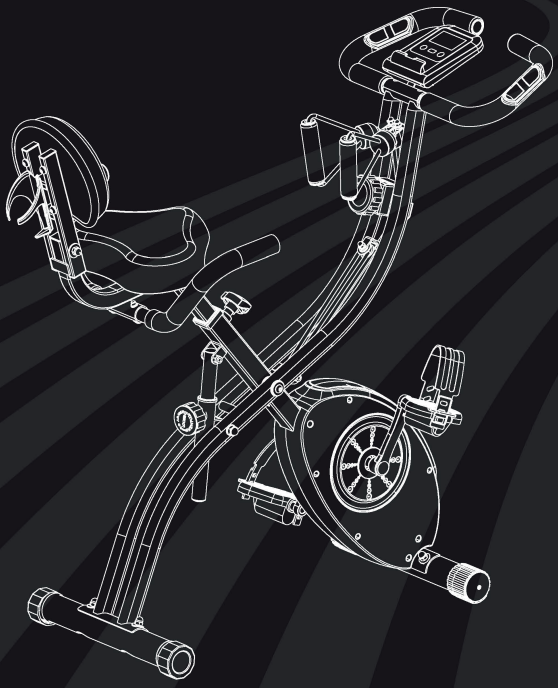
MERACH

POWERED BY MERACH

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ποδήλατο προπόνησης

Model: MR-S15



Questions or Concerns?

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Πριν από τη χρήση, παρακαλείσθε να μελετήσετε προσεκτικά όλες τις πληροφορίες και να φυλάξετε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: support.eu@merach.com

MERACH



KIM JESTEŚMY

Οι πελάτες μας δεν είναι για εμάς απλώς σημαντικοί – η υγεία, η φυσική τους κατάσταση και η χαρά της ζωής αποτελούν τον κεντρικό άξονα όλων των ενεργειών της εταιρείας MERACH. Από πρωτοποριακή έρευνα στον τομέα του fitness και την πιο σύγχρονη ανάπτυξη προϊόντων έως την εξαιρετική εξυπηρέτηση κατά την αγορά και την υποστήριξη πελατών, είμαστε ο δια βίου συνεργάτης των πελατών μας στον δρόμο προς ένα καλύτερο μέλλον με άριστη φυσική κατάσταση.

Χάρη σε εξοπλισμό γυμναστικής υψηλής ποιότητας για καύση λίπους και μυϊκή ενδυνάμωση , όπως οι εξαιρετικές μας κωπηλατικές μηχανές και τα ποδήλατα προπόνησης, καθώς και στην καινοτόμο εφαρμογή MERACH και τα ψηφιακά μαθήματά μας, προσφέρουμε σε όλους τη δυνατότητα και την υποστήριξη για την επίτευξη στόχων υγείας και φυσικής κατάστασης , καθώς και για την ανάδειξη ενός νέου υγιεινού τρόπου ζωής.

Καλωσορίσατε στη MERACH

Καλωσορίσατε!

Καταχωρήστε την εγγύησή σας για να εξασφαλίσετε προστασία!

Παρακαλούμε να αποστείλετε το μοντέλο του προϊόντος μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση support.eu@merach.com

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Παρακαλούμε να φυλάσσετε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για ενδεχόμενη μελλοντική χρήση.

· Πριν από την εγκατάσταση και χρήση της συσκευής, διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το εγχειρίδιο χρήσης. Η ασφαλής και αποτελεσματική προπόνηση είναι δυνατή μόνο όταν η συσκευή έχει συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες γνωρίζουν όλες τις προειδοποιήσεις και τα μέτρα προφύλαξης σχετικά με αυτή τη συσκευή.

· Επικοινωνήστε με γιατρό για να διαπιστώσετε αν υπάρχουν ιατρικοί ή σωματικοί περιορισμοί που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλειά σας ή να εμποδίσουν τη σωστή χρήση της συσκευής.

Η συμβουλή ιατρού είναι απαραίτητη εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερόλης.

· Πάντοτε να δίνετε προσοχή στα σήματα που στέλνει το σώμα σας - η λανθασμένη χρήση της συσκευής μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία σας. Εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε σύμπτωμα (όπως πονοκεφάλους, πόνο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό, δύσπνοια, ζάλη ή άλλες ενοχλήσεις), διακόψτε αμέσως την προπόνηση και συμβουλευτείτε ιατρό πριν επανεκκινήσετε τις ασκήσεις.

· Κρατάτε πάντα τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τη συσκευή. Η συσκευή προορίζεται αποκλειστικά για ενήλικες.

· Χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε σταθερή και οριζόντια επιφάνεια και τοποθετήστε στο πάτωμα προστατευτικό στρώμα ή χαλί για να αποφύγετε ζημιές.

· Βεβαιωθείτε ότι η απόσταση μεταξύ της συσκευής και κάθε εμποδίου είναι τουλάχιστον 0,6 μ. (2,0 πόδια).

· Πριν ξεκινήσετε τη χρήση της συσκευής, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα.

· Η ασφαλής χρήση της συσκευής εξασφαλίζεται μόνο όταν αυτή συντηρείται και επισκευάζεται τακτικά και τα φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα αντικαθίστανται.

· Κατά τη χρήση της συσκευής πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες που περιέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης. Σε περίπτωση που διαπιστωθούν κατεστραμμένα εξαρτήματα ή ακουστούν ασυνήθιστοι ήχοι, η λειτουργία της συσκευής πρέπει να διακοπεί αμέσως.

· Πριν από την εκ νέου χρήση της συσκευής, βεβαιωθείτε ότι έχουν διορθωθεί όλα τα προβλήματα.

· Πρέπει να φοριέται αθλητική ένδυση, αθλητικά παπούτσια ή άλλα κατάλληλα ρούχα. Δεν συνιστάται η χρήση φαρδιών ρούχων, καθώς μπορεί να πιαστούν στη συσκευή, δυσκολεύοντας τη λειτουργία της και ενδεχομένως προκαλώντας τραυματισμό.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

· Αυτή η συσκευή προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Το μέγιστο βάρος χρήστη είναι 158 κιλά.

· Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για επαγγελματική ιατρική θεραπεία. Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

· Για την εξασφάλιση της ασφάλειας της συσκευής, πρέπει να ελέγχεται τακτικά η γενική της λειτουργικότητα καθώς και όλα τα κινούμενα μέρη.

· Εάν τα κινούμενα μέρη είναι κατεστραμμένα, η χρήση της συσκευής απαγορεύεται μέχρι να αποκατασταθούν.

· Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τη συσκευή. Η συσκευή δεν προορίζεται για παιδιά που θα τη χρησιμοποιούν ή θα παίζουν με αυτήν. Υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν κατά λάθος.

Φροντίδα και συντήρηση

· Η συσκευή δεν πρέπει να αποθηκεύεται σε χώρους εκτεθειμένους σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία, άνεμο, βροχή ή σε συνθήκες υψηλής υγρασίας. Σε περίπτωση ανάγκης, συσκευάστε τη συσκευή έτσι ώστε τα παιδιά να μην μπορούν να την ακουμπήσουν ή να παίζουν μαζί της.

· Μετά από παρατεταμένη αποθήκευση, ελέγξτε αν έχει εμφανιστεί σκουριά ή ρωγμές.

· Παρακαλούμε για κατανόηση, καθώς στα εξαρτήματα που φθείρονται μπορεί να εμφανιστούν σημάδια φθοράς ακόμη και με σωστή συντήρηση.

· Εάν η συσκευή χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, σκουπίζετε τακτικά τη σκόνη από αυτήν. Δεν πρέπει να τον περιχύνετε με νερό ή να τον σκουπίζετε με βενζίνη, απορρυπαντικό για τρίψιμο κ.λπ., γιατί διαφορετικά μπορεί να προκληθούν ρωγμές στα εξαρτήματα ή στο περίβλημα, ηλεκτροπληξία ή φωτιά.

· Για τον καθαρισμό να χρησιμοποιείτε αραιωμένο, ουδέτερο καθαριστικό.



Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, συμβουλευτείτε ιατρό, ειδικά αν είστε άνω των 35 ετών ή πάσχετε από οποιαδήποτε ασθένεια.
Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, πρέπει να διαβάσετε όλες τις οδηγίες.

Αυτό το σύμβολο σημαίνει «Conformité Européene», που σημαίνει «συμμόρφωση με τις οδηγίες της ΕΕ». Τοποθετώντας το σήμα CE, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι το προϊόν συμμορφώνεται με τις αντίστοιχες ευρωπαϊκές οδηγίες και κανονισμούς.

Αυτό το σύμβολο σημαίνει «UK Conformity Assessed», που σημαίνει «συμμόρφωση με τα βρετανικά πρότυπα». Τοποθετώντας το σήμα UKCA, ο κατασκευαστής επιβεβαιώνει ότι το προϊόν αυτό συμμορφώνεται με τα αντίστοιχα βρετανικά πρότυπα.

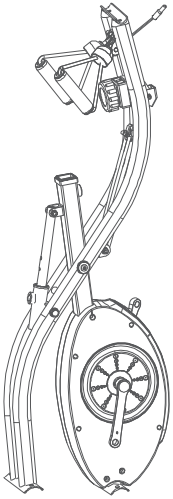
Τα υλικά συσκευασίας είναι πρώτες ύλες και μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν. Παρακαλούμε διαχωρίστε τις συσκευασίες ανά είδος και παραδώστε τες στο κατάλληλο σημείο συλλογής. Για την προστασία του περιβάλλοντος πρέπει να απορρίπτονται σωστά.
Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να λάβετε επίσης από την αρμόδια υπηρεσία.

Ο παλιός εξοπλισμός δεν πρέπει να πετιέται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!
Ο παλιός εξοπλισμός πρέπει επίσης να απορρίπτεται σύμφωνα με τους κανονισμούς!
Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στην προστασία του περιβάλλοντος.
Πληροφορίες σχετικά με τα σημεία συλλογής και τις ώρες λειτουργίας μπορείτε να λάβετε στο τοπικό δημαρχείο.

Οι μπαταρίες δεν πρέπει να πετιούνται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!
Ως τελικός καταναλωτής έχετε νομική υποχρέωση να επιστρέψετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες μπορούν να παραδίδονται σε δημόσια σημεία συλλογής στον δήμο σας ή σε οποιονδήποτε πωλητή που διαθέτει μπαταρίες αυτού του τύπου.

