαβάσετε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση της μηχανής.

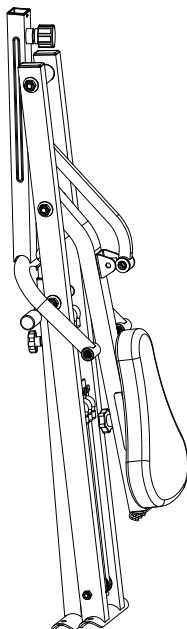
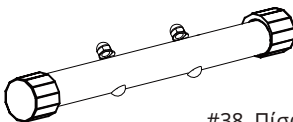
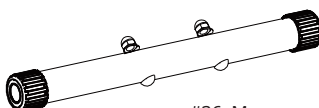
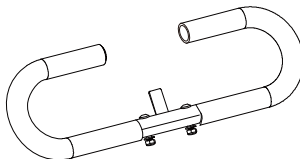
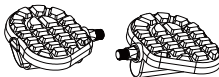
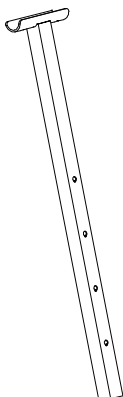
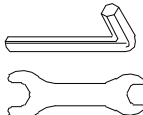


Όνομα Προϊόντος:	Μηχανή Squat Rider
Μοντέλο:	MR-R07
Μέγιστο Βάρος Χρήστη:	350lbs/158kg
Βάρος Αντικειμένου:	24.3lbs/11kg
Διαστάσεις:	43.3*19.3*49 ίντσες / 1100*490*1245mm



Λίστα Μερών και Αξεσουάρ

Ελέγξτε εάν όλα τα μέρη και τα αξεσουάρ περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

28 Κύρια Βάση X 1 	 #38 Πίσω Σωλήνας Ποδιού X 1	
	 #36 Μπροστινός Σωλήνας Ποδιού X 1	
	 #4 Λαβή X 1	
	 #13 Αριστερό Πεντάλ X 1 #40 Δεξί Πεντάλ X 1	 Μπαταρία AA X 1
 #7 Σωλήνας Λαβής X 1	 #41 Οθόνη X 1	 #12 Βίδα M8 X 1
	 #A Κλειδί Allen X 1 #B Σταυρωτό Κλειδί X 1	 Εγχειρίδιο Χρήστη X 1

EN



Συμβουλές

Σαρώστε τον κωδικό QR για να κατεβάσετε την εφαρμογή και να δείτε το βίντεο συναρμολόγησης.

Εντοπισμός του Βίντεο Συναρμολόγησης του Προϊόντος σας

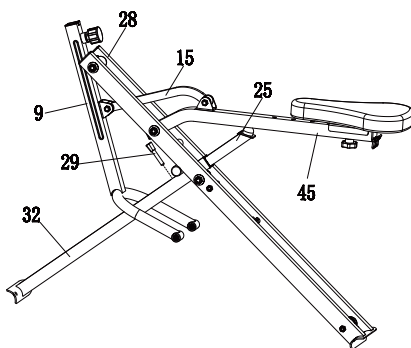
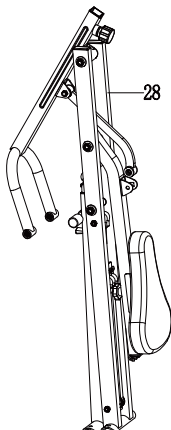
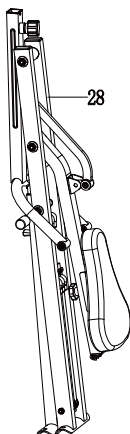
Για να βρείτε το βίντεο συναρμολόγησης του προϊόντος MERACH, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα στην εφαρμογή MERACH:

1. Ανοίξτε την Εφαρμογή και μεταβείτε στην σελίδα «Προφίλ», έπειτα πατήστε  εικονίδιο Ρυθμίσεις () στην πάνω δεξιά γωνία.
2. Στο μενού Ρυθμίσεις, κάντε κύλιση μέχρι να βρείτε «Οδηγούς Συναρμολόγησης» κάτω από την ενότητα Υποστήριξη & Υπηρεσίες.
3. Αναζητήστε στη λίστα το μοντέλο του προϊόντος σας (π.χ., Q1S Rower , R7 Trainer, κ.ά.).
4. Πατήστε το όνομα του προϊόντος σας για να δείτε το βίντεο ή τον οδηγό βήμα προς βήμα για τη συναρμολόγηση.