Περιεχόμενα συσκευασίας

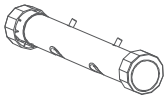
#62 Κύριο πλαίσιο x 1



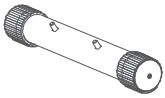
#49 Μικρή βίδα ταχυ-σύνδεσμου x 1



#1 Πίσω σωλήνας υποπόδιου x 1



#60 Μπροστινός σωλήνας υποπόδιου x 1



#33 Μαξιλάρι καθίσματος x 1



#43 Σωλήνας σέλας x 1



#55 Κουμπί x 1



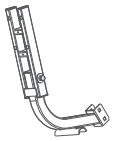
#34 Μαξιλάρι πλάτης x 1



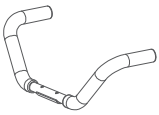
#101 Βάση μπουκαλιού x



#36 Πλαίσιο μαξιλαριού πλάτης x 1



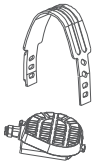
#46 Πίσω μπράτσο x 1



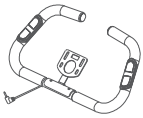
#56 Αριστερό πετάλι x 1



#56 Δεξί πετάλι x 1



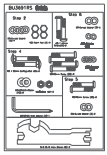
#29 Λαβή x 1



#31 Οθόνη x 1



Σετ βιδών x 1



Οδηγίες χρήσης x 1





#49 Μικρή βίδα ταχείας σύσφιξης M16 x 1



#24 Ελατηριωτός δακτύλιος D8 x 4



#3 Τμηματικός δακτύλιος D8 x 4



#4 Παξιμάδι με κάλυμμα M8 x 4



#B Κλειδί σταθερό $13, 15, 19 x 1



#41 Επίπεδη ροδέλα D8 x3



#42 Νάιλον παξιμάδι M8 x3



#55 Πόμολο M16 x1



#B Κλειδί σταθερής ράχης S13, 15, 19 x1



#39 Βίδα με τετράγωνη κεφαλή M8*50*20 x2



#38 Βίδα με κωνική κεφαλή και εξαγωνική υποδοχή M8*45*1
5*S5 x4



#24 Ελαστική ροδέλα D8 x4



#12 Λεία ροδέλα D8 252,0 x2



#42 Νάιλον παξιμάδι M8 x2



#B Κλειδί σταθερής ράχης S13, 15, 19 x1



#A Σταυρωτό αλενάκι S5*30*80 x1



#57L Αριστερό παξιμάδι νάιλον 1/2 „"„* 20Lx 1



#57R Δεξιό παξιμάδι νάιλον 1/2 "„"* 20Rx 1



#25 Βίδα με κωνικό κεφάλι και εξάγωνη υποδοχή M8*4
0*15S5 x 2



#3 Ελατήριο δακτυλίου τόξου D8 x 2



#B Κλειδί σταθερό S13, 15, 19 x 2



#A Σταυρωτό κλειδί αλεν S530*80 x 1



#25 Εξαγωνική βίδα αλεν με επίπεδο κεφάλι M8*40*15*S5 x 2



#3 Ελατήριο δακτυλίου τόξου D8 x 2



#24 Ελαστική Ροδέλα D8 x2



#A Κλειδί imbus με σταυρωτή κεφαλή S5*30*80 x1



#32 Βίδα με σταυρωτή κεφαλή τύπου panhead M5*10 x4



#61 Αυτοκοχλιούμενη βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST4.2*18 x2



#A Κλειδί imbus με σταυρωτή κεφαλή S5*30*80 x1

Οδηγίες τοποθέτησης

Wskazówki
Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć film instruktażowy

Przygotowanie:
1. Przed montażem należy upewnić się, że wokół pojazdu jest wystarczająco dużo miejsca.

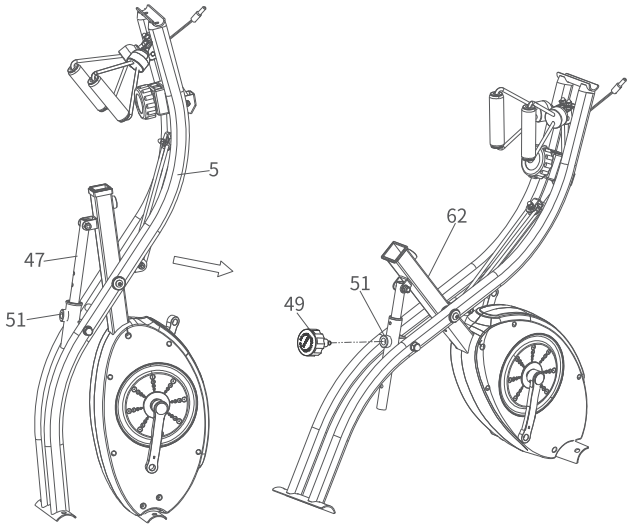
2. Do montażu należy użyć narzędzi dostarczonych z pojazdem lub własnych narzędzi specjalnych.

3. Przed montażem należy upewnić się, że wszystkie elementy są kompletne (nazwa i lokalizacja każdego elementu są oznaczone na poprzednim schemacie produktu).

Krok 1: Otwórz ramę główną i przedni wspornik

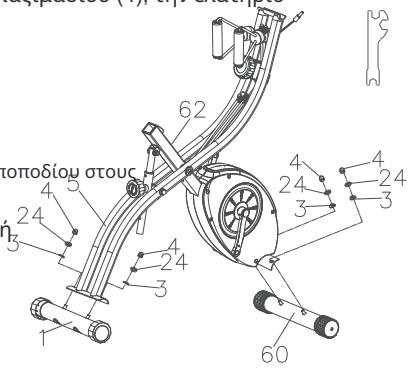
1. Odciągnij ramę główną (62) od przedniego wspornika (5) i wyrównaj otwory w wewnętrznej rurze regulacyjnej (47) z otworami regulacyjnymi (51).

2. Zamontuj mały sworzeń (49), jak pokazano na poniższym rysunku.



Βήμα 2 Συναρμολόγηση του μπροστινού και πίσω σωλήνα

1. Με τη χρήση του κλειδιού (B) ξεβίδωσε το καπακάκι παξιμαδιού (4), την ελατήριο-ροδέλα (24) και την καμπυλωτή ροδέλα (3), τα οποία είναι προσωρινά ασφαλισμένα αντίστοιχα στην εμπρόσθια κάτω σωλήνωση (6 0) και στην οπίσθια κάτω σωλήνωση (I).

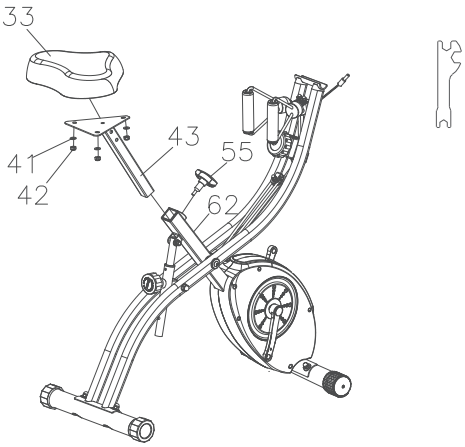


2. Τοποθετήστε τους εμπρόσθιους και οπίσθιους σωλήνες του υποποδίου στους εμπρόσθιους και οπίσθιους συγκολλημένους στηρίγματα, και στη συνέχεια τοποθετήστε με τη σειρά τη καμπυλωτή ροδέλα (3), την ελαστική ροδέλα (24) και τα παξιμάδια καπακιού (4). Σφίξτε τα με ένα επίπεδο κλειδί (B).

Βήμα 3 Συναρμολόγηση σέλας

Στερέωσε το σέλα στον σωλήνα του σέλας και κατόπιν στερέωσε τον σωλήνα του σέλας στο κύριο πλαίσιο.