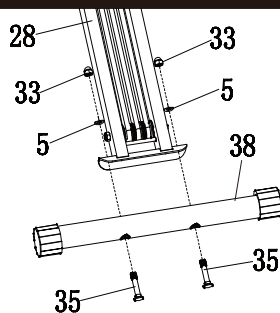
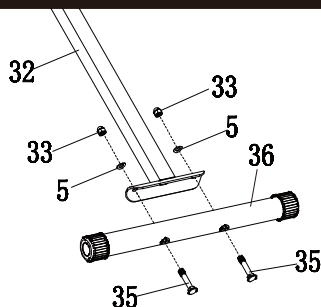
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή είναι ενημερωμένη στην πιο πρόσφατη έκδοση για πλήρη πρόσβαση σε όλους τους οδηγούς.

Βήμα 1:

Ανοίξτε το Κύριο Πλαίσιο (#28) όπως φαίνεται στην εικόνα.



Βήμα 2:



#35 Τετράγωνος αυχενωτός κοχλίας
M8*62x4



#5 Καμπύλη ροδέλα X 4



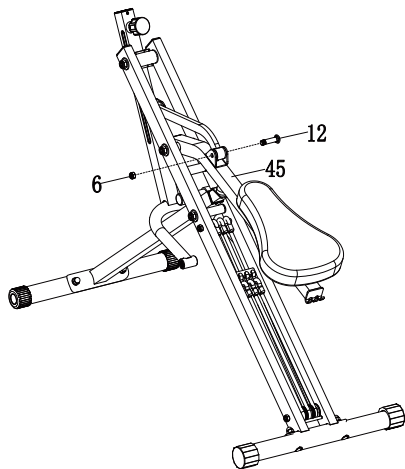
#33 Παξιμάδι κάλυμμα M8*513x4



#B Σταυροκατσάβιδο x1

Αφαιρέστε τις 4 προεγκατεστημένες Βίδες (#35), 4 Παξιμάδια (#33) και 4 Ροδέλες (#5) από τους εμπρός και πίσω σωλήνες ποδιών (#36 & #38). Στη συνέχεια, συνδέστε τους σωλήνες ποδιών στο κύριο πλαίσιο (#28) χρησιμοποιώντας τις ίδιες 4 βίδες, 4 παξιμάδια και 4 ροδέλες, και ασφαλίστε με το σταυροκατσάβιδο (#B).

Βήμα 3:



#12 Βίδα M8 X 1



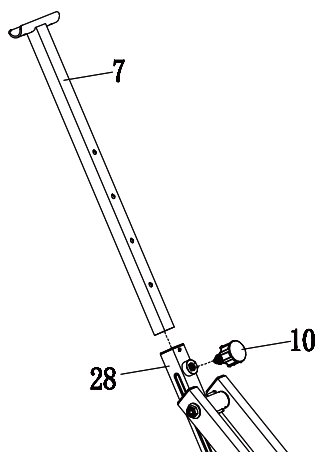
#6 Παξιμάδι M8 X 1



#B Σταυροκατσάβιδο x1

Τοποθετήστε τη Βίδα (#12) στον Σωλήνα Σύνδεσης Καθίσματος (#45) και ασφαλίστε με το Παξιμάδι (#6) χρησιμοποιώντας το σταυροκατσάβιδο (#B).

Βήμα 4:



Περικόχλιο #10 M16 × 1

Χαλαρώστε το κουμπί (#10) και εισάγετε τον σωλήνα της λαβής (#7) στο κύριο πλαίσιο (#28).
Σφίξτε το κουμπί (#10) για να το ασφαλίσετε.

Βήμα 5:

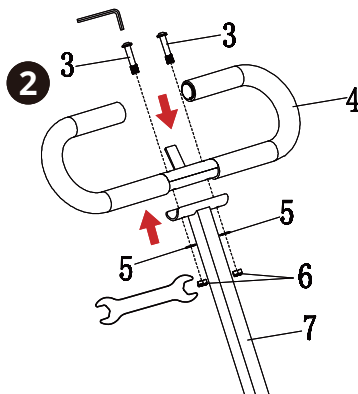
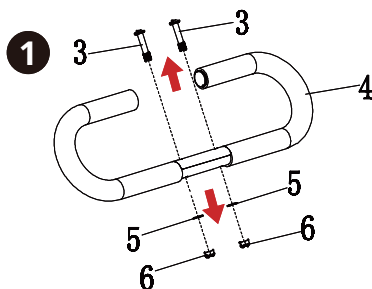
1. Αφαιρέστε τα 2 προεγκατεστημένα μπουλόνια (#3), 2 ροδέλες (#5) και 2 παξιμάδια (#6) από τη χειρολαβή (#4)
2. Συνδέστε τη Λαβή (#4) στον Σωλήνα Λαβής (#7) χρησιμοποιώντας 2 Βίδες (#3), 2 Ροδέλες (#5) και 2 Παξιμάδια (#6) και στερεώστε τα με **Γερμανοπολύγωνο** και **Σταυροκατσάβιδο** (#A&#B).



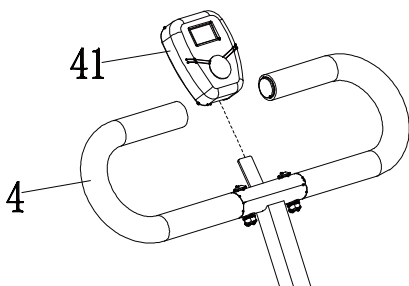
Γερμανοπολύγωνο #A × 1



#B Σταυροκατσάβιδο ×1



Βήμα 6:



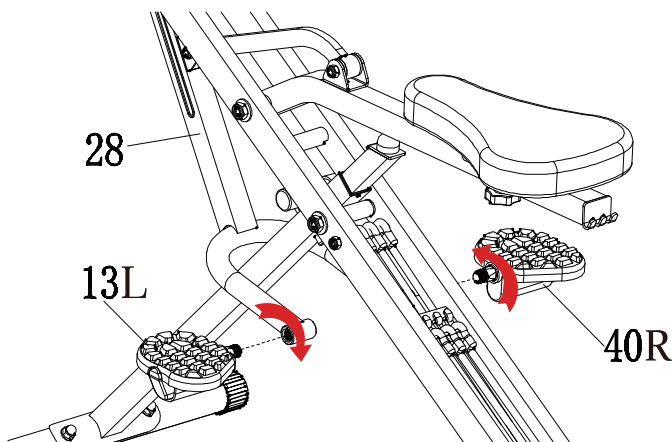
Τοποθετήστε την Οθόνη (#41) στον πείρο της Λαβής (#4).

Βήμα 7:

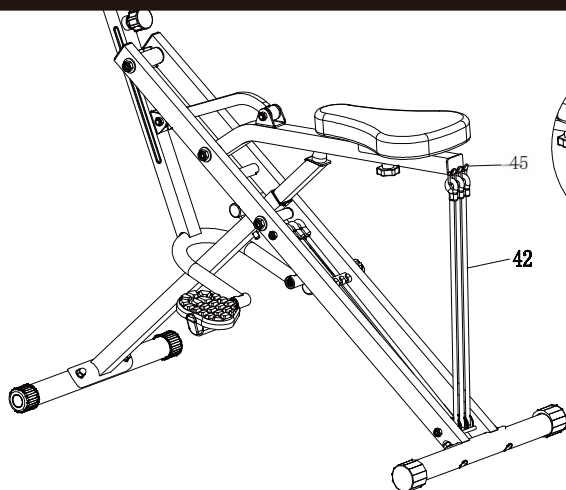
Συνδέστε το Πεντάλ (# 13 & # 40) στον Κύριο Σκελετό (# 28) και σφίξτε δεξιόστροφα με Σταυροκατσάβιδο (#B) .



#B Σταυροκατσάβιδο ×1

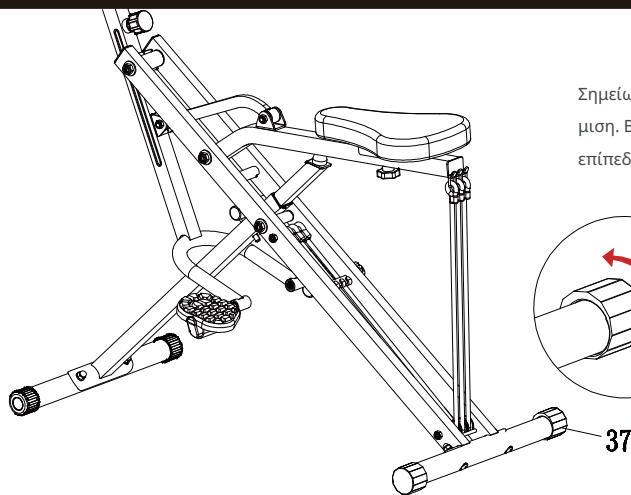


Βήμα 8:

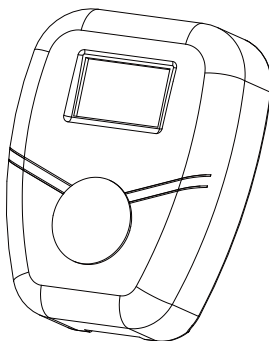


Κρεμάστε το ελαστικό σχοινί (#42) στο σταθερό σιδερένιο φύλλο (#45) του καθίσματος

Βήμα 9:



Σημείωση: Γυρίστε τα τελικά καπάκια (#37) για ρύθμιση. Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός είναι επίπεδος στο έδαφος.



ΧΡΟΝΟΣ: Εμφανίζει τον χρόνο άσκησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΜΕΤΡΗΣΗ (CNT): Αθροίζει τις επαναλήψεις κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CAL): Εμφανίζει τις θερμίδες που έχουν καταναλωθεί κατά την άσκηση.

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ (TOT.CNT): Εμφανίζει το συνολικό αριθμό επαναλήψεων από την εγκατάσταση των μπαταριών.

ΣΑΡΩΣΗ: Αυτόματη εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών ①ΧΡΟΝΟΣ ②ΘΕΡΜΙΔΕΣ ③ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΜΕΤΡΗΣΗ.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ:

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ/ΕΠΙΛΟΓΗ: Πατήστε για να επιλέξετε τη λειτουργία που θέλετε. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για 4 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές.

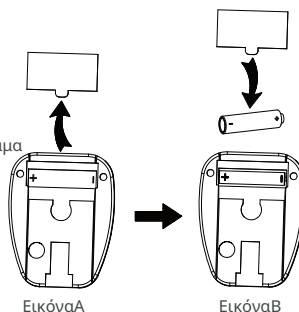
ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ: Η οθόνη θα ενεργοποιηθεί όταν ξεκινήσει η άσκηση ή μόλις πατήσετε ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ. Η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 4 λεπτά χωρίς καμία δραστηριότητα.

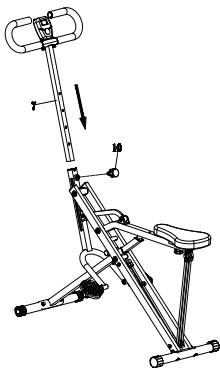
ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

ΜΠΑΤΑΡΙΑ: Η οθόνη χρησιμοποιεί μία μπαταρία τύπου AA. Εάν παρουσιάζεται πρόβλημα με την οθόνη, αντικαταστήστε πρώτα την μπαταρία. Παρακαλούμε απορρίψτε την παλιά μπαταρία σύμφωνα με τις τοπικές κανονιστικές οδηγίες.

Οδηγίες Εγκατάστασης Μπαταριών

Αφαιρέστε το πίσω κάλυμμα με το χέρι (Εικόνα Α), στη συνέχεια τοποθετείστε μία μπαταρία AA, κλείστε το πίσω κάλυμμα (Εικόνα Β) και η συναρμολόγηση της μπαταρίας ολοκληρώνεται.



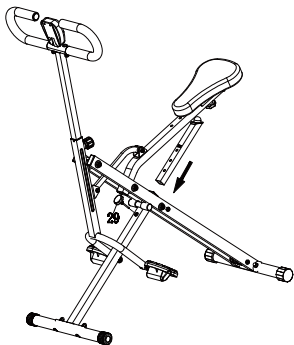
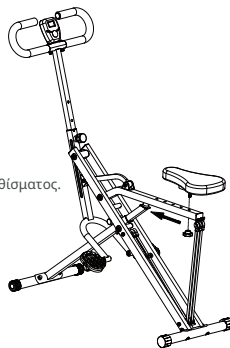


1. Ρύθμιση της χειρολαβής

Χαλαρώστε τον κόμβο (#10) και τραβήξτε. Ανεβάστε ή κατεβάστε τον σωλήνα της χειρολαβής (#7) στο επιθυμητό ύψος. Σφίξτε τον κόμβο (#10).

2. Ρύθμιση του καθίσματος

Χαλαρώστε και αφαιρέστε τον κόμβο που βρίσκεται κάτω από τον στύλο του καθίσματος. Μετακινήστε το κάθισμα, τοποθετήστε ξανά τον κόμβο και σφίξτε για να ασφαλίσει.



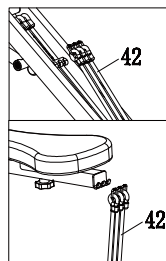
3. Ρύθμιση του σωλήνα καθίσματος

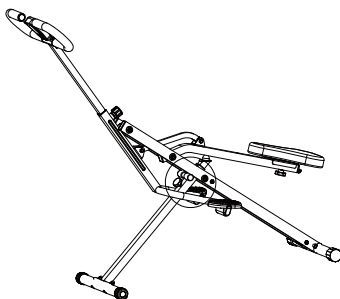
Για να ρυθμίσετε τον σωλήνα καθίσματος, σηκώστε τον στύλο του καθίσματος. Αφαιρέστε τον κόμβο (#29), και ανεβάστε ή κατεβάστε τον σωλήνα καθίσματος. Τοποθετήστε τον κόμβο για να ασφαλίσει και κλειδώστε τον. Κατεβάστε τον στύλο του καθίσματος. Η ανύψωση ή χαμάλωση του σωλήνα καθίσματος επηρεάζει τη δυσκολία της άσκησής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην επεκτείνετε τον σωλήνα καθίσματος πέρα από τη γραμμή "Max".

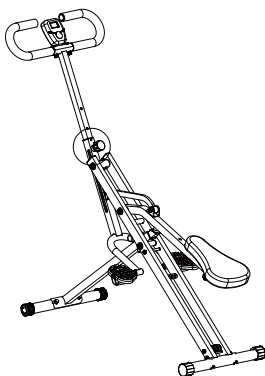
4. Ρύθμιση των Λάστιχων Άσκησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη δυσκολία της άσκησής σας ρυθμίζοντας τα λάστιχα άσκησης. Για να αυξήσετε τη δυσκολία, αποσυνδέστε τα λάστιχα από τον σωλήνα καθίσματος και συνδέστε τα στους γάντζους του κύριου σκελετού.

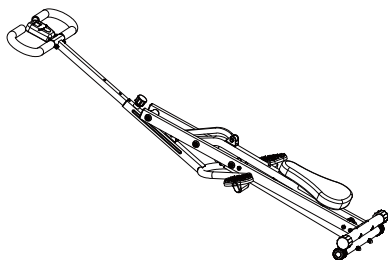




Α. Ρυθμίστε το στέλεχος του τιμονιού στο χαμηλότερο επίπεδο.



Β. Ρυθμίστε τον σωλήνα του καθίσματος στο χαμηλότερο επίπεδο.



Γ. Κρατήστε το τιμόνι και διπλώστε τη συσκευή.

Κάντε διατάσεις πριν από την άσκηση. Οι ζεστοί μύες είναι πιο εύκολοι στη διάταση, οπότε ξεκινήστε με προθέρμανση 5-10 λεπτών και μετά κάντε τις παρακάτω διατάσεις – 5 φορές, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο ανά πόδι. Επαναλάβετε και μετά την άσκηση.

1. Τεντώστε το σώμα προς τα κάτω

Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατά σας, σκύψτε αργά μπροστά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα χέρια. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (δείτε την Εικόνα 1).



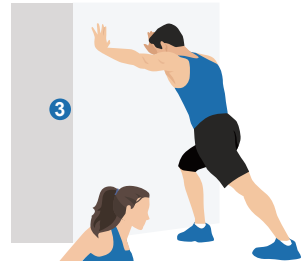
2. Καθιστή διάταση οπίσθιων μηριαίων

Καθίστε με το ένα πόδι τεντωμένο. Φέρτε το άλλο πόδι ώστε να ακουμπά εσωτερικά το τεντωμένο πόδι. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα δάχτυλα του χεριού σας. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε Εικόνα 2).



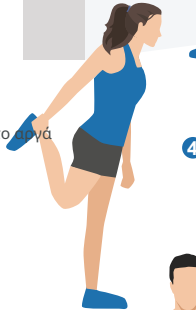
3. Διάταση μοσχαραίου και αχίλλειου τένοντα

Στηριχτείτε με τα δύο χέρια στον τοίχο ή σε ένα δέντρο, τοποθετήστε το ένα πόδι πίσω από το άλλο. Κρατήστε το πίσω πόδι τεντωμένο και τη φτέρνα στο έδαφος, σκύψτε προς τα τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 3).