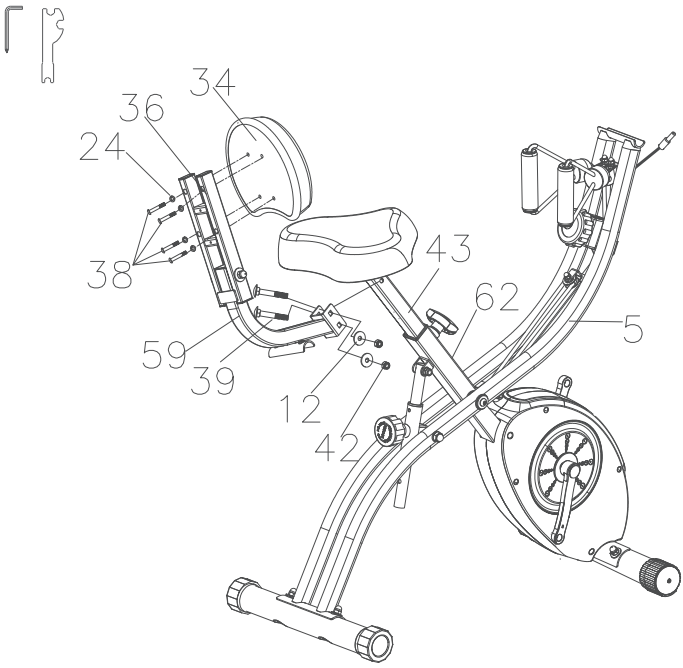
1. Με τη χρήση ανοιχτού κλειδιού (B) αφαιρέστε πρώτα το επίπεδο μαξιλαράκι (41) και το νάιλον παξιμάδι (42) από το μαξιλαράκι (33).
2. Με τη βοήθεια του κλειδιού με επίπεδη κεφαλή (B) κλειδώστε το μαξιλάρι της σέλας (33) στον σωλήνα της σέλας (43) χρησιμοποιώντας τη ροδέλα επίπεδη (41) και τη νάιλον παξιμάδα (42).
3. Σφιχτά κλειδώστε τον σωλήνα της σέλας (43) στο κύριο πλαίσιο (62) χρησιμοποιώντας το χειροκίνητο κουμπί ρύθμισης (5 5).



Βήμα 4 Συναρμολόγηση πλάτης

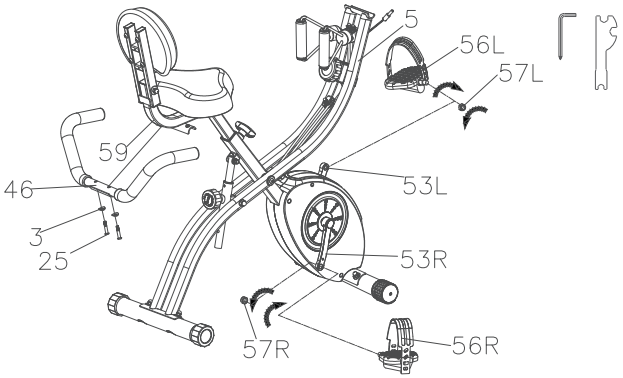
1. Χρησιμοποιώντας το κλειδί άλεν (B), στερεώστε το κάθισμα (59) στον σωλήνα της σέλας (43) με βίδες τετράγωνης κεφαλής (39), επίπεδες ροδέλες (12) και νάιλον παξιμάδια (42)

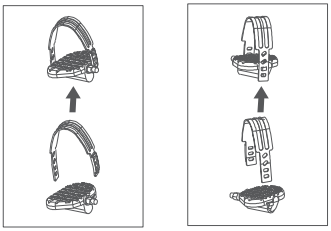
2. Με τη χρήση σταυρωτού πενταγωνικού κλειδιού Allen (A), στερεώστε το μαξιλάρι της πλάτης (34) στο πλαίσιο του μαξιλαριού πλάτης (36) μέσω βιδών με κεφαλή Allen (38) και ελαστικών ροδελών (24).



Βήμα 5 Συναρμολόγηση πεταλιών

1. Χρησιμοποιήστε το σταυρωτό κλειδί Allen (A) για να κλειδώσετε το πίσω μπράτσο στήριξης (46) στην έδρα (59) με βίδες εξάγωνης κεφαλής (25) και ελαστικά στεγανοποίησης με τόξο (3).





2. Το αριστερό και το δεξί πετάλι πρέπει να τοποθετηθούν σύμφωνα με τα σχέδια P1 και P2. Με τη χρήση κλειδιού μηχανής (B) πρέπει να σφίξετε κατάλληλα το αριστερό και το δεξί πετάλι (56L) και (56R) στους άξονες πεταλιών (53L) και (53R), και κατόπιν να σφίξετε το αριστερό και το δεξί νάιλον παξιμάδι (57L) και (57R).

Προσοχή:
1. Το δεξί πόδι (56R) πρέπει να κλειδώσει με τη φορά των δεικτών του ρολογιού, ενώ το αριστερό πόδι (56L) αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

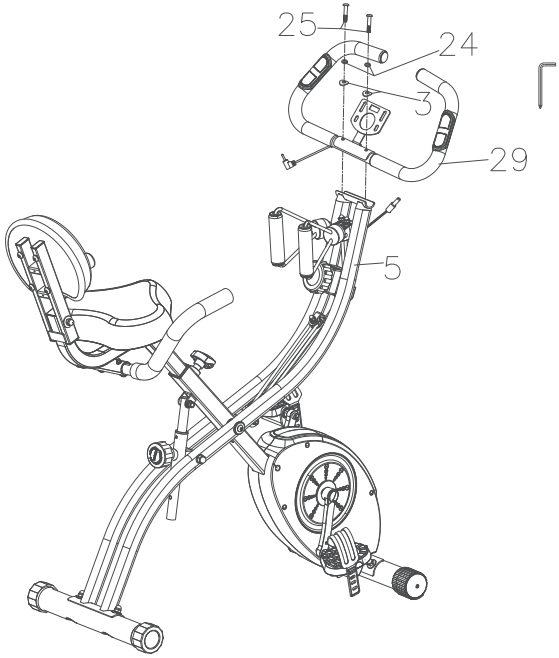
2. Κατά την άσκηση, το αριστερό και το δεξί πεντάλ (56L) και (56R) πρέπει να είναι πάντοτε κλειδωμένα· διαφορετικά, τα δόντια του αριστερού και του δεξιού πεντάλ (56L) και (56R) ενδέχεται να υποστούν ζημιά.

Οδηγίες τοποθέτησης

Συναρμολόγηση του τιμονιού

1. Στερεώστε το υποβραχιόνιο (29) στη χειρολαβή του μπροστινού στηρίγματος (5), ευθυγραμμίζοντας τις οπές.

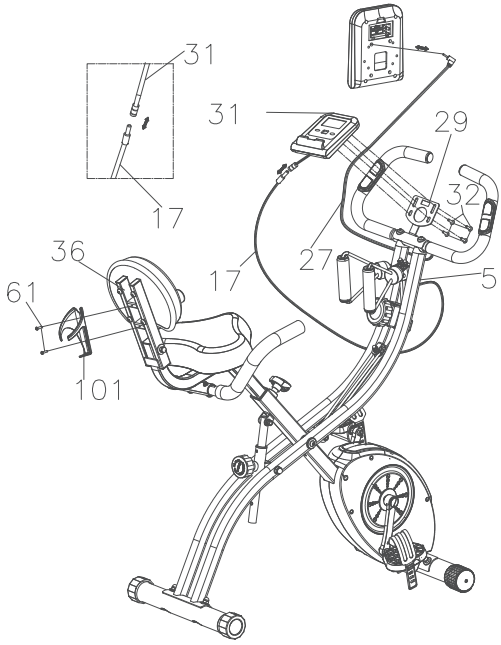
2. Τοποθετήστε το τόξινο στεγανοποιητικό (3), τη ελαστική ροδέλα (24) και την εξάγωνη βίδα (25) με τη δοσμένη σειρά και σφίξτε τα με το σταυρωτό κλειδί εξάγωνου (A), όπως φαίνεται στο παρακάτω σχέδιο.



Οδηγίες τοποθέτησης

Τοποθέτηση οθόνης

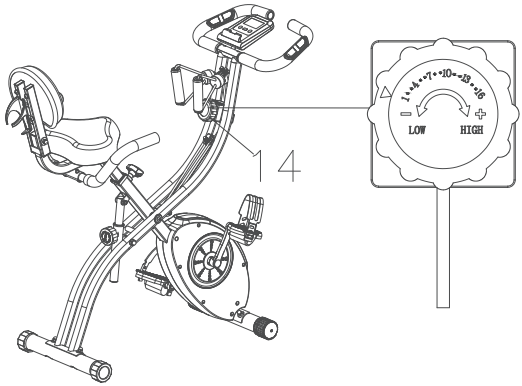
1. Με το σταυροκατσάβιδο imbus (A) ξεβίδωσε τη βίδα με σταυρωτή κεφαλή (32) από την οθόνη (31).
2. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια εξαγωνικού σταυροκατσάβιδου (A), στερεώστε την οθόνη (31) στη βάση στήριξης της οθόνης (29) με τις βίδες με σταυρωτή κεφαλή (32).
3. Συνδέστε το καλώδιο της οθόνης (31) με το καλώδιο του αισθητήρα (17), και στη συνέχεια βάλτε το καλώδιο (27) στο πίσω μέρος της θήκης της οθόνης.
4. Χρησιμοποιώντας σταυρωτό κατσαβίδι (A), ξεβιδώστε τη βίδα με σταυρωτή κεφαλή (61) από το πλαίσιο του μαξιλαριού της πλάτης (36).
5. Χρησιμοποιώντας το εξαγωνικό κλειδί τύπου σταυρού (A), στερεώστε το πλαίσιο του βραστήρα (101) στο πλαίσιο του μαξιλαριού πλάτης (36) με βίδες με κεφαλή τύπου σταυρού (61).



Οδηγίες τοποθέτησης

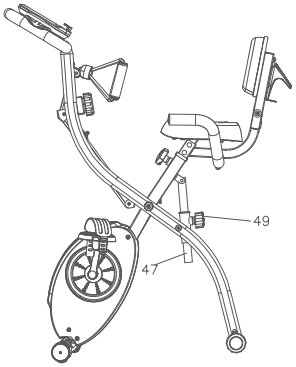
Οδηγίες ρύθμισης της αντίστασης

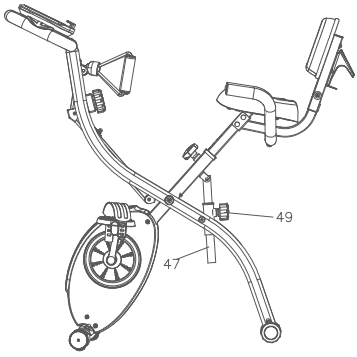
1. Περιστρέψτε σύμφωνα με την φορά των δεικτών του ρολογιού για να αυξάνετε σταδιακά την αντίσταση.
2. Περίστρεψε αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού για να μειώσεις σταδιακά την αντίσταση.
3. Ο αριθμός 16 σηματοδοτεί τη μέγιστη αντίσταση, ενώ ο αριθμός 1 τη χαμηλότερη.



Οδηγίες ρύθμισης του ποδηλάτου

1. Όταν ο μικρός πείρος (49) βρίσκεται στην πρώτη θέση της εσωτερικής ρυθμιζόμενης θήκης (47) , το ποδήλατο προπόνησης βρίσκεται σε συνδυασμένη λειτουργία.
2. Όταν ο μικρός πείρος (49) βρίσκεται στη δεύτερη θέση ταχύτητας της εσωτερικής ρυθμιστικής επένδυσης (47), το ποδήλατο προπόνησης είναι πλήρως ξεκλείδωτο.

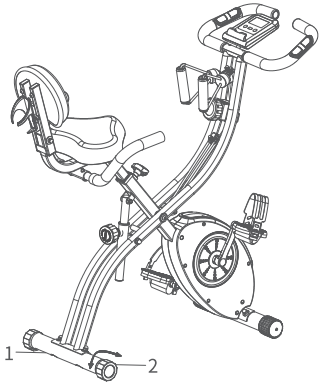




Οδηγίες τοποθέτησης

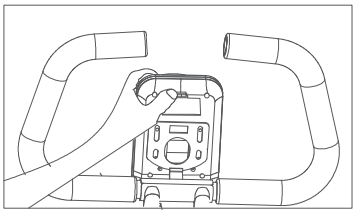
Οδηγίες ρύθμισης του πίσω σωλήνα ποδοστηρίων:

Εάν χρειάζεται, ρυθμίστε τους δώδεκα εκκεντρικούς τσοκ ποδοστηρίων (2) στον πίσω σωλήνα ποδοστηρίων (1), ώστε να εξασφαλίσετε τη σταθερότητα του ποδηλάτου προπόνησης και να αποτρέψετε τυχόν ταλαντώσεις.

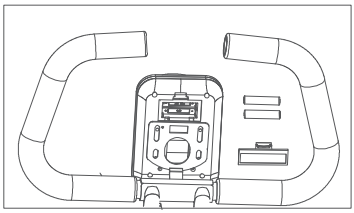


Οδηγίες εγκατάστασης μπαταριών:

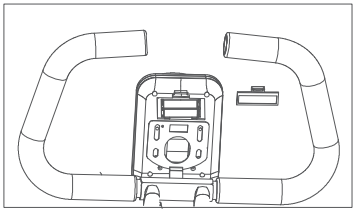
Αφαιρέστε χειροκίνητα το πίσω κάλυμμα (εικόνα Α), στη συνέχεια προετοιμάστε τις μπαταρίες (εικόνα Β), τοποθετήστε δύο μπαταρίες, τοποθετήστε το πίσω κάλυμμα (εικόνα Γ) και η εγκατάσταση των μπαταριών θα ολοκληρωθεί (εικόνα Δ).