4. Διάταση τετρακεφάλου

Φτάστε προς τα πίσω με το δεξί σας χέρι, πιάστε το δεξί σας πόδι και τραβήξτε το πονά προς τα ισχία σας μέχρι να νιώσετε τους μύες στο μπροστινό μέρος του μηρού να σφίγγουν. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε Εικόνα 4).



5. Διάταση του Sartorius (έσω μυς του μηρού)

Καθίστε με τα πόδια να κοιτούν το ένα το άλλο και τα γόνατα να δείχνουν προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια σας με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (δείτε την Εικόνα 5).



Πληροφορίες εγγύησης

Όνομα προϊόντος	Μηχανή MERACH Squat Rider
	MR-R07
Προεπιλεγμένη διάρκεια εγγύησης	12 μήνες
Για δική σας αναφορά, συνιστούμε να καταγράψετε τον αριθμό παραγγελίας και την ημερομηνία αγοράς.	
Ημερομηνία αγοράς	
Αριθμός σειράς	

Όροι & Πολιτική

Τα προϊόντα MERACH ξεχωρίζουν για την υψηλή ποιότητα υλικών, κατασκευής και υπηρεσιών. Η περιορισμένη εγγύηση 1 έτους της MERACH ισχύει από την ημερομηνία αγοράς.

Η MERACH θα αντικαταστήσει τα ελαττωματικά προϊόντα εφόσον πληρούν τις προϋποθέσεις. Οι επιστροφές είναι διαθέσιμες στους αρχικούς αγοραστές εντός των πρώτων 30 ημερών από την αγορά. Η εγγύηση παρέχεται μόνο για προσωπική χρήση και δεν ισχύει για εμπορική, ενοικιαζόμενη ή οποιαδήποτε άλλη χρήση για την οποία το προϊόν δεν προορίζεται. Δεν παρέχονται εγγυήσεις πέραν των ρητώς αναφερομένων με κάθε προϊόν.

Η παρούσα εγγύηση δεν μεταβιβάζεται. Η MERACH δεν ευθύνεται για οποιεσδήποτε ζημιές, απώλειες ή ενοχλήσεις που προκύπτουν από βλάβη του εξοπλισμού, αμέλεια του χρήστη, κακή χρήση ή μη σωστή λειτουργία που δεν ακολουθεί το παρόν εγχειρίδιο χρήσης.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Ζημιές που οφείλονται σε κακή χρήση, ατύχημα, αλλοίωση ή βανδαλισμό.
- Ακατάλληλη ή ανεπαρκής συντήρηση.
- Ζημία κατά τη μεταφορά επιστροφής.
- Χρήση χωρίς επίβλεψη από παιδιά κάτω των 14 ετών.

Η MERACH και οι θυγατρικές της ευθύνονται μόνο για ζημιές που οφείλονται στην προβλεπόμενη χρήση ή όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο χρήσης. Ορισμένες πολιτείες δεν επιτρέπουν τον περιορισμό ή την εξαίρεση για τυχαίες ή επακόλουθες ζημιές, επομένως το παραπάνω απόσπασμα ενδέχεται να μην ισχύει για εσάς. Η παρούσα εγγύηση σας παρέχει συγκεκριμένα νομικά δικαιώματα, ενώ μπορείτε να έχετε και άλλα δικαιώματα που διαφέρουν ανάλογα με την πολιτεία.

EN

Όλες οι ρητές και σιωπηρές εγγυήσεις, συμπεριλαμβανομένης της εγγύησης εμπορευσιμότητας, περιορίζονται στη διάρκεια της περιορισμένης εγγύησης.

Επιπρόσθετη εγγύηση 12 μηνών:

Μπορείτε να επωφεληθείτε από επιπλέον 12 μήνες εγγύησης. Ενεργοποιήστε την εγγύησή σας στέλνοντας το όνομα μοντέλου στο register@merach.com και καταχωρήστε τον αριθμό παραγγελίας εντός 14 ημερών από την ημερομηνία αγοράς, ώστε να επεκτείνετε την εγγύησή σας. Εάν δεν έχετε τον αριθμό παραγγελίας, παρακαλούμε εισάγετε μια σύντομη σημείωση στο αντίστοιχο πεδίο μαζί με την ημερομηνία παραλαβής του προϊόντος.