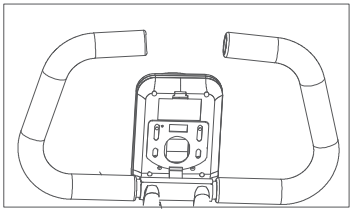
rysunek A



rysunek B



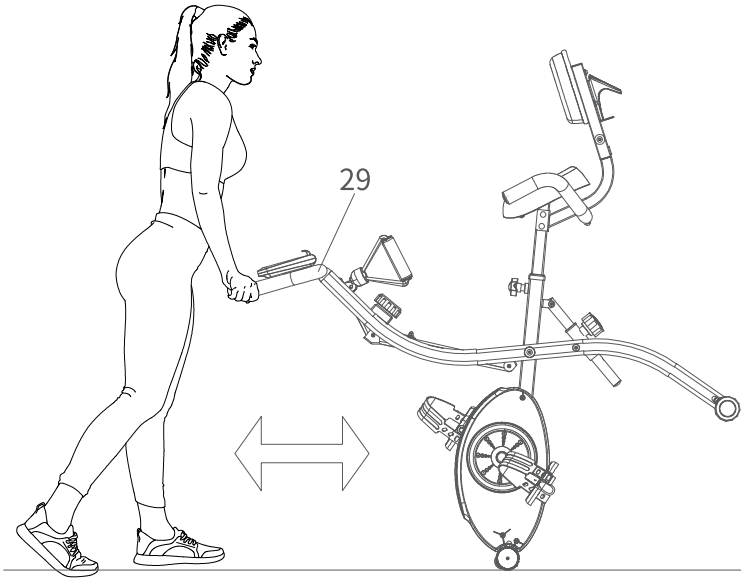
rysunek C



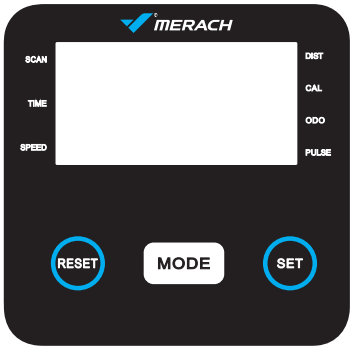
rysunek D

Μεταφορά της συσκευής

Εάν χρειάζεται να μετακινήσετε το ποδήλατο προπόνησης, όπως φαίνεται στο σχήμα , κρατήστε τη χειρολαβή (29) και με τα δύο χέρια προς τη φορά του βέλους για να το μετακινήσετε μπροστά και πίσω.



Οδηγίες για την οθόνη



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΠΛΗΚΤΡΑ:
MODE – Πατήστε για επιλογή λειτουργίας. Πατήστε παρατεταμένα για να επαναφέρετε χρόνο/απόσταση/θερμίδες.
SET – Χρησιμοποιείται για ρύθμιση τιμών χρόνου, απόστασης, θερμίδων και καρδιακού ρυθμού όταν η συσκευή δεν βρίσκεται σε λειτουργία σάρωσης.
RESET – Πάτησε για να επαναφέρεις το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες και τους παλμούς.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ:
1. SCAN:
Πάτησε το κουμπί «MODE» μέχρι να εμφανιστεί «SCAN» η οθόνη θα αλλάζει κάθε 6 δευτερόλεπτα στην εξής σειρά: χρόνος, ταχύτητα, απόσταση, ODO, θερμίδες, παλμοί.

2. TIME:
(1) Μετράει τον συνολικό χρόνο από την αρχή μέχρι το τέλος της προπόνησης.
(2) Πάτησε το κουμπί «MODE» μέχρι να εμφανιστεί «TIME», και μετά πάτησε το κουμπί «SET» για να ορίσεις τον χρόνο προπόνησης. Όταν το κουμπί «ΣΕΤ» δείχνει μηδέν, η οθόνη σταματά 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη της μέτρησης του χρόνου.
3. ΤΑΧΥΤΗΤΑ:
Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.

Οδηγίες για την οθόνη

1. ΑΠΟΣΤΑΣΗ:
(1) Μετρά την απόσταση από την αρχή μέχρι το τέλος της προπόνησης.
(2) Πατήστε το κουμπί «MODE» μέχρι να εμφανιστεί «DIST» και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί «ΣΕΤ» για να ορίσετε την απόσταση προπόνησης. Όταν το κουμπί «ΣΕΤ» δείχνει μηδέν, η οθόνη σταματά περίπου 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη της μέτρησης του χρόνου.

2. ΟΔΟ:
είναι η συνολική απόσταση στην οποία αναφέρεται αυτή η λειτουργία, μετρημένη από την αρχή της περιόδου χρήσης της μπαταρίας.
3. ΘΕΡΜΙΔΕΣ:
(1) Καταμετράει τον συνολικό αριθμό θερμίδων από την αρχή μέχρι το τέλος της προπόνησης.
(2) Πατήστε το κουμπί «MODE» μέχρι να εμφανιστεί το «CAL», και μετά πατήστε το κουμπί «ΣΕΤ» για να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων που καίγονται κατά την προπόνηση. Όταν ο δείκτης «ΣΕΤ» δείχνει μηδέν, η οθόνη σταματά περίπου 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη της μέτρησης χρόνου.

4. ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΡΔΙΑΣ:
(1) Πιέστε το κουμπί MODE μέχρι να εμφανιστεί το κείμενο «PULSE». Πριν από τη μέτρηση του παλμού, τοποθετήστε τα χέρια σας σε αμφότερους τους αισθητήρες αφής,
και η οθόνη θα παρουσιάσει τον τρέχοντα παλμό σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) στην οθόνη LCD μετά από 6–7 δευτερόλεπτα.

Προσοχή: Κατά τη διάρκεια της μέτρησης του παλμού, λόγω παρεμβολών στην επαφή, ενδέχεται η ένδειξη τις πρώτες 2–3 δευτερόλεπτα να είναι υψηλότερη από τον πραγματικό παλμό, μετά δε επιστρέφει στο κανονικό επίπεδο. Αυτή η ανάγνωση δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για θεραπεία.
(2) Πατήστε το κουμπί «MODE» μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «pulse»,
και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί «SET» για να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων που καίγονται κατά την προπόνηση. Όταν το κουμπί «SET» δείχνει μηδέν, ο υπολογιστής σταματά περίπου 1 δευτερόλεπτο μετά την έναρξη της μέτρησης χρόνου.

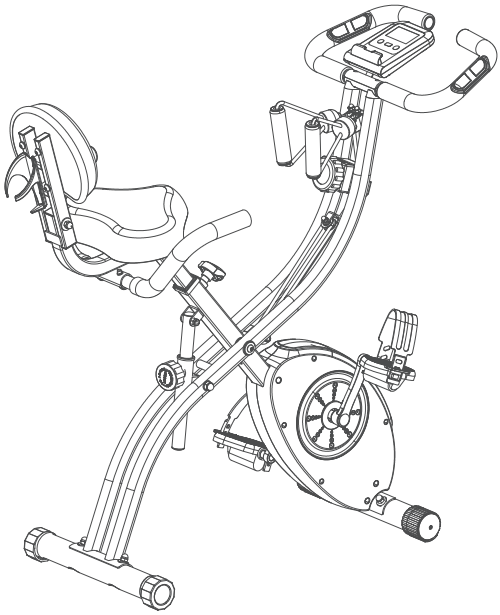
Οδηγίες για την οθόνη

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	Αυτόματη σάρωση:	Κάθε 5 δευτερόλεπτα
	Χρόνος:	0:00–99:59
	Τρέχουσα ταχύτητα:	Μέγιστη ταχύτητα 999,9 χλμ/ώρα
	Διανυθείσα απόσταση:	0,00–9999 (ML) χλμ
	Συνολική απόσταση (ΟΔΟ):	0,0–9999 (ML) χλμ
	Θερμίδες:	0,0–9999 kcal
	Καρδιακός ρυθμός:	40–240 παλμούς ανά λεπτό
Τύπος μπαταρίας:		2 μπαταρίες τύπου AAA ή UM-4
Θερμοκρασία λειτουργίας:		0°C – +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης:		-10°C – +60°C

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Αν η οθόνη είναι αχνά ορατή ή δεν εμφανίζει ψηφία, θα πρέπει να αντικατασταθούν οι μπαταρίες.
2. Η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα εάν δεν λαμβάνει σήμα για 4 λεπτά.
3. Η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα μετά την επανέναρξη της προπόνησης ή με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού.
4. Η οθόνη ξεκινάει αυτόματα τη μέτρηση μετά την έναρξη της προπόνησης και σταματάει τη μέτρηση μετά από 4 δευτερόλεπτα διακοπής της προπόνησης.

Τεχνικά χαρακτηριστικά



Όνομα προϊόντος:	Ποδήλατο προπόνησης
Μοντέλο:	MR-S15
Μέγιστο βάρος χρήστη:	300 λίβρες
Βάρος προϊόντος:	39,7 λίβρες
Διαστάσεις προϊόντος:	42,72 × 20,87 × 45,47 ίντσες
Διαστάσεις συσκευασίας προϊόντος:	45,87 × 15,55 × 9,06 ίντσες

Οδηγίες ρύθμισης εφαρμογής

Λήψη και χρήση της εφαρμογής MERACH

Σύνδεσε την εφαρμογή MERACH με τις συσκευές σου για να συγχρονίζεις τα δεδομένα προπόνησης και να παρακολουθείς την φυσική σου πρόοδο· η οποία προσφέρει πολλούς τρόπους προπόνησης: Προγράμματα Προπόνησης, Ελεύθερη Προπόνηση, Λειτουργία Πραγματικού Τοπίου, Λειτουργία Χάρτη και Λειτουργία Διαδικτυακού Παιχνιδιού, καλύπτοντας πλήρως τις ανάγκες σου για γυμναστική.

1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή MERACH, σκανάρετε τον κωδικό QR ή αναζητήστε το «MERACH» στο Apple App Store® ή στο Google Play Store.

Κατεβάστε την εφαρμογή MERACH

Οδηγίες σύνδεσης με την εφαρμογή

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

2. Άνοιξε την εφαρμογή MERACH, συνδέσου ή κατέγραψε νέο λογαριασμό.
3. Ακολούθησε τις οδηγίες στην εφαρμογή για να ρυθμίσεις τη συσκευή σου.

4. Επιλέξτε «Εργόμετρο κωπηλασίας» και βρείτε το "MRK-S15-XXXX" σας.
5. Ξεκίνα να απολαμβάνεις τις ασκήσεις.

Λήψη και χρήση της εφαρμογής KINOMAP

1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή Kinomap, αναζητήστε «Kinomap» στο Apple App Store® ή στο Google Play Store.
2. Άνοιξε την εφαρμογή Kinomap. Συνδέσου ή εγγράψου.
3. Ακολούθησε τις οδηγίες στην εφαρμογή για να ρυθμίσεις τη συσκευή σου.

Ζέσταμα

Πριν ξεκινήσεις τις ασκήσεις, κάνε ασκήσεις διατάσεων. Οι ζεστοί μύες τεντώνονται πιο εύκολα, οπότε ξεκίνα με 5-10 λεπτά ζεστάματος και μετά εκτέλεσε τις παρακάτω ασκήσεις διατάσεων, 5 επαναλήψεις, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο για κάθε πόδι. Μετά το τέλος της προπόνησης επανέλαβε τις ασκήσεις διατάσεων.

1. Σκύψιμο προς τα κάτω

Λυγίστε ελαφρά τα γόνατα, σκύψτε αργά τον κορμό μπροστά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους, και στη συνέχεια προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών με τα χέρια. Κρατήστε τη στάση για 10-15 δευτερόλεπτα, ύστερα χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές (βλέπε εικόνα 1).



2. Διάταση των μυών του οπίσθιου μηρού σε καθιστή θέση

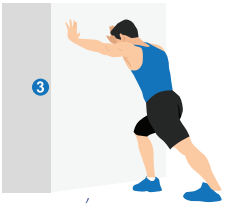
Καθίστε με το ένα πόδι τεντωμένο. Λυγίστε το άλλο πόδι και τοποθετήστε το πέλμα στο έσω μέρος του τεντωμένου ποδιού.

Προσπαθήστε να φτάσετε με το χέρι τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, έπειτα χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 2).



3. Διάταση γάμπας και Αχιλλείου τένοντα

Σταθείτε μπροστά σε έναν τοίχο ή δέντρο, ακουμπήστε τα χέρια σας σε αυτό και μετακινήστε το ένα πόδι προς τα πίσω. Το πίσω πόδι κρατήστε τεντωμένο και πατήστε τη φτέρνα στο έδαφος. Σκύψτε προς τον τοίχο ή το δέντρο . Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε το σώμα σας. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε σχήμα 3).