Ελαττωματικά προϊόντα:

Σε περίπτωση ελαττωματικού προϊόντος εντός της εγγυημένης περιόδου, επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών στο support.eu@merach.com, παρέχοντας το τιμολόγιο 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 απορίες σχετικά με το νέο σας προϊόν, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την Ομάδα Υποστήριξης Πελατών μας στο support.eu@merach.com ή τηλεφωνικά:



+44 1942 946399 Δευτέρα - Παρασκευή 10 π.μ. - 7 μ.μ. PST UK / DE / FR / ES / IT / NL / PT / PL
Αποκλειστική εξυπηρέτηση μετά την πώληση Tik Tok Shop: service@merach.com

* Παρακαλώ να έχετε έτοιμο τον Κωδικό Παραγγελίας και τον σειριακό αριθμό (συνήθως στην συσκευή) πριν επικοινωνήσετε με την Υποστήριξη Πελατών.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί μετάφραση του αρχικού εγχειριδίου οδηγιών που δημιουργήθηκε από τον κατασκευαστή.

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους όρους εγγύησης του διανομέα/κατασκευαστή είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση <https://serwis.innpro.pl/gwarancja>

Το προϊόν πρέπει να συντηρείται (καθαρίζεται) τακτικά από τον ίδιο τον χρήστη ή από εξειδικευμένα κέντρα σέρβις με έξοδα και δαπάνες του χρήστη. Ελλείψει πληροφοριών σχετικά με τις απαραίτητες ενέργειες κυκλικής συντήρησης ή σέρβις στις οδηγίες χρήσης, η απόκλιση της φυσικής κατάστασης του προϊόντος από ένα φυσικά καινούργιο προϊόν πρέπει να αξιολογείται τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Εάν εντοπιστεί ή διαπιστωθεί οποιαδήποτε απόκλιση, πρέπει να ληφθούν επείγοντως μέτρα συντήρησης (καθαρισμού) ή σέρβις. Η μη σωστή συντήρηση (καθαρισμός) και αντίδραση όταν διαπιστώνεται μια ανόμοια κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη του προϊόντος. Ο εγγυητής δεν ευθύνεται για ζημιές που προκύπτουν από αμέλεια.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - Μηχανήματα γυμναστικής

(σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) 2023/988 – Γενικός Κανονισμός για την Ασφάλεια των Προϊόντων)

Γενικές προειδοποιήσεις σχετικά με την ασφάλεια

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ – Κίνδυνος τραυματισμού

Η ακατάλληλη χρήση της συσκευής μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρούς τραυματισμούς, όπως τραυματισμούς μυών, αρθρώσεων, σπονδυλικής στήλης, συνθλίψεις και πτώσεις.

Το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για χρήση σύμφωνα με τον προορισμό του – σωματική άσκηση σε οικιακές/επαγγελματικές συνθήκες (σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή).

Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν είναι κατεστραμμένη, ασταθής ή ελλιπής.

Η συσκευή δεν προορίζεται για παιδιά κάτω των 14 ετών (εκτός εάν ο κατασκευαστής ορίζει διαφορετικά).

Τα παιδιά και τα άτομα που δεν συμμετέχουν στην άσκηση πρέπει να παραμένουν μακριά από τη συσκευή κατά τη χρήση της.

Προειδοποιήσεις για την υγεία

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, ειδικά σε περίπτωση:

- καρδιακών και κυκλοφορικών παθήσεων
- υπέρτασης
- ορθοπεδικών προβλημάτων
- εγκυμοσύνης
- ανάρρωσης μετά από τραυματισμούς ή χειρουργικές επεμβάσεις

Σε περίπτωση πόνου, ζάλης, δύσπνοιας ή άλλων ανησυχητικών συμπτωμάτων, διακόψτε αμέσως την άσκηση.

Ασφαλής συναρμολόγηση και εγκατάσταση

- Η συναρμολόγηση πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Όλα τα μπουλόνια και τα εξαρτήματα στερέωσης πρέπει να είναι σωστά σφιγμένα πριν από την πρώτη χρήση.
- Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετηθεί σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια.
- **Συνιστάται να διατηρείται ελάχιστος χώρος ασφαλείας γύρω από το μηχάνημα:** τουλάχιστον 1 m από κάθε πλευρά (εκτός αν ορίζεται διαφορετικά στις οδηγίες).