4. Διάταση του τετρακέφαλου μυός του μηρού

Τεντώστε το δεξί χέρι προς τα πίσω, πιάστε το δεξί πόδι και τραβήξτε το αργά προς τη γλουτιαία χώρα, μέχρι να νιώσετε ένταση στους μπροστινούς μύες του μηρού. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα, έπειτα χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε σχήμα 4).



5. Τέντωμα του ραπτικού μυός (έσω πλευρά του μηρού)

Καθίστε, ενώστε τα πέλματα μεταξύ τους, και στρέψτε τα γόνατα προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια και από τις δύο πλευρές με τα χέρια σας και τραβήξτε τα προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε το σώμα. Επαναλάβετε 3 φορές (βλέπε σχήμα 5).



Προσοχή: Η συσκευή προορίζεται για εκγύμναση ολόκληρου του σώματος. Πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις, είναι απαραίτητο να πραγματοποιήσετε προθέρμανση σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία
Κατά τη λειτουργία, ολόκληρη η συσκευή δονείται ελαφρά ή γέρνει προς τα πλάγια	Ελέγξτε αν οι εμπρόσθιοι και οπίσθιοι σωλήνες του υποποδίου είναι στερεωμένοι αρκετά καλά.
	Ελέγξτε αν τα ελαστικά επενδύματα των εμπρόσθιων και οπίσθιων σωλήνων στήριξης είναι τοποθετημένα με κατάλληλο κενό, και στη συνέχεια περιστρέψτε τα για να ισοσταθμίσετε.
Το πεντάλ έχει χαλαρώσει	Ελέγξτε αν τα αριστερά και δεξιά πεντάλ έχουν στερεωθεί επαρκώς.
Η οθόνη δεν εμφανίζει εικόνα !	Ελέγξτε αν οι θετικός και αρνητικός πόλος της μπαταρίας είναι σωστά συνδεδεμένοι ή αντικαταστήστε την μπαταρία με καινούρια .
Δεν εμφανίζεται ο καρδιακός ρυθμός, δεν εμφανίζεται η ταχύτητα	Ελέγξτε αν η σύνδεση μέτρησης καρδιακού παλμού στο πίσω μέρος της οθόνης και η έξοδος της λαβής είναι σωστά συνδεδεμένες.
	Ελέγξτε αν το καλώδιο ταχύτητας της οθόνης και το καλώδιο που προέρχεται από το σώμα της μηχανής είναι σωστά συνδεδεμένα.

ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕ
Η εταιρεία Yulu Electronic Technology Co., Ltd. δηλώνει ότι ο τύπος ραδιοεξοπλισμού Ποδήλατο προπόνησης MERACH MR-S15B2 X-BIKE συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης της ΕΕ είναι διαθέσιμο στον ακόλουθο διαδικτυακό τόπο: https://files.innpro.pl/merach

Διεύθυνση κατασκευαστή: Zhejiang Yulu Electronic Technology Co., Ltd. Δωμάτιο 805, 8ος όροφος, Κτήριο Τεχνολογίας Xianfeng, 298 οδός Weiye, περιοχή Binjiang, Hangzhou, επαρχία Zhejiang, Κίνα

Ραδιοσυχνότητα: 2402MHz-2480MHz
Μέγιστη ισχύς ραδιοσυχνοτήτων: <20dBm

Υπεύθυνος φορέας:
INNPRO Robert Błędowski Ε.Π.Ε.
Rudzka 65c
44-200 Rybnik
Πολωνία
zgloszenia@innpro.pl

Προστασία του περιβάλλοντος



Τα χρησιμοποιημένα ηλεκτρονικά είδη που φέρουν σήμανση σύμφωνα με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Υπόκεινται σε ξεχωριστή συλλογή και ανακύκλωση σε καθορισμένα σημεία. Διασφαλίζοντας την ορθή απόρριψή τους αποτρέ πετε πιθανά αρνητικά αποτελέσματα για το φυσικό περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία.
Το σύστημα συλλογής των χρησιμοποιημένων συσκευών συμμορφώνεται με τους τοπικούς κανονισμούς προστασίας του περιβάλλοντος για τη διαχείριση αποβλήτων. Λεπτομερείς πληροφορίες μπορείτε να λάβετε από τον δήμο, την υπηρεσία καθαριότητας ή το κατάστημα όπου αγοράσατε το προϊόν.

CE Το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις των οδηγιών της λεγόμενης Νέας Προσέγγισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), που αφορούν ζητήματα ασφάλειας χρήσης, προστασίας υγείας και περιβάλλοντος, οι οποίες ορίζουν τους κινδύνους που πρέπει να ανιχνεύονται και να εξαλείφονται.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου χρήσης που συνέταξε ο κατασκευαστής.

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους όρους εγγύησης του διανομέα / κατασκευαστή είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα https://serwis.innpro.pl/gwarancja

Το προϊόν πρέπει να συντηρείται τακτικά (καθαρίζεται) είτε από τον ίδιο τον χρήστη είτε από εξειδικευμένα σημεία σέρβις, με δαπάνες και ευθύνη του χρήστη. Σε περίπτωση έλλειψης πληροφοριών σχετικά με τις απαραίτητες περιοδικές εργασίες συντήρησης ή σέρβις στο εγχειρίδιο χρήσης, θα πρέπει τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, να αξιολογείται η απόκλιση της φυσικής κατάστασης του προϊόντος σε σχέση με την κατάστασή του ως καινούργιου. Σε περίπτωση ανίχνευσης ή διαπίστωσης οποιασδήποτε απόκλισης, πρέπει να λαμβάνονται άμεσα μέτρα συντήρησης (καθαρισμός) ή σέρβις. Η έλλειψη σωστής συντήρησης (καθαρισμού) και αντίδρασης κατά τη διαπίστωση της απόκλισης μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά στο προϊόν . Ο εγγυώμενος δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προκύπτουν από αμέλεια.

Εισαγωγέας:

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.
οδός Rudzka 65c
44-200 Rybnik, Πολωνία
τηλ. +48 533 234 303
hurt@innpro.pl
www.innpro.pl

@merach

@Merachfit

Επικοινωνήστε μαζί μας
Εξυπηρέτηση πελατών
Επίσημη ιστοσελίδα διαδικτυακή

+44 1942 946399 Mon-Fri 10am-7pm PST
support.eu@merach.com

EU : merachfit.eu
DE : merachfit.de
FR : fr.merachfit.com
UK : uk.merachfit.com