Ασφαλής χρήση

- Χρησιμοποιείτε μόνο σύμφωνα με την προοριζόμενη χρήση και τις οδηγίες χρήσης.
- Χρησιμοποιείτε κατάλληλο αθλητικό υποδήμα.
- Μην βάζετε τα χέρια ή τα δάχτυλά σας σε κινούμενα μέρη της συσκευής.
- Μην φοράτε φαριδιά ρούχα ή κοσμήματα που μπορεί να πιαστούν από τους μηχανισμούς.
- Μην κάνετε κατασκευαστικές τροποποιήσεις στη συσκευή.

Συντήρηση και τεχνικός έλεγχος

- Ελέγχετε τακτικά την τεχνική κατάσταση της συσκευής.
- Ελέγχετε τα κινούμενα μέρη, τα καλώδια, τους μιάντες, τα ρουλεμάν και τους μηχανισμούς ασφάλισης.
- Τα κατεστραμμένα μέρη πρέπει να αντικαθίστανται μόνο με γνήσια ανταλλακτικά του κατασκευαστή.
- Η συντήρηση πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα που αναφέρεται στις οδηγίες.

Ειδικοί κίνδυνοι (παραδείγματα)

Ανάλογα με τον τύπο της μηχανής, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη επιπλέον προειδοποιήσεις:

Διάδρομοι:

- Κίνδυνος πτώσης σε υψηλή ταχύτητα.
- Χρησιμοποιείτε το καλώδιο ασφαλείας (μαγνητικό κλειδί).

Άτλας / ανυψωτικά μηχανήματα / μηχανήματα δύναμης:

- Κίνδυνος σύνθλιψης των δακτύλων και των χεριών.
- Κίνδυνος απότομης πτώσης βάρους.

Σταθερά ποδήλατα:

- Κίνδυνος εμπλοκής των ρούχων στον μηχανισμό των πεταλιών.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΕ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ



Τα ηλεκτρονικά απόβλητα που φέρουν σήμανση σύμφωνα με την οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν πρέπει να τοποθετούνται μαζί με άλλα αστικά απόβλητα. Υπόκεινται σε χωριστή συλλογή και ανακύκλωση σε καθορισμένα σημεία. Εξασφαλίζοντας τη σωστή απόρριψή τους, θα αποτρέψετε πιθανές αρνητικές συνέπειες για το περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία. Το σύστημα συλλογής χρησιμοποιημένου εξοπλισμού συμμορφώνεται με τους τοπικούς περιβαλλοντικούς κανονισμούς για τη διάθεση των αποβλήτων. Λεπτομερείς πληροφορίες για το θέμα αυτό μπορείτε να λάβετε από τη δημοτική αρχή, την εγκατάσταση επεξεργασίας ή το κατάστημα όπου αγοράστηκε το προϊόν.



Το προϊόν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις των λεγόμενων Οδηγιών Νέας Προσέγγισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για θέματα ασφαλείας, υγείας και περιβάλλοντος, οι οποίες καθορίζουν τους κινδύνους που πρέπει να ανιχνεύονται και να εξαλείφονται.

Εισαγωγέας: **INNPRO**

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.
Rudzka 65c
44-200 Rybnik, Πολωνία
tel. +48 533 234 303

hurt@innpro.pl

www.innpro.pl

Κατασκευαστής:

Zhejiang Yulu Electronic Technology Co. Ltd,
Xianfeng Technology, Weiye Road, Binjiang District, Hangzhou R805, Bd298,
0000 Χανγκτσού, Κίνα
info.eu@merachfit.com

Εκπρόσωπος στην ΕΕ:

INNPRO Robert Błedowski
Rudzka 65c
44-200 Ρίμπνικ, Πολωνία
zgloszenia@innpro.pl

Προδια specifications μπαταρίας προϊόντος

Χαρακτηριστικό	Τιμή
Αριθμός αναγνώρισης μπαταρίας	WIW7BML
Κατηγορία μπαταρίας	Φορητή μπαταρία γενικής χρήσης
Τύπος μπαταρίας	Portable alkaline batteries (manganese zinc) (LR)
Περιέχει κάδμιο/μόλυβδο (>0.002% Cd, >0.004% Pb)	Όχι
Καθαρό βάρος (kg)	0.0015
Χωρητικότητα (mAh)	3000